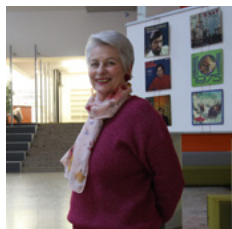




Like Magazín



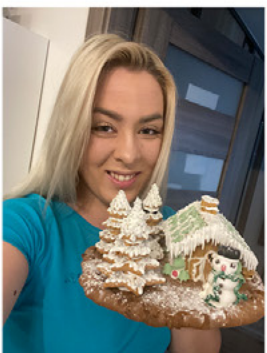
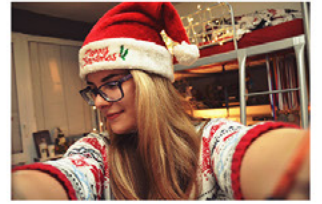
Marta Hanzlíková:
„Študenti sú teraz slušnejší.“ Tvrdí, že fakulta napreduje. Niekedy sa však stretáva s prekvapivými situáciami.



**Tipy a triky od prodeka-
na Keklaka,** ako napísať záverečnú prácu bez toho, aby sa z nej stala nočná mora.



Šéfuje módnemu magazínu a robí to fakt dobre.
**Absolventka FM PEVŠ,
Monika Sládková.**





Editoriál

Prostitútky hovoria o Bohu, falošnou nezávislosťou odetí ľudia skloňujú slobodu. Po novom tú obmedzenú. Legenda facebookovo-instagramových príspevkov hovorí, že jej hranice sa končia zatvorenými kaviarňami, klubmi či obchodmi. Bizarný paradox. Ale čo sloboda, ktorú nosíme v sebe?

S trpkým úsmevom sledujem oklieštené (ne)ŠŤASTIE ľudí, nimi obmedzované i plánované, spoločnosťou regulované, emóciami na povel prejavované. V pominateľných veciach hľadané, iným dokazované, navzájom si odopierané. Karanténa nám priniesla nesmierne vzácny dar – čas zamyslieť sa.

Je to dar rafinovaný. A dar zrkadliaci - našu (ne)sebalásku, duševnú (ne)rovnováhu, (ne)schopnosť existencie so sebou samým. A to je veru riadna skúška. Zažila som ju pri športe a odvtedy ešte veľakrát. Bola som skúšaná dovedy, kým mi vlastná prítomnosť nezachutila. A je to jedna z najkrajších odmien, akú som od života dostala. Spravila ma slobodnou a nasadila mi krídla.

Milí čitatelia, želim si pre vás a pre všetky bytosti sveta ešte oveľa väčšiu dávku sebaLÁSKY, ako mám ja.

...konanie v súlade s ŇOU a pre ŇU.

Až vtedy budeme schopní konať pre seba navzájom.

Až vtedy budeme schopní zachrániť svet, keď zachránime seba. A možno svet dovedy zachráni nás...

S LÁSKOU A NÁDEJOU,
KRISTÍNA MIŠOVÁ,
ZÁSTUPKYŇA ŠÉFREDAKTORKY

Obsah

Editoriál: píše zástupkyňa šéfredaktorky, Kristína Mišová	3.
Téma čísla: Takéto ešte neboli! Ako prežiť Vianoce počas pandémie?	4.
Pýtame sa: Pedagógovia aj študenti o svojich Vianociach	8.
Pod rúškom tajomstva	10.
Onlajn: Fenomén TikTok	11.
Známi neznámi: Marta Hanzlíková zo študijného o svojej práci aj zážitkoch so študentmi	12.
Cez šošovku: Zrkadlovka alebo bezzrkadlovka?	14.
Pomoc zhora: Prodekan Keklák radí, ako sa nezblázniť pri písaní záverečnej práce	15.
Zaujímavosti z marketingu: Vianočná guerilla aj marketingové perličky	16.
Reprezentuje nás: Šéfredaktorka Feminity.sk, absolventka našej fakulty, Monika Sládková	18.
Kultúra: Výber z vianočnej kultúry	20.
Houm dekor: Štýlové sviatky	22.
Fit je IN: Psychohygienu	24.
Niečo pod zub: Dajte si punč ako z trhu!	26.
Na cestách po magickom Islande	28.
Fešn: Tepláková kultúra nie je hanba	32.
Krok späť: Vianočný mier	33.
Rada na záver: Váš budget na sviatky	34.

NE tradičné Vianoce

V čase, keď je výhodnejšie byť negatívny,
sa naladíme pozitívne.

Po minulé roky väčšina ľudí vníma predvianočné obdobie ako stresujúce a náročné. Naháňačka za darčekom, vianočné večierky a párty, ale aj nadčasy v práci, aby sa sviatky vôbec dali finančne „utiahnuť“. Ako to však zvládneme po toľkých rokoch s nefalšovaným pokojom a radosťou?

Chýbajú nám vianočné trhy, všadeprítomná vôňa vareného vína či punču, ktorá sa na námestí mieša spolu s výparmi z rôznych kulinárskych špecialít. Mnohé z ponúkaných jedál nám vždy chutili o to viac, že sme ich jedli mrznúc v zime pri vysvietenom stánku. Chýba nám pravidelné stretávanie sa s priateľmi pri nádhernom vyzdobenom stromčeku v centre mesta aj korčuľovanie sa na mestskom klzisku s nesmrteľnými vianočnými pesničkami. Možno to znie povrchné, ale práve to sú veci, ktoré nás odjakživa hriali v zimnom období pri srdci, a práve o tie nás korona pripravila.

Je to smutné, ale treba to prijať ako fakt. S touto situáciou nikto nerátal, ale neustále sa upínať len na to negatívne nemá zmysel. Prichádzajú magické chvíle, ktoré by sme si aj tak mali užiť najmä so svojimi najbližšími. Čas sviatočný mal byť vždy o pokoji, ktorý si užijeme v kruhu skupinky ľudí, ktorých máme po boku celý rok a nie vždy máme

čas sa im venovať plnohodnotne. Nie je o zábave, lokšiach zo stánku a strese z nákupov. Myslime na to, keď budeme znova frflať.

Recept, ako tieto sviatky zvládnuť bez pocitu, že nám niečo neustále chýba, je jednoduchý. Vráťme sa k pôvodným myšlienkam Vianoc.

Namiesto prechádzok pri preplnených stánkoch si vyrobme magickú atmosféru doma. Aj koledy si môžeme pustiť a dokonca nemusí hrať päťkrát za sebou Mariah Carey. Vianočné koláčiky začneme piecť už v predstihu, aby nám to doma rozvonjavalo. Skôr si vyzdobíme aj stromček a celú domácnosť, len tak, pre radosť. Voľné dni si vyhradíme pre svojich blízkych, s ktorými si môžeme užívať chladné večery doma v teple pri sviečkach. Vytiahneme spoločenské hry, karty, rozprávky, staré fotoalbumy. Rozprávajme sa a spomínajme.



Mnohých zasiahla táto pandémia aj po finančnej stránke, a preto viacerí z nás prehodnocujú každé euro. Bezhlavé nakupovanie zbytočných a drahých darov je už snáď pasé, za čo sa nám odvdáči aj naša Zem. Už vieme, že stačí maličkosť, ktorá vyčarí našim blízkym úsmev na perách a vôbec to nemusí byť finančne nákladné. Môžeme niečo vyrobiť, alebo sprostredkovať nejaký príjemný zážitok. Ak druhého poznáme, vždy vieme, čo ho skutočne poteší. Užime si to tak, ako sme si vždy mali užít Vianoce. Verte alebo nie, možno to budú síce najmenej spoločenské, ale napriek tomu najkrajšie Vianoce od vašich detských čias.

VYROB SI SÁM A UŠETRI POČAS VIANOČ

Ručne vyrábané veci sú vždy tak trochu iné než tie kúpené. Aj keď možno nevyzerajú dokonalo či rovnako, majú niečo do seba a už pri ich výrobe si k nim vytvárame nejaký ten citový vzťah. Počas celého roka sa všetci zbytočne naháňame, tak aspoň počas tohto krásneho vianočného obdobia sa zastavme, užívajme si rodinnú atmosféru a nechajme oddýchnuť svoju myseľ pri vyrábaní niečoho krásneho, z čoho sa budeme celé Vianoce vytešovať.

Počas prvej vlny COVID-19 sa všetci naučili šiť rúška a kto nie, ten nebol „in“. Teraz môžete svoje naučené schopnosti využiť aj pri niečom inom.

My sme si pre vás pripravili krátky návod na to, ako si doma vlastnoručne ušit vianočné ozdoby na stromček. Výhodou týchto ozdôb je to, že si ich môžete napasovať presne podľa svojho vkusu a zladit napríklad k rovnakej látke obrusu, závesov či vankúšov.

TOP 5 korona sviatočných náhrad

*Namiesto lokší na vianočných trhoch....
zjedzte všetky babkine medovníčky.*

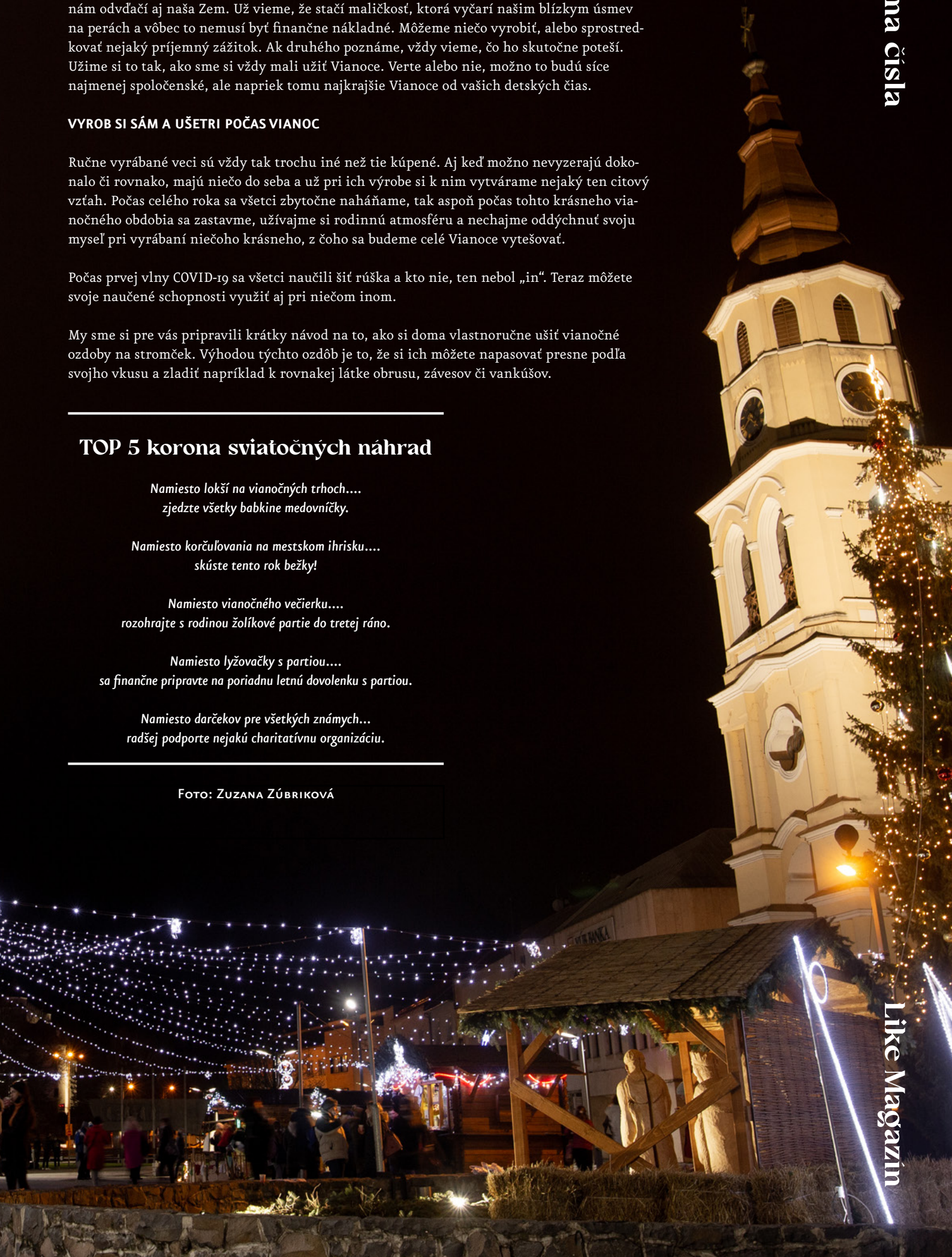
*Namiesto korčuľovania na mestskom ihrisku....
skúste tento rok bežky!*

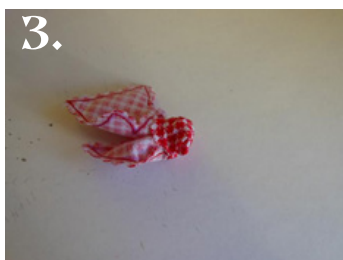
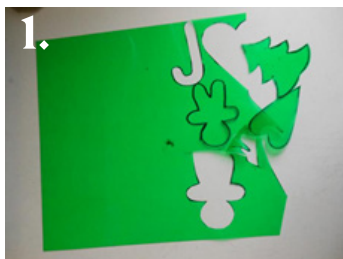
*Namiesto vianočného večierku....
rozohrajte s rodinou žolíkové partie do tretej ráno.*

*Namiesto lyžovačky s partiou....
sa finančne pripravte na poriadnu letnú dovolenku s partiou.*

*Namiesto darčiekov pre všetkých známych...
radšej podporte nejakú charitatívnu organizáciu.*

FOTO: ZUZANA ZÚBRIKOVÁ





ČO BUDEME POTREBOVAŤ?

Akúkoľvek látku, výplň a šnúрку na zavesenie. Ďalej už len bežné veci ako ihlu, niť (alebo šijací stroj), špendlíky, nožnice.

Podme sa do toho pustiť!

1. Najprv si pripravíme šablónu, na ktorú si nakreslíme ľubovoľný tvar dekorácií, teda tvrdý papier alebo tvrdú plastovú fóliu.

2. Dve vrstvy látky položíme lícom k sebe. Na rubovú stranu látok obkreslíme predpripravenú šablónu a potom čo najpresnejšie tieto dve látky zošijeme po nakreslenom tvare. Dôležité je nechať kúsok látky nezosiť, kadiaľ sa bude ozdoba plniť.

