

ČASOPIS SPŠT

**SP
SP**
STREDNÁ
PRIEMYSELNÁ
ŠKOLA
TECHNICKÁ
MARTIN

TECHSTER

február-august 2024

č.2

**ŠKOLA, KDE SA
STÁLE NIEČO DEJE.**

ZAÚJÍMAVÉ REPORTÁŽE

zdravie nám nie je ľahostajné

ŠPORTOVÁ RUBRIKA

spoločenské témy

MEDZINÁRODNÉ DNI A SVIATKY

OBSAH

EDITORIÁL-----	3
SEKCIA DUŠEVNÉ A TELESNÉ ZDRAVIE-----	4
DEŇ VTIPOV-----	5
DEŇ ZÁBAVY V PRÁCI-----	6
DUŠEVNÉ ZDRAVIE-----	7
ŠIKANA-----	9
MEDZINÁRODNÝ DEŇ ČOKOLÁDY-----	11
SVETOVÝ DEŇ SPÁNKU-----	12
SEKCIA ENVIRO-----	14
MEDZINÁRODNÁ DEŇ LESOV-----	15
MEDZINÁRODNÝ DEŇ VODY-----	17
SEKCIA ŠKOLA-----	19
BESEDA V ÚSTAVE PRE MLADISTVÝCH V SUČANOCH-----	20
MÔJ LYŽIARSKY-----	21
PREČO BY SME MALI CHODIŤ NAČAS-----	22
PREČO JE DÔLEŽITÉ SA PREZÚVAŤ-----	23
SEKCIA SPOLOČNOSŤ-----	24
MEDZINÁRODNÝ DEŇ MATIEK-----	25
MEDZINÁRODNÝ DEŇ ĽUDSKÝCH PRÁV-----	26
MARTIN - MESTO BUDÚCNOSTI-----	27
SÚČASNÁ DOBA-----	28
SVETOVÝ DEŇ UTEČENCOV-----	29
180. VÝROČIE VZNIKU SLOVENSKEJ HYMNY-----	31
SEKCIA ŠPORT-----	32
ZO ZASNEŽENÝCH KOPCOV NA MORSKÚ HLADINU-----	33
NÁŠ LYŽIARSKY VÝCVIK - DONOVALY-----	36
MEDZINÁRODNÝ DEŇ SKEJTBORDINGU-----	38
SEKCIA TECHNIKA-----	40
MEDZINÁRODNÝ DEŇ VIDEOHIER-----	41
SEKCIA UMENIE A KULTÚRA-----	44
EMO-----	45
BÁSNE-----	46
ŽIVENA-----	62
HAPPY END-----	65

EDITORIÁL

Milí čitatelia.

Nové číslo školského časopisu, na ktorom sa autorsky spolupodielalo mnoho študentov, vám spestrí začínajúce prázdniny.

Počas polroka, od februára 2024 do konca júna 2024, sme sa venovali viacerým oblastiam súvisiacim s medzinárodnými dňami, výročiami, školskými i spoločenskými udalosťami.

Ktoré témy nás zaujali?

Všetky, ktoré súvisia so životmi študentov, učiteľov a všetkých priateľov školy.

Všetky, ktoré trápia i tešia našu spoločnosť.

Všetky, ktoré sa nám podarilo pripraviť.

Cez prázdniny si oddýchnite, načerpajte novú energiu na ďalší školský rok.

Smelo sa začítajte, ponuka je pestrá, na svoje si prídu fanúšikovia rôznych žánrov.

Srdečne pozývame spolupracovať pri tvorbe časopisu každú zaniietenú dušu s nápadom a chuťou tvoriť texty, ilustrácie, ale aj podieľať sa na korektúre alebo na činnosti redakčnej rady.

Veríme, že kvantita neprehrúši kvalitu a každému prinesieme hodnotné zážitky z príspevkov.

„Dočítania“, priatelia!

Mgr. Andrea Jančiová
a redakčná rada



Sekcia mentálne a telesné zdravie

**Ani jedno z nich nám nie je ľahostajné.
Jedno bez druhého nefunguje a my vám prinášame
aktuálne témy z týchto oblastí, týkajúce sa každého
študenta.**

A. Čierny

2024

„Smiech je bránou a úsmev dverami, ktorými môže do človeka vkližnúť mnoho dobrého.“

(Christian Morgenstern)

Medzinárodný deň vtipov

Medzinárodný deň vtipov a vtipkovania je oslavou smiechu a radosti a koná sa 1. júla. Je dôležité využiť ho naplno s ľuďmi, ktorí vám vedia vyčarovať úsmev na tvári. Nie je nič zdravšie ako dobrý smiech. Ľudia by tento deň mali venovať zábavným aktivitám, zábavným príbehom, obrázkom alebo vtipom. Horšie je, keď je vtip celý váš život, v tom prípade oslavujete tento sviatok stále. Smiech nie je len korením života, je nakažlivý, je znakom dobrej nálady.



„Smiech múdrych ľudí lieči, ale hlupákov uráža.“

Priemerná dávka humoru a zábavy ovplyvňuje pozitívne myslenie človeka, jeho výkonnosť, jeho pôsobenie na organizmus a psychiku. Keď sa človek pri vtipoch smeje, uvoľňujú sa mu do tela endorfíny, čiže hormóny šťastia, ktoré mu zlepšujú deň, imunitu človeka, nastáva pokles stresových hormónov, čiže pomáha zvládať stresové situácie a lepšie naladenie v spoločnosti. Smiech uvoľňuje aj nervovú sústavu, čiže tlmí hnev a depresiu. Tým, že sa človek smeje, vyžaruje pozitívnu energiu. No nie vždy to tak môže byť, pretože sú aj vtipy, ktoré nie sú uchu lahodiace, a práve tie môžu aj ublížiť. Preto majú ľudia radi vždy tie vtipy, na ktorých sa schuti zasmejú a pobavia.



Deti a mladí ľudia sa dokážu smiať celé minúty na maličkostiach, no s pribúdajúcim vekom nám prestáva byť čoraz viac vecí smiešnych. Vraj sa deti smejú denne priemerne až 400 krát, kým dospelí iba 15 krát, a u starých ľudí je to omnoho menej. Preto sa aj hovorí: „Smiať sa neprestávame preto, že starneme, ale starneme preto, že sa prestávame smiať.“

O smiechu vznikla aj nová veda a nazýva sa GELOTOLÓGIA (z gréckeho slova gelot – smiech). Zaoberá sa nielen tým, prečo sa ľudia smejú, ale aj vplyvu smiechu na ľudský organizmus.

Na základe tohto Medzinárodného dňa vtipov som zhotovil dotazník. Zhotovilo mi ho 21 respondentov, z čoho sedemnást bolo mužov, jedna žena, a ďalší traja si vybrali možnosť iné. Dvadsať z nich pochádzali zo Žilinského kraja a jeden s Košického. Priemerná veková kategória respondentov bola medzi 16 až 20 rokmi.

Respondentom som položil otázku, či tento deň sami oslavujú. A 71% odpovedí znelo NIE. Zvyšných 29 bolo ÁNO.

Na záver som sa respondentov opýtal, aký je ich obľúbený štýl humoru? A drvivá väčšina sa zhodla na jednej odpovedi. A tá znela:...

...že čierny humor. Ale objavili sa tam aj odpovede ako napr. suchý, zvierací či provokatívny.

Zistil som, že ľudia majú radi smiech, vtipy a zábavu..

L. Bodá



Medzinárodný deň zábavy v práci

V dnešnom celkom nudnom, negatívnom a nekollektívnom svete je zábava a kolektívnosť už skoro na poslednom mieste. Rýchlo sa dokážeme stratiť vo všetkých našich povinnostiach a úlohách, ktoré máme. A práve preto sme sa zamerali na Medzinárodný deň zábavy v práci, ktorý sa oslavuje 1. apríla.

Prvý apríl je už od roku 1996 uznaný za Medzinárodný deň zábavy v práci. Vznikol na podnet americkej organizácie Playfair, ktorá poukázala, že produktivita a zábava na pracovisku idú ruka k ruke. Cieľom tohto dňa je priniesť hravý prístup do práce a zvýšiť tak povedomie o jeho význame a nezastupiteľnom mieste. Dávka humoru a zábavy pozitívne ovplyvňuje výkonnosť zamestnancov, ich zdravie, produktivitu a tvorivosť.

Prečo je dôležité oddýchnuť si od pracovania?

Neustále a nadmerné pracovanie môže mať viacero negatívnych účinkov. Napríklad:

Zvýšenie podráždenosti: Neustále pracovanie môže v nás dosť často vyvolať podráždenosť na podnet našej únavy.

Zanedbávanie vzťahov: Závislosť na práci a pracovaní často vedie k tomu, že zanedbávame naše medziludské vzťahy, pretože naša práca je pre nás väčšia priorita. Taký človek sa pomaly, ale isto stáva introvertom.

Zníženie fyzickej a duševnej pohody: Ak máme prácu niekde v kancelárii, nastáva veľké zníženie fyzickej pohody v dôsledku stáleho sedenia a minimálneho pohybu. A tiež aj zníženie duševnej pohody nastáva dôsledkom toho, že sa prestaneme sústrediť na svet okolo a sústredíme sa len na prácu. Časom nevieme poriadne nadviazať kontakt s inými ľuďmi.

Zvýšená vyčerpanosť a stres: Neustále pracovanie vedie k vyčerpanosti a stresu, pretože nestíhame žiť život mimo práce. **Nedostatok spánku:** Pracovanie s minimom spánku nie je vôbec zdravé, pretože keď nebudeme mať dostatok spánku, tak práca, ktorú vykonávate, nie je tak efektívna.



Z nášho dotazníka iba 5 ľudí z 15 vedelo, že existuje sviatok Medzinárodný deň zábavy v práci, pričom 7 ľudí z tohto dotazníka hodnotí dôležitosť zábavy v práci ako veľmi dôležitú pre ich pracovnú morálku.

Ako stráviť Medzinárodný deň zábavy v práci?

Samozrejme, že možností je veľa, napríklad, rôzne hry, kvízy a veľa iných aktivít. Tiež to môže byť aj tak, že na programe sa dohodnú zamestnanci ako kolektív.

Medzinárodný deň zábavy v práci je síce len jedným dňom v roku, ale v práci sa dá urobiť pokojne aj častejšie. Je to taká pripomienka toho, že nie všetko je len o práci a povinnostiach, ale že sa treba aj odreagovať od tohto všetkého, zabaviť sa a oddýchnuť si. Je dôležitejšie udržiavať si zdravú rovnováhu medzi prácou a oddychom. Zábava nám zníži stres, vyčerpanosť, podráždenosť a zlepší to vzťahy v práci. Určite by to mal vyskúšať každý aspoň raz, naši učiteľia tiež.



DUŠEVNÉ

ZDRAVIE

Daniel Dlábik

Mnoho mužov sa v poslednej dobe stalo lepšími v prevzatí kontroly nad svojim fyzickým zdravím, zdravším srdcom a preventívnymi prehliadkami, ale pokiaľ ide o ich duševné zdravie, príliš veľa mužov stále bojuje s predsudkami a zaostáva v diagnostike za ženami.

Podľa Národného inštitútu duševného zdravia (NIMH) všeobecné rozšírenie duševných chorôb u mužov je často nižšia ako u žien. NIMH tiež hovorí, že u mužov s duševnými chorobami je menej pravdepodobné, že podstúpia liečbu duševného zdravia ako u žien. To vyvoláva zaujímavé otázky: Majú muži skutočne menej problémov s duševným zdravím, alebo ich radšej ignorujú a dúfajú, že zmiznú?

Príliš veľa mužov si myslí, že by mali byť stále silní – aj keď majú bolesti, trápia sa. Pre mnohých by bolo nepredstaviteľné a netolerovateľné, keby niekto vedel, že muž bojuje s úzkosťou, depresiou alebo je uviaznutý vo svojich emóciách. Zdá sa, že mnohí z mužov tiež veria, že nie sú skutočne chorí, pretože nie sú fyzicky chorí.

Tieto nesprávne presvedčenia bránia mnohým mužom získať pomoc, ktorú potrebujú pre svoje duševné zdravie. Muži aj ženy majú často presvedčenie, že duševné zdravie je niečo, čo treba ignorovať alebo to nie je skutočné, je to nevyspytateľné a zároveň nebezpečné. Pridáva to na stigme, môže zatlačiť pacienta, ktorý už s diagnózou zápasí, hlbšie do popierania a zabrániť mu v liečbe. Okrem toho môže predsudok postihnutého odsúdiť na zbytočnú emocionálnu bolesť, ktorá môže zhoršiť jeho kvalitu života, zdravie a schopnosť pracovať.



