



*Informace
střížkou
ručí*

7. vydání



Školní rok
2021/2022

Vánoční číslo

Milí čtenáři,

doufáme, že se těšíte na Vánoce a jsme rádi, že jste si koupili nové číslo našeho časopisu. V tomto díle najdete např. příběh o naší škole, komiks a třeba také rozhovor s paní učitelkou Duchoňovou. Doufáme, že se Vám bude naše nové číslo časopisu líbit.

Žáci kvarty a sekundy

OBSAH

4.....	Události z historie
5.....	Zajímavosti
6-7.....	Studentský horoskop
8.....	Informace o zvířeti
9.....	Příběh
10.....	Nemoci
11.....	Technika
12.....	Recepty
13.....	Mikroplasty
14-16.....	Komiks
17.....	Pranostika
18.....	Ekologie
19.....	Zdravá výživa
20.....	Knihy
21.....	Filmy
22.....	Rozhovor s učiteli

UDÁLOSTI Z HISTORIE

Útok na Pearl Harbor (7. 12. 1941)

Jednalo se o nečekaný útok provedeným Japonskem proti americké námořní základně Pearl Harbor nacházející se na Havajských ostrovech. Japonsko si dělalo nároky na území na Dálném Východě a chtělo po USA, aby jejich nároky uznalo. USA to odmítaly a uvalily na Japonsko embargo, což znamenalo zákaz vývozu určitých surovin do Japonska (ropa, železo atd.). Japonsko bylo na dovozu závislé a od zavedení embarga museli denně čerpat tisíce tun ropy ze svých hmotných rezerv a měli tedy 2 možnosti, co udělat. Mohli buď ustoupit Američanům, nebo na ně zaútočit. Jak už z názvu plyne, Japonci se nakonec rozhodli pro útok. 26. listopadu 1941 vyplouvá od břehů Japonska úderný svaz japonských válečných lodí, jehož hlavní součástí bylo 6 letadlových lodí. Dne 7. prosince 1941 japonský svaz dosáhl své cílové pozice a v 6 hodin ráno vyslal první vlnu letadel k útoku. O jednu a čtvrt hodiny později Japonci vyslali druhou vlnou letadel. Při útoku bylo zabito 2 388 Američanů, z toho dokonce 48 civilistů. Japoncům se podařilo zničit skoro 200 amerických letadel a potopit 4 bitevní lodě, ovšem 2 z nich byly později vyzdvíženy a opraveny a do konce války byly ještě nasazeny proti Japoncům. V době útoku v přístavu nekotvila ani jedna z pěti amerických letadlových lodí, což bylo pro USA velké štěstí, protože právě letadlové lodě se staly v následující válce v Tichomoří velmi důležitými plavidly. Následující den, 8. prosince 1941, americký prezident Franklin Delano Roosevelt oznámil vyhlášení války Japonsku a USA se připojily do druhé světové války na straně Spojenců.

Rozpad SSSR (26. 12. 1991)

Nacházíme se v době, kdy Spojené státy americké a Sovětský svaz socialistických republik (zkratka SSSR) bojují o světovou dominanci. Toto soupeření se nazývá studená válka. Nejednalo se přímo o vojenský střet, ale západní státy (USA a jeho spojenci) a východní státy (SSSR a jeho spojenci) proti sobě zaváděly obchodní blokády, předháněly se v technologické vyspělosti a závodily ve zbrojení. Sovětský svaz byl ale v tomto boji postupně ekonomicky vyčerpáván. Jeho hospodářský růst nebyl zdaleka tak veliký jako hospodářský růst USA. Když Američani za vlády prezidenta Ronalda Reagana v 80. letech začali zvyšovat výdaje na armádu, tak Sověti museli reagovat a také zvyšovat. Jelikož ale bylo jejich hospodářství značně slabší, tak aby se vyrovnali americkému tempu zvyšování výdajů na armádu, museli zvyšovat výdaje o mnohem více procent HDP (bylo to nad jejich finanční možnosti). To se projevilo ekonomickými problémy. Jednotlivé svazové republiky (např. Estonsko, Litva, Lotyšsko nebo Ukrajina) se snažily odtrhnout od Sovětského svazu a tím získat nezávislost. 8. prosince 1991 v běloruském Minsku se jednotlivé svazové republiky (Sovětský svaz byl tvořen celkem 15 svazovými republikami) dohodly na utvoření organizace Společenství nezávislých států. Svazové republiky se tedy nově staly nezávislými státy. Sovětský svaz zanikl dne 26. prosince 1991, kdy Nejvyšší sovět Sovětského svazu oficiálně uznal rozpuštění státu.

VESMÍRNÉ ZAJÍMAVOSTI

VZNIK SLUNEČNÍ SOUSTAVY

Sluneční soustava se začala vyvíjet asi před necelými 5 miliardami let. Vznikla díky pramlhovině, která byla tvořena plyny a prachem. Většina hmoty pramlhoviny se soustředila ve středu, kde vytvořila Slunce. Zbytek hmoty vytvořil „plochý disk“, ze kterého pak vznikaly planety a měsíce. Sluneční soustava zpočátku neměla podobu planetární soustavy, do její dnešní podoby se vyvíjela postupně. Během formování sluneční soustavy v ní bylo až 100 planet, jejichž velikost nepřesahovala velikost Marsu. Docházelo k tomu, že do sebe planety narážely a následně splynuly v jednu, což vedlo k její zvětšení. Předpokládá se, že během takové srážky vznikl i Měsíc.



Zajímavé přírodní jevy

Sněhové rolky

Sněhové rolky mají podobnou vlastnost jako keřík laskavec, je to meteorologický jev, při kterém se sněhové koule vytvářejí silou větru a gravitací bez lidského zásahu. Tento jev je neuvěřitelně vzácný, protože je zapotřebí velkého množství podmínek, které se musí sejít spolu.

1. Počasí by mělo být jasné.
2. Vrstva sněhu by měla pokrývat led, ale neměla by se ho držet.
3. Samotný sníh by měl být mokrý, ale zároveň sypký a načechráný.
4. Teplota vzduchu by měla být mírně nad nulou.
5. Vítr by měl být dostatečně silný na to, aby hroudami pohnul, ale ne natolik silný, aby je zničil.



Většinou se vyskytují na otevřených slunných plochách v S. Americe.

