



Like Magazín



„Markizáčka“ Katka Kulová

Aká bola cesta za jej snom stať sa moderátorkou a v čom jej pomohlo štúdium na PEVŠ?



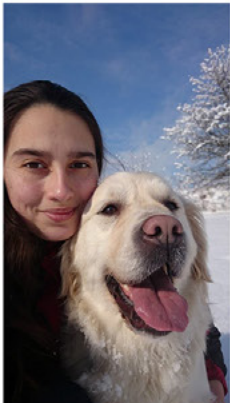
Cestovanie po Slovensku

Kam ísť, keď sa uvoľnia opatrenia? Pozrite si tipy na výlety po okolí, ktoré vám spestria jar.



Profesor Hajduk a jeho rady k štátniciam

Osem praktických rád, ako zvládnuť štátne záverečné skúšky od prorektora PEVŠ.



Editoriál

Snívať o krajšom zajtrajšku je v poriadku. Kedysi som čítala, že ak sa vám sníva sen s negatívnou emóciou, jeho význam je presne opačný. Ale ako je to so snom, ktorý až príliš odráža skutočné potreby?

Nedávno sa mi prisnilo niečo zvláštne. Za jeden deň som mohla navštíviť celý svet, a ani som sa nemusela pohnúť z domu. Vstupom do kuchyne som sa zrazu ocitla na talianskej terase v centre Ríma, aby som si naservírovala tie najchutnejšie cestoviny. Keď ma návšteva v rušnom Taliansku vyčerpala, a mala som chuť na relax v teplých krajinách, tak kúpeľňa bola tým pravým miestom. Z vane sa už parila horúca voda, sviečky rozvonievali celou miestnosťou, a príjemná hudba hrala z môjho telefónu, ktorý mi, mimochodom, písal každý týždeň, že dĺžka môjho času pred obrazovkou sa znovu zvýšila. Ponorila som sa do teplej vane, a očakávala thajskú masáž, ale na klasický čaj o piatej som už čakala v obývačke, teda v Londýne. Večer som strávila v New Yorku presne ako Kevin zo Sám doma. Moja izba sa zmenila na hotel Plaza. Na vysokej posteli ma už čakali sladkosti, popcorn a ovládač s obrovskou televíziou. Na rozdiel od „mesta, ktoré nikdy nespí“, však spoza okna svietila iba jediná pouličná lampa, a jediný ruch spôsoboval môj štekajúci pes na záhrade. Niekedy vtedy som sa zobudila. Šialené.

A čo som vám tým chcela povedať? Snívajte a fantazírujte. Predstavujte si, improvizujte, nenechajte sa zlomiť negatívnou náladou. Po zlom období nastúpia lepšie časy, a budete mať možnosť zmeniť svoje sny na skutočnosť. Bude čas aj na skutočnú cestu okolo sveta, zatiaľ si užite aspoň tú „lockdownovú“. A pri prechádzaní z izby do izby vám prajem aspoň príjemné čítanie nášho ďalšieho pokračovania časopisu Like, v ktorom vám dokážeme, že snívať o krajšom zajtrajšku je úplne v poriadku.

VAŠA SPOLUŽIAČKA
CATHERINE ČERNOCHOVÁ
ZÁSTUPKYŇA ŠÉFREDAKTORKY

Obsah

Editoriál: píše zástupkyňa šéfredaktorky, Catherine Černochová	3.
Téma čísla: Snívanie o budúcnosti bez obmedzení	4.
Brain drain ako súčasný hendikep v rozvoji našej krajiny	8.
Stručne na tému so sociologičkou a dekanou FM PEVŠ prof. PhDr. Ivetou Radičovou, PhD.	9.
Pýtame sa: Svoje sny premenili na skutočnosť	10.
Onlajn	12.
Cez šošovku	13.
Známi neznámi: fotograf Pavel Kuna	14.
Pomoc zhora: profesor Hajduk	15.
Zaujímavosti z marketingu: Optimalizácia reklamnej komunikácie a činnosti v čase krízy	16.
Reprezentuje nás: Katarína Kulová	18.
Kultúra: Nejasný osud hudobných festivalov	22.
Houm dekor: Prinesme jar do domu	26.
Fit je IN: Hormóny a cvičenie	28.
Na cestách po Slovensku	30.
Fešn	32.
Krok späť	33.
Na zamyslenie	34.
Rada na záver	35.

Snívanie o budúcnosti bez obmedzení

Zavrite oči, a predstavte si návrat k spoločenskému životu bez pocitu viny či všadeprítomného ohrozenia.

{ AUTORKA: MONIKA HORNÁKOVÁ }

Keď sa pandémie skončí, svetu odľahne. Či bude naša budúcnosť ružová, však vôbec nie je isté. Dokonca ani to, či nás vráti „do normálu“. Možnosti, ktoré sme považovali za samozrejmosť, sú zrazu len akou si fatamorgánou. Cestovanie do zahraničia za pár eur alebo spontánne nakupovanie v obchodných centrách len tak, cestou zo školy – to už si ledva pamätáme. Zrazu sa aj naše nároky na kvalitný život zmenšujú, a čoraz intenzívnejšie si pripomíname to, o čom snívali naši rodičia či starí rodičia počas totalitného režimu.

Krehká hranica túžob dvoch generácií

Letná dovolenka v exotike, výmenný pobyt v Amerike, vytúžená brigáda na Cypre... Áno, sny, vízie či plány do budúcnosti má snáď každý z nás. Najmä mladý človek plný elánu a chuti do života, ktorý vie, že záleží už potom len na ňom alebo nie?

Aj keď tu máme v súčasnosti režim, ktorý nám na rozdiel od toho predošlého mnoho vecí umožňuje, naše veľké plány idú tak trochu bokom, a dostali stopku. Otázka „prečo?“, nemusí snáď asi ani zaznieť. Ako isto všetci dobre vieme, celý svet bojuje už nejaký ten rok s niekým, koho nie je ani vidieť, no zato niektorí ho v sebe cítia až až.

Vírus COVID-19 pozastavil, zmenil nielen svet ako taký, ale veľký vplyv mal, a naďalej má, aj na naše tajné vytúžené sny. Podľa neziskovej organizácie Rady mládeže Slovenska až 81% nás, mladých ľudí, si to azda najlepšie uvedomuje, práve pri už nie neobmedzenom cestovaní do ktorejkoľvek krajiny, hoc aj zo dňa na deň, ako tomu predchádzalo.

NÁROKY IDÚ BOKOM

Začali sme možno viac prehodnocovať, a namiesto našej vytúženej letnej dovolenky v exotike v roku 2019 sme boli radi, keď sme sa mohli dostať aspoň k slovenskému moru, teda do Chorvátska. Možno sme si trochu uvedomili časy minulé, kedy vládla (ne)sloboda.

Veď predsa naši rodičia v mladom veku zažívali obdobný pocit, keď sa ledva dostali na Balaton, do Bulharska, či do takmer nedosiahnuteľnej Juhoslávie.

Preto, ak sme sa ešte náhodou niektorí z nás nepodaľovali otcom či mamám za to, že boli v roku '89 štrngat' na námestí SNP kľúčmi, teraz je ten správny čas. Inak by sa dnešná túžba po najnovšom iPhone pravdepodobne zmenila

Aký bude návrat do škôl? A ako sa pod nás podpíše izolácia? Aj to je otázka, ktorá trápi nejedného z nás. Predstava, že sa všetci stretneme bez rúšok niekde na chodbe pred aulou alebo v jedálni, je až nereálna. Bude to rovnaké ako za „starých dobrých čias“?

Možno sa však aj táto túžba pretaví do našich snov. Sny totiž pracujú s podvedomím, aspoň na tom sa zhodujú odborníci. Snívanie je ale dôležité pre náš psychický rozvoj a určite stojí za to sa mu venovať najmä počas týchto vyčerpávajúcich mesiacov.

na túžbu po mandarínkach, pomarančoch, banánoch, či verme alebo nie, azda i toaletnom papieri. Vtedy sa v obchodoch bralo, čo bolo a nie to, čo by sme chceli, a na čo sme mali momentálne chuť.

Odhliadnuc od jedla - a čo rifle? Dnes sú denno-denne súčasťou každého jedného z nás. Pre nás asi až neuveriteľná vec, no práve tie mohli byť jedny zo snov našich mám, keď mali 20 rokov. Totižto nielen že boli luxusným tovarom, ktoré stáli asi ako dnešný smartfón, a zohnať sa dali len v Tuzexe, ale spočiatku boli dokonca aj zakázané.

STÁLE NÁM JE SVETA ŽIŤ

Ponúka sa nám oveľa viac pracovných možností a vyímaností, máme flexibilný pracovný čas, viac voľných dní, dnešnými chlapčenskými snami nie sú už bicykle a ani nie škodovky (jedine tak poháňané elektrinou, ale to už je zas iný level). Máme slobodu slova, slobodu v obliekaní, v počúvaní hudby či sledovaní rôznorodých filmov a seriálov.

Isté je, že sny našich rodičov v mladosti a naše sa do veľkej miery zmenili. Zmenili sa aj požiadavky na spokojný život. Nadnesene napísané, možno nám to príde niekedy až smiešne, že to, čo teraz berieme za samozrejmosti, boli raz niekoho niekedy snami. Preto slobodu v akejkoľvek podobe neberme na ľahkú váhu, a nech to už vyzerá v súčasnosti akokoľvek, verme, že pandémia sa raz skončí, a my sa snáď čoskoro vrátime k plánovaniu dovolení, kupovaní čohokoľvek a kdekoľvek, návštev kín, posedeniam v reštaurácii. No a čo za ten čas? Jon Bon Jovi vo svojej skladbe, venovanej koronakríze, spieva: „Ak nemôžete robiť to, čo chcete, robte to, čo robiť môžete.“

foto: pixabay



Študenti a návrat do normálu

V minulých mesiacoch sme sa nútene presunuli z priestorov škôl do našich domovov. Táto predstava možno niektorým z nás vyčarila úsmev na tvári, keďže možnosť absolvovať vyučovanie z pohodlia vlastnej izby nie je úplne na zahodenie. Ale taktiež sa našli v radoch študentov i pedagógov takí, ktorí boli k tejto forme výučby skôr skeptickí. Keďže tento stav už trvá nejaký ten čas, a je otáznne, kedy sa vrátíme späť do svojich tried a prednáškových sál, tak sa priam núka otázka: Aký vplyv bude mať izolácia na budúcnosť študentov?

Izolácia sa v momentálnej koronavírusovej dobe dotýka istým spôsobom každého študenta a žiaka. Prezenčnú formu a dennodenný osobný kontakt s individuálnym prístupom k študentom zrejme online vyučovanie z viacerých dôvodov nikdy úplne nenahradí, čo potvrdzujú aj slová riaditeľa Inštitútu vzdelávacej politiky Michala Rehúša. „Obávam sa, že nás môže dobehnúť naša slabá pripravenosť na inkluzívne vzdelávanie a diferencované vyučovanie, ktoré by dokázalo reagovať na individuálne potreby žiakov,“ povedal pre eduworld.sk.

STRATENÁ PANDEMICKÁ GENERÁCIA

Už niekoľkokrát zazneli názory, že o dnešnej generácii študentov, najmä o tej mladšej, sa začína hovoriť ako o „stratenej pandemickej generácii“. Hlavné argumenty

týchto tvrdení sú, že dištančné vzdelávanie vytvára akúsi väčšiu medzeru medzi jednotlivými študentmi či dokonca medzi školami. „Vzniknú aj rozdiely medzi jednotlivými školami - zatiaľ čo časť škôl sa so súčasnými náročnými podmienkami bude schopná celkom dobre popasovať, a návrat do „bežného režimu“ bude pre ne jednoduchší, iné školy môžu výrazne zaostať,“ povedal Rehúš.

Fakt, že na istý čas sme nútení takmer úplne obmedziť spoločenské kontakty na úplne minimum, môže vplývať na každého psychiku rôznorodo, a otáznne je tiež, aká bude celková efektívnosť dištančného vzdelávania. Na túto otázku spoznáme jasnú odpoveď najskôr až pri návrate do „normálu“, v tomto prípade plnohodnotným návratom do školských lavíc. „Návrat žiakov do škôl nepochybne prinesie mnohé komplikácie a ťažkosti. Dá sa predpokladať, že rozdiely medzi žiakmi z rozmanitých pomerov a podmienok sa počas uzatvorenia škôl prehĺbia – v súčasnej situácii sa totiž značná časť zodpovednosti za vzdelávanie preniesla na rodinné zázemie, čo výrazne znevýhodňuje deti s náročnejšími podmienkami (napríklad nedostatočná podpora zo strany rodičov, nedostupné technologické vybavenie alebo priestor na učenie sa),“ skonštatoval riaditeľ Inštitútu vzdelávacej politiky pre eduworld.sk.

} AUTOR: MATEJ HORNÝÁK



Foto: pixabay

V snívaní sme si všetci rovní { AUTORKA: LAURA LUKOVINY }

Sen. Jednoduché slovo, ktoré nepotrebujeme hľadať vo významovom slovníku. Slovo, ktoré hrá v našich životoch dôležitú úlohu, a sami o tom možno vôbec nevieme. Tomuto slovu neprikladáme dôležitosť, a pritom toto krátke slovko sprevádza veľké množstvo ľudí po celý život. Avšak, sen môže mať viacero významov. Medzi dva najznámejšie významy patria sny, v ktoré dúfame, že jedného dňa sa splnia. Či už kariérne, materiálne alebo emocionálne sny. Jednoducho do týchto snov vkladáme nádej, že niekedy, či už v blízkej alebo ďalekej budúcnosti sa stanú skutočnosťou. Druhý význam bude ten, ktorému sa budeme venovať podstatne viac. Ide o sny, ktoré sa nám zdajú, keď spíme. Sen prebieha v spánku, keď naše telo je v úplnom pokoji a oddychuje. Naša myseľ však nikdy nespí. Vedci prišli na to, že spánok sa delí na fázy, ktoré trvajú približne 1,5 hodiny. V jednej časti každej fázy je moment, kedy je náš mozog najaktívnejší, a presne preto v týchto fázach snívame. Táto časť, kedy je náš mozog najaktívnejší, sa nazýva REM (z angličtiny rapid eye movement). Vedci potvrdili, že ak by sme v tejto časti spánku zobudili človeka, ktorému sa viditeľne hýbu očné viečka, tak sen by si pamätal veľmi po-

drobne. Často sa stretávame s ľuďmi, ktorí tvrdia, že si svoje sny vôbec nepamätajú, a niektorí tvrdia, že sa im sny nesnívajú. To však nie je pravda. Pravda je taká, že snívame úplne všetci. Dokonca aj zvieratá, bohužiaľ, naši domáci miláčikovia nám nemôžu povedať, či ich sny sú dobré alebo zlé. Týmto apelujem na vedcov, aby sa pokúsili postaviť stroj, ktorý by sny našich zvierat prehrával ako krátky film. Verím, že by som nebola jediná, ktorá by to chcela vidieť. Takže ak ľudia tvrdia, že si svoje sny nepamätajú, nehovoria pravdu. Teda, pre nich to možno pravda je, ale reálna pravda je taká, že na svoje sny chcú z nejakého dôvodu zabudnúť, alebo ich vôbec nevnímajú ako dôležitú súčasť života.