Nikdy sa nehanbite

Všetci máme v živote svoje problémy. Nikdy sa nehanbite požiadať o pomoc. Stavy ako úzkosť a depresia sú oveľa bežnejšie, ak si ich uvedomujete, a nediskriminujú vás. Často sú hlboko zakorenené v chémii mozgu a chemickej nerovnováhe. Pandémia stavu nepomohla.

Tieto podmienky môžu poraziť kohokoľvek bez ohľadu na pohlavie, rasu, náboženstvo, geografickú polohu alebo čokoľvek iné.

Nevidíte to, ale je to veľmi skutočné

Ak by ste pocitovali bolesti na hrudníku, mali by ste zavolať sanitku alebo ísť na pohotovosť. Ak by ste si zlomili ruku alebo nohu, mali by ste sadru a chodili by ste s barlami. Ale duševné choroby zvyčajne nie sú viditeľné. To, že to nevidíš, neznamená, že to nie je skutočné. Je to skutočné,

a môžeš byť nebezpečný sebe alebo okoliu, ak nie si správne liečený. Úzkosť, depresia, sebapoškodzovanie, a iné problémy duševného zdravia môžu viesť k vysokému krvnému tlaku, slabšiemu imunitnému systému, žalúdočným problémom, chronickej únave, zmenám hmotnosti, zneužívaniu návykových látok a dokonca aj samovraždám.

Ak si myslíte, že vaše problémy s duševným zdravím jednoducho zmiznú samé od seba alebo zmiznú ako obyčajná nádcha, ste na veľkom omyle.

Môžete sa zotaviť

V súčasnosti existuje niekoľko úžasných možností liečby, pokiaľ ide o duševné zdravie, vrátane rôznych foriem psychoterapie, rôzne triedy liečebných doplnkov a alternatívne metódy, ako je joga, akupunktúra, meditácia a všímavosť. Bez ohľadu na to, aký zlý je váš stav a aj keď sa práve teraz cítite extrémne stratení a beznádejní, váš stav sa môže zlepšiť.

Existujú ľudia ťažko pohltení duševnou chorobou, ktorí – s pomocou – dokázali prevziať kontrolu nad svojimi životmi a zotaviť sa.

Dajte šancu sami sebe

Šikana

Šikanovanie je nežiadúce agresívne správanie. Ide o správanie, ktorého cieľom je zámerne ublížiť, zastrašiť, ohroziť alebo ponížiť iného človeka či skupinu ľudí. Rôzne formy šikany sa vyskytujú nielen u detí, ale aj medzi dospelými.

Osoba alebo osoby, ktoré sa cítia nadradené, šikanovaním ponížujú ostatných. Takéto správanie sa často opakuje alebo má tendenciu sa opakovať. Pre šikanovanie je okrem opakovania sa typická aj nerovnováha síl a neschopnosť jednej zo strán brániť sa. Šikanovanie môže mať rôzne formy a podoby, ide teda nielen o fyzické útoky, ale napríklad aj o vydieranie, zastrašovanie, nadávanie, ohováranie, ponižovanie či iné zneužívanie. Na tému šikana som vypracoval dotazník s dvadsiatimi piatimi otázkami, pričom dotazník vyplnilo celkovo 17 osôb, z toho päť žien a dvanásť mužov vo veku od 10 do 29 rokov a dve osoby staršie ako 51 rokov. Všetci účastníci boli zo Slovenska a mali prevažne základné alebo stredoškolské vzdelanie s maturitou.



Pýtal som sa, či sa respondenti stretli niekedy osobne so šikanou. 8 odpovedí bolo záporných a 9 respondentov odpovedalo áno, to znamená, že viac ako 50 % opýtaných sa so šikanou už stretlo. V piatej otázke som zisťoval, či si respondenti myslia, že je šikana vážny problém v ich okolí. Desať odpovedajúcich si myslí, že je to vážny problém a zvyšných 7 uviedlo zápornú odpoveď. 15 respondentov plne súhlasí, aby sa šikane venovalo viacej pozornosti. Následne som zisťoval, čo si respondenti myslia o následkoch šikany. Až 11 odpovedí sa zhodlo v tom, že najväčšie následky šikany môžu byť zdravotné a psychické problémy. Štyria respondenti potvrdili priebeh šikany aj teraz, vo svojom okolí.

Osem účastníkov prieskumu sa vo svojich odpovediach zhodlo, že by mali byť prísnejšie tresty za šikanu. Zazneli rôzne návrhy, napr. ako väzba, pokuta, výchovno-nápravné zariadenie, v prípade detí prísne riešenie od rodičov alebo podmienené vylúčenie zo školy. Viacero respondentov sa zhodlo na preventívnej vyššej edukácii, možnosti ohlásiť šikanu v škole anonymne alebo na lepšej výchove zo strany rodičov. Z ďalších odpovedí na otvorené otázky som zistil, že podľa účastníkov by sa malo v škole viac hovoriť o šikane. Respondenti rozpísali aj dôvody, prečo niekto niekoho začne šikanovať. Je to väčšinou o slabom sebavedomí, zlej výchove, ale aj to, že niekoho baví robiť druhým zle. Na otázku, čo respondenti cítia k ľuďom, ktorí ostatných šikanujú, sa osem odpovedí zhodlo na odpore a štyri na súcite. Ľudia sa o šikane rozprávajú občas alebo vôbec. Keď už, tak najčastejšie s kamarátmi.

Až 8 odpovedajúcich (skoro 50 %) si myslí, že kampane proti šikane nie sú vôbec efektívne. Iba 5 odpovedí v tejto otázke bolo kladných. Z odpovedí na osemnástu otázku vyplýva, že viac ako 70 % respondentov sa s informáciami o šikane občas stretáva v médiách. Siedmi odpovedajúci sa zhodli na tom, že najčastejšie je šikanovaná mládež z nižších sociálnych vrstiev. Až 12 opýtaných si myslí, že najčastejšie je šikanovaná vekovo skupina dospievajúcich. O šikane seniorov viac-menej respondenti nepočuli, ak tak len ako informáciu v TV. 7 opýtaných sa vyjadrilo, že nevedia, čo by mali robiť, keby boli priami alebo nepriami účastníci šikany v škole, 5 respondentov by to išlo nahlásiť. Traja respondenti nevedeli, čo je to kyberšikana, 9 si myslí, že kyberšikana je nebezpečnejšia ako osobná šikana, 6 opýtaných nevedelo na túto otázku odpovedať.

Z odpovedí na tento môj dotazník celkovo vyplynulo, že šikana nie je vyriešená téma. Ľudia sa s ňou stále často stretávajú a niekedy nevedia, čo majú robiť. Preto je potrebné o nej veľa hovoriť, aby sa ľudia nebáli konať a nezostali voči šikane ľahostajní.

S. Skalický



Medzinárodný deň čokolády

M. Tereščík

Často hovoríme, keď sme nervózni, že si potrebujeme obaliť nervy v čokoláde. A čokoláde je venovaný tento článok.

Medzinárodný deň čokolády pripadá na 13. Septembra. Je venovaný jednej z najobľúbenejších sladkostí na svete.

Čokoláda má dlhú a fascinujúcu históriu, preto je tento deň príležitosťou nielen na oslavu chuti a radosti, ktorú čokoláda prináša, ale aj na pripomenutie si jej kultúrneho a historického významu.

Slováci a čokoláda

Spotreba čokolády na obyvateľa v roku 2022 na Slovensku klesla v priemere o 400 gramov (o 9,1 %). „Každý Slovák podľa predbežných údajov Štatistického úradu SR tak zjedol 4 kilogramy sladkostí z čokolády, rok predtým to bolo podľa definitívnych údajov 4,4 kilogramu,“ uviedol Róbert Vlačuha, riaditeľ odboru štatistiky životnej úrovne obyvateľstva Štatistického úradu SR.

Podľa Štatistického úradu SR sme mali najvyššiu spotrebu čokolády na obyvateľa v rokoch 2012 a 2014, kedy každý Slovák bez rozdielu veku skonzumoval v priemere za rok 5,1 kilogramu čokolády.



História čokolády

Pestovanie Theobromacacao-kakaovníka siaha až do druhého tisícročia pred Kristom v oblasti dnešného Mexika. Obyvatelia starobylej Ameriky našli kakaovník v dažďových pralesoch a začali spracovávať jeho plody - kakaové bôby. Mayská civilizácia verila, že sú to „plody bohov“ a prikladala im mystické účinky. Mali pôsobiť na zlepšenie mysle, fyzickej kondície či ako afrodisiakum.

V podobe nápoja bola táto prvá podoba čokolády určená predovšetkým vládcovi, vojakovi a bohatým.

Ľudia sa postupne začali venovať pestovaniu kakaovníkov, pričom prvá kakaovníková plantáž sa eviduje okolo roku 600 nášho letopočtu. Postupom času sa však k moci dostávala Aztécka ríša a v 14. storočí pomaly preberala aj kontrolu nad kakaovníkovými plantážami. Jeden z dohadov hovorí, že slovo čokoláda pochádza práve z aztéckeho slova xocolatl, v preklade niečo ako trpká voda.

Keďže sa tomuto stromu darí v teplom a vlhkom prostredí, vhodnými miestami sa stali kolonizované krajiny v Afrike ako Ghana či Pobrežie Slonoviny. Španielske „tajomstvo lahodnej chuti“ však nevydržalo dlho. Po svadbe dcéry španielskeho kráľa Filipa III. a zároveň milovníčky čokolády, Anny Habsburskej, za vtedajšieho kráľa Francúzska Ľudovíta XIII.

Keďže sa tomuto stromu darí v teplom a vlhkom prostredí, vhodnými miestami sa stali kolonizované krajiny v Afrike ako Ghana či Pobrežie Slonoviny. Medzinárodný deň čokolády je skvelou príležitosťou na to, aby sme si vychutnali tento sladký poklad a zároveň si pripomenuli jeho bohatú históriu a kultúrny význam.

Svetový deň spánku

A. Könnyű

Každý rok si na celom svete pripomíname Medzinárodný deň spánku, ktorý pripadá na piatok pred jarnou rovnodennosťou v marci.

Tento deň je dôležitý nielen pre odborníkov v oblasti zdravotníctva, ale aj pre každého z nás, pretože spánok je základnou potrebou každého človeka. Spánok, ako taký, by si zaslúžil viac uznania pretože niektorí ľudia ho veľmi podceňujú a potom kvôli tomu môžu mať vážne zdravotné ťažkosti.

Spánok je neoddeliteľnou súčasťou nášho života a má kľúčový význam pre naše fyzické a duševné zdravie. Počas spánku dochádza k regenerácii buniek, posilňovaniu imunitného systému a k upevňovaniu pamäte. Dostatočný a kvalitný spánok prispieva k lepšej koncentrácii, produktivite a celkovému pocitu pohody. Naopak, nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným problémom, ako sú obezita, kardiovaskulárne ochorenia, cukrovka a depresia.

Svetový deň spánku je skvelou príležitosťou na zvýšenie povedomia o dôležitosti spánku a na propagáciu zdravých spánkových návykov. Počas tohto dňa sa organizujú rôzne podujatia, ako sú prednášky, workshopy a semináre, kde odborníci zdieľajú informácie o tom, ako dosiahnuť kvalitný spánok. Školy a pracoviská sa tiež môžu zapojiť tým, že poskytujú informácie o význame spánku a podporujú praktiky, ktoré zlepšujú spánkovú hygienu.

Svetový deň spánku nám pripomína, že spánok je nevyhnutnou súčasťou nášho života, ktorá si zaslúži našu pozornosť a starostlivosť. Venujme tento deň zvýšeniu povedomia o dôležitosti spánku, osvojme si zdravé spánkové návyky a podporujme ostatných v tom, aby aj oni dbali na kvalitu svojho spánku. Len tak môžeme prispieť k zdravšej a šťastnejšej spoločnosti, k lepším výsledkom v škole, k zvýšeniu pozornosti, k menšiemu počtu dopravných nehôd a iným záležitostiam, ktoré nás dennodenne ovplyvňujú.

Odprezentujem výsledky dotazníka, ktorý dobrovoľne vypracovali respondenti, kde sa nachádzalo 9 žien, 9 mužov, a 2 osoby identifikujúce sa iným pohlavím.

55% respondentov patrí do vekovej kategórie od 16 až 25 rokov, zvyšných 45% respondentov sa delí na 35% pod 16 rokov a 10% nad 25.

75% respondentov o svetovom dni spánku nepočulo, zatiaľ čo menšina, 25%, počula.

Na otázku, koľko hodín spánku majú priemerne za deň počas pracovného týždňa, 65% sa hlási ku priemernému spánku medzi 6 až 7 hodín. 20% spí 4 až 5 hodín a 15% nad 8 hodín.

35% považuje svoj spánok za postačujúci, zatiaľ čo zostatok považuje spánok cez pracovný týždeň za vysoko nedostačujúci.

Cez víkend spia respondenti väčšinou viac ako 8 hodín.

