

# KONTAKT

01/2024  
ROČNÍK 2



Kontakt



ZILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE  
Fakulta humanitných  
vied

KLINGOVÁ; IHNÁTENKO; ŠULANOVÁ; MAJTANIKOVÁ; BERZÉDYOVÁ;  
POVRAZNIČOVÁ; PILÁTOVÁ; HOMOLIK; OBŠIVANOVÁ; KÁRCOL;  
OŽVALDOVÁ

ZIMA 2024

# OBSAH

|                                                         |        |
|---------------------------------------------------------|--------|
| 01. POČIATOČNÝ KONTAKT .....                            | STR 03 |
| 02. ŠŤASTIE MEDZI RIADKAMI .....                        | STR 04 |
| 03. INŠPIRÁCIE A VEDOMOSTI NA DOSAH .....               | STR 05 |
| 04. HEADUP .....                                        | STR 06 |
| 05. ROZHOVOR S DOC. MARIÁNOM GRUPAČOM.....              | STR 07 |
| 06. ROZHOVOR S MGR. DANIELOM STEHLIKOM .....            | STR 09 |
| 07. FILMOVÉ RECENZIE .....                              | STR 13 |
| 08. SERIALOVÉ RECENZIE .....                            | STR 16 |
| 09. HUDOBNÉ OKIENKO .....                               | STR 18 |
| 10. KNIHA, NAJLEPŠÍ PRIATEĽ ČLOVEKA.....                | STR 21 |
| 11. DECEMBROVÉ PODUJATIA .....                          | STR 23 |
| 12. DOKTOR HUMANITKO .....                              | STR 25 |
| 13. ŽIVOT EXTERNISTU NA UNIZA .....                     | STR 27 |
| 14. AKO FUNGUJE ERAZMUS .....                           | STR 28 |
| 15. KAM NA VÝLET V ŽILINE A OKOLÍ? .....                | STR 30 |
| 16. SILNEJŠÍ AKO CHOROBA - LÁSKA K POHYBU .....         | STR 32 |
| 17. GOTICKÉ PIVNICE V SRDCI ŽILINY .....                | STR 35 |
| 18. PAMÄTNÁ IZBA VRBA - WETZLER .....                   | STR 36 |
| 19. BURIANOVA VEŽA: STRÁŽKYŇA ŽILINSKEJ HISTÓRIE .....  | STR 38 |
| 20. Y2K MÓDA 90. A 00. ROKOV .....                      | STR 40 |
| 21. OČAKÁVANIE UDEĽOVANIA CIEN GAME AWARDS 2024 .....   | STR 42 |
| 22. ODKAZ LÁSKY A VLASTENECTVA OSLAVUJE 200 ROKOV ..... | STR 43 |
| 23. PREVENCIA VYHORENIA .....                           | STR 46 |
| 24. INTRÁKOVÉ RECEPTY.....                              | STR 48 |
| 25. BÁSNE .....                                         | STR 50 |

# POČIATOČNÝ KONTAKT

**Milé čitateľky, milí čitatelia,**

Predstavujeme vám nové číslo časopisu KONTAKT, na Fakulte humanitných vied Žilinskej univerzity v Žiline. Časopis je vo forme študenti – študentom, lebo práve my sme aktérmi tvorby jeho obsahu či štruktúry. Spoločne si priblížime novinky na fakulte, alebo sa napríklad dostaneme viac podkožu našim pedagógom. Nezabudli sme ani na obľúbené hudobné playlisty, filmy a tipy a triky pre príjemnejší vysokoškolský život. V rámci príspevkov budete vťahnutí do problematiky našej generácie. Objavovali sme spoločne aj miesta, na ktoré by ste sa vo svojom voľnom čase mohli ísť odreagovať a v záujme wellbeingu študentov/pedagógov zrelaxovať. K dispozícii je aj zoznam podujatí, na ktoré sa v meste pod Dubňom môžete tešiť v mesiaci december.

Veríme, že vás časopis zaujme, zabaví a prinesie potrebné i zaujímavé informácie, a možno aj zopár inšpirácií, ktoré využijete pri riešení študentských problémov.

Želám vám veľa šťastia pri (možno vašich prvých) skúškach a príjemných dní na našej fakulte.

**EMMA MÁRIA KLINGOVÁ**  
zástupca šéfredaktora



# HUMANITNÝ KOMPAS

## ŠŤASTIE MEDZI RIADKAMI: AKO LITERATÚRA ODHAĽUJE TAJOMSTVÁ RADOSTI.

Na Žilinskej univerzite v Žiline (UNIZA) sa 9. mája 2024 uskutočnilo podujatie s názvom Fenomén šťastia (nielen) v literatúre. Toto tematické stretnutie sa zameralo na rôzne literárne, filozofické a psychologické prístupy k šťastiu a jeho významu v živote a spoločnosti. Diskusie viedli odborníci, ktorí predstavili pohľady na šťastie v klasickej i súčasnej literatúre, pričom zahrnuli filozofické interpretácie a psychologické aspekty jeho dosiahnutia.

Jedným z kľúčových momentov podujatia bola diskusia o vplyve šťastia na kreativitu a osobný rozvoj s absolventkou Fakulty humanitných vied UNIZA, riaditeľkou Krajského kultúrneho strediska v Žiline a v neposlednom rade s úspešnou spisovateľkou PhDr. Júliou Marcinovou, PhD. Prednášajúci skúmali, ako literárne diela nielen reflektujú osobnú cestu za šťastím, ale aj poskytujú inšpiráciu čitateľom. Bola zdôraznená úloha literatúry v psychologickom procese formovania šťastia, čím sa podujatie stalo mostom medzi umením a psychológiou. Podujatie podnietilo diskusiu medzi študentmi, študentkami a akademickou komunitou a prispelo k hlbšiemu pochopeniu fenoménu šťastia v rôznych kontextoch.



Autor: Emma Mária Klingová

Foto: [facebook.com/KatedraMKD](https://www.facebook.com/KatedraMKD)

# INŠRÁCIE A VEDOMOSTI NA DOSAH

Študentské rádio X na Žilinskej univerzite v Žiline hostilo podujatie MediaWorkshop, na ktorom sa študenti a študentky mali možnosť stretnúť s Mgr. Matejom Somrom PhD. z katedry mediamatiky a kultúrneho dedičstva, ktorý má 10-ročné skúsenosti z mediálnej oblasti. Workshop priniesol nielen teoretické poznatky, ale aj praktické ukážky z oblasti mediálnej produkcie a komunikácie doplnené o aktuálne výzvy a trendy v médiách. Vysvetlil, ako efektívne komunikovať so širokým publikom a správne využívať médiá v rôznych kontextoch, čím ponúkol študentom a študentkám nahliadnutie do profesionálnych postupov mediálnych pracovníkov.

Vďaka špecifickému zameraniu podujatia sa kládol dôraz nielen na technické aspekty, ale aj na význam autenticity a zodpovednosti v médiách, čo je v dnešnej digitálnej dobe zásadné. Takéto praktické workshopy umožňujú študentom a študentkám na UNIZA získať realistický pohľad na mediálnu prácu, čo je pridanou hodnotou k ich teoretickému štúdiu v oblasti mediálnych a komunikačných štúdií. Otvorená diskusia na záver podujatia poskytla študentom priestor klásť otázky doktorovi Somrovi. Mnohé otázky sa týkali výziev, ktorým mediálni pracovníci čelia v dnešnej digitálnej ére, vrátane vplyvu sociálnych sietí na tradičné médiá a spôsobov, ako si udržať dôveryhodnosť v prostredí s informačným šumom. Diskusiu doplnil o bohaté zážitky z praxe a zdôraznil význam transparentnosti a zodpovednosti pri práci s informáciami.

Podujatie MediaWorkshop bolo pre študentov a študentky UNIZA prínosné nielen po odbornej stránke, ale aj z hľadiska budovania kontaktov a sieťovania s profesionálmi z praxe. Podujatia tohto typu nielen podporujú praktické zručnosti, ale aj budujú sebavedomie študentov a študentiek. Čas strávený prácou s hosťujúcimi odborníkmi, je kľúčový pre rozvoj študentskej komunity na univerzite a prispieva k vytvoreniu profesionálnych spojení, ktoré môžu byť pre budúcich absolventov a absolventky nenahraditeľné.



Autor: Emma Mária Klingová

Foto: [Facebook.com/KatedraMKD](https://www.facebook.com/KatedraMKD)

# HEADUP: ROZHOVORY, KTORÉ ZDVIHNÚ VÁŠ POHĽAD

Podcast HeadUp je projekt, ktorý vznikol na základe praktickej časti bakalárskej práce. Jeho úplne prvým hosťom bola absolventka doktorandského štúdia na Katedre mediamatiky a kultúrneho dedičstva – PhDr. Júlia Marcinová, PhD. Postupne sa tak vytvoril priestor pre študentov, v ktorom sa preberajú rôzne témy – od neformálnych rozhovorov medzi študentami po rozhovory so špeciálnymi hosťami a našimi pedagógmi.

Práve v rubrike „Spoznaj učiteľa“ majú študenti možnosť spoznať svojich vyučujúcich a to aj z viac osobnej stránky. Každý mesiac je vydaná nová epizóda podcastu a to na platformách Spotify a Apple Podcasts. HeadUp bol vytvorený za účelom zdieľania študentských tipov a názorov o aktuálnych témach. Jeho cieľom je taktiež posilniť komunitu na našej katedre a oboznámiť študentov o jej aktuálnom dianí. Podcast túto jeseň oslávil svoje prvé narodeniny a vystriedali sa v ňom skvelí hostia, pričom každý z nich priniesol jedinečné príbehy a pohľady na danú tému.

Autor: Vladimíra Hýľlová

Foto: Vladimíra Hýľlová



# PEDAGÓGOVIA V SKÚMAVKE

## PÍSANIE AKO ŽIVOTNÁ CESTA: MARIÁN GRUPAČ O LITERATÚRE, INŠPIRÁCII A VZDELÁVANÍ

**Ako vyzerali vaše začiatky v písaní? Ako ste si k samotnému písaniu našli cestu?**

K písaniu som sa dostal sám, nikto v mojom okolí, ani z rodiny k tejto činnosti nikdy a nijako neinklinoval. Písal „som si“ už od malička, neskôr som začal aj veľa čítať a moje písanie sa tak posunulo úplne inam a nadobudlo celkom iné, hlbšie opodstatnenie.

**Máte nejakú rutinu, ktorej sa držíte pri písaní?**

Rutinu nemám žiadnu, ak sa za to nepovažuje fakt, že musím mať pri písaní ticho, prípadne niekedy mám pustený jazz alebo vážnu hudbu, páči sa mi skladateľ Maurice Ravel, ale aj iní, napríklad počúvam Schubertove sonáty.

Najprv redigujem to, čo som už napísal a až potom pokračujem v písaní. Niekedy sa k samotnému písaniu cez redigovanie ani nedostanem. Ale to mi neprekáža. Písanie je môj ostrov slobody. Robím si čo, a ako chcem.

**Vieme o Vás, že ste vyštudovali Strednú zdravotnícku školu a nejakú dobu ste pracovali ako zdravotný záchranár. Máte nejaký moment z tohto obdobia, na ktorý radi spomínate?**

Ako záchranár som pracoval takmer 20 rokov, za ten čas som v tejto profesii zažil naozaj dosť a dostal som sa do situácií, do ktorých sa niekto nedostane nikdy. Mám v pamäti niekoľko momentov: môj prvý výjazd, prvá resuscitácia, pôrody, dopravné nehody, ale i vtipné príhody... bolo by toho aj na celú knihu. Ale ktože by to už len čítal?!



### Čo by ste odkázali svojmu mladšiemu ja?

Keby to bolo možné, čo nie je, odkázal by som sebe mladému, aby nebolo taký hlúpy a sebecký. Ale ako sa poznám, moje mladšie ja by ma asi niekam poslalo s takouto radou...

### Čo by ste odkázali ľuďom, ktorí sú možno nesmelí a boja sa ukázať svetu svoju tvorbu? Mali ste s tým niekedy problém?

Necítim sa povolaný a kompetentný niekomu (komukoľvek) v tomto smere radiť, či odkazovať. Ja som s uverejňovaním svojej literárnej tvorby problém nemal. Ak to niekto cíti tak, že s tým nechce ísť na svetlo sveta, je to v poriadku, je to jeho/jej voľba. Každý je slobodný tvoriť a môže sa rozhodnúť podľa seba a svojich preferencií a presvedčení.



### Aké boli vaše detské sny a túžby? Predstavovali ste si, že sa stanete spisovateľom?

Áno, chcel som byť spisovateľ. Nikdy by mi ale, ani v sne, nenapadlo, že budem aj učiteľ.

### Aké sú Vaše záľuby? Také, pri ktorých nemusíte vnímať okolie ani čas.

Milujem literatúru, knihy, ale aj filmy, hudbu. Rád si chodím zacvičiť do fitka, alebo v lete jazdím na inline korčuliach, rovnako rád v lete jazdím na svojej motorke.

### Čo najcennejšie Vám dalo/stále dáva pôsobenie na našej univerzite?

Kontakt s mladými ľuďmi, možnosť neustále sa vzdelávať, mať aktívnu myseľ, byť stále produktívny a venovať sa každý deň tomu, čo ma baví a robí mi radosť. To nie je, uznám hľadám každý, vôbec málo.

