

atteliér

časopis študentov Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave

**Svoju dušu skrývame.
Tak nás to naučili**

duševné zdravie | režisér Peter Bebjak | zatýkanie novinárov

05 | 2020 – 2021 | 18. ročník

39 rôznych SVK roomov
za 1 deň v priemere

SVK speakri vygenerujú
hodín audio contentu
denne **59**

0.57% z tohto obsahu si
vypočuje priemerný
používateľ



free aplikácia je zadarmo

hovoríť môže ktokoľvek

stream iba cez audio



#7

#8

#9 Clubhouse: Drop-in audio chat

#10

Clubhouse.

redakcia

šéfredaktorka

Šimona Tomková

editori

Anna Hátašová
Alžbeta Jánošíková
Patricia Prašovská
Mária Šmilňáková
Tereza Šuveriková
Juraj Rakučák

jazykoví korektori

Simona Bačinská
Antónia Kísová
Daniela Lesáková
Martina Maninová
Alžbeta Nahálková

šéfgrafici

Svetlana Zacharová, Jakub Luliak

grafici

Daniela Bašteková
Simona Benková
Patrik Friedmann
Adam Gulák
Paula Halašová
Simona Kajanovičová
Ján Medvec
Bea Špaková

reklama a sociálne médiá

Simona Matúšková
Tereza Šuveriková

Čítajte nás na:

attelier.sk



Zmena

je život. A Atteliér žije aj počas pandémie. Piše, fotí, tvorí, informuje. Produkuje veľa zaujímavého obsahu, ktorý si zaslúži, aby ho ktosi učesal, niekedy aj pristihol či uviazal mašľu. Doteraz to zvládal Juraj, ďakujem mu za takmer dvojročnú, vírusom staženú, náročnú prácu.

Šéfredaktor je niekto, kto okrem vedenia porád či komunikácie s celou redakciou dá číslu výslednú podobu v takzvanom zrkadle. Je to tabuľka s oknami, ktoré reprezentujú jednotlivé strany v časopise. Ale s klasic-

kým zrkadlom má viac podobného ako by sa zdalo. Cez svoju tvorbu sa v ňom vidí redakcia, vidím sa v ňom ja. Rozdiel je v tom, že zrkadlo na stene či v kabelke ukazuje svojmu používateľovi, ako vyzerá navonok. Pri vkladaní článkov, ktoré prešli rukami našich redaktorov, editorov a korektorov do bielych políčok, aby ich potom grafici vedeli spracovať do vizuálne lahodnej podoby, vdychujem Atteliéru dušu. Veď duša je zväzok strán našich hodnôt, pocitov, priorit a prežívaní; vyjadruje to, akí sme, však? Škoda, že tak, ako otvorene komentujeme zrkadlo v zdieľanom súbore, nehovoríme o svojom vnútri s vlastnou každodennou redakciou.

História a náš prapodivný sociálny vývoj to zariadili tak, že ani v 21. storočí sme psychické zdravie „neodtabuizovali“. Stále sme naplno neprijali fakt, že hovoriť o vnútorných ťažkostiach nie je slabosť, nie je to nevhodné, ani trápne. Týmto slovám síce naplno verím, ale sama obdivujem ľudí, ktorí bez ostychu rozprávajú o svojej duši. Stále na nich pozerám ako na psychohrdinov, aj keď byť nimi by malo byť také prirodzené. Hovoríme o kybernetike, de-inštitucionalizácii a multiverze, no nedokážeme odpovedať „Zle“ na otázku „Ako sa máš?“

Predstavte si, že by ste celý život nosili iba topánky na podpätku. Podpätko do školy, podpätko do práce, namiesto tenisiek aj papúč. Boli by ste zvyknutí a iná obuv by vám nechýbala, ale čosi by vás tlačilo a nikdy by ste nezistili, aká pohodlná je nízka podrážka. Kultúrne stereotypy nás nevedomky sprevádzajú a bez toho, aby sme im to dovolili, otáčajú naše správanie istým smerom. Neplač, ešte ťa niekto zbadá! Usmej sa, inak nezapôsobíš! A čo ti zas je? Podobné frázy počúvame, odkedy si pamätáme. Navzájom sme si vytvorili príliš dokonalú ilúziu, že správne je mať sa fajn. Že nežijeme dobre ak práve nevyžarujeme energiu ukázkového sangvinika s úsmevom priviazaným k ušiam. Ale kto povedal, že najvhodnejšou nedelňajúcou polievkou je kurač vývar. Iba ľudia.

Šimona Tomková
ŠEFREDAKTOR | sefredaktor@attelier.sk

Titulná strana:

Zdroj: Adela Najdeková

Časopis atteliér je študentským časopisom, ktorý vychádza každý mesiac na Univerzite sv. Cyrila a Metoda v Trnave. V nutných prípadoch, ktoré sa odvíjajú od harmonogramu akademického roka, časopis vychádza ako dvojčíslo. Adresa redakcie: Fakulta masmediálnej komunikácie UCM, Skladová 691/3, 917 01 Trnava. Adresa univerzity: UCM, Nám. J. Herdu 577/2, 917 01 Trnava. Elektronické vydanie ISSN 1339-1410, tlačene vydanie ISSN 1336-9342.



Najdlhšie fungujúci herný časopis na Slovensku a v Česku uverejnili pozitívnu recenziu na tohtoročný festival UniCon venovaný hrám a hráčom. Tímu študentov a pedagógov FMK sa ho tento rok podarilo preniesť do onlinového priestoru. Zdroj: Michal Kabát

08 pedagóg

redaktorka RTVS Škulová

17 téma

duševné zdravie

24 kultúra

režisér Bebjak o Slovanoch

06 UCM info

Megatrendy online

10 štúdium

čo je to plagiát

12 hajlajt

festival FREJM

14 spoločnosť

prečo oceány umierajú

26 Trnava

kríza v športových kluboch

29 médiá

zatýkanie novinárov

Ateliér nájdete

v hlavnej budove UCM, v predajni kníh UCM a vo všetkých budovách FMK.



Recykláciou nášho časopisu prispievate k ochrane životného prostredia.

Kontakty

Pošlite nám vaše tipy, pripomienky či návrhy spolupráce.

redakcia@attelier.sk
sefredaktor@attelier.sk

Sledujte nás na Facebooku a Instagrame:



@attelierSK



@attelier_magazine

atteliér oslavuje 18. ročník

20.4.2021
diskusia

FB časopisu Atteliér a FMK UCM s bývalými úspešnými šéfredaktormi Atteliéru **Hostia:** novinár Denníka N Juraj Koník pedagogička a novinárka Magdaléna Švecová. Diskusiu moderuje aktuálna šéfredaktorka Atteliéru Šimona Tomková.

27.4.2021
workshop

Ako komunikovať s ľuďmi, ktorí veria konšpiráciám. Workshop vedie novinár Denníka N a odborník na dezinformácie Vladimír Šnidl. Stream si môžete pozrieť aj po ukončení podujatia.

Konferenciu Megatrendy a médiá sme si aj tento rok užili z pohodlia domova



Jej záznam nájdete na facebooku FMK UCM.

Homeoffice sa stal súčasťou nášho každodenného života. Namiesto uponáhlanej rána si dnes so šálkou kávy sadáme za stôl a zapíname počítač. Stlačením jedného gombíka sa preniesieme do školy alebo zamestnania.

Práve preto bol témou tohto ročníka „Home Officetainment“. Názov témy vznikol kombináciou slov „homeoffice“ a „entertainment“, čiže práca z domu a zábava. „Úlohou vedec-kého i praktického diskurzu tak bolo identifikovať, do akej miery sa zmenia pravidlá našej socializácie, ktoré nové formy komunikácie zostanú i v budúcnosti súčasťou našich životov a aké posolstvá a vedomosti si so sebou odnesieme do nasledujúcich rokov,“ uvádzajú organizátori konferencie.

Konferenciu rozdelili do štyroch tematických blokov – Infotainment, Edutainment, Marketainment a Digitainment. Všetky okruhy sa zaoberali dopadmi homeoffice na jednotlivé oblasti mediálnej zábavy, mediálnej tvorby, marketingu a digitálnych hier.

Konferencia Megatrendy a médiá sa uskutočnila 21. apríla. Okrem živého prenosu je k dispozícii aj záznam podujatia. Všetky príspevky následne publikujú v knižnom zborníku Megatrendy a médiá 2021.

Autorka: Daniela Miťková
Foto: Facebook/Megatrendy a médiá 2021

Konferenciu Megatrendy a médiá sme si aj tento rok užili z pohodlia domova

Digitálna demokracia a médiá

prof. PhDr. Iveta Radičová, PhD.
Dekanka Fakulty masmédií PEVŠ v Bratislave



Infodemie jako jeden z fenoménů postfaktické společnosti

PhDr. Václav Moravec, Ph.D., Ph.D.
Katedra žurnalistiky FSV UK v Praze & Česká televize



Postavenie a úloha spravodajstva v časoch korony

Henrich Krejča Riaditeľ spravodajstva a publicistiky TV Markíza



Diplomacia v čase koronakrízy

doc. PhDr. Martin Klus, PhD., MBA
Štátny tajomník MZV a európskych záležitostí SR



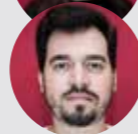
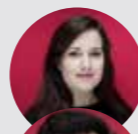
Dajte hejterom tvrdú lásku. Nežne

Mgr. Branislav Macko
Ponyhouse, kreatívny riaditeľ



Diskusia na tému: Ako vzniká podcast Dobré ráno?

Jana Maťková
Editorka denníka SME a moderátorka podcastu Dobré ráno
Dávid Tvrdoň
Produktový manažér a moderátor technologického podcastu Klik



UCM si zvolila svojich zástupcov v senáte



Každá z fakúlt mala samostatne stanovený čas hlasovania, a teda voľby do Akademického senátu UCM na obdobie 2021-2024 sa konali v časovom rozpätí od 29. marca do 9. apríla 2021. Líšila sa tiež forma hlasovania, väčšina fakúlt pripravila elektronické voľby.

Kandidátov mohol navrhovať každý člen akademickej obce. Z nich si do akademického senátu zvolili zamestnanci troch a študenti dvoch zástupcov, samostatne pre každú fakultu. Zo všetkých študentov sa volieb zúčastnilo len približne 20 %. Zamestnanci mali až

štyrikrát vyššiu účasť. O kompletných výsledkoch volieb do Akademického senátu UCM a zvolených zástupcov fakúlt budeme informovať na našom webe attelier.sk.

Autorka: Šimona Tomková
Foto: pexels.com

ONLINOVÉ UDALOSTI NAJBLIŽŠÍCH TÝŽDŇOV

Event časopisu Atteliér - 20. a 27. apríla
Atteliér oslavuje 18. ročník - diskusia a workshop online na FB časopisu Atteliér a FMK UCM

FREJM - 5. mája
študentský festival filmu a videa online na FB festivalu FREJM a FMK UCM

FMK DAY - 6. mája
každoročná akcia pre študentov a pedagógov fakulty online na FB festivalu FREJM a FMK UCM

ONLINE HACKATHON - 7. mája
riešenie zadania z PPC marketingu a mentoring prihlásiť sa môžeš na bit.ly/hackathon-PPC



Redaktorka RTVS: Nemám normálny pracovný deň. Občas musím byť ako detektív

Pozícia redaktora je pre niekoho povolaním, pre iného životným poslaním. Absolventka FMK Barbora Škulová vedela, že skúsenosti sú nadovšetko a že robiť viac, ako je nutné, sa oplatí.

FMK dáva potenciálnym novinárom dostatočné zázemie, ale miesto v mediálnom svete si už musia študenti zabezpečiť sami. Redaktorka RTVS Barbora Škulová nám porozprávala o svojej praxi počas štúdia, práci v televízii, úspechoch, chybách i cenných postrehoch z mediálnej sféry.

Patríš k ľuďom, ktorí sú úspešní nielen pre zvládnutie školských povinností, ale najmä pre prax. Kde si ju získala?

Ja som v podstate už od strednej školy túžila pracovať v mediálnej oblasti. Mojm cieľom bolo pôsobiť v nejakom veľkom médiu, a tomu som prispôbila aj svoju prax. Okrem študentského Rádia Aetter som si skúsila moderovanie v Nitrianskom rádiu. Potom som si ale uvedomila, že televízne prostredie ma láka viac. Prešla som teda do Televízie Central v Nitre. Tam som mala dokonca vlastnú reláciu Central Live a popri nej som prinášala aj reportáže.

Dochádzanie však bolo časovo náročné, pretože som žila v Trnave. Skúsila som preto šťastie v Mestskej televízii Trnava a podarilo sa. Nejaký čas som bola tiež na stáži v TV JOJ a v Slovenskom rozhlase, kde som získala množstvo praxe a môžem povedať, že naozaj som to mala potom jednoduchšie pri nástupe do RTVS.



Pracovná doba redaktora závisí od šikovnosti.

Práve Rádio Aetter a Mestská televízia Trnava sú zdrojom skúseností pre viacerých študentov. Čo si sa v nich naučila ty?

V prvom rade ma naučili pracovať s kolektívom a zdokonalila som sa tiež v jazykovom prejave. Naučila som sa, ako vytvoriť televíziu aj rozhlasovú reportáž.

Môžeme teda tieto médiá vnímať ako dostatočný odrazový mostík?

Áno. Mne osobne pripravila Mestská televízia Trnava taký odrazový mostík, vďaka ktorému som už vedela niektoré veci lepšie zvládať. Keď som nastupovala do RTVS, povedali mi napríklad, že pôjdem na tlačovú konferenciu a ja som hneď vedela, čo mám robiť. Tá prax je nevyhnutná a človeku dokáže uľahčiť život.

Okrem toho musí byť redaktor pohotový a flexibilný. Občas vzniknú situácie, napríklad v živom vysielaní, na ktoré nie sme pripravení, no mali by sme na ne vedieť zareagovať.

Živé vstupy môžu byť kameňom úrazu. Ako sa na ne pripravuješ?

Myslím si, že živý vstup by mal byť jednoznačne prirodzený. Veľkou chybou, ktorú som kedysi robila aj ja, je, keď si napíšeme celý text od slova do slova. Nepôsobí to potom autenticky a divák neverí tomu, čo hovoríme. Je lepšie, ak si redaktor napíše osnovu len

stručne v bodoch. Aj keď niečo skomolíme, je to normálne. Ide predsa o živý vstup a my nie sme roboti.

Máš občas problémy aj pri bežnom natáčaní či spracovaní reportáže?