3. Pokiaľ sme si látk zošili, môžeme sa pustiť do jej obrátenia/pretočenia. Celú ozdobu je potrebné pretočiť na opačnú stranu, robíme to najlepšie rukou, pokiaľ je ozdoba veľmi malá, môžeme si pomôcť napríklad manikúrovými nožnicami. Treba však dávať pozor, aby sa látka nepretrhla.

4. Ešte pred samotným plnením ozdoby je potrebné prišit šnúрку, teda pokiaľ chceme, aby sa nám ozdoba dala zavesiť napr. na stromček :).

5. Po prevrátení a prišití šnúřky postupne vypcháme náplňou celú ozdobu.

6. Nakoniec už len došijeme poslednú „dieru“ a prvá ozdoba je hotová.



Vianočné perníky trochu inak a zdravšie

Aj vy milujete perníky? Ja si Vianoce bez nich neviem ani predstaviť! Keďže mám rada zdravšie verzie jedál, ani perníky nesmú zaostávať. Podme si spolu vyrobiť fit verziu vianočných perníkov.

Čo budeme potrebovať (cca 60 ks)

- 600g celozrnnej špaldovej múky
- 100g pomletého trstinového cukru
- 200g medu
- 3 vajcia
- 150g masla
- 3 čajové lyžičky perníkového korenia
- 2 čajové lyžičky mletej škorice
- 2 čajové lyžičky sódy bikarbóny

Postup: Všetko spolu zmiešame, okrem múky, a dáme na 5 minút do hrnca variť vo vodnom kúpeli, kým sa to nerozpustí. Neustále miešame. Zložíme z ohňa a necháme asi 10 minút oddychovať. Potom pridáme múku a vymiešame cesto. Pripravené cesto necháme cez noc v chladničke.

Po vybratí z chladničky, pokiaľ je cesto príliš tvrdé, necháme ho ešte odstáť na linke cca hodinku. Keď je cesto mäkkšie, rozdelíme ho na tretiny a postupne vyvaľkáme každú časť. Z vyvaľkaného cesta si vykrajujeme ľubovoľné tvary. Perníky pečieme len krátko, cca 8 minút v predhriatej rúre na 180 stupňov. Z rúry ich vyberáme ešte trochu mäkké, po upečení ešte nezabudnúť potrieť vajčkom.

Tí, čo cez rok neposlúchali, sa čerta báť nemusia

Neodmysliteľne k nemu patrí čistenie topánok a tradičný program s rozprávkovými bytosťami na námestiach miest. Tento rok, ako väčšina kultúrnych podujatí, ani Mikuláš nebude taký, ako si ho pamätáme z predošlých rokov. Na to, ako vnímajú absenciu podujatia aj samotní tvorcovia, sme sa spýtali jedného z organizátorov kultúrnych podujatí

„Je to naozaj veľmi smutný rok pre kultúru a veci s ňou súvisiace.“

Juraja Kmeťa. „Ide o časť roka, na ktorú sme sa pripravovali už mesiace dopredu, kým sme dali dohromady potrebný štáb, kostýmy a zostavili samotný program. Je to naozaj veľmi smutný rok pre kultúru a veci s ňou súvisiace, na ktoré sme boli doteraz zvyknutí. Obzvlášť pre nás, keďže sme prevažne interaktívni a minimálne aktívni v online svete. Preferujeme priamy kontakt s ľuďmi, deťmi, emóciami. Je to ešte o to smutnejšie, keď sa to dotýka detí a hlavne im je zamedzený dotyk s kultúrou v akejkoľvek forme. Veríme, že budúci rok si to o to viac vynahradíme a vychutnáme.“ Samostatnú náhradu za zrušené akcie momentálne nemajú, ale podieľajú sa spolu s ďalšími subjektmi spoločnými silami priniesť trochu úsmevu aspoň inou formou. „Participujeme a tešíme sa z príprav našich obchodných partnerov a priateľov, ktorí vyvíjajú veľkú aktivitu spolu s ich veľkým obchodným partnerom a bude to podľa nás najväčší online sv. Mikuláš na Slovensku. Takže ohľadom Mikuláša je naša priazeň a aktivita orientovaná týmto smerom,“ dodáva Juraj. Niektoré mestá sa rozhodli aspoň pre alternatívne riešenia. Napríklad v Žiari nad Hronom sa bude organizovať sprievod Mikuláša mestom, ktorý budú môcť detičky sledovať aspoň z okien obydlí. Tradične bude zakončený na námestí rozsvietením stromčeka a vianočných ozdôb v uliciach.

ŠLEBODOVÁ JANA
LENÁROVÁ PETRA
ZÚBRIKOVÁ ZUZANA }

Najkrajšie Vianoce prinieslo detstvo

Nečakané prekvapenia aj netrpezlivé vyčkávanie pri štedro-večernom stole. Ako si na sviatky spomínajú pedagógovia aj študenti fakulty, a čo sa podľa nich tento rok zmení?



8

PhDr. MgA. Yvonne Vavrová, PhD.

AKÁ JE VAŠA NAJKRAJŠIA SPOMIENKA NA VIANOCE?

Samozrejme, v detstve. Vtedy sú Vianoce plné nečakaných prekvapení... Všetko krásne rozvoniavalo a stromček sa len tak ligotal.. Vonku bol kopec snehu a my všetci, celá rodina, sme boli pospolu. Pamätám si, že sme sa so sestrou chodili ešte pred večerou vždy sánkovať. Nevie, ako je to možné, ale počas môjho detstva boli Vianoce vždy zasnežené. Na ulici svietili oranžové svetlá a my sme sa do zbláznenia spúšťali strmou ulicou dole. A nevedela som sa dočkať darčiekov. Na ten pocit, že sme spolu a v bezpečí, v teplúčku a voňavom bytíku, nikdy nezabudnem.

ČÍM BUDÚ PODĽA VÁS TIETO SVIATKY INÉ?

Určite budú iné. Už len pre Covid. Ľudia sa nebudú môcť tak navštevovať ako pred rokom, rúška si síce z tváre dáme dolu, ale budú to Vianoce so spomienkou na všetkých, ktorých sa tento rok chladnou rukou dotkla korona. A bolo ich veľmi, veľmi veľa.

PhDr. Richard Keklak, PhD.

AKÁ JE VAŠA NAJKRAJŠIA SPOMIENKA NA VIANOCE?

Vyznie to ako kliše, ale každé Vianoce a vianočný čas sú tým najkrajším obdobím v roku a to pre svoje poslanstvo



Ľudskej potreby prisadnúť si k našim blízkym v rodinách na Štedrý večer a povedať niekoľko slov... alebo len tak v tichu vyjadriť tým druhým našu blízkosť, lásku, priateľstvo. Ale ak si mám spomenúť na tie „najkrajšie“, tak by som rozprával o Vianociach a čase, keď sme už na Štedrý večer neboli s manželkou sami, ale zázrak Vianoc v zrození nového života sa sprítomnil u nás doma v prvorodenom synovi Šimonkovi.

ČÍM BUDÚ PODĽA VÁS TIETO SVIATKY INÉ?

Ja verím, že navzdory neľahkej pandemickej situácii budú tohtoročné Vianoce ako každé iné. Verím, že pre všetkých nás budú poslanstvom zázraku ľudskosti, ktorý aspoň na niekoľko hodín zavládne vo svete. Nechcem, aby boli iné, ale aby ostali vo svojom poslanstve dôvery, lásky a nádeje naším „novým“ narodením.



Mgr. Katarína Holetzová, PhD.

AKÁ JE VAŠA NAJKRAJŠIA SPOMIENKA NA VIANOCE?

Bude to znieť materialisticky. Ale z detstva si spomínam najmä na Vianoce, keď som dostala korytnačku a na iné Vianoce, keď som dostala rádio s CD prehrávačom. To boli vysnívané darčeky a neverila som, že ich naozaj dostanem.

Ale nešlo len o ne. Bolo to niekedy na základnej škole a mám pocit, že vtedy bolo na sviatky všetko dokonalé. Jedlo, vôňa, atmosféra. Vianoce v detstve mali špecifickú, priam nadpozemskú auru, ktorá zmizla niekedy v puberte, keď sme sa presťahovali z bytu do domu a už nikdy sa nevrátila. Škoda. Teraz sa môžem tešiť len na to, že ju raz zažijú moje deti. A to je minimálne rovnako úžasný pocit.

ČÍM BUDÚ PODĽA VÁS TIETO SVIATKY INÉ?

Vianoce som zvykla tráviť v kruhu najbližších a to sa zopakuje aj tento rok. Budú mi chýbať, samozrejme, stretnutiami s priateľmi na vianočných trhoch. Tieto sviatky u nás nebudú iné len pre koronu, ale tiež pre dcérku, ktorá bude mať dva roky a narozdiel od minulého roka vníma svet okolo seba oveľa intenzívnejšie. Čaro Vianoc vďaka nej objavujem znova.



Jana Šlebodová (študentka)

AKÁ JE VAŠA NAJKRAJŠIA SPOMIENKA NA VIANOCE?

To je celkom náročná otázka, pretože každý rok mám v mysli nejaký pekný moment, na ktorý, keď si spomeniem, tak ma zahreje pri srdci. Ale asi ten najkrajší moment bol, keď som kúpila babke darček, ktorý ju veľmi vystihoval a ona sa od šťastia rozplakala a hneď ma prišla objat'. Bolo to veľmi emotívne.

ČÍM BUDÚ PODĽA VÁS TIETO SVIATKY INÉ?

Neviem, či budú tohtoročné vianočné sviatky iné. U mňa sa nič zásadne nemení. Ako každý rok sa teším na čas strávený so svojimi blízkymi. Na pečenie, vianočné pesničky a ozdobovanie stromčeka. Jediné, čo ma veľmi mrzí je to, že sú zrušené vianočné trhy, chýbajú mi večerné prechádzky s priateľmi-to je to, čo krásne dopĺňalo celý december vianočnú atmosféru, ale o to viac sa môžeme snažiť si spríjemniť tú atmosféru doma. Na všetkom sa dá nájsť aj to pozitívne, ide len o to, ako sa k tomu postavíme. A myslím si, že každý v týchto ťažkých časoch prehodnotil svoje priority a hodnoty v živote a možno aj vďaka tomu to môžu byť ešte tie najkrajšie sviatky.



Kristina Mišová (študentka)

AKÁ JE VAŠA NAJKRAJŠIA SPOMIENKA NA VIANOCE?

Sú to okamihy pred stromčekom krátko po návšteve Ježiška. Keď tatino zatváral okná po jeho odchode, predou mnou ako by zázrakom vyrástli tajné prania premenené na darčeky, a ja som mala pocit, že HO stále cítim vo vzduchu. Tie chvíle boli doslova nadpozemské! A to je vždy silná a ťažko opísateľná skutočnosť!

ČÍM BUDÚ PODĽA VÁS TIETO SVIATKY INÉ?

Pre mňa ničím. Dvadsaťdva rokov trávim Štedrý deň v obklopení svojej RODINY, v teple domova a za naozaj štedro prestretým stolom. A to je nepochybne veľké požehnanie, ktoré sa mi dostane aj tento rok. Mnohí ľudia však pocítia absenciu týchto čností. V spoločnosti sa skloňuje nespokojnosť s možnými obmedzeniami sviatočných stretnutí. No ja sa pýtam, čo je to za problém v porovnaní s nezavinenu stratou práce a následným riešením situácie existenčných rozmerov? Čo je to za problém v porovnaní so stratou blízkeho? Uvedomovať si pravé životné hodnoty len v čase pandémie alebo Vianoc, to mi príde málo. Ľudskosť a spolupatričnosť potrebujeme minimálne po celý rok!



Pavel Kuna (študent)

AKÁ JE VAŠA NAJKRAJŠIA SPOMIENKA NA VIANOCE?

Pamätám si, že ako malé dieťa som nevedel obsediť pri štedrovečernej večeri a všetci museli kvôli mne rýchlo jesť, lebo som sa nevedel dočkať na darčeky. Toto sa mi vynára z pamäti každý rok, keď večeríme a spomínam si, aké to bolo, keď som bol malý.

ČÍM BUDÚ PODĽA VÁS TIETO SVIATKY INÉ?

Vianoce budú podľa mňa ako aj doposiaľ. Je to obdobie, keď trávime čas predovšetkým doma s blízkymi, takže si myslím, že pandémie nezasiahne, ak nebude lockdown. V čom budú asi iné tak to v tom, že si príliš neužijeme vianočnú atmosféru, lebo nebudeme môcť navštíviť vianočné trhy, ktoré mám osobne veľmi rád a taktiež si myslím, že Silvester bude možno trochu menej pompézny ako minulé roky. Žiaľ, treba to pretrpieť a vykročiť tou správnou nohou do nového roka 2021, ktorý už bude, verím bez covidu.

Pod rúškom tajomna aj počas zimy

} KATARÍNA PODOLINSKÁ

S rúškom sa dá aj skamarátiť. Má estetickú výhodu, ktorá si skôr či neskôr vyberie svoju prajnú daň. Vrásky, ktoré nám vekom vznikajú na tvári, menšie nedostatky pleti alebo krivé zúbky. Rúško tieto chybičky krásy ľahko zakryje.

Nosenie rúšok sa stalo naším štandardom. Ministerstvo zdravotníctva odporúča rúška nosiť. Je to prostriedok, ktorý nám dopomáha k chráneniu nás proti kvapôčkovému aerosolu, ktorý sa vytvára pri rozprávaní.

Človek si pri nosení rúška môže naivne myslieť, že cíti klauzostrofóbie stav. Sťažené dýchanie či nadmerné potenie tváre môže byť zapríčinené aj typom rúška, ktoré nosí. Na trhu nájdeme množstvo rôznych prevedení, ktoré tento problém dokážu odbúrať.

S rúškom sa dá aj jednoducho skamarátiť. Má estetickú výhodu, ktorá si skôr či neskôr vyberie svoju prajnú daň. Vrásky, ktoré nám vekom vznikajú na tvári, menšie nedostatky pleti, alebo krivé zúbky. Rúško tieto chybičky krásy ľahko zakryje a my nemusíme druhých upozorňovať, na to, že nás niečo trápi.

PRIZDOBTE SA

Dostáva sa k nám trend v podobe šnúrok, ktoré sú zavesené na gumičkách rúšok. Tie majú zásluhnú funkciu. Pri požívaní jedla alebo nápojov rúško visí zavesené na šnúrke a tým pádom sa nám tak ľahko neušpiní.