Autor: Natália Šulanová

Foto: archív M.G.



# SILA FOTOGRAFIE: PRÍBEH MGR. DANIELA STEHLÍKA ZA ÚSPECHOM V SLOVAK PRESS PHOTO

Slovenská novinárska fotografia už viac ako dve desaťročia dokumentuje najvýznamnejšie momenty z našich životov – od dramatických politických a spoločenských udalostí až po každodenné príbehy, ktoré formujú náš svet. Súťaž Slovak Press Photo je vrcholným podujatím, ktoré oceňuje najlepších fotografov v oblasti fotožurnalistiky na Slovensku. Tento prestížny projekt má veľký vplyv na rozvoj vizuálnej kultúry a prácu fotoreportérov v našej krajine.

V rozhovore s Mgr. Danielom Stehlíkom, fotografom a doktorandom na Žilinskej univerzite, sa podrobnejšie pozrieme na jeho tvorbu, inšpiráciu, ako ho ovplyvnila Žilinská Univerzita a dozvieme sa kto ho k fotografovaniu priviedol. Doktorand Daniel Stehlík, ktorý sa dlhodobo pohybuje v akademickej sfére a venuje sa aj oblasti vizuálnej komunikácie, nám poskytne pohľad na to, aké trendy a výzvy formujú súčasnú fotografiu a aký odkaz dáva svojim študentom v oblasti fotografie.

Pýtali sme sa, čo je podľa neho najdôležitejšie pre prácu športového fotografa, aké prekážky na neho čakali pri fotení fotografií pre Slovak Press Photo.



**Čo vás inšpirovalo k tomu, aby ste sa prihlásili do súťaže Slovak Press Photo, a ako ste si vybrali tému alebo objekt vašej práce?**

Prihlásiť sa do Slovak Press Photo ma inšpirovala samotná myšlienka tejto súťaže. Je to predsa miesto, kde sa stretávajú práce najlepších, ale aj nádejných fotografov na Slovensku. Prostredníctvom tejto platformy sa ukazuje verejnosti, médiám a inštitúciám, že fotografia má svoju silu. Nie je to len o estetike – sú to zábery, príbehy, posolstvá, ktoré môžu osloviť spoločnosť a priniesť niečo hodnotné. Pre mňa to bola osobná výzva. Chcel som si to vyskúšať, porovnať sa s tými najlepšimi a aspoň trochu uspieť. Trvalo mi tri roky, kým som sa prebojoval opäť až do finále, ale ten pocit stál za to. Sériu fotografií z


vodného slalomu v Liptovskom Mikuláši, z Majstrovstiev sveta juniorov a do 23 rokov, som si nevybral len tak náhodou. Už dávnejšie mi môj vedúci obrazovej redakcie, Michal Svítok, odporúčal, aby som sa na toto podujatie akreditoval. Počúvol som ho – a musím povedať, že to bolo správne rozhodnutie. Dnes som presvedčený, že keď sa človek odhodlá a dá si záležať na tom, čo robí, výsledky sa skôr či neskôr dostavia. Slovak Press Photo mi to len potvrdilo

**Môžete nám priblížiť konkrétnu fotografiu alebo sériu, s ktorou ste sa dostali do finále? Aký príbeh alebo posolstvo ste chceli odovzdať?**

Ak by som mal zhodnotiť svoju účasť na tomto prestížnom podujatí, povedal by som, že úloha, ktorú som dostal od tlačovej agentúry, bola priniesť pohľad na toto významné podujatie, ktoré sa konalo v Liptovskom Mikuláši. Nie je to podujatie, o ktorom by mnohí ľudia vedeli, preto bolo naším cieľom zabezpečiť, aby sa o ňom dozvedela širšia verejnosť. Nepovedal by som, že tu bolo nejaké konkrétne posolstvo, skôr išlo o to, priniesť čo najlepší pohľad na podujatie a zachytiť jeho atmosféru. Pre mňa osobne to bol obrovský zážitok, pretože vodný slalom som fotil po prvý raz v živote.

Na druhej strane, môj vedúci, Michal Svítok, má s týmto športom množstvo skúseností, vrátane účasti na olympiádach. Michal je nielen odborník, ale aj víťaz v kategórii šport na Slovak Press Photo, čo bolo pre mňa ďalšou veľkou inšpiráciou. Výber fotografií prebiehal tak, že som sa snažil zachytiť celkový pohľad na podujatie, aj keď som mal k dispozícii len jeden deň na fotografovanie. Moje fotografie sa teda sústredili na to, aby porota videla nielen samotných športovcov, ktorí zápasia s vodou, ale aj na atmosféru okolo – divákov, areál a emócie, ktoré tento šport vyvoláva. Cieľom bolo priniesť divákovi pocit, ako by bol priamo na mieste a mohol zažiť všetky napäté okamihy priamo s nami.





Ako vás vaše štúdium na Žilinskej univerzite a skúsenosti z oblasti mediamatiky a kultúrneho dedičstva ovplyvnili pri vašom prístupe k fotografii?

Mal som pri účasti v súťaži obrovskú podporu, ktorú som si veľmi vážil. Najmä od kolegov, ktorí mi vyjadrili podporu v účasti. V súvislosti s mediamatikou mi to dáva ďalšie možnosti ako môžem študentom na predmete fotografia priniesť ďalšie skúsenosti, možnosti alebo rozšíriť obzory, kde sa môžu skúsiť zapojiť a šli si za svojím snom.

Aké výzvy ste počas tvorby snímok pre túto súťaž prekonávali? Bol nejaký okamih, ktorý vám pri práci na tejto sérii obzvlášť utkvil v pamäti?

Spájalo sa tam viacero faktorov. Ako som už spomínal, vodný slalom som fotil po prvýkrát. Aby som sa pripravil, doma som si urobil základný prehľad – ako sa tento šport fotí, aké uhly sú najvhodnejšie, aké nastavenia je potrebné použiť a podobne. Samotná príprava teda začala už doma, čo mi pomohlo získať potrebné základy. Najväčšou výzvou bolo to, že celý areál bol postavený tak, že športovci boli oproti svetlu. To znamenalo, že slnko svietilo za nimi, a tým pádom som musel naozaj presne nastaviť všetko manuálne, aby som dosiahol želaný efekt.

V konečnom dôsledku však môžem povedať, že hoci to prinieslo určité technické náročnosti, výsledok mal svoju atmosféru a kontrast. To, čo bolo spočiatku výzvou, sa nakoniec ukázalo ako veľmi zaujímavé a dodalo to fotografiám úplne iný rozmer. Táto súťaž bola mojou prvou účasťou na takomto podujatí a tešila ma nielen odozva na moje fotografie v rámci Slovenska, ale aj ich prijatie na medzinárodnej úrovni. V neposlednom rade chcem spomenúť aj pekný moment – mal som možnosť stretnúť kamaráta a mediálneho kolegu z JOJ Šport, Tomáša Hládeka, čo celé podujatie ešte viac obohatilo.

Čo podľa vás robí fotografiu v oblasti tlačovej fotografie pôsobivou? Ako sa snažíte tento efekt dosiahnuť vo svojej tvorbe?

Tým, že som športový a reportážny fotograf, tak fotografie zachytávajú priame emócie, ktoré vyjadrujú prostredníctvom tváre, tela alebo čímkol'vek. Nielen moju ale aj fotografie v rámci tlačovej agentúry nazval prirodzenou, tým že zachytávate jedinečné momenty, ktoré sa už nebudú opakovať. Nazval by som to možno aj posolstvom, aké sú emócie v tomto krásne. Práve to je prečo ja túto prácu zbožňujem, lebo sa dostávate na miesta, kde sa bežný človek nedostane a aj Vaša samotná kancelária je kdekoľvek.

**Akú úlohu podľa vás zohráva fotožurnalistika v dnešnej spoločnosti, obzvlášť na Slovensku? Odráža sa tento pohľad aj vo vašej tvorbe?**

Fotografia je v súčasnosti neodmysliteľnou súčasťou mediálnej sféry, a to nielen na Slovensku, ale aj vo svete. Jej význam spočíva v tom, že prináša dôkazy o udalostiach, zachytáva úspechy, emócie, ale aj smutné momenty. Fotografie sú schopné rozprávať príbehy a sprostredkovať pocity, ktoré slovami nedokážu. Rovnako je však dôležité, aby bola fotografia autentická a bez vedľajších úmyslov.

Je nevyhnutné, aby médiá nezasahovali do jej integrity, napríklad orezávaním obrázkov podľa vlastných potrieb alebo vytváraním titulok, ktoré nezodpovedajú skutočnosti. Tieto praktiky môžu skresliť realitu a poškodiť dôveru verejnosti. V médiách by sme mali zachovávať zodpovednosť za presné a čestné zobrazenie udalostí, pretože fotografie majú obrovskú silu formovať názory a postoje.



### Existujú nejakí fotografi alebo konkrétne diela, ktoré vás inšpirovali? Ako tieto vplyvy pretavujete do vlastného štýlu a prístupu k fotografii?

Pre mňa je najväčšou inšpiráciou v prvom rade môj otec, ktorý ma k fotografii priviedol. Od neho som čerpal inšpiráciu neustále. Neskôr však otca v tejto oblasti nahradil vtedajší lektor a môj súčasný vedúci obrazovej redakcie TASR, Michal Svítok. Michal mi poskytol priame a cenné rady, ako zlepšiť moju športovú a reportážnu fotografiu, za čo som mu veľmi vďačný. Tieto dve mená sú pre mňa určite najinšpiratívnejšie.

Ak by som mal vybrať ďalších inšpirátorov, určite by som spomenul Jakuba Fishera z Českej republiky, Vladimíra Rysa, ktorý sa špecializuje na fotografovanie Formuly 1, a tiež svojho kolegu z tlačovej agentúry, Martina Baumanna. Pokiaľ ide o samotné diela, ktoré ma ovplyvňujú, nikdy by som ich konkrétne nenazval. Skôr je to práca s tými fotografmi, ktorá ma inšpiruje. Pred každým novým fotením sa snažím napozerať na práce kolegov, aby som sa inšpiroval ich prístupom, technikou a pohľadom na danú tému.

### Aké máte ďalšie plány v oblasti fotografie? Chystáte sa aj naďalej zúčastňovať podobných súťaží?

Určite sa budem aj naďalej zúčastňovať súťaží. Ako som už spomínal, pre mňa je to motivácia a odmena za celú prácu, a takáto skúsenosť alebo aj samotná nominácia je pre mňa veľkým povzbudením. Pokračovať v tejto ceste je pre mňa prirodzené, pretože ma to posúva vpred.

Z hľadiska mojich cieľov by som sa rád naďalej držal smeru, ktorý som si zvolil. Chcem sa neustále zlepšovať a prinášať nové uhly pohľadu na športové podujatia. Nebude to len v rámci agentúry, ale aj pre športové kluby, ako je MŠK Žilina a Vlci Žilina. Ak by som mal spomenúť niečo z mojich dlhodobých cieľov, určite by som chcel byť súčasťou fotografovania Majstrovstiev sveta vo futbale, nafotiť zápas NHL alebo dokonca zachytiť okamihy zo zimných olympijských hier. Tieto ambície sú pre mňa ďalšou veľkou výzvou, na ktorú sa teším a ktorej sa budem venovať aj v budúcnosti.

Autor: Emma Mária Klingová

Foto: Daniel Stehlík/ osobný archív



# KULTÚRNA LABORKA

## FILMOVÉ RECENZIE :



## DEADPOOL A WOLVERINE: ÚŽASNÝ SÚBOJ

**Keď bolo oznámené, že Deadpool a Wolverine sa stretnú na jednom plátne, očakávania boli obrovské.** Deadpool & Wolverine, ktorý režíroval vizionár David Leitch, splnil očakávania a ešte aj niečo navyše. Tento film spája dvoch najobľúbenejších antihrdinov Marvelu spôsobom, ktorý je zábavný aj srdcervúci.



**Deadpool v podaní Ryana Reynoldsa je rovnako neúctivý a vtipný ako vždy a prináša svoj typický humor, ktorý láme štvrtú stenu.** Jeho chémia s Wolverinom Hughom Jackmanom je hmatateľná a vytvára dynamiku, po ktorej fanúšikovia túžili od prvého crossoveru týchto postáv. Dej sa sústreďuje na misiu s vysokým rizikom, ktorá núti týchto dvoch nepravdepodobných spojencov spojiť sa proti spoločnému nepriateľovi. Film zručne vyvažuje akciu a komédiu, čím poskytuje horskú dráhu emócií, ktorá diváka udrží v napätí od začiatku do konca.

To, čo film Deadpool & Wolverine odlišuje, je jeho schopnosť hlbšie preniknúť do minulosti a motivácie postáv. Máme možnosť vidieť zraniteľnejšiu stránku oboch protagonistov, skúmať ich traumy z minulosti a to, ako formovali ich identitu. Akčné sekvencie filmu nie sú ničím iným ako veľkolepými, s precízne choreografickými bojovými scénami, ktoré ukazujú jedinečné schopnosti postáv.

**Pochvalu si zaslúži aj vedľajšie herecké obsadenie, v ktorom vyniká aj Dafne Keen, ktorá si zopakovala svoju úlohu Laury/X-23.** Vizuálne efekty filmu sú na špičkovej úrovni a plynulo spájajú CGI s praktickými efektmi, čím vytvárajú vizuálne ohromujúci zážitok. Deadpool & Wolverine je dôkazom sily spolupráce a kreativity, vďaka čomu sa v roku 2024 stal výnimočným filmom.

