

ОВУ РУБРИКУ ПОДРЖАВА ВСИФ, А СПРОВОДЕ МЛАДИ ИЗ НЕФОРМАЛНЕ ГРУПЕ “ИСКРИЦЕ” И НВО “ИСКРА”

ДА ЛИ ЗНАМО ШТА ПИЈЕМО?

# ЕНЕРГЕТСКА ПИЋА

Енергетска пића су део модерне свакодневице. Људи их користе да би се разбудили, сконцентрисали, да би дуже могли да уче, да се орасположе на журци, али и зато што уживају у укусу. Наравно, прича се ту не завршава. Сем очекиваних, постоје и неки другачији ефекти.

Шта је то што чини енергетска пића таквим каква јесу?

## Шећер

Главни састојак свих енергетских пића су угљени хидрати гј. шећер. Шећер је извор енергије за све ћелије у нашем телу. Звучи логично да што га неко више уноси имаће више снаге, али то ипак није тачно. Препоручена количина шећера у пићима намењеним за подизање енергије код спортиста је од 19 до 25 грама у 230 мл. Дакле, већ две лименке прекорачују препоручену дневну количину. Велике количине унетог шећера доводе до дехидратације. Велики део воде у организму се користи за растварање шећера у систему за варење па због тога не улази у крвоток. Такође, велика количина шећера унета пре интензивне физичке активности може довести до појаве мучнине и повраћања. Због тога што доводе до дехидратације не препоручује се коришћење енергетских пића за гашење жеђи.

## Кофеин

Кофеин је стимуланс који делује на нервни систем човека. Недавно је откривена нова молекулска мета кофеина, а то је рецептор за аденозин у централном нервном систему. Аденозин се сматра једним од тзв. “сигнала умора” јер је производ трошења

АТП (аденозин трифосфата) који је главни енергетски молекул у свим ћелијама. Најчешће се у 230 мл енергетског пића налази око



80 мг кофеина, што је исто колико и у шољци кафе а више него два пута већа количина од оне која се налази у 230 мл кока-коле.

## Биље

У многим енергетским пићима налазе се биљке које у себи садрже кофеин као што су семе гуаране, орашчићи коле и листови биљке мате. Већина ових биљака може изазвати алергијске реакције код људи преосетљивих на неки од њихових састојака.

## Таурин

Таурин је аминокиселина која се природно налази у људском организму, налази се и у риби, пилетини и још неким намирницама. Таурин настаје током вежбања, да би се спречио оксидативни стрес организма, а помаже и у регулацији телесне температуре да се тело не би прегрејало или превише охладило. Дакле, у енергетска

пића се додаје да би се избегли негативни ефекти превеликог физичког напора до ког може доћи јер тело не осећа умор (због кофеина).

Дакле:

- с обзиром на то да садрже кофеин који доводи до зависности, енергетска пића се сврставају у ред психоактивних супстанци;

- доводе до убрзања рада срца и повећања крвног притиска које није претња за здравље здравих особа, али може бити за особе које пате од болести кардиоваскуларног система или које пију лекове за смањивање крвног притиска јер енергетска пића смањују делотворност оваквих лекова;

- могу довести до дехидратације организма;

- имају лош утицај на здравље зуба јер појачавају ерозију зубне глеђи што може узроковати каријес;

- у комбинацији са алкохолом могу имати веома опасне последице. С обзиром на то да енергетска пића спадају у групу стимуланса а алкохол у групу депресора, њихово мешање може имати опасне последице по организам. Осим тога, заблуда је да кофеин умањује ефекте алкохола - он само доводи до тога да се особа не осећа јајано. Тај лажни осећај, на жалост, чест је узрок саобраћајних несрећа. Н.Ђ.

КАКО ЗАМИШЉАТЕ ЕВРОПСКОГ ГРАЂАНИНА?

## БУДУЋНОСТ У ХИЉАДУ РЕЧИ

У оквиру обележавања 60. годишњице постојања Савета Европе биће организовано такмичење младих у писању есеја на тему “Како замишљате европског грађанина будућности”. Такмичење се реализује на националном нивоу и ограничено је на младе узраста 10-18 година, а националним победницима дипломе ће бити свечано уручене у Стразбуру првог октобра. Есеј се подноси на српском или енглеском језику, а текст треба да садржи до хиљаду речи.

Рок за достављање есеја је 10. август 2009. године. Додатне информације могу се добити путем е-маила: omladina@mos.gov.rs, а то је и адреса за слање радова. М. С.



ОБУКЕ ЗА МЛАДЕ БЕЗ ПОСЛА

## БИТИ ЛИДЕР У ПРЕДУЗЕТНИШТВУ

У уторак и среду у Канцеларији за младе одржан је тренинг под називом “Лидерство у бизнису”. Овај семинар је наставак УСАИД-овог пројекта чији је циљ да млади између 18 и 30 година постану конкурентнији на тржишту рада. Овај пројекат воде стручњаци који су посебно обучени за руковођење људским ресурсима.

- Један од највећих проблема у Лозници, а и у читавој Србији, је незапосленост. Ово су озбиљни пројекти америчке амбасаде у којима је стављен акценат на пружање помоћи и подршке младима, њихово оснаживање за покретање сопственог бизниса и унапређење лидерских вештина у бизнису. Овај семинар је други у низу од три која су планирана у Лозници, каже координаторка Канцеларије за младе, Тања Глишић.

Првом семинару који је одржан у мају присуствовало је 20 људи, а другом 27. Трећи семинар планиран је за јул после којег ће сви учесници добити сертификате од америчке амбасаде. Тема трећег семинара је консалтинг. Учесници ће имати прилику да дођу на семинар са готовим бизнис плановима за које ће током два сата анализе од тренера добити критике и сугестије. Услови које учесник на семинару мора да испуњава су: да има мање од 30 година, да планира да покрене сопствени бизнис или да већ има сопствени бизнис. Позив за трећи семинар из области предузетништва је отворен, а све додатне информације се могу добити у Канцеларији за младе сваког радног дана од 12 до 15 часова, или на телефону 893-758. М. Стефановић

## МИ БИРАМО ЗА ВАС

ТОП 5 ДОМАЋИХ ПЕСАМА

1. Последња игра лептира - Наташа
2. Партибрејкерси - Хиџотисана гомила
3. Трула коалиција - Амерички сан
4. ЈУ група - Опасно
5. Дино Мерлин - Испочетка

ТОП 5 СТРАНИХ ПЕСАМА

1. Scorpions - Wind of change
2. Des'ree - Life
3. Dire Straits - Sultans of swing
4. Offspring - Pretty fly
5. Bonnie Tyler - Holding out for a hero

Насијавиће се