Práca a škola vraj priamo prekáža zdravému spánku, „kvôli stálemu učeniu, prílišnému množstvu úloh, skorému vstávanie na autobus.

Spánok teda zohráva významnú úlohu v našej existencii, preto je vhodné večer obmedziť modré svetlo, upokojiť sa, chodiť spať v pravidelný čas a problémy so spánkom určite riešiť.

Sekcia ENVIRO



Problematika súvisiaca so životným prostredím je, a uždy bude , v časopise dôležitá.

V tomto čísle sa venujeme témam lesného hospodárstva a dôležitosti vody.

Medzinárodný deň lesov

S. Ratkoš

Lesy sú jedným z najcennejších prírodných zdrojov na zemi. Poskytujú nespočetné ekologické, ekonomické a sociálne výhody, od produkcie kyslíka a regulácie klímy, po poskytovanie domova pre nespočetné druhy rastlín a živočíchov.

Medzinárodný deň lesov, ktorý sa každoročne oslavuje 21. marca, nás vyzýva k zamysleniu nad významom lesov a naliehavosťou ich ochrany.

V rámci tohto projektu som sa rozhodol preskúmať povedomie o lesoch a podpore udržateľného riadenia lesov prostredníctvom dotazníka, ktorého výsledky vám rád poskytnem.

Dotazník vyplnilo 23 respondentov z rôznych vekových skupín, pričom priemerný vek respondentov bol 36 rokov. Respondenti boli rozdelení podľa pohlavia (65,2 % mužov, 34,8 % žien). Väčšina respondentov žije v mestských oblastiach (69,6 %) a ostatní respondenti (30,4%) žijú na vidieku. Pracovný status respondentov bol prevažne zamestnaný/zamestnaná (73,9 %), čo naznačuje vyššiu informovanosť a záujem o environmentálne témy.

Zaujímavým zistením bolo, že najčastejšou aktivitou v lese je rekreácia, konkrétne turistika a prechádzky. Nasledovali aktivity ako zber húb a cyklistika. Menšie percento respondentov uviedlo, že lesy navštevujú s účelom oddychu.

Respondenti vysoko hodnotili význam lesov pre životné prostredie. Na škále od 1 do 5, kde 1 znamená „nedôležité“ a 5 „veľmi dôležité“, všetci respondenti označili lesy ako veľmi dôležité pre zachovanie biodiverzity a reguláciu klímy. Taktiež, (65,2 %) respondentov súhlasilo s tvrdením, že lesy majú pozitívny vplyv na zachovanie kvality vody.

Dotazník odhalil vysokú mieru povedomia o faktoroch, ktoré prispievajú k odlesňovaniu. Najväčšou hrozbou je podľa respondentov nezákonná ťažba dreva (82,6 %), nasleduje výstavba infraštruktúry (60,9 %), povrchové ťažby a priemyselné poľnohospodárstvo. Klimatické zmeny boli uvedené ako menej významné faktory.

Respondenti boli vyzvaní, aby určili, ktoré opatrenia považujú za najefektívnejšie na ochranu lesov. Najčastejšie uvádzanými opatreniami boli zvýšená kontrola nezákonnej ťažby dreva, výsadba nových stromov a podpora udržateľného lesného hospodárstva. Menšiu podporu získali opatrenia ako rozšírenie chránených území a oboznámenie verejnosti o význame lesov. 70 % respondentov považuje udržateľné riadenie lesov za veľmi dôležité pre budúcnosť. Väčšina respondentov súhlasí s tým, že vlády by mali uprednostňovať politiku zameranú na ochranu a udržateľné využívanie lesov. Ďalej, 27 % respondentov uviedlo, že by podporilo verejné financovanie projektov zameraných na obnovu lesných ekosystémov a podporu environmentálnych vzdelávacích programov.

Jediný respondent, ktorý pridal osobný komentár, zdôraznil význam používania zdravého rozumu pri tvorbe zákonov a regulácií týkajúcich sa lesov. Tento respondent uviedol: „Tak, ako vo všetkom, platí, používať sedliacky rozum a nefabrikovať nezmyselné zákazy a príkazy, ktorým často nikto nerozumie.“ Tento názor naznačuje potrebu praktických a zrozumiteľných opatrení, ktoré budú účinné a zároveň pochopiteľné pre širokú verejnosť.

Z výsledkov dotazníka vyplýva, že verejnosť si uvedomuje význam lesov a podporuje ich ochranu. Respondenti preukázali vysokú mieru povedomia o hrozbách, ktorým lesy čelia, a vyjadrili podporu rôznym opatreniam na ich ochranu a udržateľné riadenie. Tento výskum ukazuje, že zapojenie verejnosti a podpora vzdelávacích a ochranných programov sú kľúčové pre zabezpečenie budúcnosti našich lesov. Angažovanosť a aktivita sú nenahraditeľné pri hľadaní riešení na ochranu našich lesov.

Svetový deň vody

Svetový deň vody, ktorý sa oslavuje každý rok, 22. marca, je príležitosťou na zvýšenie povedomia o dôležitosti pitnej vody a trvalo udržateľného hospodárenia s vodnými zdrojmi.

TENTO DEŇ VYHLÁSILA OSN V ROKU 1993 A ODVTEDY SA STAL GLOBÁLNOU PLATFORMOU PRE DISKUSIE O OCHRANE VODY, ZLEPŠENÍ JEJ DOSTUPNOSTI A KVALITY. PRI TEJTO PRÍLEŽITOSTI SME ZORGANIZOVALI DOTAZNÍK, ABY SME ZISTILI, AKO ĽUDIA VNÍMAJÚ ZMENY V DOSTUPNOSTI PITNEJ VODY VO SVOJEJ LOKALITE A AKÉ SÚ ICH NÁZORY NA BUDÚCE VÝZVY A RIEŠENIA. ZÚČASTNILO SA HO 22 RESPONDENTOV.

Z ODPOVEDÍ VYPLYNULO, ŽE AŽ 45% RESPONDENTOV NEZAZNAMENALO ŽIADNE ZMENY V DOSTUPNOSTI PITNEJ VODY. PŘIBLIŽNE 20% UVIEDLO, ŽE SITUÁCIA SA ZLEPŠILA, ZATIAĽ ČO ĎALŠÍCH 20% SA VYJADRILO, ŽE SA NEVEDIA VYJADRIŤ K TEJTO OTÁZKE. BOHUŽIAL, 10% RESPONDENTOV VNÍMA ZHORŠENIE DOSTUPNOSTI PITNEJ VODY A 5% VRAJ NEMÁ KVALITNÚ VODU.

Najväčšie hrozby pre dostupnosť pitnej vody v budúcnosti podľa našich respondentov zahŕňajú globálne otepľovanie, znečistenie a klimatické zmeny. Každá z týchto hrozieb dostala rovnaké zastúpenie, čo naznačuje, že ľudia majú rozličné obavy o budúcnosť pitnej vody.

Pri otázke o dennej spotrebe vody odpovede ukázali veľké rozdiely - od 1,5 litra až po 200 litrov denne. Väčšina respondentov sa však pohybuje v rozmedzí 4 až 20 litrov.

Odpovede na otázku, aké kroky by mali vlády a jednotlivci podniknúť na zlepšenie hospodárenia s vodou, boli veľmi pestré. Niektorí navrhujú šetriť vodou a obmedziť jej spotrebu, iní sa zameriavajú na politické a systémové zmeny. Napríklad, jeden respondent by „nastolil diktátorský režim“, čo ukazuje na rôznorodé predstavy o riešení tohto problému.

Zavedené opatrenia na zníženie spotreby vody zahŕňajú kratšie sprchovanie, využívanie dažďovej vody a pozornosť venovanú vypínaniu kohútikov.

Kvalitu pitnej vody hodnotí 45% respondentov ako priemernú, 25% ako dobrú a 15% ako veľmi dobrú. Jeden z respondentov uviedol, že má „najlepšiu podzemnú vodu v okolí 4000 km“, čo môže byť dôkazom miestnej pýchy alebo preháňania.

Prístup k informáciám o kvalite pitnej vody má 60% respondentov. Zvyšných 30% túto možnosť nemá a 10% uviedlo, že nevedia.

Najdôležitejšími faktormi ovplyvňujúcimi kvalitu pitnej vody sú podľa respondentov čistota, plasty a politické rozhodnutia. Zmena klímy je vnímaná vážne. 45% respondentov ju považuje za vážny problém, zatiaľ čo 30% za mierny. Jeden respondent ju považuje za podvod, čo naznačuje rôznorodosť názorov na environmentálne otázky.

Väčšina respondentov (65%) získava vodu z verejného vodovodu, 30% z vlastných studní a 25% používa balenú vodu. Niektorí však radi pijú vodu z potoka alebo lesnej studničky.

Až 90% respondentov považuje šetrenie vodou za dôležité, čo je pozitívny signál pre budúcnosť. Avšak, 10% respondentov si to nemyslí.

Denné sprchovanie je štandardom pre 70% respondentov, pričom väčšina sa sprchuje 5-10 minút. Väčšina respondentov tiež splachuje toaletu po každom použití.

Úsporný program pri prani bielizne využíva iba 15% respondentov, zatiaľ čo 35% nevie, čo to je. Zbieranie dažďovej vody na zalievanie záhrady je bežné u 30% respondentov.

Problémy s vodou na Slovensku:

Najväčšími problémami sú znečistenie vôd nadmerným hnojením a postrekmi na poliach, vypúšťanie odpadových vôd do potokov, priesaky na skládkach odpadov, nelegálne skládky s nebezpečnou kontamináciou, umývanie áut pri rieke, znečistené ovzdušie a zlá infraštruktúra. Niektorí respondenti vnímajú aj politické otázky ako dôležité faktory.

Informovanosť verejnosti o problematike vody je považovaná za priemernú až nízku. Len 20% využilo možnosť bezplatnej kontroly kvality pitnej vody pri príležitosti Svetového dňa vody. Aktivity na zlepšenie ochrany vodných zdrojov sú často zanedbávané, hoci niektorí respondenti zbierajú odpadky alebo využívajú vlastné studne.

Názory a skúsenosti respondentov ukazujú na rôznorodosť postojov k otázke pitnej vody na Slovensku. Hoci mnoho ľudí si uvedomuje dôležitosť tejto témy a podniká kroky na šetrenie vodou, stále existujú výzvy, ako sú znečistenie a infraštruktúrne problémy, ktoré je potrebné riešiť. Mali by sme si uvedomiť, že máme možnosť a prístup k pitnej vode vysokej kvality. Problém prístupu ku kvalitnej vode je celosvetový problém.

SEKCIA ŠKOLA

Len nedávno sme si sadli do školských lavíc a už nám zvoní posledný školský zvonec.

Tento polrok sa niesol v znamení boja o zachovanie súčasnej adresy školy, v znamení množstva súťaží, výletov, exkurzií a množstva udalostí, na ktoré kapacita časopisu nestačí. Preto uverejňujeme len zopár perličiek.

Najčerstvejšou novinkou je účet našej SPŠT na Instagrame, kde môžete sledovať dianie v našej škole.

https://www.instagram.com/spst_martin/

Beseda v Ústave pre mladistvých v Sučanoch

Návšteva Ústavu pre mladistvých v Sučanoch bola zaujímavá skúsenosť. Nielen preto, že nemáme každý deň možnosť vidieť život odsúdených, ale aj z toho hľadiska, že nám dala informácie o tom, čomu sa máme vyhnúť, aby sme sa tam nedostali (bolo to hlavne zamerané na drogovú činnosť).

Páčilo sa mi, ako nám prednášku rozdelili do niekoľkých samostatných častí.

Prvá obsahovala históriu a informácie o samotnom areáli.

Druhá časť bola zameraná na nežiaduce účinky drog. Zároveň bolo spomenuté, aké následky môže mať ich užívanie, a čo znamená pre užívateľa či dílera, keď im na to prídu. Tému následkov prezentujúci využili tvorivo a vybrali piatich žiakov, ktorí znázorňovali osoby podieľajúce sa na prípade počas rôznych častí: v procese zadržania, vyšetrovania a súdneho procesu ohľadom držania/výroby drog a omamných látok. Z priemyslovky boli vybratí dvaja, a to obaja z 3. AL. Žiaci zastávali úlohy policajta, prokurátora, predstaviteľa zboru justičnej a väzenskej služby, obhajcu a sudcu.



Po tejto ukážke sme sa dostali bezprostredne k životu za ostnatým drôtom. Boli sme oboznámení s denným rytmom odsúdených. Na záver nám prišiel porozprávať svoj príbeh a zodpovedať aj naše otázky jeden z odsúdených, ktorý si odpykával trest za drogy a nebol tam prvý raz.

Ak by som to mal celkovo zhodnotiť, bolo to zaujímavé. V niektorých ohľadoch je tam väzňom dobre, ale osobne by som sa tam nechcel nikdy ocitnúť ako odsúdený. Aj keď je to miesto s najslabšou ochranou, stále to je väzenie. Dotyčný to bude mať navždy v záznamoch.