TEÓRIE O SNÍVANÍ, A PREČO VEDIA BYŤ SNY VEĽMI BLÁZNIVÉ

Mali by sme prikladať dôležitosť našim snom? Odborníci na sny rozdelili odpoveď na tri teórie. Už je len na jedincoch, ako sa k tomu postavia, a čo si zoberú z každej teórie. Prvá náuka je psychoanalytická: „**Sen znázorňuje nevedomé (potlačené) túžby, emócie alebo osobnostné stránky.**“ Sigmund Freud. S. Freud tvrdí, že emócie v na-

ších snoch sú emócie, ktoré potláčame v reálnom živote. Ide väčšinou o emócie a túžby, ktoré z nejakého dôvodu nemôžeme prejsť v skutočnom svete. Či už zo strachu, alebo sme na pracovnej pozícii, na ktorej sa musíme držať stanovených pravidiel. Neurologická teória hovorí: „Sen nemá žiadny psychologický význam.“ - J. Allan Hobson a Robert McCarley. Títo páni tvrdia, že sny sú náhodné, a nemajú žiadny význam. Spájajú sny s vonkajšími vplyvmi, napríklad s hlukom alebo inými výraznými vecami, ktoré môžu ovplyvniť tvorbu našich myšlienok počas spánku. Tretia teória je kognitívna. „Sen reorganizuje informácie v ľudskom mozgu.“ - Christopher Evans. Evans opisuje snívanie ako fungovanie počítača. Hovorí, že keď spíme, mozog si vyberá z prežitých udalostí informácie, a spája ich s inými zážitkami, ktoré sme zažili. Preto sú niektoré sny veľmi nereálne, pretože mozog si práve vybral informácie, ktoré by sa v reálnom živote spolu udiť nemohli.

NIE SÚ SNY AKO SNY

Odpoveď na otázku, či je dôležité snívať, musí vedieť každý z nás sám. Pri nepríjemných snoch odporúčam

Sen znázorňuje nevedomé (potlačené) túžby, emócie alebo osobnostné stránky

neriadiť sa len internetovými snármí. Hlavne ak sa sny často opakujú. Nemusí to byť nič vážne, ale môže sa to spájať s vnútorným problémom, ktorý ovplyvňuje našu myseľ, a môže to viesť k nespavosti a iným psychickým ťažkostiam. V takom prípade treba vyhľadať odbornú pomoc. Malá rada na koniec. Ak si pamätáte len malé útržky zo snov, a chceli by ste si pamätať viac, skúste vypíť pohár vody pred spánkom, a sny si okamžite zapisovať. Časom by sa to malo zlepšiť. A nepozerať sa na okno hneď po zobudení! Zapamätaný sen vám môže jednoducho utiecť.

Brain drain ako súčasný hendikep v rozvoji našej krajiny

} AUTORKA: ZUZANA HUDÁKOVÁ

Počet Slovákov žijúcich v zahraničí neustále stúpa, a s tým úmerne rastie aj záujem o štúdium na vysokých školách mimo Slovenska. Domáci pracovný trh a veda tak prichádzajú o kvalifikovanú pracovnú silu a vedcov, čo vo veľkej miere ovplyvňuje ekonomiku a rast štátu. Kde teda hľadať pôvod takzvaného odlivu mozgov?

Nezamestnanosť mladých ľudí z dôvodu nesúladu medzi dosiahnutým vzdelaním a požiadavkami zamestnávateľa. Takto by sme mohli nazvať súčasný hendikep generácie, ktorý sa nachádza pred bránou prvých pracovných príležitostí. Problémom to však nie je iba pre mládež, ale má to obrovský dopad na budúcnosť krajiny, v ktorej žijeme. Čoraz viac mladých ľudí snívá o štúdiu v zahraničí, myslia si, že im to zabezpečí lepšiu a kvalitnejšiu budúcnosť. Podľa Inštitútu vzdelávacej politiky na minedu.sk je prvým faktorom, ktorý zohráva nemalú úlohu pri rozhodovaní medzi štúdiom na Slovensku a štúdiom v inej krajine, renomé zahraničných vysokých škôl. Z toho, samozrejme, vyplývajú aj očakávania lepšieho uplatnenia sa na trhu práce po absolvovaní zahraničnej vysokej školy. Ďalším dôvodom, ktorý je uvádzaný, sú skúsenosti a odporúčania od kamarátov a známych, ktorí majú takúto skúsenosť so štúdiom mimo Slovenskej republiky. Naopak, podľa študentov by sa počet mladých ľudí, ktorí odchádzajú za štúdiom mimo našej krajiny, mohol znížiť zlepšením podmienok na slovenských vysokých školách, napríklad lepším Wi-fi pripojením, bohatším a novším vybavením učebníc alebo skvalitnením servisu a komunikácie medzi študentmi a pedagógmi.

Odliv mozgov z anglického slova brain drain patrí medzi súčasné problémy na Slovensku, ktoré je potrebné riešiť. Presvedčenie mladých ľudí o tom, že v zahraničí ich čaká lepší život, často vyplýva aj zo skúseností v hľadaní práce na Slovensku či kladené nároky na prax, ktorú málokto študent po skončení vysokej či strednej školy má. A ten, čo disponuje hmatateľnou praxou, vedomosťami a profesionalitou v danom odbore, je odmietnutý len preto, že nespĺňa tabuľkové požiadavky ohľadom vzdelania.

Odchod Slovákov do zahraničia by nebol veľkým problémom, ak by sa rozhodli vrátiť späť do svojej rodnej krajiny. Podľa prieskumov (Gyárfášová, 2014; To dá rozum, 2019a) iba 15% študentov uvažuje nad touto alternatívou. Ďalším veľkým problémom, ktorý odrádza mladistvých ľudí od návratu domov, je to, že sú podcenené podmienky pri výške platu v jednotlivých odboroch. Predstavme si mladého človeka, ktorý disponuje všetkými morálnymi hodnotami, ovláda svoju profesiu po teoretickej aj praktickej stránke, no v našej krajine je jednoducho nedocenený. Prečo by mal teda takýto človek tvoriť hodnoty v krajine, v ktorej si ich cenia niekoľko násobne menej, ako v krajine o pár kilometrov ďalej? Mnohí mladí ľudia majú od svojich životov očakávania, ktoré sa v našej krajine jednoducho naplniť nedajú. Ako príklad by sme mohli využiť fiktívnu situáciu, že by človek uprostred púšte hľadal vodu, pričom

by pár metrov od neho stála studňa s jej neobmedzeným množstvom. Mzdové podmienky v tretej najchudobnejšej krajine EÚ (Slovenskej republike) skutočne nie sú tie najpriaznivejšie, pre pokojné a do istej miery bezstarostné nažívanie. Ako príklad uvediem podľa paylab.com PR manažéra v Slovenskej republike, ktorý v priemere zarába 1 676 eur pri HPP, no človek, ktorý disponuje rovnakými znalosťami v Nemecku, dokáže mesačne vyprodukovať až 5 029 pri HPP. Zamestnanec, ktorý pracuje v žurnalistike na Slovensku zarobí 1 341 eur mesačne pričom v Nemecku je to 3 688 eur.

Aj keď to už takto trvá niekoľko rokov, myslia si, že horšie to už byť nemôže, Slovensko sa ocitá uprostred nepotvrdenej a zároveň nevyvrátenej pandémie, ktorá ľudí oberá od tých najmenej podstatných zbytočností až po to najcennejšie v ich životoch, slobodu. Len málokto vie predvídať, ako sa ekonomická situácia vo svete zmení, kedy a či vôbec sa vráti do stavu pred koronakrízou. Treba sa však pripraviť na to, že pracovný trh určite zasiahne, a to výraznou mierou.



Foto: pixabay

Štručne na tému so sociologickou a dekankou FM PEVŠ prof. PhDr. Ivetou Radičovou, PhD.

} AUTORKA: ZUZANA HUDÁKOVÁ

1. AKÝ BY MAL BYŤ NAJEFEKTÍVNEJŠÍ POMER MEDZI PRAKTICKOU A TEORETICKOU PRÍPRAVOU NA VYSOKÝCH ŠKOLÁCH?

Záleží od študijného odboru. Pri štúdiu filozofie je iný nárok ako pri štúdiu medicíny. Psychológ a terapeut nutne potrebuje tréningy, rovnako ako študent masmédií. Každý odbor však musí mať, a má, praktickú časť aplikácie poznatkov či už vo forme seminárov, samostatných prác študentov, tréningov alebo praxe priamo v relevantných odvetviach.

2. ŠTUDENTI NA SÚKROMNÝCH VYSOKÝCH ŠKOLÁCH NA SLOVENSKU HRADIA NEMALÉ PENIAZE ZA PLNOHODNOTNÚ VÝUČBU S PRAXOU, MYSLÍTE SI, ŽE DIŠTANČNÁ FORMA VÝUČBY JE EKVIVALENTOM K TEJ PREZENČNEJ?

Nemám prehľad o výške platieb na súkromných VŠ na Slovensku, PEVŠ nie je súkromná vysoká škola, ale nezisková organizácia. Máme verejné školy, súkromné a neziskové, a to aj na úrovni stredných škôl. Študent má teda na výber. Navyše úspešní študenti majú na všetkých typoch nárok na rôzne druhy štipendií, ktoré im pomáhajú zvládnuť náklady. Dištančná forma, bez ohľadu na druh VŠ, je doplnková forma výučby. Nemôže nahradiť prezenčnú. Preto na možnosť návratu do škôl všetci čakáme. Dnes je zrejme, že pandémiu prekonáme iba pomocou vakcinácie.

3. KORONAKRÍZA V SÚČASNEJ DOBE VO VEĽKEJ MIERE ZASIAHLA AJ ŠKOLSTVO, AKÝ JE NÁZOR VÁS AKO ODBORNÍKA NA TAKZVANÚ REGENERÁCIU ŠKOLSTVA, BUDE VZDELÁVACÍ SYSTÉM SCHOPNÝ FUNGOVAŤ V ROVNAKEJ MIERE AKO PRED PANDÉMIOU?

Dúfam, že nie v rovnakej miere, ale v kvalitnejšej.

4. MALI BY SA TABUĽKOVÉ NÁROKY OD ZAMESTNÁVATEĽOV OHĽADOM VZDELANIA NAHRADIŤ INDIVIDUÁLNYM PRESKÚŠANÍM ZÁUJEMCOV V DANOM OBORE?

Zamestnávateľia majú rôzne postupy – závisí od charakteru práce, sektora (súkromný versus verejný), odvetvia, regiónu, ponuky a dopytu pracovných síl (nezamestnanosti versus voľné pracovné miesta). Tabuľkové zaradenie a zodpovedajúci príjem je garantované minimum v Zákonníku práce ako ochrana pred dumpingovými cenami práce. Zvyšovanie miezd je priamo úmerné dopytu po pracovnej sile a jej kvalifikácii na trhu práce. Sú odvetvia, kde dopyt prevažuje nad existujúcou ponukou – zamestnávateľia preto na získanie pracovníkov používajú systém benefitov či vyššiu mzdu. Nezabúdajme, že priemysel v SR tvorí len 30% hospodárstva. Väčšinu tvoria verejné a sociálne služby s výrazne nižšími mzdami, ako ponúka súkromný sektor. Ale to nie je špecifikum SR.



Foto: archiv pevš

5. NA AKEJ ÚROVNI BY MALA BYŤ MINIMÁLNA MZDA, ABY SA OBMEDZIL POČET ĽUDÍ, KTORÍ ZA PRÁCOU ODCHÁDZAJÚ DO ZAHRANIČIA?

Úroveň minimálnej mzdy sa v EÚ vymedzuje ako 60% mediálneho príjmu, minimálnu mzdu má v SR v súčasnosti 1,2% pracujúcich, nekvalifikovaných či s nízkou kvalifikáciou. Jej výška teda závisí od výšky príjmov v krajine. Dôvodom odchodu za prácou nie je výška minimálnej mzdy, ale celkovo nižšie príjmy v porovnaní s vyspelejšími krajinami EÚ. Patríme k 25% krajín s najvyššou životnou úrovňou krajín sveta. Porovnáваме sa s tými, ktoré sú na vyšších rebríčkoch HDP na hlavu. Čo je prirodzené. Len si treba uvedomiť, že sme pred 30. rokmi patrili do kategórie najmenej rozvinutých krajín sveta.

Svoje sny premenili na skutočnosť

Cestovať, písať či deliť sa o domov so štvornohým miláčikom. Aj to sú sny našich pedagógov, ktorí nám prezradili svoje želania, a čo by svojmu 20-ročnému ja odkázali vďaka nadobudnutým skúsenostiam.

} AUTORKA: ERIKA ŠARUDIOVÁ

ČO BY STE ODKÁZALI SVOJMU DVADSAŤROČNÉMU JA?



Mgr. Katarína Holetzová, PhD.

Viac slobody už nikdy mať nebudeš! V dvadsiatke už celkom tušíte, čo Vás baví a čo od života (aspoň približne) chcete. Zároveň máte dostatok možností a priestoru, aby ste si to vyskúšali bez záväzkov a zodpovednosti. Keď budete po tridsiatke každý rok meniť prácu, získate nelichotivú nálepku "job hopper". V dvadsiatke je to stále ok. A sloboda? Tá je neobmedzená. Nevrážate zarobené peniaze na opravu plynového kotla, do zásoby plienok či predražených domácich výrobkov z mäsiarstva. Dýcha sa Vám oveľa ľahšie, už veľa môžete a stále málo musíte.



Dr. Jozef Bohunický, PhD.

„Nikdy nie sme natoľko dospelí, aby sme nemohli mať detské sny,“ to bolo motto môjho maturitného oznámenia. Vtedy na gymnáziu sa nám to zdalo vtipné a recesistické - a to stačilo. Nielen ja ale aj moji spolužiaci na pomaturitných stretnutiach sa zhodujú v názore, že udržať si sny po celý život je veľmi pekné a dôležité. Pretože sny, aj tie, ktoré sa nám zdajú nespĺniteľné, sa nakoniec splnia. Škoda, že som tomu dlho neveril.



prof. PhDr. Ľudovít Hajduk, PhD.

Veľmi dobrá otázka, k odpovedi však človek musí vyzrieť a zamyslieť sa, lebo zdanlivo jednoduché otázky majú častokrát zložité odpovede. Moja odpoveď smeruje k cestovaniu a poznávaniu, teda: „Cestuj a spoznávaj!“ Isteže, táto odpoveď si žiada aj doplnenie, lebo má rôzne konotácie, teda spolu s cestovaním je to: učiť sa jazyky, spoznávať kultúry a rôzne hodnotové systémy. Takisto spoznávať ľudí, nových priateľov, uchopiť príležitosti, ktoré ponúka až súčasný systém cez rôzne stáže, programy Erasmus a mnohé ďalšie, a ktoré sa podarilo naplno naštartovať, až keď som bol vo veku doktoranda na Slovenskej akadémii vied.



doc. PhDr. Martin Kasarda, Dr.

Keby som mal 20 v tej istej dobe, ako som mal 20, tak by som si odkázal, aby som okamžite šiel študovať kybernetiku a počítače. To bol koniec osemdesiatych rokov, a v rozpadajúcom sa Československu sme netušili, aký krásny nový svet budú mať v rukách počítačoví ľudia, že sa vlastne zmocnia planéty.



MgA. Ing. Peter Korček

Svojmu dvadsaťročnému ja by som odkázal: „Take it easy.“ Je dôležité mať nadhľad, nebrať sám seba ani „dianie“ okolo seba príliš vážne. To sa učím celý život.

AKÝ SEN STE KEDYSI MALI A PODARILLO SA VÁM HO SPLNIŤ SI?



Mgr. Katarína Holetzová, PhD.

Po večeroch písať - to je sen. Vždy som sa bála rutiny: odrobiť osem hodín, ísť domov, najesť sa, pozrieť si televízor a ísť spať. Sľubovala som si, že tak nikdy žiť nebudem, ale až v poslednom období si uvedomujem, aký lákavý a pohodlný je takýto životný štýl. Snívala som o tom, že budem po večeroch písať, stretávať inšpiratívnych ľudí a potom vyspávať do jedenástej. To sa mi dosť dlho darilo, a v tomto období som posunula svoj sen na vyššiu úroveň - vydala som tri knihy. Dnes, pri malej dcérke, síce vstávam už o pol 6, ale písať po večeroch stále ako-tak zvládam. Aj keď aktuálne tvorím skôr prednášky pre študentov ako beletriu.



Dr. Jozef Bohunický, PhD.

