Специјално издање ученика и професора Гимназије у Ћуприји

Авангарда

2020.

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

Година онлајн наставе

Пилот пројекат државне матуре у нашој школи

$CuSO_4 \times 5H_2O$

Самосталним радом до знања у време пандемије

zoom

STRESS LEVEL

Млади генијалци наше школе непрестано нижу успехе

Годинама уназад, Гимназију у Ћуприји, увеличавају многобројне награде на различитим окружним такмичењима, као и оним на нивоу Републике. Оне су разлог нашег поноса како на школу, тако и сваког појединца који је допринео да лепота исте, буде изражена победничким сјајем. Звезда овог чланка, наш информатичар Иван Ђурђевић, је своје школовање у Гимназији започео завидним успесима. У почетку, као неискусан првак, био је неприметан, а сада када год прође ходником, знамо да је то наш освајач треће награде на републичком такмичењу из математике и учесник несуђеног републичког из хемије. Наша дика. Наш понос.

Иван похађа наставу ИТ смера Гимназије, сада већ другу годину. Ми смо хтеле да и другим ученицима приближимо његова искуства, па смо му поставиле неколико питања, коју су верујемо, све вас копкала.

Издавач:
Гимназија, Ћуприја

За издавача: Директор,
проф. Дарко Миљанић

Уредник:
проф. Срећко Тимотијевић

Лектори:
проф. Марија Илић
проф. Стефан Аврамовић

Насловна страна:
Марта Петковић 3/3

Техничка обрада:
проф. Славица Јовановић
Бранко Станисављевић 4/1
Тадија Јовановић 3/3
Марта Петковић 3/3

-Иване, није лако постићи успех на било ком такмичењу, посебно не на математици, када ти је једнака конкуренција неки ученик из природно-математичке Гимназије. Од кога си наследио страст према математици, која те чини тако неустрашивим када је овај притисак у питању?

Страст према математици сам наследио од деде и оца. Деда је био учитељ који је волео математику, али највише сам себи усадио ту љубав кроз самосталну израду задатака.

-Ми хвалимо твоје веровање у своје знање, али немогуће је да ниси осетио нимало лептирића у стомаку пред само такмичење. Јесам ли у праву?

Јеси. Осетио сам трему, испало је да је то била она позитивна. Међутим и она је утихнула када сам испред себе имао тест са задацима. Некако ме решавање задатака смирује.

-Ко је била особа којој си се окретао када наиђеш на проблем?

Углавном сам сам радио све задатке, али уколико ми нешто није било јасно обраћао сам се својој професорки Милици .

У мојој дугогодишњој педагошкој пракси било је много талентованих и вредних ученика. Иван је један од таквих. Поред талента за природне науке, бави се и музиком,воли програмирање. Упоран је и не одустаје лако од наизглед нерешивог проблема. Самосталан је у налажењу решења, помоћ тражи само после више неуспешних покушаја. Поседује упорност коју скоро нисам срела. Верујем да ће у годинама које предстоје бити још успешнији. Мени као његовом професору, поред обавезе да будем увек професионално спремна да одговорим на његова питања, рад са њим представља и велико задовољство .

-Прича се по школи да си талентован младић. Која сва такмичења су окупирала твоју пажњу?

Ишао сам на такмичења из физике, хемије и математике. Такође је требало да идем и на такмичење из роботике , али тај датум се поклапао са Петницом, у питању је хемија. Волим математику, физику и хемију подједнако.

- Иванов омиљени филм: **Господари прстенова**
- Спорт: **рукомет**
- Хоби: **Свирање саксофона и фрула**
- Хороскопски знак: **лав**
- Најбољи другови **Богдан и Лука**
- Симпатија: **Ива**

-Причај нам нешто више о том дану. Када је било такмичење и шта ти је била најтежа околност у вези са њим?

Најтеже је било то што су јавили 5 дана пред такмичење да се оно ипак одржава средином августа. Одржавало се месецима након првобитног термина. Немогуће је било спремити се онолико колико сам желео, за само решавање задатака.

-Да ли си размишљао већ о томе шта желиш да студираш?

Па и не баш. Волео бих да моје студије имају везе са омиљеним предметима и да буду повезане са смером који тренутно похађам.

-Америчка списатељица Хелен Адамс Келер је једном рекла: „ Посрћем, падам, устајем... Тешком муком настављам даље, али идем напред. Све сам жељнија и све више се пењем. Свака је борба ПОБЕДА!".

Тако је и наш Иван без обзира на нежељене околности победио. Ми му желимо да настави своју борбу за знањем и да не оставља свој животни циљ са стране.

