



Pohádky vlastně nejsou pohádky



V předchozím čísle jsem vám napsala o pohádkách, které v originále zní mnohem hůř (strašidelněji). Bohužel se mi do článku nevešly všechny Disney princezny, o kterých jsem napsala. Tady je ten zbytek.

Růženka

Disney verze: Růženka se píchne do prstu a usne. Princ ji přijde osvobodit hustým trním. Polibkem ji probudí a vezme si ji za ženu.
Originální verze: Růženka se neprobudí polibkem, ale narozením dvojčat. Princ ji totiž nepolíbil a klidně odešel pryč, protože už byl ženatý. Když Růženka přišla do paláce, princova žena ji chtěla zabít, ale nepovedlo se jí to.

Sněhurka

Disney verze: Sněhurka si kousne jedovatého, okouzleného jablka, které dostane od čarodějnice. Potom spadne na zem. Najednou se jen tak z ničeho nic ukáže princ a zachrání ji.
Originální verze: V originální verzi bylo skoro všechno stejné, až na to, že zlá čarodějnice musela nakonec za trest tancovat v železných rozpálených botách, dokud neumřela.

autor článku:
KRISTÝNA SPURNÁ
třída SEK B



Duo cum faciunt idem, non est idem

Když dva dělají totéž, není to totéž.

V tomto čísle se nám sešly články s podobnými tématy, a dokonce i s tématy stejnými. Ale co autor - to originál. Ani jeden z nás si ze stejného filmu neodnese totožný zážitek. Na sny můžeme také nahlížet různě.

autor článku:
KLÁRA SPÁČILOVÁ



Co je to schizofrenie a jak poznat, že ji máte.

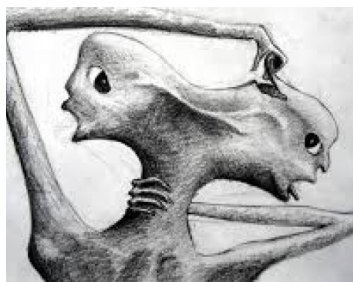


foto: Kresba, nakreslená člověkem trpícím schizofrenií

Schizofrenie je psychická nemoc, u které nikdo neví, jak vzniká. Má se za to, že je způsobena nesprávnou hladinou dopaminu (chemická látka, která se nachází v mozku a pomáhá v přenášení impulsů), špatnými vztahy a nebo stresem (někdo si také myslí, že to má každý člověk v genech). Člověk trpící schizofrenií má vlastní logiku uvažování, je uzavřený do vlastního světa a také většinou nemá žádnou vůli a nedokáže mít radost. Dále má schizofrenik halucinace a bludy. Blud je klam, který je v centru pozornosti daného jedince, jenž pod ním jedná. Bludy se dělí do několika skupin, mezi ně patří třeba mesiášské, což je přesvědčení daného jedince, že je spasitel, a nebo třeba paranoidní, při které si člověk myslí, že věci a situace v jeho okolí se sebou mají nějaký význam.



Obraz, zachycující, jak se člověk při schizofrenii cítí

Lidé si často pletou schizofrenii s rozdvojenou osobností, která je na rozdíl od schizofrenie způsobena nejčastěji traumatizujícím zážitkem. Jak už název napovídá, lidé, co mají rozdvojenou osobnost, mají pocit, jako kdyby bylo více lidí uvězněno v jednom těle. Dnes lidé léčí schizofrenii léky, ale dříve tomu tak nebylo. V roce 1853 byl použit pro schizofrenii výraz "předčasná demence". 7 ze 100 pacientů podlehně své nemoci a spáchá sebevraždu. A jak poznat, že mám schizofrenii? Je to velice jednoduché. Pokud máte podezření, že schizofrenii máte, tak ji nemáte, protože schizofrenie je nemoc, při které si její oběť nedokáže připustit, že je nemocná. Lidem, trpícím schizofrenií, chybí náhled na věc.

autor článku:
ZUZANA VLČKOVÁ
třída TER B



Posváteční speciál, po kterém štěkne pes

Máme po Vánocích a Silvestru tu už také byl. Tak co takhle menší speciál, kde si řekneme, co psi naopak můžou a navíc jim to udělá dobře. Tak jdeme na to!

A začneme **ovesnými vločkami** (samozřejmě podáváme vařené a vlažné), které jsou bohaté na vápník a také nevadí psům s citlivým zažíváním. A to se hodí. Jako další potravinu jsem si vybrala **bílou rýži**, protože z vlastní zkušenosti vím, jak moc chutná mojí psi kamarádce, což je velmi vybíravá čivavka :-P. Bílá rýže je pro svoji výbornou stravitelnost pro pejska více než vhodná.

Nebo třeba **bílý jogurt!** Díky obsahu jogurtových kultur, které v trávicím ústrojí nastolují rovnováhu, je pro zvíře stejně prospěšný jako pro paní z reklamy. Mezi zdravé potraviny patří také **zelenina**, která by měla být krátce povařená nebo rozmixovaná či na velmi jemno nastrohaná, aby byla pro zvíře dobře stravitelná. Mezi oblíbené druhy patří **mrkev** (zejména ta by měla být nabízena velmi často), **saláty**, **brokolice**, **hrášek**, **zelené fazolky**, **květák**, **cuketa**, **červená řepa** a **kukuřice**. Podáváme denně zhruba ve čtvrtinovém zastoupení stravy a nejlépe více druhů najednou. A to by bylo pro tento den všechno.

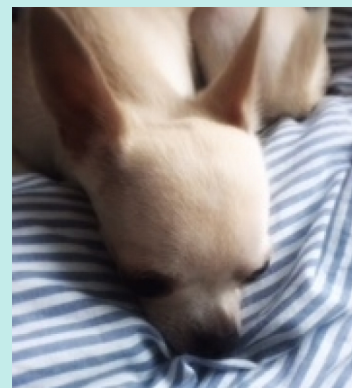


foto: Apolena Sklenaříková, třída SEK B, Sklenaříková Apolena

BONUS:

Kromě celé škály vitamínů, minerálů, antioxidantů a stopových prvků ve vyváženém poměru jsou **hnědé mořské rasy** pro pejska skvělým zdrojem vlákniny.

autor článku:
APOLENA
SKLENAŘIKOVÁ
třída SEK B



Svět lovců stínů



foto: Všech šest dílů Nástrojů smrti

Zajímají vás andělé, démoni, víly, upíři, vlkodlaci a lidé, kteří se kolem toho všeho točí? Pokud ano, tak série pojednávající o světě lovců stínů je přímo pro vás. Autorkou je Judith Rumelt, známá pod svým pseudonymem Cassandra Clareová. Začala svou kariéru psaní fan fikcemi na Harryho Pottera a Pána prstenů. Píše ale na plný úvazek od roku 2004 a od té doby vydala již 27 knih (na některých spolupracovala s jinými autory). Mezi nejslavnější patří série *Nástroje smrti* (The Mortal Instruments), *Pekelné stroje* (The Infernal Devices), jejich dodatkové příběhy a nová,

navazující série *The Dark Artifices*, kde první díl, *Lady Midnight*, vyšla v USA na jaře minulého roku a dočkáme se českého vydání až tento rok. Toto jsou ty legendární knížky patřící do Kronik lovců stínů. V roce 2013 se první díl *Nástrojů smrti*, *Město z kostí*, dočkal i filmové adaptace s Lily Collinsovou a Jamiem Campbellem Bowerem v hlavních rolích, ale kvůli ne moc velkému úspěchu se nikdy nenatočil navazující díl *Město z popela*. Ale i přesto se série dočkala a v lednu 2016 byl odvysílán první díl televizního seriálu *Shadowhunters*, s Katherine McNamarov a Dominicem Sherwoodem obsazení v hlavních rolích. Druhá série začala vysílat 2. ledna 2017. Nedrží se přímo děje knih, ale má to mnohem větší úspěch než film u fanoušků. Mé doporučení ale je si raději přečíst první knihy, protože nic nemá na dobrou, kvalitně napsanou knihu.