VÁNOČNÍ DÁRKY PODLE HOROSKOPU

BERAN 21.3.-20.4.

Berani jsou odvážní, akční, plní energie, nebojí se zdolávat náročné úkoly, ale jsou i dětinští

TIP NA DÁREK: tričko s vtipným motivem, společenská hra, hlavolam, sportovní oblečení

BÝK 21.4.- 21.5.

Býci, milují vše, co je vrací k přírodě, rádi se kráší a jsou tvořiví

TIP NA DÁREK: kosmetika, šperk s kamenem, dekorace do bytu, něco dobrého k jídlu a pití

BLÍŽENCI 22.5. - 21.6.

Jsou obdařeni vynalézavostí, jsou zvědaví, mají smysl pro humor, jsou to intelektuálové, skvělí vypravěči

TIP NA DÁREK: zajímavá knížka, poukaz na zkrášlující proceduru, netradiční bižu, originální kousek oblečení

RAK 22.6. - 22.7.

Raci jsou citliví, mají velkou představivost, jsou sběratelé a rádi vaří

TIP NA DÁREK: doplňky do bytu, zkrášlující kosmetika, kuchařka, kurz vaření

LEV 23.7. - 22.8.

Lvi potřebují zářit, být středem pozornosti, potřebují se bavit

TIP NA DÁREK: zlaté šperky, hodinky, luxusní parfém, předplatné do divadla, dobré víno

PANNA 23.8. - 22.9.

Panny jsou spolehlivé, pilné, šikovné a pracovité, mají smysl pro praktičnost

TIP NA DÁREK: plánovač, vonná svíčka, hodinky, kniha o zdraví, poukaz na masáž nebo wellness

VÁHY 23.9. - 23.10.

Milují pořádek a soulad, mají šarm, estetické cítění, prvotřídní vkus

TIP NA DÁREK: sada dopisních papírů, luxusní pero, umělecký předmět, lístky do divadla

ŠTÍR 24.10. - 22.11.

Štíři mají silnou vůli, jsou vytrvalí, ctižádostiví, intuitivní. Mají výbornou paměť, jsou vášniví čtenáři

TIP NA DÁREK: kniha, dárkový poukaz, šperk s kamenem

STŘELEC 23.11. - 21.12.

Střelci jsou aktivní, hraví, originální, radost jim dělá cestování

TIP NA DÁREK: houpací síť, batoh, vonné tyčinky, káva, sada koření, cestopis, společenská hra

KOZOROH 22.12. - 20.1.

Kozorozi jsou velmi pracovití, trpěliví, mají vybraný vkus, nikdy neriskují

TIP NA DÁREK: omlazující krém, diář, dárková karta na masáž nebo do wellness, luxusní peněženka, kabelka, hodinky, biografie, lahůdky

VODNÁŘ 21.1. - 20.2.

Vodnáři jsou originální a něčím zvláštní, jsou intelektuálně založení

TIP NA DÁREK: charitativní kalendář, nové IT hry, technický výstřelek, zajímavá kniha

RYBY 21.2. - 20.3.

Jsou romantičtí, kreativní, velmi nadaní, milují rozmanitost

TIP NA DÁREK: aromalampa, CD nebo lístky na koncert, poukaz na masáž, oblečení na jógu, kreativní omalovánky

Animalia a Botanika

Narval jednorohý

Monodon Monoceros

Narvala asi známe všichni kvůli jeho „rohu“, díky kterému mu přezdíváme mořský jednorozec. Jeho roh ovšem není „roh“ jako takový, ale protažený zub, levý špičák z horní čelisti, proto je i jeho druhové jméno zavádějící. Existují jedinci, kteří mají i dva protažené zuby, v případě že by pravý špičák nezakrtněl, takových jedinců je asi 2 z 1 000. Dodnes ovšem není vědcům jasné, k čemu mu tento protažený zub vlastně slouží, jestli jako čidlo nebo k námluvám, lovení, k pomoci s echokolací či k soubojům se samci o samici (u samic se roh vyskytuje v 15%). Vzhledem k tomu, že se narvalové na zimu stahují daleko od pobřeží a plavou i pod ledem, mohou využívat svůj „roh“ i k zjištění měkkých míst v ledu, které pak prorazí hlavou (ne rohem) aby se mohli nadechnout. Někdy ale nestihnou najít měkký bod a utonou. Pod vodou vydrží maximálně 30 minut, nepřekračují hloubku 400 metrů, výjimečně se ponoří i do 1 500 metrů.

Narvalové jsou savci, kteří měří okolo 6 metrů, z čehož asi 2,5 metrů tvoří jejich „roh“. Žijí v menších stádech a živí se pouze mořskými živočichy vyskytujícími se v Severním ledovém oceánu, proto jsou ohroženi změnami klimatu. Většinou se dožívají 50 let ovšem jsou stále loveni, právě kvůli svým „rohům“. Nyní jejich populace čítá 50 000 až 70 000 jedinců.

Sekvojovec obrovský

Sequoiadendron giganteum

Živoucí fosílie původem z Kalifornie jsou opravdu rekordmani. Tento jehličnan dorůstá více než 80 metrů a jeho šířka může být v průměru až 11 metrů. Sekvojovce žijí opravdu dlouho, dožívají se až 2000 let a z dochovaných fosilií víme, že na Zemi jsou už opravdu dlouho- celých 100 milionů let!



Sekvojovce se rozmnožují pomocí šištic, které rostou na vrcholcích stromu, vysoko nad zemí, kde jsou právě jejich koruny. Samozřejmě je nelze spočítat, ale strom nejspíš vyprodukuje za rok až 11 000 šištic. Tito jehličnatí obři jsou přizpůsobiví okolnímu prostředí, jejich kůra a koruny vysoko nad zemí poskytují ochranu před ohněm. Dřevo a kůra jsou také překvapivě lehké a měkké, aby se stromy pod vlastní vahou nezhroutily. Každý den jejich vodivá pletiva přepraví tělem stovky litrů vody.

Pokud se chcete někdy podívat na sekvojovce obrovské, jejich háje jsou především na západních svazích horského pásma Sierra Nevada.



Duch školy — část druhá

Václav si protřel oči tak silně, že se mu před očima udělaly barevné mžitky. Duch se však před ním vznášel pořád, stále tak hrozivě impozantní.

