

Like
magazín **pevš**



PRODUKTÍVNE & PANEURÓPSKY

Patrik Herman

NEUŽIVAL SOM SI BOHÉMSKY
ŽIVOT TELEVÍZNEJ HVIEZDY

NAPRIEČ SVETOM
ZA MÁLO PEŇAZÍ

PROFITUJTE ZO ŽIVOTA



ePROFIT.sk

INŠPIRUJTE SA



RADOVAN KOPEČNÝ
ŠÉFREDAKTOR

JE TO (NAJMA) O PRÍLEŽITOSTIACH

Počas rozhovoru s novým investorom školy sa mi opäť raz potvrdil názor, o čom skutočne je PEVŠ. Nie je to o tom mať (titul a hotovo), ani o tom dostať (nekvalitné vzdelanie zadarmo). Hoci sme na súkromnej škole, nie je to ani o tom kúpiť (titul za dva týždne), ani o tom zaplatiť (si za to, aby som prešiel). Iné dve slová vedia reprezentovať náš paneurópsky študentský život. Je o tom chcieť (sa posunúť ďalej) a dosiahnuť (niečo vlastným úsilím s pomocou odborníkov). Najmä je to však o tom naplno využiť (príležitosti). Tak, ako naši dizajnéri dostali príležitosť vytvoriť si vlastný ateliér. Stálo ich to kus tvrdej práce, ale ako vidno na fotkách, vytvorili svojej tvorivosti domov.

Like je takým domovom pre tvorivosť našich redaktorov a tých, ktorí sa chcú k nám pripojiť. Medzinárodné certifikáty, zaujímavé workshopy, školské organizácie pre študentov, ale aj taká „švočka“ môže byť domovom pre váš úspech. Nehanbite sa naplno využiť príležitosti. Na to tu sú. Možno vás k tomu inšpiruje niektorý z príbehov našich absolventov.

Príjemné čítanie želá

Rado

OBSAH

TÉMA

4 Produktívne a paneurópsky

Z PRVEJ RUKY

10 Slavomír Rudenko:
Prerástli sme hranice Európy
a otvárame sa svetu

NEWS

11 Život optikou pozitívnej
psychológie

12 Masmediálci ukázali
rekordnú tvorivosť

13 EBC*L: Biznis nielen
pre ekonómov

13 Britské súdy očami našich
právníkov

OSOBNOSŤ

14 Patrik Herman:
Neužíval som si bohémsky
život televíznej hviezdy

AKTÍVNY ŽIVOT

18 Chcela rozumieť právu. Dnes
je hovorkyňa ministra
spravodlivosti

20 Majka Kullová: Chcela som
byť tou, ktorá pozitívne
ovplyvní niekoho iného

22 Droga menom
dobrovoľníctvo

24 Finalistka MISS Slovensko:
Jedno zhrešenie zle nenarobí

28 Naprieč svetom
za málo peňazí

MÓDA

30 Módne premeny PEVŠ

KULTÚRA

34 Kultúrne tipy

36 Funny Faces: Kapela nie je
vždy len o hraní. Je to skôr
taká druhá rodina

38 Wawro: Som sám sebe
psychológom
39 Romantický Korzár
je naspäť v hre

WEB_TECH

40 Webinšpirácie
41 Produktívne appky

DSGN MDI_

42 Svet víl

NA ZÁVER

46 O autách

KOMENTÁRE

35 Radka Sabová:
Odvaha na Erasmus+

© Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ. Autori článkov a fotografií zverejnených v časopise si v zastúpení vydavateľov vyhradujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos článkov a fotografií, ako aj na verejnú rozširovanie rozmnoženi týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

Like

LIKE magazín peVŠ | ročník V., 2015, číslo 2, Máj

Vydavateľ: Paneurópska vysoká škola n.o., Tomášikova 20, 821 02 Bratislava, IČO: 36 077 429

Vítaz Štúrovho pera v kategórii vysokoškolské časopisy za rok 2013 a 2014.

Odborní konzultanti: PhDr. Zora Hudíková, PhD., PhDr. Sibyla Mislovičová, Dr., doc. h. Marián Pauer, PhDr. Zuzana Ihnátová, PhD.
Šéfredaktor: Mgr. Radovan Kopečný | Zástupca šéfredaktora: Bc. Nika Mičechová | Redaktori: Tamara Antalová, Dominika Dojčanová,
Bc. Hana Džurná, Kristína Gáliková, Mgr. Jana Gemeranová, Michaela Husárová, Bc. Simona Jurjaková, Mgr. Zuzana Komárová, PhD.,
Bc. Martin Kridla, Bc. Martin Kukoľ, Marek Madro, Bc. Lucia Maková, Bc. Nika Mičechová, Anabela Mikušáková, Jana Olšínská, Bc. Imrich Petro,
Bc. Martin Puškáč, Bc. Oliver Reisz, Bc. Nikola Richterová, Mgr. et Mgr. Adam Solga, Mgr. Adam Šebesta, Barbara Štefániová, Katarína Vaneková,
Bc. Soňa Vozárová | Fotografi: Bc. Maria Alkhimova, Bc. Nika Mičechová, Bc. Martin Nedeliak, Tomáš Schiller, Bc. Lukáš Smiešny, Silvia Sliviaková,
Patrik Vachalík, Katarína Vaneková, Bc. Soňa Vozárová
Fotoeditor: Bc. Martin Nedeliak | Grafické spracovanie: Bc. Jakub Jurášek, Matej Chudada, Viktória Bitterová.
Časopis vychádza pod gesciou Fakulty masmédií PEVŠ
Kontakt: Fakulta masmédií PEVŠ, Tematínska 10, 851 05 Bratislava | tel: +421 2 68 20 36 52 | email: like.magazin@paneurouni.com
Periodicita: 4-krát do roka | Rozširuje: Paneurópska vysoká škola | Tlač: Miracle, s.r.o. | Náklad: 1 500 ks
Cena: zadarmo | ISSN: 1338-4368 | EV 4362/11

obálka Martin Nedeliak



PRODUKTÍVNE & PANEURÓPSKY

O DÔLEŽITOSTI EFEKTÍVNEJ PRÁCE, PRODUKTÍVNEHO DŇA BEZ ALEBO S MINIMOM PROKRASTINÁCIE A DOBRE NAPLÁNOVANÝCH AKTIVÍT V RÁMCI TIME MANAGEMENTU POČUL UŽ ASI KAŽDÝ. NAOZAJ TO VŠAK FUNGUJE? BUDEME AKO ŠTUDENTI ALEBO PROFESIONÁLI LEPŠIE ORGANIZOVANÍ, AK SI NAPLÁNUJEME DEŇ ALEBO TÝŽDEŇ? AK VČAS VSTANEME, URČÍME SI PRIORITY A BUDEME SA NIMI NAOZAJ RIADIŤ? NAŠI ODBORNÍCI Z PEVŠ PORADIA, AKO NA TO.

Študentský život nie je med lízať, prispôbiť sa často treba viacerým faktorom. Pre niekoho je to len škola, pre mnohých aj hobby či práca. Čas je komodita, s ktorou nemôžeme plytvať, tvrdí psychológ z fakulty masmédií PhDr. Richard Keklak, PhD. „Čas si nemôžeme kúpiť, nasporiť, zastaviť, jedno-ducho ho potrebujeme,” dodáva. Plánovanie, priority či produktivita tak patria k našim obľúbeným pojmom.

VYŤAŽENÝ ŽIVOT ŠTUDENTA

Hlavnou prioritou študentov by mala byť, samozrejme, škola. Počet predmetov a mieru záťaže si už vyberáme väčšinou sami. Pre ambicióznejších je tu možnosť voľby viacerých predmetov, aj nad rámec kritérií na absolvovanie semestra. Iným stačí minimum, ktoré potrebujú na úspešné zvládnutie ročníka. Občas sa stane, že preceníme svoje schopnosti. Každý z nás by mal poznať sám seba aspoň do určitej miery. Vedieť sa ohodnotiť, zvážiť možnosti, poznať svoje schopnosti. Na základe nich potom môžeme zvoliť mieru záťaže, ktorú sme schopní zvládnuť. Veľa študentov má popri škole aj brigádu. V týchto prípadoch by sme mali naozaj zvážiť, či sme schopní zvládať oboje. Brigádu môže študent väčšinou vykonávať len vtedy, ak má naozaj flexibilné pracovné hodiny.

Ak je to však práca, ktorá človeka môže posunúť bližšie k úspechu po škole alebo mu poskytne skúsenosti z pracovného prostredia, investícia času do takéhoto zamestnania sa väčšinou vypláca. Stále však treba dbať na školu, nie prebudiť sa až v období skúšok. Aj takúto situáciu však možno zvládnuť tak, aby nám nevypadali všetky vlasy a občas sme si našli čas aj na spánok. Napríklad dobre zvládnutou osobnou produktivitou.

AKO BYŤ PRODUKTÍVNY

Produktivita je vzťah medzi výsledkom a tým, koľko nám trvá dosiahnuť výsledok. Ak je výsledkom nášho snaženia za osem hodín jedna malá tabuľka, neboli sme veľmi produktívni – za osem hodín toho možno stihnúť viac. Prečo však väčšinu času stráviame aktivitami, ktoré pre nás nemajú žiadnu hodnotu a nikde nás neposúvajú? „Je asi prirodzeným javom, že ľudia si radi nechávajú povinnosti na poslednú chvíľu. Platí to aj pri študentoch,” hovorí Mgr. Denisa Newman, PhD., psychologička z Fakulty psychológie PEVŠ. V takýchto situáciách by nám mohol pomôcť vopred stanovený časový plán, ktorý ale nie je vždy ideálny.

PLÁNUJTE

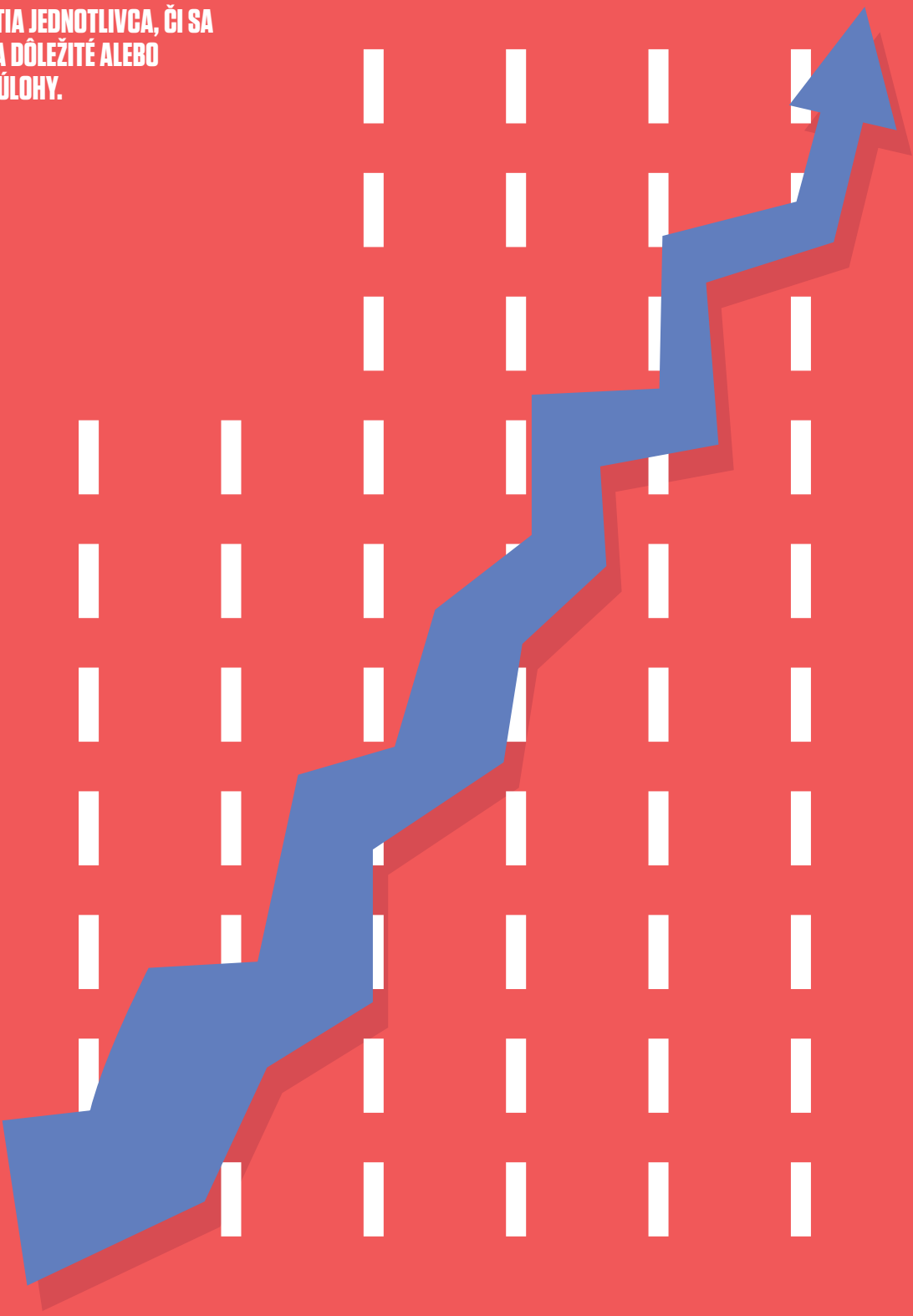
„Plány často zlyhávajú práve na tom, že nie sú realistické. Platí to nielen pri študentoch, ale aj v pracovnom prostredí. Každého človeka motivuje úspech, dodá mu väčšiu chuť do ďalšej práce, no nerealistické plány človeku môžu priniesť pocit zlyhania a demotivácie,” dodáva Newman. Napriek tomu, že si niečo naplánujeme, nemusí sa to vydať práve tak, ako sme čakali. Ne-

stačí len plán – treba vedieť plánovať a byť realistický. Ak máme na zozname menej úloh a zvládneme úspešne všetky, budeme šťastnejší a lepšie naladení na ďalšiu prácu, ako keby sme si ich naplánovali viac, a stihli by sme len to, ako v prvom prípade. Riešenie sa nájde aj pre tých, ktorí nie sú spokojní so svojou produktivitou, teda na zvládnutie úloh potrebujú oveľa viac času ako ideálne treba. Ako hovorí Newman, každý má iný systém učenia. Niektorí sa radšej učia v skupine, iným pomáhajú vypracované poznámky z prednášok alebo preštudovanej literatúry. „Dôležité je poznať sám seba,” dodáva. Ak poznáme naše lepšie aj horšie stránky a návyky a ak poznáme svoje hranice a možnosti, vieme si rozvrh prispôbiť tak, aby sme boli čo najproduktívnejší.

RÁNO, VEČER ALEBO V NOCI?

Každý sme iný, a preto sa líšime aj v čase, kedy nám to páli. „Výskum preukázal, že tzv. ranné a večerné typy ľudí naozaj existujú, táto preferencia je identifikovateľná už medzi školo-povinnými deťmi,” vysvetľuje psychologička Newman. Dodáva, že ranné a večerné typy sa medzi sebou líšia vo viacerých parametroch - vrcholom výkonnosti a poklesom/vzostupom aktivity v iných častiach dňa, spánkovým režimom, úrovňou nálady počas dňa a pod. „Zjednodušene možno povedať, že ranné typy vstávajú skôr, aktívni, svieži a lepší výkon podávajú v doobedňajších hodinách, pričom poobede a večer ich výkon klesne, sú ospalí a idú skoro spať. Večerné typy začínajú deň pomalšie, horšie naladení, aktivizujú sa postupne, lepší výkon podávajú poobede, večer a v noci, >>

PRODUKTÍVNY DEŇ JE VÝSLEDKOM ROZHODNUTIA JEDNOTLIVCA, ČI SA ZAMERIA NA DÔLEŽITÉ ALEBO NALIEHAVÉ ÚLOHY.



INTELIGENTNÝM SA MANAŽUJE ĽAHŠIE

V ideálnom prípade, ak sme sa naučili zorganizovať si život tak, aby sme stíhali čo najviac vecí, zároveň však nemali okolo seba chaos, mali by sme v tomto uponáhľanom svete prežiť. Dôležitá je okrem dobrého time managementu a efektivity ešte jedna vec, a tou je emocionálna inteligencia. Okrem odbornej kvalifikácie vplýva na náš úspech aj toto kritérium. „IQ, ako viacerí psychológovia zistili, prispieva k úspešnosti v živote iba 20 % a v 80 % hrajú rolu iné vplyvy. Z tých 80 % sú významné práve vlastnosti emocionálnej inteligencie, medzi ktoré patrí napríklad: sám seba dokázať motivovať, nevzdávať sa pri prekážkach a frustrácii, ovládať svoje city, nálady, zabrániť úzkosti a nervozite, v ťažkých chvíľach nestrácať nádej. Podstatný je tiež vodcovský talent, schopnosť starať sa o vzťahy a udržiavať si priateľov, či schopnosť riešiť konflikty," vysvetľuje prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD.

>> kedy sú dobre naladení a výkonní, chodia neskôr spať, často po polnoci," vysvetľuje psychologička Newman.

MODRÉ PONDELKY, UNAVERNÉ PIATKY
Treba správne odhadnúť a sebakriticky zhodnotiť, či patríme do kategórie ranných alebo večerných typov a podľa toho si naplánovať deň a úlohy. Ovplyvňuje nás však aj deň v týždni. Ako hovorí Newman: „Štúdie ukázali aj kolísanie výkonu počas týždňa. Niektoré výskumy ukázali, že najvyšší výkon ľudia, študenti aj pracujúci, podávajú v utorok a stredu, najnižší v pondelok v dôsledku adaptácie na prácu po dňoch odpočinku a vo štvrtok či v piatok v dôsledku zvyšujúcej sa únavy."

ZMANAŽOVANÝ ČAS
Slovné spojenie time management často spomíname práve v súvislosti s efektivitou práce. Pedagóg fakulty masmédií PhDr. Richard Keklak, PhD., psychológ z oblasti médií sa špecializuje na kreativitu, time management a syndróm vyhorenia. Podľa neho sa odborníci v oblasti sledovania efektivity práce pozerajú na time management v dvoch rovinách. „V prvejako na time management orientovaný na konkrétne dosahovanie výsledkov a v druhej rovine viac na spokojnosť človeka," hovorí Keklak. Najprv teda ide o rozvrhnutie si činností, ktoré sú spojené s dosahovaním nejakých konkrétnych cieľov, väčšinou v pracovnom živote alebo v prípade študentov v škole. Nie je to však všetko.

