



# KONTAKT

2/2023  
ROČNÍK 1.

TITULNÁ STRANA VYTVORENÁ POMOCOU FUNKCIE MAGICKÉ MÉDIÁ



# OBSAH

01. POČIATOČNÝ KONTAKT .....	<u>STR 03</u>
02. MEDIÁLNA EXKURZIA (21. 11. 2023) .....	<u>STR 04</u>
03. KNIŽNICE NA SLOVENSKU - KONFERENCIA (14. 11. 2023) .....	<u>STR 05</u>
04. ROZHOVOR S DOC. PITOŇÁKOVOU O JEJ KNIHE .....	<u>STR 06</u>
05. ROZHOVOR S CAROLINE ANN DANĚK KYZEK .....	<u>STR 09</u>
06. FILMOVÉ RECENZIE 1 .....	<u>STR 11</u>
07. FILMOVÉ RECENZIE 2 .....	<u>STR 12</u>
08. HUDBA AKO NAŠA PRVÁ POMOC .....	<u>STR 13</u>
09. SERIÁLOVÉ RECENZIE .....	<u>STR 15</u>
10. FIVE NIGHTS AT FREDDY'S 2023 .....	<u>STR 16</u>
11. THE KING'S SPEECH (FILM) .....	<u>STR 17</u>
12. PREKLIATE DIEŤA .....	<u>STR 18</u>
13. DECEMBROVÉ A JANUÁROVÉ PODUJATIA .....	<u>STR 19</u>
14. DOKTOR HUMANITKO .....	<u>STR 21</u>
15. ROZHOVOR S UMELCOM .....	<u>STR 24</u>
16. ŠTUDENSKÁ ANKETA .....	<u>STR 25</u>
17. TRI TVÁRE ZÁSTRANIA .....	<u>STR 27</u>
18. VYHLIADKY NA OBZORE .....	<u>STR 28</u>
19. MÓDA, FILMY, TECHNIKA .....	<u>STR 30</u>
20. MÓDA ROKU 2023/2024 .....	<u>STR 32</u>
21. SPOLUHRA ŠPORTU A MÉDIÍ .....	<u>STR 34</u>
22. UŽITOČNÉ FINTY K ŠTÚDIU .....	<u>STR 35</u>
23. BÁSNE .....	<u>STR 36</u>
24. ZAHRANIČNÝ ŠTUDENT NA UNIZE .....	<u>STR 38</u>
25. INTRÁKOVÉ RECEPTY .....	<u>STR 40</u>

# POČIATOČNÝ KONTAKT

**AHOJTE, MILÍ NAŠI ČITATELIA.**

Je mi ctou vás privítať pri ďalšom čísle časopisu **KONTAKT**, na Fakulte humanitných vied Žilinskej univerzity v Žiline. Po minulom čísle, ktoré môžeme brať ako oživenie tradície tohto časopisu, som rád že úvodné slovo padlo práve na mňa. Volám sa Mišo a som zástupca šéfredaktora tohto čísla. Naprieč celým vydaním sa vám nepredstavím len ja, ale aj celý náš tím, ktorý stojí za touto prácou. Opäť sme tu, aby sme vám doniesli novinky z fakulty, dostali vás o krok bližšie k našim pedagógom a samozrejme vám priniesli aj informácie z oblasti kultúry ako napríklad hudobné playlisty, recenzie na seriály, filmy a mnoho ďalšieho. Chýbať nesmú ani rôzne tipy a triky ako zvládnuť vysokoškolský život. Prezradili sme aj miesta, kde sa môžete vyvetrať so svojimi kolegami, kamarátmi či spoznať nových ľudí. V tomto čísle sme si pre vás pripravili aj pár prekvapení, ktoré odhalíte keď si tento časopis prečítate do konca.

Samozrejme vám nemôžem všetko prezradiť na začiatku, preto dúfam, že vám s celým našim tímom prinesieme zábavu, odreagovanie ale aj nejaké novinky, či užitočné informácie.

**ŽELÁM VÁM VEĽA ÚSPEŠNÝCH SKÚŠOK A PRÍJEMNE PREŽITÝCH DNÍ,**

**MICHAL HODŽA,**  
ZÁSTUPCA ŠÉFREDAKTORA





# HUMANITNÝ KOMPAS

## MEDIÁLNA EXKURZIA

Naši študenti zo študijného programu mediamatika a kultúrne dedičstvo sa dňa 21. 11. 2023 zúčastnili exkurzie v RTVS v Bratislave, kde mali možnosť prístupu ku kostýmom a vidieť nahrávacie priestory, ktoré nie sú ľahko dostupné. Exkurzia sa konala za pomoci doc. PhDr. Slávky Pitoňákovvej, PhD., vďaka ktorej mohli študenti nahliadnuť do zákulisia RTVS, a tak získať nové poznatky vo svojom odbore. Po skončení návštevy v RTVS, sa študenti presunuli do Rakúska, aby mohli vidieť krásy vianočných trhov vo Viedni. Pedagógovia a študenti o 7:00 hodine ráno nastúpili do dvoch autobusov, ktoré ich čakali pri univerzite. Prvá zastávka bola v RTVS, presnejšie na výstave kostýmov, ktoré nám predstavila pani Ľubica Jarjabková. Pani Jarjabková ich sprevádzala po miestnosti, kde boli vystavené figuríny, oblečené v kostýmoch, o ktorých rozprávala históriu, ako sa šaty a obleky vyrábali a čím sú špecifické. Študenti mali možnosť vidieť originálne kúsky materiálov a náčrty nákrasov, ktoré boli k dispozícii vďaka sprievodkyni, ktorá sama náčrty navrhla. Následne sa študenti presunuli na druhé poschodie, kde sa nachádzala miestnosť s kostýmami, ktorá nie je verejne dostupná pre každého. Naši študenti mali príležitosť vidieť, ako tieto kostýmy aj po toľkých rokoch uschovávajú. Po skončení prvej zastávky, sa pedagógovia a študenti zastavili v miestnom bufete RTVS na obed a na menší odpočinok.



Po uplynutí obedovej pauzy, exkurzia pokračovala do nahrávacieho štúdia. V tejto miestnosti si mohli študenti vyskúšať sedieť za spravodajským stolom, vidieť množstvo osvetľovacích svetiel a niekoľko kamier. O 12:00 hodine sa uskutočnili prípravy na spravodajské noviny. Posledná časť, ktorú študenti navštívili bolo oddelenie športového spravodajstva. Bola im ukázaná miestnosť, kde sa vysielajú športové noviny. Taktiež nemohol chýbať ani priestor, kde sa stretávajú komentátori, ktorí reagujú na rôzne športy. Druhá zastávka sa uskutočnila vo Viedni, na vianočných trhoch. Presnejšie, vareáli zámku Schönburngu. Pedagógovia a študenti, objavovali krásy vianočných trhov a zažívali príjemnú atmosféru. Rovnako sa nemohli vynadávať na zámok a jeho okolie.



Autor: Sára Gerátová  
Foto: Sára Gerátová



# KNIŽNICE NA SLOVENKU - KONFERENCIA

## KNIŽNICE MINULOSTI: KNIŽNICE NA ÚZEMÍ SLOVENSKA V NOVOVEKU

Dňa 14. novembra 2023, sa na katedre mediamatiky a kultúrneho dedičstva konala konferencia na tému Knižnice minulosti. Zúčastnilo sa jej veľmi veľké množstvo študentov, ale aj pedagógov, ktorých zaujímala daná problematika. Konferencia prebiehala podľa vopred pripraveného programu, ktorý bol zverejnený na Facebookovej stránke Fakulty humanitných vied UNIZA. Od 11:00 hod. prebiehalo otvorenie konferencie, ktorú odštartoval vedúci katedry mediamatiky a kultúrneho dedičstva doc. Mgr. Marián Grupač, PhD. so svojim príhovorom. Po poďakovaní a poslednom slove pána vedúceho katedry na pódium vystúpila doc. Mgr. Ivona Kollárová, PhD., ktorá objasnila problematiku na tému „Metodologické úskalia pochopenia čitateľskej recepcie v novoveku, alebo načo sú nám dejiny knižníc?“. Na svoje si prišli najmä záujemci histórie knižníc, ktoré pani Kollárová považovala za dôležité v období novoveku. S ďalšou témou prišla PhDr. Eva Kowalská, DrSc., ktorá poslucháčov oboznámila s procesom utvárania knižnej zbierky členov rodu Zay a Calisius. Poslednú prednášku z prvej časti konferencie nám predstavili doc. Mgr. Lucia Lichnerová, PhD. a Mgr. Marta Špániová, PhD s témou zameranou na šľachtické knižnice členov rodu Esterházi v kaštieli Čeklís. Po skončení nasledovala diskusia k spomenutým témam.

O 13:00 hod. sa začala druhá časť konferencie, kde sa zúčastnení mohli dozvedieť o historickej knižnici na zámku v Topoľčiankach, jej súčasný stav a perspektívny výskum od prof. PhDr. Rastislava Nemca, PhD. a Mgr. Zuzany Sucháňovej, PhD., ale aj o súkromnej knižnici rakúskeho šľachtica, osvietenského vzdelanca J.G.Schwandera, ktorú nám odprezentovala PhDr. Klára Komorová, PhD..



Posledné dve odborné prednášky z celej konferencie, zodpovedali otázky ohľadom knižnice študentskej literárnej spoločnosti na evanjelickom lýceu v Banskej Štiavnici a chronológii dejín knižníc na Slovensku od počiatkov do roku 2020. Problematiku oboch tém nám zodpovedali Mgr. Adriana Matejková PhD., Mgr. Veronika Mažgútová, PhD. spolu s Mgr. Vladimírom Filipom, PhD. Na záver nesmela chýbať diskusia, ktorá uzavrela program. Táto konferencia bola nielen o prezentovaní historických faktov, ale tiež o prebudení záujmu voči kultúrnemu dedičstvu. Výskum knižníc minulosti má svoje miesto nielen v akademickom svete, ale aj v srdciach tých, ktorí túžia po poznaní minulosti a chápaní toho, ako nás minulosť formuje dnes.



Autor: Lenka Gallová  
Zdroj: Facebook.com/Fakulta humanitných vied UNIZA  
Foto: Adam Chovanec



# PEDAGÓGOVIA V SKÚMAVKE

## ROZHOVOR S DOC. PITOŇÁKOVOU O JEJ KNIHE

Rozhovor s pani dekanou, doc. PhDr. Slavkou Pitoňákovou, PhD., je zameraný na jej knihu a aj na pôsobenie v mediálnej sfére.

**Čo Vás inšpirovalo k napísaniu knihy Úvod do štúdia mediálnych produktov?**

Rozhodnutie napísať knihu vyplýva vždy z iných okolností. V tomto prípade ide o vysokoškolskú učebnicu, ktorá vznikla ako odozva na nedostatok literatúry prepájajúcej výňatok zo sveta mediálnych produktov aj s oblasťou mediálnej prezentácie kultúrneho dedičstva. Kniha je určená študentom z odboru mediálne a komunikačné štúdiá, predovšetkým tým, ktorí si vybrali unikátny a originálny študijný program mediaticka a kultúrne dedičstvo na FHV UNIZA.

**Čo považujete za najzložitejšiu časť na napísaní vašej knihy? Čo Vás posunulo vpred?**

Každá časť knihy je rovnako zložitá iným spôsobom, ale sú časti, ku ktorým mám akosi bližší vzťah (realizácia a hodnotenie mediálnych produktov) alebo tie, ktoré skrátka musím mechanicky, vsúlade s pravidlami, zrealizovať (zoznam literatúry).

**Chceli ste zahrnúť aj nejaké informácie či témy vo Vašej knihe, ktoré tam nakoniec neboli?**

Kniha sa volá Úvod do štúdia mediálnych produktov. Už samotný názov naznačuje, že je priestor na spísanie toho, čo sa do nej zatiaľ nedostalo.





**Môžeme očakávať pokračovanie tejto knihy? Plánujete napísať aj iné knihy?**

Áno. Ak sa plány vydaria, možno o rok. A iné knihy som už tiež napísala.

**Zmenili by ste niečo na tejto knihe, ak by ste mohli, či už po obsahovej alebo formálnej stránke?**

Myslím, že nie. Kniha je vydaná a už nemá veľký zmysel rozmýšľať o prípadných nedostatkoch, iných možnostiach, keďže opraviť sa už nedajú. Ale všetky zistenia tohto typu je možné zohľadňovať pri kreovaní ďalších publikácií podobného typu.

**Na záver by som sa Vás rada opýtala aj na Vaše pôsobenie v mediálnej sfére. A to, či máte pre nás študentov nejakú radu či odkaz, ktorý nás posunie vpred.**

Nechcem dávať nevyžiadané rady, pretože každý by mal sám za seba najlepšie vedieť, či sa chce posunúť vpred a či chce mať v živote nejaké ciele. Ja sa riadim jednoduchým heslom, ktoré ma už prirodzene naviguje robiť aj to, čo ma nebaví, aj vtedy, keď sa mi naozaj nechce. Neexistuje neviem, nechcem, nedá sa. Inak povedané, ak neviem, naučím sa a ostatné „chcem“ a spravím.

