



KONTAKT

2/2024
ROČNÍK 2

Obálka vytvorená pomocou umelej inteligencie

OBSAH

POČIATOČNÝ KONTAKT

Editoriál.....4

HUMANITNÝ KOMPAS

U nás je naozaj fajn!.....5

Študenti KMKD v akcii.....7

**23. ročník medzinárodného
filmového festivalu ETNOFILM8**

Vitajte, naši noví prváci.....11

Mediamatici v akcii.....13

PEDAGÓGOVIA V SKUMAVKE

Rozhovor s Evou Augustínovou.....15

Študent, ktorý to nikdy nevzdal.....17

KULTÚRNA LABORKA

Herný kútik.....19

Niečo pre knihomolov.....20

Nové anime!.....21

Náš Humanitný wrapped.....22

Kam na pivo?.....24

DOKTOR HUMANITKO

Smútok na jeseň? Máme riešenie!.....26

MIMO KAMPUSU

| | |
|--------------------------------------|------------------|
| Metal v Lichtenštajnsku | <u>28</u> |
| Kto je "Mesiac" | <u>30</u> |
| Študentské organizácie | <u>33</u> |
| RFA Žilina | <u>35</u> |
| Učiteľ Metalista..... | <u>36</u> |

NA DOŠĽAP OD UNIVERZITY

| | |
|--------------------------------|------------------|
| Vodné dielo | <u>39</u> |
| Žilinský lesopark | <u>42</u> |

ODBORNE (NE)ODBORNE

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Módne prestrelky | <u>44</u> |
| Tinder vs. Boo | <u>48</u> |

ŠTUDIJNÁ S.O.S.

| | |
|---------------------------------------|------------------|
| Zásady využívania ChatGPT..... | <u>50</u> |
|---------------------------------------|------------------|

KREATÍVNY DOTYK

| | |
|------------------------------|------------------|
| Grafity v Žiline..... | <u>51</u> |
|------------------------------|------------------|

ZAHRANČNÝ POHĽAD

| | |
|----------------------------------|------------------|
| Putovanie po Islande..... | <u>53</u> |
|----------------------------------|------------------|

RECEPTY

| | |
|------------------------------|------------------|
| Obedy z domoviny..... | <u>55</u> |
|------------------------------|------------------|

POČIATOČNÝ KONTAKT

EDITORIÁL

Zdravím vás milé čitateľky a čitatelia.

Vitajte pri ďalšom čísle **KONTAKTu**, ktorý vám nielen prinesie informácie o tom, čo sa deje na našej fakulte, ale vás aj kultúrne obohatí. Aby som sa nezabudol predstaviť – volám sa Stano a bol som zástupcom šéfredaktora tohto čísla. Dúfam, že sa vám bude páčiť; osobne som hrdý na každého, kto stál po mojom boku v našej redakcii a tvrdo pracoval na jeho finálnej podobe. Každému z nich patrí jedno veľké **ĎAKUJEM**. Tak ako v každom čísle, aj tu nájdete informácie o podujatiach, ktoré organizuje naša fakulta alebo samotná univerzita. Pripravili sme pre vás množstvo zaujímavých aktivít – od tých organizovaných školskými organizáciami až po tie mimoškolské, kde môžete spoznať veľa nových a zaujímavých ľudí. Nechýbajú ani rozhovory so zaujímavými osobnosťami alebo recenzie na podniky či anime. Pripravili sme si pre vás tiež Humanitný Wrapped – playlist s hudbou, ktorú sme počúvali počas roka 2024. A aby toho nebolo málo, pozreli sme sa aj na módne trendy a na to, kto to s módou trochu prehnal – ale to už veľa prezrádzam. Idem si ešte naštudovať nejaký recept na ľahkú pomazánku a dúfam, že sa pri čítaní tohto čísla nielen zabavíte, ale aj dočítate niečo nové a zaujímavé. Držím Vám všetkým palce a prajem veľa úspechov v škole!

S pozdravom,

Stanislav Romančák,
zástupca šéfredaktora

Foto: Michal Blahút



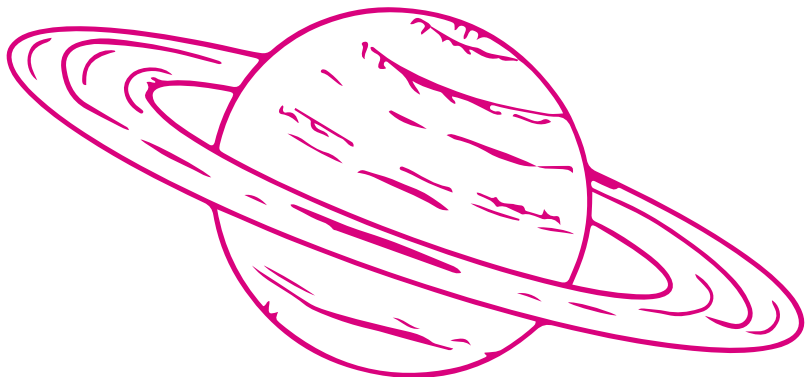
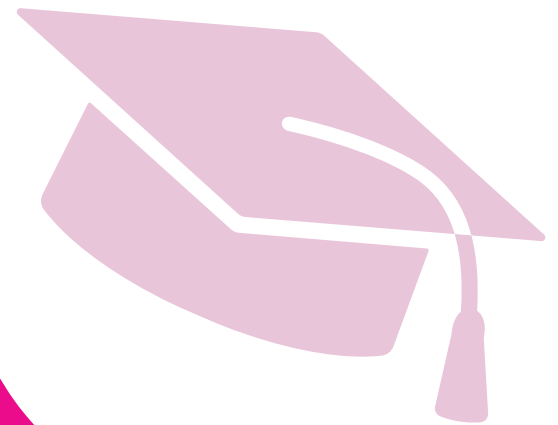
HUMANITNÝ KOMPAS


U NÁS JE NAOZAJ FAJN!

Študenti Katedry mediamatiky a kultúrneho dedičstva, ktorá je súčasťou našej univerzity, preukázali najvyššiu mieru spokojnosti so štúdiom v rámci všetkých študijných programov v odbore mediálne a komunikačné štúdiá na Slovensku. Tento výsledok nie je náhoda – na našich študentoch sa odráža nielen kvalitná výučba, ale aj inovatívny prístup našich pedagógov, ktorí sa neustále prispôbujú potrebám moderného mediálneho sveta. Katedra kladie veľký dôraz na praktické zručnosti a aktívnu spoluprácu s odborníkmi z praxe, čo študentom umožňuje nadobudnúť cenné skúsenosti ešte počas štúdia.

Študenti tiež oceňujú osobný prístup, akým k nim pedagógovia prístupujú. Táto forma výučby im umožňuje rozvíjať svoju kreativitu, kritické myslenie a analytické schopnosti, ktoré sú dnes v oblasti mediálnej komunikácie veľmi žiadané. Navyše, s podporou našich špičkových laboratórií a moderných technológií majú študenti možnosť pracovať s najnovšími nástrojmi, čo výrazne zvyšuje kvalitu ich vzdelávania.

Rovnako vysokú úroveň spokojnosti preukázali aj študenti učiteľských programov našej fakulty.





Tí svojimi hodnoteniami posunuli našu fakultu na nádherné 3. miesto medzi všetkými slovenskými fakultami, ktoré ponúkajú študijné programy v odbore učiteľstvo a pedagogické vedy. Tento úspech je dôsledkom dlhodobej práce a angažovanosti našich pedagógov, ktorí sa neustále snažia zlepšovať kvalitu výučby a poskytovať študentom moderné a efektívne nástroje na výučbu v praxi.

Študenti učiteľských programov oceňujú nielen kvalitnú teoretickú prípravu, ale aj veľký dôraz na prax, ktorú si môžu osvojiť počas pedagogických cvičení a stáží na školách. Významným faktorom je aj individuálny prístup k študentom, čo umožňuje budúcim učiteľom rozvíjať svoje silné stránky a získať potrebnú podporu pri osobnom raste. Okrem toho, univerzita zabezpečuje širokú paletu aktivít mimo vyučovania, ktoré študentom umožňujú získať nové skúsenosti a kontakty v oblasti pedagogiky a vzdelávania.

Tento vynikajúci výsledok prieskumu nie je len dôkazom kvality vzdelávania, ktoré univerzita poskytuje, ale aj výsledkom práce a odhodlania pedagógov, zamestnancov a celého akademického zboru.

Autor: Michaela Sásiková
Zdroj: facebook.com/KatedraMKD



Študenti KMKD v akcii

Študenti Katedry mediamatiky a kultúrneho dedičstva Žilinskej univerzity zažili nezabudnuteľný deň plný poznania, zábavy a tímového ducha na natáčaní súťaže „Čo ja viem“. V sprievode pedagógov, doc. Pitoňákovvej, Dr. Augustínovej a Dr. Somra, reprezentovali svoju fakultu v koordinovaných tričkách, pričom pred kamerami predviedli svoje znalosti a odhodlanie. Pre mnohých to bola príležitosť otestovať vedomosti naživo a nahliadnuť do zákulisia profesionálneho televízneho štúdia.

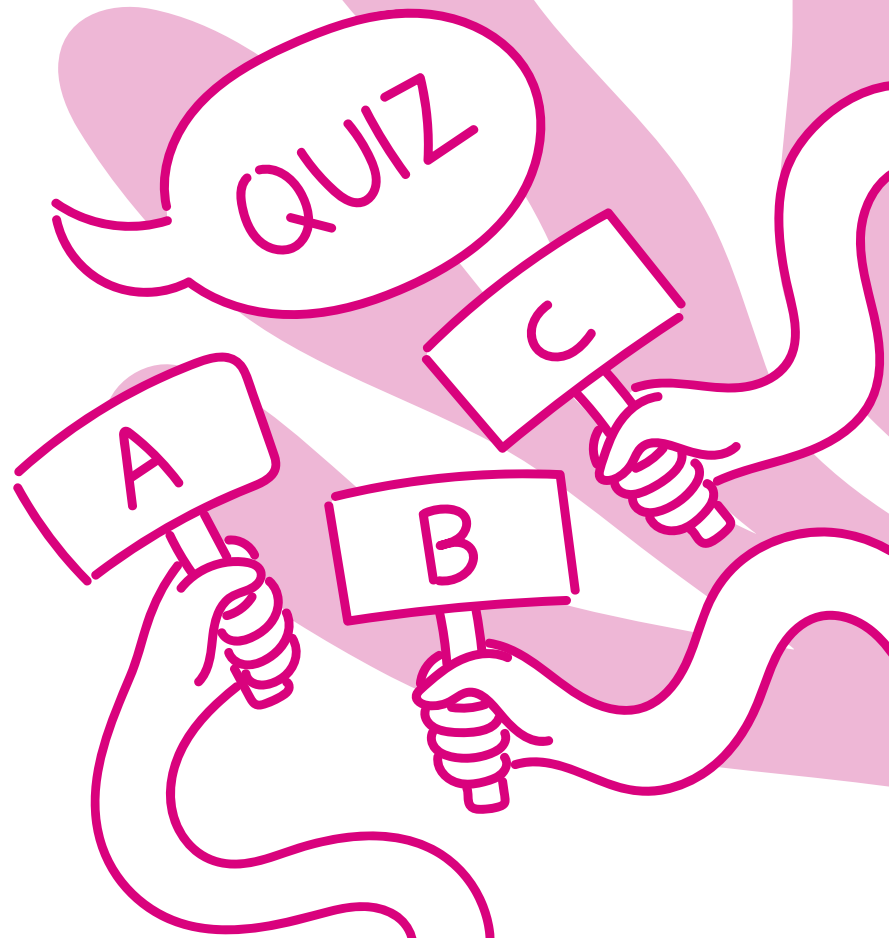
Zážitok obohatili stretnutia s moderátorom Marcelom Merčiakom a hosťom Bekimom, ktorí priniesli energiu a humor. Samotné vysielanie sa uskutočnilo na RTVS 20. a 27. septembra 2024. Študenti si odniesli nielen nové vedomosti, ale aj množstvo fotografií a spomienok, ktoré ich budú dlho sprevádzať.

Možnosť sledovať dynamiku natáčania, spoluprácu medzi moderátormi, technikmi a súťažiacimi bola obzvlášť cenná pre tých, ktorí plánujú kariéru v médiách či kultúre. Táto skúsenosť ukázala, že vzdelávanie presahuje rámec prednášok a skúšok, keďže kombinuje praktické skúsenosti so zábavnými aktivitami. Zaujímavosťou bolo aj nacvičovanie 10sekúnd potlesku, ktoré prebehlo najmenej 30krát.

Podujatie bolo dôkazom, že univerzitné štúdium môže byť interaktívne, tvorivé a plné nezabudnuteľných momentov, ktoré spájajú študentov a pedagógov a motivujú ich posúvať sa ďalej. KMKD opäť potvrdila, že vzdelávanie môže byť nielen hodnotné, ale aj zábavné.

Autor: Stanislav Romančák

Foto, Zdroj: facebook.com/KatedraMKD



23. ROČNÍK MEDZINÁRODNÉHO FILMOVÉHO FESTIVALU ETNOFILM

V dňoch od 12. do 15. novembra 2024 sa uskutočnil 23. ročník medzinárodného filmového festivalu ETNOFILM, ktorý prebiehal v mestách Čadca, Žilina, Nitra, Banská Bystrica a Bratislava. Tento ročník festivalu privítal 109 filmov z 35 krajín, pričom výberová komisia zaradila do hlavnej súťaže 29 filmov z 22 krajín. Festival ETNOFILM patrí medzi najstaršie podujatia zamerané na etnografický a antropologický film na Slovensku a každoročne priťahuje pozornosť tvorcov a odborníkov zo Slovenska i zo zahraničia. Festival sa špecializuje na etnografickú, sociálnu a dokumentárnu tvorbu, pričom predstavuje filmy, ktoré približujú rôzne kultúry, tradície, náboženstvá a životy ľudí z rôznych komunít po celom svete. Festival sa sústreďuje na autentické príbehy, ktoré zobrazujú jedinečné aspekty ľudských životov a zároveň podporujú kultúrny dialóg.

Na 23. ročníku ETNOFILMU rozhodovala o udelení ocenení medzinárodná porota v zložení:

Prof. PhDr. Zuzana Beňušková, CSc., etnologička, etnografka, kultúrna a sociálna antropologička zo Slovenska

Dr hab. Jadwiga Hučková, prof. UJ, filmová historička z Poľska

Mgr. Ivo Brachtl, scenárista, kameraman, režisér a pedagóg zo Slovenska

Mgr. Katarína Mildnerová, Ph.D., česká afrikanistka, sociálna a kultúrna antropologička



Festival vznikol v roku 1980 v Čadci a odvtedy sa pravidelne koná. Program zahŕňa premietania filmov, diskusie s režisérmi, workshopy a prednášky odborníkov na antropológiu, etnológiu a dokumentárny film. ETNOFILM je jedným z mála podujatí na Slovensku, ktoré sa špecificky venuje etnografickej a sociálnej dokumentaristike a získal medzinárodné uznanie medzi tvorcami a odborníkmi na tento žáner.

V dňoch 12. a 13. novembra 2024 sa filmový festival ETNOFILM konal aj na Žilinskej univerzite v Žiline. V kafetérii bolo premietaných 5 filmov. V utorok 12. novembra sa od 15:00 premietali tri filmy:

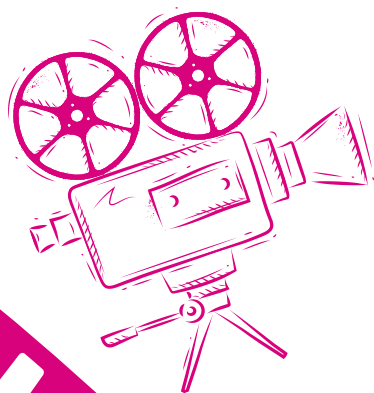
Silný muž z Burengu (Taliansko, 75 min.),
AAMELAT – Robotníčky vojny (Španielsko, 60 min.),

Hopa lide (Slovensko, 90 min.).

V stredu 13. novembra boli premietnuté dva filmy:

Šťastný človek (SR/ČR, 80 min.),
Yupumá (Portugalsko, 70 min.).

Počas utorňajšieho premietania sa uskutočnila aj beseda s režisérmi filmu **Silný muž z Burengu** Maurom Buccim a filmu **Hopa lide** Petrom Nuskom.



Tematika filmov bola veľmi rozmanitá. Film **Silný muž z Burengu** sleduje príbeh Essu J. Darboeho, ktorý emigroval do Európy, aby zabezpečil lepší život pre svoju rodinu. Usadil sa vo Fínsku, kde založil podnik, ktorý mu umožnil finančne podporovať rodinu. V jeho rodnej dedine Bureng je oslavovaný ako hrdina. Počas jeho návštevy domova však vypukne pandémia koronavírusu, ktorá ohrozí jeho návrat do Európy a predĺženie pobytového povolenia, čím sa dostáva do veľkej krízy.

