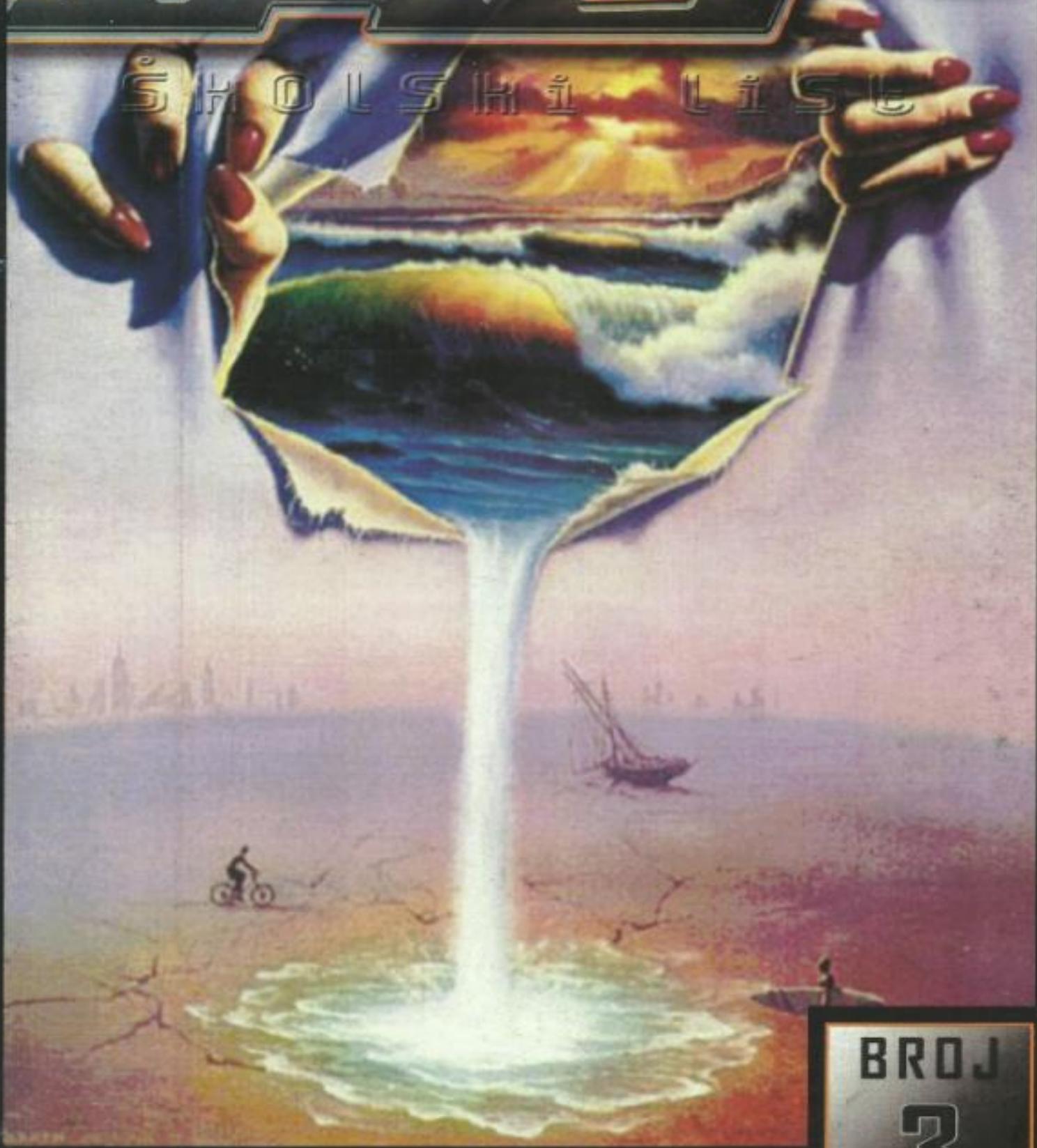


IFERA

SREDNJA POLJOPRIVREDNA ŠKOLA



BROJ

3

SREDNJA POLJOPRIVREDNA ŠKOLA

- BAR -

MAJ 2006.

Riječ urednika



Dragi čitaoče,
prijatelji su zaista vrlo rijedak dragulj.
Oni čine da se smiješimo i ohrabruju nas da uspijemo u
svemu što smo naumili.
Oni su spremni da nas saslušaju i imaju lijepo riječi za
nas.
Oni nas vole i raduju nam se.

Ti si naš prijatelj i mi smo time počastvovani.

„ Prijateljstvo se ne bira - ono biva,
ko zna zbog čega,
kao ljubav. ”

Izdavač:

J.U. Srednja poljoprivredna škola - Bar
Direktor:

Mr. Miloje Knežević, prof.

Glavni i odgovorni urednik:

Anastazija Glavičić,
prof. engleskog jezika

Lektor:

Valentina Lekić,
prof. srpskog jezika

Naslovna strana:

Boris Bajić

Kompjuterska obrada:

Anastazija Glavičić,
prof. engleskog jezika

Stampa:

Krug - Bar

Tiraž:

500 primjeraka

Redakcija profesora:

Nela Dabanović, prof. filozofije
Tanja Kragulj, prof. hemije
Sofija Rašković, prof. fizike
Božana Bajić, prof. geografije
Okuka Milanka, pedagog
Mirjana Gligorević, prof. biologije i
dermatologije
Danijela Despotović, dipl. ing.
Aleksandra Kosović, prof. engleskog jezika
Valentina Lekić, prof. srpskog jezika
Nikola Dabanović, prof. istorije
Mirko Savić, prof. matematike
Branislav Knežević, dipl. ing.
Radojka Obradović, dipl. ing.
Nataša Truš, dipl. ing.

Redakcija učenika:

Marko Mitrović III/1
Marina Vukčević III/5
Bosiljka Aleksić III/5
Vjera Milić IV/3
Aleksandar Mijović IV/3
Viktor Abramović IV/3
Martina Lukšić IV/1
Goran Popović II/2
Dejan Nikolašević II/3
Igor Bradić II/3
Milica Raković III/1
Vojislav Ratković IV/2
Ana Đurović IV/2
Zorana Stojković I/1



MJESTO POLJOPRIVREDNE ŠKOLE U OBRAZOVANJU

Riječ direktora



Mr. Miloje Knežević, prof.

Brojne su generacije učenika i profesora koje su utkale svoj rad u ovoj školi i učinile je prepoznatljivom. Bilo je uspona i padova, promjena, ali i priznanja.

Škola će nastojati da ostvari značajnu i prepoznatljivu ulogu u obrazovanju budućih poljoprivrednih proizvodača po savremenim standardima i zahtjevima. Pospješivanjem lične inicijative, partnerstva, korišćenjem geografskog položaja i postojećih resursa, na putu od tradicionalnog ka savremenom, spoznajom svojih vrijednosti, gradićemo modernu i savremenu školu u kojoj će se primjenjivati savremena pedagoška sredstva i metodi rada.

Postojanje ove škole veoma doprinosi ukupnom razvoju poljoprivrede Crne Gore.

Kvalitetno obrazovanje učenika je vizija razvoja kojoj težimo, a njeni rezultati su već vidljivi u školi, odnosno u Republici. Tradicija i iskustva obrazovanja i kulturnog rada nadahnjuju nas da stalno služimo „...buđenju duha i širenju znanja i umnoga smisla, gdje se kao u ognjištu razgorijeva svjetlo istine i raspaljuje iskra ljubavi za sve dobro i vrijedno...“. Obogaćujući ovaj moto, svim našim saradnicima i učenicima, u duhu naših prethodnika, naglašavamo da znanje izgrađuje, svjetli, obogaćuje, traje, otvara i osvaja.

Naše društvo, tržište rada i zapošljavanja, a i sami pojedinci, stalno traže konkretnе programe obrazovanja i kulture. Mi smo ih pripremili i svakodnevno ih dopunjavamo novima. Shvatili smo da je to naš stalni zadatak i doprinos duhovnoj i materijalnoj obnovi znanja i sposobnosti građana Crne Gore.



J. U. SREDNJA POLJOPRIVREDNA ŠKOLA - BAR SMJEROVI U ŠKOLSKOJ 2006 / '07 GODINI

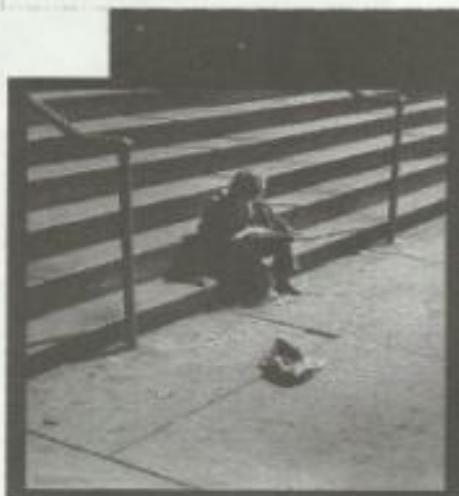
IV STEPEN STRUČNE SPREME

> Poljoprivredni tehničar	-----	1 odjeljenje	30 učenika
> Veterinarski tehničar	-----	1 odjeljenje	30 učenika
> Prehrambeni tehničar	-----	1 odjeljenje	30 učenika
> Tehničar zaštite bilja	-----	1 odjeljenje	30 učenika
> Tehničar stočarske proizvodnje	-----	1 odjeljenje	30 učenika
> Voćarsko - vinogradarski tehničar	-----	1 odjeljenje	30 učenika
> Brodomažinski tehničar	-----	1 odjeljenje	30 učenika
> Tehničar unutrašnjeg transporta	-----	1 odjeljenje	30 učenika



III STEPEN STRUČNE SPREME

> Ratar - povrtar	-----	1 odjeljenje	30 učenika
> Cvjećar - rasadničar	-----	1 odjeljenje	30 učenika
> Pekar - poslastičar	-----	1 odjeljenje	30 učenika
> Frigomehaničar - vodoinstalater	-----	1 odjeljenje	30 učenika



ADRESA:

BJELIŠI B.B. 85 000 BAR

INFORMACIJE:

085 / 312 - 785 - direktor škole

085 / 312 - 784 - sekretar škole

085 / 311 - 701 - računovodstvo

085 / 313 - 285 ili 085 / 317 - 734 - dom učenika
(180 mjesto)

E - MAIL:

lider-sp@cg.yu

Riječ pedagoga

RODITELJI U PREVENCIJI NARKOMANIJE

Krajem ove školske godine, u srednjim školama je započela realizacija Projekta „Zdravi stilovi života protiv zloupotrebe droga“. U projektu učestvuju i roditelji učenika, sa kojima će i naredne školske godine radionice o stilovima roditeljstva i ulozi roditelja u prevenciji narkomanije, realizovati pedagoško-psihološke službe u školama. Vršnjački edukatori će ove i naredne školske godine, realizovati niz radionica na časovima odeljenjske zajednice, a sve u cilju sprečavanja širenja zloupotrebe psihoaktivnih supstanci.

Roditelji namjerno i sistematski (pohvalama, nagradama, savjetima, kaznama) utiču na karakteristike ličnosti. Posebno je važno ostvariti ispravan pedagoški odnos prema djetu. **Pretjerana strogost**, nametanje pravila bez objašnjenja i komunikacije, utiče da se dijete neprijateljski odnosi prema osobama ili djeci. Neprijateljski su raspoložena prema starijim autoritetima, sklona laganju i često netolerantna prema različitostima. **Izrazita popustljivost i razmaženost** izazivaju negativne efekte. Dijete može biti egoistično, nesposobno da uspostavi ravnopravne odnose sa drugima, nezrelo, nezadovoljno i zavisno od roditelja. Naročito je štetna nedoslednost. Najbolji i najdjelotvorniji je aktivni ili demokratski odnos, koji podrazumijeva topao odnos prema djeci, češće razgovore ali, postojanje jasnih, čvrstih i razumljivih pravila i granica.

Porodice koje previše štite, brinu, zahtijevaju i ograničavaju, ometaju proces odrastanja djeteta, koje zbog slabih socijalnih vještina i malih životnih iskustava, optužuje roditelje da su oni krivi za njegovo „loše snalaženje u životu“. **Prezaštitničke porodice kojima upravljaju djeca**, propuštaju mogućnost da djecu nauče redu, radu i odgovornosti, podstičući proces lažnog osamostaljivanja, pri čemu raste rizik da ova djeca završe kao zavisni, ako se nađu u društvu koje se drogira.

Liberalne porodice sa visokim ambicijama, prevelikim povjerenjem, a slabim nadzorom daju prerano svojoj djeci previše slobode u pogledu izlazaka i džeparca, pa su ona pod znatno većim rizikom da dodu u dodir sa društvom u kome se nudi i konzumira droga, kao nešto sasvim normalno. Djeca iz takvih porodica nemaju osjećaj da rade nešto loše i nedopustivo.



Roditelji, nemojte se rukovoditi idejom da se Vašem djetu to ne može dogoditi. Brojni su rizici u okruženju, a njihova životna iskustva mala. Djeca se teže odupiru iskušenjima, a veliki je uticaj vršnjaka na njihovo ponašanje i odluke. Sjetite se razloga zbog kojih ste Vi probali prvu cigaretu i popili prvo piće. To su isti razlozi, samo što danas djeca češće posežu za drogama i one su im relativno lako dostupne. Preduzmite neophodne preventivne mјere, a one se sastoje u tome, da češće, otvoreno i argumentovano razgovarate sa svojom djecom, da iznesete svoj stav, ali da pažljivo saslušate šta oni misle o drogama. Pomozite im da razvijaju samopouzdanje, pozitivnu individualnost, da radom ostvaruju svoje ciljeve. Nemojte ih na pogrešan način učiti odgovornosti, preuzimajući na sebe njihove propuste i greške. Roditelji griješe kada smatraju da voljeti dijete, znači trenutno uđovoljavati svim njegovim zahtjevima. Kao i po ko zna koji put, složiće se da je najljepši ali i najodgovorniji poziv biti roditelj. **Ali, ne zaboravite, roditeljstvo je vještina koja se uči!**

Priredila: Okuka Milanka, pedagog

NOVOSTI U ŠKOLI

U poslednjih nekoliko godina Poljoprivredna škola je dala značajan doprinos aktivnostima Crvenog Krsta Bara. U okviru toga, mogu se pomenuti neki projekti u kojima su učestvovali učenici i profesori naše škole. To su:

- Takmičenje iz prve pomoći koje se organizuje svake godine, i to opštinsko polovinom maja, a republičko početkom juna. U obuci učestvuje više učenika, a za takmičenje se biraju dvije ili tri ekipe od po šest članova. Do sada je svake godine rezultat bilo **prvo mjesto** na opštinskom takmičenju.
- Difuzija humanitarnog prava je radionica koja je trajala devet nedelja i bila realizovana sa tri prosvjetna radnika i petnaest polaznika. Zbog sume teme „**Međunarodno humanitarno pravo**“ radionica je bila veoma zahtjevna i složena, ali su naši učenici pokazali veliku zainteresovanost i aktivno su učestvovali u radu. U budućnosti je planirano da sami obučeni učenici budu predavači prilikom daljeg širenja znanja i ideja o humanitarnom pravu, kao i da se realizuju istraživanja na temu poznavanja humanitarnog prava različitim ciljnim grupama.
- Poljoprivredna škola je učestvovala u obilježavanju svjetskog dana CK i nedelje CK. Tom prilikom naši učenici su bili uključeni u **prikupljanju humanitarne pomoći** po raznim firmama i organizacijama, a vršene su i ankete sa građanima o poznavanju organizacije CK.
- Učenici su učestvovali na **omladinskom kampu u Danilovgradu**, zatim na pokaznoj vježbi koju je organizovalo Ministarstvo odbrane Crne Gore gdje su simulirali povrijedene i pružali prvu pomoć, zatim na pokaznoj vježbi u Budvi u okviru projekta „**Djelovanje u nesrećama**“.
- Naši učenici su dali svoj doprinos i u tradicionalnoj manifestaciji „**Trka za srećno djetinjstvo**“.
- U amfiteatru Poljoprivredne škole povodom 130 godina CKCG, održana su predavanja na temu „**Nastanak i razvoj CK kao međunarodnog pokreta**“ i „**Međunarodno humanitarno pravo**“. Tom prilikom učenicima su podijeljene brošure, značke i članske karte. Članarinu za sve učenike i kompletno zaposljeno osoblje Poljoprivredne škole donirala je sama škola.

Priredila: Sofija Rašković, prof, predstavnik Crvenog krsta škole

Tokom školske 2005/ 2006 godine realizovan **ciklus radionica o reproduktivnom zdravlju**. Polaznici Edukativne radionice su se informisali o polno prenosivim bolestima, kontracepciji, sidi, fizičkom ponašanju i karakteristikama odrastanja. Naš gost u realizaciji radionica bio je dr. Fehmija Fetahović, ginekolog.



Učenicima završnih razreda predstavljen program nevladine organizacije BHV o mogućnostima školovanja i odlaska u Ameriku.



Krajem prvog i početkom drugog polugodišta **renovirana škola**. Projekat rekonstrukcije i uređenja škole finansiran od strane Evropske unije posredstvom Agencije za rekonstrukciju – EAR u saradnji sa Ministarstvom prosvjete i nauke RCG.

Krajem prvog polugodišta za učenike poljoprivrednog i veterinarskog obrazovnog profila održano predavanje o vrlo aktuelnom ptičjem gripu.



U saradnji sa Zavodom za zapošljavanje i biroom rada u našoj školi obavljena obuka rada na računarima. U toku je III grupa polaznika lice sa evidencije nezaposlenih – viši nivo.

Učenici naše škole upoznati sa programom **Iletnje škole engleskog jezika**, koji se već nekoliko godina organizuje u našoj Republici, a posredstvom kojeg učenici mogu otidu u inostranstvo.