Autor: Artem Ihnatenko

Foto: disney.ph

Zdroj: rottentomatoes.com

# PRÍBEH SLOVENSKEJ MAFIE OŽÍVA NA FILMOVOM PLÁTNE – MIKI (2024)

Jeden z najočakávanejších slovenských filmov tohto roka bol práve MIKI. Inšpirácia tohto filmu leží v skutočných udalostiach búrlivých 90. rokov, keď Slovensko čelilo masívnemu nárastu organizovaného zločinu. Režisérom filmu je Jakub Kroner a hlavnej úlohy Mikuláša Černáka sa ujal Milan Ondřík, ktorý podal úžasný výkon. Film sleduje vývoj Černákovej kriminálnej kariéry v 90. rokoch, keď sa stal hlavou jedného z najvplyvnejších mafiánskych gangov na Slovensku. Zameriava sa na obdobie, keď Černák upevňoval svoju pozíciu pomocou brutálnych činov a neľútostných taktík. Po boku Milana Ondříka sa vo filme objavujú aj ďalší známi herci ako Dušan Cinkota, Michal Kubovčík, Gregor Hološka, Martin Nahálka či Anna Javorková.

Mikuláš Černák sa stal symbolom tejto éry Slovenska. Film sa ho nesnaží idealizovať; práve naopak, ukazuje ho ako človeka, akým v skutočnosti bol – jedného z najobávanejších ľudí slovenskej mafie. Po formálnej stránke je film plný napínavých a akčných scén, interiérov a kulís z 90. rokov, pričom nechýba ani tematická hudba tohto obdobia. Silná atmosféra filmu diváka vtiahne do príbehu a nepustí ho až do konca. Surovosť a brutalita, ktoré tvorcovia nijakým spôsobom neprikrášľujú, udržia každého v napätí, čo sa stane ďalej. MIKI je rozhodne film na svetovej úrovni, ktorý sa môže pýšiť kvalitnou kamerou, zvukom či špeciálnymi efektami. Dokazujú to aj vypredané kinosály, čo je na Slovensku zriedkavé aj pri veľkých zahraničných filmoch.

Rok 2024 bol pre filmový priemysel pozoruhodný a priniesol množstvo kasových trhákov a kritikou oceňovaných majstrovských diel. Vďaka ohromujúcim vizuálnym efektom, strhujúcim príbehom a nezabudnuteľným hereckým výkonom si tento rok upevnil svoje miesto v zlatej ére kinematografie.



Autor: Martina Majtaníková

Foto: csfd.sk

Zdroj: filmsk.sk

# JOKER: DOBRÉ, ZLÉ A SKLAMANIE

Keď sa v roku 2019 dostal na plátna film **Joker**, nebolo to ničím menším ako **filmová senzácia**. Drsné stvárnenie Arthura Flecka od Todda Phillipsa, oživené mrazivým výkonom Joaquina Phoenixa, prinieslo do sveta superhrdinov závan čerstvého vzduchu. Filmové spracovanie témy duševnej choroby a spoločenského zanedbávania zarezonovalo v srdciach divákov, vynieslo Phoenixovi Oscara a zanechalo po sebe nepríjemný pocit.

Posuňme sa do pokračovania s názvom **Joker 2** a je ťažké uveriť, že pochádza od tých istých tvorcov. Pokračovanie postráda surovú intenzitu a emocionálnu hĺbku originálu. Namiesto hlbokého ponoru do psychiky zlomeného človeka pôsobí ako vynútené pokračovanie, ktoré sa snaží profitovať z úspechu prvého filmu. Premyslené rozprávanie príbehu, ktoré robilo z Jokera majstrovské dielo, je nahradené klišé príbehom a sériou nepresvedčivých zvrátov. Herecké výkony, hoci slušné, nedokážu znovu vyvolať to kúzlo, ktoré urobilo originál takým pútavým.

**Joker 2** je v podstate jasným pripomenutím toho, že nie každý skvelý príbeh potrebuje pokračovanie. Občas je jednoducho lepšie nechať takéto diela nedotknuté a ponechať ich tak, ako si ich diváci zapamätali. Príbeh prvého Jokera sa stal symbolom intenzívneho filmového umenia, ktoré nemusí byť znovu oživované za každú cenu.

Autor: Artem Ihnatenko

Foto: [amazon.co.uk](https://amazon.co.uk), [rottentomatoes.com](https://rottentomatoes.com)

Zdroj: [screenrant.com](https://screenrant.com)



# NAJLEPŠIE SÉRIALY ROKU 2024

Tieto seriály ovplyvnili rok 2024, predstavili rozmanité žánre a nezabudnuteľné príbehy.



**Shōgun:** Tento seriál, založený na epickom románe Jamesa Clavella, prenáša divákov do feudálneho Japonska a spája historickú drámu s bohatým kultúrnym príbehom. Vďaka úchvatnej kinematografii a silným hereckým výkonom si seriál Shōgun podmanil divákov a vrhol svetlo na fascinujúcu éru samurajov, cti a politických intríg.

**Fallout:** Táto adaptácia populárnej série videohier, odohrávajúca sa v postapokalyptickom svete, si získala malé obrazovky. Seriál majstrovsky kombinuje drámu o prežití s čiernym humorom, pričom postavy sa pohybujú v krajine plnej nebezpečenstva a záhad. Verné dodržanie herného príbehu a pohlcujúce budovanie sveta si fanúšikov získalo.





**The Penguin:** Tento seriál vychádza z Batmanovho sveta a sleduje vzostup Oswalda Cobblepota k moci v Gotham City. Vďaka drsnému príbehu a vynikajúcemu výkonu hlavného predstaviteľa ponúka „Tučniak“ hlboký ponor do zločineckého podsvetia a ukazuje zložitosť svojho ikonického antihrdinu.



**Gentlemen:** Vzrušujúca nová séria, ktorá oživuje šarm pôvodného filmu. Situovaná do londýnskeho zločineckého podsvetia, ponúka precízne písanie, rôznorodé obsadenie a ohromujúcu kameru. S kombináciou humoru a drámy je táto séria povinným sledovaním pre každého, kto túži po štýlových zážitkoch.

**Ripley:** Pútavý televízny mini-seriál, ktorý prináša ikonickú postavu od Patricie Highsmith s novým psychologickým nábojom. Sleduje morálne komplikovanú cestu Toma Ripleyho a ponára sa do napätia, identity a klamstva. S úchvatnými vizuálmi a intenzívnymi výkonmi ponúka Ripley temný a vzrušujúci zážitok pre dnešných divákov.



Autor: Artem Ihnatenko

Foto: [themoviedb.org](https://themoviedb.org), [bellmedia.ca](https://bellmedia.ca), [shogun.com](https://shogun.com), [fandom.com](https://fandom.com)

Zdroj: [imdb.com/](https://imdb.com/)

# HUDOBNÉ OKIENKO

## JEDINEČNÉ ZÁŽITKY – TOP/NAJLEPŠIE ALBUMY 2024 A ICH STELESNENIA NA SVETOVÝCH PÓDIÁCH

Rok 2024 sa ukázal ako mimoriadne pestrý a inovatívny v hudobnom priemysle. Ponúka množstvo albumov, ktoré oslovili nielen kritikov, ale aj poslucháčov po celom svete. V našom prehľade si posvietime na tri albumy, ktoré otriasli svetom hudby a ktoré v budúcom roku otrasú európskymi mestami na koncertoch s veľkolepými vizuálmi, špeciálnymi efektmi a jedinečnou atmosférou.


Prvým albumom je „Clancy“ od skupiny **Twenty one pilots**, ktorý vyšiel po 3 ročnej pauze **24.mája 2024**. Toto populárne duo je známe svojou schopnosťou kombinovať rôzne žánre a s týmto albumom opäť preukazujú kreativitu a odvážne experimentovanie. S 13 skladbami sa „Clancy“ ponára do tém identity, vnútorného boja a duševného zdravia.




Zdroj: [facebook.com](https://www.facebook.com)

Úvodná skladba *Overcompensate* zaujme silnými bicími, zatiaľ čo rozprávač Clancy opisuje svoj pokus prekonať obavy. Album ďalej pokračuje skladbou *Next Semester*, ktorá má povzbudivú melódiu, no hlboký text. Pomalší koniec vedie k *Backslide*, energetickej skladbe so zúfalým volaním o pomoc, ktorá patrí medzi naše obľúbené. Následne skladba *Midwest Indigo* posúva emócie na maximum. Celý album charakterizujú nečakané kombinácie ukulele, basgitary a špeciálnej produkcie, ktorá každej piesni dodáva jedinečnú atmosféru a dokonale ladí s príbehom albumu. Je to dielo reflektujúce súčasné výzvy a vnútorné boje, ktoré zároveň symbolizuje nádej. Pre fanúšikov kapely je to povinná jazda, pre nových poslucháčov skvelý úvod do fascinujúceho sveta Twenty One Pilots. Aby toho nebolo málo, 12. apríla 2025 toto duo vystúpi aj u našich susedov v pražskej O2 aréne. Ich vystúpenia vtiahnu divákov do príbehu, ktorý stojí za ich skladbami, a špeciálne efekty vytvoria atmosféru plnú emócií.





To najlepšie z albumu:

- songs to cry to: **Vignette, The Craving**
- songs to vibe to: **Lavish, Routines In The Night** 

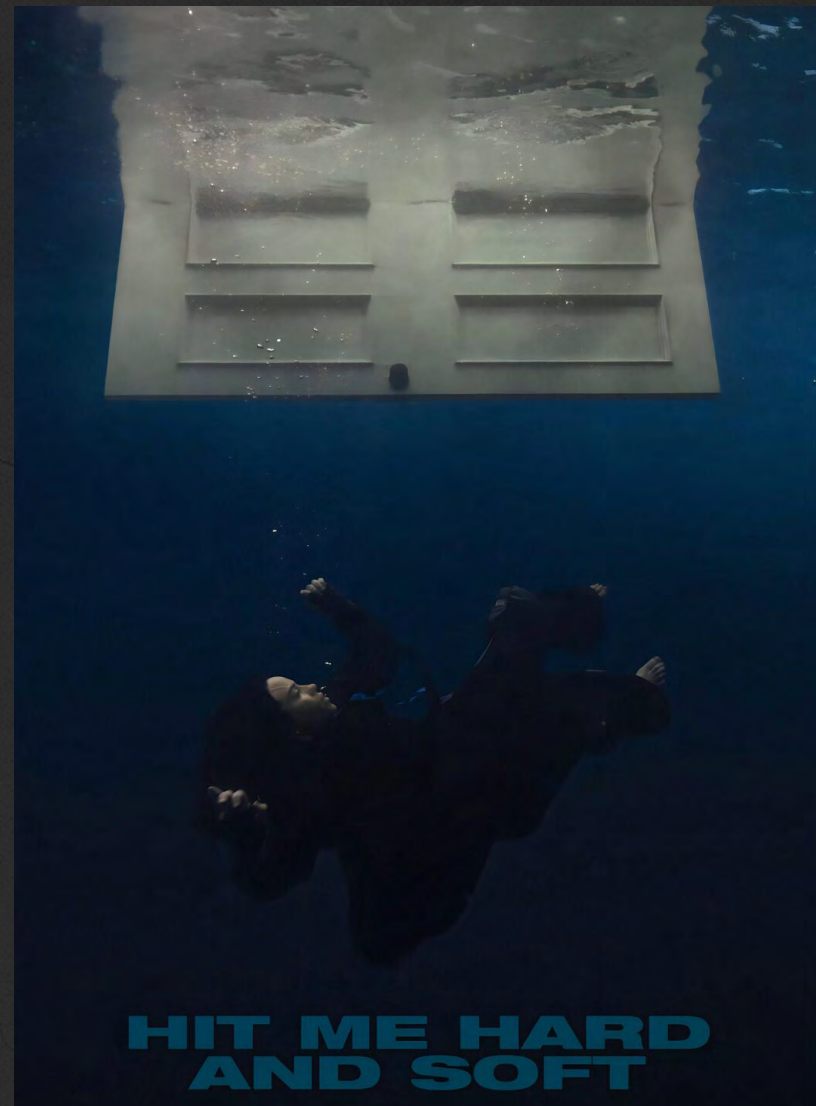
Druhým albumom, na ktorý sa zameriame, je **HIT ME HARD AND SOFT** od **Billie Eilish**, ktorý vyšiel **17. mája 2024**. Billie je známa emotívnym prejavom a jedinečným hlasom. Týchto 10 skladieb odzrkadľuje jej skúsenosti z posledných rokov a rieši témy sexuality a osobného rozvoja.

Album otvára skladba **Skinny**, pomalá balada s jemnou gitarovou melódiou, ktorá pôsobí ako pokračovanie skladby **What Was I Made For?**, známej aj z filmu **Barbie**. Nasleduje **Lunch** s výraznými basovými tónmi. Pieseň je energická a perfektne funguje ako „rádiovka“. Celý album je príkladom toho, ako Billie dokáže manipulovať so svojím hlasom tak, aby čo najlepšie zvýraznila význam textov. Napríklad v skladbe **Birds of a Feather** dominuje konverzačný štýl spevu, ktorý mení tón v skladbách **Wildflower** a **The Greatest**.