NEZABÚDAJTE NA (ĽUDÍ OKOLO) SEBA
„Uspokojovanie každodenných ľudských potrieb, priateľské vzťahy a pekné zážitky nám z dlhodobého hľadiska prinesú lepšie výsledky, ako prísne sledovanie času a dosahovanie cieľov," upozorňuje Keklak. Dôležité je teda okrem konkrétnych cieľov mať na zreteli aj naše zážitky a ľudí okolo nás. Time management

by sme v ideálnom prípade mali využívať všetci. A načo je nám dobrý? Čas je pre väčšinu z nás veľmi vzácny. V uponáhľanom modernom svete je potrebný práve nástroj, ktorým si vieme svoj čas zorganizovať – bojujeme tak proti stresu. „Žijeme v dobe veľkých zmien, informačnej presýtenosti a množstva príležitostí. Náhle rozhodnutia a zmeny spôsobujú chronické napätie, čoho dôsledkom sú obavy, stres a neistota. Cesta time managementu by mala byť v dosiahnutí celistvosti, zrelosti osobnosti," hovorí Keklak.

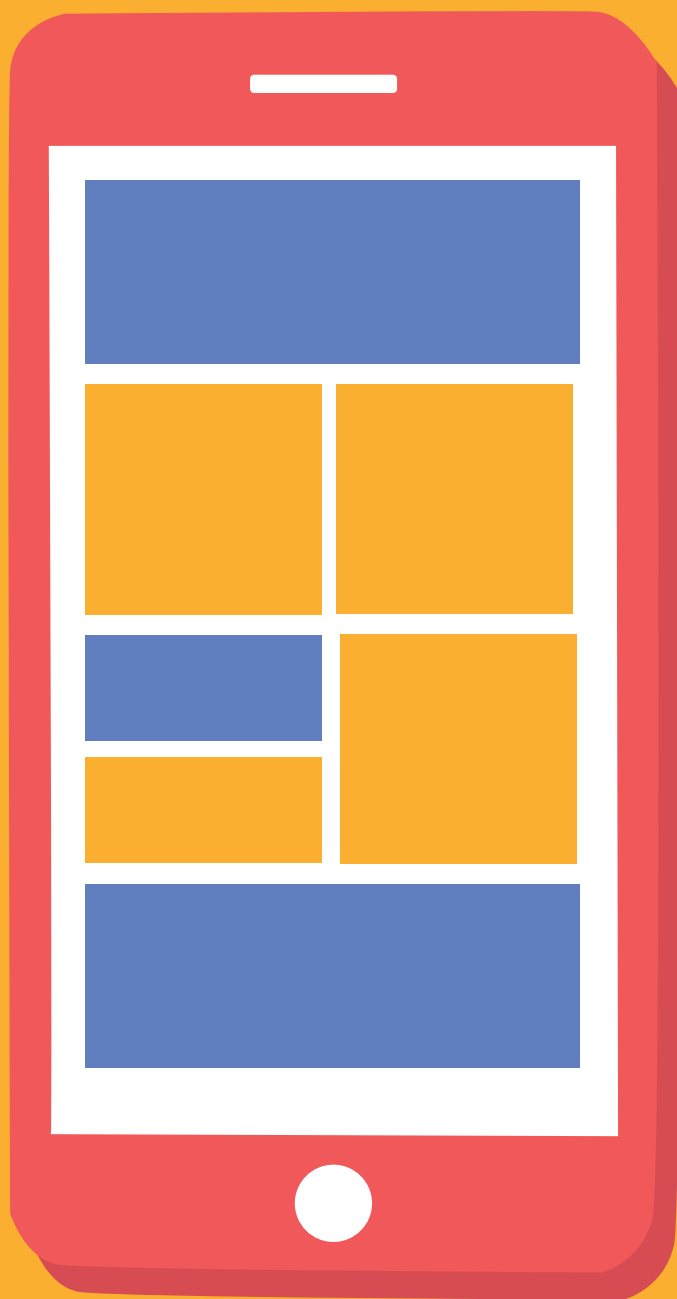
PRIORITY DŇA
Potrebu manažovania času si uvedomujeme práve vtedy, keď chceme stihnúť viac aktivít.– Stačí, keď sa nám „kryje" škola s brigádou či časom na partnera. Bez rozvrhnutia si aktivít ich len ťažko sklíbime do jedného dňa. „Pri aktívnom živote prichádza nutnosť mať jasno v prioritách a zbaviť sa „požieračov" času," vysvetľuje psychologička Newman. „Nehovorím, že je to jednoduché, často je to práca na celý život. Dá nám to však do rúk nástroje, ako so svojím časom narábať múdro a predísť neustálemu stresu a časovému tlaku," dodáva. Aktivita, úlohy a všetko, čo by sme chceli stihnúť, by sme si mali rozdeliť do skupín podľa dôležitosti. Najlepšie je napísať všetko na papier a následne zaradiť do skupiny. Po zaradení nasleduje škrtanie vecí, ktoré sa reálne stihnúť nedajú a tých, ktoré sú najmenej dôležité. Takto si určujeme priority dňa, až kým nedospejeme k reálnemu plánu, ktorý napokon aj uskutočníme. Nemali by sme však plánovať dopredu na príliš dlhý časový úsek.

PLÁNUJTE KRÁTKODOBO
Ideálne plánovanie podľa PhDr. Richard Keklaka, PhD. je na týždeň dopredu. Je to časový úsek, ktorý je ideálny, ani príliš dlhý, ani príliš krátky. Pre tých, ktorí s time managementom len začínajú, má svoje opodstatnenie malá anamnéza – najprv si spraviť prehľad o tom, čo sa už udialo. „Študentom pomôže urobiť si zoznam úloh, problémov za posledné týždne, prípadne mesiace, ktoré ich zasiahli a ktoré neočakávali. Je dôležité, aby si poznamenali, ako konkrétne problémy vyriešili. Nech

sa potom pozrú na problémy v novom kontexte (sústredením sa na dôležité)," uvádza Keklak. Radí, že ak zistíme nesúlad reálneho riešenia s očakávaným, mali by sme hľadať spôsob, ako postupovať inak a perspektívnejšie. „Aby sa dôležité stalo prioritným," navrhuje Keklak. Podrobným preštudovaním svojich krokov sa môžeme prepracovať k výsledkom, ktoré nás možno prekvapia.

NEKLAMAŤ SAMÉHO SEBA
Keď ste nejakú úlohu nesplnili, buďte k sebe úprimní. Ignorovanie alebo falošné uznávanie úloh, ktoré ste v skutočnosti nespravili, vám určite nedodajú potrebné informácie k plánovaniu. Sebareflexia je kľúčová. Po úprimnej analýze sa treba zamyslieť nad tým, ktoré z poznačených vecí by sa dali zaradiť medzi priority. Aj tu nám pomôže kategorizácia vecí z hľadiska dôležitosti. Ak sme napríklad spravili v určitý deň dve veci, ktoré neboli až tak dôležité, no pre tieto sme nestihli jednu, ktorú by sme označili ako prioritu, budeme vedieť, kde sme spravili chybu. Pri budúcom plánovaní ju môžeme eliminovať. Ak podľa týchto krokov budeme plánovať svoje aktivity na týždeň dopredu a ak sa vieme rozhodnúť, na ktoré veci sa chceme zamerať, môže nám to len prospieť a budeme aj produktívni, ako hovorí aj Keklak: „Každú dennú aktivitu môžeme posudzovať z dvoch hľadísk, z hľadiska dôležitosti a z hľadiska naliehavosti. Produktívny deň je výsledkom rozhodnutia jednotlivca, či sa zameria na dôležité alebo naliehavé úlohy. Cesta proaktivity (odmietania, delegovania, modifikovania, navrhovania...), cesta časového a myšlienkového uprednostňovania dôležitých úloh pred ostatnými, je cestou prevencie pocitov vyčerpania a vnímania produktivity práce."

KREATIVITA VS. PRODUKTIVITA
Kreatívna práca, hoc aj tvorba seminárnej práce, vyžaduje niekedy neštandardné postupy alebo rutiny, s ktorými sa v bežnej praxi nestretieme. Na rozloženie času pri tvorivej činnosti sme preto oslovili >>



10 TIPOV, AKO NEVYHORIEŤ.

RADÍ PSYCHOLÓG PHDR. RICHARD KEKLAK, PHD.

1. Znížiť príliš vysoké ideály – akceptujte, že človek je tvor nedokonalý a robí chyby
2. Neprepadať syndrómu pomocníka – nesnažte sa byť zodpovedný za všetkých a za všetko
3. Naučiť sa hovoriť „nie“ – myslíte aj na seba a povedzte nie, ak je toho na vás príliš
4. Stanoviť si priority – nemusíte byť všade a vždy
5. Vyjadriť otvorene svoje pocity - ak sa vás niečo dotkne, dajte to najavo
6. Nájsť emočnú podporu – človeka, s ktorým sa môžete porozprávať o svojich problémoch
7. Vyvarovať sa negatívnemu mysleniu – majte radosť z toho, čo dokázate
8. Dopĺňať energiu – nájdite si čas na ľudí a činnosti, pri ktorých sa cítite dobre, ktoré vás naplňajú
9. Naučiť sa prijímať pomoc od iných – nie za každú cenu chcieť všetko zvládnuť sám
10. Žiť zdravo – zmiernite pracovné nasadenie a doprajte si dostatok spánku.

>> jedného z pedagógov najtvorivejšieho odboru PEVŠ dizajn médií. „Nemám doslova rutinu, môj pracovný čas je veľmi pružný,” odpovedá uznávaný dizajnér a zároveň pedagóg PEVŠ, Mgr. art. Branislav Matis, ArtD. Niekedy je ťažké, aj napriek snahe o určité plánovanie, zaviesť do života a do práce nejakú pravidelnosť. Pri kreatívnych profesiách, ako je práca dizajnéra, je to obzvlášť ťažké. „Keďže som na pomedzí freelancera a zamestnanca, mám deň veľmi hybridný. Neviem do toho úplne zaviesť pravidelnosť. Nechávam to voľne plynúť, ale keďže mám rodinu, tá mi ako externý faktor organizuje deň,” priznáva Matis.

ABY PRODUKTIVITA NEŠKODILA ZDRAVIU
Sedavá práca pri počítači je náročná na chrbticu, no nemusí to byť pravidlom. Na západ od našich hraníc sa začína rozvíjať trend „státia“. Šíri sa takým tempom, že sieť obchodov s nábytkom už začala predávať stôl, ktorého výšku možno meniť v závislosti od toho, či pri ňom sedíte alebo stojíte. Takzvaný standing desk využíva aj dizajnér Matis. „Keď človek stojí, je to zdraviu oveľa prospešnejšie. Napríklad pre trávenie, nevytvára sa tak brucho. Človek je lepšie prekrvený, čo zvyšuje pozornosť. Navyše, keď stojíte, spotrebujete oveľa menej kofeínu,” hovorí. Pozitíva tohto spôsobu práce pri počítači sa zdajú lákavé, napriek tomu môžu byť náročné. „Kombinujem státie a sedenie na barovej stoličke ako medzistupeň. Nemením tak výšku, ale sedím. Za hodinu to viac-krát zmením,” vysvetľuje Matis.

AKO ROBIŤ NA OBJEDNÁVKU
Moderné prístupy a riešenia pri práci s počítačmi pribúdajú, no plánovanie času u ľudí pracujúcich s klientmi je stále nevyriešené.

Pri práci s ľuďmi treba zostať flexibilným, rátať s tým, že plány sa môžu zmeniť jedným telefonátom. „Treba si uvedomiť, že grafický dizajnér pracuje pre klienta a ten má svoj časový harmonogram. Nezaujíma ho pracovný režim dizajnéra, chce mať veci hotové. Aj pri najlepšej snahe udržať si naplánovaný deň sa môže stať, že v záujme udržania si klienta, musí dizajnér svoju organizáciu porušiť. Náš čas je do veľkej miery organizovaný aj tým, akým životom žijú jednotlivé projekty,” hovorí Matis.

PRODUKTIVITA SI ŽIADA HOBBY
Práca, v ktorej sa môže voľný deň hocikedy zmeniť na pracovný, je potrebné nájsť tú správnu metódu, ktorá nám pomôže s relaxom. Pre každého z nás je to niečo iné. Pre niekoho to môže byť hudba, pre iného výlety do prírody či rôzne športy. Práve relaxovanie športom si vybral aj Mgr. art. Branislav Matis, ArtD.: „Cvičenie, je pre mňa absolútny relax. Určite to všetkým odporúčam a určite to funguje. Cvičím ashtanga jogu, čo je dynamický typ jogy. Je to fyzicky náročné, nemám veľmi čas rozmýšľať.” Ako pohyb odporúča aj cyklistiku. Študenti môžu často vidieť tohto dizajnéra prichádzať do školy na bicykli, jeho obľúbenom dopravnom prostriedku. Chváli si najmä možnosť na chvíľu vypnúť. Aj keď cestuje dlhšie, tých pár minút navyše neľutuje. „Ten obetovaný čas sa vyplatí, keďže je to forma relaxu a reštartu pre myseľ,” odporúča Matis.

AKO VSTAŤ
Takisto čas , kedy „odpočívame od roboty” je veľmi individuálny. Nieкто je schopný vstať ráno o piatej, aby si ešte pred prácou išiel zabehať, pre iného je takto strávené ráno nepredstaviteľné a radšej si poleží v posteli a číta knižku. Existujú však techniky, ktoré vám pomôžu pri prebúdzaní sa. Samozrejme prvou vecou je, že ak vieme, že máme ráno skoro vstať, pôjdeme včas do postele. Ideálny čas na spánok sa u každého človeka líši

aj podľa veku. Vo všeobecnosti však platí, že ideálny čas spánku v noci je sedem až osem hodín. Ak túto zásadu dodržíme, malo by sa nám vstávať aspoň o trochu ľahšie. Ak však ani táto metóda nezaberá, môžeme vyskúšať moderný budík v podobe aplikácie v smartfóne. Známym faktom je, že existujú rôzne štádiá spánku. Ak sme už prešli štádiom hlbokého spánku, začíname sa viac hýbať. Tato aplikácia je schopná vydedukovať na základe našich pohybov, kedy sme už len v polospánku a namiesto toho, aby nás, ako obyčajný budík, nechala zase upadnúť do hlbšieho spánku, začne zvoniť. Takýto budík nás síce môže prebudiť o trochu skôr ako ten obyčajný, budeme sa však prebúdzat ľahšie. V prípade, ak používate ten obyčajný, radíme, aby ste si ho položili na druhý koniec izby, čo najďalej od postele.

ČO AK VYHORÍME?
Prepracovanosť alebo tzv. „syndróm vyhorenia” je nepríjemná záležitosť, ktorá je nebezpečná a na ktorú si treba dávať pozor. „Je to analogickým problémom športovcov, ktorí si zničia telo,” vysvetľuje Matis s varovaním, že to hrozí každému, kto musí prinášať kreatívne riešenia a nadmieru pracuje. Bojujú s tým všetci dizajnéri a nielen oni. Ak človek trpí syndrómom vyhorenia, môže to byť spôsobené prílišnou upätosťou na jeden projekt či úlohu, vďaka ktorej časom stráca motiváciu a nadšenie. Ak sa niekomu predtým práca zdala jednoduchšia, no zrazu pôsobí výrazne náročnejšie, treba sa zastaviť. Počas obdobia zvýšenej záťaže netreba zabúdať na zásady produktivity. Čo však je najpodstatnejšie, nielen pre efektívnejšiu prácu, ale aj pre psychické zdravie (pracujúceho) študenta, nám prezradila psychologička Mgr. Denisa Newman, PhD.: „Zo všetkého najdôležitejšie je pokúsiť sa aj v ťažkých časoch udržať si pozitívny pohľad na veci a určitú mieru dôvery a nadhľadu.” *útv*



Slavomír Rudenko PRERÁSTLI SME HRANICE EURÓPY A OTVÁRAME SA SVETU

PANEURÓPSKA VYSOKÁ ŠKOLA SI ÚSPEŠNE BUDUJE MENO AJ V ZAHRANIČÍ. NA ZÁKLADE ROZSAHLEHO PROJEKTU SA ERASMUS+ ROZŠÍRI O KRAJINY MIMO EURÓPSKEJ ÚNIE A NA ŠTUDENTOV TAK BUDÚ ČAKÁŤ KRAJINY V ÁZII A LATINSKEJ AMERIKE. O TOM, ČO PRINESIE ZAHRANIČIE ŠTUDENTOM PREZRADIL VIAC RIADITEĽ ODDELENIA MEDZINÁRODNÝCH VZŤAHOV PEVŠ JUDr. **SLAVOMÍR RUDENKO, PhD.**

AKÉ SÚ AKTUÁLNE PLÁNY A AKÁ MÁ BYŤ TENDENCIA SMEROVANIA PEVŠ V OBLASTI JEJ MEDZINÁRODNÉHO PÔSOBNENIA?
PEVŠ má strategický cieľ – zvýšiť vzdelávaciu ponuku adresovanú zahraničným študentom. Pôjde o dôslednejšie rozpracovanie cudzojazyčnej ponuky, osobitne o ponuku študijných programov, vyučovaných výhradne v anglickom jazyku. So zahraničnými partnermi rokujeme o možnostiach prepojiť študijné programy do ponuky spoločných či paralelných študijných programov.

ČO TO ZNAMENÁ PRE NAŠICH ŠTUDENTOV?
PEVŠ v aktuálnej fáze svojho vývoja prerástla hranice Európy a otvára sa svetu. Z možností, ktoré sa takto vytvárajú, budú v prvom rade ťažiť študenti PEVŠ. Preto mladí, ktorí majú záujem vypracovať si svoj odborný a osobnostný profil na internacionálnej báze, majú vytvorené na PEVŠ príležitosti.

MÔŽETE PŘIBLIŽIŤ KONKRÉTNE PROJEKTY?
Začiatkom marca sme predložili rozsiahly projekt, ktorým sa program Erasmus+ rozšíri

o spoluprácu s tzv. partnerskými krajinami. Ide o všetky krajiny mimo EÚ, v prípade PEVŠ osobitne o partnerstvá v Ázii a v Latinskej Amerike. Z hľadiska zamerania medzinárodnej spolupráce si PEVŠ v týchto regiónoch v ostatných rokoch vybudovala osobitne blízke vzťahy, čo viedlo k podpísaniu viacerých bilaterálnych dohôd o spolupráci v novom programe. Či už ide o partnerské inštitúcie v Indonézii, Malajzii, Číne, Vietname, Chile, či Mexiku, každá z týchto spoluprác prináša nové výzvy. Na základe úspešnosti predloženého projektu bude PEVŠ môcť prideliť granty na mobilitu pre študentov z tretích krajín, v obmedzenejšej miere aj vyslať svojich študentov do týchto krajín. Táto možnosť sa bude týkať najmä študentov na doktorandskom stupni štúdia.