Cestovanie do zahraničia pred rokom 1989 vôbec nebola jednoduchá záležitosť. A tak som sa viac-menej vyrovnal s tým, že nikdy neuvidím „na živo“ Mekku európskej civilizácie Grécko, ani pamiatky staroveku a stredoveku v Ríme. A zrazu sa všetko zmenilo, po roku 1989 sa hranice otvorili a zrealizovať tieto sny nebolo zrazu zložité. Ale zostávali mi ešte dve „snové“ destinácie, ktoré zaváňali viac dobrodružstvom ako prehliadkami pamätihodností. Austrália a Japonsko. Tie som mal od začiatku v kategórii nespĺniteľných snov. Ale prišla možnosť jazykovej stáže v austrálskom Perthu a pár rokov potom aj možnosť ísť nakrútiť dokumentárny film do Japonska. Sny, ktoré sa mi zdali v dvadsiatke nerealizovateľné, sa splnili. Len to chvíľu trvalo.



doc. PhDr. Martin Kasarda, Dr.

Môj sen sa mi aj podarilo splniť, aj nepodarilo. Mojm snom bolo stále žiť vo vidieckom dome neďaleko mesta s dobrou ženou a písať knihy. Žijem vo vidieckom dome neďaleko mesta s dobrou ženou a píšem knihy, ale... Súčasťou sna nebolo, že popri písaní kníh budem musieť pracovať. Lebo nemám to šťastie, že by nejakú moju knihu „kúpil“ Hollywood alebo zaujala prekladateľov vo svete, ktorí by ju preložili do nejakého svetového jazyka, a ja by som bol „za vodou“. Čiže, vrátim sa aj k prvej otázke, keby som mal dnes 20, určite by som možno rok chcel žiť sám niekde v Anglicku alebo Amerike, aby som sa naučil plynule jazyk ako domorodec, a potom písal knihy pre svetový trh.



prof. PhDr. Ľudovít Hajduk, PhD.

Sigmund Freud kedysi povedal, že sen je vyplnením priania. Isteže tých prianí a snov bolo viac, ale možno z tých zásadných by som povedal v profesijnej rovine povolanie profesora, lebo som mal šťastie na dobrých a prajných profesorov už od základnej školy, a obdivoval som ich profesionalitu. Samozrejme, v každom veku máme nejaké priania – sny. Teda z tých nedávnych to bola cesta do Číny a návšteva viacerých budhistických pamiatok, takisto kúpenie psa – fenky Lejly, lebo som v minulosti žil v byte na sídlisku, a až v posledných rokoch sa podarilo kúpiť dom a teda je aj priestor pre fenku, pre vychádzky a turistiku.

MgA. Ing. Peter Korček

Mal som „tínedžerský sen“ venovať sa fotografii a študovať umenie. A to sa aj naplnilo. Aj keď som pôvodne vyštudoval Ekonomickú univerzitu, mojm veľkým hobby boli fotografia, kreslenie a podobne. Nakoniec som fotografiu vyštudoval na univerzite v Čechách, kde pokračujem v doktorandskom štúdiu. Vyše 15 rokov som aj pracoval ako fotograf v rôznych vydavateľstvách. Teraz pôsobím ako externý pedagóg na Inštitúte tvorivej fotografie Filozoficko-prírodovedeckej fakulty Slezskej Univerzity v Opave a zároveň na Paneurópskej vysokej škole v Bratislave. Učenie ma veľmi baví, a zároveň naplňa, rád so študentmi diskutujem, takže plnenie sna pokračuje ďalej.

Socializácia v dobe kovidovej, alebo takto sa dnes zoznamujeme

} AUTORKA: KATARÍNA JÁNOŠOVÁ

Sme v 21. storočí, kedy sociálne siete a média napredujú, a už pred pandémiou boli súčasťou nášho denného života. Koho by pred pár mesiacmi napadlo, že naberú nový význam, a budú pre nás ešte hodnotnejšie, ako tomu bolo doteraz. Technológie okolo nás, a ich význam, sa menia a v časoch pandémie to platí viacnásobne. Tohtoročná pandemická situácia nám ukázala dôležitosť sociálnych médií. Pre tých, ktorým boli kedysi stratou času, sú dnes možnosťou ako pracovať, byť v kontakte, a zostať informovaní.

MOŽNOSTI V ČASE KRÍZY

Pomocou sociálnych sietí udržiavame kontakty s blízkymi, voláme si, píšeme, máme možnosť sa virtuálne vidieť. Je to doba izolácie, dodržiavame rozostupy, nestretávame sa s ľuďmi vonku, ale vidíme sa práve cez obrazovku nášho počítača, telefónu a iných technických zariadení. Máme tú možnosť byť v spojení a vymýšľať nové nápady, ako sa ešte viac zbližiť, hoci bez fyzického kontaktu. Celá pandemická situácia, v ktorej sa nachádzame, je desivá. My, ľudia, sme spoločenské bytosti, izolovanie nám nie je príjemné. Je dôležité byť v spojení s ľuďmi, na ktorých nám záleží. V porovnaní s minulosťou máme výhodu, že máme prístup k technológiám, cez ktoré môžeme komunikovať. Vieme sa spojiť s priateľmi cez videohovor, vidieť ich tváre, gestá, vďaka čomu sa cítime menej opustení, izolovaní. Je skvelé, že máme možnosť sa takýmto spôsobom vidieť, aj keď iba za pomoci techniky.

DNES NÁS SPÁJAJÚ

Socializujeme, ale bezpečným spôsobom. Vďaka sieťam sa spájame nielen s blízkymi, ale aj spoznávame nových ľudí z rôznych kútov sveta. Pandémia ovplyvnila zoznamovanie, stretávanie sa a sociálny život nás všetkých. Či už chceme alebo nie, momentálne sú pre nás sociálne siete akousi nutnosťou. Tak, ako nás kedysi vzdalovali, dnes nás práve naopak spájajú. Boli sme zahľadení do obrazoviek a nevnímali až tak okolie. V týchto časoch si viac uvedomujeme krásu všedného denného kontaktu, konverzácie s priateľmi. Kedysi bežné stretnutie vonku s kamarátmi bolo pre nás samozrejmosťou, čomu momentálne tak nie je. Je nám vzácný fyzický kontakt.

Odrežanie od priateľov, rodiny je náročné, a často sa cítime osamelí. Nedostatok fyzického kontaktu je psychicky náročný. Najmä pre ľudí, ktorí žijú úplne sami. Čas spoločne strávený v kruhu najbližších je nám teraz o to viac vzácnejší. Za pomoci online priestoru však máme stále možnosť byť v spojení, a bojovať tak so samotou.

Pandémia je pre nás výzva. Činnosti, ktoré sme radi robili pred izoláciou, sa pokúšame preniesť do virtuálnych priestorov. Cez videochat sa vieme spojiť s kamarátmi, a spraviť si filmový večer, vlastnú párty, hrať hry, alebo sa len tak rozprávať s rodinou, priateľmi. Aktivita, na ktoré sme boli zvyknutí, a pravidelne sme sa pri nich stretávali, stále vykonávame, ale touto formou. Tešme sa aspoň z toho.

Súboj titanov za rozumnú cenu

} CHRISTIÁN MARUŠÁK

Na trhu už máme veľmi veľa tiel kamier, ktoré dokážu nahrávať veľmi vysoké rozlíšenie, a majú perfektný čip. Veľa, najmä začínajúcich, filmárov však nemá veľký rozpočet na nové stroje ako napríklad Panasonic S1R, Sony A7S3 alebo podobné. Preto sa pozrieme na cenovo dostupné fotoaparáty so zameraním na video.

Na jednej strane máme siláka menom GH5, ktorý hravo zvláda 4:2:2 4K 10bit 30p, a stále je to Run&Gun kamera, žiaľ so senzorom M4/3. Na druhej strane je FullFrame Nikon Z6, ale jeho nevýhodou je maximálny interný záznam 8bit. Dnes už kúpite novú GH5ku za cenu okolo 1 500€, a v takých istých cenách sa pohybuje aj Nikon Z6. Poďme si teda tieto stroje porovnať.



ZÁVEREČNÉ POROVNANIE

Oba fotoaparáty sú veľmi podobné, výklopný displej, plnohodnotný digitálny hľadáčik. Možnosti zariadení sú však odlišné, Nikon oveľa lepšie zvláda dynamický rozsah, FullFrame senzor CMOS poskytuje oveľa viac možností a menší crop oproti GH5ke. ISO vieme používať na Nikone do vyšších hodnôt, čo je u konkurencie nemožné, ostrenie funguje veľmi príjemne, a stabilizácia senzoru je až 5osá, čo zaraďuje túto bez zrkadlovku taktiež medzi Run&Gun fotoaparáty. Následne už závisí len na zákazníkovi, čo očakáva od svojho fotoaparátu, či chce niečo menšie a kompaktné do vrečka, ale dokáže vytvoriť silné filmárske emócie, alebo chce väčší stroj na tvorbu polo-profesionálnych videí s úpravou farieb až do „aleluja“.

NA NÁZOR SME SA PÝTALI ÚSPEŠNÉHO FILMÁRA A NÁŠHO PEDAGÓGA Z FM PEVŠ.

MGR. VIKTOR KAMENICKÝ, PHD.

Ako kameru alebo skôr foťák používam Nikon Z6. Pomer cena-výkon je slušný. Najčastejšie idem do interného záznamu v 4K25p len v 4:2:0 8 Bit. Keď viem, že záznam sa bude zásadnejšie upravovať, alebo natáčam nakrúcam na zelenom pozadí, preferujem externý záznam do 10 bit 4:2:2, čo tento foťák umožňuje. Kebyže treba ísť do niečoho kvalitnejšieho, požičiam si plnohodnotnú kameru. Či už RED alebo Arri. Pre mňa má najväčšiu výhodu v tom, že reprodukuje krajšie farby ako konkurencia. Možno je to čisto subjektívne, keďže som nerobil dedikované farebné testy. Nevýhoda je sop záznam len vo FullHD, ako aj 8 bitový 4:2:0 interný záznam.

PANASONIC GH5

GH5ka je na trhu už dobre známa, keď prišla, bol to obrovský prelom, lebo práve GH5ka zvládne záznam interne 4K ALL-I 30fps bez hocikákeho externého videorekordéra. Grip je veľmi príjemný, telo je väčšie, a práve to je super pri natáčaní. Kamera drží v ruke pevne, a nešmýka sa ani pri dlhšom zábere, čo má za následok stabilné „handheld“ zábery. Gumený grip ani po 2 rokoch nevyzerá zle, nedrolí sa, a neopadáva. Dynamický rozsah je jedna zo slabších stránok podľa doxmark testov 14Evs. Priebežné ostrenie je ďalšia veľmi zlá vlastnosť GH5ky. Absolútne nefunkčné, neodporúčame používať, avšak je to funkcia, ktorú väčšina filmárov nepoužíva, preto v našej recenzii nezaváža.

Jedna z nevýhod tohto stroja je práve konektivita. V balení síce nájdeme USB-C kábel, ale jeho využitie je veľmi obmedzené, nedá sa nabíjať cez USB-C kábel, a ani sa nedá využívať priamy zápis na SSD disk. Využitie USB-C káblu je teda len na prenos obrazu do PC alebo prenos dát z karty do PC, prípadne na UPDATE software-u.

NIKONZ6

Kameru Nikon Z6 sme si vybrali z dôvodu, že je to vstup značky Nikon na Mirrorless trh (taktiež model Z7). Nikon Z6 je jeden z prvých fotoaparátov od značky Nikon, ktorý má hybridné využitie, a teda je možnosť s ním aj natáčať, aj fotiť.

Telo je veľmi solídne a pevné, materiál, z ktorého je konštrukcia, je vyrobený z magnézia, čo zaručuje výbornú pevnosť a taktiež nízku váhu. Celé telo je, rovnako ako u GH5ky, pokryté gumou, a teda sa veľmi príjemne drží. Je však skoro o polovicu menší, lepšie sa odkladá, aj keď menšia veľkosť nie je pri videotvorbe vždy výhoda.



Foto: pixabay



Fotograf Pavel Kuna:

Zabúdame na to, kým naozaj sme

V rebríčku najlepších hudobných fotografov sveta sa zaradil na tretiu priečku, a predsa málokto vie, že ho nájdeme aj na chodbách našej školy. Pavel Kuna a jeho cesta zo šéfredaktora stredoškolského časopisu až na popredné festivaly elektronickej tanečnej hudby.

ELEKTRONICKÁ TANEČNÁ HUDBA SA STALA TVOJÍM HOBBY VO FOTOGRAFII, AKO SI SA DOSTAL K TOMUTO ŽÁNROU?

Každý fotograf si v počiatočných svojho pôsobenia hľadá svoj štýl a v neposlednom rade aj druh fotografie, ktorá ho baví. Spočiatku som fotil to, čo asi každý, prírodu, architektúru, portréty, ale našiel som sa v hudobnej fotografii, konkrétne vo fotení festivalov a interpretov elektronickej tanečnej hudby. Celé sa to odohralo v čase, keď som bol na gymnáziu a stal som sa čerstvým šéfredaktorom školského časopisu. Snažil som sa našim čitateľom, teda spolužiakom na škole prinášať rozhovory s inšpiratívnymi dídžejmi, čo mi veľmi pomohlo v získavaní kontaktov a ešte viac umocnilo môj vzťah k elektronickej tanečnej hudbe.

KTO JE PRE TEBA INŠPIRUJÚCOU OSOBOU VO SVETE FOTOGRAFIE?

Veľmi sa mi páči tvorba holandského fotografa Rutgera Geerlinga, ktorý vystupuje vo svete hudobnej fotografie ako Rudgr.com a fotí tie najväčšie hudobné festivaly ako Ultra Music Festival, alebo Tomorrowland. Približne v roku 2015 sa mi dostala do rúk jeho kniha This Is My Church a práve vďaka nej som si povedal, že toto je ten druh fotografie, ktorej sa chcem venovať a jedného dňa chcem fotiť na týchto festivaloch aj ja. Po približne troch rokoch sa mi s ním

podarilo spolupracovať na fotení festivalu Ultra Europe, čo bolo pre mňa veľkým zadostučinením byť v tíme s legendou hudobnej fotografie, ktorá je na tejto scéne už 20 rokov.

KEBYŽE SA NEVENUJEŠ FOTENIU, KÝM BY SI CHCEL BYŤ?

To je dosť ťažká otázka, lebo foteniu sa venujem už niekoľko rokov a neviem si predstaviť, čo by som robil, ak by som sa nevybral touto cestou. Keď som končil základnú školu, tak som vôbec netušil, čomu sa chcem venovať v budúcnosti a práve preto som išiel študovať na gymnázium, kde sa to celé začalo a život ma sám nasmeroval na dráhu hudobného fotografa. Možno ak by som nemal rád elektronickú tanečnú hudbu, bol by som fotografom, alebo novinárom, keďže som sa na gymnáziu venoval aj písaniu článkov do nášho časopisu a prispieval som na rôzne blogy.

KAŽDÁ PROFESIONÁLNA FOTOGRAFIA SI VYŽADUJE ISTÝ DRUH POST-PROCESSINGU, AKÝ NÁSTROJ NA TENTO POST-PROCESSING POUŽÍVAŠ TY?

Na selektovanie a úpravu fotografií používam Adobe Photoshop Lightroom, ako asi väčšina fotografů. Pri svojich fotografiách sa snažím zachytiť rozhodujúci okamih a predovšetkým dbám na autenticnosť a nie na prehnané editovanie. Ide o reportážnu fotografiu, a pri tej ide o je-



dinečnosť záberov. Za čoraz viac podstatné, považujem mať správne nastavený fotoaparát, urobiť kvalitný výber a následne pri editácii už len dotknúť maličkosti. Ak porovnam čas, ktorý strávim pri selekcii fotografií a pri ich úprave, tak pri selekcii je to o dosť viac.

VÍRUS COVID-19 NEGATÍVNE OVPLYVŇUJE TAKMER VŠETKO, ČO MU PRÍDE DO CESTY. DO AKEJ MIERY ŤA AKO UMELCU, SO ŠPECIFICKÝM ZAMERANÍM, ZASIAHLA TÁTO PANDÉMIA?

