

Není energie jako energie...

Pokračování ze strany 1

Energetické nápoje byly účelově navrženy tak, aby zvýšily fyzickou a psychickou výkonnost. Obsahují kombinaci látek stimulujících účinky CNS a metabolismu. Mezi hlavní složky obvykle patří kofein, cukr, taurin, vitaminy skupiny B a někdy i různé bylinné extrakty či aminokyseliny.

Právě **kofein** je obsažen ve všech energetických. Stimuluje CNS, zvyšuje bdělost, zlepšuje soustředění, uvolňuje dopamin, to vede k pocitu euforie a radosti, zlepšuje fyzický výkon tím, že zvyšuje schopnost těla využívat tuky jako palivo. Neberte to. Už jen ta představa, že fungujete 24/7.

Velké množství cukru poskytuje rychlý přísun energie. Ta bývá krátkodobá, po jejím vyčerpání může nastat „**sugar crash**“. Právě to způsobuje, že ráno vstáváte unavení a opět sáhnete po energetičku, dokonce vás k tomu nabádají i chutné buňky.

Taurin je aminokyselina, která se přirozeně vyskytuje v těle a hraje důležitou roli v regulaci tektutin, působí na srdce a NS. Vitaminy skupiny B podporují vytrvalost a snižují únavu. Kofein ženšenu má adaptogenní vlastnosti, pomáhají tělu lépe zvládat stres. Bezva zkoušky bez stresu!

Zakázané ovoce chutná nejlépe. Složení vypadá lákavě a nevině. Skutečnost je trochu jiná. Vláda chystá jejich prodej už jen na občanku. Pojďme tedy podívat na realitu, co s námi kaž-

dodenní popíjení energetičků udělá? Pravidelný nadměrný příjem má na organismus několik nežádoucích vlivů současně.

Jedním z nich je tzv. dočasná energie – vysoký obsah cukru. Rychlá energie je velmi krátkodobá a jakmile se hladina cukru v krvi sníží, následuje únava, nesoustředěnost, špatná nálada a to asi nikdo nechce. Kofein zvyšuje srdeční frekvenci a krevní tlak, což může být problém pro lidi se srdečními vadami, nebo vysokým krevním tlakem. V našem věku si ani nepřipouštíme, že by se nás tyto nemoci mohly týkat. Někomu může dokonce způsobit palpitaci neboli **nepravidelný srdeční rytmus**.

Kofein má také diuretický účinek, to znamená, že zvyšuje vylučování moči a **příspěvá k dehydrataci**. Z toho vyplývá, že kofein nedokáže nahradit vodu. Dospívající tělo není na takové množství kofeinu a dalších stimulantů přizpůsobeno.

Konzumace nápojů pozdě večer, narušuje spánkový cyklus, **vede k nespavosti** a ta má negativní dopad na růst, vývoj a školní výkon. Dále vede k závislosti na kofeinu, nervozitě, úzkosti, třesu rukou a problémům s trávením.

Můj názor je takový, že energetičky škodí nejen našemu tělu, ale i studijním výsledkům nebo sportovním výkonům. Budoucnost se odvíjí od přítomnosti.

Viktorie Březinová, JU3C

Den vydání v historii 18. 12.

Pokračování ze strany 4

Událost z domova

1935 – Dr. Edvard Beneš, diplomat a dlouholetý spolupracovník prvního prezidenta Tomáše Garrigue Masaryka, byl zvolen druhým československým prezidentem.

Narozené osobnosti na českém území

1787 – Jan Evangelista Purkyně, významný český vědec a fyziolog, zasloužil se o nové objevy v buněčné biologii

Událost ze světa

1621 – anglický parlament v Londýně jednomyslně schválil přechod k protestantství. Tento krok upevnil postavení anglikánské církve, která byla založena již v roce 1534 za vlády Jindřicha VIII., ale v následujících desetiletích musela čelit silnému tlaku ze strany katolíků a puritánů.



Jan Evangelista Purkyně

Narozené osobnosti ve světě

1863 – František Ferdinand d'Este, rakouský arcivévoda a následník trůnu Rakousko-Uherska

Tomáš Adam, SO2B
a Miloš Differenc, SO2C

From bricks and history to a new story

Pokračování ze strany 2



Stará Praha s Prahou!

Old Town was also known for its markets such as „Ovocný trh“ (fruit market) and „Vaječný trh“ (egg market) in Rytířská street (where ACGA is located). Another famous street located next to ACGA is called „V Kotcích“.

It was also once used as a marketplace around the year 1362. Its name comes from the Czech word „Kotce“ which were market stands. In the years 1739-1783, there also stood „Divadlo v Kotcích“, the first ever stone theatre in the Czech Republic. Old town is also famous for the Old Town Square, where „Orloj“ is located.