Skladby z tohto albumu si budeme môcť vypočuť naživo v pražskej **O2 aréne** **1. júna 2025**. Jedinečný hlas Billie Eilish a jej schopnosť vyjadriť emócie prostredníctvom spevu vytvoria dychberúcu atmosféru.

To najlepšie z albumu:

- songs to cry to: **SKINNY, THE GREATEST**
- songs to vibe to: **LUNCH, BIRDS OF A FEATHER** 



Posledným albumom je „POST HUMAN: NeX GEn“ od skupiny Bring Me The Horizon, vydaný 24.mája 2024. Po štyroch rokoch od posledného albumu prichádza kapela s druhou časťou série POST HUMAN. Bring Me The Horizon sú na scéne takmer 20 rokov a neboja sa experimentovať s novými prvkami, čo dokazuje aj tento album. V 16 skladbách nájdeme širokú škálu štýlov a žánrov. Album rozpráva príbeh o závislosti a mentálnych problémoch, no prináša aj nádej, že po ťažkých chvíľach prídu lepšie časy



Úvodná skladba YOUtopia navodzuje príjemný tón, ktorý sa mení v skladbe Kool-Aid na hnev, čo poteší fanúšikov tvrdšej hudby. Lost je skvelá pop-punková skladba, po ktorej nasleduje balada Strangers. Inšpiráciu berlínskou techno scénou je cítiť v skladbe [ost] p.u.s.s.-e. Album uzatvára sedemminútová skladba Dig It, ktorá ukazuje experimentovanie s hudobnými žánrami, pričom jej text, pripomínajúci rozlúčkový list, dojme nejedného poslucháča.

Táto legendárna kapela vie, ako urobiť koncert veľkolepým zážitkom. Ich vystúpenia sú plné špeciálnych efektov a vizuálov. Divák sa bez pochyb prenese do ich sveta a zažije nezabudnuteľnú párty. Najbližšie sa v Európe predstavia 6. júna 2025 na nemeckom festivale Rock Am Ring.

To najlepšie z albumu:

- songs to cry to: **Dig It, sTraNgeRs**
- songs to vibe to: **YOUtopia, DiE4u, R.i.p. (duskCore RemIx)**



Autor: Martina Majtaníková

Foto: [facebook.com](https://www.facebook.com), [spotify.com](https://www.spotify.com), [impericon.com](https://www.impericon.com)

Zdroj: [chatgpt.com](https://www.chatgpt.com)

# KNIHA, NAJLEPŠÍ PRIATEĽ ČLOVEKA

## Roman Puértolas – O dievčatku, ktoré prehltilo oblak veľký ako Eiffelova veža

„O dievčatku, ktoré prehltilo oblak veľký ako Eiffelova veža“ je hravý a dojímavý príbeh od francúzskeho autora Romana Puértolasa, ktorý čitateľovi zavedie do absurdnú, no veľmi srdečnú cestu lásky, odhodlania a zázrakov. Kniha balansuje medzi humorným a vážnym tónom, čím vytvára nezvyčajný a originálny príbeh plný francúzskeho šarmu. Puértolas sa v tomto diele venuje hlbším otázkam, ako je odvaha, sila lásky a schopnosť prekonať aj tie najťažšie životné prekážky. Príbeh je zároveň aj metaforou o tom, ako môže láska a odhodlanie prekonať fyzické obmedzenia a priniesť svetlo do tmy. Jazyk románu je poetický a hravý, čitateľovi vtiahne do sveta, kde je možné všetko – od lietania bez krídel až po prekonávanie obrovských vzdialeností iba s pomocou vlastného odhodlania. Puértolas tu využíva svoju fantáziu, aby rozprával príbeh, ktorý je napokon o jednoduchom, no nesmierne silnom ľudskom spojení. Kniha je neobyčajným príbehom, ktorý zaujme čitateľovi túžiacich po niečom nezvyčajnom a inšpiratívnom. Tento jemne surrealistický, srdcovúci román osloví najmä tých, ktorí veria, že láska dokáže prekonať akúkoľvek prekážku.

## Ana Huang – Twisted Love

„Twisted Love“ od Any Huang je prvou knihou zo série Twisted – románov zameraných na temnú romantiku, plnú vášne, napätia a osudových spojení. Tento príbeh sleduje Alexa Volkova a Avu Chen, ktorých, napriek ich rozdielom, k sebe neustále niečo priťahuje. Román je ideálny pre fanúšikov tzv. „dark romance“, ktorí sa nevyhýbajú príbehom o protikladoch, zakázaných túžbach a emotívnych výzvach. Ak vás baví sledovať postavy, ktoré musia prekonať svojich démonov, aby si zaslúžili šancu na lásku, táto kniha vás rozhodne vtiahne a nepustí.



**Irvin D. Yalom – Ako som sa stál sám sebou**  
„Ako som sa stal sám sebou“ je autobiografiou známeho amerického psychoterapeuta, psychiatra a spisovateľa Irvina D. Yaloma. V tomto diele Yalom ponúka intímny pohľad do svojho života, odhaľujúc nielen jeho profesionálne cesty, ale aj jeho osobné zmeny a úvahy. Tento príbeh je fascinujúcou cestou do mysle človeka, ktorý venoval celý život tomu, aby pochopil druhých a našiel zmysel v ľudských skúsenostiach. Yalom sa zaoberá témami, ktoré presahujú samotnú terapiu – od strachu zo smrti, cez otázky významu a vzťahov, až po lásku a stratu. Napriek tomu, že ide o životopis, kniha obsahuje aj prvky jeho filozofie existenciálnej terapie, ktorú považuje za spôsob, ako pomôcť ľuďom nájsť zmysel v ich životoch. Ako som sa stal sám sebou je výnimočné čítanie pre každého, kto má záujem o psychológiu, filozofiu alebo hľadanie vnútorného zmyslu života. Kniha je písaná tak, že môže osloviť nielen odborníkov v oblasti terapie, ale aj širšiu verejnosť, ktorá chce pochopiť, ako sa stávať „sám sebou.“ Yalom nás učí, že cesta sebapoznania je dlhá, ale nesmierne obohacujúca – a že aj vo veku osemdesiat rokov sa človek môže stále meniť a objavovať nové aspekty svojej osobnosti.



**Silvia Demovičová – Na Vianoce budem doma**

„Na Vianoce budem doma“ od Silvie Demovičovej je dojímavý a láskavý príbeh, ktorý ponúka čitateľom pohľad na skutočné hodnoty sviatkov a dôležitosť rodiny. Tento román nás sprevádza obdobím, ktoré je pre mnohých najkrajším časom roka – Vianocami – a zároveň nám pripomína, aké zázraky sa môžu diať, keď veríme v silu lásky a odpustenia. Je to príbeh, ktorý v nás zanechá pocit hrejivosti a pripomenie, čo je v živote skutočne dôležité. Pre každého, kto miluje príbehy o rodinných hodnotách, návrate k svojim koreňom a hľadaniu vnútorného pokoja, je táto kniha dokonalou voľbou na sviatočné obdobie.

Autor: Emma Mária Klingová

Foto: martinus.sk, rtvs.sk

Zdroj: chatgpt.com

# HONBA ZA PODUJATAMI

## DECEMBER V AKCII: PODUJATIA, KTORÉ SI NESMIEŠ NECHAŤ UJSŤ!

### Vianočné trhy Žilina

Dátum: 29. 11. – 31. 12. 2024

Miesto konania: Námestie Andreja Hlinku

Vianočné trhy sú miestom, kde ožívajú tradičné sviatočné vône, chute a atmosféra plná radosti. Okrem stánkov s remeselnými výrobkami a darčekom ponúkajú aj miestne špeciality, varené víno, medovníky a teplé jedlá, ktoré zahrejú v chladnom počasí. Nechýbajú ani sprievodné podujatia, živá hudba a kultúrny program pre celú rodinu.



### Vianočný malý trh v Novej synagóge

Dátum: 7. – 8. 12. 2024

Miesto a čas konania: Nová synagóga Žilina, 10:00 hod.

Vstupné: 3 €

Nová synagóga opäť ponúka malý vianočný trh, ktorý je medzi Žilinčanmi obľúbený. V priestoroch synagógy budete môcť objaviť množstvo krásnych darčekom od lokálnych umelcov, remeselníkov a šikovných ľudí z celého Slovenska. Nemusíte sa báť, ponuka bude pestrá ako vždy. Súčasťou programu bude divadlo, chill-out zóna a stánky s chutným jedlom a pitím. Vstupným podporíte lokálnu tvorbu a rozvoj synagógy.



### Vianočný trh, punč a swap na Tržnici

Dátum: 7. 12. 2024

Miesto a čas konania: Tržnica Žilina, 9:00 – 13:00 hod.

Tento rok sa môžete tešiť na vianočný swap, tvorivé workshopy, hudobné vystúpenia a detské folklórne súbory. Workshop bude zameraný na výrobu ozdôb spolu s Ukrajinským domom a atmosféru príjemne doplní detské vystúpenie DFS Stavbárik.

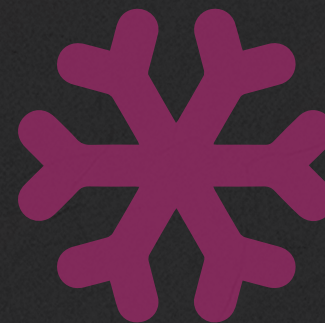
### Simona – Tichá noc (vianočný stand-up špeciál)

Dátum: 11. 12. 2024

Miesto a čas konania: Dom Odborov Žilina, 20:00 hod.

Vstupné: 28 – 32 €

Decembrový vánok prinesie do Žiliny kúsok stand-upu! Známa stand-up komička Simona s kolegami Matejom Makovickým a Joe Trendym vám priblížia Vianoce v úplne novom svetle, plné humoru a ironických postrehov, ktoré určite všetci poznáte.



Autor: Natália šulanová



# DOKTOR HUMANITKO

## STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ V KOCKE – ZÁKLADNÉ KROKY K ZDRAVEJ A KRÁSNEJ PLETI

Starostlivosť o pleť je dôležitou súčasťou osobnej hygieny nielen pre ženy, ale aj pre mužov. Koža je predsa najväčší orgán našich tel a je nevyhnutné, aby každý poznal základné kroky, ako sa správne starať o svoju pleť, aby vyzerala zdravo, sviežo a mladistvo. Preto sa pozrieme na základné kroky, ktoré by nemali chýbať vo vašej každodennej rutine.

### Poznajte svoj typ pleti

Najdôležitejším krokom k efektívnej starostlivosti o pleť je zistiť, aký typ pleti máte. Existujú štyri základné typy a každý z nich má svoje špecifiká a potrebuje odlišnú starostlivosť.

**Normálna pleť:** vyvážená, nie je ani príliš suchá, ani mastná. Má jemnú textúru a malé póry.

**Mastná pleť:** má tendenciu byť lesklá, s rozšírenými pórami a náchylnosťou na tvorbu akné. Vyžaduje produkty, ktoré regulujú produkciu mazu.

**Suchá pleť:** napnutá, môže byť šupinatá a náchylná na tvorbu vrások. Potrebuje intenzívnu hydratáciu a výživu.

**Zmiešaná pleť:** kombinácia mastných oblastí (obvykle T-zóna – čelo, nos, brada) a suchých oblastí (líca). Vyžaduje kombináciu rôznych produktov pre jednotlivé časti tváre.



## Čistenie pleti: Základ rutiny

Čistenie je základným krokom v starostlivosti o pleť, pretože pleť je denne vystavená prachu, znečisteniu a zvyškom make-upu či krému. Nesprávne čistenie môže viesť k upchatým pórom, čo môže spôsobiť akné a iné kožné problémy. Základom je pleť čistiť dvakrát denne, ráno a večer. Ranné čistenie odstraňuje maz, ktorý sa nahromadil počas noci, a pripravuje pleť na nanosenie ďalších produktov a večerné čistenie odstraňuje nečistoty z celého dňa. Tu je dôležité použiť dvojfázové čistenie, ktoré zahŕňa najprv olejový čistič (rozpúšťa make-up a maz) a následne čistiaci gél alebo penu (odstraňuje zvyšky nečistôt).

## Špeciálna starostlivosť

**Exfoliácia (peeling):** pomáha odstraňovať odumreté bunky a zlepšuje textúru pleti. Pre mastnú pleť je vhodný chemický peeling s kyselinami (napr. kyselina salicylová alebo glykolová). Naopak, pre suchú pleť odporúčame peeling s jemnými kyselinami, ako je mliečna alebo laktobiónová kyselina, prípadne enzymatický peeling, ktorý nevysušuje a nedráždi. Peeling určite neodporúčame používať viac ako dvakrát za týždeň.

**Masky:** dodávajú pleti hydratáciu a výživu. Pre suchú pleť zvolte masky s hydratačnými a výživnými zložkami, ako je kyselina hyalurónová či aloe vera, zatiaľ čo pre mastnú pleť sú vhodnejšie čistiace zlučovacie masky.

**Sérum:** Je to koncentrovaný produkt s aktívnymi zložkami ako napr. vitamín C, ktorý pleť rozjasňuje a bojuje proti pigmentovým škvrnám.

## Nezabúdajte na zdravý životný štýl

Počúvame to z každej strany, no je to pravda. Dostatočný spánok, zdravá strava bohatá na vitamíny a antioxidanty, pitie dostatočného množstva vody a vyhýbanie sa stresu majú pozitívny vplyv na stav pleti.