Jasné, veď sme ľudia, robíme chyby a ja nie som výnimka (smiech). Raz som napríklad strihala reportáž a išlo o náročnú tému, ktorá sa ilustračne ťažko pokrývala.

„Človek by si nikdy nemal povedať, že už vie všetko a je perfektný. Takýto prístup ho len brzdi.“

Niečo som vtedy v strihacom programe stlačila, netušim čo, a tá reportáž sa celá vymazala. Mala som slzy na krajíčku, pretože zostávala asi štvrtá hodina do vysielania. Nakoniec som to ale stihla.

Ďalším prípadom bolo natáčanie rozhovoru. Respondentka bola perfektná, páčili sa mi jej odpovede a už som si predstavovala, ako bude reportáž vyzeráť. V závere som však zistila, že nemám zapnutý mikrofón! Respondentka medzitým už odišla, pretože sa ponáhľala, takže to bolo skutočne nepríjemné. Našťastie bola ochotná rozhovor zopakovať.

Pre niekoho môže byť namáhavá takáto práca s ľuďmi, pre iného napríklad flexibilita či stres. Čo je najnáročnejšie pre teba?

Asi je to práve časový stres a sklz, lebo sa veľmi ľahko vystresujem (smiech). Napriek tomu dávam maximum do všetkého, čo robím a aj na tom strese sa pokúšam pracovať, nech ma ako redaktorku až tak neovplyvňuje.

Je to napätie už miernejšie?

Ak to porovnáme so začiatkom, teraz ho viem už lepšie zvládať. Stresu sa ale nikdy úplne nezbaším, čo je prirodzené. Keď chcem, aby bolo niečo dobré, tak mám pred tým rešpekt aj obavy.

Ako zvyčajne postupuješ pri tvorbe mediálnych obsahov od zadania témy až po konečné exportovanie?

Ak mám čas, tak si tému najprv naštudujem.

Podľa toho vyberám ľudí, ktorí by k tomu mali čo povedať a hľadám na nich kontakty. Obvolám ich, dohodnem si s nimi čas rozhovoru, natočíme ho a spravíme aj ilustračné zábery. S týmto materiálom následne pracujem pri tvorbe textu, keď sa vrátim do televízie.

Akonáhle to mám celé zosumarizované, idem za našim hlavným editorom. Text pozrie po obsahovej stránke a ak je všetko v poriadku, nastupuje jazykový redaktor a strižňa. Ide o konečnú fázu, kde dám všetko dokopy a doplním ilustračné zábery. Strihač to skontroluje a príspevok je už potom vhodný na záverečné exportovanie.

Okrem obsahu zaujme publikum jazykový prejav. Vie sa podľa tvojho názoru študent naučiť všetko alebo musí mať isté predpoklady?

Čím má človek lepší jazykový prejav a príjemnejší mikrofónický hlas, tým má väčší náskok pred ostatnými. Zároveň si však myslím, že kde je vôľa, tam je cesta. Stále môžeme chyby odstraňovať a učiť sa. Všetko závisí len od človeka a od toho, do akej miery je ochotný venovať sa svojmu nedostatku a pracovať na sebe. Rovnako je tomu aj v živote. Všetko sa dokážeme naučiť, keď chceme.

Aj ty sa máš po rokoch praxe stále v čom zlepšovať?

Určite áno (smiech). Táto práca je niekedy nepredvídateľná. Novinár by mal vedieť reagovať na nové podnety a tým, že sa neustále menia, robím možno aj ja nejaké chyby. Práve vďaka nim sa zdokonaľujem. Naozaj, neustále je v čom sa zlepšovať. Človek by si nikdy nemal povedať, že už vie všetko a je perfektný. Takýto prístup ho len brzdi.

Ktoré chyby robia podľa teba redaktori najčastejšie?

Niekedy je chybou, ak sa veľmi ponáhľajú. Príliš rýchlo načítajú text, hltajú slová. Veľmi dôležité je tiež dať správny dôraz na slovo alebo vetu, ktorá potom môže nadobudnúť úplne iný zmysel. Niekedy zas v nahovorených komentári počujeme, ako sa redaktor často nadychuje, čo text degraduje.

Na načítavanie si dávam naozaj záležať, a preto zvyknem kontaktovať pani Andreu Bugošovú. Pomôže mi napríklad aj pri štylizácii, keďže my novinári niekedy napíšeme vetu, ktorú by sme v bežnej reči nepoužili. Tiež nie je dobré, ak sú vety komplikované. Divákovi by sme mali veci vysvetliť jednoducho.



Barbora počas štúdia pracovala aj v Rádiu Regina.

Ako vyzerá tvoj bežný pracovný deň?

Občas mám pocit, že nemám úplne bežný pracovný deň (smiech). Vstávam ráno o 7:00, aby som sa nachystala. Niekedy idem do práce s takou gučou v žalúdku, pretože neviem, čo ma v daný deň čaká a či všetko postíham. Na začiatku dňa teda zväzdam menší boj.

O 9:00 začíname poradou, na ktorej si určíme kto a čo bude robiť. Po rozdelení tém si každý sadne za svoj počítač. Hľadáme podklady a informácie k reportážim, zháňame respondentov.

„Aj keď niečo skomolíme, je to normálne. Ide predsa o živý vstup a my nie sme roboti.“

Mám ten deň na to, aby som si toho o téme pozistovala čo najviac a našla vhodných ľudí. V tomto som skutočne neviazaná, nikto ma nekontroluje. Ak niečo neviem alebo si niečím nie som istá, obráťim sa na vedenie či na starších kolegov. Dôležité je nebať sa a pýtať sa. Navyše, po natáčaní si získaný materiál aj strihám.

Stíhaš všetko s prehľadom?

Dovolím si tvrdiť (smiech), že na prípravu niektorej reportáže by mi nestačilo ani 24 hodín. Redaktor musí byť nielen flexibilný, ale aj rýchly. Je nevyhnutné, aby si čas zadelil správne. Či už to musí stihnúť do správ o 12:00, 16:00 alebo 19:00.

Viem, že minimálne vo svojich začiatkoch si riešila kultúrne témy. Oplynula tvojou prácou pandémie?

Kultúrnymi témami sa už nezaobieram, keďže sa kvôli pandémie nič kultúrne ne deje. Ale áno, po nástupe do RTVS som ich prevažne riešila. To sa časom zmenilo

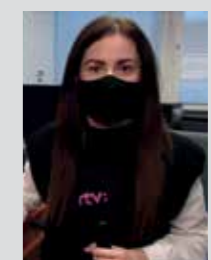
a momentálne mám na starosti ďalšie rezorty. Pandémia ma ale v práci neovplyvnila, pretože stále je čo riešiť.

Námety na reportáže si výlučne vyhľadávaš sama alebo ti ich pridáva aj vedenie?

Je to pol na pol. Myslím si však, že redaktor by mal byť istým spôsobom ako detektív. Mal by snoriť (smiech) a vyhľadávať si témy aj sám. Ja sa primárne snažím sledovať rôzne články, aktuality na internete, no niekedy vychádzajú nápady z bežného života.

Keď som začínala, nemala som ešte vybudovanú sieť kontaktov. V súčasnosti mi ľudia posielajú témy a podnety na reportáž aj sami. Ak si neviem poradiť s nejakou témou, idem za kolegami. Hlavné je nebať sa pýtať skúsenejších.

Autorka: Nikol Capeková
Foto: archív respondentky



BARBORA ŠKULOVÁ (25) vyštudovala odbor masmediálnej komunikácie na FMK. Počas štúdia pôsobila v Rádiu Aetter a stážovala

v Slovenskom rozhlase i v TV JOJ. Skúsenosti získala ako redaktorka a moderátorka vlastnej relácie v nitrianskej TV Central. Spravodajstvu a tvorbe reportáží sa venovala aj v Mestskej televízii Trnava. V roku 2018 sa jej splnil sen a začala pracovať ako redaktorka v RTVS. Aktuálne žije v Trnave.

UCM má nový systém na kontrolu originality študentských prác

Pedagógovia budú môcť kontrolovať originalitu záverečných či kvalifikačných prác študentov a ich seminárnych zadaní cez systém Urkund.

Informácie sú voľne dostupné pre kohokoľvek na internete alebo v knižniciach. Študenti sa pri písaní záverečných prác často inšpirujú z rôznych zdrojov a preberajú cudzie myšlienky. Niektorí si podklady zodpovedne vyhľadajú, iní si väčšinu informácií prepožičajú. Je však dôležité písať prácu podľa pravidiel, aby nebola neskôr označená za kópiu.

Slovo plagiát nie je vymedzené v žiadnom všeobecne právoplatnom predpise. V legislatíve sa preto používa výraz napodobeni- na alebo falzifikát. Ten môžeme chápať ako kópiu cudzieho diela, ktorá je vydávaná za vlastnú bez priznania sa k zdroju.

„15 % zhoda s jedným zdrojom je na hranici neetického spracovania diela.“

V mediálnom priestore sa len nedávno opakoval problém s prácami, ktoré boli považované za plagiátorstvo. Otvorila sa tak otázka politickej zodpovednosti a etiky verejných činiteľov. Zistilo sa, že ich záverečné a kvalifikačné práce, podľa všetkého, neboli výsledkom len vlastnej tvorivej činnosti.

Čo tvrdí zákon o kontrole originality?

Presné kritéria originality záverečných prác nie sú definované v Zákone o vysokých

školách ani v súvisiacich všeobecne záväzných právnych predpisoch. V princípe je len určené, že záverečná práca nesmie porušovať práva duševného vlastníctva tretej osoby. Vyžaduje sa priznanie zdroja v každej nepôvodnej vete, v opačnom prípade práca nespĺňa zákonné kritériá a nie je pripustená na hodnotenie.

Pre upresnenie problematiky vydalo Ministerstvo školstva metodické usmerenie o náležitostiach záverečných prác. Podľa smernice zabezpečuje kontrolu originality vysoká škola, pričom podrobný postup pri overovaní originality si určuje ona sama. Vo všeobecnosti sa záverečné práce kontrolujú prostredníctvom Centrálného registra záverečných prác (CRZP).

Slovenská akreditačná agentúra (SAAVŠ) pre vysoké školstvo vyjadrila ešte v júni 2020 svoje stanovisko k plagiátorstvu a vyzvala vysoké školy, aby venovali zvýšenú pozornosť pri zavádzaní politík a postupov vnútorných systémov kvality.

„Tolerovanie alebo zľahčovanie závažnosti plagiátorstva podkopáva dôveru verejnosti k vysokým školám. Vysoká škola, ktorá nebude vedieť zaručiť efektívne odhalovanie plagiátorstva a nebude vyvodzovať dôsledky za preukázané plagiátorstvo a iné akademické podvody nespĺňa štandardy a nedostane akreditáciu vnútorného systému kvality,“ tvrdí SAAVŠ.

Z celkového počtu záverečných a kvalifikačných prác sa v 19,27 % nachádza podobnosť s hodnotou 40 % a viac. Tabuľka obsahuje presné hodnoty autorských diel, systém vyhľadáva všetky zhody. Správne citované, ale aj tie, ktoré

nie sú. Pri podozrení z nesprávneho citovania je pravdepodobné, že ide o plagiátorstvo.

Za posledných desať rokov sa v registri nachádza viac ako 670-tisíc záznamov. Avšak

PRÁCA JE DOČASNE NEDOSTUPNÁ K OBHAJOBE

V smernici o plagiátorstve Univerzity Cyrila a Metoda je popísané, čo všetko sa považuje za falzifikát a kedy sa ho autor dopustí. *„V prípade vedeckého publikovania sa rešpektuje maximálna zhoda s už publikovanými dielami do 35 %, v prípade, že uvedená zhoda nie je totožná s jedným zdrojom. Viac ako 15 % zhoda s jedným zdrojom je minimálne na hranici neetického a nekorrektného spracovania školského diela.“*

Pokiaľ je percentuálne vyhodnotenie zhodnosti v práci vyššie, dielo je v evidencii záverečných prác školy označené ako „nepripustné k obhajobe dočasne“ a študent musí svoju prácu pod dohľadom vedúceho práce prepracovať. Úprava detailne popisuje aj postup pri zistení plagiátorstva.

Vyššie percento zhody je možné akceptovať len ak ide o nadväznosť autorskej práce. Jednoducho povedané, pokiaľ svojou diplomovou prácou pokračujem v teórii z bakalárskej práce a školiteľ s tým súhlasí, zhoda môže byť vyššia. Avšak takáto skutočnosť musí byť deklarovaná už v úvodnom texte.

výskyt prác s tým istým názvom nie je zriedkavý, keďže diela s rovnakým pomenovaním tvoria viac ako štvrtinu z celkového počtu záznamov. Podľa portálu Veda na dosah je podiel prác s jedinečným názvom 72,5 %.

UCM a nový systém proti falzifikátom

V budúcnosti bude Univerzita sv. Cyrila a Metoda využívať nový systém originality študentských prác. „Urkund je oceňovaný anti-plagiátorský systém vyvinutý švédskou spoločnosťou Prio Infocenter AB. Vo svojom korpuse zahŕňa odborné publikácie svetových vydavateľov s možnosťou kontroly prekladov – v budúcnosti aj vrátane češtiny a slovenčiny,“ tvrdí Ladislav Lenovský, prorektor pre kvalitu a vedu na univerzite.

„Tolerovanie plagiátorstva podkopáva dôveru verejnosti k vysokým školám.“

Program majú k dispozícii nielen učiteľia, ale aj vydavateľstvá, napríklad univerzita alebo vydávaný časopis. Pedagógovia môžu kontrolovať študentskú autorskú činnosť, napríklad v podobe záverečných, seminárnych alebo kvalifikačných prác. Analýza anti-plagiátorského systému vyznačí zhodu a identifikuje texty, s ktorými je rozoberané dielo v podobnosti.

Prorektor Lenovský vysvetľuje, prečo UCM zvolila práve tento spôsob kontroly: *„Dôvodom je jeho jednoduchosť, české a slovenské rozhranie, spôsob splatnenia – neobmedzenosť počtu užívateľov a analyzovaných textov. Dobré skúsenosti s ním má napríklad MUNI v Brne.“*

Ďalej hovorí o prvej fáze zavádzania systému, kedy boli vytvorené prístupové kontá skupine užívateľov: *„Kritériom výberu Urkundu bola reálna potreba overovať texty, a preto ide najmä o vedúcich pracovníkov univerzity, fakúlt či katedier, profesorov a docentov, garantov štúdií, pracovníkov podieľajúcich sa na vydavateľskej činnosti UCM, pracovníkov vyhodnocujúcich vedecko-výskumnú a publikačnú činnosť na UCM.“*

Študenti potrebujú povolenie

Zaujímalo nás, či je využívanie programu dostupné aj pre študentov. Na webovej stránke programu možno vytvoriť konto, no v ďalšom kroku sa vyžaduje potvrdenie inštitúcie, ktorej je vysokoškolák súčasťou.