Učenici: Mitrović Vladimir, Kuloglija Adis, Pavlović Aleksandra, Atić Sabina, Perović Andrija i Balić Ana prošli trodnevnu obuku za vršnjačke edukatore na temu »**Zdravi stilovi života protiv zloupotrebe droga**«.



NOVOSTI U ŠKOLI



Za učenike obrazovnog profila frizer - frizerka u prostorijama škole preuređen i otvoren **frizerski salon** za izvođenje praktične nastave.

Nastavnici poljoprivrednog, prehrabnenog, veterinarskog područja rada i mašinske grupe predmeta pohađali trodnevni seminar »**Izmijenjena uloga nastavnika i stilovi učenja**« organizovan u prostorijama naše škole od strane Centra za stručno obrazovanje.

U amfiteatru škole održano predavanje o narkomaniji za učenike prvog i drugog razreda.

Povodom lokalnog plana akcije mladih, a u okviru susreta gradova Mediterana čiji pokrovitelj je bila SO Bar školu posjetili novinarka Maria Tereza iz Ankone, gradonačelnici Neuma i Ploča, direktor srednje škole iz Ploča i predsjedavajući foruma gradova gospodin Popović. Tom prilikom iskazana dobromjernost u budućoj saradnji sa našom školom.

Učenik II/3 odeljenja obrazovni profil – veterinarni tehničar, Bradić Igor polaznik seminara iz hemije u Istraživačkoj stanici Petnica ostvario započene rezultate plasiravši se na šestom mjestu među 1200 učesnika.

U podršci za otvaranje **Trening Centra EA** za rekonstrukciju – VET 2004 angažovali M. Rietzler – a iz Francuske za obuku profesora naše škole.



Marta mjeseca 2006. god. sprovedeno testiranje učenika u okviru PISA – programa za međunarodno testiranje učenika.

Juna 2004. god. direktor naše škole zajedno sa delegacijom Ministarstva prosvjete i nauke obavio posjetu poljoprivrednim školama u Normandiji, gdje su postignuti dogovori o dugoročnoj saradnji.



Septembra 2005. god. povodom 130. god. postojanja naše škole, a u okviru IV festivala obrazovanja odraslih, u školi održan okrugli stol na temu »Mjesto i uloga škole u razvoju poljoprivrede RCG«. Nakon uvodne riječi pomoćnika ministra prosvjete i nauke, gospodina Damjanovića, g –da Olga Drofenik (Slo), stručnjak za oblast obrazovanja odraslih, govorila o evropskim trendovima u obrazovanju odraslih i situaciji i perspektivama Crne Gore na ovom području.

U februaru mjesecu ove godine, u školi održan susret sa književnicima grada Bara.



Novembra 2005. god. kao članovi delegacije Ministarstva prosvjete i nauke, direktor naše škole i prof. engleskog jezika, Anastazija Glavičić posjetili škole u srežu Akeršus, u Norveškoj i postigli dogovore o dugoročnoj saradnji sa tamošnjom poljoprivrednom školom.



Postignuti dogovori o saradnji sa poljoprivrednom školom u Bačkoj Topoli.

Aprila 2006. god. udruženje sakupljača, proizvođača i preradivača ljekobilja „Boljanići“, zajedno sa našom školom organizovali izložbu ljekovitog bilja i biljnih proizvoda.

Intervju

ISKUSTVO, RAD I UPORNOST

„ Smatraj svaki dan kao jedan dio, odpočet i završen život. Odživi ga kao cjelinu a ne kao dio. Nek' se svaki tvoj dan odroni od tebe kao dio jedan čovjek s kojim ćeš željeti da se opet sastaneš kao s prijateljem i da ga bez stida pokažeš vasioni.“

/ Vladika Nikolaj Velimirović /



Harizma, entuzijazam, posvećenost svom poslu; brižljivost, pedantnost, mudrost i razboritost; plemenitost, iskrenost, odmjerenošć, trpeljivost; kolegijalnost i roditeljska ljubav samo su neke od odlika koje opisuju našu profesoricu geografije i zamjenicu direktora, Božanu Bajić.

Više o njoj saznaćete iz intervjuja koji smo imali čast da sa njom obavimo.

• **Dolazak u poljoprivrednu školu, početak rada, teškoće i očekivanja.**

► Počela sam da radim 15. novembra 1996 godine. Došla sam na mjesto zamjenika direktora i profesora geografije. Teško mi je bilo da nađem posao, jer sam na njega čekala dvije i po godine i u ovoj školi sam zaista srećna. Nekih velikih očekivanja nisam imala, jedino moje očekivanje bilo je da dobijem posao tj. radno mjesto.

• **Vaš život i boravak u Bosni?**

► Moj život u Bosni tekao je normalno, bila sam zadovoljna svojim poslom koji sam radila. Stekla sam renome dobrog profesora, i naporno sam radila da bih se dokazala.

• **Po vama koja je razlika između proteklih generacija i ovih sada?**

► Prilično velika. Ne mogu da se naviknem na toliku komociju učenika. Teško mi je da gledam kad me učenici posmatraju bezvoljno i nezainteresovano i kada ne žele da saznaju ništa novo.

• **Vaš najveći uspjeh u poslu.**

► Pod svojim uspjehom podrazumijevam sam rad u školi i rad mi nije predstavljao teskoću, jer sam davala sve od sebe da ga obavljam na najbolji način. Nisam težila ka posebnim i velikim uspjesima. Sam rad sa djecom mi je pričinjavao zadovoljstvo.

Da li je vaša sigurnost i ozbiljnosc u poslu samo dio profesije ili dio vaše ličnosti?

► Inače sam takva osoba, jako sam emotivna i veoma me pogoda nepravda. Uvijek uvažavam druge, ne vrijeđam, jer ne volim da mene vrijeđaju. Mnogo mogu da trpim, i opet biram riječi kada trebam da iskritikujem, a da ne povrijedim.

>>

• Ko je u stvari Božana Bajić van ove škole?

► Obična žena, domaćica, brižna majka i baka koja dosta vremena provodi sa unučićima.

• Šta vas još privlači i čime ste se bavili osim radom u prosveti?

► Mimo škole se ničim nisam posebno bavila, imam troje djece, stare roditelje i trebalo je voditi računa o njima.

• Pošto znamo da ste dugo radili u ovoj školi koliko još imate u planu da se bavite ovim poslom?

► Ja radim već 35 godina u prosveti i ovo mi je zadnja godina rada jer bi u decembru trebalo da se penzonišem.

• Da li su vas ove godine rada umorile i stvorile u vama želju za odmorom, ili će vam biti žao kada prestanete da radite?

► Moram priznati da mi poslednjih par godina teško padaju, jer sam preumorna od svega što sam proživjela, ali kad bih se par mjeseci odmorila, opet bih poželjela da radim, jer ne znam šta bih radila van škole.

• Gdje vam je bilo ljepše, dok ste radili u ovoj školi ili onoj u Travniku?

► U Bosni sam se rodila, odrasla, a zatim predavala u školi u kojoj sam i učila, to je i ljepši dio mog života, jer to vrijeme rada je bilo uzlazna putanja u mojoj karijeri.

• Koliko vam je ova škola značila u životu?

► Jako puno. Ovoj školi sam mnogo dužna, jer sam dobila posao kad mi je najviše bio potreban. Bila sam spremna da radim i u pola noći ako bi to neko od mene zatražio.

• Da li u suštini smatraste da ste imali srećan život?

► Da, smatram, jer čovjek da bi imao srećan život mora potpisnuti ružne stvari. U mom slučaju je to bio rat, ja sam ih potpisnula i razmišljala o lijepim i svijetlim trenucima i onda mi je život izgledao mnogo ljepši.

• Kako je izgledala vaša generacija?

► Bilo je manje opuštenosti, imali smo jake motive kao mladi ljudi. Država se razvijala, po završetku školovanja lakše se dobijao posao, stambeni krediti, lakše je bilo osnovati porodicu, dok je to danas veoma teško.

• Šta bi ste kao savjet poručili narednim generacijama?

► Da morate da se borite, i da se ne prepustate iskušenjima. Da imate motiv u životu, jer život je borba i treba imati strpljenja, zato što sve dođe na svoje. Za sve treba vremena. Život će jednog dana biti bolji.



Priredili: Vjera Milić i Aleksandar Mijović IV/3

ISTRAŽIVAČKA STANICA PETNICA

M
J
E
S
T
O

I
Z

B
A
J
K
E



U sredu šumovitog ravniciarskog predjela, sa jezerima, izvorima i brojnim pećinama, 7 km jugoistočno od Valjeva, nalazi se naučno-istraživačka stanica Petnica.

Tesko je naci prave riječi koje bi opisale, koliko je moj sedmодnevni boravak na jednom takvom mjestu, bio za mene značajan i poseban. Čini mi se da je Petnica oduvijek bila moj san, koji sam sa svojim prvim sazrijevanjem nastojao da ostvarim. Tamo sam se direktno stusao sa pravim istraživačkim radom, dobio uvid u fakultetski sistem rada, što do sada nisam imao prilike da vidim. Omogućeno mi je da iz pravog ugla vidim i osjetim koliko je rada, truda, energije i volje potrebno za jedno istraživanje. Naučio sam kako se u ovim oblastima može napredovati uz timski rad. Stedena znanja i iskustva biće mi, svakako, od pomoći i za moje odluke u budućnosti.

Za programe u 2006 god. prijavljeno je 1400 kandidata, od kojih je 700 prošlo selektioni izbor od strane stručnog kolektiva ISP. Sezona seminara je svake godine početkom februara, a razni seminari se organizuju tokom cijave godine. Istraživački centar u Petnici osim za učenike organizuje seminare i predavanja iz raznih oblasti i za nastavnike i profesore.

Ja sam prisustvovao njihovom programu iz hemije koji se sastoji od sledećih tema: kiseline, baze i puferi, termodinamički i kinetički uslovi za odigravanje hemijske reakcije, hidroliza i proizvod rastvorljivosti, koligativna svojstva rastvora, kompajleri, ravnoteže u vodenim rastvorima soli, rastvori i elektroliti, soli i tome sl.

Posebno me je zainteresovalo predavanje iz oblasti "Koligativna svojstva rastvora" { napon pare, posledice sniženja napona pare }.

>>

Prisustvovao sam predavanjima koja su držali brojni profesori sa naših i inostranih univerziteta: hemije, fizičke hemije, hemije plazme, nuklearne hemije i biohemije. Imao sam priliku da upoznam svoje vršnjake koji se takođe zanimaju za prirodne nauke, a mnogi od njih, bili su i iz inostranstva. Program koji sam pratio, bio je veoma naporan, ali zanimljiv, i predstavljao je za mene pravi izazov. Imali smo jako malo slobodnog vremena koje smo, takođe, provodili radno i to u odlicno snabdjevenoj biblioteci, gdje smo radili na svojim brojnim seminarским radovima. Na ovom seminaru nije bilo laboratorijskih vježbi, te smo nakon teorijskih predavanja satima radili zadatke na kojima smo praktično primjenjivali ono što smo prethodno čuli na predavanjima. Zadaci su bili sa raznih regionalnih, republičkih, i saveznih takmičenja i zadavali su ih apsolventi Hemijskog fakulteta koji su duži niz godina polaznici ISP. Vremena za odmor i spavanje bilo je jako malo, svega par sati, jer dnevni program traje oko dvadeset sati dnevno u kontinuitetu.

Počinjali smo oko 8 h ujutra, a na spavanje odlazili oko 4h / 5h u noć.

Nadam se, da će u budućnosti više učenika naše škole imati motivaciju da se kandiduje za seminare ove vrste i da će im se pružiti prilika da na njima učestvuju, jer je to jedno veliko iskustvo koje će nam svima mnogo koristiti u budućem životu.

Na kraju, zahvalio bih se Upravi škole i Nastavnickom vijeću na odvojenim sredstvima za moj odlazak i pribavljenoj neophodnoj literaturi, a posebnu zahvalnost dugujem svom mentoru, profesorici Tanji Kragulj.



Priredio: Igor Bradić II / 3

M
J
E
S
T
O
I
Z
B
A
J
K
E

Intervju

UMJETNOST I UMJEĆE

»Tri stvari sačinjavaju sadržinu čovjekovog života, a to su volja, rad i uspjeh.«

// Laj Paster //

Crna Gora bilježi dugu pomorsku tradiciju, koja je utemeljena na biografiji poznatih admirala i kapetana iz Perasta i Kotora još od prije nekoliko vijekova pa do velikih pomorskih preduzeća. Ova odanost moru stvorila je velike kompanije kao što su bile "Prekooceanska Plovidba" iz Bara i "Jugooceanija" iz Kotora.

Iako cijelokupna prethodna flota crnogorskog pomorstva ne plovi više svjetskim morima, učinjeni su značajni napori u obnavljanju i revitalizaciji pomorske privrede. Dokaz toga jesu upravo Nimontovi brodovi, koji s ponosom plove lukama Mediterana. Istim povodom, i u našoj školi je otvoren brodomašinski smjer i ostvarena saradnja sa kompanijom Nimont.

Naš sagovornik, Generalni direktor Nimont ltd kapetan, Ljubo Kočović.



• **Svaki početak je težak, a rizik uvijek postoji. Recite nam kada ste i kako osnovali Nimont?**

► Nimont je najprije bio osnovan u Nikšiću 1991 godine, ali nije poslovaо sve do 2000. godine. Tada sam ja završio svoju poslednju plovidbu na grčkoj kompaniji i postao 100% vlasnik Nimonta. Uz trud i upornost uspio sam da osnujem dobar posao.

• **Kojim se svim poslovima bavi vaša firma i kako posluje?**

► Ova firma se bavi pomorskim upošljavanjem i agenturom brodova koji dolaze u luku Bar, kao i njihovim snabdijevanjem. Bavimo se još i proizvodnjom kamenog agregata u luci Bar i uvozom cementa. Nimont se iz godine u godinu razvija i posluje sve bolje.



• **Prema našim saznanjima, flota Nimonta bi trebalo da se uveća. Šta nam možete reći o tome i koliko će kupovina novog broda poboljšati pomorsku infrastrukturu?**

► Svakako će uvećati ukupnu tonužu. Poslednji brod smo više puta pogledali i danas bi trebalo zvanično da ga kupimo kao 5-ti po redu. Uloga novog broda biće u prevozu cementa i kamena za Grčku. Samom kupovinom novog broda uključuje se i zapošljavanje desetak novih ljudi.

►►

• Recite nam nešto više o pomorskoj tradiciji u Crnoj Gori?

► Vezujemo se za vrlo dugačku tradiciju koja posluje u Crnoj Gori. Do nedavno smo imali 44 broda koje su prije sankcija posjedovale Jugooceania i Prekooceanska plovila. Usled embarga, ostali smo bez brodova, tako da je Nimont prva kompanija koja je počela sa brodarstvom i pomorstvom. Kao što sam rekao, sada imamo 4 broda i u pregovorima smo za pomenuti novi brod.



• Koliko je školi za pomorsku privredu značajno otvaranje brodomašinskog smjera u Poljoprivrednoj?

► Mi smo jedni od inicijatora da se otvorи brodomašinski smjer, jer je značajno da za jedan ovakav pomorski grad, postoji bar srednja škola za pomorstvo. Sada se trudimo da osnujemo i nautički smjer i čak bismo poslali naše ljude koji bi obrazovali i obučavali buduće kadrove, jer je ovaj smjer veoma tražen.



• Recite nam nešto više o vašim planovima za budućnost?

► Za sada imamo planove da održimo sadašnje stanje, i da u sledećoj godini nabavimo barem još jedan brod, kako bi, u što većoj mjeri, ostvarili dobre poslove i što veći uspjeh.



Priredili: Vjera Milić i Aleksandar Mijović IV/3

Literarni kutak

MLADOST KAO KNJIŽEVNI JUNAK

RIS, pripovjećka

Loveći u kanjonu rijeke Radike po ljepoti poznatu crvenkastu pjegavu pastrmku, Vuksan je našao na obezglavljenih tijela dviju divokozu. Bila su zgomilana pokraj stijene, u dno blage i pjeskovite uvalje. Jednoj, iz otvorene lobanje izvaden mozak. Drugoj, odnešena glava sa vratom. A objema, vimena iskidana i krvava. Prizor jeziv i tužan. „I ko bi znao kada su i gdje posljednji put podojile mlade? Jesu li završili u orlovske kandžama, ili, kao i one, u čeđustima riseva?“ - razmišljao je. Vuksan je, sa obližnje stijene, zagledan u leševe, prvi put smislio osvetu risevima.



Znao je da se te bezobzirne zveri nikada ne vraćaju na svoje žrtve, pa će, već sjutradan, krenuti za njima. Bistra je divja i opaka planina. U to doba godine lavine danonoćno tutnje. Bilo je opasno i kanjonom ići, a kamoli njenim golin i krševitim stranama. Nikome se Vuksan nije javljaо. Čak ni Talu, koji bi rado sa njim u lov, ma gdje bilo, ali, „prokletu Bistru“, govorio bi „Nikad više!“

Prije mnoga godina ona mu je ščepala najboljeg prijatelja, kada su tragali za ranjenim medvedom. „U samo predvečerje nad dubokom provaljom, prevarila ga je snježna nastresnica. U džakovima su ga iznosili...“, pričao je o tome. Za sve to znao je Vuksan, pa je u tu opasnu pustolovinu pošao i bez Tala. Već u osvit zore, površe Bigorskih izvora, presjekao je tragove divljih svinja, a samo stotinak koraka dalje, i tragove dvaju riseva. Mužjak se vidno izdvajao od ženke. Imao je dva puta širi otisak stopala. Vuksan je krenuo za njim, oprezniji nego ikada ranije, jer su risovi majstori za pritajena čekanja i napade iz zasjeda. Zbog toga im Vuksan i neće podno stijena, dok im prethodno ne osmotri gornju stranu, i mračna udubljenja u njima, iz kojih bi, kao i u sove, u neznanom trenutku, mogle da zasvijete oči žutim pratećim sjajem.