Na záver je dôležité podotknúť, že stav našej pleti nezáleží len na tom, ako často ju čistíme alebo aké produkty používame. Existuje nespočetné množstvo faktorov, ktoré našu pleť ovplyvňujú, ako napríklad genetika, hormonálne zmeny alebo iné zdravotné problémy.



Autor: Martina Majtaníková

Foto: [Instagram.com/martinahornakova](https://www.instagram.com/martinahornakova)

# MIMO KAMPUSU

## ŽIVOT EXTERNISTU NA UNIZA

Existuje mylná predstava, že externé štúdium je len uvoľnenou verziou denného štúdia, no mnohí si neuvedomujú, že externé štúdium si vyžaduje iný typ disciplíny a organizácie ako denné. Jedným zo študentov externej formy je aj Ján Murín, ktorý študuje na Univerzite v Žiline a zároveň učí na strednej škole. Ján Murín nám priblížil svoj každodenný život ako externý študent na našej univerzite a prezradil, aké ťažké je nájsť balans medzi jeho pracovnými a študentskými povinnosťami.

„Môj deň externého študenta začína tým, že idem do práce, a keďže mojím zamestnaním je učiteľstvo, tak celý deň učím prakticky všetky moje hodiny, ktoré mám na strednej škole,“ rozpráva Ján.



„Keď mi skončí pracovná doba, tak sa snažím nájsť si v rámci voľného času priestor na štúdium a vypracovanie zadaní z vysokej školy. Spojiť pracovné povinnosti so študentskými povinnosťami nie je vôbec jednoduché.“

Štúdium v oblasti médií, ktorú zároveň vyučuje, mu podľa vlastných slov otvára nové obzory. „Štúdium na vysokej škole mi síce takouto formou zaberie veľa času, ale zároveň mi to vie trochu rozšíriť obzory v oblasti, ktorou sa zaoberám pracovne, čiže v oblasti médií, ktorú vyučujem, mi to dokáže dosť pomôcť aj pri výučbe, a veľa vecí, ktoré sa naučím, dokážem hneď pretaviť do praxe na hodinách praktickej výučby u svojich žiakov, vďaka čomu majú hodiny prídavnú hodnotu.“

**Nájsť rovnováhu medzi prácou, štúdiom a osobným životom však nie je vždy jednoduché.** „Je to dosť náročné byť externým študentom, pretože tých pracovných povinností je dosť veľa, a k tomu ešte pribúdajú tie povinnosti z vysokej školy, ktorých nie je málo, a popri tom sa snaží človek stihnúť aj svoj voľný čas.“

„Snažím sa v tom nájsť nejaký ten work-life balance, ako sa hovorí, ale niekedy je to dosť zložitý.“ dodal.

Radí, že je nesmierne nápomocné rozplánovať a usporiadať si povinnosti zo školy do harmonogramu alebo poradia, ktorému budeme dostatočne rozumieť. Týmto predídeme zbytočnému chaosu a zabúdaniu na dôležité deadlines či dátumy.

Autor: Matúš Homolík

Foto: Ján Murín / osobný archív



# AKO FUNGUJE ERASMUS?



Žilinská univerzita je známa tým, že ponúka zahraničným študentom možnosť štúdia a pobytu na UNIZA. K tejto téme sme sa opýtali niekoľko otázok študentky menom Sevinch z programu Erasmus z Uzbekistanu.

## Prečo si sa rozhodla ísť na Erasmus?

Program Erasmus ponúka širokú škálu príležitostí, ktoré môžu výrazne ovplyvniť budúcnosť človeka. Otvára dvere k medzinárodným pracovným skúsenostiam, rôznym pracovným príležitostiam a vzdelávaciemu rastu. Štúdium v zahraničí cez Erasmus poskytuje tiež možnosť spoznávať Európu a navštíviť niektoré z jej najkonickejších pamiatok, pričom umožňuje zoznámiť sa s rôznymi kultúrami a podporuje osobnostný rozvoj.

## Prečo si si vybrala práve Slovensko? A prečo konkrétne Žilinu?

Na mojej univerzite program Erasmus ponúka tri možné destinácie na štúdium. Nemôžeme si však priamo vybrať, kde budeme študovať; umiestnenie závisí od našich akademických výsledkov. Výberový proces je konkurenčný, a čím lepšie máte známky, tým je vyššia šanca, že sa dostanete na preferovanú destináciu. To vytvára určitý prvok neistoty, ale zároveň motivuje študentov usilovať sa o vynikajúce akademické výsledky.

## Ako si sa prispôbila životu na Slovensku?

Úprimne poviem, stále sa prispôbujem životu tu na Slovensku. Hlavné výzvy, ktorým som čelila, súvisia s jazykom a kultúrnymi rozdielmi. Mnoho ľudí nehovorí plynulo po anglicky, čo sťažuje efektívnu komunikáciu v každodenných situáciách. Navyše, kultúrne rozdiely, najmä v oblasti náboženstva, boli trochu náročné na orientáciu.

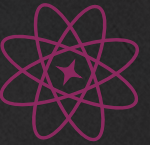
Skúsila som však niektoré miestne tradičné



jedlá a našla som pár vecí, ktoré si naozaj užívam, ako napríklad kuraciu polievku alebo istý sladený nápoj, ktorý mi svojím spôsobom pripomína domov.

### Čo sa ti najviac páči na Slovensku/ v Žiline.

Jedným z najvýraznejších črt krajiny, v ktorej študujem, je prírodná krása, najmä ohromujúce výhľady na hory. Je to niečo neuveriteľne pokojné, sledovanie západu slnka nad kopcami, čo je perfektný spôsob, ako si oddýchnuť po náročnom dni štúdia. Miestna príroda je upokojujúca a stala sa jedným z hlavných vrcholov môjho pobytu.



### Ako vyzerá tvoj bežný deň ako zahraničný študent na UNIZE?

Život ako Erasmus študenta v Žiline je trochu zmiešanou skúsenosťou. Aj keď si užívam akademické príležitosti, študentský život tu môže byť občas trochu monotónny. Môj denný režim väčšinou pozostáva z toho, že každé ráno vstávam v rovnaký čas, chodím na prednášky, ak nejaké mám a venujem sa úlohám. Pracovná záťaž môže byť náročná kvôli množstvu termínov a niekedy kvôli kolíziám v rozvrhu, profesori nemôžu ponúknuť potrebnú podporu alebo usmernenie. Výsledkom je, že sociálna stránka študentského života je trochu obmedzená a nie je tu veľa možností, ako sa zabaviť, no najlepším spôsobom relaxácie je ísť na turistiku alebo cestovať do iného mesta na Slovensku. Počas jedného mesiaca som navštívila 6 najväčších miest Slovenska.



Autor: Nikola Ožvaldová

Foto: Sevinch

# KAM NA VÝLET V ŽILINE A OKOLÍ?

Žilina, tretie najväčšie mesto na Slovensku, je bohatá na históriu, kultúru a prírodné krásy.

## Budatínsky zámok

Nachádza v blízkosti historického centra mesta, patrí medzi najstaršie a najvýznamnejšie pamiatky regiónu. Pôvodne gotická stavba z 13. storočia bola neskôr prestavaná v renesančnom štýle. Dnes hrad slúži ako múzeum s expozíciami, ktoré návštevníkom približujú históriu mesta a regiónu.

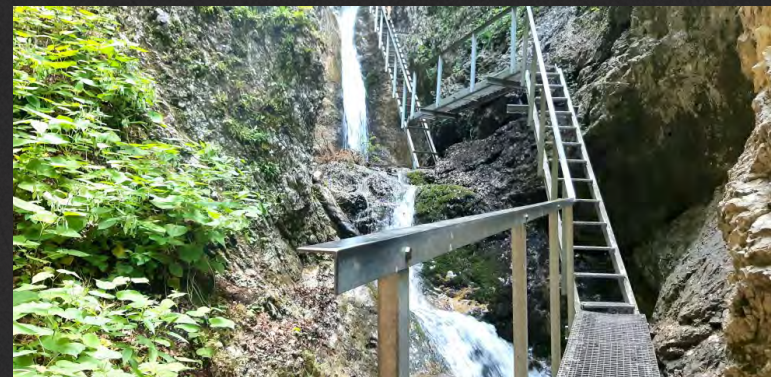
## Rajecká Lesná – Slovenský betlehem

Slovenský betlehem v Rajeckej Lesnej je jedinečným miestom, ktoré mnohí návštevníci ešte nepoznajú. Tento fascinujúci betlehem, vyrezávaný do detailov v ľudovej tradícii, zobrazuje scény z Ježišovho narodenia. Na jeho tvorbe sa pracovalo viac ako 40 rokov a dnes patrí medzi obľúbené turistické atrakcie.



### Terchová a Jánošíkove diery

Neďaleko Žiliny leží Terchová, rodisko slávneho slovenského zbojníka Juraja Jánošíka. Terchová je známa nielen svojimi folklórnymi tradíciami, ale aj nádhernými turistickými trasami vedúcimi do Jánošíkových diery. Táto prírodná lokalita ponúka nádherné rokliny s impozantnými vodopádmi a strmými skalami.



### Považská Bystrica – Prechádzka po nábřeží Váhu

Kúsok od Žiliny sa nachádza Považská Bystrica, ktorá je známa nielen priemyselnou tradíciou, ale aj krásnymi prírodnými lokalitami. Mesto leží na brehu rieky Váh, a jeho nábřežie je ideálne na prechádzky. V okolí sa nachádzajú rôzne turistické trasy vedúce do lesov a ponúkajúce nádherné výhľady na okolitú prírodu.

Tip: Ak máte radi históriu, nezabudnite navštíviť Považské múzeum, ktoré vás oboznámi s históriou regiónu.



### Vlkolínece – UNESCO pamiatka

V blízkosti Žiliny sa nachádza dedinka Vlkolínece, zapísaná na zoznam svetového dedičstva UNESCO. Tento jedinečný skanzen zachováva tradičnú slovenskú ľudovú architektúru a predstavuje živú pamiatku, ktorá návštevníkom umožňuje nahliadnuť do spôsobu života slovenských dedičanov v minulosti. Dedinka je plná typických dreveníc zdobených tradičnými maľbami, ktoré sú pre túto oblasť charakteristické.

Tip: Okrem prechádzky po dedinke si môžete vychutnať aj turistické trasy, ktoré vedú k okolitej prírode, a obdivovať nádherný výhľad na Veľkú Fatru.

Autor: Emma Mária Klingová

Foto: [kupele.rajecke-teplice.net](http://kupele.rajecke-teplice.net), [turisticky.sk](http://turisticky.sk), [visitliptov.sk](http://visitliptov.sk)

# SILNEJŠÍ AKO CHOROBA: VLADIMÍR TAKÁČ A JEHO LÁSKA K POHYBU

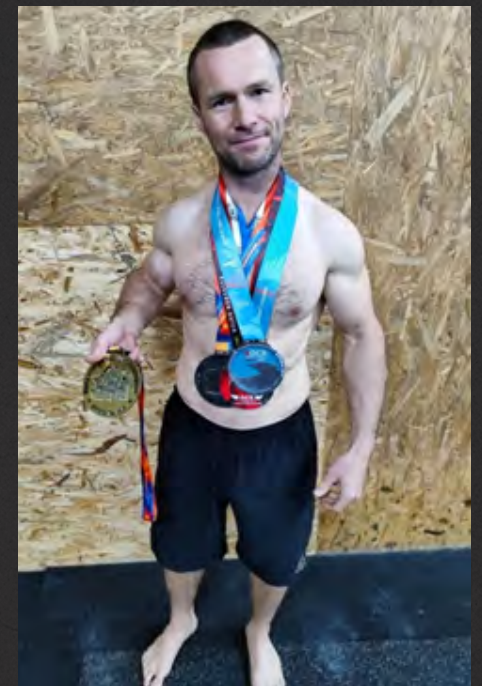
Vladimír Takáč pochádza z Bytče, má 46 rokov, vedie pokojný rodinný život a popri zamestnaní obchodného zástupcu minulý rok dosiahol svoj vysnívaný vrchol – stal sa majstrom sveta vo fitness challenge.

## Z väzenia vlastného tela

Vladimír dokázal, že aj napriek ťažkej chorobe a nepriaznivej prognóze lekárov, sa môže stať športovým hrdinom. V puberte mal zdravotné problémy, ktoré ho pripútali na lôžko. Stafylokok mu napadol dva chrbtové stavce a medzistavcové platničky, ktoré má teraz zrastené do jedného útvaru. Doktori ho odsúdili na život bez pohybu, aby bol schopný viesť ako taký normálny život aspoň do štyridsiatky. „Často sa pozastavujem nad dnešnou mládežou a ich problémami. Spomienka na niekoľko mesiacov strávených v nemocnici, odlúčený od rodiny a pripútaný na lôžko, je stále živá. Pamätám si, aký bezmocný som sa cítil. Nechcelo sa mi žiť,“ spomína na pochmúrnú časť svojho života.

