

PFER

ŠKOLSKI LIST

broj

1

SREDNJA POLJOPRIVREDNA ŠKOLA

BAR-

MAJ 2004.

**Izdavač:**

J.U. Srednja poljoprivredna škola - Bar

Direktor:

Miloje Knežević

Glavni i odgovorni urednik:

Anastazija Glavičić,
prof. engleskog jezika

Koordinatori:

Nela Dabanović, prof. filozofije
Sofija Rašković, prof. fizike

Lektor:

Jovanka - Beba Popović,
prof. srpskog jezika

Redakcija učenika:

Cvetko Franović
Andrija Dedić
Biljana Tvrdišić
Đorđe Vučinić
Aleksandar Kapa
Aleksandra Pečurica
Milica Dedijer
Daniela Mikulja
Ivana Dukić
Nebojša Perunović
Ana Unkašević
Mia Dmitrašinović
Martina Lukšić
Jelica Stević
Ivan Golubović
Janko Milošević

Likovni urednik:

Boris Bajić

Kompjuterska obrada:

Anastazija Glavičić

Štampa:

„Štamparija Bar“

Tiraž:

600 primjeraka



Riječ urednika



**Glavni i odgovorni urednik,
prof. Anastazija
Glavičić**

Dragi čitaoče,

želja da Ti se obratimo nije nastala iznebuha. Dugo je pripremano naše poznanstvo. Predstaviti se Tebi, Tvojoj Pohvali i Pokudi, i ispuniti sva Tvoja očekivanja zahtjevalo je i vremena i riječi. Zahtjevalo je ljudi. Ljudi koji će smjerno i dostojno nositi ulogu lidera.

Postoje razne definicije lidera. Postoje razna poimanja lidera, a naše je da je lider - čovjek spremjan da preuzeme stvar u svoje ruke, da bude odgovoran i pošten i prema sebi i prema drugima, da jednako udovoljava svima, a ipak ostane dosledan sebi, da bude u koraku s vremenom, a da pri tom ne zaboravi veličinu minulog, da bude odlučan i istrajan u svojim odlukama.

»Lider« je nastao iz želje da ostavimo trag naše mladosti generacijama koje dolaze. Da im pokažemo koliko smo bili mudri ili pak luckasti. Da im ostavimo nešto u čemu će nas slijediti i biti i bolji od nas.

Ali ipak... Iznad svega stojiš Ti, čitaoče...

Ti, koji ćeš presuditi da li smo vrijedni svoga postojanja i pomoći nam da potrajemo.

Ovi redovi su pisani Tebi za ljubav i Tebi na dar, a Ti prosudi da li smo sazreli da se konačno upoznamo.



Naši novinari

Istorijat škole



Prva srednja škola ili kako se tada nazivala »Knjaževska crnogorska zemljodjelska škola« nastala je 1875 godine u Danilovgradu. Već 1876, bila je zatvorena zbog oslobođilačkog rata. Posle završetka rata škola je opet otvorena 20. februara 1893, ali više nije bila u Danilovgradu već je prebačena u Podgoricu. Iz Podgorice kao jednogodišnja škola, 1933 godine, biva premještena u Bar. Školske 1939/40 prerasta u dvogodišnju. Prelaskom u Bar ona mijenja i naziv. Nazvana je »Specijalna poljoprivredna škola za južne kulture«. Do 1979 godine, radila je kao trogodišnja kada je u zemljotresu iste godine bila do temelja srušena. Sve do 1981, škola je radila u jednom prizemnom objektu dok se nova zgrada nije sagradila uz veliku pomoć SAD-a. Konačno 1981, završena je njena izgradnja, a profesori su sami iz ličnih sredstava opremljivali i uređivali kabinete, zbornicu, i biblioteku.

Škola je osnovana rešenjem Ministarstva poljoprivrede i šumarstva NRCG (br. 13755) od septembra 1946 godine kada je »Niža poljoprivredna škola« iz Bara preseljena u Herceg Novi, a nakon preseljavanja osnovana »Srednja poljoprivredna škola« u Baru. Kao dan osnivanja smatra se 25. maj 1946 godine (mada nema sačuvanog rešenja o osnivanju u arhivi škole), a za prvog vršioca dužnosti direktora škole postavljen je Drago Škerović. Škola je svečano otvorena 12. oktobra, a redovna nastava počela je 14. oktobra 1946 godine. U prvu generaciju ove škole upisano je 60 učenika od kojih je bilo svega 8 djevojčica. Učenici su polagali razredni ispit iz svih predmeta na kraju svake školske godine. Prva generacija učenika posle trogodišnjeg školovanja, polagala je maturski ispit na kraju školske 1948/49 godine. Školske 1949/50 počeo je upis učenika u I razred sa četvrorogišnjim trajanjem nastave. 23. decembra 1959 godine škola dobija naziv »Poljoprivredna škola Dušan Vlahović« - Bar.

Prvoborac Dušan Vlahović dipl.inž. agronomije i pomoćnik ministra za poljoprivredu i šumarstvo NRCG bio je inicijator osnivanja srednje poljoprivredne škole u Baru, pa joj je posle njegove tragične smrti s pravom dato njegovo ime.

Od 1963/64 do zaključno sa školskom 1974/75 godinom završilo je ukupno 859 tehničara sa usmjerenjima, od kojih 193 djevojke ili prosječno 72 kandidata godišnje od 16 djevojaka. Najviše kandidata koji su završili je sa područja Bara, Titograda i

Danilovgrada (oko 50 % od ukupnog broja). Sa područja Ivangrada, Bijelog Polja i Pljevalja školu je završilo 25 % kandidata, a 25 % sa ostalih područja. Školske 1966/67 uz saglasnost Privredne komore CG, a na osnovu zaključka izvrsnog vijeća CG odlučeno je da Poljoprivredna škola »Dušan Vlahović« - preraste u Poljoprivredni školski centar »Dušan Vlahović« - Bar. Centar je 31. decembra 1973 godine konstituisan kao OUR sa dvije osnovne organizacije udruženog rada: OOUR Školski centar i OOUR Školsko dobro.

Nova školska zgrada zahvata površinu od 4,100 m² i smatra se jednom od najljepše uredenih srednjih škola na području Crne Gore.

Priredila: Ivana Đukić III - 1

J. U. SREDNJA POLJOPRIVREDNA ŠKOLA - BAR

SMJEROVI U ŠKOLSKOJ 2004/05. GODINI

Područje rada : POLJOPRIVREDA, PROIZVODNJA I PRERADA HRANE

Obrazovni profili četvrtog stepena

- | | | |
|--|--------------------|------------|
| 1. Poljoprivredni tehničar | ----- 2 odjeljenja | 60 učenika |
| 2. Veterinarski tehničar | ----- 1 odjeljenje | 30 učenika |
| 3. Prehrambeni tehničar | ----- 1 odjeljenje | 30 učenika |
| 4. Tehničar cvećarsko – rasadničke proizvodnje | ----- 1 odjeljenje | 30 učenika |
| 5. Tehničar hortikulture | ----- 1 odjeljenje | 30 učenika |

Obrazovni profili trećeg stepena

- | | | |
|--|--------------------|------------|
| 1. Rukovodilac poljoprivrednom mehanizacijom | ----- 1 odjeljenje | 30 učenika |
| 2. Pekar | ----- 1 odjeljenje | 30 učenika |

Područje rada : MAŠINSTVO I OBRADA METALA

Obrazovni profili četvrtog stepena

- | | | |
|---------------------------------|--------------------|------------|
| 1. Tehničar mašinske energetike | ----- 1 odjeljenje | 30 učenika |
|---------------------------------|--------------------|------------|

Obrazovni profili trećeg stepena

- | | | |
|---|--------------------|------------|
| 1. Mehaničar tehnike za grijanje i hlađenje | ----- 1 odjeljenje | 30 učenika |
| 2. Automehaničar – autolimар | ----- 1 odjeljenje | 30 učenika |

Područje rada : LIČNE USLUGE

Obrazovni profili trećeg stepena

- | | | |
|--------------------------|--------------------|------------|
| 1. Muški / Ženski frizer | ----- 1 odjeljenje | 30 učenika |
|--------------------------|--------------------|------------|

Novosti iz škole



→Zajedno na ohridskim izvorima

U okviru projekta »Povezivanje škola« održana je od 2 – 6. aprila medjunarodna konferencija u Ohridu, pod nazivom **“Connectivity unplugged”**. Konferenciji je prisustvovalo preko **300 učesnika** projekta među kojima i naša učenica **Daniela Mikulja** (moja malenkost-ja!) i naša profesorica engleskog jezika, **Anastazija Glavičić**. Konferencija je održana **povodom „potvrđivanja“ povezanosti** koja je posle godinu i po dana trajanja projekta, napravljena. Ishod konferencije je pokazao da ne samo što je potvrđena povezanost škola u projektu već je ona poprimila i dimenzije globalne povezanosti. Organizacija konferencije bila je na zavidnom nivou.



→Okršaj sa gimnazijalcima

Pred sam početak Uskrsnjeg raspusta, tačnije **7. aprila ove godine, tačno u podne** našu školu je posjetio debatni klub barske gimnazije. Tema debate bila je **„eutanazija“**. Debatni klub naše škole sačinjavao je afirmativni tim, a gimnazijalski negatorski tim. Tokom debate dalo se primijetiti da gimnazijalci nisu bili pripremljeni za debatu dok su s druge strane **naši trijumfovali!** Svaka čast našim debaterima **Milici Dedijer, Vladimиру Lakiću, i Tamari Jukić, kao i profesorici Neli Dabanović**, a gimnazijalcima više sreće drugi put!



→Napred, šampioni!

Ono čemu se svi radujemo ovih dana jeste **turnir u malom fudbalu** koji je organizovao naš profesor fizičkog **Dejan Labović**. Nazivi timova su veoma dovitljivi i neobični poput : **„Poljkini tigrovi“** (IV-1), **„Respect“** (IV-2), **„Branove pčelice“** (IV-3), **„Alkohol United“** (IV-4), **„Mi nismo andeli“** (III-2), **„Dabijeve bebe“** (I-1), i mnogi drugi. Obzirom na činjenicu da smo svi veoma uzbudeni zbog konačnog ishoda turnira, za sada samo ovoliko...



→Zrno po zrnu – pogaća...

Da se rad i trud ipak isplate svjedoči činjenica da naša škola koja unazad godinu i po dana nije imala ni računar za izvođenje nastave informatike, danas ima najsvremenije opremljenu kompjutersku učionicu koju su svojim radom i zalaganjem školi obezbijedili **bivši direktor Mihailo Jelenić, 16-oro učenika naše škole uključenih u projekat „Povezivanje škola“ i 2 profesora, Zvonko Mijatović i Anastazija Glavičić**. Škola je od organizacije CRS dobila 8 računara, laserski štampač, kamjeru, digitalni foto-aparat, i cijelokupni kancelarijski materijal. Na naše zadovoljstvo, izvanredna saradnja CRS-a sa mnogim institucijama, među kojima i sa grčkim konzulatom u Podgorici, doveo je do još jedne donacije našoj školi. Dobrom voljom i željom **grčkog konzula Sotirios Athanssiou** da pomogne učenicima u što boljoj realizaciji projekta kao i samom procesu učenja, naša škola je dobila još dva računara te sada naša kompjuterska učionica broji **10 računara**.



→Pomoć školi

Američka organizacija za podršku razvoja gradanskog društva **IRD** ponudila pomoć školi oko **izrade plastenika** u vrijednosti od **10,000 – 12,000 €**.

Priredila : Mikulja Daniela III-1

Riječ pedagoga

ODRASLI VAM ŽELE POMOĆI

Dragi učenici,

Vrlo često Vam se dešava da čujete kritike od strane roditelja, članova bliže i dalje rodbine, ili bolje reći odraslih, starijih osoba upućene na adresu Vašeg ponašanja, odijevanja, ophodenja i uopšte načina i smisla života današnje omladine.

Priznaćete i sami da donekle imaju pravo na to.

Možda se pitate otkud toliko zabrinutosti za mlado pokoljenje. Razumljivo je. Mladi su izloženi brojnim uticajima prenaražene okoline, uticajima mas-medija, televizije, itd. Odraslima nije jasno što se tešava sa Vama, jer mnogo toga oni nisu imali, a kao što vidite i sami, prošli su kroz iste godine. Mladi danas čeznu za nečim "stalno novim i nedostiznim". Mnoge tekovine savremene civilizacije, kao što su: droga, alkohol, nikotin, iskrivljeni moral, sektaštvo, direktno vode u propast ličnost mладог čovjeka i zatiru kakvu-takvu stazu budućnosti. Razmislite sami da li su ove tekovine savremene civilizacije Vaši pravi "priatelji".

Mladi, složite se i sami, izazivaju probleme, rješavajući ih opijanjem, agresivnošću, pretjeranom impulsivnošću, izolovanjem, napuštanjem porodice i sl. Povećan je broj samoubistava, što je bilo absurdno za mlađačko doba naših roditelja.

Brojni su problemi koje Vam nameće doba adolescencije, i o kojima morate jasno i otvoreno razgovarati sa roditeljima. Razgovorajte i pričajte o svemu što Vas tiši i muči, o nejasnom i nepoznatom. Zašto? Povlačenje u sebe nije dobro. Osim toga, stalno ćete biti u neizvjesnosti da li je tačno, ispravno, valjano ili ne to što ste sami zaključili.

Neophodno je:

- prepoznati problem
- usredsrediti se na problem
- napadati problem, a ne osobu
- "uključiti" razum i samokontrolu
- poštovati tuda osjećanja
- preuzeti odgovornost za svoje postupke

Neko Vas je povrijedio, možda juče, možda prije duže vremena. Niste zaslužili uvredu i to ste dobro zapamtili. Drugarica Vas napušta, neko Vas vrijeda. Na teško vrijedanje lakše se budi mržnja kao prirodna reakcija. Ali, znajte da mržnja u čovjeku guši svaku radost i ugrožava mu zdravlje bez obzira da li se izražava pasivno ili aktivno. Više šteti onome koji mrzi, nego onome kođa mrzite.

Kako to izbjegići?

1) Razlikujte čin od počinioca

Ljutite se na ono što je učinjeno, a ne na počinioca. Dakle, drugim očima gledajte na onoga ko Vas je povrijedio ili Vas ne razumije. Time ćete podstići novo razumijevanje. A kada otkrijete dublju istinu o ljudima, da nisu nepogrešivi, promjeniće se i Vaša osjećanja.

2) Ostavite prošlost na miru

Nekada je teško oprostiti, ali ipak to učinite. Opruštanje nije slabost, već posebna snaga.

3) Da bi razumijevanje postalo trajna kategorija neophodno je da:

- poštujete sami sebe, da imate i razvijate dubok osjećaj odgovornosti za svoje misli i djela;
- posvetite se drugima, jer ćete tako obogatiti život Vaše porodice, drugova i prijatelja i izrazite im svoju zahvalnost time što ćete ih hrabriti i odvajati vremena za njihove ciljeve;
- rastite i razvijajte se sa malim i velikim iskušnjima života, jer ćete tako ojačati svoju volju i karakter;
- radujte se svakodnevnom životu, a ne samo blistavim trenucima;
- zauzmite se za nešto značajno.

Medusobno razumijevanje stvorice čvršće temelje za medusobne odnose, oslobodiće Vas iluzija i pomoći će Vam da realnije sagledate i sebe i svijet oko sebe.

**Vaš pedagog,
Milanka Okuka**

Intervju

NEKAD

i



Milo Katanikić nekadašnji direktor i profesor Poljoprivredne škole u Baru rođen je 8. maja 1934. god. u Baru, gdje je završio osnovnu i srednju školu. Poljoprivredni fakultet, odsjek ratarstvo, završio je u Sarajevu.

◊ **Koji biste doživljaj izdvojili iz studentskih dana ?**

► Izdvojio bih posjetu prvoligaškim utakmicama, odlazak na pozorišne predstave, druženja i zabave sa kolegama. U to vrijeme, „igranke“ su bile najljepši oblik zabave nakon napornog učenja.