KOĽKO PARTNERSTIEV UDRŽIAVA PEVŠ?
Považujem za kľúčové mať niekoľko nadštandardných partnerstiev, v ktorých sa realizuje efektívna spolupráca, než množstvo neaktívnych, ktoré podpisom memoranda o porozumení či kooperačnej dohody zostanú len na

papieri. Myslím si, že v súčasnosti približne 60 partnerstiev s partnerskými VŠ v rámci EÚ a ďalších približne 20 s partnermi mimo EÚ, vykazuje vysoký stupeň efektivity a PEVŠ vnímajú ako spoľahlivého partnera. Svedčia o tom veľmi priaznivé ohlasy partnerských inštitúcií na spoločne realizované aktivity či na základe reciprocity vzájomných návštev a kontaktov.

AKÚ POZÍCIU MÁ PEVŠ V OČIACH ZAHRANIČNÝCH PARTNEROV?
Naši zahraniční partneri oceňujú vysokú flexibilitu, s ktorou PEVŠ pristupuje k jednotlivým iniciatívam, ako aj spoľahlivosť vo fáze implementácie spolupráce. PEVŠ si vybudovala rešpektovanú pozíciu v renomovanom medzinárodnom univerzitnom združení Compostela Group of Universities (CGU), v ktorom sa podieľa na činnosti jej riadiacich orgánov, ako aj vo väčšine programov a projektov, ktoré CGU realizuje. Napriek tomu, že PEVŠ musí byť ešte stále považovaná za pomerne mladú vysokoškolskú inštitúciu, svojimi medzinárodnými aktivitami patrí na Slovensku medzi najaktívnejšie vysoké školy vôbec. Aj preto možno vyjadriť trochu smelú úvahu, že pozícia PEVŠ v zahraničí je dnes silnejšia než na domácom trhu vysokoškolského vzdelávania.

ČO NOVÉ NÁS ČAKÁ Z ODDELENIA MEDZINÁRODNÝCH VZŤAHOV
Minimálne nový prílev zahraničných študentov. V akademickom roku 2015/2016 totiž očakávame študentov z rôznych kútov sveta, napríklad z Taiwanu, Vietnamu, Indonézie, či Brazílie. Budúcnosť medzinárodných aktivít v podstatnej miere závisí aj od študentov. Možnosti, ktoré im ponúkame, sú často nevyužitú z banálnych dôvodov. Či už je to nedostatok sebavedomia, alebo slabšia znalosť cudzieho jazyka. Z našej strany môžeme prisľúbiť nové partnerstvá v atraktívnych destináciách a na prestížnych svetových univerzitách, možnosti pracovných stáží aj pre absolventov PEVŠ, letné školy a osobnejší prístup k študentom. *Like*

TEXT: RADOVAN KOPEČNÝ
FOTO: ARCHÍV S.R.



ŽIVOT OPTIKOU POZITÍVNEJ PSYCHOLÓGIE

TEXT, FOTO: VERONIKA BOLEKOVÁ

ŠTUDENTI FAKULTY PSYCHOLÓGIE SA NA SKLONKU APRÍLA ZÚČASTNILI KONFERENCIE TEMATICKY ZAMERANEJ NA OBLASŤ POZITÍVNEJ PSYCHOLÓGIE.

Fakulta psychológie PEVŠ má úspešne za sebou konferenciu Náš život optikou pozitívnej psychológie. Zúčastnili sa jej naši študenti záverečných ročníkov bakalárskeho a magisterského štúdia psychológie. Prezentované príspevky študentov boli tematicky zamerané na prežívanie každodennosti ľudí z vybraných krajín Európy (Slovensko, Česko, Maďarsko, Nemecko, Španielsko, Veľká Británia, Ruská federácia) a rôzne pozitívne (ale aj negatívne) stránky života ľudí – humor, strach zo zosmiešnenia, šťastie, spokojnosť, osobnú pohodu či dôveru. Cieľom konferencie bola výmena znalostí a skúseností z empirického psychologického výskumu s témami z pozitívnej psychológie, prezentácia výsledkov výskumov a ich praktických presahov do každodenného života. *Like*

DEKAN FAKULTY MASMÉDIÍ PRIJAL REDAKCIU LIKE

TEXT: RADOVAN KOPEČNÝ

Prvé miesto v celoslovenskej súťaži Štúrovo pero ocenilo aj vedenie Fakulty masmédií PEVŠ. Dekan prof. PhDr. Jozef Leikert, PhD., Litt.D. osobne gratuloval redakcii magazínu Like.

Na príjemnom stretnutí sa zúčastnili aj prof. PhDr. Andrej Tušer, CSc., prodekan pre vonkajšie vzťahy PhDr. Mária Macková, PhD. a prodekan pre magisterské štúdium PhDr. Richard Keklak, PhD. Členovia akademickej obce diskutovali s redaktormi nielen o ich úspechu, ale aj ďalšom smerovaní časopisu. Odniesli si napríklad aj niekoľko rád od dekana fakulty z jeho dlhoročnej novinárskej a publicistickej praxe.

Like magazín pevš v apríli obsadil prvú priečku v kategórii vysokoškolské časopisy na celoslovenskej súťaži Štúrovo pero. Prvé miesto získal i časopis Atteliér. Pre paneurópsky Like to znamená pokračujúcu líniu popredných cien. V roku 2012 si odniesol cenu primátora mesta Zvolen, v roku 2013 druhé miesto, v roku 2014 a 2015 prvé miesto. *Like*



MASMEDIÁLCI UKÁZALI REKORDNÚ *tvorivosť*

FESTIVAL TVORBY AJ TENTO ROK UMOŽNIL ŠTUDENTOM PREZENTOVAŤ SVOJE DIELA A NÁPADY. V PORADÍ DRUHÝ ROČNÍK ŠTUDENTSKEJ VEDECKEJ A UMELECKEJ ČINNOSTI SA NA ZAČIATKU MÁJA TEŠIL VEĽKÉMU POČTU ÚČASTNÍKOV.

Fakulta masmédií PEVŠ nadviazala na úspešný Festival tvorby z minulého roku a rozvíjala jeho možnosti. K audiovizuálnej tvorbe pribudli aj nové kategórie ako fotografia, rozhlas, masmédiá a marketing, fotografia, grafický dizajn a doktorandská sekcia. „Rekordne sa nám prihlásilo viac ako päťdesiat diel a teoretických prác,” uviedla umelecká riaditeľka festivalu Mgr. Art Yvonne Vavrová. Netají radosť aj nad úspechom Noci pedagógov, kde naši akademickí mentori prezentovali svoje diela. „Je to akcia, ktorá nemá obdoby na žiadnom inom študentskom festivale na Slovensku ani v zahraničí,” vyjadrila nadšenie umelecká riaditeľka, ktorá od vlani buduje pre študentov takúto

tradíciu. „Práve preto nás veľmi teší účasť všetkých pedagógov vrátane vedenia školy a študentov,” dodáva.

NABUDÚCE MEDZINÁRODNE

Festival pod záštitou prof. PhDr. Jozefa Leikerta, Phd., Litt. D. vďačí za svoju existenciu aj neúnnavnému tímu organizátorov. Okrem umeleckej riaditeľky Mgr. Art. Yvonne Vavrovej priložili ruku k dielu aj výkonný riaditeľ festivalu doc. PhDr. Ľudovít Hajduk, Ph.D., z Oddelenia vedy a výskumu FM PEVŠ Mgr. Mária Račková a študenti prvého ročníka odboru Dizajn médií. „Veríme, že tretí ročník už bude medzinárodný,” povedala umelecká riaditeľka.

VÍŤAZOV NEBOLO MÁLO

V kategórii audiovizuálnej tvorby získala prvú cenu Barbora Pagáčová za Portrét anorektičky Ely Stračárovej. Dve druhé miesta obsadili Dušan Krajčovič a Laura Kissová, ktorí sa umiestnili aj na tretej priečke vrátane kolektívu autorov, ktorí stoja za valentínskou pozvánkou na deň otvorených dverí Zamiluj sa do našej techniky. Spomedzi fotografov zvíťazila Mária Kristínková za Interpretácie výtvarných diel, druhé miesto získala Tamara Antalová za Bratislavské metro a tretie Vanda Samardžijová za Jesenné impresie a portréty. V kategórii masmédiá a marketing zvíťazila prváčka Barbora Šuleková za glosu Abakadabra. Porota udelila dve druhé miesta Nikolette Tankovej a Simone Justrovej, tretie miesto získala Dominika Mičechová. V kategórii doktorandských prác získal zvláštne uznanie poroty Mgr. Juraj Babic za projekt tvorby politického periodika PROpage. *Like*

TEXT: RADOVAN KOPEČNÝ
FOTO: SOŇA VOZÁROVÁ



EBC*L: BIZNIS NIELEN PRE EKONÓMOV

TEXT: RADOVAN KOPEČNÝ

MEDZINÁRODNE AKCEPTOVANÝ CERTIFIKÁT PREDSTAVUJE JEDNU Z MOŽNOSTÍ, AKO SA ODLÍŠIŤ NA PRACOVNOM TRHU. KURZ EBC*L POSKYTUJE ŠANCU ROZŠÍRIŤ SI VEDOMOSTI V OBLASTI EKONÓMIE A PODNIKANIA. PANEURÓPSKA VYSOKÁ ŠKOLA MÁ ZA SEBOU ÚSPEŠNÝ PILOTNÝ PROGRAM.

European Business Competence Licence (EBC*L) ako kvalifikačný kurz už možno absolvovať aj na Paneurópskej vysokej škole. Fakulta ekonómie a podnikania sa tak pridala do medzinárodnej sféry vzdelávacích inštitúcií, ktoré poskytujú certifikát rešpektovaný vo vyše tridsiatich krajinách. Po úspešnom pilotnom kurze sa FEP PEVŠ pripravuje na ďalší ročník.

NIELEN PRE EKONÓMOV

Kurz EBC*L je určený pre študentov, ktorí chcú pracovať v ekonomických profesiách doma i v zahraničí. Nielen poslucháči FEP PEVŠ si môžu rozšíriť svoje vedomosti. „Práve v pilotnom kurze EBC*L, ktorý sme tento rok realizovali, boli väčšinou právnici, advokáti, ako aj študenti práva a ekonómie,” hovorí Ing. Mária Lukáčová, vedúca skúšobného centra EBC*L na našej škole. „Vzdelávanie EBC*L je výborné aj pre ďalšie profesie, ako sú ekonomickí novinári a podobne,” dodáva Lukáčová z Centra transferu poznatkov na Paneurópskej vysokej škole. Kurz tak môžu navštíviť aj absolventi iných odborov, ktorí sa chystajú podnikat, pracovať v zahraničí alebo si chcú doplniť ekonomické vzdelanie na medzinárodnej úrovni.

OD ÚČTOVNÍKA AŽ PO MANAŽÉRA

Kým úroveň A ponúka napríklad základy účtovníctva, obchodného práva či podnika-

teľské ciele a pomerové ukazovatele, vyššia úroveň B sa už zaoberá finančným plánovaním, marketingom, ale aj hodnotením ekonomickej efektívnosti investícií. Úroveň C sa špecializuje najmä na riadenie, personálny manažment a vedenie zamestnancov. Podmienkou je nadväznosť, a teda pre získanie úrovne B, treba najskôr absolvovať úroveň A. „Variabilita EBC*L úrovni tak zaručuje, že si každý záujemca nájde potrebný obsah a rozsah svojho vzdelávania a rozvoja v danej oblasti v závislosti od pozície a vlastných cieľov,” uvádza vedúca skúšobného centra EBC*L.

OSVEDČTE SA DOMA I V ZAHRANIČÍ

Kurz EBC*L končí skúškou, ktorú možno vykonať v anglickom, nemeckom alebo slovenskom jazyku. Certifikát „Certified manager” akceptujú aj na pracovnom trhu v zahraničí. Poznajú ho napríklad v Českej republike, Rakúsku, Holandsku, Nemecku, Ruskej federácii, Švajčiarsku, Bulharsku, ale aj v Maďarsku, Poľsku a dokonca v Mexiku. Výsledným pozitívom nie je len certifikát, ale aj zvýšenie osobnej profesionality, získanie orientácie na prax či podnikateľský spôsob myslenia. „Program EBC*L budeme ponúkať aj v nasledujúcich rokoch” hovorí Ing. Mária Lukáčová z Centra transferu poznatkov PEVŠ a skúšobného centra EBC*L, kde sa záujemcovia môžu obrátiť pre podrobné informácie. *Like*



BRITSKÉ SÚDY OČAMI NAŠICH PRÁVNÍKOV

TEXT, FOTO: ALFRÉD ŠVEC

Študenti Fakulty práva PEVŠ absolvovali v apríli poznávaciu exkurziu do Londýna s cieľom priblížiť predstavu o fungovaní súdnictva vo Veľkej Británii. Každý deň navštívili jeden alebo dva sudy či súdne konania. Spojené kráľovstvo ponúklo široké spektrum prípadov, ktoré mohli sledovať a urobiť si obraz o tamojšom právnom systéme – procesy od prekročení maximálnej povolennej rýchlosti, cez ozbrojené vládanie do rodinného domu, až po spory medzi veľkými korporáciami. Od nižších súdov, ktoré sa zaoberali drobnými prípadmi, postupne prechádzali k súdom vyšším, kde boli procesy náročnejšie. Jazykovú bariéru všetci účastníci zájazdu hravo prekonalí a dokázali sa sústrediť na obohatenie, ktoré im táto návšteva poskytla. Navštívili aj súd, ktorý pojednával iba vo veciach kriminálneho charakteru. Už zo samotnej budovy bolo cítiť rešpekt, preto je určite dobré, byť tam iba návštevníkom. Študentom sa naskytla aj príležitosť vidieť britský parlament, ale aj súd týkajúci sa provincie Jamajky, nie samotnej Veľkej Británie. Nevšedný zážitok je významným obohatením štúdia budúcich právnikov. *Like*

Patrik Herman

NEUZIVAL SOM SI BOHÉMSKY ŽIVOT TELEVÍZNEJ HVIEZDY

NEZABUDNUTEĽNÁ TVÁR Z RELÁCIÍ AKO PAĽBA, LAMPÁREŇ ALEBO REFLEX.

PÄTNÁSOBNÝ VÍTAZ ANKETY OSOBNOSŤ TELEVÍZNEJ OBRAZOVKY A PEDAGÓG FAKULTY
MASMÉDIÍ PEVŠ SRŠÍ POZITÍVNYM IDEALIZMOM A SVOJICH NASLEDOVNÍKOV NAŠIEL AJ
MEDZI NAŠIMI ŠTUDENTMI.





KDE ZAČALA MEDIÁLNA PÚŤ PATRIKA HERMANA?

Prvý podnet mi dala slovenčinárka na trnavskom gymnáziu. Kvôli chorobe som nestihol odovzdať slohovú prácu a keď som ju doniesol, skonštatovala, že už ju to nezaujímá. Dala mi pätku, vraj to môžem poslať aj do novín. Z trucu som to urobil a úloha vyšla na titulnej strane okresných novín. Dostal som prvý dvanásťkorunový honorár a ponuku prispievať pravidelne. Neskôr ma tá istá učiteľka zaviedla do triedy, kde sa tvoril školský časopis Blesk. Chytilo ma to a Blesk rok čo rok vyhrával Štúrovo pero. Sny o tom, že budem smetiarom, kozmonautom, lekárom či právnikom nakoniec ustúpili novinárskej dráhe.

AKO STE SA DOSTALI DO MARKÍZY? Kamarát ma prihlásil bez môjho vedomia, sfaľšoval môj podpis

a odviezol ma na trojdňový konkurz do Bratislavy. Sotva som vedel, kde sa nachádza železničná stanica a Obchodná ulica. Prešiel som konkurzom a tam sa začala písať moja druhá etapa novinárskeho života.

MALI STE NIEKEDY CHUŤ ZAVESIŤ MÉDIÁ NA KLINEC?

V Markíze som začínal ako spravodajca, spolu s Evou Černou sme mali na starosť kriminalitu. Fyzické, psychické a časové vypätie bolo tak náročné, že sa to niekedy nedalo vydržať a boli obdobia, keď som to chcel zabalit'. Po štyroch rokoch som skončil v nemocnici, ale všetko zlé je na niečo dobré. Prešiel som do publicistiky. Už ako reportér som pociťoval, že niektoré témy potrebujú čas a priestor.

VŤEDY INVESTIGATÍVNYM NOVINÁROM DOBA NEPRIALA.

V reláciách Paľba a Krimi SK sme odkrývali obrovské kauzy, škanďaly, prepojenia podsvetia na výkonné zložky štátu. Naozaj išlo o zdravie aj život. V porovnaní s dneškom je oblasť kriminality iná. Mafiánske popravky, vojna v podsvetí, vraždy, výpalníctvo – stále to existuje, no dnes sa to už robí sofistikovanejšie. Mafiánske metódy nabrali krajšiu fazónu, ktorú až tak nevidno.

AKO VIDÍTE DNEŠNÚ INVESTIGATÍVNU ŽURNALISTIKU?

Keď si dnes vezmeme, ktoré médiá sa jej venujú, budú nám stačiť prsty na jednej ruke. Vytratila sa z objektívnych aj subjektívnych príčin. Ak máte robiť dobrú publicistiku, potrebujete dobrých reportérov. Tí potrebujú čas a priestor, ktorý niečo stojí. Investigatívna žurnalistika má veľmi malý okruh pravidelných divákov a čitate-

lov, je možno náročnejšia na rozmýšľanie, na čas. Veľa zavážili aj žaloby. Kritizované subjekty, ktoré okrádali štát o tisíce eur, mali aj na zaplatenie dobrých právnikov. Súdny dvor dával za pravdu vagabundom a pochovali tak mnohé pokusy o investigatívu.

VRÁTI SA?

Keď stupeň rozkladu spoločnosti zase nadobudne obľudné rozmery, tak áno. Ak sa investigatíva vráti, bude ju treba financovať. Z akých zdrojov to pôjde? Zo súkromných? Verejných? Budú na tom mať verejné zdroje záujem, keď výsledok môže poukázať práve na zlyhanie vo verejnej správe? Dostávame sa na šikmú plochu v otázke objektivity médií.

AKO VNÍMATE POSLANIE NOVINÁRA? Prečo sú učelia učiteľmi za

PATRIK HERMAN (1974)

vyštudoval politológiu v Trnave. V médiách začal pôsobiť na gymnáziu – prispieval do okresných novín a do školského časopisu Blesk. Vyskúšal si aj rozhlasovú prax ako moderátor v rádiu Forte a ešte ako študent vysokej školy bol hovorcom na mestskom magistráte v Trnave. Po úspešnom konkurze do televízie Markíza, kde od svojich dvadsaťjeden rokov pôsobí dodnes. Diváci ho poznajú z relácií Paľba, Krimi SK, Lampáreň a v súčasnosti aj ako moderátora Reflexu. Päťnásobný držiteľ ocenenia diváckej ankety Osobnosť televíznej obrazovky zasvätil svoj voľný čas charite.

byť stále v praxi a prinášať študentom informácie, ktoré naozaj budú potrebovať a odovzdať im to, čo som sa za roky v médiách naučil. Skúsenosti nevygooglite. Hovorí sa, že neumiera toľko novinárov, koľko nových sa tlačí na ich miesta.