Osobne odporúčam tam ísť na exkurziu, ak je taká možnosť.



Za ostnatým
drôtom

T. Moric, 3. A



MÔJ LYŽIARSKY

Môj lyžiarsky kurz sa začal 12.2. v Jasenskej doline a skončil v piatok 16.2.

Prvý deň lyžiarskeho začal celkom zaujímavo a stresujúco, lebo sme s mojim otcom hľadali smer Banská Bystrica na autobusovej stanici v Martine. A keď sme ho ani po 15 minútach nenašli, začala som byť nervózna. Ale nakoniec sme stretli môjho spolužiaka Peťa a po niekoľkých minútach som uvidela našu skupinku. Spolu sme odchádzali o 8:00. A 8:20 sme boli na mieste.

Po tom, čo sme sa vyložili, sme si išli niektorí požičať výstroj. Keď som si prvýkrát obula lyžiarky, mala som pocit, že som kozmonaut, lebo boli trochu ťažšie, ako som očakávala. Ale napokon som si na lyžiarky zvykla.

Naša prvá úloha bola naučiť sa brzdiť. Skúšala som to a na tretí pokus mi to vyšlo. Potom sme sa učili zatáčať s rukami na kolenách.

Na druhý deň sme sa zase stretli a požičali sme si paličky. Naučili sme sa zatáčať pomocou paličiek a spúšťali sme sa dole svahom.

Na tretí deň sme sa spúšťali zo svahu a skúšali robiť oblúky. Keď som to nakoniec vedela, skúšala som to aj sama.

Štvrtý a piaty deň sme boli najskôr na malom svahu, ale potom sme išli na veľký svah. Tam som sa pekne párkrát skotúlala do snehu. Ale zábavy bolo dosť a naučila som sa lyžovať. Takže som tomu veľmi rada. Skamarátila som sa s niektorými chlapcami a spoznala som dvoch dobrých učiteľov.

K. Šupicová

Prečo by sme mali chodiť načas?



Výber z prác študentov, 3.A, AL

Chodiť načas je dôležité z viacerých dôvodov. Prvým a zároveň jedným z najdôležitejších je to, že dodržiavanie času dáva najavo úctu k ostatným ľuďom. Keď sme niekde včas, prejavujeme ohľaduplnosť voči ľuďom, s ktorými sa stretávame a ukazujeme tým, že si vážime ich čas a naše spoločné plány.

Tiež to má omnoho viac výhod. Byť na mieste včas nám pomáha efektívne si naplánovať celý deň, takže budeme bez starostí, že na niečo zabudneme a prispieva to k produktivite nášho života. Dochvilnosťou si budujeme dôveryhodnosť a spoľahlivosť v očiach druhých. Príchod načas nás učí zodpovednosti a disciplíne.

Keď v škole všetci žiaci prídu načas, činnosti môžu začať podľa plánu, čím sa minimalizuje zdržanie a narušenie atmosféry v triede. Meškanie môže vyrušiť učiteľov v postupe a plánovaní hodiny, spolužiakom narušiť sústredenosť.

Význam chodenia načas je preto naozaj hlboký, pretože sa od toho odvíja mnoho ďalších podstatných vecí, no nie vždy sa to však dá, aj keď sa snažíme akokoľvek.



V dnešnej dobe je ťažké sa spoliehať aj sám na seba nieto ešte na okolité subjekty ako napríklad mestská doprava, vlaky, premávka či kamarát, ktorý má po vás prísť a zaviezt' vás niekam a nanešťastie to skončí tak, že meškáte obaja. Napriek prekážkam je stále je dôležité usilovať sa o to v každej situácii, aby sme sa vyhli zbytočným problémom a nedorozumeniam a nezmeškali napríklad dôležitú schôdzku, čo nám v budúcnosti môže zabrániť v kariérom raste.



Prečo je dôležité sa prezúvať?

Výber z prác študentov, 3. A, AL

V každej spoločnosti existujú pravidlá, ktoré nám pomáhajú udržiavať poriadok a čistotu. Jedným z takých pravidiel na školách je, aby žiaci nosili v interiéri čisté obuv. Môže sa zdať, že je to banalita, no nedodržanie tohto pravidla má významné dopady, ktoré prispievajú k pohodliu, hygiene a bezpečnosti. Obuv, ktorú nosíme von, prináša do interiéru množstvu nečistôt, ako sú prach, blato, kamienky, rôzne chemikálie z chodníka a baktérie.

Prezuvky prispievajú k udržiavaniu čistoty priestorov. Vplyvajú na zdravie žiakov, lebo im dokážu poskytnúť pohodlie vnútorná obuv je obvykle ľahšie a pohodlnejšia, čím žiakom umožňuje lepšie sa sústrediť na výuku bez pocitu nepohodlia. Navyše, správne prezuvky môžu podporovať správne držanie tela a predchádzať problémom z chodidlami. Školské podlahy môžu byť klzké najmä keď je daždivo alebo sneží, preto si treba dávať pozor na miesta pri vchode do budovy, či na schodoch. Obuv by mala byť pevná, priedušná a ľahká.

Dodržiavanie pravidiel o prezúvaní ukazuje aj náš rešpekt voči škole. Veľa žiakov nenosí prezuvky a musíme sa viacerí priznať, že k nim občas patríme aj my. Musíme byť dôslednejší.





- f Žijeme v kultúrnej spoločnosti?
- f Aká je súčasná doba?
- f S akými ťažkosťami sa ľudia stretávajú?



Sekcia SPOLOČNOSŤ

Materstvo je významným, privilegovaným a krásnym poslaním, či už začína tehotenstvom a pôrodom, alebo má adoptívny či pestúnsky charakter. Spája sa s ním nesmierna láskavosť, opora a obetavosť mamičiek voči deťom, ktorá trvá, aj keď pomínie mladosť, zmenia sa susedia a kolegovia.

V českých a slovenských krajoch sa Deň matiek oslavuje od roku 1923 z iniciatívy Alice Masarykovej, dcéry vtedajšieho prezidenta. Mnohé rodiny si ho pripomínali aj v 50. až 80. rokoch 20. storočia, kedy mal oficiálne prednosť Medzinárodný deň žien.

Deň matiek je deň, kedy sa vzdáva úcta matkám a materstvu. Je oslavovaný v rôzne dni na mnohých miestach po celom svete, vychádza z rôznych tradícií. Napr. vo Veľkej Británii sa slávi inak (štvrtá pôstna nedeľa), inak v arabských krajinách (21. marec) a mnohých ďalších odlišne. Na Slovensku sa Deň matiek oslavuje druhú nedeľu v máji. V tento deň dávajú deti svojim mamám dary, často vlastnoručne vyrobené. Podobné sviatky po celom svete existovali dávno v histórii, napríklad v starovekom Grécku sa oslavoval sviatok plodnosti a matiek, spojený s uctievaním pohanskej bohyně Rhey = Kybelé, matky bohov.

nenu
ummaa
mamāe
ibu
ona
makuahine
mater
mananam



MEDZINÁRODNÝ
DEN MATIEK

M. Šluch



Z môjho dotazníka vyplynulo, že väčšina ľudí tento sviatok oslavuje a najtradičnejším darčekom sú kvety. Mnohí si myslia, že tento sviatok nemá takú popularitu a pozornosť, akú by mal mať. Na otázku: „Čo by sa dalo urobiť pre to, aby bol Medzinárodný deň matiek ešte viac zmysluplný?“ väčšina odpovedala:

„Pripomínať si, ako veľmi sú

Myšlienka medzinárodných a pravidelných osláv tohto sviatku vznikla v roku 1907 na počesť Anny Reeves Jarvisovej, ktorá bojovala za práva matiek. Po prvý raz sviatok verejne oslavovali o rok neskôr. V roku 1914 vyhlásil vtedajší americký prezident, Woodrow Wilson, prvú oficiálnu oslavu Dňa matiek ako celonárodného sviatku, konajúceho sa druhú májovú nedeľu.

MEDZINÁRODNÝ DEŇ ĽUDSKÝCH PRÁV

S. Dubovec

Historický vývoj ľudských práv bol dlhý a zložitý proces, ktorý zahŕňa mnoho významných udalostí a dokumentov. Po druhej svetovej vojne, v roku 1948, bola prijatá Všeobecná deklarácia ľudských práv Organizáciou spojených národov, ktorá kodifikovala základné práva a slobody, na ktoré má nárok každý človek. Tento dokument sa stal referenčným bodom pre ďalšie medzinárodné zmluvy a dohody týkajúce sa ľudských práv.

Ľudské práva sú slová, ktoré sú pre nás samozrejmosťou, ale poznáme význam týchto slov? Máme šťastie, že žijeme v krajine strednej Európy, v krajine bez vojenských konfliktov a diktátorského zriadenia. Preto si myslíme, že téma ľudských práv sa nás ani príliš netýka, možno niektorí z nás by dokonca museli porozmýšľať nad otázkou, čo sú ľudské práva. Ľudské práva sú základné práva a slobody, ktoré patria každému jednotlivcovi bez ohľadu na rasu, pohlavie, náboženstvo, národnosť, spoločenské postavenie alebo akékoľvek iné rozdiely. Tieto práva prináležia všetkým ľuďom od narodenia a mali by byť chránené a rešpektované vo všetkých spoločnostiach. Sú to práva, ktoré umožňujú ľuďom žiť dôstojne, slobodne a spravodlivo. Ale bolo to tak vždy?

Ľudské práva sú neoddeliteľnou súčasťou moderného sveta a ich ochrana je nevyhnutná pre udržanie mieru, spravodlivosti a stability. Tieto práva nám umožňujú vyjadrovať svoje názory, žiť podľa vlastných hodnôt, získať vzdelanie, prístup k zdravotnej starostlivosti a pracovať v dôstojných podmienkach. Význam ľudských práv znamená, že patria všetkým ľuďom bez rozdielu. Tento princíp však často naráža na kultúrne a národné špecifiká. Niektoré krajiny tvrdia, že ľudské práva by mali byť prispôbené ich kultúrnym tradíciám a hodnotám. Napriek tomu je dôležité trvať na tom, že základné ľudské práva sú univerzálne a nesmú byť popierané žiadnym štátom alebo spoločnosťou.

Je dodržiavanie ľudských práv samozrejmosťou? Napriek medzinárodným dohodám a záväzkom sú ľudské práva stále často porušované. Na celom svete existujú prípady diskriminácie, nespravodlivých súdnych procesov, obmedzovania slobody prejavu, mučenia a iných foriem násillia. V niektorých krajinách sú ľudia prenasledovaní a stíhaní za svoje politické názory, náboženské presvedčenie alebo sexuálnu orientáciu.

Ďalšou výzvou je zaručenie rovnakého prístupu k základným právam, ako je vzdelanie, zdravotná starostlivosť a dôstojné pracovné podmienky. Ekonomická nerovnosť a chudoba sú významnými prekážkami, ktoré bránia mnohým ľuďom využívať svoje práva naplno.

Môžem aj ja prispieť ku ochrane ľudských práv? Každý jednotlivec má zodpovednosť prispievať k ochrane a podpore ľudských práv. To zahŕňa nielen dodržiavanie práv ostatných, ale aj aktívne angažovanie sa v boji proti nespravodlivosti a diskriminácii. Veď kto má pomôcť, keď nie my, ľudia, ktorí tieto práva naplno, slobodne využívajú každý deň a často o tom ani len nevedia. Spoločnosti a vlády majú povinnosť vytvárať podmienky, ktoré umožňujú všetkým ľuďom žiť dôstojne a slobodne, no nie vždy to funguje.

Ľudské práva sú nevyhnutné pre spravodlivú a mierovú spoločnosť. Sú to práva, ktoré nám umožňujú žiť dôstojne, slobodne a v harmónii s ostatnými. Hoci z môjho dotazníka s dvadsiatimi respondentami vyplýva, že viac ako polovica opýtaných ľudí si sami o sebe myslia, že nemajú dostatočné informácie o ľudských právach, ani jeden neodpovedal, že by nepomohol, neprispel v boji o základné ľudské práva v rozvojových štátoch. Preto by sa mal každý z nás viac vzdelávať a rozprávať o téme, aby každý z nás vedel pomôcť získať a ochrániť základné ľudské práva. Veď iba spoločným úsilím môžeme zabezpečiť, aby základné práva a slobody boli uplatnené pre všetkých ľudí na celom svete.

MARTIN – MESTO BUDÚCNOSTI



Často sa zamýšľam, ako bude vyzerat' Martin v budúcnosti. Čo sa s ním stane? Bude to moderné mesto, alebo práve naopak?

Ako si to predstavujem ja?

Nuž, keby som bol poslancom, určite by som sa v rámci mesta zameral na kultúrne podujatia. Keď to porovnáam s okolitými mestami, mierne zaostávame. Chcel by som, aby si tu každý človek našiel niečo, čo ho zaujme. Aby mohol byť program pre seniorov, aj pre tých najmenších. A samozrejme, viac koncertov pre tínedžerov!