autor článku:
AMÁLIE ADAMOVSÁ
třída KVARTA A



Nikdy nevíš, co tě překvapí

Den jako každý jiný - čtvrtek večer a celá rodina sedí u stolu a jáme večeři, co uvařila naše maminka. Najednou se můj bratr zmíní, že o víkendu přijde jeho kamarád a že budou vařit bigoš. Rodiče sice souhlasili, ale upřímně nebyli zrovna nadšení a já a má sestra jsme nevěděly, co to je. Tak se tedy sestra zeptala, co to je za jídlo, a bratr s radostí nám to všechno řekl a vysvětlil nám, i jak se to připravuje a jaké suroviny budou potřebovat - tedy hlavně klobásu, zelí a vepřové maso. Já osobně jsem se celkem bála, jelikož takové jídla zrovna moc nemusím a sestra už vůbec ne. Další den v pátek, když jsem přišla domů z náročné školy, tak zhruba po deseti minutách přišli právě bratr s kámošem, že už nakoupili suroviny a že se těší až zítra budou vařit oběd. Večer jsme se ještě všichni šli kouknout na film "Humr", což není film úplně pro každého, možná trochu pro otrlé, přesto se mi líbil a byl vtipný... Když jsme se dokoukali, tak kámoš bráchy odešel domů. V sobotu ráno mě vzbudilo zvonění, ale nebylo to zvonění mého budíku, nýbrž zvonek u dveří, jako že někdo přišel. Samosebou to byl bratrův

kamarádíček. Když jsem se koukla, kolik vůbec je, bylo už po dvanácté a byla jsem zaskočená a trochu vyhrčená, jelikož mi máma řekla, že mě vzbudí brzo, ale co se dalo dělat. Přibližně za dvacet minut jsem sešla dolů ke kuchyni a všude to bylo proužené borščem. Bratrův kamarád mě pozdravil a zabouchl za sebou dveře do kuchyně, kde hodně nahlas hrála nějaká hudba, která byla téměř až komická. Celé to velkolepé vaření trvalo okolo čtyř hodin a mezitím jsme s maminkou a sestřičkou uklidily skoro celý dům. Usedávali jsme ke stolu a už jsme byli nedočkaví, jak to bude chutnat. Všichni jsme byli překvapení, že je jídlo naprosto vynikající a ohromně jsme si na něm pochutnali. Pořád jsme kuchaře pochvalovali, jak jsou šikovni, že to zvládli tak dobře a pak už jsme se jenom váleli, jak jsme byli přejedení tím skvělým bigošem.

autor článku:
ANTONIE ŠNOBLOVÁ
třída KVINTA B



Skiareál Špindlerův Mlýn



Skiareál Špindlerův Mlýn je nejmodernější a nejnavštěvovanější skiareál v České republice. Má mnoho středisek jako je například Medvědin, Svatý Petr, Hromovka a další. Již je to druhý rok, co si lidé mohou pochvalovat vyhrávanou šestisedáčkou ve Svatém Petru. Mimochodem do Špindlerova Mlýna putovaly hned dvě ceny World Ski Awards za nejlepší horské středisko a nejlepší lyžařský hotel v České republice. V tuto dobu má středisko otevřeno 24 kilometrů sjezdovek. Ve Špindlerově Mlýně se také jezdí světový pohár ve snowboardingu nazývaný Slopestyle, kde je možné se setkat s takovými



foto: Skiareál Špindlerův Mlýn

hvězdami jako je například Šárka Pančochová nebo Cheryl Maas. "Špindl" také navštěvuje bývalý prezident Václav Klaus. Skiareál si ale dokáže poradit i v létě a z lyžařských sjezdovek se stávají dráhy pro terénní tříkolky, kola a koloběžky a má i svoje půjčovny, kde si můžete zapůjčit v zimě lyže, v létě kola. Můžete se projet až na vrcholky hor, kam vedou horské stoky.

autor článku:
ŠIMON VANĚK
třída SEPTIMA



Moderní hudba - dva DJ's



David Guetta

David Guetta je známý DJ po celém světě. Narodil se 7. listopadu 1967 ve městě světle, Paříži. Už jako malý, přesněji ve 13 letech, začal poprvé zkoušet, co to vůbec znamená stát se DJem. Dokonce nemá vystudovanou střední ani vysokou školu, jelikož se po základní škole hnul za svým snem, stát se DJem. V roce 2005 se dostal na úplný vrchol se singlem "The world is mine". Je držitelem několika ocenění: DJ Mag v kategorii Top 100 DJ's (2011), World Music Awards v kategorii Světově nejprodávanější DJ (2007) atd. V dnešní době má několik skladeb, které znáte určitě i vy: Play Hard, Would I Lie To You, Dangerous, Where Them Girls At, Sweat nebo například Bad.

Skrillex

Celým jménem Sonny John Moore je americký DJ, který se narodil 15. ledna v roce 1988 v Kalifornii, přesněji v Los Angeles. Svou kariéru nezačínal jako sólový DJ, ale v kapele From First to Last a následně vystupoval už sám pod jménem Sonny. Dokáže hrát na kytaru a v dnešní době na velmi úspěšný mixovací nástroj ("DJ deska"), který využívají snad všichni profesionální DJové, launchpad. Do launchpadu se nahrávají různé tóny nebo zvuky, které následně mačkáte v rytmu, který potřebujete. Skrillex nejčastěji remixuje, což znamená, že upravuje a vylepšuje originální skladby. Také měl možnost složit skladbu ještě s ostatními skladateli do velmi úspěšného filmu Suicide Squad, která se jmenuje Purple Lamborghini. Jeho nejznámější skladbou je Bangarang a My name is Skrillex, kterou následně zremixoval.

autor článku:
MARTIN ČERNÁK
třída KVARTA



Rogue One Star Wars Story



foto: starwars

V prosinci měl premiéru dlouho očekávaný film **Rogue One** od režiséra Garetha Edwardse, který také režíroval Godzilu. Hlavní role ztvárnily 33 letá Felicity Jones a 37 letý Diego Luna. Felicity si zahrála i v jiných filmech jako například Teorie všeho nebo Inferno. Diega můžete znát jako záporáka z filmu Ve jménu krve. Film je vlastně celovečerní verze úvodního ujištějícího nápisu z prapůvodních Star Wars - Epizody IV: Nové naděje. Dozvíme se v něm, jak došlo k tomu, že se Povstalci zmocnili plánů Hvězdy smrti. A asi už víte, že v tom neměl prsty nikdo z těch, koho znáte z dosavadních celovečerních Star Wars. Jak se jim je podařilo získat a kdo



foto: Jirka Papoušek, třída SEXTA

všechno umřel, to Vám neprozradím pro případ, že byste film ještě neviděli. Stránka **IDNES** hodnotí tento film **62%**. Stránka **FFILM RECENZE** hodnotí tento film **70%**. Stránka **ČSFD** hodnotí tento film **82%**. Protože se stránky neshodují, udělal jsem si malou anketu mezi **kamarády**, kteří film viděli. Průměr vycházel na **85%**, ale **já** bych mu dal klidně i **90%**. Celkově se mi film líbil a rozhodně bych ho doporučil.