AKO PRIPRAVENÝ STE PRIŠLI DO TELEVÍZIE VY?

Považoval som za svoj osobný hendikep, že som chlapec z malého mestečka a keď som sa pozrel na seba do zrkadla, povedal som si: Čo by som s týmto nosom a s týmito ušami v televízii robil? Nikto ma tam nedoviedol, nikoho som nepoznal. Zrejme zavážilo pôsobenie v školskom časopise, v regionálnych novinách, v regionálnom rádiu.

KEBY STE BOLI TERAZ MATURANT, VYBRALI BY STE SI PEVŠ?

Ak by som vedel, že tam učí Herman... (smiech). V Mediálnom centre je veľmi dobré technologické zázemie – úplne všetko, čo v praxi treba na televíziu a rozhlasovú tvorbu. Bez ohľadu na to, či chcete byť moderátorom, strihačom, zvukárom, kameramanom. Je to na človeku, či sa chce rozvíjať. Neuznávam výhovorky, že niečo nás v škole nenaučili. Ja by som si PEVŠ vybral.

ČO CHÝBA ŠTUDENTOM, KTORÍ SA HLÁSIA DO MARKÍZY?

Na konkurz prišli napríklad ľudia, ktorí nemali všeobecný prehľad. Podľa nich bol Richard Sulík predsedom Európskeho parlamentu. Nevedeli, koľko komôr má slovenský parlament. To sú základné znalosti novinárskeho života. Aby mi niekto povedal, že noviny sú drahé a študent na to nemá? Dnes má každý smartfón, každý deň si môže prečítať pár správ. Stačí dvojminútový rozhovor na prijímacom pohovore a už viem, či človek má na takúto prácu. Novinár by mal byť vzorom, ktorý má všeobecný prehľad a venuje sa konkrétnej oblasti, no málokedy ho niečo zaskočí.

VOĽNÝ ČAS VENUJETE CHARITE. ČO VÁS K TOMU VEDIE?

Už počas nakrúcania Lampárne som prežíval s ľuďmi ich

problémy a trápenia. Nikdy som sa nepohyboval v high-society, neužíval som si bohémsky život televíznej hviezdy. Práca ma donútila žiť v realite, kde často išlo o neriešiteľné existenčné problémy. Keď bola možnosť urobiť niečo navyše, cítil som, že to musím spraviť. Nerád však rozprávam o charite, nepotrebujem si robiť PR. Ak to robím, tak preto, aby som ako známa tvár cez seba upriamil pozornosť na niekoho, kto pomoc potrebuje. Keď hovorím o tábore, hovorím to preto, aby sa naozaj vedelo, že tu máme deti z chudobných rodín, ktoré nemajú na školský ruksak. Keď rozprávam o postihnutých deťoch alebo o rakovine hrubého čreva, snažím sa pritiahnúť oči verejnosti na tých, ktorí to potrebujú.

TELEVÍZIA, TÁBORY, CHARITA... OSTANE VÁM ČAS NA SPÁNOK?

Mrzí ma, keď nedokážem pomôcť každému, moje možnosti sú tiež limitované. V Lampárni bolo ťažké po večeroch odpovedať na maily a listy divákov. Denne ich bolo aj päťdesiat. Keď som si večer čítal niekoho príbeh, bol som do rána nervózny. Čo už v noci vyriešite? Ráno som bol rád, že môžem niekomu zavolať a požiadať ho o pomoc. Mnoho sa vyriešilo aj mimo televíznej kamery. Keby existoval blog, na ktorom by sa mohli prihlásiť diváci Lampárne, ktorým sme pomohli mimo vysielania, bolo by to pekné čítanie na niekoľko desiatok pokračovaní. Keď potom opustíte tento svet, máte pocit, že po vás niečo zostalo. Novinár má skvelú príležitosť zmeniť svet k lepšiemu a niečo po sebe zanechať.

HOVORÍ SA, ŽE NOVINÁROM MÁ BYŤ ČLOVEK LEN DO PÄŤDESIATKY A POTOM UŽ LEN ROBIŤ CHARITU. VY STE UŽ STIHLI JEDNO AJ DRUHÉ. ČO BUDE S PATRIKOM HERMANOM PO PÄŤDESIATKE?

Presne tohto sa bojím. Čo je vlastne vrcholom slovenskej žurnalistiky? Byť šéfredaktorom novín? Pravdaže, aj to je výzva. Potom je tu akademická pôda. Možno po päťdesiatke príde okamih, keď prestanem robiť charitu.

PRÁCA MA DONÚTILA ŽIŤ V REALITE, KDE ČASTO IŠLO O NERIEŠITEĽNÉ EXISTENČNÉ PROBLÉMY.

A MOŽNO BY TO CHCELO NEJAKÉHO NASLEDOVNÍKA...

Musia sa nájsť, veď aj ja som sa niekde zjavil. Nemôžem byť doživotne krstným otcom združenia postihnutých detí. No, keď som niektoré myšlienky vyslovil pred študentmi PEVŠ, štyria z nich sa prihlásili na miesto vedúcich v mojom tábore. Štvrtinu tímu tak mám z fakulty masmédií.

NELÁKALO VÁS MENIŤ SVET K LEPŠIEMU V POZÍCII POLITIKA?

Zvažoval som to. Nie. Jedna lastovička leto nerobí. Potreboval by som, aby sa spojilo omnoho viac ľudí. Som užitočnejší tam, kde som teraz. Mám pocit, že stále mám možnosť pomôcť ľuďom.

AKÚ KNIHU STE NAPOSLEDY ČÍTALI? (smiech)

Nemôžem povedať, to mi čitatelia neuveria.

VEĎ POVEDZTE. URČITE TO NEBUDE HORŠIE AKO PÄŤDESIAT ODTIEŇOV SIVEJ.

Nebude to horšie, ale aj tak mi to neuveria. Profesor Andrej Tušer vydal publikáciu Média & Právo. Teraz si všetci povedia: No jasné, šprtá sa, číta Tušerovu knihu. Zaujímalo ma prepojenie práva a médií. Čítam veľmi veľa, no čítam to, čo prináša život. Žiaľ, nemám čas na beletriu. A to je odpoveď na to, čo budem robiť po päťdesiatke. Sediť doma v papučiach a čítať beletriu. *Like*

CHCELA ROZUMIEŤ PRÁVU. DNES JE HOVORKYŇOU MINISTRA SPRAVODLIVOSTI

MÁ ZA SEBOU PRÁCU V SÚKROMNOM SEKTORE, V MARKETINGOVEJ A REKLAMNEJ SPOLOČNOSTI. MANAŽOVALA PÄŤDESIATKU ZAMESTNANCOV. ŠTUDOVALA UČITEĽSTVO BIOLÓGIE A INFORMATIKY. TVRDÍ, ŽE ŽIVOT NEMÁ BYŤ JEDNOTVÁRNY A NIE JE DOBRÉ ZOSTAŤ STÁŤ NA JEDNOM MIESTE. AJ PRETO SA ROZHODLA ZAČAŤ ŠTUDOVAŤ PRÁVO NA PANEURÓPSKEJ VYSOKEJ ŠKOLE, KDE DNES POKRAČUJE AKO INTERNÁ DOKTORANDKA. OD LETA 2013 JE HOVORKYŇOU MINISTERSTVA SPRAVODLIVOSTI. ALEXANDRA DONEVOVÁ SKROMNE TVRDÍ, ŽE CENA HOVORCA ROKA PO PÁR MESIACOCH V NOVEJ FUNKCII NIE JE NIČÍM VÝNIMOČNÝM.

Alexandra nemala počas práce v súkromnom sektore k právu blízko. „Keď som niečo potrebovala zistiť, napríklad v pracovnoprávnej oblasti, musela som zákony čítať niekoľkokrát a aj tak som si nebola istá ich významom.“ Veľmi rýchlo pochopila, že v práve sa nedá pohnúť ďalej bez širších súvislostí. Rozhodla sa doplniť si znalosti štúdiom na ďalšej vysokej škole. Po učiteľstve biológie a informatiky sa

zapísala na štúdium na Fakulte práva Paneurópskej vysokej školy.

INÁ AKO OSTATNÍ
„Od začiatku som mala pocit, že chcem zo školy vyťažiť maximum,“ odpovedá na otázku, ako sa cítila medzi mladšími študentmi. „Chcela som si z prednášok niečo odniesť, povedala som si, že keď už tam trávim čas, nech to má význam. Mala som pocit,

že niektorí študenti také ambície nemali,“ dopĺňa. Alexandra mala výhodu. Druhú školu si vyberala bez tlaku rodičov ako čisto dobrovoľnú činnosť. Rýchlo však pochopila, že kariéru v práve neurobíte, pokiaľ už počas štúdia nenaberáte praktické skúsenosti. „Na hodine sme dostali zadanie z praxe: napísať námietku zaujatosti voči sudcovi. Najlepšie ju vypracovali tí, ktorí už popri štúdiu pracovali, hoci často mali

horšie známky ako ja“. Alexandra sa teda rozhodla vyskúšať prácu v advokátskej kancelárii ako právna asistentka. Skúsenosti neskôr využila aj po úspešnom ukončení magisterského štúdia ako advokátska koncipientka. Potom však prišla nečakaná ponuka.

BUĎTE AKTÍVNI, MÔŽETE DOSTAŤ PRACOVNÚ PONUKU
Keďže Alexandra počas štúdia spoluorganizovala niekoľko diskusií, vrátane simulovaných

súdnych sporov, vedenie školy ju dobre poznalo. „Ak sme mali ako študenti akýkoľvek problém, bola som tá, ktorá o tom hovorila s vedením,“ s úsmevom dodáva Alexandra. Jednoducho bola vždy osobnosťou, ktorá sa nebála povedať svoj názor. Organizovala „Čaj o piatej“ – sériu diskusií s odborníkmi z praxe, ktorí prišli študentom vysvetliť, ako právo funguje v reálnom živote. „Študentom veľmi pomohlo, ak si mohli právo vyskúšať počas simulovaného trestného

konania,“ vysvetľuje Alexandra. „Študenti sa naučili pripravovať právne dokumenty, ale aj organizovať podujatia, čo im veľmi pomáha v ďalšej kariére,“ dodáva Alexandra. O tom, že byť aktívny sa vypláca, sa presvedčila aj ona sama. Keď dostalo vedenie školy informáciu, že na ministerstve spravodlivosti hľadajú hovorcu, oznámili to práve Alexandre. Povedali, že hľadajú niekoho, kto má nielen dobré komunikačné schopnosti, ale najmä odborné zázemie v práve. „Myslím, že roz-

hodli všetky aktivity, ktoré som počas štúdia pre školu urobila, ale aj schopnosť komunikovať problémy,“ dodáva mladá hovorkyňa. Následne prešla výberovým konaním a miesto dostala. „Je to pre mňa úplne nová skúsenosť, väčšinou takúto prácu robia bývalí novinári, ktorí majú so svetom médií omnoho viac skúseností,“ hovorí a pridáva, že o to viac musela na sebe pracovať a učiť sa. Veľmi ju potešilo, že jej prácu ohodnotili aj udelením ceny Hovorca roka 2014. „Je to však ocenenie celého nášho tlačového oddelenia. Myslím, že výhodou nášho dvojčlenného tímu je predovšetkým to, že obaja sme právnici a neustále sa snažíme v právnickej problematike orientovať a sledovať dianie na ministerstve. Vieme potom lepšie a rýchlejšie reagovať na novinárske otázky.“

ŠTÁTNA SPRÁVA JE NAPRIEK BYROKRACII VÝBORNÁ PRÍLEŽITOSŤ
Alexandra priznáva, že v štátnej správe je viac byrokracie ako v súkromnej sfére. „Ak žiadate o služobný telefón, celý proces ide cez niekoľko úrovní“. Napriek tomu ju práca naplňuje: „V advokácii môžete pomáhať len konkrétnym klientom, zatiaľ čo na ministerstve môžete sledovať širší verejný záujem,“ vysvetľuje Alexandra. Za najväčšie výhody práce na ministerstve považuje možnosť byť pri veľkých zmenách, ktoré sa dnes v právnej oblasti dejú, ako je napríklad rekodifikácia občianskeho súdneho poriadku. „Zároveň robím kreatívnu prácu, pri ktorej mám potrebnú mieru autonómie,“ dodáva.

Napriek práci na ministerstve nezabúda ani na svoje doktorandské štúdium, v rámci ktorého viedla pre študentov cvičenia z kriminalistiky. Semináre orientuje na prax, dáva napríklad možnosť „dotknúť sa“ predmetov, ktoré používajú vyšetrovatelia počas svojej práce. „Dozvedela som sa, že študenti si ma vcelku obľúbili. Učím naozaj veľmi rada,“ dodáva úspešná mladá žena. *Like*

TEXT: ADAM ŠEBESTA
FOTO: MARIA ALKHIIMOVA

KOMUNIKÁCIU S NOVÍNAMI ZAŽILA AJ POČAS TERORISTICKÉHO ÚTOKU V MOSKVE

Alexandra Donevová patrí k trojici Slovákov, ktorí boli bezprostrednými svedkami teroristického útoku na letisku Domodedovo v januári 2011 v Moskve. Aj keď o tejto skúsenosti dnes hovoriť nechce, práve pri nej bola prvý raz vážnejšie konfrontovaná s médiami. „Už vtedy som mala možnosť overiť si, že ak komunikujete slušne, aj druhá strana vás bude rešpektovať,“ poznamenáva Alexandra.



ALEXANDRA DONEVOVÁ

Absolvovala gymnázium v Martine, neskôr študovala v Nitre učiteľstvo predmetov biológia a informatika na univerzite v Nitre. Rozhodla sa však pre právo, na Paneurópskej vysokej škole skončila bakalársky aj magisterský stupeň. PEVŠu zostala verná, pôsobí ako doktorandka v odbore trestného práva. Od jesene 2013 je hovorkyňou Ministerstva spravodlivosti SR.

Mária Kullová

CHCELA SOM BYŤ TOU, KTORÁ POZITÍVNE OVPLYVNÍ NIEKOHO INÉHO

MÁ LEN DVADSAŤ ROKOV, ALE VÄČŠINU Z NÁS BY HRAVO SCHOVALA DO VRECKA. MÁRIA KULLOVÁ JE ABSOLVENTKA BILINGVÁLNEJ SLOVENSKO-ANGLICKEJ SEKCIE OBCHODNEJ AKADEMIE D. M. JANOTU V ČADCI A V SÚČASNOSTI ŠTUDUJE NA FAKULTE EKONÓMIE A PODNIKANIA PEVŠ. MILUJE KNIHY, NEFORMÁLNE VZDELÁVANIE A HLAVNE PRÁCU S MLADÝMI A TO NIELEN V ŠTUDENTSKOM KLUBE.

KEDY A PREČO SI SA ROZHODLA STAŤ SA SÚČASŤOU RADY MLÁDEŽE ŽILINSKÉHO KRAJA?

Súčasťou RMŽK som sa stala v druhom ročníku na strednej škole. Absolvovali sme stretnutie, na ktorom ľudia z RMŽK školili stredoškólakov a venovali sa žiackej školskej rade, kde som bola nováčik. Zapáčila sa mi myšlienka zapojiť sa. Oslovili ma, či by som nechcela robiť niečo viac už počas strednej školy a ja som povedala áno. Dnes som súčasťou RMŽK už takmer päť rokov.

ČO KONKRÉTNE SA TI ZAPÁČILO?

Už na začiatku strednej školy mi prekážalo, že človek počas tohto obdobia chodí len do školy. Po nej príde domov, urobí si zopár úloh a má určité množstvo voľného času. Stále má však pocit, že nemôže ovplyvniť, čo sa deje v škole, čo sa má učiť, alebo na čom sa má podieľať. V tomto som videla príležitosť veci meniť a naučiť sa niečo viac. Na strednej som mala predmety súvisiace s manažmentom

a RMŽK bolo miestom, kde som si vedomosti nadobudnuté na týchto predmetoch mohla vyskúšať v praxi a získať cenné skúsenosti.

UŽ POČAS STREDNEJ SI BOLA VEĽMI AKTÍVNA. DESAŤKRÁT SI SA ZAPOJILA DO STREDOŠKOLSKÉJ ODBORNEJ ČINNOSTI.

Áno, napísala som desať prác. Písala som SOČ-ky v každom ročníku a v rôznych odboroch. V prvom ročníku iba jednu, za ktorú sa doteraz hanbím (smiech). Človek ešte nevie, čo a ako písať, no neustále sa zlepšuje. Táto možnosť sa mi natoľko zapáčila, že som sa rozhodla písať ďalšie. Každý raz som písala o niečom inom a vyskúšala som si rôzne témy. Všetky boli úplne iné a v tom spočívala moja motivácia. Keď som si povedala, že toto by mohla byť dobrá téma, neváhala som a hneď som sa do toho pustila.

JEDNA Z TVOJICH PRÁC BOLA AJ O NEFORMÁL-NOM VZDELÁVANÍ.

Túto prácu som písala preto, lebo neformálne vzdelávanie v tom čase, približne pred dvoma až tromi rokmi, bolo v mojom okolí stále vnímané len ako hra. Podstata neformálneho vzdelávania je však úplne iná. Je o získavaní nielen poznatkov a vedomostí, ale hlavne zručností a to je problémom dnešnej doby. Mladý človek prichádza do zamestnania, kde od neho zamestnávateľ očakáva, že bude vedieť pracovať samostatne a zodpovedne. Pomocou neformálneho vzdelávania sa mladí učia veľa z týchto vecí a najlepšie na tom je, že prostredníctvom aktivít sami prídu na to, čo a ako robiť. Najväčší prínos neformálneho vzdelávania vidím v tom, že dotvára celú osobnosť človeka a dáva mu niečo, čo potrebuje, či už k práci alebo k pokračovaniu v štúdiu na vysokej škole.

NEFORMÁLNEMU VZDELÁVANIU SA VENUJEŠ UŽ DLHŠIU DOBU. PAMÄTÁŠ SA NA ZLOMOVÝ MOMENT?

Myslím si, že túžbu po vedomostiach mám už od narodenia. Odmalička som mala veľmi rada knihy, boli pre mňa darčekom číslo jeden a dodnes sú. Nedokážem povedať o žiadnej knihe, že je zlá, pretože každú knihu beriem ako originál - pohľad a vyjadrenie autora. Keď som bola malá, hrala som sa, že musím za deň prečítať čo najviac kníh. Keď som bola ná-

hodou chorá, tak som si pripravila veľké kopy rôznych kníh vedľa postele a čítala som. Od rozprávok s obrázkami, cez Harryho Pottera až po knihy z oblasti manažmentu a ekonomiky, ktoré čítam v súčasnosti.

AJ NA ZÁKLADE TOHO SI SA ROZHODLA, ŽE ZAČNEŠ S DOBROVOĽNÍCTVOM V OBLASTI ĽUDSKÝCH PRÁV A NEFORMÁLNEHO VZDELÁVANIA?