Being a student at ACGA, you also have countless opportunities to engage in aesthetic education, as Old Town and its other close districts are full of theatres such as „Stavovské Divadlo“ (which gained fame for the premier of Mozart's opera Don Giovanni in 1787), „Divadlo Na zábradlí“, „Rudolfinum“ and many more.

Elen Zárubová, FR1C

Číst, či nečíst – toť otázka

Pokračování ze strany 3

Pane učitelé, co si myslíte o povinné četbě?

Chápu, že již samotné slovní spojení *povinná četba* může u některých žáků vyvolávat jistou nelibost. Je to trochu paradoxní pojem. Pro mě znamená literatura především svobodu. Svobodu myšlení, volnost vnitřního světa, nespoutanost imaginace, otevřenost vůči nejrozdílnějším názorům, příběhům a charakterům. Čtením se odpoutávám od povinností každodenního světa, objevuji jiné světy, rozšiřuji si horizont... V zásadě ale s konceptem *povinné četby* problém nemám. Přečíst dvacet pět knih za čtyři roky by měl student gymnázia zvládnout bez větších obtíží a ještě by mu mělo zůstat spousta času na čtení knih, které sám uzná za vhodné. Výběr je široký a většina děl z maturitního seznamu jsou nejen kvalitní texty prověřené časem, ale také zábavné a poutavé knihy, které mají potenciál oslovit každého z nás.

Co Vám osobně v seznamu chybí?

V seznamu povinné literatury mi chybí asi tak pět set knih... O mých nejoblíbenějších autorech se na středních školách většinou ani neučí. Vlastně mi to ale vůbec nevadí... Vnímám bych seznam literatury jako ochutnávku (a je zcela v pořádku, že ne vše vám zachutná) z bohaté hostiny, na niž si můžete vybírat podle libosti. Osobně bych neměl problém nahradit některé texty jinými nebo je doplnit modernějšími díly z dvacátého století, která nemají „pouze“ historickou hodnotu, ale mohly by zaujmout i současného mladého čtenáře.

NÁZORY STUDENTŮ

Potom, co jsem získala názor učitele, jsem se zeptala žáků: **Jaký máte názor na vaši povinnou/maturitní četbu?**

„Starší literatura by mohla mít lepší výběr.“

„Z těch, co jsme četli, mi přišly všechny kromě jedné (*Odyseja – Homér*) celkem nenáročná a vcelku srozumitelná. Z toho, co je dál v seznamu, jsem už několik knih přečetla sama, takže mám určitě dobrý výběr.“

„No, něco číst musím. Bohužel nepatřím mezi vášnivé čtenáře, takže se musím občas ke čtení přemlouvat. Tím spíš, že jsem nucen něco číst do školy.“

Další moje otázka byla jiného typu. Směřovala opět k žákům. **Pokud byste vy vybírali knihy do povinné/maturitní četby, co by tam bylo?**

„Přidala bych knihy popisující totalitní režimy – za mě by to byla díla Niny Špitálníkové (*Severka*, *Svědectví o životě v KLDŘ*) nebo Aleny Mornštajnové (od té tam bývá nejčastěji *Hana*).“

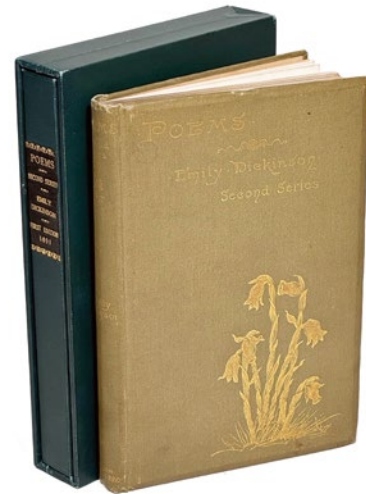


„Sám mám ve svém kánonu tyto knihy a doporučil bych většinu z nich: *Revizor*, *Krysař*, *Bílá nemoc*, *Povídky*, *Proměna*, *Jozova Hanule*, *Noc na Karlštejně*, *Stařec a moře*, *Romeo a Julie*, *Sonety*, *R.U.R.*, *Ostře sledované vlaky*, *Máj*, *Velký Gatsby*, *Farma zvířat*, *Malý princ*, *Petr a Lucie*, *Kytice*, *O myších a lidech*. A přiznám se, nemám je přečtené všechny.“

„Bylo by tam určitě antické drama a pak hlavně knihy z 19. a 20. století.“

„Víc ženských autorek!!! *George Sand*, *Jane Austen*, sestry *Brontëovy*, *George Eliot*, *Emily Dickinson*... a víc nových knížek.“

Zároveň jsem se ptala, jakého autora či knihu si představíte pod slovy *povinná četba*. Můžete zkusit hádat, jaké jméno se vyskytovalo ve velké



většině odpovědí. Odpověď zní Shakespeare. Tak co? Trefili jste se? Pracovala jsem se seznamem maturitní četby z pěti škol, včetně té naší, a v každé se vyskytovala minimálně dvě díla od W. Shakespeara. Není to zas takové překvapení. Je to nejslavnější světový spisovatel.