autor článku:
JIRKA PAPOUŠEK
třída SEXTA



Všechno nebo nic

foto: <http://www.celebritytime.cz/images/articles/4328.jpg>

První zmínka o tomto filmu se ke mně donesla přes sociální sítě jako upozornění na Facebooku. Hned ze začátku jsem si všimla, že v tomto filmu hraje Táňa Pauhofová a Klára Issová. Mé dvě velice oblíbené herečky. A v tu chvíli mi bylo jasné, že tento film musím za každou cenu vidět. Na film jsem se velice těšila, a proto jsem 14.1.2017 zavítala na jedno z prvních promítání tohoto filmu. Scénář

pro tento film byl napsán podle námětu nejprodávavější slovenské autorky Evy Urbaníkové, spolu s režisérkou filmu Martou Ferencovou. Jedná se romantickou vztahovou komedii, kdy v hlavní roli hraje Táňa Pauhofová, Klára Issová, Ondřej Sokol, Michal Žebrowski, Paweł Deląg a mnoho dalších, například bývalá studentka Gymnázia Evolution Sázavská Vladimíra Havlíčková. Tento film lze shlédnout ve třech různých jazycích a to v češtině, slovenštině a polštině. Film se mi velice líbil, jediné, co bych mu ovšem vytkla, je nepříliš povedený dabing. Jelikož v tomto filmu hrají herci tři různých národností, museli být herci do ostatních jazyků nadabováni. Například Michal Žebrowski, který musel být do české verze filmu nadabován, má nepřírodní hlas a to se autorům nepříliš povedlo.

autor článku:
KATEŘINA MALČEVOVÁ
třída 3.A



Nákupy přes internet?

V dnešní době je velmi populární nakupování přes internet. Ne vždy se to ale vyplatí. Zboží vám může přijít jiné, poškozené, nekvalitní, apod.

Těmto problémům se můžete vyhnout tím, že budete dodržovat některá pravidla. Stránky používejte opatrně (pokud stránky používáte poprvé, zeptejte se přátel nebo známých, jestli je někdy používali a zda byli spokojeni). Dejte pozor na poštovné a různé daně nebo přírázky (zboží, které je levnější než normálně, můžete nakonec pořídit za stejnou cenu jako jinde, a to jen kvůli poštovnému a různým přírůbkům). Na stránce vždy musí být kontakt nebo adresa provozovatele. Nikdy nezadávejte číslo účtu! U internetových E-shopů je dobré vždy hledat, jestli se zboží nedá převzít osobně. Přesto má nakupování přes internet i mnoho výhod. Můžete si vybrat z obrovského množství zboží z celého světa z pohodlí domova. Ceny zboží a parametry



můžete přes internet vzájemně porovnávat. Existují i speciální porovnávací weby např.: Zboží, Heureka a mnoho zahraničních webů... Nejnovějším fenoménem je prodávání zboží přes mobilní aplikace např. Letgo nebo Vinted, kde si lidé mezi sebou prodávají zboží, které jim buď nevyhovuje nebo ho už nepotřebují. Přes aplikaci se domluví na předání, které je ideálně osobně i s předáním peněz, což je nejbezpečnější. Měli byste si však zboží předávat na veřejnosti, aby byla zachována i vaše osobní bezpečnost.

autor článku:
SOPHIE HURT
třída SEXTA B



Sibiřská kočka



Sibiřské kočky pocházejí z Ruska a Ukrajiny a patří mezi středně velká plemena. Jsou to kříženci koček domácích a koček dovezených z východní Asie. Tyto kočky jsou všeobecně označovány za tzv. „přírodní plemeno“. Mezinárodní felinologická organizace FIFé (hlavní organizace chovatelů koček) uznala sibiřskou kočku až v roce 1998.

Je to komunikativní, klidné a přítulné plemeno. Má podobnou povahu jako pes, je to v podstatě takový "kočkopes". Je to poměrně samostatná kočka, která se tolik nebojí vody díky svému divokému původu. Kočky tohoto plemene mají vážit přibližně 6-8 kg a kocouři 6-10 kg. Jejich srst odpuzuje



vodu. Tyto kočky se chovají v různých barevných variantách jako je například tygrováná, tečkovaná, mramorová, želvovinová a červená, včetně všech variant s bílou skvrnitostí.

Jestli se někdo chystá stát se chovatelem nějaké kočičky, rozhodně doporučuji toto plemeno. Hlavně pro ty, co bydlí třeba v bytě. Je to velmi spolehlivé a krásné plemeno kočky.

autor článku:
MICHAELA
NOVOZÁMSKÁ
třída KVARTA B



Plain Jane

"Did she know of it?" the man with all black had crept his way into this delicate conversation. We were on the brink of a mother sobbing to no end, thus we wouldn't be able to understand her and what she has to say - a very hurtful answer from the mother, that would of course, like any word that she would speak would make her body go into a trance of ugly crying. I had turned to the man who was just half a step behind me, I had made an assumption that his neck and head were pulled back to minimize any contact my hand may have with his cheek if he asks anything too harsh for the fragile situation. "It seems as if not," my eyes winded up being shut for a split second, just enough for the man to take a false hint and step closer to me, he had been foolish for a police officer. "I was making my way around the city when the telephone at the station buzzed. screaming mother, beckoning us to her side for a helpful hand, barely explaining what had happened. she was out of breath - gasping with all might - even if she had mentioned more we would surely still be in doubt as of what she had actually said." "I understand," I had glared at him, trying to sent him a non-welcoming sign, but he stood on the creaking ground on both of his legs as if he were a soldier saluting me, "step away, you're getting cozy, there is no time for your homosexual spark in times

like these, officer." He had gladly taken a step back, smirking to my words cheekily. "To me, although I am not one to speak with my position, it seems like a suicide." he, the officer had spoken as if on purpose almost shouting the word *suicide*, causing the mother to overhear and burst in to tears. "Then how would you explain the missing eye? it doesn't strike any connections." "Maybe the family dog had fed on it when the mother had yet to find out." "The mother had been with the dog all this time, officer. My fellow detectives and I have gone down this path of assumption, we are not idiots." "I never said you were, detective." The officer and I had stared at each other and stared at the dead body back and forth as if this was just a simple game of hockey - our eyes holding the pucks position. On the ground lay a body of a teen girl, just ripening into adulthood, soon, as she would be the legal age of 18 she could bare a child with smaller judgement being whispered into her ears by haters. In her hand had been placed a small glass tube of colourful pills that decorated the kitchen floor.