Povedala by som, že to bolo skôr šťastie. Počas strednej som sa úspešne zúčastnila Olympiády ľudských práv a všetci účastníci, ktorí sa dostanú do celoštátneho kola sa stávajú členmi Alumní klubu OĽP. Následne ich oslovujú rôzne organizácie s návrhmi zapojiť sa do projektov a ja som sa práve takto začala zapájať. Bola som síce vždy len účastníčkou, ale dalo mi to toľko, že som chcela, aby som aj ja mohla byť neskôr človekom, ktorý vedie workshop alebo robí projekt. Chcela som byť tým, kto pozitívne ovplyvní niekoho iného, ako oni ovplyvnili mňa.

ČO S TÝMI, KTORÍ POČAS STREDNEJ ŠKOLY PREPÁSALI ŠANCU ZAPOJIŤ SA DO RÔZNYCH PROJEKTOV? MAJÚ ŠANCU DOBEHNÚŤ TO AKO VYSOKOŠKOLÁCI?

Samozrejme. Mladého človeka berieme vo veku od pätnásť až do tridsať rokov, to je rôzne. Podľa mňa to však nie je dôležité, pre-

tože pokiaľ sa človek chce do niečoho zapojiť a chce získať skúsenosť, tak nezáleží na tom, koľko má rokov a čo študuje. Nezáleží ani na skúsenostiach, ktorými práve disponuje. Ak cíti, že sa chce zapojiť a zapojí sa, tak sa vždy naučí niečo nové. Dokonca to nie je ani o úspechu a dosiahnutí skvelých výsledkov. Aj neúspech môže veľa naučiť a posunúť vpred.

ČO BY SI IM ODPORUČILA?

Keď som bola malá, veľmi som sa hanbila. Bála som sa všetkého, dokonca pozdraviť na ulici človeka. Rovnako som mala obrovský stres vždy, keď som mala niečo prezentovať alebo niekomu niečo povedať. Toto sa mi podarilo poraziť. Toľkokrát som sa postavila do tejto stresovej situácie, že už som si na ňu zvykla a dokážem prezentovať čokoľvek a pred hocikým. Moje odporúčanie je vždy sa snažiť mimo svojej komfortnej zóny a skúšať veci, ktoré človek nepozná. Môžu napríklad spoznať IUVENTU – Slovenský inštitút mládeže. Práve ona sa zaoberá rôznymi projektmi a robí veľmi prínosné aktivity pre mladých, kde sa dá zapojiť a niekedy získať za týždeň viac ako za štyri roky na strednej škole.

ZÍSKALA SI PAMÄTNÝ LIST SV. GORAZDA ZA MIMORIADNE AKTIVITY A PRÍNOS V OBLASTI ĽUDSKÝCH PRÁV, DOBROVOĽNÍCKEJ ČINNOSTI,

STREDOŠKOLSKÉJ ODBORNEJ ČINNOSTI, ÚČASTÍ NA PROJEKTOCH A BRONZ ZA ÚSPEŠNÚ REPRESENTÁCIU SLOVENSKEJ REPUBLIKY NA MEDZI-NÁRODNEJ PODNIKATEĽSKEJ SÚŤAŽI ENTERPRISE EUROPEAN BUSINESS GAME. MÁŠ AMBÍCIE VYHRÁVAŤ ĎALŠIE SÚŤAŽE?

Tie veci ku mne prichádzajú samé. Aj súťaže aj ocenenia. Boli to skôr šoky, kedy mi niekto len oznámil: „Majka, o týždeň ideš tam a tam, priprav sa.“ Čo sa týka budúcnosti, venujem sa teraz prevažne neformálnemu vzdelávaniu, v rámci ktorého som školiteľka. Momentálne robím workshopy pre stredoškólakov v projekte Šport spája pre Inštitút pre medzikultúrny dialóg a venujem sa projektu - Za jedno lano - zameranému na štruktúrovaný dialóg, kde som členkou národnej pracovnej skupiny a ambasádorkou projektu.

ČO PRE TEBA ZNAMENÁ NOVÁ FUNKCIA V ŠTUDENTSKOM KLUBE PEVŠ?

Momentálne som v klube na pozícii delegátky Fakulty ekonómie a podnikania a som veľmi rada, že fungujeme práve takto, lebo je to spôsob, ako dať aktivitám priestor na každej fakulte. Zároveň je pre mňa dôležité, že nezáleží na funkcii, ale na tom, čo talentovaní ľudia z klubu naozaj dokážu robiť pre študentov a školu.

ČO SA V ŠTUDENTSKOM KLUBE MEDZIČASOM ZMENILO?

Študentský klub PEVŠ v posledných týždňoch mení štruktúru a všetko, čo sa deje v spojení s ním. Zmeny sa realizujú veľmi rýchlo, no zároveň ešte stále neskončili. Zmena je totiž vždy náročná, ale verím, že prinesie množstvo pozitívnych výsledkov.

AKÉ PLÁNY MÁ KLUB DO BUDÚCNOSTI?

Hlavným cieľom je obhajovať záujmy študentov. To málo, čo zatiaľ môžem prezradiť a na čo sa študenti môžu tešiť, sú zaujímavé diskusie a jedineční hostia. Taktiež národné aj medzinárodné projekty a príležitosti participácie nielen ako účastníci.

MÁŠ V RÁMCI ŠTUDENTSKÉHO KLUBU VYŠŠIE AMBÍCIE?

Moja hlavná motivácia v Študentskom klube je, že chcem byť aktívnou súčasťou školy a v tomto smere sa pohybujem už zopár rokov. Keď mám možnosť, chcem pokračovať. Som hrdá na našu školu a neuveriteľných ľudí, ktorých tu človek stretne. *like*

Droga menom DOBROVOLNÍCTVO

TEXT: NIKA MIČECHOVÁ | FOTO: MATEJ ČIEF

VOĽNO, RELAX, JEDNODUCHO SLADKÉ NIČNEROBEŇ – AJ TAK MÔŽU VYZERAŤ PRÁZDNINY. A ČO TAK ICH VYUŽIŤ NA DOBROVOLNÍCKU ČINNOSŤ? A EŠTE SI AJ ZA TO ZAPLATIŤ? PRE NIEKOHU MÔŽE NO NEPREDSTAVITEĽNÉ, NO SKÚSENEJŠÍ TVRDIA, ŽE INVESTÍCIA SA IM MNOHOKRÁT VRÁTILA SPÄŤ. NAVYŠE BY DO TOHO IŠLI ZNOVA.

CESTA K SPOZNANIU SAMÉHO SEBA

Matej Čief, študent piateho ročníka Fakulty práva PEVŠ, si nebol istý, či právo je to pravé, čo chce v živote robiť. Rozhodol sa preto zapájať do rôznych študentských aktivít. Jedna z nich ho inšpirovala natoľko, že začal svet spoznávať naplno. Našiel si stáž a počas voľna medzi skúškovým obdobím a začiatkom semestra si odskočil na tri týždne do Indonézie. Všetkých dobrovoľníkov však pred odchodom mailom upozornili, že to nebude dovolenka.

NA LUXUS ZABUDNITE

Fotografia toaliet bola prvou skúškou, že to myslia vážne. Hoci sa niektorým z nás môžu podmienky zdať otrasné, Matej na zážitky spomína s humorom. „Býval som v stane na zemi v sklade. V noci okolo nás sem-tam prebehli potkany, no bol som chránený,” hovorí študent práva. Ak ohrňate nosom nad tureckými toaletami počas dovolenky, v Indonézii slúžia zároveň aj ako sprcha. Tečúcu vodu nečakajte, oblievate sa naberačkou. Nie je nič výnimočné dostať zo sprchovania aj „svalovicu”. Domy sú kvôli tamajším teplotám otvorené, preto sa štipancom komárov nevyhnete. V kempe sa o kúpeľňu delili desiat a nielen v nej si svietili sviečkami. Domáci takmer všetko robia bosí a na zemi. „Keď som sa vrátil domov, stolička bola pre mňa zrazu luxusom,” spomína Matej.

ĎAKUJEM NEPOZNAJÚ

Život v osade mu otvoril oči, nad problémami doma dnes mávne rukou a pozerá na ne inými očami. Matky väčšiny detí, ktoré navštevovali centrum, boli prostitútky. V tamojšom veľmi chudobnom regióne totiž nie je takmer žiadna možnosť zárobku. V centre, kde Matej strávil tri týždne s dobrovoľníkmi, sa snažili naučiť deti základným veciam – vypýtať si, čo potrebujú, trpezlivosť, či poďakovať. povedať ďakujem. „Sú zvyknuté na náročný spôsob života na ulici – čo si nevybojuješ, nemáš,” vysvetľuje. Keď odchádzal, rozdiel bol viditeľný – dokázali sa napríklad podeliť a s radosťou.

AJ ZA DOBROVOLNÍCTVO SA NIEKEDY PLATÍ

Náročné tri týždne považuje za jednu z najlepších skúseností a najlepšie investované peniaze. Možno si niekto povie – prečo má za všetko platiť, keď ide nezištne pomáhať? Prítomnosťou dobrovoľníkov aj napriek nespochybniteľnej pomoci a prínosu vznikajú náklady, ktoré organizácie často nemajú z čoho pokryť a ani dobrovoľníci určite nechcú ostať o hlade. Matej musel zaplatiť členský poplatok sedemdesiat eur, za letenky, poistenie, očkovania a účastnícky poplatok stoosemdesiat eur, ktorý pokryl stravu, ubytovanie a základné transfery.

MOŽNOSTÍ JE VIAC

Vybrať si môžete krátky pobyt od dvoch týž-

dňov až po programy, ktoré zväčša trvajú celý rok. Vybavovanie možno zvládnuť aj za tri týždne, no závisí od konkrétnej ponuky. Aktivít je veľa, napríklad zachraňovanie korytnačiek v Mexiku, príprava Ramadánu v Turecku, výučba angličtiny v rôznych krajinách sveta, pomoc pri organizovaní vinobrania v Srbsku či práca na farme na Srí Lanke. Podmienkou je znalosť angličtiny alebo miestneho jazyka. Počas niektorých programov ponúkajú možnosť absolvovať kurz lokálneho jazyka zdarma.

KDE HĽADAŤ?

Matej našiel dobrodružstvo cez neziskovú organizáciu INEX Slovakia. Ich ponuky si možno prezrieť na webe inex.sk a aj na ich fanpage na Facebooku. Čím viac vás to láka do chudobnejšej krajiny, tým vyšší je účastnícky poplatok. Za skúsenosť a odlišenie pre potenciálneho zamestnávateľa, ktoré získate, však nie je likvidačný.

Vyskúšať však môžete aj AISEC. Ak si zvolíte European Voluntary Service (EVS), kde dostanete dokonca grant na pokrytie základných nákladov, nemali by ste sa pri šetrnom hospodárení dostať do finančnej straty. Rátajte však s dlhším asi ročným trvaním programu. Podmienkou je vek 18 – 30 rokov. Na internete nájdete množstvo ďalších ponúk.

ZASTAVTE SA

Matej vďaka prežitému dobrodružstvu plánuje ďalšie cesty. „Každý študent by mal zažiť intenzívnu skúsenosť, aby v zrýchlenej dobe plnej stresu aj stereotypov zistil, že sa dá fungovať aj inak. Človek potrebuje spomaliť, zamyslieť sa a vybrať sa možno iným smerom. Pomôže vám to objaviť samého seba,” hovorí Matej. Uvedomil si, že mnohé problémy, ktoré doma riešime, sú zbytočnosti. „Objavil som prirodzenosť bytia a vnútorný pokoj,” dodáva. To všetko napriek veľmi chudobným podmienkam, v ktorých býval.

ZÍSKATE OVEĽA VIAC AKO INVESTUJETE

Krátka či dlhá skúsenosť v zahraničí rozšírila obzory už nejednému z vás. Vďaka tomu, že sa ocitnete v ešte nezažitých situáciách, dospejete hlavne osobnostne. Naučíte sa vynaliezavosti, zlepšíte sa v jazyku. Získate kamarátstva, ktoré trvajú aj celý život. Doma zrazu budete vo viacerých kútoch sveta. Za krátky čas spoznáte kultúru rôznych krajín vďaka multikultúrnemu prostrediu, v ktorom sa s dobrovoľníkmi z celého sveta ocitnete. Pobyt v zahraničí ocení aj potenciálny zamestnávateľ, veď už aj na profesijnej sociálnej sieti LinkedIn si možno uviesť dobrovoľníctvo do svojho portfólia. Nezapodutelné zážitky a skúsenosti sa možno premenia aj na niečo iné. A kto vie, v navštívenej destinácii možno ostanete žiť natrvalo. *Like*

Finalistka MISS Slovensko JEDNO ZHREŠENIE ZLE NENAROBÍ

V MINULOSTI PROFESIONÁLNA VOLEJBALISTKA, DNES MODELKA A FINALISTKA SÚŤAŽE MISS SLOVENSKO. ŠTUDENTKA FAKULTY MASMÉDIÍ SIMONA LESKOVSKÁ TVRDÍ, ŽE SLOVENSKÍ MUŽI MAJÚ OPROTI ZAHRAŇICIU VÝHODU. NA SLOVENSKU JE VRAJ MNOŽSTVO KRÁSNYCH ŽIEN.

VENUJETE SA ŠPORTU, V BUDÚCNOSTI CHCETE BYŤ ŠPORTOVÁ MODERÁTORKA. AKÝ ŠPORT NAJRADŠEJ ROBÍTE?

V poslednej dobe som si veľmi obľúbila beh. Vždy ma vie správne naštartovať do nového dňa. Som aktívny typ človeka, okrem behu mám rada aj plávanie, v letnom období korčule alebo plážový volejbal.

AKÝ ŠPORT NAJČASTEJŠIE SLEDUJETE?

Neviem, či to znie prekvapivo, ale najradšej sledujem hokej a futbal. Som veľký fanúšik FC Barcelona a ich zápasy nevynechám takmer nikdy.

DRŽÍTE VIAC PALCE ŽENÁM – ŠPORTOVKYNIAM?
Každý šport je náročný a je za ním veľa driny a obety. Úspech preto prajem rovnako ženám aj mužom.

ČO PRE VÁS ZNAMENÁ MÓDA?

Móda pre mňa znamená možnosť vyjadriť oblečením, kto som a ako sa práve cítim. Nájsť si vlastný štýl, nosiť to, v čom sa cítíme dobre. Dnes sme doslova zavalení množstvom nových módných trendov. Dôležité ale je byť sám sebou a nechať sa druhými ľuďmi ovplyvniť len preto, že je niečo práve „in“.

A MODELING?

Modeling je niečo úplne iné ako to, čo je často prezentované v našich médiách. Modeling robia dievčatá, ktoré už v trinástich alebo štrnástich rokoch vycestujú do zahraničia a na Slovensku sa zdržiavajú naozaj minimálne. V našej krajine sa rodí množstvo krásnych žien, no skutočných modeliek je tu naozaj len zopár.

AKO TO MYSLÍTE?

Je naozaj len zopár dievčat, ktoré od malička cestujú po svete, fotia a robia pre svetové zvukové mená. Objavia sa na obálke svetových magazínov a spolupracujú s tými najlepšími. Podarí sa to skutočne len pár vyvoleným.

AKO STE SA DOSTALI K MODELINGU?

Keď som mala trinásť rokov, zastavila ma na ulici skautka z jednej agentúry. Povedala, že by som mohla skúsiť vycestovať do sveta. Moji rodičia ma však vychovávali tak, aby na prvom mieste bolo štúdium, čo sa aj stalo. Absolvovala som niekoľko fotení a prehliadok, ale modeling som vtedy vnímala skôr ako hobby. Až keď som mala devätnásť, vycestovala som kvôli modelingu na tri mesiace do Istanbulu, kde som zažila množstvo zážitkov a spoznala zaujímavých ľudí. Každý deň som trávila dlhé hodiny na kastingoch, no vďaka mojej, údajne komerčnej tvári, som po pár dňoch získala hneď niekoľko ponúk na fotenie. Po návrate na Slovensko som opäť pokračovala v štúdiu, nastúpila som na vysokú školu.

AKO SA CÍTITE, KEĎ VÁS FOTOGRAFÚJÚ? JE TO PRE VÁS PRIRODZENÁ POLOHA?

Ako ryba vo vode. Ak sa stretne pri fotení dobrý tím ľudí, cítim sa naozaj dobre a užívam si to.

MÁTE NA MÓLE OBČAS AJ TRÉMU?

Tréma prichádza pred vstupom na mólo, mám vtedy veľký rešpekt k ľuďom, ktorí na samotnej prehliadke alebo modeloch pracovali dlhé týždne. Nechcem ich sklamať. Akonáhle som už na móle, tréma ostane niekde v zákulisí a ja si to začnem užívať.

VYBRALI STE SI PANEURÓPSKU VYSOKÚ ŠKOLU. PREČO?

Chcela som študovať masmédiá a Paneurópska vysoká škola má tie najlepšie podmienky, kvalitu štúdia a skvelých pedagógov. Okrem toho pochádzam z Bratislavy a vyhovuje mi, že škola sídli práve v nej.

AKO SPOJIŤ ŠKOLU, ŠPORT A MODELING?

Niekedy sama hľadám odpoveď na túto otázku a sama som prekvapená, ako to všetko stíham. Môžem však povedať, že ak je vôľa, dá sa stihnúť a zvládnuť všetko.

ČOMU SA V RÁMCI ŠKOLY NAJRADŠEJ VENUJETE?

Najradšej mám predmety týkajúce sa modelovania, na ktorých sa učíme pracovať s čítačkou, mikrofónom a kamerou. Je to skvelá prax a skúsenosť do budúcnosti.

ČO PRE VÁS ZNAMENÁ SPOJENIE „ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL“? V ČOM BY SA MALI SLOVÁCI ZLEPŠIŤ?

Zdravý životný štýl pre mňa znamená vetu: Športujte toľko, aby ste sa cítili fit a stravujte sa tak, aby ste sa cítili dobre! Každému z nás vyhovuje niečo iné. Mne osobne sa osvedčila najviac zdravá vyvážená strava a k tomu šport. Samozrejme, že si niekedy doprajem aj niečo nezdravé. Ak telo pozná, čo je to disciplína, jedno zhrešenie mu neurobí zle. Myslím si, že množstvo Slovákov podľahlo trendu zdravého životného štýlu a naozaj „maká“ na svojich postavách tvrdo ako sa len dá, či už ide o ženy alebo mužov. A preto musím konštatovať: Len tak ďalej!



AKÍ SÚ SLOVENSKÍ MUŽI V POROVNANÍ S MUŽMI V ZAHRANIČÍI?