## Keď vôľa prekoná všetko

Budúci majster sveta stále túžil po pohybe, ťahalo ho byť aktívnym. Napriek varovaniu lekárov sa rozhodol počúvať svoje telo a začal s ním pracovať. Najprv na vysokej škole skúsil posilňovňu. Hneď po prvej návšteve si kúpil permanentku, no na druhý deň sa mu jeho chrbtica znova pripomenula. Neodradilo ho to a keď bolesť odišla, skúšal odznova, pozvoľnejšie. A začal sa dostávať do formy. V jednej etape života vyzeral ako nefalšovaný kulturista, mal o 20 kilogramov viac ako má dnes. Jedného dňa však natrafil na skupinku cvičiacich na workoutovom ihrisku. Veľmi sa mu zapáčilo, že cvičia s vlastnou váhou a majú vyšportované postavy úplne inak ako majú kulturisti. Fitness challenge je šport, v ktorom sa neposudzuje, ako športovec vyzerá. Cvičí sa šesť cvikov. Každý cvik trvá dve minúty, pričom za uvedený čas je potrebné dosiahnuť čo najvyšší počet opakovaní. Po každom cviku nasleduje dvojminútová pauza a pokračuje sa s ďalším cvikom. Tento šport je veľmi kondične náročný, nakoľko je potrebné rovnomerne rozložiť sily a nezničiť sa hneď na začiatku.







## Mladí závidia, starší obdivujú

Vladimír sa rád zúčastňuje rôznych prekážkových behov a napriek svojmu veku vyhráva jednu súťaž za druhou. Porazenými sú o polovicu mladší chalani, ktorým je stále vzorom a veľkou konkurenciou. Húževnatosť, túžba a vďačnosť za to, že sa môže hýbať, ho ženú vpred. „Každý jeden beh si užívam so slzami v očiach, lebo ďakujem za to, že môžem. Ved' som mal po byť štyridsiatke na vozíku,“ hovorí zasnené s obrovskou dávkou vďačnosti v tvári.

## Prekonaj svoje obavy

„Každý môže dosiahnuť svoj cieľ,“ verí Vladimír. Mnoho ľudí má problém začať s pohybom z rôznych dôvodov, napríklad sa hanbia, nevedia na koho sa obrátiť alebo nemajú dost finančných prostriedkov. Spýtali sme sa majstra sveta, čo by odkázal ľuďom, ktorí chcú niečo robiť pre svoje zdravie, ale nevedia spraviť prvý krok. „Keď budeš len rozmýšľať o tom, ako začneš, tak nezačneš. Potrebuješ si nájsť nejaký dôvod, prečo chceš a nemalo by to byť niečo povrchné ako napríklad schudnúť do svadobných šiat. Hlavná motivácia musíš byť ty sám pre seba. Cítiť sa dobre sám so sebou. Keby som nevedel, ako na to, našiel by som si svoj vzor. Oslovil by som človeka, ktorý má to, čo chcem dosiahnuť. Aj keby to bolo možno finančne náročné, nie je lepšia investícia ako do samého seba. Mňa vždy veľmi limitovalo to, že som si myslel, že športovci sú tak nafúkaní, že sa so mnou ani nebudú baviť. Teraz však sám vidím, že mňa veľmi poteší, keď za mnou príde človek so žiadosťou o radu.“ Aj Vladimír má svoj pohybový vzor, je ním jeho dobrý priateľ Michal Barbier, ktorému vďačí za veľa inšpiratívnych nápadov, rád a cvikov. Stále vidí priestor na zlepšovanie, prekonávanie samého seba a dobiehanie zameškaného.

## Pod jeho vedením zvládne každý všetko

Túto bezodnú kopu energie nahromadenú v jednom človeku môžeme stretnúť ako trénera v CrossGym Žilina. Jeho tréningy sme si skúsili na vlastnej koži a úprimne povedané, sú veľmi rôznorodé a zábavné. Každý deň pripraví iný typ cvičenia, či už s vlastnou váhou, činkami, kruhový tréning alebo obľúbené piatkové hravé tréningy, pri ktorých sa občas hádže kockou a je len o náhode, čo z pripravených cvikov sa bude cvičiť.



Tréning s Vladom preverí dno síl každého človeka a je určený pre kohokoľvek, kto si príde skutočne „zamakať“. Hlavne novým ľuďom venuje individuálny prístup, aby získali správne návyky v cvičení, predchádzali tak možným zraneniam a napredovali malými krokmi. Cvičenie s Vladom má len jednu počiatočnú nevýhodu – prebieha v skorých ranných hodinách, na čo sa však dá zvyknúť a časom vnímať ako nabudenie do nového dňa.

Autor: Katarína Kučerová  
Foto: Katarína Kučerová

# NA DOŠĽAP OD UNIVERZITY

## GOTICKÉ PIVNICE V SRDCI ŽILINY

**Priamo v srdci Žiliny sa nachádzajú žilinské katakomby, tiež nazývané Gotické pivnice.**

Tieto pivnice sa pýšia svojou rozlohou a hovorí sa, že sa nachádzajú pod celým námestím. V minulosti sa vraj dalo dostať týmito pivnicami až do Budatínskeho zámku.

Po vstupe do pivníc sme klesali približne len 2 metre, keď sme sa ocitli v priestoroch pôvodných meštianskych pivníc, ktoré pochádzajú z prelomu 14. a 15. storočia. Skladovali sa v nich rôzne tovary – od obchodného tovaru, cez potraviny, pivo a víno. Neskôr pivnice dokonca slúžili aj ako nemocnica.

**Steny pivníc boli pôvodne z kameňa a dosiek.**

Fakt, že bol tento priestor obložený drevom, svedčí o tom, že miestni obchodníci boli v minulosti bohatí. Žiaľ, Žilina bola častou obeťou požiarov, a drevené obloženie zhorelo. Ak máte záujem o návštevu, konajú sa komentované prehliadky každý druhý piatok v mesiaci a je potrebné sa objednať vopred. Vstupné sa platí priamo sprievodcovi pred vstupom:

- Dospelí zaplatia 3 €,
- Študenti a dôchodcovia 2 €,
- Deti 1,50 €.

Stretnutie je približne 5 minút pred začiatkom prehliadky pred Kostolom Obrátenia sv. Pavla (Sirotársky kostol) na Mariánskom námestí.

Autor: **Adriana Berzédyová**

Foto: **Adriana Berzédyová**



# PAMÄTNÁ IZBA VRBA-WETZLER

Alfréda Wetzlera a Rudolfa Vrba, rodákov z bývalej Československej republiky, spája jedna z významných kapitol druhej svetovej vojny. Dvaja celkom obyčajní, ale odvážni muži, ktorí sa preslávili úspešným útekom z nacistického koncentračného tábora Auschwitz, sa stali symbolmi boja proti hrôzám holokaustu.

Alfréd Wetzler sa narodil 10. mája 1918 v Trnave. Pred vojnou pracoval ako robotník a po vzniku Slovenského štátu bol zaradený do VI. robotného práporu, ktorý tvorili prevažne mladí židovskí a rómski chlapci. Po zatknutí bol deportovaný do pracovného a koncentračného strediska v Seredi a v apríli 1942 sa ocitol v Auschwitz, kde mu prideli číslo 29 162. V tábore pracoval ako pisár na evidenčnom oddelení, čo mu poskytlo prístup k cenným informáciám o prichádzajúcich transportoch – kľúčovom zdroji pre plánovanie jeho úteku.

Rudolf Vrba, vlastným menom Walter Rosenberg, sa narodil 11. septembra 1924 v Topolčanoch. Kvôli protizidovským zákonom bol vylúčený z gymnázia a po vypuknutí vojny sa snažil dostať do Veľkej Británie, aby sa pripojil k odboju. Jeho pokus o útek do Budapešti však zlyhal a skončil v tábore v Novákoch, odkiaľ ho neskôr deportovali do Majdanku. Po prihlásení sa na prácu na farme bol netušiac poslaný do Auschwitz, kde mu 30. júna 1942 vytetovali číslo 44 070. Po období fyzicky náročnej práce v tábore bol zaradený do komanda Kanada, kde triedil tovar zabavený prichádzajúcim väzňom. Neskôr získal pozíciu blokového pisára, čo mu otvorilo cestu k stretnutiu s Wetzlerom.



Obaja muži pochopili, že úspešný útek bude vyžadovať starostlivú prípravu. V tábore už došlo k mnohým neúspešným pokusom o útek, takže si boli vedomí, že po ich zmiznutí bude SS tri dni pátrať po okolí. Preto sa 7. apríla 1944 schovali v pripravenom úkryte vo vonkajšom tábore, kde mali všetko potrebné na prežitie vrátane civilného oblečenia, potravín a tabaku nasiaknutého benzínom, aby zmiatli nemeckých psov. Po troch dňoch sa im podarilo opustiť tábor a začať dlhú cestu na Slovensko, počas ktorej sa riadili zásadami nikomu neveriť a pohybovať sa iba v noci. Na Slovensko dorazili 18. apríla 1944.



Utečenci sa usadili v židovskom starobinci v Žiline, kde podali správu o hrôzach, ktoré zažili v tábore smrti. Spočiatku im mnohí neverili. Ako Vrba opísal: „Ľudské mozgy ešte neboli pripravené, aby vstreli myšlienku na masové vraždenie v osviečimskom meradle.“ Ich správa, známa ako „Vrba-Wetzlerova správa“, však podrobne opisovala fungovanie tábora Auschwitz-Birkenau, vrátane detailov o vražedných technikách, plynových komorách a krematóriách.

Správa Vrba a Wetzlera odhalila svetu krutú pravdu o vyhladzovacom mechanizme v Auschwitz a pomohla zdokumentovať osud tisícok Židov deportovaných zo Slovenska. Títo dvaja muži preukázali mimoriadnu odvahu a ich svedectvo zostáva nesmrteľným pripomenutím hrôz holokaustu.



Autor: Nikola Kubáňová  
Zdroj: Turistická informačná kancelária mesta Žilina  
Foto: Dávid Mičúch

# BURIANOVA VEŽA: STRÁŽKYŇA ŽILINSKEJ HISTÓRIE

Žilina je mesto s bohatou kultúrou a históriou. Na došľap od Univerzity nájdeme jeden z najvýznamnejších architektonických skvostov – Burianovu vežu. Poďme sa spolu pozrieť na jej príbeh.

Veža sa nachádza na ulici Horný Val, tesne vedľa veže farského kostola. V novembri 2013 bola vďaka mestu sprístupnená aj verejnosti. Na prehliadku tejto renesančnej zvonice je potrebné sa vopred objednať v Turistickej informačnej kancelárii. Maximálny počet návštevníkov je 15 a prehliadka trvá približne 30 minút. Na vrchole 46-metrovej veže vás čaká jedinečný výhľad nielen na centrum mesta, ale aj na malebné panorámy okolitých pohorí.



**Vstup do veže je počas roka možný nasledovne:**

•Mimo sezóny (01. 10. 2024 – 31. 05. 2024): utorok a štvrtok o 11:00, 14:00 a 15:00.

•Hlavná sezóna (01. 06. 2024 – 30. 09. 2024): pondelok, utorok a štvrtok o 11:00, 14:00 a 15:00.

Turistická informačná kancelária ponúka aj možnosť individuálnej prehliadky, ktorá zahŕňa krátku prednášku o hlbšej histórii veže.

Veža nesie meno po Burianovi Svetlovskom z Vlčnova, majiteľovi hradu Strečno v rokoch 1526–1529, ktorý bol zároveň aj dedičným richtárom Žiliny. Slúžila ako zvonica a pozorovateľňa, poskytujúca ochranu pred požiarmi a príchodom nepriateľov. Od roku 1529 mal hrad Strečno nových majiteľov – bratov Kostkovcov. Svetlovský sa súdil o svoj majetok, a tak výstavba veže spadá do obdobia približne troch rokov. Je však možné, že vežu dokončili až bratia Podmanickí, ktorí v rokoch 1540–1548 obsadili farský kostol.

O procese stavby hovorí aj povest' o Burianovej veži, ktorú Zuzana Kuglerová spísala do knihy *Kliatba Kožušníckej vdovy*. Poďme sa teda pozrieť, čo o nej hovorí táto povest'. „V časoch, keď sa stal kráľom knieža Ján Zápoľský, patril žilinský hrad k najmocnejším hradom v okolí. Kráľ ho daroval rytierovi, ktorý ho sprevádzal v ťažkých bojoch o kráľovskú korunu, slobodnému pánovi z Vlčnova, Burianovi Svetlovskému. Len čo nový pán prevzal darovacie listiny, išiel si obzrieť hrad. Zapáčil sa mu na prvý pohľad, bola to mohutná vojenská pevnosť, ktorá sa ubráni každému nepriateľovi, či už príde z východu, zo západu, severu alebo z juhu.