Nebolo by zlé zamerať sa aj na školstvo. Určite by bolo potrebné modernizovať a rekonštruovať školy. Vyučovanie by mohlo začať o deviatej hodine ráno a dovtedy by mali žiaci od rána v prospech mesta brigádovať. Mesto by malo deťom ponúknuť viac výchovných prednášok a pre každú školu zabezpečiť psychológov a pedagogických asistentov.

Deťom by som postavil nové detské multifunkčné ihriská, zábavné centrá. Pre starších všelijaké skateparky, basketbalové a futbalové ihriská a haly, nové štadióny, viac atletických stredísk. Pre milovníkov hokeja celoročnú ľadovú plochu. A skoro som zabudol aj na fitness centrá.

Taktiež by nebolo zlé postaviť nové obchodné centrum, ktoré by bolo väčšie, s väčším počtom obchodov a pestrejším výberom značiek.

Do každého nákupného centra by som naplánoval detský kútik, aby si mohli rodičia v pokoji nakúpiť potrebné veci, pričom by bolo o deti postarané.

Nemôžeme zabúdať na celkový výzor mesta. Treba vysadiť nové stromy a upratať celé mesto. Za zahadzovanie odpadkov na zem by boli vysoké pokuty a nainštaloval by som viacej kamier kvôli bezpečnosti občanov.

Opravil by som cesty a vystaval nové cyklotrasy. Zaviedol by som tu službu týkajúcu sa elektrobicyklov. Každý by si mohol požičať bicykel a previezť sa ním po Turci.

Pod pojmom rozvoj mesta si predstavujem výstavbu viacerých bytových domov. Ostatné bytovky by som dal opraviť a na každú dal namaľovať známe osobnosti regiónu.

Zdravotníctvo by v našom meste muselo prevítať.

A takto si predstavujem Martin ako mesto budúcnosti. Jednoducho, aby bolo moderné, aby sa tu každému dobre žilo. A ako si ho predstavuješ ty?



Je nevyhnutné, aby sme sa problémom doby postavili a hľadali na ne riešenia, tým vytvárali lepšiu budúcnosť pre všetky generácie.

Aká je dnešná doba? Dnešná doba prináša so sebou veľa príležitostí a výhod, ale nemôžeme povedať, že vedieme náš život perfektne.

Dnešná doba je strašne uponáhľaná, človek chce stále viac a viac. Navyše, duševné zdravie sa stáva čoraz väčším problémom. Rýchly spôsob života, stres a tlaky majú negatívny vplyv na psychické zdravie ľudí.

Naši starí rodičia neboli takí mentálne zaneprázdnení. Nerobili si ťažkú hlavu s takými zbytočnosťami ako my dnes a vážili si to, čo mali.

Čoraz viac sa stávame závislými na moderných technológiách. Zatiaľ čo my si nevieme predstaviť život bez internetu, starým rodičom sa o niečom takom ani nesnívalo. Dnes vypadne elektrina na pár hodín a všetci idú z toho pomaly zošalieť. Kedysi si ľudia ani nevšimli, že elektrina vypadla.

V súčasnej dobe si robíme veľa zla aj my sami. Často sme leniví a nerobíme nič pre svoje telo a zdravie. Co by dal môj starý otec za to, aby si mohol ísť hocikedy zahrať futbal s kamarátmi na lúku. Dnes radšej sedíme doma za obrazovkami a skutočných kamarátov už skoro ani nevidáme. Sme takí leniví, že je nám často ťažko zahodiť obal zo sušienok do koša, ktorý je na každom rohu.

Zmena klímy, odlesňovanie a znečistenie životného prostredia sú reálne hrozby, za ktoré sme zodpovední. O potravinovej sebestačnosti ani nehovorím. Keby neboli obchody s potravinami, vymrie drvivá väčšina ľudí.

Postupom času z nás vyprcháva ľudskosť. Je to hodnota, ktorá nás všetkých spája a v dnešnom svete je zriedkavá. Kedysi si ľudia viacej pomáhali, na stavbách, pri prácach na poli, pri starostlivosti o deti a starých, robili dobré skutky, boli empatickí a boli voči sebe spravodlivejší.

Taktiež sa kedysi budovali a udržiavali rodinné hodnoty. Rodina držala spolu a vzájomne sa o seba starali. Dnes vidíme rozpad manželstiev a rozhádané rodiny.

Záver z týchto úvah o dnešných problémoch nás vedú k myšlienke, že súčasná doba, hoci je plná inovácií a pokroku, čelí vážnym výzvam a je treba si ujasniť, či niektoré veci neboli lepšie také ako predtým, aj keď už nie sú v móde.

Súčasná doba

S. Dubovec



Svetový deň utečencov

Dnešný svet je plný poznatkov a technológií, ktoré nám umožňujú ho celý preskúmať až do najmenšieho detailu, a to z pohodlia svojho domova. Dáva nám možnosť spoznávať ľudí z rôznych krajín sveta a dozvedieť sa zaujímavosti a fakty o ich živote, kultúre, radoostiach, ale aj problémoch. Napriek tomu však väčšina ľudí túto príležitosť nevyužíva. Nedostatok záujmu bol preto jedným z dôvodov, ktorý viedol organizáciu OSN, aby v roku 2000 vyhlásila 20. jún za Svetový deň utečencov.

Stovky ľudí denne opúšťajú svoje domovy. Utečenci sú však oproti migrantom nútení svoje domovy opustiť a zanechať za sebou svojich blízkych a rodinu zo strachu pred hrozbami, ktoré sa už mnohým ľuďom stali osudnými. Medzi tieto hrozby často patria nebezpečné konflikty ako napríklad vojna, alebo prenasledovanie prevažne z politických a náboženských dôvodov. Títo ľudia na úteku však so spomenutými konfliktmi nemajú nič spoločné. Utekajú za bezpečím, ktoré im vlastná krajina nevie zaručiť a preto im krajiny Európskej únie a ostatné vyspelé krajiny ponúkajú pomoc vo forme azylu. Utečenci sa však často stretávajú s kritikou a negatívnymi postojmi aj v krajinách, ktoré im túto ochranu zaručili.

Jednou z týchto krajín je aj Slovensko, ktoré sa podľa prieskumu Európskej sociálnej sondy v roku 2018 umiestnilo na 3. mieste v rebríčku krajín s negatívnymi postojmi k príchodu utečencov.

S účelom získať bližšie informácie o postojoch ľudí k téme bol pre tento článok zostavený dotazník. Na jeho vyplnení sa podieľalo celkovo 20 slovenských obyvateľov z rozličných vekových kategórií. Väčšina účastníkov bola mužského pohlavia vo veku od 16 do 24 rokov.

Podľa zaznamenaných výsledkov je svetový deň utečencov veľmi málo vnímaný. Pre 90% účastníkov tento deň nič neznamená a postoj k utečencom na Slovensku je hodnotený veľmi negatívne. Najviac zastávaná príčina tohto postoja je rasová a etnická odlišnosť, ako menej výrazné sú vnímané predsudky a politika štátu.

Medzi hlavné príčiny však patrí aj nesprávne chápanie pojmov a často aj rôzne dezinformácie spojené s témou migrácie. Až 65% účastníkov prieskumu nerozlišuje rozdiel medzi pojmi migrat a utečenec, ktoré sa na sociálnych médiách obvykle navzájom zamieňajú napriek ich odlišnosti.

S rastúcim počtom utečencov prichádzajúcich na Slovensko sa však záujem a spoločenské postoje k utečencom podľa dotazníkových odpovedí prekvapivo veľmi líšia, ale u väčšiny stále zostávajú rovnaké. Záujem o aktivity spojené s dňom utečencov je taktiež veľmi zriedkavý.

Malý záujem je však lepší ako žiadny. Aj preto by sme si mali vážiť ľudí, ktorí sa snažia pomôcť ľuďom v núdzi bez ohľadu na ich rasu alebo náboženstvo, aj napriek okolitej kritike. Pomoc nemusí byť len materiálna. Na Svetový deň utečencov zamestnanci pobytových a záchytných táborov na Slovensku organizujú rôzne aktivity ako napríklad spoločenské hry, hudobné predstavenia, ale aj rôzne súťaže ako napríklad futbalové zápasy. Ich úlohou je zlepšiť vzájomné vzťahy a postoje formou zábavy. Príležitosť zúčastniť sa na niektorých z týchto aktivít, žiaľ, nie je pre každého dostupná. Ak teda chcete v tento deň pomôcť, máte možnosť zúčastniť sa na jednom z dáždnikových pochodov, ktoré sa možno konajú práve vo vašom okolí. Čaká vás aj možnosť diskutovať s utečencami napríklad o ich živote a skúsenostiach, no taktiež máte možnosť ochutnať tradičné jedlá z ich krajín. Na prvý pohľad nemusí pôsobiť táto aktivita nápomocne. Nesmiete však zabúdať na účel tohto dňa – šíriť povedomie o problémoch utečencov a poukázať na ich situáciu vyjadrením súcitu. Dáždnik, ktorý počas tohto dňa držia nad hlavou ľudia po celom svete, predsa symbolizuje prístrešie a vyjadrenie solidarity s utečencami, ktorí opustili svoje krajiny. Tento dáždnik pre nás možno nič neznamená, no mnohým dáva povzbudenie a nádej. Aj to sa ráta ako pomoc.

J. Calík



Počas čias, keď sa národný pocit túžby po vlastnej identite a slobode stupňoval, prišla na svet slovenská hymna. Janko Matúška sa svojimi burcujúcimi revolučnými slovami, ktoré boli ako hlas národa, zapísal navždy do slovenských dejín. Spoločným hlasom Slovákov, ktorí si priali uniknúť spod nadvlády iných národov, sa verše o odvahe a slobode zakorenili do srdc každého z nich.

Nádherné verše Janka Matúšku, ktoré napísal po tom, ako na Nový rok 1843 suspendovali Ľudovíta Štúra z funkcie námestníka Evanjelického lýcea v Bratislave, doplnila melódia ľudovej pesničky Kopala studienku a spolu vytvorili skutočne prekrásnu národnú hymnu. Schopnosť prekonať prekážky a odhodlanie ľudu bojovať za národ sa odráža v tomto hudobnom diele. Hymna odohráva rolu svedka slovenskej histórie a vždy znie počas dôležitých udalostí našej krajiny. Vždy pripomína hodnoty, na ktorých je postavený slovenský národ.

V súčasnosti by nám mal 5. marec, výročie vzniku slovenskej hymny, pripomínať jej dôležitosť a motivovať nás k chápaniu jej významu. Počas toho, ako počúvame slovenskú hymnu, by sme mohli popremýšľať o tom, ako sme si uchovávali a ako si uchováваме jej hodnoty, ale aj akú úlohu hrali naši predkovia pri jej obrane a podpore a akú úlohu pri jej obrane a podpore hráme my. Hymna nám má pripomínať dôležitosť hrdosti a jednoty pri riešení výziev, ktoré nás - ako slovenský národ - stretávajú, stretávajú a budú stretávať. Svoje miesto má odkaz slovenskej hymny nielen v histórii, ale aj v súčasnosti a budúcnosti slovenského národa. Uchovávať národnú hrdosť, jednotu a lásku ku svojej krajine - to je poslanstvo veršov Janka Matúšku.

180. výročie vzniku slovenskej hymny

M. Božík

Hymna Slovenska, vytvorená 5. marca 1844 má bohatú históriu a nesie so sebou vážnosť a hlboký význam pre každého občana Slovenska. Je symbolom túžby po slobode, jednote a národnej hrdosti v období národného prebúdzania.

Tento rok to bude už práve 180 rokov od vzniku týchto historických veršov a túto príležitosť môžeme pochopiť tak, že táto hymna nás stále spája a jej odkaz je ešte aktuálnejší než kedykoľvek predtým. Nielen hudba, ale aj hlas nášho národa sa rozohráva v srdci každého z nás a pripomína nám prítomnosť niečoho veľkého a dôležitého.

ZO ZASNEŽENÝCH KOPCOV NA MORSKÚ HLADINU

Jachtárske sústredenie v chorvátskom Zadare prinieslo slovenským mladým talentom neoceniteľnú skúsenosť.

Zadar, Chorvátsko - 15. - 21. február 2024
(reportáž Alexa Brestovského, reprezentanta SR
v lodnej triede 29er, študenta 1. A na SPŠT)

„Pre jachtára zo Slovenska je tréning na mori neoceniteľnou skúsenosťou a pred začiatkom sezóny dokonca nevyhnutnosťou. Preto mám veľkú radosť, že sa nám podarilo toto sústredenie zorganizovať,“ pochvaluje si tréner lodnej triedy 29er.