Stigao je tako do povećanog okopnilog proplanaka, na kome se risevima gubio trag. Tridesetak koraka dalje, kod starog hrastovog stabla, Vuksan je ponovo našao na trag, ali to više nije bio trag mužjaka vec njegove ženke. Nadajući se da će ga baš ona dovesti do rabožnika, produžio je za njom. I samo što je zaobišao duboku vododerinu, pedesetak koraka ispred sebe, video je proplanak obasjan suncem. Na žutom lišču, pokraj ogaravelog panja, risica suši mladunce, ližući im, čas jednom, čas drugom, blistavožerastu dlaku.



Vuksan se sjetio obezglavljenih divokozu i njihovih iskidanih vimova, ali pušku nije dizao. Iz tog toplog, porodičnog zagrijaja, nisu ga primjećivali, a on ih je dugo posmatrao i čekao da majka još i podoji mladunče. Tu, za Vuksana pravu idili, uznenmirio je razjareni ris, mužjak, kada se iz neposredne blizine, i to sa Vuksanove gornje strane, dva puta oglasio jezivo. Tek tada je i njegova ženka počela uspaničeno da okreće glavu na sve strane, a kada je primijetila Vuksana, zgrabilo je slabije mladunče i šmugnula u prvi šumarski. Za njom je otrčalo i ono drugo. Vuksanu je bilo jasno da ga je ris pratilo i samo čekao pogodnu priliku za napad.

A sada kada se već oglasio, svi su izgledi bili na Vuksanovo strani. Međutim, pred očima su mu bila dva predivna žerasta stvorenja, i nad njima brižna majka risica. Okrenuo se i pošao uz planinu. Tog dana vrh Bistre bio je svetlucavo bijel kao šećer, a ljepotu mu je pritiskala neka mukla tišina, sve dok se, negdje daleko, sa njegove druge strane, još dva puta nije oglasio ris.

Igor Bradić II/3



**ZAŠTO?**

Zašto čovjek mora da pati,
zašto se ljubav suzama plati?
Zašto život bolji,
zašto pati onaj ko voli?

Zašto sreća kratko traje,
zašto tuga ne prestaje?
Zašto jedino vrijeme rane briše,
zašto život fužne pjesme piše?

Zašto životi dode kraj
zašto noć i tama nemaju sijaj?
Zašto mi ne odgovori neko,
zašto sve što želimo izgleda daleko?

Mirela Skrijeff 1/5

**NAŠE PROLJEĆE**

Proljeće stiže ljubavi moja,
vrijeme kad smo se sreli,
kad su se usne spojile naše u jedan poljubac vreli.
Proljeće tu je, najljepše moje plavo oko,
u srcu mome ostao si
vječno i duboko.
Proljeće dolazi,
doga, kada se ljubav naša rodila,
ljubavi moja, svaka me staza do sreće vodila.
Samo sa tobom sam srećna ja,
ne trela mi ljubav druga,
samo sa tobom osjetila nisam šta su
bol i tuga.

Čolić Tatjana 1/1

**STRAH OD LJUBAVI**

Dok stojim u čošku i divim se tvojoj ljepoti,
u isti mah, bojam se da me to ne osramoti.
Jer ne, znam što sam tebi ja
Možda nešto važno?
Možda, to što osjećas prema meni je snažno,
ili sam ti samo kao u pustinji kratka kiša.

Možda se izgubim u tim crnim očima,
zbog kojih ne spavam noćima
možda su te oči ocean ljubavi,
možda...ali, zaboravlj.
Crna kosa prekiva ramena,
mirisna kao staze svježeg sjenja.

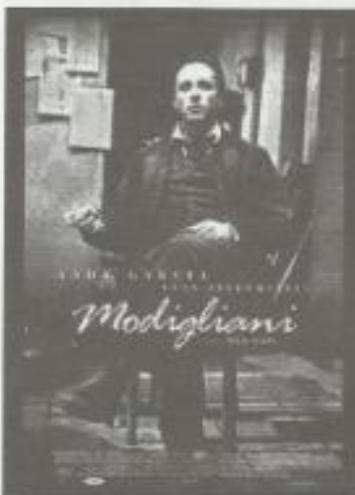
Prvi put se ljubavi bojim,
dok tu, pred tobom stojim,
dok me zavode tvoje oči
crne kao tamna dubina noći.

Emir Perićić 1/3

UPOZNAJMO VELIKANE

Modigliani

„...NASLIKAĆU TI OČI KAD TI UPOZNAM DUŠU...“



--- MODIGLIANI

Nakon filmova "Baskijat", "Polok", "Frida" i "Preboleti Pikasa", možete pogledati još jedno ambiciozno i nadasve dobro ostvarenje o umjetničkom životu neprolaznih slikarskih velikana. U strastveno dočaranom omažu velikom slikaru Modiljaniju i njegovom ljutom rivalstvu sa Pabloom Pikasom ova beskrajno čarobna filmska priča donosi poslednje dane čuvenog genija. Neispričana priča o vječitoj konkurenциji između Modiljanija i Pikasa jeste centralna tema filma, ali je sve prikazano iz vizure Modiljanija, čiji umjetnički život i dan-danas zadivljuje.

Zanr: biografska drama

(NEMOJTE PROPUSTITI !!!)

AMADEO MODILJANI (italijanski slikar)

Umro: 24. januara 1920. (u 36-oj god.)

Uzrok: tuberkuloza i alkoholizam

Mjesto: bolnica Milosrda, u Parizu

Sahranjen: groblje Per-Lašez, u Parizu

Posve uništen alkoholom, drogom i tuberkulozom, izmuren bijedom i radom, Modiljani je svoj jedni život okončao u bolnici Milosrda, dozivajući svoju majku i uzdišući: "Cara Italia" (" Draga Italijo ").

Narednog dana, njegova žena, Žana Ebitern, koja je bila u osmom mjesecu trudnoće, baca se sa osmog sprata, iz stana svojih roditelja koji su živeli u Ulici Amjo. Tada su se Modiljanijevi prijatelji sjetili njegovih riječi izrečenih u taksiju koji ga je vozio do bolnice: "Poljubio sam svoju ženu. Zakleli smo se na vječitu sreću." Amadeovi prijatelji su pokušali da od porodice Ebitern dobiju pristanak da dvoje ljubavnika budu zajedno sahranjeni, ali naišli su na odbijanje. Ašil Ebitern nije mogao da dozvoli da njegova kći, hrišćanka, počiva pokraj jednog Jevrejina. Zahvaljujući dobrovoljnim prilozima, prijatelji mu prirediše veličanstvenu sahramu. Oko hiljadu duša pratilo je sve do Per-Lašesa mrtvačka kola prepuna cvijeća. Dok je prolazio, policajci, koji su ga toliko puta privodili u policijsku stanicu, zauzeše stav mirno, na šta je Pikaso šapnuo Fransisi Karku: "Vidiš kako su mu se iskupili!"

Žana je sahranjena na groblju Banje i tek posle tri godine Ebiternovi će pristati da promijene odluku i tako danas dvoje ljubavnika koji su se jedno drugom zakleli na "vječitu sreću" počivaju u istoj grobnici.



Priredile: Vukčević Marina i Aleksić Bosiljka III/5



Amadeo Modigliani, rođen je u Livornu 1884, a umro u Parizu 1920. godine. Studirao je kraće vrijeme u Livornu i Firenci. Od 1906. godine živi u Parizu.

Kao čovjek i kao umjetnik, italijanski slikar Modigliani posjeduje snažno i magično "nešto posebno". Često je opisivan kao osoba izvanredne ljepote. Vodi boemski život i postaje jedna od vodećih figura među ekscentričnim umjetnicima Monmartra.

U prvo vrijeme boravka u Parizu ne slika mnogo. Upoznaje život, ljudе, prepusta se uticajima. Najveći uticaj izvršili su na njega Anri de Tuluz Lotrek i Pol Sezan, djelimično i Pablo Picasso, a odličan je bio susret sa skulpturama Brankusija i crnačkom plastikom.

← Modigliani - autoportret

Jedno vrijeme i sam radi skulpture i mnogo crta, da bi po preseljenju na Monmartr (1913) konačno definisao svoj stil koji karakterišu tople boje, čvrsta obla linija, uprošćeni volumen i lirska istaknuta izraženost.

I pored nesređenosti u životu, alkohola, zdravlja koje mu se pogoršava, Modiglianijeva nježna i senzualna priroda snažno slijedi svoju viziju, izgrađuje i zadržava jedinstven izraz tih dvadesetih godina prošlog vijeka, među slikarima poput Picasso, Matisa, Šagala i drugih. Njegovi veoma izduženi stilizovani portreti, a naročito aktovi tople užarene puti i odsutnog izraza, lična je i originalna poetična vizija. Osjećajnost i simpatije za siromašne i odbačene, nalaze odraz u izboru tema. Najčešće su to žene (poluaktovi, aktovi) ili djevojčice prikazane u skromnom enterijeru i sa nekom notom tužne bespomoćnosti u stavu i izrazu.

Izražavajući na svoj poseban način stav prema nepravdi, socijalnim pritiscima u društvu Modigliani je stvorio opis prožet prigušenom melanolijom i rezignacijom, a koji se svojim karakterom izdvaja kao zasebna bliska varijanta ekspresionizma. Njegovi aktovi i portreti bolećivo izduženih lica, senzualna linija i topli kolorit, izraz su određenog raspoloženja koje je po strani od tadašnjih avangardnih linija slikarstva, ali je po svom humanom sadržaju istinito i duboko prisutno u svom vremenu. U tome je i izuzetan značaj i vrijednost slikarstva.

Amadeo Modigliani je možda najslavniji italijanski slikar dvadesetog vijeka. Njegovi radovi nalaze su u najvećim muzejima svijeta i predstavljaju nacionalno blago tih država.



↑ Modigliani - Lunia Czechowska

Priredila: Koviljka Čalasan, istoričar umjetnosti

OD MASKE DO LIČNOSTI

„Mnogo puta sam podinjavao da Vam pišem”, napisao je jednom ruski misilac Pavle Florenski jednom od svojih bliskih prijatelja, „i isto toliko puta prestajao sa pisanjem. Neobično bi mi se htjelo da budem u opštenju sa Vama, ali Vam ne pisah (čak i sad ne pisem uno što bih htjeo), jer je mojim životom zavladala neka neizrecivost, i to do te mjeru da čak ni za samog sebe ne nalazim rijeći, da u njih smijestim svoje umutanje biće. Samo mi je jedno jasno: svud nekakvi tamni zidovi, udari ako hoćeš i glavom o njih, i opet ni rupicu otvoriti nećeš. Od nauke i filozofije, i njima sličnih stvari, već odavno sam digao ruke, i prestao da smatram da su one „sve”. Upravo tada sam počeo da nazirem, da je smisao i cilj našeg pobjiga i troda – **opštenje sa ličnošću**: ne u „djejalnoj ljudjavi” i ne u „služenju bližnjem” (ni na to nijesam gledao i ne gledam kao na „sve”), nego u **dodiru gole duše sa golom dušom**. Ako postoji mogućnost da čovjek postigne nešto pozitivno, to se može desiti samo u takvom dodiru i kroz takvo sjedjenje, u kome bih bar dva čovjeka shvatili jedan drugoga na svagda i do kraja. Samo u takvom dodiru oni se mogu jedan drugom okriti kao beskrajnost. Uvidio sam da je takvo jedinstvo - osnova svega, i da je ono postulat cijelokupnog života...”



A šta zapravo opštenje sa ličnošću jeste i šta ono podrazumijeva? To je ona iskonska čovjekova potreba za sagovornikom, za nekim Drugim, za prijateljem, koja nam pomaže da promademo sopstveni identitet i da razumijemo svoju jedinstvenost. Međutim, u svijetu u kome živimo, veoma je teško ostvariti komunikaciju, pa otuda ljudi rado navlače maske, jer sa istom na licu, sve postaje mnogo jednostavnije.

U jeziku drevnih Grka nailazimo na riječ prosopon (προσωπόν), koja označava lice, u smislu njegovog anatomskog značenja, dok riječ maska stari Jelini izražavaju terminom prosopeion (προσωπεῖον). A kako se i zašto desilo da se lice poistovjeti sa maskom? Ili je, pak, uputnije pitati, da li je to stoga što maska podsjeća na lice, ili je čitava ova problematika utemeljena na nečemu mnogo dubljem? Korijen ove problematike nalazimo u grčkoj tragediji, tj. u pozorištu, jer upravo tamo, čovjek teži da postane ličnost! Drevni Jelini imali su harmoničan svijet uređen nužnošću boginje Ananke, te su stoga jedino u pozorištu imali šansu da se pobune protiv bogova i svoje sudbine. Ta pobuna čovjekove slobode protiv logične nužnosti, završavala se uvijek tragično, pa je onaj koji je pokušavao da postane ličnost, na kraju navukao na sebe prokletstvo i hulu bogova i žalosno shvatio da njegova sloboda nije potpuna ili da je čak uopšte ni nema, te da je njegova ličnost, zapravo maska ili ličina. Nekačnjeno možemo postojati jedino ukoliko se podvrgavamo nužnosti ontoloških zakona. Pozorište, zapravo simbolizuje život u kome čovjek živi. Junak s maskom povremeno pokušava da ostvari slobodu, i na taj način se pokaže kao ličnost.

Ipak, noseći tu masku, čovjek-glumac je bar na trenutak osjetio ukus slobode. Blagodareći maski sve je, bar za trenutak, postalo lakše i blagodareći njoj potvrđujemo identitet i postajemo ličnost. Tako naše tijelo postaje prvobitna maska našeg duha, ali u isto vrijeme i prvi činilac koji će zarobiti *Slobodu naše Duše*. Noseći masku, igramo se.

>>

Katkad nam se čini da je sa maskom sve mnogo lakše. Kad stavimo masku počinje da nam se sviđa ono što vidimo u sebi. I svida nam se kako zvuči ono što tada imamo da kažemo, jer niko ne otkriva naš pogled. Zato se i igramo maskama, igramo se bojama na njima. Ukrali samo čitavu paletu boja i kad zatreba tu je boja neba, sunca, boja trave...

Međutim, iako postoje igre u kojima čovek privremeno sasvim izmiče sebi i potpuno se poistovjećuje sa ulogom, ipak svaka igra ima svoj kraj i igrači se prije ili kasnije bude iz predivnog sna. Oponašanje ili mimikrija jeste sastavni dio svakog oblika igranja uloga, i to je u životu mnogo upadljivo, relevantno i zanimljivo. Aktivnost igrača je čudnovata vrsta imaginarnog stvaranja, koje ima očaravajuću snagu i u stanju je da sasvim zaokupi aktere, uvlačeći ih u igru, ali isto tako zna da iritira namjernom anonimnošću.

Maska, zapravo postaje sredstvo komunikacije. Sa maskom čovjek postaje neko drugi. Prevlazilaženje maske jeste put u ličnost kao ontološku osnovu bića. Ličnost postoji samo u zajednici sa drugom ličnošću. Zato čovjek i stremi da pronade srodnu dušu. Njemu treba topao ljudski odnos, odnos koji daje sebe, a ne svoje, odnos koji uzima mene, a ne moje!



Sve što u životu učinimo ili stvorimo, ima vrijednost jedino ukoliko služi nekom Drugom i ličnosnom odnosu. Ukoliko svoj život ne osvijetlimo ličnosnim susretom sa Drugim bićem, onda smo uzalud živjeli i naše bitisanje nema svrhu. Ako se, pak sjedinimo sa Drugim bićem, onda smo uzalud živjeli i naše bitisanje nema svrhu. Ako se, pak sjedinimo sa Drugim bićem, otkrićemo da je smisao svega postojećeg u tom ličnom dodiru i susretu. Jedino tako pronaći ćemo svoj identitet. Identitet je poenta ličnosti, jer on čini da čovjek bude drugačiji od drugih. Na taj način nas maska uvodi u ličnost i u zajednicu sa drugima, u zajednicu maski i ličnosti. U toj personalnoj komunikaciji stvaraju se riječi, jezik, govor, umjetnička djela, cijeliv... Da u početku nije bilo maske, život bi bio bezizlazno mračan i čovjek se nikada ne bi odvažio da kuša slobodu i ne bi pronašao dugo traženi i željeni identitet. Sa maskom sve postaje lakše.



U svijetu u kome živimo, prepunom konfuzija, tajni i nesporazuma, navlačimo svoju masku i gledamo svoj novi odraz u ogledalu, a tuđe kroz prizmu sopstvene i pitamo se, koliko, zapravo, vidimo?

Priredila: Nela Dabanović, prof.

English poetry



Welcome

The Garden of Love

I went to the Garden of Love,
And saw what I never had seen:
A Chapel was built in the midst,
Where I used to play on the green.

And the gates of this Chapel were shut,
And 'Thou shalt not' writ over the door;
So I turn'd to the Garden of Love
That so many sweet flowers bore;

And I saw it was filled with graves,
And tomb-stones where flowers should
be;
And Priests in black gowns were walking their rounds,
And binding with briars my joys and
desires.

William Blake (1757-1827)

**I wandered lonely as a cloud...**

I wandered lonely as a cloud
That floats on high o'er vales and hills,
When all at once I saw a crowd,
A host of golden daffodils,
Beside the lake, beneath the trees,
Fluttering and dancing in the breeze.

Continuous as the stars that shine
And twinkle on the milky way,
They stretched in never-ending line
Along the margin of a bay:
Ten thousand saw I at a glance
Tossing their heads in sprightly dance.

The waves beside them danced, but they
Out-did the sparkling wavws in glee:
A Poet could not but be gay
In such a jocund company!
I gazed - and gazed - but little thought
What wealth the show to me had brought;

For oft, when on my couch I lie
In vacant or in pensive mood,
They flash upon that inward eye
Which is the bliss of solitude;
And then my heart with pleasure fills
And dances with the daffodils.