Prorektor objasňuje: „Prístup je autorizovaný cez vytvorené kontá aj z toho dôvodu, že analýza zvyčajne trvá hodinu, niekedy aj viac. Urkund by sme mali využívať zmysluplne a zodpovedne. V prípade potreby má

každý študent prístup na analýzu svojho textu prostredníctvom učiteľa, ktorý mu jeho vytvorenie zadal, alebo vedenie katedry.“

Program má pomôcť aj v prevencii, represii a heuristike. Výsledok analýzy slúži nielen na odhalenie úmyselného neautorizovaného zneužitia cudzích poznatkov za vlastné, ale identifikuje tiež iné zdroje v menšej zhode.

Môže ísť napríklad o často používané citáty alebo kľúčové slovné spojenia a terminologické vymedzenia. *„Ich identifikácia dokáže odhaliť ďalšie podobné práce o skúmanej problematike, inšpirovať a rozšíriť zdroje samotného štúdia. To je dôležitý aspekt,“* tvrdí Lenovský.

Vyskúšali sme spoľahlivosť niekoľkých internetových systémov na kontrolu originality záverečnej práce, napríklad plag.sk, antiplagiatorstvo.sk, plagoff.sk, dokonca aj urkund.com. Väčšina z nich bola prístupná za poplatok od 9 EUR. Avšak na portáli plag.sk možno prácu nahráť zadarmo a po analýze softvér vyznačí konkrétne miesta v texte, ktoré sú plagiátom. Za doplnkové funkcie však musí používateľ zaplatiť.

Autorka: Michaela Kurpašová
Foto: Katarína Hrbková

CRZP

670 tisíc
a viac záznamov

19%

s hodnotou podobnosti 40 a viac percent

Podobnosť prác 40 % a viac

28%
rigorózne práce

21%
bakalárske práce

18%
habilitačné práce

17%
diplomové práce

12%
dizertačné práce

Zhoda menšia ako 40 %

88%
dizertačná práca

83%
diplomová práca

82%
habilitačná práca

79%
bakalárska práca

72%
rigorózna práca

FREJM ŠTUDENSKÝ FESTIVAL FILMU & VIDEO

Koncept filmového festivalu FREJM vznikol ako iniciatíva skupiny študentov, ktorí sa stretli, premietali si svoje filmy a navzájom ich recenzovali. Organizátori posunuli nápad na vyšší level a prehliadku doplnili o prednášky, diskusie či filmový kvíz. Ján Proner, odborný asistent Fakulty masmediálnej komunikácie, vytvoril aj jedinečnú vizuálnu identitu festivalu.

Podujatie vníma ako príležitosť pre začínajúcich tvorcov: „*Študenti môžu prezentovať svoje kreatívne práce z oblasti filmu, animácie, fotografie, grafiky a dnes už aj digitálnych hier.*“ FREJM každoročne navštevujú významní hostia, v minulosti to boli napríklad producent Maroš hečko či režiséri Dominik Bari a Ladislav Halama.

5. mája budú mať diváci možnosť zúčastniť sa festivalu prvýkrát online na facebookovej stránke FMK UCM. „*Pozvanie prijali režisér Peter Bebjak, producentka Zuzana Mistríková a herec Dávid Hartl. Medzi prednáškami pustíme filmy zo študentskej produkcie, napriek pandémie očakávame veľmi kvalitné snímky,*“ uvádza Ján Proner.

Študenti môžu prihlásiť svoj film do konca apríla na webe www.frejmsk.sk. Súčasťou onlineového podujatia bude tiež divácke hlasovanie o najlepší film, kvíz a krátky workshop v programe Adobe Premier Pro.

Autorky: Michaela Kurpašová a Šimona Tomková

Zánik koralových útesov pocítime aj na Slovensku

V súčasnosti je polovica koralových útesov zničená alebo vážne poškodená a pravdepodobne budú prvým ekosystémom na Zemi, ktorý sa kompletne zrúti. Ku kolapsu môže dôjsť do roku 2050. Aký by to malo dopad na ľudstvo?

Smrť oceánov je dnes reálnym nebezpečenstvom. Najväčšie príčiny možno hľadať v ľudskej nenásytosti a bezohľadnosti. Túto pohromu sa však snaží odčiniť množstvo dobrovoľníkov z rôznych iniciatív sveta pre ochranu koralov. Koraly sadia na miestach, ktoré sú najviac zastihnuté pohromou v nádeji, že zachránia ekosystém, ktorý nevyhnutne potrebuje pomoc.

ČO SÚ KORALY?

Sú to morské živočíchy patriace medzi bezstavovce. Koloniálne organizmy žijú ako skupina tisícok jednotlivých zvierat, ktoré sa nazývajú polypy. Sú v symbióze s riasami, ktoré sa nachádzajú v ich tkanivách. Pri zvyšujúcej sa teplote morskej vody alebo kyslosti, dochádza k ich uhynutiu. Hoci ich nie je možné zachrániť obnovením, vedci zistili, že je možné koraly reprodukovať a vytvoriť tým nových jedincov.

Občianske združenie Climate Communications Slovakia (CCS) je známe svojou iniciatívou za ochranu klímy a založením prvej klimateckej konferencie na Slovensku. Stojí za ňou Daniela Piršelová a Peter Krajčík. Porozprávali sme sa s nimi o oceánoch a ohrozenom ekosystéme koralov, ktorých zánik je z ekologického hľadiska viac nemožné ignorovať.

Zmena klímy ničí koraly

So zvyšujúcou sa teplotou v oceánoch dochádza k narušeniu symbiózy medzi koralovým polypom a riasou. Následne sa riasy stávajú toxickými pre polyp, ktorý ich automaticky vylučuje. V dôsledku toho strácajú koraly hlavný zdroj potravy a ich farba sa mení na kostrovo-bielu, v závislosti čoho neskôr zahynú. Zánik koralových útesov spôsobujú klimatické podmienky na Zemi, ktoré nie sú v súčasnosti priaznivé.

„Smutné je, že vina leží na pleciach ľudstva. Dôvodom je zmena klímy, a to vypúšťaním obrovského množstva emisií skleníkových plynov do atmosféry. Bezohľadný ku klíme je biznis v oceánoch, teda nadmerný rybolov, kedy v konečnom dôsledku končí väčšina rýb ako odpad miesto potravy. Zanedbateľná nie je ani produkcia plastov. V dôsledku zahĺtenia planéty odpadom sa dostávajú nebezpečné mikroplasty do tiel morských živočíchov,“ hovorí Daniela, ktorá sa v téme klímy orientuje dlhodobo. Dodáva, že smrteľne nebezpečné sú pre oceány chemické látky produkované poľnohospodárskym priemyslom a ropné katastrofy.

Koralové útesy sú celosvetovým problémom, ktorý ma dopad na celú spoločnosť. Zmeny sú citelné najmä pre obyvateľov malých ostrovov, ktorí žijú v úzkom spätí s morom a svet pod hladinou pre nich predstavuje nenahraditeľnú súčasť života. V prímorských krajinách je to najmä o obžive a práci, ktorú rybolov zabezpečuje. Približne 1 miliarda ľudskej populácie je od neho závislá.

Funkčný ekosystém koralov má dopad tiež na bežných ľudí Európy ako sme napríklad aj my, Slováci. Rozdiel by sme postrehli automaticky, tvrdia odborníci na klímu Daniela s Petrom: „Neznamenalo by to len nevyhnutnosť rozlíčiť sa s dovolenkami v obľúbených destináciách, ale vyhytnie stovky ďalších živočíchov, ktoré sú závislé od potravy práve z koralových útesov. Ak by sa situácia viac naštrbila, kauza klimatických utečencov by bola reálna. Taktiež je potrebné uviesť si, že CO₂ paradoxne nepohlcujú lesy a pralesy, ale práve moria a oceán.“

Najväčší koralový útes sveta je v ohrození

Velká koralová bariéra v Austrálii je známa svojou biodiverzitou. Skladá sa z 2 900 individuálnych koralových útesov, 900 ostrovov a lagún rozkladajúcich sa na 2 500 kilometrov po dĺžke. Je domovom obrovského množstva živočíchov a obdivuhodnej flóry. Práve tomuto pozoruhodnému ekosystému vytvorenému pred 18 miliónmi rokov hrozí vážne poškodenie, pri ktorom nebude možnosť akejkoľvek obnovy. Závažnosť situácie sa prejavila relatívne nedávno, hoci ekológovia varovali pred skutočnosťou už v roku 2009, kedy rast Velkej

korálovej bariéry bol najnižší v porovnaní s predchádzajúcimi 400 rokmi.

Najväčšia pohroma prišla v roku 2016 a 2017. Koralové útesy na celom svete boli výrazne postihnuté vlnou horúčav, ktorá spôsobila takzvané bielenie korálov. „Najvýraznejšie na to doplatila Velká koralová bariéra v Austrálii (The Great Barrier Reef), kde došlo ku viac ako 60 % deštrukcii všetkých koralových útesov a v Karibskej oblasti to bolo až 80 %. Podmorský svet, ktorý bol v tom čase plný pestrých farieb a stoviek druhov koralov a rýb, sa zmenil na temný slizký svet s nízkou viditeľnosťou, vlastne na morský cintorín,“ objasňuje situáciu Peter s Danielou.

„Strata vzácných živočíchov, ktorými koraly sú, by mal katastrofálny vplyv na celý prirodzený reťazec podmorského života. Stratou tejto vzácnosti biodiverzity v oceánoch a moriach by sme postupne mohli prísť aj o životy ďalších morských živočíchov a vtákov. Nehovoriac o tom, že okrem oceánov, ako najväčších prirodzených vysávačov emisií CO₂, by sme prišli aj o väčšinu produkcie kyslíka na Zemi,“ tvrdia zakladatelia CCS.

Byť dobrovoľníkom nie je ľahké

Slovenské občianske združenie CLIMATE COMMUNICATION SLOVAKIA je súčasťou koralovej školy, ktorej iniciatíva a následne realizovanie prebieha v Austrálii. „Tieto koraly sa nachádzajú v 5 až 15 metrovej hĺbke v koralových škôlkach. Na ich bežnú prevádzku je nutné kompletné potápačské vybavenie, množstvo dobrovoľníkov a najmä morských biológov a vedcov, ktorí im vzájomnou spoluprácou zabezpečujú kompletnú a pravidelnú starostlivosť,“ prezradil Peter.

Pokiaľ by ste tu chceli dobrovoľničiť, je to veľmi náročné a nie pre každého uskutočniteľné. Je množstvo požiadaviek,



Vďaka koralom preživa mnoho ďalších živočíchov.

ktoré musia kandidáti spĺňať, aby uspeli. Určite to však nie je vhodné pre študentov pre časovú a finančnú dostupnosť.

Peter, ktorý niekoľko mesiacov pracoval ako záchranný potápač pri čistení koralových škôlok, nám prezradil, ako tento proces prebieha. „Ak by ste sa chceli stať dobrovoľníkom, podmienkou je, aby ste v Austrálii žili aspoň 6 mesiacov, uhradiť si musíte vlastné ubytovanie, stravu aj cestovné, ďalej musíte mať vlastný potápačský výstroj BCD a ostatné vybavenie.“

„CO₂ paradoxne nepohlcujú lesy a pralesy, ale práve moria a oceán.“

Podmienkou je aby ste mali minimálne 3. certifikát PADI ako Rescue Diver a minimálne 50 logovaných ponorov. Potrebné je ešte dodať, že potápanie v rámci týchto aktivít je naozaj náročné, najmä na ostrove Fitzroy Islandu. V oblasti koralových škôlok sú silné morské prúdy a slabá viditeľnosť. Nehovoriac o prítomnosti asi všetkých druhov žralokov.



Slovák Krajčík zachraňoval koraly v Austrálii.

Táto práca je krásna a zmysluplná, no zároveň vcelku náročná – časovo, fyzicky, aj finančne. Vyžaduje si tiež slušnú obeť a reorganizáciu vlastného života a preto je vhodnejšia pre domácich priamo z oblasti Cairns a okolia,“ priznáva slovenský dobrovoľník.

Pomôcť sa dá adopciou

Ochrana koralov je celosvetovým problémom, ktorý rieši množstvo organizácií. Medzi známe patrí iniciatíva Coral Gardeners, ktorá vznikla v roku 2017. Projekt je situovaný v Moorei, sesterskom ostrove Tahiti vo Francúzskej Polynézii. Na začiatku išlo o ideu ostrovných detí, ktoré boli svedkami degradácie koralového útesu. V súčasnosti sú združením medzinárodného kolektívu vedcov, obhajcov, inžinierov a kreatívnych ľudí, ktorí spoločne pracujú na ochrane koralových útesov so zameraním pre spoločné poslanie pre oceán.

V súčasnosti môžete byť aj vy dobrovoľníkmi a adoptovať si vlastný koral vďaka slovensko-austrálskej spolupráci alebo si ho zakúpiť na stránke coralgardeners.org. Prostredníctvom organizácie je možné adoptovať si koral pomocou jednoduchých krokov. Na ich portáli si vyberiete koral z niekoľkých druhov, následne od Coral Gardeners obdžite kartu od vášho koralu a smiete ho pomenovať. Cena jedného koralu sa pohybuje približne od 40 eur. Pri koralových škôlkach, pri utvorení koralovej vetvy alebo stromu z niekoľkých kusov koralov je prirodzene vyššia.

Autorka: Dominika Ježová
Foto: pexels.com, climateconference.sk
Zdroje: climateconference.sk, ADOPT SUPER CORALS, coralgardeners.org, atelier

CELÝ ČLÁNOK NA WEBE

www.attelier.sk/koraly

Kofeín môže byť pre človeka toxický

Káva, čierny čaj a energetické drinky. Konzumácia týchto nápojov narastá a kofeín sa stáva čoraz žiadanejšou látkou. Ako vplýva na ľudský organizmus?

Milovníci kávy a čiernych čajov si bez týchto nápojov pravdepodobne nevedia predstaviť svoj deň. Aj Samuel Chlpek je milovníkom kvalitnej kávy. Ako barista disponuje bohatými poznatkami o káve a svoje znalosti sa snaží predať ostatným ľuďom.