Continues later. . .

autor článku:
CHLOE WINKEL
třída TER A



The BODIES

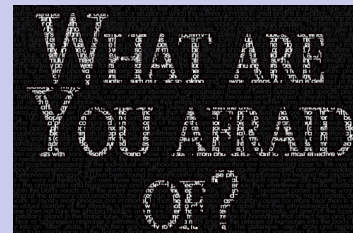


foto: Plakát

Určitě si většina z vás všimla výstavy BODIES...The Exhibition, která k nám v únoru zavítala. Její princip spočívá ve vystavování mrtvých těl nebo jejich částí upravených polymerovou ochranou, což v překladu pro běžné lidi funguje asi tak, že tělesná vlhkost je vyměněna za něco jako silikon, nebo gumu, takže tělo nezapáchá a nehnije. „Výroba“ jednoho těla trvá přibližně rok a těla jsou potom vystavována v pozicích, jak hrají šachy nebo basket ale třeba i, s cenzurou řečeno, při aktivitách

pro dospělé, nebo choulostivých situacích a polohách dvou těl. V zahraničí je k vidění i rozříznutá těhotná žena. Na výstavu existují podle mého pátrání dva názory. Někdo to bere jako užasný zdroj poznání a zkoumání sebe sama, druhý výstavu odsuzuje pro její neetickou podstatu vůbec. Já spíše patřím k té druhé skupině. Sice mě to ze začátku lákalo, ale když jsem se zamyslela a zapátrala na internetu, chuť mě přešla. Zaprvé si myslím, že tělo člověka je něco, co potřebuje odpočívát, rozpadnout se v prach, konečně zmizet ze světa a proměnit se v něco jiného. Když už zemřelo, je to přirozené. Také je vysoce pravděpodobné, že jsou to těla čínských vězňů, kteří ani nedali souhlas. Ano, těla byla sice vystavovateli legálně získána od čínské vlády, ale té patří všechna mrtvá těla vězňů, pokud si je rodina nevyzvedne, což je

19 strangest Phobias



1) **Ergophobia** is the fear of work and workplace environment. Scientists explain that this phobia is probably a combination of various fears like failing and anxiety.

2) **Nomophobia** is the fear of not having service at all times or a phone. Researchers in the UK say that about 50% of people have this phobia.

3) **Philophobia** is the fear of falling in love or emotional attachment.

4) **Somniphobia** is a very horrible and tiring fear because if you have it, it means that you are afraid of falling asleep.

5) **Phagophobia** is also a very horrible phobia to have because you are afraid of swallowing.

6) **Phobophobia** may be one of the hardest phobias to live with as this is a phobia of phobias.

7) **Decidophobia** is the fear of making decisions.

8) **Hippopotomonstrosesquipedalio phobia** is ironically a phobia of long words.

9) **Chaetophobia** is a fear of hair. Some people that have this phobia are only afraid of detached and loose hair, some are afraid even of their own hair.

10) **Haphephobia** have the people whom are afraid of being

touched.

11) **Venustraphobia** the fear of beautiful women.

12) **Acrophobia** is the fear of finding gold (Better watch out on Saint Patrick's day.)

13) **Chromatophobia** is the horrible fear of colors.

14) **Numerophobia** is the fear of numbers.

15) **Allodoxophobia** is the phobia of opinions.

16) **Ommatophobia** is a very crippling phobia of eyes.

17) **Anthropophobia** is the fear of people.

18) **Arachibutyrophobia** is the fear of peanut butter getting stuck to the roof of your mouth.

19) **Ombrophobia** is the fear of rain.

autor článku:
MARGARITA
STROKACH
třída TER A



ale téměř nemožné, tím pádem to legální je, ale morální ne. Tyto informace jsou sice nepodložené, ale myslím si, že i kdyby tito lidé souhlas k vědeckým účelům dali, vystavování těl je spíše komerční. K poznání stačí jen napodobeniny a lidi, co na výstavu jdou, spíše žasnou, že ti lidé žili, dýchali a cítili, jako my. Lidi totiž smrt a vše s ní spojené přitahuje, bojí se jí i je fascinuje, a ani o tom neví. Narazila jsem na zajímavou myšlenku:, co by si o nás řekli za tisíce let, až ruiny výstavy vykopají? A v učebnicích dějepisu se o nás bude psát, že jsme byli barbaři, kteří vystavovali své mrtvé a nedali jim konečně pokoj. A jaký názor na výstavu máte vy?

autor článku:
JOSEFÍNA ANNA
TOPOLOVÁ
třída SEXTA A



Proměna Kylie Jenner



Před pár lety si Kylie Jenner nechala zvětšit rty. Rekla, že si rty zvětšit nenechala, ale tím začala strašnou "challenge", která se jmenovala "kylie jenner lip challenge" a lidé po celém světě si způsobili docela vážná zranění. Kylie se nakonec přiznala, že vydělává miliony se svými "lip kity".

autor článku:
LAURA LORENZ -
MEYER
třída SEK B



Kleopatra

Kdo byla vlastně Kleopatra

Kleopatra VII. (69 – 12. srpna 30 př. n. l.) Byla egyptská královna pocházející z dynastie Ptolemaiovců. Protože se jedná o nejznámější Kleopatru, vyskytuje se v literatuře i pouze pod jménem Kleopatra, někdy Kleopatra egyptská. O jejím dětství není známo téměř nic, byla třetí dcerou krále Ptolemaia XII., kdo byla její matka je nejisté, ale předpokládá se, že se jednalo o sestru Ptolemaia XII.

Nástup na trůn (51-49 př. n. l.)

Kleopatra byla jmenována spoluvládkou svého otce. Její otec zemřel, když jí bylo sedmnáct let. Podle jeho závěti se stala královnou spolu se svým bratrem Ptolemaiem XIII., kterému bylo deset až dvanáct let. Jelikož král byl nezletilý, podle egyptského práva byla Kleopatra již zletilá. Velitel vojska, vychovatel a učitel Ptolemaia XIII. vytvořil tzv. poručnickou radu a převzal moc v Egyptě.

S tímto stavem Kleopatra nesouhlasila a prohlásila radu za nelegitimní a docílila zrušení poručnictví nad sebou. Již v srpnu 51 př. n. l. Kleopatra vládla prakticky sama. Toto její chování porušovalo tradici, podle které osamocené mohl vládnout jen král. Kleopatra proto v roce 49 př. n. l. musela utéci z Egypta.

Kleopatra v exilu (49-48 př. n. l.)

Není známo, kam Kleopatra uprchla, jisté je, že se jí podařilo utéci i s dostatečným množstvím zlata, aby mohla uvažovat o zahájení bojů o svůj návrat k moci.

Zdá se pravděpodobné, že z Egypta odjela do Arábie a odtud pak do Sýrie. Zde se jí podařilo postavit armádu, se kterou se chtěla pokusit o obsazení Egypta. To se jí ale nepovedlo, protože na ni zaútočilo jiné vojsko.

Cesta k moci (do bitvy u Kanóbu; březen 47 př. n.)

Existují dvě možné verze, jak se Kleopatra ocitla u Caesara – podle jedné si ji nechal Caesar předvolat, podle druhé mu nabídl setkání Kleopatry. Nejoblíbenější verzi je, že se do paláce dostala zabalená v koberci. Za této situace se



foto: Kleopatra

Caesar rozhodl uznat Kleopatřin nárok na trůn a jako spoluvládce určil Ptolemaia XIII.