Film **AAMELAT – Robotníčky vojny** zobrazuje príbehy žien, ktoré počas vojnových konfliktov prevzali úlohy tradične vykonávané mužmi. Dokument sa zameriava na ich prínos, obeť a vplyv na spoločnosť, pričom odhaľuje osobné svedectvá a historické zábery.

Film **Hopa lide** ponúka netradičný pohľad na rómskych hudobníkov na Slovensku. Dokument, ktorý vznikol na základe desaťročného výskumu, zachytáva tvorbu hudobného videoklipu, v ktorom sa hudobníci stávajú režisérmi svojej sebaaprezentácie. Film odhaľuje zmes humoru, každodenných bojov a nesplnených snov. Jeho cieľom je spochybniť stereotypy o Rómoch a ukázať ich život z perspektívy samotných Rómov.

Film **Šťastný člověk** dokumentuje príbeh Marvina Horvata, českého grafického dizajnéra a spisovateľa, ktorý žil vo Švédsku ako žena spolu so svojim manželom Ivanom. Počas tranzície zo ženy na muža dokument sleduje Marvinovu fyzickú a emocionálnu premenu, ako aj reakcie jeho najbližších, vrátane manžela a detí.

Film **Yupumá** sleduje príbeh Kawá Huni Kuina, mladého učňa šamana, ktorý sa chystá opustiť svoju amazonskú dedinu a vydať sa na cestu do Európy. Film skúma témy ako identita, tradícia a stret kultúr a ponúka pohľad na život a duchovné praktiky kmene Huni Kuin, ktorý je hlboko spätý s prírodou a duchovnými rituálmi.

Tieto filmy a ich sprievodné diskusie ponúkli návštevníkom festivalu príležitosť zamyslieť sa nad rôznymi kultúrnymi témami a otázkami spoločenských zmien v súčasnom svete.

Autor: Michal Pánis

Foto: etnofilm.sk/press/tlacove-spravy



VITAJTE, NAŠI NOVÍ PRVÁCI

Imatrikulácie prvákov

Každý rok sa po konci leta brány vysokých škôl opäť otvoria a kampusy ožijú už známymi, ale aj novými tvármi. Prváci prichádzajú na vysoké školy a univerzity a zoznamujú sa s ich novou školou, prostredím a ľuďmi, ktorými budú obklopení najbližšie roky. Tento pravidelný rytmus návratov starších študentov a príchodov nových je neodmysliteľnou súčasťou akademického života, ktorý každoročne obnovuje svoju dynamiku. Oficiálnym uvedením študentov na akademickú pôdu sú práve imatrikulácie, ktoré sa uskutočňujú na začiatku školského roka.

Žilinská univerzita nie je výnimkou. Začiatkom októbra prebiehajú imatrikulácie prvákov aj na fakultách Žilinskej univerzity v Žiline. 9. októbra sa na Fakulte humanitných vied UNIZA uskutočnili imatrikulácie prvákov pre školský rok 2024/25, súčasťou bola aj slávnostná ceremónia, ktorá zahŕňala príhovory od vedenia fakulty. Študenti sa tu dozvedeli o tradíciách a hodnotách univerzity, ale zaznel aj slávnostný sľub zo strany študentov, v ktorom prisľúbili plnenie svojich povinností, ctenie a ochranu mena Žilinskej univerzity v Žiline. Tento sľub symbolizoval ich záväzok k akademickým hodnotám, čestnosti a zodpovednosti, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou ich študentského života. Ceremóniu sprevádzali aj tóny študentskej hymny Gaudeamus Igitur, čo v preklade znamená „Radujme sa teda“ a je považovaná za symbol univerzitného života.



História imatrikulácií

Najstaršie korene imatrikulačných slávností siahajú až do stredoveku, kedy vznikali prvé univerzity v Európe. Študenti, ktorí vtedy pôsobili na univerzitách, museli byť oficiálne zapísaní aj v univerzitnej matrike (zoznam žiakov), odkiaľ vychádza aj samotný názov, čo znamenalo ich formálne prijatie do akademickej komunity. Slovo imatrikulácia pochádza z latinského slova "im matriculam", čo doslovne znamená „do matriky“ alebo „do zoznamu“. Tento proces bol často spojený s administratívnymi a rituálnymi krokmi ako zloženie sľubu vernosti univerzite a dodržiavaniu jej pravidiel.

Postupom času sa imatrikulácie stali slávnostným aktom, ktorý symbolizoval začiatok štúdia a záväzok študenta k akademickým hodnotám. Tento obrad, hoci sa v rôznych krajinách líši, sa zachoval až do dnešného dňa.

Imatrikulácie v zahraničí

Táto slávnosť sa netýka iba vysokých škôl na Slovensku, ale zostala pevnou súčasťou tradície aj na univerzitách v iných európskych krajinách, ako aj na vysokých školách v Spojených štátoch amerických. No aj napriek spoločnému počiatku, nie všade imatrikulácie vyzerajú rovnako.

Medzi krajinami sa môžu líšiť práve vo formálnosti. V krajinách ako Slovensko a Veľká Británia môže byť imatrikulácia veľmi formálna, spojená s akademickými rituálmi a príhovormi, zatiaľ čo v USA alebo Francúzsku môže byť skôr administratívnym procesom s menšou slávnostnou časťou. V USA a niektorých škandinávskych krajinách je kladený väčší dôraz na orientačné programy a integráciu do univerzitného života ako na samotnú imatrikuláciu. Imatrikulácie na univerzitách v iných krajinách môžu mať rôzne podoby v závislosti od kultúry, tradícií a akademických zvykov, ale spoločným menovateľom zostáva ich symbolika – začiatok novej etapy života plnej výziev a príležitostí. Bez ohľadu na to, či ide o formálny obrad alebo skôr administratívny proces, imatrikulácia zostáva dôležitým míľnikom v akademickom živote každého študenta.

Autor: Simona Lesayová

Foto: KMKD

Zdroj: vysokeskoly.cz, fsvaz.ukf.sk



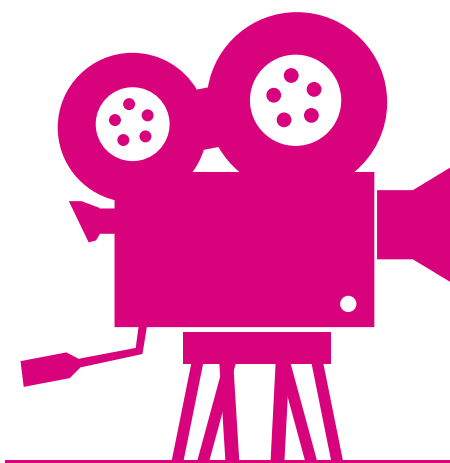
ZA KULISAMI STVR

KOŠICKÁ EXKURZIA DO SVETA MÉDIÍ

28. novembra sme vrámci exkurzie mali príležitosť nazrieť do zákulisia košickej pobočky STVR (RTVS). Ranným vlakom o 4:32 sme sa vybrali na 3 a pol hodinovú cestu skrz Slovensko. Cestou sme mohli pozorovať krásy Slovenska, aj keď boli prevažne zahalené v hmle. O 8:00 náš zájazd dorazil do košickej vlakovej stanice, kde sme sa po zrátaní vydali cez ulice Košíc do televízneho štúdia STVR. Na vrátnici nás uvítala Mgr. Soňa Grmanová, asistentka riaditeľa štúdia STVR Košice, ktorá nás zoznámila so kolegami, ktorí nás postupne sprevádzali po priestoroch TV štúdia. Ako prvé sme mali príležitosť prezrieť si priestory ateliéru a režisérske zákulisie. Bolo veľmi prekvapujúce, ako taký malý ateliérový priestor dokázali využiť na rôzne typy programov a relácií. V režisérskom zákulisí nám boli predstavené rôzne úlohy, ktoré zamestnanci musia plniť počas vysielania a natáčania, od režiséra až po zvukára.

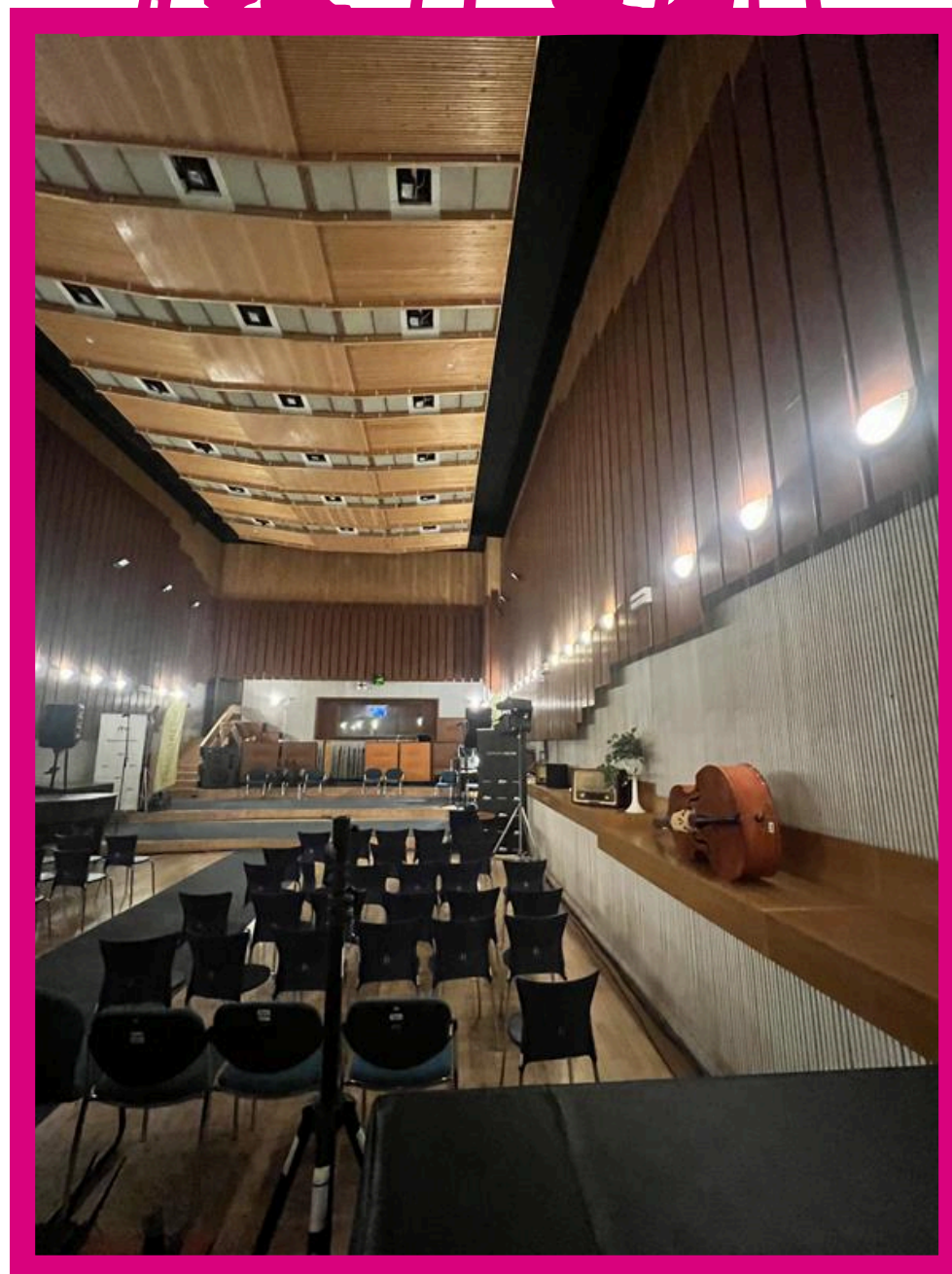
Následne sme sa po malej prestávke presunuli do priestorov archívu, kde nám bol „premietnutý“ film z archívneho premietача. Ukázali nám filmové pásy, ktorých nám bolo aj povedané niečo z ich histórie. Ku koncu sme dokonca dostali aj na pamiatku malé ústrižky filmových pásov.

Po ďalšej malej prestávke sme sa presunuli do Kreatívneho centra Arténa. V tejto časti sme spoznali zákulisie dabingu či miestnosť prispôbenú na natáčanie rozhovorov či debatných duelov. Taktiež nám premietli ukážku audiovizuálnej tvorby TV v malej kinosále. Mimo miestnosti nám bolo priblížené aj technické alebo hardwarové zabezpečenie celej sekcie, ktoré je za poplatok sprístupnené, dokonca aj nám ako študentom, pre prax a osobnú tvorbu.



Po tejto prehliadke TV štúdia sme sa rozlúčili so sprievodcami a presunuli sme sa k budove rozhlasu, pred ktorou sme mali malú prestávku. Po tejto prestávke sme sa vydali do budovy, kde nás opäť privítala Hana Kolbašská Rodová. Na začiatku sme vo veľkej sále boli oboznámení spriechom celej prehliadky. Prehliadka a priestory rádia pôsobili veľmi komorne a pokojne. Ako prvé nám ukázali dve miestnosti, v ktorých prebiehalo vysielanie. Počas malej vysielacej prestávky sme nahliadli aj priamo do samotnej vysielacej miestnosti, kde sme prehodili pár slov spani, ktorá uvádzala vysielanie. Práve vtedy uvádzali reláciu „Hudobné Pozdravy Košice“, kde hrajú jubilantom na pranie. Ako ďalšie sme navštívili štúdio, v ktorom sa upravovali nahrávky hier a relácií, kde nám pustili 2 nahrávky rozhlasových hier a prehrali nám zvukové ukážky použité v hrách. Ďalej sme sa presunuli do väčšej nahrávacej miestnosti, v ktorej sa samotné hry, relácie a diskusie nahrávajú. V miestnosti sa nachádzali rôzne nástroje, ktoré by mohli simulovať rôzne zvuky potrebné pre nahrávanie ako sú napr. dvere pre simulovanie príchodu osôb do miestnosti alebo pevnú linku, pomocou ktorej simulovali vytáčanie telefónu. Tak ako táto, tak aj všetky miestnosti v budove, ktoré sa používajú na tvorbu nahrávok a relácií boli prvotriedne odzvučené a boli akusticky zariadené tak, aby sa počas danej tvorby docielila najlepšia zvuková kvalita. Ako posledná nám bola ukázaná miestnosť, ktorá slúži ako malé múzeum, v ktorom sme videli staré nahrávacie a komunikačné aparátúry.

Autor: Stanislav Romančák, Michal Pánis
Foto: Simona Lesayová



PEDAGÓGOVIA V SKUMAVKE

ROZHOVOR S EVOU AUGUSTÍNOVOU

Mohli by ste sa nám predstaviť a priblížiť nám vašu profesionálnu cestu až po súčasnú, novú pracovnú pozíciu?

Volám sa Eva Augustínová a moju profesionálnu kariéru som začala nástupom do Slovenskej národnej knižnice (vtedy ešte Matice slovenskej). Môj profesionálny záujem o dejiny knižnej kultúry bol ovplyvnený mojím prvým miestom v retrospektívnej bibliografii, kde som sa následne 26 rokov venovala ich zostavovaniu (napr. bibliografie územne slovacikálnych tlačí 18. a 19. storočia, personálne bibliografie). Časom som sa začala venovať aj výskumu, a to najmä v oblasti dejín knižnej kultúry, biografistiky a iných tém, ktoré sa venovali slovenskému písomnému dedičstvu. Bola som aj pri počiatku spracovania starých tlačí, s ktorým sme začali v rámci Slovenskej národnej knižnici ako prví na Slovensku. V rámci svojej vedecko-výskumnej činnosti som mala možnosť venovať sa viacerým oblastiam, no spomeniem najmä tri, ktoré sa ukázali ako kľúčové. Prvou z nich sú dejiny tlačiarní, ďalej dejiny knižníc, ktorým sa venujem dodnes, a v neposlednom rade výskum najvydávanejšej slovacikálnej knihy *Cithara sanctorum*, ktorý ma sprevádzal niekoľko rokov. Je možné, že sa k tejto téme ešte vrátim, pretože existujú oblasti, ktoré ešte neboli dostatočne preskúmané.

V pozícii výskumného pracovníka som v roku 2012 nastúpila aj na Katedru mediamatiky a kultúrneho dedičstva Fakulty humanitných vied Žilinskej univerzity v Žiline. Okrem toho, že som pracovala ako výskumná pracovníčka, ktorá sa aj v univerzitnom prostredí venovala výskumu dejín knižnej kultúry na Slovensku, som časom zastávala aj funkciu vedúcej našej katedry a neskôr som sa stala aj prodekanou pre vzdelávanie a marketing na fakulte. Mojou „srdcovkou“ bola a je práca na projektoch, ktorých výsledky sú súčasťou vzdelávacieho procesu, vás, študentov. Musím povedať, že to nie sú len moje výsledky, pretože relevantný výskum nemôžete robiť samostatne, ale sú to aj výsledky práce mojich kolegov na katedre, ktorí boli účastní na projektoch. Našou účasťou na projektoch sme zabezpečili pre vás to najnovšie, čo sa v oblasti mediamatiky vo výskumnom priestore deje. V auguste 2024 prišla ponuka nastúpiť na manažérsku/riaditeľskú stoličku v Slovenskej národnej knižnici. Znamenalo to pre mňa vrátiť sa ku „koreňom“, ale znamená to aj nové výzvy a myšlienky, ktoré by som chcela v rámci inštitúcie uskutočniť.