◊ **Kako ste došli na ideju da postanete profesor ?**

► Po završetku studija trebalo se opredijeliti da li ići u proizvodnju ili se posvetiti obrazovanju kadrova u poljoprivredi. Ova dilema je prekinuta objavljinjem konkursa za radno mjesto profesora u Srednjoj poljoprivrednoj školi čime sam odabrao svoj životni put.

◊ **Koliko ste dugo radili u školi ?**

U školi sam radio punih 37 godina. Za to vrijeme moj udio u obrazovanju kadrova je velik.

jer sam učestvovao u obrazovanju hiljade tehničara, i radnika za potrebe udruženog rada.

◊ **Kakva vas sjećanja vezuju za taj period kada se zna da ste predavali više predmeta ?**

► Vežu me veoma pozitivna sjećanja zato što su tadašnje generacije željele da što više saznanju o predmetima koje sam predavao. Predavao sam 8 predmeta i to: Poljoprivredne maštine, Eksploatacija poljoprivrednih maština, Motori i traktori, Ratarstvo, Povrtarstvo, OTPR, Biologiju, Praktičnu nastavu itd. Tog perioda se vrlo rado sjećam i danas.

◊ **Da li je bilo teško biti profesor ?**

► U tadašnje vrijeme nije bilo teško zato što su generacije imale više poštovanja prema profesorima i predmetima koje oni predaju, što se ne bi moglo reći za današnju generaciju.

◊ **Da li se u ovoj školi što promjenilo od vremena kada ste vi bili direktor ?**

► Naravno da jeste. Teoretska nastava se dosta osavremenila; što je jako dobro. Što se tiče praktične nastave ona je nažalost osiromašena zato što je ogroman dio zemljišta oduzet školi, a znamo da je to zemljište veoma važno za izvođenje praktične nastave.

◊ **Mislite li da je mjesto škole u Baru ?**

► Čitavog radnog vijeka sam se borio za njen opstanak u Baru i smatram da ona tu zaista pripada.

◊ **Da li biste s našim čitaocima podijelili neku anegdotu iz profesorskih dana ?**

► Svakako. Anegdota ima puno, ali evo jedne iz mojih prvih radnih dana. Jednog dana obučavajući učenike da upravljaju traktorom, kao mlad profesor, zaboravio sam da provjerim da li u traktoru ima goriva. Učenici su sjeli u traktor i vozili prilično ushićeni do trenutka kad traktor nije stao. Primjetivši da je nestalo goriva, morali smo gurati traktor nazad. Poučen tim primjerom to mi se više nije moglo dogoditi, a učenici koji su gurali traktor veoma dobro su me zapamtili.

◊ **Šta biste poručili budućim generacijama ?**

► Volio bih da buduće generacije što više uživaju u svojim đačkim danima, i da se čuvaju poruka koji prate današnje vrijeme.

SAD

Intervju



Miloje Knežević, sadašnji direktor Srednje poljoprivredne škole u Baru, rođen je 2. decembra 1947 god. u Bijelom Polju. Osnovnu školu završio je u Pavinom polju, a srednju gimnaziju u Bijelom Polju. Tehničko-pedagoški fakultet završio je u Zrenjaninu, kao i specijalizaciju i magistarske studije. Bio je nastavnik i profesor Tehničkog obrazovanja, Informatike i računarstva, i predmeta mašinske struke. Od 1982 god. radio je kao profesor Osnova tehnike i proizvodnje, i Računarstva i informatike gdje je osnovao i prvu računarsku učionicu.

◊ Kako je bilo raditi kao profesor ?

► Obzirom na to da se moj rad u nastavi sastojao iz teoretskog i praktičnog dijela izvodenja nastave bilo je veoma zanimljivo biti u mojoj učionici, kako meni tako i učenicima. Posebno zadovoljstvo je bilo na časovima dodatne nastave u radu sa učenicima koji su imali posebno interesovanje za pojedine tehničke discipline.

◊ Kako je biti u ulozi direktora ?

► Uloga direktora je izuzetno zahtjevna i odgovorna. Da bi se u potpunosti iznijeli svi zadaci i obaveze koje jedan direktor ima, treba biti maksimalno posvećen svom poslu.

◊ Kakvi su vaši planovi vezani za budućnost ove škole ?

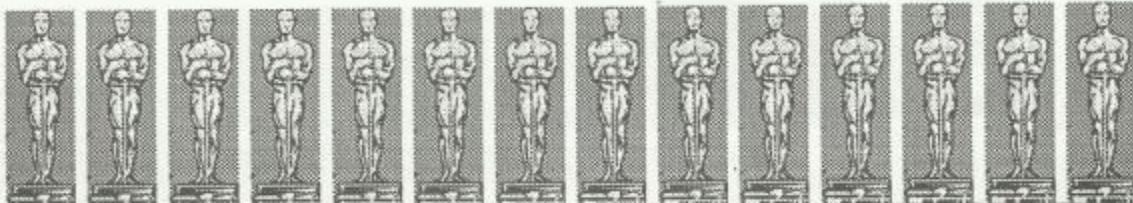
► Prije svega potruditi se da mojim profesorima i učenicima obezbijedim što bolje uslove za rad i stvaranje. Ono što je neophodno uraditi jeste revitalizacija postojećih kapaciteta u okviru školske ekonomije i omogućavanje učenicima da u toku praktične nastave steknu neophodna znanja koja će im koristiti u životu što podrazumijeva izgradnju novih plastenika, staklenika, voćnjaka i vinograda. Svoj budući rad zasnivaćemo na sprovodenju kvalitetnog biznis plana koji je trenutno u izradi kao i uz konstantnu saradnju sa lokalnom samoupravom, Centrom za stručno obrazovanje Republike Crne Gore, Ministarstvom prosvete i nauke, samostalnim poljoprivrednim proizvodjačima, drugim srodnim školama u okruženju, kao i školama u Solunu i Bariju. Takođe, posebno angažovanje će biti i na razvoju standarda učenika i radnika ove škole od stručnog usavršavanja do stambene politike.

◊ Šta po vama čini jednog uspješnog profesora ?

► Voljeti svoj poziv i biti odgovoran prema zahtjevima kako škole, tako i učenika. U učenicima gledati ravnopravne i moćne stvarače, i pružiti im ono zbog čega su tu, a to je znanje i vaspitanje.

◊ Šta biste poručili učenicima i profesorima ?

► Citiraću Dositeja Obradovića koji je jednom rekao: „Nauči od mudrijeg, to ti je velika korist. Nauči drugog, to ti je velika zadužbina.”



Predstavljamo vam najbolje odjeljenje u školi, a oni će vam ispričati tajnu njihovog uspjeha.



Obzirom da smo maturanti od nas se očekuje da imamo određen stepen zrelosti i znanja koje će nam poslužiti da postignemo nešto u životu. Da bismo se opredijelili za naš budući poziv potrebno je da uložimo svu našu energiju kako bi u ovom završnom razredu postigli što bolji uspjeh, što smo djelimično i ostvarili, jer smo u ovom polugodištu izabrani za najbolje odjeljenje u školi. Samim tim postali smo zreliji i odgovorniji.

U prvom razredu u našem odjeljenju bilo je upisano trideset sedam učenika, da bi se taj broj u četvrtoj godini sveo na svega petnaest učenika. Uglavnom su ostali oni daci koji žele da steknu neko znanje i određeni stepen obrazovanja.

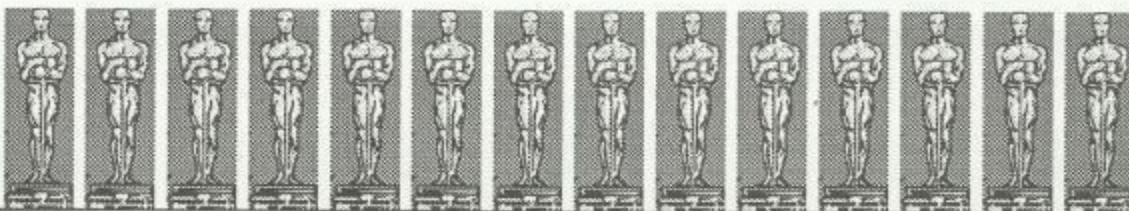
Tajna našeg uspjeha leži u nama samima, prvenstveno zbog našeg ponašanja, učenja i solidarnosti u našem odjeljenju. Mi smo odjeljenje koje rijetko izostaje sa nastave pa samim tim nemamo nesuglasica sa profesorima, i u potpunosti smo zadovoljni saradnjom sa njima. Naše odjeljenje ima dosta sportista, među njima su karatisti, košarkaši i fudbaleri. Treba takođe pomenuti one učenike koji su sebe pronašli u sportu, a školu završavaju vandredno. Profesori imaju dobar pristup učenicima i svojim predavanjima pobuđuju naše interesovanje za svoje predmete. Za naš uspjeh zaslужan je i naš razredni starješina Branislav Knežević koji nas je u početku dosta kritikovao i opominjao da bismo postali bolji daci, a samim tim i bolji ljudi. Njemu dugujemo veliku zahvalnost, a sigurni smo da se sada i on može ponositi nama.

Postoji još dosta profesora koji su doprinijeli našem boljem uspjehu ali ipak najveća zasluga pripada nama.

Generacijama koje dolaze posle nas savjetujemo da ozbiljno shvate školu, i ako budu upola dobri kao mi uspjeh im je zagarantovan.

Odjeljenje IV-3

LIDER



Predstavljamo vam najbolje učenice među maturantima. One koje su ponos svojih profesora i Škole.



Dmitrašinović Mia (IV-1) → Imala je samo 9 godina kada je iz Korenice došla u Bar. Iako je dosta povučena osoba za vrlo kratko vrijeme uspjela je da stekne mnogo prijatelja, kao i naklonost svojih profesora zbog svojih nepogrešivih i temeljnih odgovora. Učenica koј od početka svog školovanja dobija samo petice. U slobodno vrijeme voli da sluša muziku i da čita knjige. Omiljena knjiga joj je „Derviš i smrt“ Meše Selimovića, a voli i djela Paola Koelja. Obožava sport i kaje se što ništa nije trenirala. Njena tajna ljubav je hemija, predmeta kojim je učestvovala na Republičkom takmičenju. Bila je takođe i učesnik takmičenja „Zdravo Evropo“ gdje je sa svojom ekipom zauzela 4. mjesto u Crnoj Gori u prvom krugu takmičenja. Što se daljeg školovanja tiče dvoumi se između Hemijskog i Prehrambeno-tehnološkog fakulteta zbog svoje ljubavi prema hemiji.



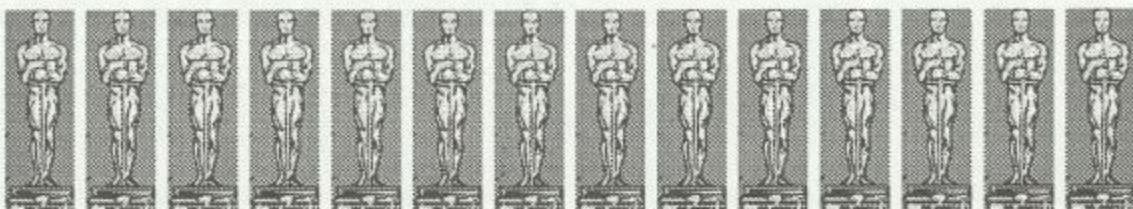
Unkašević Ana (IV-1) → Veoma ambiciozna djevojka, uključena u više organizacija. Članica je Crvenog Krsta, nevladine organizacije »Sačuvajmo zdravlje«, i agencije »Selekt«. Do drugog razreda srednje škole trenirala je odbojku, a sada pri NVO »Sačuvajmo zdravlje« aktivno drži časove aerobika. U slobodno vrijeme crta. Pored svega u školi postiže najbolje rezultate, odlična je učenica i odani prijatelj spremna da u svakoj prilici pruži ruku pomoći, kako u školi, tako i u privatnom životu. Voli životinje. Ima 7 mačaka i 3 papagaja. Voli da putuje i upoznaje nove ljudi. Sport je njena tajna ljubav, i iz tog razloga želi da upiše Sportski menadžment.



Bojana Ristanović (IV-4) → Osim odličnog uspjeha koji je prati od početka njenog školovanja Bojana je osoba koja uspijehe postiže na raznim poljima. Obožava životinje i iz tog razloga je upisala veterinarski smjer u našoj školi. Voli hemiju, ali i jezike među kojima engleski i grčki govori skoro kao maternji. Voli da pomaže ljudima i djeci. Voli da se druži i da izlazi. U slobodno vrijeme voli da čita i da gleda filmove. Po njoj uspjeh se postiže samo radom, maksimalnim zalaganjem i borborom za ono što voliš. Bila je učesnik raznih takmičenja. Na regionalnom takmičenju iz hemije postigla je značajan uspjeh osvojivši drugo mjesto, a svojim likovnim talentom osvojila je put u Mađarsku. Uspjeh koji je nedavno postigla jeste izbor za foto modela među velikim brojem učesnika i potpisivanje ugovora sa jednom od naših istaknutih modnih agencija.

Priredio: Ivan Golubović IV-4

LIDER



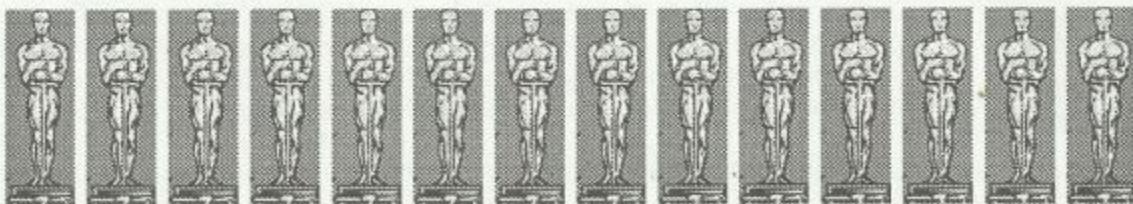
Naša škola trenutno ima preko **150 sportista**. To su učenici koji su istrajni u svojoj želji da se bave sportom i koji uprkos brojnim obavezama koje sport nalaže ne odustaju od škole. Ovom prilikom pomenućemo neke od njih.

Jovetić Dušica - član karate kluba „Omladinac“. Karateom se bavi već 7 godina. Iza sebe ima 85 osvojenih medalja, od čega 49 zlatnih, 9 srebrnih i 27 bronznih.

Nedavno je učestvovala na Kup-u Crne Gore u Podgorici (3. maja 2004.) i opet osvojila prvo mjesto. Član je reprezentacije SCG i do sad ima dvije osvojene medalje sa Balkanskih prvenstava - bronza na pojedinačno za kadete i srebrna u kadete ekipno. Šestostruki je prvak Crne Gore i trostruki Srbije i Crne Gore.

Almir Ceculjanin – karatista. Ne može ni prebrojati sve medalje koliko ih ima! Prvak Srbije i Crne Gore, Balkana, Evrope i svijeta!

Amadea Duraković - odbojka. Sa samo 15 godina u reprezentaciju!



Priredila : Ćirović Ana IV-3

Iz učionice...

Zločin i Kazna

Svi mi dolazimo na svijet sa nekim darom. Uslovi u kojima živimo i stvaramo utiču na njegovo razvijanje, kao i naš unutrašnji poriv da ga ispoljimo. Taj poriv katkad zna biti toliko jak da nas najera da činimo i zabranjene stvari...

Kada je škola u pitanju, tu imate raznih zabrana, počev od pravila odijevanja, preko „graje” na hodnicima sve do mnogobrojnih pisanih i nepisanih unutar učionice... Bilo kako bilo, „učioničko” pravilo koje nikako ne smijete prekršiti, pogotovu ako se nadete na času filozofije, jeste PISATI ili još gore CRTATI (nije to bilo koji čas – to je čas FILOSOFIJE!) **PO KLUPI!**

„Zločin” takve vrste počinio je učenik IV-1, Dražen Kalezić jednog sunčanog jutra, sjedeći u zadnjoj klupi duboko uvjeren da niko ne primjeće što on radi! Ali, kako zločincu uvijek promakne po neki detalj, tako je i junaku ove priče promaklo to da **budno oko** profesorice filozofije motri na svakog!