Proti rozhodnutí se však vzbouřili Egypťané. Za této situace se Kleopatřina mladší sestra Arsinoé přidala na stranu povstalců a prohlásila se královnou. Nakonec však Kleopatra a Caesar vyhráli.

Pobyt v Římě (do 44 př. n. l.)

Roku 46 př. n. l. se Kleopatra rozhodla odjet do Říma, na tuto cestu vzala svého syna i bratra spoluvládce Ptolemaia XIV. Římanům Kleopatra do oka moc nepadla, zvlášť těžkým soustem pro ně bylo, když Caesar nechal vystavit její sochu ve Venušině chrámu, čímž ji prakticky vyzvedl na úroveň bohů. S Caesarem prý Kleopatra začala vymýšlet plány na vybudování velkého impéria. Ty se ovšem zhroutily po tom, co byl Caesar zavražděn (15.

března 44 př. n. l.). Kleopatra zůstala v Římě do přečtení závěti J. Caesara, krátce po jeho zavraždění. V této závěti však její syn nebyl ustanoven Caesarovým dědicem, a proto se rozhodla raději pro návrat do Egypta. Z její politiky je patrné, že si uvědomovala, že v Římě dojde k občanské válce, proto se snažila být neutrální.

Kleopatra a Marcus Antonius

Po bitvě u Filipp byl Marcus Antonius jako jeden z vítězů pověřen urovnáním problémů ve východní části Římské říše. V této době se Kleopatra snažila vystupovat jako samostatná vladařka nezávislá na Římu. Kleopatra se do tohoto dalšího římského vůdce zamilovala a on do ní také. Marcus Antonius žil s Kleopatrou, ale pak se na žádost Říma musel oženit s Octavianovou sestrou Octavií, tu však opustil a vrátil se ke Kleopatře a oženil se s ní. Měli spolu tři děti, a to dvojčata – dceru Kleopatru Seléné a syna Alexandra Hélie, a poté ještě syna Ptolemaia Filadelfa. https://cs.wikipedia.org/wiki/Kleopatra_VII.27.12.2016

autor článku:
KATEŘINA MIŠKOVSKÁ
třída SEK B

Auta nebo lidé?

Určitě znáte film **Auta**. Je to příběh, který je i docela poučný. Věděli jste ale, že to nebylo jen tak dojít k úžasnému výsledku?

Film **Auta** se původně měl jmenovat *Route 66*, protože velkou myšlenkou příběhu byl osud několika malých měst kolem původní legendární silnice spojující východ a západ. Když skupiny animátorů vytvářely auta, dostaly pokyn, aby do některých postav zabudovaly kousek svého charakteru. Každé auto mělo mít svou vlastní povahu.

Pro animátory i autory příběhu to byl pěkný oříšek. Když animátor vytváří postavu člověka, může natočit sám sebe a podle svých pohybů udělat postavku, ale není oživlého auta, které by mohl natočit jako předlohu. Při tvorbě museli tvůrci vytvořit auto, které bude vypadat těžce, z kovu, ale zároveň se bude tvářit co nejvíce jako člověk.

Premiéra animovaného filmu **Auta** byla v roce 2006 v USA. Film získal mnoho fanoušků, v roce 2007 vyhrál ocenění **Zlatý glóbus** za nejlepší animovaný film. Film byl věnován jednomu z autorů Joe Ranftovi, který v průběhu vytváření filmu zemřel při autonehodě.



foto: blog.cz

Myslím si, že se práce animátorům opravdu povedla. Příběh o namyšleném závodním autu, které se v průběhu tolik mění, se mi moc líbí. Nejsem žádným velkým filmovým fandou, ale baví mě rozebírat věci do podrobností. Vlastně mě nikdy předtím nenapadlo, že by vývoj celého filmu mohl projít mnoha změnami. Věděli jste, proč má hlavní postava filmu, Blesk McQueen, na pravém boku zrovna číslo 95? V roce 1995 byl uveden na veřejnost film *Toy Story*. Původně se zamýšlelo číslo 57, protože se v roce 1957 narodil John Lesseter, režisér filmu. Na každé **maličkosti**, kterou tehdy animátoři s velkou prací vytvořili, záleží. Myslím, že bychom si měli více uvědomovat věci, které máme všude kolem sebe. Protože ač se nám zdají sebevíce jednoduché, někomu daly velkou práci, abychom je mohli mít. Nic není jen tak.

autor článku:
BERENIKA VESELÁ
třída TER B



Animované seriály pro dospělé - Samurai Jack



Pro mnohé kultovní seriál, pro mne nový objev. Seriál **Samurai Jack**, poprvé v televizích roku 2001 a naposledy v roce 2004, se velice rychle vyhoupl na špičku sledovanosti především v USA, zemi jeho původu. Děj seriálu se odehrává na Zemi, v budoucnosti tak postapokalyptické, že se její rozvrácenost pomalu vytrácí a nahrazuje přirozený osud předlidných (v tomto případě i přemimožemšťanovaných) míst - pomalé soužití a ještě pomalejší pokrok. To vše je však zastíněno ambicemi pána tohoto smutného světa. Aku (zkráceno z japonského *Akuma* - démon) - všemocný čaroděj a vládce teď již celé galaxie, může být poražen pouze samurajem z dávných dob. Samurai Jack, bojující proti Akuovi již dávno předtím, než se stal pánem světa, byl v okamžiku svého vítězství ošálen a magicky poslán

do budoucnosti, kde se marně snaží najít cestu zpět, aby Akuovo zlo odčinil. Ačkoliv se příběh může zdát na první pohled dost jednoduchý a okoukaný, po zhlédnutí pár dílů zjistíte, že zde jde spíše o jednotlivé příběhy, které seriál v každém díle vypráví. Jde o náhodné příhody, které Jackovi v jeho cestě buď pomůžou, nebo jej úplně odkloní a on se vydává hledat svůj cíl jinde. Dost to v tomto směru připomíná samuraiské, či rytířské legendy. Co vás však rozhodně zarazí, je použití násilí. Narozdíl od klasických animáků, kde násilí slouží jako zdroj zábavy, samurai Jack seká na kousky své nepřátele naprosto bez milosti (nutno dodat že hlavní roboty - ačkoliv oleje teče pořád dost). Příští rok se nadšenci mohou těšit na nové pokračování, které bych svým dětem již nepustil. Seriál už na tuto věkovou kategorii také nemíří.