**Ako prekonať vyhorenie, ktoré môže ľahko nastať ak pracujeme hlavne v kreatívnom odbore?**

Na túto otázku neviem odpovedať, keďže nie som psychológ. Som však presvedčená o tom, že máme robiť najmä to, čo nás naozaj baví. Samozrejme, počítať s tým, že treba spraviť aj to, čo nás naozaj nebaví a nepodliehať zbytočnému negativizmu, či kolektívnemu bezbrehému kritizovaniu všetkého.

**Pevne verím, že by sme sa v tejto oblasti nemali báť kreatívnosti a originalnosti. Aký máte na to názor Vy?**

Kreativnosť a originalnosť je základ práce v tejto oblasti. Ak vám napadne kreatívna myšlienka, rozhodne sa jej nebráňte. Vždy však zvažujte kontext, situáciu a nezabúdajte na zodpovednosť vo vzťahu k spoločnosti.

**Máte obľúbenú spomienku zdobí keď ste pracovali v mediálnej sfére?**

Mám veľa spomienok na obdobie, keď som pracovala ako novinárka, ale to, čo vo mne najviac rezonuje je osobná skúsenosť vedúca k poznaniu, že tí skutočne múdri ľudia majú v sebe vysokú dávku pokory k životu všeobecne a úcty nielen k sebe samému, ale predovšetkým k ďalším ľuďom.





## **Záver Vašej knihy zahŕňal aj nadpis Mediálny biznis je len pre odvážnych. Ako v sebe nájsť odvahu vo svete plnom kritiky a nástrah?**

Práca v médiách zahŕňa množstvo pozícií, každá z nich je pre dobrý výsledok dôležitá, ale nie každá pozícia je takpovediac priamo pod drobnohľadom verejnosti. Oniečo náročnejšie to teda majú tí, ktorých mená, tváre, hlasy sú známe a tak sú ľahkým a niekedy aj okamžitým cieľom kritiky. Mediálny biznis je náročný - mal by prinášať ekonomický profit, ale zároveň sa apeluje na spoločenskú zodpovednosť médií. Ľudia všeobecne hovoria o potrebe skvalitnenia a skultúrnenia mediálnych produktov, ale čísla sledovanosti často odrážajú len to, že masové publikum je vytrvalé vsledovaní masovej produkcie niekedy pochybnej kvality. Je ťažké sklbiť ekonomický tlak a intelektuálne pohľady na mediálnu produkciu a je ťažké čeliť kritike zo strany prakticky kohokoľvek, keďže, ako zvyknem ironicky hovoriť, do hokeja, politiky a médií „sa rozumie“ každý. Ale tak, ako platí, že nie každý, kto sleduje hokej, je hokejista, tak ani tí, ktorí sledujú médiá, nie sú automaticky novinári, moderátori, režiséri, herci (aj keď si myslia, že oni by to dokázali lepšie). Je preto dôležité, byť profesionálom aj v oblasti médií. Mať teoretické vedomosti, ale aj praktické zručnosti a nebať sa otvorene písať, rozprávať aj ozložité či kontroverzných témach. Ak sme presvedčení, že je to správne a dokážeme prezentované informácie podložiť faktami a argumentami. K takémuto postoju sa snažíme viesť aj našich študentov, ktorých pridanou hodnotou je schopnosť prepájať moderný svet médií s najnovšími technológiami, ale aj s historickým poznaním a skúsenosťami predchádzajúcich generácií.

Autor: Andrea Štefková  
Foto: Cyril Králik, Samuel Matonok





# ROZHOVOR S CAROLINE ANN DANĚK KYZEK

**Keby ste sa mali predstaviť cudzej osobe, ako by ste sa jej predstavili, a čo všetko by ste jej o sebe povedali, aby ste dostatočne informovali a zaujali?**

Povedala by som, že som slovenská Američanka, ktorá bola narodená v New Yorku, vyrastala v New Jersey a teraz učím angličtinu na Slovensku. Moja identita a osobnosť sú mixom týchto dvoch stránok, ktoré mi určite dali otvorenú perspektívu do života.

**Ako by ste popísali svoje štúdium?**

Môj bakalársky titul som získala na Rutgers University a môj magisterský titul na Montclair State University. Rutgers University mala okolo 40 000 študentov, a tak som len zriedka mala hodiny s tými istými študentmi či profesormi, aj keď sme študovali rovnaký odbor. Počas mojich magisterských štúdií, sme nemohli byť v jednej triede viac než pätnásť študenti, a tak sme boli viacej interaktívna skupina a mali sme možnosť sa všetci navzájom bližšie spoznať. Doktorát som získala v Košiciach ako externá študentka, poznala som hlavne môjho konzultanta, ktorého som navštevovala hlavne na konzultácie.

**Mali ste v štúdiu aj ťažšie momenty a chvíle? Ako ste ich prekonali?**

Počas bakalárskeho štúdia som to mala zo začiatku ťažké, pretože som si myslela, že sa chcem venovať medicíne, ale nebolo to pre mňa. Bola som omnoho šťastnejšia, keď som odbor zmenila na angličtinu s históriou. Počas magisterských a doktorandských štúdií som pracovala na plný úväzok, a tak najzložitejšia časť bola si naplánovať všetky úlohy. Doktorandské štúdium bolo obzvlášť zložité, pretože som študovala hlavne v časoch Covidu, kde bolo náročné myslieť a písať, najmä po nespočetných hodinách, kde som musela byť prilepená k počítaču a výučbe online. Na záver by som povedala, že stanovenie termínov a snaha tieto termíny dodržať je to, čo mi pomohlo splniť úlohy.





### Ako ste sa zapojili do programu eTwinning pre budúcich učiteľov?

Máme slovenského koordinátora eTwinning a projektových špecialistov priamo tu na univerzite, preto sme ich oslovili, aby sa zapojili. Ustanovili ma za člena a v roku 2019 som išla do Bruselu na konferenciu, kde som sa ako nový člen dozvedela množstvo informácií z rôznych seminárov, ktorých som sa zúčastnila. Jeden seminár viedla profesorka zo Španielska, s ktorou som si vymenila kontakt a začala som s ňou svoj prvý projekt. Neskôr som mohla prostredníctvom platformy eTwinning komunikovať s ostatnými profesormi a spolupracovať na projektoch, ktoré mali prísť.

### Ako by ste opísali a predstavili program eTwinning pre budúcich učiteľov, niekomu kto o ňom ešte nepočul?

Opísala by som to ako platformu, kde učitelia akéhokoľvek predmetu a ročníka môžu vytvárať aktivity v triede s učiteľmi v iných krajinách. Napríklad, keďže učím angličtinu na univerzite, spolupracujem s anglickými vysokoškolskými učiteľmi z rôznych krajín. Naši študenti spolupracujú na rôznych úlohách so študentmi iných univerzít, takže je to pre študentov skvelý spôsob, ako popracovať na svojich komunikačných a tvorivých schopnostiach.

### Čo ste dosiahli a komu by ste sa chceli najviac poďakovať, prípadne kto má z vášho tímu najväčšie zásluhy?

V prvom rade som získala vysnívanú prácu učiteľa angličtiny na univerzite. Ďalej by som povedala, že získanie titulu PhD., vytváranie nových kurzov pre učebné osnovy a účasť na projektoch eTwinning sú všetko veci, na ktoré som hrdá. Za to by som sa chcela poďakovať rodine, priateľom a mojim úžasným kolegom na univerzite.

Spolupracujem na rôznych projektoch s univerzitami zo Španielska, Talianska a Chorvátska. Niekedy sme sa do projektu zapojili len my a jedna ďalšia univerzita, ale niekedy boli zapojené tri alebo štyri univerzity naraz. Žiaci boli zaradení do zmiešaných skupín, kde by pracovali na rôznych úlohách. Niekedy úlohy zahŕňali diskusiu a debatu o rôznych témach a zverejňovanie videí, a niekedy študenti spoločne vymysleli niekoľko triednych aktivít a vytvorili o tom prezentáciu.

### Ako vnímate, že vďaka Vám a ďalším bola Žilinská univerzita nominovaná na celkového víťaza Európskej ceny za počiatočné vzdelávanie učiteľov?

Je to veľká česť, najmä preto, že Slovensko je malá krajina a nemá toľko pedagógov ako vo väčších európskych krajinách. Tiež to ukazuje, že tvrdá práca, ktorú moji študenti vynaložili, bola ocenená, čo je skvelý pocit.

### Myslíte si, že naša univerzita má do budúcnosti predpoklady na ďalšie úspechy?

Jednoznačne. Máme skvelé osnovy, oddaných učiteľov a študentov, ktorí sú ochotní sa učiť. Jediným problémom je nedostatok učiteľov kvôli rozpočtu, takže ak by sa táto situácia napravila, viedlo by to k lepšiemu úspechu.

### Ako poslednú otázku, ak by ste mohli dať študentom 3 najlepšie tipy počas štúdia, ktoré by to boli?

- 1) Uistite sa, že máte dobrý pomer medzi školou a zábavou. Venujte čas štúdiu, ale nezabudnite sa sústrediť na seba a svoje koničky. Uistite sa tiež, že máte dostatok spánku, pretože študenti v dnešnej dobe trpia nedostatkom spánku.
- 2) Zamyslite sa nad tým, či sa vám vaše hodiny páčia alebo nie. Ak sa bojíte prísť do triedy, možno to nie je to pravé pre vás. Ak sa vám hodiny páčia, ste na správnom mieste.
- 3) Nebojte sa prísť za svojimi učiteľmi pre pomoc. Ak máte problém, sme otvorení a ochotní o ňom diskutovať.



# KULTÚRNA LABORKA

## FILMOVÉ RECENZIE 1

### MUŽ, KTORÝ STÁL V CESTE – FILM

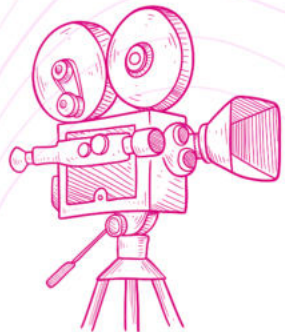
Rok 2023 bol zatiaľ pre kinematografickú tvorbu naozaj plodný, či už išlo o famózneho Oppenheimera alebo zábavnú, príliš ružovú komédiu Barbie. Naše čakanie na strhujúcu vojnovú drámu od Ridleyho Scotta s názvom Napoleon, si zatiaľ môžeme spríjemniť československou filmovou novinkou Muž, ktorý stál v ceste.



Ide o film uznávaného režiséra Petra Nikolaeva, ktorý sa už predtým etabloval na filmovej scéne svojím počinom *Báječná léta pod psa*. Muž, ktorý stál v ceste je zasadený do obdobia búrlivých udalostí Pražskej jari, ktorá bola ťažko potlačená vpádom sovietskych vojsk na naše územie. Hlavnou postavou filmu je František Kriegel, nie veľmi známy, no o to rázovitejší politik a lekár. Skvelo ho stvárňuje český herec Tomáš Töpfer. Zárukou výborných hereckých výkonov sú aj ďalšie známe mená ako napríklad Alois Švehlík či Zuzana Mauréry. Bohužiaľ, toto je posledný dokončený film, v ktorom si zahral mnohými Slovákami milovaný a už dnes zosnulý herec a hudobník Daniel Heriban. Hrá v ňom serióznou dramatickú úlohu – stelesňuje Alexandra Dubčeka a treba povedať, že veľmi uveriteľne.

Dej filmu sa odohráva počas udalostí Pražskej jari, kedy sa komunistom v Moskve nepáčil demokratizačný vývoj v Československu, a tak sa rozhodli pre vojenskú intervenciu do našej vlasti. Predstavitelia našej politickej scény, na čele s Alexandrom Dubčekom, boli eskortovaní do Moskvy. Práve vtedy sa ukázu vlastnosti a charakter hlavnej postavy, Františka Kriegela, ktorý ako jediný z celej delegácie odmietne podpísať moskovský protokol – dokument, ktorý u nás zabetonoval komunistickú diktatúru na ďalších viac ako dvadsať rokov.

Treba pripomenúť, že tento snímok nie je životopisom F. Kriegela, ale skôr prerozprávaním búrlivých udalostí a diania Pražskej jari s dôrazom na historicky zaujímavú postavu F. Kriegela. Film je veľmi kvalitne natočený, má výborné herecké obsadenie a pútavú atmosféru. Herecké výkony pôsobia autenticky a prostredie je vtahujúce. Donúti diváka zamyslieť sa nad tým, ako ďaleko by bol schopný zájsť pre obranu a presadenie svojich myšlienok a ideálov. Možnou nevýhodou filmu je horšia „stráviteľnosť“ zo strany mladšieho publika, pretože divák by mal mať aspoň základný historický prehľad o udalostiach z roku 1968.





# FILMOVÉ RECENZIE 2

## KRIMINÁLNY DECEMBER OD NETFLIX: SERIÁL BERLIN

Ponúkame vám spríjemnenie vášho každodenného života, novoročným darčekom od Netflixu v podobe spin-offu Money Heist venovanej najzáhadnejšej postave zo série – Andresovi de Fonjososa, prezývanému Berlín. Skutočný zločinec nikdy neprezradil svoju identitu a polícii sa vždy vyhol, jeho príbeh v druhej sezóne bol pod zámkom, takže Netflix vytvoril svoju samostatnú show ako prequel. Séria je zameraná na divákov, ktorí milujú detektívky, so zmesou drámy, trilerov a ostrých, nečakaných zvrátov v zápletke. Hrajú: Pedro Alonso, Michelle Jenner, Tristan Ulloa, Begoña Vargas, Julio Pena Fernandez, Joel Sanchez.