William Wordsworth (1770- 1850)

I'm Nobody! Who are you?

I'm Nobody! Who are you?
Are you - Nobody - Too?
Then there's a pair of us?
Don't tell! They'd advertise - you know!

How dreary - to be - Somebody!
How public - like a Frog -
To tell one's name - the livelong June -
To an admiring Bog!

Emily Dickinson (1830- 1886)

When we two parted...

When we two parted
In silence and tears,
Half broken-hearted,
To sever for years,
Pale grew thy cheek and
cold,
Colder thy kiss;
Truly that hour foretold
Sorrow to this

The dew of the morning
Sunk chill on my brow;
It felt like the warning
Of what I feel now.
Thy vows are all broken,
And light in thy fame;
I hear thy name spoken
And share its shame.

They name thee before me,
A knell to mine ear,
A shudder comes over me -
Why wert thou so dear?
They know not I knew thee
Who knew thee too well:
Lord, long shall I rue thee
Too deeply to tell.

In secret we met:
In silence I grieve
That thy heart could forget,
Thy spirit deceive.
If I should meet thee
After long years,
How should I greet thee? -
With silence and tears.

George Gordon Byron
(1788- 1824)

In three words
I can sum up
Everything I've learned
about life
It Goes On.

Robert Frost

**Stopping by Woods on a Snowy Evening**

Whose woods these are I think I know,
His house is in the village, though.
He will not see me stopping here
To watch his woods fill up with snow.

My little horse must think it queer
To stop without a farmhouse near,
Between the woods and frozen lake,
The darkest evening of the year.

He gives his harness bells a shake
To ask if there is some mistake.
The only other sound's the sweep
Of easy wind and downy flake.

The woods are lovely, dark and deep.
But I have promises to keep,
And miles to go before I sleep,
And miles to go before I sleep.

Robert Frost (1874- 1963)



Priredila:Aleksandra Kosović, prof.

EVERYONE KNEW YOU TRULLY CARED

IN REMEMBRANCE OF Milanka Gezović, an English teacher from Nikšić, School Connectivity project manager for Southeast Europe and a great friend of our school.

They came. On a day when they should have felt relaxed, they felt saddened, troubled by their loss. Filing in slowly, they came to pay their respects to a woman they loved.

They came alone, silently weeping. In groups, wiping runny noses and teary eyes, clinging to each other. They came crying for the loss of a daughter, a sister, a teacher, a colleague, but mostly a friend.

For many, the loss of Miss Milanka was their first "real" experience with death. Never before had they felt the emptiness, the aloneness, the tear-filled suffering of losing someone who meant so much to them.

For others, her death was just one more pain in a world of hurt. They grieved, some more quickly than others, but they knew that they would miss her more than others could think of.

They didn't know why, though. They didn't know why it happened to her, to their favourite, to the all-around great woman.



They didn't know why it hurt them so – they, who weren't really related to her, but they knew that their pain was intense. They knew that it hurt more than any other pain they had felt.

Maybe it was her humour, her ability to make even the very worst situation better by bringing laughter, joy, and a relaxed attitude. She could make anyone feel happy – her sheer joy of life rubbed off on everyone around her.

Maybe it was the energetic way in which she taught classes. Her pure love of teaching made her classes more fun than others in building. Ten minutes in any one of her classes would show that she loved what she did.

Maybe it was her support for her students. She taught nouns, verbs, poetry, and short stories, but she also taught life.

She volunteered, so we would see that through giving, we would receive. When she left the SC project she said goodbye in her own caring way to all the friends she had made while working for CRS. She said:

"There are moments in life when you miss someone so much
that you want to pick them from your dreams and hug them.
Dream what you want to dream;
Go where you want to go;
Be what you want to be,
Because you have only one life and one chance
to do all the things you want to do.
May you have
Enough happiness to make you sweet,
Enough trials to make you strong,
Enough sorrow to keep you human,
Enough hope to make you happy.
Always put yourself in others' shoes.
If you feel that it hurts you,
It probably hurts the other person, too.
The happiest of people
don't necessarily have the best of everything;
They just make the most of everything
That comes along their way.
Happiness lies for those who cry,

Those who hurt,
Those who have searched,
And those who tried,
For only they can appreciate
The importance of people
Who have touched their lives.
Love begins with a smile,
Grows with a kiss
And ends with a tear.
The brightest future
Will always be based on a forgotten past,
You can't go on well in life
Until you let go of your past failures
And heartaches.
When you were born,
You were crying
And everyone around you was smiling.
Live your life so that when you die,
You're the one who is smiling
And everyone around you is crying.
May God hold you
In the palm of His hand
And Angels watch over you."



November 5th, 2005
will live in the minds of many as one of the saddest days of their lives. However, we are extremely lucky, and grateful for the time we did have Miss Milanka. She touched our lives, changing us into smarter, more compassionate, loving people. We were blessed by her presence, and we are better people just for having known her.

Priredila: Anastazija Glavičić, prof.

Reportaža

RENESANSA U NOVEMBRU

Padova - Venecija - Verona



Ono što je specifično za ovogodišnju maturalnu ekskurziju jeste da smo mi prva generacija harske Poljoprivredne škole koja je imala čast da ode u inostranstvo.

Bilo je mnogo primamljivih ponuda, ali Italija ipak bježe ona koja nas se najviše dojmila.

Putovali smo autobusom i putovanje je trajalo cijeli dan i cijelu noć. Iako nije bilo lako za podnijeti, moramo priznati da je sama čar ekskurzije između ostalog, bila upravo i u datom prevoznom sredstvu, iz razloga što smo do Italije isli dež hrvatske obale i bili u prilici da stanemo, slikamo i vidimo sva ona mjestra kroz koja smo prolazili. S druge strane, u autobusu smo svi bili dostupni jedni drugima te smo se masovno družili, a i horsko pjevanje nije izostalo.

Prvi grad Italije koji smo posjetili bila je **Padova**, koja nas je očarala svojim očuvanim istorijskim detaljima. Tu smo bili u prilici i da posjetimo jedan ogromni tržni centar, u kom ne mašta da ne biste kupili! Ne možemo reći da je Italija naročito skupa, već da je sve u skladu sa standardom koji ta država ima i da zaista postoje stvari „za svačiji džep“... „Kol'ko para, tol'ko muzike“! Nakon Padove, krenuli smo u **Lido di Jesolo**, mjesto načice nadomak Venecije, koje sudeći po postoji koja preovlađuje u zimskom periodu, vrio podsjeća na naše Sutomore s razlikom u broju hotela i uredenoći samog mjesta. To je ujedno i mjesto u kom smo bili smješteni. Hotel je bio izuzetan, sobe besprekorne, a jedina stvar koja je malo kvarila tu idili bila je tišina, jer smo mi bili jedini gosti. Pa ipak, to je imalo i svojih prednosti, obzirom na mogućnost puštanja muzike do zore i neemetanog provoda po sobama i hodnicima. Vidno umorni od puta, prvu noć smo odmaličili da provedemo u hotelu ili šetnji po lokalnim kafićima, premda smo imali organizovano veće u obližnjoj diskoteci.

Sjutrašnji dan uputili smo se za **Veneciju**, do koje smo putovali brodićem. U Veneciji nas je čekala jedna dama koja je bila turistički vodič i uz čiju pomoć smo saznali mnoštvo podataka o svim krasotama ovog grada na vodi. Podatak koji nas je šokirao, a ujedno i nastužio, jeste da će Venecija za nekih 50-tak godina potpuno nestati, jer sve više tone u Jadransko more. Šta reći... Hm... Neka smo mi ugrabilj priliku da je vidimo.

Vizijeli smo razne palate, među kojima i čuvenu Duždevu palatu, Most Uzduha, Trg Svetog Marka i gigantsku Santa Maria de la Salute. Arhitektura i mješavina stilova je zaista zadivujuća i lijepa za vidjeti. Gondole su interesantne, kao i njihovi vozači sa malim slatnatim šeširima, prugastim plavo - bijelim ili crveno - bijelim majicama i crnim prslušićima, ali zadovoljstvo vožnje istom se kreće od 80 - 800 € gdje monumentalno nestaje svaka želja za romantikom te vrste, ili se pak posegne za nekim jeftinijim idejama. Uostalom, ukoliko vam ne smeta miris kanalizacije koji se pročišća cijelom Venecijom, možete se nasloniti na nekom od mostova i uljavati u predljivim vokalnim sposobnostima tamošnjih gondolijera.

Ako vam je pak toliko stalo do vožnje, u jutarnjim satima neki gondoljeri su po cijeni od 50c - 1€ vozili sa jedne obale na drugu (što iznosi nekih 40-tak metara). Neki od nas su iskoristili tu priliku, neki se dali u šetnju kako bi što više vidjeli, a neki pak odmah pošli u potražnju kafića u kojima je cijena kafe, makar malo ispod 15€... Cijene variraju u zavisnosti od toga da li sjedite na terasi ili unutra, da li je terasa obasjana suncem ili u hladu i tome sli. Ako ste u Veneciji i vrlo ste žedni, prvo pogledajte meni sa cijenama, to je ujedno i ono na što su nam turistički vodiči naročito skrenuli pažnju. Sama Venecija je izuzetno skupa...ali, avaj, nismo pošli tamo da kafenjemo, već da istražujemo ljepote kojima ona obiluje.

Ono što Veneciju između ostalog čini prepoznatljivom jesu maski, staklo i čipka. Na svakom čošku se mogu vidjeti radnje za izradu maski, kao i raznih (gotovo nemogućih za izraditi) predmeta od stakla. Osim maski, bilo je i razno raznih šešira za kupiti, od najlegantnijih do najkomičnijih... Golubovi su takođe nezaobilazan detalj. Svuda ih ima i debeli su kao kokoške. Za Veneciju kažu da je jedini grad u kojem golubovi hodaju, a lavovi leti. Na većini kipova primjetiteće krilate lavove.

Pored Padove i Venecije, posjetili smo i Veronu koja je senzacionalna po čuvenoj kući Šekspirove Julije. Dvoriste ispred kuće sa Julijinom bistom i čuveni balkon, svakog posjetioca ostvarjuju bez duha. Svaki detalj je očuvan od vremena i odiše jednakim šarmom kojim je Šekspir u svom djelu sve opisao.

Dakle, dane smo provodili u upoznavanju gradova Italije, a noći u diskoteci ili hotelu gradića u kom smo bili smješteni. Provod je bio fenomenalan, gegova i šala isuviše za prepričati ovom prilikom, a cijelokupno druženje na nivou zrelih maturanata. U povratku smo imali priliku da posjetimo i tržni centar u Trstu, kuo i da još jednom vidimo neke od čar hrvatske obale.

Po mnogo čemu, ovo je sigurno ekskurzija koju ćemo zauvijek pamtit i još zadugo prepričavati.

Priredio: Ratković Vojislav IV/2



PAPARAZZO

GENERACIJA 2005 / '06 !!! MATURSKA EKSURZIJA!!! Padova - Venecija - Verona



† Mladiću osmijeh u autobusu



† Salutino u Padovi



† Pidžamo party - piva noć



† Brodimo do Venecije



† Gondole i gondoljeri



† Tra Svetog Marka



† Zadivljajuće figurice od stakla



† Santa Maria de la Salute



† Pridrige i maske u Veneciji



† Romantični mostovi Venecije



† Čitavno pici

PAPARAZZO

GENERACIJA 2005 / '06 !!! MATURSKA EKSKURZIJA!!! Padova - Venecija - Verona



| Pod maskom i škrinje



| Zanimljive stolice u diskoteći



| Julija u Veroni



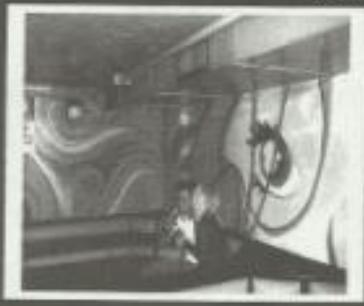
| Tri vodnjana u isti dan



| Žurke po hodnicima



| Ravnjanin u Veroni



| Muvanje u diskoteći



| Druženje i slobanje nastavljeno po povratku

PAPARAZZO

ŠKOLA U NOVOM RUHU (tokom renoviranja ...)



† Nova bravaria



† Krečenje iznutra



† Novi podovi



† Novi kotač



† Nova vrata, nove pločice



† Krečenje spolja

ŠKOLA U NOVOM RUHU (nakon renoviranja ...)

! NO COMMENT !!!



! NO COMMENT !!!

ZANIMLJIVA GEOGRAFIJA

• KINESKA HRANA

Najčešće gajene kulture u Kini su **pirinač i pšenica**, a uz njih **kukuruz, proso i sirak**. Na jugu se najviše jede pirinač. Na sjeveru je omiljenja pšenica, u vidu hleba ili knedli.

Povrće, kao kupus, pasulj i bambusovi izdanci, takođe je popularno, kao i tofu (sir od soje). Omiljene vrste mesa u Kini su **piletina i svinjetina**, ali Kinezi jedu mnogo Jaja, ribe i školjki. **Kineski doručak** je najčešće pirinač sa povrćem ili kašom od pirinča uz pileću supu sa knedlama ili slatko pecivo.

Kineski ručak mogu da budu rolnice od jaja ili valjušći od račića koji se zovu **dim sum**.

Glavni obrok za Kineze je večera od pršenog povrća sa komadićima mesa ili morskih plodova u sosu, uz pirinač ili knedle. Kina ima dugu tradiciju kulinarstva, ali stilovi se jako razlikuju.

Kantonska kuhinja na jugu ima mnogo ribe, krabu i račića. **Hujang** počiva na kuhanju na pari.

Sečuanska je vrlo začinjena.

Pekinška kuhinja, na sjeveru zemlje je najprefinjenija, a čuvana je po pekiňskoj patki (dimljenoj pa počenjo) i mongolskom paprikašu. Kinezi često pripremaju hrano brzim prženjem (izz mešanje) u velikom okruglom tiganju po imenu **vok**. Obeduju iz činjica uz pomoć štapića i malih porculanskih kašika, a ne nožem i viljuškom. Kinezi piju čaj bez mlijeka, obično od listića jasmina, ulonga (zeleni čaj) ili hritanteme.



• SJEVERNOEVROPSKA HRANA



Riba i hleb imaju najveću ulogu u tradicionalnoj skandinavskoj hrani.

Gravadlaks je švedski dimljeni losos; obično se servira sa biberom, mirodijom i senfom.

Smorgasbord je dobio ime od švedskih riječi smorgas, što znači riba, i bord - sto.

Svaka oblast u Njemačkoj ima svoje specijalitete, ali svuda su jednako omiljene **kobasice, kiseli kupus i slane perece**.

Njemačko nacionalno piće je **pivo**. U Minhenu se svakog oktobra održava veliki festival piva.

Engleska je poznata po gustim **gulašima i pečenju**. No, za one koji izlaze u restorane omiljena hrana je indijska.

Engleski specijalitet je "fish and chips" - pržena riba sa krompirićima.

Danska je poznata po čuvenom danskom pecivu.

Poljska je čuvena po ražanom hlebu i cvekli.

• MEDITERANSKA HRANA

Mediteranska hrana se sastoji od onoga što uspijeva na toploj mediteranskoj klimi. Uglavnom je lakša od sjevernoevropske hrane - čine je **salate, tijesta i riba**, a ne sosovi i gulaši.

Maslinovo ulje se koristi kao preliv za salate i za prženje hrane. Postoji pet glavnih mediteranskih tipova kuhinje: **italijanska, grčka, turska, španska i sjevernoafrička**.

Grčka kuhinja počiva na mesu - naročito jagnjetini - i ribi, spremanim na maslinovom ulju.

Grčku salatu čine masline, krastavac, paradajz, začini i feta sir. Španska kuhinja podrazumijeva **morske plodove**, kao što su **kalamari**. Paelja se sastoji od morskih plodova i piletine, sa pirinčem i Šafranom. **Gaspačo** je hladna supa od paradajza.

Tapas su sitne grickalice, porijeklom iz sjeverne Španije.

Italijansku kuhinju čini tjesto načinjeno od durum pšeničnog brašna, servirano sa prelivom.

Najčešći oblici tjesteta su **špageti, vermicelli, fucili i makaroni** u obliku cevčice.

U sjevernoj Italiji popularni su **krem-sosovi** kao preliv za tjesteta. Na jugu se makaroni služe sa **sosom od paradajza**.

Pica je popularna grickalica, naročito na jugu.



• PACIFIČKA HRANA



Većina pacifičkih naselja izlazi na more, pa riba ima važnu ulogu u ishrani. U Japanu ribu često jedu prijesnu, isječenu u tanke kriške koje se zovu **sasumi**, ili kuhanu sa povrćem što se zove **tempura**, i serviranu sa soja sosom.

Većina Japanačkih kod kuće jede tradicionalnu hranu, kao što su **pirinči** i **valjušći**, **riba**, **tofu** i **povrće** ili **jaja**.

Kada izlaze u restorane, mnogi Japanci jedu zapadnjačka jela u restoranima bez hrane.

Japanci jedu upola manje pirinča nego šezdesetih godina, jer mlađi ljudi više vole hleb i pecivo. Mlađi Japanci uzimaju više proteina i masti nego njihovi roditelji, pa su postali za 8-10 cm viši. Zitelji pacifičkih ostrva jedu ribu, kao što su bonito i tuna, i lokalne biljke kao što su **hlebno drvo**, kokosovi orasi, slatki krompir i taro. Brašno prave od **srži sago palme**. Mnogi ostvrvljani sada jedu isključivo konzerviranu hranu i imaju problema sa podhranjeniču. Filipinska hrana je mješavina kineske, malejske, američke i španske. **Adobo** je kombinacija svinjetine i piletine u soja sosti. Neki Australijanci sada često jedu "miješanu" hranu, mješavini azijskih i evropskih načina kuhanja.

• AMERIČKA HRANA

Mnoga vrste Američke hrane donijeli su doseljenici iz Europe.