Spočiatku keď prišla pandémia som to nejako neriešil, lebo prišla práve v období, kedy fotení nie je až toľko. Bol som popravde aj rád, že si trochu oddýchnem a strávim viac času doma. Po pár týždňoch sa to zmenilo. Leto a sezóna letných festivalov sa blížila a ja som len sledoval, ako sa všetko ruší, čo pochopiteľne vo mne vyvolávalo strach z budúcnosti. Posledných päť rokov som strávil cestovaním a fotením festivalov počas celého leta, nevedel som si predstaviť, že tento rok to bude inak. Pred letom sa situácia dala trochu do poriadku a stihol som aspoň niekoľko klubových fotení, čo mi dobilo baterky na ďalšie obdobie. Zároveň sa mi podarilo zorganizovať druhé pokračovanie mojej výstavy „Buď sám sebou, buď jedinečný,“ za čo som veľmi vďačný. Potom sa však všetko vrátilo do stavu pred pandémiou. V súčasnosti toto obdobie prežívam tak, ako asi každý, lebo nám nič iné neostáva. Verím, že v roku 2021 sa všetko zmení a život s príchodom vakcíny sa aspoň čiastočne vráti do normálu.

AKÉ SÚ TVOJE CIELE DO BUDÚCNA?

Popravde, teraz si najviac želám, aby sme porazili pandémiu, to je najdôležitejšie. Verím, že budúce leto už opäť prežijem s fotoaparátom v ruke na festivaloch. Okrem fotenia mám niekoľko ďalších plánov, ktoré by som rád zrealizoval, ale pandémia mi to žiaľ nedovolí. Rád by som pokračoval v mojom projekte výstav „be yourself be unique,“ venoval sa rozvíjaniu mojej agentúry Kuna Production, v ktorej poskytujeme management a marketing pre interpretov, festivaly, hudobné vydavateľstvá a v neposlednom rade, úspešne ukončil bakalárske štúdium a ďalej sa venoval tomu, čo ma baví a naplňa.

PRIPRAVUJEŠ AJ KONKRÉTNE PROJEKTY, PRÍPADNE NOVÉ SPOLUPRÁCE, NA KTORÉ BY SME SA MOHLI TEŠIŤ BUDÚCI ROK?

Nové spolupráce sú tu takmer vždy, ale za dôležitejšie považujem si tieto spolupráce udržať. Ak fotím pre nový festival, alebo interpreta, vždy si to užívam, lebo je to samozrejme niečo nové, ale ešte viac som rád, ak som oslovený opakovane. Vtedy viem, že to čo robím, sa ľuďom páči a cenia si moju prácu.

ČO BY SI ODPORUČIL ZAČÍNAJÚCIM FOTOGRAFOM?

Každému začínajúcemu fotografovi radím stále fotiť. Keď som bol na gymnáziu, nosil som každý deň do školy aj fotoaparát, lebo som nikdy nevedel, či za rohom nestriehne nejaká príležitosť, ktorá si zaslúži byť zvečnená na fotografii. Som zástancom teórie, že dobrým fotografom sa človek nestane zo dňa na deň. Treba neustále experimentovať, prijímať fotografické výzvy a v neposlednom rade hľadať si svoj štýl. Mojmým mottom je „Buď sám sebou, buď jedinečný“ a ním sa riadim pri všetkom, čo v živote robím. Žijeme v dobe, kedy sa každý na niečo hrá, napodobňuje ľudí na Instagrame, takzvaných influencerov a už takmer zabúdame na to, kým naozaj sme. Myslím si, že je to škoda. Je potrebné odhodiť tú pomyselnú masku, a ukázať svetu, kým naozaj sme. Verím, že vtedy sa dostaví skutočný úspech a šťastie v našom živote.

PETER MÁNIK {



Profesor Hajduk radí: Radšej správny úsudok ako memorovanie

} AUTORKA: ERIKA ŠARUDIOVÁ

Štátnice nepochybne patria k dôležitému míľniku v rámci štúdia. Podľa profesora Hajduka by študent mal mať kvalitné materiály, časový plán a pokojné prostredie. Zároveň je dôležité čo najlepšie prezentovať samého seba. Ponúkame Vám jeho osem rád, ako zvládnuť štátne záverečné skúšky.

1. SYSTÉM A KONTROLA TOHO, ČO MÁM

Podľa štátnicových predmetov a tiež si skontrolujem, čo mám k dispozícii, teda poznámky z predmetov a študijnú literatúru. Poznámky by nemali byť staré. Platí zásada, že vlastné kvalitné poznámky sú pre študenta najzrozumiteľnejšie.

2. OPAKOVANIE A PRVÉ ŠTÚDIUM TÉZ

Začínam čítať poznámky podľa jednotlivých okruhov. Ak mám dostatok materiálov, je to v poriadku, ak nemám všetko, musím postupne dopĺňať. Zároveň si rozdeľujem tézy do troch skupín:

- Označím zelenou tézy, ktoré mi nerobia problémy - viem súvisle o téze rozprávať
- Označím oranžovou tézy, ku ktorým síce mám poznámky, ale rozprávať súvisle z hlavy mi robí problém, alebo si potrebujem doplniť poznámky
- Označím si červenou tézy, o ktorých neviem súvisle rozprávať, nemám ani poznámky a ani literatúru.

3. ČAS A SYSTEMATICKÁ PRÍPRAVA

Urobím si časový plán, a rozdelím si učivo na konkrétne dni. Zelené tézy rýchlo zopakujem, oranžové dopĺňam a študujem, červené tézy hlbkovo preberám. Zvýrazňujem podstatné fakty, robím si osnovu ku každej téze, nezabúdam spájať poznatky s témou mojej záverečnej práce. To všetci ocenia a budem mať dobrý pocit, že som niečo vlastné vložil k téze.

4. POKOJNÉ PROSTREDIE A SPRÁVNA ŽIVOTOSPRÁVA

Prostredie, v ktorom sa pripravujem na štátnice, by malo byť nehučné a dobre vetrané. Ak intenzívne študujem, nezabúdam na prestávky, správnu životosprávu (ľahká a výživná strava) a pohyb, vhodná je aspoň ráno krátka rozcvička (plank, drepy, kľuky).

5. PRAVIDELNÉ OPAKOVANIE

Pri oranžových a červených tézach je potrebné si vždy po troch dňoch rezervovať čas na zopakovanie. Niekomu pomáha, keď sa pripravuje, a rozpráva pred zrkadlom, niekomu, a aj pamäti, pomáha pestré farebné prostredie, kde sa študent pripravuje. Dobré je si aj poznámky farebne rozlišovať, slúži to na ľahšie zapamätanie si príslušných textov.

6. RADŠEJ SPRÁVNY ÚSUDOK AKO MEMOROVANIE

Nesnažím sa mechanicky memorovať učivo bez nejakých súvislostí, ale skôr je potrebné vedieť ho prerozprávať, nachádzať súvislosti medzi predmetmi, tézami, mojou bakalárkou alebo diplomovkou. Dobré je spomenúť zopár odborníkov, ktorí sa danej téme venujú.



archív prof. Hajduk

7. DEŇ PRED ŠTÁTNICOU

Nestresujem, stále idem v tempe, ktoré som si naplánoval. V tento deň už by som nemal preberať nič nové, ale len opakovať. Nezistujem, kto a ako skúša, aká je ktorá komisia. Užitočné je skôr zistiť, aké sú prípadne dopĺňujúce otázky od členov komisie, a pozrieť si, či mám k tomu dostatok podkladov.

8. ŠTÁTNICA

Niekedy menej je viac, dôležité je súvislo a kvalitne hovoriť. Počas prípravy si premyslím osnovu, nepíšem celý text. Dôležitý je slovník a pojmy, tie naznačujú komisii, ako som na tom s odbornou terminológiou. Podstatné zdôrazním, a počúvam aj členov komisie. Ak sa niečo spýtajú, pohotovo reagujem, a snažím sa čo najlepšie prezentovať samého seba. Samozrejme, všetci máme niečo osvedčené, čo nám pomáha pri štúdiu a príprave, tak je možné vychádzať aj z toho, a možno niečo z týchto užitočných rád do môjho systému zapracovať. Veľa šťastia a pohody prajem všetkým študentkám a študentom.

Optimalizácia reklamnej komunikácie a činnosti v čase krízy

} AUTOR: LUKÁŠ KVASNICA

Ako nastaviť marketing a chod spoločnosti tak, aby sa spoločnosť neudusila.

Momentálne sa veľa podnikov ocitlo v ekonomickej kríze. Môžeme hovoriť hlavne o gastrách, eventových produkciách alebo aj iných spoločnostiach, ktoré fungujú na báze kamenných predajní alebo fyzickej traffic. Dôležité je v prvom rade uvedomenie si problematiky. Každý podnikateľ by si mal uvedomiť, že táto situácia tu nie je na pár týždňov. Argumenty ako “nejako to prežijeme” sú teda úplne nemiestne.

OPTIMALIZÁCIA NÁKLADOV

Každá firma má nejaké náklady. Je teda potrebné si zanalyzovať, ktoré náklady majú pre spoločnosť zmysel a ktoré nie. Napríklad keby sme sa bavili o personálnych nákladoch si vieme určiť, ktorý zamestnanec nosí efekt a ktorý nie. Rovako firmy, ktoré majú v prenájme obrovské, nevyužívané sklady by sa mohli zamyslieť nad využitím zdieľaných skladov s personálom. Znie to teda pravdepodobne tvrdsie, ale ak má firma prežiť a prosperovať v budúcnosti, náklady (aj personálne), ktoré efekt nepri-nášajú, sa musia škrtnúť.

Obchodný riaditeľ reklamnej agentúry SOSO SOLUTIONS, Martin Bebjak sa k optimalizácii nákladov vyjadril dokonca tak, že ak firma spraví takýto neľahký krok, dokáže túto dobu prežiť s nadmerným ziskom a po skončení pandémie sa dostane do oveľa lepšej pozície ako bola roky pred tým.

VSTUP NA DIGITÁL

Po optimalizácii nákladov vznikol spoločnosti nejaký budget, ktorý sa dá využiť na zlepšenie reklamnej komunikácie a teda na zvýšenie výkonu. Čo sa týka najefektívnejšieho spôsobu zdieľania reklamného obsahu, ten nájdeme priamo v online.

Dôležité kroky, ktoré by mala firma spraviť v digitále ako prvé, sú nastavenie prevádzkových hodín a informovanie o hygienických opatreniach. Následne by mala firma vyskúšať funkcie, pre ktoré je digitál taký efektívny. Medzi tie patrí napríklad objednávanie cez Messenger. Asi nikoho neprekvapí, že počas obdobia epidémie ľudia trávajú viac času na sociálnych sieťach. Zaujímavejší je však fakt, že okrem sledovania príspevkov čítajú a posielajú oveľa viac správ ako zvyčajne. Zmeňte svoj Messenger na predajný kanál, umožnite zákazníkom, aby si cezeň objednávali vaše produkty a poskytnite im cez chat aj zákaznícky servis.

Ďalšia vec, na ktorú treba myslieť, je pridaná hodnota, ktorú dnes už väčšina zákazníkov očakáva. Jedným z nedostatkových tovarov na trhu sú hygienické rúška a pomôcky. V prípade, že ich viete rýchlo vyrobiť, dajte ich ako bonus k vašej objednávke. Zvýšite tým šancu, že zákazník nakúpi u vás a nie u konkurencie, pretože mu ponúknete zdarma niečo, čo nedokáže zohnať ani za peniaze.

REKLAMNÝ OBSAH

Keď už teda máme nejaký plán, ktorý pozostáva z vecí spísaných vyššie, je potrebné začať komunikovať a informovať o novinkách (napríklad o pridanej hodnote alebo objednávkach cez messenger) svoju klientelu. Návštevnosť webov, blogov, webinárov či Youtube kanálov stúpa v uplynulých dňoch závratnou rýchlosťou. Otázkou je už len to, či to budú vaše kanály, ktoré zákazníci navštívia pred tým,



Foto: pexels

ako sa rozhodnú nakúpiť alebo nie. Staňte sa tým, kto pomenuje trendy vo vašom segmente ako prvý, poskytnite zákazníkom rady a tipy ako si upiecť domáci chlieb, ako si ušit' rúško, ako dbať na zvýšenú hygienu, ako spraviť konferenčný hovor online formou alebo im poskytnite bezplatné e-boky či webináre. Samozrejme nezabudnite využiť zmysel pre humor. Skrátka tak ako to bolo s pridanou hodnotou pri rúškach k objednávke, pridávajte hodnotu aj do vašej komunikácie.

PPC PROPAGÁCIA

Tento obsah je potom dobré zpropagovať. A keďže sme v online priestore, využijeme formu PPC reklamy. Kríza má na tieto kampane zaujímavé účinky. Z analýz sme zistili, že konverzie sú o niečo lacnejšie, engagement stúpa a noví fanúšikovia sa získavajú ľahšie. Čo s tým? Nahodte si čo najskôr Facebook pixel, spustíte remarketing a prostredníctvom PPC kampaní na sociálnych sieťach či v sieti Google Ads pritiahnite zákazníkov na váš eshop.

- Radí Martin Bebjak z agentúry SOSO SOLUTIONS.



Foto: pexels

Katarína Kulová: *Práca v televízii je môj dream job*

{ AUTORKA: DOMINIKA SOLÁROVÁ }

Práca v TV Markíza bola jej snom, ktorý si splnila už ako 22-ročná, a ani napriek odhováraniu rodičov sa ho nemienila vzdať. V čom jej pomohla PEVŠ na ceste za svojím snom?

VŽDY STE CHCELI PRACOVAŤ V MÉDIÁCH, ALEBO PREČO STE SA ROZHODLI PRAVE PRE ŠTÚDIUM NA PANEURÓP-SKEJ VYSOKEJ ŠKOLE ODBOR MASMÉDIÍ?

V tom čase, keď sme sa rozhodovali, kam pôjdeme na vysokú školu, som si rozposlala žiadosť na rôzne masmédiálne vysoké školy po Slovensku ako Nitra, Bratislava, Trnava. Bratislava bola pre mňa najlepšou možnosťou, keďže aj možnosti sú tam najväčšie, tak som si podala prihlášku na PEVŠ. K tejto škole som sa dostala náhodou cez predprípravný kurz na vysokej škole žurnalistiky na Univerzite Komenského. Tam sa ku mne dostal letáčik o novej fakulte masmédií. Podala som si prihlášku, a dostala som sa tam. Bola som veľmi rada, my sme boli v podstate prvý ročník na tejto novej fakulte. Začínali sme úplne nanovo, mali sme úžasných profesorov, ktorí v podstate akoby začínali s nami. Tak u mňa to bolo jasné, už od 17 rokov som robila v regionálnych televíziách na Považí. V Považskej Bystrici máme dve regionálne televízie, a počas štúdia na strednej škole som pracovala v oboch. Najprv v jednej, potom v druhej. A bolo to logické vyústenie, prečo práve masmédiálna komunikácia, chcela som pokračovať vo zveľaďovaní mojich praktických skúseností v tom, čo som začala robiť a čo ma nadchlo.

LÁKALO VÁS SKÔR MODEROVANIE, ROZPRÁVANIE, VYSTUPOVANIE AKO PÍSANIE A ŽURNALISTIKA?

Áno, presne tak. Ja som človek, ktorý rád aj píše, vždy som rada písala eseje aj slohové práce, ale predsa len pri tom prednese, ako aj prednese Hviezdoslavovho Kubína, som zistila, že práca s hlasom je úžasná vec, a celkovo na tom obraze vy musíte koordinovať svoje telo, gestá, mimiku. Takže vždy som sa skôr orientovala na tú audiovizuálnu tvorbu.

V ČOM VÁM ŠTÚDIUM NA PEVŠ POMOHOLO NAJVIAC?