Ponoríte sa na začiatok príbehu geniálneho muža, ktorý sa v budúcnosti stane jedným z najhľadanejších zločincov na svete, kvalitne natočený obraz, atmosféra a skvelé obsadenie vám s tým pomôžu.

Takže sme tu na samom začiatku jeho histórie. Späť vo svojom zlatom veku sa Berlín a jeho šikovný gang tentoraz stretnú v Paríži, aby naplánovali jednu z najambicióznějších lúpeží vo svojej histórii. Budeme musieť zistiť, ako tento podnik skončí a čo je najdôležitejšie, ako sa zrodil.

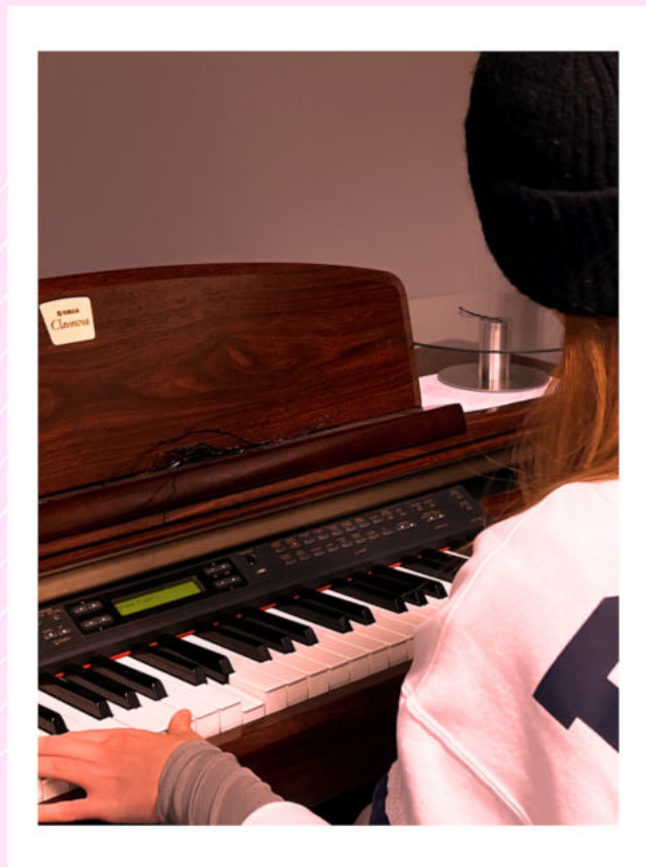
Autor: Valeriia Shebanova  
Foto: Netflix  
Zdroj: [www.netflix.com](http://www.netflix.com)





# Hudba ako naša prvá pomoc pri ceste životom

Hudba sa stáva dôležitou súčasťou života pre mnoho ľudí, a to najmä pre mladých. Tvoriť hudbu, spievať, hrať na nástroje a tancovať sú spôsoby, ako sa mladí ľudia môžu vyjadriť a nájsť svoju identitu. Hudba tiež umožňuje mladým ľuďom nájsť spoločné záujmy a tvoriť priateľstvá.



## Prečo je hudba dôležitá:

**Emócie a sebavyjadrenie:** Hudba umožňuje mladým ľuďom vyjadriť svoje emócie a pocity. Pomáha im nájsť ventil pre stres, smútok, šťastie a iné emócie.

**Kultúrna identita:** Hudba hrá kľúčovú úlohu pri formovaní kultúrnej identity. Mladí ľudia často nachádzajú svoje miesto vo svete a definujú svoju totožnosť cez hudbu, ktorú počúvajú a tvoria.

**Sociálna interakcia:** Hudba spája ľudí. Mladí ľudia vytvárajú priateľstvá a vytvárajú vzťahy vďaka rovnakým záujmom a k tomu patrí aj hudba. Koncerty a hudobné udalosti tiež poskytujú príležitosť na spoločný zážitok.

**Rozvoj kreativity a talentu:** Hudba podnecuje kreativitu a pomáha mladým ľuďom rozvíjať svoj umelecký talent. Učí ich trpezlivosti a disciplíne.

**Positívny vplyv na psychické zdravie:** Hudba môže mať pozitívny vplyv na psychické zdravie mladých ľudí tým, že zlepšuje náladu, znižuje úzkosť a pomáha zvládať depresiu.

Pre mladých ľudí je hudba nielen zábavou, ale aj nástrojom pre rast a sebavyjadrenie.







### Bezplatné platformy na počúvanie hudby:

Existuje niekoľko bezplatných platforiem na počúvanie hudby, kde si môžeš vychutnávať svoje obľúbené skladby online. Tu je niekoľko populárnych možností:

- Spotify Free
- YouTube
- SoundCloud
- Pandora
- Jango



### "Hudobná Párty"

Podľa kategórie:

- "Študijná koncentrácia"

- "Movie Night Music"

- "Aktívne rytmy"

- "Vianočný Čas"

- "Tanec do rána"

- "Yoga time"

[spotify/studijnyplaylist](https://open.spotify.com/playlist/studijnyplaylist)

[spotify/movienightsmusic](https://open.spotify.com/playlist/movienightsmusic)

[spotify/zumbafitness](https://open.spotify.com/playlist/zumbafitness)

[spotify/christmasplaylist](https://open.spotify.com/playlist/christmasplaylist)

[spotify/danceallthenight](https://open.spotify.com/playlist/danceallthenight)

[spotify/yogatime](https://open.spotify.com/playlist/yogatime)



Autor: Shaidiuk Khrystyna, Sara Klimová  
Foto: Claudia Kepičová, Sara Klimová, Denisa Výbochová,  
Samuel Matonok



# TOP 5 SERIÁLOV ROKU 2023

Ani tento rok nás tvorcovia seriálov nesklamali a priniesli nové fantastické príbehy.

**1.** Prvé miesto na rebríčku najlepších seriálov patrí určite seriálu s názvom One Piece. Príbeh opisuje dobrodružstvo pirátov, ktorí preskúmajú nebezpečné oceány a pevniny, aby našli „One Piece“, legendárny poklad. Problémom je námorníctvo, ktoré im dýcha na chrbát a vytvára zápletku celého deja.

**2.** Beckham. Seriál, ktorý nám predstavuje známeho Davida Beckhama od jeho skromných futbalových začiatkov, až po jeho rapidný nárast popularity a neskoršieho imidžu svetovej hviezdy futbalu.

**3.** The Last of Us. Vychádza z rovnomennej videohry z roku 2013. Dej sa odohráva v priebehu pandémie spôsobenej hubovou infekciou, ktorá u hostiteľov spôsobuje premenu na zombie. Pandémia tým spôsobuje rozpad spoločnosti.

**4.** A Small Light. Seriál, ktorý sleduje skutočný príbeh mladej sekretárky Miep Giesovej, ktorá počas druhej svetovej vojny ukrývala Otta Franka a jeho rodinu pred nacistami.

**5.** Silo. Dej príbehu sa odohráva v apokalyptickej budúcnosti. Znečistené ovzdušie a prírodné katastrofy tak zapríčinili len hárku preživších.

Najoblúbenejší seriál tohto roku medzi teenagermi je určite The Last of Us. Mnoho ľudí sa k nemu dostalo vďaka videohre, ktorá nesie rovnaký názov. Populárne sú aj ďalšie seriály, ako One Piece, Beckham a Ahsoka.

Pokiaľ vás nejaký z uvedených seriálov zaujal, môžete si ich pozrieť na stránkach Netflix, HBO, Disney+ či Apple TV+.

Prajeme príjemne sledovanie!





# FIVE NIGHTS AT FREDDY'S 2023

Five nights at Freddy's 2023 je (zrejme) top hororom roka, ktorého fanúšikovia už zničili celosvetové tržby a teraz budú trpieť stovkami prequelov a pokračovaní.

Hlavný jesenný hororový román vo svete nezaťaženom pokladnicami predvídateľne zabodoval. Populárna hra s rovnakým názvom má veľa priaznivcov, distribúcia filmu dosiahla vrchol počas halloweenskeho víkendu a samotný film nám opäť jasne naznačuje, že skoršie časy boli lepšie.



Estetika filmu kombinuje flashbacky do 80. rokov, animatronických zabijakov a traumatizovaných hrdinov. Scenár Emmy Tammy však nedokáže plne využiť tieto prvky.

Príbeh o opustenej pizzerii, kde maniak väznil duše detí v robotických monštrách, neprináša nič nové. Animatronicke postavy majú potenciál, ale ich plný rozvoj chýba. Postavy normálnych ľudí sú jednoduché, pričom flashbacky nepridávajú hĺbku. Hlavný herec Josh Hutcherson nepresvedčivo zobrazuje hrdinu s traumami.

Film sa snaží využiť popularitu "Piatich nocí s Freddym" na finančný úspech, ale neprináša nič nové do žánru. S nedostatkom výrazných postáv a originalnosti zostáva úspešný v zábavníckom zmysle.

Autor: Mykolaenko Illia  
Foto: ČSFD.sk





# THE KING'S SPEECH

V dnešnom svete informačných technológií a vysokého stupňa konkurencie sa zručnosti v rečníctve stali kľúčovým prvkom úspechu pre študentov. Hoci môžeme poznamenať, že v minulosti bolo rečníctvo jednou z najdôležitejších charakteristík, ktoré pomáhali vybudovať úspešnú kariéru a neskôr zaujať jednu z najdôležitejších pozícií v spoločnosti, či už ako hetman ukrajinského kozáctva, Veľký Majster Templárskeho rádu alebo kráľ Anglicka. Film "Kráľova reč" (The King's Speech) vyniká svojou oddanosťou a odhodlaním, čo môže slúžiť ako inšpirácia pre mládež, najmä pre študentov, ktorí hľadajú svoj hlas vo svete. Film "Kráľova reč" je vynikajúcim príkladom dôležitosti boja so svojimi obmedzeniami a rozvíjania zručností v rečníctve. Táto história inšpiruje študentov, aby sa pokúsili prekonať ťažkosti a získať dôveru vo vlastných schopnostiach. Jednou z najdôležitejších zručností, ktorú možno naučiť a ovládnuť, je umenie rečníctva. Vedieť jasne a presvedčivo vyjadrovať svoje myšlienky a názory môže otvoriť mnohé dvere v budúcnosti. Rečnícke schopnosti pomáhajú študentom viesť efektívne prezentácie, sebavedomo komunikovať s ostatnými a presvedčať svoje publikum, aby súhlasilo s ich názorom. Rečníctvo tiež rozvíja dôležité zručnosti komunikácie a sebavedomia.



Schopnosť jasne vyjadrovať svoje myšlienky môže urobiť zo študenta sebavedomejšieho, čo prispieva k zlepšeniu jeho sebavedomia. Okrem toho, táto zručnosť pomáha riešiť konflikty a viesť rokovania v profesionálnej oblasti. Rečnícke zručnosti robia zo študentov sebavedomých a pripravených na výzvy súčasného sveta. S pomocou týchto zručností môžu študenti zohrávať aktívnu úlohu v spoločnosti, zúčastňovať sa verejných podujatí, zamestnania a podnikania, prispievať k prospechu svojej komunity a spoločnosti ako celku. Takže rečníctvo nie je len zručnosťou, je to kľúč k úspechu pre súčasných študentov. Štúdium tejto umeleckej oblasti môže pomôcť mladým ľuďom rozvinúť ich potenciál, nájsť svoj hlas v spoločnosti a sebavedomo kročiť do budúcnosti.

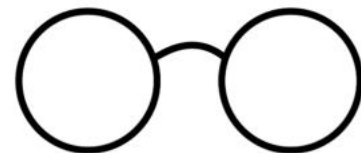
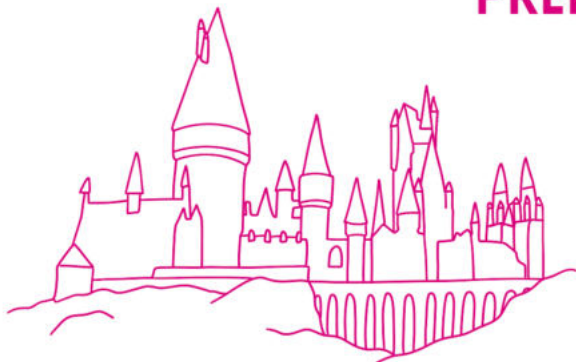
Autor: Baitalokha Sofia  
Foto: [alternateending.com](http://alternateending.com), [kulturologia.ru](http://kulturologia.ru)





# PREKLIATE DIEŤA

## MAGICKÉ POKRAČOVANIE: PONORTE SA OPÄŤ DO SVETA MÁGIE S HARRYM POTTEROM A JEHO SYNOM VO FILME PREKLIATE DIEŤA!



Vydajte sa na úžasnú cestu, ktorá vás opäť ponorí do jedinečného a magického sveta ságy o Harrym Potterovi!

Harry Potter a prekliate dieťa je vzrušujúce, akčné dvojdielne pokračovanie príbehu s novými záhadami, magickými dobrodružstvami a úžasnými objavmi. Hlavná otázka, ktorú si fanúšikovia tohto fantasy sveta vždy kládli, je „Čo sa stalo ďalej? - V tejto práci sa stretne s jej dokončením.