Látkové alebo z netkanej textílie. Rozmanité množstvo farieb a strihov. To sú rúška, ktoré dopomáhajú chrániť naše dýchacie cesty. Rúško vymieňame častejšie než ponožky. Aspoň by sme mali! Len čo dychom zvlhne, alebo sa ušpiní. Pri rúškach je povolené správať sa ako svetová celebrita, ktorú v tom istom oblečení na druhý deň už nevidíte. Občas je ale otravné nosiť rúška podobného strihu či farby. Hlavne čo sa jednorázových rúšok z netkanej textílie týka. Prečo teda nepustiť uzdu fantázii, a trošku si rúško neprizdobiť?

Z krajín juhovýchodnej Ázie sa postupne aj k nám dostáva trend v podobe šnúrok, ktoré sú zavesené na gumičkách rúšok. Majú zásluhnú funkciu. Pri požívaní jedla, alebo nápojov rúško visí zavesené na šnúrke, oproti tomu, že by bolo uložené vo vrecku alebo položené na stole. Takto sa rúška ani dotýkať nemusíme priamo, ale len za pútku gumičiek, čo je oveľa viac hygienickejšie.

Aj keď na Slovensku zatiaľ tieto šnúrky štandardom k dostaniu v obchodoch ešte nie sú, viete sa vynásť. V optikách je

možné nájsť retiazky na okuliare, z ktorých pri niektorých retiazkach sú súčasťou retiazky aj karabínky. Tie vám poslúžia k uchyteniu retiazky o gumičky rúška. Avšak ak by karabínka chýbala, a daný typ retiazky je vám najmilší v obchodoch s klenotami karabínky na retiazky k dostaniu nájdete. Potom si ich pár táhmi ihly s niťou prišijete o retiazku a funkčnú šnúrku k rúšku máte hotovú.



Foto: Katarína Podolinská

KDE ICH SKLADOVAŤ

S tým, ako sa postaráme o svoje zdravie, súvisí aj to, ako sa staráme o osobnú hygienu. V neposlednom rade mať náhradné rúško so sebou na každom kroku je výhodné.

O rúška sa musíme aj patrične postarať. To, že po použití jednorázové rúška vyhodíme, a látkové preperieme, je samozrejmé. Kúsok látky, s ktorou zdieľame našu pokožku, by sme mali mať aj vzorne uskladnené.

Minulý rok poslúžila pod stromčekom ako darčkové balenie plné kozmetických prípravkov. Hovoríme o plechovej dóze, ktorých prevedení je nespočetne. Dnes, v čase korony Vianoc, môže poslúžiť ako darčkové balenie plné rúšok, ktoré neskôr využijete na úschovu jednorázových a látkových rúšok.

V kancelárii sa o bezpečné uschovanie rúšok postará dóza, ktorá inokedy má primárne zameranie byť ako prepravka desiaty. V nej si uschovate ako respirátory, tak aj rôzne prevedenia či už rúšok na jedno použitie alebo tých látkových.

V neposlednom rade mať náhradné rúško so sebou na každom kroku je tiež výhodné. Na bezpečné prenášanie poslúžia rôzne malé plastové boxy alebo jutové vrecko, ktoré do svojich útrobov pojme 1 až 4 rúška. Také vrecúško inokedy poslúži na úschovu drobností alebo vonných bylín pre rozvoňovanie oblečenia v šatníku. Zmestí sa aj do toaletnej kabelky, kde si na svoje použitie počká.

S tým, ako sa postaráme o svoje zdravie, súvisí aj to, ako sa staráme o osobnú hygienu. V čase pandémie staré známe rúško, odstup, ruky je potrebné mať na pamäti, pretože nepriateľ v podobe korony nikdy nespí.





Milujú ho deti aj umelci. TikTok žne úspechy po celom svete

{ ALEXANDRA TYSHKEVYCH }

Sťažujú sa na Facebooku, chvália sa na Instagrame, ale tancujú a spievajú na TikToku. A hoci predtým bol TikTok najmä platformou pre deti, v priebehu pár rokov sa stal najrýchlejšie rastúcou sociálnou sieťou na svete. Je k dispozícii v 75 jazykoch, vo viac ako 150 krajinách a používajú ju svetovo preslávené firmy, univerzity, vedci či dokonca astronauti.

Krátke videá natočené za pár minút v aplikácii vo vašom telefóne dokonale zapadajú do dnešnej dynamickej reality. Ľudia sú unavení z dokonalých obrázkov, ktoré sú plné sociálnych sietí, unavujú sa z predstierania - v TikToku zostávajú sami sebou a ukazujú skutočný život. Používatelia TikToku nahrávajú na platformu viac ako miliardu videí denne. Priemerný používateľ strávi v aplikácii asi 50 minút za deň, takže pozor, je to návykové a na ďalšie sociálne siete už nezostáva prakticky žiadny čas. Teraz je to sociálna sieť s odhadovanou hodnotou 75 miliárd dolárov, ktorej sa bojí sám Donald Trump - podľa oficiálnych údajov pre podozrenia zo zhromažďovania osobných údajov amerických občanov čínskou spoločnosťou ByteDance (vlastníci TikToku).

POPULARITA NIE JE VŠETKO

Sieť je založená na systéme odporúčaní, na ktorý sme si už dávno zvykli. Pri inštalácii aplikácie sa vám ponúkajú videá zdajú zvláštnymi, ale aplikácia sa veľmi rýchlo naučí, aký obsah máte radi - stačí, keď na video, ktoré sa vám páči, dáte like, alebo preskočíte to, ktoré sa vám nepáči. Kľúčovou vlastnosťou TikToku je to, že popularita autorov nie je primárnym faktorom pre veľký počet zhladnutí videa. Systém odporúčaní je založený na špeciálnej technológii: aplikácia takmer nikdy nezobrazuje dve videá jedného au-

tora za sebou. Aby ste si uľahčili prvé kroky v novej sociálnej sieti, môžete si vybrať kategórie, ktoré vás zaujímajú a videá vám budú ponúkané najprv z tých oblastí. Existuje aj druhý spôsob — stačí napísať v zložke „Interests“ témy, ktoré vás zaujímajú, pomocou hashtagov, ktoré v TikToku hrajú veľmi dôležitú úlohu. Použijete jednu z týchto metód a potom vaše lajky, komentáre a opakované zobrazenia spustia proces odporúčaní. Po chvíli si sformujete vlastnú mini televíziu, ktorá vás bude charakterizovať: pre niektorých bude plná vedeckých experimentov, pre iných plná tutoriálov na líčenie. Na TikToku sú videá pre každú preferenciu a záujem.

KREATIVITA SA CENÍ

Hlavnou myšlienkou TikToku je jednoduchosť. Na vytvorenie populárneho videa stačí kreatívny nápad bez špeciálneho vybavenia a video-editorov. Tak sa vytvorila silná vlna zábavného kontextu. Úspech TikToku je do veľkej miery spôsobený skutočnosťou, že táto sociálna sieť usporiadala svojich používateľov okolo pozitívnej agendy. Sťažujú sa na Facebooku, chvália sa na Instagrame a tancujú a spievajú na TikToku. To znamená, že existuje hlavná úloha, ktorou je odhaliť v ľuďoch to pozitívne, zaujímavé, talentované. Neprekvapuje, že TikTok milujú deti aj umelci, pretože je ich prirodzenou potrebou zdieľať kreativitu.

Marta Hanzlíková:

„Študenti sú teraz slušnejší“

{ ERIKA ŠARUDIOVÁ }

Je súčasťou Fakulty masmédií od samého začiatku. Má radšej osobný kontakt so študentmi a práca referentky študijného oddelenia ju naplňa. Marta Hanzlíková tvrdí, že fakulta napreduje, niekedy sa však stretáva s prekvapivými situáciami.

NA PEVŠ STE ZAČALI V OBDOBÍ, KEĎ VZNIKALA AJ FAKULTA MASMÉDIÍ. AKÝ BOL VÁŠ ŠTART?

Keďže Fakulta masmédií ešte len začínala, hľadali človeka, ktorý danú prácu pozná a je zbehlý. S vedením sme sa dohodli na spolupráci a následne ma v kancelárii v decembri čakal stôl s hrbou prihlášok, s ktorými bolo potrebné urobiť poriadok. Kvôli platbám a iným veciam som študentov naháňala ešte v marci. Chýbali nám tlačivá, takže všetko, čo som potrebovala, som si musela zabezpečiť. Našťastie som mala s touto prácou skúsenosti.

DENNE VÁS STRETÁVAME NA CHODBÁCH A VŽDY, KEĎ NIEČO POTREBUJEME, NÁJDEME VÁS NA ŠTUDIJNOM. V ČOM SPOČÍVA VAŠA KAŽDODENNÁ PRÁCA?

Mnohí si myslia, že naša každodenná práca je, že sedíme v kancelárii a vydávame potvrdenia. To je ale len jedna z mnohých vecí, ktoré v rámci študijného oddelenia robíme. V prvom rade je potrebné každý deň vybaviť a skontrolovať maily. Teraz momentálne dávame do poriadku predchádzajúci akademický rok, všetko je potrebné založiť a archivovať. Zároveň sa už rieši prijímacie konanie, ktoré bude, komunikujeme s uchádzačmi, ako vyplniť prihlášku, či kde urobili chybu. Súbežne beží vypisovanie tém záverečných prác, onedlho budú štátnice a tiež robíme štatistiky pre Centrálny register. Prakticky jedny administratívne úkony ešte nedokončíme a už riešime ďalšie.

V RÁMCI ŠTUDIJNÉHO ODDELENIA MÁTE NAOZAJ MNOHO PRÁCE, ASI ANI JE NIE MOŽNÉ ROBIŤ JU BEZ TOHO, ABY STE K NEJ MALI VZŤAH...

Práca ma baví, a to je pravdepodobne najdôležitejšie. Veľmi rada sa so študentmi aj porozprávam a mnohé informácie, ktoré študentom posiadam, by som ani nemusela. Robím také „pojtko“ medzi študentmi a pedagógmi. Som rada, že som v príjemnom kolektíve. Máme výborného prodekana a dekanu, vďaka ktorým je fakulta na úplne inej úrovni a napreduje. Doktor Keklak vie so študentmi výborne komunikovať a pracovať, nikdy ich neodmietne. Taktiež pani profesorka Radičová vniesla na fakultu režim, a to je nesmierne dôležité. Vďaka tomu začala fakulta lepšie fungovať. Každý vždy vie, aké má úlohy a termín ich splnenia, ktorý sa, samozrejme, musí dodržať.

KORONAVÍRUS NARUŠIL PLYNULÝ REŽIM VŠETKÝCH A MUSELI SME SA PRISPŮSOBIŤ. AKÝ DOSAH MALA PANDÉMIA NA VAŠU PRÁCU?

V prvom rade mi chýba kontakt so študentmi. Keď aj prídu, musíme dbať na hygienické predpisy, nosiť rúška. Keď boli študenti v škole, mohli sa za mnou kedykoľvek zastaviť a vyriešili sme, čo bolo treba. Takto v online dobe musíme

všetko riešiť mailom, čo je veľmi zdĺhavé alebo telefonicky, čo tiež nie je ono. Napríklad mnohí prváci či zahraniční študenti sú dezorientovaní a je náročnejšie im pomôcť bez osobného kontaktu.

RUKAMI VÁM PREJDE VEĽMI VEĽA ŠTUDENTOV, KONČÍ SA ABSOLVOVANÍM ŠKOLY KOMUNIKÁCIA S VAMI ALEBO MÁTE DODNES KONTAKT S NIEKOTRÝMI ABSOLVENTMI PEVŠ?

S niektorými študentmi som v kontakte a veľmi ma to teší. Absolventi si ma nájdu niekde na internete a z času na čas mi napíšu, ako sa mám. Je príjemné, keď si na vás niekto spomenie a teším sa, že sa im darí.

AKO SA ROKMI MENIA ŠTUDENTI?

Na študentov sa občas sťažujú, ale z môjho pohľadu sú teraz študenti slušnejší. Iné je výučba, kde sú v kolektíve a vyrušujú alebo nespokojujú. Čo sa týka študijného oddelenia, kedysi boli študenti arogantnejší. Možno si mysleli, že keď sú na súkromnej škole, tak si môžu dovoľovať. Boli takí, jemne povedané, sebavedomí. To mohlo vo verejnosti vzbudiť dojem, že súkromné vysoké školy sú o tom, že si študenti titul kúpia. Teraz ten pocit nemám a môže to byť aj vďaka tomu, že sa na fakulte dbá o dodržiavanie smerníc, pokynov a termínov.

STRETÁVATE SA S MNOHÝMI PROBLÉMAMI, VIETE UVIEŠŤ NEJAKÚ PERLIČKU?

Osobitým prípadom sú mamičky. Študent mal opakované problémy a neuspel už ani na druhýkrát. Mamička sa stále zaujímalala o výsledky syna, ale nemohla som ju, bez jeho súhlasu, informovať. Dohodla som sa s ňou, že keď prídu spolu, tak sa, s jeho súhlasom, všetci traja môžeme rozprávať. Tak sa aj stalo. Mamička si vypočula, že syn zasa nič nerobí a znovu bude vylúčený. Bola veľmi nahnevaná, pretože ju zavádzal už dlhšie. Mala som na stole rôzne papiere a zakladač so spismi. V jednej chvíli mamička v rozčúlení schytila zakladač z môjho stola a mlátila syna hlava – nehlava. Až sme ho museli s kolegyňou ratovať. Dodávam, že študent nebol nijaký „drobček“.

BLÍŽIA SA VIANOCE A S NIMI AJ PRÁZDNINY. MÁTE ICH AJ VY?

Áno, na PEVŠ to funguje tak, že my už máme danú dovolenku pár dní pred sviatkami a počas nich. Nástup býva po Novom roku, ale ja si väčšinou beriem dovolenku až do Troch kráľov, je to pre mňa taký oddych. Pedagógovia to môžu mať inak aj kvôli skúškam, ale celkovo je škola v takom utlmenom režime počas týchto sviatkov. Týmto by som rada všetkým zaželela príjemné prežitie sviatkov a dobré medziludské vzťahy, lebo keď je dobrá komunikácia a vzťahy, tak sa aj problémy, ktoré vyvstanú, lepšie riešia.