„Božíčku,“ vypadlo Václavovi z úst. „Tohle... tohle není sen.“

Siluetu se opět rozmluvila:

„Ne, to není, chlapče. Potřebuji tvou pomoc. Nezbyvá mi však moc času, a proto poslouchej pozorně.“

Václav, pořád vyděšený k smrti, kývl.

„Býval jsem zde učitelem. Na konci ročníku mně mí studenti provedli krutý žert. Při něm jsem — já nešťastný — vypadl z okna na školní nádvoří. Zdali chceš mé duši uleviti, musíš pod to okno, jež se mi stalo osudným a kopej, dokud nenarazíš na předmět, který mne váže k tomuto prokletému místu — a přines mi jej na kostelní věž do zítřejší půlnoci.“

Duch domluvil. A pak se tichounce, jako pára nad hrncem vytratil.

Václav, stále v šoku a v nejistotě, čeho byl právě svědkem, se pomalým krokem vydal chodbou pryč.

Školník otevřel dveře a rozhlédl se po učebně. Když zjistil, že ve třídě nikdo není, odešel.

Václav vydechl. Opřel se o zem a vylezl zpod lavice. Sykl a chytil se za ztuhlá záda. Schovával se zde již dvě hodiny a úspěšně se vyhnul veškerým očím. Teď jenom —

„Václave?“

Trhl sebou a prudce se otočil. „Martine,“ vyhrkl. „Co tu proboha děláš?“

„Měl jsem tu doučování.“

„Tak dlouho?“

„A co tu děláš ty? Schovávání se pod katedrou je podezřelejší než doučování.“

„Hele, Martine, asi mi to neuvěříš, ale včera jsem na chodbě potkal ducha...“ Slova se z něj lila jako vodopád. Když domluvil, Martin se na něj podíval s nadzvednutým obočím. „No určitě. A já jsem prorok Mohamed.“

Po krátké odmlce dodal: „Ale co, honba za pokladem zní jako fajn odpoledne.“ Václav překvapeně zamrkal. Tuhle reakci nečekal.

„Takže... Do toho jdeš se mnou?“ Martin se lehce usmál. „Jasně. Co nejhoršího by se mohlo stát?“

Martin s Václavem se kradli prázdnými chodbami. Adrenalin jim proudil žilami a při každém zvuku sebou bezděčně trhli. Konečně došli na místo určení.

„Nechci kazit atmosféru, ale jestli je ten „předmět“ pod zemí, jak ho odtamtud bez nářadí dostaneme?“

Než Václav stačil odpovědět, ozvaly se za nimi kroky.

„Václave? Martine? Co se tu děje?“

Článek o nemocích

Angína: bakteriální horečnaté onemocnění spojené s bolestí v krku. Je nutné zůstat 7-10 dní doma a brát antibiotika. Nejčastější onemocnění u školních dětí (malé děti trpí spíše virózami např. zánět hrtanu). Onemocnění může být často komplikované zánětem průdušek a plic.

Chřipka: virové onemocnění spojené s vysokou teplotou, bolestmi kloubů, kašlem, rýmou.

Kašel a rýma: převážně virózy, které jsou spojeny s teplotou. Tvoří 90 % všech podzimních nákaz.

Střevní viróza: často se vyskytuje na podzim

Jak se chránit před onemocněním??

- chodit na čerstvý vzduch
- jíst hodně čerstvého ovoce a vitamínů
- otužovat se
- nechat se očkovat proti chřipce



ČLÁNEK O TECHNICE

ARDUINO (GENUINO)

Arduino je jednodeskový programovatelný počítač, se kterým se dají vytvářet různé projekty, od blikání LED diod až po ovládání 3D tiskárny. Arduino je řízeno mikrokontrolérem (jednočipovým počítačem) ATmega. Podle požadavků existuje více typů Arduina, které se od sebe liší velikostí a funkcemi.

Nejpoužívanějším typem je Arduino Uno, které se dá z Ebay pořídit za cenu obvykle nepřesahující 100 Kč a i příslušenství k němu je běžně dostupné. Arduino se programuje v aplikaci Arduino jazykem, který je podobný jazyku C. Na internetu se dá sehnat spousta návodů a inspirací.



Arduino Uno

Jednou zvláštností je Raspberry Pi, které funguje tak, jako byste propojili Arduino s počítačem a navzájem by komunikovaly. Raspberry Pi se dá programovat buď přímo na Raspberry Pi (připojíte monitor, myš, klávesnici) a nebo přes počítač.



Raspberry Pi

Vánoční dobroty

Zázvorové sušenky

Ingredience

- 6 lžic změkklého másla
- 2/3 hrnku cukru
- 1/4 hrnku třtinového cukru
- 1 vejce
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 2 hrnky hladké mouky
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 2 lžičky mletého zázvoru
- 2 lžičky skořice
- 1/4 lžičky mletého hřebíčku
- 1/2 lžičky mletého muškátového oříšku (nebo můžete použít muškátový květ)



Postup

1. Máslo smíchejte s cukrem. Poté přidejte třtinový cukr, vejce a vanilkový extrakt. V nové míse smíchejte všechny suché ingredience (mouku, prášek do pečiva, mletý zázvor, skořici, hřebíček a muškátový oříšek).
2. Pomalu vmíchejte suché ingredience do mokrych, dokud se nepromíchají. Těsto rozdělte na dvě části a zabalte do potravinové folie a vložte do ledničky na 30 minut nebo přes noc.
3. Až bude těsto ztuhlé předehřejte si troubu na 175 °C a vyložte plech pečicím papírem a připravte si 1/4 hrnku cukru do misky.
4. Z těsta si vytvořte kuličky, které potom rovnoměrně obalte v cukru. Umístěte kuličky na plech a skleničkou na každou přitlačte, aby vznikla placka. Sušenky pečte 12 minut poté nechte vychladnout.

Vánoční sušenky pro pejsky

Ingredience

- 1 hrnek ovesných vloček
- 1 hrnek kukuřičné mouky
- 2 mrkve
- 1 plechovka tuňáků v olivovém oleji
- 1/3 hrnku vody



Postup

1. Rozehřejte troubu na 200°C. Rozmixujte vločky s jemnou moukou. Vsypte je do mísy a smíchejte s kukuřičnou moukou. Pak rozmixujte tuňáka na kaši a vmíchejte ji do moučné směsi. Podle konzistence přilévejte vodu, až vznikne hutné těsto.
2. Vytvářejte ho na 0,5 cm tlustou placku a vykrajujte z něj tvary. Nakládejte je na plech vyložený pečicím papírem zhruba 20 minut. Pak je nechte ještě pár minut dosušit na plechu v pootevřené chladnoucí troubě.