Аутори текста:Ања Остојић 3/1 и Анастасија Петровић 3/1

Испратили смо догађаје

За најбољег спортисту Ћуприје за 2019. годину проглашени су и у мушкој и у женској конкуренцији наши ученици: у мушкој - Алекса Милановић 4/1, а у женској - Тијана Димић 3/1. О Алекси сте већ пуно читали. За Тијану је ово круна досадашњих резултата, којима је блистала, побеђивала и освајала бројне медаље.

Наше ИТ одељење (2/4) учествовало је ове године на два значајна такмичења. На оба су освојили награде. Да ли ће њихови следбеници (1/4) ићи њиховим стопама?

Републичко такмичење из математике је одржано августа 2020. године у Крагујевцу. Пошто сте о освајачу треће награде, Ивану, већ читали (стране 2 и 3), ево мало *краљице наука* за вас: *израчунајте број година n излажења листа Авангарда:*

$$n = (-1)^{79} \frac{10^{-7}}{10*10^{-9}} (\frac{2}{5})^{-1} * e^{i\pi}$$

У склопу манифестације *Матићеви* дани било је одржано свечано отварање. Песму Душана Матића ***Море,*** рецитовале су ученице наше школе - Исидора Челебић и Анђела Мушановић, а њен превод на француски језик рецитовала је такође, ученица наше школе Марта Петковић.

На Дан општине Ћуприја откривен је, поред моравског парка, **мурал** нашем академику Драгославу Михаиловићу. Познати књижевник је нашу Гимназију завршио давне 1949. године, а ове је прославио свој 90. рођендан. Интересантно је да је позоришна представа, за коју се већ седам година тражи карта више, ***Кад су цветале тикве***, доживела онлајн извођење у БДП 24.12.2020. године (насловна улога Милош Биковић, режија Бобан Скерлић).

У градском позоришту *Моравиште* је у октобру била премијера представе ***Топ од трешње,*** по тексту Ивана Панића, а коју је режирао професор наше школе, Владан Цветковић. Представа је затим гостовала на *Федрасу* у Малом Црнићу, 21.10. и освојила треће место, а Александар Милеуснић је тада освојио награду за најбољу епизодну улогу. Представа је одиграна и на *Мапсу*, 23.10. у Деспотовцу, а потом и у Републици Српској, у Руду, на *Фестивалу омладинских сцена*.

Стрелци наше школе Илија Радосављевић, Марко Мишковић и Александар Николић, чланови *ГСК-а* (*Градски стрељачки клуб*) „Ћуприја 1887“ су на окружном такмичењу остварили запажене резултате те су се пласирали на републичко такмичење из стрељаштва. Републичко такмичење се одржало у Нишу. Наши стрелци су екипно седми, док је Илија заузео 4. место. Вођа екипе: проф. Властимир Стојиљковић.

ИТ - одељење

Све је почело још у марту, пре две године када смо кренули са припремама за полагање пријемног испита из математике. Поред тога што смо се уз одличне професоре припремили за полагање пријемног, већ на припремама смо се упознали и међусобно зближили. За наше одељене могу да кажем да, осим што се можемо похвалити многим успесима и ангажовањима на разним пољима, можемо се поносити и тиме што смо једно сложно одељење.

- ***Пројектно такмичење 2020.***

Ове године представљали смо школу на *Међународном пројектном такмичењу из области физике, медицине, електронике иинформатике*. Тим који су чинили Лука Михајловић, Душан Радисављевић, Матија Четровић, Никола Вујичић, Милица Здравковић, Радош Брзаковић и Алекса Манић - представио је пројекат ***Антивирус В2К20*** као и пројекат ***Бесконтактне друштвене игре***.

Пројекат ***Антивирус В2К20*** се састојао из три дела: уређај за бесконтактно мерење температуре и дезинфекцију руку, паметна капа са сензорима за држање социјалне дистанце и робот за дезинфекцију са УВ лампама. Ментор тима био је Рајковић Далибор, професор физике и информатике, који о такмичењу каже следеће:

-Идеја такмичења је била да се креирају пројектни задаци који би имали примену у превенцији борбе против Covida-19. На овом великом такмичењу младих истраживача и будућих младих научника, учествовало је више од десет екипа изсвих крајева Србије. Са поносом истичемо да су ученици Гимназије у Ћуприји презентовали два пројектна задатка и освојили два прва места.