Rýchlo vpred 19 rokov po udalostiach z poslednej knihy hlavnej série a zoznámte sa s Harrym Potterom, teraz otcom rodiny a jeho synom Albusom Severusom. Po skončení epickej prechádzky Harryho Pottera kniha ponúka úžasné pokračovanie pre všetkých fanúšikov mágie a mágie.

„Prekliate dieťa“ nie je len hra alebo kniha, je to príležitosť opäť sa ponoriť do úžasného a vzrušujúceho sveta plného dobrodružstva a mágie, ktorý JK Rowlingová tak šikovne vytvorila. Nechajte sa vrátiť do Rokfortu, ponorte sa do sveta kúziel a stretnite sa s ikonickými postavami, sprevádzaným napínavým dejom, ktorý vás udrží na uzde až do posledného aktu. Nepremeškajte šancu zažiť novú kapitolu v histórii mágie. Čítanie tejto knihy vám poskytne úžasné dobrodružstvo a veľké potešenie zo stretnutia s Harrym, jeho rodinou a priateľmi a umožní vám znovu objaviť vzrušenie zo sveta mágie.

Autor: Mykolaienko Illia  
Foto: svetpisanania.sk





# HONBA ZA PODUJATAMI

## DECEMBROVÉ A JANUÁROVÉ PODUJATIA

### VIANOČNÉ TRHY V ŽILINE

/23.11.2023-2.1.2024/

MIESTO KONANIA: MARIÁNSKE NÁMESTIE, NÁMESTIE ANDREJA HLINKU  
KAŽDOROČNÉ VIANOČNÉ TRHY V ŽILINE ČAKAJÚ LEN NA VÁS, KDE SI MÔŽETE VYCHUTNAŤ VIANOČNÚ  
ATMOSFÉRU PRI POHÁRI TEPLÉHO PUNČU A VÝBORNÉHO JEDLA.  
ČAKÁ VÁS AJ BOHATÝ PROGRAM, PRI KTOROM SA URČITE NUDIŤ NEBUDETE. KAŽDÝ SI PRÍDE NA  
SVOJE, DETI AJ DOSPELÍ.



### ADVENTNÝ KONCERT POKOJ DUŠIAM, SVETU LÁSKA

/12.12.2023/15:30/

MIESTO KONANIA: KATEDRÁLA NAJSVÄTEJŠEJ TROJICE V ŽILINE  
/VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ/

ÚČINKUJÚ: ĽUDOVÁ HUDBA A ŽENSKÁ SPEVÁČKA SKUPINA FS ROZSUTEC ZO ŽILINY, ROMAN  
BIENIK, JOZEFÍNA ŠUGAROVÁ, MARGITA MIHOVÁ, JARMILA GÁŇOVÁ, BOBÁŇOVCI -  
TERCHOVSKÝ ORCHESTER ĽUDOVÝCH NÁSTROJOV

### NEKORO VEČER - TALKSHOW PETRA MARCINA

/13.12.2023/19:00/

MIESTO KONANIA: DOM ODBOROV ŽILINA

/CENA VSTUPENKY 20€/PREDAJ VSTUPENIEK CEZ TICKETPORTAL.SK /  
ZÁBAVNÁ ATMOSFÉRA, PÚTAVÉ ROZHOVORY, PESNIČKY A DOKONCA INTERAKCIE S DIVÁKMI/  
ÚČINKUJÚCI: PETER MARCIN, KALI, PETER CMORIK, PAVOL PLEVČÍK



### RICHARD MÜLLER ČIERNA LABUŤ, BIELA VRANA TOUR 2023, VIANOČNÝ ŠPECIÁL

/ 16.12.2023/19:00/

MIESTO KONANIA: DOM ODBOROV ŽILINA

/CENA VSTUPENKY 32€-39€/ PREDAJ VSTUPENIEK CEZ PREDPREDAJ.SK /  
RICHARD MÜLLER SO SKUPINOU ZAHRAJÚ PIESNE Z ALBUMU ČIERNA LABUŤ, BIELA VRANA  
ALE AJ ZO STARŠÍCH ALBUMOV/  
ÚČINKUJÚCI: RICHARD MÜLLER, ONDŘEJ GREGOR BRZOBOHATÝ, PETER ULIČNÝ, JÁN P.  
MUCHOW



### ŠTEFANSKÁ OLDIES PÁRTY

/ 26.12.2023/21:00/

MIESTO KONANIA: EVENT HOUSE ŽILINA

/ CENA VSTUPENKY OD 15€/ PREDAJ VSTUPENIEK CEZ TICKETPORTAL.SK /  
ČAKAJÚ VÁS PIESNE Z ČIAS MLADOSTI VAŠICH RODIČOV, DRINKY A PÁRTY  
ATMOSFÉRA, KTORÚ ZABEZPEČÍ DJ MAJCO/  
ORGANIZÁTOR: CULTURA O.Z.



### PRVÉ MÚZEUM INTERMÉDIÍ III.- NEŽNÁ SILA

/14.11.2023-28.12.2024/10:00,12:30/

MIESTO KONANIA: VÝSTAVA POVAŽSKÁ GALÉRIA UMENIA V ŽILINE  
/AUTORKA KONCEPCIE: MIRA SIKOROVÁ-PUTIŠOVÁ, DIZAJN A ARCHITEKTÚRA  
EXPOZÍCIE: MARCEL BENČÍK/

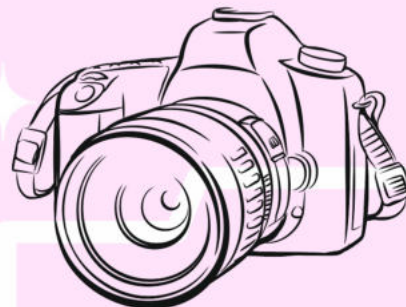
IDE O TRETIE POKRAČOVANIE EXPOZÍCIE DIEL ZO ZBIERKY INTERMÉDIÍ A MEDIÁLNEHO UMENIA. V TREŤOM POKRAČOVANÍ SA KONCEPCIA EXPOZÍCIE SÚSTREĐUJE NA DIELA, KTORÉ REAGUJÚ NA PROBLEMATIKU RODU (GENDRU) A PRÍSLUŠNÉ RODOVÉ OTÁZKY ODZRKADLENÉ FORMAMI MEDIÁLNEHO UMENIA PO POLOVICI 90. ROKOV A SÚČASNOSTI.

/UMELCI: JANA ŽELIBSKÁ, EVA FILOVÁ, ANETTA MONA CHISA A LUCIA TKÁČOVÁ, GABIKA BINDEROVÁ, LUCIA DOVIČÁKOVÁ, EMÖKE VARGOVÁ, DOROTA SADOVSKÁ, VERONIKA RÓNAIOVÁ A VÝTVARNÍK LADISLAVA ČARNÝ.

### AUTORSKÁ VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ DANIELA STEHLÍKA

/15.1.2024-31.1.2024/

MIESTO KONANIA: MAKOVICKÉHO DOM V ŽILINE



Autor: Michaela Nagyová



# DOKTOR HUMANITKO

## EFEKTÍVNE ZVLÁDANIE KAŽDODENNÉHO STRESU

### Čo je to ten stres?

Stres, inak známy aj ako pocit, keď sme pod tlakom. Skúškové je jasným príkladom obdobia, kedy nastávajú momenty pocitov napätia, môžeme sa cítiť rozrušení, ustarostení, nahnevaní či smutní. A nemusí to byť len pri skúškovom. V živote každého z nás sa môžu objaviť náročné momenty, kedy sa takéto pocity dajú považovať za bežné a normálne, dokonca môžeme pociťovať aj viacero takýchto momentov naraz. Stres nesúvisí len so smutnými a náročnými témami, ale aj pozitívne udalosti môžu na nás pôsobiť stresujúco - napríklad stužková, štátnice, promócie, svadba ... sú to všetko významné udalosti v našich životoch a pocity, ktoré pri nich cítime môžu byť rôzne.

Stres nemusí preto byť iba ten, ktorý nás zablokuje, ale v primeranej miere môže pôsobiť aj opačne - môže byť nakopnutím k tomu, aby sme konali. Ak je však stres príliš silný, intenzívny a trvá dlho - môže spôsobiť psychické ťažkosti. V takejto chvíli je dôležité, nezostať na to sám a obrátiť sa na niekoho, komu dôverujeme alebo na odborníka. Príliš veľa stresu a pocit, že nemáme život pod kontrolou môže mať vplyv na náladu, pohodu a vzťahy s ľuďmi okolo nás. Platí teda pravidlo, čo je veľa to je veľa - preto odporúčame všetko s mierou a v zdravých medziach. Extrémy môžu spôsobiť komplikácie, ktoré by nemali zostať bez povšimnutia.

### Keď si v strese

- môžeš sa cítiť unavene
- vyskytujú sa zmeny v správaní
- môžu sa objaviť ťažkosti so spánkom
- chýba chuť do jedla alebo naopak = zajedanie
- bolesti žalúdka, hlavy
- pocituješ smútok, únavu
- podráždenosť, nervozita
- ťažkosť sa sústrediť, zanedbávanie povinností





Je v poriadku ak sa u niekoho objavia dva alebo viacero príznakov, súvisí to s našou individualitou. Sú chvíle v živote, ktoré sú sprevádzané stresom a sú úplne prirodzené a normálne. Často sa to spája s tým, že nám na niečom záleží. Ak však tieto pocity pretrvávajú dlhšie alebo sú naozaj veľmi intenzívne, neváhajte sa obrátiť na niekoho vo svojom okolí - blízkeho, pedagóga, lekára alebo psychológa. Je naozaj dôležité, aby ste v tom nezostávali sami. Ak váhate a nechcete, aby o tom niekto z vášho okolia vedel alebo si to proste nemôžete finančne dovoliť - sme tu my s našim Káčko Žilina, kde poskytujeme anonymnú, bezplatnú a odbornú psychologickú pomoc v krízových situáciách. Je pre nás naozaj dôležité, aby ste stres dokázali správne zvládnuť a aj preto Vám v tomto článku chceme priniesť pár rád a tipov, ktoré podľa nás odborníkov fungujú.



### Čo funguje a môže mi pomôcť?

Naučiť sa zvládať stres vo svojom živote si vyžaduje čas, prax a spoznávanie sa. Je to naozaj makačka, ktorá však stojí za to. Veľmi účinné sú napríklad malé zmeny, ktoré vie urobiť vo svojom živote každý z nás. Nechajte sa inšpirovať našimi nasledujúcimi technikami a nevzdávajte sa, ak niečo nebude fungovať hneď. Skúšajte a spoznajte to, čo bude špeciálne a unikátne práve pre Vás.

## Techniky na uzemnenie

- 4-7-8 dýchanie: Nadýchni sa na 4 sekundy, zadrž dych na 7 sekúnd a vydýchni na 8 sekúnd (celé zopakuj aspoň 3x)
- Opisuj prostredie a skús do toho zapojiť všetkých 5 zmyslov (napr. stena je béžová, ventilátor hučí, stolička je nepohodlná, čokoláda sladká, káva vonia...)
- Skúšaj hľadať v hlave kategórie (napr. druhy psov, hlavné mestá, značky áut..)
- Opakuj si bezpečné výroky nahlas pre seba: moje meno je \_ ; práve teraz som v \_ a som v bezpečí, som zdravá/ý. Dnešný dátum je \_ ; v škole končím o \_ ...
- Napočítaj v mysli do 10 a potom si uvedom, či sa nadychuješ alebo vydychuješ. Úmyselne urob opačný proces (nádych/výdych). Takto kontrolovane sa nadychuj/vydychuj a snaž sa stále spomaľovať tempo, až kým príde pocit úľavy. Toto cvičenie môže trvať ako dlho potrebuješ, niekedy len 30 sekúnd, no je úplne oki ak túto relaxačnú techniku využiješ aj na niekoľko minút.





# STOP CVIČENIE

## **S - stop (stop)**

Zastav sa. Čokoľvek čo práve robíš, kdekoľvek si, zastav sa na moment. Dopraj si chvíľu na oddych, pauzu a uvedom si čo sa v tebe práve deje.

## **T - dýchaj /take deep breath)**

Teraz keď sa ti podarilo na moment zastat', urob ľahký nádych - výdych dva, alebo proste tolko, kolko potrebuješ. Všimaj si a vedome precít', ako sa ti vzduchom naplňuje hrudník a ako pomaly vzduch vychádza von. Všimni si ten pocit tu a teraz, ktorý s každým nádyhom prichádza. Dych je tu s tebou práve v tento moment.

## **O - pozoruj (observe)**

Pozoruj, čo sa v tvojej mysli a tele deje. Myšlienky, ktoré prichádzajú, napätie v tele, svrbenie ... čokoľvek. Sleduj to.. so zvyšujúcim sa pokojom, ktorý prichádza. Dopraj si možnosť pokojne premýšľať nad tvojimi ďalšími krokmi.

## **P - pokračuj (proceed)**

**Vedome pokračuj a urob ďalší krok vo svojom dni.**



Je úplne okej, ak je toho počas skúškového, alebo kedykoľvek na nás veľa a máme pocit, že to nezvládame. Je to znamenie, že naše telo a myseľ potrebuje oddych a pomoc. Ak sa tak cítiš a nemáš vo svojom okolí nikoho, komu sa o tom chceš alebo môžeš zdôveriť. Sme tu pre teba...