Článek o mikroplastech

- Plasty se využívají stále častěji ve výrobě a distribuci již skoro v každém druhu průmyslu.
- Lidstvo vyprodukuje 300 milionů plastu ročně. Z toho je recyklováno jenom malé množství.
- Podle údajů OSN, tvoří plasty v mořích 5 až 12 milionů tun.

Co je to vlastně mikroplast?

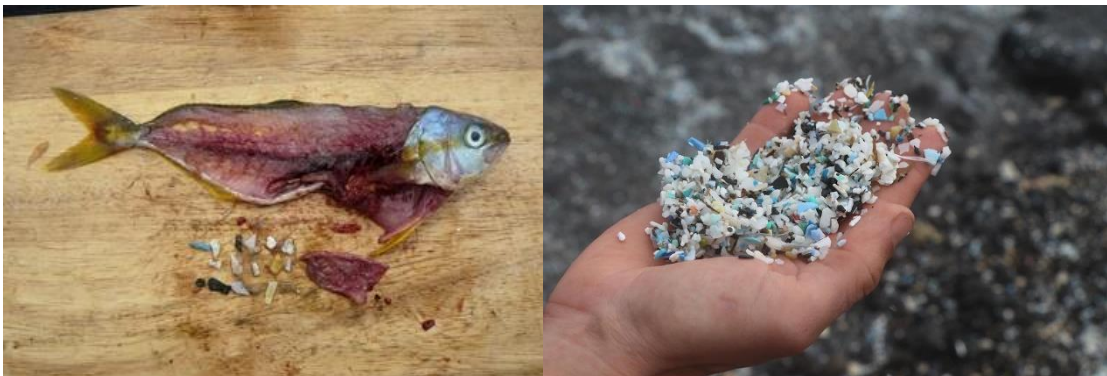
- Je to částice, vlákno, kulička nebo střípek plastu o velikosti od 5 nm až po 10 nm

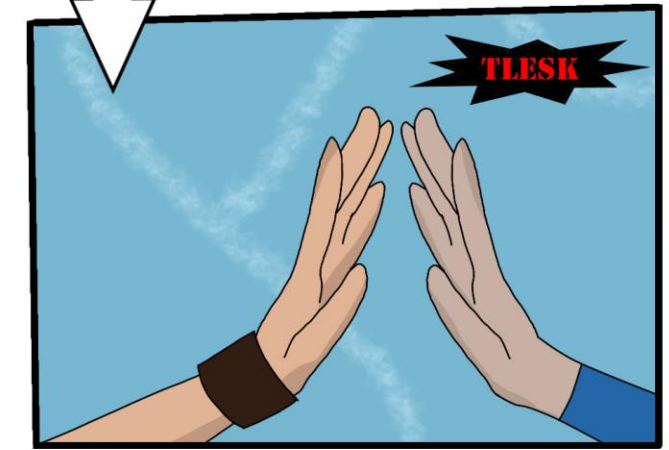
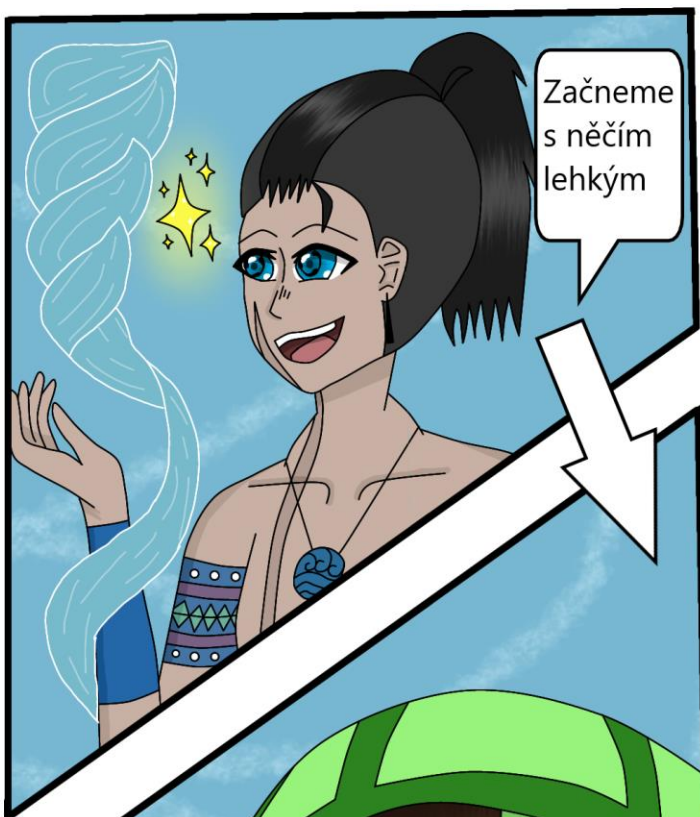
Největší problém pitné vody

- Největším problémem pitné vody je její čištění
- Pitná voda může obsahovat bakterie, dusičnany, těžké kovy, ropné produkty, pesticidy, chlor, fluor, a také zbytky léků a antikoncepce.
- Čističky odpadních vod nejsou schopny tyto látky zachytit a odstranit, což znamená, že se k nám vracejí ve formě vody z vodovodního kohoutku.
- Tyto látky zhoršují kvalitu vody a tím mohou přispět k různým zdravotním problémům.