➢ *Прошлогодишњи успеси*

Не можемо занемарити ни резултате од прошле године који нису прошли незапажено. На Општинском такмичењу из математике најбоље резултате су имали Матија Четровић, Душан Радисављевић, Лука Михајловић, као и Иван Ђурђевић који је касније на Окружном такмичењу освојио прво место, док је на Републичком освојио треће место. Такође, не могу се занемарити ни резултати са Општинског такмичења из физике на коме су најбоље резултате имали Јован Јевремовић, Лука Ђорђевић, Душан Динић, као и Алекса Манић са освојеним трећим местом, Лука Михајловић са освојеним другим местом. Такође, све похвале за Ивана Ђурђевића са освојеним првим местом на општинским и окружним такмичењима - као и даљим пласманима. Иван Ђурђевић је одличне резултате показао и на такмичењу из **хемије** где је на Окружном такмичењу освојио прво место као и пласман на Републичко.

Гимназију смо такође, прошле године представљали и на пројектном такмичењу ***FELIX.***

Ученици: Радош Брзаковић, Софија Авдаковић, Стојан Илић, Душан Радисављевић, Милица Здравковић, Лука Михајловић и Матија Четровић, вратили су се са такмичења са освојеним другим и трећим местом.

Надамо се да ћемо у будућности и даље низати сличне успехе и освајати награде на предстојећим такмичењима. Наш мали тим даће све од себе да наставимо да Гимназију представљамо у најбољем могућем светлу. Такође, овом приликом позивамо ученике основних школа да се придруже нашем победничком тиму и упишу ИТ смер у Гимназији у Ћуприји.

Аутор текста: Милица Здравковић 2/4

Четврт века *Авангарде*

Школски лист наше Гимназије прославља своју 25. годишњицу!

Те 1995. године, ћупријска Гимназија добила је још један лични печат – школски лист. И од тада, ево већ 25 година, „Авангарда“ чува трагове једног времена и културе. Својим ученицима и професорима пружа сигурност у првим новинарским корацима и могућност бега од просечности и баналности.

Статистике на светском нивоу показују да је ангажовање у изради школских новина најчешћи облик пословне делатности ученика у образовним институцијама. Управо зато је веома важно да свака школа уложи велики труд у постојање овакве врсте гласила. Осим што школске новине побољшавају комуникацију и информисаност у школи, оне служе и за одржавање позитивног расположења међу ученицима и наставним особљем.

Авангарда уз помоћ фантастичног тима састављеног од ученика и професора пружа један, сада већ традиционално богат садржај. Било да желите да се насмејете уз велики број бисера изречених од стране ученика или професора, да сазнате све детаље о школским прославама и најистакнутијим ученицима Гимназије, или да се само присетите свих великих личности чије се порекло и само школовање везује за Ћуприју – довољно је да само прелистате *Авангарду*.

Музичке препоруке, важне животне поруке о младости, здрављу, хуманости, као и текстови о Душану Матићу, Драгославу Михаиловићу, Александру Петровићу, Драгану Здравковићу, Вери Николић и осталим великанима који долазе из различитих сфера, одувек су били саставни део *Авангардиних* страница.

Гимназијски школски лист сваке године добија на својој културолошкој тежини и труди се да све оно што је заиста значајно остави у наслеђе будућим генерацијама. Највеће признање за промовисање, одбрану и чување друштвено-културног идентитета, *Авангарда* је добила 2019. године, освојивши Републичку награду на конкурсу за најбољи школски лист који је расписало *Друштво за српски језик и књижевност Србије*. Тада, наша Гимназија стала је у ред са много чувенијим школама у Србији као што су *Карловачка гимназија, Ваљевска гимназија, Филолошка гимназија* у Београду и многе друге.

Двадесетпетогодишње постојање школских новина ћупријске Гимназије пркоси општеприхваћеном ставу да ***све што је лепо кратко траје***. Добре ствари можда некада не буду прихваћене у оном времену у којем су настале, али оно за шта се вреди борити јесте да *Авангарда* задржи свој ниво који је далеко изнад просечности.

Велики број данас, већ остварених и успешних људи, писало је текстове за *Авангарду*. Гимназијски дани и новинарска секција некима је помогла и у одабиру свог будућег позива. **Немања Милутиновић**, ТВ новинар РТС-а и **Александра Радивојевић**, ТВ новинар *Спортклуба* - свој почетак бављења новинарством везују баш за *Авангарду*. Иако је од њихових првих текстова за школски лист прошло много година, они се данас радо сећају својих гимназијских дана и рада новинарске секције.