Teško je izreći što je bio njegov zločin...ali ipak novine su ozbiljna stvar – **moramo govoriti istinu!** Dakle...teška srca, ... dragi Naš čitaoče, ... ono je što pretpostavljaš... Dražen je **CRTAO** po **KLUPI!!!** Dugo je našu profesoricu filozofije mučilo što je navelo tako uzornog dječaka da baš na njenom času crta po klupi **njene učionice**... Pitala se ko je kriv... Da li je kriva ona, što je to jutro počela sa empiristima? Da li je krivo sunce, koje je baš tog jutra naročito osvjetljavalo Draženovu klupu? Ili je možda kriva Jagoda koja je toliko brižljivo uglancala klupu te je ona prosto mamila Draženov talenat da ispliva na površinu? Bilo kako bilo, **zločinac je morao biti kažnjen...**

Razmišljajući kako da ga kazni za počinjeno zlodjelo, a da pri tom ne bude previše gruba, ni odveć blaga, odlučila je da se obrati nikom drugom do svojoj desnoj ruci, profesorici engleskog jezika.

Bilo je tu svakojakih ideja... od raznih sprava za mučenje koje se u ovakvim prilikama **vrlo rado** koriste do najobičnjeg istjerivanja iz škole... međutim, sve je to već viđeno... zar ne, dragi Naši čitaoци? Vi od nas ipak očekujete originalnost. Iz tog razloga, odlučile smo da cijelu stvar objelodanimo zajedno sa crtežima, koje smo zaplijenile... Nemojte dozvoliti da Vas njegov rijedak talenat općini i učini da mu oprostite... ne zaboravite da je on ipak počinio „zločin”!



Priredile: Nela Dabanović i Anastazija Glavičić

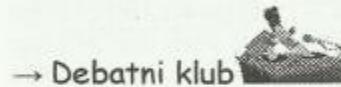
Van-nastavne aktivnosti

UČIMO I ZABAVLJAMO SE!



Ono što svaku školu čini zanimljivom kako učenicima tako i profesorima jesu van nastavne aktivnosti. One nas motivišu da radimo na sebi i svojoj kreativnosti, i daju nam volju da usavršimo talente koje imamo. Te aktivnosti vam uđu pod kožu još u osnovnoj školi, te im se jednakoradujete i u srednjoj kada ste ipak malo ozbiljniji i zreliji, i kada se nađete u koštac sa zahtjevnijim predmetima koji iziskuju dosta vremena za učenje.

U našoj školi trenutno imamo:



→ **Debatni klub** koji vodi profesorica Nela Dabanović i koji trenutno broji 7 članova. Ovdje se učenici uče vještina debatovanja na jedan civilizovan način. Ono što ovaj klub čini posebno interesantnim jeste učenje o raznim temama na jedan zanimljiv i inspirativan način. Teme koje smo ove godine obradili su eutanazija i kloniranje. Ovdje se svađamo, a ne posvađamo se, namećemo svoje mišljenje, i prihvatomo tuđe.



→ **Dramski klub** koji vodi profesorica Anastazija Glavičić i koji trenutno broji 8 članova. Ovdje pjevamo, glumimo, igramo, recitujemo – uživamo! Trenutno pripremamo predstavu „Gospodica Julija“ od Strindberga.



→ **School Connectivity klub** koji vode profesor Zvonko Mijatović i profesorice Anastazija Glavičić i Nela Dabanović. Imamo 16-oro i svi smo kao jedna velika porodica. Ovdje uz pomoć 10 računara koje smo dobili od CRS organizacije pravimo naše web strane, kao i web stranu naše škole. Osim toga, radimo razne projekte. Projekat koji trenutno radimo jeste on-line knjiga pod nazivom „Investiraj u svoju budućnost“, a teme koje u njoj obrađujemo su ekologija, priroda i zaštita životne sredine. Osim velikih prednosti u učenju ovdje svakodnevno komuniciramo na engleskom jeziku sa školama Jugoistočne Evrope i Amerike uključenim u ovaj projekt. Ono što ovaj projekt čini zanimljivim jeste povezivanje sa cijelim svijetom radeći na zajedničkom projektu.



→Junior Achievement klub koji vodi profesorica Anastazija Glavičić i koji ima 12 članova.. Ovdje učimo kako da od jednog eura napravimo dva! Učimo osnove ekonomije i njenog funkcionisanja u pravom svijetu kroz imaginarno osnivanje i vođenje sopstvene kompanije. Početni kapital prikupljamo prodajom akcija zainteresovanim investitorima kojima nakon prodaje proizvoda koji smo napravili isplaćujemo dividendu. Naša ovogodišnja kompanija zvala se »USM (United Smiles Messages)«, a proizvod koji smo prodavali bile su šarene pletene narukvice. U paketu sa narukvicom dolazili su razni vicevi koje smo dodali kako bi propratili ime naše kompanije i osnovnu ideju da prodajemo osmijeh. Radimo, učimo, zabavljamo se i zarađujemo!



→Novinarska sekција koju vodi profesorica Anastazija Glavičić i koja ima 22 člana. Ovdje tragamo za istinom i najboljim načinima da je u pisanoj formi prezentujemo širem auditorijumu. Trudimo se da uvijek budemo na pravom mjestu i u pravo vrijeme kao pravi novinari. Većina nas se uglavnom ne odvaja od foto-aparata, a neki čak i od diktafona. Profesionalna deformacija ili ne – u korist naših čitaoca sve! Kako mi to radimo može se vidjeti po ovom listu prvijencu u našoj školi čiji smo pokretači upravo mi – članovi novinarske sekcije.



→Likovna sekciјa koju vodi profesorica Tatjana Mihailović. Ovdje saznajemo da talenat ipak vrijedi i dolazi do izražaja ako smo vrijedni, uporni i vjerujemo u sebe. Prva afirmacija naših učenika jeste izložba organizovana njima u čast za Dan naše škole kojoj prisustvuju poznati slikari sa našeg podneblja.

To je sve. A i dosta je, zar ne? Za svakog po nešto...



Priredila : Milica Dedijer III – 2



Reportaža

Posjeta sajmu hrane u Budvi



Od 23 – 26. marta ove godine u Budvi je održan višegodišnji sajam hrane. Sajmu je prisustvovalo 8 izlagača iz naše zemlje, a od inostranih izlagača bili su Makedonija, Slovenija, Bosna i Hercegovina, Madarska, Italija i Bugarska.

Medu maštovitim i atraktivnim izlagačima veliku pažnju su privukle kompanije „Martex” i „Knjaz Miloš”. Veliki nedostatak sajma bio je u tome što nije bilo ponude voća i povrća iz Crne Gore, a moramo pomenuti i da je jedina prezentacija soka bila prezentacija kompanije „Next”. Osim lijepog izgleda hrane koja je plijenila pažnju svakog posjetioca sajma, bila je omogućena i degustacija proizvoda, ali u umjerenim količinama. Najveću degustaciju imala je kompanija piva iz Makedonije pod nazivom „Skopsko pivo”.

Interesantnu ponudu čiji će se proizvodi uskoro naći i na našem tržištu, imala je kompanija kafe „Zlatno zvono” iz Niša. Najveća pažnju privukli su suhomesnići proizvodi, među kojima su bili i proizvodi kompanija „Goranović”, „Martex”, „Meso promet”, i „Đuranović” iz Crne Gore.

Od naših izlagača mineralne vode na sajmu su bile prisutne kompanije „Rada” iz Bijelog Polja i „Duboka” iz Subotice. Pored toga naših izlagača je bilo i na prezentacijama vina, jogurta, brašna („Spuško brašno”), mlijeka (mljekare - „Aleksandrija”, „Fit”, i „Imlek”) i slatkiša („Soko Stark”, „Bambi”, i „Haribo”).

Sajmu su prisustvovala odjeljenja prehrambenih tehničara iz naše škole, zajedno sa profesoricama Svetlanom Đurašević i Jovankom – Bebom Popović.



Priredio: Nebojša Perunović III-1

Paparazzo u akciji!

Ono što svaku novinu čini neobičnom i drugačijom od ostalih jesu **remek-djela** njenog paparazza! Biti dovoljno umješan i uspjeti "uhvatiti" trenutak kada smo svi manje ili više nepažljivi, dar je riječkih. Jedan od njih obreo se i u našoj školi, a evo šta je on pripremio za Vas.



Bajka ili stvarnost? Ivica i Marica ispred kućice od čokolade...



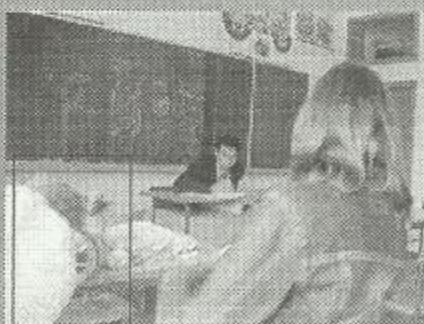
Nije lako predavati u poljoprivrednoj... često morate izići na terasu da uzmete malo vazduha i dodete sebi!



Dežurni profesor u akciji... da li je dnevnik adekvatno pomagalo u vršenju ove funkcije?



Bez "NJAMB" napolitanki ni u učioniku!



"Lakše je raditi sa mašinama nego sa vama!" -kaze profesor sa slike dok neki među nama ne uspijevaju kontrolisati san...



Ko rano rani dvije sreće grabi... iako nastava počinje u 8:00, naši profesori vole da dodu oko 7:15...

Foto: dr. Davor Bošnjaković, David Ilinčić

Literarni kutak

Jednog od ovih dana, pred sam izlazak »Lidera« našu profesoricu srpskog jezika, Joyánku -Bebu Popović zatekao je u njenoj učionici jedan neobičan sastav. Neobičan zato što je njegov autor anoniman. Upravo zbog te neobičnosti kao i ljepote samog sastava naša redakcija je odlučila da ga objavi.

Mojoj profesorki

Ulaže, miris ispunjava prostoriju, prijatan i primamljiv. Gracijoznost pokreta, nekako skromna i nenametljiva, a opet je nemoguće ne primijetiti je. Garderoba skladna. Svaki dio te odjeće odaje prefinjen ukus, eleganciju i raspoloženje. Osmijeh i veselost uvijek tu. Oči predivno plave i mladalački prepoznatljive ponekad izgledaju kao dva mala simpatična buntovnika.



Glas je tanak, mio i nekako smirujuće i uspavljujuće djeluje na onog ko ga sluša. To je osoba koja zna i ima što reći zato se može i slušati sa nekim mirom i toplinom i bar malo ljubomore, ali ne one zle i zavidne.

Ponekad je buntovna i uznenirena zbog drugih, nepravde i nemarnosti. Dok je posmatram tih kratkih četverdeset i pet minuta ponekad mi se čini da će u jednom momentu početi da plače i da se smije u isto vrijeme.

Kada bih samo mogla dotaknuti dio unutrašnjosti te osobe, mislim da bih mogla pisati romane, ali to je nemoguće.

Ona živi za danas, za sjutra, a ono juče je spakovala u memoriju koju niko ne može povrijediti ni dotači. Ponekad zamišjam Andrića sa koliko bi uživanja pisao o tim očima, o ta dva kameleona, Dostojevskog koliko bi redova napisao samo da opiše lik i dušu njenu, Desanka da piše o ljubavi i osjećanjima, a Pikasa da crta minijaturni portret jedne divne i velike ličnosti. I opet, osjećam neku radost što je to baš meni dopalo, što ja svojim škrtim i laičkim jezikom divljenja pišem o toj ženi.

**Svoju krunu nosim u srcu, a ne na glavi, nije pokrivena dijamantima, nevidljiva je i zato je
ja zovem zadovoljstvo. To je kruna koja je kraljevima retko data. Šekspir**

Literarni kutak***Dostojevski i religija u svjetlu Legende o Velikom Inkvizitoru***

Veliki njemački pjesnik Helderlin govoreći o svijetu u kome je bog odsutan, „u sedmoj strofi elegije »Hleb i vino« piše: »... i čemu pjesnici u oskudno vrijeme?« U zabludi su oni koji smatraju da je ovaj stih izraz očajanja, naprotiv, ostatak elegije pokazuje da upravo pjesnici čuvaju znanje o bogu. Bez obzira na različite interpretacije najpoznatijeg poglavlja romana »Braća Karamazovi«, moramo se složiti da za njega važe Helderlinovi stihovi, možda čak i više nego za samu Helderlinovu poeziju.

Legendu o Velikom Inkvizitoru, Ivan Karamazov govori svom mlađem bratu Aljoši. Ivan je filozof koji, svjestan izopačenosti karamazovskih crta koje se prenose, poput biblijskog greha, sa generacije na generaciju, dobijajući sve neobičnije oblike dok se ne pretvore u suštu Aljošinu dobrotu, ne pristaje na kompromise u svom očajničkom traganju za Logosom. Sam sadržaj Legende vezan je za pojavu Hrista u Sevilji u 16. vijeku gdje ostarjeli, devedesetogodišnji rimski kardinal, Veliki Inkvizitor, na lomačama spaljuje jeretike. Narod odmah prepoznaće Hrista i radosno ga pozdravlja, ali ta je radost kratkog dana jer će svi pokorno uzmaknuti kada Inkvizitor naredi da Hrista zatoče u tamnicu. Tokom noći on posjeće Hrista u tamnici i tu počinje njegov monolog koji se neće završiti bilo kakvim usmenim Hristovom odgovorom iako njegovo čitanje i poljubac koji on spušta na sasušene starčeve usne na kraju ovog susreta govore više od riječi.

Monolog Velikog Inkvizitora vezan je za epizodu iz Jevanđelja koja govori o tri velika iskušenja kojima je davo pokušao da savlada Hrista u pustinji. Inkvizitor zamjera Isusu što mu je ostavio pretežak zadatka da vodi ljude kojima je Hrist previše vjerovao i koje je, kao vječite buntovnike, prema Inkvizitoru, precjenio. Ljudi se, po inkvizitoru, dijele na jake i slabe. Jaki, koji su u manjini, prihvataju ono što je Hrist odbio u pustinji: moć, materijalno bogastvo i čudotvorstvo. Slabi nijesu u stanju da se nose sa onim što im je Hrist ostavio, sa slobodom i tragaju za jakim kojima će se pokoniti. Inkvizitor tvrdi da sve što čini – čini i u saosjećanju prema ljudskoj slabosti. On Hristu zamjera odsustvo saosjećanja prema ljudima i tvrdi da je Hristova vjera samo za odabранe.

Sadržaj ovog monologa do danas je predmet često sasvim suprostavljenih interpretacija. Prema nekim od njih, Dostojevski smatra da hrišćansvo ne počiva na saosjećanju već na poštovanju slobode i samosvjesti svakog čovjeka, na neporočnosti, jednostavnosti i uvrišenosti, kao istinskim oblicima ljubavi. Sadržaj Legende govori o istorijskom udvajajućem modelu dobra u svijetu. Veliki Inkvizitor, očigledno, ljubav poistovjećuje sa saosjećanjem – iz čega proizilaze zanimljive posledice. Saosjećanje tjera ljude da lažu one koje smatraju previše slabim da bi podnijeli ono što su oni prepoznali kao istinu – tako laž postepeno zamjenjuje izvornu hrišćansku religiju, potiskujući dobro i istinito u izvorno – hrišćanskom smislu te rječi. Saosjećanje čovjeka premješta na mjesto boga i postavlja ga u središte svijeta. Sve se svodi na iznalaženje načina da se izbjegne patnja a sreća pojedinca postaje vrhunski cilj. Naivno je smatrati da Dostojevski ovde kritikuje samo katoličanstvo. Ovo je i kritika teokratije uopšte ali se ovde ne radi samo o kritici velikih religioznih formi, ne radi se samo o kritici crkve kao institucije koja »brine o slabim ljudima već i o kritici svakog samodržavlja i diktature, čak i socijalizma... demokratije – svuda gdje ima tutorstva nad ljudima« (Berdajev). Da bi bio istinski slobodan, čovjek mora na sebe da preuzme odgovornost za vlastitu sudbinu, mora da izdrži odsustvo čuda i oskudnost koju poricanje volje za moć nosi u sebi – zato Hrist i ne argumentuje čudima, on vjeru ne nameće bilo kakvim autoritetom.