Hamburgere su u SAD donijeli njemački doseljenici početkom 19. vijeka, a sada su najpoznatija američka hrana.

Viršle su stigle iz Frankfurt, u Njemačkoj. Ime "hot dog" (vrući pas) dao im je novinar Tommas Dorgan, kada je na njujorškom Koni Ajlandu, 1916, otvorena prva terza za prodaju kifli. Pica potiče iz Napulja, u Italiji, ali prva picerija je otvorena u Njujorku, 1905. Pice su ušle u modu posle 1945.

Legendu kaže da je bagel - vrsta devreka - izmišljen u Beču 1683, u čast poljskih konjanika koji su pomagali u održanju grada od Turaka. U Njujorku su ga donijeli doseljenici Jevreji.

Restorani sa samoposluživanjem nastali su u toku kalifornijske zlatne groznice, 1849.



Prvi restoran brze hrane vjerovatno je bio "Vajt Kastal", otvoren u Viciti, Kanzas, 1921.

Najveći lanac restorana brze hrane je "Mekdonalds" koji ima preko 20.000 restorana širom svijeta.

Pite su u Americi popularne još iz kolonijalnih vremena, a pita od jabuka je simbol američke domaće kuhinje.

Američka domaća hrana podrazumijeva govede šnicle, piletinu ili svinjetinu sa krompirima i salatu. No, Amerikanci često jedu van kuće - ne samo u restoranima brze hrane, nego vole i kinesku, italijansku i meksičku kuhinju.



• INDIJSKA HRANA

Većina Indijaca hrani se vrlo jednostavno - na istoku i jugu glavna hrana je pirinč, na sjeveru i sjeverozapadu **capatis** (plenični hleb bez kvasca), a u oblasti Maharashtra jede se **bajra** (hleb od prosa).

Uz jela od žita jede se dal (kaša od sočiva), povrće i kiselo mlijeko.

Piletina i ovčetina su skupi i jedu se rijetko. Hinduisti ne jedu govedinu, a muslimani ne jedu svinjetinu.

Većina indijskih jela kuva se na giju (tečnom buteru). Gi se dobija tako što se buter zagrijava do ključanja, a onda se ohlađi i skida se gornji sloj masti.

Glavni začini su čili, korijander, kim, džumbir i Šafran.

Kari je jelo koje se priprema sa osnovnim indijskim začinima - Šafranom, kimom, korijanderom i crvenim biberom. Riječ kari potiče iz tamilskega jezika i znači sos.

Osnova za kari je **masala**, mješavina začina, umješana u vodu ili sirće da bi se napravila pasta.

Juhno-indijski kari od povrća začinjava se ljutim začinima, kao što je **sambar podi**.

Klasična sjevero-indijska jela najčešće su od jagnjetine ili piletine, začinjena blažim začinom - **garam masala**.

Priredila: Božana Babić, prof.

EVROPA U ŠKOLI

Evropska istorija je duga i mukotrpna. Mnoge države koje je sačinjavaju ratovale su ponekad kao saveznice, a ponekad kao protivnike. Posle drugog svjetskog rata sazreo je ideal o ujedinjenju koji bi, čuvajući identitet pojedinih država, stvorio širu zajednicu evropskih naroda. Evropski kontinent bi u budućnosti trebalo da bude ogromna mnogoljudna država s mnogo regija. Neke od najnaprednijih zemalja Europe već su krenule tim putem, stvaranjem ekonomske i monetarne zajednice kao i liberalizacijom trgovinske razmjene. I u ovom broju, kao i u svim prethodnim nastavljamo sa upoznavanjem evropskih država.

PORUGAL

Portugal se nalazi na raskrištu pomorskih puteva koji vode od evropskih luka prema Sjevernoj i Južnoj Americi i Africi. U doba velikih geografskih otkrića postaje najmoćnija pomorska i kolonijalna sila, koja je posjedovala velike djelove Latinske Amerike (Brazil) i Afrike. Za razliku od Engleske, Holandije i Francuske, Portugal nije na pravi način iskoristio bogatstva koja su pristizala iz prekomorskih kolonija. Sada je relativno nerazvijena zemlja.

Portugal zauzima jugozapadni dio Pirinejskog poluostrva, a pripada mu još Azorska i Madeira ostra u Atlantskom oceanu. On je i atlantska i sredozemna zemlja; izlazi na Atlantski ocean, a pripada i Sredozemlju kao zemlja Pirinejskog poluostrva iako ne izlazi na Sredozemno more.

Obala je slabo razuđena, niska sa dugim nizovima pješčanih dina. Jednoličnost obale narušavaju estuari rijeka (potopljene riječne doline).



U estuaru rijeke Težo nalazi se glavni grad i luka Lisabon. Istorisko središte nalazi se u donjem dijelu grada (Baixa), dok su druga gradска naselja smještena više, na brežuljku. Da bi se ova dva dijela povezala, krajem XIX vijeka izgrađen je džinovski lift koji je projektovao Gustav Ajfel, graditelj Ajfelove kule u Parizu.

Rijeka Težo dijeli Portugal na sjevernu i južnu oblast. Sjeverna oblast je planinska, ispresjecana dolinama rijeka, sa umjerrenom klimom. Privredni centar je grad Porto. Južni Portugal zauzima nizija koja je po svojim osobinama bliža Sredozemlju. Privredni centar ove oblasti je Lisabon.

U sjevernom dijelu je razvijena industrija, a u južnom poljoprivreda.

Veliki značaj imaju pomerstvo i turizam.

Poljoprivreda Portugala se specijalizovala na proizvodnju grožđa, masline, voća i povrća. Vinograda ima najviše sjeverno od Lisabona, dolinama rijeka Tezo i Duro („Zemlja vina“) i na ostrvu Madera. Maslinjaci dominiraju u južnom dijelu zemlje. Po proizvodnji vina Portugal je 8. u Evropi, a najpoznatija vina su porto (dobilo ime po gradu Porto) i madera. Poznata su širom svijeta, a vjekovima se služe i na engleskom dvoru. Portugal je prva zemlja u svijetu po proizvodnji pluta koji se dobija od kore hrasta plutnjaka. Na Azorskim ostrvima gaje se ananas i banana. Od industrijskih grana razvijene su tekstilna, prehrambena i industrija ribljih konzervi.

U poređenju sa drugim zemljama Evropske unije industrija Portugala je najslabije razvijena.

Ono što je zanimljivo pomenuti jeste da su Arapi vladali južnim Portugalom više od pet vjekova. Godine 1755. jak zemljotres je za pet minuta, potpuno razorio Lisabon.



Atlantska i sredozemna zemlja.

- površina: 92.142 km²
- broj stanovnika: 10.408.000; gustina naseljenosti: 113 stanovnika / km²
- u gradovima živi 66% stanovnika
- glavni grad Lisbon; 2.557.000 stanovnika
- etnički sastav stanovništva: 99% portugalci
- član je NATO saveza i EU od 1984. godine.



SVEDSKA

Švedska zauzima površinu od **450.000 km²**, slično kao Kalifornija, Irak, Španija ili Tajland. Povrhina njene kopnene površine pokrivena je šumom. Manje od 10% je poljoprivredno zemljište. Skoro 100.000 jezera je rasuto pejzažom. Drugi planinski lanci na sjeverozapadu diže se do visine 2.111 m. Toploj Golfskoj struji Švedska zahvaljuje blažu klimi. Glavni grad Stockholm je na gotovo istoj geografskoj širini kao južni Grenland, ali ima prosječnu temperaturu oko +18°C u mjesecu julu. Na dalekom sjeveru Švedske zime su dugе i hladne, a ljeta sunčana s umjerenim temperaturama; u junu i julu dan traje 24h. Švedska ima 8,8 miliona stanovnika, od čega 85% živi u južnoj polovini zemlje. Oko 90% pripada švedskoj crkvi, koja je luteranska. Švedski jezik pripada germanskim jezicima.



Kao i druge industrijske zemlje, Švedska ima **nisku stopu rasta stanovništva**. U 80-im i ranih 90-ih godina ta stopa je porasla, ali je sada ponovo u padu. Životni vijek je oko 76 godina za muškarce i 81 za žene. Od 1940-ih godina, imigracija je zasluzna za preko 40% povećanja broja stanovnika. Švedska ima dvije manjinske zajednice starosjedioca: narod Lappi koji govori finski na sjeveroistoku i narod Lappa (Sami).

Švedska je **ustavna monarhija s parlamentarnim oblikom vlasti**. Kralj, Karl Gustav XVI., danas obavlja samo ceremonijalne funkcije kao državni vladar. Od januara 1995. godine parlament se sastoji od jednog doma čiji se članovi biraju neposredno, po proporcionalnom sistemu, na četvrtogodišnje razdoblje. Švedska ima opšte pravo glasa, a ono se stiče sa 18 godina. Trinaest ministarstava bavi se pretežno pripremom novih vladinih predloga zakona. Sprovodenje zakona u nadležnosti je stotinjak relativno nezavisnih središnjih administrativnih agencija i 23 regionalne (kantonalne) uprave. Danas Švedska ima 288 opština koje pokrivaju čitavu zemlju (uključujući i seoska područja), svaka sa svojom većinskim izabranom upravom, koja prikuplja porez na prihod i hrvi se takvim javnim djelatnostima kao što je školstvo, briga za djecu i starije osobe, komunalne usluge, stanovanje te usluge u kulturi i organizacija slobodnog vremena. Imigranti sa stalnim mjestom boravka tokom 3 godine u Švedskoj imaju pravo biranja i kandidovanja na lokalnim izborima. Na početku ovog vijeka, privreda Švedske karakteriše poljoprivredna proizvodnja, a njeni stanovništvo spadaju među najsigurnije u Evropi. Međutim, bogati domaći izvori željezne rude, drva i hidroenergije, zemljani inženjeri i vještici radnici, omogućili su naglu industrijalizaciju i pretvorili Švedsku u modernu i bogatu zemlju. Privredni rast posebno je brz u posleratnom periodu od sredine 70-ih godina, kada je Švedska izvozna industrija bila vrlo konkurentna. Velike međunarodne kompanije kao što su **Ericsen, ABB, Elektrolux, Volvo i Saab** učestvuju u približno 60% zaposlenih u proizvodnji i s preko 80% izvoza industrijskih proizvoda. Švedska je takođe i relativno značajan izvoznik tehničkih zahtjevnih proizvoda kao što je telekomunikacijska oprema, specijalne mašine i automobile.



► U sledećem broju:
Španija i Norveška

Oko 4,3 miliona ljudi (50% stanovništva) čini radnu snagu Švedske. Nezaposlenost je stavljena u prvi plan 80-ih godina, te je mnogo godina održavana na, prema svjetskim standardima, **niskoj stopi**, zahvaljujući jakom poslovnom sektoru, rastu javnog sektora te ambicioznoj politici tržišta radne snage. Standardna radna nedjelja po zakonu traje 40h. Plaćeni godišnji odmor od pet nedelja je zakonom određen. Devetogodišnje školovanje obavezno je za svu djecu u dobi od 6 ili 7 godina. Oko 95% odlazi zatim u višu srednju školu, koja nudi bolje stručne i akademiske programe. **Besplatno školovanje** je u nadležnosti opštine. Postoji oko 40 visokoškolskih ustanova u Švedskoj, koje su pretežno u nadležnosti države i osiguravaju besplatno školstvo. Gotovo jedna četvrtina odraslih Švedana ima visoko obrazovanje. Privatna, od vlade subvencionirana udruženja za obrazovanje odraslih, organizuju kurseve za preko 2,5 miliona polaznika godišnje.



Kao i druge industrijske zemlje, Švedska ima **nisku stopu rasta stanovništva**. U 80-im i ranih 90-ih godina ta stopa je porasla, ali je sada ponovo u padu. Životni vijek je oko 76 godina za muškarce i 81 za žene. Od 1940-ih godina, imigracija je zasluzna za preko 40% povećanja broja stanovnika. Švedska ima dvije manjinske zajednice starosjedioca: narod koji govori finski na sjeveroistoku i narod Lappa (Sami).



Intenzitet istraživanja i razvoja u Švedskom proizvodnom sektoru spada među najviše u svijetu. Švedska je bogata prirodnim resursima crnogoričnih šuma, hidroenergije, željezne rude, uranija i drugih minerala, ali nedostaju joj značajnija nalazišta nafta i uglja. Rudnici željezne rude nalaze se na dalekom sjeveru. Prostrane Švedske šume smreke, bora i drugog mekog drveta izvor su sirovina za pilane, industrije celuloze i papira, te drvenu industriju. Švedska izvozi oko 60% svojih šumskih proizvoda.

Osvajanje Bara i izlazak Crne Gore na more

MISERARUM RERUM PORTUS EST SAPIENTIA

(Mudrost je utočište u nevoljama)



Davna je želja Crnogoraca za izlazak na more. Kada im je u ratu 1876-1878 godine onemogućeno da izvode akcije u Hercegovini, Crnogorci su zauzeli Nikšić. Kada se očekivao napad na Podgoricu knjaz Nikola donio je odluku da pode na Bar, na more. Crnogorska vojska je od 7. do 11. novembra 1877. godine u najvećoj tajnosti pređla put od Virpazaru do Limljana. Za sva ovo vrijeme samo četvorica oficira znala su za pravac kretanja.

Napad na Bar bio je potpuno iznenadenje. U opsadi Bara učestvovalo je 20 bataljona. Vojvoda Plamenac vodio je odjeljenje upućeno ka bijeloj skali u Rumiji, da odozgo napadne Bar. Ostala vojska, pod kontrolom Maša Vrbice, pošla je ka Sutormanu. Posle kraće borbe predalo se utvrđenje na Sutormanu. Posle lakšeg otpora predalo se i Tudemile. Istovremeno osvojeni su Zupci i Šušanj.

Istog dana Ilija Plamenac je zauzeo cijelu Krajinu, a Mašo Vrbica je topovima koje je postavio na Krstac počeo bombardovati grad. U ovo vrijeme Bar je brojao 6000 stanovnika, ali sa pojačanjima iz Ulcinja, Skadra i Mrkojevića bilo je oko 8000 ljudi, od čega 3000 pod oružjem. Bombardovanje grada sa Krsca, Brboti i Biskupije, bilo je neprekidno, tako da se u grad nije moglo ni ući, ni izaći. Pošto je utvrdila pozicije prema gradu, crnogorska vojska je zauzela Dobru Vodu i Pristan. Da bi se očistio čitav prostor do Bojanе i time stvorili povoljniji položaj za odbranu, ukoliko bi krenula pomoći gradu, vojska je pošla prema Ulcinju i Bojanu, a Ilija Plamenac prodire prema Tarabosu. Bombardovanje grada trajalo je i danju i noću. Varoš oko grada bila je sva spaljena, osim hrišćanskih kuća. I sam grad bio je potpuno razoren i bilo je pravo čudo kako se Turci održavaju. U gradu je zavladao silan smrad od pobijene stoke i mrtvaca koji nisu bili normalno sahranjeni, a i zato što grad nije imao regulisani kanalizaciju. Gradom je zavladaala bolest. Počelo je nestajati ljudi. Ipak grad je bio dobro snabdjeven vodom jer je postojao tajni prolaz od izvorišta Kajnak. Počeće su se širiti vijesti da će gradu stići pomoć iz Carigrada. I sam knjaz bio je vidno uznemiren. Zato je naredio da se zauzme Haj i Nehaj, a istovremeno poslao je bajraktara Iva Zankovića da pregovara predaju Bara. Poslije pada Haj i Nehaja, Crnogorci su ušli u Čanji.

Ulazak Srbije u rat i uspjesi Rusije, još više su podigli borbeni duh Crnogoraca. Godine 1877., 29. decembra, Vrbica je pozvao Ibrahim bega da predigne grad. Ibrahim begov odgovor je bio da je on dužan da podigne carev grad. Sto se grad ovoliko dugo održao, glavni krivac je bila i Austro-Ugarska, kojoj je bilo teže da Crna Gora izđe na more, nego samoj Turkoj.

Poslije ovakvog odgovora Ibrahim bega, Vrbica je naredio da se po svaku cjenu minira prolaz ka izvorištu Kajnak, i tako Turke onemogući da se snabdijevaju vodom. Turci su prozreli ovu namjeru Crnogoraca, ali nisu uspjeli da je spriječe. Eksploziv koji je postavljen napravio je veliki otvor pored vode. Na Badnji dan 06. 01. 1878. godine, 24 časa poslije rušenja volta, Turci su pozvali bajraktara Iva Zankovića da otpočnu pregovore. Ibrahim beg je obavijestio Zankovića da mu je potrebno primirje od tri dana. Vrbica ovo ne prihvata i obavještava da se grad do tada mora predati. Ali, kako se Turci i dalje nisu predavali, Vrbica je naredio novo bombardovanje grada. Samo četiri sata kasnije, Ibrahim beg pozvao je Zankovića da mu javi da će izaći iz grada. Iz grada je izašao Ibrahim beg, zapovjednik grada, a za njim Šaban beg i Selim beg. Knjaz ih je očekivao u Gretvi. Kada je izveden pred knjaza, Ibrahim beg, izjavlja da predaje grad, otpasa sablju i pruži je knjazu. Knjaz je prihvati, ali je hitno povrati uz izjavu o tome da Ibrahim beg nije održao grad, ali je vojničku čast očuvao. Ibrahim beg se zahvali, sjede i zaplaka.

Nešto kasnije bila je potpisana bezuslovna kapitulacija. U 4h poslije podne, 10. januara 1878. godine, dva crnogorska bataljona ušla su u Stari Bar. Poslije 398. godina, Bar je ponovo bio crnogorski.