– Од првог дана у Гимназији прижељкивао сам да школа покрене рад на новом броју часописа „Авангарда”. Старе бројеве сам нашао у „Ђачком клубу”, прелистао их, и једва сам чекао да напишем свој први текст. Иако је за четири године које сам провео у Гимназији изашао тек један број, а и прошло је више од 10 година, сећам се врло добро сваког детаља. Нови број смо припремили поводом 100. годишњице Гимназије. Диван повод! Први пут је часопис изашао у мањем формату и имао је две насловне стране. С једне стране су били текстови на ћирилици, а са друге само интервјуи штампани на латници. За мене као новинара почетника, то је било занимљиво и важно искуство. Ипак, данас треба мислити о томе ко су читаоци. Пред данашњим младим новинарима „Авангарде” изазови су још већи, јер пре 10 година није било ни Тиктока, ни Инстаграма, ни „новина на клик”. У 2020. ретко који је средњошколац читао икакве новине. Зато би електронска, интерактивна варијанта часописа била сасвим прикладна за данашње гимназијалце, да би „Авангарда” оправдала своје име.

– Моји новинарски почеци јесу били везани за „Авангарду“ и средњу школу. Не могу да се сетим детаљно свог првог текста у школским новинама, али знам да се лист бавио свим важним питањима за гимназијалце. Била је то лепа прилика да се опробам у преношењу важних информација, а уједно и добра вежба за оно чиме се данас бавим. Такав ниво новинарства, иако се многима чини малим и безначајним, заправо је - најважнији. Тада најбоље упознајете себе и кроз школско новинарство, сазнајете да ли је то оно чиме желите да се бавите. Иако сам данас у спортском новинарству, „Авангарда“ јесте била највећи „кривац“ због ког сам скренула са глуме у новинарство. Постојање школских новина или било ког другог облика медија је веома важно, како за младе новинаре, тако и за младе читаоце. Они који пишу, ту могу први пут да се опробају у улози онога ко информације прикупља, обрађује, доноси закључке, а онда их такве преноси својим вршњацима. Из данашњег угла могу да кажем да се такве ситне дражи новинарства, у мору информација, губе и да треба уживати у сваком гимназијском дану, и као новинар и као онај ко једва чека да чита следећи број „Авангарде“. Мени је читаво школовање у Гимназији донело много више од пуког образовања, а „Авангарда“ ми је свакако помогла да донесем важну животну одлуку и да данас уживам у њој.

Припремила: Ива Јевтић
Фото: РТС/Гордан Јовић; Спортклуб

Одјеци јубилеја

Неки нови, дивни и драги клинци

Наша Гимназија… Толико снажних успомена, научених важних лекција, дивних познанстава који боје танану емоцију која се јави баш сваки пут када помислим на њено величанствено постојање. Она је сведок мојих првих средњошколских корака. Она памти моје погледе пуне дивљења упућене свезнајућим, а опет скромним, професорима. Она чува причу о мојој првој, правој, љубави која и даље траје. Она се сећа мојих професорских почетака који су од мене направили ентузијасту који би да мења свет.

Захвална сам на томе што ми је дато да будем део једне чаролије која ће заувек бити део мене, и срећна због тога што могу увек да јој се вратим, макар у мислима, са благим осмехом на уснама и понеким прескоченим дамаром срца када ми се по сећању наниже шпалир ликова за незаборав.

А у мору бисера из Ћуприје, наш бисер *Авангарда* оправдава своје име годинама, бележећи магију коју стварају драге ми колеге и неки нови, дивни и драги клинци.

Живела нам још дуго и хвала на указаној части и приликама…

Проф. Данијела Стојковић Милорадовић, Ниш

Мобилни телефони и корона

Утицај мобилних телефона

Процењује се да данас од 7 милијарди људи - 4 милијарде поседује мобилни телефон. То је 80% светске популације. Чак 90% одраслих људи има свој телефон на надомак руке -током целог дана. То значи - да већина данас не може замислити живот без мобилног телефона а поготово млађе генерације. Људи у просеку проведу више од четири и по сата за телефоном штоје, сложићете се - поприлично времена.

Због негативних утицаја при сталном коришћењу телефона занемарују се његове позитивне и корисне стране. Свакодневница се непрестано мења а те промене највећим делом узрокују модерне технологије и њихов развој, тако да данас можемо обављати више послова, куповати а да не морамо ни отићи до продавнице и сусретати се са људима широм света, путем таласа. Истина је да се комуникација уживо своди на минимум и видимо да технологија смањује наше друштвене вештине. Циљ модерних телефона је да нам олакшава свакодневне активности - да учине живот лакшим и занимљивијим а не да нас заокупирају.

Телефони у школама

У Француској употреба паметних телефона у оквиру школе је забрањена а у Немачкој свака школа засебно то одређује али критичари постављају питање да ли се тиме нешто постиже? Они заговарају отворен и одговоран приступ новим технологијама и сматрају да ученике треба едуковати о заштити личних података на интернету и у школи - учити о личним правима. Заговорници забране, напротив, кажу да телефони одвлаче пажњу ученицима.