Sam Dostojevski nudi barem dvije mogućnosti da se izbjegne taj život u stadu. Prva mogućnost vezana je za prosvjetljenje koje doživjava Aljoša i koje je opisano u poglavljima Kana Galilejskog. Različiti autori insistiraju na misterioznoj brzini kojom se raspada tijelo Aljošinog duhovnika, starca Zosime. Nakon strahovitog očajanja, jet se, radi Zosimine svetosti, očekivalo suprotno, nastupa preobražaj u Aljošinoj duši i on se u jednoj dramatičnoj sceni, klanju Zemlji, ljubeći je.

Dostojevski kaže: »Bacio se na zemlju kao slab mladić, a ustao kao odlučan borac za cijeli život...« Radi se o pomirenju sa sopstvenom smrtnom prirodom, to je jedini način da se dostigne vječnost.

Druga mogućost vezana je za ličnost Ivanova i za njegovo već pomenuto traganje za Istinom. Na ovom tragu kreće se i Frđih Niće kada govori o Dostojevskom, kao svom jedinom pravom učitelju. Čovjek je palo bice, čak i oni najjači kod Dostojevskog, prije ili kasnije posrnu – kao što je veli Meša Selimović čovjek bez vjere je uvijek na gubitku. Ivan nije otpadnik od boga, on samo konstatiše stanje stvari, njega muči Lajbnicovsko pitanje opravdanja postojanja zla u svijetu, ukoliko je savršeni i dobit bog tvorac tog svijeta. Kako prihvatiti vjeru u boga pred patnjama nevinih, recimo – djece? Općija koju nudi Veliki Inkvizitor nije u skladu sa Ivanovom prirodom: uljuljkivati se u blaženo neznanje i vlastitu sudbinu prepustiti drugima. Karamazovština, kao izraz grešne čovjekove prirode, otpadništva od boga, praiskonskog greha, nužnog zla u nama kao crte čovječnosti je istovremeno i putokaz: ljudski duh se suprostavlja blaženstvu, nemir i zebri koju on proizvodi i koji ga dovode u situacije da slobodno odlučuje između dobra i zla, čini ga slobodnim i bližim Hristu, utoliko više ukoliko je život problematičniji. Možda zbog toga Dostojevski tako često pokajanje prikazuje kao iskupljenje. U prilog tome govori i biografija starca Zosime koja slijedi ovo poglavlje.

Literatura : 1. Fjodor Dostojevski : Braća Karamazovi

2. Legenda o velikom inkvizitoru, tumačenja Solovjova, Leontjeva, Berdajeva, Rozanova, Franka.

Priredio: Janko Milošević IV-đ

English corner



J When things go wrong, as they sometimes will,
When the road you are trudging seems all up hill,
When the funds are low, and the debts are high,
And you want to smile, but you have to sigh,
When care is pressing you down a bit,
Rest if you must but don't you quit.

J Life is queer with its twists and turns
As everyone of us sometimes learns,
And many a failure turns about,
When he might have won had he stuck it out;
Don't give up though the pace seems slow,
You may succeed with another blow.

J Success is failure turned inside out,
The silver tint of the clouds of doubt,
And you never can tell how close you are,
It may be near when it seems so far;
So stick to the fight when you're hardest hit,
It's when things seem worse,
That you must not quit.

A lunch with God

A little boy wanted to meet God. He knew it was a long trip to where God lived, so he packed his suitcase with Twinkies and a six-pack of root beer and he started his journey. When he had gone about three blocks, he met an old woman. She was sitting in the park just staring at some pigeons. The boy sat down next to her and opened his suitcase. He was about to take a drink from his root beer when he noticed that the old lady looked hungry, so he offered her a Twinkie. She gratefully accepted it and smiled at him. Her smile was so pretty that the boy wanted to see it again, so he offered her a root beer. Again, she smiled at him. The boy was delighted! They sat there all afternoon eating and smiling, but they never said a word. As it grew dark, the boy realized how tired he was and he got up to leave, but before he had gone more than a few steps, he turned around, ran back to the old woman, and gave her a hug. She gave him her biggest smile ever. When the boy opened the door to his own house a short time later, his mother was surprised by the look of joy on his face. She asked him, "What did you do today that made you look so happy?" He replied, "I had lunch with God." But before his mother could respond, he added, "...and you know what? She's got the most beautiful smile I've ever seen!" Meanwhile, the old woman, also radiant with joy, returned to her home. Her son was stunned by the look of peace on her face and he asked, "Mother, what did you do today that made you so happy?" She replied, "I ate Twinkies in the park with God." However, before her son responded, she added, "...and you know, he's much younger than I expected.."

Too often we underestimate the power of a touch, a smile, a kind word, a listening ear, an honest compliment, or the smallest act of caring, all of which have the potential to turn a life around. Remember, we don't know what God will look like. People come into our lives for a reason, a season, or a lifetime. Embrace all equally!
Have lunch with GOD!



Smile makes you feel happy

APPLIED REASONS TO SMILE

Let a smile be your umbrella. It is a scientific fact that the face requires 12 muscles to smile and 103 to frown. (Who counts these things?) Besides, whenever you smile at another person, it puts them at ease and raises their self-esteem. And if that isn't enough, when you smile it releases endorphins in your brain and gives you a feeling of well-being and contentment. So a smile benefits the giver as well as the receiver. It's like receiving a gift in return every time we give one away!

There is one more reason to smile: Smiling is a universal language. People will enjoy being around you when you smile. Smiling reduces stress, which may improve your overall health. Smiling will change the sound qualities of your voice when you speak or sing. A smile costs nothing but gives much. It enriches those who receive it, without making poorer those who give. It takes but a moment, but the memory of it lasts forever. It cannot be bought, begged, borrowed, or stolen, for it is something that is of no value to anyone until it is given away.

And finally, some people are too tired to give you a smile. Give them one of yours, as no one needs a smile so much as one who has no more to give. Why not give out a few extra smiles today -- just for the fun of it!

Make "smiling" your **PERMANENT** attitude.

A bit of wisdom

People are often unreasonable, illogical, and self-centered.

If you are kind, people may accuse you of selfish, ulterior motives.

Be kind anyway.

If you are successful, you will win some false friends and some true enemies.

Succeed anyway.

If you are honest and frank, people may cheat you.

Be honest and frank anyway.

What you spend years building, someone could destroy overnight.

Build anyway.

If you find serenity and happiness, they may be jealous.

Be happy anyway.

The good you do today, people will often forget tomorrow.

Do good anyway.

Give the world the best you have, and it may never be enough.

Give the world the best you've got anyway.

You see, in the final analysis, it is between you and God.

It never was between you and them anyway.



†EROS I AGAPE† LJUBAV U SVIJETLU GRČKE I HRIŠĆANSKE FILOSOFIJE

Teško da je ijedan pojam u današnje vrijeme toliko skrnavljen, banalizovan, degradiran i unakažen, kao što je to pojam ljubavi. Do ovog degradiranja pojma ljubavi svakako nas je doveo duh propale civilizacije i njene jedine tekovine koje čovjek današnjice može razumjeti, a to su: sterilne i stereotipne forme, sablazan i prosta seksualnost vješto upakovana u potrošačke svrhe. Ovako shvaćena "ljubav" sa ljubavlju nema skoro ničega zajedničkog. Danas ljubav znači isto što i seks koji postaje sinonim za zabavu lišenu svakog moralnog poretka. U starim jezicima, a ovdje prevashodno mislim na grčki i latinski, ne postoji riječ koja označava "seks", već samo one koje označavaju rod: muški ili ženski. Danas je seks pobijedio: napao je ljubav, pokorio je i unizio. Seks nije ljubav koja se izražava u seksualnosti, već prost čin koji ima tendenciju da proizvede ljubav. Zato je uvijek neophodno govoriti o ljubavi, jer se danas o njoj govoriti drugačije nego nekad.

Ljubav kao osjećaj ili razum, kao nešto prirodno ili natprirodno, ljubav kao ljudski fenomen prati nas u stopu još od Atine i Rima, koji su je definisali kao *Eros*. Sve bi naravno bilo mnogo jednostavnije da je opstao samo Eros i da se nije pojavila *Agape* ili hrišćanska ljubav i stvorila jedan, čini mi se, nepremostivi jaz među njima.

Prema mitu *Eros* je i najstarije i najmlade božanstvo. "U početku bješe vječni, bezgranični Haos... Iz Haosa, tog izvora života, rodila se moćna sila, ljubav *Eros*, koja sve oživljuje." S druge strane najmlade božanstvo je sin prelike Afrodite i prikazuje se kao nestošni, lukavi, ali čak i surovi mladić čije strijеле nepogrešivo gadaju srca ljudi, ali i bogova.

Eros je grčki pojam za ljubav koju je Platon najbolje definisao u svojim dijalozima "Gozba" i "Fedar". U mitu koji će Sokrat ispričati u "Gozbi", *Eros* je sin bogatog oca Porosa i siromašne, ali snalažljive majke Penije. Zato je ljubav lijepa, jer ima osobinu da iako je gola i bosa umije da se snađe kao što će vješt ljubavnik uvijek naći izgovor i premostiti sve nedace da dođe do svoje ljubljene. *Eros* je uzrok svega. On je prapočetna snaga. *Eros* je božanstvo. Grci nisu imali Boga koji voli, a ujedno nisu imali ni čovjeka koji ljubi Boga., pa su zato stvorili ljubav kao božanstvo u liku *Erosa*. Put *Erosa* u "Gozbi" je put od pojedinačnog ka opštem, jer ko hoće da otkrije ljubav, taj ide za lijepim tijelima. Kada ljubimo lijepo tijelo rodiće se u nama i lijepi misli o tome tijelu, pa je svakako bezumno misliti da je i "Ljepota na svima tijelima jedna i ista." Stepenjući ljubav od pojedinačnog ka opštijem, Platon pravi prelaz na ljubav prema lijepom u dušama. To je svakako viši nivo, jer spoznati ljepotu duše i zavoljeti je,

je mnogo uzvišenije nego voljeti samo nečije tijelo. Voleći tako oplemenićemo se i uvidjeti da je lijepo i stvarati umjetnička djela iz ljubavi, jer svako djelo, od najjednostavnijeg do najuzvišenijeg nastaje iz ljubavi. Sazrijevši na ovom stepenu stvaranja iz ljubavi, zavoljećemo ljepotu u raznim naukama i oplemeniti sebe. Najzad, učinivši sve ove "napore", zavoljećemo i filozofiju koja i izvorno predstavlja ljubav, žudnju ili težnju ka mudrosti. *Eros* koji ćemo osjetiti na ovom stepenu neće biti lijepo lice, ni lijepo djelo, niti išta tome slično, već "rađanje u ljepoti i tijelom i dušom." Sada jasno uviđamo da je put *Erosa* u grčkoj filozofiji uzlazna putanja od nižeg ka višemu.

S druge strane *Agape* ili hrišćanska ljubav kreće se suprotnom putanjom i ide od višeg ka nižem, od Boga ka čovjeku. Hrišćanski Bog stvara svijet ni iz čega (*creatio ex nihilo*). Hrišćanski Bog nije Aristotelov Bog koji se trudi da ostane racionalan, ravnodušan i nepromjenljiv, pa je stoga "mišljenje mišljenja" (*noesis noeseos*), odnosno mišljenje koje misli samoga sebe. Bog u duhu hrišćanstva je mnogo više od grčkog pojmanja božanstva. Sam čin stvaranja svijeta u vanvremenskoj sferi nije pokrenut od nekog spoljašnjeg razloga, već je duboko utemeljen na snazi ljubavi. O ne, nije hrišćanskom Bogu bilo dosadno, niti je imao potrebu za društvom, već je On svijet stvorio prostim aktom ljubavi i to ni iz čega. On je savršen u svoj svojoj ljubavi i kao ljubav Bog je apsolutan. *Agape* nije samo svojstvo hrišćanskog Boga, već i njegova suština. Bog je ljubav i zato oni koji ne ljube ne poznaju nebo. Čim zagazimo evandelskom stazom života, osjetimo koliko smo mi nesavršena bića. Kao nesavršeni ne možemo doseći *Agape* u njenom apsolutnom obliku, ali zato možemo doživjeti onu prvu i najveću zapovijest. Ljubeći Boga učimo se ljubavi. Ako je čin stvaranja svijeta bio čin ljubavi, šta reći onda o činu koji je uslijedio nakon pada i ogrijehovljenja čovjekovog. "Jer Bog tako zavolje svijet da je Sina svojega Jedinorodnoga dao, da svaki koji vjeruje u njega ne pogine, nego da ima život vječni." *Agape* je dar onog koji je savršen za onoga koji nema ništa. Zato cilj *Agape* nije da voli kao prvo, već da uvrati na "prvu ljubav". Samo tako će se čin ljubavi ponovo okrenuti i postati ljubav čovjeka prema Bogu. Da bismo ispunili i drugu najveću zapovijest moramo zavoljeti bližnjega svoga, jer kako bismo inače mogli zavoljeti nevidljivog Boga, ako ne volimo bližnjeg koga vidimo. U tome je upravo prednost *Agape* nad *Erosom*. Ljubeći postajemo učesnici u Božjoj prirodi i svjedoci svoje ljubavi prema Bogu. *Agape* je Božija suština, ali isto tako i suština čovjeka. *Agape* ne misli o zlu, ne nadima se, ne gordi se. Sv. Jovan Lestvičnik kaže da "onaj ko zaista voli, stalno zamišlja lik voljenoga, i sa uživanjem ga grli u duši svojoj. On od čežnje ni u snu nema odmora. i tada njegovo srce razgovara sa žudenim. Tako je obično u tjelesnoj, ali i u bestjelesnoj ljubavi. Ranjen tom ljubavlju neko reče o samome sebi...: Ja spavam, po prirodi nužnosti, a srce moje bdi, po velikoj ljubavi mojoj." Kada *Agape* tako prožme cijelo biće čovjeka, onda tu nema više mjesta mržnji, zavisti ili skepsi, jer ljubeći ulazimo u dušu ljubljenog, sjedinjavajući se sa njim suštinski.

U našem zemaljskom svijetu u sve se može posumnjati, osim u postojanje Ljubavi. Ljubav, ma kako ona bila shvaćena, jeste suština ličnosti. Ono što biće čini bićem je svakako ovaj misteriozni osjećaj. Ljubavlju mislimo, znamo, osjećamo i živimo. Ako ćemo se ičim spasiti, onda će to biti Ljubavlju. U to ime, poklonimo joj se.

Priredila : prof. Nela Dabanović

Da li emocije mogu biti intelligentne?

Za razliku od IQ-a, sa skoro stogodišnjom istorijom istraživanja emocionalna inteligencija je sasvim nova ideja. Akademска inteligencija suštinski ne priprema ljudе za nedaće, ili mogućnosti koje nailaze sa životnim promjenama. Uprkos tome što visoki IQ nije garancija uspjehа „ugleda ili sreće u životu, naše škole i kultura se oslanaju na akademske sposobnosti, zanemarujući emocionalnu inteligenciju ili niz osobina -neki bi ih nazvali karakterom -koje takođe uveliko utiču na našu sudbinu. Emocionalni život je predmet koji se podjednako kao i matematika ili strani jezik, može savladati sa više ili manje uspjehа i uključuje niz sposobnosti.