**Hrad obkolesovali hrubé múry so strieľňami.** Jediné, čo hradu chýbalo, bola poriadna vyhliadková veža, z ktorej by stráž mohla pozorovať okolie. Preto sa Burian rozhodol, že dá vežu postaviť na najvyššom mieste. Avšak na takom mieste už stál malý drevený kostol, v ktorom sa modlil páter Eugénus. I napriek tomu si Burian najal chlapov, ktorí sa pustili do zbúrania kostola. Nový pán hradu, aby vylákal pátra z kostola, pozval ho na pohár vína. Ale v skutočnosti ho dal zavrieť do temnice a chlapi pokračovali v stavaní veže. Páter len kričal: „Nikto sa nebude zahrávať s Božím hnevom. Spomeň si, čo som ti vravel! Nedostaviaš tú vežu... Jej múry ťa pochovajú!“ O pár mesiacov neskôr, keď murári začali stavať na samom vrchu veže ochodzu s arkádami, sám Burian sa išiel pozrieť, ako práce pokračujú. Keď už bol celkom hore, začul hrmot a praskanie. Zdvihol hlavu a vtedy niekoľko tehál z nedokončenej arkády padalo rovno na neho. Od ľaku uskočil... do priepasti pod sebou. Uvoľnené tehly a malta spadli rovno na neho a pochovali ho pod sebou. Tak sa naplnili slová pátra Eugénia.“

Autor: Martina Majtaníková

Foto: Martina Majtaníková

Zdroj: tkzilina.eu



# ODBORNE (NE)ODBORNE

## Y2K MÓDA 90. A 00. ROKOV

Nikoho už neprekvapuje, že móda sa stále vracia. V posledných rokoch sme svedkami fascinujúceho oživenia módných trendov z prelomu milénia, známeho ako Y2K móda. Čo to vlastne je? V preklade to znamená móda rokov 2000 a taktiež jemná inšpirácia z K-Pop módy. Tento štýl je veľmi nápaditý, v centre pozornosti sú široké nohavice, krátke topy, farby, flitre a denim, ktoré definovali tieto roky. V tejto dobe platilo najmä: „Čím viac, tým lepšie.“ V móde sa používalo veľmi veľa protikladov, farebných kombinácií a najmä vynaliezavosť. Y2K móda sa stala viac než len nostalgickým návratom – je to oslava individuality, kreativity a slobody vo vyjadrovaní.

### Tvorenie outfitu

V dnešných dňoch, keď je Y2K móda na vrchole, nie je ťažké vytvoriť outfit v tomto štýle. Väčšina obchodov disponuje presne takýmito kúskami, aby ste mohli vytvoriť originálny outfit. Skúste nahliadnuť na dno svojich skríň a tam sa určite niečo nájde, čo dokonale zapadne do dnešných trendov. Inšpiráciu nájdete kdekoľvek, či už na internete, napríklad Instagrame či Pintereste, alebo sa stačí len zapozerať na ulici. Každý druhý teenager má na sebe napríklad voľné nohavice, veľké mikiny alebo teplákové súpravy.

### Široké nohavice: Komfort a štýl

Jedným z najvýraznejších prvkov Y2K módy sú široké nohavice. Ich popularita vzrástla už v 90. rokoch, no v prvých rokoch novej doby dosiahli svoj vrchol. Široké nohavice, či už vo forme cargo alebo voľných strihov, ponúkajú dokonalú kombináciu pohodlia a štýlu. Dnes ich môžeme vidieť v rôznych variáciách, od jeansových po látkové. Sú často kombinované s crop topmi, čo vytvára vyvážený a moderný vzhľad. Začiatkom Y2K módy skinny jeansy prestali patriť medzi populárne a nahradili ich čím ďalej tým širšie strihy, od Mom jeans, cez boyfriendy až po veľmi široké strihy. Platí nepísané pravidlo: čím širšie, tým lepšie. Taktiež sa stali veľmi obľúbené nohavice s nízkym pásom. Nohavice s nízkym pásom, ktoré boli charakteristické pre túto dobu, sa vracajú do módy. Mnohé značky dnes experimentujú s rôznymi materiálmi a strihmi, čím dávajú moderný šmrnc na tento ikonický kúsok.





**Denim: Klasika, ktorá nestarne**  
Jedným z najikonickejších materiálov sa stal denim. Všetky formy denimu v móde 2000 sú vítané – či už bundy, kabelky, rifle alebo doplnky, kdekoľvek sa dá tento materiál použiť. Oživenie Y2K módy prináša aj trend upcyklácie, kde dizajnéri a značky recyklujú starý denim a vytvárajú nové, unikátne kúsky. Týmto spôsobom sa nielen oslavuje minulosť, ale zároveň sa podporuje udržateľnosť v módnom priemysle.



### **Farby a flitre: Nezameniteľná súčasť extravagancie**

Dôležitou súčasťou 2000 rokov boli určite flitre – či už na topoch, šatách alebo nohaviciach, flitre dodávajú každému outfitu výrazný vzhľad. Ich schopnosť odrážať svetlo robí z flitrov ideálny doplnok na párty či špeciálne príležitosti. Dnes sa flitre kombinujú s minimalistickými kusmi, čím vytvárajú moderné outfity. Taktiež farby zohrávajú v Y2K móde kľúčovú úlohu. Žiarivé odtiene ako neonová zelená, ružová a modrá dominujú a sú často kombinované s metalickými tónmi. Tento mix farieb dodáva looku energiu a hravosť, ktorá je typická pre túto éru. Aj keď v dnešnej dobe sa nenosia až takéto neónové farby, naučili sme sa držať outfity skôr v zemitejších farbách. Nosíme skôr jednoduché farby ako napríklad bielu, čiernu, šedú, modrú... Výrazným farbám sa skôr vyhýbame.

### **Croptopy: Odvážnosť**

Krátke topy, známe aj ako crop tops, sú ďalším kľúčovým prvkom Y2K módy. Tieto krátke topy, ktoré odhaľujú pás, sa objavili vo všetkých možných variáciách – od jednoduchých bavlnených tričiek po extravagantné kúsky s rôznymi detailmi, flitrami či potlačou. Ich popularita vynikla najmä vďaka ikonickým speváčkam a herečkám, ktoré dané topy nosili. Od nich sa inšpirácia dostala až do dnešnej módy. Dnešné trendy opäť posúvajú hranice a prinášajú inovácie v strihu a materiáloch. S kombináciou s rôznymi doplnkami, ako sú oversized bundy alebo tenké šály, môžeme vidieť, ako sa tento trend transformuje a prispôbuje modernej dobe. Krátke topy sú nielen odvážnou voľbou, ale aj skvelým spôsobom, ako zdôrazniť individuálny štýl a sebavedomie.



Autor: Artem Ihnatenko

Foto: [reddit.com/user/LordSteambathIV](https://www.reddit.com/user/LordSteambathIV), [instagram.com/mayboleyn](https://www.instagram.com/mayboleyn)

Zdroj: chatgpt.com

# OČAKÁVANIE UDEĽOVANIA CIEN GAME AWARDS 2024: PREDPOVEDE A VZRUŠENIE

Herná komunita sa pripravuje na udeľovanie cien Game Awards 2024 a je plná vzrušenia a špekulácií. Hoci oficiálne nominácie ešte neboli oznámené, už teraz sa objavilo niekoľko silných uchádzačov, ktorí vyvolávajú veľký rozruch.

Jedným z favoritov je rozšírenie „**Shadow of the Erdtree**“, veľmi očakávané DLC pre kritikmi oceňovanú hru „**Elden Ring**“. Vzhľadom na úspech pôvodnej hry a veľké očakávania od jej rozšírenia nie je prekvapením, že podľa mnohých bude tento rok dominovať v udeľovaní cien.

Ďalšou hrou, na ktorú si treba dať pozor, je **Dragon's Dogma 2**, ktorej vydanie je naplánované na marec 2024. Prvý diel bol skrytým klenotom a očakáva sa, že pokračovanie nadviaže na tento úspech vylepšenou hrateľnosťou a pútavým príbehom.

Medzi ďalších potenciálnych kandidátov patrí „**Final Fantasy 7 Rebirth**“, ktorej vydanie je naplánované na február 2024. Ako veľmi očakávané pokračovanie obľúbenej klasiky by malo urobiť silný dojem na kritikov aj hráčov. Black Myth: Wukong tiež vyvoláva veľký záujem ako čierny kôň uchádzačov. Jej jedinečná hrateľnosť a pútavý príbeh by z nej mohli urobiť prekvapivý hit.

Konkurencia je silná a črtá sa jedno z najzaujímavejších udeľovaní cien Game Awards za posledné obdobie. Ako hráči sa môžeme tešiť na niekoľko neuveriteľných titulov a nezabudnuteľných momentov, pretože toto odvetvie oslavuje svojich najlepších a najbystrejších.

Autor: Artem Ihnatenko

Foto: [playstation.com](https://www.playstation.com), [anewgameplus.com](https://www.anewgameplus.com)

Zdroj: [ign.com](https://www.ign.com)



# ODKAZ LÁSKY A VLASTENECTVA OSLAVUJE 200 ROKOV

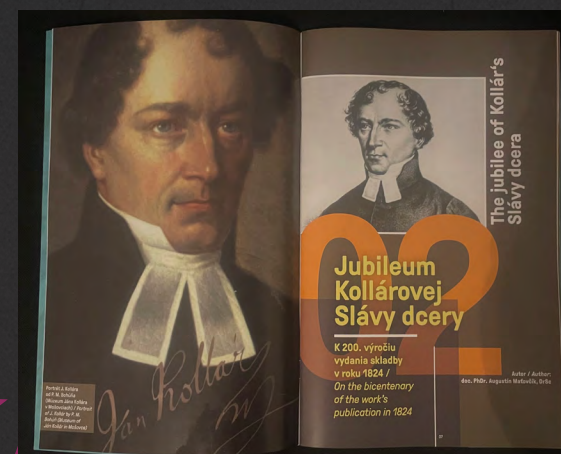
Slovenská národná knižnica v Martine si v r. 2024 pripomína 200. výročie známej básnickej skladby *Slávy dcéra* od Jána Kollára, ktorá vyšla v r. 1824. Pri tejto príležitosti bola v októbri pripravená menšia výstava, kde si návštevníci SNK mohli pozrieť spracované texty o živote a tvorbe Jána Kollára.

Spomínané texty boli mojou pracovnou úlohou a tak som čerpala z diel Jána Kollára, ktoré sú uložené vo fondoch SNK. Boli vystavené ukážky jeho diel, fotografie, rukopisy. Boli vystavené diela z fondov Slovenskej národnej knižnice. SNK vydáva pravidelný magazín s názvom *Zlatá niť* a ročník 2024 je okrem iného venovaný aj významnému výročiu skladby od Jána Kollára. V článkoch sa čitatelia dozvedia o živote, štúdiu, cestovateľských zážitkoch a v neposlednom rade aj o básni *Slávy dcéra* v troch spevoch. Medzi fotografiami nájdeme aj pohľad na staré Mošovce, ktoré boli rodiskom Jána Kollára. Zaujme aj fotografia evanjelického kostola v Pešti, kde básnik pôsobil.

Slovenská pošta vydáva príležitostnú známku k 200. výročiu *Slávy dcéry*. V Literárnom múzeu SNK v Martine bola usporiadaná výstava, ktorá bola venovaná slávnemu dielu Jána Kollára. Na výstave bola prezentovaná výtvarná tvorba mladej umelkyne Andrey Hellovej, ktorá namalovala 15 obrazov s podobizňou Jána Kollára, ktoré dopĺňali výstavu a prepájajú 200 rokov starú báseň s generáciou 21. storočia. Autorka ilustrácií sa vyjadrila, že ich malovala z pohľadu ženy, múzy Míny. Hudobnej stránky sa zhostil úspešný slovenský textár Vlado Krausz, ktorý zhudobnil 200 rokov starý text.



Andrea Hellová – autorka obrazov



Ukážka z magazínu *Zlatá niť*

**Pripomeňme si v skratke život a tvorbu Jána Kollára.** Ján Kollár sa narodil 29. 7. 1793 v Mošovciach a pochádzal z remeselníckej rodiny. V Mošovciach sa nachádza aj Múzeum Jána Kollára. Je po ňom pomenovaná aj obec Kolárovo. Ján Kollár zomiera 24. 1. 1852 vo Viedni ako cisársky úradník. Pochovaný bol najprv v Pešti a v r. 1904 boli jeho telesné ostatky prevezené na Olšanský cintorín v Prahe, kde sa konal slávnostný pohreb.

Ján Kollár bol slovenský politik, básnik a spisovateľ, ideológ slovenského a predstaviteľ českého a slovenského národného obrodenia, jazykovedec, evanjelický kňaz a kazateľ, filozof, prozaik, univerzitný profesor slovanskej archeológie na Viedenskej univerzite, reformátor slovanského školstva, zberateľ ľudovej slovesnosti. Celé pôsobenie Jána Kollára básnického, vedeckého až po kazateľské spočíva v jeho učení o slovanskej vzájomnosti. Mal vplyv na štúrovcov, ale nezhodli sa v otázke spisovného jazyka. Mal odmietavý postoj k slovenčine a po revolúcii v r. 1848–1849 odporučil ako vyučovací jazyk zaviesť na Slovensku staroslovenčinu, teda češtinu s niektorými slovenskými prvkami.

Počas štúdia teológie v Jene sa zaľúbil do dcéry miestneho evanjelického pastora Wilhelmíny, ktorá sa stala predobrazom Míny – Slávy dcéry, ktorú si zobral za zákonitú manželku na peštianskej fare. Písal sa rok 1835. V r. 1837 sa im narodila jediná dcéra Alexandrína Mária Ludmila. Prínosom Jána Kollára sú aj jeho cestopisné a memoárové práce. V jeho cestopisoch z Talianska, Tirolska a Bavorska hľadal stopy po starých Slovanoch. Taliansko sa stalo básnikovou vytúženou krajinou.

