



evita

Rozhovory:
Marián Miezga
Juraj Hrčka

Na jeseň
VRSTVENIE!

Lekcie teplého
moderného
oblečenia

Spím bez neho:
Sú oddelené spálne
koniec lásky?

Vrásoky smiechu
Nech tam sú a nech
sú krásne!

Rodíme čoraz neskôr:
Gynekologička o Slovenkách
vo svojej ambulancii

*Dominika
Kavaschová:*

o materstve, zdraví aj
práci popri bábätku

Zamilujte sa ZNOVU!

Do seba, do svojho muža,
do svojho bývania, do cestovania

11/2021
2,60 € / 75 Kč



Po poctivé
slovenskô dobroty
nemusíš chodiť
ďaleko.



NAKÚP & VÝHRAJ!



Lidl darčekové poukážky

100 X

200 €

100 X

100 €

100 X

50 €

na nákupy v Lidli



1. kúp ľubovoľný produkt
označený logom Slovenskô

2. skenuj kartu Lidl Plus

3. odošli v aplikácii
účasť v žrebovaní

4. vyhraj nákupy v Lidli zadarmo

súťaž prebieha od 4. 10. do 31. 10. 2021



Appku sťahuj tu:



Editoriál o tom, že vzťahy si treba pestovať. Najhlavnejší ten k vlastnému životu

Skúste si vybaviť to najturbulentnejšie obdobie vo svojom živote. Úplne to najzbesilejšie. Keď ste sa s tehotenským bruchom sťahovali, keď ste sa rozvádzali, keď ste mali zdravotné problémy, ktoré sa nechceli skončiť, keď ste zakladali firmu popri malých deťoch, keď ste mali finančné starosti a nevedeli ste, ako to dopadne... Čo bola vtedy vaša najčastejšia veta, pamätáte si?

Ja viem. V takých časoch najviac vyslovujeme pranie – Chceme už svätý pokoj.

Svätý pokoj rovná sa obyčajné dni, rutina, žiadne stresy, extrémne emócie, prasto pohoda.

Sranda je, že keď to máme, keď ráno vstávame s tým, že nás čaká úplne normálny deň, taký istý ako včera a asi aj taký istý ako zajtra, začneme vymýšľať. Že je nuda a tak, poznáte to. A potom, keď sa to zvrtnie a dejú sa veci, ktoré nie sú celkom o. k., zase chceme len jedno – pokoj.

A pokoj je to najviac, čo môžeme mať.

No, keďže sa však poznáme, dali sme pre vás dokopy číslo, v ktorom máme návody na to, čo robiť, keď pocítíme túžbu po vzrušení. Stačí sa len znovu zamilovať. Nie do suseda, kolegu alebo chlapíka zo zoznamky. To je zemetrasenie, ktoré s pokojom nemá nič spoločné. Zamilovať sa dá znovu do svojho muža, ak vymyslíte spolu niečo, čo bežne nerobíte. Zamilovať sa dá znovu do svojej záhrady, ak nasadíte nové kvety. Do svojho bývania, ak zmeníte závesy, kreslo alebo obrázky na stenách. Zamilovať sa dá do seba, ak si prefarbíte vlasy, nájdete si novú záľubu. Zamilovať sa dá do plánu na letnú dovolenku. Zamilovať sa dá do nových receptov, ktoré začnete variť a piecť. Prinášať si do života malé radosti z nových drobností, ktoré nám dni trochu okorenia, ale rozhodne z nich neurobia cunami, z ktorého sa všetci budeme musieť mesiace spamätávať.

Ja si myslím, že to je dobrý spôsob na prežitie pekného, pokojného života.

Dajte vedieť svoj názor vy :-).



