



Látkové a nelátkové závislosti

O závislosti hovoríme v prípade dlhodobého opakujúceho sa vzorca správania, ktoré človeku prináša potešenie, úžitok či úľavu, ale zároveň mu nesmierne škodí. Napriek uvedomovanej škodlivosti a snahe správanie obmedziť, v jeho užívaní naďalej pokračuje. Tým vzorcom správania môže byť užívanie

návykovej látky (alkohol, marihuana, ópium, nikotín, kokaín, i.), ktorá mení chemické prostredie ľudského tela a prináša človeku natoľko veľké potešenie či úľavu, že postupne začína strácať kontrolu nad jej užívaním. Človek závislý na určitej látke opakovane pokračuje v jej užívaní aj vtedy, keď už



Editoriál

má jednoznačne škodlivý dopad na jeho život a ohrozuje tak vlastné zdravie, vzťahy a pod. Závislosť samozrejme nemusí byť poháňaná iba látkami. Novodobé štúdie ukázali, že najväčšou a najglobálnejšou je závislosť na sociálnych sieťach.

Daniel Jursa, 14 r.

Ako znovu zažiť hviezdu? / Ktoré obdobie je prezývané „obdobím temna“? / Prednáška: Prečo je v zdravom svaľe zdravý duch? / Chodník Jakuba Surovca / Zaujímavosti o francúzskej kuchyni / Hlinka Gretzky Cup 2021

Ktoré obdobie je prezývané „obdobím temna“?



Raný stredovek alebo „temné časy“ je obdobie medzi 5. a 11. storočím. Tento termín predovšetkým charakterizuje nedostatok kultúrnych a vedeckých pokrokov v porovnaní s rýchlo sa rozvíjajúcou Rímskou ríšou, ktorá zanikla len krátko predtým. Zatiaľ čo rímski historici si viedli podrobné záznamy o prograse celého svojho štátu, po ich páde bolo zaznamenaných len veľmi málo informácií, ktoré sa väčšmi šírili prostrední-

ctvom piesní či epických príbehov. Tie sa bohužiaľ neustále obmieňali a strácali v priebehu času. Preto toto obdobie dodnes nazývame „obdobím temna“. Napriek tomu všetkému, vzniklo v počas Raného stredoveku aj veľa krásnych a vzácnych predmetov ako maľby, sochy alebo šperky, ktoré sú dodnes uložené v múzeách a disponujú nevyčísliteľnou hodnotou.

Anna Marinovová, 14 r.

Foto: internet

Je dobrá nálada spôsobená cukrom len obyčajný mýtus?

Pravdepodobne áno. K výsledku sa dopracovali psychológovia, keď vyhodnotili štúdiu s 1 300 účastníkmi. Vedci okolo Elizabeth Maylor z Warwickej univerzity v Spojenom kráľovstve chceli vyriešiť otázku, či konzumácia cukru skutočne zlepšuje náladu.

Sladké nápoje sa často prezentujú, ako nápomocné proti únave, dodávajúce potrebnú energiu alebo dokonca navodzujúce euforické pocity. Z čisto psychologického hľadiska sú tieto výroky pravdivé. Existujú totiž dôkazy, že napríklad glukó-

za podporuje prácu neurotransmiterov a tým ovplyvňuje naše emócie. Odborná štúdia však dodáva, že počas testov záležalo na tom, kedy a koľko účastníkov



mlsne maškrtilo.

Z 5 757 pokusov napokon špecifický tím vyfiltroval 31 testov, ktoré zodpovedali prísny metodickým kritériám. Ich analýza napokon dokázala, že napriek bežne rozšírením názorom cukor nedvíha náladu. Dokonca môže vyvolávať horšie pocity a uhlíhydráty znižujú pozornosť 60 minút po konzumácii.

Ľudia, ktorí konzumovali cukor, boli unavennejší než tí bez neho. Vedci teraz dúfajú, že ich výsledky pochovajú mýtus o cukrovom „nakopnutí“.

Anna Marinovová, 14 r.

Foto: internet



Prednáška: Prečo by sme mali pomáhať sociálne slabším a seniorom?

Prof. PhDr. Silvia Miháliková, PhD.

Vyštudovala sociológiu na Univerzite Komenského v Bratislave; v súčasnosti výskumná pracovníčka na Sociologickom ústave Slovenskej akadémie vied a profesorka v odbore sociológia na Filozofickej fakulte Trnavskej univerzity.