Určite mi pomohla v teoretických skúsenostiach, keďže tú prax som ako tak ovládala. Učila som sa postupne, makala som na sebe. Ale je dôležité, aby sme prax podporovali aj teóriou. Je to neodmysliteľná súčasť. Ak si niekto myslí, že na čo študovať, je to hlúposť, pretože teoretickými skúsenosťami si človek cibrí mozog, zároveň si rozširujem svoje obzory. Mne veľmi pomohlo, keď nám prednášal Tom Nicholson, bol to jeden úžasný pedagóg, ktorý nám dal vlastné skúsenosti z investigatívnej žurnalistiky. Bolo to veľmi obohacujúce počúvať ho, a človek sa potom snaží využiť to vo svojej praxi, svojich reportážach, na čo si mám dávať pozor, komunikácia s respondentmi atď.. Bol to človek z praxe. Rovnako to boli aj hodiny so Zorkou Hudíkovou, ktorá nás učila rečový prejav, boli luxusné hodiny s ňou. Drilovala nás prejav, nahrávali sme si obraz, a to sú tie veci, na ktoré

často v televízii nie je čas, alebo na to nemajú kapacity. Veľké televízie majú svoje hlasové pedagogičky, ale v tých menších, kde sa človek profiluje, tam to nie je. Vďaka škole som zistila, že sa nemusím profilovať len na audiovizuálnu tvorbu ale aj napríklad na rozhlasový. Pamätám si doteraz na vôňu rozhlasového štúdia, a hovorím si, že wau, to má také to svoje čaro.

SPOMÍNALI STE, ŽE OD 17 ROKOV SA VENUJETE PRÁCI V MÉDIÁCH, ČO BOLO VAŠOU PRÁCOU SNOV?

Vlastne ja robím prácu snov. Je to sranda, ale je to moja práca snov. Ja som od detstva chodila s mikrofónom v ruke, potom neskôr, ako tínedžerka, som si chytila regionálne novinky, našla som si hocijaký mikrofón, a trénovala som si prejav, že akoby som to čítala na obraze, a sme sa hrali, že moderujem správy. Malo to plnú vážnosť. Takže ja som odjakživa chcela pracovať niekde v televízii, alebo sa týmto spôsobom realizovať. Možno keby nie tak speváčka, ale nikdy som nechodila na spevácky. Ale keby som nerobila to, čo robím, a čo ma naozaj baví, a naplňa, tak asi by som študovala nejakú psychológiu. To bola druhá možnosť popri masmédiách, keďže naši neboli zrovna nadšení masmedialkou. Vždy to brali ako nereálne, aby som sa dostala niekde do veľkej telky. Aby som sedela vedľa Zlatici Puškárovej, a s ňou pracovala. Raz sme tak pozerali správy, a povedala som, ja tam raz budem, a naši ma vysmiali, že môžem len snívať. Takže pre nich to bola nereálna práca, a tak ma aj od tejto školy odhovárali. Ale jednoducho srdcu človek nerozkáže, takže išla som za svojím snom. Rada sa s ľuďmi rozprávam o ich pocitoch, veľmi rada sa rozprávam o duševnom zdraví, o duši človeka, čiže toto je niečo, čo ma veľmi baví, a je to pre mňa taká záhada to vnútro človeka, psyché. Človek si musí budovať psychiku, obzvlášť moderátor, redaktor, musí byť veľmi dobre psychicky vybavený, aby nedal na sebe poznať pocity, aby sa držal nestranné, musí mať chladnú hlavu, musí selektovať, čo je pravda, a čo nie je pravda, a mozog mu musí naplno pracovať, zdravo pracovať, nemôže byť nejakým spôsobom zaujatý, musí byť sám nad vecou.

ČO VÁS NA VAŠEJ PRÁCI BAVÍ NAJVIAC?

Na práci ma baví asi všetko, ale kontakt s ľuďmi je úplne úžasný. Teraz toho kontaktu, samozrejme, veľa nemám, keď robím moderátorku počasie. Tam som v podstate sama za seba, komunikujem akurát s meteorológmi, ale ja stále žijem z tej redakčnej práce, pretože to boli roky driny, ktoré ma veľmi bavili, bolo to niečo úžasné, úžasná skúsenosť. Aj keď ťažká, pretože človek sa dostane do bodu, že vyhorí, alebo má pocit, že už je z toho unavený, že už by aj stačilo, a pre mňa je toto moderovanie počasie



Foto: Katarína Kulová

naozaj oddych. Môžem spomaliť, a venovať sa viac rodine. Ja som človek, ktorý má rád kontakt s ľuďmi, a pri tých reportážach je to denno-denný kontakt s desiatkami ľudí. Niekedy tie telefonáty trvali hodiny, a celý proces výroby reportáže bol skvelý. A je to neskutočné, ako vy vlastne vytvoríte niečo, vy tú reportáž v podstate vychováte. Musíte obvolať kvantum ľudí, zároveň si musíte postaviť kostru, musíte si to postrihať. Redaktori si sami strihajú reportáže, musíte ovládať technologické prvky, strižne. Musíte s kameramanom komunikovať na placi, a toto bolo perfektné, boli sme živý organizmus, a boli sme prepojení. Redaktor a kameraman musia tvoriť súzvuč. Musí to ísť ruka v ruke, sú to malé čiastočky z reportáže, ktoré vám zaberú naozaj celý deň. Pri spravodajstve musíte mať shot odovzdaný o šiestej, stáva sa, samozrejme, že o päť sedem ešte shot nie je poslaný, a vy na poslednú chvíľu dostrihávate. Ja mám rada spravodajský adrenalín, keď vám vedúci vydania povie, že o 10 minút ideš do vysielania, a kde máš ten shot, a ty ho ešte stále striháš. Ale je to super, kto nezvláda náporu stresu, tak to preňho určite nie je dobrá robota. Ja mám rada stres, mňa poháňa, aj živé vstupy majú také svoje čaro. Vy neviete, čo sa vyvríbí, keď ste niekde na námestí, a za vami protestujú, neviete, čo vám urobia, či hodia nejakú dymovnicu. Kolegovi sa stalo, že prišli, a začali ho vyhadzovať do vzduchu. Ja som račica, mám rada, keď sa veci dejú, keď to šlape, a preto je to pre mňa naozaj dream job.

AKO STE SPOMÍNALI, MÁTE RADI KONTAKT S ĽUĎMI, KTORÝ MOMENTÁLNE PRI MODEROVANÍ POČASIA TAKÝ NIE JE, BOLA TO PRE VÁS VEĽKÁ ZMENA?

Určite, bola to pre mňa obrovská zmena. Sú to roky, čo som robila spravodajstvo, a snažila som sa makať na sebe, aby som v tom bola dobrá a zrazu, bum, ideš moderovať počasie. Ja oči vypleštené, prešla som castingom. Bolo nás tam zopár. Hovorím si, že prečo nie, vyskúšam to, uvidím. A som rada, že môžem robiť to, čo robím. Pretože zase teraz je to o inom. Rozvíjam samú seba, ako rečovo, gestikulačne aj mimicky. V reportáži to až tak nie je podstatné. Tu je na obraze všetko vidieť, ste tam celá akoby „nahá“, mimicky, gestikulačne, koordinačne. Musíte si dávať veľký pozor na mimiku, gestá, postoj. Mala som tréning na to, ako stáť, ako preložiť nohu cez nohu. Úžasný je teraz spolupracovať s meteorológmi, oni mi pošlú nejaký text, predpoveď. Samozrejme, meteorológovia sa veľmi odborne vyjadrujú, niekedy až príliš, a málo ľudí tomu rozumie. Pre mňa je výzva upraviť to do ľudskej reči, a tam využívam vlastne svoje redaktorské zručnosti. Musíme to preložiť do laickej hovorovej reči, a posunúť to divákovi tak, aby tomu rozumel, nie aby to mal ako odbornú prednášku. Inak počasie som častokrát schytala ako redaktorka, keď boli kalamity, hneď som išla do terénu so snehulami. Takže mi to nejak prischlo.

AKÁ BOLA VAŠA CESTA DO NAJZNÁMEJŠEJ SLOVENSKEJ KOMERČNEJ TELEVÍZIE TV MARKÍZA?

Bolo to ešte počas školy, ako som prišla do Bratislavy, a začala som tu študovať, stretla som môjho bývalého riaditeľa regionálnej televízie v Považskej Bystrici, ktorý vtedy založil Staromestskú televíziu, a povedal mi: “Pod’ku mne, potrebujem rýchlo moderátorku, od zajtra začínáš. Tak som začala robiť v Staromestskej televízii, pokračovala som v TV Bratislava, a z TV Bratislava si ma všimol Peťo Bielik z TA3, ktorý ma prehováral, aby som prišla do TA3. My sme sa nepoznali, on mi z ničoho nič napísal, cudzej dievčine, a ja

som mu odpísala, že ďakujem pekne ja som tu spokojná, ja do TA3 neplánujem ísť. Potom som si to premyslela, postupom času som mu napísala, že asi by som teda aj išla, lebo som začínala túžiť po nejakom postupe, a vlastne vyšlo mi to, začala som tam robiť komunálnu politiku, redaktorku domáceho spravodajstva v televízii TA3, zároveň som študovala aj na vysokej škole. Potom sa to už nedalo úplne stíhať, tak som po troch rokoch prešla na externú formu štúdia, a do Markízy som nastúpila, keď som mala 22 rokov, do TA3 keď som mala 20 rokov. Jedného dňa mi zazvonil mobil, a zavolať mi Lukáš Diko, vtedajší šéfredaktor Markízy, či by sme sa nemohli stretnúť, a na základe toho som začala robiť v Markíze. Takže aj do TA3 aj do TV Markízy som sa dostala bez vlastného pričinenia, neviem, komu mám za to ďakovať, ale ďakujem tam hore. Človek je dobrý v tom, čo robí, je ľudský empatický atď.. Okolie si ho všimne, a mala som na to šťastie, že si ma okolie skrátka všimlo, a som za to vďačná. Neviem si predstaviť lepšiu prácu, proste sme jeden výborný tím v Markíze, aj súčasné vedenie je perfektné, cítime sa tam ako v bavlnke, vážia si každého jedného zamestnanca. Uvidíme, čo nám život ďalej prinesie, samozrejme, ja som otvorená všetkým novým možnostiam, rada na sebe pracujem. To je to, čo neznesiem, keď sa zrazu zaškatuľkujem, a začnem stagnovať, stále človek musí na sebe makať.

Raz sme tak pozerali správy, a povedala som, ja tam raz budem, a naši ma vysmiali, že môžem len snívať.

ČO SA TÝKA PRACOVNEJ DOBY, POČASIE SA VYSIELA AJ CEZ VÍKEND, PRACUJETE 7 DNÍ V TÝŽDNI?

Nie, máme rozpis v podstate dlhý a krátky týždeň. Každý druhý víkend pracujem, striedame sa dve moderátorky. V Teleráne nás je viac, tam sme štyria momentálne, takže sa to dá. Vieme si vyjsť v ústrety aj so službami, keď niekto potrebuje vymeniť, kdežto pri spravodajstve sa človek bál ísť aj na PNku, to musí šlapať, to musí byť denne, a sú tam veľké tlaky. Teraz mám 15 dní v mesiaci voľno, 15 dní pracujem, je to úplne super, stíham sa venovať rodine. Viem, že keď mám voľno, tak mám voľno, a nestiahnu ma do práce. V spravodajstve je to častokrát tak, že aj keď máte voľno, tak vám občas zavolajú, že musíš ísť do práce, lebo nemáme ľudí, alebo sa odohráva tvoja reportáž.

AKO SME UŽ SPOMÍNALI ČI UŽ TEN POSTOJ, KTORÝ VEĽA POVIE O ČLOVEKU, ALE AJ POTREBU CHLADNEJ HLAVY, ČO VÁM V TOMTO SMERE POMÁHA PÔSOBIŤ NEUTRÁLNE A MAŤ NADHLAD?

Často, aj v našej práci, sa ľudia konfrontujú názorovo. Máme na to iné pohľady. Či už zo strany meteorológov, šéfredaktora alebo kolegov. Treba naozaj na jednej strane neustúpiť, ale nepúšťať sa do nejakých veľkých konfliktov, lebo konflikty na pracovisku nie sú úplne to najlepšie, to vždy prináša zlú krv. Mne vždy pomáha, že sa nad veci naozaj povznesiem, na jednej strane si človek povie svoje,



Foto: Archív PEVŠ

ale veľakrát treba nádyh, výdych, napočítat do 10, a povedať si, sú podstatnejšie veci v živote ako práca, ako tieto častokrát žabomyšie vojny. Mne pomáha vypnúť, nájsť sa v takomto súkromnom živote. Vždy, keď prídem domov, a pozriem sa na svoju dcéru, tak všetko zo mňa opadne, a poviem si, že teraz sme riešili úplné somariny. Dôležité je mať zázemie v prvom rade, rodinné zázemie, záujmy, koníčky. Ja som sa našla v turistike, stačí, že vyjdete na nejaký najvyšší kopec v okolí, a máte pocit, že tie veci dole sú také malicherné a také malé oproti tomu, aký je svet krásny a pestrý. Mne toto pomáha sa odosobniť, vypnúť do prírody, zobrať si korčule na nohy, a ísť si to vybiť niekam do prírody, tú zlosť. Treba vypnúť podľa mňa, odísť od problému na určitý čas, a potom keď sa po čase k tomu vrátite, sa viete na to pozerat aj z iného uhla. Všetko je o duševnom zdraví, o tom ako je človek nastavený v hlave, a aký je silný.

SPOMÍNALI STE ŠPORTOVÉ AKTIVITY, PRI VAŠEJ SKÔR MENTÁLNEJ PRÁCI VYUŽÍVATE VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY NAJMÄ FYZICKÉHO SMERU?

Áno, my si potrebujeme ventilovať stres a napätie niekde. Veľa mojich kolegov chodia do Markízy až z mesta na bicykli. Ja keď som robila reportáže, tak som často po práci

išla na bedminton, tam som sa vybila, všetko som dala do rakety, a to mi veľmi pomohlo. Preferujem korčule, bicykel, prechádzky v prírode, turistiku. Niekde vypadnem na nejaký kopec, a teším sa z toho, že môžem mať takýto nadhľad. Stále pozeráme do mobilu, samá nenávisť, samá zloba, na človeka sa to prenáša, a prenáša sa to do jeho mysle. Ten stav mysle sa mení na taký depresívny, vidí len to zlé.

ČO SA TÝKA RODINNÉHO ZÁZEMIA, VIETE SI PREDSTAVIŤ, ŽE BY VAŠA DCÉRKA IŠLA VO VAŠICH ŠĽAPAJÁCH, A PRACOVALA V MÉDIÁCH?

Ona to vlastne vidí všade okolo nás tento mediálny svet, lebo manžel je kameraman tiež v TV Markíza. Vidí to televízne prostredie, rada tam so mnou chodí, cíti sa tam dobre, vždy asistuje kostymérkam, maskérkam, keď pracujem. Kúpili sme jej mikrofón, spieva si doň, takže ja by som jej nebránila, ak by išla v našich šľapajách, hlavne aby sa ona cítila dobre, aby bola šťastná. Aby si vybrala srdcu blízke povolanie, lebo nič nie je lepšie, ako tešiť sa do práce, a mať z toho dobrý pocit. Pokiaľ ona povie, že chce ísť týmto mediálnym svetom, tak ju budeme maximálne podporovať, ale je to úplne na nej čo si vyberie. Zatiaľ má 5 rokov, a hovorí, že bude doktorka. Čo si vyberie, to bude mať, a budeme ju len podporovať.



Nejasný osud hudobných festivalov a ľudí v hudobnom priemysle

Koronavírus sa dotýka aj kultúry. Sme toho svedkami už od leta minulého roka, kedy množstvo umelcov, hudobníkov a hercov zostalo zo dňa na deň bez práce. Netýka sa to len ich, ale aj ľudí, ktorí stoja na opačnej strane, a podieľajú sa na tvorbe a realizácii podujatí a akcií, ako sú napríklad hudobné festivaly. Vlády pozastavili organizáciu kultúrnych podujatí na neurčito, na otázku, či tento zákaz bude platiť počas leta, dnes odpovedať nevie nikto.