Foto: Jan Paukovic



Bezzrkadlovka Sony Alpha A7 III vs. zrkadlovka Nikon D750

NIKOLETTE VYKOPALOVÁ {

Pre väčšinu fotografov je dôležitým krokom výber správneho fotoaparátu, ktorý bude spĺňať všetky ich predstavy. Čoraz častejšie si fotograf pri výbere fotoaparátu kladie otázku: „Čo je lepšie, zrkadlovka alebo bezzrkadlovka?“

Fotoaparát Sony Alpha A7 III (bezzrkadlovka) je známy tým, že dokáže vytvoriť kvalitné fotografie a ponúka možnosť vytvoriť kvalitné video v rozlíšení 4K. Fotoaparát disponuje OLED hľadáčikom, ktorý prispieva ku kvalite vzniknutej fotografie. Súčasťou je aj výklopný dotykový displej, prostredníctvom ktorého sa dá fotiť namiesto využívania hľadáča. Či už pri svadbách alebo iných podujatiach, keď je najdôležitejšie zachytiť každú emóciu, vám tento fotoaparát pomôže vďaka funkcii súvislého fotenia. Rýchlosť predstavuje až 10 sn/s so sledovaním AF/AE. Novinkou je tlačidlo AF-ON, slúži na automatické ostrenie. Fotograf sa môže plne sústrediť na fotený objekt a neriešiť manuálne ostrenie. Fotoaparát automaticky zaznamená blikanie žiaroviek a vie minimalizovať tento vplyv na snímke. Celý fotoaparát je veľmi odolný, a to vďaka horným a čelným krytom a vnútorným rámom.

1. ČO VÁS NAJVIAC OSLOVILO NA FOTOAPARÁTE?

MICHAL (NIKON D750): „Kvalita fotiek, fullframe, výdrž baterky. Fullframe bol jeden z hlavných dôvodov, prečo som prešiel na vyššiu radu. Pri horšom svetle sa nemusíte báť, že pri väčšej hodnote ISO budete mať výrazný šum.“

NIKOL (SONY ALPHA A7 III): „Oslovila ma značka. Vlastnosti, ktoré ponúka SONY, sú veľmi využiteľné. SONY fotoaparáty sú podstatne menšie, ale stále zaručujú maximálnu obrazovú kvalitu.“

2. JE LAHKO OVLÁDATEĽNÝ AJ PRE ZAČIATOČNÍKA? ALEBO JE SKŔOŠ PRE SKÚSENEJŠÍCH FOTOGRAFOV?

MICHAL (NIKON D750): „Pokiaľ ste už niekedy fotili s fotoaparátom podobného typu, tak si myslím, že nebudete mať problém. Veľa vecí je jednoduchých a intuitívnych. Pre úplného začiatka bude ovládateľnosť trochu problémová.“

NIKOL (SONY ALPHA A7 III): „SONY fotoaparát je podľa mňa výhodný aj pre začiatka, aj pre skúseného fotografa. Nakoľko nastavenia, ktoré ponúka, sú veľmi prijateľné. Pre mňa veľkou výhodou pri zmene expozičných hodnôt je,

že vidím zároveň, ako mením hodnoty, že sa mení scéna. To znamená, že je veľmi rýchly a spoľahlivý, nakoľko nemusím vždy odfoťiť scénu a pozrieť sa, či mám správne nastavené hodnoty, ale vidím priamo na dotykovom LCD displeji, ako sa mi mení scéna.“

3. JE PODĽA VÁS CENA ADEKVÁTNA KU KVALITE?

MICHAL (NIKON D750): „Za túto cenu dostanete jeden z profesionálnych fotoaparátov, ktorý tu síce máme už vyše 6 rokov, ale určite bude ešte pár rokov vo svojej kategórii dobrá voľba.“

NIKOL (SONY ALPHA A7 III): „Podľa všetkých vlastností a funkcií fotoaparátu, ktoré ponúka značka SONY, si myslím, že cena na fotoaparáty je adekvátne ku kvalite fotoaparátov.“

Pred kúpou je dôležité rozhodnúť sa, či chcete používať zrkadlovku alebo bezzrkadlovku. Ďalej je podstatným krokom koho alebo čo chcete fotiť a na základe týchto poznatkov prispôbiť výber fotoaparátu. V prípade, že by ste chceli fotiť ľudí, oba tieto fotoaparáty budú pre vás tou správnou voľbou. Verím, že aj na základe týchto informácií si vyberiete ten správny fotoaparát práve pre vás.

Záverečná práca nemusí byť

nočná mora

{ BARBORA DORUŠIAKOVÁ }

Bol týždeň pred odovzdaním štruktúry bakalárskej práce. Stres a strach vyústili až do štádia zlých snov, ktoré sa mi snivali a ja som už kvôli bakalárskej práci nemohla ani v pokoji spať. Snívalo sa mi, ako na mňa môj školiteľ kričí, že som napísala zle jeho meno, tituly aj celú bakalársku prácu.

Po zlom sne som si povedala, že si záverečnú prácu nenechám na poslednú chvíľu a začnem sa jej naplno venovať. Nie som ten typ, čo všetko robí priebežne. Veci si častokrát nechávam na poslednú chvíľu. V tejto chvíli mám zdroje kompletne, teraz sa už len dokopať k samotnému písaniu. A ako docieľiť, aby písanie bolo rýchle, efektívne a najmä, aby už nevstupovalo do mojich snov, na to som sa pýtala prodekanu PhDr. Richarda Keklaka, PhD.

1. Ako prvé by mal študent učiniť vnútorné rozhodnutie. A to tak, že vypracovaná záverečná práca by mala byť sebarealizáciou jeho prístupu k povinnostiam, hodnotením miery osobnej zodpovednosti, cielavedomosti a prezentáciou jeho "výnimočnosti". Okrem strategických cieľov by si mal každý študent stanoviť aj osobné ciele, ktorých naplnenie podporí a zvýši jeho sebahodnotenie a rovnako zvýši aj jeho kredit u iných.

2. Definovať osobný prospech a význam. Aby práca nebola študentom vnímaná len ako podmienka ukončenia štúdia. Ale skôr ako vstupenka do pracovného života, v ktorej sú prezentované jeho znalosti, zručnosti a tiež jeho osobnostné vlastnosti.

3. Pravidelné konzultácie so školiteľom.

4. Viac používať parafrázovanie a vyhýbať sa zlovyku "copy and paste".

5. Nenechávať si veci na poslednú chvíľu, pracovať priebežne a systematicky.

6. Určenie kľúčových slov a rešerš literárnych zdrojov. Nezabudnúť, že ide o nekončiacu činnosť počas celej tvorby práce.

7. Samotná realizácia úloh a disciplína.



Foto: www.paneunivni.com

VSTUPENKA DO PRACOVNÉHO SVETA

Pri prvom pracovnom pohovore po skončení školy ma konateľka spoločnosti požiadala o predloženie diplomovej práce. Po prečítaní si ma zavolala na ďalšie kolo pohovoru, kde sme sa celý čas rozprávali o diplomovej práci. Od môjho nápadu cez realizáciu až po samotný výsledok. Takto o mne zistila, ako pracujem s informáciami, ako logicky a koncepčne myslím, ako formálne správne a s dodržaním metodiky tvorby práce nachádzam riešenia pre stanovený problém. Bola to skvelá skúsenosť, zúročenie mojej dlhodobej činnosti a samotná práca sa mi stala reálnou vstupenkou do pracovného sveta. Takto opísal svoju skúsenosť prodekan Richard Keklak, ktorému jeho strávený čas pri písaní práce priniesol nečakaný úspech.

Vianoce v duchu extravagantných reklám

} NICOL DVONČOVÁ

Špeciálna situácia vyžaduje špeciálne riešenia. Neplatí to iba v každodennom živote, ale aj v tom marketingovom. Ak by ste aj túto zimu radi pripravili reklamu a propagáciu pre svoju firmu, možno je načase vyskúšať špeciálny marketing. Ten tradičný totiž zrejme nestačí. A najmä si ho uprostred pandémie nie každý môže dovoliť.

Guerilla marketing je spôsob riešenia reklamy, propagácie, ktorého úlohou je najmä strhnúť na seba pozornosť a tým sa rozšíriť medzi ľuďmi. Na rozdiel od iných reklamných kampaní, v tomto prípade nie sú rozhodujúce financie, ale skôr dobrý nápad a kreativita. Hlavné ciele guerilla kampane sú, aby sa ich reklama šírila sama, aby si o nej ľudia medzi sebou hovorili a v tom najlepšom prípade, aby sa dostala do médií zadarmo, vďaka svojej originalite. Napriek tomu, že guerilla marketing je určený predovšetkým malým a stredným firmám, niektoré veľké firmy sa časom inšpirovali touto kreatívnou formou marketingu a začali ho plne využívať. Z hľadiska nadnárodných spoločností však ani tak nejde o šetrenie peňazí, skôr o kreatívny a jedinečný spôsob ako zaujať nových a udržať si stálych zákazníkov. Často ide len o to pobaviť a vytvoriť reklamu, ktorú ľudia ocenia.

VIANOČNÉ GUERILLA KAMPANE VO SVETE

Rozhodujúcim momentom je tzv. "moment prekvapenia". Guerilla marketing má isté princípy a zásady, vďaka ktorým vedú marketéri vytvoriť úspešnú guerilla kampaň s rozsiahlym dosahom na našu cieľovú skupinu. Kampaň guerilla marketingu by mala byť predovšetkým zábavná, humorná, drastická, prekvapujúca, nečakaná, finančne nenáročná a vytvorená s dobrým úmyslom. Prinášame vám zopár príkladov vianočných reklám, ktoré sa inšpirovali guerilla marketingom.



Vyhrievaná autobusová zástavka, ktorá zároveň promuje neďalekú reštauráciu s teplým jedlom.



Určite si všetci pamätáme vysvietený kamión značky Coca-Cola, ktorý sme sa vždy snažili vidieť na cestách, prípadne sa pri ňom odfotiť.

Veľký chodiaci darček či vyhodená krabica od Mini Coopra- to všetko sú formy guerilla marketingu.





Najdrahší parfém aj propagované lieky

{ KEVIN KAVALEC }

Reklama nás často obmedzuje pri pozeraní filmov, alebo vyskakuje pri surfovaní na webe. Ako konzumenti veľakrát nechceme o reklame ani počuť, ako študenti masmédií by sme však mohli poznať napríklad aj tieto „perličky“.

NAJDRAHŠIA REKLAMA NA SVETE

Značka Chanel bola práve tá, ktorá si zriadila najdrahšiu reklamu na svete. Táto reklama si niesla názov “Chanel N°5: The Film”, kde bol propagovaný parfém pre ženy s názvom „Chanel N°5“. Rozpočet bol až neuveriteľných 33 miliónov dolárov. Reklama bola spravená vo forme 180 sekundového filmu, kde hlavnú úlohu hrala známa austrálsko-americká herečka Nicole Kidman a brazílsky herec Rodrigo Santoro, obaja herci boli ošatení v kostýmoch od Karla Lagerfelda. Nicole Kidman dostala za účinkovanie v tomto krátkom filme 3 milióny dolárov.

VIAC PEŇAZÍ NA PROPAGÁCIU AKO NA KVALITU

Veľké farmaceutické spoločnosti mívajú viac peňazí na propagáciu produktov a ich značky ako do samotných vývojov a výskumov liekov. Podľa vox.com až 9/10 veľkých farmaceutických spoločností robí takéto investície. Na nasledujúcom obrázku sú znázornené veľké americké farmaceutické spoločnosti, ktoré v roku 2013 dokázali minúť viac peňazí na propagáciu ako na vývoj a výskum, oranžovou farbou sú vyznačené výdavky na marketingovú komunikáciu a modrou farbou sú vyznačené výdavky na vývoj a výskum liekov. Podľa hnonline.sk americké farmaceutické spoločnosti minuli v roku 2004 na marketingové a propagačné účely 57,5 miliardy amerických dolárov, v tom istom roku sa investovalo do výskumu nových liečiv 31,5 miliardy amerických dolárov, tento nepomer je zarážajúci.

AD-BLOCK AKO HROZBA PRE WEBOVÉ STRÁNKY

Táto aplikácia má na starosti blokovanie reklám na rôz-

nych weboch, začala sa používať približne od roku 2009, v terajšom internetovom svete je dosť používaná, pretože na weboch na nás vyskakujú reklamy zo všetkých strán, avšak väčšina webových stránok existuje práve vďaka týmto typom internetových reklám. Aktuálne až 763 miliónov zariadení blokuje reklamy, kde sú zahrnuté všetky zariadenia od mobilov, tabletov až po klasické počítače. Na obrázku môžeme vidieť výsledky analýz spoločnosti blocktrough. Adblocking môže marketing oberať o miliardy, podľa online média trend.sk. UBS AG, švajčiarska globálna spoločnosť poskytujúca finančné služby, už dávnejšie vyhlásila, že adblocking bude stáť reklamný priemysel miliardu, zatiaľ čo PageFair a Adobe hovorili o strate 22 miliárd už v roku 2015. Či už sú údaje presné alebo nie, adblocking v každom prípade prináša vlnu narušenia priemyslu. Je primárne hrozbou pre weby, ktoré sa spoliehajú na príjmy reklamných sietí tretích strán.

NOVÝ ZÉLAND A SPOJENÉ ŠTÁTY AMERICKÉ MÔŽU PROPAGOVAŤ LIEKY NA PREDPIS

Tieto krajiny môžu ako jediné na celom svete propagovať lieky, ktoré sú určené výhradne na lekárske predpisy, jedinou podmienkou propagácie liekov na predpis je, aby zákazníci boli dostatočne informovaní o hlavných vedľajších účinkoch, kontraindikáciách, výhodách a rizikách spojených s liečbou. V tlačových reklamách musia byť všetky informácie o daných liekoch, ale napr. v televíznej alebo rozhlasovej reklame stačí uviesť hlavné vedľajšie účinky a následne odkázať zákazníka na webovú stránku, vydanie tlače alebo hovor na uvedené číslo, kde môže zistiť potrebné informácie o daných liekoch.

Monika Sládková: Autoritu som si vybojovala tvrdou prácou

{ CATHERINE ČERNOCHOVÁ }

Absolventka FM PEVŠ Monika Sládková je šéfredaktorkou online magazínu Feminity.sk, ktorý vychádza štvrtročne aj v printovej podobe. V kreatívnom svete sa pohybuje od malička a vďaka správne nastavenému tímu manažmentu vie byť produktívna aj z pohodlia domova. Prinášať výsledky, sledovať sociálne siete, byť v kontakte s marketingovým či obchodným oddelením a popritom byť na materskej dovolenke si žiada veľa energie, ale ako sama poznamenala, v takomto prípade vás musí práca najmä baviť.