autor článku:
ADAM VOTOČEK
třída 3.A



Pravé porozumění bez nedorozumění

Je skvělé, když máme někoho, kdo nám rozumí, aniž bychom museli něco složitě vysvětlovat. Doufám, že každý z nás někoho takového opravdu ve svém životě má. Porozumění, které vede k perfektní souhře dvou nebo více lidí, je nepopsatelným zážitkem. Mluvíme o porozumění, pro které jsou slova jenom pouhým návodem, pouhým průvodcem do oblastí, o které v konverzaci jde. Nemám na mysli porozumění, kdy hlavou pochopíme například úlohu ve škole. Ale porozumění, kdy doslova cítíme, co nám druhý člověk chce říci. A i když zrovna použijeme slova, která nejsou zcela přesná, ten druhý přesto ví, co máme na mysli. Je to jako namalovat přesnou kopii našich myšlenek na papír a ukázat ji. Je to jako povznést komunikaci na jinou úroveň, kde neexistuje nedorozumění. Určitě to znáte. Tedy upřímně doufám, že to znáte. O něčem mluvíte a člověk, který vás poslouchá, vás poslouchá tak, že vy přesně víte, že slova, která používáte, nejsou nijak zavádějící. Že to jsou ukazatele na myšlenky, které se snažíte popsat. Je velmi

těžké ty nehlubší myšlenky jednoznačně popsat slovy. Protože slova jsou velmi, velmi omezená a často nám opravdu nestačí. Myslím si, že je moc důležité naslouchat zcela soustředěně a nespolehat se jenom na slova. Protože když druhému chceme skutečně porozumět, naše vyspělá slovní (často však bohužel omezená) komunikace zkrátka nestačí. A ne jenom nestačí, ale často může i překážet. Když se snažíme porozumět pouze hlavou, náš rozum se soustředí na slova, ale k plnému porozumění potřebujeme velmi klidnou mysl a především otevřené srdce. V přeplněné a neklidné mysli není místo pro porozumění. A uzavřené srdce necítí vše, co je třeba k citění situace, ve které se druhý člověk nachází. Myslím si tedy, že pro skutečné porozumění a kvalitní komunikaci nejsou slova často to prvotní, co potřebujeme. Že slova jsou skutečně omezena forma, jakou si můžeme navzájem mezi sebou opravdu kvalitně rozumět. Umění naslouchat je těžká disciplína, protože vyžaduje tichou



foto: YourWayOfLove

a klidnou energii, kterou v tu správnou chvíli věnujeme danému člověku, který o ni stojí. Snažit se opravdu porozumět druhému je jako naladit se na jeho vlnu, je to jako prožít skrz jeho slova, jeho pocity. A to ne každý svede. Protože ne každý otevřené srdce má, ne každý člověk otevřené srdce chce mít. Velmi důležité je podle mého názoru naslouchat tak, jak si přejeme, aby ostatní naslouchali nám. Není potřeba si

v hlavě projektovat naše reakce dopředu, ještě předtím, než druhý domluví. Budme vděční za dar komunikace, jaký máme, byla by však škoda, kdybychom jej dále nerozvíjeli a neposouváli výše.

autor článku:
LUCKA VÁCHOVÁ
třída 3.A



Youtube hierarchie

Tento článek je pro lidi, kteří nerozumí portálu vytvořeném pouze pro sdílení videí, ano jde o youtube. V tomto článku jde o způsob vyjadřování a kvality obsahu jednotlivých youtuberů. Všichni znají typické skupinky youtuberů, kteří jsou známí většinou díky videím, které nejsou ani tak zajímavá a navíc mají nezajímavý obsah. Upozorňuji, že vše v tomto článku, je čistě jen můj názor. Za dobré youtubeři nepovažuji kanály jako Vladavideos, Datel a Matěj, a ostatně většinu beauty youtuberek. Pokud nevíte, kdo jsou beauty youtuberky, jsou to holky, které natáčí na web videa a tutoriály, jak vypadat lépe. Youtuberi se dělí na youtubeři s kvalitním a nekvalitním kontentem. Hodně z těch s originálním stylem videí, nemají dost odběratelů. **Co znamená respekt na youtube?** To není nic všichni respektují youtubeři bez ohledu na originalitu videa ale jen kvůli věku, ano lze říct že je zde pár youtuberů, kteří jsou známí i přes nižší věk, ale jak se říká výjimka potvrzuje pravidlo. Celkově youtube v Česku je momentálně založený v celku na prostém základu a to je nenávisť k TVTwix a k Mishovi



kteří soustavně vydává provokativní songy o tom jak rád hraje různé hry jako League of Legends, zároveň dělá takzvaná HATE vide kde nadává na youtubeři v hodně rozsáhlém repertoáru sprostých slov. I přes to se mu podařilo získat si negativní shlednutí často lidmi a hlavně jeho rodinou zaměřováno za věhlas. To je výjimka co se týče věku. Můj osobní názor na Český youtube je že je smutné jaká je jeho struktura a hierarchie. Ale v zahraničním youtube to není jinak konkrétní příklad je na Americkém youtube kde jsou youtubeři kteří jsou kontroverzní jako Idubzz a TvFillyFrank které velká část považuje za rasisty.

(článek odevzdán velmi dlouho po uzavěření - redakce nenese zodpovědnost za chyby)

autor článku:
ONDŘEJ DVOŘÁK
třída KVINTA B



Vše tajemné o snech



Sen je smyslový vjem vznikající během spánku. Věda, která se zabývá sny, se jmenuje oneriologie. Dříve si lidé mysleli, že každý sen má určité poslání a že předpovídá budoucnost. Proto také vznikaly snáře, což jsou knihy, v kterých si podle abecedy najdete pojem, který má co do činění s vašim snem. U pojmu se nachází většinou vysvětlení, proč se vám to zdálo a většinou také nějaká rada do budoucnosti. Jeden takový snář mám doma a připadá mi, že tam nejsou úplně konkrétní rady. Nikdo neví, jak sny vznikají. "Otec" psychoanalýzy (věda zabývající se vznikem psychických problémů) Sigmund Freud si myslí, že sny jsou naše potlačované přání a tužby vyjadřované naším podvědomím. Autorem další známé teorie je Carl Jung, který si myslí, že sen je jakási kompenzace našeho reálného života. Tedy pokud jste šťastný a úspěšný člověk, ve vašich snech se vám zdá o neštěstí a bolesti, a naopak pokud jste smolař, vaše sny oplývají štěstím

a radostí. Po našem usnutí se samozřejmě mozek "nevypne", a tak si někdo myslí, že sen vzniká, když se náš mozek po usnutí snaží rozdělit informace a události nasbírané přes den do jakýchsi škatulek, a jak se vzpomínky prolínají, vzniká jakási směska, kterou si po probuzení pamatujeme jako sen. Jsou i nějaké zvláštní a dosud nevysvětlené věci, které se vám během spánku můžou stát jako například záškub (většinou při první hodině spánku, kdy se vám najednou zdá, že odněkud spadnete a škubnete sebou), náměsícnost a nebo třeba spánková paralýza. Spánkovou paralýzu zažilo opravdu málo lidí. Při spánkové paralýze se probudíte a na škále od pár vteřin do cca 10 minut se nemůžete hnut, nemůžete mluvit a můžete pouze mrkat. Proč je to tak strašidelné? Protože při spánkové paralýze jako kdybyste cítili přítomnost někoho jiného, který za vámi stojí, ale vy se na něj nemůžete podívat, protože nemůžete otočit hlavou. Opravdu není o co stát, věřte mi.