Priredio: Popović Goran II-2

Matematika

APSTRAKCIJE UMA

➤ Rimski brojevi

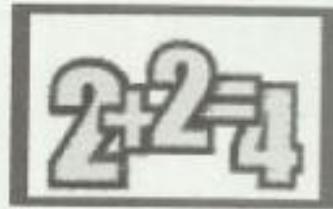
Prebacite samo jednu liniju tako da bi sabiranje bilo tačno.

$$\text{XIX} + \text{XV} = \text{XXXVI}$$



➤ Niz
Koji je sledeći broj u nizu?

$$8, 12, 18, 27, \underline{\quad}.$$



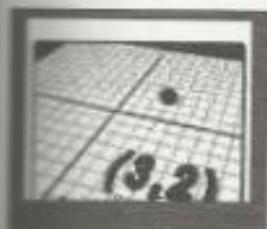
➤ Kako do 7 u igri „Loto“?

Da bi imali sigurnu „sedmicu“ u igri „Loto“, 7 od 39 potrebno vam je samo 3.845.234.25 € i 7 godina da popunite 1.922.617 listića, popunjavajući ih po 8 sati svakog dana.

Rešenje: samo jedna kombinacija daje „sedmicu“.

$$\frac{39}{7} = \left\{ \frac{39}{7} \right\} = \frac{39 \cdot 38 \cdot 37 \cdot 36 \cdot 35 \cdot 34 \cdot 33}{1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot 4 \cdot 5 \cdot 6 \cdot 7} = 15.380.937$$

Zaključak: veća je vjerovatnoća da vas grom pogodi tri puta godišnje, nego da dobijete sedmicu ako igrate samo jednu kombinaciju!



➤ Famozna devetka

Napišite bilo koji najmanje dvocifren broj, zatim isti taj broj napišite sa obrnutim redom cifara i oduzmite od većeg manji. Saberite cifre dobijene razlike, a zatim saberite cifre dobijenog zbiru i dobijete broj 9. (ako je broj veći od 9 opet saberite njegove cifre.)

Primjer:

$$8743254 - 4523478 = 4219776$$

$$4 + 2 + 1 + 9 + 7 + 7 + 6 = 36$$

$$3 + 6 = \underline{9}$$



Rješenja:
Rimski brojevi: X
XIX + XV = XXXVI;
Niz : 405 .

Priredio: Mirko Savić, prof.

»Bog se ne igra kockicama«



Albert Ajnštajn, tvorac posebne i opšte teorije relativnosti, rođen je u Ulmu, u Njemačkoj, 1879 god. Završio je obrazovanje u Cirihi, diplomiravši 1890. u uglednoj Federalnoj politehničkoj školi. Na kraju devetnaestog vijeka naučnici su vjerovali da su sasvim blizu potpunom opisu kosmosa. Zamišljali su da je svemir ispunjen neprekidnim medijumom koji je nazvan „eter“. Krajem vijeka počele su da se pojavljuju pukotine u zamisli o sveprisutnom eteru. Smatralo se da svjetlost treba da putuje nepromjenljivom brzinom kroz eter. Niz opita koji su izvršeni, nijesu potvrdili ovu pretpostavku.

Međutim, u jednom radu objavljenom juna 1905., Ajnštajn je istakao da kada posmatrač ne bi mogao da ustanovi da li se kreće kroz svemir, predstava o eteru postala bi suvišna. Umjesto toga, on je pošao od postulata da bi zakoni nauke trebalo da izgledaju isto za sve posmatrače koji se nalaze u slobodnom kretanju.

Uz to, oni bi svi trebalo da mijere istu brzinu svjetlosti, bez obzira na to koliko se brzo kreću. Brzina svjetlosti nezavisna je od njihovog kretanja i ista je u svim pravcima. Ovo je potvrdio veći broj opita.

Ajnštajnov postulat da zakoni fizike treba da izgledaju isto svim posmatračima u slobodnom kretanju, predstavljao je temelj teorije relativnosti. Ajnštajn je zbacio dva apsoluta nauke devetnaestog vijeka: apsolutno mirovanje, koje je predstavljao eter, i apsolutno ili sveopšte vrijeme koje bi mjerili svi časovnici. Danas je teorija relativnosti potpuno prihvaćena u naučnoj zajednici, a njena predviđanja su potvrđena. Jedna veoma značajna posledica relativnosti, jeste odnos, između mase i energije. Ubrzati neku česticu do brzine svjetlosti bilo bi nemoguće, zato što bi za to bila potrebna beskonačna količina energije. Masa i energija su ekvivalentne, kako je to prikazano u Ajnštanjinovoj znamenitoj jednačini $E=mc^2$.

Iako se teorija relativnosti dobro uklapala u zakone koji upravljaju elektricitetom i magnetizmom, ona nije bila saglasna s Njutnovim zakonom gravitacije. Prema ovom zakonu, ako se promijeni razmještaj materije u jednom području svemira, promjena gravitacionog polja osjetiće se svugdje u kosmosu. Ajnštajn je uvidio da postoji bliska veza između ubrzanja i polja. Došao je na zamisao da će masa i energija zakriviti prostorvrijeme na neki način koji tek treba ustanoviti. Do ispravnih jednačina Ajnštajn je došao novembra 1915.

Nova teorija o zakrivenjem prostorvremenu nazvana je opšta relativnost, kako bi se razlikovala od prvobitne teorije bez gravitacije, koja je sada poznata kao specijalna relativnost. Teorija je potvrđena na spektakularan način 1919. kada je zabilježeno majušno savijanje svjetlosti jedne zvijezde, koja se našla blizu Sunca prilikom pomračenja.



» Bog se ne igra kockicama «



Albert Ajnštajn, tvorac posebne i opšte teorije relativnosti, rođen je u Ulmu, u Njemačkoj, 1879. god. Završio je obrazovanje u Cirihu, diplomiravši 1890. u uglednoj Federalnoj politehničkoj školi. Na kraju devetnaestog vijeka naučnici su vjerovali da su sasvim blizu potpunom opisu kosmosa. Zamišljali su da je svemir ispunjen neprekidnim medijumom koji je nazvan „eter“. Krajem vijeka počele su da se pojavljuju pukotine u zamisli o sveprisutnom eteru. Smatralo se da svjetlost treba da putuje nepromjenljivom brzinom kroz eter. Niz opita koji su izvršeni, nijesu potvrdili ovu pretpostavku.

Međutim, u jednom radu objavljenom juna 1905. Ajnštajn je istakao da kada posmatrač ne bi mogao da ustanovi da li se kreće kroz svemir, predstava o eteru postala bi suvišna. Umjesto toga, on je pošao od postulata da bi zakoni nauke trebalo da izgledaju isto za sve posmatrače koji se nalaze u slobodnom kretanju.

Uz to, oni bi svi trebalo da mijere istu brzinu svjetlosti, bez obzira na to koliko se brzo kreću. Brzina svjetlosti nezavisna je od njihovog kretanja i ista je u svim pravcima. Ovo je potvrdio veći broj opita.

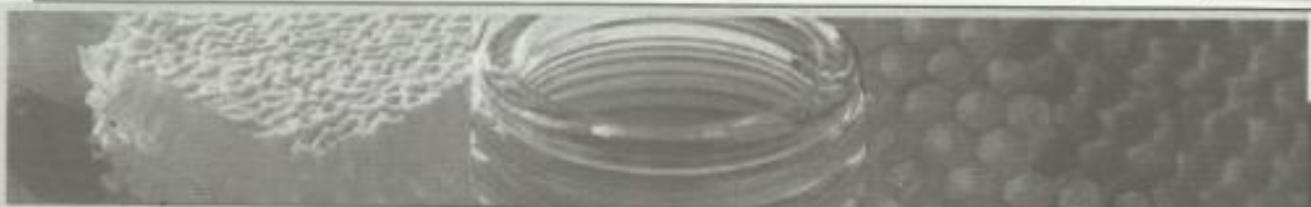
Ajnštajnov postulat da zakoni fizike treba da izgledaju isto svim posmatračima u slobodnom kretanju, predstavljao je temelj teorije relativnosti. Ajnštajn je zbacio dva apsoluta nauke devetnaestog vijeka: apsolutno mirovanje, koje je predstavljao eter, i apsolutno ili sveopšte vrijeme koje bi mjerili svi časovnici. Danas je teorija relativnosti potpuno prihvaćena u naučnoj zajednici, a njena predviđanja su potvrđena. Jedna veoma značajna posledica relativnosti, jeste odnos, između mase i energije. Ubrzati neku česticu do brzine svjetlosti bilo bi nemoguće, zato što bi za to bila potrebna beskonačna količina energije. Masa i energija su ekvivalentne, kako je to prikazano u Ajnštanjinovoj znamenitoj jednačini $E=mc^2$. Iako se teorija relativnosti dobro uklapala u zakone koji upravljaju elektricitetom i magnetizmom, ona nije bila saglasna s Njutnovim zakonom gravitacije. Prema ovom zakonu, ako se promijeni razmještaj materije u jednom području svemira, promjena gravitacionog polja osjetiće se svugdje u kosmosu. Ajnštajn je uvidio da postoji bliska veza između ubrzanja i polja. Došao je na zamisao da će masa i energija zakriviti prostorvrijeme na neki način koji tek treba ustanoviti. Do ispravnih jednačina Ajnštajn je došao novembra 1915.

Nova teorija o zakrivenjem prostorvremenu nazvana je opšta relativnost, kako bi se razlikovala od prvobitne teorije bez gravitacije, koja je sada poznata kao specijalna relativnost. Teorija je potvrđena na spektakularan način 1919 kada je zabilježeno majušno savijanje svjetlosti jedne zvijezde, koja se našla blizu Sunca prilikom pomračenja.

>>

Pčelarstvo

POVRATAK NA PRIRODAN NAČIN ISHRANE I LIJEČENJA



Recepti napravljeni od kombinacije meda i ljekovitih trava, mogu pomoći liječenju mnogih bolesti i dovesti organizam u bolje psihofizičko stanje. U vrijeme, kada moderna medicina nije bila na ovom nivou razvoja, narodni ljekari su pravili raznovrsne ljekove s medom i ljekovitim travama i tako liječili mnoga obolenja. Nema nikakvog razloga da se neka od tih tradicionalnih iskustava ne koriste i danas, jer je i savremena nauka dokazala da se spajanjem sastojaka pčelinjih proizvoda i bioški aktivnim sastojcima iz ljekovitog bilja, povećava njihov zajednički učinak. Temeljna naučna ispitivanja i istraživanja, omogućila su utvrđivanje hemijskog sastava sastojaka sadržanih u ljekovitom bilju i pčelinjim proizvodima i njihovo djelovanje na ljudski organizam. Tako je jedan francuski ljekar ispitivao djelovanje ljekovitog bilja na ljudski organizam i usavršio recepte koji predstavljaju mješavini biljnih sastojaka i odgovarajućih minerala iz meda. On smatra, da se protiv raznih zagađenja, današnji čovek mora boriti prije svega očuvanjem prirode, ali isto tako i povratkom na prirodan način ishrane i lečenja. Ekspert Ujedinjenih nacija za ljekovito bilje, akademik prof. dr. Jovan Tucakov, rekao je da ljekovito bilje predstavlja *neiscrpne zelene rudnike*. To je pravi arsenal u kojem se vrši biosinteza veoma složenih, djelimično poznatih, a u znatnoj mjeri još nepoznatih supstanci, koje izvanredno djeluju na ljudski organizam. "Pčela, kada ide na razno ljekovito bilje, sakuplja ljekovite sastojke iz tih cvjetova i u neprerađenom obliku prenosi ih u svaj med. Zbog toga je tako veliki interes medicinara da se većom potrošnjom ljekovitih trava i pčelinjih proizvoda, ljudi ponovo vrati prirodnoj ishrani i liječenju", naglašava prof. Tucakov.

Evo i nekoliko korisnih recepata napravljenih od kombinacije meda i ljekovitih trava:



ZAŠTITA PROTIV INFARKTA: svako veče, prije spavanja treba popiti čaj sastavljen od jednakih delova: kadulje, lipe i sleza, zaslađen sa kašikom meda.

ČAJ ZA NERVNO SMIRENJE: uzme se kašika plodova šipka, čajna kašičica cveta kamilice i kad se mješavina prokuva dodaje se sok od pola limuna i med prema željenom ukusu. Pije se više puta tokom dana.



KOD BOLA U GRUDIMA: nastrugati rena, pomiješati jednu kašičicu rena i dvije kašice meda. Ta smjesa se uzima tri puta dnevno, a lječ se spravlja samo za jednokratnu upotrebu.

ČAJ PROTIV KAŠLJA: u pola litra ključale vode staviti dvije kašičice bijelog sleza i poklopići. Posle pola sata čaj procijediti i dodati dvije kašičice meda i sok od jednog limuna.

CVEKLA S MEDOM: uzeti šest cvekli od po 100 grama i sok jednog limuna. Cveklu istrugati i posuti s malo sitnog šećera. Ostaviti da stoji pola sata. Zatim se procijedi i doda med i sok od jednog limuna. Ovaj vitaminski sok se preporučuje za jačanje organizma.



ZA PLUĆNE BOLESNIKE: sitno isjeckati mlado lišće bokvice i pomiješati s jednakom količinom meda. Uzimati nekoliko puta u toku dana.

ČAJ ZA BRONHITIS I ASTMU: napraviti čaj od cvjetova crvene djeteline u razmjeri 1:20 i pitи s medom tri puta po jednu šoljicu.

ČAJ PROTIV GRIPA: bijeli luk očistiti, izribasti i izmiješati s jednakom količinom meda. U slučaju gripe uzimati dva puta dnevno po čajnu kašičicu.

Kućni ljubimci



DOBROM GAZDI, DOBAR PAS

Poletni trkač i plivač, budni čuvar, instiktivni zaštitnik, druželjubivi igrač koji ludi za nagradom, odan svome gospodaru i obdaren sposobnošću prilagođavanja koja se rijetko sreće – pas, obavlja različite poslove prilagođene današnjem načinu života. Što se tiče svijeta sporta, teško se možemo lišiti ovog nemornog atleta, spremnog na sve izazove. Pas je prije svega životinja družbenik, od koje se takođe traži i da čuva kuću. Međutim, pas današnjice radi manje od svojih predaka. Umijeće ovčarackog psa malo po malo isčezava. Posao psa za vuču više ne postoji. Ipak, psi iskazuju svoje talente u novim specijalnostima: oni su u policiji i na carini, prisutni na mjestu nesreća i lavina, spasiovi na moru, noćni stražari u društvenima za vršenje nadzora, socijalni radnici, vodići slijepih i pomagači gluvin i paraplegičara. Oni čak imaju svoje mesto i u bolnicama.

Izabrali ste svog psa zbor njegovog izgleda, slučajno ili iz sasvim ličnih razloga. Naučite ga zaista brzo upoznati. Psi su toliko različiti da je teško proučavati njihovu morfologiju i spoljašnjost. Neke od njihovih osobnosti, kao oblik glave, način na koji drže uši ili rep, boja dlake su takođe i detalj koji omogućavaju da identificujemo rase i da procijenimo njihovu ljepotu i eleganciju. Poznavati svoga psa, takođe znači otkriti njegovu anatomiju i fiziologiju - identične za čitavu pseću vrstu - i razumjeti kako se on kreće, diše, jede i vari.

Domaći pas, uprkos promjenama kroz koje je prošao, ostaje mesočider i ova ertu je modelirala njegovu adaptaciju. On je stvoren da brzo trfi, da hvata i ubija svoj plijen zajedno sa ostalim članovima čopora. On je do danas sačuvao veliku sposobnost za trčanje, kao i izuzetnu finodu sluha i njuba, superiorne nad onima kod čoveka.

Obezbjedivanje vašeg dominantnog položaja u odnosu na svog psa, nipošto ne iziskuje da mu se suprotstavite u dvoboju.

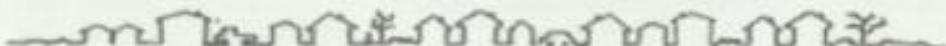
Dovoljno je da poštujete sledeće savjete:

- ◆ Pas jede posle svojih gospodara i obavezno ništa ne dobija od njih za vrijeme njihovog obroka.
- ◆ Spava na mjestu koje ste mu odredili. To nije ni prolazno mjesto (hodnik, odmoriste na stepeništu), niti soba. Kad počini grešku, vi ga tamo šaljete bez agresivnosti, ali ne dopuštanju odbijanje.
- ◆ Kad je riječ o mužjaku, njegova gospodarica mora prestati da ga mazi, počev od faze adolescencije i odgurnuće ga u službu da bude suviše nasrtljiv. Kad je u pitanju ženka, gospodar valja da paži da ne odgovara suviše na njene pokušaje da mu se približi u periodu parenja, pa čak i da je otera u njen čošak.
- ◆ Komunicirajte pokazujući da ste dominantni. Znajte, što više pitanja budeste sebi postavljali o tome kako će pas reagovati na vaše naredbe, to ćete više podrivati svoj autoritet. Da bi pas osjetio da ste dominantni, morate usvojiti ton glasa koji odaje čvrstinu, koristiti kratke riječi (što više budete govorili, što više razmišljate, to ćete i sebi postavljati sve manje ubjedljiv). Tijelo treba da vam bude nagnuto napred, u pravcu psa, zabačenih ramena i isturenih grudi. U psa treba gledati tako što ćete oti upravljati na njegova ledja, a ne u oči, što bi odgovaralo izazovu ne dvoboju.