Za základnú zložku kávy a zdroj energie sa považuje kofeín. Je to pravda? Samuel tvrdí, že skutočným dodávateľom energie sú cukry, zatiaľ čo kofeín funguje ako stimulant nervovej sústavy. „Cukry nás nabudia a kofeín to posúva rýchlejšie do organizmu,“ dodal.

Plusy a mínusy

Kofeín, rovnako ako väčšina látok, vykazuje nielen pozitívne, ale aj negatívne účinky. Vedci ho podrobne skúmajú a mnohé štúdiá v časopise Journal of Food Science potvrdzuje, že táto látka je schopná zlepšovať náladu, bdelosť, výkonnosť a pozornosť. Výskum tiež naznačuje, že môže pomôcť



Najvýznamnejším zdrojom kofeínu je káva.

aj pri znižovaní symptómov spojených s Parkinsonovou chorobou.

Kofeín negatívne vplýva na spánok, pričom sú ohrozené najmä deti. Narúša ich normálny vývoj a spôsobuje časté bolesti hlavy. Barista Samuel poukázal aj na zdravotné riziko, ktoré môžu spôsobiť plesňou napadnuté kávové zrná. Podľa neho sa to dnes stáva len ojedinelé. Pražiari totiž kupujú zrno z overených zdrojov, ktoré sú pravidelne a prísne kontrolované.

V rámci negatívnych účinkov, poukázal Samuel najmä na energetické nápoje. „Nie sú produkované z prírodných zložiek ako káva. Kofeín, cukry, ale aj ďalšie zložky sú umelo vytvorené,“ odôvodnil.

Aká je odporúčaná dávka kofeínu?

Bezpečné množstvo kofeínu je rôzne, a to u každého človeka. Ľudia, ktorí pijú kávu denne, medzi nimi aj pražiari a baristi, znesú väčšie množstvo, na rozdiel od tých, ktorí nie sú zvyknutí prijímať kofeín. „Vo všeobecnosti platí, že bežná dávka tejto látky je 400 mg, čo sú približne štyri espressa“, ozrejmil Samuel. Toxicky začína pôsobiť táto látka na ľudský organizmus pri množstve 200 mg na kilogram ľudskej hmotnosti.

V prípade energetických nápojov sa odporúčaná dávka výrazne líši. Viaceré štúdiá sa zhodujú, že pri spotrebe jedného energetického nápoja dochádza v priebehu 90 minút k výraznému zúženiu ciev, čo zvyšuje

riziko srdcového infarktu a mozgovej príhody. Toto spôsobuje už spomínaný obsah cukru, ktorý je veľmi vysoký, často je to viac ako deväť čajových lyžičiek.

Kofeín ako prirodzený pesticíd

Kofeín predstavuje legálny doping, napomáha zvýšeniu aktivity. Práve preto je súčasťou športových prípravkov. Najviac ho využívajú vytrvalostní športovci, ako sú bežci a cyklisti. Niektorí lekári považujú psychostimulačné účinky látky v centrálnom nervovom systéme ako hlavný dôvod užívania. Športovcom, ktorí sa venujú streleckým a akrobatickým disciplinám, ale aj šachistom, umožňuje rýchle myslenie a rozhodovanie.

Martin Mojžiš hovorí v knihe Štyri prsty tapíra o jeho ďalšom využití. Pôsobí ako prirodzený pesticíd, ktorý zabíja niektorých škodcov. Týmto spôsobom pomáha aj kávovým zrnám či kolovým orieškom.

Svoje opodstatnené využitie má kofeín aj v kozmetickom priemysle. Firmy zamerané na kozmetiku sa snažia využiť pozitíva kofeínu vo svoj prospech. Samuel Chlpek vyzdvihol antioxidačné účinky tejto látky, čím môže chrániť pokožku pred silným UV žiarením. Okrem toho má kofeín protizápalové vlastnosti a funguje pri odstraňovaní odumretých buniek. Práve preto je vhodný na ošetrovanie pleti a peeling.

Autorka: Lucia Gajdošová
Foto: autorka

Duša je na Slovensku stále tabu

Krátky slovník slovenského jazyka definuje tabu ako niečo zakázané a nedotknuteľné, niečo, o čom sa z morálnych, spoločenských alebo iných dôvodov nehovorí. A v našej spoločnosti je duševné zdravie tabu. To ale neseď. Veď o psychickej (ne)pohode by sme sa práve zo spoločenských a morálnych dôvodov mali rozprávať.

Na Slovensku sa až 84 % ľudí s úzkostnými poruchami a 67 % ľudí s depresívnymi poruchami nelieči. Duševných porúch je navyše oveľa viac. Aj pán Vršanský z Ligy za duševné zdravie mi prednedávnom v rozhovore povedal, že sme v búrání predsudkov súvisiacich s touto témou približne päť desaťročí za USA. Ich linka dôvery Nezábudka zaznamenala minulý rok neporovnateľne viac hovorov v porovnaní so situáciou pred pandemiou. Mnohé od ľudí, ktorí sa báli, ako ich prijme okolie, často dokonca blízki.

Dlho zaužívané kultúrne stereotypy sa dajú meniť len ťažko, ale dajú sa. Otváraním náročných tém, rozhovorom a nazeraním na problém bez predsudkov. O to sa snažíme aj my na niekoľkých nasledujúcich stranách.

Autorka: Šimona Tomková

Foto: Adela Najdeková

Psychológ Madro z IPčka: Minulý rok nás kontaktovalo viac ako 50-tisíc ľudí. Psychiatri sú vyťažení

Internetová linka pomoci pre mladých ľudí Ipčko.sk sa vplyvom koronakrízy transformovala na poradňu pre všetkých a bez časového obmedzenia. Psychológ PhDr. Marek Madro, PhD. hovorí, že spoločnosť tému duševného zdravia dlho zanedbávala, a tak máme čo doháňať.

Anonymná poradňa IPčko funguje už od roku 2012. Ako sa odvtedy zmenilo duševné zdravie mladých na Slovensku?

Za tento čas sme mohli byť v kontakte s mnohými ľuďmi, v skutočnosti ich bolo viac ako 200 000. Od začiatku je na našich linkách pomoci dominantná téma pocitu samoty, a to nie je fenomén lockdownového obdobia. Ľudia sa cítia osamelo, opustene a neprijato aj napriek tomu, že majú okolo seba mnoho ľudí. Je to spôsobené zameraním našej spoločnosti, teda na výkon.

Čo tým myslíte?

V každej oblasti života sa vyžaduje nejaký výkon – výkon v škole, v zamestnaní, v partnerskom či manželskom vzťahu, prípadne výkon v úlohe rodiča alebo kamaráta. Ukázať svoju pravú tvár nie je „in“, a tak sme sa dostali ako spoločnosť do stavu, že sa všade musíme niečo hrať, predstierať a spíňať. Až napokon zistíme, že vlastne nie je priestor na to, aby sme boli samým sebou, a to prináša pocit osamotenosti.

Pandémia zrejme situácii nepomohla.

Samozrejme, že v súčasnosti, keď máme znemožnenú aj fyzickú prítomnosť sa tento pocit zintenzívnili. Duševné zdravie mladých ľudí sa zmenilo najmä v roku 2020 a jeho následky či dopad si nateraz netrúfam úplne odhadnúť, ale podľa WHO budú sekundárne následky pandémie porovnateľné s počtom nakazených a obeťami koronavírusu.

V rozhovore pre denník SME ste hovorili, že kvôli koronakríze ste rozšírili vaše služby, predĺžili prevádzku na nonstop a strojnásobili počet kolegov. Stačí to?

Do roku 2020 sme tu boli najmä pre mladých ľudí. Vplyvom pandémie a enormného nárastu počtu kontaktov všetkých vekových kategórií sme sa stali linkou pomoci pre každého. Zriadili sme aj špecializovanú COVID-19 krízovú linku pomoci a zo 17 hodín denne sme prešli na nonstop prevádzku.

„Ak vás bolí zub, idete k zubárovi. Tak to má byť aj s psychikou.“

Pridali sme aj telefonickú a video poradňu s bezplatným číslom a posilnili kapacity odborných poradcov zo štyridsať na stodvať. V minulom roku sme uskutočnili 52 682 pomáhajúcich a krízových komunikácií, ale z kapacitných dôvodov a enormnej vyťaženia sme nemohli prijať 60 147 žiadostí o pomoc. Tieto čísla poukazujú na to, že ľuďom je v týchto mesiacoch veľmi ťažko a hľadajú odbornú a dostupnú pomoc.

Podľa údajov NCZI z roku 2020 máme na Slovensku zrejme nedostatok odborníkov, napríklad iba 12 detských klinických psychológov.

Na Slovensku je odborníkov psychológov dosť, avšak profesie ako klinický a školský psychológ sú obmedzené možnosti výkonu práce.

Štatistiky však ukazujú, že čakacia doba na vyšetrenie sa pohybuje v priemere siedmich týždňov a priemerný čas, ktorý má odborník na pacienta, je krátkych 16 minút. V čom je potom problém?

Odborníci, ktorých spomínate, sú lekári – psychiatri. Pacientov s psychickými ťažkosťami liečia medikamentóznou liečbou. Vieme však, že ťažkosti duše sú intímnu záležitosťou, v rámci ktorej je užitočný aj rozhovor. Je dôležitou súčasťou na to, aby bola medikamentóznou liečba čo najpresnejšie stanovená.

Ako sú na tom psychológovia?

U psychológov či psychoterapeutov trvá jedna konzultácia zväčša 60 minút. Čakacie doby ku klinickému psychológovi, čiže psychológovi v zdravotníctve, s ktorým stretnutie je možné hradiť zo zdravotnej poisťovne. Vyšetrenia sú podobné a hýbu sa od šiestich do ôsmich týždňov.

Limitom je nedostatok klinických psychológov, a to z dôvodu náročnosti špecializácie. Preto klienti na ich pomoc dlho čakajú a ich ťažkosti sa prehľbujú. Užitočné by bolo, keby sme mali viac psychológov prvého kontaktu a dostupnejšie psychologické služby. K tomu by mohla prispieť zmena zákona v prospech komunitnej starostlivosti o duševné zdravie, ktorá je už v niektorých krajinách Európskej únie samozrejmosťou.

Aké ťažkosti trápia mladých ľudí?

Najčastejšie sa na nás ľudia obracajú s pocitom osamotenosti, čo je takmer 20 % prípadov. Viac ako 15 % ľudí nás kontaktuje kvôli tomu, že bojuje s myšlienkami na ukončenie života a 6,5 % predstavujú pokusy o samovraždu. V téme domáceho a sexuálneho násillia sa na nás obracajú vo viac než 8 % prípadov.

Samozrejme, že v súčasnosti to boli aj témy týkajúce sa obáv z pandémie, ochorenia či straty blízkych. Boli sme v kontakte aj s lekármi z prvej línie a repatriantmi, ktorí boli v prvej vlne v štátnych karanténach. Zostali v týchto zariadeniach bez psychologického pomoci a s ľuďmi, u ktorých sa objavili depresívne symptómy alebo zhoršenie psychického stavu.

Z dotazníka, ktorý vyplňali študenti z Univerzity Komenského v Bratislave, vychádza, že až 72 % študentov pocítilo zhoršenie psychického zdravia. Zvládajú vysokoškolskú túto situáciu horšie?

Vo všeobecnosti, mladí ľudia zvládajú pandemické obdobie najťažšie. Nie sú takí odolní voči zmenám, na ktoré sú potrebné určité zručnosti, schopnosti a životné skúsenosti. Vysokoškolskí prešli pomerne skoro na dištančné vzdelávanie, počas ktorého sú odlúčení od fyzických kontaktov so spolužiakmi. Tento spôsob vyučovania je tiež náročný na pozornosť a môžu sa ľahko unaviť. Nároky na plnenie povinností zostali, ale motivácia a organizačné schopnosti sú po tak dlhom čase veľmi oslabené. Pre mladých ľudí je v tomto období dôležitá blízkosť a sociálne vzťahy. Nedostatok všetkého prirodzeného v kombinácii s dlhotrvajúcou situáciou vyúsťuje do zhoršenia psychického zdravia a nárastu depresívnych symptómov.

Všetci máme teraz viac času na sociálne siete, sledovanie influencerov a na internete trávim celú dobu. Ako vplýva takýto online život na naše duševné zdravie?



IPčko zriadilo laboratórium virtuálnej reality.

Sociálne médiá vplývajú na naše duševné zdravie pozitívne aj negatívne. O to intenzívnejšie v čase, kedy jediný priestor, ktorý môžeme využívať bez obmedzení, je práve ten online. Toto prostredie podporuje seba vyjadrovanie, vytváranie sociálnych vzťahov a komunit, prístup k informáciám, ale aj úzkosti, poruchy spánku, depresívne symptómy, znížené seba-vedomie či FoMO (Fear of Missing Out).

Sociálne siete sa stali akýmsi ventilom vlastného prežívania a frustrácií. Influenceri oslovujú základné potreby mladých ľudí, akými sú prijatie, spolupatričnosť a porozumenie svetu, aby pritiahli publikum. Umožňujú človeku stať sa súčasťou niečoho, čo je väčšie ako on sám.

Môže sa počas dlhého obdobia bez sociálneho kontaktu, kamarátov, práce či školy vyvinúť depresia aj u inak zdravého človeka?

Vývinové potreby detí a dospelých sa nedajú realizovať bez rovesníckej skupiny a interakcie. Izolácia a úzkostné spracovanie môže už teraz viesť k emocionálnym poruchám. V IPčke sme v druhom polroku minulého roka zaznamenali nárast depresívnych symptómov u detí a mladých ľudí

do 18 rokov o 33 % oproti prvému polroku. Takýmito symptómami je nechutenstvo, únava, zhoršená pamäť, poruchy spánku, strata chuti radovať sa a prežívanie výčítiek.

Myslíte si, že za to, že sa ľudia počas pandémie čoraz viac obracajú na linky pomoci, môže aj slabá prevencia v rámci duševného zdravia?

Práve naopak. To, že sa obracajú na tieto linky je výsledok toho, že sa o tému duševného zdravia a pomoci začalo viac hovoriť. Je to obrovský krok, keď človek naberie odvahy a povie si, že s tým, ako sa teraz cíti a čo prežíva, už nie je ok a potrebuje o tom hovoriť s odborníkom. Anonymita, diskretnosť a dostupnosť sú dôležité faktory, ktoré človeka môžu povzbudiť. Keď okúsi prvý kontakt so psychológom takouto formou, existuje šanca, že naberie odvahy aj na spoluprácu s odborníkom „face to face“.