Pre mnohé festivaly je táto situácia veľmi náročná. Samotná organizácia stojí nemalé finančné prostriedky a aj čas, ktorý vynakladajú na ich prípravu a propagáciu. Viacerí organizátori hovoria, že ak sa ich podujatia budú musieť opäť zrušiť, ich obnovenie po skončení pandémie nebude možné. Mnohí totižto do svojho podnikania a prípravy podujatia investujú nemalé finančné prostriedky, ktoré čerpajú formou úverov z bánk s úrokom. Ak by nastala situácia, že sa ich podujatie musí zrušiť, nebudú mať z čoho tieto financie vrátiť bankám. Preto sa s ich organizáciou na rok 2021 veľmi neponáhľajú, a je otázne, či to za tak krátky čas po skončení pandémie stihnú. Na Slovensku nie je totižto žiadna poisťovňa, ktorá by poskytla poistenie letných festivalov, a zahraničné sú na naše pomery veľmi drahé. Svoje o tom vie aj organizátor obľúbeného letného festivalu Pohoda, Michal Kaščák, ktorý bol minulý rok zrušený. Hudobné festivaly stoja pred neľahkou situáciou a to, či festival začať plánovať alebo nie. Môžeme to vidieť aj na ich neaktívnosti na sociálnych sieťach. Pokým v minulých rokoch o takomto čase vrcholila ich propagácia, a predávali sa vstupenky

ako teplé rožky, teraz sú ich profily takmer bez aktivity.

Ako prvé sme minulý rok mohli sledovať zrušenie marcového hudobného festivalu Ultra Music Festival v americkom Miami, ktorý je začiatkom festivalovej letnej sezóny na svete. Množstvo hudobníkov sa na tento festival pripravuje celý rok, aby na ňom mohli zažiť, a predstaviť svoju novú tvorbu po prvýkrát. Krátko po jeho zrušení sa k tomuto rozhodnutiu pridal aj Tomorrowland Winter organizovaný taktiež v marci vo francúzskych Alpách. Oba organizátori svoje rozhodnutie odôvodnili tým, že presunúť festival na iný termín by bolo takmer nemožné z dôvodu jednak stále nejasného konca pandémie, ale taktiež aj náročnosti zosúladenia termínov konania, ktorý by vyhovoval všetkým umelcom. Práve tí majú svoje kalendáre vystúpení naplánované aj rok dopredu.

Americký hudobný festival Coachella, ktorý sa koná počas prvých dvoch víkendov apríla neďaleko Los Angeles v Californii, sa rozhodol o jeho presunutie na október 2020, ktorý sa im, ako sa predpokladalo, nepodarilo

zorganizovať a presunuli ho tak na rok 2021. Presné termíny sú už ohlásené, ale samotný organizátori sa vyjadrili, že tento termín sa nemusí podariť stihnúť, v takomto prípade by sa festival presunul aj tento rok.

Po vzore týchto festivalov podobné kroky urobili aj mnohé európske hudobné festivaly ako Electric Love Festival, ktorý sa mal konať začiatkom júla v rakúskom Salzburgu alebo Tomorrowland v Belgicku – najväčší letný hudobný festival na svete.

Simon Halliwell, riaditeľ bookingovej agentúry Active Talent Agency so sídlom v Manchestri, túto situáciu okomentoval: „Niektoré väčšie hudobné festivaly stále čakajú na vyplatenie poistného krytia za rok 2020, aby mohli tieto finančné prostriedky investovať do príprav ďalšieho ročníka. Tie menšie zas čakajú na obdobie, kedy sa situácia stabilizuje, a budú mať ako takú istotu, že ich podujatiu nehrozí rovnaký scenár, ako tento rok. My sme v dennodennom kontakte s našimi klientami a s organizátormi festivalov, ale za najviac pravdepodobné vidím to, že tento rok sa budú konať len tie z väčších hudobných festivalov, ktoré

majú dostatočný finančný kapitál v prípade, že nastane rovnaký scenár, ako minulý rok. Tie menšie si toto, žiaľ, nemôžu dovoliť a v prípade, že v tomto roku nenastane zmena, jednoducho svoje podujatia nestihnú v tak krátkom čase zorganizovať. Nehovoriac o tom, že mnohí interpreti sami rušia svoje vystúpenia.“

Jedným z DJov, ktorý zrušil všetky svoje naplánované vystúpenia na rok 2020, je aj anglický DJ a spoluautor hudby Game of Thrones, Corey James: „Je mi to nesmierne ľúto, ale, žiaľ, som nútený z dôvodu pretrvávajúceho šírenia vírusu COVID-19 zrušiť všetky svoje vystúpenia až do odvolania,“ napísal na svojom Instagrame. Ešte v roku 2019 sme ho mohli vidieť aj na neďalekom letnom festivale Beats for Love v Ostrave.

Pokým niektorí odmietajú vystupovať, iní zas neváhajú stráviť aj niekoľko týždňov v karanténe a cestujú za vystúpeniami do oblastí, kde organizovanie veľkých hudobných podujatí je povolené. Jedným z prípadov je napríklad Alesso alebo Vini Vici, ktorí len pred pár týždňami odohrali svoje vystúpenia po niekoľkých mesiacoch

na Ultra Taiwan, keďže v Taiwane a postupne aj v Ázii je organizovanie podujatí opäť povolené. Vplyv na to má pravdepodobne postupné očkovanie tamorejšej populácie.

Anglický DJ D.O.D zastáva názor, že hudobná scéna sa nepodarí naplno obnoviť, pokým sa nepreočkuje celá populácia, ak sa niektorá krajina rozhodne nepreočkovať obyvateľov, jednoducho sa tam nebudú konať žiadne hudobné podujatia so zahraničnými účinkujúcimi, lebo sa tam budú báť cestovať.

Vplyvom tohto sa niektoré hudobné festivaly, koncerty a podujatia presunuli do online priestoru. Samozrejme, to nie je to pravé orechové, ale pre interpretov je to zatiaľ jediný spôsob, ako sa okrem produkcie hudby uživiť. Za spomenutie určite stojí belgický Tomorrowland, ktorý v lete 2020 namiesto svojho festivalu zorganizoval online Tomorrowland, ktorý po celom svete sledovalo niekoľko miliónov ľudí. Za tento počin Tomorrowland získal aj prestížne ocenenie za grafické spracovanie, a už teraz plánuje pokračovanie na Silvester tohto roka.

Silu internetového prostredia sa tento rok, dokonca dvakrát, rozhodol využiť aj francúzsky DJ David Guetta, ktorý zorganizoval benefičné online streamy z Miami a New Yorku, ktoré sa zapísali do Guinnessovej knihy rekordov hneď v dvoch kategóriách a to za to, že jeho streamy sledovalo zatiaľ najviac divákov v histórii Facebooku (takmer 23 miliónov), a druhý zápis získal za najväčší počet lajkov na svojej stránke. Počas týchto dvoch online koncertov sa mu podarilo vyzbierať 1,5 milióna dolárov, ktoré putovali na boj s COVID-19.

Pravdepodobne všetky tieto kroky mu pomohli aj v získaní prvenstva v zozname najlepších DJov sveta DJ Mag Top 100, a zároveň ocenenie za najlepšieho interpreta elektronickej hudby v anketách MTV Europe Music Awards.

Pre umelcov je to zaťažkávajúca situácia, pri ktorej stále nevidia svetlo na konci tunela. Nezostáva im nič iné, len dúfať, že sa situácia čím skôr vráti do obdobia pred pandemiou.



Foto: Pixabay

Prinesme jar do domu

{ AUTORKA: MIRIAM ŠOLTÉSOVÁ }

Aj vy už máte dosť zimy, plačkanice, krátkych dní, počas ktorých niekedy slnko nevidieť ani na minútku? Vo februári však už pomaly cítime, že vzduch začína voňať inak, tak jarne. S týmto ročným obdobím asi každý z nás automaticky spája nový život, znovuzrodenie, prebúdžanie prírody zo zimného spánku. A prebúdžame sa aj my. S hrejúcimi slnečnými lúčmi a predlžujúcimi sa dňami sme aktívnejší, šťastnejší, usmievavejší. Podporme tieto svieže pocity a myšlienky, a vyzdobme si dom, byt, izbu i balkón jarnou dekoráciou.

FARBY A MATERIÁLY

Ak máme čas a chuť na niečo väčšie, môžeme sa pustiť do premalovania stien. Či už sa rozhodneme pre čistú bielu, alebo dáme prednosť svetlej žltej, zelenej, belasej, koralovej či vanilkovej, vôňa čerstvej farby dodá nášmu interiéru punc čistoty a sviežosti. Svetlé a teplé pastelové farby na závesoch, obrusoch, prestieraniach, postelnej bielizni, vankúšikoch na pohovke, servítkach či sviečkach sa navyše v okamihu postarajú o novú atmosféru. Aj béžová, jemná ružová či fialová sú garantmi dobrej nálady. Lhké materiály navyše vnesú potrebnú vzdušnosť a pustia do priestorov viac svetla.

Foto: livingathome.de



KVETY, KVETY, KVETY

Jarnú atmosféru si nemožno predstaviť bez kvetov. Kvetinové vzory na bytových textíliách, nežné tulipány či narcisy vo váze, hyacint, ktorý si môžeme aj sami dopestovať na parapetnej doske, alebo obrázok na stene s jarnými kvetmi prinesú ducha jari do každého priestoru. Obrazy s potlačou kvetov si, samozrejme, môžeme kúpiť, ale pri štipke šikovnosti a kreatívnosti si môžeme vyrobiť vlastné a jedinečné nástenné dekorácie. Stačí vyjsť s fotoaparátom do záhrady či do parku...



Foto: schlaraffa.de

NEZABÚDAJME NA BALKÓN

Čo môže byť krajšie, než posediť si na balkóne či terase, nechať si tvár štekliť jarným slniečkom, a tešiť sa z pestrých kvetov, ktoré sme si vlastnoručne vysadili? Balkón musíme, samozrejme, najskôr upratať, poumývať, vyčistiť a prípadne aj natrieť zábradlie, a poodstraňovať nejaké drobné nedostatky, ktoré vznikli počas zimy. Na kvety si pripravíme čisté kvetináče, a do čerstvej zeminý potom sadíme už spomínaných poslov jari - tulipány, narcisy, hyacinty, ale aj krokusy, sirôtky, sedmokrásy. A potom potrebujeme už len obrus, sedáčky a deku v teplých pastelových farbách, a pri šálke kávy či čaju si vychutnáme výsledok svojej práce.

Foto: pluska



JAR, LÁSKY ČAS

Onedlho nás čaká sviatok svätého Valentína, a pre všetkých zamilovaných to môže byť ďalšia inšpirácia na skrášlenie a ozvláštnenie svojho bytu či izby. Ak vás striaslo pri myšlienke na sladkoružovú izbu, nebojte sa. V zmysle hesla "menej je viac" bude postačovať niečo drobné, napríklad servítky, sviečky alebo kamienky. Romantici síce zrejme vsadia na ružovú alebo červenú, ale nemenej krásne pôsobia aj dekorácie z dreva, prútia alebo drôtu. Dôležité je, aby sa hodili do celkového štýlu a zariadenia. A dekorácie v podobe romantických nápisov, svietidiel či kvetináčov nám môžu robiť radosť aj dlhšie než len vo valentínskom období.

Foto: freshhouse.de



Hormóny a cvičenie, cesta ku psychickej pohode

{ AUTORKA: NINA MARTÁKOVÁ }

Počas zlej globálnej situácie je dôležité dbať na silu svojej psychiky a jej zdravie. Je dôležité korigovať psychický tlak, a ustrážiť si plnohodnotné psychické zdravie. Práve fyzická aktivita produkuje hormóny, ktoré bojujú so stresom, úzkosťou či depresívnymi stavmi a v neposlednom rade hormóny, ktoré zabezpečujú aj správny chod organizmu.

Už pred globálnou pandémiou boli mentálne poruchy na Slovensku závažným ochorením, ktoré viedlo k samovraždám. Približne každý 15. človek na Slovensku trpí depesiou alebo inou psychickou poruchou, pričom takýto ľudia zomierajú v priemere o 20 rokov skôr ako ľudia, ktorí netrpia žiadnou formou mentálneho ochorenia. S koronakrízou rapídne vzrástol výskyt mentálnych ochorení u ľudí. Tento jav je zapríčinený najmä izoláciou, ktorej obyvateľstvo čelí, obmedzeniami v slobodnom pohybe či úplným znemožnením prístupu k športovým či relaxačným aktivitám.

Je známe, že cvičenie má priaznivé účinky na telo, a dokáže znížiť riziká infarktu, kardiovaskulárnych ochorení či cukrovky, no ďalšou výhodou, ktorú má fyzická aktivita, je priaznivý vplyv na psychiku človeka. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča pohyb aspoň 2,5 hodiny týždenne, pričom netreba vynaložiť veľké finančné prostriedky na fitness pomôcky, a dá sa odcvičiť funkčný tréning doma aj s vlastnou váhou.

Medzi časovo a priestorovo najúspornejšie tréningy môžeme zaradiť tréning vo forme vysoko intenzívneho intervalového cvičenia (HIIT). Medzi HIIT patrí aj TABATA, ktorá pozostáva z 2 intervalov – 20 sekúnd aktivity a 10 sekúnd prestávky, pričom sa tento cyklus opakuje 8x, čo znamená, že efektívny vysoko intenzívny intervalový tréning možno zvládnuť už za 4 minúty. Čas a rozdiel medzi prestávkou a aktivitou či počet opakovaní cyklov možno upraviť podľa pokročilosti jednotlivca a náročnosti, ktorú dokáže zvládnuť. TABATA tréning nevyžaduje žiadne špeciálne vybavenie a je ideálnou formou na cvičenie doma počas pandemických opatrení.

Ak sa človek však necíti na vysokú intenzitu cvičenia, prípadne má už skúsenosti s cvičením vo fitness centre a chce si domáci tréning aspoň sčasti prispôsobiť tejto forme, je tu možnosť využitia odporových gúm či expandérov, s ktorými možno odcvičiť množstvo cvikov na všetky partie tela, pričom si opäť človek vystačí len s jedinou pomôckou. Odporové gumené expandéry sa ponúkajú s rôznym odporom, pričom aj tu sa jednotlivec môže riadiť svojimi vlastnými fyzickými schopnosťami.

Cvičenie je skvelým spôsobom, ako si spríjemniť izoláciu a pandemické opatrenia. Samotné cvičenie uvoľňuje

v tele radu hormónov, ktoré sú priaznivé pre funkčnosť organizmu ako aj psychickú pohodu.

testosterón – rastový hormón – najmä pri posilňovacom tréningu

estrogén – podporuje látkovú výmenu

tyroxín – zabezpečuje zvýšenie energie

epinefrín (adrenalin) – pomáha pri spaľovaní

glykogénuinzulín – udržiava rovnováhu cukru v krvi

Keďže sa so súčasnou globálnou situáciou zvyšujú prejavy psychických ochorení u ľudí, tak práve endorfín – vnútorný opioid (mozgová chemická látka), ktorý sa uvoľňuje pri cvičení, je preukázaným pomocníkom pri zvládaní psychickej záťaže a nestability, stresu či bolesti. Ide o tzv. „hormón šťastia“, ktorý sa môže tvoriť v hypofýze (podmozgová žľaza), v iných častiach mozgu, alebo je rozvádzaný nervovým systémom. Práve pri vyššie spomínanom intervalovom cvičení, aj keď len strednej intenzity v trvaní cca 30 minút, sa dokáže množstvo endorfínov v krvi päťnásobne zvýšiť. Dôležitým faktom je, že telo si dokáže pravidelným cvičením vyvinúť vyššiu citlivosť na tieto hormóny, čo znamená, že zostanú v krvi dlhšiu dobu.

Endorfíny spolupracujú s opioidnými receptormi mozgu, a tak znižujú vnímanie bolesti, čo znamená, že fungujú podobne ako morfium alebo kodeín, pričom na endorfíny sa nevyvíja u človeka závislosť. Tento hormón, okrem jeho schopnosti podporiť väčšiu znášanlivosť bolesti, vyvoláva taktiež pocit eufórie, reguluje apetít či zlepšuje imunitný systém.