Má pozícia generálnej riaditeľky SNK spoločné prvky s pozíciou prodekana alebo sú úplne rozdielne?

Pozícia prodekanky pre vzdelávanie a marketing a generálnej riaditeľky Slovenskej národnej knižnice má určite ako spoločný prvok najmä prácu s ľuďmi. V pozícii prodekanky som počúvala vaše problémy a snažila som sa spoločne s vami, hľadať riešenia. V pozícii riaditeľky načúvam problémom kultúrnej inštitúcie a snažím sa so mojimi kolegami nájsť adekvátny spôsob riešenia. Ani jedno ani druhé nie je až tak ľahké, pretože každá situácia je iná, každý človek je iný a každý problém si vyžaduje inú formu prístupu i iný proces riešenia.

Čo je však rozdielne, je to, že moja zodpovednosť v rámci našej fakulty bola najmä v oblasti vzdelávania a marketingu, a v SNK k týmto zodpovednostiam pristupujú aj ďalšie, a to najmä v oblasti ekonomiky, odborných činností, výskumu, ale aj starostlivosť o zamestnancov a ich bezpečnosť a mnohé ďalšie náležitosti.

Aký máte názor na návštevnosť knižníc v porovnaní s minulosťou?

Ako to vyplýva aj zo štatistík, fyzická návštevnosť knižníc postupne klesá. Je to podľa mňa úplne normálna záležitosť, vzhľadom ku dobe, ktorú žijeme. Veľká revolúcia v IT technológiách, široký digitálny informačný priestor, nekonečné množstvo informácií dostupných z pohodlia domova jednoznačne ovplyvní priestory, kde sa kno vým informáciám dostávajú. Ale vždy k tým najrelevantnejším, z môjho pohľadu, budú informácie, ktoré vám vyselektuje informačný pracovník/knihovník. A napokon, keď doštudujete, vy budete takíto pracovníci, ktorí dokážu odhaliť pravdivé informácie od nepravdivých a následne ich môžete poskytovať ďalej.

Čo by ste navrhli na zvýšenie návštevnosti knižníc medzi mladými ľuďmi?

V najbližšej budúcnosti si myslím, že koncept tradičných „kamenných“ knižníc bude stále relevantný, avšak ich úloha sa bude zásadne líšiť od súčasnej. Zmena v marketingovej komunikácii bude nevyhnutná, pričom čoraz väčší dôraz bude kladený na digitálnu gramotnosť. Okrem toho bude dôležité, aby sa tradičné knižnice transformovali na komunitné centrá, kde si používatelia – vrátane študentov – okrem tradičnej výpožičky kníh nájdu priestor na stretnutia, vzdelávanie, výmenu skúseností v rôznych oblastiach a prístup k digitálnym informačným priestorom. Ale zároveň pre študentov alebo mladých ľudí bude aj priestor, v ktorom si budú vytvárať kontakty, venovať sa svojim voľnočasovým aktivitám a zdieľať miesto so svojimi priateľmi.

Máte niečo, čo by ste chceli odkázať čitateľom?

Môj odkaz pre vás, študentov, je jednoduchý, ale dôležitý. Snažte sa byť v tom, čo robíte, naozaj dobrí – v konečnom dôsledku sa to vždy vyplatí. Buďte pozorní k príležitostiam, ktoré sa vám naskytnú, a keď ich zbadáte, vezmite ich do rúk s plnou zodpovednosťou. Chráňte si to, čo vás robí výnimočnými, a tým si otvoríte cestu k naplnenému a peknému životu.

Autor: Michaela Sásiková
Foto: x: @SNK_Martin



ŠTUDENT, KTORÝ TO NIKDY NEVZDAL

ROZHOVOR S ING. DÁVIDOM PÁLOM

Môžete sa nám predstaviť a povedať, čo študujete?

Moje meno je Dávid Pál. Som denný študent prvého ročníku doktorandského štúdia na Katedre mediamatiky a kultúrneho dedičstva Žilinskej univerzity v Žiline a pochádzam z obce Záhorce v okrese Veľký Krtíš, teda z južného Slovenska.

Ako ste prežívali svoje študentské časy?

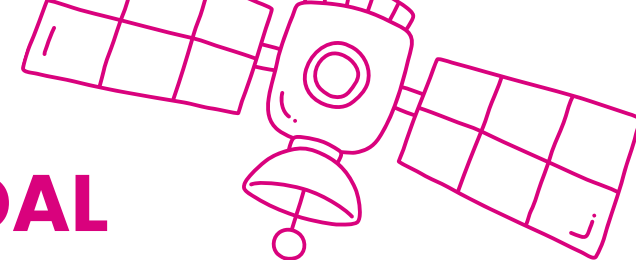
Rád by som povedal, že moje študentské časy stále pretrvávajú, keďže inžinierske štúdium som dokončil len minulý rok. Tých príjemných posledných 18 rokov, odkedy som ako šesťročný začal chodiť do školy, som prežil dosť cestovateľsky, keďže vo Veľkom Krtíši školy neboli tak rozvinuté, ako som si osobne predstavoval. Počas svojho študentského obdobia, som preto veľa cestoval - v Banskej Bystrici som absolvoval strednú školu, v Žiline vysokú školu a strávil nejaký ten čas aj na programe Erasmus.

V čom vidíte rozdiel medzi prístupom vyučujúcich počas vášho štúdia a vašim vlastným prístupom k vyučovaniu dnes?

V priebehu môjho štúdia som mal možnosť stretnúť veľmi dobrých vyučujúcich, ale aj takých, ktorí podľa môjho názoru neboli úplne ideálni. Snažil som sa učiť od jedných aj od druhých a zobrať si príklad z toho, čomu sa venovať a čomu sa naopak radšej vyhnúť. Môj pohľad na to sa však až tak veľmi nezmenil, nakoľko moja mama je učiteľka, takže k učiteľstvu som mal vždy veľmi blízko, aj keď som si nikdy nemyslel, že sa k nemu dostanem.

Ovplyvnilo doktorandské štúdium Váš osobný život?

Do istej miery áno, pretože človek už musí viac dbať na svoju prezentáciu aj v pedagogickej oblasti. S tým súvisí aj potreba vytvárať si určitú autoritu, čo však nie je jednoduché, keď je doktorand len o rok či dva starší než jeho študenti. O to viac sa musím snažiť aj v oblasti obliekania, vyjadrovania a celkovej vonkajšej vizáže, takže aspoň túto stránku moje doktorandské štúdium ovplyvnilo.





Zvládali ste prestup z technickej fakulty na fakultu humanitných vied?

Zo začiatku to bolo dosť chaotické, priznávam. Je to veľký skok prejsť z elektrotechnickej fakulty na humanitnú a pokračovať v štúdiu tam, aj napriek tomu, že sa ďalej venujem technicky zameraným predmetom. Postupne som musel nájsť spôsob, ako predať svoje technické znalosti zrozumiteľným jazykom pre ľudí s humanitným zameraním.

Akú všeobecnú radu by ste dali študentom?

Nevzdávať to. Určite to nevzdávať, pretože vysoká škola vie byť dosť náročný maratón, a je potrebné na tom pracovať systematicky. Nárazovo to môže byť pre každého až príliš, nech je akokoľvek nadaný; vysokú školu jednoducho za deň nezvládne. Dôležité je ísť krok za krokom a snažiť sa robiť všetko postupne. Hasiť to, čo horí najviac, keď naozaj treba, ale nie vzmysle „na toto nemám, už mám toho dosť a ani to nejdem odovzdať.“ Skôr to treba vnímať ako výzvu – skúsím to, naučím sa to, aby som to zvládol.

Čo Vás najviac lákalo ostať študovať na UNIZA?

Kvôli covidu sa môj študentský život dosť skrátil, pretože keď zrátam dva roky na Erasme a dva roky s covidom, z päťročného štúdia mi zostali len dva roky, z toho dva semestre boli ukončovacie. Našťastie som si počas štúdia nikdy nič nemusel predlžovať a stihol som ho dokončiť za päť rokov. Takže aj preto som cítil, že by som tomu ešte chcel dať šancu, kým som tu, pretože viem, že keby zo školy odídem, len ťažko by som sa sem vrátil. Keďže som mal tú možnosť, dal som tomu šancu. Prekvapilo ma úprimne, že sa mi to podarilo, ale keď už som tu, budem robiť, čo viem.

Veľa ľudí Vás vie zahliadnuť aj v Rapeši, máte pekné spomienky na Vaše časy tam?

Myslíš pol hodinu dozadu? Priznám sa, že aj toto bol jeden z dôvodov, prečo som sa rozhodol ešte ostať na škole a študovať ďalej. Som v internátnom rozhlasovom štúdiu Rapeš už šiesty rok a prinieslo mi to asi najkrajšie spomienky z celej vysokej školy.

Najkrajšia spomienka za celé študentské obdobie?

Ukončenie inžinierskeho štúdia na elektrotechnickej fakulte je jednou z mojich najkrajších spomienok. Počas tohto momentu som bol veľmi unavený, ale zároveň nesmierne spokojný.

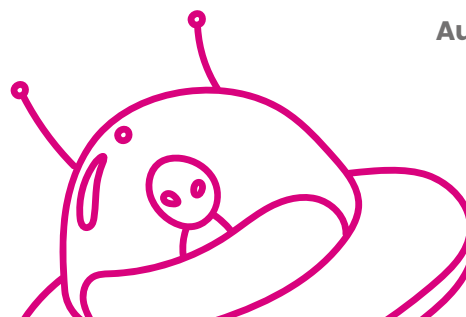
Keby dnes nie ste doktorandom, čo by ste robili?

Pravdepodobne by som robil zvukára v divadle, to ma celkom lákalo. Ak by som sa však vôbec nevenoval štúdiu, mojím osobným cieľom by bolo venovať sa umeleckému kováčstvu.

Zmenili by ste niečo dnes na škole?

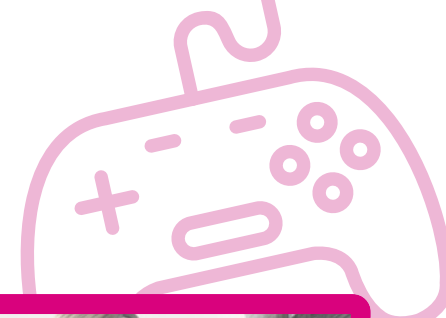
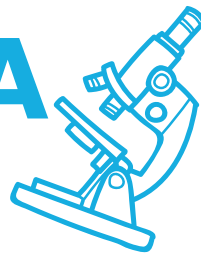
Táto škola sa stále mení. Človek si môže myslieť, že univerzita funguje rovnako už celé roky, ale to vôbec nie je pravda. Celý systém sa stále snaží napredovať a pridávajú sa nové metodické postupy a techniky pri vzdelávaní, aby sme držali krok s dobou, nie len po technickej stránke, ale celkovo, aby sme boli aktuálni. Nie som možno najvhodnejšia osoba na posudzovanie, no sú tu mnohí, ktorí sa venujú výlučne tomu, aby univerzitu spravili čo najlepšou, ako vedia.

Autor: Stanislav Romančák
Foto: Oksana Kurbatova



KULTÚRNA LABORKA

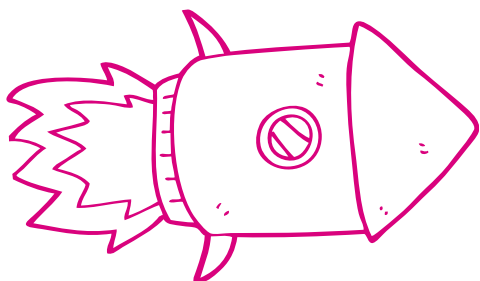
HERNÝ KÚTIK



Until Dawn Remake



Príbeh partie kamarátov, ktorých pobyt na horskej chate sa zmení na boj o život, sa po 9 rokoch vracia. Reimaginácia jednej z najlepších hororoviek poslednej dekády nám vďaka novému štúdiu priniesla nové scény, upravené vizuály a zlepšené animácie, ktoré teraz pôsobia reálnejšie a uveriteľnejšie, no z času na čas stále pôsobia trochu kostrbato. Z hľadiska príbehu sme sa, mimo pár malých zmien v storytellingu, nedočkali žiadnych významných zmien a je to teda stále ten istý príbeh. Na druhú stranu najviac obmenené bolo audio a bol pridaný nový originálny soundtrack, ktorý v kombinácii s ostatnými úpravami dodáva už známemu príbehu nový nádych.



Silent Hill 2 Remake

Rovnako ako aj Until Dawn (2015), tak aj Silent Hill 2 (2001) je ikonou v hororovom žánri videohier, avšak Silent Hill 2 od roku 2001 trochu zostarol po gameplayovej a vizuálnej stránke. Tu nastupuje Silent Hill 2 (2024) a prináša novým, ale aj starým skalným fanúšikom série ukážkový produkt, ktorý je obstojný ako remake, ale aj ako samostatná hra. Perfektný vizuál a ozvučenie spolu s ovládaním vás atmosféricky vtiahne do mesta Silent Hill a prinesie perfektný psychologický hororový príbeh, ktorý si už pred 23 rokmi zaslúžil uznanie zo strany hráčov ako aj recenzentov.



A Quiet Place: The Road Ahead

V roku 2018 uzrel svetlo sveta prvý film z trilógie Tiché miesto, hororová dráma sledujúca rodinu Abbottovcov, ako sa snažia prežiť po invázii mimozemšťanov zvaných „Death Angels“, ktorí sa orientujú len pomocou sluchu.

Teraz nám tvorcovia však prinášajú z tohto sveta aj videohru, ktorá sleduje príbeh mladej Alex. V celkovom hernom čase pohybujúcom sa okolo 6,5 hod. sa budete snažiť prežiť v krutých podmienkach za prítomnosti krvilačných mimozemšťanov, ktorých budete musieť obchádzať a odľakávať. Graficky a audiovizuálne hra pôsobí ako vystrihnutá scéna z filmov, čo ocení nie jeden fanúšik filmového spracovania. Za zmienku taktiež stojí funkcia detekcie mikrofónu, vďaka ktorej je počuť aj zvuky z reálneho sveta, čo posúva celkovú imerziu do hry na celkom iný level.



Autor: Michal Pánis

Foto: store.steampowered.com, playstation.com

NIEČO PRE KNIHOMOLOV



Zaklínač: Divoká Zvířata

V poradí už ôsmy diel série Zaklínač rozpráva nie až tak originálny, no za to pútavý samostatný príbeh Geralta. Tentokrát sa ocitá uprostred konfliktu medzi „civilizáciou“ a „sektou“. Geralt je postavený do úlohy prostredníka medzi týmito dvoma stranami, ktorá ho prinúti zamyslieť sa nad tým, kde je hranica medzi človekom a monštrum. Tento konflikt ho núti sympatizovať s monštrami, ktoré toľké roky lovil. V príbehu sa stretnete s niekoľkými zvratmi, ktoré síce nenadchnú ale ani neurazia. Kresba Natalije Rerekinovej je krásne pestrá, prehľadná a pútavá, vďaka čomu vás príbeh Bartosza Sztybora dokáže pohltiť. Kniha zaujme každého, nezáležiac na tom, či ste fanúšikom kníh, hier alebo seriálu.

Výkriky

Príbeh sa zameriava na policajné vyšetovanie série brutálnych vrážd, ktoré sú surové a vyvolávajú otázky o psychologickom profile páchatel'a. Autori zaujímavo kombinujú svoje silné stránky: Horstove skúsenosti s reálnym vyšetovaním



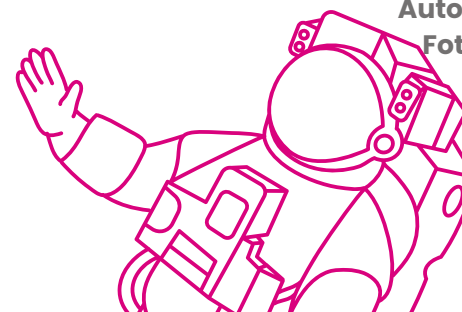
a Fjellovu schopnosť vytvárať komplikované zápletky a psychologické napätie. Výsledkom je dielo, ktoré je presvedčivé, drsné a realistické, s dôrazom na vyšetovanie, detaily policajnej práce a osobný život hlavných vyšetovateľ'ov. Vo všeobecnosti by som knihu Výkriky ohodnotil ako veľmi kvalitný krimi román, ktorý si nájde fanúšikov medzi priaznivcami psychologicky hlbavých, temných a realistických príbehov. Román ocenia najmä milovníci kvalitnej severskej krimi s realistickým podtónom a skvele vykreslenými postavami.