Prečo sa ľudia stránia rozhovoru o tom, či vyhľadali odbornú pomoc psychológa?

V našej spoločnosti ešte stále existuje stigma v téme duševného zdravia a mnoho ľudí má obavy z „nálepku“ a nezmyselne sa trápi so svojimi pocitmi sám/sama, pričom naozaj, tá pomoc tu je. Ak vás bolí zub, idete k zubárovi, keď si zlomite nohu, idete za lekárom, pretože automaticky viete, že si sami neporadíte a potrebujete odborníka.

Takto by to malo prebiehať aj v téme duševného zdravia. Vyhľadať pomoc by malo byť rovnako automatické a prirodzené. Žiaľ, ako spoločnosť ešte máme čo dobiehať, lebo tému duševného zdravia sme veľmi dlho zanedbávali.

Pani prezidentka Zuzana Čaputová spomínala v spoločnej diskusii, že sa dlhé roky venuje meditácii. Môže aj toto pomáhať zvládať stres?

Už mesiace žijeme v strese, ktorý nikto z nás nečakal a nevedeli sme sa naň pripraviť. Niektorí z nás ho zažívajú intenzívne v prvej línii, iní počas home officu, žiaci a študenti počas dištančného vzdelávania a ďalší chodia do práce, no cítia sa v ohrození. Existuje niekoľko techník, ktoré sú pri zvládaní stresu a úzkosti nápomocné.

Je skvelé poznať práve to, čo nás upokojuje. Pani prezidentka využíva meditáciu a prináša jej to očakávaný úžitok. Tieto techniky nevymažú stres, ale vďaka nim ho môžete zvládať úplne inak, a to je to podstatné.

Autorka: Kika Harnaňošová
Foto: IPčko.sk



IPčko organizovalo aj diskusiu o tom, ako zvládnuť pandémiu a nezbláznit sa, na ktorej sa zúčastnila aj prezidentka.

Starostlivosť o duševné zdravie. Ako vyhľadať odbornú pomoc?

V súčasnej situácii všetci pociťujeme negatívne emócie, čo sa môže odraziť aj na našom duševnom zdraví. Najdôležitejšie je nepodceňovať ho.

Dôvodom na vyhľadanie odborníka môžu byť podľa psychoterapeutky Ivety Šefarovej akékoľvek ťažkosti, ktoré negatívne ovplyvňujú náš osobný alebo pracovný život, alebo nám vstupujú do vzťahov. Problémy je najvhodnejšie riešiť už v začiatkoch, pretože čím dlhšie to pretrváva, tým je dlhšia aj náprava.

Psychológ alebo psychiater?

Ak cítite potrebu vyhľadať odbornú pomoc, môžete navštíviť psychoterapeuta, psychológa alebo psychiatra. Psychológ na vysokej škole vyštudoval odbor psychológie a ďalej sa špecializoval na školský, poradenský, klinický alebo iný druh psychológie. Povolanie psychológ samo o sebe ani nenájdete, vždy je to buď psychoterapeut, alebo psychológ so špecializáciou.

Psychoterapeut okrem vysokoškolského štúdia absolvoval aj výcvik vo vybranom psychoterapeutickom smere a zameriava sa na liečbu psychických porúch a duševných problémov.

Psychiater je vyštudovaný lekár so špecializáciou na psychiatriu, ktorý má oprávnenie predpisovať lieky. Zaoberá sa psychickými poruchami, a to predovšetkým z biologického hľadiska. Je odborníkom na ľudský mozog a biochemické procesy, ktoré v ňom prebiehajú.

K odborníkovi sa môžete dostať cez obvodného lekára, ktorý vás na základe vyšetrenia a zistení odporučí špecialistovi alebo si ho môžete

vybrať aj sami podľa vlastného uváženia. Môže sa stať, že rovnako ako môže poslať obvodný lekár pacienta k psychológovi či psychoterapeutovi, môžu aj oni poslať pacienta k psychiatrovi. Často sa využíva aj kombinovaná liečba psychoterapie a farmakoterapie, ktorá je účinnejšia pri mnohých duševných poruchách.

Pri vlastnom výbere medzi psychoterapeutom a psychiatrom je dôležité, či pri liečbe preferujete psychoterapiu alebo farmakoterapiu. Pri farmakoterapii sú pacienti nasadené lieky. Pri psychoterapii musí pacient na seba viac pracovať, je tu dôležitá spolupráca klienta s odborníkom. Základom pre liečbu sú pravidelné návštevy u odborníka a otvorenosť na strane pacienta hovoriť o svojich problémoch.

Čo očakávať od sedenia u psychológa

Sedenie u psychológa či psychoterapeuta trvá 45-50 minút, čo sa podľa výskumných zistení ukázalo ako najefektívnejšie. Závisí to aj od samotného prípadu či školy, ktorú odborník vyštudoval. Do 18 rokov musia chodiť na sedenia s mladistvými a deťmi aj ich zákonní zástupcovia. Za sedenie u odborníka sa platí, ak nemá uzatvorené zmluvy so zdravotnými poisťovňami.

Psychiater na sedeniach a pri diagnostike využíva rozhovor s pacientom, medicínsku diagnostiku a farmakoterapiu. Psychológ pri diagnostike využíva psychologickú diagnostiku, čiže testy alebo dotazníky a rozhovor s pacientom.

Psychoterapeuti využívajú pri sedeniach aj rôzne metódy či pomôcky. Škôl a spôsobov psychoterapie je v súčasnosti viac ako 200 druhov, pričom v účinnosti jednotlivých terapeutických smerov nie sú významné rozdiely. Určenie druhu psychoterapie na liečbu pacienta závisí od ochorenia, psychických ťažkostí aj okolností. Niektoré druhy sa sústreďujú na dianie tu a teraz, iné na hľadanie príčiny z minulosti, ďalšie na zmenu správania či učenia sa konať iným spôsobom. Hlavné slovo pri výbere má vždy pacient.

Najčastejšie používanými smermi psychoterapie sú psychodynamické (hlbinné), intrapersonálne, humanistické, systematické a kognitívno-behaviorálne. Okrem nich je samostatnou kategóriou aj hypnóza s relaxáciou. Pri väčšine spôsobov je základom rozhovor, ale môžete sa stretnúť aj s menej známymi formami terapie ako arteterapia – terapia umením, bodyterapia – práca s telom, koncentratívno-pohybová terapia – kde sa využíva priestor miestnosti a predmety, napríklad palice, lopty či deky.

Krízové linky pomoci

Na svete trpí duševnými poruchami 300 miliónov ľudí, čo je približne štvrtina populácie. Najčastejšie ľudia trpia úzkostno-depresívnymi poruchami, panickými atakmi, sebapoškodzovaním a s poruchami príjmu potravy. Častými poruchami je aj užívanie alkoholu a drog.

K vyhľadaniu odbornej pomoci slúžia aj krízové linky či zoznamy psychológov a psychoterapeutov. Bezplatné poradenstvo poskytuje Krízová linka pomoci prostredníctvom e-mailu, chatu alebo telefónu. IPčko je poradňou pre mladých a funguje ako internetová linka dôvery. Linka dôvery Nezábudka poskytuje poradenstvo telefonickou a e-mailovou formou a Linka detskej istoty ponúka možnosť telefonického komunikácie alebo písanou formou pomocou chatu.

Autorka: Veronika Szabová

Foto: pexels.com

Zdroje: PhDr. Iveta Šefarová, PhD., worldometers.com, soslc.sk, psyche.sk, npz.sk

Duševné poruchy

tvoria široké spektrum problémov s rôznymi príznakmi, ktoré negatívne ovplyvňujú emocionálny stav, správanie, myšlienky a kognitívne schopnosti ľudí.



ŽENY

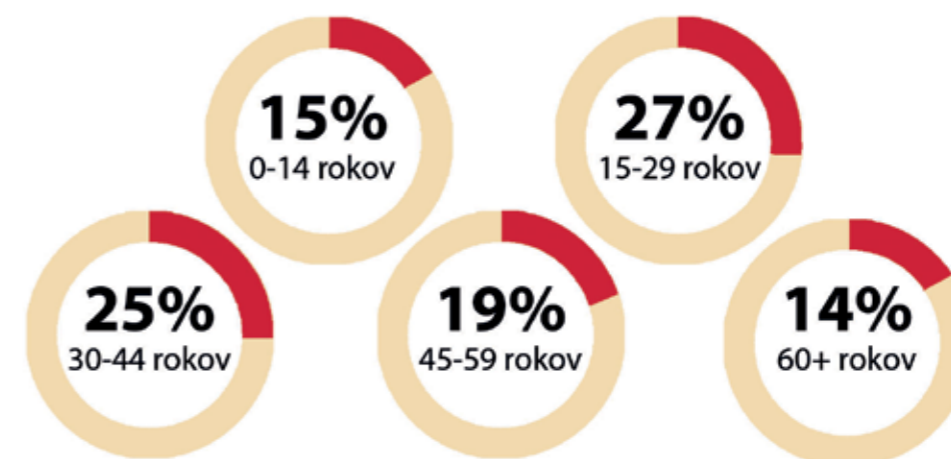
úzkostné a depresívne poruchy,
poruchy príjmu potravy



MUŽI

škodlivé užívanie psychoaktívnych
látok a alkoholu

Výskyt duševných porúch v populácii podľa veku na Slovensku:



Duševné poruchy zvyšujú riziko:



Zdroj: Lucia Grajcarová - Duševné zdravie a verejné financie
Grafické spracovanie: Paula Halašová



Až 15 % populácie do veku 18 rokov trpí psychickými poruchami.



Alica má úzkosti a depresie. Nebojí sa o nich hovoriť aj cez fotografie a Náplaste na dušu

Prezentizmus znamená, že človek má problém, ktorý si radšej neprizná, aby ho nevyhodili. Nepoznám nikoho, kto by prišiel za mojím zamestnávateľom a povedal, že má depresiu, vysvetľuje spoločenské tabu Alica.

S našou bývalou študentkou Alicou sme sa porozprávali o živote s duševnými problémami, o nástrahách pandémie aj o tom, prečo počas úzkostných stavov začala fotiť a či sa následne cítila *O záber ľahšia*.

Hlavne v tejto dobe je ťažké pravdivo odpovedať na jednoduchú otázku - ako sa máš? Alica sa spočiatku bála, aby výsledok nášho rozhovoru nebola len depresívna kopa slov. Našťastie, posledné dni je jej lepšie aj vďaka peknému počasiu a slnečným lúčom.

Na úvod som sa spýtala, akou duševnou chorobou trpí, čo pri bežnom rozhovore nie je úplne korektný začiatok. „Oficiálne mám úzkosti a depresie. Avšak jedna z veľmi ozdravujúcich vecí, ktoré sa ku mne dostali počas terapie, je nevnímať sa cez diagnózy. Takáto choroba síce ovplyvňuje život, no nedefinuje ťa ako človeka.“ Za zmienku tiež stojí zistenie, že človek navštevujúci psychoterapie nie je pacient, ale klient.

Každopádne, Alica si už po prvých symptómoch vedela uvedomiť, že má problém a veľmi rýchlo vyhľadala odborníka. Zaujímalo ma, ako človek zistí, ktorý terapeut je pre neho ten správny, a či sa môže stretnúť aj s negatívnou skúsenosťou. Môže.

„Často som natrafila na neprofesionálnu, dokonca až nezaujímavú. To od terapeuta nie

je v poriadku, hlavne, ak sa má usilovať, aby sa človek cítil opačne – vidieť a vnímať,“ vysvetľuje svoju skúsenosť. Po jednej návšteve jej terapeutka oznámila, že niekam odchádza, a že sa uvidia až v septembri. Bol jún a v auguste Alicu čakali štátnice. Nechala ju v akomsi vzduchoprázdne.

Potom si našla inú terapeutku, ktorá jej sadla po profesionálnej, ale aj osobnostnej stránke. „Jednoducho to zafungovalo.

„Bola by som rada, keby sa ľudia nebáli vyjadriť svoje pocity aspoň sami pred sebou.“

K mojím stavom tvorila trefné obrazy a umelecké pomenovania, ktoré sa mi lepšie zapamätali. Občas to celé vedela aj vhodným spôsobom nadľahčiť.“

Mal by byť teda terapeut na klienta prísny alebo skôr priateľský? „To je úplne individuálne. Niekomu vyhovuje, keď sú na neho striktnější a naopak. Napríklad, aj keď mi terapeutka navrhla tykanie, odmietla som. Nejakým spôsobom potom majú pre mňa rozhovory s vykaním väčšiu váhu,“ odpovedá.

Alica hovorí, že pri vznikajúcom vzťahu medzi terapeutom a klientom musí panovať

vzájomná dôvera. Podstatné je tiež, aby dôveroval terapeut sám sebe. „Terapia však nie je jednorazová záležitosť. Chce to čas a trpezlivosť. Neodporúčala by som ísť do terapie s očakávaním rýchlokvasených výsledkov už po prvom sedení, ináč môžete byť sklamaní,“ varuje bývalá študentka FMK.

Pozor na instagramových psychologov

V momentálnej situácii prebiehajú terapie online. V porovnaní so sedeniami naživo sú menej funkčné. Alica dopĺňa: „Okrem toho, cestu k terapeutke som vždy brala ako rituál. Boli to hneď dve prechádzky a aj tie prispievajú k duševnému zdraviu,“ spomína. Teraz si jednoducho len otvorí notebook, čo so sebou neprináša žiadny silný zážitok.

Počas pandémie sú zrušené aj skupinové terapie, stacionárne a aktivity pre ľudí v ambulantnej liečbe. „Rozprávala som sa s mojim doktorom a pýtala sa, ako teraz fungujú. Bežne tam majú sedenia, arteterapie, terapie s koňmi... no teraz nič. Sú zavretí doma, izolujú sa na jednej strane sami a do toho je izolácia ešte aj nariadená štátom. Hrozná situácia,“ hodnotí Alica.

Od začiatku pandémie sa však začalo o duševnom zdraví hovoriť viac než kedykoľvek pred tým. Vzniká veľa portálov, článkov a profilov na sociálnych sieťach, o svojej

psychickej pohode či nepohode začali otvorene rozprávať aj známe osobnosti.

Alica však vníma aj jeden nebezpečný fenomén: „Na Instagrame si zakladajú profily síce vyštudovaní psychologovia, no bez potrebného terapeutického výcviku, a ponúkajú odborné poradenstvo. Podľa mňa je to na hrane so zákonom.“ Sama totižto vie, aké je to pracovať s terapeutom, ktorý absolvoval výcvik a upozorňuje, že ani taký odborník nie je bez chýb.