Пошто су телефони већ саставни део живота, сматра се да је најбоље не противуречити и забрањивати их - већ их паметније искористити у настави.

Технологија у доба короне

Телефон је постао главна алатка коју и деца и наставници могу искористити у корист квалитетнијег учења, а за то и добијају савршену прилику. Услед пандемије вируса школе се затварају и тада наступа онлајн настава када се учење, вежбања, тестови одвијају преко интернет платформи. Деца имају задатак да шаљу домаће задатке преко телефона и гледају професоре који часове предају преко интернета. И наставници и професори па и родитељи се прилагођавају на овакав нови рад са децом.

Највећи проблем је то што постоји одређени број деце која немају потребна наставна средства за рад па чак ни Интернет. У развијенијим земљам - Норвешкој, Швајцарској, Шведској - сваки ученик добија средства за учење - таблет или лаптоп и за време онлајн наставе, редовно има часове преко најсавременије платформе *Zoom* где су ученици у могућности да прате час преко камере. Професори су ову платформу користили и за испитивање ученика у неким школама.

Услед пандемије и затварања свега показало се да су мобилни телефони и остала технологија били кључни за наш живот. Искуство које ја имам, имају и остали, то је свима позната онлајн настава, коју смо пратили преко свих расположивих технолошких средстава. Сви смо користили нове апликације преко којих смо се чули са драгим особама, али ова инфлација садржаја код мене је изазвала неку мржњу према технологији. Верујем да су и остали постали засићени виртуалне реалности и да што пре хоће да се, као и ја, вратимо у нормалу.

Тадија Јовановић 3/3

Информисање о вирусу путем телефона

Уз помоћ технологије, система података који је доступан свима путем Интернета и коме се може приступити преко паметног телефона, редовно смо информисани о најновијим вестима у вези вируса који влада у нашој земљи, тако да свакога дана знамо колико случајева је оболело и излечено.

У могућности смо да у сваком моменту можемо погледати све што нас занима или чак проверити информације за које смо чули али нисмо сигурни да су истините на сајту *Covid19.rs*

Аутор текста: Јована Стаменковић 2/3

Проблеми сна код младих

> ***Две велике епидемије међу децом су данas гојазност и ментални поремећаји. Обе су у вези са поремећеним сном.***
> Мајкл Фаркер, Лондон

Два основна стања наше свести су будност - када је она отворена за пријем и обраду разних информација и сан - када су сва чула на известан начин привремено „искључена“, тако што је праг њихове пријемчивости знатно смањен. Будност и сан се ритмички смењују.

Главна сврха спавања јесте да се организам одмори психички од напетости, услед свакодневних проблема и стресова - док се током физичког одмора ослобађа од токсина који се гомилају за време појачаних метаболичких процеса у будном стању. Поред тога, спавање је важно за активирање нових синапси у мозгу и за процес раста. Научници сматрају да управо због тога бебе дуго спавају, будући да им се за то време развија мозак и лучи хормон раста. Експерименти с намерним лишавањем сна - показују да, услед неиспаваности слабе сви пихички процеси, а нарочито когнитивни.

Неиспавана особа губи способност концентрације, мишљења, памћења, учења, постаје раздражљива, расејана. Уз то, хронична неиспаваност може довести до органских поремећаја као што су **хормонски поремећај или пад имунитета.**