Leviatan 1

Manga Leviatan sleduje príbeh súrodencov Bota a Rity, ktorí sa snažia prežiť v postapokalyptickom svete. Vo svete, kde všetko bolo zaplavené a v hĺbinách číhajú nielen známe tvory, ale aj monštrá rôznych tvarov a veľkostí, z ktorých najväčším sa hovorí leviatani. Prvý diel série poskytuje pohľad ako to v danom svete funguje a naznačuje nám, ako sa bude príbeh ďalej vyvíjať. Toto dielo vyniká spomedzi ostatných máng, hlavne vďaka svojej krásnej farebnej palete, ktorá vo svete mangy nie je až tak bežná. Medzi súrodencami je chytľavá dynamika, ktorá určite prinúti čitateľ'a k prečítaniu aj ďalších dielov tejto série.



Autor: Michal Pánis
Foto: martinus.sk



NOVÉ ANIME!

Terminator: Zero

Anime seriál Terminator: Zero sleduje príbehy viacerých hlavných postáv z ktorých najdôležitejšie sú: Malcolm Lee – vedec, ktorý stvoril umelú inteligenciu menom Kokoro, Eiko – bojovníčka odboja voči Skynetu a Kenta – Malcolmov starší syn. Príbeh sa pohráva skonceptom cestovania včase atvorbou alternatívnych realít, čo tvorí pre spomenuté ale aj nespomenuté postavy rôzne osudy azápletky, tak ako to bolo aj vpredchádzajúcich seriáloch a filmoch zo sveta Terminátora. Navzdory napojeniu na predchádzajúce filmy a seriály, je tento anime seriál úplne pozerateľný aj bez akejkol'vek znalosti o udalostiach z filmov.

Terminator: Zero vyniká spomedzi ostatných anime hlavne svojimi postavami, scenárom a celkovou komplexnosťou príbehu, ktorý môže kvôli rôznym zápletkám zamotať hlavu nejednému divákovi. Seriál je veľmi kvalitné animované dielo, ktoré neurazí ani fanúšika anime, ani fanúšika sveta Terminátora.



Dandadan

Anime seriál Dandadan sleduje dobrodružstvá stredoškolákov Momo a Kena Takemuru, prezývaného Okarun, ktorí bojujú voči mimozemšťanom a duchom. Obidve postavy sú unikátne nielen charakterovo, ale aj svojimi schopnosťami: osamelý a hanblivý Okarun bol pri prvom stretnutí s duchom posadnutý, čím získal čiastočnú kontrolu nad duchovými schopnosťami, zatiaľ čo Momo pri svojom prvom kontakte s mimozemšťanmi dokázala „odmknúť svoje čakri“ a získala tým schopnosť telekinézie. Okarun vyniká znalosťami o mimozemšťanoch a Momo naopak znalosťami o duchoch a nadprirodzených javoch. Navzdory rozdielom medzi hlavnými postavami, vzniká medzi nimi počas dobrodružstiev, ktoré podnikajú viac ako len priateľské puto. Seriál je veľmi pekne spracovaný po vizuálnej stránke, čo z neho robí jeden z lepšie vyzerajúcich anime seriálov. Či už sa sledujúci rozhodne pozrieť seriál v originálnom japonskom dabingu alebo v angličtine, o nič nepríde keďže v oboch prípadoch je seriál kvalitne nadabovaný.

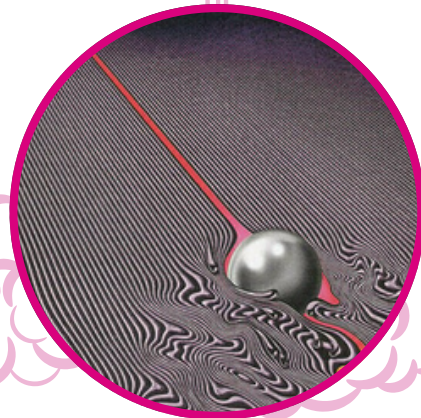


Autor: Michal Pánis
Foto: rottentomatoes.com

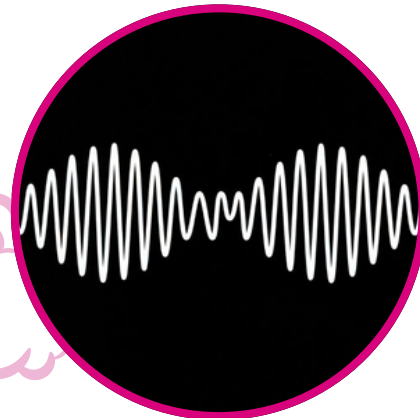
NÁŠ HUMANITNÝ WRAPPED



Dušan Vlk – Planéta Hoth
(Release date 1. 11. 2023)
Dušan Vlk, známy aj ako Denis, je súčasťou slovenskej alternatívnej undergroundovej scény, ktorá sa ťažko definuje konkrétnym žánrom. Mieša prvky punk-rap a emo-rap. Je to umelec zo zadnej lavice, ktorého “väznil” korporát.



Tame Impala – Let it happen
(Release date 17. 7. 2015)
Tame Impala je psychadelický hudobný projekt, ktorý založil austrálsky spevák Kevin Parker. Skupina sa pohybuje v psychadelickom popu, rocku a indie rocku. Vďaka ich albumu Currents ich spoznal svet. Je považovaná za jednu z najinovatívnejších kapiel na súčasnej scéne.



Arctic Monkeys – Arabella
(Release date 9. 9. 2013)
Arctic Monkeys je britská rocková hudobná skupina, ktorá sa najmä preslávila kvôli svojmu albumu AM. Prioritne sa venuje žánru indie rock s prvkami alternatívneho rocku.





\$uicideboy\$ - Not Even Ghosts Are This Empty

(Release date 11. 8. 2023)

\$uicideboy\$ je americké hip-hop duo, ktoré vzniklo v roku 2014. Ich popularita vzrástla hlavne kvôli Soundcloudu. Do svojich skladieb spájajú punk-trap, cloud rap, trap metal a trap. Sú považovaní za najvplyvnejších hudobníkov z undergroundovej scény. Mnoho slovenských undergroundových rapperov a hudobníkov sa inšpiruje práve nimi.



The Weeknd - One Of The Girls

(with JENNIE, Lily Rose Depp)

(Release date 23. 6. 2023)

The Weeknd, vlastným menom „Abel Tesfaye“, je kanadský spevák, skladateľ a hudobný producent. Má za sebou mnoho hitov a úspešných albumov. Jeho najznámejšia a najpopulárnejšia pieseň je Blinding Lights.

Ak sa vám náhodou nepodarí nájsť playlist, nájdete ho na Spotify pod názvom: „Humanitný Wrapped“

Autor: Stanislav Romančák

Foto: open.spotify.com



KAM NA PIVO?

XXL Pub

XXL Pub je punkový podnik plný hlasnej hudby a skvelého piva. Nachádza sa na Národnej ulici hneď vedľa svadobného salónu. V podniku ponúkajú 5 pív, Primátor a Svijany. Tento podnik je prevažne známy čapovaním Svijanov, vďaka širokej variante tejto značky. Nie v každom podniku si môžete dať 15 stupňové pivo. XXL, alebo ako to domáci volajú "Xko", ponúka taktiež nefiltrované 13 stupňové pivo Svijany Kvasničák. V podniku panuje dobrá atmosféra, obsluhujú tu milé barmanky, takže neváhajte a prídte na návštevu. Pivečko to jooo....



Beervana

Motto „Pivo inak“ naozaj sedí na tento podnik. Nenájdete tu len také obyčajné piva. Nadšenci kyslých, horkých a sladkých pív si tu prídu na svoje. Ponuka pív je veľmi ohromná a mení sa každým vyčapovaným sudom piva. Na stránke môžete nájsť aké pivo momentálne čapujú a aj podrobný popis. V podniku sa taktiež uskutočňujú kvízy, aké len tak niekde inde nenájdete. Ak máte radi dobré a kvalitné, možno aj neobvyklé pivo, určite vám tento podnik odporúčame. Nájdete ho pri bábkovom divadle.



Depresso

Milujete sladké a silné pivo? Tento podnik je presne pre vás. Ponúka pivo so sladkou medovinou zvané Korma. Samozrejme v ponuke sú aj piva ako Svijany 10, 11, 13 a Tchíne a Primátor 11. V podniku sa nefajčí, takže sa nemusíte báť nasmradnutého interiéru od cigaretového dymu. Ak nie ste moc veľký „pivkár“ a máte radi niečo tvrdšie, Depresso má na svojom nápojovom lístku aj Jäger bomby v originálnych pohárikoch. Ak máte záujem samy či svašoupartiou navštíviť tento podnik, nachádza sa na Národnej ulici pri železiarstve.



Stará menza

Stará menza je známa svojimi aktivitami, ktoré sa tu pravidelne organizujú. Chcete sa ísť zabaviť spartiou? Máte možnosť si tu zahrať kalčeto, bowling, biliard alebo šípky. Ako môžete vidieť, ponuka aktivít je veľmi veľká ako aj ponuka pív, ktoré ponúkajú. Ku bowlingu či šípkam si môžete objednať Starobrno, Krušovice alebo aj Bradáča. Tento výnimočný podnik sa nachádza pri internátoch na Hlinách. Každý si tam príde na svoje.



FM13

Ak je nuda na internáte a máte chuť si ísť vypiť, tak určite by ste nemali obísť ani tento podnik. Ponúkajú pivo, ktoré len tak hocikde nenájdete. Čapované pšeničné pivo Hoegaarden, ktoré je podávané s limetkou v nádherom pohári, je chutnou prestávkou od školského prostredia. A čo také drinky? Zpestrej ponuky miešaných nápojov by vám mohla padnúť sánka. Drinky s rôznymi druhmi alkoholu a na rôzne spôsoby, či už svieže alebo mliečne. Tento podnik si nemôžete nechať ujsť. Nachádza sa len kúsok od okresného úradu.



Autor: Michaela Sásiková

Foto: Michal Blahút



DOKTOR HUMANITKO

SMÚTOK NA JESEŇ? MÁME RIEŠENIE!

Čím sa vyznačuje sezónna, jesenná depresia? Ako ju rozoznať?

Jesenná depresia je súčasťou niečoho, čo nazývame aj sezónna afektívna porucha (SAD). Ide o typ depresie, ktorý súvisí so zmenami v ročných obdobiach alebo v počasí. Zvyčajne sa začína a končí v rovnakú dobu, ktorá ohraničuje konkrétne ročné obdobie. Aj keď sa so sezónnou depresiou stretávame častejšie v zimných a jesenných mesiacoch, môže sa vyskytovať aj začiatkom jari alebo leta. Je úplne normálne, že akákoľvek zmena, aj tá v ročnom období môže byť chvíľkovo náročná pre naše telo. Pri zmene počasia sa môžu vyskytnúť mnohé veci, ktoré sú pre nás obťažujúce a nevieme ich ani ovládať. Na sezónnu depresiu, rovnako ako na zlú náladu spôsobenú zmenou ročných období, však existuje riešenie. Zvyčajne sa prejavuje ako úbytok síl alebo energie. Napriek tomu, že pre svoje prežívanie nemáme iné vysvetlenie, začiatkom jesene alebo zimy nastupuje obdobie, kedy sa dlhodobejšie necítime okej.

Stretávate sa v praxi s takýmito reakciami na ročné obdobie zo strany klientov? Objavujú sa práve v tomto období depresívne či úzkostné poruchy viac?

S príchodom jesene zaznamenávame zvýšený výskyt prípadov, kedy ľudia prichádzajú na naše linky IPčko a aj do nášho krízového centra Káčka Žilina s pocitmi smútku, vyčerpania a straty energie. Tieto pocity môžu byť spojené aj so sezónnymi zmenami. Pre niektorých ľudí sú takéto zmeny v ročných obdobiach obzvlášť náročné, a preto je bežné, že sa v jesennom a zimnom období viac prejavujú depresívne a úzkostné stavy.

Čím je spôsobený tento stav, prečo sa depresia spája práve s jeseňou? Ako vplýva obdobie na psychiku človeka?

Nedostatok svetla, skracovanie dní a aj nepriaznivé počasie môžu ovplyvniť to, že sa v niektoré dni budeme cítiť vyčerpane alebo zle. Avšak ak tieto pocity pretrvávajú dlhšie a opakujú sa pri každej takejto zmene ročného obdobia, môžeme hovoriť o sezónnej depresii. Okrem úbytku energie, sa sezónna depresia môže prejavovať aj: zmenou chuti do jedla, nespavosťou alebo neustálym vyčerpaním, vyhýbaním sa sociálnemu kontaktu, stratou záujmu o obľúbené aktivity, problémami so sústredením, ... Aj napriek tomu, že pre sezónnu depresiu neexistuje priame vysvetlenie, veľa symptómov súvisí so zmenou svetla a teda aj s tým, ako funguje náš spánkový cyklus. Dobrý spánok je nevyhnutný pre to, aby sme sa aj cítili dobre a keď ho máme nedostatok alebo sa cítime ospalo, vie to byť pre nás záťaž.



Ako sa s nimi vyrovnáť? Máte účinné tipy, ako proti nim v danom čase bojovať? Rady, vďaka ktorým je možné jesennú depresiú eliminovať?

Napriek tomu, že zmena obdobia môže byť otravná a frustrujúca, existuje hneď niekoľko vecí, ktoré pre seba môžeme urobiť, aby sme predišli smútku alebo zlepšili svoje prežívanie. Tu sme vybrali len niekoľko z mnohých:

Doprajte si dostatok svetla

Dni sa čoraz viac skracujú a to dokáže skutočne pôsobiť tmavo a beznádejne. Je však dôležité si dopriať dostatok svetla a vychutnať si každý moment. Slnko nás nabíja energiou, pomáha pri tvorbe dôležitých vitamínov a dokonca pomáha aj tomu, aby sa nám spalo lepšie. Je teda super vyťažiť zo slnka čo najviac.

Venuj sa aktivite

Šport a aktivita pomáhajú nášmu telu zostať v pohybe a zároveň nám dodávajú energiu. Pri športe sa zvyknú vyplavovať aj hormóny šťastia a vďaka aktivite zvládame aj náročné momenty a nedostatok svetla. Aj dlhšia prechádzka alebo krátke cvičenie pomáha.

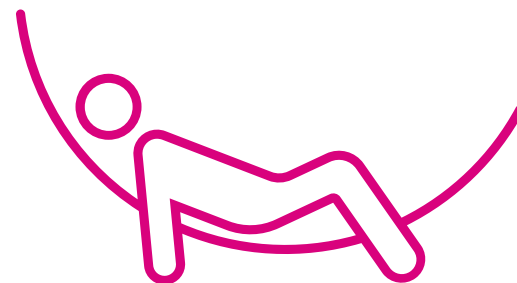
Doprajte si dostatok odpočinku a relaxu

Tmavé dni nás dokážu poriadne vyčerpať. Aj napriek tomu, že počas jesenných mesiacov sa nám chce čoraz viac spať je super, ak spánok nahradíme inou aktivitou.

Neostávajú na to osamote

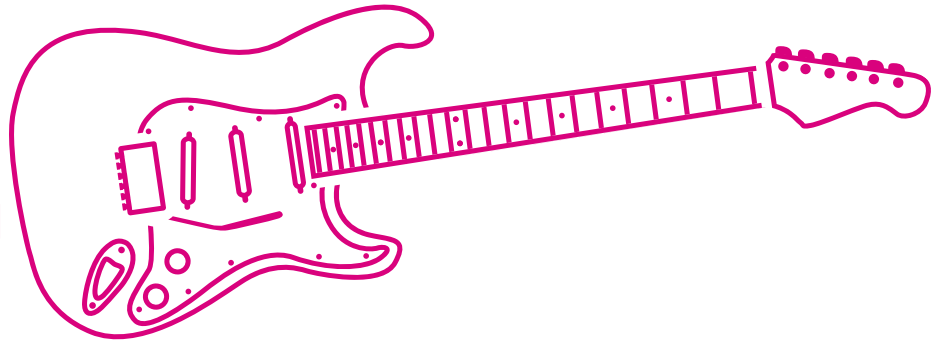
Ak vám je ťažko, je rozhodne v poriadku sa o tom, čo prežívate porozprávať. A niekedy to vie byť fakt super, nezostať na to celé sám/sama. Preto ak to potrebujete, sme tu. Nájdete nás na linke pomoci [IPčko.sk](http://IPcko.sk), 0800 500 333, kackoza@ipcko.sk (Kálov 9, 010 01 Žilina)

Autor: IP Žilina



MIMO KAMPUSU

METAL V LICHTENŠTAJNSKU



ROZHOVOR S ADAMOM PALKOM

Kto by bol povedal, že na vrcholoch slovenských hôr sa zrodí príbeh, ktorý sa neskôr dostane do samotného srdca alpskej metalovej scény? Adam Palko je Slovák žijúci v Švajčiarsku, 22 ročný gitarista a frontman. Rozhovor, ktorý vám prinášame, nie je len o hudbe, ale aj o ceste, ktorá sa začala na Slovensku a viedla cez švajčiarske mestá až do Lichtenštajnska. Naším hosťom je talentovaný hudobník, ktorý sa stal súčasťou metalovej hudobnej skupiny – Unbekannte Täterschaft. Povedz nám niečo o svojich začiatkoch.