IQ i emocionalna inteligencija nijesу suprostavljene već zasebne sposobnosti. Za razliku od poznatih IQ testova, još ne postoji jedinstveni test 'papira i olovke' koji će dati rezultat 'emocionalne inteligencije', a možda ga nikada neće ni biti. Komponente emocionalne inteligencije grupisane su na pet osnovnih područja:

- Spoznavanje čovjekovih emocija.** Samosvijest - prepoznavanje osjećanja u trenutku *kada se ispoljava* - predstavlja temelj emocionalne inteligencije. Nemogućnost da prepoznamo naša prava osjećanja dovodi nas do toga da od njih zavisimo. Ljudi koji su sigurniji u svoja osjećanja vještije vode sopstvene živote i sigurnije donose odluke, od toga s kime će se vjenčati, do posla koji treba da izaberu.
- Upravljanje emocijama.** Savladavanje i upravljanje emocijama tako da one budu tačno odabране jeste sposobnost koja se zasniva na samosvijesti. Ona obuhvata mogućnosti za postizanje mira, oslobađanje od anksioznosti, utučenosti ili razdražljivosti, kao i otklanjanje posledica nevičnosti u osnovnim emocionalnim vještinama. Ljudi kojima nedostaje ova sposobnost, stalno moraju da se bore sa osjećanjima ogorčenosti i mučnине, dok se oni koji je usavršile brže oporavljaju od životnih nemira i padova.
- Samomotivacija.** Upravljanje emocijama koje vodi ka određenom cilju, podloga je za osjećanje obazrivosti, za samomotivaciju, ovlađavanje određeno vještina, kao i za kreativnost. Emocionalna samokontrola i smirivanje afekata u osnovi su svakog uspjehа.
- Prepoznavanje emocija kod drugih.** Empatiјa je još jedna od sposobnosti koja je zasnovana na čovjekovoj samosvijesti i osnovna je 'ljudska vjestina'. Empatični ljudi se vještije navikavaju na skoro nevidljive društvene signale kojima se nagovještava što je drugima potrebno i što žele. Empatiјa im omogućava uspjeh u zanimanjima, kao što su briga o drugima, podučavanje, trgovina i menadžment.
- Umijeće održavanja međusobnih odnosa.** Umijeće održavanja međusobnih odnosa velikim dijelom predstavlja vještinu razumjevanja tudiх emocija. To su sposobnosti koje čovjeka pripremaju za javna zanimanja, rukovođenje i međusobne odnose. Ljudi koji usavršavaju ove vještine uspijevaju u svemu što podrazumijeva uspješnu saradnju sa drugima; oni su 'zvijezde' u društvu.

Upotrebljavajući termin 'prilagodljivost ega' koji je blizak emocionalnoj intligenciji mogu se uporediti dva teorijski osnovna tipa: ljudi sa visokim IQ-om nasuprot ljudima sa emocionalno razvijenim talentima. Razlike su očigledne. Tip sa visokim IQ-om (što znači da je u ovom slučaju emocionalna inteligencija isključena) predstavlja skoro karikaturu intelektualca, snalažljivog u svjetu znanja ali neveštог u svjetu intimnosti. Profil se u nekim crtama razlikuje kod muškaraca i kod žena.

Tip muškarca sa visokim IQ-om je usmjeren na široko polje intelektualnih zanimanja i sposobnosti. On je ambiciozan i produktivan, predvidljiv i uporan i ne muče ga lični problemi. On takođe može da bude kritičan i snishodljiv, plesnjen i povučen, nesiguran u seksualnim i senzualnim iskustvima, bezosjećajan i ravnodušan, i emocionalno hladan i mlat. Nasuprot ovom tipu, muškarci sa visokom emocionalnom inteligencijom su uravnoteženi, veseli, društveni i otvoreni, i nisu skloni strahu i zabrinutosti. Izuzetno su odani ljudima i idejama, odgovorni su i etični, a u svojim vezama su u saglasnosti sami sa sobom, sa drugima, kao i društvom u kome žive.

Žene osnovnog tipa sa visokim IQ-om posjeduju intelektualno samopouzdanje, vještvo izražavaju svoje misli, raspravljaju o intelektualnim temama i zanima ih veliki broj intelektualnih i estetskih oblasti. Takođe mogu da budu introspektivne, sklene anksioznosti, zabrinutosti i imaju osjećanje krivice, okljevaju da svoj bijes otvoreno iskažu, to čine na posredan način. Nasuprot predhodnim, emocionalno intelligentne žene su pričljive i direktno i otvoreno izražavaju svoja osjećanja, imaju dobro mišljenje o sebi, život za njih znači sve. Kao i muškarci istog tipa, one su živahne, otvorene i na pravi način izražavaju svoja osjećanja (nemaju izlive osjećanja zbog kojih će kasnije zažaliti), dobro podnose stres. Njihova socijalna domišljatost omogućava im da lako upoznaju nove ljudе; one su dovoljno u saglasnosti sa sopstvenim bićem tako da su spontane, vragolaste i otvorene za sva seksualna iskustva. Za razliku od žena sa visokim IQ-om, one su rijetko uznemirene, nemaju osjećanje krivice i rijetko padaju u očajanje.

Naravno ovi portreti su ekstremni, kod svakog od nas se IQ u različitoj mjeri prepiće sa emocionalnom inteligencijom, koja ipak dodaje biću osobine koje ga čine čovječnjim.

Izvodi iz knjige 'Emocionalna inteligencija', Danijel Glemser

Priručila: prof. Svetlja Raškovac

Zanimljivosti

Da li ste znali...



Kada je želio da plasira svoj novi pronađenak **Jerome Lemelson** (1923-1997) nije našao u SAD na zainteresovane kompanije za ulaganje. "Prenosivi kasetofon bez zvučnika" nije zvučao tada dovoljno dobro. Daleki Istok je imao bolji njuh - kompanija Sony izbacila je na tržište svoj prvi **WALKMAN!!!**

Prvu mehaničku olovku i penkalo je napravio još davne 1906. godine **Slavoljub Edvard Penkala**, konstruktor iz Zagreba. Naliv-pero sa spiralnim mehanizmom i zaklačkom je ubrzao postao svetski hit. Pronađenak je otvorio fabriku za izradu naliv-pera u kojoj je zapošljavao 800 radnika!

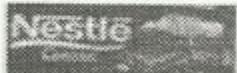


MOTORWAGEN - prvi uspješni automobil na benzinski pogon izradio je **Karl-Fridrik Benc** (1844-1929), iz Karlsruhea, a testiran je pred kraj 1885. u Manhajmu, Nemačka. U pitanju je trotočka težine 250kg, koji je postizao brzinu od 8-10 km/h pomoću jednocijlindričnog rotaktnog motora sa lancem. Patentiran je 29. januara **1886.** Od dva vozila jedno je još uvek sačuvano u voznom stanju i nalazi se u Deutsches Museum-u u Minhenu.

Pronadena ogrlica stara 75.000 godina

Ogrlica od školjki stara 75.000 godina otkrivena je u pećini Blombos na južnoafričkoj obali Indijskog oceana, što predstavlja prvi pronađeni nakit tridesetak hiljada godina prije pojave predmeta koji su se do sada smatrali kao prvi znaci moderne civilizacije. Arheolozi su otkrili 41 školjku veličine graška i sve su bile probušene kako bi mogle da formiraju ogrlicu, na kojoj su vidljivi tragovi habanja.

Školjke su otkrivenе u slojevitim naslagama koje datiraju iz kamenog doba u djelovima od po 17 perli, koje potiču od "malog mukušca" koji je živio u širokom uštu. Arheolozi spekulisu da su one, možda, nekada prenesene u pećinu iz najbliže rijeke koja se nalazi 20 kilometara od mjesta. Tragovi crvane ilovače govore da su parle od školjki, ili površina na kojoj su bile donesene, bile prekrivenе ovom bojom koja se u to vrijeme puno koristila. Do sada najstarija otkrivena ogrlica u Africi datura iz perioda prije 45.000 godina, podsjećaju istraživači.



Milječnu čokoladu je izumio **Daniel Peter**, koji je prodao recept **svom komšiji**...čije je ime **Henri NESTLE!!!**

Milion funti za gitaru nadenu na smetlištu

Gitara za koju se vjeruje da je pripadala **Johnu Lennonu**, a nadena je na jednom rijutoraskom smetlištu, ponudena je na aukciji sa početnom cijenom od **1,3 miliona funti**, javlja BBC. Akustična gitara sa ugraviranim autoportretom bivšeg člana grupe "The Beatles" ponudena je na umeričkom sajtu "Moments in Time".

Lennon je tokom sedamdesetih gitaru poklonio nekom prijatelju, koji je zatim prepustio svojoj porodici, da bi na kraju gitara završila odbaćena. Čovjek koji je poznavao porodicu, našao je gitaru 1981. godine. "Osim što se radi o instrumentu na kojem je Lennon svirao i komponovao, to je i izuzetan umjetnički ručni rad muzičara", izjavio je organizator aukcije Gary Zimet.

Na gitari se nalazi : crtež labuke i srca probodenog strelicom. Broj devet i dvoje trojke takođe su ugravirani na instrumentu, a predstavljaju rođendane Johna, Yoko i njihovog sina Seana. Zimet je objasnio kako je Lennonova udovica, Yoko Ono, čak govorila o tom gitaru u televizijskom dokumentarcu 1986. Vlasnik je pokušavao da stupi u kontakt sa Yoko Ono kad je našao gitaru, ali mu ona nije odgovarala, rekao je Zimet.

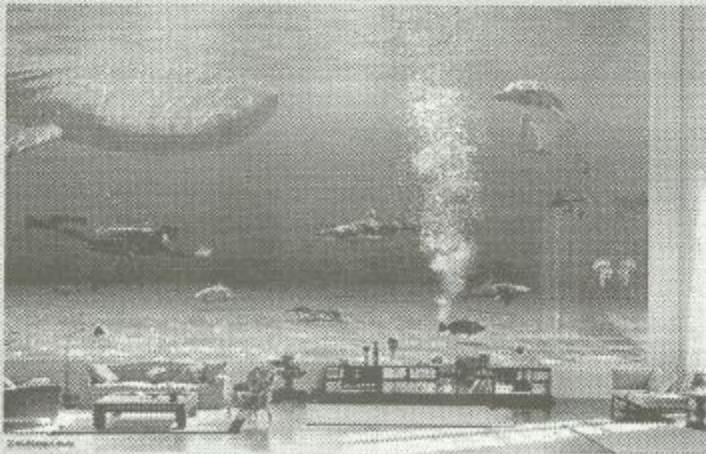
Sajt "Moments in Time" nedavno je ponudio na prodaju i album Johna Lennona, koji je pjevač potpisao Marku Chapmanu, nekoliko sati prije nego što je ovaj ubio slavnog muzičara u New Yorku.

LIDER

Bill Gates živi u kući vrijednoj **97 miliona \$**, na obali jezera Washington. Veći dio kuće nalazi se pod zemljom te stoga kuća gledano spolja i ne izgleda velika, iako broji **66,000 kvadratnih stopa**.



Kola Bill Gates-a



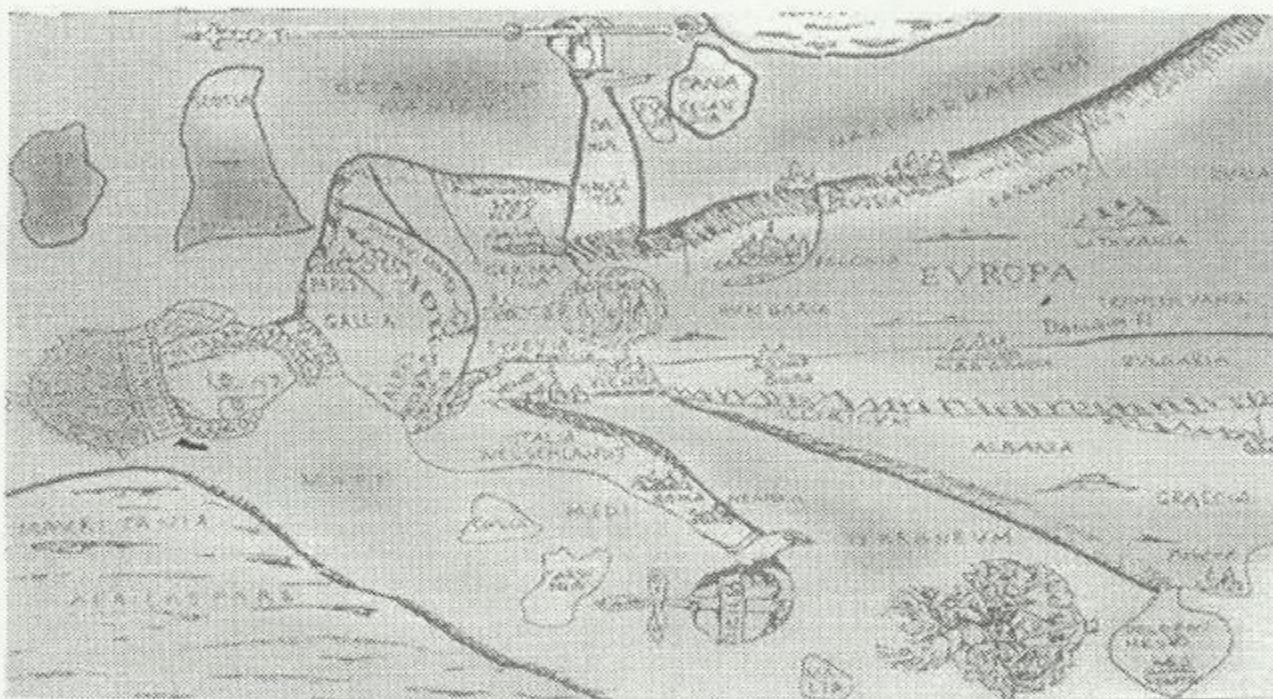
Čekaonica za goste u kući Bill Gates-a

Priredila: Aleksandra Pečurica

Upoznajmo EVROPU

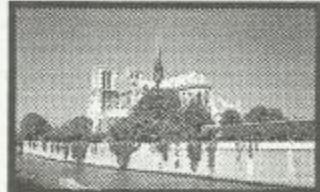
Toliko je česta priča o Evropi i o našoj borbi za ulazak u Evropsku Uniju, a ja se pitam koliki broj nas odista poznaje Evropske države sa kojima ćemo sjutra dijeliti zajedničko tržište? Koliki broj nas ih može sve nabrojati? Budimo iskreni... malo je to broj, i iz tog razloga pročitajte ove redove koje sam spremio motivisan sopstvenim neznanjem i željom da saznam više.

Ako kontinente poredamo po veličini, naš kontinent Evropa (čiji naziv znači "zemlja zalaska sunca") se nalazi na predposlednjem mjestu, iza nje je samo Australija. Inače, svi kontinenti zajedno zahvataju 149 000 000 km² ili 29% ukupne Zemljine površine. Po prosječnoj nadmorskoj visini Evropa je posljedna, u prosjeku je visoka samo 300m. Iako je po površini na predzadnjem mjestu, po broju stanovnika je na drugom(oko 730 000 000) i ima 43 države.



Slikoviti prikaz Evrope («stare dame») iz XVI vijeka. Ako je desna ruka Apeniinsko poluostrvo, prepoznajte ostale djelove.

FRANCUSKA

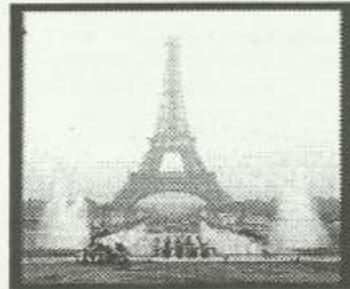


Francuska je najveća zemlja zapadne Evrope, sa širokom obalom (11 000 000 km²). Ravnice zauzimaju 2/3 površine zemlje, a glavni planinski masivi su Alpi, Pirineji, Jura, Ardeni, Središnji masiv i Vogezi. Francuska izlazi na četiri mora: Sjeverno, La Manš, Atlantski ocean i Sredozemno more. Pod šumama je 26%, što predstavlja treći masiv u Evropi. U Francuskoj postoji 136 različitih vrsta drveća što je veoma neobično za jednu Evropsku zemlju.