Zhodli sme sa na tom, že je to podobné ako „greenwashing“. Aj ekologické témy sa stali akýmiś „buzzwordom“, ktorý môže niekto zneužívať vo svoj prospech. „Podobne sú na tom články typu: 15 krokov, ako vyhrať nad depresiou. Z terapeutického hľadiska je to nemožné, liečenie depresie je proces, na ktorý treba čas a trpezlivosť. Dokonca sa pre tento článok môže človek cítiť ešte horšie, lebo to uvedenými krokmi nezvládol,“ hovorí Alica.

Informácie teda skôr čerpá zo zahraničných stránok či z magazínu Anxy, ktorý sa venuje tejto tematike s umeleckým presahom. Okrem odborných článkov a rozhovorov v ňom publikujú aj básne, príbehy či grafické vizuály. Na Instagrame odporúča projekt Valentíny Sedilekovej Chuť žiť alebo občianske združenie Psychiatria nie je na hlavu.

Proti stigme bojujem aj fotografiami

Alica vie o svojich problémoch hovoriť otvorene. Nie každý, kto trpí depresiami či úzkosťami to však dokáže. „Mám pocit, že veľa závisí aj od regiónu. Momentálne žijem v malom meste na strednom Slovensku a neviem si predstaviť, že by som len tak vniesla do rozhovoru tému psychickejho zdravia. Naopak, počas bývania v Bratislave to bolo bežné,“ vyjadruje svoje dojmy Alica a pokračuje, „možno je to preto, že v malých mestách každý každého pozná a ľuďom tu záleží na takzvanej dobrej povesti.“

Ovplyvňuje nás aj strach o zamestnanie. Nikto nechce, aby si o ich problémoch prečítal budúci alebo terajší zamestnávateľ. Pritom existuje vysoké percento ľudí s depresiami, ktorí pracujú a aj sa snažia, no sú extrémne nevykonní.

„Existuje na to aj termín, volá sa to prezentizmus. Majú problém, ktorý si radšej nepriznajú, aby ich nevyhodili. Nepoznám nikoho, kto by prišiel za svojim zamestnávateľom a povedal – vieš čo, mám depresiu, potrebujem na dva-tri mesiace voľno.“ A toto sa čoskoro stane veľkým problémom.

Najčastejším dôvodom práceneschopnosti u mladých ľudí je práve depresia a úzkosť.

K destigmatizácii duševných chorôb, teda k tomu, aby sa o nich hovorilo viac a bez predsudkov, sa dá prispieť rôzne. Kvôli autentickosti a vzbudzovaniu väčšej dôvery stojí osvetla práve na ľuďoch, ktorí si takými stavmi prešli.

„Takáto choroba ti síce ovplyvňuje život, no nedefinuje ťa ako človeka.“

Absolventka našej univerzity prispieva k búraniu tabu pravidelne – článkami, rozhovormi, ale aj výstavou svojich fotiek s názvom *O záber ľahšia* či pripravovaným projektom *Náplast na dušu*.

„Pamätám si, že som bola emočne prázdna, dokopy som nič necítila. Zbadala som foták a odľahčila sa. Neboli to veselé fotky, skôr odľahčujúce toho, čo som naozaj cítila,“ vysvetľuje vznik neskôr vystavovaných fotografií.

Nepredpokladala, že by sa jej autentické portréty mohli dostať do galérie. „Na začiatku som



Alica vymyslela náplaste, keď mala úzkosť.

ani nevedela, čo robím. Proces, keď sa odľahčím a vo fotke zanechám časť z toho, ako sa cítim, bol pre mňa magický a trochu ozdravujúci. Keď sme spolu s priateľmi vymysleli názov dlhobej série fotografií, začalo mi to dávať zmysel a chcela som, aby to videlo viac ľudí,“ dodáva.

Kurátorom výstavy bol Peter Lančarič, odborný asistent Fakulty masmediálnej komunikácie UCM. Na jej začiatok si pripravil aj úvodnú reč, v ktorej vysvetlil, o čo vlastne ide. „Nechcela som sa hrať na fotografku, bola to skôr osobná

výpoveď a zábery, ktoré sprostredkujú emócie. On to povedal tak pekne, že by si k fotkám a ich nedostatkom nikto nedovolil jedinú pripomienku,“ spomína s miernym dojatím.

Splnilo to svoj účel, Alica bola o záber ľahšia a ľudia sa cítili príjemne. S úsmevom dodáva: „Aj keď sme pili namiesto vína šumivé magnézium, za tie štyri hodiny sa v galérii vystriedalo okolo 80 ľudí.“

Ako vznikla Náplast na dušu

Keď sa porežeme, o ranu sa patrične postaráme – napríklad si na ňu nalepíme náplast, aby sme predišli infekcii. Tak by to malo fungovať aj pri duševných ochoreniach. „Raz na mňa prišla úzkosť a ja som si na zápästie napísala perom slovo pokoj. Stal sa z toho taký pomyselný oporný bod celého dňa. Keď som sa potrebovala uistiť, že nemám panikáriť, pozrela som sa na zápästie,“ vysvetľuje zrod prvotného nápadu.

Keďže to Alici fungovalo, chcela, aby to bolo aj vizuálne pekné. Poprosila známeho o grafické spracovanie jej predstavy, a tak vznikol nápad tetovačiek s upokojujúcimi heslami v tvare náplastí. Momentálne je projekt *Náplast na dušu* krátko pred spustením kampane na StartLabe.

Sama je zvedavá, akú to bude mať odozvu. „Podľa mňa je to milá malá pomôcka, ktorá nestojí veľa peňazí. Bola by som rada, keby sa ľudia nebáli vyjadriť svoje pocity aspoň sami pred sebou. Ak to povzbudí jedného, budem šťastná, ak viacerých ľudí, ešte šťastnejšia,“ hovorí s úsmevom. V prípade úspechu by rada vyrobené tetovačky posielala organizáciám, ktoré sa venujú téme duševného zdravia.

Autorka: Tereza Šuveriková
Foto: archív respondentky

Režisér Peter Bebjak: Seriál Slovania je rozprávkovým svetom pre dospelých. A nemyslím tým porno

Slovanov si spájame s faktmi z učebníc dejepisu. Režisér Peter Bebjak odkrýva aj to, o čom sa nehovorilo. V rozhovore sa dozvieme, ako seriál vznikol a kto vlastne boli Slovania.

Vaše posledné počiny, miniséria Herec a film Správa, sú zasadené do minulosti rovnako ako Slovania. Je vám história blízka?

Blízky mi je vždy príbeh. Nie je podmienkou, aby sa odohrával v nejakom historickom období. Ale máte pravdu, istý posun v čase ponúka tvorcom väčšie výzvy.

Príbeh seriálu o Slovanoch je zo 7. storočia. Opravte ma, ak sa mýlim, ale toto je zatiaľ najskoršie obdobie, akému sme sa u nás na Slovensku vo filmoch či seriáloch venovali.

Myslím, že áno. Pokiaľ viem, v 70. rokoch bola v Československu vyrobená trilógia Osada Havranů, Na Veliké řece a Volání rodu, ktoré sa odohrávajú v praveku. Takže za éry samostatnosti Slovenska sme v televíznej tvorbe hlbšie do histórie nešli.

Aj preto sa naň asi vyradilo toľko finančných prostriedkov. Do čoho sa investovalo najviac?

Osobne si myslím, že do výpravy. To v sebe zahŕňa stavbu kulís, rekvizity aj kostýmy. Stavali sa dve hradiská, kde sa odohráva veľká časť príbehu a hrá v nich veľa komparzu. Takže to sú asi najväčšie položky z rozpočtu.

Vedeli ste hneď, že toto je projekt, do ktorého chcete ísť?

Áno, keď som si prečítal prvé verzie scenárov, vtedy ich bolov ešte 16, tak sa mi na nich páčilo spojenie istej krutosti, surovosti s láskou a mágiou. Čítal som o rozprávkovom svete pre dospelých – a nemyslím tým porno.

Spoliehal sa štáb iba na scenár alebo ste Slovanov konzultovali aj s historikmi či inými odborníkmi?

To bola hlavne práca v čase vzniku scenárov a priprav natáčania.

„Istý posun v čase do minulosti ponúka tvorcom väčšie výzvy pri nakrúcaní nového filmu alebo seriálu.“

Bez ich konzultácie by sa ťažko dali uchopiť príbehy odohrávajúce sa v tak dávnej dobe. Na druhej strane treba podotknúť, že nám nešlo o vytváranie dokumentárneho filmu. A preto bola istá filmárska licencia potrebná.

S čím ste si Slovanov spájali pred natáčaním?

S poddajnosťou.

A čo vám napadne teraz, keď sa povie „Slovan“?

Keď je najhoršie, vieme sa zomknúť a postaviť sa na odpor. Ale niekedy asi veľmi dlho čakáme.

Dvanásťdielna séria je koprodukčná, spolupracovalo sa na nej s Ukrajinou, kde sa aj najviac natáčalo. Čím bolo prostredie u našich susedov vhodnejšie?

Ukrajina svojou veľkosťou a hlavne prírodou ponúka miesta, ktoré nie sú poznačené zásahom človeka. A to sme potrebovali. Nebyť ďaleko od miesta ubytovania, ale pritom byť v prostredí, ktoré vás v ničom neobmedzuje. Nie sú tam elektrické stĺpy, porované polia, výstavba, nie je to letecký koridor.

PETER BEBJAK NA FREJM-E

Slovenský režisér prijal pozvanie na tohtoročný študentský festival filmu a študentskej tvorby FREJM, ktorý sa uskutoční 5. mája online. Hovoriť bude o seriáli Slovania a dlhoočakávanej filmovej snímke Správa. Peter Bebjak bol hosťom FREJM-u už v roku 2018. Viac o festivale sa dočítate na našom webe Attelier.sk.

U nás a v susednej Českej republike sa točilo tiež. Aké lokality ste vybrali a podľa čoho?

V Česku sme napríklad našli priestory podobné jaskyni. Pretože v reálnych jaskyniach sa nedá točiť s otvoreným ohňom a celou svetelnou technikou, hľadali sme miesto, ktoré jaskyňu pripomína, ale ponúka jednoduchší prístup. Tým pádom bude natáčanie komfortnejšie. Točili sme na miestach, kde sa kedysi nakrúcala legendárna rozprávka S čerty nejsou žerty.

Odohráva sa seriál výlučne v exteriéri?

Väčšia časť. Ale postavili sme aj interiéry, ktoré museli byť svojou veľkosťou prispôsobené možnosti natáčať.

V čom pandémie najviac sťažila natáčanie seriálu?

Snáď iba v postprodukcii, pretože s natáčaním sme skončili ešte v roku 2019. Zvukovou postprodukcii sme posunulo, lebo bolo nutné predabovať veľa ukrajinských hercov a v čase prvého lockdownu to nešlo.

Ukrajčina a slovenčina sú predsa len odlišné jazyky. Ako fungovala komunikácia na „pláci“?

Ako sa len dalo. Viac znela ruština, ktorú sme si ešte niektorí pamätali zo školy, a potom angličtina. Vytvorilo sa tam také zvláštne jazykové esperanto.

Musí sa režisér stať súčasťou príbehu alebo stojí mimo neho, aby vedel posúdiť, čo je dobré a čo treba natočiť znova?

Aj, aj. Na začiatku musíte ako dramaturg správne pristupovať k príbehu, pochopiť vzájomné vzťahy postáv a ich charaktery. Počas natáčania je nevyhnutné byť súčasťou samotného príbehu. Prenášať ho do obrazu, ponúkať emócie. Vedieť sa správne rozhodnúť.



Jednu z hlavných postáv, kňaza Čarada, hrá Dušan Cinkota.

Čo je zárukou autenticity pri seriáli ako je tento?

Celkový dojem z výpravy, kaskadérske sekcie, herectvo – to všetko prispôsobené pohybu kamery.

„Keď je najhoršie, vieme sa zomknúť a postaviť sa na odpor.“

Jednotlivé prvky musia spoločne ladiť. Ak sa hoci len jedna časť vymyká z celku, tak v konečnom výsledku bude prekážať.

Predpokladám, že pri dobovom príbehu je nutná aj zvláštna príprava hercov. Čo všetko museli zvládnuť?

Základy jazdy na koni, šerm. Museli sa naučiť všetky bojové choreografie, ovládať zbrane tak, akoby s nimi žili v dennodennom styku. Bolo toho naozaj dosť.

Slovania nie sú čisto historickým seriálom. Sú zmesou faktov, fantázie a nadprirodzena. Myslíte si, že to ľudia budú brať ako plus?

To nikdy neviete odhadnúť dopredu. Snažili sme sa príbehy podať tak, aby divákov zaujali. Ale či sa to podarilo, ukáže až samotné vysielanie.

Nachádzate v slovanskom spôsobe života niečo podobné s tým dnešným?

Dôraz na rodinu, na vlastnú krv. Ale to je nám asi dané ako druhu a nielen ako etniku. Slovania boli polyteisti a ich božstvá sa v určitých oblastiach líšili. U nás je napríklad veľmi známa Morena, na Ukrajine Svarog a Rusi poznajú najmä Kosteľ. Veľkú časť života našich predkov ovplyvňovalo náboženstvo.

Áno. Veď aj v súčasnosti vidíme, do akej miery sú práve slovanské národy ovplyvňované vierou a cirkvou. Snáď s výnimkou Čechov. (smiech)

Čo považujete za najcharakteristickejšiu črtu Slovanov?

Sme veľmi citliví na to, čo je bezprostredne okolo nás. Len to považujeme za najdôležitejšie. Niekedy sme sa báli zobrať zodpovednosť za verejné veci, ktoré môžu v obrom ovplyvniť svet.

Teraz, keď už približne viete, ako sa žilo v 7. storočí, dokážete si v tej dobe predstaviť sám seba?

Predstaviť si to dokážem, ale žiť v tom období by som naozaj nechcel.

Ak by ste mali seriál opísať tromi slovami, aké by to boli?

Surový. Romantický. Rozprávkový.

Prečo práve tieto?

Pretože presne taký je dej Slovanov. Surový a krutý, ovplyvnený vierou v Bohov a silou mágie na pozadí nie vždy naplnenej lásky.

Ako dlho trvalo, kým sa dosiahla finálna verzia tohto projektu?