V rokoch 2003 – 2018 hosťujúca profesorka na Inštitúte politických vied na Univerzite vo Viedni a vedecká spolupracovníčka Forschungsstelle Osteuropa na Univerzite v Brémach. Od roku 2002 Jean Monnet profesorka a od 2005 nositeľka Jean Monnet Centra excelentnosti. Pôsobila ako medzinárodná vedecká koordinátorka viacerých vedeckých európskych projektov, v rokoch 2004 – 2010 bola členkou Stáleho výboru pre sociálne vedy v Európskej nadácii pre vedu, v rokoch 2006 – 2009 prezidentka Central European Political Science Association.

Absolvovala celý rad zahraničných študijných pobytov, je členkou redakčných rád viacerých odborných časopisov doma a v zahraničí ako i členkou vedeckých rád niekoľkých univerzít. Profesorka Miháliková je členkou Rady vlády SR pre ľudské práva, národnostné menšiny a rodovú rovnosť.

Venuje sa komparatívnemu výskumu demokratizácie, politických kultúr a identít, politickej symbolike, komunikácie a otázkam menšín.



Foto: SAV



Prednáška: Prečo je v zdravom svalu zdravý duch?

V stredu (11.8.2021) bola prednáška pána Doc. Mgr. Milana Sedliaka, PhD. Prečo je v zdravom svalu zdravý duch? Pán Sedliak nám porozprával o tom, z akých častí sa skladá sval, ale i to, aký je rozdiel medzi svalom mladého človeka, ktorý cvičí a starého, ktorý už necvičí.

Vysvetlil nám aj to, čo je to magnetická rezonancia, aj čo robia, keď nám odoberú sval (avšak nie celý, len približne 5 milimetrov). Dozvedeli sme sa, že keď robíme brušáky, tak nezapájame brucho, ale boky. Po prednáške bol workshop s Tatra bankou, kde skúšali novú hru vo virtuálnej realite. Ja som tam nebol, pretože som bol prítomný online.

Prednáška sa mi páčila, možno by som si ju aj veľmi rád zopakoval.

Matej Ivan, 13. r.

Planinka

Na planinke sme sa rozdelili do troch tímov: žltý, modrý, červený. Keď sme sa vybalili hneď sme mali olympiadu, kde vyhral žltý tím. Na ďalší deň sme išli na Katarínku, kde sme sa previezli vláčikom a dali sme si gulaš. Večer bola diskotéka do 22:00. Tancovali sme belgický tanec a pokúšali sme sa aj o írsky tanec.

Daniel Jursa, 14 r.



ZOO workshop

Pred pár týždňami bol workshop v Zoo, tak som sa rozhodol o ňom napísať.

Bolo to v mestskej Zoo v Bratislave. Na začiatku sme išli za zamestnankyňou zoo, ktorá nás zobrala k mačkovitým šelmam. Rozprávala nám asi 15 minút, potom nám začala dávať otázky rôznych druhov o tom, ako rýchlo vie bežať gepard a tak ďalej.

Následne sme sa presunuli k ďalším zvieratám ako napríklad k antilopám, orangutánom, zebrom, žirafám, a k hrochovi. Pri všetkých zvieratách nás oboznámila s ich životom, a áno, zabudol som, boli tam aj zajace, nejaké druhy vtákov a nejaké opice, ktoré nevedia liezť po strope.

Boli sme tam asi dve hodiny a radšej radím ísť tam s mamou.

Samuel Jursa, 13 r.





Čo je to bohatstvo?

Film 100 vecí by som odporučil každému, kto si myslí, že majetok a vlastníctvo zbytočností ho robí šťastným.

Dvaja chlapi, ktorí uzatvoria obchod roka za štyri miliónov eur sa sadia na oslavnej párty sadia, že vydržia 100 dní bez zbytočností. Každý deň dostanú späť iba jednu vec. Počas toho prichádzajú na to, že ich život je prázdny. Nemajú priateľov, zahodili svoje rodinné vzťahy kvôli peniazom. Na záver aj tak prídu o všetko, lebo ich obchod stroskotal.

Film je vtipný, ale napriek tomu má svoje vnútorné posolstvo.