Ako si sa dostal k hre na gitare a k metalovej hudbe? Kto bol tvoj prvý hudobný vzor?

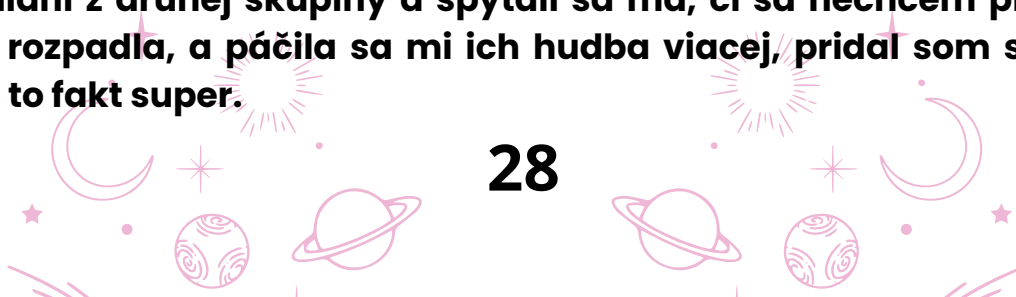
Metalová hudba sa mi odjakživa páčila. Začalo to rockovou skupinou Green Day a časom som začal počúvať niečo viac heavy. Od Metallicy, Avenged Sevenfold, Bullet For My Valentine až k veciam ako While She Sleeps, Asking Alexandria, Bring Me the Horizon a tak ďalej.

Ku hre na gitare som sa dostal v podstate cez školu, keď som sa sem presťahoval. Mali sme možnosť v škole vybrať si medzi hudbou, umením a tak ďalej, tak samozrejme, že som si vybral hudbu. Mal som veľmi podporujúceho učiteľa, ktorému nevadilo, keď som si gitaru zo školy požičal, aby som sa nejakú pesničku pre školu naučil. No a časom ma to začalo baviť. Kúpil som si prvú gitaru a učil som sa. Momentálne ich mám asi 6.

Mojím vzorom zo začiatku bol Billie Joe Armstrong z Greenday, potom aj Slash zo skupiny Guns and Roses a momentálne je to Synyster Gates z Avenged Sevenfold.

Čo ťa priviedlo do Švajčiarska a ako si skončil v kapele v Lichtenštajnsku?

Do Švajčiarska sme prišli s rodinou, lebo sme tu dostali možnosť prísť kvôli robote. Najprv ako keby na skúšku. Lenže všetkým sa nám to tu páčilo, tak sme sa rozhodli zostať. Po nejakom čase som si založil skupinu, kde som hral na gitare a spieval. S touto skupinou sme mali jeden jediný koncert. Na tomto koncerte si ma všimli chalani z druhej skupiny a spýtali sa ma, či sa nechcem pridať. Keďže sa tá prvá skupina tak či tak potom rozpadla, a páčila sa mi ich hudba viacej, pridal som sa k nim. S chalanmi si dobre rozumieme, takže je to fakt super.



Hudba vašej skupiny je originálna nielen zvukom aj tematikou. Je nejaký odkaz, ktorý chcete ľuďom svojou hudbou odovzdať? Našla by sa kapela alebo hudobník, ktorého by si označil ako vzor pre Unbekannte Täterschaft?

Žiadny odkaz presne nemáme. Hráme, lebo nás to baví. Naše texty sú hlavne o pití alkoholu a nejakých random hlúpostiach. Niektoré texty dávajú viac zmysel ako iné. Raz sme zo srandy prepísali pesničku a išlo tam o toaster.

Či presne nejaký vzor máme, to neviem. Každý zo skupiny počúva trochu iné skupiny. Štýly týchto skupín sa snažíme nejakým spôsobom zmiešať a spraviť pesničku. Minulý rok vás ľudia mohli počuť na Open Hair Metalfestival v obci Balzers.

Plánujete sa akcie zúčastniť aj budúci rok, prípadne vyskúšať aj iné festivaly?

Samozrejme. Open-Hair-Festival v Balzers bol úplne super a radi tam pôjdeme znova. Sme radi, keď nás niekde pozvú hrať. Doteraz sme hrali skoro všade, kde nás pozvali. Na ďalší rok máme tiež už nejaké plány, ale to sa nechajte prekvapiť.



Podielil by si sa s nami o najlepší, prípadne najhorší, zážitok z koncertu?

Najhorší zážitok by bol asi, že sme raz mali jedného technika, ktorý sa až tak moc nevyznal. Mne nefungoval monitor na stage, nepočul som sa. Ale dúfal som, že hrám dobre a hral som proste ďalej. Najlepší zážitok, hmm... Je to sranda čas od času byť aj frontman. Pri poslednom koncerte nám spevák nemohol prísť, tak som ho zastúpil. Bola to sranda, nakoniec sme tam aj vyhrali. Hrať naživo je sám o sebe zážitok, je to fakt zábava. Samozrejme aj to, že nám často pivo a jedlo dávajú zadarmo. Na väčších festivaloch, kde hrajú aj iné skupiny, sa s ľuďmi zoznámiť, vymeniť si trsátka na gitaru, porozprávať sa... je to jednoducho super.

V tomto momente je na vašom Spotify jediná skladba – Suufa. Plánujete svoje online portfólio v blízkej budúcnosti rozšíriť?

Áno, plánujeme nahráť viac pesničiek, momentálne zarábame nejaké peniaze, aby sme si to mohli nahráť profesionálne.

Lichtenštajnsko je krajina pomerne malá. Ako je na tom lokálna metalová scéna a ako ju vnímaš?

Na to, že je Lichtenštajnsko také malé, je tu dosť ľudí, ktorí počúvajú Metal, aj zopár iných skupín. Podľa mňa je to super.

Vieme, že do domoviny sa rád párkrát do roka vraciaš. Môžeme sa v budúcnosti tešiť na koncert Unbekannte Täterschaft na Slovensku?

Rozprávali sme sa o tom so skupinou, zo srandy na Slovensko prísť a nejaký koncert zahrať. Len to by sme asi museli zopár pesničiek spraviť aj po anglicky, aby tomu niekto rozumel.

Ďakujem za rozhovor a prajem tebe aj kapele do budúcnosti veľa úspechov.

KTO JE "MESIAC"?

Mesiac, vlastným menom Vladislav Juraš, je umelec a spisovateľ. Pochádza z južného Slovenska z mesta Hnúšťa, časť života prežil v Rimavskej Sobote a momentálne tvorí v Bratislave. Jeho tvorba je hlavne typografická a farebná, no vie byť aj smutná, depresívna a na zamyslenie.

Kto je "Mesiac" a čo reprezentuje?

Mesiac je podpis číslo 48643 na petícii za odvolanie ministerky kultúry, a reprezentuje deprimovaných ľudí, ktorí sa hoja skrz akékoľvek umenie.

Mnoho umelcov prechádza rôznymi tvorivými fázami. Ako sa vyvíjala tvoja tvorba od začiatkov po súčasnosť?

Začal som okolo roku 2019 ako nenápadný street artist, čarbal som na fasády rôzne pseudopoetické a láskysmutné citácie. Chcel som však, aby som vedel byť nejakým spôsobom odlišiteľný od ostatných, a zároveň som sa pod tieto mestské citáty nechcel podpisovať, tak som si vytvoril vlastné písmo.

Prekážalo mi, že všetky citáty píšem len čiernou fixou, čo vôbec neodrážalo môj farebný dress code a môj farebný spôsob myslenia. Počas pandémie som prešiel na plátna, ktoré mi dali väčšiu slobodu v tom, ako môžem pracovať s farbami a samotným písmom. Taktiež som skúšal aj nejaké hračkárske grafity, ale táto fáza hľadania je už za mnou.

V tvojej tvorbe je silno zastúpená typografia. Čo ťa na nej inšpiruje a baví?

Inšpiruje ma to, že mám na svoju tvorbu absolútne málo času a po celom dni aj málo energie. Som obyčajný človek, ktorý pracuje, umýva riady, vysáva, počúva svoju priateľku, keď rozpráva, a tak ďalej.

Na mojej typografii ma baví to, že ma v dobe plnej rozptyľovacích elementov prinúti sa naplno sústrediť len na konkrétne línie na plátne. Mám rád momenty, kedy sa viem vnoriť do stavu, kedy existujem len ja a olejový pastel kízajúci sa po štruktúre plátna, je to skutočne oslobodzujúce.

Čo inšpirovalo prvú knihu? Ako vznikala?

Už si nepamätám presne, čo ma inšpirovalo, asi nejaké prvotné nadchnutie spraviť svoj literárny počin. Chvalabohužiaľ, to nadchnutie bolo väčšie ako umelecká hodnota výsledného produktu. Básne dlhé a o ničom, graficky úplne rozbabrané a nekonzistentné, k tomuto dielu sa už viac nepriznávam, ale som rád, že sa veci stali tak, ako sa stali.



Prednedávnom ti vyšla druhá kniha. Ako by si ju popísal proti tej prvej?

Za ten čas som prešiel veľkou renesanciou. Začal som po nociach hltat veľa beletrie a slovenského jazyka, analyzoval som, vypisaval som sa, experimentoval som, veľa som škrtal, keď som niečo dopísal dajme tomu v júli, nechal som to zrieť do novembra, a keď som sa k tomu vrátil, vedel som, či tá báseň je pripravená ísť do knihy alebo do záchoda, prípadne som ju ešte párkrát dofackal do finálnej podoby.

Hlavne mi strašne pomohli kamoši a instagramoví miláčikovia, ktorým som posielal básne a písali mi, čo si o tom myslia, toto spravilo strašne veľa. Nastavili mi zrkadlo. Básne som posielal aj do jednej nemenovanej redakcie, kde ma jedna pani strašne upratala. Ale som za to rád, facky sú absolútne nevyhnutné.

V minulosti sme mohli vidieť, že tvoje spektrum tvorby je široké, čo dokazujú aj hracie karty "artykarty", obrazy alebo už spomínané knihy. Plánuješ ešte niečo ďalšie do budúca pridať do svojho portfólia?

Po všetkých experimentoch a zlyhaniach som sa dlhodobo udomácnil v poézii a minimalistických obrazoch, a momentálne to nehodlám zmeniť. Došiel som do bodu, kedy už presne viem, čo chcem robiť, presne viem, ako to chcem robiť, a presne viem, prečo to robím.

Mal si niekedy v kariére obdobie, keď si pochyboval o svojej tvorbe alebo smerovaní? Ako si sa s tým vysporiadal?

Samozrejme, pochybujem stále, je úplne zdravé pochybovať o sebe. Aj pri ostatných autoroch sa cítim oveľa pokojnejšie, keď niekto príde za mnou so svojimi básňami a povie mi, že si nimi nie je celkom istý ako keď príde niekto za mnou s tým, že má pre mňa to najlepšie čítanie na svete. Takéto tvrdenia smrdia hovnom, rovnako ako ich tvorba.



**Ked' sa pozrieš na celú svoju tvorbu doteraz, ako by si ju zhrnul do jednej vety?
Posledné svietiace okno na ulici.**

Aké výzvy podľa teba teraz čakajú slovenských umelcov vzhľadom na aktuálne udalosti v kultúre?

V prvom rade, pani Šimkovičová apán Machala si vybrali pre seba veľmi nesprávnych súperov. Silu desaťtisícok ľudí horiacich pre kultúru nemôžu premôcť dve kapustové hlavy. Oni majú moc a mikrofón pred ústami, a to je všetko. My máme súdržnosť, puto, schopnosť vymyslieť nevymysliteľné, intelekt, dôvtip, integritu.

Oni žijú vo väčšom strachu, v akom žijeme my. Nikto sa u nich nemôže spoľahnúť na nikoho, každý je tam každý deň sám pre seba a svoje úžasné peniaze. Každý by pre dobrý cing na účte potopil hocikoho. Je to len otázkou času, kedy niečo také nastane, sú to chamtivci. Dovtedy to prečkáme s prstom v riti a budeme testovať našu kreativitu, vďaka ktorej nájdeme neobjavené alternatívne cesty k realizovaniu svojich projektov.

Autor: Dominik Mučka

Foto: Vladislav Juraš / osobný archív



ŠTUDENTSKÉ ORGANIZÁCIE



Na našej škole nájdete mnoho študentských organizácií, ktoré ponúkajú množstvo aktivít. Radi by sme vám priblížili v krátkosti čo sú to za organizácie, ale hlavne čo robia na škole a čomu sa venujú.

Rádio Rapeš

Internátne rozhlasové štúdio Rapeš, ktoré pôsobí na Hlinách vzniklo už v roku 1974 a odvtedy vysiela každý semester. Okrem relácií, ktoré si tu môžete vypočuť, sa Rapeš angažuje aj na rôznych akciách, ktoré buď moderujú alebo technicky zabezpečujú. Prioritne sa venuje akciám na hlinách, kde v K2 robia neustále kvízy alebo rôzne parties, no môžete ich vidieť aj na školských podujatiach ako je Majáles. Rapeš týmto nekončí a cez leto ich môžete vidieť na festivaloch, odkiaľ vám prinesú aktuálne reportáže.



Rádio X

Rádio X, ktoré sídli na Veľkom dieli sa v roku 2009 odlúčilo od Rádia Rapeš a od roku 2010 definitívne začali pôsobiť pod vlastnou značkou – Rádio X. Taktiež vysielajú každý semester a ponúkajú vysielať až na 9 okruhoch. Okrem hlavného vysielačieho okruhu má rádio aj okruhy: Dance X, Alternative X, Metal X, DNB X, ChillOut X, Folklore X, Oldies X a Mood X. Robia rôzne akcie pre študentov na Veľkom dieli v Paladeu.



Gamaklub

Organizácia pre tvoje prvé rande ako stvorená. Keď si študent a nemáš peniaze tak sa neboj, máme pre teba záchranu a to Gamaklub. Gamaklub je študentská orgnizácia, ktorá spočiatku fungovala pre divadelné predstavenia sa dnes venuje primárne filmom. Od pondelka do stredy vždy dávajú 1 film, o ktorom sa rozhoduje skrz anketu na Facebooku. Ponúkajú aj rôzne športové podujatia, ako je napríklad premietanie MS v Hokeji.



Uniza esports

Je najmladšia študentská organizácia, ktorá sa venuje organizovaniu online a offline e-športových udalostí na Žilinskej univerzite. Spolupracujú na celoslovenskej aj univerzitnej úrovni s rôznymi inými študentskými organizáciami. Organizujú herné eventy, kvízy, turnaje a zúčastňujú sa na Slovenskej Univerzitnej E-Športovej lige.



Folklórny súbor Stavbár

Folklórny súbor Stavbár, založený v roku 1959 v Žiline sa venuje spracovaniu autentického folklóru rôznych regiónov Slovenska. Špecializuje sa na tradičné tance, spevy a obrady zo severozápadného a stredného Slovenska, pričom ich choreografie a hudobné aranžmány čerpajú z hlbokých koreňov slovenskej ľudovej kultúry. Ponúka študentom Žilinskej univerzity získať nové zručnosti a aktívne sa zapojiť do kultúrneho diania.

ITčko

Dnes ITčko prevažne natáča a fotí rôzne akcie a podujatia, či už sa jedná o FRIFEST alebo plesy. No uvidíte ich aj moderovať a hrať sa s technikou. Na YouTube od nich nájdete reportáže z plesov, spravodajstvo, ale aj nejaké vtipné videá. Organizácia, bez ktorej by neexistovalo mnoho kvalitných fotiek a videí.



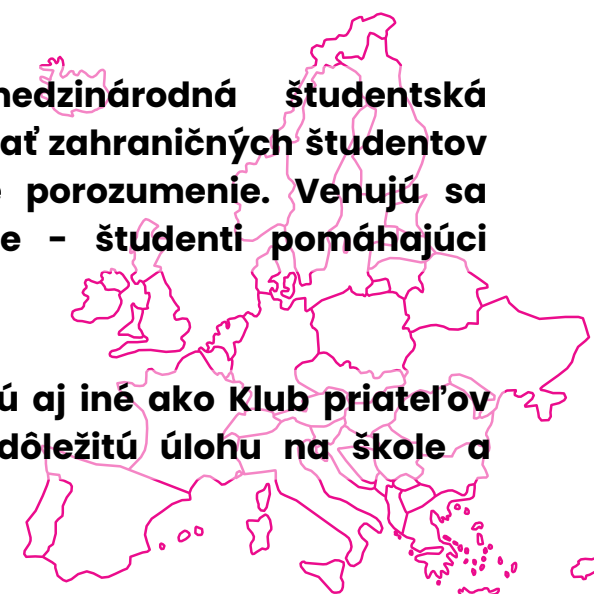
Erasmus Student Network

Erasmus Student Network je medzinárodná študentská organizácia, ktorej úlohou je zastupovať zahraničných študentov a poskytovať sebarozvoj a kultúrne porozumenie. Venujú sa zahraničným študentom na princípe - študenti pomáhajúci študentom.