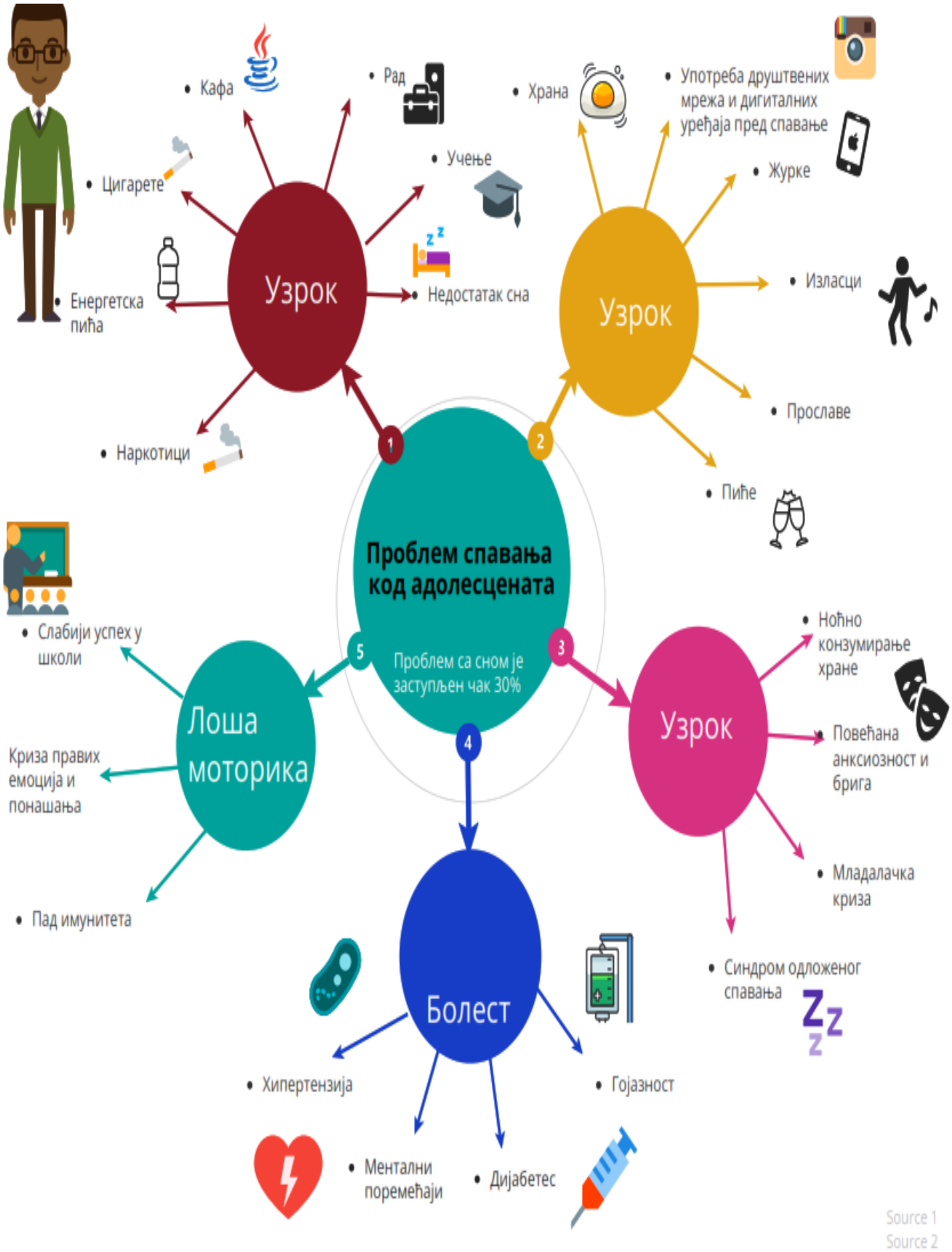
Симптоми поремећаја спавања

-буђење са осећајем умора, након седам или више сати спавања;
-поспаност, умор;
-поремећај концентрације, пажње;
-болови у мишићима;
-депресија, стање претеране осетљивости, напетости, нервоза.

Савети за отклањање поремећаја спавања

1. **Осигурати адекватну околину за спавање** (одржавати спаваћу собу тихом, мирном, угодном, тамном).
2. **Успоставити навике здраве хигијене спавања** (одржавати правилан распоред спавања, ићи у кревет и будити се у исто време).
3. **Избегавати напитке с кофеином 4-6 сати пре спавања, избегавати дувански дим**.
4. **Избегавати стимулирајуће активности сат времена пре спавања** (играње игрица, презахтевне активности).
5. **Обезбедити потребну количину сна**.
6. **Бихејвиорална терапија** (код особа са дуготрајном несаницом).

Аутори текста и мапе ума: проф. Радмила Радић и Тамара Јеремић, 2/3


Проблем спавања код адолесцената
Проблем са сном је заступљен чак 30%
1
Узрок
Кафа
Рад
Учење
Недостатак сна
Енергетска пића
Цигарете
Наркотици
2
Узрок
Храна
Употреба друштвених мрежа и дигиталних уређаја пред спавање
Журке
Изласци
Прославе
Пиће
3
Узрок
Ноћно конзумирање хране
Повећана анксиозност и брига
Младалачка криза
Синдром одложеног спавања
4
Болест
Хипертензија
Ментални поремећаји
Дијабетес
Гојазност
5
Лоша моторика
Слабији успех у школи
Криза правих емоција и понашања
Пад имунитета
Source 1
Source 2

Матуранти

У народу се често каже ***„ На младима свет остаје*!“**. Ова генерација је то свакако и показала.