Pas ima potrebu da se hrani na odgovarajući način, i taj svakodnevni zadatak pada u dio gospodaru. Iako se psu pripisuje mana da je gurman, iako izgleda da raspolaze neuobičajenim digestivnim sposobnostima, dovoljno je samo vidjeti ga kako gledje staru, sumnjuju kost zatrpanu ko zna otkad, za njega ipak nije dobro da jede kao njegove gazde, a još manje da se zadovoljava time što će na kraju pojesti ostatke sa njihovog stola. Protein (meso riba), halastne materije (zeleno povrće, mekinje), masti (biljne, nekuvarane i dopuna u vidu vitamina i minerala) čine idealnu porcję za svog psa, vodeći naravno računa o njegovoj starosti, o njegovoj situaciji i zdravstvenom stanju. Kuja koja doji štene od tri mjeseca, hrt za treniranje, ili vučni pas, nemaju iste potrebe za hranom. Veljana ishrana, izbalansirana i racionalna, djelovaće preventivno ili će, pak, doprinijeti izlječenju mnogih bolesti. Bilo da kupujete gotovo hranu (kroketi, konzerve...), bilo da vi lično pravite hrizu za svog psa, budite rigorozni kada su u pitanju porcije. Podijelite hramu na dva obroka, koji se daju u tačno određeno vreme i ne zaboravite da ishrana svog psa, koja ne mora biti raznovrsna, mora ipak pokrивati sve njegove potrebe, ni siromašna, ni preobilna, kako bi bio u formi i ostao vitalan tokom čitavog svog života.

Bila ona štene ili odrastao pas, mužjak ili ženka, velika ili mala, sa sela ili iz grada, vaša životinja će uvijek od vas zahtijevati redovnu njegu i vašu brižnu privrženost. Naučite prije svega da je dobra higijena za svog psa, sinonim dobrog zdravja i dugovječnosti, a za vas sinonim mnogih srećnih trenutaka i ravnoteže. Njegova ogrlica, njegov povodac, njegov nosilja ili njegova kućica, njegov točletni pribor, neki osnovni lijekovi treba da budu predmet racionalnog i strogo izbora. Otkrićete da vaš pas, bez obzira na pasmina, voli šetnje i polje. Iskoristite to, dakle, da ugodno putujete s njim. Ta dobra životna pravila vas će zadovoljiti, a psa ohrabriti, snaziti u njemu poverenje koje ima u vas. Treba da znate da mu pomognete kada mu je to potrebno, pri parenju, kočenju, manjim bolovima i neprijatnostima u svakodnevnom životu.

Priredio: Viktor Abramović IV/3



Anketa

NAJBOLJI ČOVJEKOV PRIJATELJ

Svaka škola ima svoju biblioteku. Naša biblioteka je oduvijek išla u korak sa potrebama škole. U njoj se, osim lektira, nalaze razne monografije, enciklopedije, udžbenici, stručna literatura, potrebna za maturalne i prijemne ispite, beletristika, mnogobrojni časopisi i sl. O posjećenosti jedne ovakve riznice, teško je govoriti, iz razloga što taj podatak varira u zavisnosti od perioda. S proljeća, recimo, gotovo da morate zakazivati posjetu, jer u tom periodu počinje sakupljanje informacija potrebnih za izradu maturalnih radova.



Mimo te "sezona", naša profesorica srpskog jezika, Jovanka Popović-Beba i bibliotekarka Ikonija Golubović-Kona, složile su se da mnogo manje čitamo nego prethodne generacije. Glavni kriveći su, svakako: televizija, radio, internet, i filmizovane verzije lektira. Malo vremena odvaja se za knjigu, što je velika greška, jer jedino čitanjem gradimo i usavršavamo rečnik.

Bilo kako bilo, složiće se da je teško odoljeti da i nakon pročitane knjige ne upitate u videoteci da li postoji film po istoimenom romanu, jer slike često govore više od riječi, a i naša pažnja biva duže održana nego tokom čitanja. Uostalom, ko se ne raduje trenutno aktuelnom završetku snimanja "Da Vincijevog koda" sa Tom Henksom u glavnoj ulozi?

Ipak, treba forsirati živu riječ i unapredijevati znanje čitanjem, jer time oplemenjujemo svoj rečnik, stičemo obrazovanje, a ujedno i razvijamo svoje spisateljske sposobnosti.

Anketa koju smo sprovedeli kako bi saznali koliko je čitanje danas aktuelno kod mladih, obuhvatila je učenike od prvog do četvrtog razreda naše škole, i evo rezultata do kojih smo došli:

PITANJE	DA	NE
Pored lektira čitaju i drugu literaturu	25%	75%
Čitaju samo lektiru	60%	40%
Čitaju, ali više vole da pogledaju neki film, ili na internetu nađu podatke o nekoj knjizi	15%	85%
Ne čitaju uopšte	15%	85%

Iz ankete možemo primijetiti da većina učenika uglavnom čita lektiru, a da jako mali procenat njih čita i drugu literaturu, onu, što bi rekli "za svoju dušu". No, još uvjek možemo biti koliko – toliko spokojni, jer je procenat učenika koji uopšte ne čitaju najmanji. Situacija nije alarmantna, ali ipak pobuđuje pažnju i navodi na razmišljanje. Ako se mlađi otude od knjige, kao najboljeg prijatelja i savjetodavca našeg sazrijevanja, šta je sledeće?

Svaka knjiga ima svoju priču. Ako se mi nekada nađemo u sličnoj situaciji, znaćemo kako treba ili kako ne treba da postupimo. Možda se nećemo sjetiti u kojoj se knjizi to zabilo, niti ko je bio glavni lik, ali sigurno ćemo zapamtiti pouku i piščevu poruku.

Kažu, da je starija i moćnija energija kojom zrači biblioteka, nego li atomska energija! Biblioteka je svemir u školi, a knjiga je najznačajniji instrument kulture i obrazovanja. Zato...čitajmo, zarad uživanja i saznanja, zarad pronaalaženja odgovora na sva ona pitanja kojih je naša mladost prepuna. Knjiga je bila, i ostala naš najbolji prijatelj, koji je uvijek tu za sve nas.

Priredila: Martina Lukšić IV/1

VENERIČNE BOLESTI

Venerične bolesti dobile su ime po riječi Venera, što znači boginja ljubavi.

Uglavnom se prenose sa čovjeka na čovjeka polnim aktom, pa se još i nazivaju bolesti " koje se prenose polnim kontaktom " (STD - sexually transmitted diseases).

Ove bolesti izučava posebna medicinska grana dermatologije, venerologija. Bolesti uglavnom zahvataju sluzokožu polnih organa i kožu.

Bolesti su veoma rasirene i teško se suzbijaju jer je danas sve teže prekinuti lanac zaraze. Razlozi su: često mijenjanje partnera (promiskuitet), prostitucija, alkoholizam, narkomanija, migracija stanovništva, kao i nedovoljna zdravstvena prosvjetenošć i loše higijenske navike.

Od veneričnih bolesti najčešće su:

- gonoreja,
- negonoreični uretritis i
- sifilis (lues).

> Gonoreja

Gonoreja, u narodu poznata kao kapavac ili triper, je najraširenija polna bolest. Bolest izaziva bakterija gonokoka. Kao i ostale polne bolesti, uglavnom se prenosi polnim aktom, a izuzetno rijetko indirektim putem jer je bakterija neotporna na spoljsnu sredinu.

Inkubacija je kratka i traje od 3 - 5 dana (inkubacija je period koji prođe od momenta infekcije do pojave bolesti).

Zbog razlike u anatomske gradi urogenitalnih organa žena i muškaraca, klinička slika i komplikacije ove bolesti se kod njih razlikuju.

Kod muškaraca: 3 - 5 dana posle infekcije, nastaje akutno zapaljenje sluzokože prednjeg dijela mokraćnog kanala (uretre), sa obilnom sekrecijom i zato ovu bolest narod zove kapavac.

Prvog dana sekret je blago zamučen, a od drugog dana postaje gnojav, gust i šut, pojavljuje se svrhab, neprijatno peckanje u mokraćnom kanalu koji su naročito izraženi u toku mokrenja i erekcije.

Ukoliko se bolest ne liječi u akutnoj fazi posle dvije nedelje nestaju navedene subjektivne smetnje, a sekret iz mokraćnog kanala postaje manje obilan. Međutim, ovo nije znak izlječenja nego je akutno zapaljenje sluznice uretre predo u hronično. Infekcija se zatim može proširiti na zadnji dio uretre, mokraćnu bešiku, prostatu i sjemene kanale i tada se već javlja povisena tjelesna temperatura i jaki bolovi za vrijeme mokrenja i erakcije.



Ako se bolest ne liječi i pređe u hronično oboljenje, može doći do potpunog ili djelimičnog steriliteta. Prema tome ovu bolest treba odmah liječiti i ne treba je olakso shvatiti.

Važno je da znamo da jednom izlječena gonoreja za sobom ne ostavlja imunitet, tako da se pri svakoj novoj infekciji ponovo oboljeva. Simptomi su isti kao i u prvoj infekciji.

Kod žena: klinička slika gonoreje infekcija gonokokom izaziva zapaljenje grlića materice i sluzokože mokraćnog kanala. Infekcija kod žena često prolazi nezapaženo zbog minimalno izraženih tegoba i neznatno pojačane sekrecije, što predstavlja epidemiološki problem jer infekcija prolazi nezapaženo, a oboljela žena predstavlja izvor zaraze bez svog znanja.

Infekcija se grlića materice može se prenijeti na sluznicu materice, pa i na jajovode. Poaledica ovoga (hronični neliječeni slučajevi) je smanjena ili potpuna neprohodnost jajovoda, što može izazvati van materično trudnoću, pa i sterilitet.

Postavljanje dijagnoze vrši se na osnovu mikroskopskog pregleda sekreta iz uretra i vagine.

Terapija savremenim antibioticima je kratkotrajna i neefikasnja u principu zbog mogućnosti zdržane infekcije sa uzrokovaćem sifilisa. Izbjegavaju se preparati penicilina, jer se može desiti da se sifilis " maskira ". Najefikasnija je tzv. minutna terapija gonoreje; bolesnik odjednom pred ljekarom treba da popije cjelokupnu dozu antibiotika kapsule Rifadina, u ukupnoj dozi od 900 mg. Ova doza je efikasnja za liječenje gonoreje kod muškaraca, a kod žena tu istu dozu treba ponoviti još i sjutradan. Minutna terapija gonoreje može se sprovoditi jednom dozom cefalosporinskih preparata (intramuskularno u dozi od 2.0 g).

> Negonoreični uretritis

Negonoreični uretritis su polne bolesti koje se uglavnom prenose polnim aktom. Na osnovu uzročnika koji mogu biti brojni izvršena je njihova klasifikacija. Najčešći su: Chlamydia trachomatis, Mycoplasma, Trichomonas vaginalis, Candida albicans i Staphylococcace.

Chlamydia trachomatis je bolest koju izaziva mikroorganizam Chlamydia trachomatis. Ovo oboljenje čini 50% negonoreičnih uretritisa. Dijagnoza se postavlja na osnovu nalaza specifične bakterije u epitelijalnim ćelijama uretre.

Klinička slika: kod muškaraca inkubacija je neodređena, a sekret iz uretre (mokraćnog kanala) je serozan ili seropurulentan i obično nije obilan.





Pitali smo ginekologa . . .

Informišite se da biste se zaštitali.

Naš sagovornik, dr Fehmija Fetahović, ginekolog.

- **Kome i gdje se, ja i moji vršnjaci možemo obratiti za savjet o kontracepciji?**

► Prije nego što se planira bilo koja od metoda kontracepcije, trebalo bi posjetiti ginekologa, informisati se o svim mogućim metodama kontracepcije. Kada se odabere određena metoda kontracepcije (pilule, spirale...), potrebno je obaviti odredene analize i neophodne pregledne. Dispanzer za žene, Savjetovalište za reproduktivno zdravlje u Domu zdravlja - Bar su mjesto u kojima se mogu dobiti informacije i obaviti ti pregledi.
- **Da li se kontraceptivna pilula može koristiti bez nadzora ljekara?**

► Ni jedan lijek, a pogotovo lijekovi koji imaju neželjena dejstva, i kontraindikacije ne treba uzimati bez prethodne konsultacije sa ljekarom. Apoteke po zakonu o prometu lijekova ne bi smjele da u slabodnoj prodaji daju kontraceptivne pilule, već samo na ljekarski recept.
- **Zašto mladići izbjegavaju koriscenje kondoma?**

► Mladići imaju predrasude da upotreba kondoma smanjuje uživanje pri seksualnim odnosima, što je netačno. Osjećaj straha od neželjene trudnoće i polno prenosivih bolesti, često čine stresogenim seksualni odnos, pogotovo žene imaju veću napetost pa kod njih stepen uživanja i zadovoljstva bude smanjen. Mladići izbjegavaju prezervativ i zbog stida da kupe prezervative, pa onda to opravdavaju kod djevojaka, time, da im prezervativ smeta pri odnosu.
- **Šta je vanredna - hitna kontracepcija?**

► Hitna kontracepcija, koja se često zove i kontracepcija "jutro posle", je vid kontracepcije kada se nakon nezaštićenog polnog odnosa, ako nije prošlo više od 72 sata, popiju određene tablete. To su hormonski preparati i ne piju se bez prethodne konsultacije sa ginekologom.
- **Šta su kondilomi?**

► Kondilomi su vrsta polno prenosivih bolesti, izazivaju ih humani papiloma virusi. Osim na genitalijama mogu se naći u ustima, anusu, predjelu oko genitalija. Izgledaju kao bradavičasti izraščaji koji se vrlo brzo šire i prenose svim vrstama seksualnih odnosa. Neki od tipova virusa, koji izazivaju ove kondilome, optužuju se da su uzorak raka grlića materice.
- **Zašto se većina polno prenosivih bolesti dešava kod ljudi do 25 godina života?**

► Rizično ponašanje mladih ljudi, često mijenjanje partnera, veća seksualna aktivnost, neinformisanost mladih ljudi, kratke veze sa nepoznatim partnerima, neki su od razloga zbog čega se skoro 75% polno prenosivih bolesti javlja kod ljudi mladih od 25 godina života.
- **Koje se polno - prenosive bolesti mogu liječiti?**

► PPB koje su izazvane virusima se ne mogu izliječiti, samo se liječe posledice bolesti i sa lijekovima može da se uspori napredovanje bolesti. Bolesti koje su izazvane bakterijama (sifilis, gonoreja, hlamidijalne infekcije...), mogu da se izliječe sa antibioticima.



Priredili: Zorana Stojković I/1 i Okuka Milanka, pedagog Škole

DA SAM JA DIREKTOR ŠKOLE



Biti direktor vaspitno prosvjetne ustanove, predstavlja veliku odgovornost, jer kroz tu poziciju ima direktni kontakt sa budućnošću preko mlađih generacija na kojima sve ostaje.

Razmišljati o ulozi direktora škole iz ugla učenika je dosta teško, a sačuvati se od subjektivnosti. Kada razmišljamo o najranijem školovanju sa veće vremenske distance, shvatamo da su prvi vaspitači toplo urezani u naše duše i postali vredniji dio naših života, i da su dio svog srca ugradili u naše ličnosti. Takvo, neko osjećanje nas tek očekuje nakon završetka srednje škole.

Sigurno ćemo jednom poželjeti da se ponovo nademo u školskim klupama, kao nekad, da osjetimo tu čaroliju koju život priređuje i ne pita nas koliko smo spremni da prihvativimo i koliko smo bili spremni da u ljudima sa »one strane«, dakle našim profesorima, vidimo saradnike na jako komplikovanom a dragom poslu, našem izrastanju u ličnosti kadre da se uhvate u »koštac« sa životom.

Kada bih bio direktor škole, trudio bih se da razvijem međusobno povjerenje i kolegjalnost, ne ostavljajući prostora nedorečenosti. Ovakvu vrstu povjerenja bih pokušao da stvorim između učenika i njihovom predavaču, uključujući učenike direktno u organizaciju života škole. Na taj način bi se stvorio ambijent po mjeri djeteta, onaj, koji bi učenik osjećao kao dio svog života, a ne kao nešto tude, strano, što je često prisutno kod školske omladine. Neophodno je stvoriti kulturniji, humaniji ambijent za rad. U opremanje školskog prostora, idejama bi bili uključeni sami učenici, a na taj način bi njihov odnos prema školskom ambijentu i samom učenju bio mnogo kvalitetniji. Na planu obrazovanja, neophodno bi bilo stupiti u kontakt sa srodnim školama u inostranstvu, po jezičkim područjima zastupljenim u predmetnoj nastavi, i ostvariti razmjenu učenika u smislu njihovog boljeg usavršavanja, a naše goste, koji bi razmjenom boravili u našoj sredini, upoznali bi se ovdašnjim kulturnoistorijskim vrijednostima. Na taj način bi mlađi ljudi iz inostranstva, ne samo sticali potrebno obrazovanje, već i postali afirmatori naše kulture u svojim sredinama.

Prateći pozitivna iskustva iz inostranstva, npr. Internacionalni ljetni kurs njemačkog jezika u Salzburgu, koji je uklapljen u Ljetnje svečanosti i turističku ponudu ovoga grada, smatram da u našoj sredini imamo idealne uslove za organizovanje seminara i kurseva na međunarodnom nivou. Na taj način bi širili saznanja o nama u svijetu, afirmisali umjetnost i literaturu preko »ambasadora kulture«, kojima smo prethodno pomogli da nauče naš jezik. Na ovaj način bi prosvjetni radnici, koji inače imaju jako nizak životni standard, bili u mogućnosti da kreativno provedu svoj odmor u nekom od turističkih centara, obavljajući posao predavača za strance, kroz program osmišljen da bude spoj zabave i znanja.

Smatram, da se veoma malo radi na afirmaciji naše kulture u inostranstvu, a kada se to radi, onda počesto u sve biva uključen naš poslovni nepotizam, prijateljske i druge veze, umjesto onih ispred kojih mora stajati kvalitet.

Kao direktor škole, pokušao bih upotrijebiti svoj uticaj na planu isčitavanja našeg književnog nasljeđa, jer vjerujem da u školskim programima svoje mjesto nijesu našli mnogi vrijedni pisci. Često se dešava da u odnosu na tradiciju imamo prilično pogrešan pristup; stvarači novo, najčešće brišemo sve što je bilo i tako uvijek počinjemo od ničega, jer istoriju ne čine brisanja pojedinih rjenih djelova, već je kompletno kulturno i istorijsko nasljeđe nedjeljivo i ono se kao takvo mora uvažavati.