Ak si dobre spomínam, prípravy sa začali už v roku 2018 a finálne odovzdávanie prebehlo v prvej polovici tohto roka. Takže v podstate dosť rýchlo.

Čo bolo na celej realizácii projektu najťažšie?

Celé to „zmenožovať“, logisticky ustriehnuť a uchopiť. Za to patrí vďaka Wande Adamik Hrycovej. Bez jej vôle by sa to nepodarilo.

Určite ste už zaregistrovali aj negatívne reakcie ľudí na sociálnych sieťach, a to sa ešte ani nezačalo s vysielaním...

To je ďalšia naša slovenská vlastnosť. Ale s tým musíte rátať.

Autorka: Kristína Hírešová
Foto: Tv Joj



MGR. ART. PETER BEBJAK ARTD.

Rodák z Partizánskeho a známy slovenský režisér, producent a scenárista.

Stojí za filmami Učiteľka, Trhlina či Čiara, za ktorý získal cenu Slnko v sieti. Tento rok sa, okrem seriálu Slovania, môžeme tešiť na jeho dlhoočakávaný film Správa, ktorý sa venuje úteku Rudolfa Vrba a Alfréda Wetzlera z koncentračného tábora Auschwitz.

Trnavské športové kluby si nevedia predstaviť súčasný režim aj počas budúcej sezóny

Situácia okolo koronavírusu výrazne zasiahla i športové kluby v Trnave. Všetky súťaže v mládežníckych kategóriách sú zastavené. Štát udelil výnimky len pre najvyššie súťaže v šiestich športoch a umožnil spustenie nižšej ligy vo futbale a v hokeji.

Trnava je známa ako futbalové mesto. Okrem tohto športu hrajú najvyššiu súťaž ešte trnavské volejbalistky. Kvôli naliehaniu športových klubov povolil štát spustenie druhej najvyššie ligy v hokeji, čo ocenili trnavskí gladiátori. Opäť mohli začať trénovať a odohrať hokejovú sezónu. Pandémia najviac uškodila amatérskemu športu, ktorý zastavila na dlhý čas a nikto nevie, kedy príde k jeho opätovnému spusteniu.

Spartak stratil na vstupnom 500-tisíc Trnavský Spartak obsadil v základnej časti 4. miesto a postúpil do skupiny o titul. Klub však výrazne pociťuje dôsledky pandémie. Keďže tím vykonáva svoju činnosť, nemožno znížiť prevádzkové ani mzdové náklady. Problém predstavujú výrazne menšie príjmy kvôli opatreniam, ktoré nedovoľujú divákovi vstup na štadión. Ďalšie výpadky sú spôsobené v rámci sponzorského plnenia a klub nemôže počítať ani so ziskom z bufetov počas futbalových zápasov.

„Presúvame väčšinu aktivít do online priestoru. Všetky naše zápasy boli vysielané v priamom prenose v televízii, alebo streamované cez internet. Okrem toho prinášame prostredníctvom našich sociálnych sietí viac informácií a audiovizuálnych príspevkov ako inokedy,“ povedal Patrik Veľšic, PR manažér FC Spartak Trnava.

Klub si však pochvaľuje spoluprácu s mestom, ktorá je na veľmi dobrej úrovni. Súkromná spoločnosť, ktorá vlastní štadión Antona Malatinského, ponechala rovnakú výšku nájmu pre klub, aká bola v predchádzajúcom roku. Podľa Veľšica si klub nevie predstaviť pokračovať v tomto režime aj v ďalšej sezóne. Už teraz fungujú v krízovom režime a bez pomoci od štátnych alebo zväzových orgánov budú mať problémy vôbec dokončiť túto sezónu.

Najhoršie sú na tom mladí futbalisti, ktorí nemôžu trénovať ani hrať zápasy v mládežníckych kategóriách. Ako fungujú vysvetlil PR manažér FC Spartak Trnava: „V súčasnej



Kapacita štadióna Antona Malatinského je 19 200 miest.

situácii nám neostáva nič iné, iba tréning v domácich podmienkach formou online tréningových jednotiek.“

Z mestskej haly do telocvične

„Hitky“, to je prezývka trnavských volejbalistiek, ktoré reprezentujú mesto v najvyššej volejbalovej súťaži. Podmienky fungovania ich ligy upravuje Manuál Slovenskej volejbalovej federácie (SVF). Hráčky sa musia testovať každých 7 dní, aby sa mohli zúčastniť na zápase. V prípade, že je niekto pozitívny, musí ísť do 14-dňovej karantény. Antigénové testy si platí klub a dodať mu ich pomáha SVF.

Ako iné kluby, volejbalistky tiež výrazne zasiahla pandémia. „Pokles príjmov sa pohybuje až na úrovni 40 %. Musíme povedať, že sa znížili aj náklady, avšak iba o 10–15 %. V kontexte týchto faktov je ťažké uvažovať o nákupe finančne náročnejších posíl. Stále sa však riadime našou dlhoročnou filozofiou – vychovávať vlastné kvalitné a konkurencieschopné hráčky,“ povedal Miloslav Duchoň, predseda Volejbalového oddielu (VO) Hit Trnava.

Klub musel zmeniť i halu, kde bude hrať domáce zápasy. Mestská športová hala je v súčasnosti využívaná ako veľkokapacitné očkovacie centrum. Vďaka pomoci Trnavského samosprávneho kraja sa tím presťahoval do telocvične na Strednej odbornej škole elektrotechnickej.

Podľa Duchoňa je na tom najhoršie mládež, ktorá nemôže trénovať: „Obávame sa, že nastane odliv záujmu detí o pravidelné športovanie. My sa snažíme o neprerušenie kontaktu medzi trénermi a hráčkami. V rámci možnosti pripravujú jednotliví tréneri pre svoje zverenkyne individuálne tréningové plány. Vieme však, že v kolektívnom športe nič nenahradí pravidelné tréningy.“



Aj trnavské volejbalistky sa musia pravidelne testovať.

Keďže diváci nemôžu prísť na stretnutie, tím pre nich pripravil možnosť sledovať domáce zápasy prostredníctvom online streamu. Zvýšili aj aktivitu na sociálnych sieťach, kde sa snažia priniesť informácie nielen zo zápasov a tréningov, ale tiež z bežného života hráčov.

Mesto Trnava je dlhoročným partnerom volejbalového klubu. Predseda oddielu hovorí, že s mestom je v kontakte a spolu riešia situácie, v rámci ktorých dochádza ku kríženiu záujmov mesta a klubu. Predstavitelia volejbalového oddielu chcú počas leta využiť Centrum plážových športov v Trnave na prípravu pred nadchádzajúcou sezónou.

Basketbalisti sú v zlej situácii

Amatérski športovci a mládež nemôžu vykonávať svoju činnosť. Tento problém je spojený práve s chlapčenským tímom. Predseda občianskeho združenia Juraj Lipták vysvetlil aktuálnu situáciu v klube: „Keďže nie sme profesionálny klub, tak nás sa testovanie netýka.“

„Pokles príjmov sa pohybuje až na úrovni 40 %. Musíme povedať, že sa znížili aj náklady, avšak iba o 10–15 %.“

Ako mládežnícky klub nemôžeme trénovať. Fungovanie klubu je ťažké udržať, ak by situácia bola rovnaká. Viac nás trápi, aký bude odliv mládeže po skončení pandémie.“

Tréneri sa snažia nahradiť chlapcom osobné tréningy online formou a aspoň takto ich udržiavať v kondícii. Tím patrí pod AŠK Slávia Trnava a halu máme, rovnako ako mestskú halu a telocvične, uzavretú.

Rozpočet tímu sa znížil o jednu tretinu oproti predchádzajúcim sezónam. S fanúšikmi komunikujú cez webovú stránku www.trnavabasket.sk a sociálnu sieť Facebook. Podobne ako s ostatnými klubmi, pri basketbale tiež funguje spolupráca s mestom. „Aj napriek ťažkej situácii nám „odklepli“ rovnakú dotáciu ako po ostatných rokoch,“ priblížil Lipták.

Gladiátori skončili na 10. mieste

Po úspešnom začiatku sezóny sa trnavskí hokejisti nakoniec neprebojovali do play-off. Koncom januára klub vymenil aj trénera tímu. Po českom trénerovi Alešovi Bachánekovi prebral tím Martin Baran. Napriek tomu sa hráči nezlepšili natoľko, aby postúpili do vyradovacej časti. Situácia je zúfalá, keďže deti nemôžu trénovať.

„To, čo momentálne páchame na mladých športovcoch a deťoch, bude mať pre nás fatálne následky. V zahraničí, ak sa aj nehrajú súťaže, môžu mladí hokejisti aspoň trénovať. U nás prakticky od jesene nesmú vstúpiť na zimný štadión. Priznám sa, že ak sa partnerom vlády, teda športovým zvä-

Finančné dopady sú veľmi výrazné a chýbajú financie zo súkromného sektora. Aktuálnu situáciu viac opísala prezidentka klubu: „Pri mužoch je príjem zo súkromného sektora, sponzorov na úrovni 30-tisíc namiesto 200-tisíc eur. Niečo vykompenzoval športový zväz, ale výzvy na dotácie zo športu nastavuje ministerstvo hospodárstva,



Klub si nevie predstaviť rovnaké opatrenia aj na začiatku ďalšej sezóny, pretože aktuálne vôbec nefungujú.

zom nepodarí nikomu vysvetliť, že deti sa musia hýbať, šport na Slovensku bude mať obrovský problém,“ uviedla Adriana Hostovecká, prezidentka HK Trnava.

a to nie je to pre nás v poriadku. Nie kvôli neschopnosti vyplniť výzvu, ale športový klub nefunguje ako podnik v strate a toto si niekto neuvedomil!“

Klub robil počas základnej časti živé prenosy z domácich zápasov a aspoň takouto formou priblížil hokej svojim fanúšikom. Spolupráca s mestom funguje rovnako ako minulý rok. Veľmi pozitívnu správou pre tím je, že už druhý rok neplatí mestu za ľad na zimnom štadióne. Financovať si musia len čas nad rámec pridelených hodín. Hostovecká priblížila, že sa to stane jedenkrát až dvakrát, čo predstavuje sumu od 500 do 800 eur ročne.

Hokej sa hrá na ľade, takže mladí športovci potrebujú tréningy priamo na štadióne, čo sa nedá nahradiť stretnutiami cez počítač. Hostovecká dodala, že prácu s hokejkou možno natréňovať aj na suchu, ale bez korekčného riadnych tréningov a budovania kolektívu v kabíne hokej nemôže fungovať.

Autor: Filip Lipták
Foto: archív basketbalový klub Slávia Trnava, fcspartaktrnava.com, HIT UCM

Hokejový

tím GLADIATORS Trnava vyhral v tejto sezóne len v 11 zápasoch. Chýbalo im 13 bodov na postup do play-off.

Volejbalový

klub HIT UCM Trnava skončili v základnej časti Extraligy žien na 5. mieste. Zahrajú si o umiestnenie v skupine o 5. - 7. miesto.

Futbalový

klub Spartak Trnava bojuje o titul. Po dvoch zápasoch sú „Spartakovci“ na 4. mieste so stratou 20 bodov na lídra súťaže. Všetky tímy odohrajú ešte 8 zápasov.

Clubhouse rozbúril vody sociálnych sietí

Napriek tomu, že aplikácia vznikla len v roku 2020, rýchlo si našla svojich fanúšikov. Stále však nie je dostupná pre každého.

Clubhouse je pomerne nová sociálna sieť, prostredníctvom ktorej sa môžete pripájať do rôznych diskusných miestností alebo si vytvárať vlastné. V nich máte možnosť ostatných účastníkov hovoru počúvať, prispieť však môžete aj svojimi postrehmi. V aplikácii nenájdete žiadne obrázky, videá či text, iba zvuk. Na margo toho, že sa používatelia môžu kedykoľvek pripojiť, alebo hovor opustiť, sa z akejkoľvek miestnosti stáva verejná konferenčná sála.

Ako sa stať členom

Byť členom Clubhouse aktuálne nie je také jednoduché, ako pri Instagrame či Facebooku. Aplikácia je totiž dostupná len pre majiteľov zariadení, ktoré disponujú operačným systémom iOS. V skratke, ak vlastníte iPhone alebo iPad, ste o krok bližšie k členstvu. Ďalšou dôležitou informáciou je, že používateľom sa môžete stať až po tom, ako dostanete pozvánku.

To znamená, že každého, kto sa chce pripojiť, musí pozvať niekto, kto už účet má. Pozvánky sú viazané na telefónne číslo, ktoré pri samotnej registrácii musíte uviesť. Dovtedy si však aplikáciu môžete stiahnuť a zaradiť svoje meno na zoznam čakateľov. To však nie je záruka toho, že si svoj vlastný účet aj zaobstaráte. Ak sa vám podarí prijať pozvánku, aplikácia vám daruje ďalšie, ktoré potom môžete poslať svojim priateľom.

Ako funguje Clubhouse

Po tom, ako si oficiálne vytvoríte účet, stávate sa platným používateľom siete. Po otvorení aplikácie môžete vidieť zoznam miestností vrátane osôb nachádzajúcich sa v každej z nich.

Klepnutím na danú miestnosť sa môžete pripojiť a byť buď poslucháčom hlavných spíkov, alebo sa ťuknutím na symbol ruky prihlásiť o slovo a dostať sa tak medzi hovoriacich. V prípade, že máte chuť debatovať na konkrétnej téme, ale miestnosť s podobným alebo rovnakým zameraním neviete nájsť, môžete si vytvoriť svoju vlastnú.

Neustále prebiehajú desiatky konverzácií súčasne, čo používateľom umožňuje vyberať si z nich na základe vlastného záujmu. Miestnosti najčastejšie vytvárajú odborníci, osobnosti, celebrity, novinári či investori rizikového kapitálu.

Na Clubhouse v sekcii vlastného profilu musíte uviesť vaše skutočné meno, fotografiu a podľa záujmu môžete napísať aj základné informácie o sebe. V prípade, že neuviedete svoje meno a budete sa vydávať za niekoho iného, s veľkou pravdepodobnosťou vám na to

pracovníci aplikácie prídu a vy stratíte možnosť byť členom komunity.

Na svoje si prídu aj nadšenci Androidu

Generálny riaditeľ Clubhouse Paul Davidson uviedol, že aplikácia sa nakoniec otvorí všetkým, vrátane používateľov Androidu. Momentálne je však k dispozícii len pre iOS a tvorcovia začínajú so všetkým pomaly.