Mladí slovenskí jachtári sa vydali rovno z lyžiarskych svahov na vlny chorvátskeho mora. Ešte predtým, než sa sneh stihol roztopiť, títo mladíci mierili na prvé jachtárske sústredenie tohto roka do malebného chorvátskeho mesta Zadar. Nechýbali na ňom ani zážitky a dobrodružstvá.

Chorvátske pobrežie je obľúbeným miestom dovolenkárov, a to najmä vďaka čistému moru, krásnym plážam, ostrovčekom v Jadranskom mori, zátokám a útesom či malebným historickým mestečkám.

Sústredenie, ktoré prebiehalo Cesta k tréningovej destinácii bola síce dlhá a náročná, ale pri príchode do Zadaru nebolo pochyb, že rozhodnutie bolo správne. Mesto s krásnou atmosférou, dobre vybaveným jachtárskym klubom, každodenným slnkom a vetrom a príjemnými teplotami od 13 do 18 stupňov, vytvorili ideálne prost



Sústredenie, ktoré prebiehalo od 15. do 21. februára 2024, absolvovali dve posádky v juniorskej lodnej triede 29er a sedem mladých jachtárov na detskej lodnej triede Optimist.

Ich každodenná rutina športovca nesmela chýbať. Deň sa začínal o 7:00 ranným behom a zdravými, výživnými raňajkami. Pokračoval rozcvičkou a prípravou na vodu. Tento dopoludňajší čas využívali jachtári aj na rozširovanie svojich teoretických vedomostí, či prípravu do školy. Podľa aktuálnych poveternostných podmienok pokračovali s tréningom na vode 3-4 hodiny denne. Keď fúkalo, v zálohe boli aj kondičné tréningy, a to všetko pod dozorom skúsených trénerov.

Jednotlivé tréningy boli zamerané na rozjazdenie a zlepšenie techniky štartovania z vymedzených priestorov, na zdokonaľovanie akcelerácie. Po náročných tréningoch na vode si títo mladí športovci zaslúžili večerný oddych a relaxáciu, ktorú si užívali pri prechádzkach po malebnom Zadare, spoločenských hrách a ďalších aktivitách.



Slovenskí reprezentanti sa tešia na ďalšie podobné sústredenia a tvrdo pracujú na tom, aby sa zlepšili a boli pripravení využiť každú príležitosť na vode. Ich cesta sa práve začína, sú rozhodnutí dať do toho všetko, aby dosiahli svoje ciele. Držíme im palce!

Možno ste nevedeli?

29er je na Slovensku novorozvíjajúca sa mládežnícka lodná trieda. Deti väčšinou začínajú od 13 rokov. Je to trieda, ktorá má veľký potenciál do budúcnosti, keďže sa jedná o prípravnú mládežnícku triedu pre olympijský 49er. V zahraničí sa teší veľkej obľube, o tom svedčí aj ich hojný počet v susedných krajinách. Na Slovensku sa jazdí od roku 2019. Naši mladí jachtári sa pravidelne zúčastňujú domácich a zahraničných pretekov. Minulý rok to boli napríklad majstrovstvá Európy vo Švédsku, v tomto roku ich čaká európsky pohár v slovinskom Koperi, v Lipne a na Balatone, či majstrovstvá Európy v Poľsku. Viac informácií o tomto skvelom športe nájdete na <https://29er.sk/>, instagram: slovak_29er alebo na stránke Slovenského zväzu jachtingu.



„Sme na začiatku našej profesionálnej kariéry, ale už teraz si uvedomujeme dôležitosť pravidelného tréningu a odhodlania. Naša konkurencia z prímorských štátov trénuje celý rok, ale my sa snažíme zrýchliť svoj vývoj a stať sa viac než konkurencie schopnými,“ povedal jeden z mladých jachtárov.



Zdroj fotografií: AlexBrestovský

NÁŠ LYŽIARSKY VÝCVIK DONOVALY

N. Ďanovská

Dňa 12.02. 2024 sme sa zúčastnili lyžiarskeho pobytového výcviku. Cesta autobusom nám z Martina až do hotela Vesel na Donovaloch trvala asi hodinu.

Osobne som mala obavy z ubytovania, lebo vopred som si pozerala recenzie na hotel. Nenašla som nič dobré. Každá recenzia bola zlá. Fotky ktoré mali na stránke, sa ešte dali zniest, ale keď som čítala hodnotenia a pozerala fotky, trochu som sa zlakla. Boli staršieho dátumu a aktuálnejšie som nenašla. Okrem zlého ubytovania, stavu zariadenia, úrovne personálu či služieb tam nič viac nebolo.

Pri príchode k hotelu našťastie všetok strach, neistota, obavy hneď odpadli. Vstup do hotela bol zrekonštruovaný a dokonca sa niektoré časti stále prerábali. Z nášho ročníka sme sa na Donovaloch stretli okrem chlapcov aj štyri dievčatá. Dostali sme útulnú izbu, ktorá nám úplne stačila - aspoň mne. Mala priestrannú kúpeľňu so zrkadlom, kde sme sa strčili všetky naraz. Z balkóna bolo vidieť krásne na hory, zjazdovku a na malú ohradu so zvieratami. Boli tam rôzne druhy zvierat: sliepky, zajace, poníky, kozy, ba aj pes.

Po menšom oddychu na izbách, kto potreboval, išiel si do požičovne požičať výstroj. Po požičaní a prezlečení do vecí na lyžovanie, sme sa presunuli na svah. Na svahu nás už čakali aj ostatní spolužiaci. Snowboardisti mali jednu skupinu a lyžiarov bolo treba roztriediť. Po obutí lyží sme sa po jednom spúšťali dolu kopcom, na ktorom v strede stál pán učiteľ. Sledoval našu techniku a podľa toho zaradoval do lyžiarskych skupín.

Mali sme tri:

3. skupina – žiaci, ktorí nikdy nestáli na lyžiach

2. skupina – žiaci, ktorí vedia lyžovať, ale nie sú v tom až takí dobrí

1. skupina – žiaci, ktorí sa vedeli vynikajúco lyžovať.

Po niekoľkých hodinách lyžovania sme išli na izby, oddýchnuť si. Čakala nás výdatná večera s výberom dvoch jedál. Množstvo si určil každý sám. Spokojní, trochu unavení, sme mali priestor na voľný čas, ktorý sme si mohli ľubovoľne vychutnať. Niektorí zostali na svojich izbách a oddychovali. Niektorí chodili na návštevy do izieb porozprávať sa s kamarátmi. Bola aj možnosť stráviť čas hraním biliardu, stolného hokeja či meraním si síl na boxovacím stroji.


Ďalšie dni prebiehali približne rovnako, až na malé zmeny na svahu či programu večera.

Ranné upravené svahy boli výborné nielen na lyžovanie, ale aj na pohľad. Boli „vytratkované“ a nebolo tam až tak veľa ľudí. No po hodinke či dvoch sa to veľmi zmenilo. Na svahu sa narobili duny. Všade niekto (ostatné školy). No aj za takých podmienok sme si užili asi každý jeden deň.

Spoznala som tam neuveriteľne veľa ľudí, o ktorých som ani nevedela, že chodia na našu školu. Po tých piatich dňoch som si niektorých naozaj obľúbila. Zaujali ma podobným správaním, zlatým úsmevom i vtipnými výrokmi... Taktiež som sa viacej zblížila s mojou triedou či učiteľmi. Dokonca som sa zabavila i s úplne cudzími ľuďmi na lanovke, s ktorými sme sa smiali, porozprávali a našli veľa spoločných tém.

Neprekážali mi ani zlý svah, či pribúdajúce modriny z lyžiarok, svalovica na bruchu zo smiechu (keď sa kamarátka rozplásla na zem). Stále to budú krásne spomienky na naše spoločné zážitky.





Za kolisku skejtbordingu sa považuje Kalifornia. Je to viac ako 70 rokov, odkedy sa začalo „surfovanie po chodniku“. Niektorí ho považujú za formu umenia, iní za extrémne adrenalinový šport, ďalší za módny výstrelok znudených mestských detí a nájde sa aj názor, že ide o formu premiestňovania sa špecickým dopravným prostriedkom.

Medzinárodný deň skejtbordingu

P. Tomahogh

NA OTÁZKU, ČI RESPONDENT VLASTNÍ SKEJTBORD, POLOVICA RESPONDENTOV ODPOVEDALA, ŽE VLASTNÍ, ČO UKAZUJE ZÁJEM O TENTO ŠPORT. MNOHÍ VYJADRILI TÚŽBU ZAČAŤ SO SKEJTBORDINGOM, ČO NAZNAČUJE POTENCIÁLNY TRH PRE PREDAJCOV A VÝROBCOV.

Aby som v tom mal jasno, vytvoril som o tejto téme dotazník, ktorý vyplnilo 25 osôb.

Väčšina respondentov boli muži, pričom väčšina spadala do vekovej kategórie 16-25 rokov. Toto nie je úplne prekvapujúce, pretože skejtbording historicky priťahoval mladšiu mužskú demografickú skupinu. Stojí však za zmienku, že tiež existoval značný počet ženských respondentiek, čo naznačuje rastúci záujem medzi ženami. Skejtbordingu sa venujú ľudia z rôznych častí krajiny, čo odráža široký geografický záujem o tento šport.

Aj keď je skejtbording populárny, môže existovať nedostatok povedomia alebo prístupnosti k oslave sviatku skejtbordingu..

Malé percento respondentov skejtovalo denne, ale väčšina spadala do kategórie „zriedkavo“ alebo „nikdy“. Mnohí ho vnímajú skôr ako príležitostnú aktivitu než dennú rutinu. Na škále od 1 do 5 bola priemerná úroveň zábavy zo skejtbordingu okolo 3,5.

Národný deň skejtbordingu poukazuje na významnú príležitosť pre zvýšenie propagácie a zapojenia komunity na zvýšenie povedomia o tejto udalosti.

Tak čo, pridáte sa?



Prevažná väčšina z odpovedajúcich súhlasila s tým, že skejtbording je dobrá forma cvičenia, súčasť zdravého životného štýlu, čo by mohlo prilákať viac záujemcov, ktorí sa starajú o svoje zdravie.

Keď sa zisťoval vplyv skejtbordingu na mládežnícku kultúru, väčšina respondentov ohodnotila jeho vplyv vysoko, s priemerným skóre 4/5, takže skejtbording sa považuje za významný kultúrny fenomén.

Zahrnutie skejtbordingu do olympijských hier malo tiež vplyv na obľúbenosť a sledovanosť tejto disciplíny.

Mnohí respondenti porovnávali skejtbording so snoubordingom a surfingom, zdôrazňujúc spoločné prvky rovnováhy, zručnosti a adrenalínu.

Aký záver vyplýva z tohto drobného prieskumu?

Je potrebná masívnejšia propagácia Národného dňa skejtbordingu a súvisiacich udalostí na zvýšenie účasti. Vytváranie prístupnejších skejtbordových zariadení, plôch, trenažérov a komunitných udalostí by mohlo pomôcť premeniť príležitostných skejtbordistov na pravidelných účastníkov. Zdôrazňovanie zdravotných výhod skejtbordingu by mohlo prilákať širšie publikum, najmä tých, ktorí sa zaujímajú o fitness. Využitie silného kultúrneho vplyvu skejtbordingu medzi mládežou by mohlo ďalej upevniť jeho miesto medzi hlavnými aktivitami. Využitie silného kultúrneho vplyvu skejtbordingu medzi mládežou by mohlo ďalej upevniť jeho miesto vo svete športu.



Medzinárodný deň videohier



Každoročne, 8. júla, oslavujeme Medzinárodný deň videohier – deň venovaný všetkým hráčom, vývojárom a nadšencom tejto jedinečnej formy zábavy, ktorá v priebehu rokov prerástla do obrovského kultúrneho a priemyselného fenoménu. Zostavil som dotazník na tému Medzinárodný deň videohier, ktorého sa zúčastnilo náhodných dvadsaťdva z vás aby boli odpovede zaujímavé. Z nich bolo 18,2% žien a 81,8% mužov. Zúčastnení boli prevažne vo veku 16-20.

Zistil som, že hranie videohier je obľúbené, denne hrá 63,6% respondentov, niekoľkokrát za týždeň 31,8% a niekoľkokrát za mesiac hrá 4,5 %. Videohry môžu v tele vyvolávať rôzne pocity, ktoré sú dobré a aj zlé. Videohry nás majú zabaviť, preto 40,9% označilo skóre 8/10 a 31,8% označilo 10/10, že ich baví hrať videohry.

Pre 27,8% videohra znamená relax, zatiaľ čo druhá najpopulárnejšia skupina s počtom 25% uviedla, že videohra znamená zdroj zábavy. Hranie hier by sme mali obmedzovať na max. 2 hodiny, ale i tak prevládala 4+ hodinová doba hrania hier. Takže, niektorí zúčastnení by mali prehodnotiť čas strávený pri hraní videohier.