Okrem týchto zábavných organizácií, ktoré sme vám práve predstavili, tu sú aj iné ako Klub priateľov železníc, Rada ubytovaných alebo Internet klub, ktoré tvoria tiež veľmi dôležitú úlohu na škole a internátoch.

Autor: Stanislav Romančák

Foto: radiatorpes.sk, radiox.sk, gamaklub.uniza.sk, facebook.com/UNIZA.esports, fsstavbar.sk, esn.org



RFA ŽILINA

Bojové športy, najmä MMA (Mixed Martial Arts – zmiešané bojové umenie), si získavajú čoraz väčšiu obľubu medzi mladými aj staršími. Tento dynamický šport v posledných rokoch zaznamenal výrazný nárast popularity, nielen vo svete, ale aj na Slovensku. Najznámejšou domácou organizáciou je Oktagon, ktorý si už buduje meno aj v Nemecku. Na Slovensku však pôsobí aj menšia organizácia RFA (Real Fight Arena), ktorá si postupne nachádza fanúšikov, najmä v menších mestách. RFA ponúka okrem klasických MMA zápasov aj súboje v K1, boxe či špeciálnych pravidlách Real Fight, pripomínajúcich thajský box v malých rukaviciach. Primárne sa zameriava na slovenských a českých bojovníkov, ktorým dáva šancu presadiť sa na domácej scéne.

Dňa 19. 10. 2024 RFA zavítala do Žiliny, kde usporiadala atraktívne zápasy na zimnom štadióne. Podujatie prilákalo približne 3000 divákov, ktorí vytvorili fantastickú atmosféru. Súčasťou programu bola svetelná show a vystúpenia známych rapových interpretov, ako Frayer Flexking a LucaBrassil0x. V zápasoch sa predstavili prevažne domáci bojovníci, ktorých diváci nadšene podporovali.

Najväčšou hviezdou turnaja bol Václav „BadBoy“ Sivák, neporazený šampión RFA v zápasoch podľa K1 pravidiel. Okrem neho sa predstavil Sebastián Fapšo a Gábor Boráros, ktorý však v zápase proti Adamovi Jakubíkovi, prezývanému „Valašské tornádo“, utrpel tvrdú porážku. Jakubík si priniesol početný fanklub z Valašska, ktorý mu výrazne pomohol k víťazstvu, čím pridal otázniky nad ďalšou kariérou Borárosa.

Organizátor Boris Marhansky oznámil, že RFA sa do Žiliny ma v pláne vrátiť každoročne vždy v októbri. Fanúšikovia sa môžu tešiť na ďalšie atraktívne zápasy, pričom konkrétnu zostavu bojovníkov sa dozvieme už čoskoro.

Autor: Stanislav Romančák

Foto: rfa.live



UČITEĽ METALISTA

ROZHOVOR S PETROM KASÁKOM

Môžete sa nám predstaviť? Na akej fakulte učíte?

V prvom rade zdravím všetkých čitateľov časopisu KONTAKT a ďakujem za prejavovaný záujem o moju osobu. Dúfam, že nasledujúce riadky nebudú pre vás nudné.

Moja oficiálna pozícia je výskumný pracovník na Katedre multimédií a informačno-komunikačných technológií (KMIKT), Fakulty elektrotechniky a informačných technológií Žilinskej univerzity v Žiline. V rámci mojej práce sa však vo veľkej miere venujem výučbe viacerých predmetov, ktoré sú zamerané prevažne na oblasť audio signálov. Sú to napríklad Priestorová akustika, Spracovanie multimediálnych signálov alebo Syntéza a efektová úprava audio signálov.

Nie každý študent vie, že popri učení spievate v metalovej skupine. Povedzte nám o nej niečo.

Je pravda že o tom nevie mnoho ľudí, nie len študenti. Skupina sa volá MINNOR a vychádza z tých najtvrdších hudobných vôd, ktoré bežný poslucháč často nevie akceptovať, čo je úplne v poriadku. Nie že by som sa za to, čo robím vo voľnom čase hanbil, ale uvedomujem si, že na podobný žáner musí mať človek povahu a byť na tom takpovediac odchovaný. Preto kapelu vo svojej profesii učiteľa zvyčajne nespomínam a rád udržiavam tieto dve stránky mojej osobnosti separované. Váš časopis je jedna z prvých výnimiek, ktoré som spravil :)

Ako ste sa dostali do svojej kapely?

V roku 2015 som dostal ponuku pri zakladaní koncertnej kapely MINNOR (vtedy ešte MINOR), ktorá predtým fungovala len ako štúdiový projekt bývalého bubeníka Milana Macháča. Keďže mala moja prvá kapela útlm a ja som sa chcel venovať hudbe naplno, súhlasil som s ponukou na pozíciu vokalistu. Keďže som sa odvtedy mohol sústrediť už len na vokál, každým rokom a každým koncertom som sa zlepšoval v rámci toho čo viem svojim vokálnym ústrojenstvom zo seba vylúdiť. Tak sa dostávame až do súčasnosti, kedy mám odohraných s kapelou cez 100 koncertov na Slovensku, okolitých krajinách, vydané tri albumy a videoklipy.

Kedy ste sa rozhodli, že chcete spievať, a hlavne také vokály ako je growl?

Dá sa povedať, že som sa priamo nerozhodol a všetko prišlo prirodzene. Môj primárny nástroj bola vždy gitara. V kapele v ktorej som pôsobil od roku 2010 však často chýbal spevák a postupne som sa kvôli tomu naučil ovládať gitaru aj spievať naraz. Bola to dôležitá časť hudobného vývoja, pretože spevák ktorý aspoň v minimálnej miere neovláda hudobné nástroje, ktoré ho podporujú, je veľmi ochudobnený pri komponovaní a frázovaní textov. Keďže sme často hrávali rôzne skladby od našich idolov a skupín, ktoré sme počúvali (ako napríklad brazílska Sepultura), snažil som sa skreslený vokál napodobniť. Časom som si však vytvoril vlastný štýl. Prečo growl, je asi rovnaká otázka, ako prečo sa pri pečení používa múka.

Jednoducho to k tomu subžánru patrí. Hudba je o vyjadrení emócie a to zďaleka nie len pozitívnej. Ako lepšie môžete vyjadriť hnev, sklamanie a frustráciu ako cez metalový rev? Expresívnosť tohto vokálneho prejavu nie je pre každého, avšak to je štandardom pri každom provokatívnom umení.

Stíhate kapelu popri škole? Ako máte rozvrhnutý čas?

Priznávam, niekedy je to veľmi náročné. Pred pár rokmi som mal ako doktorand viac času pre štúdium, kapelu aostal mi aj nejaký voľný čas. Ako zamestnanec univerzity však často pracujem do večerných hodín a niekedy ešte ostávam na univerzite aj po práci kvôli manažovaniu kapely alebo festivalu, ktorý organizujem. Ak máme skapelou skúšku, idem na ňu hneď z práce, prípadne ak stihnem, tak zájdem do fitka. Ak je cez víkend koncert, často ho musím celý obetovať kapele, obzvlášť ak hráme niekde ďaleko od Žiliny. To je zrejme 90 % môjho života. Nechcem, aby to samozrejme vyznelo ako sťažnosť, sám som sa rozhodol pre podobný režim, avšak na veci ktoré sú pre ostatných štandardom mi neostáva čas a musel som obetovať mnoho zo svojho súkromného života.

Prečo ste sa rozhodli učiť práve na Žilinskej Univerzite v Žiline?

Rovnako ako iné veci ktoré som opisoval, prišlo to prirodzeným vývojom. Ak by som šiel ďalej do minulosti, pôvodne som dokonca nebol pevne rozhodnutý, že chcem študovať na univerzite. Na poslednú chvíľu som však objavil odbor, kde som mohol čiastočne spojiť svoj koníček so štúdiom, teda hudbu a zvuk. Prvé roky boli celkom náročné ale čím som sa viac dostával do problematiky, hlavne na inžinierskom stupni štúdia, tým mi bolo štúdium bližšie a prirodzenejšie.

Dokonca často provokujem svojich študentov, že som sa v tom období už vôbec neučil (v pravom slova zmysle), pretože sa mi veci z rôznych predmetov prirodzene spájali do logických celkov. Po absolvovaní II. stupňa som sa na poslednú chvíľu rozhodol podať prihlášku na III. stupeň. Keď som si po prvýkrát vyskúšal učenie, bolo mi jasné kde je moja budúcnosť. V treťom ročníku môjho doktorandského štúdia odišli učitelia, ktorí vyučovali práve predmety, ktoré ma najviac zaujímali. Tento fakt a aj pozitívne ohlasy od študentov boli hlavnými faktormi, prečo som dostal pracovné miesto na katedre. Všetko do seba teda zapadlo a keby som bol viac ezotericky založený, asi poviem, že to zariadil osud :)



Keby ste sa mali rozhodnúť medzi spievaním v kapele alebo učením na UNIZE, čo by ste si vybrali?

Tak to je najťažšia otázka, ktorú som v tomto rozhovore dostal. Odpoviem najúprimnejšie ako viem, aj za cenu že to bude náhodou čítať šéf. Každá práca má pre jednotlivca svoje negatíva a pozitíva. Práca vysokoškolského učiteľa je verejnosťou a často dokonca aj študentmi vysokej školy vnímaná celkom nesprávne. Laická predstava je, že odučí dve hodinky za deň ktoré má napísané v rozvrhu a ide domov, prípadne pozerá do steny v kancelárii, kým nezačne ďalšia hodina ako NPCčko :). Ako pracovník katedry sa však musím venovať okrem výučby 4 predmetov, zabezpečovaní odbornej praxe pre celú katedru, vedeniu bakalárskych a diplomových prác aj iným aktivitám. Ku nim patrí hlavne výskumná činnosť, teda písanie projektov či vedeckých článkov do časopisov a na konferencie. Z môjho predošlého písania a s trochou schopnosti čítať medzi riadkami asi už viete, čo je pre mňa to spomínané pracovné pozitívum a čo je „nutné zlo“. Ak by ma vedeli uživiť obe možnosti, vybral by som si teda kapelu. V prípade, že by v práci nebolo toľko „nutného zla“, prehodnotil by som svoje rozhodnutie, keďže učenie je tiež moja vášeň a koníček, v ktorom sa chcem zlepšovať.

Všimli sme si, že 12. decembra vydáte váš nový album. Kde si ho budú môcť študenti vypočuť?

Ako píšete, 12. decembra 2024 vyjde na streamovacích platformách album ABHUMAN, ktorý posúva našu hudbu opäť do nových, menej preskúmaných hudobných vôd. Každý, kto sa nebojí extrémnej hudby má možnosť vypočuť si ho na Spotify, iTunes, Apple Music, Deezer alebo na ktorejkoľvek inej službe. Neskôr dáme celý album aj na YouTube.

Autor: Michaela Sásiková
Foto: Michaela Sásiková



NA DOŠŤAP OD UNIVERZITY

VODNÉ DIELO

Vodné dielo v Žiline nie je len technickou stavbou slúžiacou na reguláciu rieky Váh a ochranu pred povodňami, ale každý rokom sa čorazviac stáva obľúbeným miestom pre širokú škálu športových aktivít, ktoré sú ideálne nielen pre študentov. Vďaka svojej polohe, rozmanitým prírodným scenériám a dobre rozvinutej infraštruktúre je okolie vodného diela perfektným miestom na športovanie, oddych a aktívne trávenie voľného času. Či už ide o inline korčuľovanie, beh, cyklistiku alebo zimné bežkovanie, Žilina ponúka študentom rôzne možnosti na rozvoj športových zručností a zlepšovanie fyzickej kondície.

Inline korčuľovanie a cyklistika

Pre študentov, ktorí hľadajú zábavu na kolieskach, je vodné dielo v Žiline ideálnym miestom na inline korčuľovanie alebo cyklistiku. Okolo nádrže vedú asfaltové cesty, ktoré sú týmto športom dokonale prispôsobené. Tieto trasy ponúkajú nádherné výhľady na okolitú prírodu a zároveň sú dostatočne dlhé a bezpečné na to, aby sa na nich dali zorganizovať neformálne športové akcie, tréningy alebo len relaxačné jazdy.

Časté preteky a iné súťaže v okolí nádrže sú skvelým spôsobom, ako spraviť niečo pre svoje zdravie, no rovnako pomáhajú aj študentom socializovať sa a nájsť ľudí s podobnými záľubami.

Korčuľovanie aj cyklistika sú vynikajúcimi aktivitami na zlepšenie kondície, rovnováhy a vytrvalosti. Pre študentov, ktorí hľadajú spôsob, ako si vyčistiť hlavu po náročnom dni v škole, je to ideálna voľba. Vodné dielo je vhodné pre začínajúcich korčuľiarov, no na svoje si prídu aj pokročilejší, ktorí si chcú vyskúšať dlhšie trasy alebo rýchlostné jazdy.



Triatlon

Vodné dielo v Žiline je tiež ideálnym miestom na organizovanie športových podujatí, ako je triatlon. Tento vyčerpávajúci, no veľmi populárny šport, ktorý kombinuje plávanie, cyklistiku a beh, sa v Žiline stal obľúbenou aktivitou pre študentov, ktorí hľadajú výzvy a chcú testovať svoju fyzickú pripravenosť.

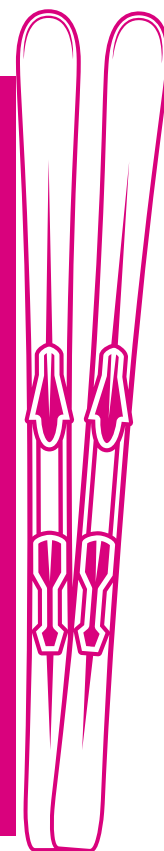
Rieka Váh poskytuje dostatočne bezpečné podmienky na plávanie, ktoré je prvou disciplínou triatlonu. Kvalitná cyklotrasa zabezpečuje podmienky pre druhú disciplínu, cyklistiku. Po cyklistickej časti nasleduje beh okolo nádrže alebo v okolí nádhornej prírody, čo dáva účastníkom ako kvalitný športový zážitok, tak aj výhľady na okolitú scenériu.

Každoročne sa tu koná Žilinský triatlonový festival, ktorého sa v auguste zúčastnilo vyše 500 pretekárov z rôznych krajín. Medzi účastníkmi nechýbali ani dôchodcovia, ktorí by pre študentov mohli byť veľkou inšpiráciou. (Žilinský Triatlon 2024)

Bežkovanie v zime

V zimných mesiacoch sa okolie vodného diela mení na nádhernú zasneženú krajinu, ktorá je ideálna na bežkovanie. Množstvo turistických a cyklistických chodníkov okolo nádrže sa v zime stáva obľúbenými bežkovými trasami. Pre študentov, ktorí sú zvyknutí na zimné športy, je vodné dielo v Žiline perfektným miestom na vychádzky na bežkách, ktoré sú skvelým spôsobom, ako udržiavať fyzickú aktivitu aj počas chladnejších mesiacov.

Zimné bežkovanie nie je len o zlepšení kondície, ale aj o užívaní si pokojnej zimnej prírody, ktorá je v okolí nádrže obzvlášť krásna. Trasy sú prístupné aj pre začiatočníkov, ale aj pre pokročilých bežkárov, ktorí môžu využiť dlhšie a náročnejšie trasy v okolí. Tento šport zároveň umožňuje študentom zlepšiť svoju vytrvalosť a posilniť svaly, najmä nohy a stred tela.



Skatepark a pumptrack

Okolie vodného diela v Žiline nie je len rajom pre cyklistov a korčuliarov, ale aj miestom, kde sa nachádza moderný skatepark a pumptrack – ideálne miesta pre študentov, ktorí milujú adrenalín a rýchlosť. Tieto športoviská sa v posledných rokoch stali obľúbenými medzi mladými ľuďmi, ktorí hľadajú alternatívu k tradičným športom.

Skatepark v Žiline je miestom, kde sa stretávajú nadšenci skateboardingu, longboardingu, inline korčuľovania, ale aj kolobežiek. Tento športový areál je vybavený rôznymi prekážkami, rampami, grindovými trubkami a ďalšími elementmi, ktoré umožňujú rozvíjať techniku a kreativitu pri vykonávaní trikov. Skatepark je otvorený pre verejnosť a je ideálnym miestom pre študentov, ktorí chcú vylepšiť svoje schopnosti alebo sa len tak zabaviť s priateľmi. Okrem toho, skateboarding a iné kolieskové športy sú skvelým spôsobom, ako zlepšiť rovnováhu, koordináciu a flexibilitu.

Vedľa skateparku sa nachádza pumptrack, špeciálne navrhnutá dráha pre bicykle, prípadne kolobežky. Je to jedinečný tréningový nástroj, ktorý umožňuje jazdiť bez pedálov, pričom športovci využívajú vlny a zákruty na „pumpovanie“ do kopcov, čo je nielen zábavné, ale aj výborné na zlepšenie techniky a sily. Pumptrack je obľúbený medzi mladými ľuďmi, pretože umožňuje rýchlu jazdu a súčasne rozvíja vytrvalosť a kontrolu.