V každej krajine sú ľudia ovplyvnení svojou kultúrou, zvykmi a tradíciami. A samozrejme, to platí aj u mužov. Priateľa som mala doteraz len Slováka. Vo všeobecnosti si myslím, že Slováci sú veľmi inteligentní, sebavedomí a cieľavedomí. Chýba im možno trochu temperamentu, ktorý majú Taliani alebo Španieli. A keďže na Slovensku je naozaj množstvo krásnych žien, majú oproti zahraničným mužom veľkú výhodu.

VEDIA ĽUDIA NA SLOVENSKU OCENIŤ PRÁCU V MODELINGOVEJ BRANDŽI?

Myslím si, že na Slovensku nikdy nebude práca v modelingu ocenená tak, ako napríklad v Miláne, Paríži alebo Barcelone – v mestách, kde to módou „žije“. Ale musím uznať, že sa v poslednej dobe robí množstvo projektov, kde sa môžu ukázať nové modelingové tváre alebo návrhári a našliapnuť tak na kariéru za hranicami Slovenska. Možno by na túto otázku vedeli lepšie odpovedať dievčatá, ktoré sa modelingu profesionálne venujú niekoľko rokov a rozhodli sa usadiť na Slovensku.

NEDÁVNO STE ABSOLVOVALI SÚŤAŽ MISS SLOVENSKO. AKÁ TO BOLA PRE VÁS SKÚSENOŠŤ?

Na súťaž Miss Slovensko budem vždy spomínať len v tom najlepšom. Vďaka nej som mohla zažiť skvelé chvíle s úžasným kolektívom ľudí a hlavne dievčat, s ktorými sme tvorili vynikajúci kolektív. Absolvovali sme množstvo sústreďení, fotení, mediálnych tréningov. Sú to samé pozitívne skúsenosti a zážitky, ktoré si navždy budem pamätať.

KTORÁ ČASŤ SÚŤAŽE BOLA NAJŤAŽŠIA?

Päť minút do začiatku priameho prenosu, keď sme sa všetky držali za ruky a uvedomili si, že o dve hodiny všetko skončí.

AKÝ JE VÁŠ ODKAZ PRE DIEVČATÁ, KTORÉ SA CHCÚ ZAČAŤ VENOVAŤ MODELINGU?

Nebojte sa, vystúpte z davu a ukážte, čo vo vás je. Každá jedna je výnimočná osobnosť a nikdy nevie, či sa práve na ňu neusmeje šťastie. Hlavné je byť sama sebou a nebáť sa! Držím všetkým palce, aby našli v sebe odvahu a išli si za svojím snom! *Lika*

SIMONA LESKOVSKÁ

Simona Leskovská (23) sa narodila v Bratislave. Absolvovala gymnázium Hubeného v Bratislave. Ovláda anglický a nemecký jazyk, začína sa učiť španielčinu. Vo voľnom čase sa venuje športu, móde, rada varí a pečie. Pravidelne sleduje futbal – či už doma alebo na štadióne. Jej cestovateľským snom je navštíviť Brazíliu, konkrétne Rio de Janeiro.

Profesionálne hrávala volejbal za Sláviu UK. V roku 2010 sa umiestnila ako 2. Vicemiss na súťaži Miss Princess, ktorá sa konala v Nitre v divadle Andreja Bagara. V roku 2015 sa dostala do finále MISS Slovensko. V budúcnosti by rada pracovala ako športová moderátorka.



Speak, sprechen, hablar: Nie je problém

Hľadáš niekoho, s kým si môžeš vo voľnom čase pokecať v cudzom jazyku? Alebo si chceš zdokonaľiť jazykové zručnosti v angličtine, nemčine, španielčine či inom jazyku? Odpoveďou na tieto otázky je Volis Academy – partner Paneurópskej vysokej školy.

Volis Academy ponúka výučbu v cudzích jazykoch a prípravu na štúdium alebo pobyt v zahraničí. Hlavný dôraz kladú na výučbu angličtiny, ale bez povšimnutia neostávajú ani ostatné svetové jazyky. Vyučuje sa v malých skupinách, čo znamená, že sa ti lektor venuje dostatočne na to, aby si sa zdokonalil v jazyku. Znalosť cudzieho jazyka je užitočná nielen v pracovnom styku, ale aj v tvojom voľnom čase.

Letná škola

Čoraz viac sa stávajú trendom jazykové pobyty v zahraničí. No aj tie zvyknú vyžadovať aspoň akú-takú úroveň znalosti jazyka, ak si odmyslíme komunikáciu rukami-nohami. Pre študentov sú atraktívne hlavne tým, že môžu ísť do zahraničia, vidieť svet a popracovať na dorozumievaní sa v cudzom jazyku. Ak sa chceš zlepšiť predtým, ako niekam vycestuješ, rozhodne by si nemal váhať a získať aspoň základy, ktoré ťa naštartujú na život v zahraničí. Vo Volis Academy ťa pripravia na to, aby si mohol bezstarostne vyraziť na cesty, napríklad do Anglicka, Austrálie, Ameriky alebo iných kútov sveta, kde sa hravo dorozumieš s domácimi.

Dovolenka

Kto by nemal rád ničnerobenie a celodenné ležanie na pláži pri mori po úspešnom ukončení ročníka alebo štátnic? Taký študent asi neexistuje. Kamkoľvek cestuješ, budeš sa potrebovať dorozumieť, aby si si vedel objednať obľúbený drink alebo si vybaviť nadštandardný servis na hotelovej izbe či v apartmáne. Nehovoriac o párty, kde stretnieš nádhernú cudzinku, ktorej sa chceš prihovoriť a pozvať ju na drink. Vtedy nastáva čas okúziť ju šarmom a dokonalou angličtinou.

Štúdium v zahraničí

Vďaka Paneurópskej vysokej škole môžeš vycestovať do zahraničia na Erasmus+. Množstvo partnerských škôl privíta našich študentov s otvorenou náručou, no vždy je lepšie sa na takýto pobyt pripraviť. Erasmus+ ti dáva možnosť spoznať ľudí z rôznych kútov sveta. Ak rozmyšľaš nad dlhodobým štúdiom v zahraničí, kde sa budeš učiť v cudzom jazyku, Volis ťa pripraví aj na kurzy, ktoré sú potrebné pre prijatie na školu, ako napríklad svetovo uznávaný certifikát TOEFL. Tím profesionálnych lektorov ti pomôže prípravným kurzom, aby si skúšku na získanie certifikátu zvládol ľavou zadnou.

Jazykové kurzy

Množstvo študentov popri štúdiu už pracuje alebo si prácu hľadá. Znalosť cudzieho jazyka je dnes nevyhnutnosťou pri pohovoroch do zamestnania. Ak chcete zvýšiť vašu šancu na úspech, Volis ponúka možnosť výučby cudzieho jazyka na profesionálnej biznis úrovni. Ak máš gramatiku na výbornej úrovni, môžeš si zlepšiť slovnú zásobu na čisto konverzačných hodinách. Volis tak ponúka komplexné služby pri výučbe cudzieho jazyka pre akékoľvek úrovne znalosti cudzieho jazyka študentov.

NAPRIEČ SVETOM ZA MÁLO PEŇAZÍ

TEXT: NIKOLA RICHTEROVÁ | FOTO: ARCHÍV J.S.

ČAKÁ NÁS ZASLÚŽENÉ VOĽNO, LETO A NAJMA CESTOVANIE. TO, ŽE CENOVU DOSTUPNÉ PRE NÁS NEMUSIA BYŤ IBA DOVOLENKOVÉ DESTINÁCIE AKO CHORVÁTSKO, BULHARSKO ČI TUNISKO, NÁM UKÁZALA ŠTUDENTKA FAKULTY PRÁVA PANEURÓPSKEJ VYSOKEJ ŠKOLY JANKA SCHWEIGHOFEROVÁ.

Cestovanie a spoznávanie nových kultúr je v myslení ľudí väčšinou spájané s vysokými nákladmi. Práve nedostatok peňazí je často dôvodom, ktorý nás odrádza od skutočného dobrodružstva. Študentka Fakulty práva PEVŠ Janka Schweighoferová si však o tom myslí svoje. „Je veľa ľudí, ktorí pri hľadaní vhodných letov napíšu do Googlu napríklad lacné letenky Thajsko a potom ich kúpia za 700 až 900 eur. Ja ich viem zohnať za 400 až 500 takmer na každý jeden termín alebo za 300 či 350 na konkrétne obmedzené dátumy," objasnila nám šikovná cestovateľka. „Treba však vedieť, ako na to," dodáva.

Aktivita, ktorej sa Janka venuje, sa nazýva travelhacking. Ako sama hovorí, pre tento pojem vzniklo veľa rôznych definícií. Skúsila nám ho tak opísať svojimi slovami: „Ide o používanie rôznych vychytávok či skratiek s cieľom, aby ľudia cestovali výhodnejšie, než sú bežné ceny. Ja pod týmto pojmom nevidím iba lacné cestovanie, ale spájam to vždy aj s ubytovaním, stravou či všetkými možnými výdavkami, ktoré nás na dovolenkách môžu strašiť."

VLASTNÝ BLOG A WORKSHOPY



iné vychytávky aj svoju špeciálnu e-knihu. V nej okrem iného prízvukuje aj to, aby ľudia vyhľadávali letenky vždy inkognito. „Alfa omega vyhľadávania je mať zapnuté inkognito okno. Každý vyhľadávač ho má," radí Janka. „Keď nehľadáš v inkognito okne, stránka, na ktorej napríklad hľadáš letenky, vidí, čo máš záujem kúpiť. Neskôr, keď si konečne vyberieš ten najlacnejší let, stránka ti ho ponúkne za vyššiu cenu," vysvetľuje šikovná bloggerka jeden zo svojich nadobudnutých poznatkov. Ľudia, ktorí bažia po dobrodružstve, sa podľa Janky nemusia obávať ani z jazykovej bariéry. Študentka fakulty práva ovláda dva svetové jazyky. Plynule rozpráva po anglicky a nemecky. Podľa vlastných slov sa jej ešte nikdy nestalo, že by sa v nejakej krajine nedohovorila. „Problém som nemala zatiaľ nikde. Nemyslím si, že by sa ľudia mali báť, že sa nedohovoria. Svetovými jazykmi dnes rozprávajú takmer v každom kúte sveta," dodala.

BEZ CESTOVANIA BY UŽ NEBOLA SAMA SEBOU
Janka cestovanie zbožňuje a momentálne ho nepovažuje iba za svoju záľubu, ale skôr za svoju potrebu. Pravidelné cesty do zahraničia jej dovoľujú žiť život podľa svojich predstáv: „Vyhovuje mi, keď som preč nejake dva - tri týždne. V neznámej krajine načerpávam novú energiu. Doma vždy nechávam také tie mentálne kufre a všetky možné veci, ktoré ma trápia. Keď som preč, pravidelne u mňa nastáva také uvedomenie sa, potom prichádzajú nápady, čo a ako v mojom živote zmeniť. Tie neskôr aj skutočne realizujem." Keď sa Janka vracia k mdlému stereotypu, vie, že je čas na nové dobrodružstvo.

Ako sama hovorí, doposiaľ precestovala dvadsaťpäť krajín. Hoci toto číslo nie je neprekonateľné a nájde sa veľa ľudí, ktorí si pri čítaní povedia, že toho majú za sebou omnoho viac, podľa Janky to v tomto smere

nie je len o matematike. „Mňa to ozaj baví, a teda možno sa stane, že čoskoro predbehnem aj takých jedincov, ktorí precestovali trojnásobne viac," prezrádza. „Aj kvôli tomu, že je ešte veľa kútov sveta, ktoré som nevidela, cestujem vždy inam. Beriem to tak, že zatiaľ nie je dôvod na to niekam sa vracieť. Jediné miesto, kam ma to láka späť, je Kuba. Tá krajina ma ozaj zaujala," vysvetlila.

NA SPOZNANIE SVETA TREBA OBČAS ODHODIŤ ZÁBRANY

Janka tvrdí, že ju viac zaujímajú krajiny, ktoré nie sú typickými dovolenkovými destináciami. „Rada navštevujem také miesta, ktoré nám Slovákom nie sú zvykmi či kultúrou až tak blízke," vysvetlila. Janka neskôr uviedla aj príklad: „S frajerom sme sa vybrali do Gruzínska. Hoci sme tam išli na Silvestra, zohnali sme veľmi lacné spiatocné letenky za 40 eur. Veľa ľudí si myslí, že táto krajina je nebezpečná, ono sa tam však veľmi zmenili pomery. Na bezpečnosť dohliadalo veľké množstvo policajtov a ja som sa tu z tohto pohľadu cítila rovnako ako doma."

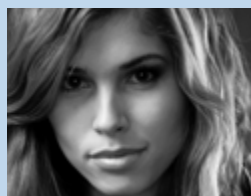
Keď sme sa Janky spýtali, čo plánuje v budúcnosti a či by si chcela niekedy založiť vlastnú cestovnú agentúru, jej odpoveď nás jemne prekvapila. „Úprimne, agentúru nemám v plánoch. Keď už by to inak nešlo, tak agentúra možno aj áno, ale jedine, ak by som iba zosumarizovala výhodné ponuky," hovorí Janka. „Musím sa priznať, že ma nebaví hľadať ľuďom letenky. Skôr som si povedala, že ich to naučím a ukážem im, ako na to, aby to do budúcnosti vedeli tiež. Navyše, ja nechcem robiť v živote to, čo ma nenapľňa. Riadim sa mottom, že chcem pracovať na svojich snoch a nie na budovaní snov niekoho iného," dodala na záver študentka práva.

Viac info o Travelhackingu a Jankiných tipoch a zážitkoch sa dočítaš na jej blogu: [Travelhack.me](https://travelhack.me)

módne PREMENY PEVŠ

FOTO: **MARIANNA TOMANOVÁ** | STYLING, MAKE UP: **JANA OLŠINSKÁ**/STUDIO22
VLASOVÝ STYLING: **MONIKA KALICKÁ**/KDRKO | PRIPRAVILA: **JANA OLŠINSKÁ**

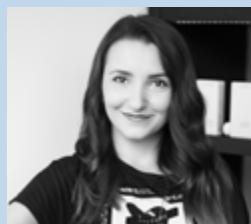
PRE POSLEDNÉ ČÍSLO MÓDNYCH PREMIEN V TOMTO SEMESTRI SME SI VYBRALI ŠTUDENT-KU MEDIÁLNEJ KOMUNIKÁCIE TAMARU ANTALOVÚ. JEJ KREHKÝ VÝZOR, KRÁSNE RYŠAVÉ VLASY, PEHY A VLASTNÝ, ORIGINÁLNY ŠTÝL OBLIEKANIA NÁS INŠPIROVALI K VYTVORENÍ SVIEŽICH, JARNÝCH OUTFITOV.



JANA OLŠINSKÁ

MÓDNA STYLISTKA

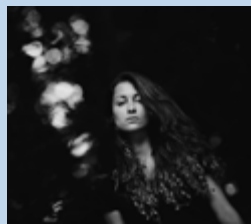
Tammy vnímam ako navonok krehkú bytosť, ale zároveň cielavedomú mladú ženu, ktorá vie, čo chce a nebojí sa akýchkoľvek prekážok. Jej vlastný štýl obliekania evokuje vintage štýl s romantickými prvkami. Farbám sa nebráni, ale preferuje skôr ich tlmené verzie. V jej civilnom stylingu sa často objavujú kvetinové motívy. Práve tento motív inšpiroval aj mňa pri vytvorení outfitov, ktoré môžete vidieť na fotografiách. Tlmené farby, ktoré sú pre Tammy charakteristické, som doplnila o ich sýte verzie vrátane rúžu, vďaka čomu pôsobí veľmi charizmaticky.



MONIKA KALICKÁ

KDRKO – VLASOVÁ STYLISTKA

Napriek tomu, že Tammy mala spočiatku výhrady k zmene účesu, nakoniec ma veľmi potešilo, že sa nechala "ukecať". Romantické vlny jej typu tváre veľmi pristanú a zároveň sú dokonale tematické.



MARIANNA TOMANOVÁ

FOTOGRAFKA

Spolupráca s Tammy bola veľmi príjemná. Celý tím potešila jej dokonalá postava a fotogenická tvár. Pre umocnenie atmosféry som pracovala výhradne s denným svetlom. Fotenie sme si užili a dúfame, že aj Tammy bude na tento deň spomínať s úsmevom.

KABÁT: **RESERVED**

BIELA VESTA: **MARKS & SPENCER**

SANDÁLIKY, SUKŇA, NÁHRDELNÍK: **ZARA**

KLOBÚK: **ALDO**

TOP: **PULL & BEAR**



CELÝ OUTFIT: **ZARA**



KOŽENÁ BUNDA, JEANSY, KABELKA: **ZARA**
TOP: **PULL & BEAR**
PRSTENE: **BIJOU BRIGITTE**

KULTÚRNE TIPY_ LETNÉ FESTIVALY

S LETOM A DOBRÝM POČASÍM SA NÁM CHUŤ TRÁVIŤ ČAS VONKU STUPŇUJE. POMÁHA TOMU, SAMOZREJME, AJ KONIEC SKÚŠKOVÉHO OBDOBIA. AK EŠTE NEMÁTE NAPLÁNOVANÉ, KAM SA V LETE VYBERIETE, TU JE PÁR TIPOV OD NÁS.

PRIPRAVIL: TAMARA ANTALOVÁ



BAŽANT POHODA

9. – 11.07.2015

Najnavštevovanejší festival na Slovenku v ponuke nesmie chýbať. Hlavným interpretom tohtoročnej Pohody na letisku v Trenčíne je islandská speváčka Björk. Ďalšími menami sú napríklad kontroverzná skupina Die Antwoord, ktorú obyčajne buď nenávidíte alebo milujete či britská raperka Kate Tempest. Lístky na festival sú v predaji, no čoraz viac ľudí sa kvôli vstupenkám zadarmo prihlasuje na pozíciu dobrovoľníkov. V prípade tejto voľby vám však odporúčame zobrať si so sebou veľa opaľovacieho krému a trpezlivosti. Viac na pohodafestival.sk.

GRAPE FESTIVAL

14. – 15.08.2015

Ďalší hudobný festival, ktorý sa koná na letisku, tentoraz však v Piešťanoch. Pomerne mladý, no obľúbený festival ponúka trochu viac alternatívnej hudby v štýle indie pop/rocku. Tento rok sa môžete tešiť na skupiny ako Foals či The Maccabees. Sklamaní nebudú ani nadšenci drum & bassu, pre ktorých vystúpi známy producent Netsky. Slovenské zastúpenie medzi interpretmi tiež nebude chýbať, napríklad v podobe mladej kapely Fresh Out Of The Bus. Viac informácií nájdete na grapefestival.sk.