Smatram, da vaspitno obrazovne institucije u kreiranju kompletног životnog miljea, imaju neobično važnu ulogu, jer tu počinje sve. Direktor jedne takve ustanove, ne bi smio nikada zaboraviti da iz te sredine kreću budući stvaraoci, državnici, naučnici, sve ono što će kroz neko vrijeme predstavljati naš život.

Kao direktor škole, pokušao bih da ne zaboravim, kako je u određenim ključnim društvenim trenucima, posebno onima koji imaju neke negativnosti u sebi, dio odgovornosti i na vaspitačima.

Kao direktoru škole, mijera uspjeha bi, osim rezultata koji se tiču svakodnevnih obaveza u vaspitnoobrazovnom procesu, svakako bile zadovoljne i srećom ispunjene dječje oči.



DIJETALNA ISHRANA

Naglo mršavljenje drastičnim, neprouverenim dijetama i izbacivanjem pojedinih kategorija namirnica vrlo je štetno za tijelo. Iz tog razloga ne započinjite sumnjuju dijetu (koja je tako dobro pomogla vašoj koleginici!), ma koliko vas kilogrami žuljali!

Mnogi, naročito djevojke, pokušavaju izgubiti nekoliko kilograma svojim vlastitim, u pravilu opasnim, neuravnoteženim dijetama. Čak i kad je to samo povremeno, takve prehrambene "strategije" štetne su po zdravlje, jer u najboljem slučaju mogu izazvati poremećaje metabolizma i manjak vitamina, a najčešće ne daju gotovo nikakve rezultate. Čini, naime, počnemo normalno jesti, vratimo se na početnu težinu, a postoji opasnost da dobijemo i dva do tri kilograma više. No, to nije sve. Neuravnotežene i drastične dijetе, odnosno one ispod 1000 kalorija, potraju li dva do tri mjeseca, mogu imati vrlo ozbiljne posljedice po tijelu. Dogodilo se da su dugotrajne drastične dijetе izazvale srčane probleme, čak i smrt, jer srce je prvi mišić koji osjeća posljedice naglog mršavljenja. Nadalje, nijedna dijeta za mršavljenje ne smije se svestri na popis zabranjene hrane. Da biste smršatili i održali postignutu težinu (statistike govore da više od 90 % osoba vrati izgubljene kilograme ali i poveća masne nastaze), trebate jesti uravnoteženo i raznolik. Zato je najbolje posavjetovati se sa ljekarom ili dijetologom, čak i kad imate želju da izgubite samo nekoliko kilograma. Evo kakve sve opasnosti prijeti tijelu u slučaju pogrešnih dijeti i loših prehrambenih navika.



KOLIKO SMIJEMO SMRŠATI?

Smršati znači smanjiti zalihe masnoća, a ne izložiti tekućinu ili oslabiti mišićnu masu. Zato treba smanjiti unos kalorija i ograničiti masnoću, ali prehrana mora ostati uravnotežena. Idealno je mršaviti otrlike pola kilograma nedeljno. Uravnoteženjem i raznolikom prehranom od 1200 kalorija možemo gubititi najviše kilogram masnoće nedeljno.



GREŠKE KOJE TREBA IZBJEGAVATI:

- **Mršaviti na brzini.** Izgubiti mnogo kilograma za kratko vrijeme može izazvati manjak vitamina promjene menstrualnog ciklusa, čak i trajno. Osim toga, prehrana siromašta vitamindima slabim imunološki sastav, usporavajući ozdravljenje.
- **Manje od 1200 kalorija na dan.** Da bi se izbjegle negativne propratne pojave dijeta za mršavljenje, žene nikad ne bi smjele unositi manje od 1200, a muškarci manje od 1500 kalorija. Organizmu, da bi obavljao normalne funkcije (pokrenuo bazalni metabolizam, proces koji omogućuje disanje, rad mozga, pumpanje krvi i slično), treba 1100 kalorija. Osim toga, kad provodimo vrlo drastične dijetе, organizam se navikava da troši manje kalorija zbog čega se, kada se vrati normalnoj prehrani, debljamo brže.
- **Obilne večere.** Želimo li smršati ili ostati u formi, ne smijemo uveća mnogo jesti, čak ni kad smo preskočili ručak. Uveće je metabolizam vrlo polagan, stoga ne može potrošiti suvremenu energiju.

ČAJEVNI ZA MRŠAVLJENJE NISU DOBRI

Opasni su za zdravlje, jer smanjuju osjećaj gladi. Ne sadrže hranljive stvari potrebne tijelu, pa organizam tjeraju na neku vrstu polugladijanja, što izaziva proizvodnju ketonskih tijela, naročito acetona, stvari koja djeluje poput snažnog i opasnog anoreksika.

NE DORUČKOVATI ?

Ne jedi ništa ujutru nakon budjenja, ne samo da se pojave mršavljenje, nego je i opasno. Nakon dugotrajnog nočnog posta, tijelo ima potrebu za gorivom, odnosno energijom, kako bi moglo ponim rujmom obavljati normalne jutarnje aktivnosti. Kad ne dobita gorivo spolja, odnosno kroz hrani, organizam je prisiljen uzimati ga iznutra, izazivajući time poremećaje metabolizma. To neznači da će energiju iznemati lemasne nastaze, što bi bilo možno da bi se postigao stvarni gubitak težine. Naprijed će osimnositi energetske zadrhe bježničevina, itapadajući mišići (koji se sastoje od bjelančevina).

Pad koncentracije. Kad ujutru ništa ne jedemo, nestajuće nam energije za intelektualne aktivnosti i one koje traže brze refleksje. Nadalje, za heće i zahvatne aktivnosti, organizam poseže važnu mase mišićnih glikogenata, što izaziva osjećaj iscrpljenosti.

Jačanje gladi. U pravilu predstavlja prvi obrok u danu, znaci jači apetit u vrijeme kasnijih obroka, što nas dovodi u opasnost da pojedemo više nego što nam je potrebno.

ZDRAVLJE JE U VELIKOJ OPASNOSTI JER GLADOVANJE...

Nekoliko nedelja drastične dijete ili polugladovanja ili stroge vegetarijanske prehrane ozbiljno mogu narušiti zdravje (naročito u vrijeme rasta). Nakon dva do tri dana gladowanja ili drastične dijete, ili polugladovanja ili stroge vegetarijanske prehrane ozbiljno mogu narušiti zdravje (naročito u vrijeme rasta). Nakon dva do tri dana gladowanja ili drastične dijete, vaga može pokazivati gubitak od dva kilograma, stomak više nije nadut i javlja se osjećaj opšte lakoće. No, ono što smo izgubili, nisu masne naslage, već voda i mišići, što izaziva slabljenje i dehidraciju organizma, s mogućim problemima za bubrege i srce.

... muči srce

Kad mišavimo polagano, uravnoteženom dijetom od 1200 kalorija, otpriklje 25% gubitka na težini odnosi se na mišiće, ali i masu unutrašnjih organa. Stoga nije teško zamisliti kako ozbiljna oštećenja može izazvati brzo mrušavljenje, postignuto drastičnom i neravnoteženom dijetom, posebice na srcu, koje je mišić i lakše i brže se "troši".

... završava s anoreksijom

Osim poremećaja u radu srca, dolazi do prekida menstrualnog ciklusa, gubitka koštane mase, ispadanja kose, slabljenja sekstrialne želje i do pojave depresije (naročito kod osoba koje su joj skloni). Različita su istraživanja pokazala da su drastične dijete gotovo uvijek prvi korak prema prehrabnenim poremećajima, poput mentalne anoreksije, odnosno sustavnog odbijanja hrane, bolesti najčešće kod adolescenata.

**ŠTA UČINITI?**

Glikemiju (razina šećera u krvi) treba održavati na postojanoj razini tokom cijelog dana. Da bismo to postigli, ujutru treba jesti šećere koji se polagano oslobađaju, odnosno složene ugljene hidrate (hleb i slično).

**DIJETU NE PROPISUJE NI KOMŠINICA, NI TOP – MODEL, VEĆ LJEKAR!!!****VIŠAK KILOGRAMA, MANJAK ZDRAVLJA!**

Karakteristika dijetalne ishrane je u tome da ona treba da zadovolji fiziološke potrebe organizma, a ujedno da isključi sve one namirnice koje negativno djeluju na organizam. Veoma je važno i na koji način se pripremaju namirnice. Npr. u dijetalnoj ishrani treba uglavnom izbjegavati pržena i pečena jela, velike količine soli i drugih začina, izbjegavati i prejako zagrijavanje svih vrsta masnoća, predugo kuhanje, paziti da hrana bude lagana. Muskarci i žene se različito goje. Čim malo više pojedu, žene skladište kalorije na butinama i kukovima, dok muškarci dobijaju obline u gornjem dijelu tijela, na ramenima, grudnom košu, a naročito na stomaku. Mnogo masnoće u tanjiru može da donese holesterol. Holesterol nam je potreban, jer je važan gradivni sastojak našeg tijela – izgrađuje membrane, brojne hormone. Čak 85% ukupnog holesterol-a naše tijelo stvara samo, ali pogrešna ishrana može bitno uticati na povećanje količine holesterol-a u krvi. Najčešće se spominju dvije vrste holesterol-a: LDL ili "loš holesterol" koji se taloži na zidove krvnih sudova, pa može bitno ugroziti dobru cirkulaciju, te HDL ili "dobri holesterol" – oblik u kom se holesterol odstranjuje iz tkiva. Masnoće i trigliceridi takođe mogu biti štetni za cirkulacijski sastav. Povišene vrijednosti holesterol-a i triglicerida mogu prouzrokovati ili ubrzati nastanak arteroskleroze.

Jedna stara kineska poslovica kaže: Šta god da je otac bolesti majka joj je loša ishrana.

K
O
L
U
M
N
A

DODIR RAZLIČITIH SVJETOVA



Ljubav ponekad može da škripi i krizira, ali umije da bude i vječna, baš kao u bajkama. Kada ste u ljepoj vezi, osjećate se sjajno. Puni ste pozitivne energije, sve postaje dostižno, sve je moguće. Lako se suočavate s nedostacima u školi, na poslu, u porodici, bilo gdje. Imate snage da prevaziđete sve probleme, jer znate da imate nekog na koga možete da se oslanite. *To je ono pravo.* S druge strane, ima parova koji su zajedno iz navike, kao što postoje i oni koji strahuju od toga da tokom zajedničkog vremena koje provode neće imati o čemu da razgovaraju, pa neprestano uvlače nekog drugog u društvo. Ako ste zajedno i stalno imate teme za razgovor, veza je *na dobrom putu*. Uživate u zajedničkim trenucima, čak i kada čutite. Ukoliko se zapitate, da li postoji neko ko može da se složi sa svakim vašim stavom, vidjećete da takvog *nema*. Zasto biste onda tražili nemoguće od partnera? Za dobru i harmoničnu vezu sasvim je dovoljno da *poštujete međusobne stavove, mакар били и неispravni. Ljubav podrazumijeva i право на različita mišljenja, zar ne?* Uz poštovanje, prirodno je da vas interesuje i partnerovo mišljenje. Ako vas muči neki problem, pitajte svoju djevojku što ona misli o tome. Možda ćete dobiti sjajnu ideju koja može biti važna za oboje. Ne smijemo izostaviti ni one koji rodje barem da budu i u lošoj vezi (smaraju se, osjećaju se prazno, svakidašnje, potpuno im je svejedno da li su se prijateljima na kafi ili sa svojim partnerom – samo neko je dan ispunjen!), sve iz razloga da ne bi bili *samii!* Strah od usamljenosti prevažlazi granice želja i takvi se zadovoljavaju onim što je u ponudi. Vode se parolom „*dok traje, traje... (a u međuvremenu možda narde i nešto bolje)*“ Tu gubimo smisao ljubavi i vremenom prestajemo i da je tražimo tješći se uz dobro nam poznatu sintagmu „ja nisam za ljubav rođen/a“ ili „ni u jednoj vezi ne cvjetaju ruže“. Cvjetaju. O! Itekako cvjetaju samo ih treba njegovati i mnogo voljeti. Poslušajte Šekspira: „*Ludo je ljubiti kad se ne ljubi ludo.*“ Ne tražite svoje vrijeme i svoje emocije na nešto što je u startu esudeno na propast. Umjesto toga, volite da biste bili voljeni, jer *dobro se uvijek dobrim vraća*. Svako ko ulazi u vezu svjestan je da postoji mogućnost da bude povrijeđen. Nekada ljubav nestane samo od sebe. Nekada ljubav boli. *Naprosto je tako.* Nemojte se konstantno pripremati za imaginarnu patnju, jer onda nećete uživati u vezi. Dakle, zaboravite na razmišljanja u stilu „šta će biti ako...“ Ako je veza postojana, to ćete osjetiti. Vazno je da vi date sve od sebe, da ona uspije. Ako pak i ne uspije, uvijek ćete se osjećati dobro u svojoj koži znajući da niste vi bili osoba koja je razložila svoje voljeno biće. Ne žalostite se, dobro se organizujte i u potražu za novom ljubavlju. *Za svaku princezu postoji princ.* Budite princezat!

Kada nekoga volite, onda to i znate. Ako niste sigurni da je ljubav u pitanju, onda to sigurno i nije. Ljubav nema pravila, kao što ne zna i ne želi da zna za bilo kakva ograničenja.

„Voljeti znači kroz jedno bide izbjegći osrednjost ostalih.“

Priredila: Milica Raković III/1



RIZNICA ZNANJA

DA LI ZNAŠ PORJEKLO IMENA MANDARINE?

Dok je kineskim carstvom vladala dinastija Ming, vodeći ljudi u vlasti i vojski zvali su se mandarini (prema portugalskoj riječi koja znači „ savjetovati ”). Mandarina kao voće, potiče iz Kine, a ime je dobila po karakterističnoj boji koja podsjeća na boju kože Kineza. Zato su je nazvali Citrus nobilis (plemeniti limun) ili mandarina. Sa istoka je u prošlom vijeku stigla na obale Sredozemlja, gdje se sada uglavnom gaji.



ZAŠTO SE U ŠKOLJKAMA ČUJE ŠUM MORA?

Minogima se desilo da „ čuju šum talasa ” kad prisline školjku na uho. Do ove pojave dolazi zbog toga što, usled okolnih zvukova, u školjci zatreperi vazduh na njenim rezonantnim frekvencijama. Variranje jačine zvuka na ovim frekvencijama stvara iluziju šuma mora i talasa.



ZAŠTO SU NEKE BILJKE MESOŽDERI?

Da bi preživjele, neke biljke se hrane insektima. To su uglavnom biljke koje rastu u močvarama i tresetištima, na tu koje oskudljeva mineralima. Neke biljke, poput muholovke, hvataju insekte pomoću nazubljenih listova, koji se na najmanji dodir sklapaju kao šarke. Rosulje (drozere) imaju listove pokrivene lepljivom tečnošću kojom hvataju insekte. Postoje i biljke koje privuku insekte svojim mirisom, a onda ih uhvate u čašicu i tu svare.



ZAŠTO CRNI LUK IZAZIVA SUZE?

Crni luk potiče iz središnjeg dijela južne Azije. Od davnina je veoma rasprostranjen u oblasti Sredozemlja gdje se koristi u kulinarstvu i zbog svojih ljekovitih svojstava. Crni luk sadrži nadražujuće materije koje se brzo raspršuju kroz vazduh. Kada se glavica luka otvoriti, izlaze pare koje se šire vazduhom. Od njih peku oči: susne žlijezde nastoje da odstrane pare nadražujućih materija povećavajući izlučivanje tečnosti, tj. suza. Zbog toga „ ronimo suze ” kad sjećemo crni luk.

ZAŠTO OSTRIGA IMA BISERE?

Ostrige (kamenice) su veoma traženi mekušci zbog svog ukusnog mesa i zato što se u njima ponekad nade zrno bisera. Kad u školjku uđe neko strano tijelo (zrnce pjeska), mekušac se brani na taj način što ga obavija sedefom, materijom koju proizvodi njegova ljuštura. Sedef u slojevima obavija zrnce pjeska stvarajući tvrdi u blistavu kuglicu: biser.



ZAŠTO SE MORSKI PAS STALNO KREĆE?

Morski pas je prepoznatljiv po svom istaknutom lednom peraju i velikim čeljustima. To je jedan od najopasnijih stanovnika mora, mada sve vrste morskih pasa nisu agresivne i proizdirljive. Ove ribe imaju izuzetno čulo mirisa koje im omogućava da nanjuše krv na velikoj udaljenosti, ali nemaju ribljih mjehur. To je organ koji omogućava ribama da lebde u vodi bez plivanja. Zbog toga je morski pas primoran da stalno pliva jer bi inače potonuo.



ZAŠTO SPANAĆ DAJE SNAGU?

Slava spanaća, hrane velike energetske vrijednosti, povezana je sa Popajem, likom iz američkih ertanih filmova, koji je, zahvaljujući spanaću, imao nevjerojatno snažne ruke i šake. Ovo povrće igra važnu ulogu u ishrani zato što sadrži gvožđe i mineralne soli. Spanać pomaže kod liječenja bolesti kao što je anemija koja izaziva smanjenje broja crvenih krvnih zrnaca u krvi i opštu slabost organizma.



ZAŠTO SE KIVI TAKO ZOVE?

Kivi potiče iz Kine o čemu svjedoči njegovo ime Actinidia chinesis. Dugo se smatralo da potiče sa Novog Zelanda, zemlje koja je svjetski rekorder u proizvodnji ovog voća. Amerikanci su ga zvali „ kivi ” zato što po jajolikom obliku, tamnoj boji i dlaksrosti podsjeća na pticu kivi koja je simbol Novog Zelanda. Kivi je danas često i cijenjeno voće.



Iz knjige: »ZAŠTO? KOLIKO PITANJA TOLIKO ODGOVORA«, Mikele Lauro