Z vody na talíř

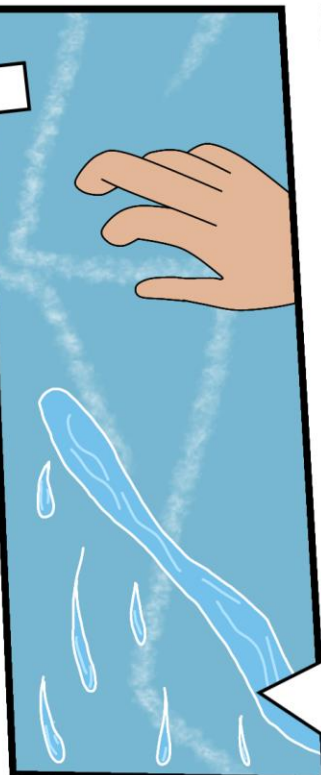
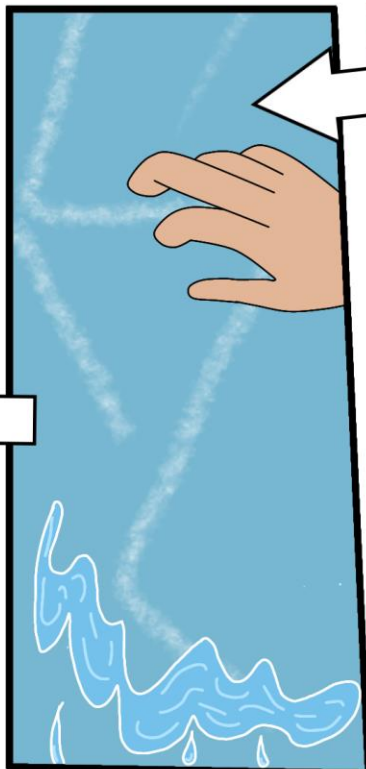
Plasty do těla můžeme přijmout i stravou. Protože malé částičky těchto plastů totiž končí v mořích a oceánech. Malé částičky těchto plastů konzumují ryby a jiní mořští živočichové a pomocí potravního řetězce se dostávají přímo na náš stůl. Protože voda se používá k přípravě různých pokrmů, mikroplasty mohou obsahovat i polévky, chléb, těstoviny, ale i nápoje. Mikroplasty se dostávají do **vody používáním kosmetiky** obsahující mikroplasty. Například jsou to **sprchové gely či peelinky s označením microbeads**.







Ha ha ha!
vážně ti to vůbec
nejde



zkus
tohle, to
vypadá
docela
jednoduše



Dík, daleko lepší
než rady tvého
táty

Když si
dáš ruce
dál od
sebe, tak
ti to
půjde
lépe

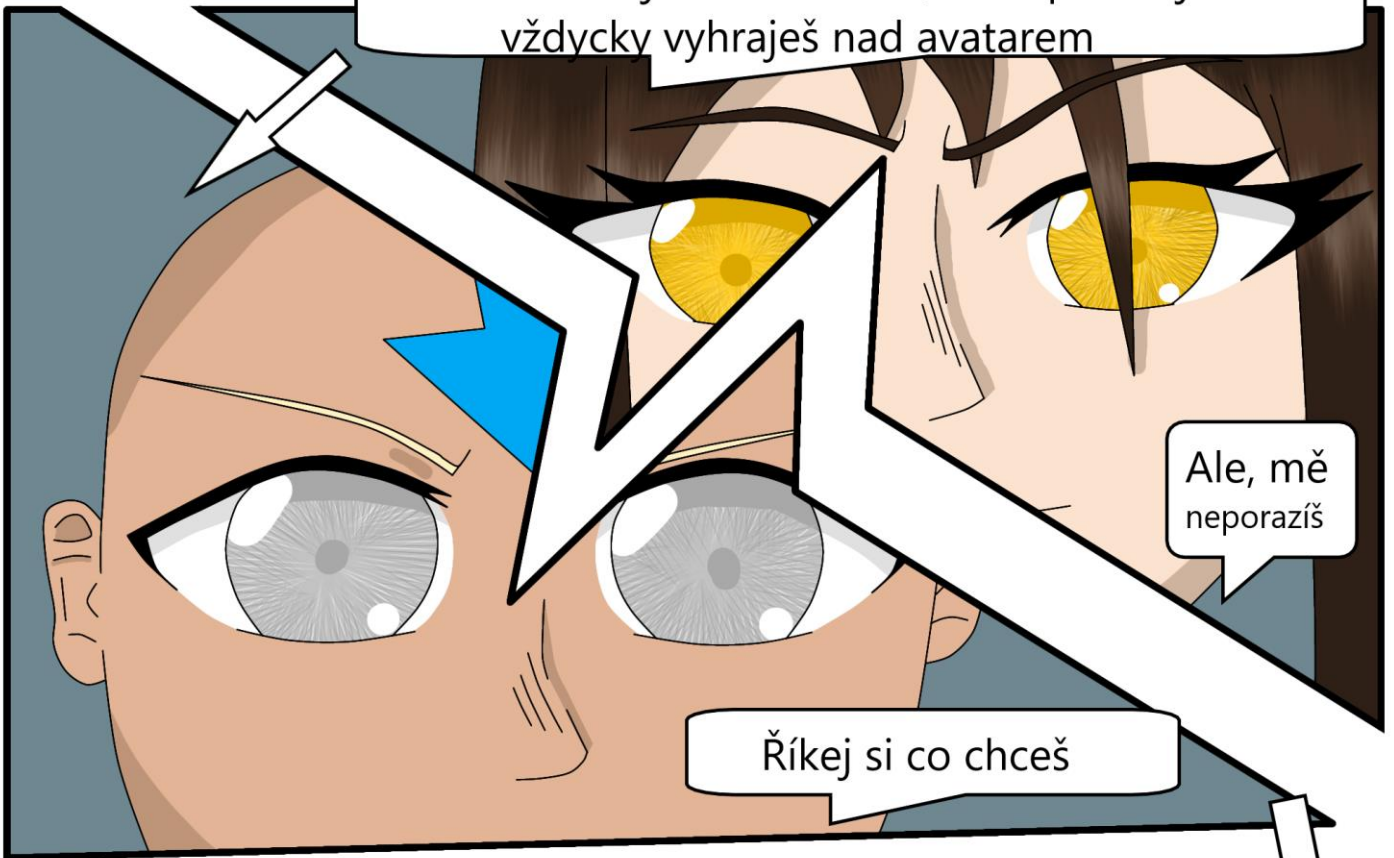


Vím už jaké máš stěstí, vím způsob jak
vždycky vyhraješ nad avatarem

Ale, mě
neporazíš

Říkej si co chceš

Jestli jsem
v něčem
lepší než
on, tak je
to určitě
hraní
karet!