Овогодишњи матуранти показали су сналажљивост, труд и иницијативу када су заједно са својим професорима морали да се прилагоде великим новинама. Неке од њих су нови онлајн начини рада, отежане припреме пријемног испита и разне мере опреза - изазване пандемијом *COVID-19*. Но, још једном је доказано да тимским радом и ентузијазмом све може да се постигне!

Наравно, ова генерација ће у сећању понети и мноштво радосних тренутака. У првој години Гимназије, посетили су дивне знаменитости Златибора, Вишеграда и Таре. На ову екскурзију отишли су заједно са својим друговима, прошлогодишњим матурантима, који су услед пандемије коронавируса своју четврту годину у Гимназији завршили опрезно, одговорно, поштујући све прописане норме.

Незаборавне тренутке доживели су и на екскурзији Беч–Будимпешта у трећој години. Видели су и пробали нове ствари и још више се зближили.

Мисли, као што су: *Пријатељства се множе у срећним, а деле у лошим временима...*и...*Увек тражи пријатеље јер је живот без њих - попут живота на пустом острву,* нешто су добро познато овој генерацији.

Матурант си само једном! ☺

Сјајна генерација

Милица Бранковић

Милица се каратеом бави од трећег разреда основне школе. Има браон појас и највише се истакла на *Државном првенству* 2016. године, где је и проглашена прваком државе у својој категорији. На такмичењу у Београду, проглашена је најуспешнијом такмичарком на целокупном такмичењу.

Љубав према атлетици

Алекса је кроз своје школовање прославио свој град и своју школу у најбољем светлу. Највише се истакао на *Балканијади*, где је освојио бронзу, док је на *Првенству С*рбије освојио сребро.

Генерација пуна глумаца

На приредби која је уприличена поводом 110 година Гимназије - шесторо наших матураната, учествовало је у представи ***Ко је овде луд.*** На веома занимљив и духовит начин - Милица, Дуња, Тамара, Алекса, Андреј и Иван - улепшали су приредбу.

Далека и незаборавна Калифорнија

У јуну 2019. године добила сам невероватну прилику да постанем део ФЛЕКС (FutureLeaderExchange) програма и да школску годину (2019/20) - проведем у Сједињеним Америчким Државама.

У уторак, 6. августа 2019. године започела је незаборавна авантура, испуњена магичним тренуцима. Била сам смештена у граду Викторвил, недалеко од Лос Анђелеса, у Калифорнији, у топлом дому породице Милер.

Похађала сам Средњу школу „Серано“ (SerranoHighSchool) у Фелану, заједно са око 5000 средњошколаца. Амерички образовни систем се доста разликује од нашег, првенствено по броју предмета којих има од 6 до 8 по полугодишту. Часови трају сат времена и распоред часова исти је сваког дана. Мој омиљени предмет била је анатомија због великог броја експеримената које смо радили у току године. Такође, оно што је карактеристично за америчку школу јесте велики број **школских клубова** – плесни клуб, клуб књиге, медицински клуб школе, спортски клубови, бенд, клуб језика, клуб кулинарства, клуб роботике, фотографски клуб и многи други.

Вежба ушивања на часу анатомије у једној од школских лабораторија.

Омиљена места која сам посетила су: *Холивуд брдо, Булевар звезда*, *Форумцентар* у Лос Анђелесу, *Универзал* студио, *Цезарова палата и Национални атомски музеј у Лас Вегасу, Алкатраз, Голден Гејт* мост у Сан Франциску, *Сафаризо* у Сан Дијегу и *Хуверова брана*.

Мост *Голден Гејт* препознатљив је симбол Сан Франциска.
Овај мост дугачак је око 2737m.

Једна од мојих најдражих успомена је потрага за звездом Мајкл Џексона у *Булевару звезда*у Холивуду.

Отварање сезоне америчког фудбала у школи.

Неки од празника који се прослављају у САД-у су: *Дан захвалности* (Thanksgiving), *Дан Ветерана, Божић*, а онај који добија највише пажње широм света је *Ноћ вештица* (Halloween) - прославља се 31. октобра, тада се сви маскирају и сакупљају слаткише у комшилуку.

Задовољство да сте некоме помогли, да сте некоме улепшали дан и насмејали га...

Значајну активност током моје размене представљало је волонтирање, током којег сам научила доста важних животних лекција. Волонтирање у *Дому за бескућнике* пружило ми је уверење да је несебичност преко потребна особина и да, уколико дате, не треба да тражите ништа заузврат. Постоји нешто више, а то је велико задовољство да сте некоме помогли, да сте неком улепшали дан и насмејали га. Упознала сам људе разних националности, опредељења, ставова и вероисповести. Културна размена даје простор толеранцији и ставља је у први план. Спријатељила сам се са студенткињама из Украјине, Грчке, Молдавије и Вијетнама.