VYSTRIEDALI STE RÔZNE PRACOVNÉ POZÍCIE AKO FASHION EDITOR, ACCOUNT MANAGER CEZ ZÁSTUPCU ŠÉFREDAKTORA AŽ PO ŠÉFREDAKTORKU ONLINE MAGAZÍNU FEMINITY.SK. AKO SA DÁ TOTO VŠETKO STIHNÚŤ V PRIEBEHU DVOCH ROKOV?

Počas štúdia som chcela paralelne pracovať v odbore a využiť svoj čas čo najefektívnejšie. V tom čase však nebolo jednoduché dostať sa do reklamnej a mediálnej brandže, konkurencia bola vysoká a atraktívne pozície dlhodobo obsadené. Keď však robíte svoju prácu naplno a zodpovedne, ľudia to ocenia a posúvate sa vpred. Musí vás to baviť, bez toho to nejde.

AKTUÁLNE JE VAŠA PRÁCA EŠTE O NIEČO VIAC KOMPLIKOVANEJŠIA, PRETOŽE STE NA MATERSKEJ DOVOLENKE. NEBOJÍTE SA, ŽE TENTO STAV OVPLYVNÍ KVALITU ONLINE OBSAHU NA WEBE?

Práca v médiách je veľmi pestrá. Často ste na tlačových konferenciách, na press tripoch alebo na rôznych spoločenských a kultúrnych podujatiach. Práca v online svete je skôr o manažmente času, výkone a zodpovednosti. Dieťa preto nevnímam ako prekážku, práve naopak, žijeme v najlepšej dobe, aká tu kedy bola a slobodu, akú dnes máme, by sme si mali vážiť, rovnako tak možnosti, aké nám ponúka.

AJ JA SA CHCEM STAŤ RAZ ŠÉFREDAKTOROM. TÁTO VETA VÁM URČITE UŽ VIACKRÁT REZONOVALA V UŠIACH. ČO PODĽA VÁS TEDA MUSÍ ČLOVEK SPLNIŤ, ABY SA VYPRACOVVAL AŽ NA TAKÚTO POZÍCIU?

Bol to prirodzený posun a vedenie mi dalo dôveru s veľkou mierou voľnosti v tom, aké smerovanie by magazín FEMINITY mohol mať, za čo som im dodnes vďačná. Napriek ich dôvere to nebolo jednoduché, mala som len 24 a niektorí ľudia ma nebrali vážne, preto bola práca ten najlepší spôsob, ako nechať za seba hovoriť.

ČO VŠETKO PRÁCA ŠÉFREDAKTORA OBNÁŠA?

Práca šéfredaktora je súborom manažérskej práce s kreatívnou. Má zodpovednosť za čitateľnosť / návštevnosť a výsledky. Komunikuje na dennej báze s ostatnými oddeleniami ako social media oddelenie, produktové oddelenie, marketingové a obchodné oddelenie. Vytvára mood boardy na fotenia cover story a fashion story, na ktorých sa aj osobne zúčastňuje a komunikuje s tímom fotografov, štylistov a makeup artistov. Každoročne vytvára tzv. Media Kit, teda prezentáciu so všetkými potrebnými informáciami o magazíne a mnoho ďalšieho.

KOĽKO ĽUDÍ SA PODIEĽA NA VÝROBE ONLINE MAGAZÍNU?

V online magazíne FEMINITY pracuje tím interných redaktorov a externých redaktorov, keďže online funguje 24/7. Zahŕňa to tiež komunikáciu s produktovým oddelením, obchodným a marketingovým oddelením aj právnym oddelením, keďže na všetok audiovizuálny obsah musíte mať vysporiadané autorské práva. Popri tom vydávame raz štvrtročne tlačový magazín. V ňom spolupracujeme s najúspešnejšími modelkami, fotografmi a módnymi štylistami na Slovensku a v Česku. Aktuálne sme spustili jeho predaj aj cez online a teší nás veľký záujem z Českej republiky.

VYBRAŤ SI DOBRÝ REDAKČNÝ TÍM, KTORÝ BUDE ROVNAKO ZANIETENÝ DO PRÁCE, NIE JE ĽAHKÉ. NA ČOM SI ZAKLADÁTE PRI VÝBERE ADEPTA NA PRACOVNÚ POZÍCIU?

Všímam si, aký záujem o prácu adept prejaví a čo je pre ňu ochotný urobiť. Potrpím si na dodržiavanie termínov a dobre odvedenú prácu, v tomto som taká nemecká a švédska škola. U potenciálnych redaktorov je pre mňa dôležitá zodpovednosť, samostatnosť, estetické cítenie, zmysel pre detail či všeobecný prehľad vo svete onlinu a sociálnych médií. Môžete byť šikovný a nemať ešte skúsenosti, ale môžete mať veľa skúseností a byť napriek tomu podpriemerný.

ONLINE BY MAL OBSAHOVAŤ JEDNODUCHÉ SLOVÁ ALE NEMAL BY NADOBÚDAŤ POCIT PLYTKÉHO ČLÁNKU. AKO NÁJŠŤ TÚ SPRÁVNU HRANICU PRI TVORBE NOVÉHO TEXTU?

Jednoduchosť vyjadrovania nemusí vždy znamenať plytkosť. Je rozdiel jednoduchý jazyk a jednoduchý obsah. Uvediem príklad našej pani prezidentky Zuzany Čaputovej. Jej prejavy sú podávané jednoducho a zrozumiteľne, ale kultivovane a s gráciou. Ak chcete osloviť masu, sofistický slovník vám k tomu nepomôže. Je dôležité vedieť pomenovať veci konkrétne a exaktne, nesnažiť sa zaujať predvádzaním čo najväčšieho množstva cudzích slov.

ODMALIČKA VÁS FASCINOVAL SVET DIZAJNU, MÓDY A UMENIA. VIEDLI VÁS K TOMU RODIČIA ALEBO STE SA V TOM NAŠLI SAMA?

Som vďačná za to, že ma rodičia nikdy nenútili robiť to, čo by chceli oni. Vlastne ani neviem, či mali nejakú predstavu, čo by som mala robiť, musím sa ich na to spýtať, celkom ma to zaujíma. Od škôlky som sa desať rokov venovala kresleniu, zúčastňovala sa rôznych celoslovenských súťaží. Nechali ma ísť vlastnou cestou, a to si myslím, že je najviac, čo rodič pre svoje dieťa môže urobiť.

STREDNÚ ŠKOLU STE VYŠTUDOVALI V ODBORE GRAFIKA TLAČOVÍN. ČO ZAVÁŽILO NESKÔR PRI VÝBERE VYSOKEJ ŠKOLY?

Odmalička som vedela, že chcem pracovať v magazíne. Pri výbere školy som preto neuvažovala o iných alternatívach. Keď som si mala vyberať vysokú školu, PEVŠ v ten rok otváralo odbor masmediálnej komunikácie, boli sme prvý ročník v tomto odbore a rada na tieto časy spomínam. S mnohými spolužiakmi nás neskôr spojila práve práca a doteraz spolupracujeme.

ZA AKÉHO ŠTUDENTA STE SA POVAŽOVALI? VENOVALI STE SA POPRI ŠTÚDIU AJ INÝM AKTIVITÁM, KTORÉ BY VÁS MOHLI POSUNÚŤ O KROK VPRED, ALEBO STE BOLI PRÁVE NAOPAK ZÁSTANCA STARÉHO ZNÁMEHO VÝROKU UČIŤ SA, UČIŤ SA?

Vždy som sa snažila sústrediť sa na to, čo mi ide najlepšie a tomu sa venovať, či už to bola fotografia a styling, práca v reklame a v magazíne. Myslím si, že postavenie učiteľov je v súčasnosti nedocenené a mrzí ma, že sme to nielen ako krajina, ale aj ako spoločnosť dopustili. Vzdelanie a kultúra totiž robí národ kultivovanejší.

PO UKONČENÍ ŠTÚDIA VAŠE KROKY SMEROVALI K FEMNITY, KTORÝ RIEŠI KLASICKÉ PROBLÉMY ŽIEN. KDE ČERPÁTE INŠPIRÁCIU NA NOVÉ NÁMETY?

Stále pretrvávajúca tendencia, že inšpiráciu treba hľadať v zahraničných magazínoch alebo na Instagrame. Je tam však veľké riziko, že budete mať s konkurenciou identický obsah. Ak chcete byť o krok vpred, treba sa sústrediť aj na iné zdroje a ísť si vlastnou cestou. Mňa osobne inšpiruje umenie - móda, film, fotografia, ale v poslednej dobe asi najviac veda. Myslím si, že v nej je blízka budúcnosť. Svedčí o tom tlak novej generácie na udržateľnosť a lepší životný štýl.

KTORÉ ŽENY INŠPIRUJÚ VÁS?

Z oblasti módy je to módna štylistka Zuzana Kanisová, s ktorou dlhodobo spolupracujem a je špička na Slovensku, česká návrhárka Ivana Mentlová, ktorej tvorba a zmysel pre estetiku sú mi blízke. Veľmi inšpiratívna je slovenská fotografka Mária Švarbová, ktorá spolupracovala so značkami ako Apple, CNN a Nehera. Zo zahraničných je to topmodelka Anja Rubik, ktorá sa venuje téme udržateľnosti a práv žien. Môj obdiv si zaslúži aj Miroslava Duma, bývalá módna ikona a redaktorka, ktorá založila spoločnosť Future Tech Lab. V neposlednom rade je to česká režisérka a scenáristka Eva Doležalová, ktorej krátke umelecké filmy oceňovali na medzinárodných filmových festivaloch. Vďaka jej húževnatej povahe sa jej podarilo dosiahnuť, aby v jej prvom filme Sound of Sunn, ktorý točila v Hollywoode, hral Sean Penn.

NEMÁTE STRACH, ŽE ČASOM BUDE KLESAŤ ČITATEĽNOSŤ NA FEMNITY, PREDSA LEN DNES JE ONLINE PLNÝ RÔZ-NORODÉHO OBSAHU A JE VEĽMI ŤAŽKÉ VYTVORIŤ SI U ČITATEĽA LOJALITU.

FEMNITY z portfólia Zoznam.sk je na trhu takmer 12 rokov a za ten čas si vybudovalo silnú čitateľskú základňu v priemere 760 000 RU (reálnych užívateľov). V porovnaní s predošlými rokmi stále rastie a rozširuje svoje aktivity aj na sociálne siete ako Instagram. Je to však kontinuálna práca, treba sa neustále vzdelávať a inovovať.

MÁTE NEJAKÚ ZAUJÍMAVÚ MYŠLIENKU, KTORÚ BY STE RADA ODKÁZALI ŠTUDENTOM?

Čokoľvek si dokážeš vysnívať, dokážeš aj urobiť.





Vianočná klasika v animovanej forme

} DOMINIK GABRIEL

Tak, ako k Vianociam neodmysliteľne patrí vianočný stromček a darčeky, tak v televízii nemôže chýbať ani Grinch. Film Grinch sa po svojich starších verziách opäť vrátil na plátna kinosál pred dvoma rokmi. Režiséri Yarrow Cheney a Scott Mosier v animovanej forme priblížili Grincha viac detskému publiku. Už to nie je ten "strašidelný Grinch", ale Vianoce neznaša stále rovnako. Priaznivci tejto animovanej komédie si ju vedia pozrieť na Netflixu.

Grinch je chlpatý zelený mrzutý pán, čo nenávidí Vianoce. Býva na vrchole hory v jaskyni len so svojim verným priateľom psíkom Maxom. Grinch nenávidí ľudí, preto mu samotársky život neprekáža. Ale najviac z celého srdca nenávidí Vianoce, pretože nikdy mu nebolo dopriate zažiť ozajstné čaro Vianoc. Pán Grinch sa rozhodne zničiť Štedrý deň všetkým obyvateľom blízkeho mestečka. Jeho diabolský plán spočíval v tom, že ukradne všetkým obyvateľom vianočné ozdoby, sladkosti, darčeky aj stromčeky. Dej sa láme, keď sa Grinch stretáva s malým odvážnym dievčatkom Cindy Lou, ktorá mu svojou ľudskosťou a detskou nevinnosťou dokázala otvoriť oči a prinútiť ho pozerat sa na svet a na Vianoce úplne z inej strany.

Film Grinch od štúdia Illumination je animovaná rozprávka, ktorá chytí za srdce každého diváka. Už to nie je ten starý strašidelný Grinch, ale v tejto najnovšej verzii sa režiséri najviac orientovali na mladého diváka. Filmu nechýba akcia, zábavné scény a určite sa pri filme nudiť nebudete. Podľa môjho názoru je film Grinch ideálnou voľbou počas vianočných sviatkov.



Urobte si doma vianočnú diskotéku s novými vianočnými hitmi

} PAVEL KUNA

Nikdy nás neomrzia a každý rok sa na ne tešíme a pripravujeme mesiace. Áno, reč je o Vianociach, ktoré sa nezadržateľne ale isto blížia. Okrem darčiekov, vianočných dekorácií a výborného jedla ich neodmysliteľnou súčasťou je aj hudba. Gott, Vondráčková alebo Mariah Carey nám hrajú v hlavách už niekoľko rokov, ale čo tak dať šancu novým hitom?

Interpreti, ktorých poznáme predovšetkým ako rapperov, popových umelcov, alebo spevákov s množstvom hitov s expresnými vyjadreniami v textoch, aj tých sa zmocnilo čaro Vianoc a rozhodli sa nahrat vianočné pesničky.

Kto by nepoznal **Avu Max**, ktorá spolupracovala s množstvom interpretov a na svojom konte má už niekoľko zlatých platní. Po tohtoročnom hite Torn, ktorý obletel počas leta celý svet, sa rozhodla zaútočiť aj na zimné rebríčky hitparád s jej novým vianočným počínom Christmas Withou You.

Matoma, populárny nórsky DJ, ktorý sa považuje za spoluautora tropical house nám každý rok prináša nejakú pecku, ktorá nám spríjemňuje horúce letné dni. Tento rok sa rozhodol, že tropical house, vymení za niečo menej tropické a v spolupráci s Michaelom Boltonom si pre nás pripravili skladbu s názvom It's Christmas Time.