Na Boží hod

vanoučím

vítr od západu
přinese moře

od východu

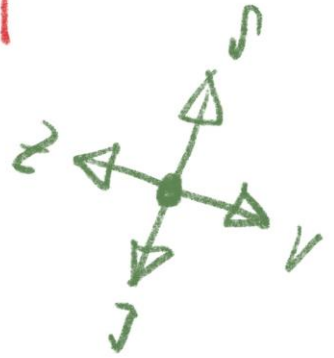
válku

od půlnoci

hlad

od poledne

dobrý rok



Ekologické okénko

Vánoce pro kapry

Vánoce, svátky klidu míru a veselí...ale ne pro kapry.

Cesta kaprů

Na začátku všeho se kapr narodí v rybníce. Tři roky si tam v poklidu žije, až ho na podzim vyloví a odvezou na sádky. Celé dva měsíce kapři nedostávají nic k jídlu. Kapr je unavený, hladový a vyčerpaný. Ale to nejhorší teprve přijde. Znovu ho vytáhnou, naloží a vezou na vánoční trhy. V autě se mačká s ostatními. Kapři tam utrpí mnohá zranění, výjimkou není ani kanibalismus. Sliz, co jim chrání kůži, se odře. Pak je hodí do kádě s ostatními kapry. Jsou tam namačkaní, špatně se jim dýchá. Poté je někdo koupí a většinou v igelitce, bez vody, se dusí, protože jim plast zalepí skřele. Nakonec skončí ve vaně, kde je voda o hodně teplejší, než jsou zvyklí. Chlór ve vodě kapry pálí do žaber. Nakonec ho někdo praští do hlavy a kapr umírá. Omráčení je ale často neefektivní, a tak se kapr nehýbe, ale cítí, jak je vykrvován.

Některým lidem je však kapra líto, a tak ho vypouští zpět do rybníku. Pro něj to však znamená víc pomalou smrt než svobodu.

A proto je nejlepším řešením nekupovat živé kapry! Když už, tak již zpracované, ušetříte tak utrpení.



Náš tip:

Nekapr ovesný

Stránka [soucitně.cz](https://soucitne.cz) každý rok vytváří řadu vánočních receptů pro šetrné/zdravé/etické Vánoce. A my jsme vybrali jeden z nich. Recept můžete najít na stránce

<https://soucitne.cz/recepty/nekapr-ovesny>



Jak pomoci:

1. Nekupujte živé kapry. Zkuste recepty úplně bez masa. Šiřte informace dál.
2. Podepište petice. Pokud chcete podpořit Vánoce pro kapry, můžete podepsat petici na <https://www.ciwf.cz/nase-kampane/rybolove/vanoce-pro-kapry/>
3. Pokud chcete podpořit oceánské rezervace, odepište petici na <https://www.greenpeace.org/czech/zapoj-se/zachran-oceany/>

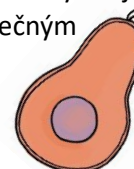
Co bychom měli sníst?

Tuky - 2. část

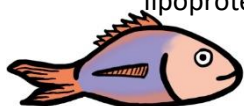
V předchozím čísle časopisu jsme společně rozebírali to, co bychom měli jíst. Živiny, které bychom z jídla měli přijímat, jsme si rozdělili na makroživiny a mikroživiny. Dále jsme se více zaměřili na bílkoviny a dozvěděli jsme se, že jsou to hlavní stavební kameny organismu, a proto jsou v naší stravě hodně důležité. Dnes se blíže podíváme na další důležité makroživiny – tuky.

Hodně lidí má tuky ve stravě spojené s přibíráním a negativními vlivy na naše zdraví. Ve skutečnosti jsou pro náš organismus nepostradatelné. Tuk slouží jako zásobárna energie, chrání nás před únikem tepla, rozpouští některé vitamíny, je součástí buněk a tvoří některé hormony. Nejspíše jste už někdy slyšeli o zvýšení hladiny cholesterolu v krvi, který je spojován s nadbytečným konzumováním tuků. Pojdme si na něho pořádně posvítit.

CHOLESTEROL



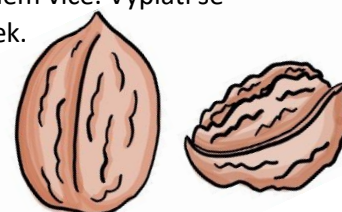
Cholesterol je látka přítomná v každé naší buňce. Je také nepostradatelná při výrobě hormonů a vitamínu D. Takže se nedá říct, že by byl pro nás špatný. Jeho zvýšený obsah v krvi však může vést ke kardiovaskulárním nemocem. Část cholesterolu přijímáme v potravě a zbytek si dokáže organismus vyrobit v játrech. Játra tak mohou regulovat jeho množství v krvi. Jeho zvýšený obsah v krvi je tak způsoben buď zvýšenou konzumací zejména živočišných tuků nebo jeho zvýšenou produkcí v játrech. Tato nadprodukce cholesterolu je často dědičná, a tak se může vyskytnout i u lidí, kteří jí zdravě. Cholesterol je v krvi přenášen pomocí různých lipoproteinů. LDL lipoprotein ho transportuje do tkání. Lidově se mu říká zlý cholesterol, protože v nadbytečném množství může vniknout do cévní stěny, kde se usazuje v podobě tukových hmot. Měli bychom si tedy dát pozor na jeho obsah v potravě. HDL lipoprotein (hodný cholesterol) přenáší nadbytečný cholesterol z tkání do jater, kde se odbourává.