Analytik ďalej prezradil, čo podľa neho môžeme očakávať po tom, ako bude Clubhouse sprístupnený aj pre používateľov zariadení s operačným systémom Android: „Vzhľadom na rozsah aplikácie nemožno očakávať skutočne funkčnú verziu pre Android skôr, ako na konci apríla, či na začiatku mája 2021. Dovtedy sa bude konkurencia (najmä Instagram, Facebook a Twitter) snažiť alternatívnymi službami skolonizovať priestor Androidu.“

Doplňuje aj fakt, že podľa oficiálnych vyjadrení zakladateľov Clubhouse bude táto aplikácia aj naďalej fungovať na princípe pozvánok. Takzvaná „zlatá horúčka“ by mala zrejme nastať aj v lete po oficiálnom spustení Clubhouse pre Android. V prípade, ak ste jeho používateľ a čakáte na spustenie aplikácie, obráťte sa na svojich iOS priateľov, ktorí už Clubhouse okúsili a majú možnosť vám odoslať pozvánku.

Autorka: Klaudia Mikolášová
Foto: [gettyimages.com/Thomas Trutschel](https://www.gettyimages.com/Thomas_Trutschel)
Zdroje: [joinclubhouse.com](https://www.joinclubhouse.com),
[mocnedata.sk](https://www.mocnedata.sk), [attelier](https://www.attelier.sk)

CELÝ ČLÁNOK NA WEBE

www.attelier.sk/clubhouse

Najmenej 250 novinárov ročne skončí vo väzení

Minulý rok sa dostali za mreže aj kvôli článkom o pandémie či „fake news“. Najviac, až 47 novinárov, zavreli v Číne.

V predchádzajúcom roku skončil za mrežami rekordný počet novinárov, keď represívne zložky poslali do väzby až 274 zamestnancov tlače. Doposiaľ najvyššie číslo uväznení bolo zaznamenané pred piatimi rokmi, keď v putách skončilo o dvoch novinárov menej ako v roku 2020. Vývoj slobody tlače vo svete je dlhodobo znepokojujúci. Už piaty rok po sebe sa za svoju prácu dostalo do väzenia najmenej 250 novinárov.

Najčastejším väzňom sa po roku opäť stala Čína, kde skončilo v cele zadržania 47 členov médií. Nezávislej žurnalistike sa nedarilo ani vo viacerých krajinách na Blízkom východe. Z ďalších krajín negatívne vyčnieva najmä Turecko, Egypt a Saudská Arábia. Výrazne sa zhoršilo prostredie pre žurnalistiku aj v Bielorusku a Etiópii.

Vo východnej Európe vyvolalo masové protesty sporné znovuzvolenie Alexandra Lukašenk. Počas nich zatkli desiatky novinárov, pričom niektorí doposiaľ čelia závažným obvineniam. V Etiópii vyústili politické nepokoje do ozbrojeného konfliktu. Doplatili na neho aj viacerí novinári, ktorých obvinili z protištátnych aktivít, hoci úrady nepredložili žiadne dôkazy.

Novinári sa minulý rok dostávali do väzenia prevažne za pokrývanie článkov súvisiacich s pandemiou či dôsledkom politickej nestability v krajine, v ktorej svoje články publikovali. Informoval o tom Výbor na ochranu novinárov vo svojom každoročnom prieskume.

Bez súdneho procesu

Výbor, ktorý podporuje slobodu tlače a obhajuje práva novinárov ďalej uvádza, že za zlé výsledky môže nedostatok globálneho vedenia v oblasti podporovania demokratických hodnôt. Spomína predovšetkým Spojené štáty, ktorých bývalý prezident Donald Trump opakovane útočil na médiá a nazýval ich „fake news“. Jeho rétoriku následne preberali lídri ďalších štátov, ktorým sa nepáčili kritické články smerujúce na ich adresu.

Egyptský prezident Abdal Fattáh Sísí, ktorého Trump označil za svojho obľúbeného diktátora, bol jedným z nich. Práve v tomto severoafrickom arabskom štáte sa žurnalisti museli neustále brániť obvineniam za údajne publikovanie nepravdivých správ. Blogera Mohameda Ibrahima, ktorý vedie rozhovory so známymi osobnosťami, členmi opozície či ochrancami

ľudských práv, obvinili zo vstupu do teroristickej skupiny. Koncom augusta sa tak ocitol vo väznici s najvyšším stupňom ochrany, známou svojimi neľudskými podmienkami.

Z príslušnosti v teroristickej skupine bola obvinená aj reportérka Solafa Magdyová, ktorá sa vo svojich reportážach venovala napríklad právam žien a menšín. Okrem spravodajstva tiež vzdelávala mladé novinárky v oblasti onlinej žurnalistiky. V novembri 2019 ju však spolu s jej manželom zadržali jednotky národnej bezpečnosti počas toho, ako sedeli v kaviarni – a odvtedy je v cele zadržania doteraz.

Reportéri bez hraníc považujú jej väzbu za neoprávnenú a poukazujú na psychický nátlak a obťažovanie zo strany väzenského personálu, ktorému je reportérka opakovane vystavená. Do pozornosti dávajú pritom správu Magdyovej právnikov, ktorú predložili tamojším súdom. Správa obsahuje zoznam všetkých prípadov týrania, ktoré mali za následok jej zhoršený zdravotný stav. Viaceré medzinárodné organizácie preto egyptské úrady vyzývajú, aby novinárku prepustili, zatiaľ neúspešne.

Bez obvinenia či súdneho procesu strávil štyri roky vo väzení novinár televízie Al-Džazíra Mahmúd Husajn. Na slobodu bol prepustený až na začiatku februára tohto roku. Oslobodenie okomentoval generálny riaditeľ televízie Mostefa Souag so slovami, že žurnalistika nie je trestný čin a žiaden novinár by za vykonávanie svojej profesie nemal byť nikdy vystavený tomu, čomu Mahmúd.

Okrem šírenia falošných správ mal novinár tiež prijímať finančné príspevky zo zahraničia s cieľom hanobiť reputáciu štátu. Husajn však svoju vinu dlhodobo popiera. Na jeho stranu sa postavila OSN a aj samotná arabská televízna stanica, ktorá na Husajnovú podporu spustila celosvetovú mediálnu kampaň požadujúcu jeho prepustenie. Namiesto oslobodenia mu egyptské úrady trest neustále predlžovali, čím napokon prekročili maximálnu dobu väzby v krajine. Podmienky, v ktorých



Moderátorka Cheng Lei robila rozhovor aj s Billom Gatesom.

svoju väzbu Husajn prežíval, označila pracovná skupina OSN za kruté, neľudské a ponižujúce, píše Al-Džazíra.

Pobyt vo väzení v čase korony

Zlé zaobchádzanie štátnych orgánov so zatknutými novinármi popisuje Výbor aj na ďalších príkladoch. Najmenej dvaja novinári zomreli vo väzení na koronavírus, keďže ich vlády nebrali ohľad na zvýšené zdravotné riziko v takomto prostredí. Káhirského reportéra Sayeda Shehtu polícia zatkla počas razie v jeho dome, kde sa po diagnostikovaní koronavírusu nachádzal v karanténe. Ako informujú Reportéri bez hraníc, následne ho príslušníci polície zobrali do 65 kilometrov vzdialenej policajnej stanice, kde omdlel a musel byť prevezený do nemocnice na jednotku intenzívnej starostlivosti. Organizácia vtedy apelovala na to, aby bol okamžite prepustený. Obávali sa totiž, že ho postihne rovnaký osud ako prominentného egyptského žurnalistu Mohameda Monira. Novinár sa nakazil koronavírusom vo vyšetrovacej väzbe. A hoci bol po odhalení choroby prepustený, tak neskôr zomrel v káhirskej nemocnici.

Podobne ako v Husajnovom prípade, aj u Monira súviselo zatknutie s televíziou Al-Džazíra. Arabskú stanicu zakázali v krajine ešte v roku 2013, keď ju obvinili z toho, že je platformou nepriateľov štátu. Potom ako vyšlo najavo, že Monir poskytol rozhovor televízii a súčasne napísal stĺpček na jej spravodajskom webe, prokurátori ho obvinili zo šírenia nepravdivých správ, vstupu do teroristickej skupiny a zneužívania sociálnych sietí. Za tieto neurčité obvinenia môžu politickí väzni stráviť vo vyšetrovacej väzbe roky, ozrejmjuje The Guardian.

Podľa Výboru na ochranu novinárov zomrel vo väzbe po infikovaní koronavírusom najmenej ešte jeden ďalší novinár. V správe spomínajú Davida Romera, honduraského riaditeľa televízie a rádia Globo. Okrem neho zomrel za mrežami aj držiteľ medzinárodného ocenenia za slobodu tlače Azimjon Askarov. V Kirgizsku bol odsúdený na doživotný trest na základe vykonštruovaných obvinení, ktoré mali byť odplatou za jeho investigatívnu prácu pri odhaľovaní policajného násillia. Aj keď Askarov oficiálne nezomrel na koronavírus, jeho manželka uviedla, že už niekoľko týždňov pred smrťou mal zdravotné problémy, ktoré sa mohli spájať s vírusom. Väznica ho však netestovala ani raz.

Štyri roky za vyvolávanie sporov a hádok
Ďalšou krajinou, kde je sloboda prejavu dlhodobo potláčaná, je Čína. Čang Čan bola jedna z mála nezávislých novinárov, ktorá informovala o situácii vo Wu-chane na svojom Twitteri a YouTube kanáli. Potom ako minulý rok zverejnila video, v ktorom kritizuje vládne opatrenia zamerané na boj s koronavírusom, však zmizla. Až na nasledujúci deň oznámili čínske úrady, že ju poslali do väzby. Šanghaj odôvodnil zatknutie tým, že občianska novinárka mala vyvolávať spory a hádky.

Obvinili ju taktiež zo škodlivého šírenia informácií o víruse vo Wu-chane a súčasne poskytovania rozhovorov zahraničným médiám. Vo svojich videách dokumentovala pandemickú situáciu v tomto 11-miliónovom meste. Zároveň informovala o zadržaní ďalších nezávislých novinárov a o obťažovaní rodín obetí. O jej prípade písali médiá po celom svete.

Nesúhlas s obvineniami vyjadrila protestnou hladovkou, ktorú drží od júna minulého roka, čo spôsobilo, že sa dostala do veľmi zlého zdravotného stavu. V decembri ju súd aj napriek tomu uznal vinnou a odsúdil na štyri roky väzenia. Pre Čan to nie je prvý trest. V roku 2019 ju zadržali potom, ako vyjadrila podporu demonstrantom v Hong Kongu. Okrem nej zmizli minulý rok aj ďalší traja občianski novinári, ktorí prinášali správy z Wu-chanu. Miesto pobytu jedného z nich je doposiaľ neznáme, uvádza BBC.

Príbeh Čang však nie je jediný, ktorý minulý rok prilákal pozornosť svetových médií. Austrálsku televíznu moderátorku Cheng Lei zadržali v auguste čínske úrady pre poďozrenia z trestných činov ohrozujúcich národnú bezpečnosť. Lei pritom bola od roku 2012 poprednou tvárou čínskeho spravodajského kanálu CGTN vysielaného v angličtine. Krátko po jej umiestnení do cely zadržania, však zmizli všetky informácie o nej z webovej stránky a sociálnych médií vysielaťa.

Zatknutie Cheng Lei následne vystupňovalo napätie medzi oboma krajinami, keďže prišlo v čase, keď Austrália vyzvala Čínu k vyšetrovaniu pôvodu koronavírusu. Ako informuje CNN, vo februári tohto roka bol upresnený dôvod jej väzby. Austrálska ministerka zahraničných vecí Marise Payneová vo svojom vyhlásení uviedla, že Lei zadržali kvôli nelegálnemu poskytovaniu štátnych tajomstiev do zahraničia.

V súvislosti s jej prípadom sa čínske úrady snažili vypočuť aj ďalších dvoch austrálskych novinárov pôsobiacich v krajine. Namiesto výsluchu však obaja ušli, čo spôsobilo, že Austrália nemá v Číne po 50 rokoch žiadne mediálne zastúpenie.

Autor: Ivan Janiga
Foto: Dragan Tatic-Bundesministerium für Europa, Integration und Äusseres, Web Summit via Sportsfile-flickr
Zdroje: Committee to Protect Journalists, Reporters Without Borders, Al Jazeera, The Guardian, BBC, CNN



Egyptský prezident (vpravo) je pri moci od roku 2014.

274

rekordný počet uväznených novinárov



Vývoj nezávislej žurnalistiky vo svete je znepokojujúci. Za posledných päť rokov neklesol ročný počet uväznených novinárov pod 250, pričom minulý rok bol vôbec najhorší – úrady poslali do väzby rekordný počet profesionálov z médií. Vyplyva to z každoročného prieskumu Výboru na ochranu novinárov, americkej mimovládnej organizácie so sídlom v New Yorku. Organizácia začala so zberom dát ešte v 90. rokoch minulého storočia.

REBRÍČEK KRAJÍN, KTORÉ UVÄZŇOVALI NAJČASTEJŠIE:

1. ČÍNA	47
2. TURECKO	37
3. EGYPT	27
4. SAUDSKÁ ARÁBIA	24
5. ERITREA	16
6. IRÁN	15
- VIETNAM	15
8. BIELORUSKO	10
- RUSKO	10
10. KAMERUN	8

2 úmrtia
Najmenej dvaja novinári zomreli vo väzení na koronavírus.

13 %
z uväznených ľudí boli ženy. Najviac v Číne a Bielorusku.

4 roky
Tolko strávil vo väzení egyptský novinár Mahmúd Husejn.

27 %
zadržaných malo zdravotné problémy.

Doposiaľ najmenej novinárov bolo poslaných za mreže v roku 2000. Do väzenia vtedy putovalo 92 zamestnancov médií. Výbor na ochranu novinárov uskutočnil vôbec prvý prieskum ešte v roku 1992.



“
Žurnalistika nie je trestný čin.
– Mostefa Souag, generálny riaditeľ televízie Al-Džazíra

ZA ČO POSIELALI NOVINÁROV DO VÄZENIA:



► Novinárom pripisovali naraz aj viaceré obvinenia.*





WEBINÁR

Inspire Academy

METÓDY VYPOČŮVANIA A ZÍSKAVANIA INFORMÁCIÍ

12. 5.
streda

19:00 h.

LIVE



Mgr. et Mgr. Ondrej Kubík, PhD
kriminálny psychológ,
právník a bezpečnostný analytik

VIAC INFO: FB INSPIRE ACADEMY