Nemôžeme zabudnúť ani na miláčika ženských srdc **Liamu Payna**, ktorý nás tento rok potešil s vianočnou skladbou Naughty List. Ani interpreti ako Meghan Trainor a Gwen Stefani pred Vianocami nelenili a prinášajú nám celé albumy ako A Very Trainor Christmas a You Make It Feel Like Christmas plné vlastnej vianočnej tvorby a remakeov známych hitov z minulosti.

Ak by ste ešte stále nemali dosť, tak určite si na Spotify vyhľadajte playlist New Music Holiday, ktorý je pravidelne aktualizovaný a nájdete si ten svoj tohtoročný vianočný hit! Pre tých z vás, ktorí máte radi starú dobrú klasiku, určite odporúčame playlisty ako napríklad **Vánoční hity** – plné slovenských a českých hitov, ak máte radi niečo zo zahraničia tak si naklikajte **Christmas Classics** alebo **Christmas Hits**. Veríme, že vám tieto hity spríjemnia chvíle strávené s najbližšími a navodia pocit Vianoc.



Foto: Eastone Books

Uvedomenie si svojho Ja

} MARTINA LUKÁČOVÁ

Vzácných kníh je na svete naozaj málo. Obzvlášť takých, ktoré neboli písané ako bestseller. Eckhart Tolle je autorom knihy *Sila prítomného okamihu*, ktorú písal len preto, aby sa s niekým mohol podeliť o jeho vedomosti a pomôcť ľuďom, ktorí potrebujú práve jeho pomoc.

Táto kniha je do dnes veľmi obľúbená. Je to ten typ knihy, ktorú nestačí prečítať len raz a taktiež sa nedá prečítať za pár dní. Eckhart Tolle je vzácny spisovateľ, pretože nepíše fikcie, ale pracuje s faktami. Dlhodobu sa venuje duchovnému zdraviu a pomáha veľkému množstvu ľudí so psychickými problémami.

Typ takejto knihy musíte čítať pomaly, presne si uvedomiť, čo čítate a správne to pochopiť. Po prečítaní jednej časti z kapitoly nasleduje relaxácia a praktické skúšanie vecí, o ktorých ste sa dočítali. Pokiaľ máte problémy týkajúce sa najmä psychiky, je pre vás táto kniha ideálna. Taktiež je určená pre všetky vekové kategórie. V tejto knihe sa dozviete hlavne to, ako vnímať a vážiť si samého seba.

Podtitulok tejto knihy znie *Sprievodca na ceste k duchovnému rastu*. Slovné spojenie duchovný rast sa nevzťahuje na žiadne náboženstvo. Autor to myslel ako rast vašej osobnosti. Popri čítaní knihy *Sila prítomného okamihu* nadobudnete rady a nové poznatky týkajúce sa vášho vedomia, podvedomia, vašich emócií, dozviete sa, ako zvládať hraničné situácie, bolesť a strach. Dôležitou časťou tejto knihy je tá, že celý čas vás kniha učí, ako si užiť prítomnosť tak, aby ste počas dobrých aj zlých čias nevnímali minulosť a ani budúcnosť.

Záver knihy autor napísal s tým vedomím, že čitateľ zvládol celé jeho učenie a prechádza do časti radosti z bytia. Eckhart Tolle písal túto knihu s vedomím, že pomôže ľuďom, ktorí sa s ním nemôžu stretnúť osobne. Ako som spomínala, pomáha veľkému počtu ľudí a myslel si, že táto kniha mu prácu uľahčí. Po vydaní tejto knihy ho začalo čoraz viac kontaktovať veľké množstvo ľudí z celého sveta.



autor foto: Magic Box

Bola to doba, kedy sa okrem vzťahov roztápali aj lyžičky v káve

} DOMINIK GABRIEL

Snímku *Pelíšky* asi netreba nikomu predstavovať. Tento legendárny film sa na obrazovkách počas vianočných sviatkov objavuje už pár rokov. Film *Pelíšky* je komédia z roku 1999 od režiséra Jána Hřebejka a o svoju popularitu sa zaslужujú aj herci ako Miroslav Donutil, Jiří Kodet, Emília Vášáryová, Bolek Polívka a mnoho ďalších. *Pelíšky* si diváci môžu pozrieť na Netflixu, počas vianočných sviatkov v televízií, ale aj na streamovacích stránkach.

Film zachytáva bežný chod domácnosti troch rodín od vianočných sviatkov až po leto, ktoré sa stalo osudné, pretože na naše vtedajšie Česko-slovenské územie prenikli jednotky vojsk Varšavskej zmluvy a obsadili nás. *Pelíšky* okrem ťažkej doby zachytávajú s humorom aj problémy každej vekovej kategórie. Bola to doba, keď sa nemohlo hovoriť verejne o politike, o svojich názoroch, všade vládol poriadok. Film *Pelíšky* ukazuje, ako ľudia voči sebe chovali nenávisť, ako bojujú so svojimi problémami, večné hádky dvoch susedov, typické hádky tínedžerov a rodičov, ale aj ako ľudia trpeli, keď ich blízka rodina emigrovala a nevideli sa niekoľko rokov. Niektorí to po obsadení nezvládli a siahli si na život. Všetko je však vo filme brané s humorom a nadsázkou. Film *Pelíšky* je skvelá komédia, ktorú sme videli nespočetne veľakrát, ale aj tak si ju znova pozrieme. Je to film, ktorý neodmysliteľne patrí k Vianociam, a práve preto vám ho odporúčam. Aj, keď si možno myslíte, že tento film je obohraný, z vlastnej skúsenosti viem, že ho stále veľa ľudí nevidelo, a preto ho odporúčam vidieť všetkým hlavne kvôli vtipným scénkam a hláškam, ktoré sa stali súčasťou našich životov, ale aj kvôli tomu, že nám pripomína, ako sa tu žilo za socializmu.

Vkusné a štýlové Vianoce v roku 2020

Domáce dekorácie, vianočné stromčeky a úsmev na tvári, aj takto môžu vyzerat tohtoročné Vianoce.

Vianoce sú už za rohom, a preto sme si pre vás pripravili niekoľko inšpirácií, ako si farebne a vkusne vyzdobit vaše domácnosti. K neodmysliteľnej súčasť Vianoc patria ručne vyrobené ozdoby. A preto vám ponúkame dva návody, ako si pripraviť voňavé a funkčné ručne vyrobené ozdoby. Plus vám pomôžeme pri rozhodovaní, aký vianočný stromček je pre vás ten pravý. Či siahnete po ekologickosti alebo po praktickosti.

NESMRTEĽNÁ ČERVENO-ZLATÁ KLASIKA

Čo by to bolo za Vianoce, keby sa v našich domácnostiach nenachádzala stará dobrá kombinácia červeno-zlatej výzdoby? Môžeme ju považovať za nadčasovú a snáď nikdy nevyjde z módy. Ak sa teda tieto Vianoce rozhodnete pre túto farbu, vieme Vám zaručiť, že v obchodoch nájdete nespočetné množstvo ozdôb tejto farby.



ĽADOVÁ BIELO-STRIEBORNÁ KOMBINÁCIA

Ak túžite po kombinácii, ktorá vo Vás bude zaručene evokovať zimnú atmosféru, zvolte bielo-striebornú kombináciu. Práve toto farebné prevedenie vo Vašom domove bezpochyby vyčarí zimnú atmosféru. Takáto „mrazivá“ výzdoba nádherne ukáže a to najmä v posledných rokoch, keď už počas vianočných dní menej a menej zažívame snehovú nádielku.



VESELÁ PESTROFARBENÁ KOMBINÁCIA

Chcete vo Vašom dome zmenu a neviete sa rozhodnúť, ktorú farbu tieto Vianoce zvolíte. Stavte na farebnú kombináciu. Výhodou je, že nemusíte nič kupovať a využijete to, čo doma máte. Takáto pestrofarebná výzdoba Vám vytvorí dokonalú veselú vianočnú atmosféru.



VÝBER VIANOČNÉHO STROMČEKA

Vianočný stromček a pod ním hromada darčiekov. Patrí k neodmysliteľnej súčasť každých Vianoc. Vianočné stromčeky sú srdcom mnohých sviatočných slávností. Sú však tiež jadrom debaty počas vianočných sviatkov: „Je lepšie mať živý alebo umelý stromček?“ Nakoniec to všetko ostane na vašich preferenciách, ale tu je niekoľko výhod a nevýhod každej možnosti vianočného stromu, ktoré vám môžu pomôcť pri rozhodovaní.

Živý vianočný stromček

VÝHODY

- Recyklovateľný
- Okúzľujúca vôňa živého stromčeka
- Šetrný k životnému prostrediu

NEVÝHODY

- Vysoká údržba
- Alergie

Umelý vianočný stromček

VÝHODY

- Bez údržby
- Možnosť kúpy s ozdobami (osvetlenie, umelý sneh)
- Lacnejší

NEVÝHODY

- Nie je ekologický
- Nerecyklovateľný



Sušené pomaranče ako vianočné ozdoby

I. Postup

1. Pomaranče nakrájame na plátky 1-2 cm.
2. Vysušíme čistou utierkou.
3. Umiestime ich na kovový rošt nad pekáč, aby okolo nich mohol cirkulovať vzduch a aby sa nespálili alebo nelepili.
4. Trúbu vyhrejeme na 120 stupňov.
5. Pečieme 3 hodiny.
6. Pomaranče sú hotové, keď sú suché na dotyk.

Je potrebné, aby sa pomaranče obracali každú pol hodinu. Nechceme predsa na vianočný stromček vešať spálené pomaranče. Čím dlhšie ich budete sušiť, tým vám vydržia dlhšie.

II. Postup

1. Šupku z celého pomaranča zvislo narežeme po celej šírke s 1 cm odstupmi.
2. Umiestime ich na kovový rošt nad pekáč, aby okolo nich mohol cirkulovať vzduch.
3. Pomaranče umiestnime na spodok rúry.
4. Trúbu vyhrejeme na 120 stupňov.
5. Pečieme 12-24 hodín.
6. Pomaranče sú hotové, keď je kôra vysušená.

Po vysušení pomarančov stačí urobiť dierky na pomaranči a môžete začať navliekať, vešať, je to na vašej fantázií, čo z pomarančov vytvoríte. Avšak vynikajúca kombinácia je navlečený pomaranč a škoricca.

SILVIA KODAIOVÁ }
RENÉE KASZOVÁ }

PSYCHOHYGIENA: KLÚČ K VNÚTORNEJ ROVNOVÁHE

Každý deň so sebou prináša väčšie alebo menšie prekážky, s ktorými musíme bojovať. Niektoré očakávame, iné nás prekvapia a pridajú zopár vrások na tvári. Práca, škola, domácnosť, nákupy, varenie, pohyb,... všetko dôležité veci, samé o sebe zdravé a prospešné, ale každý z nás sa dostal do bodu, keď toho naňho bolo priveľa, ale on chcel aj napriek tomu všetko zvládnuť a stihnúť. Zastavila nás až choroba alebo psychické vyhorenie, pri ktorom nás prestali baviť aj činnosti, ktoré nám dovtedy robili radosť. Pri takýchto situáciách nám môže pomôcť psychohygienu, ktorá je založená na nájdení činností, pri ktorých si náš organizmus dokáže oddýchnuť od každodenných povinností, stereotypu a stresu.



foto: www.pixabay.com

TIPY, KTORÉ SÚ TAKMER ZADARMO:

1. Hudba:

„Hudba lieči chorú myseľ jak antibiotiká,“ takto to vystihol raper Separ vo svojej pesničke Buldozér. Nemusíte počúvať práve rap, stačí zapnúť platformu YouTube a pustiť si svoj obľúbený žáner hudby a svet je zrazu krajší a farebnejší. Ak vám myseľ nedovolí zaspáť, osvedčeným tipom je pustiť si meditačnú hudbu. Takú tvorí napríklad Ivan Kubán alias Billy Holywood, ktorý zavesil DJstvo na kliniec a začal sa venovať meditácii.

2. Knihy:

Čo myseľ upokojí viac, ako na chvíľku odložiť svoje problémy a ponoriť sa do úplne iného príbehu? Nevadí, že ste už prečítali všetky knihy, ktoré máte doma. Presne preto vznikli „Book swapy“, kde si viete svoje prečítané knihy vymeniť za také, ktoré ste ešte neprečítali.

3. Beh:

Priznajme si, kto z nás sa občas nechcel rozbehnúť niekam do neznáma a nemyslieť na každodennú rutinu, ktorá mu občas poriadne lezie na nervy. Pritom je to také jednoduché. Stačí si len obliecť tepláky, obuť tenisky a ídeme. Beh dokonca upokojuje mozog. V časopise Journal of Neuroscience zistili, že pohyb vytvára nové, energické mozgové bunky, ktoré v prípade, keď nie sú potrebné, vypne. Otestovali to na myšiach a myši bežci sú sebavedomejší a ochotnejší skúmať prostredie. Vedci pri ich testovaní objavili nové neuróny, ktoré upokojovali mozog. Vďaka pohybu boli teda myši odolnejšie voči stresovým situáciám.

TIPY, KTORÉ SÚ TAKMER ZADARMO:

Príroda dokáže pôsobiť ako liek, má blahodarné účinky na našu psychickú vyrovnanosť, ale i na naše fyzické zdravie. Šuchotanie listov, slnko, ktoré sa snaží dostať pomedzi konáre stromov, spev vtákov. To všetko prispieva k tomu, aby sme sa cítili omnoho lepšie. Cítíme sa pozitívnejšie, máme čistú myseľ, sme kreatívnejší a tiež sa lepšie sústreďíme. Najlepším poháňačom do prírody bývajú naši domáci miláčikovia, psy. Ak im chceme dopriať, aby sa dobre vybehali, je ideálna prechádzka v prírode. Môžete skĺbiť príjemné s užitočným a dopredu si naplánovať prechádzku alebo dlhšiu túru, a tak spoznávať aj svoje okolie. Prechádzky tak nebudú nudné a povinné, ale budete sa na nich tešiť rovnako ako váš štvornohý miláčik.