TUKY

Tuky se skládají z mastných kyselin. Mastné kyseliny můžeme podle typu vazeb mezi uhlíky rozdělit na **nasycené, mononenasycené, polynenasycené a transmastné**. Nasycené MK se nachází především v tucích živočišného původu (máslo, mléko, žloutek,...), u rostlin jen v palmovém a kokosovém oleji. Zvyšují poměr LDL cholesterolu ke HDL cholesterolu v krvi a jejich vysoká konzumace vede ke kardiovaskulárním potížím. Mononenasycených MK bychom si měli dopřávat nejvíce. Mezi jejich zdroje patří ořechy, rostlinné tuky (nejvíce řepkový a olivový), ale i tuky živočišné (např. hovězí lůj). Nepatrně zvyšuje poměr HDL ke LDL cholesterolu. Mezi esenciální (ty, které si tělo neumí vyrobit samo, a tak je musíme přijímat v potravě) polynenasycené MK patří omega-3 a omega-6 MK. Omega-6 mastných kyselin přijímáme dostatek, protože jsou obsaženy ve velkém množství potravin. V největší míře jsou obsaženy ve slunečnicovém a sójovém oleji. Snižují riziko vzniku kardiovaskulárních chorob. Příjem omega-3 MK bychom si měli více hlídat, protože jich obecně jíme málo. Jejich zdrojem jsou např. chia semínka, lněná semínka, lněný olej, ryby, řepkový olej a vlašské ořechy. Působí protizánětlivě, zvyšuje srážlivost krve, podporují správný srdeční rytmus a zvyšují HDL cholesterol. Na transmastné kyseliny si musíme dávat pozor, jsou totiž pro nás škodlivé. Zvyšují poměr LDL ke HDL cholesterolu. Vznikají při technologickém ztužování tuků, dnes se však k výrobě rostlinných tuků využívá nový postup zvaný interesterifikace, který zabraňuje vzniku transmastných kyselin. Pořád je ale můžeme nalézt např. v některých druzích sladkého pečiva, zákuscích a v pokrmech z rychlého občerstvení. Vznikají také v trávicím ústrojí skotu, proto se nacházejí v živočišných tucích, mase a mléce.

Na co bychom si tedy měli dát pozor? Měli bychom snížit náš příjem nasycených MK a transmastných kyselin, naopak omega-3 MK bychom si měli dopřávat mnohem více. Vyplatí se investovat do kvalitních tuků, například do olivového oleje, ořechů a semínek.



VÁNOČNÍ FILMY

ELF

Komedie, rodinný, fantasy

USA, Německo (2003)



ZÁZRAK V NEW YORKU

(Miracle on 34th street)

Rodinný, drama

USA (1994)



LÁSKA NEBESKÁ

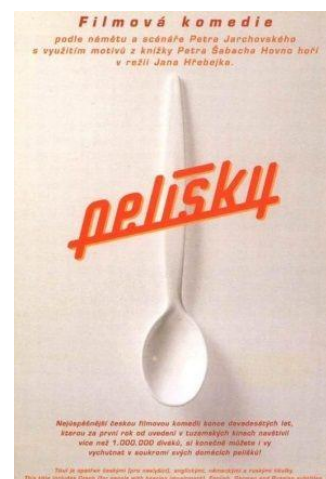
Komedie, drama, romantický

Velká Británie, USA, Francie (2003)

PELÍŠKY

Komedie,, drama

Česko (1999)



VÁNOCE NARUBY

Komedie, rodinný

(2004)

Bibliotické okénko



DASH AND LILY

Lily zanechala chvíli před Vánoci červený zápisník plný výzev na policičce svého oblíbeného knihkupectví a čeká, až někdo přijme nabídku ke hře. Ale je Dash ten pravý? Nebo je jejich osudem vzájemně sdílet svoje sny a touhy jen na stránkách deníku, který na střídačku schovávají po celém vánočním New Yorku? Můžou se ve skutečnosti setkat, bude to fungovat? Bude červený zápisník jejich knihou přání? Nebo se k sobě vlastně ani trošku nehodí?

Pokud hledáte odpočinkovou vánoční knihu, tato by mohla být přesně pro Vás. A i pokud nemáte náladu na čtení, můžete se podívat na seriál, který byl knihou inspirován.

DIVNÉ HLÁŠKY Z KNIHKUPECTVÍ

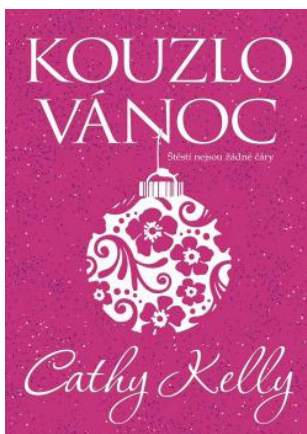
Pronikněte do světa knihkupecké džungle a podivínů, kteří do ní vstupují!

Když Jen Campbellová začala sepisovat svoje zkušenosti se zákazníky knihkupectví na blogu, netušila, jaký úspěch zaznamenají. Postupem času se hlášky mimoškových podivínů dostaly z obrazovky počítače na papír a od té doby baví jak odvážné knihkupce, kteří musejí dennodenně čelit podivným a občas poněkud děsivým dotazům, i jejich knihomolské zákazníky, kteří dokáží ocenit absurdní a literární humor.

Sbírka podivných a vtipných hlášek z Britských knihkupectví, je skvělým čtením na dlouhé zimní večery. Zasmějete se a připomenete si nádhernou atmosféru knihkupectví.



KOUZLO VÁNOC



Ve své první povídkové knize vypráví Cathy Kelly poutavé příběhy mnoha pozoruhodných hrdinek, v nichž zaručeně poznáte samy sebe nebo své blízké. Zažila to každá z nás, takové běžné všední trable i vážné situace, ať je to nevíтанá vánoční návštěva, na kterou se ani trochu netěšíte, soupeření se sestrou, nedorozumění,.... Každý má nějaké trápení. Někdy je těžké najít si cestu i k těm nejbližším, ale vyplatí se to. Právě rodina a přátelé nám pomáhají překonat všechny nesnáze.

Cathy Kelly své hrdinky líčí s hlubokým pochopením, s laskavostí, moudrým nadhledem a humorem. Takže zapomeňte na vánoční shon, udělejte si radost, pohodlně se usadte a nechte se unést vyprávěním.

Rozhovor s učiteli

Rozhovor s paní učitelkou Hanou Duchoňovou

- Otázka:** Jak dlouho učíte na gymnáziu?

Odpověď: Na našem gymnáziu učím od konce minulého století a je to již 26 let.
- Otázka:** Jak jste se dostala k povolání učitelky? A proč zrovna fyzika?

Odpověď: Tak toto povolání bylo to, co jsem nikdy nechtěla dělat (rodiče byli učitelé), ale přihodilo se to, že jsem se dostala na Přírodovědeckou fakultu v Brně bez přijímaček, a to na učitelství matematika fyzika, a už jsem tam dostudovala.
- Otázka:** Jaké téma z fyziky vás nejvíc baví?

Odpověď: Hydromechanika – jsem totiž vodní znamení
- Otázka:** Co máte nejraději na Vánocích a proč?