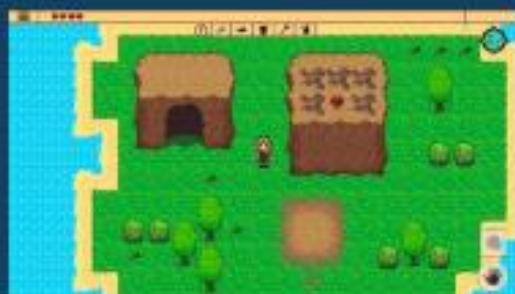


V dotazníku som zadal otázku, na ktorých zariadeniach hrávate hry. Výsledky boli veľmi zaujímavé, 68% ľudí odpovedalo, že hráva na PC, a 63% nehráva na tablete.

Drvivá väčšina, 95%, odhlasovala, že preferuje počítač nad konzolou. Na otázku, či máte radšej PlayStation alebo X-box, ste odpovedali nerozhodne, nakoniec PlayStation vyhral o 9,1%, X-box prehráva na plnej čiare.



Videohry majú vlastné kategórie, ktoré majú rôzne názvy, ako napr. survival, RPG, MMO, multiplayer, atď. Prevažne sa ľudia rozhodovali medzi multiplayer a survival, hneď za nimi bol Action s 20%, takže odpovedajúci majú rôzne chute na druhy videohier.





Už sa vydalo veľa videohier, dobrých aj zlých. Preto si už ľudia našli svoje najobľúbenejšie, ktoré sa len tak nezabudnú. Tak som položil otázku, ktorá sa zameriava na

najobľúbenejšiu videohru. Bolo veľa zaujímavých odpovedí, LOLKO bolo spomenuté až trikrát, Elden ring bol dvakrát, tak isto ako Warthunder, spomenúť sa dá Tetris, ktorá je jedna z najlogickejších videohier na svete. Obľúbený je The witcher 3, ktorý bol menovaný hrou roka v roku 2015



45,5% ľudí z môjho dotazníka preferuje kúpu, 40,9 stiahnutie z nijakej pirátskej stránky. V dnešnej dobe sú videohry tak populárne, že spoločnosti, ktoré ich vytvárajú, musia dávať veľké ceny, a tak môžete za jednu hru zaplatiť aj 80 euro. Zistil som, že ročne 31,8% odpovedajúcich zaplatí za hry 0-20 euro, potom 36,4% zaplatí 21-40 euro, za 41-100 euro nakúpi iba 18,2% respondentov a nakoniec máme 13,6%, ktorí zaplatia viac ako 100 euro ročne za hry.

Kúpili ste si niekedy kozmetiku v hre?

Až 68,2% zaznačili odpoveď áno a 22,7% zaškrtili nie, ostatní - 9,1% odpovedalo iné.

Koľko ste dali za kozmetiku v hre?

až 27,3% zúčastnených napísalo, že dali za kozmetiku viac ako 90 euro. 50% zaplatili 0 - 30 euro, 13,6% zase zaplatili 31 - 60 euro a ostatných 9,1% dali za kozmetiku 61- 90 euro.

Sú dôležité aj aplikácie, ktoré používate na zapnutie alebo aj kúpu videohier. Poznáme niekoľko, Steam je najpopulárnejší a aj dotazník to dokazuje, 63,3% vybralo Steam ako aplikáciu, ktorú používajú na kúpu videohier. Ale nemôžeme zabudnúť aj na iné, ako Epic Games, ten vybralo 23,3%

Dobrá komunita je všetko, čo potrebujete, aby ste si užili vašu obľúbenú videohru. 50% zaznačilo, že skúsenosti s komunitou sú pozitívne, 31,8% zaznačilo neviem/nechcem odpovedať a 18,2% vybralo negatívne

27,3% zúčastnených nemá skupinu, s ktorou radi hrajú a 18,2% nechce odpovedať, ostatných 54,5% majú skupinu

A potom sú tu turnaje, ktoré sa delia medzi veľké ako E-SPORT a malé ako clash v League of Legends. Turnaja sa zúčastnilo 54,5% opýtaných. E-SPORT sleduje veľa ľudí, až 72,7%.. Je pochopiteľné, že tak veľa ľudí dalo áno. Keď máte obľúbenú hru, tak budete sledovať aj E-SPORT na tú hru. E-SPORT sú turnaje, ktoré sú ako majstrovstvá v hokeji, hrajú tam tímy a chcú vyhrať, ale v E-SPORT je to vo videohre.



Sekcia UMENIE A KULTÚRA



Aby sme obohatili čitateľské estetické čítanie, ponúkame výber z básní študentov prvých ročníkov.

Dozviete sa aj informácie o EMO kultúre.

Praví „emáci“ sú práve tí, ktorí vyznávajú emo ako životný štýl. Emo filozofia je zmyslom ich života a vnímajú ju ako svoje poslanie. Mnohí z nich často trpia depresiami. Hlásia sa k nim však aj takí, ktorí sa chcú zaradiť a najmä ukázať svoju výnimočnosť. Sú to tzv. „emácki vodcovia“, ktorí pochádzajú z dobre situovaných rodín. Sú najúspešnejší v kolektíve, majú najznámky, naj rodičov, ale nikto ich nechápe a nikto im nerozumie.



Matej Lehotský

Ďalšou skupinou sú tzv. „emáci“. Sú to takí, ktorí sa len potrebujú niekam zaradiť, ale ich presvedčenie je vo väčšine prípadov predstierané a členstvo v skupine je len formálne, bez vnútorného presvedčenia.

Správny vyznávač hnutia by mal chápať filozofiu hnutia, oceňovať emo hudbu, ktorá má pomôcť „emáckovi“ nájsť svoje vnútorné presvedčenie..

Pojem emo sa začal používať v polovici osemdesiatych rokov v USA v súvislosti s novým hudobným štýlom, ktorý má svoje korene v punk rocku, ale zasahuje do všetkých možných hudobných štýlov a kultúr, od indie rocku až po pop punk. V emo hudbe ide o prejavenie citov a emócií a najmä o silné prežívanie hudby. Preto sa pojem emo bral ako skratka slova emotívny. Texty takýchto kapiel oslovovali najmä tínedžerov, ktorí zažívali nepochopenie vo vzťahoch.

Emo sa snaží byť v prvom rade životným štýlom. Namierený je proti konzumnej spoločnosti, má blízky vzťah k prírode a zvieratám. Odmieta alkohol, drogy a tabak. Preferuje vegetariánstvo a má vlastný štýl obliekania.

Emo hnutie má nielen svoju hudbu, ale aj poéziu, ktorej témou býva často nenaplnená láska, problémy vo vzťahoch a ťažkosti v emocionálnom prežívaní života. Emo prívrženec pôsobí smutne, depresívne, neisto, placho, mrzuto alebo rozčúlene.

Prívrženci emo hnutia sa vyznačujú svojráznym štýlom obliekania. Pre emo sú typické dva štýly oblečenia. Prvý predstavuje obnosené oblečenie, najčastejšie v kaki farbe, tričká bývajú veľmi obtiahnuté s potlačou 80-tych rokov. Druhý štýl je tmavší, čisto čiernej farby alebo vo farbách čierno – bielo- ružových. Najrozšírenejšou obuvou sú vysoké tenisky - „číny“.

Emo chlapci a dievčatá veľmi radi nosia množstvo doplnkov – odznaky, kovové cvočky, prstene, pančuchy, podkolenky, bezprstové rukavice. Typický je kožený opasok so striebornými ihlanmi alebo veľkou sponou, farebné čelenky do vlasov a iné. Svojský je aj make-up, ktorý zodpovedá pochmúrnej nálade. Hoci hustá čierna ofina pokrýva oči, najvýraznejšie sa maľujú práve tie. Pre emo líčenie sa používajú silné čierne linky, čierne tieň, čierna riasenka. Nechty sa často lakujú čiernym lakom.

K emo štýlu patria tiež piercingy – na nose, obočí, perách a iných miestach na tvári a na tele.

Emo štýl sa často dáva do súvislosti so sebapoškodzovaním, rezaním sa na zápästiach a pod. Je to spôsobené možno aj textami piesní emo kapiel, ktoré o tejto téme niekedy pojednávajú. V tejto súvislosti sa v poslednom období rozšíril názor, že výraz emo je typický pre psychicky labilných ľudí, ktorí nezvládajú svoje emócie a sú nebezpeční pre seba i svoje okolie. V skutočnosti neexistujú žiadne dôkazy, že by samotný emo štýl viedol k sebapoškodzovaniu, či ohrozeniu iných ľudí.

Napriek všetkému je emo pojem a životný štýl, ktorý sa ešte nejakú dobu udrží. Hlavné je rešpektovať sa navzájom a neodsudzovať človeka na prvý pohľad.



TELEFÓN TMY

M. Prílepok

**Každý kto je v sieti
Dovolá sa sem
Svetlo vo tmách svieti
Na prekliatu zem**

**Každému je ľahká
Ako kabát tmy
Svetlo ju len hľadá
Prebud'me sa my**

**Kráľ už v bitke zomrel
Nového vodcu niet
Brat brata zaprel
Nechaj pieseň zniet'**



KOLÁČ

R. Druschel

Cítim vôňu lietať
ovzduším...

Prídem domov, pokoja
nemám.

Čo už, diétu poruším,
aj tak ho jesť nebudem
sám.

Koláčik môj pečie sa,
zjesť ho ma veľmi láka,
plnka už mixuje sa
a moje brucho škvírka.

Chutný veru koláč bol,
jeden deň len vydržal,
dobré som sa najedol,
ale diétu nedodržel

PIATKOVÝ VEČER

P. Juhas



Slniečko už zapadá,
vládne dobrá nálada.
Partiu vo dverách vítam,
od mamy vreckové si pýtam.

Na Severe dom zábavy,
biliardu sa tam darí.
S tágom sa tam oháňam,
poslednú hru vyhrávam.

Partia už potom kráča
na hamburger do Mekáča.
Mame mobil nedvíham,
och, večierku nestíham.

Na oblohe hviezdičky,
vkrádam sa do izbičky,
len nezobudiť rodičov,
to by bolo o ničom.

TAJOMNÝ NEZNÁMY

T. Kováčik

Mesiaca lúč sa leskne na
chodníku,
kráčam nocou popri rybníku.
V diaľke počuť nejaké zvuky,
je to tmavá osoba, trasú sa mi
ruky.

Ide ku mne, čo mám robiť?
Bežať? Či kameň po ňom
hodit?

Prihovorí sa, že čo tu robím.
„Idem domov!“ ticho vravím.
„Takto neskoro sa už spí!“
odvrkol,
išiel ďalej a ja som utiekol.

TAJOMNÁ NOC

L. Privara

V temnej noci sa strácam.
Hviezdy tancujú a šepkajú
tajomstvá.

Stromy temné, s vetrom sa
chvejú,

A ja len ticho pozorujem, ako
sa všetko deje.

Mesačné svetlo tvár mi jemne
ožaruje,

A ja sa pohrávam s
myšlienkami a snami.

Temná noc je krásna a
tajomná,

A ja sa v nej cítim ako malý
básnik.

NOC

V. Vanek

Po peknom dni príde noc,
na ktorú sa teším moc.
Konečne nastane správny
okamih,
keď ma nebude rušiť nik.
Krásne budem dlho spať,
potom ráno musím vstať.
Keď sa ráno preberiem,
do školy sa poberiem.
Slnko začne svietiť moc,
po ňom príde znovu noc.

POD VEČERNOU OBLOHOU

M. Samolej

Pod večernou oblohou tancuje zore,
hviezdy sa tajne k zemi pritúlia.
Vánky šepkajú do temného ticha,
slnko žiari svoju poslednú chvíľu.
Stromy sa klaňajú večernému vetru,
svetlo sa rozplýva v hmlistom údolí.
Rieka jemne hladí svoje brehy,
čas sa stráca v nočnom šepkaní.
Večer má tvár plnú tajomstiev,
odlesky na vodných sklách lákajú.
Vôňa kvitnúcich záhrad nás pohltí,
tiene sa splejú do pestrých záhad.
Denný ruch mizne v súmraku,
večer nám daruje svoje nežné objati

TEMNÁ ULIČKA

M. Terešík

Temná ulička v nočnom tichu spí,
tajomná, plná zvukov, čo šepkajú.

Pod starou lampou sa motýle
zlietajú,

v pozadí počuť svetlo, ako sní.

Temná ulička, kde noc má svoj trón,
tieňmi sa vinie, svetlo tu nevydá
žiadny tón.

Pod lipou vtáčí spev nepočuť,
lebo slnko už stihlo zhasnúť.

Temná ulička, kde sa sny strácajú v
tieni,
v opustenom kúte, kde sú spomienky
zabudnuté.

Kam cesty vedú v tomto labyrinte, v
tmavej sieni?