FEST ANČA

24. – 28.06. 2015

Trochu viac ako len koncerty ponúka festival animácií, Fest Anča. Koná sa v Žiline a tí, ktorí na festival zavítajú, sa môžu tešiť na animované filmy, diskusie s ich tvorcami, aj rôzne workshopy. Ubytovať sa môžete v hoteli, no taktiež je tu možnosť pre dobrodružnejšie povahy, a to stanové mestečko pri stanici, ktoré bude vyhradené pre návštevníkov počas trvania festivalu. Dobrá nálada je v tom prípade zaručená, či už pôjdete s partiou alebo si nejakú počas festivalu vytvoríte. Stránka festivalu a podrobný program na festanca.sk.



COLOURS OF OSTRAVA

16. – 19.07.2015

Presúvame sa k našim susedom, konkrétne do Dolných Vítkovic v Českej republike. Multižánrový festival Colours of Ostrava ponúka dobrú zábavu so známymi menami. Tento rok si môžete okrem Pohody vychutnať Björk aj na tomto festivale. Vystúpi aj Jose González so svojou jemnou hudbou. Taktiež sa môžete tešiť aj na elektroniku v podaní formácie Rudimental či rock v podobe kapely Kasabian. Program festivalu ešte pribúda, sledujte na colours.cz.

LET IT ROLL

30.07. – 01.08.2015

Aj pri ďalšej akcii zostávame v Českej republike. V blízkosti Prahy sa totiž usku-toční veľký festival, ktorý organizátori vyhlasujú za najväčší drum & bassový festival na svete. Organizátori sľubujú sedem tematických pódíí a tie najväčšie mená zo žánru. Rekordná návštevnosť minulý rok sa postarala o cenu najlepšieho festivalu v rámci žánru, ktorú udeľuje D&B Arena Awards. Akciu sledujte na facebook.com/letitrollcz.



OZORA

03. – 09.08.2015

Hudobný festival Ozora sa koná v Maďarsku, v obci Dádpusza. Ak slovo dáte do vyhľadávača na internete, vyskočia vám obrázky ľudí a všemožných objektov z dreva a iných materiálov nad ich hlavami, ktoré hýria farbami. Ak vstúpite na pôdu tohto festivalu, cítite sa, ako by ste vkročili do zmesi stredoveku, indického mesta a zároveň sa ocitli v dobe hippies. Práve pre túto výstrednosť je festival populárny a navštevujú ho ľudia z celého sveta. Ak by sa vám zažiadalo vydať sa sem, podrobnejšie informácie nájdete na ozorafestival.eu



BURNING MAN

30.08. – 07.09.2015

Festival, ktorý sa pôvodne konal na Baker Beach v San Franciscu (od roku 1986) dnes prebieha v púšti Black Rock v americkej Nevade. Tisíce ľudí sa každoročne schádzajú v strede púšte, aby si užili extrémnu zábavu s hudbou v obrovských drevených stavbách, ktoré sa na konci spália do posledného drievka. Je to miesto sebavyjadenia v podobe umeleckých skvostov, jedinečnej komunity, pocitu voľnosti a novej energie. Odporúčame pozrieť zopár videí z festivalu a navštíviť burningman.org.



Funny Faces

KAPELA NIE JE VŽDY LEN O HRANÍ. JE TO SKÔR TAKÁ DRUHÁ RODINA

TEXT: MICHAELA HUSÁROVÁ | FOTO: FUNNY FACES ARCHÍV

MLADÁ, NO UŽ DEVÄŤ ROKOV FUNGUJÚCA KAPELA FUNNY FACES, SA PRIPRAVUJE NA SLOVENSKÉ TURNÉ. SPEVÁK A LEADER MARKO MANAS ŽIJÚCI V ZAHRANIČÍ NÁM PREZRADIL, ČO V LONDÝNE OKREM OBDIVOVANIA ŽIEN ROBÍ A ČO SA STANE, AK SKOMBINUJETE KYSLÉ UHORKY S KÁVOU.

PREČO PRÁVE NÁZOV FUNNY FACES?

Na toto stále nepoznám poriadnu odpoveď. Vždy, keď sa ma to niekto opýtal, hľadal som, čo mu na to povedať, a takmer vždy som prišiel len na jedinú odpoveď: Mali sme v priemere štrnásť rokov, keď sme sa dali dokopy. Ak niekto chce v názve našej kapely hľadať hlbší význam, nech si na to zoberie dovolenku.

AKO FUNNY FACES VZNIKLA?

Boli sme ešte takzvaní „šušni“ a navštevovali sme rovnakú základnú školu. Keďže som sa učil hrať na gitare, prišiel nápad s kapelou, a tak som začal pátrať po ľuďoch v mojom okolí a v mojom veku. Onedlho som natrafil na Maikyho, ako ho dnes všetci voláme a kapela začala fungovať. Ako čas plynul, kapela sa formovala, spoznávali sme sa, až do dnes, kedy je to tak, ako to je.

ŽIJEŠ V ZAHRANIČÍ. KEDY SKÚŠATE? STÍHATE SA PRIPRAVOVAŤ A SKLADAŤ NOVÉ VECI?

Odkedy som sa presťahoval, neskúšali sme, okrem vianočných sviatkov, keď som bol na pár týždňov doma. Už som v Anglicku pol roka, a práve skladanie a skúšanie je ťažšie než hocičo iné. Chcel by som dať dokopy

s partákmi nové pesničky, ale najskôr si musíme premyslieť, ako to čo najefektívnejšie zrealizovať.

ČO V ANGLICKU ROBÍŠ? PLÁNUJEŠ EXPANDOVAŤ S KAPELOU AJ NA BRITSKÉ OSTROVY?

Prechádzam sa, spím, jem, varím si, pracujem, obdivujem ženy, pochádzajúce z rôznych kútov sveta,... jednoducho bežné veci. Do Anglicka som si prišiel potréňovať jazyk. Bolo to tesne po vydaní albumu, a tak sme nemali veľa času na koncertovanie. Myslím, že sme hrali jeden koncert, po ktorom som následne odcestoval. Bolo to trochu nepekné voči partákovi, ale bolo to v záujme kapely.

STE ZOSTAVA TROCH MLADÝCH CHALANOV. NEPLÁNUJETE PRIBRAŤ NEJAKÚ POSILU? BASGITARA, KLÁVESY A POD?

Posilu na basgitaru už máme. Momentálne si nemyslíme, že by nám chýbal ešte ďalší člen. Takto si zatiaľ rozumieme. Ešte pred pár rokmi by som nepovedal, že nájsť správneho človeka do kapely môže byť problém. Kapela nie je vždy len o hraní. Je to skôr taká druhá rodina.

HRÁTE ŽÁNER PODOBNÝ BRIT POPU. KTORÉ KAPELY SÚ VAŠÍM VZOROM?

Brit popu? To je dosť možné. Možno je to tým, že každý počúvame úplne niečo iné a keď to spojíme, tak z toho vznikne toto. Niečo, ako keď zjete horúcu pizzu, zajete ju zmrzlinou a zavříte kyslou uhorkou s kávou. A ako bonus... ta-dá, milkshake.

ČO POVAŽUJETE ZA SVOJ NAJVÄČÍ ÚSPECH?

Ťažko konkrétne vymenovať jeden či dva úspechy, ktoré by boli pre nás kľúčové. Skôr je to pre nás fungovanie samotnej kapely tak dlho, a to už od roku 2006. Vystupovanie na koncertoch, nahrávanie, získavanie nových kontaktov. Toto všetko sú pre nás či už malé, alebo veľké úspechy.

VŠETKY VAŠE TEXTY SÚ V ANGLIČTINE. NEUVAŽOVALI STE AJ NAD SLOVENSKOU TVORBOU?

Ani nie. Aj keď sa na to už pýtali aj ľudia, ktorí o nás prejavili záujem. „Nechcete spievať po slovensky? Boli by ste slávnejší.“ Nehovorím, že sa dobrá hudba po slovensky nedá robiť. Dôkazom sú napríklad kapely ako Billy Barman, PPE, Para a mnoho iných. Dokonca aj naša tretina kapely Ján Jofre Lednický je toho dôkazom. Funny Faces však zostane na anglickej vlne.

NEDÁVNO VÁM VYŠIEL NOVÝ ALBUM MY ODDS AND ENDS. SPOLUPRACOVALI STE AJ SO ZNÁMYMI TVÁRAMI, NAPRIKLAD EGO.

Ono to je celé tak trochu inak. Pred vydaním albumu nastala otázka, či chceme album krstiť, a ak áno, kto by ho pokrstil. Zhodli sme sa, že by to chcelo niekoho z Piešťan. Ja som hlasoval za Ľudovíta Wintera, ale to bolo nemožné, nech mu je zem ľahká. Keďže sme sa už s Egom poznali, rýchlo sme mali krstného otca. Navyše sme si povahovo sadli, a boli sme tiež príjemne prekvapení jeho pozitívnym prístupom a podporou.

VIZUÁL VÁŠHO NOVÉHO ALBUMU JE VEĽMI ZAUJÍMAVÝ. KTO JE JEHO AUTOROM?

Autorom je študentka Paneurópskej vysokej školy Monika Kvaková, ktorá sa nám snažila vyhovieť v našich prvotných požiadavkách, až napokon ich prekonala a prekvapila nás tým, čo môžete sami vidieť.

AKÉ SÚ VAŠE PLÁNY DO BUDÚCNOSTI? PLÁNUJEŠ ZNOVU ODÍŤ DO ZAHRANIČIA?

Technicky som sa tam už oficiálne presťahoval. Presne plánovať, to sa nie vždy dá, no hudba je pre mňa životné hobby a vždy bude. Samozrejme, až na jednu drobnosť. Mojm domovom je práve teraz Londýn, ale stále je to len dve hodinky letecky z Bratislavy. *Like*



LUKÁŠ *Wawro* VAVRINEC SOM SÁM SEBE PSYCHOLÓGOM

TEXT: ANABELA MIKUŠIAKOVÁ | FOTO: ARCHÍV L.V.

LUKÁŠ VAVRINEC, PREZÝVANÝ WAWRO, JE PIATAK NA FAKULTE MASMÉDIÍ, DIZAJNÉR VENUJÚCI SA KREATÍVE, NAKRÚCANIU A OKREM TOHO, PRED PÁR TÝŽDŇAMI, VYDAL HIP-HOPOVÝ ALBUM. NIE JE TO VŠAK PRVÁ VEC Z JEHO TVORBY, KTORÁ UZRELA SVETLO SVETA.

Študenti Paneurópskej vysokej školy mali možnosť počuť jeho tvorbu ešte dávno predtým, ako vznikol nový album. Wawro spolu s Matysom nahrali song venovaný prvákom pri príležitosti imatrikulácií. „Hudbu robím od roku 2005 takže hymna bola len odrazom toho, čo ma baví a čomu sa ako tak rozumiem, keďže celá vec vznikla za dva dni. Okrem toho, hymna pre prvákov bola veľmi spontánna rýchlovýroba,“ tvrdí Vavrinec.

ÚPRIMNÝ A INÝ

Práve ich hymna mala najväčší úspech a najlepšie ohlasy. „Priorita bola byť úprimný a iný. To sa aj podarilo a mám pocit že dlho to ostane neprekonané. Nie preto, že by to bolo kvalitne premakané, ale je tam cítiť nás, originalitu a nápad, a hlavne úplnú jednoduchosť,“ dodáva. Po rokoch je Vavrinec vďačný hlavne Marysovi a Milanovi Vargovi, s ktorými celý projekt dali dokopy. A práve s Matysom spolupracoval na novom albume, ako aj na mnohých iných veciach. „S Matysom sme trávili v štúdiu veľa hodín. V dobe, keď sme vytvárali hymnu sme pracovali na

mixtape, ktorý sme, žiaľ, nedokončili,“ uzatvára tému Vavrinec.

EXS – EXTROVERTNÝ SAMOTÁR

Neskôr sa im však podarilo urobiť nové veci, ktoré uzreli svetlo sveta pod názvom Extrovertný samotár. Matys zo skupiny Slow Flow je jediným hosťom na mikrofóne, ktorého si Wawro do svojho projektu prizval. Album vyjadruje hlavne jeho osobnosť, a preto nechcel spolupracovať s rôznymi umelcami. „Je mi blízky a hudobne si rozumieme. Sme naladení na rovnakej vlne a dokážeme sa navzájom pochopiť, čo sa týka tém piesní,“ hovorí. Hudobne prispel napríklad Majstro z Gramo Rokkaz, ktorý vytvoril veľkú časť hudby a zároveň je spoluautorom celého albumu. Medzi producentmi sa objavujú mená ako Smart (DMS), bubeník Jaro Sollar, Názor, MCM, Mugis a dve z pesničiek si Wawro produkoval sám. „Do jednej skladby prispel skrečmi aj DJ MikroMan, ktorý takisto u nás študuje. Pri tvorbe artwork albumu mi pomohla Edtika Kyselá, ktorej tiež ďakujem,“ dodáva Vavrinec. O výslednom CD tvrdí, že

vyniká hlavne svojou úprimnosťou. Podľa neho je to najsilnejšia stránka albumu. „Človek sa musí započúvať, aby mnohé texty pochopil,“ hovorí. Niekedy však treba Wawra poznať, aby sme niektoré z nich naozaj pochopili. „Veľa ľudí mi už povedalo, že vďaka tomu, že ma poznajú, dokážu album ľahšie stráviť a užiť si ho. Je to moja výpoveď bez žiadnej pretvácky,“ vysvetľuje Vavrinec.

NOHAMI NA ZEMI

Sám o sebe tvrdí, že nikdy nemal ambície byť úspešný pseudomelec, hudba ho baví, a preto ju robí. „Dôležitá je výpoveďná hodnota diela a autenticnosť. Tvorba albumu trvala naozaj dlho, keďže za ten čas sa vyskytlo mnoho problémov. Nakoniec sa to podarilo,“ uzatvára Vavrinec. Čo sa týka jeho plánov do budúcnosti, nemyslí si, že sa bude hudbou živiť. Je to záľuba, ktorú si užíva a vďaka nej dokáže myslou utiecť preč od všetkého. „Je to akýsi relax alebo úľava, keďže v textoch sa často venujem osobným výpoveďiam. Som sám sebe psychológom,“ tvrdí s úsmevom. Po získaní diplomu plánuje pokračovať v tom, čo robil už počas vysokej školy. „Po škole budem fungovať tak, ako som fungoval počas nej. Jediná zmena bude, že už nevynechám žiadnu prednášku a nebudem myslieť na to, či som odovzdal všetky seminárky,“ dodáva Vavrinec. *Like*



ROMANTICKÝ KORZÁR JE NASPÄŤ V HRE

TEXT: SOŇA VOZÁROVÁ | FOTO: ARCHÍV DNS

ALEBO SKÔR V BALETE. BALET ADOLPHA CHARLESA ADAMA, KORZÁR, JE JEDNÝM Z MAJSTROVSKÝCH DIEL ÉRY ROMANTICKÉHO BALETU A SPOLU S JEHO ĎALŠÍM SLÁVNÝM DIELOM GISELLE JE SÚČASŤOU ZLATÉHO FONDU SVETOVÉHO BALETNÉHO REPERTOÁRU.

História tohto veľkého baletného eposu siaha až do 19. storočia. Úplne prvýkrát si Korzár spolu s ostatnými zatancoval v roku 1856 na javisku parížskej opery. Hoci sa odvtedy viackrát pozmenila hudba a jej skladatelia, dobrodružný príbeh o živote Korzára ostal nezmenený dodnes. Libreto je dielom trojice Jules-Henri Vernoy de Saint-Georges, Joseph Mazilier a Marius Pepita. Inšpiráciou pre príbeh im bola Byronova báseň z roku 1814, vďaka ktorej vedeli vytvoriť farebný obraz zo života korzárov. O súčasnú tanečnú oblasť inscenácie sa postaral ruský chore-

ograf Vasilij Medvedev, ktorý je autorom jednej z najúspešnejších inscenácií Baletu SND Onegin.

Dielo Korzár je klenotom klasického baletu, z ktorého priam srší estetika romantizmu. V troch dejstvách a piatich obrazoch ponúka divákovi všetko od dobrodružstva cez dramatické a vtipné situácie, nebezpečenstvo až po nespútanú vášeň a lásku. Obraz romantizmu podporovali aj pestrofarebné dobové kostýmy tanečníkov. Javiskové kulisy pôsobili ako 3D, ba dokonca 4D. Výtvarnú

scénu dopĺňali len tak postávajúci ľudia, ktorí svojou prítomnosťou prinútili javiskové kulisy ožiť. Krásnym zážitkom bolo zobrazenie plavby lode po mori, ktoré bolo také krásne, že ťažko vysvetliť, ako to dokázali.

Klobúk dolu pred tanečnými výkonmi hlavných tanečníkov – nie je ľahké tancovať na pomalú hudbu, najmä také zložité baletné prvky, ktoré až vyrážali dych. Famóznu hudbu orchestra dopĺňal potlesk ľudí, ktorí sa snažili tleskať do rytmu baletkiných otočiek. Kde-tu sa ozvalo aj hlasité „bravó“. Niektoré časti Korzárovho baletu boli pokojnejšie a naopak, iné boli energické, akčné a na pohľad zložité. Prekvapilo tretie dejstvo, keď javisko zaplnili malé baletky odeté v ružových šatách, ktoré vďaka prepracovanej choreografii vytvárali na scéne hotové ornamente.

Odhliadnuc od jemného nádychu tureckej telenovely a jemne nadbytočnej gestikulácie, ktorá mohla byť radšej tancovaná ako hraná, možno považovať dielo za veľmi vydarené. Počas niektorých častí, hlavne v treťom dejstve, ostávali diváci ohúrení a takmer bez dychu. Ten im navrátilo až vyvrcholenie hudby a hlasný aplauz. Korzár je zážitok najmä vďaka talentovaným tanečníkom, ktorí precízne, no pritom s ľahkosťou pierka doslova poletovali po celom pódiu. *Like*

LIKE LAJKUJE...

PRIPRAVIL: IMRO PETRO

V aktuálnom výbere Like lajkujete narazíte pri dvoch serióznych novinároch aj na netradičnú mopsliu televíziu. Túto trojicu dopĺňajú fotky z dielne českého luxusného obuvníka. Ako vždy, máte koho sledovať!



FACEBOOK

facebook.com/pucotv

Máte radi zvieratká? PUCO TévÉ je prvá mopslia televízia. Okrem Puca vás rozosmeje aj jeho kamarát Rudko a iné zvery.

TWITTER

@tomas_halas

Tomáš Halász je čerstvý držiteľ Novinárskej ceny 2014 za najlepšiu reportážnu fotografiu. Fotožurnalista, spoluzakladateľ a fotoeditor MONO magazínu. Zameriava sa na tretí sektor.

INSTAGRAM

@RadekZacharias

Radek Zachariáš je obuvník. Zhotovuje ručne šitú a luxusnú obuv a celý proces dokumentuje na svojom Instagrame. Ak by ste od neho chceli topánky, na začiatok si prichystajte aspoň 1600 eur.

TWITTER

@veselovskyma

Martin Veselovský tvorí spolu s kolegyňou Danielou Drtinovou moderátorskú dvojicu, ktorá stojí za projektom DVTv, v ktorom točia rozhovory a analýzy pre online denník Aktuálne.cz.