autor článku:
ZUZANA VLČKOVÁ
třída TER B



Kráska a zvíře



foto: Kráska a zvíře

Myslím, že na tento film se těšil snad každý. Ti, co mají rádi Emmu Watson, ti, co mají rádi klasické Disney pohádky a další... Film je zpracován podle animovaného filmu Kráska a zvíře od Disney z roku 1991. Film má stejný děj jako klasická Disney pohádka. Otec Belle Maurice narazí na zámek s hroznou stvůrou. Aby se zachránil musí zvířeti slíbit, že přivede svou dceru a nechá ji zde žít. Bella sem přijde

a objevuje zámek. Na zámku jsou oživlé předměty (svícní, hrnečky, konvičky, hodiny,...), které jsou zakleté služebnictvo. A samozřejmě také jeden tvor, který je zakletý princ. Bella se ho nejdříve bojí, ale později zjišťuje, že pod slupkou této stvůry je hodný člověk. Nakonec Bella vysvobodí zakletého prince, kterého začarovala čarodějnice za jeho hroznou pýchu a lakomost. Prokletí spočívalo v tom, že princ bude změněn do hrozného stvůry a vysvobodit ho může jen opravdová láska. Čas se odpočítává pomocí růže, až růže zavadne, princ zemře. Určitě znáte Emmu Watson (Belle), stvůru hraje Dan Stevens, dále také hrají Luke Evans, Josh Gad či Emma Thompson. Menší zajímavost je, že film bude uveden v českých kinech o den dřív, než v Americe. Jak film dopadne, zachrání Bella prince? Běžte do kin **16. března 2017** a uvidíte, jak to dopadne!

autor článku:
JOHANA KOTKOVÁ
třída Kvarta A



Rogue one



Nedávno jsem byla na novém Star Warsu. Byla jsem tam kvůli mému malému bratroví, který Star Wars miluje. Star Wars mělo vždy divné pořadí: první vyšel 4. díl, pak 5. díl a 6. díl a až potom teprve vysílali 1. díl, 2. díl a 3. díl. V roce 2016 se promítala 7 a Rogue One který by se řadil mezi 3. a 4. díl. Film ve zkratce byl o rodině, která se schovávala na planetě Lah'mu, když je našel imperiální vývojář zbraní Orson Krennic, aby si přišel pro Galenu Ersu, otce Jyn Erso. Galen padne do zajetí, ale Jyn byla malá a schovala se. Nakonec se



přidala ke straně Aliance, jestli jsem to správně pochopila, a vše dobře dopadne. Film bych moc nedoporučovala pro lidi, kteří neviděli 4. díl a 5. díl, ale jinak je to skvělý film. Taky bych nedoporučovala lidem, co nemají rádi války a vraždy, protože polovina příběhu se kolem toho točí. Je to celkem docela akční film.

autor článku:
LAURA LORENZ -
MEYER
třída SEK B



Glaucus atlanticus

Kdo nebo spíš co to je?

Glaucus atlanticus. Můžete ho znát i jako mořskou vlašťovku. Česky se mu také někdy říká mořský slimák. Je to vlastně malý mořský plž. Již od prvního pohledu vypadá zvláště, a někdy je dokonce zařazován mezi 15 nejpodivnějších tvorů na světě.

Malé info...

Jeho tělo je zploštěné a postupně se zvětšuje a je dlouhé maximálně 5 cm. Většinou je zbarven na hřbetní straně do stříbrně šedé a podél okraje nohou se mu táhnou tmavě modré, někdy až černě zbarvené pruhy. Možná se vám může zdát i roztomilý, ale dejte si pozor, protože je jedovatý. Živí se velmi drobnými druhy živočichů, ale někdy dojde i ke kanibalismu, hlavně když má nedostatek potravy. Je to hermafrodit, což znamená, že má samčí i samičí buňky. Rozmnožuje se pomocí vajíček. Zajímavé jsou i jeho specifické prstíky. Odborně se jim říká certy.

Výskyt

Glaucus atlanticus se vyskytuje vlastně ve všech světových oceánech a také v mírných a tropických pásech. Nejhojněji



foto: Dospělý Glaucus atlanticus a jeho mládě

se vyskytuje na jihu od pobřeží jižní Afriky. Našli byste ho ale i v evropských vodách nebo také u Austrálie či Mozambiku.

Objevení

Tento malý tvor byl objeven v roce 1777. Objevil ho polsko-německý přírodovědec a cestopisec George Foster. Pojmenoval ho po synovi mytologického boha Poseidona, Glaucovi, proto také Glaucus atlanticus.

Chov

Chovat tohle malé stvoření je velmi obtížné. Problém je hlavně ve výživě. Živí se totiž velmi drobnými živočichy, kteří se moc nerozmnožují a velmi obtížně se chytají. Je opravdu velmi těžké tyto živočichy sehnat a pokud ano, tak by vás to vyšlo dost drazo.

autor článku:
TEREZA MARIANOVÁ
třída TER A



Praha vzkvétající

Snad každý, kdo se v Praze narodil nebo v ní žije nějaký ten pátek, se určitě setkal s průpovídkou "Žižkovu a Libni, obloukem se vyhní." Když jsem byla ještě docela malá, často se k němu přidávalo "a Karlínu s Holešovicema taky." Není to tak dávno, co se tyto čtvrti považovaly zhruba stejně příjemné k životu jako třeba takový new-yorský Bronx.

Vyskytovali se zde lidé ze sociálně slabších skupin, drogově závislí a podobně. Secesní a prvorepublikové domy zde chátraly, infrastruktura byla omezená na pár večerek a "knajpy" páté cenové skupiny. Stačilo však pár pohnutek ze strany místních s iniciativou a částečné úřadů a ony pražské "no-go zóny" za posledních pár let prokoukly téměř k nepoznání. Karlín je vlastně jedna alternativní kavárnička vedle druhé, z chátrajících továren zde vznikl prostor pro kulturní akce Fórum Karlín a v létě se zase o kus dál v Kaizlových sadech už tradičně koná letní kino. Hned naproti, na druhém břehu Vltavy se na vlastní alternativní nohy staví Holešovice. Stávají se tak trochu epitomem "brownfields" (tzn. míst, která

ztratila svůj původní účel, chátrají, ale najdou znovu využití v trochu jiné oblasti.) V původní tovární budově v ulici Komunardů vznikla La Fabrika, prostor pro moderní performanční umění, u Ortenova náměstí zase v bývalé fabrice sídlí známá galerie moderního umění DOX. V další chátrající budově našel svoje místo multifunkční prostor Vnitroblok. Vzkvétá nám i vršovicko-vinohradská ulice Krymská, dříve doupě drogových dealerů, dnes ulice zábavy s bary, bistro, šicím studiem, alternativní družinou a každoročním multizánrovým happeningem "Korzo Krymská". Žižkovu s Libní bohužel nálepka "no-go zóny" tak trochu zůstala, ale i tam je občas cítit závan čerstvých nápadů. Doufejme, že ať už komunitní svépomocí nebo ve spolupráci s úřady se i tady uchytí kulturní život a Praha bude celá plná života a ještě více vzkvétající!

autor článku:
BARBORA BAHLESENÁ
třída 3.A

Zdravý spánek je důležitý nejen pro děti

POKUD JE SPÁNEK DOBRÝ NA MOZEK, PROČ NEMŮŽEME SPÁT I VE ŠKOLE?

www.vtipnice.eu
Vtipy, Obrázky, SMS přátel...



Spánek je velmi důležitý pro regeneraci celého organismu. Během spánku se snižuje naše teplota, zpomaluje se dýchání, krevní tlak se snižuje. Tělo odpočívá a zároveň se nám „filtruje“ mozek. Zpracovává veškeré podněty, které jsme mu přes den dali. Spánek dělíme na dvě fáze, které se střídají. Jde o REM fázi a NonREM fázi. V REM fázi se zdají sny. Někteří psychologové tvrdí, že se nám do snů promítá vše za uplynulý den - vše, co jsme viděli, zažili, ale i to, na co jsme si jen vzpomněli.