**Nájdeš nás na chatovej alebo mailovej poradni [www.ipcko.sk](http://www.ipcko.sk);  
alebo nám vieš zavolať na  
bezplatnú krízovú linku 0800 500 333.  
Nájdeš nás tiež osobne po dohode na maili [kackoza@ipcko.sk](mailto:kackoza@ipcko.sk)**

# MIMO KAMPUSU

## ROZHOVOR S UMELCOM

### ANDREA RAGÁLYI: POHĽAD DO SVETA FOLKLÓRU CEZ ROZHOVOR S UMELECKÝM DUCHOM

Andrea je študentka prvého ročníka bakalárskeho stupňa učiteľstvo anglického jazyka a literatúry a výchovy k občianstvu. Pochádza z dedinky Zázrivá. Počas štúdia sa venuje spevu a folklóru. Vo voľnom čase sa okrem folklóru venuje aj malbe, hre na hudobné nástroje a čas od času športu.

#### Odkedy sa venuješ folklóru?

Folklóru sa venujem od ôsmych alebo deviatich rokov. Začalo to vlastne pôsobením v Detskom folklórnom súbore Zázrivček. Neskôr sa to premostilo do folklórnej skupiny Kýčera, kde boli v podstate už odrastenci a starší členovia súboru.

#### Ako často máte stretnutia a vystúpenia?

Stretávame sa každý piatok a vystúpenia máme podľa kalendára, napríklad folklórne leto je také najviac vyťažené pre nás, kedy chodievame po vystúpeniach do Veličnej, Párnice a na Podroháčske folklórne slávnosti. Minulé leto sme boli aj vo Vychylovke. Taktiež v zime chodievame ako betlehemci vystupovať kde nás zavolajú a potom chodievame ešte po Čepčení, keď nás taktiež zavolajú svadobčania.

#### Ako si sa dostala k folklóru?

No k folklóru som sa dostala cez moju triednu učiteľku, ktorá si všimla, že viem spievať, posunula to ďalej a neskôr si ma všimol aj ten, ktorý viedol Detský folklórny súbor Zázrivček. Tak som prišla na niečo ako taký menší konkurz, kde ma vyskúšali ako viem spievať a tancovať.

#### Čo ťa motivuje?

Tak samozrejme láska k hudbe a k tradíciám a hlavne k zachovávaniu našich zázrivských tradícií, posúvaniu a odovzdávaniu ich ďalej.

#### Máš v pláne v tom pokračovať?

Samozrejme áno. Je to činnosť, ktorá ma naplňuje, taktiež pri tom môžem spoznať veľa iných ľudí z ostatných folklórnych súborov keď máme vystúpenia. Je to obohacujúce, čiže áno, určite.



Autor: Lívia Ivanová  
Foto: zazriva.com



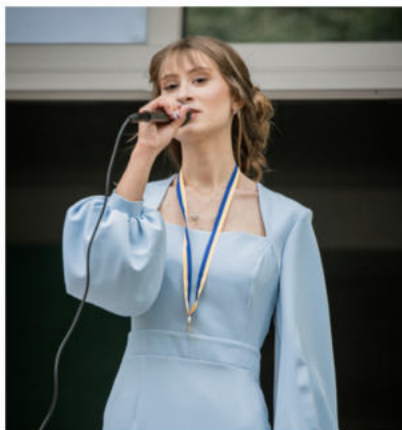
# ŠTUDENTSKÁ ANKETA

ŠTUDENTI FAKULTY HUMANITNÝCH VIED O SVOJICH KONÍČKOCH.

V ANKETE SME POŽIADALI PRVÁKOV Z FAKULTY HUMANITNÝCH VIED ŽILINSKEJ UNIVERZITY, ABY SA S NAMI PODELILI O SVOJE ZÁĽUBY. ČO ICH INŠPIROVALO, ABY ZAČALI S DANÝM KONÍČKOM A AKÉ SÚ ICH DOSIAHNUTÉ ÚSPECHY. ICH ODPOVEDE NÁM ODHAĽUJÚ, ŽE NAŠI ŠTUDENTI SA VYZNAČUJÚ ROZMANITÝMI SCHOPNOSŤAMI A VEĽKÝM TALENTOM.

## Valeriia, 19

Pleteniu sa venujem od svojich ôsmich rokov, takže to už bude jedenásť rokov, odkedy som začala. Všetko to začalo obyčajnou zvedavosťou, ako to už býva. Milujem pletenie a dokonca som si otvorila vlastný internetový obchod s pletenými výrobkami.



## Viktoriia, 18

Mojím koníčkom je spev. Začala som spievať už ako dieťa, keď ma rodičia prvýkrát vzali k učiteľke spevu. Neskôr som niekoľko rokov spievala v kvartete, čo mi prinieslo neskutočný zážitok. Spievam rada, pretože je to niečo, čo ma inšpiruje a fascinuje.

## Andrea, 19

Neviem, či sa to úplne počíta ako hobby, ale už veľmi dlho si píšem denníky a už mám niekoľko zapísaných denníkov. Všetko, čo sa týka módy, make-upu, kozmetiky a takých klasických dievčenských vecí, mám veľmi rada. Keď som bola malá, tak som písala básničky a rozprávky, teraz občas píšem poviedky.



## Lívia, 21

Mňa od malička bavilo niečo tvoriť, či už vyrábať alebo maľovať. Na základnej škole som chodila na tvorivé krúžky a nakoniec som sa dostala aj na umeleckú strednú školu. Baví ma to doteraz, ale už maľujem len v rámci voľného času, len sama pre seba.

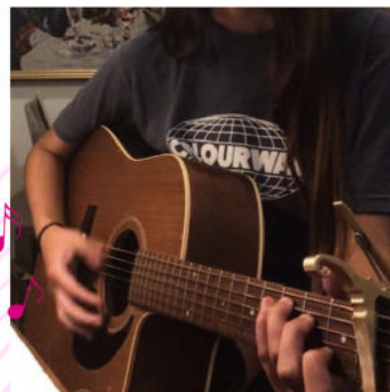


## Alina, 20

Ako dieťa som mala neuveriteľný záujem o hudbu. Keď som mala 5 rokov, rodičia mi kúpili moju prvú gitaru. Dnes mám 20 a hudba má stále veľké miesto v mojom srdci. Som rada, že aj môj blízky a milovaný človek zdieľa túto vášň so mnou, môžeme sa vyjadrovať a rozumieť si aj v tomto jazyku.

## Samuel, 19

Mám veľa hobbies, ale ak si mám vybrať, ktorý z nich obľubujem najviac, určite by to bolo "skákanie na bicykli". Má to veľa disciplín, mojou najobľúbenejšou je Freestyle, Freeride a jazdenie v Skateparku. Venujem sa tomu už od detstva a prešiel som si rôznymi disciplínami, vrátane pumptracku a bicrossu. V bicrosse sa mi podarilo dosiahnuť 3. miesto v jednom kole na majstrovstvách Slovenska. Neskôr som sa venoval najmä freestyle disciplíne, no vo veku 16 rokov som utrpel zranenie chrbtice, ktoré ma obmedzuje doteraz. Teraz by som sa chcel viac sústrediť na jazdenie pre zábavu a natáčanie krátkych filmov, kde môžem využiť svoju kreativitu a vášň pre tento šport, ktorý vo mne rezonuje aj umelecky.





# NA DOŠŤAP OD UNIVERZITY

## TRI TVÁRE ZÁSTRANIA

Medzi rušnými ulicami a modernou architektúrou nášho mesta sa nachádza skrytý poklad – Záštranie. Táto mestská časť, zdá sa byť zapísaná do slovenského vidieka, ponúka svojim obyvateľom a návštevníkom pôvabné kontrasty. Každý si tu nájde možnosti strávenia voľného času, ktoré urobili tento okrajový kúsok mesta taký jedinečný.

### 1. Historické poklady: Zvonica a pôvodné domy

Záštranie si zachovalo svoj historický odkaz vo forme očarujúcej architektonickej pamiatky – zvonice, postavenej v roku 1908. Stojí v starej časti Záštrania, na ulici Stará dedina, na ktorej sa nachádzajú aj pôvodné obydlia Záštrania – drevené zruby. Tieto architektonické perly ponúkajú pohľad dokumentujúci históriu Záštrania, konkrétne na začiatok dvadsiateho storočia. Pre tých, ktorí sa radi prechádzajú historickými uličkami, je táto návšteva Starej dediny nevyhnutnou zastávkou.



### 2. Turistický unikát: Výhľad z vrchu Straník

Milovníkov turistiky potešíme panoramatickým výhľadom zo Straníka, najvyššieho kopca v Záštrani, ale aj v okolí. Na jeho vrchole si môžete vychutnať nezabudnuteľný výhľad na celú Žilinskú kotlinu. Výstup na Straník je síce fyzickou výzvou, ale na jeho vrchole sa návštevníkovi ponúkne spojenie prírody a mesta v jedinečnom krajinnom celku.

### 3. Zážitok v Záštrani: Letné, zimné aj extrémne športy

Pre tých, ktorí túžia po dávke športu alebo aj adrenalínu, Záštranie ponúka každému niečo. Od aktivít podľa vlastného výberu na voľne dostupnom futbalovom ihrisku, cez lyžovanie na miestnom lyžiarskom svahu, až po extrémne športy, ako zjazdová horská cyklistika a paragliding. Bez ohľadu na váš výber, Záštranie má niečo, čo vás dostane do pohybu.

Príjemným bonusom Záštrania je dostupnosť mestskej hromadnej dopravy. Linka MHD číslo 27 z Hurbanovej premáva každých 20 minút, čo umožňuje pohodlné preskúmanie tohto kúska mesta bez stresu z hľadania parkovacieho miesta, takže auto môžete pokojne nechať doma.

V Záštrani nájdete harmonickú rovnováhu medzi pokojom vidieka a rýchlym životom mesta. Rozmanité zážitky, od historických cez turistické až po adrenalínové čakajú na každého, kto navštívi túto mestskú oázu s vidieckym charakterom.



# VYHLIADKY NA OBZORE

NA DOŠLAP OD UNIVERZITY MÁME MNOHO TURISTICKÝCH VYHLIADOK, KTORÉ SÚ VHDNÉ PRE MILOVNÍKOV PRÍRODY, SKÚSENÝCH TURISTOV, ALE AJ DOBRODRUHOV, KTORÍ OBLUBUJÚ KRÁSY SLOVENSKEJ PRÍRODY. VYHLIADKY SÚ URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ A VSTUP JE ÚPLNE ZADARMO. VČLÁNKU VÁM PRINÁŠAME 4 NAJBLIŽŠIE ROZHĽADNE VOKOLÍ ŽILINY. POĎME SA SPOLU VYDAŤ NA CESTU PLNÚ DOBRODRUŽSTVA, ZVUKOV PRÍRODY A ČERSTVÉHO VZDUCHU.

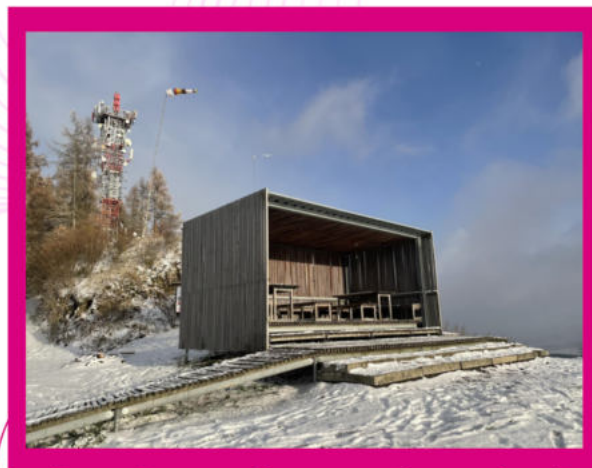


## DUBEŇ

Najbližšie od univerzity sa nachádza vyhladková veža s názvom Dubeň. Najrýchlejší prístup k nej je z mestskej časti Žilina-Zádubnie, kde sa v pohodlí dostaneme autom alebo MHD spojom. Vyhladka je celoročne dostupná, takže si jej krásny výhľad môžeme užiť v každom ročnom období. Je možné sa k nej dostať po turistických chodníkoch, a celá trasa nám zaberie približne 30-40 minút. Počas cesty sa nám naskytá pohľad na okolité kopce a nádhernú prírodu. Na konci tejto nenáročnej trasy nás čaká výhľad na celú Žilinu a jej široké okolie. Na vrch vyhladky vedú schody, pod ktorými sa nachádza lavička so stolom. Je to ideálne miesto na zjedenie desiaty a oddych na čerstvom vzduchu. Vyhladka je vhodná pre skúsených aj neskúsených turistov. Bez problémov sa na ňu dostanú aj rodiny s deťmi. Starším ľuďom by však mohol výstup do strmého kopca robiť problém.