Odpověď: Asi nejvíc tu domácí pohodu, pečení (a jezení) cukroví, chystání dárků, pohádky v televizi, víc času na čtení pěkných knížek, setkávání s širokou rodinou, takže mám ráda asi všechno vánoční.
- Otázka:** Jak trávíte Štědrý den?

Odpověď: Tak Štědrý den trávím naprosto v pohodě, stromek máme nastrojený pár dní předem, tak vyrážím na vycházku se psy a s vnoučkem, pouštíme si koledy, dívám se na pohádky a očekávám příchod Ježíška.
- Otázka:** Jaká je vaše oblíbená pohádka?

Odpověď: Mám ráda skoro všechny české pohádky a nejoblíbenější asi nemám.
- Otázka:** Jaké je vaše oblíbené vánoční cukroví?

Odpověď: Je to cukroví, které jsme doma pekli už když jsem byla malá: vanilkové rohlíčky, linecké, pařížské tyčky, zázvorky, občas se naskládá i 20 druhů!
- Otázka:** Jaký dárek pod stromečkem by vám udělal radost?

Odpověď: V dnešní době je to asi to, co si přeje většina lidí: zdraví a rodinná pohoda.

Na časopise se podíleli

Butáková Karolína

Caulfield Isabella

Famfrel Miloslav

Federselová Tereza

Gala Luisa

Gregorová Ester

Hoduláková Natálie

Hrnčířová Alexandra

Chládková Magdalena

Jedlička Ladislav

Jedlička Vojtěch

Jeřábek Robin

Kauerová Amanda

Kmetová Amálie

Kosíková Klára

Koudelová Anna

Kraková Julie

Krist Tomáš

Kristová Veronika

Kvarda Milan

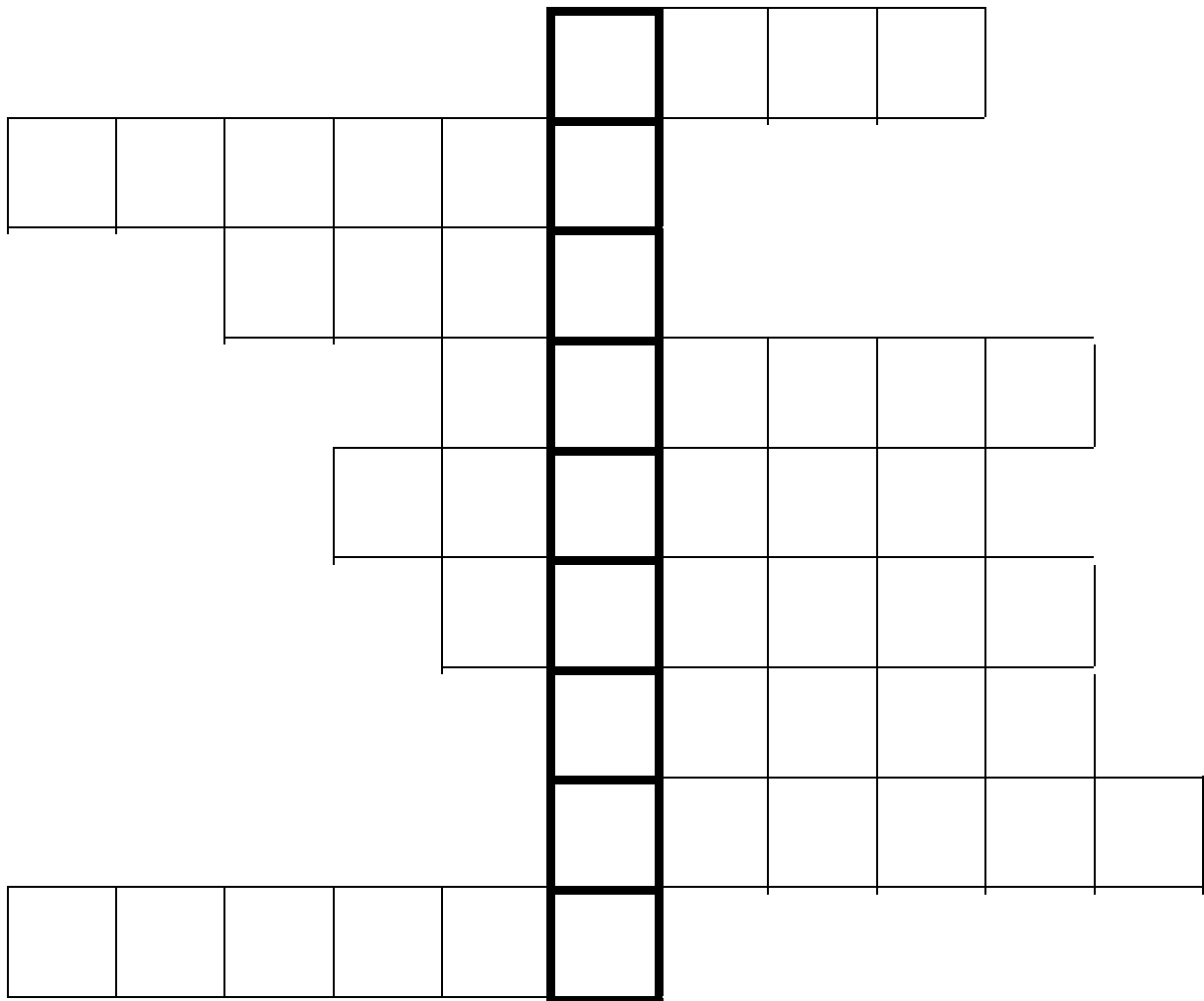
Misařová Klára

Pálková Kateřina

Švecová Nela

Žouželková Emma

1. Jakou fyzikální veličinu označujeme písmenem F?
2. Jak nazýváme období čtyř neděl před 25. prosincem?
3. Jaké křestní jméno má nový český premiér?
4. Jak se odborně nazývá vesmírné těleso z ledu a prachu, které obíhá po eliptické dráze kolem Slunce? Patří mezi ně např. Halleyova
5. Na území které starověké říše se poprvé slavily Vánoce?
6. Kterého prvku je chemická značka He?
7. Kterou barvu nepoužívali impresionisti?
8. Jak lze jinak nazvat výbuch sopky?
9. Ze které vánoční pohádky pochází citát: „Ty máš svaly, já mám čáry.“?



TAJENKA: _ _ _ _ _