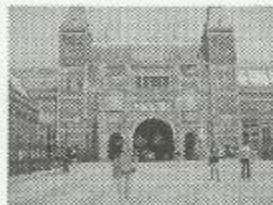
Osim toga, da bi sačuvala značaj prirodnog bogatstva Francuska je stvorila 7 nacionalnih parkova, 132 prirodna rezervata i 463 biotopski zaštićene zone. Prva je u Evropi po proizvodnji pšenice, kukuruza, putera i šećera. Po proizvodnji vina je druga, odmah posle Italije. Francuski sirevi su čuveni u svijetu, a ima ih preko 400 vrsta. Na prvom mjestu je po broju nuklearnih elektrona (158). Azurna obala je jedan od najvećih turističkih centara zajedno sa Nicom.

Svakog proljeća i jeseni u Parizu izlaze najnovije kolekcije i modni stilovi u svijetu. Dovoljno je pomenuti Francuske modne kuće : **Coco Chanel, Yves Saint Laurent, Jean Paul Gaultier**.

Gras u Provansi, na jugu Francuske je centar industrije parfema. Većina parfema se pravi od latica cvijeća koje se uzgaja na plantažama u istočnom dijelu Provanse, blizu Kana i Nice i u okolini Grasa. Parfemi se prave od lavande, jasmina, ljljana, pomorandžinog cvjeteta, ruža, mimoza i ljubičica. **Pariz**, glavni grad Francuske, grad svjetlosti, glasi za **najromantičniji grad** starog kontinenta. Postoji izreka u svijetu: "Svi putevi u Francuskoj vode u Pariz."



HOLANDIJA



Kraljevina Holandija se sastoji od same Holandije i 6 ostrva u Karipskom moru, Holandskih Antila (5 ostrva) i Arube. Nalazi se u Zapadnoj Evropi i zahvata površinu od 41 528 km² od čega se čak 4000 km² sastoji od jezera, rijeka i kanala. Drugi naziv Holandije-Nizozemska, na holandskom jeziku znači "niska zemlja". Obzirom na to da je ¼ njene površine ispod nivoa mora može se zaključiti da je ime dobila s razlogom. Najviša tačka je 321 m iznad nivoa mora, a najniža je 6,7 m ispod. Još od srednjeg vijeka, Holandani su meliorisali zemlju tako što su isušivali jezera i druge vode stvarajući parčad zemlje koja se zove polder. Zbog toga postoji izreka: "Bog je stvorio svijet, a Holandani Holandiju." Zbog čestih poplava izgraduju se sistemi za odbranu, među kojima je najveći "Delta projekat". Sa više od 16 000 000 ljudi Holandija je veoma gusto naseljena. Kada letite iznad Holandije ona izgleda kao uredno dizajniran prekrivač. Nekada davno, ona je bila prekrivena šumama zbog čega je dobila i ime "zemlja šuma" (*Hautland*). Gradovi Hag, Rotterdam, i Utrecht su toliko blizu jedan drugom da čine jedan veliki proširen grad - Randstand u kojem živi 7 miliona ljudi što je skoro polovina od ukupnog stanovništva.

Najveći prirodnji resurs je gas i Holandija je najveći Evropski snabdjevač gasom što joj donosi ogromne prihode. Holandski poljoprivredni proizvodi su uvijek visokog kvaliteta. Veliki dio se izvozi uključujući cvijeće, paradajz, mlijeko, puter i sir. Jedan veoma poznati izvozni proizvod su lale. U Holandiji ima preko 900 muzeja, među kojima je najpoznatiji Rijksmuseum u Amsterdalu. Njeni slikari su svjetski priznati poput Rembranta van Rajna i Vinsenta van Goga.

U sledećem broju :
Finska i Italija

Priredio: Vladimir Lakić III-1
/ jedan od učesnika takmičenja »Zdravo Evropo« /

NAZDRAVLJE !!! – STIGLO JE PROLJEĆE !



Alergijska kijavica (alergijski rinitis) je rasprostranjena zdravstvena nevolja. Procjena je da od njega boluje 10-25 % populacije. Po definiciji, to je poremećaj sluzokože nosa u kontaktu sa različitim uzročnicima alergije – alergenima. Ispoljava se kijanjem ili zapušenim nosem, svrabom oko mekog nepca, i ždrijela. Kijanje se najčešće javlja u napadima, pogoršava se u toku dana i praćeno je curenjem sekreta iz nosa. Često je prisutan i konjuktivitis, odnosno suzenje očiju. U težim oblicima to je stalno zapušen nos.

ALERGENI SVUDA OKO NAS

Izazivači alergijske kijavice su alergeni, zagadivači vazduha, neki ljekovi i sl.

U grupi alergena značajno mjesto zauzimaju kući alergeni kao što su grinje, insekti, sekreti domaćih životinja ili alergeni biljnog porijekla. Na otvorenom prostoru najčešći alergeni su polen i bud.

Alergijsku kijavici mogu izazvati i zagadivači vazduha, kao što su izduvni gasovi, benzinska isparenja, azotni oksidi, sumpor dioksid, pa duvanski dim - glavni zagadivač u zatvorenim prostorijama.

Pojedini ljekovi, koji se često koriste, kao što su aspirin ili antireumatici često izazivaju alergijsku kijavicu i astmu.

Početkom proljeća, s prvim sunčanim danima i s razvojem vegetacije, javlja se alergijska kijavica uzrokovana različitim vrstama polena. Ona se zove polenska kijavica. Nastaje u kontaktu nosne sluznice sa polenom. Može se javiti kod ljudi svih rasa i u svakom uzrastu, češća je kod osoba koje imaju porodičnu sklonost ka ovom oboljenju. Izazivač je uglavnom polenski prah biljaka koje raznosi vjetar. To su razne trave, korovi i drveće. Biljke intezivnog mirisa, odnosno one kod kojih polen raznose insekti, rijetko su uzazivači bolesti.

Ispoljava se napadima kijanja. Uz kijanje, javlja se svrab u ždrijelu, ponekad i u ušima, bistar sekret iz nosa, suzenje očiju, ponekad i nadražaj na kašalj.

U našim krajevima najčešći uzročnici su polen breze, bukve, hrasta, jasena, favora, i topole. Interesantno je da polen borova i drugih četinara rijetko izaziva alergiju, čak i u krajevima gdje ih ima mnogo.

Proljećne polenske kijavice, koje se javljaju u aprilu i maju, uglavnom su uzrokovane polenom drveća. Rane ljetne polenske kijavice, koje se javljaju u junu, julu i avgustu, uzrokuje polen trava, dok one koje se javljaju u avgustu i septembru uzrokuju poleni korova.

Polenska kijavica javlja se uvijek u istom periodu godine. Početak se može pomjeriti najviše za sedam dana.



BOLJE SPRJEĆITI, NEGO LJECITI

Liječenje svih oblika alergijskih kijavica zavisi od procjene težine oboljenja. Obuhvata postupke vezane za odstranjivanje alergena kada je to moguće, uništavanje grinja i drugih kućnih alergena, promjenu mjesta boravka kada su u pitanju polenske alergije, i niz sličnih načina izbjegavanja kontakta sa alergenima.

U liječenju su nephodni ljekovi koji se ne uzimaju na svoju ruku već strogo uz konsultaciju sa ljekarom. Na tržištu se nalazi veliki broj lijekova namijenjenih liječenju alergijske kijavice, ali je prije njihove primjene neophodno precizno postavljanje dijagnoze. Dijagnozu olakšavaju različiti alergološki testovi, kao i labaratorijske analize. Pa ipak, najbolja zaštita od alergija je izbjegavanje alergena.

Priredili: Mia Dimitrišinović IV-1
Ana Unkašević IV-1

VINOVA LOZA



Vinova loza (*Vitis vinifera*) je nježna biljčica. Održavanje vinograda je mukotrpan posao koji zahtijeva težak rad preko cijele godine. Ciklus počinje u zimu. Tada biljka miruje. U ovo vrijeme se vrši čišćenje i potkresivanje vinograda. Mlade sadnice se prije no što se posade štite voskom, dok ne ojačaju. Od XIX veka kada je *Phylloxera vastatrix* opustošila evropske vinograde, vinova loza se kalemi na američke vrste koje su otporne na ovu štetocinu. *Phylloxera* je i donijeta iz Amerike, gde nije pravila nikakve probleme vinogradarima. Potkresivanje se vrši da vinova loza ne bi porasla previše. Ono što proizvođač želi da postignu je da smanje količinu grožđa, a povećaju kvalitet, da povećaju jačinu i bogatstvo ukusa.

Proljeće

Početkom proljeća, biljka se budi. Tada postaje osjetljiva na mraz. Većina vinogradara vrši okopavanje - odstranjuvanje korova, to se može raditi ručno (u manjim vinogradima) ili mašinski. Negdje u martu javljaju se prvi lisni pupoljci. Tada su mladice toliko nježne da bi mraz mogao potpuno da ih uništi. Proizvođači se dovijaju na različite načine. Neki postavljaju naročite grijalice u svoje vinograde, a neki prskaju biljčice vodom. Voda se zamrzne preko pupoljka i štiti ga od unutrašnjeg smrzavanja.

Vinogradari koriste vještačka đubriva i čupaju određeni dio lišća, da bi sunce moglo da dopre do grozdova, a i da bi sok bio kvalitetan. Pored toga, loza se podiže na odredenu visinu iznad zemlje, da se zaštiti od truljenja ako bude previše vlage.

U maju počinje cvjetanje. Tih deset dana su kritični. Idealno je toplo, suvo i mirno vrijeme, sa temperaturom između 20 i 25 stepeni. Tada počinje odsijecanje pojedinih grana, što je neka vrsta kocke. Ako se desi oluja, može da se ostane bez berbe. Međutim, proizvođači su riješeni da postignu visoko kvalitetno vino bez obzira na cenu.

Ljeto

U julu počinje sazrijevanje grožđa. 100 dana po cvjetanju, grožđe počinje da mijenja boju. Sadržaj šećera naglo raste, mijenja se balans kiselina. U ljeto se odstranjuje dio lišća pri čemu se pomaže vinovoj lozi da proizvede ukusne grozdove, a ne da troši energiju na lišće.

Vinova loza može da pati i od sunčanice. Ako je predugo lišena vode, prestaje da zri i lišće počinje da žuti.

Berba

U kasno ljeto počinje berba. Ovo je kulminacija godine u vinogradu. Sluša se vremenska prognoza, gleda u nebo. Pošto prskanje prestaje nekoliko nedelja unazad, postoji opasnost od truljenja. Grožđe mora biti optimalne zrelosti. Ako je nezrelo - ima manjak šećera i bezukusno je, aко je prezrelo - teško je i nedostaje mu svježina. Grožđe mora da stigne u vinariju neoštećeno i što prije. Ovdje se pravi razlika između odličnog i prosječnog vina. Važno je da se grožđe doprema u vinariju u malim kontejnerima, da se zrna na dnu ne bi zdrobila pod težinom.



Kvalitet vina u najboljem slučaju može biti ravan kvalitetu grožđa zato je selekcija od vitalnog značaja za vrijeme berbe. Berači moraju brati samo zdrave grozdove i odbaciti sve koji pokazuju znake truljenja. Kad stignu u vinariju radi se finalna provera. Ovako rigorozna procedura je, naravno, skupa. Zato je kvalitetno vino dosta skupo. Berba se može vršiti i mašinski. Na ovaj način se odstranjuju peteljke i drške, berba je znatno brža, što je dobro i bitno ako je kiša na putu, ali mašina ne pravi razliku između zdravih i bolesnih grozdova. Na proizvođaču je da odluči. Grožđe za neka vina, npr. Champagne, po zakonu, mora da se bere ručno.

Neke vrste grožđa se beru kasno, jer se grožđe ostavi da prezri i nivo šećera nastavlja da raste. Ova vina se uglavnom prave u Alzasu (Francuska, dio prema istočnoj granici sa Njemačkom) i Njemačkoj. Negdje u oktobru aktivnost biljke ponovo opada. U ovo doba godine nema nikoga u vinogradu, vinogradari rade u vinariji.

Jedina vrsta budu koju vinogradari željno isčekuju je plemenita plesan - gljiva Botrytis cinerea. Međutim, ona se javlja na svega nekoliko mesta na svijetu godišnje. Napada kada je vrijeme toplo, vlažno, u sunčanu jesen. Ona djeluje na taj način što podstiče koncentrisanje šećera u grožđu.

Zima

I početkom zime još uvijek ponegdje ima grožđa u vinogradu. Od njega se pravi eiswein - ledeno vino, vrlo slatko. Proizvodi se u Njemačkoj, Austriji, i Kanadi. Berači ustaju rano, moraju biti u vinogradu prije zore i beru smrznute grozdove. Sve mora biti gotovo prije izlaska Sunca. Grožđe se tako smrznuto presuje, pri čemu voda zaostaje u formi leda, a protiče samo sladak sok, jako koncentrovan. Onda se pravi velika zabava - težak i neizvjestan posao je završen.

Ciklus se završava/ponovo otpočinje. Vinova loza leži neaktivna, čeka prve proljećne zrake Sunca. U toku cijele zime se malo po malo vrši zimsko potkresivanje i raščišćavanje vinograda.

Zanimljivosti

Madam Pompadour je izjavila kako je šampanjac jedino vino posle koga žena ostaje lijepa. Da se kvalitet grožđa povećava ako potkrešemo lozu otkrio je u IV veku biskup od Tursa. Njegov magarac je, ostavljen bez nadzora, poeo dio vinograda. Vinova loza je proizvela kvalitetnije grožđe. Posle njegove smrti, biskup je nazvan Sveti Martin i postao je zaštitnik pijanaca.

Istraživanja u Velikoj Britaniji i SAD ukazuju na to da vino u umjerenim količinama smanjuje rizik od smrti usled srčane bolesti. Rizik je manji nego kod ljudi koji uopšte ne piiju, ali i onih koji preteruju sa pićem. Neki testovi čak tvrde da umjerene vinopije mogu očekivati da žive duže od ostalih grupa.

70-87% vina je voda, 12-13% je alkohol, a ostatak čine rezidualni šećer i druge supstance. Ono što daje ukus je samo mali, malecki deo.

Crno vino gubi boju starenjem, a bijelo je dobija.

Vina iz hladnjih krajeva su bleđa, a ona iz toplijih imaju više žutu boju. Što se tiče crnih vina, mlada imaju svijetlo crvenu boju, a starija su tamna, skoro braon.



MOĆ MASLINOVOG ULJA



Maslina je porijeklom iz istočnog dijela Sredozemnog mora. Odatle se kulturom raširila u sve mediteranske predjele, raste uglavnom blizu mora, rijetko dublje u kopno. **Maslina je simbol mira i dugovječnosti.** Maslina spada među najstarije uljarice. To je dugovječno drvo iz familije zimzeleni sa slabije razvijenom krošnjom, vrlo jakog debla koje se prema korijenu širi. Maslina je krivo, kvrgavo, zavrnuto, vrlo razgranato drvo, visine do 12 m, a opseg debla može dostići 4-5 m. List je duguljast, kožast, odozdo zelen, a sa donje strane sivkast što maslini daje prašnjav izgled.

Maslina cvjeti u proljeće, cvjetovi su mali, bijeli, udruženi u uspravne grozdaste cvasti, prijatnog mirisa. Plod je okrugla ili duguljasta koštunica, dugačka 2-3 cm, a debela 1-1.5 cm. Gola, sjajna, tačkasta, zelena, dozrijevanjem dobija boju, a kad sazri postane skoro crna. U nedozrelem stanju plod masline je bogat ugljenim hidratima koji se tokom dozrijevanja pregradaju u gliceride masnih kiselina. Plod se sastoji od mesnatog dijela obavijenog zaštitnom kožicom i od koštice koja u svojoj tvrdoj ljusci krije jezgro. Raste sporo. Prve plodove donosi tek u desetoj godini. Najveći doprinos dobija u drugoj i trećoj deceniji, a može davati plod i kada je stara preko sto godina.

Koriste se list, plod i ulje. List se bere u aprilu, maju i junu, a plod od početka septembra do kraja oktobra. Plod masline nosi ulje u svom mesnatom dijelu i u koštici. Najviše ulja ima u mesnatom dijelu 40-60 %. Ulje u košticama je manje tehničkog značaja, jer ga ima malo, svega 12-15 %, i dolazi u obzir samo pri ekstrakciji maslinovih komina.