Šport, príroda aj študentský život

Vodné dielo v Žiline ponúka študentom vynikajúce možnosti pre športové vyžitie, a to nielen počas letných mesiacov, ale aj v zime. Korčuľovanie, cyklistika, plávanie alebo bežkovanie sú len niektoré z aktivít, ktoré môžu študenti využiť na zlepšenie svojej kondície, relaxáciu a aktívne trávenie voľného času. Okolie nádrže je tiež ideálnym miestom na organizovanie športových podujatí, tréningov a súťaží, ktoré podporujú tímového ducha a motivujú študentov k zdravému životnému štýlu. Pre tých, ktorí hľadajú kludné prostredie obklopené prírodou, nové športové výzvy či ľudí s podobnými športovými záľubami je vodné dielo v Žiline miestom, ktoré by mali určite aspoň raz navštíviť.

Autor: Matej Spišák
Foto: Oksana Kurbatova

ŽILINSKÝ LESOPARK

Žilinský lesopark je rozsiahly prírodný komplex, ktorý môžete nájsť na adrese Veľký diel 1790/28 v Žiline. Nájdete tu skvelé miesto na oddych, rekreáciu a šport. Lesopark nie je úplne rovná plocha, miestami sa rozprestiera na kopcovitom teréne, čo ocenia najmä milovníci túr a prechádzok. Lesopark je obľúbený rekreačný areál pre miestnych obyvateľov i turistov a predstavuje ideálne miesto na útek do prírody v blízkosti mesta Žilina. Nachádza sa na kopci nad mestom, čo mu dáva jedinečnú polohu s krásnymi výhľadmi na okolie. Vďaka svojej rozlohe a rôznorodým aktivitám, ktoré ponúka, patrí medzi kľúčové prírodné oblasti v Žiline.

Chodníky, cyklotrasy a náučné chodníčky

Lesopark ponúka viacero chodníkov, ktoré vedú cez husté lesné porasty a poskytujú nádherné výhľady na mesto Žilina a jeho okolité vrchy a pahorkatiny. Trasy sú vhodné na prechádzky, beh alebo bicyklovanie a sú prispôbené rôznym návštevníkom. Cyklotrasy sú navrhnuté tak, aby prechádzali cez rôzne typy terénov, čo pravdepodobne uvítajú horský cyklisti. Mimo klasických chodníkov sa v lesoparku nachádzajú aj náučné chodníčky, ktoré návštevníkom ponúkajú informácie o miestnej faune, flóre a histórii lesoparku. Informačné tabule ktoré sú nainštalované na vybraných miestach sú doplnené ilustráciami miestnych druhov rastlín a zvierat, ale hlavne poskytujú informácie o vegetácii a tvoroch, geológii a ochrane prírody. Tento prvok je obľúbený medzi rodinami a školskými skupinami, kvôli tomu že poskytuje vzdelanie, nie len deťom ale aj dospelým, o prírode priamo v jej prostredí. Návštevníci môžu spoznať a pozorovať typickú faunu a flóru severozápadného Slovenska, vrátane rozmanitých druhov stromov a kríkov.





Ekologické projekty

Súčasťou lesoparku sú aj ekologické projekty na ochranu biodiverzity a udržateľný rozvoj územia. V priestoroch lesoparku často prebiehajú ekologické aktivity na ochranu biodiverzity, ktoré podporujú zachovanie miestnych druhov rastlín a zvierat. Mnohé z týchto projektov organizujú environmentálne skupiny a školy a popritom sa zameriavajú na vzdelávanie a ochranu prírody. Na niektorých vybraných miestach sú postavené vtáčie búbky a rôzne prístrešky pre hmyz, ktoré pomáhajú pri ich ochrane a rozmnožovaní.

Autor: Michal Pánis

Foto: Oksana Kurbatova

Zdroj: facebook.com/zilinalesopark



ODBORNE (NE)ODBORNE

MÓDNE PRESTRELKY

Módne prehliadky často vzbudzujú pozornosť svojou extravaganciou a originalitou. V poslednej dobe však dizajnéri posúvajú hranice módy až tak, že môžeme o prezentovaných kúskoch oblečenia tvrdiť, že sú vyslovene škaredé, nevkusné, či priam nenositel'né. Jedná sa hlavne o populárne dizajnérske značky ako Gucci, Louis Vuitton, Balenciaga alebo Vetements. Niektoré kúsky sú až také výstredné, že u ľudí vzbudzujú smiech. Čím to je, že dizajnérske spoločnosti propagujú skutočne nenositel'né veci a prečo je táto „škaredosť“ taká populárna?



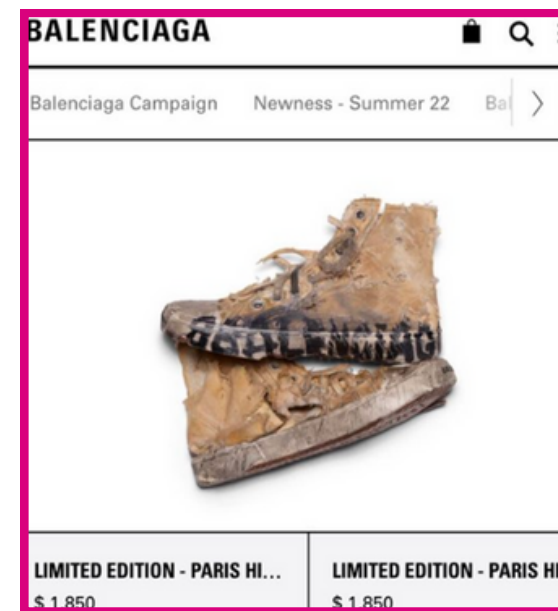
Nohavice od značky Balenciaga za 2450 dolárov. Povedali by ste, že je to dizajnérsky kúsok ?

Balenciaga

Niektoré výtvary od značky Balenciaga môžeme prirovnať k oblečeniu, ktoré nosia bezdomovci s jediným rozdielom - ak si chcete zaobstarať niektorý z kúskov od tejto značky, tak vaša peňaženka určite zaplače, väčšina z nich totiž stojí aj tisíce dolárov. Balenciaga pravidelne prekračuje hranice módy a interpretuje svoje oblečenie ako „umelecké vyjadrenie“.



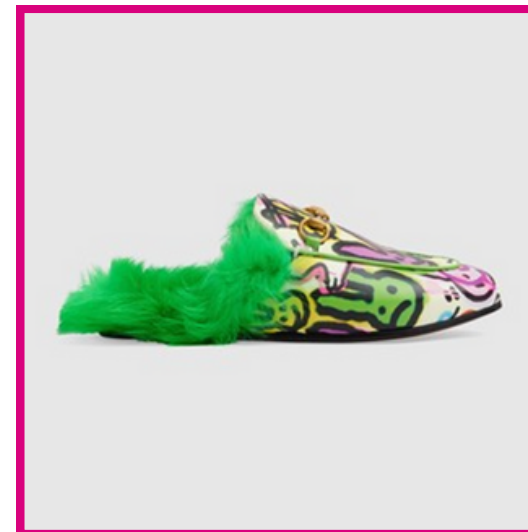
Taška za 1900 dolárov - podobnú nájdete v každom supermarkete.



Limitovaná edícia topánok od značky Balenciaga z roku 2022.

Gucci

„Gucci“ – toto slovo počul už azda každý aspoň raz v živote. O Gucci by sme mohli povedať, že sa jedná o jednu z najpopulárnejších značiek vôbec, nie len medzi tými dizajnerskými. Gucci veľmi často experimentuje s neobvyklými farbami, vzormi a zdobením. Takéto experimentovanie často vedie k vytvoreniu kúskov, ktoré pôsobia gýčovito a príliš výstredne. Gucci často mieša tradičné prvky s modernými, čo robí Gucci ikonickou a originálnou značkou



Gucci papuče – ich cena sa pohybuje okolo 1100 dolárov.

Louis Vuitton

Ďalšia z veľmi populárnych módných značiek, ktorá sa radí medzi tie najdrahšie je značka Louis Vuitton. Táto značka sa stala synonymom luxusu ako takého, no ani jej návrhári sa neboja experimentovať a priniesť na trh niečo nové, čo by mohlo ľudí zaujať. To, či sa im to podarilo, posúďte sami:



Na prvý pohľad sa môže zdať, že ide o obyčajnú kabelku s výraznou farbou. No pravdou je, že táto „kabelka“ je veľká asi ako zrnko piesku. Bola vyrobená pomocou 3D tlače. Kabelka je vyrobená z fotopolymérovej živice a má rozmery 657 x 222 x 700 mikrometrov.

Takto vyzerá „kabelka“ na ľudskom prste, cena tejto kabelky sa pohybovala okolo 64 – tisíc dolárov!



Louis Vuitton návrhári nezabudli vytvoriť kúsok, ktorý by sa perfektne hodil k vyššie spomínaným výtvorom od Balenciagy. Návrhári si dali záležať na tom, aby sa táto kabelka čo najviac podobala na obyčajné vrece na smeti. Cena tejto „kabelky“ sa pohybuje okolo 2000 dolárov. Pri pohľade na tento výtvor vzniká otázka, či je táto kabelka naozaj symbolom luxusu.

Rick Owens

Návrhár Rick Owens je známy tým, že vo svojich kúskoch spája prvky avantgardy a temné gotické dizajny. Aj keď si táto značka získala za posledné roky veľkú popularitu a má viaceré „prijateľné“ kúsky na bežné nosenie, nájdú sa aj také, pri ktorých by sme si mohli povedať, že sú „too much“.

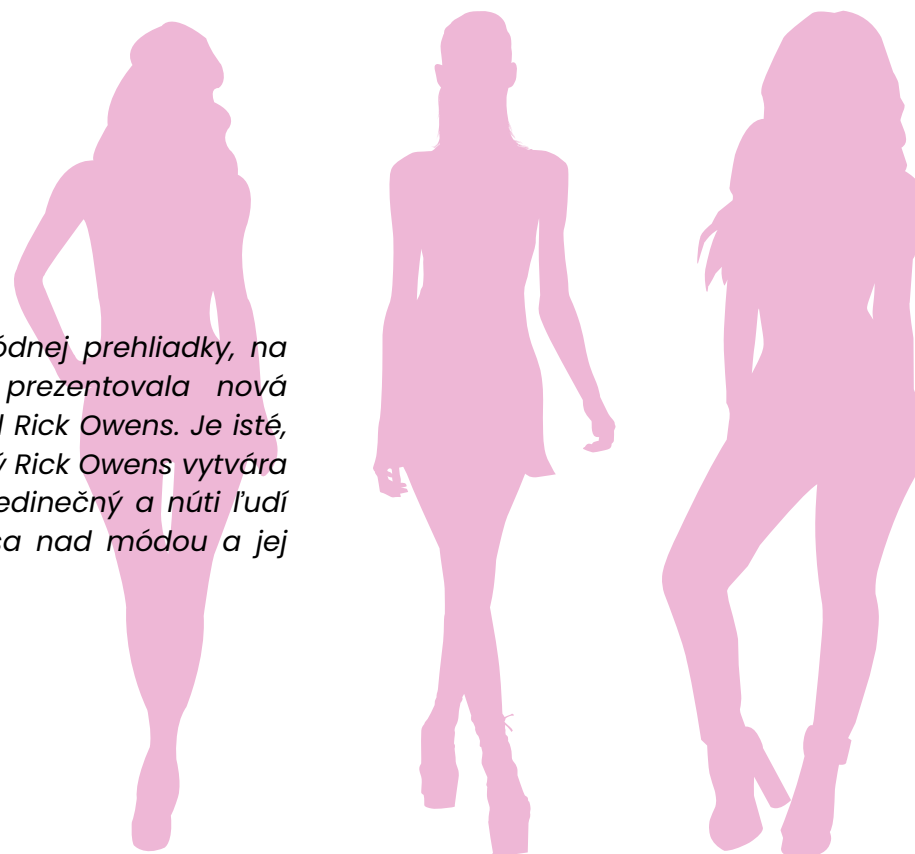
Rick Owens taktiež veľmi často experimentuje a absolútne sa vymyká klasickým pravidlám obliekania sa. Presne toto z neho robí jedno z najvýraznejších mien súčasnej „high fashion“ módy.

Outfity, ktoré modelky a modeli na módných prehliadkach predvádzajú, sa viac podobajú na umelecké diela ako na niečo, čo by mal nosiť bežný človek.



Outfity, ktoré modelky a modeli na módných prehliadkach predvádzajú, sa viac podobajú na umelecké diela ako na niečo, čo by mal nosiť bežný človek.

Fotka z módnjej prehliadky, na ktorej sa prezentovala nová kolekcia od Rick Owens. Je isté, že štýl ktorý Rick Owens vytvára je naozaj jedinečný a núti ľudí zamýšľať sa nad módou a jej zákonmi“.



Anti-fashion

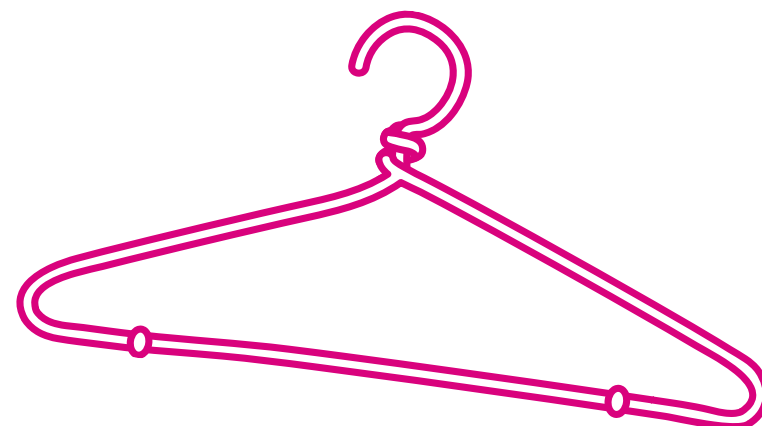
Tento pojem pomenúva štýl obliekania sa, ktorého zámerom je byť nevkusný. Vznikol už v 19. storočí a podporuje voľnosť obliekania sa tak, ako chcete. Presne tento štýl využívajú vyššie spomínané dizajnérske značky na svojich módnych prehliadkach. Zámerom je naozaj „nevychovávať“ mainstreamovej móde a vymykať sa jej normám. Anti-fashion sa často spája s rôznymi subkultúrami, ktoré sa pohybujú mimo hlavného módného prúdu a vyjadrujú sa neštandardným typom obliekania sa.



Módna prehliadka – Balenciaga, 2023

Autor: Michal Blahút

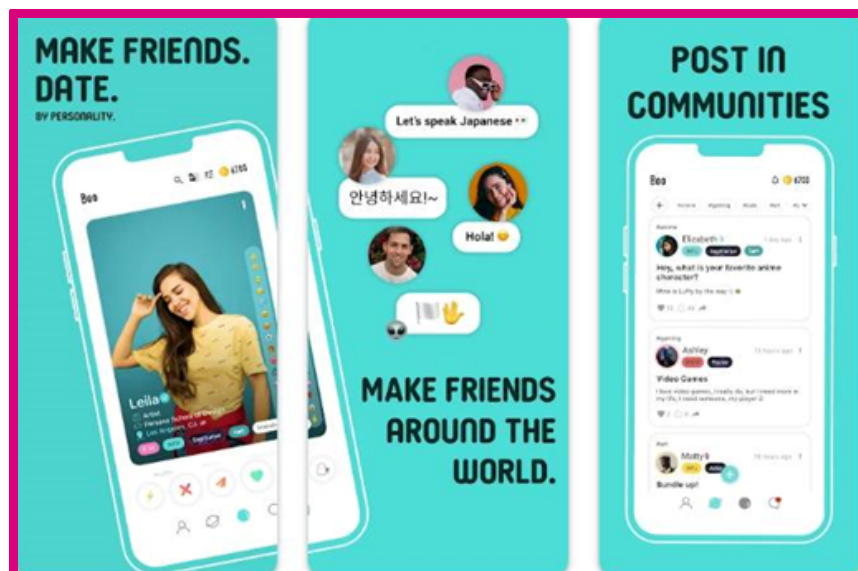
Foto: [balenciaga.com](https://www.balenciaga.com), [louisvuitton.com](https://www.louisvuitton.com), [rickowens.eu](https://www.rickowens.eu), [gucci.com](https://www.gucci.com)



TINDER VS. BOO

Tinder

Tinder je mobilná aplikácia na zoznamovanie, ktorá umožňuje používateľom rýchlo prezerať profily iných ľudí na základe fotografií a krátkych popisov. Funguje na princípe "swipe" – ak sa niekomu páči profil, používateľ môže swipnúť doprava, ak nie, swipne doľava. Ak sa dvaja používatelia lajknú navzájom, vznikne "match" a môžu si začať písať cez chat. Aplikácia je jednoduchá na používanie, čo ju robí ideálnou na zoznamovanie a rýchle nadviazanie kontaktu.