-red-

Foto: internet

Orcs Must Die! 3

Orcs Must Die! 3 je Tower Defense hra, ktorá je od spoločnosti Robot Entertainment. V hre sú rôzni hrdinovia, bojové zbrane a pasce. Sú tam dve kampane, scramble, Endless a Víkendové challenges. Orcs Must Die! 3 je všetko, čo fanúšikovia na prvých dvoch hrách mali radi. Viac Orkov, viac pascí, viac zbraní, viac vylepšení a ešte lepšie vyzerajúci hrdinovia. Okrem Orkou sú tam aj vlkolaci a iné hrozivé príšery. Hra je určená pre jedného alebo pre dvoch hráčov.

Daniel Jursa, 14 r.



Foto: internet



Mr. Prepper

Apokalypsa sa blíži a jediná možnosť ako prežiť, je pripraviť sa!

V hre Mr. Prepper si vybudujete vlastný tajný protiatómový kryt pod zemou. Hra ponúka hravosť v survival crafting štýle, kde postupne staviate jednotlivé miestnosti vášho podzemného krytu, vyrábate zariadenia, ktoré vás udržia

pri živote, vytvárate podzemnú farmu, potrebné vozidlá, alebo aj raketu.

Musíte však aj obchodovať a získavať materiály od susedov, ktorí vám na výmenu dajú to, čo potrebujete. K tomu sa musíte skrývať pred políciou a všetko robiť v tajnosti a ilegálne.

Mr. Prepper je veľmi dobrá hra.

Samuel Jursa, 11 r.

Foto: internet

Ako znovu zažať hviezdu?

Keď vo svojom jadre spotrebuje malá hviezda všetko palivo, nachádzajúce sa v nej, skolabuje a premení sa na „drobného“ bieleho trpaslíka. Do svojho okolia vyrazí oblak plný rôznorodých plynov a prachu, ktoré vytvoria širokú planetárnu hmlovinu. Niektoré hviezdy majú takú silu, že sa znovu dokážu samostatne zapáliť.

Takýto moment sa odohral približne 5 000 svetelných rokov od Zeme (zachytil

to Hubblov teleskop). V súhvezdí Labute sa nachádza planetárna hmlovina nazývaná Abell 78.

Hoci v samotnom jadre „drobného“ bieleho trpaslíka už vodík a hélium dávno vyhoreli, termonukleárny výron avšak naďalej do priestoru chrlí hmotu z povrchu danej hviezdy, čím zachytil a zmietol ako plyn, tak aj planetárny prach a vytvoril z nich nepravidelnú „škrupinu“.

Anna Marinovová, 14 r.



Foto: internet



Chodník Jakuba Surovca

Jeho trasa začína i končí na salaši Zbojská, vytvára teda okruh. Vedie divokou prírodou v okolí sedla Zbojská, krajom, kde kedysi lúpil legendárny tisovský zbojník Jakub Surovec a jeho družina.

Zavedie vás i do turisticky prítlačlivej Čertovej doliny, ktorá miestami pripomína známe rokliny Slovenského raja. Obsahové zameranie chodníka vychádza z bohatej zbojníckej minulosti lokality Zbojská, no priblíži vám aj miestnu históriu, tradičné spôsoby obhospodarovania a využívania územia, prírodné hodnoty i miestne technické pamiatky.

Daniel Jursa, 14 r.

Bratislava znova ožije tancom!

Leto nie je iba o dovolenkách, ale jej veľkú súčasť tvoria aj festivaly. Bratislave sa aj tento rok uskutoční festival NuDanceFest. Venuje sa najmä súčasnému tancu.

Ide o medzinárodný festival. Prídu hostia z Nemecka, Česka alebo aj z Belgicka. Okrem toho každému odporúčam si po-

zrieť aj výstavu, ktorá je rozložená na banneroch po centre hlavného mesta.

Ide o výstavu fotografií Ctibora Bachratého, ktoré vyhotovil počas ďalšieho medzinárodného tanečného festivalu Bratislava v pohybe. Takže Bratislava aj toto leto ožije tancom.

-red-



Zaujímavosti o francúzskej kuchyni

V minulom čísle som písal o znamenitej talianskej kuchyni a dnes Vám napíšem niečo o tej francúzskej.

Francúzi a Francúzky nenechávajú na tanieri ani len jeden malý kúsok nedojedeného jedla, teda pokiaľ bolo chutné a dobre upravené. Doma, ale i v reštauráciách po skončení, jednoducho zostatkovú omáčku z taniera kúskom chrumkavej bagety vytrú.