Količina ulja se ne povećava dužim dozrijevanjem. Kod masline postoji optimum dozrijevanja nakon koga se u maslinama smanjuje količina ulja.

SASTAV

U maslinama ima 10-40 % masnog ulja. Ono se sastoji od približno 75 % oleina, 4-12 % linoleina, 7-12 % palmitina, 2-4 % stearina, 0,1-0,3 % arahidina, 0,1-1,2 % miristicina. Neosapunjivog dijela ima oko 1 %. Ima vitamina A, i E, više u neprečišćenom, nego prečišćenom ulju, jer se rafinacijom vitaminii većim dijelom uništavaju. U ulju ima i hrolofilu i ksenofilu od kojih potiče i boja ulja.

DOBIVANJE ULJA

Plod se bere rukom, mlati ili trese. Najprije se masline dobro očiste zatim se cijele samelju ili mašinski odstrane koštice sa sjemena, pa se zasebno cijedi ulje iz perikarpa, a zasebno iz koštice.

Od nepotpuno zrelih, zelenih maslina dobija se zelenkasto, najfinije ulje, a od potpuno zrelih, crnih plodova dobija se više ulja, ali je ono slabijeg kvaliteta. Bistrenje ulja se vrši stajanjem i filtriranjem. Hladnjem se odstranjuju čvrsti gliceridi. Tamna ulja na razne načine bijelimo, a kisela neutralizujemo. Vodenom parom se koagulišu bjelančevine.

Iz uljanih pogača se izvlači zaostalo ulje pomoću organskih solevansa i to ulje se upotrebljava u tehničke svrhe.

Glavni proizvodači masline i maslinovog ulja su Španija, Italija, i Grčka.

OSOBINE

Maslinovo ulje je potpuno bistra tečnost, žuto-zelenkaste ili zlatno-žute boje, osobitog, slabog ali ne i neprijatnog mirisa.

Na +10°C počinje da se muti, i odvaja kristalne pahuljice. Na 0°C očvrsne u zrnastu meku masu (žitku mast), a na 20°C se uhvati u masu sličnu maslu. Ulje ne smije biti kiselog ili užeženog, niti ljutog ili gorkog ukusa, i ne smije imati stranih ulja.



UPOTREBA

Blagotvorno dejstvo maslinovog ulja na organizam poznato je i u narodnoj i u savremenoj medicini. Maslinovo ulje je nazdravije za ishranu od svih ulja, a koristi se i kao lijek protiv opeketina, za čišćenje organizma, protiv crijevnih i želudačnih upala, kao sredstvo za uništavanje raznih vrsta bakterija Kao i riblje ulje, maslinovo ulje je veoma djelotvorno u prevenciji rahičica kod male djece, gdje se po jedna kafena kašika uzima poslije svakog obroka (3 x dnevno).

Maslinovo ulje je čest sastojak kozmetičkih preparata, naročito onih koji se koriste za njegu suve, oštećene kože, podložne ekcemima, kao i preparata za sunčanje gdje maslinovo ulje ne samo da štiti kožu, ili ublažava posledice prekomjernog sunčanja, već daje koži divnu bakarnu boju. Vata namočena u toplo maslinovo ulje odlično je sredstvo za uklanjanje bolova u ušima – jednostavno se stavi u ušnu školjku.

Kašika maslinovog ulja na prazan stomak, svakog jutra, pravi je recept za jačanje probavnih organa. Maslinovo ulje sprečava štetni holesterol, i održava odnos između dvije vrste holesterola potrebnih za zdravlje krvnih sudova . Sadrži 10 % nezasićenih masnih kiselina koje sprečavaju stvaranje krvnih ugrušaka. Najbolje je u prevenciji infarkta , raka , i starenja.



Zdravlje u tolikoj mjeri nadmašuje
sva spoljašnja dobra,
da je zdrav prosjak srećniji od
obolelog kralja.
/Šopenhauer /

Hrana za oko i dušu – ljepota koja zaustavlja dah!



Narodna poslovica kaže "Ko rano rani dyje sreće grabi", a vjerodostojnost iste ogleda se u primjeru našeg školskog računovode, gospode Rajke Glevanović. Gospoda Glevanović je žena posvećena svojoj porodici, žena odana svom poslu i marljivi radnik. Žena kojoj dan počinje sa prvim piješima, a završava kasno u noć. Ona je uvijek nasmijana i vedra, puna energije i poleta. Biti žena, majka, supruga, uz redovno obavljanje svoje profesionalne orijentacije, a ipak pronaći vremena za bavljenje svojim najdražim hobijem i biti jednako uspješan na svim poljima – sposobnost je rijetkih, a gospoda Rajka je jedna od takvih.

Raditi intervju sa njom bilo je veoma inspirativno, i poučno kao što će i Vama biti dok budete čitali naredne rедove.

- Prije svega, hvala što ste se ljubazno odazvali našem pozivu za razgovor. Recite nam koje su sve Vaše dnevne obaveze ?

R: Pa iskreno, nije ih baš lako nabrojati, jer ih imam dosta, ali uglavnom je to posao u školi od 7 – 14h, pa obaveze u kući i tome slično. Imam muža i dva odrasla sina, tako da mi dan prođe u obavljanju raznih poslova, a da i ne primjetim da je prosao.

- Kako je moguće da i pored svih obaveza koje svakodnevne imate, uspijevate naći vremena za gajenje cvijeća ?

R: Mislim da je sve stvar dobre organizacije i prije svega čovjekove želje da nadje vremena za bavljenjem onim što najviše voli. Ja uživam da radim oko cvijeća i taj rad je nesto što me ispunjava i čini veoma srećnom, te samim tim uvijek pronađazim vremena da se bavim time. Ono čak, za mene ne predstavlja rad, već odmor. To vam je kao bavljenje bilo kojom vrstom umjetnosti. Da li je slikarima ili pjesnicima naporno stvarati ljepotu od koje zastaje dah? Nije, kao što nije ni meni baviti se onim što volim.



- Zašto baš ljubav prema cvijeću ?

R: U mojoj porodici je to genetski. Tu ljubav su mi prenijeli majka i ujak, a imam i odgovarajuće uslove da tu ljubav njegujem i razvijam.



- Koliko vrsta cvijeća imate ?

R: Imam oko 250 sakačja i još bezbroj bašenskog cvijeća, kao i cvjetnog drveća, tako da je pomašo teško reći tačan broj. U svakom slučaju, imam veoma puno raznih vrsta cvijeta.

- Koji je vaš omiljeni ovijet ?

R: Moj omiljeni cvijet je rododendron, jer je jedan od najljepših, a i nedavno sam ga nabavila.

- Kako dolazite do novih vrsta cvijeća ?

R: Uglavnom ih kupujem putem interneta ili u raznim rasadnicima širom naše zemlje.

- Za kraj, šta biste poručili mladima ?

R: Da nikad ne beru i ne gaze cvijeće, pa makar ono bilo i poljsko, jer i cvijeće ima dušu, već da uživaju gledajući ga ili pak gajeći ga.

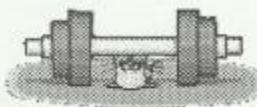


→*Za uzvišene duhove nema ostrva odmora ni lađe koja bi ih na nj naterala.
Izvodeći velika dela svojom najskupljom krvlju, oni su osuđeni da sanjaju o
ostrvima mira i odmora, kao što bezbrojni mali ljudi u svom miru sanjaju o
izvođenju velikih djela. { Ivo Andrić }*

Priredili: Ana Unkašević IV-11
Mia Dmitrasinović IV-1

KAKO SPREMAN DOČEKATI LJETO

→ iz muškog ugla



Eko park „Oaza”, kod nas bolje poznat kao „šumice”, predstavlja **početak** za sve one koji imaju **problema sa viškom kilograma**, a žele ljeto dočekati kondiciono spremni i atletskog izgleda.

Postavljanjem novih sprava, vratila i razboja kao i klupa za trbušnjake i sklebove pruža se mogućnost treninga za čitavo tijelo. Nažalost, popularne „šumice” ne izgledaju kao što je to projektom »Eko-park „Oaza“« predviđeno te su kreativci prepušteni sami sebi. Iako porazno stanje, utabana staza i pristupačne sprave učiniće da **već posle 3 – 4 treninga nedeljno postignete zavidne rezultate**.

Zbog svježine vazduha i krepkosti tijela, najbolje vrijeme za **džoging je rano ujutro oko 8h ili predveče između 18 i 19h**. Staza duga 650m učiniće da vaš višak kilograma nestane, a ponudene sprave će poslužiti za oblikovanje tijela.

Prije trčanja **obavezno** je istezanje nogu i prepona, nakon čega valja **najprije** istrčati **3 lakša kruga** radi zagrijavanja. Odmah **potom**, slijedi razgibavanje čitavog tijela i **istrčavanje 5 krugova jačeg tempa**. Svaki naredni trening, po mogućnosti, pojačati za jedan krug sa jačim tempom.

Nakon trčanja poželjno je okrenuti se spravama. Pokretnе klupe za trbušnjake omogućavaju nam da podešavamo težinu rada trbušnih mišića. **Vježbe trbušnjaka** treba raditi svaki trening 3 puta po 5 minuta. Da biste bili ponosni na svoj izgled trčanje treba **kombinovati sa sklekovima i razbojem**. **Vježbe za grudi i ruke** treba raditi u 5 serija po 20 dizanja, a svaki naredni trening povećavati za po jednu seriju više. Što se tiče **vježbi na vratilu** i one se obavljaju u 5 serija, ali sa 5 dizanja i svakako svaki naredni trening povećavati za po jednu seriju više.

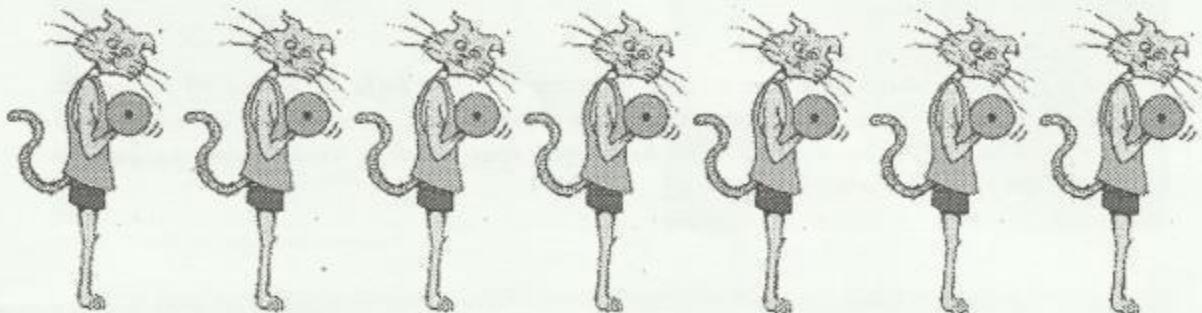
Između dana treninga poželjan je **dan odmora**.

Kada postignete 10 serija po 20 dizanja za sklebove i razboj, 5 serija po 10 dizanja na vratilu, držite se tog načina i smatrajte da ste u **top formi**.

Pri treniranju, posebnu pažnju treba posvetiti ishrani. Za doručak i ručak normalno se hraniti, dok večeru treba preskočiti ili **ne jesti poslije 19h**, kada je poželjno unijeti u organizam više voća koje će nam dati sve potrebne vitamine i dovoljne količine prirodnog šećera za nove napore. Izbjegavati slano, masno i slatko.

Nakon **samo 2 mjeseca** uz ovakav režim, suvišni kilogrami će postati prošlost. Stomak će biti zategnut i to u pratnji 6 vidljivih pločica. Na vašim širokim leđima, sve majice će lijepo stajati.

Nezaboravno ljeto je pred vama – dočekajte ga spremni!



Priredili: Franović Cvetko IV-2 i Dedić Andrija IV-2



→ iz ženskog ugla

Da li vam se ovih dana dešava da ste nezadovoljni svojim izgledom? Zimi je bilo lako. Obučete neki široki džemper, ili se prosti zakamuflirate nekom širokom jaknom, pa i vama samima bude nebitno kako izgledate. Ali, **dolazi ljeto**... vrućine se već mogu osjetiti, a sa njima i kratke pantalonice i lagane majčice, te ste već počeli da se kajete zbog zimske nebrige... Dosta s kajanjem! **Ne sažaljevajte sebe!** Obucite patike, neku staru trenerku i brzo u prirodu!

Sada će neke od vas pomisliti: „Nemam vremena, moram da učim, da radim, a i umorna sam uostalom! Ma ionako po cijeli dan trčim na sve strane da bih postigla sve obaveze koje imam, a rezultata nigdje!“ Slažem se. Odista, u toku dana završavanjem svih obaveza koje imamo, izgubi se znatan broj kalorija, ali šta to vrijedi, kad se tako umorni najedemo kasno uveče i legnemo? I ovdje će neke od vas pomisliti: „Pa moram da jedem kad sam gladna!“ I tu se slažem sa vama! Zbog neredovne ishrane i neorganizovanog načina života organizam besomučno traži snagu. **Nemojte kriviti svoj metabolizam, već počnite manipulisati njime!**

Pravilna ishrana je osnovna stvar kojom se morate pozabaviti i to odmah! Ugledajte se na sportiste! Jedite sve, ali u umjerenim količinama, u odgovarajuće vrijeme i uz minimum 2 l vode dnevno. Unosite što više ugljenih hidrata i proteina, a izbjegavajte masno, prženu hranu, i slatkiše. Možete sebi dati oduška ponekad i častiti se jednom do dvije kockice čokolade, čisto da ne zaboravite kakav joj je ukus, ali ponavljajam – samo jednom do dvije kockice. Držite se one stare:

»Doručak pojedi sam, ručak podijeli s priateljem, a večeru daj neprijatelju.«

Kada preotmete vlast nad sopstvenim organizmom, onda nužno slijedi uljepšavanje. Budimo realni – šta nam vrijedi vitka figura ukoliko je nezategnuta i puna celulita i strija? Ja sam mišljenja da **tajna dobrog izgleda leži isključivo u vježbanju!** Vjerujte mi na riječ, dovoljno je samo početi i energija koju dobijate prilikom bavljenja fizičkom aktivnošću daće vam volju da istrajete u svojoj riješenosti što će svakako rezultirati figurom na kojoj će vam svi pozavidjeti!

Da bih vas ohrabrla, daću vam par ključnih savjeta koji će kroz 2 mjeseca upražnjavanja dati takve rezultate da ćete ljeto provesti s uživanjem.

► Ako „nemate struk“ morate proširiti ramena i leda **da bi vam struk došao do izražaja.** Vježbe koje će vam pomoći u tome su **vježbe sa vratilom, kao i dizanje tegova.**

► Ako su vam **noge „bez oblika“** - **pojačajte listove.** To se postiže takođe dizanjem tegova, ali i trčanjem.

► Ako želite da vam **stomak** bude **zategnut** sa naziranjem čuvenih „pločica“ svakoga dana radite po **100 trbušnjaka.** To je prilično jednostavno, ako ih podijelite u 5 serija od po 20 trbušnjaka. Između svake serije pravite pauzu u trajanju od 2 minuta. Ono što je važno naglasiti jeste da **zaista morate biti uporni** i nikako ne smijete praviti pauzu, čak ni jedan jedini dan – u protivnom sav uložen trud biće uzalud. Kada vaš stomak postane „ravan“ onda već možete sebi dati malo oduška, ali prije toga nikako!

► **Ne zaboravite na ruke!** Zamislite zategnuto tijelo sa mlijativim rukama! To nikako ne dolazi u obzir! Poradite na formiranju svojih bicepsa i tricepsa dizanjem tegova ili laganog tereta, premda sklekovima takođe možete napraviti čudo za oblik vaših ruku, **kao i grudi.**

► Najslabija tačka gotovo svih djevojaka jeste zadnjica. Da bi ste postigli izgled **jedne Jennifer Lopez** koja se diči svojom pozadinom, dovoljno je latiti se trčanja, iskoraka i čučnjava.