Boo

Boo je zoznamovacia aplikácia, ktorá sa zameriava na hľadanie partnerov na základe osobnostných typov a kompatibility, nie len vzhľadu. Používatelia vyplnia podrobný dotazník, ktorý im pomôže určiť ich osobný profil, a aplikácia na základe týchto údajov odporučí partnerov, ktorí sú kompatibilní. Rovnako ako Tinder, aj Boo ponúka nástroje na komunikáciu, ako sú chaty a rôzne interaktívne funkcie. Táto aplikácia je určená najmä pre ľudí, ktorí sa cítia neistí pri osobnej komunikácii alebo majú strach zoznamovať sa v spoločnosti.

Prieskum medzi študentami

Z nášho prieskumu vyplynulo, že aplikácia Tinder je medzi študentmi najpopulárnejšia. Mnohí respondenti uviedli, že prostredníctvom zoznamovacích aplikácií si našli priateľov alebo dokonca svoju životnú partnerku či partnera. Väčšina z nich sa domnieva, že vzťahy a priateľstvá nadviazané cez tieto platformy budú trvalejšie a neostanú iba krátkodobými. Prieskumu sa zúčastnilo 67,2 % žien, 31,1 % mužov a 1,6 % respondentov, ktorí nechceli uviesť svoje pohlavie. Veková štruktúra bola nasledovná: 86,9 % respondentov malo vek medzi 18 a 25 rokmi, zatiaľ čo 13,1 % bolo vo veku nad 26 rokov. Na otázku, ktorú zoznamovaciu aplikáciu preferujú, až 72,2 % respondentov označilo Tinder ako svoju voľbu. Aplikáciu Boo si zvolilo 13,9 % opýtaných, rovnaké percento (13,9 %) by uprednostnilo inú zoznamku.



Ktorá platforma je lepšia?

Tinder je všeobecne známejšia aplikácia ako Boo, čo jej prináša veľkú výhodu. Mnohí študenti sa v tomto zhodli. Často vyzdvihovali aj jej atraktívny dizajn a jednoduchosť používania. Aplikáciu používa viac používateľov, takže nám poskytuje väčšiu šancu spoznať nových ľudí. Spätná väzba na túto aplikáciu bola veľmi pozitívna.

Na druhej strane, Boo dostala viac kritických ohlasov, najmä z hľadiska jej používania, počtu používateľov a vekového zloženia. Aplikácia nie je veľmi praktická ani v oblasti nastavení. Na tejto platforme sa tiež nachádza veľa nepríjemných ľudí, čo odrádza veľké množstvo používateľov. Mnohí študenti ju preto neodporúčajú.

Odpoveď na otázku, či zvoliť Tinder alebo Boo, je teda jasná. Pravdepodobne to súvisí s tým, že Boo ešte nie je tak zaužívanou aplikáciou a stále je veľmi mladá. Naše odporúčanie je teda aplikácia Tinder, ktorá ponúka viac výhod v porovnaní s aplikáciou Boo.



VS



Autor: Michaela Sásiková
Foto: boo.world, tinder.com



ŠTUDIJNÁ S.O.S.

ZÁSADY VYUŽÍVANIA CHATGPT

Každý mladý človek pozná ChatGPT a dnes si povieme o tom, ako ho efektívne vyžiť pri písaní rôznych prác či esejí v školskom prostredí. Samozrejme by sa táto umelá inteligencia nemala zneužívať na napísanie celého textu, ale vie vám ho značne vylepšiť.

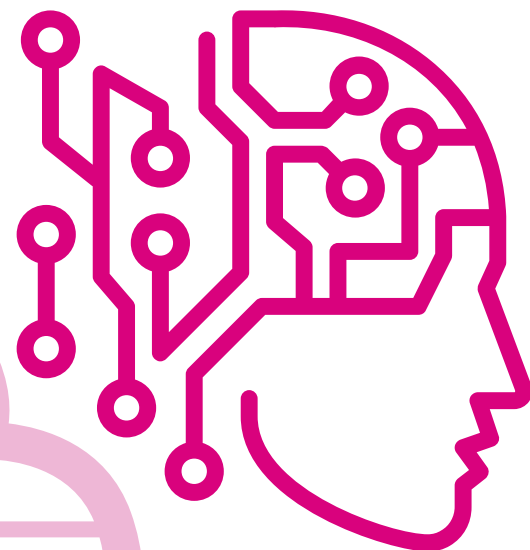
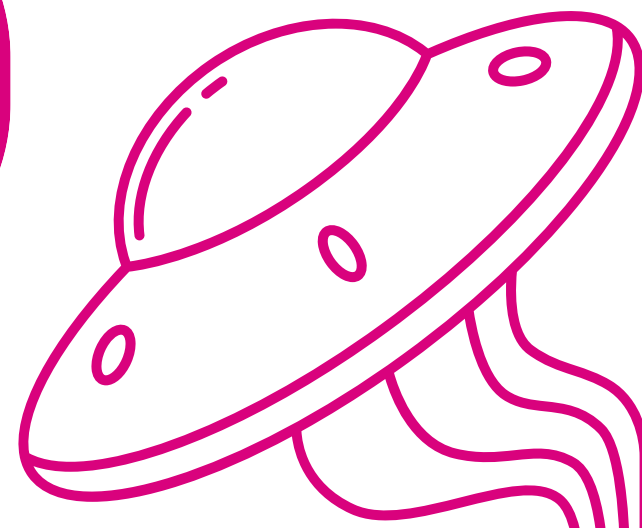
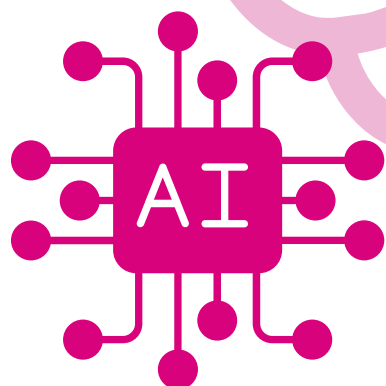
Ak si nie ste istý so spisovnosťou nejakého slova, stačí ho napísať do umelej inteligencie, ktorá vám napíše správny výraz a aj vysvetlenie, prečo to tak je.

Umelá inteligencia vám tiež vie pomôcť s hľadaním dôležitých zdrojov a informácií ku určitým témam, ak ich neviete nájsť na internete.

Napísali ste nejakú vetu, ktorá sa vám zdá „suchá“ a obyčajná? Môžete ju napísať do umelej inteligencie, ktorá vám ju spestrí.

Keď neviete napísať napríklad esej alebo podobné žánre, môžete sa opýtať umelej inteligencie, ktorá vám rada pomôže.

Autor: Michaela Sásiková
Foto: chatgpt.com



KREATÍVNY DOTYK

GRAFITY V ŽILINE

Žilina, medzi umelcami tvoriacimi grafity, známa aj ako komiksové mesto je plná profesionálnych diel zdobiacich mnohé steny a budovy kde sa len pozriete. Pochádza odtiaľto mnoho umelcov, známych po celom Slovensku aj v zahraničí. Vďaka množstvu akcií, festivalov a podpore mesta vo forme legálnych stien nájdete na každom rohu umelecké dielo. Bohužiaľ, nájdete sa aj takí, ktorí týchto umelcov nerešpektujú a pridávajú na tieto diela svoje podpisy alebo „tagy“ otáznej kvality. Poďme sa spolu pozrieť na niektoré z najkrajších grafitov, ktoré v meste nájdete.



Nielen tieto diela si môžete na vlastné oči obzrieť pod mostom v Parku Ľudovíta štúra. Boli bohužiaľ poškodené či už neškodnými symbolmi alebo „tagmi“ alebo aj nenávisťnými symbolmi ako sú napríklad hákové kríže.



Toto sú zas niektoré zgrafitov v okolí vlakovej stanice Žilina-Záriečie, ktoré sa tam dostali aj vďaka kultúrnemu centru Stanica Žilina-Záriečie. Mnohé z nich sa rovnako stali obeťami „taggerov.“

Ako sme už spomínali Žilina je bohatá na umelecké diela na každom rohu. Ak vás zaujímajú aj iné grafity, ktoré sa do tohto článku nedostali, skúste sa prejsť po meste a poobzerať sa. Určite nebudete sklamaní.

Autor: Matej Spišák
Foto: Matej Spišák

ZAHRAŇČNÝ POHĽAD

PUTOVANIE PO ISLANDE

ROZHOVOR SO SIMONOU

LESAYOVOU

Predstav sa a povedz nám, prečo práve Island?

Ahojte, prajem pekný deň! Volám sa Simona a na Island som prvýkrát zavítala, keď som po strednej škole hľadala prácu v zahraničí. Našťastie práve na mieste, kde pracoval kamarát, hľadali nových ľudí, tak som túto šancu využila a už ďalší týždeň som letela na Island.

Ako na teba pôsobil Island?

Už na prvý dojem po vystúpení z lietadla pôsobí krajina veľmi odlišne od Slovenska, keďže Island je v podstate jeden veľký sopečný ostrov. Všetky pláže tam majú čierny piesok, ktorý v kontraste so zelenými lúkami a vysokými horami pôsobí priam magicky.

Povedz nám nejakú zaujímavosť z Islandu?

Zaujímavosť z Islandu: keď už hovoríme o mágii, majú tam povere o rôznych magických stvoreníach, napríklad o elfoch či skamenelých škriatkoch - troch veľkých kameňoch vytrčajúcich z vody kúsok od pobrežia. Najčastejšie by ste však počuli o Huldufólk, teda oskrytých bytostiach, ktoré žijú v prírode. Stýmito bytostami sa stretnete len vtedy, ak prírodu poškodíte alebo znečistíte, vtedy si vraj po vás prídu.



Chceli by sme vedieť tvoje porovnanie stravy medzi Slovenskom a Islandom ?

Island je oproti Slovensku veľmi dráha krajina. Pre porovnanie – za obyčajnú kocku syra v obchode zaplatíte aj 15€. Môžem vás ubezpečiť, že som syr často nejedla. Našťastie som však pracovala v reštaurácii, takže som mala zamestnanecké jedlá počas práce, a mimo toho sme si každý sám varili na byte.

Naučila si sa niečo nezvyčajné na Islande ?

Naučila som sa rozprávať po poľsky. Samozrejme, trochu sa na mňa nalepila aj islandčina, ale musím povedať, že väčšina mojich kolegov boli práve z Poľska.

Plánuješ sa niekedy vrátiť na Island ?

Určite, ak nie pracovne, tak minimálne na dovolenku, navštíviť mojich islandských kamarátov. Na každý pád je to krajina, ktorá ma bude asi navždy fascinovať, takže sa tam určite ešte chystám zavítať.



Čo by si odporučila mladým ľuďom čo by chceli cestovať tak ako aj ty, napr. práve na Island ?

Myslím si, že odísť do zahraničia na dlhšiu dobu bolo jedno z najlepších rozhodnutí, aké som kedy urobila, takže by som to odporučila skúsiť každému, kto dostane túto príležitosť. Okrem samotnej skúsenosti je tam mnoho pozitív, ako napríklad to, že spoznáte nových ľudí z rôznych kútov sveta, naučíte sa nové zručnosti a vycibrite si jazyk. Samozrejme, môže sa to zdať ako veľký skok a celkovo pomerne strašidelné, ale keď to beriete krok po kroku ako to príde, dá sa to zvládnuť.

Najkrajšia spomienka ?

Z Islandu mám veľa krásnych spomienok, ale niečo, čo ocení každý milovník gýčových západov slnka, sú takzvané nekonečné západy. Keďže v lete slnko na Islande zapadá len na krátky čas, dlhšie sa nachádza nad obzorom, čo spôsobí, že západ slnka a pestro sfarbené oblaky môžete pozorovať na oblohe aj niekoľko hodín.

Autor: Stanislav Romančák
Foto: Simona Lesayová



RECEPTY

OBEDY Z DOMOVINY

Kuracie rezne so zemiakovou kašou

Ingrediencie :

2 ks kuracieho stehna
sol' podľa chuti
250 g bieleho jogurtu
1 vajce
3 lyžice oleja
strúhanka
olej na vyprážanie
2 ks stredne veľkých zemiakov
kocka masla
mlieko (podľa chuti)



Kuracie prsia si pokrájame na veľké plátky. Vymiešame jogurt, olej, vajce a sol' do hladka. Naložíme mäso do pripravenej zmesi a necháme na pár hodín v chladničke. Medzitým si oškrabeme zemiaky a následne ich nakrájame. Dáme ich do hrnca s vodou tak aby boli všetky ponorené, pridáme sol' a necháme zavariť. Po zavarení necháme variť ešte 5 – 10 minút. Pridáme zemiaky, pridáme do nich kocku masla a všetko dobre rozmixujeme. Podľa chuti pridáme mlieko a zamiešame. Po uplynutí času mäsa v chladničke si na tanier nachystáme strúhanku. Mäso vyberieme a rovnomerne obalíme v strúhanke. Obalené rezne vyprážame v oleji na strednom ohni z oboch strán do zlato-hneda.

Vyprážený syr so zemiakmi

Ingrediencie :

4 plátky tvrdého syra
3 vajcia
hladká múka
strúhanka
olej na vyprážanie
zemiaky



Zemiaky si oškrabeme a následne nakrájame na rovnaké kocky. Dáme ich do hrnca s vodou, tak aby boli celé ponorené. Vodu so zemiakmi osolíme. Zemiaky dáme variť dokým sa nezavaria. Po zavarení necháme variť 5 – 10 minút. Do osobitných misiek si pripravíme múku, rozšľahané vajcia a strúhanku. Syr obalujeme v takomto postupe : múka, vajce, strúhanka, vajce a nakoniec znova strúhanka. Na panvicu si dáme olej, ktorý necháme rozpáliť a syr vyprážame na strednom ohni z oboch strán.

Kurací vývar

Ingrediencie :

1 celé kurča
1 petržlen
1 mrkva
1 menší zeler
1 kaleráb
1 cibuľa
3 hrste petržlenovej vňate
10ks celého nového korenia
10ks celého čierneho korenia
2 lyžice vegety
čerstvé maggi (voliteľné)



Umyté kurča dáme do studenej vody a privedieme k varu. Ak sa na hladine vytvorí pena, odstránime ju. Pridáme očistenú a nakrájanú zeleninu a korenie. Cibuľu necháme celú, očistenú. Varíme cca 1 a pol hodiny na miernom ohni, vývar nesmie kypieť. Po dovarení vyberieme zeleninu a mäso. Polievku necháme 5 – 10 minút postáť a následne precedíme do druhého hrnca cez jemné sitko. Do polievky pridáme uvarenú zeleninu, ktorú sme predtým vybrali – mrkva, kaleráb. Z kurčata oberieme mäso, nakrájame na kúsky a vložíme do polievky. Polievku podávame stenkými rezancami alebo podľa chuti.

Rybacia nátierka

Ingrediencie :

1 konzerva tuniaka
1 a pol lyžice horčice
1 uvarené vajce
korenie a soľ podľa chuti
Všetky ingrediencie zmiešame dokopy.



Avokádová nátierka.

Ingrediencie:

1 dozreté avokádo
črievko syrokremu (podľa chuti)
1 lyžička citrónovej šťavy (voliteľné)
korenie a soľ
1 paradajka (voliteľné)
Všetky ingrediencie zmiešame dokopy.



Syrovo – tatárska nátierka

Ingrediencie :

postrúhaný syr
2 lyžice tatárskej omáčky
vegeta
Všetky ingrediencie zmiešame dokopy.



Vajíčková krémová nátierka

Ingrediencie :

2 vajcia
črievko syrokremu (podľa chuti)
korenie a soľ
2 lyžice kyslej smotany
Všetky ingrediencie zmiešame dokopy.



Tvarohovo – pažitková nátierka

Ingrediencie :

250 g tučného tvarohu
1,5 lyžice kyslej smotany
korenie a soľ
pažitka (čerstvá alebo sušená)
Všetky ingrediencie zmiešame dokopy.



Autor: Michaela Sásiková
Foto: Michaela Sásiková

REDAKČNÁ RADA:

DOC. PHDR. SLAVKA PITOŇÁKOVÁ, PHD.

MGR. MATEJ SOMR, PHD.

ŠÉFREDAKTOR:

MGR. MATEJ SOMR, PHD.

ZÁSTUPCA ŠÉFREDAKTORA:

STANISLAV ROMANČÁK

JAZYKOVÉ KOREKTÚRY:

JESSICA MICELI

SÁRA DOLEŽÍLKOVÁ

EDITORI:

JAKUB JÁNSKY

KRISTÍNA DIBDIAKOVÁ

HLAVNÁ JAZYKOVÁ KOREKTORKA:

BEÁTA HEGLASÍKOVÁ

FOTOGRAFI:

MICHAL BLAHÚT

OKSANA KURBATOVA

GRAFICI:

MATEJ SPIŠÁK

SAMUEL ŠULOVSKÝ

REDAKTORI:

MICHAL PÁNIS

MICHAELA SÁSIKOVÁ

VIDEOTVORCA:

SIMONA LESAYOVÁ

PR:

MICHAELA JOZEFČIAKOVÁ

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