Depresia a úzkosti sa môžu taktiež prejavovať ako výsledok nedostatku serotonínu. Tento hormón je, rovnako ako endorfín, chemická zlúčenina, ktorá sa prenáša nervovým systémom. I keď je prevažná časť tohto hormónu sústredená v tráviacej sústave, serotonín je známy najmä pre jeho účinky v centrálnej nervovej sústave, pričom je spájaný s pocitmi dobrej nálady, a jeho nedostatok môže vyvolať práve úzkostné a depresívne stavy. Rovnako aj hladina serotonínu sa dokáže zvýšiť fyzickou aktivitou. Práve kombinácia týchto dvoch hormónov, ktoré majú veľký vplyv na psychické vnímanie človeka, vie zlepšiť priebeh psychických ochorení, alebo im predísť, a fyzická aktivita je najjednoduchším spôsobom ako zvýšiť výskyt týchto hormónov v organizme.



Foto: Pixabay

} KLAUDIA ROMANOVÁ,
ROBERT HALLON

Cestovateľské zážitky získate aj na Slovensku

Objavujte a spoznávajte rozmanité krásy Slovenska. Historické hrady, magické výhľady, dychberúce scenérie či pôsobivé umenie. V rámci rubriky Cestovanie a turistika sa s vami podelíme o nami odskúšané miesta a lokality. Zavedieme vás na miesta, ktoré by určite nemali chýbať na osobnej cestovateľskej mape Slovenska.

ZÁPADNÉ SLOVENSKO

“Slovenská púšť” na Záhorí

Západné Slovensko ponúka netradičné a ojedinelé miesta. Jedným z nich sú aj piesočné duny na Záhorí, ktoré nájdete medzi obcami Lakšárska Nová Ves a Plavecký Mikuláš. Vzácný prírodný úkaz sa nachádza priamo uprostred Vojenského obvodu Záhorie. Verejnosť má vstup povolený iba v určitých termínoch. Overíte si to prostredníctvom internetovej stránky Ministerstva obrany (www.mod.gov.sk). Po príchode na miesto nadobudnete pocit, že sa nachádzate v inej krajine. Piesok je úplne všade. Odporúčame vám toto miesto navštíviť počas “zlatej hodinky” (cca 1,5 hodiny pred západom slnka), keď vznikajú tie najkrajšie zábery. Z tohto magického miesta nebudete chcieť odísť.

- NETRADIČNÉ PROSTREDIE
- ČASOVO OBMEDZENÉ
- DOBRÁ DOSTUPNOSŤ



foto: Danubiana.sk

Danubiana Meulensteen Art Museum

Pokiaľ patríte medzi milovníkov kultúry, odporúčame vám navštíviť múzeum moderného umenia Danubiana. Toto miesto svojim návštevníkom umožňuje nahliadnúť na tvorbu uznávaných autorov domácej i svetovej scény. V minulosti tu vystavovali mená ako Rudolf Sikora, Joan Miró, Karel Appel, Sam Francis, Robert Doisneau a mnohí ďalší. Rozsiahly komplex sa skladá z dvoch budov. Pôvodná budova múzea bola otvorená v roku 2000, a výstavy sa v nej obmieňajú každé 3 - 4 mesiace. Nová budova bola dostavaná v roku 2014, a svojim návštevníkom ponúka permanentnú zbierku domácich i zahraničných diel. Zaujímavosťou je pochôdzna strecha, ktorá vďaka zmene ročných období poskytuje odlišné pohľady na okolie. Múzeum moderného umenia Danubiana sa nachádza na poloostrove v blízkosti mestskej časti Čunovo zhruba 15 km južne od Bratislavy.

- PÔSOBIVÁ ARCHITEKTÚRA
- KVALITNÉ VÝSTAVY

STREDNÉ SLOVENSKO



Foto: kamnavylet.sk

Rozhladňa na vrchu Špicák, Strečno

Cestu popod hrad Strečno pozná asi každý. Táto historická pamiatka sa nachádza len niekoľko kilometrov za Žilinou, a z jej hlavnej veže uvidíte celú okolitú krajinu. Čo sa však íst pozrieť ešte vyššie na vyhliadku Špicák, z ktorej uvidíte rovno 4 hrady (Strečno, Starý, Budatínsky a Lietavský hrad)? Auto môžete zaparkovať priamo pod hradom Strečno. Po vstupe do lesa počítajte so 45-60 minútovým výstupom. Terén nie je náročný, no cesta je dosť strmá, určite sa poriadne zadýchate. Vo chvíli, keď sa pred vašimi očami zjaví malá drevená vyhliadka, budete vedieť, že máte vyhraté. Dorazili ste na Špicák.

- HODINOVÝ VÝSTUP
- VÝHLAD NA 4 HRADY
- STRMÝ TERÉN

VÝCHODNÉ SLOVENSKO



foto: slovakia.travel

Tomášovský výhľad, Čingov

Preferujete menej náročný terén, ale krásna príroda poteší vaše srdce? Tak Tomášovský výhľad určite nesklame. Tento skalný výstupok s nadmorskou výškou 136 metrov je obklopený bohatými lesmi Slovenského raja. Pokiaľ sa sem vyberiete z obce Čingov, cesta bude trvať do 45 minút. Ide skôr o príjemnú vychádzku, na ktorú môžete zísť aj svoje ratolesti. Na samotnom výhľade ale zvýšte opatrnosť. Z pochopiteľných dôvodov tu nie je žiadne zábradlie, takže priblížiť sa k okraju predstavuje riziko. Buďte teda opatrní, najmä, ak so sebou beriete deti.

- NENÁROČNÝ TERÉN
- VHODNÉ PRE RODINY
S DEŤMI
- VEĽA TURISTOV
- ZVÝŠENÉ RIZIKO
NEBEZPEČENSTVA

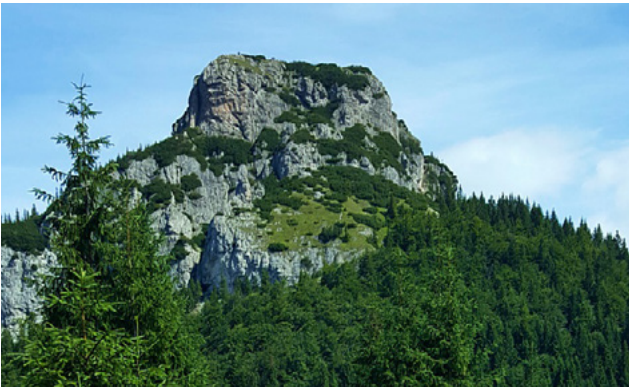


foto: terchova.eu

Malý Rozsutec, Malá Fatra

Ak je turistika, výhľady a náročný terén tým, čo by potešilo vaše zmysly, Malý Rozsutec je pre vás ako stvorený. Tento nádherný vrch v srdci Malej Fatry dosahuje výšku 1344 metrov nad morom. Vaše nohy budú naplno zamestnané zhruba na pol dňa, a po skončení si poviete, že to stálo za to. Svoje auto môžete zaparkovať pri hoteli Diery. Odtiaľto už postupujete pešo podľa značiek. Počas výletu narazíte na viacero rebríkov, schodíkov a reťazí, ktoré vás budú sprevádzať náročnejším terénom. Malý Rozsutec zdoláte zhruba po 3-4 hodinách. Na cestu dole si pripravte polovičný čas. Počas výstupu a zostupu počítajte so strmými vápencovými stenami a ťažšie priechodnými miestami. Výlet odporúčame absolvovať len za pekného počasia.

- CELODENNÝ VÝLET
- NÁDHERNÝ VÝHLAD
- NÁROČNÝ TERÉN
- NEPRÍJEMNÉ SPÁDY



foto: spišskýhrad.com

Spišský hrad

Vedeli ste, že na Slovensku máme jeden z najväčších hradov v strednej Európe? Nachádza sa nad obcou Spišské Podhradie, a pokiaľ často cestujete po východnej diaľnici Dr, určite neunikne vašej pozornosti. Mohutná zrúcanina je dominantou celého okolia a všimne si ju každý. Počas návštevy spoznáte celú históriu hradu a pôvodných majiteľov, uvidíte stredovekú mučiareň, kuchyňu, vyhliadku a takisto aj nádherné nádvorie. Príjemným bonusom sú svište, ktorých je tu naozaj mnoho, a voľne pobežujú popod nohy zvedavých turistov. Táto atrakcia poteší deti a rovnako aj dospelých.

- DOSTUPNOSŤ
- SVIŠTE NA NÁDVORÍ
- DLHÉ RADY
- MALÉ PARKOVISKO



Móda budúcnosti, alebo len vymyslený sen?

„Reč je o virtuálnom oblečení, ktoré prinesie úplnú zmenu toho, na čo sme zvyknutí.“

Skrátka, už si nebudeš musieť skúšať oblečenie, aplikácia bude poznať tvoje miery. Na fotke jednoducho zažiaríš. Ľudia sú závislí od vecí, ktoré nám uľahčujú život. Preto sa teda na internete aj virtuálne neobliekať?

Nápad je naozaj fenomenálny. Zatiaľ tento program používa jú predovšetkým veľké značky kvôli reklame a propagácii, ale je len otázkou času, kedy sa začne naplno používať vo svete, a bude dostupný pre každého. Veď snom každého človeka je ráno vstať, zobudiť sa, a neriešiť to, čo si v daný deň oblečie na seba. Výberom šiat sa štartuje nová kapitola. Kapitola toho, čo nás čaká, a my nevieme, ako to dopadne. V prvom rade je dôležité, aby sme sa cítili komfortne a hlavne šik. Je to akýsi rituál. Pre niekoho obľúbený, pre niekoho menej. Odborníčky na niekoľko hodinové prechádzanie sa pred skriňou sú hlavne ženy, ale je to individuálne. Budúcnosť módy od toho nezávisí. Podstatné je mať doma vhodné kúsky, a vedieť ich dobre kombinovať. Ak potrebujem nové oblečenie, môžem si ho objednať cez internet a na druhý deň sa tešiť z nákupu. Aj mobilné aplikácie nám nápadito pomáhajú k vhodnejším kombináciám, alebo, keď sme naozaj zúfalí, jednoducho rozhodnú za nás. Všetko je v rukách mladej generácie. Prísť s najoriginálnejším nápadom a uľahčiť tak dilemu: „Čo si mám dnes obliecť?“ Snívame o najnovších a hlavne trendy veciach, ktoré nemá nik iný. Chceme sa odlišiť od ostatných, a práve móda nám to dokáže umožniť. Vráťme sa ale pekne z reality, a poďme sa pozrieť, na čo sa v budúcnosti môžeme tešiť. Virtuálne oblečenie zatiaľ nájdeme len v kampaniach niektorých značiek. Hlavným zmyslom prínosu virtuálneho oblečenia na trh bolo ušetriť náklady. Zároveň je to efektívna náhrada za klasické fotenie. Nenarobí sa na nej toľko ľudí a, dokonca, neplytvá sa zbytočne látkou. Viem si ho jednoducho upraviť podľa požiadaviek, a nestojí to až takú námahu. Význam pre ľudí, a hlavne tých, ktorí zbožňujú „lajky“, je úplne jednoduchý. Celý tento nápad sa skladá z prestania šitia oblečenia, následného kupovania, len jedného použitia, potom odfotenia a hodenia do skrine alebo, v horšom prípade, do kontajnera.

Zbohom prebytočnému oblečeniu

Predstavivosti sa medze nekladú. Virtuálne oblečenie je úplnou novinkou, ktorá nemá žiadny limit. Nepozná hranicu, a otvára nám úplne inú dimenziu pohľadu na módu. Digital fashion zmení módnny priemysel v tom smere, že sa stane priateľskejší k našej planéte. Veľa ľudí si kúpi oblečenie, párkrát si ho oblečie a vyhodí. Veď na fotku na Instagram úplne postačí virtuálny kúsok. Sebaprezentácia na sociálnej sieti je dôležitá. Ľudia sa chcú ukázať v čo najlepšom svetle. Preto oblečenie, ktoré zvolíme na fotografiu, by malo vyzeráť čo najpôsobivejšie.

Virtuálny make-up pre Kylie Jenner

Pritiahnuť pozornosť médií sa podarilo vytvorením virtuálneho makeupu pre Kylie Jenner. Najskôr boli nafotené prirodzené fotky, a neskôr sa upravili v programe. Aj toto je jedna z ciest, ktorá nás skrášli bez toho, aby sme použili šminku. Našu pleť ušetríme pred nánosmi make-upu a lepením umelých mihalníc. Na fotenie večernej insta-story veľmi efektívne a šetrné k pleti. Treba dohliadať aj na túto vec. Digitálne oblečenie, make-up a náš čas sme ušetrili skoro o dve hodiny. Takto si môžeme dopriať viac spánku a ráno sa zobudiť fresh. S dávkou energie sa zavčas pripravíť, reálne namaľovať, a užívať deň.

Budúcnosť je teda jednoduchá. Nekupovať oblečenie, ale si ho vytvoriť počítačom. Ak sa digitalizácia oblečenia rozšíri do celého sveta, budeme len o krok vpred pred preplnením planéty nie ľuďmi, ale haldami oblečenia, ktoré v takých množstvách vlastne ani nepotrebujeme. Užitočné, čo myslíte?

AUTORKA: VIKTÓRIA KLOTONOVÁ {



Foto: ceskatelevize.cz

Výstava budúcnosti 1957 ukázala predstavy o živote, ktorý žijeme dnes my

{ AUTOR: ALEXANDER KOZÁR }

Kdo z nás si nikdy nepredstavoval, jak budeme žít za dvě nebo tři desítky let, ať hodí kamenem. O tom samém přemýšleli lidé také v minulosti a v padesátých letech minulého století na Výstavě budoucnosti v Paříži v roce 1957 ukázali, jak by podle nich mohl vypadat život za půl století. Studio zpravodajských a dokumentárních filmů nabídlo československým divákům možnost na dálku navštívit tuto výstavu a zjistit, jak si v Paříži představují dění v kuchyni v roce 2000.

NÁKUP Z POHODLÍ DOMOVA

Již v roce 1957 předpovídali, že si nákupy budeme moci pořídit bez toho, abychom museli opustit naše domovy. Televizní nakupování pomocí kamery a televizního přijímače mělo hospodyňkám ušetřit čas a zaručit, že dostanou takovou kvalitu, jakou si vybraly. První samoobsluha na území Československa začala fungovat v roce 1955 a na území Slovenska až o tři roky později roce 1958. Samoobsluhy sice obyvatelům z části ulehčily jejich nákupní peripetie, ale vidina nákupu všeho potřebného z jednoho místa byla pro ně překrásnou hudbou budoucnosti. Dnes bereme nakupování pomocí televize jako samozřejmost a teleshoppingové spoty nalezneme téměř na všech programech. Vizi z roku 1957 se ale více přibližuje nakupování v eshopech, které se stává čím dál tím využívanější a oblíbenější. Nepotřebujeme k tomu pouze televizi, ale vystačíme si s mobilním telefonem a nákup naklikáme například cestou z práce nebo ze školy. Jen kvalita některých druhů potravin ještě není taková, jakou bychom si přáli.

POTRAVINY S DLOUHOU DOBOU TRVANLIVOST

Kuchařky a kuchaři museli v pracovat s potravinami, jejichž záruční doba byla velice krátká a u většiny z nich nepřesahovala pár dní. Vysnili si tedy, že další generace bude mít za půl století skleněné lednice, které dokáží udržet potraviny čerstvé alespoň po dobu 6 měsíců. Čím by se tato skutečnost stala realitou kromě skleněné konstrukce chladničky si nechali pro sebe. Dnes víme, že žádné skleněné lednice, které by samy dokázaly udržet potraviny čerstvé a svěží nemáme. To

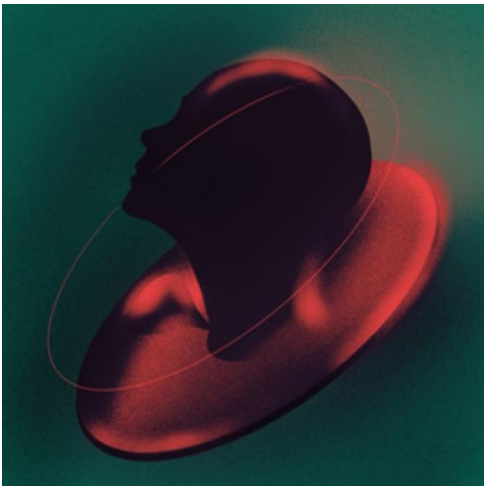
ovšem neznamená, že naše potraviny vydrží tak krátkou dobu, jako lidem v padesátých letech. Není výjimkou, že v lednicích máme jogurty a plátky šunky, které vydrží měsíc, kostku másla, která zůstává čerstvá až osm týdnů a plátkový sýr, který s námi bez úhony může sdílet domácnost čtvrt roku. Nepomohl nám k tomu bohužel domácí pomocník vysněný předchozími generacemi, ale různé konzervační látky a způsob balení potravin.