## STRANÍK

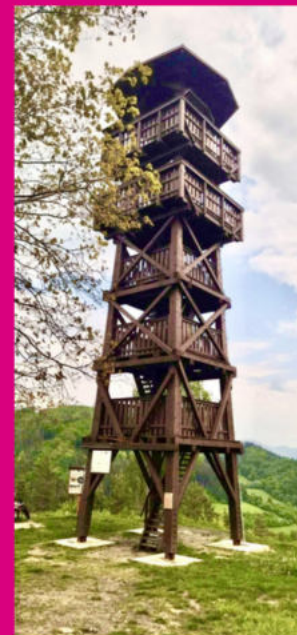
Straník je vyhladka nachádzajúca sa v mestskej časti Žilina-Zástranie. Do dedinky sa dá dostať MHD spojom aj autom. Cesta je dlhá 6 kilometrov a ponúka nám pohľad na krásu okolitej prírody. Stojíme na začiatku našej trasy a čaká nás približne polhodina chôdze kým sa dostaneme na samotný vrch Straníka. Cesta je sčasti asfaltová a vďaka turistickým značkám sa nikde nestratíme. Počas cesty sa môžeme občerstviť v miestnom bufete a načerpať nové sily. Po odpočinku nám zostáva k Straníku už len pár minút a pomaly sa pred nami objavuje pohľad na všetky strany Žiliny. Straník ponúka krásny výhľad na samotnú Žilinu, Malú Fatru, Vodné dielo Žilina, okolité dedinky a dokonca aj na Strečno. Tento nádherný výhľad môžeme pozorovať z drevenej rozhľadne, ktorá slúži aj ako výborné miesto na odpočinok. Na Straníku môžeme častokrát stretnúť paraglajdistov a prípadne si za ich asistencie tento adrenalinový skok aj vyskúšať. Konajú sa na ňom aj súťaže Leteckej amatérskej asociácie. Straník je nenáročná vyhladka vhodná aj pre rodiny s deťmi.





## DIVINKA

Do obce sa dostaneme SAD spojom alebo autom. Nad obcou Divinka nás čaká príjemná cesta lesom, ktorá vedie k 19 metrov vysokej, drevenej vyhliadke. Rozhľadňa stojí na Velkom vrchu, ktorý je národnou kultúrnou pamiatkou. V minulosti tu bolo jedno z najväčších osídlení z obdobia praveku. Preto tu momentálne prebieha archeologický výskum. Na rozhľadňu nás dovedie náučný chodník. Po ceste sa nachádza veľa lavičiek aj drevený, krytý altánok, v ktorom si môžeme odpočinúť. Pri altánku je ohnisko a z toho dôvodu je miesto ideálne aj na opekačku v letnom období. Cestou nás sprevádzajú náučné tabule, na ktorých sa môžeme dozvedieť viac o archeologických nálezoch, ako aj o samotnom osídlení z praveku. Na vyhliadku sa dostaneme aj horským bicyklom alebo peši, čo nám zaberie okolo 45 minút cesty. Popri drevenej rozhľadni sa nachádza lavička so stolom, kde si môžeme po ceste odpočinúť. Po dorazení do cieľa pred nami stojí drevená vyhliadka slavičkami a stolom neďaleko. Schody, ktoré vedú na vyhliadku sú veľmi strmé a v zimných mesiacoch môžu byť nebezpečné, preto je potrebné, aby sme boli opatrní. Po úspešnom zvládnutí schodov sa nachádzame na vrchu vyhliadky Divinka. Rozhľadňa nám ponúka pestrý výhľad na obec Divinka, na mesto Žilina a Hričovskú priehradu. Počas dobrého počasia bez hmlы, môžeme v diaľke zazrieť aj Malú Fatru, Súľovské vrchy, Kysucké a Oravské Beskydy, či Javorníky. Vyhliadka Divinka je na túru vhodná najmä v letnom období.



## TERCHOVSKÉ SRDCE

Nachádzame sa v obci Terchová a pred nami sa rozprestiera vrch Oblaz spolu s vyhliadkou a známym Terchovským srdcom. Do obce sa dá dostať SAD spojom, cyklotrasou alebo autom, ktoré môžeme nechať na parkovisku blízko začiatkovej trasy. Cesta k vyhliadke je vďaka jej nenáročnosti vhodná aj pre seniorov rovnako ako aj pre skúsených turistov, či rodiny s deťmi. Cesta nám potrvá len krátkych 15 minút. Cestou nás sprevádza 10 náučných tabúľ, v ktorých sa dozvedáme o zvieratách žijúcich v okolitých lesoch. Po krátkej prechádzke stojíme v cieľi a pred nami sa nachádza očarujúci výhľad na celú Terchovú. Na mieste je aj malý obchodík so suvenírmi, imitácia zákopu z čias vojen a samotné Terchovské srdce, pri ktorom si môžeme spraviť peknú spomienku v podobe fotografie. Po dopriatom odpočinku sa presúvame na rozhľadňu, ktorá je 30 metrov vysoká a vďaka umelému osvetleniu nám ponúka aj nočný výhľad na okolie. Po schodoch sa dostávame na samotný vrch vyhliadky, kde nás už čaká pohľad na obec Terchová, Dolinu Obsívanka, Oravcové Tiesňavy, Veľký Rozsutec a Malý Rozsutec. Rovnako sa nám naskytá aj výhľad na sochu Jánošíka, ktorá je typickým symbolom pre obec Terchová.



Autor: Kristína Bačová  
Zdroj: turisticky.sk, tikzilina.eu  
Foto: Kristína Bačová, Miroslav Baščík



# ODBORNE (NE)ODBORNE

## MÓDA, FILMY, TECHNIKA

### Čím horšia kvalita, tým lepšie spomienky

Retro. Slovo, ktoré pre mnohých z nás určite nie je žiadnou novinkou. Primárne dnes, kedy nám naši rodičia neustále vyhadzujú na oči, že to, čo si obliekame, je takmer vernou kópiou toho, v čom oni chodili pred tridsiatimi rokmi, a že keby sa naozaj veľmi posnažila, tak by našli rovnaký kúsok v krabici na povale, ktorá je roky zasypaná prachom a naplnená spomienkami na mladosť. Sami neveríme, že zvoncové nohavice, z ktorých sme si pred pár rokmi robili srandu, sú momentálne jedným z aktuálnych trendov. A naopak, tie obťažované už dávno nie sú in. Za istých priekopníkov v tejto oblasti môžeme považovať generáciu Z, ktorá je omnoho viac otvorená individualizmu, čo ďalej vo vysokej miere využíva na sebaujedenie. Nemajú strach doslova „vytiahnuť“ niečo z minulosti a považovať to za svoju hlavnú osobnostnú črtu. A názory iných ich naozaj nezaujímajú.



Nejde ale iba o módu, to v žiadnom prípade. Všade naokolo, kde sa pozrieme sa snažíme istým spôsobom vrátiť do minulosti. Prestáva nás baviť jednoduchý život za obrazovkami na sociálnych sieťach. Dávame život starým analógovým fotoaparátom, na ktorých boli kedysi fotení naši rodičia v rovnakom veku. Kupujeme si vinylové platne aj napriek tomu, že je omnoho jednoduchšie platiť mesačný odber na hudobných aplikáciách len preto, že to má jednoducho inú atmosféru. Nebaví nás dokonalosť obrazu, retuš, žiadna šmuha na fotke, regulácia pohybu, kompaktnosť ani podobné inovatívne funkcie, či vlastnosti, ktoré prináša rok 2023. Zaujímame sa o autenticnosť. Rovnako, ako celkom staré analógové fotoaparáty hlásia návrat aj vreckové digitálne fotoaparáty, ktoré sme pred vyše desaťročím odložili, lebo sa na trhu začali objavovať smartfóny s dostatočne dobrým a už zabudovaným fotoaparátom. Dokonca samotné štúdio sú ukazovateľom renesancie starých fotoaparátov, najmä pri začínajúcich či mladších fotografoch.



## Prečo momentálne radšej siahame po inej forme než modernej?

Zaujímá nás zachytenie momentu, istá spomienka či emócia. Chceme zažiť, ako kedysi, rovnaký moment prekvapenia, keď uvidíme vyvolaný film z analógového fotoaparátu, na ktorý sme zbierali spomienky hoci aj niekoľko mesiacov. To bolo jedným z najčastejších odpovedí na otázku, prečo analógy. Taktiež je pre ľudí nesmierne dôležité a vzácne, že je počet fotografií na danom filme len obmedzený, čo znamená, že si fotku musíme v prvom rade premyslieť, a taktiež si ich mnohonásobne viac vážime. Premýšľaním nad tým, čo chceme odfoťiť sa nepatrne zdokonaľujeme. A postupne to z človeka robí typ fotografa, ktorý chce tréňovaním doceliť. A na záver, nostalgia. V podstate túžime po pocite, ktorý sme vlastne nikdy nezažili, no snažíme sa ho nájsť v momentoch zachytených na filmovom páse.



## Po akom zariadení siahnuť ako začínajúci fotograf v oblasti filmovej fotografie?

V prvom rade je dôležité preskúmať svoje možnosti, poprípade prehladať to, čo už doma máte. Možno to ani netušíte a vaši rodičia si celé tie roky svoje autentické zariadenia schovávali a čakali, kedy konečne nadíde ich chvíľa zažiarit'. Pokiaľ ale nie, nič sa nedeje. Je mnoho lacných variant, na ktorých sa môžete naučiť a zároveň si stále užívať moment prekvapenia z vyvolania fotiek. Áno, samozrejme. Kvalita daných snímok nemusí byť najlepšia, no v konečnom dôsledku to je to, čo pri umení tohoto typu vyhladáваме: hľadať dokonalosť v nedokonalosti.



Máme možnosť siahnuť aj po jednorazovom fotoaparáte, ktorého životnosť je však len po dobu vyfotenia filmu, ktorý sa v ňom nachádza. Najpopulárnejším je v tomto prípade napríklad Kodak Fun Flash, ktorého cena sa pohybuje okolo dvadsiatich eur, no vzhľadom k životnému prostrediu a udržateľnosti sa neodporúča. Momentálnym bestsellerom v oblasti kompaktných fotoaparátov je bezkonkurenčne Ilford Sprite 35-II, ktorého cena sa pohybuje do päťdesiatich eur. Ďalšou zábavkou, ktorá nezruinuje peňaženku, ale je zároveň veľmi spratná a spoľahlivá, je Kodak M35, ktorý je dokonca dostupný vo viacerých farebných variantoch a jeho cena je približne tridsať eur.



# NÁVRAT RETRO FARIEB DO ROKU 2023

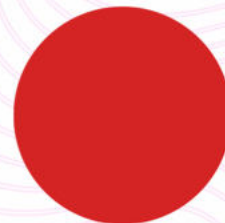
Ako povedal uznávaný americký návrhár Ralph Lauren: „Fashion is overquickly, style is forever.“ (móda je príliš rýchla, no štýl je večný). Móda, ako nekonečný rýchly prúd nám ponúka možnosť tvoriť štýl v rámci aktuálnych trendov. Skúmajme farby, vzory a retro štýl napriek množstvu módnych inovácií. Pozrime sa na tri zaujímavé témy: Farby, Retro štýl a Módny komfort. Tieto témy určite pomôžu každému znás vytvoriť jedinečný príbeh nášho štýlu v nadchádzajúcom roku.

## Trendové farby:

Naša dnešná trendová cesta začína medzi minulosťou a súčasnosťou. Farby sú náš jazyk módy. Každá sezóna prináša nové odtiene, v ktorých sa odzrkadľuje duch daného obdobia.

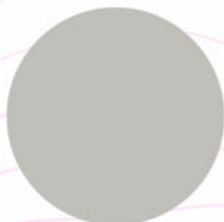
### Ohnivá červená

Červená je farbou vášne a sily a túto jeseň/zimu dominuje módnej scéne. Módne domy zvučných mien podľahli odtieňom červenej a do svojich kolekcií s veľkou radosťou zahrnúli túto živú farbu v podobe šiat, kabátov, jesenných svetrov či doplnkov. Myslím si, že pár červených podpätkov, žiarivá kabelka alebo dokonca červený kabát môžu bez námahy pozdvihnúť vašu energiu.



### Dymová

Sivá je jednou z najobľúbenejších neutrálnych farieb tejto sezóny. Sivá ako dym je sofistikovaný a trendový odtieň. „Bottega Veneta“ interpretuje sivú ako synonymum prísnosti a navrhuje odevy pre ženy, ktoré milujú maskulínny a jednoduchý štýl. „Miu Miu“ využíva sivú na vytvorenie outfitov, ktoré stelesňujú milánsky buržoázny štýl. Okrem toho je sivá oceňovaná pre svoju diskretnosť, ktorá dokáže vyjadriť eleganciu, aj bez pomoci čiernej farby.



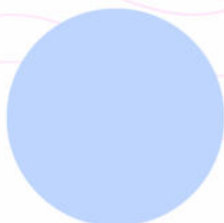
### Odtiene hnedej/béžová

Jeho odtieňom rátajú od karamelovej a zázvorovej, cez kávu s mliekom, až po béžovú. Zosvetlené hnedé vyzierajú skvele navlnených kabátoch, úpletových šatách, svetroch a dámskych vintage kostýmoch. Neutrálne béžové tóny vyjadrujú teplú a príjemnú atmosféru, ktorá je ideálna na vytváranie elegantných a pohodlných outfitov. Aby ste sa vyhli nudnému efektu, skombinujte niekoľko odtieňov hnedej či béžovej v jednom outfitu.