Ne dozvolite da bude kasno, i da iz zapečka patite za prelijepim suknjacima, majčicama i svemu ostalom. **Sve zavisi od vas, lijepo moje – dočekajte ljeto spremne!**



Anketa :

**LJUBAV putem INTERNETA**

U svijetu u kom živimo odavno su zaboravljene pojedine vrste komunikacije poput telegrafije, induktorske centrale, pisama i sl. Sistem komunikacije danas je vrlo jednostavan.

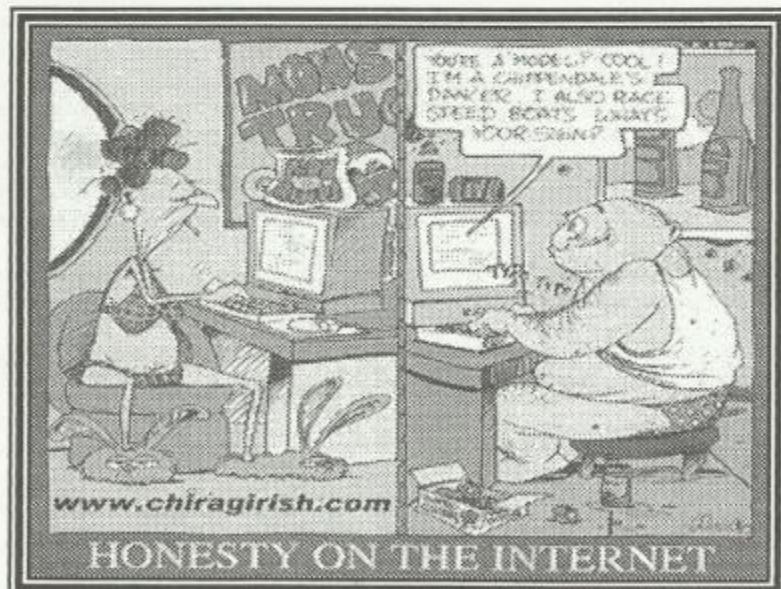
Poruke putem mobilnih telefona sastavni su dio života i starih i mlađih. Ali to nije sve! Savremena tehnologija omogućila nam je da upoznamo svijet i on nas putem svima nam znanog - **interneta**. Najzanimljivije otkriće interneta jeste on-line razgovor, iliti »čatovanje« sa bilo kim, bilo gdje. Čatovanje se odvija u „sobi“ zvanoj pričaona i svodi se na direktno dopisivanje gdje ne vidite i ne čujete sagovornika osim ako oboje nemate kameru uz računar. Najčešća tema je, nimalo jednostavna, **ljubav**.

Anketirajući moje vršnjake saznala sam da je ovakva vrsta ljubavi vrlo privlačna, jer omogućava spoznavanje pravih vrijednosti nasuprot fizičkoj privlačnosti, koja postaje potpuno nebitna nakon bezbroj sati provedenih razgovarajući sa voljenom osobom i upoznavajući njegov/njen duh.

Od 100 anketiranih, **62%** je za, a **38 % protiv** ljubavi putem interneta.

Komentari su svakako bili različiti. Dok su jedni mislili da je sve to gomila laži, drugi su već iskusili ljubav koja se rodila u pričaoni i pamte je kao najveću.

Iz svega ovoga proizilazi da se istorija ponavlja, i da nekadašnje udvaranje pismima nalik onom između Armana i Margerite u „Dami s kamelijama“ možemo svi doživjeti čak i u XXI vijeku.



Priredila : Martina Lukšić II-1

SAVJET

♪ UGODAN I NEZABORAVAN VIKEND U NAŠEM GRADU

Razmišljajući šta bismo vas mogli posavjetovati u ovom izdanju „Lidera” odlučisemo da to bude neka tema koja skreće pažnju na naš prelijepi Bar. Bar je kako ga neku znaju nazvati „grad penzionera” iz razloga što dobrog provoda za omladinu ima malo. Međutim, i to malo katkad zna postati veliko ukoliko ste u dobrom društvu i na pravom mjestu, a evo nekih mesta u našem gradu gdje se nezaboravne večeri mogu dogoditi i vama.

Pozovite svoje prijatelje i provedite vikend u kafiću „**Mongro**”. Pored dobre usluge i sjajne jazz&blues muzike ovaj kafić nudi i predivan ambijent poput „krčme u planini”, ali sa pogledom na more i uz zvuke talasa.

Romantične trenutke provedite u caffe bar-u „**Morea**”. Bićete neometani, a što im je kafa dobraaaaaaaaaaaa !!!

Ručak! Svakog dana neke supe, čorbe... Ok, zdravlje na usta ulazi, ali može malo oduška makar vikendom ? Dragi naši ljubitelji brze hrane obavezno posjetite „**Hollywood**” koji pored standardnih hamburgera, pica i sendviča nudi i veliki izbor slatkih i slanih palačinki (preko 35 vrsta!!!). Udobne stolice učiniće vaš obred još prijatnijim, a portreti slavnih ličnosti i njihov fenomenalan izgled će vas opomenuti da ne pretjerate sa poslasticama. Ono što takođe čini ovaj lokal privlačnim za svakog od nas jesu veoma pristupačne cijene, iako su u skladu sa veličinom hamburgera ☺.

Kad već pomenusmo pice, onda ne možemo, a da ne istaknemo naš veoma posjećen „**Q**”. Pice u ovom lokalnu su toliko dobre da su postale sastavni dio izlaska u grad sviju nas, samo još da se nađe način regulisanja topote koju pica peć proizvodi i ugodaj će biti potpun!

Želite da izvedete prijatelja na piće i dobru večeru, a pri tom budete u centru zbivanja ?

Preporučujemo vam „**Pulenu**” ! Iz velikog izbora pića i jela izdvajamo coca-colu uz „Pulena sendvič” – čudo od 2,50 € !

Odmah preko puta „Pulene” za naše sportiste, a i sve nas uostalom, možete uživati u prelijepom ambijentu našeg „**Sport caffe-a**”.

No dobro...jeli ste, opustili se uz neku dobru muziku, i procaskali sa prijateljem – gdje dočekati zoru uz dobar provod ? Postoje dva rešenja i za koje god se odlučili nećete pogriješiti. To su „**Fratello**” i „**Planet**”. Oba lokala nude fenomenalan provod u pratinji popularnih hitova, s tim što će se poklonitelji tehno muzike bolje osjećati u „**Planet-u**”, a oni koji vole raznovrsnost u muzici pamtiće provod u „**Fratell-u**” kao najbolji u svom životu.

Svakako ne smijemo zaboraviti našu „**Tropican-u**”, potom „**Art**”, „**Time-out**”, „**Montenegro 8**”, „**Buongiorno**”, kao i poslastice u „**Heleni**” i „**Malagi**” i uživanje u hladovini koju pružaju terase „**Auguste**”, „**Varadera**”, „**Passage-a**”, „**Bonace**” i „**Bella**” i to s pogledom na najprometniju ulicu u našem gradu (ništa vam neće promaći ☺ !).

Pa i nije nam baš tako dosadno, zar ne ?

Priredili: Franović Cvetko IV-2 i Dedić Andrija IV-2

TEST

SAMOPOUZDANJE – DA LI GA IMATE DOVOLJNO ?

1. Koliko ste samouvjereni ?
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad
2. Jako mi je teško reći » ne « , a zatim se kajem.
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad
3. Smatram da imam mnogo mana , imam osjećaj da sam lošija osoba od drugih.
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad
4. Osjećam da ne mogu upravljati svojom budućnošću.
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad
5. Kad treba nešto da odlučim dvoumim se.
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad
6. Kritike me jako pogadaju.
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad
7. Ne uspijevam da izrazim svoja osjećanja.
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad
8. Lako me je dovesti u neprijatnu situaciju i tad pocrvenim.
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad
9. Stid me je kad mi daju komplimente.
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad
10. Događa mi se da odustanem od nekih planova, jer sumnjam u svoje sposobnosti.
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad
11. Osjećam se nezanimljivim i kada sam u društvu teško mi je naći predmet razgovora.
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad
12. Oblaćim se tako da ne privlačim veliku pažnju ostalih.
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad
13. Poslije promašaja i neuspjeha se obeshrabrim i sporo se oporavim.
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad
14. Mislim da je bolje ne postavljati nikakva pitanja nego rizikovati da me ponize i odbiju.
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad
15. Slabo se prilagođavam , svaka me promjena uznemirava.
a) uvijek b) ponekad c) rijetko d) nikad

- ODGOVORI POD :**
- a) 4 boda ;
 - b) 3 boda ;
 - c) 2 boda ;
 - d) 1 bod.

REZULTATI :

Od 60 do 45 bodova

Nemate ni malo povjerenja u sebe. Unaprijed se predajete. Početni koraci i promjene vas plaše, šta god vam se ružno desi vi prebacujete sebi. Kada se treba uključiti u neki grupni projekat uvijek se pitate šta misle drugi i to vas ometa da donesete svoju odluku. Bilo bi dobro da razmotrite kakve kvalitete ima vaša ličnost.

Od 44 do 33 boda

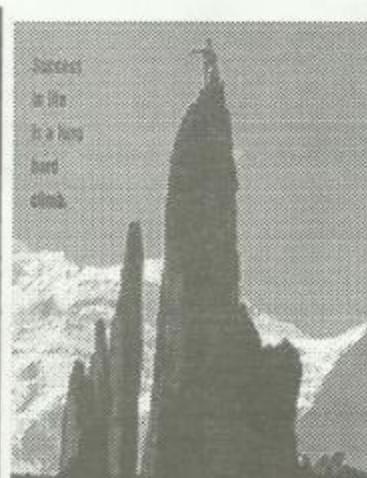
Vi težite da postanete » idealno biće « , mnogo kreativnije od ostalih, no kad se ohrabrite da nešto učinite nikad ne idete do kraja. Bojite se da ćete druge razočarati i nastojite da vas okolina u to razuvjeri. Dajete drugima prednost pred sobom, mada vam to ponekad smeta. Vi sebe obezvredujete, a u stvari ste mnogo uspješniji nego što želite priznati.

Od 32 do 21

Vi imate dovoljno povjerenja u sebe, pa i kada posumnjate u svoje sposobnosti, vi to znate prevazići. Održavate odlične odnose sa prijateljima i ostalima, a pri tom ne dozvoljavate da vas neko gazi i omalovažava. Slobodno izražavate svoje mišljenje. Znate kad treba da stanete, a kad da preuzmete inicijativu. Ostanite takvi !

Od 20 do 15

Vi imate potpuno povjerenje u sebe. Izuzetna ste ličnost, izvanrednih sposobnosti u odnosu na druge. Kreativni ste, dinamični i skloni promjenama. Prihvivate tude mišljenje, ali ipak držite do svoga. Uspješni ste u svemu i to vas čini sretnim.





Malo smijeha...



Šetnja kroz istoriju

TARZAN: Svojim krikom dozivao je slonove i lavove. Volio je da kaže: „Dobar glas daleko se čuje”.

TRNOVA RUŽICA: Ubola se na otrovni trn i spavala, sve dok nije došao princ na bijelom konju i rekao: „Ustaj, bre, dok ja po cio dan rintam, ti samo spavaš!”

ALEKSANDAR MAKEDONSKI: Stari Grk. U današnje vrijeme bi se vjerovatno zvao Aleksandar B.J.R. Makedonski.

GROF DRAKULA: Omiljena knjiga mu je bila: „Daleko je sunce”.

KARAĐORĐE PETROVIĆ: Voda prvog srpskog ustanka. Imao je običaj da kaže: „Ma pusti me kume, ne znam gdje mi je glava!”

AHIL: Starogrčki junak. Njegove poslednje riječi bile su: „Ijao, esker!”

PRAISTORIJSKI ČOVJEK: Otkrio je vatru. Da nije došlo do tog otkrića, mi danas ne bi imali na čemu da skuvamo kafu kad nestane struja.

ATLAS: Čovjek koji je bio osuđen da nosi cijelu zemlju na svojim ledima. Iz navedenog se može zaključiti da je bio radnik.

IBEFIDIS: Čovjek koji je pretrčao Maratonsko polje da bi donio vijest o pobjedi svoje vojske. Mora da se neprijatno iznenadio kad sum u rekli da je prestupio.

GALILEO GALILEJ: Rekao je ono čuveno - »Ipak se okreće». Posle toga više ništa nije rekao.



FEMINISTIČKA BAJKA

Jednom davno, prije mnogo godina, živjela je jedna prelijepa i nezavisna princeza, puna samopouzdanja. I jednog lijepog dana dok se šetala parkom u bari je vidjela žabu. Odjednom, žaba počne da joj govori: „Jednom davno, bio sam lijepi princ, ali je zla vještica bacila čini na mene i pretvorila me u žabu. Da bi se čarolija razbila, potrebno je da me neko poljubi. Zato, molim te, poljubi me i vrati me u ljudski oblik. Onda ćemo da se vjenčamo i preselićemo se u zamak sa mojom mamom. Ti ćeš da mi kuvaš, čistiš i čuvaš djecu, a ja ću da te volim i bićemo srećni do kraja života...”

I uveče dok je večerala žabljje batake, princeza se još uvijek smijala i ponavljala: „Ne bih rekla...”



Malo smijeha...



Sedam svetih dačkih tajni...

1. ŠLIHTANJE

Dobar đak mora da zna kada je pravi trenutak da upotrijebi ovu vještinu, jer sar tako spasiće se od vječnog iskušenja moljenja profesora i slušanja službe njego svakog radnog dana i radnim subotama.

2. BJEŽANJE SA ČASOVA

Bježati prije sedmog časa ili predčasa, pred raspustom ili praznicima, u vrijeme kakve nevolje i svake srijede i petka.



3. TRAŽENJE IZGOVORA I PRAVDANJE

Ne uzimaj često imena doktora svoga i vojnog odsjeka svoga. Izbjegavaj ispráćaje, svadbe i pogrebe često, i samo tako tvoja rubrika sa neopravdanim ostaće čist slavom govoriće se o prepodobnoj vještini tvojoj.



4. PREPISIVANJE

Ne pravi sebi puškice prevelike, i nemoj se u njih potpuno uzdati, već sjedi pore trpeljivog i mudrog prijatelja svoga i moli ga svim srcem i naročito prati pogled profesora svoga.

5. UPISIVANJE OCJENA I OPRAVDANIH ČASOVA

Falsifikuj samo u vrijeme kakve nevolje goleme i neka ti misao jasnija od munje bude da možeš da zaglaviš zbog rukopisa svoga.

6. PROVALJIVANJE

Provaljuj bližnjega svoga kao samog sebe, profesore svoje i tetkice svoje, ali ne dozvoli da blagodareni glas tvoj nadvisi glasove drugova tvojih.

7. MU VANJE I ŽICKANJE

Muvaj profesore svoje za vaskoliko bolje ocjene svoje, jer je tako zapisano; Žickaj od prijatelja svojih, jer samo tako ćeš steći za burek naš nasušni.



Engleski po Vuku - English By Wolf

- ♦ A little bit tomorrow = malo sutra
- ♦ Boys from the end = momci iz kraja
- ♦ Calculate on me = računaj na mene
- ♦ Don't work me = nemoj da me radiš
- ♦ I am all on five = sav sam napet
- ♦ Photo-whodrinks = foto-kopije
- ♦ Treasure to you = blago tebi
- ♦ To take healthy for over = uzeti zdravo za gotovo
- ♦ I am talking alone with the room = pričam sam sa sobom
- ♦ Let's eat something from the leg = da pojedemo nešto s nogu
- ♦ Bean Yourself = opasulji se
- ♦ Cabbaged book = raskupusana knjiga
- ♦ Come to me go to me = idi mi, dođi mi
- ♦ Hello for ready = zdravo za gotovo
- ♦ On the face of the place = na licu mesta
- ♦ She gave him basket = dala mu je korpu
- ♦ Who plums you = ko te šljivi