VAŘENÍ RYCHLE, BEZPEČNĚ A JEDNODUŠE

Dalším pokrokovým vynálezem, o kterém snili lidé před více než půlstoletím byly mramorové indukční desky, které měly výrazně zrychlit přípravu pokrmů a být spolehlivou součástí našich kuchyní. Pro někoho bezpečnější vaření než na plynovém sporáku a varná deska, která po dokončení vaření nezůstává teplá. Další sen, který se částečně naplnil. Indukční varné desky jsou v našich domácnostech vidět čím dál častěji a vystřídaly své elektrické a plynové předchůdce. Bohužel ani dnes ještě nemáme takové možnosti, aby indukční desky zůstaly ihned po dovaření studené, což by jistě zabránilo mnoha nehodám, které jste v kuchyni možná zažili i vy.

Recepty na děrných štítcích, elektronkové mixéry nebo pečení pomocí infračerveného záření. To všechno a mnohem více si lidé v roce 1957 představovali, že čeká na jejich potomky. Představy, které se více či méně naplnily. To, zda se naplní i naše sny o životě za půl století s trochou štěstí zhodnotíme ještě my sami. Doufejme, že alespoň tak úspěšně, jak se to povedlo generaci našich prarodičů.

Foto: zaujimavyvet.webnoviny.sk



Z hĺbky duše zo snov do budúcnosti

AUTORKA: SOŇA KRAJČÍKOVÁ

Nevieme v nich písať, čítať, počítať a ani určiť čas. Majú ich dokonca aj slepi. Sú väčšinou negatívne. Aj keď niekto tvrdí, že ich nemá, tak ich má, len si ich nepamätá. Nikdy sa v nich neobjaví tvár, ktorú sme predtým nevideli. To sú sny.

Už sa Vám niekedy stalo, že sa Vám splnil sen? Ale tak doslovne, že sa sníval, a potom sa naozaj stal? Naši predkovia verili na sny (aj my ešte veríme), a ak sa niekomu niečo snívalo, a nakoniec sa to stalo, považovali to za dar. Ide z toho celkom strach. Hoci by som niekedy chcela vedieť, čo sa stane v budúcnosti, či si mám to tričko kúpiť teraz, alebo mám počkať týždeň, kým bude v zľave. Ale kebyže viem, že sa má stať niečo zlé, lebo som to videla v snoch, asi by som to nepovažovala za dar, ale za trápenie. Doba už pokročila, a túto záhadu vieme vysvetliť vedecky a v skratke - všetko, čo sa v noci deje v našej hlave, je jedna veľká záhada (a to doslovne) a s mágiou to nič spoločné nemá. Prečo sa niekedy ráno zobudíme, a nič si nepamätáme, a inokedy nás sprevádza nepríjemný pocit z nočnej mory celý deň? Alebo sa Vám sníval rovnaký sen ako minule? Mozog je orgán, ktorý pracuje aj v noci prostredníctvom snov. Záleží to od našich pocitov, myšlienok, ľudí, nálad, ktoré nás sprevádzajú celý deň. Naozaj neznášam, keď zaspávam s najpríjemnejším pocitom na svete vo voňavých perinách, a v noci sa strhnem na nočnú moru, vďaka ktorej do rána nespím, a v práci ma pohľad zavádza iba na kávovar. Starká mi hovorila, že keď sa ráno ako prvé pozriem do okna, zabudnem na to, čo sa mi snívalo, no nie vždy to fungovalo. Niekedy si zase predstavujem, že v mojej hlave to vyzerá presne tak, ako v tej rozprávke V hlave. Sú tam nejaké príšerky, ktoré mi vyberajú sny. Chcela by som sa s nimi porozprávať o vykonávaní ich práce, či ich tak demotivuje výška mzdy alebo stereotyp vyberaní najnezmyselnejších snov.

Vďaka našej fantázii však môžeme snívať aj za bdela. Môžeme si vytvoriť náš ideálny svet, do ktorého sa dá hocikedy vojsť. Keď zaspávame, keď sa bojíme, keď nás niečo trápi. Ja to považujem za obrovskú vymoženosť ľudského tela, že vieme snívať tak, že spíme, čo nevieme ovplyvniť, ale hlavne, že môžeme snívať, o čom chceme. A ešte lepšie je to, že o tom nikto nevie. O tej našej „bubble“, do ktorej vstupujeme. Mnohí z nás si myslia, že táto doba je skazená, rýchla, materiálna, uponáhľaná, a naša generácia je závislá na telefónoch a sociálnych sieťach. Ja by som skôr povedala, že sme generácia, ktorá sa nebojí povedať svoj vlastný názor, ísť si za svojím, a tvrdo na tom pracovať, a nebojí sa objavovať nové veci, a to sa v našej budúcnosti určite odzrkadlí. Každá generácia je zasiahnutá nejakým obdobím, na ktoré si pamätá celý život, zapíše sa do učebníc dejepisu, a neskôr o tom bude rozprávať svojim deťom a vnúčatám. Moji starí rodičia si pamätajú vojnu, a starký mi vždy vedel porozprávať toľko príbehov, ktoré sa v tomto období stali, že som mu vždy volala, keď som mala robiť projekt do školy na túto tému. My to tak máme s koronou. Na začiatku roka nám nebolo všetko jedno, žili sme v strachu o seba, našu prácu a našich blízkych. Zdržiavali sme sa výhradne len doma, pretože sme si mysleli, že čím poslušnejší a zodpovednejší budeme, tým skôr sa tento chaos skončí. Ale ako sme sa presvedčili, nebolo to tak. Na jeseň sa situácia zhoršila, a padol na nás ďalší lockdown a množstvo iných obmedzení. Niekedy sa zamýšľam nad tým, aký bude pohľad na túto situáciu o päť rokov. Alebo o tridsať. Čo poviem o korone mojim deťom ja? Budem si to vôbec ešte tak pamätáť? Alebo čo si zapamätám? Akú veľkú časť zaberie toto obdobie v mojom živote? Že som nemohla ísť do kina, do nákupných centier, na párty, do školy, alebo že som musela nosiť rúško? Z týchto vecí ani jedno. Samota, bezmocnosť, nevedomosť, strach. Toto bolo to najhoršie. Prednedávnom som si uvedomila, ako sa my, ľudia, dokážeme rýchlo adaptovať. Rúška sme začali povinne nosiť od marca, a keď som o pol roka neskôr pozerela film, hneď som si všimla takú „nevidanú a nemožnú“ vec, že tí dvaja idú do reštaurácie! A nemajú rúško, a nemusia si pri vstupe dezinfikovať ruky! Myslím si, že takto rýchlo sa vrátíme aj do normálneho života – do toho bezrúškového, spoločenského, pozitívneho. A áno, vrátime sa. Určite. A čo si z toho zapamätáme? Pokiaľ ochoriem, a nebudem sa cítiť dobre, tak si do spoločnosti dám rúško, priestory sa budú viac dezinfikovať, a vidíme aj veci, ktoré sa dajú realizovať cez internet. Objednávky, platby, práca, škola. Pred rokom skoro nemysliteľné. Minule sa ma kamarát opýtal, čo by som prvé urobila, kebyže od zajtra nie je korona. Zamyslela som sa, a odpovedala som, že by som išla ráno normálne do školy v autobuse bez rúška namiesto toho, aby som si vymyslela päť dovoľniiek z toľkej absencie cestovania. A potom som zistila, že v budúcnosti sa teším na návrat normálnych vecí. Toto obdobie a celý rok, bol pre nás výzvou, či sa dokážeme zastaviť, spomaliť, a ujsť z tejto uponáhľanej doby, a uvedomiť si hodnotu a podstatu úplne obyčajných vecí. Verím tomu, že je to len medzistupienok k niečomu lepšiemu a inému, čo pre nás budúcnosť v roku 2021 chystá. Nech sa naše sny, ktoré si prajeme, v budúcnosti stanú skutočnosťou. Veď ako povedal John Lennon: „Neplač, keď sa tvoje sny rozbijú na črepy. Veď črepy sú šťastie.“

Foto: unsplash



Nie sú to len handry

} AUTORKA: SABINA PECÚCHOVÁ

Možno ste ako ja, recyklujete, nosíte si vlastnú fľašku s vodou, na nákup si beriete svoju tašku a ovocie a zeleninu nebalíte do plastových sáčkov. Čo znamená, že vám naša planéta nie je ľahostajná. Ale pozeráte sa rovnako aj na módnny priemysel a kúsky vo svojom šatníku?

Ruku na srdce, každý z nás vlastní kúsok, a asi nie jeden, z fast fashion reťazca, láka nás ich dostupnosť a dobrá cena. Rada by som vás však oboznámila s problémami, na ktoré nás v obchode nikto neupozorní, a ukázala vám, že to ide aj inak-lepšie. JE FAST FASHION NAOZAJ TAKÝ STRAŠNÝ? Módnny priemysel je tretí najväčší a druhý najšpinavší priemysel na svete. Náš konzum a dopyt zapríčinil vznik fast fashion. Pod fast fashion teda rozumieme rýchlu a masívnu produkciu z nekalitných a lacných materiálov. Pre ich nízku cenu klesla v očiach zákazníkov aj ich hodnota. A to zapríčinilo obrovskú environmentálnu záťaž pre našu planétu. V snahe nasledovať všetky módnne trendy začali fast fashion reťazce produkovať kópie drahých značiek, avšak za oveľa nižšiu cenu. Fast fashion však nemá iba environmentálny dopad, ale aj sociálny. Ženy, deti, ale aj muži sú nútení pracovať vo fabrikách v nehumánnych podmienkach. A až 98% zamestnancov v módnom priemysle je platených menej, ako je stanovená minimálna mzda, a tak sa títo ľudia ocitli na pokraji chudoby. Pojem fast fashion nepredstavuje pre mnoho ľudí novinku, tejto téme sa venuje čoraz viac blogerov, influencerov, ale aj médií, v snahe zmeniť tento stav a pomôcť svetu. Ja vám dnes neprinesiem osvetu, ktorá by tento stav dokázala okamžite zvrátiť, ale spoločnými silami a zmenou, ktorá začína v každom z nás, vieme urobiť niečo nielen pre svet, ale aj pre nás samotných. Keďže máme iba jednu planétu, a nevieme ju vymeniť ako kus oblečenia, z ktorého nám odpadol gombík, a sme príliš leniví, aby sme ho prišli naspäť.

ČO JE SLOW FASHION?

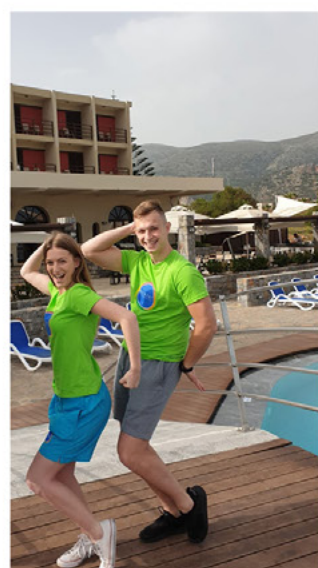
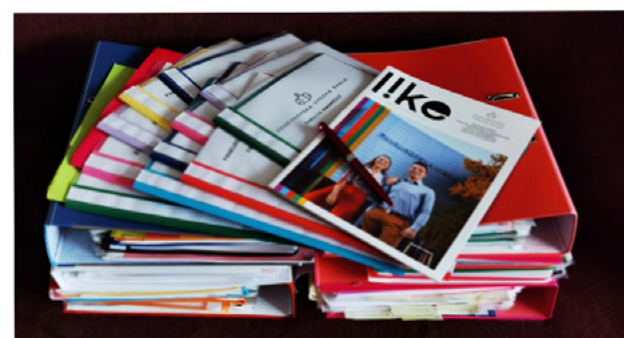
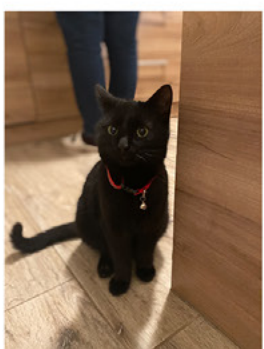
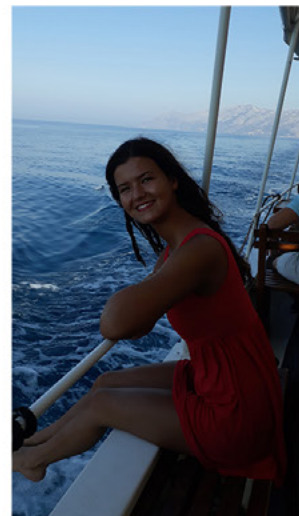
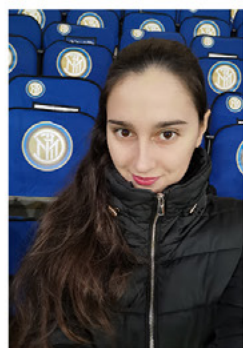
V posledných rokoch prechádza módnny priemysel zmenami, a pretvára sa na viac udržateľný. S touto zmenou sa začala do popredia dostávať udržateľná móda s nálepkou slow fashion. Zmena prišla najmä so zvyšujúcim sa povedomím o klimatických zmenách, globálnom otepľovaní či zlých podmienkach na prácu. Slow fashion podporuje oblečenie vyrobené z vysoko kvalitných udržateľných materiálov, oblečenie, ktoré bolo recyklované, a v neposlednom rade podporuje primerané pracovné podmienky, za ktorých je oblečenie vyrábané. Dôvodov, prečo si vybrať slow fashion, je mnoho. Poďme si teda povedať tie základné. Medzi najzásadnejšie patrí napríklad zredukovanie množstva vyprodukovaného odpadu, šetrenie vody, zníženie uhlíkovej stopy či podporovanie férovej mzdy pre zamestnancov v módnom priemysle. Kúpou svojho kúska s prívlastkom slow fashion podporujete najmä malých podnikateľov a nezávislých návrhárov. Ako teda rozpoznáme, či ide o udržateľnú módu? Jednoducho, stačí si položiť pár základných otázok:

- Je tento kúsok vyrobený z kvalitných a prírodných materiálov?
- Je vyrobený lokálne?
- Je nadčasový, a hodí sa mi do šatníka?
- Zafarbený netoxickými farbami?
- Je to secondhand?
- Trpelo pri jeho výrobe nejaké zviera?

MALÝMI KROKMI K VEĽKEJ ZMENE

Ak ste sa dostali až sem, znamená to, že sa blížíme k záveru. Poslednou radou, ktorú si poviem, bude, ako obmedziť fast fashion vo vašom šatníku, a ako sa stať udržateľnými.

1. Skončujte s impulzívnymi nákupmi - zľavy na nás vyskakujú z každého rohu, skúsme sa však zamyslieť, či naozaj danú vec potrebujeme.
2. Nakupujte v second handoch.
3. Starajte sa o veci, ktoré už máte.
4. Recyklujte oblečenie, ktoré nenosíte - niečo vám už prídlho visí v skrini, a vy si to skrátka neviete s ničím predstaviť? Posuňte ho ďalej, prípadne vymeňte za niečo, čo sa vám viac hodí.
5. Nájdite si svoj štýl - budujte na ňom svoj šatník.
6. Nakupujte kvalitné kúsky.



Tiráž

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

Šéfredaktor: Mgr. Katarína Holetzová, PhD.

Art Direction a grafický dizajn: Mgr. Ján Paukovic, PhD.

Zástupkyňa šéfredaktorky: Catherine Černochovej

Redakčná rada: Zdenko Kucik, Jana Šlebodová

Korektúry: Kristína Mišová, Erika Šarudiová, Zuzana Hudáková

Titulná strana: Oleksandra Tyshkevych