Čo sa týka syrov, Francúzi ich majú toľko, že každý jeden deň v týždni počas celého roka môžu konzumovať iný a iný a iný syr. Francúzska gastronómia je pokladaná

za labužnícke umenie. Nie je sa čomu diviť, veď predsa v minulosti mala veľa vynaliezavých kuchárov, ktorí ochutnávali, dochucovali a inovovali.

Vo francúzskej kuchyni sú dôležité aj francúzske vína, ktoré zjemňujú kuchyňu a poskytujú možnosť upravené jedlá správne ohodnotiť.

Dobré jedlo sa vo Francúzsku nemôže podávať bez správneho vína. Tie najlepšie kuchyne sa nachádzajú v Burgundsku, Alsasku, Provinsalsku, Normandii a hlavnom meste – v Paríži.

Matej Ivan, 13 r.

Vedeli ste že?

- Dnes sa rodí viac dvojčiek ako v minulosti.
- V roku 2021 sa našiel najmenší plaz na svete. Je to chameleón a má menej ako 3 centimetre.
- Hlavy na Veľkonočných ostrovoch majú aj telá.
- Na mesiaci sú tiež zemetrasenia.
- Ľudia sú jediné živočíchy, ktoré sa vedú červenat'.
- Iba dva cicavce majú radi pálivé: ľudia a tany (hmyzožravce vyskytujúce sa v Ázii).
- Zajace nevedia vracať.
- Ľudia svietia (voľným okom to nie je vidieť, ale každý človek na Zemi svieti).



Hlinka Gretzky Cup 2021 – Nová medailová generácia Slovákov?

V Piešťanoch a v Břeclavi sa od 02. do 07. augusta uskutočnil tak ako každý rok, Hlinka Gretzky Cup. Ide o jeden z najvýznamnejších turnajov pre hráčov do 18 rokov, ktorému niektorí experti dokonca prikladajú väčšiu váhu ako samotným majstrovstvám sveta do 18 rokov.

Pre mnohých domácich, ale i zahraničných fanúšikov boli prekvapivé práve výkony Slovenskej reprezen-

tácie. Slovenský výber vedený Jurajom Slafkovským, Šimonom Nemcom, Filipom Mešárom či Daliborom Dvorským, súperov valcoval hneď od začiatku.

Po porážke Fínska, Spojených štátov Amerických alebo Švédska sa Slováci dostali až do finále turnaja, čo je zatiaľ náš najlepší zaznamenaný výsledok na Hlinka Gretz-

ky Cupe v histórii. Vo finále síce podľahli Rusom, ale ani to nezastienilo ich skvelé výkony.

Najlepší výkon dosiahol Dalibor Dvorský, ktorý dostal najviac bodov na jednom turnaji v histórii. O prvenstvo sa však delí s Kanadánom Coleom Perfettim. Dvorský, Nemec i Slafkovský sú všetko hráči, ktorí by mali byť draftovaní v top 10 ich draftov. Ako fanúšikovia sa teda naozaj máme čomu tešiť.

Michal Semko 14 r.



HLAVNÍ PARTNERI DUK

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

SIEMENS
Ingenuity for Life

SIEMENS
Healthineers

TB
TATRA BANKA
Member of Raiffeisen Bank International

PARTNER DUK ONLINE

DATALAN

ORGANIZÁTORI DUK

DIVADLO
ARÉNA



UNIVERZITA
KOMENSKÉHO
V BRATISLAVE

Združenie
Maxa
Reinhardta

COMMERCIUM
Reklamná agentúra

PARTNERI DUK

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



SLOVENSKÉ
ELEKTRÁRNE

Lucka
tvoje vždy máš!

MOORE

Slovenská
POŠTA

Lenovo

SPOLUORGANIZÁTORI WORKSHOPOV DUK

MINISTERSTVO
OBRANY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

BIBIANA

ZRIAĐOVATEĽ DIVADLA ARÉNA

BRATISLAVSKÝ KRAJ

PROJEKT FINANČNE PODPORILO

MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

MEDIÁLNI PARTNERI DUK

TA3

SME

bigmedia
PREMIUM OUTDOOR

radio
best fm

Vydáva: Združenie Maxa Reinhardta, Čajakova 1, 811 05 Bratislava. **Editori:** Dominika Dudášová, Adam Nagy.

Redakcia: Matej Ivan, Daniel Jursa, Samuel Jursa, Anna Marinová, Adela Marková, Michal Semko, Kristína Toporová.

Grafická úprava: Commercium s.r.o.