JOGA BODY AND MIND

Napoj sa na seba, uvoľni myseľ, vypusti stres a skús si po celom dni predstaviť, že sa na malú chvíľku zastavil čas. Každý sám za seba a pritom všetci spolu. Body and Mind je lekcija jogy, ktorá je vhodná pre začiatočníkov aj pokročilých. Pozostáva z úvodnej a záverečnej meditácie a jej jadro tvorí rovnováha – natahovanie a posilňovanie v pohybe alebo vo výdrži. Táto forma jogy sa odporúča cvičiť večer. Na záver celého dňa je práve príjemný, pomalý flow jednotlivých asán skvelý spôsob, ako sa po náročnom dni spojiť so svojím telom, utíšiť uponáhľanú myseľ a dať jej priestor uvažovať aj nad našimi snami a budúcnosťou. Počas meditácie sa uvoľní všetko fyzické aj psychické napätie, telo sa naladí na kvalitnejší spánok a vďaka nemu môžeme prežiť nasledujúci deň s väčším pokojom a ľahkosťou.



CVIČ S JANYM

Je veľmi dôležité venovať každý deň aspoň na chvíľku pozornosť svojmu telu. Jednou z možností je cvičenie. Nevadí, že nechodíš rád do fitnesscentier, kde je veľa ľudí alebo na to len nemáš čas. Svoju malú posilňovňu si môžeš vytvoriť trebárs aj v obývačke. Osobný tréner, kouč a motivátor Jany Landl ti s tým pomôže. Od marca dokázal svojím tréningom pre planétu rozcvičiť tisícky ľudí, z ktorých sa stala jedna veľká rodina. Šesťkrát v týždni môžeš spolu s ním cvičiť online a tak spevniť telo, schudnúť nejaké to kilo a čo je najdôležitejšie, oddýchnuť si a nabráť novú energiu. Ak ti nevyhovuje živé vysielanie o 8:30, video si môžeš pozrieť v archíve kedykoľvek budeš mať chuť.

OTUŽOVANIE

Otužovanie sa stalo veľkým hitom a našlo si v posledných mesiacoch veľa nových priaznivcov. Tak, ako začali ľudia na jar kváskovať, počas zimy prišli s otužovaním. Ľudia sa čoraz viac venujú zdravému životnému štýlu a snažia sa tomu prispôbiť aj svoj život, priam ho berú ako súčasť ich každodenných zvykov.

Otužovanie a zimné plávanie patrí k veľmi priaznivým aktivitám. Prospieva nielen imunitnému systému, ale aj cievam, termoregulácii organizmu, psychike, zmiernuje alergie a mnoho ďalších. Otužilci bývajú aktívnejší, ľahšie odolávajú chorobám a tiež sa lepšie vyrovnávajú s únavou. Záznaky však ale neuvidíme hneď, je potrebné, aby sme sa tomu venovali pravidelne. Pred samotným otužovaním je vhodné, aby sme si dali ľahké teplé jedlo, najlepšie po-

lievku. Musíme dbať na dostatok tekutín, avšak treba sa vyhnúť alkoholu, ktorý rozširuje cievy a môže predchádzať zápalom, podchladeniu. Na otužovanie nechodte nikdy sami, ale v skupinke, nielen kvôli možným komplikáciám, ale aj preto, lebo v skupine správnych ľudí ide všetko jednoduchšie.

A ako s otužovaním začať? Stačí nabráť odvalu, byť v dobrej kondícii a nájsť si to správne miesto. Najlepšie je, ak sa začneme kúpať v jazerách počas leta, zotrvať aj počas jesene a následne si zvyknúť na studenú vodu v zime. Tiež sa na to vieme pripraviť aj doma postupným schladzovaním vody počas sprchovania či kúpania.

Kde sa ísť otužovať v okolí Bratislavy? Môžete vyskúšať napríklad Čunovo, Vajnorské jazerá, Rusovce alebo Zlaté piesky.

Pár pomôcok, ako začať s otužovaním v skratke:

1. Začnite s otužovaním, keď ste o tom pevne rozhodnutí, ste oddýchnutí a dobre sa cítite.
2. Dôležité je, aby ste sa rozdýchali a rozcvičili sa, nie príliš, aby sa telo neprehrialo.
3. Pri vchádzaní do vody choďte pomaly, ale za to plynule, vedome a pokojne dýchajte, robte pomalé nádychy nosom a dlhé výdychy ústami. Pri výdychu dbajte na to, aby ste spúšťali a uvoľňovali ramená.
4. Po otužovaní rozhybte stuhnuté končatiny, osušte sa a doplňte tekutiny. Najvhodnejší je teplý čaj.

DETOX

Sviatky hojnosti a prejedania sa sú už nadobro za nami. Po bezhlavom jedení koláčov a rezňov by sme sa mali zamyslieť aj nad detoxikáciou nášho organizmu. Telo a najmä pečeň, ako hlavný čistič nášho organizmu, sa potrebuje očistiť od všetkých toxínov, ktoré sa na neho za toto obdobie nalepili.

V rámci detoxu by sme mali do svojho jedálnička zaradiť čo najviac zeleniny, ovocia, vody a naopak vyhýbať sa ťažkým, mastným jedlám a sladkostiam.

Prinášame zopár receptov na smoothie, ktoré nám s detoxikáciou pomôžu:

1. Zelené smoothie:

½ uhorky, 1 kiwi, šťava z ½ limetky, hrst baby špenátu, stopkový zeler, ½ avokáda

2. Mrkvové smoothie:

1 väčšia mrkva, 1 jablko, šťava z celého pomaranča, troška čerstvého zázvoru

3. Lesná zmes:

Jahody, maliny, čučoriedky, mandľové mlieko, mandle, chia semienka

Myslieť na seba, nielen na ostatných, nie je sebeckto, je to nevyhnutnosť. V dnešnom uponáhľanom svete by sme tomu mali prikladať oveľa väčšiu vážnosť ako kedykoľvek predtým. Skúsme si každý deň „ukradnúť“ pár minút pre seba. Možností je nespočetne, stačí to vyskúšať a sami uvidíte, koľko dobrého môže spôsobiť prechádzka, cvičenie alebo prečítanie pár strán z knihy.

} EVA OPÁLEKOVÁ
} TATIANA NAGYOVÁ

Kam po lockdowne na punč a lokše?

{ LENKA ĎAĎOVÁ, NICOL DVONČOVÁ, ZUZANA ZÚBRIKOVÁ }

Veľa mestských podnikov snáď čoskoro znova otvorí zimné terasy s vareným vínom, punčom, či dokonca aj lokšami alebo langošmi. Ešte pred sviatkami sme zisťovali, ktoré podniky sa počas zimy oplatí navštíviť v mestách na západnom aj strednom Slovensku.



FIVE POINTS (BRATISLAVA)

Toto bistro nás upútalo ako prvé a to aj napriek tomu, že doteraz sme tento podnik nepoznali. Zimná terasa je pripravená naozaj prepracovane, atmosférou a hudbou nám pripomína Paríž. Majú tu pravé vianočné varené víno, škoricové Chai Latte, domáci langoš a množstvo iných skvelých jedál a nápojov. Terasa je naozaj veľká, a ak sa vám podarí nájsť si miesto pod ohrievačom, bude vám aj teplo.



ATRIO (TRENČÍN)

Tento podnik naozaj dýcha vianočnou náladou a atmosférou. Už z diaľky vás očarí vôňa punču, vianočné koledy a vysvietené okolie podniku. Pre toto obdobie je to ideálne miesto na vychutnanie si pravej vianočnej atmosféry. Keďže som bola autom, nemohla som, žiaľ, skúsiť chuť tohtoročného punču, ale pri čajíku som si vianočnú náladu a koledy vychutnávala plnými dúškami a na punč sa plánujem tento rok ešte vrátiť.



SEASON (ZVOLEN)

Reštaurácia Season sa nachádza pri námestí, v srdci Zvolena. Z vonkajšej terasy aj s výhľadom na Zvolenský hrad. Jedinosťou je koncept, ktorý sa zameriava práve na ročné obdobia. V jedálnom lístku sú jedlá prispôbené ku konkrétne dostupným surovinám, aby chody boli vždy čerstvé. Výber je pre nás uľahčený obmedzením ponuky na pár aktuálnych menu. Na svoje si však prídu strávníci všetkých kategórií.



INCITÉ (KREMNICA)

Malá, nenápadná kaviarnička s výhľadom na kremnické dominanty. Ponukovo sa snaží odlišiť nielen dobrou kávou, ale aj maškrtami popritom. Pred sviatkami ste si mohli vychutnať atmosféru adventných sobôt. Áno dobre čítate. Namiesto adventných nediel sa majitelia rozhodli zviditeľniť práve soboty. Mimo nich sa ohrejete tradičným punčom či rôznymi pochutinami, ktoré boli v ponuke.



BRIXTON HOUSE (BRATISLAVA)

Pri Brixtone sme mali naozaj veľké očakávania, a hoci terasa bola plná ľudí, vždy sme boli maximálne spokojné. Sadli sme si pod ohrievač, ktorý však nefungoval, časom sme zistili, že ohrievače sú vypnuté, alebo nastavené na minimálny ohrev, a pravdepodobne všetky slúžia viac-menej ako rekvizita. Ak sa však Brixton rozhodnete navštíviť, určite ochutnajte ich vianočný punč, ktorý je skvelý. My sme ho doplnili úžasnými pizza štanglami.



PADDOCK (TRENČÍN)

Kaviareň Paddock sa stala kvalitnou a preslávenou trenčianskou klasikou. Každoročne sa tu predáva výborný punč známy ako "Punč od babičky". Tento punč je naozaj chutný a je veľká škoda, že sa tento rok kvôli pandemickej situácii predávať nemohol. Predsa len som sa tu však zastaviť musela, aspoň na vychutnanie výbornej rannej kavičky a skvelých raňajok. Každý stôl mal nad sebou kvalitné ohrievače.

Na cestách po magickom Islande

{ ZUZANA ULBRICHTOVÁ }
{ FOTO: JÓN RAGNAR JÓNSSON }

Island je krajinou nádherných zvláštností, od ľadovej krajiny iného sveta až po surrealistický folklór, čierne pláže a vulkány. Či už cestujete v zime za nádherným výhľadom na polárnu žiaru alebo v lete na biele noci, pozorovanie veľrýb a malebnú cyklistiku, Island je skutočne jedinečným miestom, kde môžete stráviť svoje dni od predĺženého víkendu až po celý mesiac.

Polárna žiara, známa ako Aurora Borealis, je nepochybne najväčšou prírodnou atrakciou. Najlepšie obdobie roka na sledovanie tohto úžasného prírodného výskytu je od októbra do apríla. Polárna žiara je spôsobená zrážkou častíc zo slnka s časticami Zeme. Polárne svetlo je zvyčajne zelené, ale v závislosti od výšky kolízie častíc sa farby môžu líšiť. Takže fialové a červené odtiene vidno často. Nikdy nevíte, kedy sa presne rozsvietia svetlá, alebo ako dlho táto magická šou potrvá. Existujú však organizované prehliadky, kde vás skúsení sprievodcovia zavedú na najlepšie miesta, kde si môžete vychutnať ich tanec.

V Grindaviku, uprostred lávových polí, leží Modrá lagúna. Mnoho turistov sa kúpe v Modrej lagúne, geotermálnych

kúpeľoch, kde je voda hustá, mliečne modrá a jej teplota je takmer 40 stupňov Celzia. Je to krásny pocit plávať v Modrej lagúne, zatiaľ čo vonkajšia teplota je len niekoľko stupňov nad nulou. Predpokladá sa, že voda a bahno z tejto lagúny majú liečivé vlastnosti a používajú sa pri liečbe niektorých kožných chorôb.

Je pôsobivé vidieť, ako z vody vychádza kosatka z bezprostrednej blízkosti. Vo vodách blízko Husavika možno najčastejšie pozorovať veľryby či dravé kosatky. Ostrovy Westman sú tiež vynikajúcim miestom na pozorovanie týchto majestátnych cicavcov. Najlepšie obdobie na pozorovanie veľrýb na Islande je od mája do septembra. V letných mesiacoch organizujú miestni sprievodcovia veľa výletov za ich pozorovaním. Často môžete vidieť veľryby Minke a tiež jedno z najväčších zvierat na Zemi - veľryby modré.

Názov najslávnejšieho vodopádu v krajine je Gullfoss, čo znamená „Zlatý vodopád“. Môžete ho navštíviť v rámci prehliadky Zlatý okruh, ktorá zahŕňa návštevu národného parku Thingvellir a gejzírov. Na Islande je okolo 10 000 vodopádov. Za návštevu tiež stojí vodopád Glymur vysoký



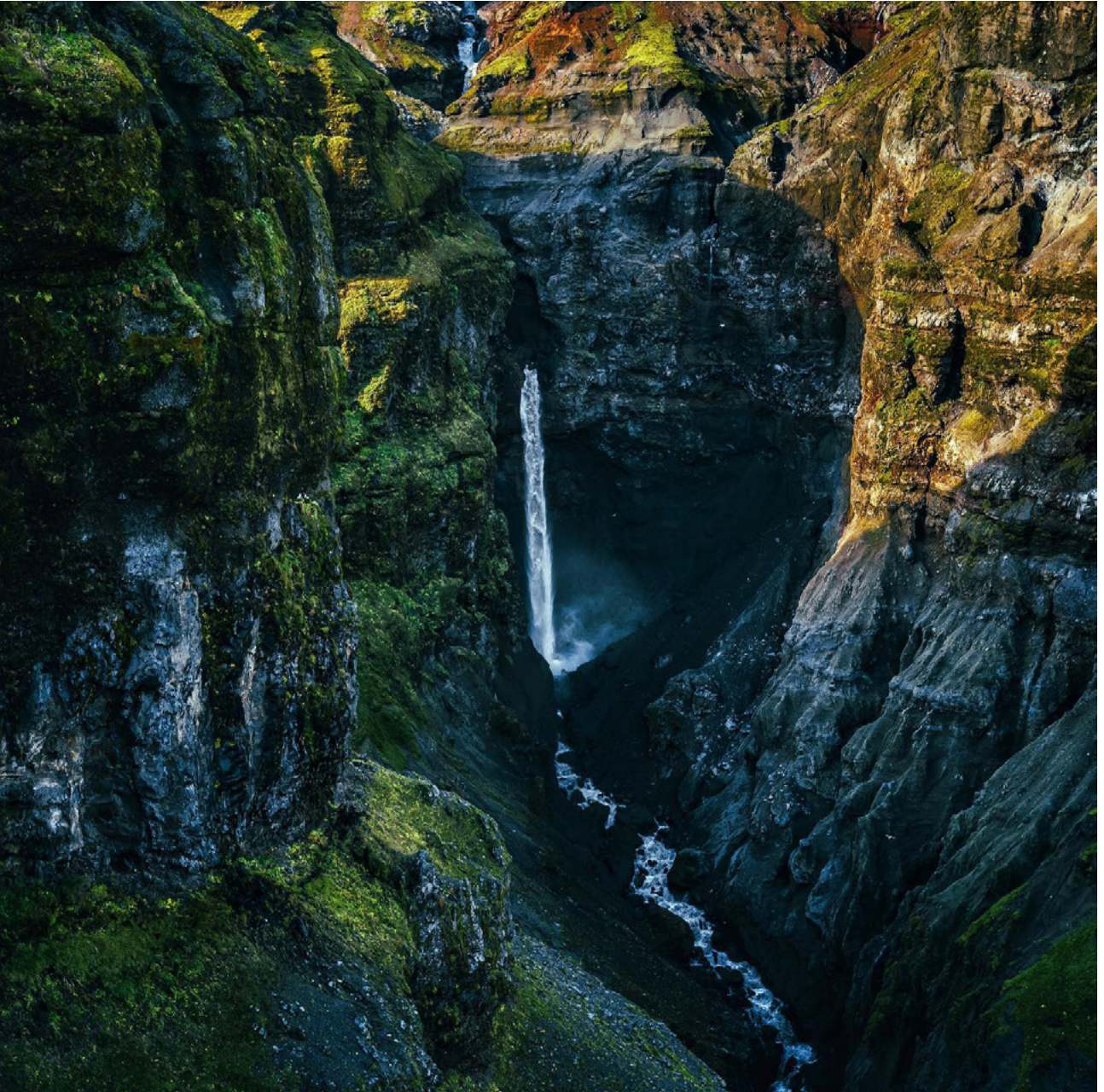


198 metrov, rovnako ako vodopád Morsarfoss vysoký až 228 metrov. Pokiaľ ide o tok vody, najsilnejším vodopádom Islandu je Dettifoss. Nachádza sa v severovýchodnej časti krajiny, v blízkosti jazera Myvatn. Medzi ďalšie fascinujúce vodopády patrí zmienka o Skogafosse, Haifosse a Hengifosse.