Zdravý spánek by měl trvat u dospělého člověka 6 - 9 hodin. U dítěte by měl být delší. Kromě délky je důležitá také kvalita spánku. Neměli bychom příliš ponocovat, protože noční spánek je nejzdravější, zejména mezi 12. a 2. hodinou.

Kvalitu spánku ovlivňuje řada faktorů. Důležitá je kvalitní postel a lůžkoviny, v ložnici by mělo být chladněji a neměly by tam být žádné rostliny. Člověk má také usínat klidný a spokojený.

U dětí je spánek ještě důležitější, protože je nezbytně nutný k jejich zdravému vývoji.

Růst dětí je závislý na produkci růstového hormonu; nejvíce se ho tvoří v noci. Jeho hladiny v krvi pak snižuje jak probouzení ze spánku, tak i bdění a tzv. REM fáze spánku. To je fáze, při které se zavřené oči člověka rychle pohybují. V této fázi pak dochází k obnovení psychických funkcí člověka - myšlení, paměti atd. -, ale hladina růstového hormonu klesá.

Vědci z univerzity v americké Filadelfii například porovnávali délku spánku a tělesnou výšku u dětí v různých zemích a došli k překvapivým výsledkům. Děti ve Spojených státech například chodily do postele v průměru ve 20:52 hodin, zatímco děti v Asii ve 22 hodin, nebo dokonce ještě později. Děti z Indie tak spaly v průměru osm hodin denně, naproti tomu děti z Nového Zélandu skoro 10,5 hodiny. To se podepsalo i na jejich výšce. Průměrná výška na Novém Zélandu je totiž o několik centimetrů větší než v Indii. To ale nemusí souviset pouze s nedostatkem spánku, ale například i se skladbou stravy dětí v jednotlivých zemích.

Nedostatek spánku ovlivňuje u dětí spalování cukrů a zapříčiňuje tzv. poruchu glukózové tolerance, kdy buňky nejsou schopny zpracovávat cukr obsažený v krvi. Navíc snižuje tvorbu hormonů, které se podílejí na spalování tuků, což vede k nárůstu hmotnosti u dětí. To v kombinaci s tím, že se růstový hormon uvolňuje v noci, a tudíž u nespavců je ho méně, vede ke sníženému růstu dětí.



Bez zajímavosti není ani význam tzv. šlofička po obědě. Z výzkumu čínských neurologů vyplývá, že pětadesátiletí, kteří během života měli pravidelné přestávky a natáhli se ke krátkému spánku po obědě (stačí dvacet minut), měli mozek mladší o pět let než jejich vrstevníci, kteří bděli od rána do večera.

Co tedy napsat závěrem? Hurá do postele!

autor článku:
MARTIN LUKÉŠ
třída SEK A



Dotek štěstí

Štěstí je drak

Při pocitu absolutního štěstí cítím, jako by se ze mě něco dralo na povrch. V břiše cítím vlny, září a pořád se musím smát, protože to lechtá a já nemůžu mluvit. Vylétá ze mě motýl, ptáček, možná i drak. Někdy všechno dohromady. Mají to na svědomí většinou lidi, které mám ráda. Drak ze mě nevylétá, když vyhraji zápas, uplavu nejvíc metrů, ani když dostanu zmrzlinu. Když se mi blíží směji a já se směji s nimi, má drak přirozeně i větší křídla, je větší a doletí dál. Kdybykoli zapalujeme slavnostní oheň na táboře, stojíme na nástupu nebo na Nadílce, v tu chvíli ticha vystřídanou zpíváním se vždycky úplně tetelím. Jako by ten oheň nebo svíčky na stromku zapálily naši draci, kteří právě vzletli. Šťastnou mě dělá láska a přátelství. Teď už se těším, až vzlétne drak další a až bude chrlít oheň štěstí.

Josefína Anna Topolová,
TER A

Dotkla jsem se štěstí

Ano, štěstí cítím, když dostanu nový mobil, když zvládnou test, když jsem s kamarády. Největší štěstí je ale nový život. Seděla jsem se sestrou na zemi u babičky a stavěly jsme si puzzle. Babička zazvonil mobil, volala máma. "Holky, narodil se vám bratříček!" řekla babička vesele. Nemohly jsme se dočkat, až dorazíme domů. Schody jsme vyběhly snad za 10 sekund. "Ahoj mami, ahoj tati, ahoj Juli..." řekly jsme rychle a běžely jsme dál do obývacího pokoje. A tam to bylo, malé stvořeníčko v postýlce. Celé uřvané, červené, ale roztomilé. Můj brácha. "Můžu si ho pochovat?" zeptala jsem se mámy. "No, jasně, ale opatrně!" podávala mi máma brácha. A to bylo poprvé, co jsem se dotkla štěstí. Říká se, že se štěstí dotknout nedá, alá já se ho dotkla. Možná to bylo naposled, ale možná taky ne... Byl to úžasný pocit.

Johanka Kotková, TER A

Štěstí na Eiffelově věži

Já osobně jsem cítila dotek štěstí, když jsem byla v Paříži asi před třemi lety. Každý den jsem byla šťastná a byla to láska na první pohled. Budovy stály a zářily, stromy lehce šuměly a lidé seděli v kavárnách a povídali si. Tak jsem chtěla strávit svůj život také. Chtěla jsem sedět v parku, jíst bagetu a číst si novou knížku. Jednou, v Paříži, mě štěstí chytilo a vyneslo na Eiffelovu věž. Viděla jsem všechny ty budovy, ulice, parky, kavárny a lidi, cítila jsem se tím nejmočnějším člověkem na světě. Nic mě už nemohlo shodit, zlomit a pozbít. Já tam stála a užívala si pocit slasti. Slunce začalo zapadat a obloha se zbarvila do oranžova, potom do červena, pak do fialova a nakonec do tmavě modré barvy. Hvězdy začaly zářit a kreslit obraz, který byl krásnější, než si můžete představit. Věž začala svítit také a milióny malých lampiček zářily spolu s hvězdami. Pociť štěstí mě neopustil, i když jsem sestoupila zpátky na zem. Kontrast barev, který jsem ten večer viděla, byl až znepokojující. Jak může něco tak krásného existovat?

Margo Strokach, TER A



Dotek štěstí při vítězství

Sportovní den se už blíží ke konci a poslední na rozvrhu dnešního programu je štafeta na 6 x 100 m. Nervozitou se nedokážu ani pořádně nadechnout. Závod začal. Můj tým si vedl dobře. Jako při trénincích, zatím vedeme. Teď jsem na řadě já. Běžím v posledním kole. Rozbíhám se a ucítím v rukou dotek kolíku. Vyrázil jsem naplno. Nesmím ztratit ani vteřinu, říkal jsem si. Byl jsem si vědom toho, že kluk, který běží za mnou, je rychlejší než já. Jsem v půlce a slyším za sebou dusot nohou. Byl to děsivý zvuk a málem jsem se zhroutil. Proběhl jsem třetí a čtvrtou zatáčku. Už zbývá jenom rovná čára do cíle. Do cíle jsem doběhl první. Zařval jsem radostí. Cítil jsem, jak se mě právě dotklo štěstí.

Daniel Vácha, TER A