Na to zodpovie iba svetlo tieňom
napadnuté.

VÁBENIE

S. Hamšík

Na oblohe hviezdy pristali,
a my sme sa spať pobrali.

Obrazy večera nádherné
sú ako tiché vábenie.

Vábenie snov a nocí,
do ktorých vkízneme bez
pomoci.

Mestečko žltých lúč na
súmraku žiari,
ako keby sme boli zas a
znova malí.

Čierna tma všade navôkol,
do sna nám vnáša strach
a boj.



VEČERNÉ DOJMY

M. Huraj

Vezmem ťa za ruku do pestrého
sveta,

keď oči máš zelené ako mäta.

Ulice sa pomaličky stmievajú,
muzikanti ti pri srdiečku spievajú.

Vzdialený zvuk hudobníkov sa niesol
vo vzduchu

Melódia, ktorá sa nám rozplýva pri
uchu.

Hviezdy sa lesknú ako drahé
kameny,

muzikanti vyhrávajú do nôty.

Oko námetia je horec stromov,

len ticho tu hľadá svoj domov.

ZÁPAD SLNKA V RIADKOCH

A. Brestovský

Slnko sa sklonilo. Ó, večer
prichádza.

Červeň ohnivá na nebi. Pozri, aká
krása!

Keď žiaru vymení tá tmavá čerň,
žijem si chvíľu večernú, kým zas
príde deň.

Mesačný lúč maľuje obrazy noci,
z okna ich sledujem, večer ma má v
moci.

Hviezdy tancujú s' a svetlá z ulice.
Kto ich tam rozsvietil? Sú ich tam
tisíce.

Vzduch večerný cítim v tvári. Už
chladne.

A sen tajomný na viečka moje
nadobro sadne.

LAVIČKA

J. Calík

Tmavou nocou kráčam pomaly a neisto,
nepočujem, nevidím, všade len tma a
hmlisto.

V diaľke sa odraz svetla pod lampou ligoce,
Stojí tam stará lavička, nič jej netreba, nič
nechce.

Stará a odkázaná na čas a spomienky,
na miesto, kde stojí a bude stáť naveky.
Je hrdzavá a staromódna, lemuje cestu,
nik sa o ňu nestará a ľudia ju nechcú.

Predsť je spokojná a pohody plná,
život s vášňou prežila a na to je hrdá.

SMUTNÝM KROKOM

A.Kvasnica

Keď som šiel smutným krokom nocou,
ulička ma pohltila zvláštnou mocou.

Nohy sa mi pletli,
medzi ňimi sa mi lársal svet.

V srdci mesta,

kde tajomstvo spalo v každom kameni,
šepkal vietor,

vyzývavý a chladný,

hral sa s mojimi myšlienkami.

Svetlá mestského života ticho pulzovali,
v diaľke aj autá vrčali ako omráčené.



OBDIV

F. Pikulík

**Obdivujem nôcku krásnu,
hlavne jednu hviezdu
jasnú.**

**Mesiac na oblohe žiari
ako svetlo na stožari.**

**V tichu počuť jemný
vánok,
jak narúša nočný spánok.
Ten rozhýbal lúčne kvety,
už nebudú ako predtým.**

**A tak sa len z okna dívam,
o krásnom večere snívam.**



BALADA O MILEJ

S. Seeman, R. Socháňová,
S. Šalamonová, N. Ďanovská

Sedím, sedím na koníčku
a život mám na malíčku.
Sedím, sedím na koni,
trochu lásky dajte mi.

Moja milá ma nečaká,
ku inému ju to láka.
Srdiečko ma z toho bolí,
dúfam, že ho smrť hneď skolí.

Sedím, sedím na koníčku
a život mám na malíčku.
Sedím, sedím na koni,
vidím milú pri tóni.

Mladík jej tam rúčku hladká,
smrť mi príde dáka sladká
Veľký vrch je zrazu nízky
Kničia na mňa moji blízky.

„Neskáč, Jožko, neskáč dolu!
Božie mlyny vždycky meľú!“
Hlasy sa mi niekde tratia...
„Milujem vás, moji bratia!“





Živena – 155. výročie založenia spolku

S. Pniaková, A. Marianek

V súčasnosti má spolok cca 1000 členstiev. Má 12 miestnych odborov - Banská Bystrica, Banská Štiavnica, Bratislava, Brezno, Čadca, Lučenec, Martin, Pezinok, Smižany, Sučany, Žilina.

Je to najstarší ženský spolok na území Slovenska, ktorý vznikol 4. augusta 1869. Založili ho muži - Ambro Pietor, Viliam Pauliny-Tóth, Martin Čulen, Mikuláš Ferienčík.

Cieľom spolku bolo vzdelávať slovenské ženy vo financiách, varení, v starostlivosti o deti, v kultúre. Členky Živeny sa učili poznávať históriu a čerpať z nej. Živena pre väčšiu informovanosť začala vydávať Almanach Živeny, Letopisy Živeny. V redakcii S. H. Vajanského založili prvý ženský časopis Dennica a vlastný spolkový časopis Živena. Aj vďaka nim si členky spolku zlepšovali vedomosti o tom, ako získať financie pre zlepšenie života rodiny, ako viesť domácnosť, naučiť sa zručnostiam a základom ručných prác.

Keď v rokoch 1875-1900 zatvorili Maticu slovenskú, 1874-1875 aj tri gymnáziá, Živena bol jediným fungujúcim spolkom.

V roku 1887 zorganizovali členky v Martine výstavu výšiviek, kde zberatelia zveľaďovali slovenské kroje, piesne. Výstava mala veľký úspech.

V roku 1919 bola založená prvá škola Živeny a rodinná škola.

V roku 1922 založili prvé jasle na území Slovenska.

Počas 2. svetovej vojny Živena musela obmedziť svoj program. Medzi poslancami snemu nebola vtedy ani jedna žena. Vláda žiadala, aby sa Živena volala Spolok evanjelických žien. Cez Slovenské národné povstanie mnohé ženy zo Živeny pracovali v nemocniciach, bojovali v horách, organizovali zbierky odevov, potravín.

Živenu násilne rozpustili v roku 1955. Opätovne bola Živena v roku 1999 zaregistrovaná spisovateľkou Hanou Zelinovou, Jelou Krčméry-Vrteľovou (libretistka), Zorou Breierovou (ekonómka) a inými poprednými a významnými ženami. Živena ako spolok získala niekoľko ocenení za prácu pre ženy. Jednou z predsedníčok spolku bola aj uznávaná herečka a politička Magda Vášáryová.



Súčasná budova spolku Živena v Martine

Kto sú hlavní členovia spolku?

Predsedom spolku Živena v Martine je doposiaľ prvý muž za 155 rokov existencie, pán Ing. Ján Cíger.

Ústredná predsedníčka Živeny je pani Alena Heribanová (bývala hlásateľka), ktorá nahradila vo funkcii pani Magdu Vášáryovú (herečka a bývalá politička).

Ostatní členovia sú ľudia v jednotlivých miestnych odboroch, ktoré sú po celom Slovensku.

Čomu sa v súčasnej dobe venuje spolok Živena?

Predovšetkým sa Živena venuje dobročinným a charitatívnym akciám, bez nároku na honorár (nezisková organizácia).

Členovia navštevujú domovy sociálnych služieb, kde vytvárajú program pre ľudí, recitujú im, čítajú im, vyplňajú čas v priebehu celého roka. Jedná sa aj o čas Vianoc, Veľkej noci...

V súčasnej dobe sa aktivity Živeny vetvia do 3 hlavných liniek, z ktorých prvé dve sú veľmi aktívne: bylinkárky (za budovou Živeny majú svoju vlastnú záhradku, kde pestujú bylinky a kvety), literáti (literárna tvorba tvorivá a interpretácia textov).

V Martine sa dňa 12.01.2024 konal dohodnutý, osobný rozhovor s pánom predsedom Živeny, Ing. Jánom Cígerom, ktorý sa konal práve v budove Živeny.

Poskytol nám zaujímavé odpovede.



p. Ing. Ján Cíger - predseda Živeny v Martine

Koľko členov má približne spolok Živena na Slovensku? (pozn. Peter Víťazoslav Rovnianek založil v Amerike spolok slovenských žien - Živena a bol aj spoluzakladateľ Matice Slovenskej v Amerike, slovenskej telocvičnej jednotky Sokol a Slovenskej ligy.)

Na Slovensku máme približne 1000 členov (najmladšia členka má 20 rokov), ale je to individuálne, nakoľko niektoré členky sú vekovo staršie.

Máte aj v súčasnej dobe svoj vlastný časopis?

V 50. rokoch zanikol časopis Dennica, v súčasnej dobe nemáme žiadny vlastný časopis, ale prezentujeme sa hlavne cez médiá vďaka Alene Heribanovej a aj v časopise „Ona vie“.

Máme aj svoju stránku Informačný portál Živeny o. z./miestny odbor v Martine.

Ako často a pri akej príležitosti sa členovia spolku stretávajú?

Je to taktiež individuálne, niekedy je to vo frekvencii raz za mesiac, tiež záleží, či budú v danom mesiaci nejaké podujatia, akcie...

Pre zaujímavosť mal navštíviť spolok Živeny bývalý minister zahraničných vecí, p. Korčok, ktorý si mal prísť pozrieť budovu Živeny a taktiež navštíviť Národný cintorín v Martine a vzdať úctu, položiť kvety na hrob známym zosnulým osobnostiam.

Aké novinky pripravujete v roku 2024?

V prvom rade budú tento rok oslavy 155. výročia vzniku Živeny (5-6. augusta 2024), ktoré sa prepájajú tento krát s rokom hudby.

Pripravujeme stretnutie s názvom „Choroba nášho života“, kde budú diskutovať lekári pod vedením pána profesora Lúčana (onkológ). Chceme hlavne venovať pozornosť téme, ako sa liečiť-poradenstvo, ako žiť s chorobou. Verím, že podobné podujatia sa nám podarí ďalej rozšíriť a oslovíme aj iných lekárov s prosbou o spoluprácu a poradenstvo pre širokú verejnosť.

Za zmysluplný a zaujímavý rozhovor, ktorý bol pre nás v mnohom poučný, by sme sa chceli poďakovať predsedovi spolku Živena v Martine, pánovi Ing. Cígerovi. Sme vďační, že si našiel čas a venoval nám osobný rozhovor priamo v budove Živeny.

Myslíme si, že i v tejto dobe, po 155 rokoch od založenia spolku, má spolok Živena náďalej význam, pretože sa členovia venujú rôznym podnetným akciám, aj charitatívnym. Venujú čas starým ľuďom v sociálnych zariadeniach, ktorí sa už nemôžu zúčastňovať verejného života. Práve členovia spolku im to umožňujú tým, že ich navštevujú priamo v zariadeniach, venujú im čas, vytvárajú im spoločenské akcie, stretnutia s prednesom a recitáciou. A v prvom rade stále dodržiajú tradíciu uchovania spolku, ktorý sa dožil aj napriek prekážkam 155. výročia.



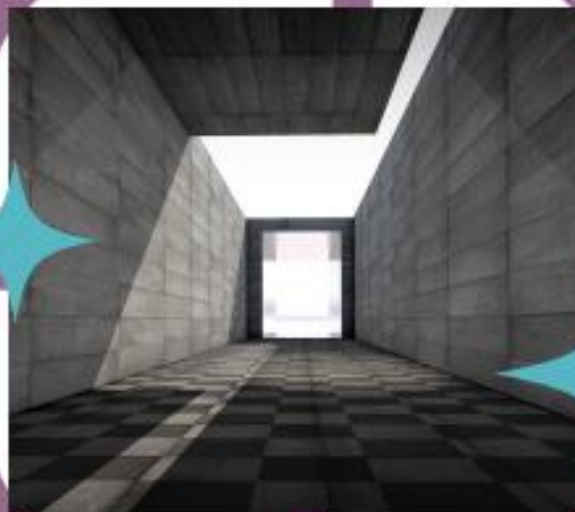
Magda Vášáryová



Alena Heribanová

HAPPY END"

Ďakujeme za
spoluprácu
všetkým, ktorí sa
pričinili o vydanie
ďalšieho čísla
časopisu
TECHSTER,
učiteľom, našim
prispievateľom,
redaktorom,
grafikom,
konzultantom,
propagátorom...



REDAKČNÁ RADA:

Zodpovedná vedúca, perexy, jazyková a štylistická korektúra - Mgr. Andrea Jančiová

Logo časopisu TECHSTER - Timotej Volna
Návrh obálky - Alex Brestovský

Grafická úprava - Alex Ľubomírsky, Kristína Šupicová,
Samuel Kapusta, Mgr. Andrea Jančiová

Upravené v programe Skicár, Adobe Photoshop a
Desygner

Texty - študenti Strednej priemyselnej školy technickej v
Martine

**PRAJEME VŠETKÝM KRÁSNE
PRÁZDNINY!**