### Svetlomodrá

Jemná modrá farba je ideálna na vytváranie odevov s jemnými a ženskými líniami. Šaty, blúzky a aj doplnky, ako sú opasky a šatky. Svetlomodrá farba je nasiaknutá sviežou esenciou sezónneho kvetu. Je kombináciou neutrálnych odtieňov, ako je biela a čierna alebo s teplejšími farbami, ako je hnedá. Vďaka tomu si vytvoríte sofistikovaný a rafinovaný look. „Fendi“ zakomponovala hortenzióvu farbu, Laccap Hydrangea, Pantone do kabátov, šiat a doplnkov.





## Retro a Vintage

Slovo „Vintage“ sa často používa na označenie vecí, vyrobených po roku 1920 a starších, avšak nie novších ako pred 20 rokmi. To znamená, že sa týka veku vecí, nie nutne ich štýlu. Napríklad klapkové šaty z 20. rokov sa často považujú za vintage, ale ak neboli vyrobené pred 20 rokmi, nie sú oficiálne vintage. Kožušinové kabáty populárne v 60. rokoch sú príkladom vintage kúskov.

Naopak, „Retro“ nespočítava vo veku, ale v štýle. Toto oblečenie je vytvorené v nedávnej minulosti s cieľom imitovať štýl z predchádzajúcich období. Mnohé obchody prinášajú do módy oblečenie inšpirované 80. alebo 90. rokmi, a tieto veci sú retro, ale nie vintage. Vďaka retro oblečeniu si ľudia môžu kúpiť oblečenie, ktoré vyzerá ako vintage bez toho, aby išli na E-bay a hľadali tam ozajstné vintage kúsky. Takže oversize džínsy z 80. rokov, môžu byť kombinované s modernými topánkami a vytvárať zaujímavý kontrast medzi minulosťou a súčasnosťou.



## Komfort v móde

V dnešnom rýchlo sa meniacom svete je dôležité mať pohodlné a teplé oblečenie. Móda sa stáva nielen vizuálnym prejavom, ale aj príjemným zážitkom, a preto získava čoraz viac obľuby. Tu sú niektoré trendy, ktoré zdôrazňujú, aké krásne môže byť spojenie pohodlia a štýlu.

Nová vlna UGG mánie. Nemôžeme ignorovať revolúciu v oblasti obuvi, ktorú priniesli UGGs. Táto teplá a pohodlná obuv vytvorila nový štandard pre komfortné kroky. Nosenie UGGs nie je len o móde, ale aj o pocite, akoby ste chodili v mäkkých papučkách. Trend UGGs nie je iba sezónny, ale stal sa symbolom spojenia štýlu a pohodlia.

Napríklad top modelka Bella Hadid, predviedla nový štýl obuvi UGG na uliciach. Vplyv módnych ikon v spoločnosti a na sociálnych sieťach je naozaj výrazne rýchly. Keď Bella obula ultra mini UGGs s bielymi atletickými ponožkami na prechádzku, aby si užila jedno popoludnie s pizzou, značka hlási, že dopyt a predaj týchto topánok vzrástol o 152 percent. Žiadny kamenný ani internetový obchod ich nedokázal dostatočne rýchlo naskladniť.

Viazané svetre. Viazané svetre sa stali nenahraditeľným kúskom v šatníku tých, ktorí ocenia nielen štýlový vzhľad, ale aj hrejivý komfort v chladných mesiacoch. Najviac sú teraz viditeľné ručne viazané oversize svetre alebo kardigány so vzormi, ktoré sú tiež viazané a sú v podobe kvetov, jahôd, mrkvy atď.. Všetky objemné a pohodlné svetre pridávajú do vášho vzhľadu pocit tepla a pohodlia.

Komfortná móda je teraz viac než len trend. Je to filozofia, ktorá zdôrazňuje pohodlný štýl. S UGGs na nohách, širokými nohavicami a viazaným svetrom na tele, môžete vytvoriť štýlový vzhľad, ktorý vás bude hriať nielen fyzicky, ale aj duševne.





# SPOLUHRA ŠPORTU A MÉDIÍ

Šport bol vždy dôležitou súčasťou ľudskej kultúry a spoločnosti. Vyvíjal sa spolu s ľudskou civilizáciou. Čoho dôkazom sú napríklad prvé Olympijské hry v roku 776 pred našim letopočtom. Hry boli zamerané na fyzickú výkonnosť a súťaživosť. Šport, aký ho poznáme dnes začal vznikať v 19. storočí, a to v podobe vzniku mnohých moderných športových organizácií a klubov. Dnes je pre nás šport už nie len dôvodom k súťaživosti a fyzickej výkonnosti, ale aj možnosti relaxu a zábavy. V neposlednej rade, šport začal mať obrovský prínos v mediálnom svete.

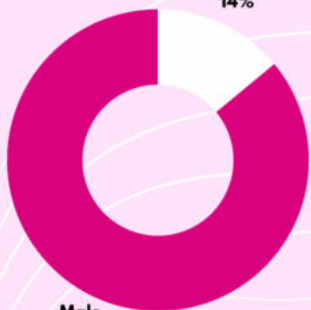
Naša spolužiačka Sofii Skvortsova sa už od trinástich rokov venuje futbalu. Ako sama povedala, jej začiatky s týmto športom neboli vôbec jednoduché, pretože futbal bol v spoločnosti vnímaný, ako mužský šport. Dlhé roky sa skrývala a trénovala bez vedomia jej rodičov, ktorí boli proti jej záľube. Keď prišlo obdobie sociálnych sietí Sofii sa spolu s jej kamarátmi rozhodla nahrávať a tvoriť futbalový obsah na sociálnej platforme YouTube.

Po čase mediálna platforma strácala na popularite a na povedomie sa začala dostávať sociálna sieť pod menom TikTok, kde sa Sofii rozhodla preniesť celú svoju pozornosť. A tak to je až po súčasnosť.

Momentálne má Sofiin profil na TikToku už cez 10 000 sledovateľov a stále nabera na popularite.

Pozreli sme sa na to viac do hĺbky s cieľom zistiť, aké je v súčasnosti prepojenie športu a médií. Poprosili sme Sofiu, aby nám poslala štatistiky z jej TikTok účtu a vytvorili sme nasledujúce grafy.

Female  
14%

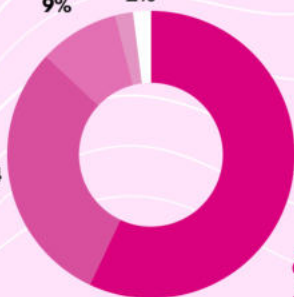


Prvý graf sa zameriava na sledovanosť podľa pohlavia. Jej primárne publikum je mužského pohlavia.

Male  
86%

35 - 44  
9%

55+  
2%



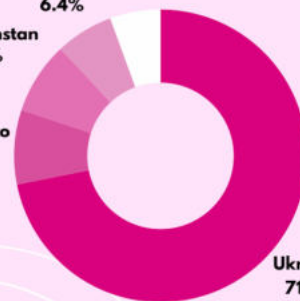
Druhý graf znázorňuje, aká je veková kategória jej sledovateľov. O Sofiin obsah má najväčší záujem mladšia generácia, presnejšie 18-24 rokov. Zapríčinené to môže byť sociálnou sieťou TikTok, ktorá sa sústreďuje na mladšiu generáciu.

18 - 24  
57%

Bielorusko  
6.4%

Kazachstan  
8%

Slovensko  
8.2%



Ukrajina  
71.9%

V poslednom grafe sa dozvedáme, že najväčšie publikum má Sofii na Ukrajine, keďže vo svojich videách využíva ukrajinčinu. Čo nás ale prekvapilo bolo, že sledujúci sú aj inej národnosti. Usudzujeme z toho, že na platforme, ktorú si vybrala Sofii, sledovanosť a popularitu neovplyvňuje jazyk, ktorý je vo videách využívaný.

Čo ale týmto všetkým chceme dokázať nie sú len čísla. Z nášho článku vyplýva hlavne to, ako sú médiá užitočné aj v prostredí športov, ak sa dokážu využívať správnym a etickým spôsobom. Vidíme, že médiá neposkytujú len priestor pre zábavu a relaxáciu, majú moc spájať a inšpirovať ľudí s rovnakými záľubami, bez ohľadu na pohlavie, vek, či geografickú polohu.



# ŠTUDIJNÁ S.O.S.

## UŽITOČNÉ FINTY K ŠTÚDIU

Štúdiom by nemalo byť pre študenta náročné, a nemalo by mu priniesť veľa problémov. Malo by byť predovšetkým zaujímavé a príjemné. Vzhľadom na veľký objem informácií a požiadavky na aktívnu samostatnú prácu, študenti UNIZA potrebujú efektívne nástroje na učenie. V dnešnom svete existuje veľa aplikácií a webových stránok, ktoré môžu študentom výrazne uľahčiť život a ušetriť im čas, čo je veľmi dôležité.



**Forest:** Po spustení aplikácie si môžete nastaviť čas, ktorý plánujete stráviť so svojim rozumom, bez toho, aby ste sa rozptýlili pri používaní smartfónu.

Aplikácia pritom začne pestovať virtuálny strom. Keď človek vezme telefón a vstúpi do iného programu, strom zomiera, takže sa nemusíte sústrediť na Instagram alebo na profil vašich priateľov na Facebooku. Pomôže vám to byť maximálne produktívny vo vzdelávaní, v športe, práci a tak ďalej.



**Duolingo:** Je to bezplatná aplikácia na učenie sa viac ako 40 jazykov pomocou zábavných krátkych lekcí. Duolingo, vytvorené odborníkmi na učenie jazyka, je navrhnuté tak, aby sa to, čo sa naučíte, zapísalo do vašej dlhodobej pamäte. Táto aplikácia výrazne urýchli učenie sa cudzieho jazyka, ktorý si vyberiete. Môže byť obzvlášť užitočná pre zahraničných študentov, ktorí sa chcú ešte rýchlejšie integrovať do spoločnosti novej krajiny.



**Microsoft Lens - PDF Scanner:** Spracováva, vylepšuje a robí dokumenty a obrázky na tabuli čitateľnejšie. Túto aplikáciu môžete použiť na konverziu obrázkov do súborov PDF, Word, PowerPoint a Excel, digitalizáciu tlačeného a ručne písaného textu a jeho uloženie do OneNotu, OneDrive alebo do lokálneho zariadenia. Okrem toho môžete importovať obrázky uložené vo vašom zariadení pomocou aplikácie Galéria.



**Študovňa Google:** Poskytuje jednoduchý spôsob rozsiahleho vyhľadávania odbornej literatúry. Z jedného miesta môžete vyhľadávať v mnohých odboroch a zdrojoch: články, diplomové práce, knihy, abstrakty a súdne posudky od akademických vydavateľstiev, odborných spoločností, online archívov, univerzít a iných webových stránok. Študovňa Google vám pomáha nájsť relevantnú prácu vo svete vedeckého výskumu.



**LanguageTool:** Jednoducho nenahraditeľný pre študentov Fakulty humanitných vied, pretože pracujeme s textami, článkami, esejami, referátmi a semestrovými prácami. Je to viacjazyčný pravopisný, štylistický a gramatický overovač, ktorý pomáha opraviť a preformulovať texty. Kontroluje text na gramatické chyby a pomáha vám nájsť správny tón.



**Goodnotes:** Skvelá aplikácia na písanie poznámok. Lahko sa používa, má pohodlné rozhranie a množstvo nástrojov pre vašu prácu s poznámkami. Vďaka tejto aplikácii si študent lepšie zapamätá nahratú látku a poznámky vám určite pomôžu pri príprave na skúšku.

Sedím v čiernobiely svete,  
plnom šedých tieňov.  
Hľadím na nočnú oblohu,  
plnú bielych kvetov.  
Bez pozvania sa zjavia,  
bez rozlúčky odídu.  
Užívam si ich spoločnosť,  
kým pominú.  
Rozfúka ich vietor,  
či oblaky zakryjú.  
Je veľa spôsobov,  
ako na chvíľu zmiznúť.  
Nechcú sa skrývať,  
nechcú sa strácať.  
Nemajú však na výber,  
môžu sa vraj vracať.

Čierna a biela, farebná?  
Voľne lietajú, krídla motýľa.  
Občas spomalí, občas zrýchli,  
vidí všetko jasne, obrazy jasné.  
Nepotrebuje sprievod,  
avšak niečo má s inými spoločné.  
Nevzdá to do poslednej chvíle.  
Vytrvalosť mu síce nechýba,  
odvahy avšak veľa nemá.  
Lieta svetom, vzduchom,  
čaká na rozsudok  
smrti či životom.

Svetlo či tma,  
rozhoduje lampa.  
Svieti, slúži a čaká,  
kým bude povšimnutá.  
Okolo nej kvapky dažďa,  
pred ňou len hmla.  
Rozžiari sa viac,  
keď cíti pohľad.  
Potemnie,  
keď pri nej leží pohľad.  
Pomaly zhasína.

Tak sedím a hrám.

# KREATÍVNY DOTYK

## BÁSNE

### KRVAVÉ KVAPKY

Sú slzy krvavé kvapky,  
stekajú po tvári padajú na zem.  
Je tam v úzadí,  
sedí a smeje sa.  
Strach ovládne moje telo,  
dych upadá a ja cítim len strach.  
Strach prechádza cez telo ako vánok.