My Češi jsme za svůj národ neustále bojovali. Během Národního obrození jsme se snažili, aby čeština neupadla v zapomnění a začalo se více psát a mluvit česky, po první světové válce jsme se oddělili od Rakouska-Uherska a vytvořili samostatný Československý stát. Během celé historie vzniklo mnoho děl, která se snažila dokázat, že český národ stojí za to být uznáván, jako samostatný a rovný ostatním národům. A mnoho knih, které byly napsány českými autory, jsou na světové úrovni. W. Shakespeareovi se sice nevyrovnají, ale i přesto jsou něčím, na co bychom měli být hrdí a alespoň je znát. V lepším případě bychom je měli mít přečtené, alespoň pro nás. Nebylo by lepší mít v maturitní četbě z českého jazyka a literatury bylo více českých knih? Nebo bychom se tím ochudili o širší světovou perspektivu?

Neexistuje ani jeden autor, který by se vyskytoval v každém seznamu. Ale jak říká pan učitel Klíma: „Je-li člověk dostatečně otevřený a vnímavý, obohatí jej četba jakéhokoli díla.“ A já s tím naprosto souhlasím.

Emma Smetanová, SO2C

Konnichiwa Amazone

Další fotografie z cesty do Japonska





Nezáleží odkud pocházíme, ale kam míříme. Příběh Napoleona Bonaparte

V roce 1785, když Napoleon dokončoval studium na vojenské akademii v Paříži, zemřel jeho otec Carlo. Pro tehdy šestnáctiletého Napoleona to byla těžká rána. Ztratil svého největšího mentora a musel se postavit do role toho, kdo bude rodinu na dálku podporovat. Po otcově smrti převzala rodinné záležitosti jeho matka Letizie, kterou Napoleon vždy obdivoval pro její sílu a disciplínu. I přes složitou finanční situaci se rozhodl zůstat v armádě a soustředit se na svůj vlastní rozvoj.



Napoleon při obléhání Toulonu

Napoleon se zpočátku pohyboval v nižších vojenských hodnostech, ale jeho ambice a strategické schopnosti ho rychle vynesly vzhůru. První velký zlom přišel v roce 1793, kdy se jako mladý 24letý důstojník proslavil během obléhání Toulonu. Tento úspěch mu zajistil postup na generála a uznání mezi jeho nadřízenými. Napoleon však nikdy nezapomněl na své skromné začátky a tvrdou práci, která ho dostala na výsluní.

Pro dnešní studenty může být Napoleonův příběh paralelou k překonávání vlastních překážek. Přestože Napoleona tato ztráta zasáhla, nevzdal se a neustále pracoval na svém cíli. Jeho cesta je důkazem, že tvrdá práce, odhodlání a víra ve vlastní schopnosti mohou překonat i ty nejtěžší situace.

A pokračování se dozvíte příště...

Tomáš Adam, SO2B
a Miloš Differenc, SO2C

Vánoce očima jiných

Na Štědrý den ve Španělsku, který je také 24. prosince, se konají velké rodinné večere a 25. 12. se rozdávají dárky. Právě jeden z našich profesorů, Mario Gradín, takto tyto svátky slaví, ale dodržuje ještě další zvyk, který u nás není tak známý, 31. 12. sní 12 hroznů reprezentující dvanáct měsíců v roce.

O další tradici se s námi podělila studentka, která má rodinu v Zambii. Tam probíhají Vánoce 25. 12. Mnozí Zambijci je slaví ve společnosti, zúčastňují se veřejných oslav nebo se podílejí na charitativních akcích. Sdílí svátky s těmi, kteří mají méně. Tato tradice je silně zakořeněná v zambijské kultuře. Moje část rodiny, která odtamtud pochází, začíná den návštěvou kostela, pak se sejde celá rodina u oběda, po té jdou ven do ulic, kde probíhají slavnosti.

Vánoční sezóna v USA začíná na Den díkůvzdání, který se slaví 28. 11. Tento den mnoho domácností začíná s vánoční výzdobou. 24. 12. probíhají rodinné večere a ráno 25. 12. Santa Claus dětem přinese dárky. Naše paní učitelka Muhlada má svoji tradici, vždy po díkůvzdání chodí se svojí rodinou vybírat vánoční stromek. Ale mezi její nejoblíbenější zvyk patří večerní sledování Christmas Carol.

Natalie Mbundi, FR1E



Nepřehlédnutelný Amazon

Další fotografie z našeho stánku

Leontýna Liščáková
a Anna Cimrmanová, JU3E