Najväčším ľadovcom na Islande a taktiež v Európe je Vatnajökull. Pokrýva až 8% územia Islandu a pre porovnanie, je to veľkosť Cypru. Početné ľadovcové turistické túry na Islande vám umožnia vyliezť na ľadovce a vychutnať si fantastický výhľad na krajinu. Môžete tiež vidieť ľadovcové jazero Jokulsárlon, ktoré sa nachádza na juhovýchodnej strane tejto zamrzutej atrakcie. V národnom parku

Skaftafel sa nachádzajú ďalšie dva ľadovce - Falljökull a Svinafellsjökull. Možno poznáte niektoré zo seriálu „Hra o tróny“ a iných filmov, ktoré sa tam natáčali. Druhým najväčším ľadovcom Islandu je Langjökull vzdialený len hodinu a pol od hlavného mesta Reykjavíku. Je celý pokrytý snehom, vďaka čomu je známy aj ako vynikajúce miesto pre výlety na snežných skútroch. Na západnom Islande, asi 2 hodiny jazdy od Reykjavíku, sa nachádza impozantný Snaefellsjökull. Je to tiež prvý národný park na Islande so starými rybárskymi dedinami, čiernymi plážami a sopkou. Mnoho ľadovcov na Islande ukrýva ľadovcové jaskyne, z ktorých niektoré sú prístupné aj pre verejnosť. Vstup do týchto oslnivých jaskýň je maximálnym zážitkom. Môžete ich však navštíviť iba cez zimu.





Tepláková kultúra neza- nikne ani počas najkrajších sviatkov v roku

Pohodlné módné kúsky v kombinácii s luxusnými doplnkami, ako sú čipka, krajka, či nebodaj lodičky, nie sú už v aktuálnej dobe žiadna nezvyčajnosť.

Nie jedna žena miluje ten pocit obliecť si pohodlné tepláky a užívať si, že nás nič netlačí. Cítiť sa komfortne, ale zároveň žensky a príťažlivo je dokonalá súhra. Najnovšie "trendy kúsky" hovoria o tom, že kombinácia teplákovkej súpravy napríklad s lodičkami môže vyvolať v ženách veľký pocit sebavedomia. Oblúbenou ženskou kombináciou je tepláková mikina doplnená s čipkovanou blúzkou, legínami a vysokými lodičkami. Celebrity v zahraničí nosia takéto kúsky na bežný pracovný deň. Aktuálne medzi známymi osobnosťami kolujú tepláky viac ako kedykoľvek predtým. Ide o veľmi luxusné značky teplákov ako sú Fendi, Louis Vuitton, Gucci, Pangaia a mnoho ďalších.

foto: instagram/kimkardashian



foto: instagram/ritaora



VIANOČNÁ MÓDA OVPLYVNEŇNÁ KORONOU

Veľké množstvo žien si zvyklo počas aktuálnej situácie na ležérne oblečenie v podobe teplákov. Nádherné dlhé šaty a vysoké opätky boli neoddeliteľnou súčasťou štedro-večerného večera pre nie jednu milovníčku módy. Momentálna situácia počas ťažkého obdobia covid-19 nám zmenila vnímanie módy. Po prieskume medzi jednotlivými nemenovanými ženami sa nám potvrdilo, že ženy čoraz viac inklinujú k ležérnej móde a budú ju preferovať aj počas najkrajších dní v roku a to Vianoc. Nie je nič krajšie ako spojiť eleganciu s pohodlnosťou. Nádherné oversize mikiny spojené s čipkovanou sukňou vyvolávajú pocit dokonalosti.

ODVÁŽNOSŤ V PODOBE ELEGANCIE

Odvážnosť v móde nemá hranice, jednotlivé módné prvky sú kombinovateľné dokonca aj s vianočnými ozdobami, ktorými zdobíme stromčeky. Trblietavé ozdoby v podobe mašle sú krásny doplnok napríklad do vlasov. Takéto nezvyčajné doplnky dokážu doslova priniesť aj ten najobyčajnejší outfit k nespoznaniam. Vo vianočnej móde je doslova množstvo kombinácií, ktoré sa dajú spolu zladiť. Netreba sa báť úplných "výstrelkov", lebo aj najviac neskombinovateľné prvky dokážu zrodiť dokonalý vianočný look.



Keď Vianoce zastavili vojnu

{ ZDENKO KUCIK }

Vianoce si väčšina z nás pamätá ako obdobie, keď sa celá rodina a priatelia zídu a trávia spolu čas, no nebolo to vždy tak. Život počas 1. svetovej vojny a dnes bol na porovnanie síce drasticky odlišný, ale v jednej veci sa podobal a to, že sa veľa ľudí bálo vyjsť von z domu.

Vojaci v zákopoch bojovali bez ohľadu na to, či bol víkend alebo sviatok. Avšak v decembri, pár mesiacov po začiatku vojny, vtedajší pápež navrhol, aby aspoň na Vianoce krajiny vyhlásili dočasný mier, no obe strany odmietli a pokračovali v bojoch. Nemecký cisár Wiliam II. chcel počas Vianoc u svojich vojakov nabudieť morálku a tak im poslal vianočné stromčeky, tí si ich 23. decembra postavili pred zákopy a začali si spievať koledy. Prišiel večer 24. decembra a na väčšine bojísk západného frontu prestali výstreli, vojaci dostávali rozkazy od svojich veliteľov, aby nestrieľali, kým nestrieľajú na nich, tieto rozkazy dostali názov "Ži a nechaj žiť". Nastalo hrobové ticho. Na "území nikoho" bola iba tma a ozvena vianočných kolied, ktoré si nemeckí, ale už aj britskí vojaci navzájom spievali. Spievanie trvalo celú noc, pri východe slnka bolo vidieť prvých nezbrojených nemeckých vojakov, ktorí vyšli zo zákopov mávajúcich rukami na znak prímeria. Najprv nervózne, mysliac si, že to je pasca z druhej strany, ale neskôr pochopili, že ani jedna strana nechce na Vianoce bojovať. Nemeckí aj anglickí vojaci to neskôr popísali v listoch, ktoré písali domov, ako zvláštnu a úžasnú udalosť zároveň, ktorej aj oni sami mali problém uveriť. Aspoň na jeden deň si "priateľské" tábory medzi sebou rozdávali aj darčeky vo forme cigariet, keďže to

bolo asi jediné, čo zo sebou mali, ale nešlo ani tak o materiálne darčeky ako o gesto, ktorým ukázali svetu, že nech sa deje čokoľvek, aj nepriatelia na seba dokážu byť milí a pomôcť si.

Počas celého dňa sa vojaci zabávali, jedli spoločne jedlo, pili alkohol, rozprávali si príbehy a dokonca hrali priateľské futbalové zápasy. Niektorí tento deň využili na to, aby z "územia nikoho" pozbierali telá svojích padlých vojakov a pochovali ich pri spoločnom pohrebe. Na ďalší deň, 26. decembra, sa väčšina bojísk vrátila naspäť k bojom, no niekde sa prímerie udržalo až do nového roku.

Keďže sa celé prímerie odohralo bez vedomosti generálov a vyššie postavených vojenských pracovníkov oboch strán, a oni nechceli, aby sa niečo také opakovalo, zaviedli zákaz stykať sa s nepriateľskými silami. Našťastie pre tých, čo sa vianočného prímeria zúčastnili, nebol vydaný žiaden trest, pretože na týchto bojiskách by to mohlo znížiť morálku.

Počas zvyšku 1. svetovej vojny, ani počas celej 2. svetovej vojny, sa už nič také nezopakovalo. Môžeme si z tohto zobrať príklad, že aj v tých najhorších chvíľach sa ľudia dokážu zastaviť a pomôcť si.

Čo robiť, ak sme si na sviatky neodkladali celý rok ?

{ DOMINIKA ŠUBOVÁ }

Väčšina z nás si na Vianoce alebo iné dôležité udalosti roka peniaze odkladá, ale sú tu aj takí, ktorí si to dovoliť nemôžu, alebo nechcú. Stačí pritom dodržiavať len pár pravidiel, ako investovať do radosti svojich najbližších a zároveň neskrachovať.

Nezadajte sa

Existuje mnoho spôsobov, ako mať Vianoce v rozpočte a napriek tomu potešiť, napr. ručne vyrábanými darčekomami alebo drobnosťami, ktoré dokazujú, že svojich blízkych poznáme a máme radi.

Vytvorte si rozpočet

Stanovte si primeraný rozpočet na jedlo, dekorácie a darčeky. Čím nižší tým lepší. Napíšte si zoznam všetkých, ktorých chcete obdarovať. Obdarúvajte iba najbližšiu rodinu, aby bol zoznam čo najkratší.

Poučte sa

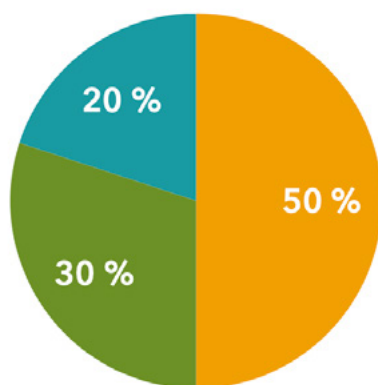
Vo všetkých aspektoch života platí, že čím skôr začnete šetriť, tým lepšie. Ak začnete šetriť skoro, budete lepšie pripravený dodržiavať svoj rozpočet a získať darčeky, ktoré chcete kúpiť bez toho, aby ste sa zadĺžili.

Cash je správna voľba

Platba kartou je dnes veľmi obľúbená metóda platenia. Okrem toho ide v dobe Covidu aj o hygienickejší spôsob. Jedným z najlepších spôsobov, ako udržať svoje výdavky pod kontrolou, je platba v hotovosti, je to údajne najmä záležitosť psychiky.

Prezradím vám malé tajomstvo. Vianoce sú obyčajný deň v roku. Všetci cítíme tlak na to, aby boli sviatky najlepším a najslávnostnejším obdobím vôbec. Začnete mať pocit, že ak nespĺňate štandardy stanovené v každom vianočnom filme, potom ste zlyhali. Bohužiaľ, tieto rozmery stoja peniaze. Veľa peňazí. Preto to nepreháňajte a kupujte len drobnosti. Vytváranie spomienok je dôležité, ale nemá zmysel pre ne bankrotovať. Najmä ak spomienky rýchlo ustúpia do diaľky a vy v práci ťaháte nadčasy. Radšej si vyložte nohy, sadnite si ku krbu a vychutnávajte si pohodu so svojimi blízkymi. Ani január nemusí byť finančne ani psychicky náročný.

● potrebujem ● chcem ● šetrím



Tiráž

Vydáva: Paneurópska vysoká škola, n.o., Tomášikova 20, 820 09 Bratislava.

Šéfredaktor: Mgr. Katarína Holetzová, PhD.

Art Direction a grafický dizajn: The Twentytwo s.r.o., Mgr. Ján Paukovic, PhD.

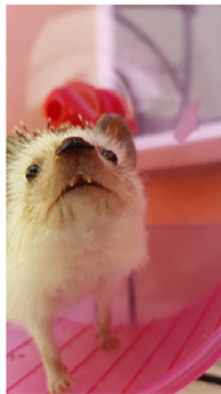
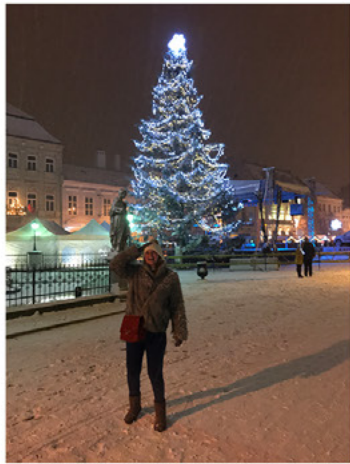
Zástupkyňa šéfredaktorky: Kristína Mišová

Redakčná rada: Zdenko Kucik, Jana Šlebodová

Korektúry: Kristína Mišová, Erika Šarudiová

Fotografia: Zuzana Zúbriková

Titulná strana: Mgr. Ján Paukovic, PhD.





TheTwentyTwo®

Bezpečné a šťastné prežitie Vianoc v kruhu tých najbližších vám
v spolupráci s redakciou magazínu Like praje grafické štúdio

The Twentytwo

Mgr. Ján Paukovic, PhD.
Art director & majiteľ

**DESIGN FOR PEOPLE,
DESIGN DELIVERED**