Vaša
Emita

- | | | | | | |
|----|--|----|---|-----|-------------------------------|
| 3 | Editoriál | | | | |
| 4 | Obsah | | | | |
| 6 | Napísali ste nám | | | | |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | | | | |
| 8 | Chladné dni plné farieb | | | | |
| | EXKLUZÍVNE | | | | |
| 10 | Dominika Kavaschová: Mám všetko, čo potrebujem | | | | |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | | | | |
| 16 | Čo ste vy zistili na internete? | | | | |
| 18 | Odsmútiť si to musí každý | | | | |
| | LEN V EVITE | | | | |
| 24 | 20 otázok pre... | | | | |
| 26 | Takto vyzerá môj deň | | | | |
| 28 | Toto ma baví | | | | |
| | | | MY A MUŽI | | MÓDA |
| | | 32 | Milujme mužský svet | 70 | Je tu jeseň |
| | | 36 | Marián Miezga: V kuchyni trávim doma najviac času | 76 | Fashionspy a prešiváky |
| | | 44 | Spím bez neho | 78 | Oblečte sa ako... |
| | | | SIMONA LEN PRE EVITU | 80 | Lekcie jesenného vrstvenia |
| | | 52 | Sľubotechny | 84 | 7 stylingových trikov |
| | | | ROZHOVOR | 86 | Čiernobiela láska |
| | | 56 | Gynekologička: Ženy rodia čoraz neskôr | | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU |
| | | | MY A NÁŠ ŽIVOT | 92 | Čistota, pol života |
| | | 60 | Nebuďte prehnane pozitívna | 96 | Vrásky smiechu |
| | | 64 | Doprajte si! | 100 | Zamilujte sa do seba |
| | | | OBJAVILI SME PRE VÁS | 106 | To NAJ |
| | | 68 | Vychytávky našej redakcie | 108 | Aj vlasy môžu byť choré |



10

DOMINIKA
KAVASCHOVÁ:
MÁM VŠETKO,
ČO POTREBUJEM

36

MARIÁN MIEZGA:
V KUCHYNI
TRÁVIM DOMA
NAJVIAC ČASU



56

GYNEKOLOGIČKA:
ŽENY RODIA
ČORAZ NESKÔR

96

VRÁSKY SMIECHU



ROZHOVOR

112 Ďuro Hrčka: Verím na lásku na celý život

MY A NAŠA RODINA

116 Vreckové áno alebo nie?

KARIÉRA

118 Podnikanie sú nervy a stres

VARENIE

122 Za dverami talianskej reštaurácie

132 Cukrárstvo je umelecká profesia

CESTUJEME S EVITOU

136 Európa volá

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

142 Spa u vás doma?

144 Zamilujte sa znovu do svojho domova

VÁŠ VOLNÝ ČAS S EVITOU

146 Kiná a knihy

148 Knížný klub Evity

150 Horoskop

152 Pár skvelých nápadov

154 Poradňa

132

CUKRÁRSTVO JE UMELECKÁ PROFESIA



142

SPA U VÁS DOMA?



www.svetevity.sk

Ročník VII., číslo X, október 2021, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Veronika Podhorová

REDAKČIA: Lýdia Paulová, Oľga Pohánková

ONLINE SVETEVIITY.SK: Paula Kentešová

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,

Lenka Brožová, Mirka Dobiš, Katarína Kopcsányiová,

Michaela Krívdová, Lucia Lukušová, Monika Macháčková,

Zuzana Matusová, Gabriela Mohrová, Nina Murárová,

Zdeňka Skokanová Němcová, Adéla Skřivánková,

Sabina Štefková, Natália Trenčanová, Linda Twardzik,

Klaudia Zárecká

MAILOVÁ ADRESA REDAKČIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKČIE: 02/48 238 438

FOTO: Kaja Cernová Kollárová, Anna Kovačič

VIZÁŽ: Martina Goffová, Ľubica Krajňáková,

Karolína Sláviková

STYLING: Gabriela Mohrová, Nina Murárová,

Danica Raytchev,

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Ľubica Krajňáková

STYLING: Gabriela Mohrová

ÚPLETOVÝ TOP: Andrea Vonkomer

ROLÁK: Zara

NOHAVICE: Weekend Max Mara

PRSTENE S DIAMANTMI A DRAHOKAMAMI:

ALO diamonds

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Instagram, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Míriam Gavulová, Richard Janešič

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:

Denis Schwarcz, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:

Ivan Neřík, tel.: 02/48 238 141

RIADITEĽKA OBSAHU:

Monika Huljaková, tel.: 02/48 238 210

OBCHODNÁ MANAŽÉRKA:

Jana Martinková, tel.: 0915 884 305

e-mail: jana.martinkova@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 MESIACOV: 28,60 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,60 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegresso, 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

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 zasúpení

vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na

verejný prenos článkov, ako aj na verejný rozširovanie rozmnoženiny týchto

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

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