**Dostávame sa k slávnemu básnickému dielu Slávy dcéra, ktoré je prejavom ideológie jednotného slovanského národa Vseslávie.** Básnická zbierka Slávy dcéra vznikla z dvoch oddelených prameňov a to ľubostných zážitkov a z prudkého vzplanutia národného vedomia. Obidva pramene sa zlúčili v knihe Slávy dcéra, ktorá vyšla v Pešti v r. 1824. Skladá sa z troch spevov Sála, Labe a Dunaj, ktoré sú nazvané podľa riek krajín, ktorými básnik prechádzal z Nemecka do vlasti. Je k nim pripojený aj Předzpěv a krátky epilóg, ktorý je vysvetlením celej skladby jej ideovým výkladom. V troch časových polohách (minulosť, prítomnosť, budúcnosť) zobrazuje położenie národa. Sála je oslavou prvého vyznania lásky, Míninej krásy, nevinnosti a prvých bozkov. V druhej časti sa lúči s milovanou láskou. V časti Labe sa do popredia dostáva hodnotenie neutešeného stavu národa. Vyjadruje sa úcta k slovanským predchodcom. V treťom speve Dunaj sa Ján Kollár vracia na rodné Slovensko.



**V diele sa stretávajú témy intímne, lyrické s národnými a etickými.** Vydanie Slávy dcéry z r. 1845 bolo rozšírené na 622 sonetov a posmrtné vydanie z r. 1852 obsahovalo až 645 sonetov. V znelkách už ubudli citové vyznania. Po vydaní Slávy dcéry sa Ján Kollár venoval a sústredil na verejnú a náučnú činnosť. Ospevovaním bohatstva a krásy ľudovej slovesnosti dal Ján Kollár podnet pre ďalší literárny vývin a posilnil snahy o uzákonenie slovenčiny ako spisovného jazyka.

Ján Kollár vypracoval celkovú koncepciu školstva a to rozdelenie škôl podľa vekových kategórií, učebné plány a školské učebnice.

Ján Kollár ostáva významnou osobnosťou slovenského aj českého národného obrodzenia a slovanskej kultúry a literatúry 19. storočia.

Autor: Lenka Bobáňová

Zdroj: Ján Kollár - Literárna štúdia, Slovenský spisovateľ 1952

Ján Kollár - Pamäti z mladších rokov života

Ján Kollár - Cestopis druhý a pamäti z mladších let života

DIKDA snk.sk

Príloha denníka Pravda - Dvesto rokov Slávy dcéry

Foto: Lenka Bobáňová, Michal Lašut



# ŠTUDIJNÉ S.O.S.

## PREVENCIA VYHORENIA – PREČO JE TAKÁ DÔLEŽITÁ?

Byť študentom je často spojené s vysokými nárokmi a neustálym tlakom na výkon, či už od rodiny a blízkych, alebo od nášho vlastného perfekcionizmu. Zvládanie projektov, skúšok a dodržiavanie termínov znamená pre mnoho študentov pocit stresu, či prebdené noci a pocit vyčerpania. Samozrejme, že raz za čas sa stane, že potrebujeme oželiť pár hodín spánku alebo stretnutie s kamarátmi na dokončenie školskej práce. Patrí to k študentskému životu, no nemali by sme zabúdať na rovnováhu.

Pretože ak začneme zanedbávať náš spánkový režim, čas na oddych a socializáciu, alebo fyzické zdravie na každodennom poriadku, akumulovaný a dlhodobý stres môže vyústiť až do stavu vyhorenia a psychického vyčerpania. Mnoho študentov si ani neuvedomuje, aké vážne následky môže mať dlhodobá stresová záťaž, nielen duševné, ale aj fyzické. Práve preto sú oddych a starostlivosť o mentálne zdravie dôležité v živote študenta. Poďme sa pozrieť na pár vecí, ktoré by sme mali praktizovať každý deň pre čo najefektívnejšiu prevenciu vyhorenia.

### Stanovte si realistické ciele

Často sa snažíme zvládnuť príliš veľa naraz a nastavujeme si nereálne ciele, čo vedie k frustrácii a pocitu neúspechu. Kľúčom je rozdeliť si prácu na menšie, zvládnuteľnejšie časti, pričom po splnení každej z nich prichádza pocit úspechu, ktorý nás motivuje pokračovať.

### Nezabúdajte na socializáciu

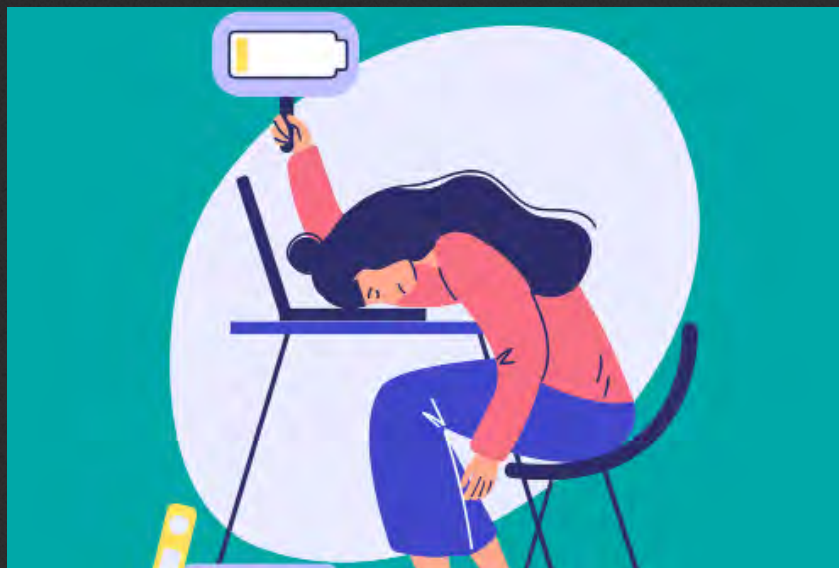
Veľa z nás sa v strese izoluje od ostatných a snaží sa zvládnuť všetko osamote. No v skutočnosti podpora od priateľov a rodiny môže výrazne znížiť stres a pomôcť získať nový pohľad na veci. Nebojte sa hovoriť o svojich pocitoch, častokrát aj krátky rozhovor s priateľom dokáže značne pomôcť.



### **Naplánujte si čas na oddych**

Jedným z najväčších problémov študentov je preťaženosť a neefektívne plánovanie času. Niekedy sa môže zdať, že jediným spôsobom, ako zvládnuť všetky úlohy, je pracovať bez prestávky. V skutočnosti však tento prístup znižuje produktivitu a zvyšuje riziko vyhorenia. Mnoho študentov popri štúdiu aj pracuje, takže efektívne plánovanie času je nevyhnutnosť. Je dôležité, aby sme si každý deň vyhradili čas na oddych: môže to byť len 30 minút, počas ktorých sa budeme venovať niečomu, čo nás baví. Môže to byť čítanie, počúvanie hudby, prechádzka v prírode alebo sledovanie obľúbeného seriálu. Kľúčové je, aby sme sa počas tejto prestávky úplne odpojili od školských či pracovných povinností.

**Starostlivosť o seba nie je luxus, ale nevyhnutnosť.** Oddych, vyvážená strava, fyzická aktivita a sociálne kontakty sú kľúčové aspekty, ktoré nám pomáhajú zvládnuť stres a udržať si rovnováhu. Pamätajte, že prestávky nie sú stratou času, ale investíciou do produktivity a dlhodobého zdravia. Ak pociťujete dlhodobý stres alebo vyčerpanie, neváhajte požiadať o pomoc, či už od blízkych, alebo od odborníkov.



Autor: Martina Majtaníková

Foto: Canva.com

# INTRÁKOVÉ RECEPTY

Máte chuť na niečo sladké, ale zároveň jednoduché a sýte? Presne také sú tieto škoricové slimáky.

## Jednoduché škoricové slimáky

- 1 tortilla
- Tvaroh/grécky jogurt/skyr
- Trochu škorice
- Trochu cukru
- Maslo na opekanie

1. Rozložíme tortillu a natrieme ju trochu tvarohu.

2. Posypeme škoricou a cukrom (prípadne môžeme použiť kakao na prípravu kakaových slimákov).

3. Zabalíme do rolky a nakrájame na 1 cm kolieska.

4. Vytvorené kolieska následne opečieme na panvici na troche masla.

A máme hotový jednoduchý, rýchly a chutný snack. Môžeme k nemu pridať rôzne doplnky, ako ovocie či dokonca kúsok čokolády.

Fantázii sa medze nekladú!







Autor: Adriana Berzédyová

Foto: Adriana Berzédyová

Úžasný punč len z pár ingrediencií, na ktorom si pochutí celá izba.

### Vianočný punč

- Jablkový alebo pomarančový džús
- Škorica a klinčeky
- Čierny čaj
- Cukor
- Rum
- Ovocie

1. Do hrnca dáme džús s koreninami a privedieme ho k varu.
2. Do základného nápoja pridáme čaj, ktorý necháme lúhovať požadovanú dobu.
3. Pridáme cukor na dosladenie.
4. Nakrájame ovocie a pridáme ho spolu s rumom, potom jemne zohrejeme.
5. Podávame ešte teplé v hrnčekoch – na zdravie!

Tento punč je veľmi jednoduchý – stačí len pár ingrediencií, ale aj tak je veľmi chutný. Dá sa pripraviť v alkoholickvej aj nealkoholickej verzii.

# KREATÍVNY DOTYK

## BÁSNE

### Tylové srdce

Netrápte už to naivné dievča,  
rozdáva svoju dušu,  
kúsok po kúsku,  
prehnitým očiam,  
dušiam.

Dušu tvorené z mozaiky,  
rozdáva tým,  
ktorí vidia svet spoza čiernej záclony,  
mihnutím oka by zabili,  
známych-neznámych by prekliali,  
netrápte túto naivnú vílu,  
krídla s nehou tylu,  
tak dokaličené z vašich rúk,  
ktoré ju chcú stiahnuť k sebe,  
pod záclonu múk.

**Rebeka Ondrišíková,**  
študentka FHV, 2024



### Cesta do tvojho sveta

Horúcimi bozkami si značím cestu tvojho  
tela,  
pripomína mi cestu do raja.  
Obrazmi na rukách mi rozprávaš príbeh,  
ktorý už dávno poznám,  
ale aj tak ho chcem počuť ešte raz,  
ako keby to bolo prvýkrát.

Tak prosím,  
dovoľ mi ľúbiť ťa ešte viac, ako doteraz.  
Ukáž mi všetko, čo v sebe skrývaš,  
chcem okúsiť všetky emócie a slová, ktoré  
prežívaš.

Dovoľ si byť človekom,  
tak krehkým a krásnym,  
samým sebou,  
bez hanby.

**Natália Šulanová,**  
študentka FHV, 2024



## Piková kráľovná

Do vejárov poskladané,  
karty na stole rozhádzané  
prázdne poháre bez dna  
a za vrchom stola,  
piková kráľovná.

S panákom lacných mravov,  
na stehnách ruky starých pánov,  
tangá s leopardím vzorom,  
plavby kryštálovým morom,  
Na stôl vykladá povestné ženské  
zbrane  
s hodnotou túlavej dlane,  
pod stolom miznúce hodnoty  
kráľovná bez čistoty.

**Rebeka Ondrišíková,**  
študentka FHV, 2024



## Úlomky

A ja dúfam, teda viem,  
že jedného dňa nájdeš lásku,  
ktorú ti vaši nikdy nevedeli dať,  
že o tých rozdrtených milión kúskov  
bude niekto stáť  
a bude ochotný,  
ich lepiť kúsok po kúsku.  
Príde niekto,  
v kom nájdeš hrejivé objatia matky,  
a slová som na teba pyšný,  
ktoré si od otca nestihol počuť,  
pretože skôr, ako si bol jeho pýchou  
si sa stal jeho sklamaním.  
Nájdeš odhodlanie opäť bezpod-  
mienečne milovať,  
bez zábran a bolesti,  
nebudeš si myslieť,  
že to robia z ľútosti,  
kvôli tvojej minulosti.

**Natália Šulanová,**  
študentka FHV, 2024

# REDAKCIA

## REDAKČNÁ RADA

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

## ŠÉFREDAKTOR

MGR. MATEJ SOMR, PHD.

## ZÁSTUPCA ŠÉFREDAKTORA

EMMA MÁRIA KLINGOVÁ

## JAZYKOVÉ KOREKTÚRY

DOMINIKA PILÁTOVÁ  
MATÚŠ HOMOLÍK

## HLAVNÝ KOREKTOR

BC. BEÁTA HEGLASÍKOVÁ

## GRAFICI

ADRIANA BERZÉDYOVÁ  
MÁRIO KARCOL

## HLAVNÝ GRAFIK

MÁRIO KARCOL

## REDAKTORI

ARTEM IHNATENKO  
NATÁLIA ŠULANOVÁ  
MARTINA MAJTANIKOVÁ  
ADRIANA BERZÉDYOVÁ  
NIKOLA OŽVALDOVÁ

## EDITORI

NATÁLIE POVRAZNÍKOVÁ  
ADRIANA BERZÉDYOVÁ

## FOTOGRAF

NIKOLA OŽVALDOVÁ

## ADRESA REDAKCIE:

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

## PRÍSPEVKY POSIELAJTE NA:

CASOPISKONTAKT@FHV.UNIZA.SK

VYCHÁDZA RAZ ZA SEMESTER.

ISSN 2989-3267  
EV 138/23/EPP



X001ES3G2R

design syndrome  
Mauro Juyena / aka / DS  
Buenos Aires, Argentina  
17 de 2019