V tichu noci, kde temnota preniká,  
sotva počuť neznámy šepot vetra.  
Oči čo zrkadlia temnotu a bolesť,  
stále hľadia do neznáma.  
V tichu čakám,  
v nádeji že čas sa zastaví.



## ZAKÁZANÁ LÁSKA

Je to iba fáza, ešte si mladá.  
Tak prečo nemôžem byť akceptovaná?  
To je tá láska tak iná, až je zločin byť zamilovaná?  
Prečo to je niekedy ako za trest?  
Zvládať vnútorné boje a protest.  
Vždy, keď ide o moje telo a práva,  
každý detský život zrazu zmysel dáva.  
Veď nemôže, mať dve mamy,  
rodina je muž a žena.  
Nemôžu mať dve rovnaké telá.  
Nechápte ma zle, milujem kto som, ale,  
miestami sa pozabúdam pri myšlienkach,  
aké by to bolo jednoduché,  
nebát sa chodiť ruka v ruke bez strachu.  
Moja láska nie je vírus.  
Nešíri sa priamym kontaktom,  
nepohlť celý tvoj organizmus,  
nedonúti tvoje orgány postupne zlyhať  
a nenechá ťa zomrieť.  
Stačí sa na to trochu inak pozrieť.  
Moja láska nie je hrozbou.

## DOTYKY

Dotkni sa ma slovami,  
následne perami.  
Vyznačenými cestami,  
prechádzaj prstami.  
Ukáž mi svet,  
len tvojimi očami.  
Neboj sa rozkvitnúť ako kvet,  
narušiť oceľovú spleť.  
Podaj mi ruku,  
prechádzkou cez rozkvitnutú lúku,  
zrušíme nekonečnú muku.  
Spoločne si splníme sny,  
v ktorých sme iba my.  
Už nepočítame dni,  
kedy slnko svitá a sme unavení z bytia.  
S tebou prišla farba a život je nekonečná  
malba.

Natália Šulanová, študentka FHV, 2023

# ZAHRANIČNÝ POHĽAD

## ZAHRANIČNÝ ŠTUDENT NA UNIZE

### Pohľad cudzinca

Študentské obdobie je jedným z najpestrejších období v živote človeka. Je to čas sebazpoznávania, učenia, priateľstva, pokusov a omylov. Snaha pochopiť svet a svoje miesto v ňom. Je to zaujímavé ale aj ťažké, keďže študenti musia pochopiť, ako univerzita funguje, dostať sa do každého predmetu, spoznať svojich prednášajúcich a spolužiakov a niekedy si dokonca hľadať prácu. Našťastie, takmer každý má za sebou rodinu a priateľov, ktorí sú ochotní pomôcť a podporiť ho. Školy počas celého štúdia postupne pripravujú svojich absolventov na vstup do nového života.

Čo však robiť, ak takéto prípravy nemáte? S týmito problémami sa stretáva väčšina zahraničných študentov. Cieľom tohto článku je pomôcť vám v pochopení, ako funguje univerzita, čo je to kreditový systém, prečo je isic cennejší ako akýkoľvek poklad a ako sa úspešne začleniť do divokého, študijného sa prostredia.

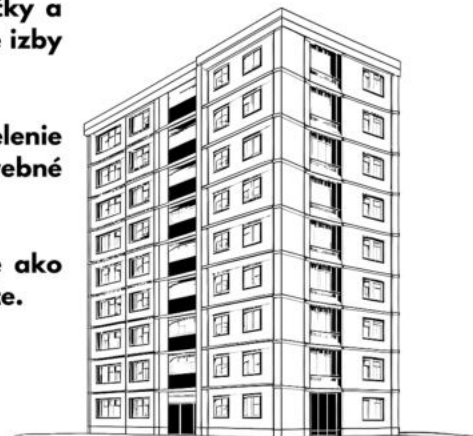
### Ubytovanie

Ubytovanie je pre budúcich študentov slovenských vysokých škôl nalievavou otázkou. Slovenské univerzity spravidla ponúkajú internáty roztrúsené po meste, zvyčajne v blízkosti areálu. Izby na internátoch sú postavené blokovým systémom, pričom sú v každej bunke dve izby a kúpeľňa. Na každom poschodí je spoločná kuchyňa, sprcha a práčovňa a často je v blízkosti aj kaviareň a niekedy aj telocvičňa.

Ceny za ubytovanie na internátoch sa líšia v závislosti od veľkosti mesta a kapacity izieb. Podmienky bývania na slovenských internátoch sú vo všeobecnosti prijateľné, študenti majú k dispozícii zariadenú izbu vrátane postele, stola, stoličky, poličky a skrine. Pripojenie na internet je prostredníctvom kábla, ktorý je zahrnutý v cene izby alebo sa kupuje samostatne.

Žiadosť o internátne ubytovanie si často vyžaduje kontaktovať ubytovacie oddelenie univerzity po obdržaní potvrdenia o zápise. Na zabezpečenie ubytovania sú potrebné osobitné dokumenty vrátane dokladu o veku a registrácii ako študent.

Niektorí študenti si prenajímajú byty alebo domy, čo môže byť oveľa drahšie ako bývanie na internáte. Nepodceňujte však pohodlie blízkosti internátov k univerzite.





## Kreditný systém

Každý úrovni štúdia zodpovedá určitý počet kreditov. Napríklad bakalárske štúdium vyžaduje 180 kreditov počas troch rokov, ktoré sa ďalej delia na 60 kreditov za rok alebo 30 kreditov za semester. Pri výbere predmetov je potrebné starostlivo zvážiť kreditovú hodnotu každého predmetu. Povinné predmety sú označené písmenom P a výberové predmety sú označené písmenom V. Niektoré predmety označené P<sub>v</sub> slúžia ako povinne voliteľné predmety na doplnenie chýbajúcich kreditov v základných predmetoch.

Známky sa pohybujú od A po F<sub>x</sub>, pričom posledná z nich si vyžaduje opakovanie predmetu. Študenti majú možnosť absolvovať predmet na viac pokusov. Neúspešné absolvovanie predmetu však vyžaduje dodatočné kredity v nasledujúcom akademickom roku. Harmonogram skúšok je oznámený vyučujúcimi a zverejnený na webovej stránke katedry. Registrácia na skúšky sa otvára ku koncu semestra.



**Na záver možno povedať, že štúdium na Slovensku, je pre zahraničných študentov neoceniteľnou skúsenosťou a perspektívou. Je však dôležité uvedomiť si a pripraviť sa na to, že slovenské vysoké školy sa môžu v mnohom líšiť od zahraničných inštitúcií, a to je normálne. Byť študentom je nová kapitola, ktorá nie je vždy jednoduchá a pestrá, ale je len na nás, ako sa rozhodneme stráviť tieto najlepšie roky svojho života. Učte sa, pýtajte sa, spoznávajte ľudí, učte sa nové veci a hlavne nezabudnite žiť!**

# RECEPTY

## INTRÁKOVÉ RECEPTY

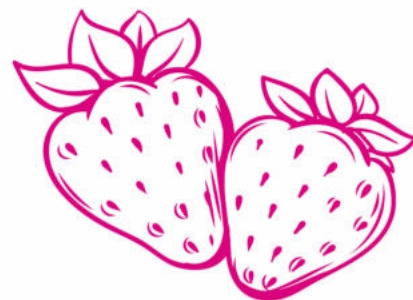
### EFEKTÍVNE VARENIE NA INTERNÁTE: VYBERTE SI ZDRAVÉ A CHUTNÉ JEDLÁ

Varenie jedla na študentských internátoch môže byť výzvou, ale aj skvelým spôsobom, ako sa naučiť základy kulinárskeho umenia a ušetriť peniaze. Varenie na internáte môže byť zábavné a kreatívne a som tu, aby som vám priniesla tipy a recepty, ktoré vám pomôžu zvládnuť tento “umelecký čin”. Či už ste čerství študenti alebo skúsení univerzitní veteráni.

- Pre začiatok, internát vám ponúka dve možnosti: variť v kuchynkách alebo na sporákoch na chodbách. Podmienky varenia si môžete vybrať v závislosti od zložitosti jedla. Pred použitím platničiek skontrolujte, či fungujú, aby ste si ušetrili nervy a čas ;)
- Pred varením by ste si mali nakúpiť potraviny. Odporúčam preskúmať všetky supermarkety z okolia a porovnať ceny. Pre pohodlie môžete sledovať aktuálne ponuky vo vašich obľúbených supermarketoch pomocou mobilných aplikácií a využívať ich zľavové karty.

Ďalej vám napíšem druhy potravín a recepty na ich prípravu. Približne popíšem sumu vynaloženú na pokrm. Vyberte si a experimentujte s jedlami, ktoré máte radi!

## Dobrú chuť!







## KURACÍ VÝVAR

- Kuracie mäso
- Zemiaky 1-2 ks
- Mrkva 1ks
- Cibuľa (polovica)
- Olej (dve lyžice)
- Korenie podľa chuti (soľ, korenie)
- Zelenina

Približná suma: 5€

## PALACINKY

- Voda 500 ml
- Hladká pšeničná múka 2 šálky
- Čukor 2 lyžice
- Štipku soli
- Olej - 1 polievková lyžica
- Vajca 3 ks
- Vanilín - na špičke noža

Vynikajúce s džemom, alebo s Nutellou a banánmi!

Približná suma: 3-5€





## SWEET CHILLI S KURČAŤOM A RYŽOU

- Ryža
- Kuracie mäso
- Sweet Chilli omáčka
- Med 20g
- Kečup
- Korenie podľa chuti
- Sezam
- Šalát s čerstvou zeleninou, podľa želania.

Približná suma: 6€

## ŠPAGETY S RAJČINAMI

- Maslo
- Cherry paradajky 8ks
- Cesnak (1-2 strúčiky)
- Cibuľa 1ks
- Krémový syr (2-4)
- Cestoviny (podľa vlastného výberu)

Hlavným tajomstvom tohto jedla je maslo a syr!  
Vďaka nim cestoviny získajú neskutočnú jemnosť!

Približná suma: 3-5€





## **REDAKČNÁ RADA:**

DOC. PHDR. SLAVKA PITOŇÁKOVÁ, PHD.  
MGR. MATEJ SOMR, PHD.

## **ŠÉFREDAKTOR:**

MGR. MATEJ SOMR, PHD.

## **ZÁSTUPCA ŠÉFREDAKTORA**

MICHAL HODŽA

## **JAZYKOVÉ KOREKTÚRY:**

ZUZANA ĎURKOVSKÁ  
KRISTÍNA SMATANOVÁ  
ROMANA PUŠKAROVÁ  
MARIANNA PAVLACOVÁ

## **HLAVNÝ KOREKTOR**

ZUZANA ĎURKOVSKÁ

## **GRAFICI:**

KARYNA PASICHNYK  
DARIA KIRINOVYCH

## **HLAVNÝ GRAFIK:**

KRISTÍNA TRNKOVÁ



## **REDAKTORI:**

SÁRA GERÁTOVÁ  
MATEJ NOSÁL  
VIKTORIIA MATSENKO  
ILLIA MYKOLAIENKO  
NATÁLIA JAKUBCOVÁ  
SAMUEL MATONOK  
LÍVIA IVANOVÁ  
VALERIIA SHEBANOVA  
KHRYSTYNA SHAIIDIUK  
MICHAL HODŽA  
MARIANNA PAVLACOVÁ  
MARTIN RAFAJ  
VIKTORIIA MEDVEDIEVA  
MARIIA VORONA  
MICHAELA NAGYOVÁ  
ANDREA ŠTEFKOVÁ  
SÁRA KLIMOVÁ  
ALEXANDRA KRAMEROVÁ  
ZDENKA ŠPIRCOVÁ  
POLINA LUKIANENKO

## **FOTOGRAFI:**

**MIROSLAV BAŠČÍK,  
MATEJ NOSÁL  
DENISA VYBOCHOVÁ  
CLAUDIA KEPIČOVÁ  
SAMUEL MATONOK  
ZDENKA ŠPIRCOVÁ**

## **EDITORI:**

**LENKA ŠIMOVÁ  
MARTIN RAFAJ  
ANDREA ŠTEFKOVÁ  
LÍVIA VALIENTO VÁ  
ALEXANDRA KRAMEROVÁ  
SAMUEL MATONOK  
MATEJ IŽACKÝ  
LENKA GALLOVÁ  
VERONIKA BUTKOVÁ  
LÍVIA IVANOVÁ  
KRISTÍNA BAČOVÁ  
ROMANA PUŠKAROVÁ  
MICHAL HODŽA  
NATÁLIA JAKUBCOVÁ  
DENISA VÝBOCHOVÁ  
SÁRA GERÁTOVÁ  
MICHAELA NAGYOVÁ  
MIROSLAV BAŠČÍK  
CLAUDIA KEPIČOVÁ  
KRISTÍNA TRNKOVÁ  
SÁRA KLIMOVÁ  
KLÁRA PEVNÁ**

## **ADRESA REDAKCIE:**

**FAKULTA HUMANITNÝCH VIED  
ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE  
UNIVERZITNÁ 8215/1  
010 26 ŽILINA**

## **PRÍSPEVKY POSIELAJTE NA:**

**CASOPISKONTAKT@FHV.UNIZA.SK**

**VYCHÁDZA RAZ ZA SEMESTER.**



**ISSN 2989-3267  
EV 138/23/EPP**