WEB INŠPIRÁCIE

PRIPRAVILA: DOMINIKA MIČECHOVÁ

V POHODLÍ SVOJEJ IZBY S MNOŽSTVOM SPOLUŽIAKOV Z CELÉHO SVETA, KEDYKOLVEK A NA SVETOVO UZNÁVANÝCH UNIVERZITÁCH? NAVYŠE ZADARMO A EŠTE SI AJ ZLEPŠÍTE CUDZÍ JAZYK. ZNIE TO MOŽNO ABSURDNE. AJ O TOM SÚ VŠAK ON-LINE KURZY, KTORÝCH NA INTERNETE NÁJDETE TISÍCE. DOKONCA ZA NE MÔŽETE ZÍSKAŤ AJ KREDITY ZA VÝBEROVÝ PREDMET, NO HLAVNE SA ODLÍŠIŤ OD KONKURENCIE NA PRACOVNOM TRHU.



COURSERA.ORG

Na webe nájdete stovky kurzov v rôznych jazykoch od angličtiny až po japončinu na univerzitách, ako napríklad Yale, Stanford alebo University of Toronto. Vyberať z kurzov možno aj bez registrácie, no na absolvovanie ju už treba. Je to však veľmi jednoduché, stačí funkčný e-mail. Kurzy sú viazané na určitý dátum, ktoré ponúkajú aj live chat s vyučujúcim alebo spolužiakmi. Druhou možnosťou sú kurzy, ktoré absolvujete kedykoľvek a robiť ich môžete tak dlho, ako potrebujete. Ak si nie ste istí jazykom, k dispozícii sú v mnohých prepísané tituly a dokonca niektoré videá si môžete spomaliť alebo aj zrýchliť. Za poplatok môžete získať aj certifikát z danej školy. Je to nepovinné, no platíte podľa vašich finančných možností. Ak kurz ukončíte nadmieru úspešne, s vašim povolením vás Coursera zaradiť do databázy zamestnávateľov, vďaka čomu sa mnohým podarilo nájsť si prácu. K dispozícii je aj aplikácia do mobilu. Coursera sľubuje kurzy zadarmo, kým bude existovať.



EDX.ORG

Stránka funguje takmer rovnako ako Coursera, no ponuka kurzov môže byť pre niekoho oveľa zaujímavejšia. Zvučnejšie sú aj mená univerzít – Harvard, Berkeley, Sorbonne a ďalšie hovoria za seba. Stačí si vybrať už len ten, ktorý vás cez popis aj s hodinovou dotáciou zaujme najviac. Uvedený čas, ktorý treba na kurzy, beriete vážne. Overili sme. Výučba prebieha rovnako – formou videí s teóriou, čítaním materiálov a vypracovaním zadania. Tie si v niektorých prípadoch hodnotíte vzájomne so spolužiakmi. Takisto sa treba zapájať do diskusií. Podmienky sú však individuálne. Na ukončenie kurzu tak ako na bežnom predmete, musíte splniť viacero zadaní alebo absolvovať skúšku. Záleží tiež na konkrétnom kurze. Rovnako môžete zaplatiť za certifikát. Kurzy sa však rozdeľujú na „verified“ a certifikát je iba pre tie. Rovnako je to aj na Coursere. Web edX pôsobí jednoduchšie pre používateľa ako Coursera, no rovnako má mobilnú aplikáciu. Nájdete tu však aj spoľahlivé kurzy, no stále ich je dosť zadarmo.



CODE CACADEMY

Špecificky zameraný web trošku z iného súdka ako predchádzajúce vás zadarmo naučí nakódovať si vlastnú stránku. Cez jednoduché textové inštrukcie s príkladmi si naučené poznatky vyskúšate hneď aj v praxi. Tvorcom sa zdanlivo ťažkú tému podarilo vysvetliť tak, že to zvládnu aj menej technické typy. Na stránke jednoducho a rýchlo nájdete všetko, čo potrebujete. Kurzy sú rozdelené do štyroch kategórií. Web Developer Skills, Language Skills, Goals a APIs (rozhranie pre programovanie aplikácií, pozn. redakcie). V nich si vyberiete, čomu konkrétne sa chcete priučiť. Čas, ktorý na absolvovanie potrebujete, sa rôzni, no jeden z „Goals“ stihnete aj za pol hodinu. Niektoré štáty Code Academy dokonca využívajú v školách na výučbu informatiky. I keď za absolvovanie kurzu na tejto stránke vám kredity nesľubujeme, samostatne si urobiť web nie je v dnešnej dobe na škodu.

PRODUKTÍVNE APPKY _LIKE

TEXT: RADOVAN KOPEČNÝ

ZARAÐTE V MOZGU VYŠŠIU RÝCHLOSŤ. LIKE VÁM PRINÁŠA TIPY NA APPKY, S KTORÝMI TOHO ZVLÁDNETE VIAC, RÝCHLEJŠIE A EFEKTÍVNEJŠIE.



POMODORO TIMER

Žiaden Facebook, žiadne seriály, iba dvadsaťpäť minút čistej práce. Či už ide o štúdium, alebo brigádu, všetko možno robiť na plné obrátky, ak doprajete mozgu správnu rutinu. Pomodoro Timer dokáže každú činnosť rozdeliť na jednotlivé bloky. Najskôr dvadsaťpäťminútová práca, potom päťminútový relax. Kto úspešne zopakuje sekvenciu štyrikrát, má voľno na štvrt až polhodinu. Pomodoro vás navyše poženie vpred zdravou súťaživosťou. To, čo si naposledy vyžadovalo päť blokov, dokážete skrátiť na štyri. Stačí sa len plne sústrediť. Dvadsaťpäť minút predsa nie je tak veľa. Uvidíte, koľko času a energie ste zrazu ušetrili.



SUNRISE CALENDAR

Aby mozog pracoval na plné obrátky, treba ho odbremeniť. Zahľtený informáciami bude fungovať len veľmi ťažko. Aplikácia Sunrise Calendar vám pomôže manažovať každý deň. Stačí sa ráno pozrieť na telefón a zistíte, komu dnes treba zablahoželať k narodeninám, čo treba urobiť, čo netreba zabudnúť, s kým máte ísť na obed, kam na pracovný pohovor a aké povinnosti vás čakajú. Appka bude vaše druhé ja, ktoré skontroluje Facebook, Google Calendar, Trello, LinkedIn a mnohé ďalšie. Sunrise Calendar vás zbaví zabudlivosti a uvoľní v hlave miesto na štúdium, prácu a hobby. Aplikáciu rozbehnete na oboch platformách iOS aj Android. Nezáleží na tom, či sa na Sunrise Calendar pripojíte zo smartfónu, tabletu alebo z laptopu – všetko máte na jednom účte bez ohľadu na zariadenie.



30/30

Šikovná a najmä veľmi jednoduchá appka pre vlastníkov jablkového telefónu alebo tabletu poskytne prehľad o všetkých povinnostiach. Tie sa združujú do kruhu, a tak reálne vidno, koľko ešte ostáva do vytúženého voľna. Aplikácia 30/30 sa nijako extra nelíši od lístočkov, ktoré si dávate na chladničku, len všetko dokáže zobraziť prehľadnejšie a rozmenené na drobné. Či už ide o veľké projekty, alebo malé veci, na ktoré by ste inak zabudli. Čas beží, z kruhu pomaly ubúda, no činností je veľa a treba toho zvládnuť čo najviac.



ODVAHA NA ERASMUS+

KOMENTÁR

RADKA SABOVÁ /DOKTORANDKA FEP

Slovíčko „Erasmus“ pôsobí na niektorých študentov magicky, iní sú ľahostajní, niektorí niečo medzi tým. Počas mojich doterajších rokov pôsobenia na PEVŠ na moje dvere zaklopalo nespočetné množstvo budúcich erasmákov, ktorí si tento pojem vysvetlili po svojom; niektorí si Odelenie medzinárodných vzťahov pomýlili s cestovnou kanceláriou a zavítajú ku mne s ukazovákmi na mape a vyhlásením „chcem ísť do Francúzska“. „A hovoríte po francúzsky?“ pýtam sa. „To je nevyhnutné?“ Áno je, bohužiaľ pre všetkých, ktorí si pod čarovným zaklínadlom „erasmus“ predstavujú teplé pláže a chladný drink v ruke. Majte na pamäti, že základom každej mobility je v prvom rade jazyková vybavenosť. Netreba sa spoliehať na to, že do hocakej krajiny prídete, jazyk sa už nejako „nalepí“. Semester v zahraničí je určite aj o zábave, priateľoch, výletoch - ale alfou a omegou stále ostáva štúdium, na čo niektorí akoby pozabudli. Kredity potrebné k uznaniu celej mobility si nevytancujete v bare ani neodležíte

v teplom piesku. Netreba sa spoliehať ani na to, že s angličtinou si dnes vystačíte. Áno, je a asi aj navždy ostane vo svete univerzálnym jazykom. Koľko možností sa však otvára tým, ktorí svoj profil nebudú orientovať len na jeden jazyk, ale pustia sa do štúdia, povedzme nórčiny? Čínštiny? Portugalčiny? V poslednej dobe sa stretávam aj s demotiváciou vôbec niekam cestovať. Skreslené informácie sa po škole šíria ako epidémia. „Načo by som niekam chodil – bude ma to veľa stáť, skúšky sa mi neuznajú, bude mi chýbať mama... Teraz nie, pôjdem o rok“. Milí študenti, opýtajte sa svojich predchodcov, ktorí to si to na vlastnej koži skúsili. Verím, že spomedzi všetkých by sa nenašiel jeden, ktorý svoje rozhodnutie hodnotil negatívne, či nebudaj oľutoval. Ja sama som kedysi zbierala na tento krok odvahu – teraz to hodnotím ako moje najlepšie rozhodnutie v celom štúdiu. Naberte odvahu, nepočúvajte klebety a všetko ostatné už nejako spolu vyriešime.

SVET VÍL

INSCENOVANÁ FOTOGRAFIA. PRAKTICKÁ ČASŤ
BAKALÁRSKEJ PRÁCE V ODBORE DIZAJN MÉDIÍ

Vždy keď zavriem oči, ponúka sa mi imaginatívny priestor, kde režisérske kreslo patrí mne. Túžba dostať ich z hlavy von a preniesť si ich do reálneho sveta ma donútila siahnuť po fotoaparáte, ktorý v kombinácii s postprodukčným softvérom Adobe Photoshop, dokáže splniť všetky moje rozmary. Rovnako to bolo aj pri sérii snímok venované fantasy prostrediu – vílam, ktoré sú podľa mňa symbolom nášho svedomia či vnútorného hlasu, ktorému sa nie vždy rozhodneme naslúchať. Niekedy máme strach, dôverovať samému sebe či svojim rozhodnutiam, a preto ich stavíme na názoroch iných, dominantnejších, alebo len tápame v neistote myšlienok. Každému z nás sa to niekedy stane, no netreba zabudnúť, že najdôležitejšie je dôverovať samému sebe a veriť v silu svojich činov. Keď do nich vložíme celé svoje srdce v kombinácii s čistým úmyslom, bude skôr či neskôr odmenené pozitívnou reakciou.



O AUTÁCH

TEXT: ANABELA MIKUŠIAKOVÁ

Zrazu som sa ocitla v partičke mužov. Ticho som sedela a fajčila. Víno mi pomaly, ale isto začalo stúpať do hlavy.

„...a jediný kto mal RS bol Šedo,” povedal Marcel.

„Šedo mal RS šestku, ktorú mu ukradli,” pripojil sa Boris.

„Starú šestku,” pokračoval Marcel.

„Ale RS6 má 600 koní, či koľko,” povedal Boris.

„540,” vykrikoval Marcel, na chvíľu stíchol a opäť vykrikoval: „450”

„Viac, 530, 540, 550...” hádal sa Boris.

„To je jedno, proste ich má mrte,” povedal Marcel a nespokojne sa pohniezdil.

„A vidíš, po roku mu zdochla,” uzavrel Michal.

„Ako zdochla? Tú kombíkovú RS6 mu ukradli,” pokračoval Boris.

„On nemal kombíkovú,” hádal sa Marcel.

„Marcel, sám si sa na nej vozil, keď si chodil od Rezníka.”

„No,” prikývol Marcel.

„Tak potom vieš, že to bola kombíková,”

„Nie, limuzína to bola,” nedal sa Marcel.

„Ale, ukradli mu ju,” povedal Boris.

„To ťa môže nasrať...” uzatvoril tému Michal.

Všetci prítomní prikývli a napili sa piva. Aj ja som prikývla. Chvíľu bolo ticho a potom sa ozval Marcel.

„No, ja som Pežove auto videl zaparkované vo dvore. Len zadok som videl. Mal esljajnový difúzor, zadný, a štyri výfuky mal...”

„Presne,” povedal Boris.

Zase všetci prítomní prikývli, napili sa piva a Marcel s Borisom si zapálili cigaretu. Prikývla som aj ja, napila som sa vína a zapálila si s nimi. Bola to asi fajka mieru. Koniec koncov sa zhodli na dvoch dôležitých veciach. A to, že auto ukradli a môže vás to nasrať. V tej chvíli som si pripadala ako na inej planéte. Tri štvrté slov mi nič nehovorilo. Čo je pre Krista esljajnový difúzor? To som fakt netušila. Dokonca mám podozrenie, že si to Marcel vymyslel práve v tej chvíli. Snáď prvýkrát mi nebolo ľúto, že sa nemôžem zapojiť do rozhovoru. Do tohto som sa zapojiť rozhodne nechcela. Jazyk mi už tiež nepracoval na plný výkon. Kúpala sa v sladkastom moku. A potom, ani neviem prečo, snáď ako naschvál, sa ku mne otočil Boris a spýtal sa: „Voda a ty si čo myslíš o tom jeho aute?”

Jediné na čo som sa zmohla bol len nechápavý pohľad. Len som sa nechápavo zahľadela Borisovi do tváre. Čo sa ma to pýta? A hlavne prečo sa ma to pýta? Spravila som niečo zlé? Pohla som sa v nesprávnej chvíli? Hodinu som sa úspešne vyhýbala akýmkoľvek otázkam. Jemne som si odkašľala, aby som získala čas. Všetky oči sa uprene zabodli do mňa. Marcelovi trhalo kútikmi. Všetci sa posmešne dívali, boli ticho a čakali. Jediné, čo som o tom aute vedela bolo to, že je veľké a čierne. Vedela som aj to, že má kožený interiér, aj to len kvôli tomu, že sa mi zadok lepil o sedačku. Ale to sa povedať asi nehodilo. „Na to, že to je Jeep som čakala oveľa lepší výkon a lepší pohon.

S náročným terénom by také auto nemalo mať problém. Koľko to má koní?”

„To je pravda, do kopca až tak neťahá. Koľko to má koní? Šesto?” reagoval Boris a chlapi sa rýchlo chytli a pridali ku téme jeep, výkon a kone.

Bola som zachránená. Nechápem, ako sa môžu baviť toľko o autách, keď čokoľvek poviem, platí na každé auto. Otázka o koňoch ma zachránila už nespočetne veľa krát. Mala by som raz napísať knihu „Návod, ako sa do troch sekúnd dostať z problémov.” Bol by to trháč a kupovali by ju ženy a gayovia. Hlavne gayovia, od žien sa čaká, že o autách nevedia nič. Odo mňa sa vždy čakalo viac. A ja, prirodzene, som chcela ostať na koni, tak som sa prispôsobila. Chlapi sa ma snažia napáliť, ale ja sa nedám. Nedám! Okrem koní mám v zálohe ešte otázku o dvojvalci. Každý má svoje esá. Na moje prekvapenie sa o počte koní hádali o tri vína kratšie ako som predpokladala a po chvíli sa ku mne otočil Marcel.

„Prečo ťa Boris volá Voda?” spýtal sa.

„Prečo sa to pýtaš mňa? Spýtaj sa jeho...” povedala som a s úsmevom som si odchlipla z vína.

„Lebo je ako voda v koši. Nestála. A kôš ju volať nemôžem, to je mužského rodu,” rozosmial sa Boris. „Však Vodička?” pozrel sa na mňa, pohladkal ma po stehne a ruku tam nechal o čosi dlhšie ako by mal. „Hej a aj preto, že tichá voda brehy myje. Je tiež nekonečná, večná a čistá ako zrkadlo. A tiež sa hovorí, že dvakrát do tej istej vody nevstúpiš, však?” povedala som a premiestnila jeho ruku z môjho stehna.

Atmosféra zhustla. Nikto nepovedal nič. Chlapi sa na nás pozerali a Boris bol bez slov. Tento boj som vyhrala ja. Pootočila som sa smerom na Marcela.

„A keď sme už pri tej vode, ako sa má Žanetka? Ešte nie je tehotná s kapitánom?”

Irónia v mojom hlase silnela. Tieto hovädá si tu zo mňa nebudú robiť posmech. Vydržala som to dosť dlho, bolo na čase im opäť vysvetliť, že som žena s autoritou. Neznášam, keď mi niekto skáča po hlave len zo zvyku. Marcel očervenal a zvyšok pánskeho osadenstva sa rozrehotal.

„Nikto nie je tehotný. Teda aspoň myslím, či je to inak Voda?” bránil sa Marcel a pohľad mu sklúzol na moje brucho.

„Nie, neboj sa, ja som len tučná.”

Zvyšok osadenstva sa rozosmial.

„Chlapi ozaj, začal som chodiť do posilky,” povedal Boris, aby ukončil túto debatu.

Aj napriek tomu, že bol občas debil, mal ešte stále chrbtovú kosť. A asi ma mal aj trochu rád. Do konca večera som mala pokoj. V ten večer sa ma už nikto nič nespýtal. *Like*

Jazyková škola Volis Academy

jazykové kurzy každých 5 týždňov

- > výber z bohatej ponuky kurzov
- > sídlo v centre mesta
- > akreditácia Ministerstva školstva SR
- > malé skupiny študentov
- > free Wifi v klimatizovaných učebniach
- > ukážková hodina zdarma
- > bezplatný online test

Volis Academy
Štefánikova 19, 811 05 Bratislava

Mobil: 0902 917 223
Fax: 02 5262 1439
info@volis.sk
www.volis.sk



VOLIS
ACADEMY



Jazykové kurzy v zahraničí pre študentov a dospelých

- > EF má 45 ročné skúsenosti
- > viac ako 40 škôl v 16 krajinách
- > začiatok kurzov každý pondelok
- > úrovne od začiatočníkov až po pokročilých
- > dĺžka kurzu 1 - 52 týždňov
- > voliteľné predmety: marketing, business english, management, cestovný ruch, médiá a iné

Jazykové Pobyty

Štefánikova 19, 811 05 Bratislava

Tel. 02/5245 1175

info@jazykovepobyty.sk

www.ef.com

jazykovepobyty.sk