Размена ме је подстакла да изађем из уобичајених навика, радим на самоуверености, спознам себе, да верујем да ништа није немогуће и да непрестано радим на изградњи најбоље верзије своје личности. Испробала сам нове ствари као што су: вожња кајака, зиплајн, концерт мариачија, како је то бити менаџер *Старбакса* на два сата, баре вежбе, разне радионице, итд.

Свима топло препоручујем да учествују у било ком виду размене.

Научићете како да сами решавате проблеме, како да се ослоните на себе и упознаћете нове пријатеље, нове менталитете и културе!

Аутор текста: Марија Илић 4/1

Таленат, истрајност и рад на путу до успеха

Алекса Милановић - будућност српске атлетике

Алекса Милановић, један од најталентованијих младих атлетичара данашњице, прави је пример да се квалитет и упоран рад уздижу изнад свега и увек бивају награђени. Многобројне медаље са највиших нивоа такмичења, сведоци су Алексине немерљиве жеље да изнова напредује и сваким новим даном, буде још боља верзија себе.

У септембру ове године, на *Првенству Балкана*, одржаном у Истанбулу, Алекса је донео бронзану медаљу јуниорској репрезентацији Србије, у категорији на 1500 и 3000 метара - што нас је учинило посебно срећним и поносним.

Мале тајне свог успеха, које су од пресудне важности, као и идеје којима је вођен на свом путу, вишеструки државни првак, Алекса, открио нам је у интервјуу који следи.

-Како постижеш све обавезе? Одај нам своју формулу за успех.

Успевам да ускладим све обавезе, пре свега, због *добре организације током дана и устаљених радних навика, а и професори у Гимназији имају разумевања за мене*.

-Ко је твоја највећа подршка?

Подршку добијам, пре свега, од породице и тренера, као и од пријатеља и блиских људи у окружењу, што ми много значи. Мотивација ми је да оправдам њихово поверење тако што се трудим да из дана у дан на тренинзима будем што бољи и постижем што боље резултате на такмичењима.

-Шта би поручио почетницима у атлетици?

Свима онима који су тек закорачили у чудесан свет атлетике, поручио бих да се иза сваког успеха, наизглед постигнутог са лакоћом, крије напоран рад, истрајност и одрицање. То је оно што посматрачи не могу да уоче. За постизање великих животних успеха неопходни су време и стрпљење, а све се темељи на доброј организацији. Што пре то увиде, биће боље за њих.

Желимо нашем драгом Алекси да увек подиже једра ка новим хоризонтима напретка и остварује зацртане циљеве. Нама преостаје да, као поносни суграђани и другари,будемо верна подршка Алекси да на животном путу превазиђе све препреке и одсања своје снове. Верујемо да он то може!

Аутор текста: Марта Петковић 3/3

Моје ја

Пронаћи себе у мору прилика, одредити свакодневнице за деценију удаљене, одабрати оно што истиче све твоје врлине, а замаскира све мане, оно у шта се највише уклапаш, оно што исијава из твојих зеница недовољно јасно да би се препознао сјај, јесте највећи стрес адолесцената. Посебно оним које одлликују особине свестраност, посвећеност, одговорност, марљивост... Једна од таквих ученика ћупријске Гимназије, Милица Ђурђевић, сада ученица трећег разреда, а тада првак који је одушевио све професоре и направио изненађење онима који нису веровали у њу.

Такмичење "Књижевна олимпијада" у Сремским Карловцима је ставила круну на њена досадашња постигнућа. У основној школи "Вук Караџић" нешто сасвим уобичајено би било рећи: "Милица је прва на општинском, прва на окружном..." Нас занима шта је то што јој је дало стрпљења, воље и снаге да напредује и подиже своју вредност.

- Милице, познато је да имаш велику трему пред било каквим излагањем, тако си у првој години имала проблема код професора јер се не јављаш и тако кријеш своје знање. Шта је узрок те треме, како си научила да се носиш с њом и да ли је истина да је твоја стидљивост и мирна природа умало стала на пут ка Сремским Карловцима?

- Немам појма, полако се навикавам на њу, сви ми кажу да сам далеко отворенија сада него пре. Што се тиче Сремских Карловаца, ту је било проблема јер је професорка Тања захтевала да квалификација за републичко такмичење буде пропраћена одговарајућим оценама из српског језика и књижевности. У последњем тренутку сам успела и професорка ме је повела.

- А каква би штета била да није... Стално сам те виђала, како остајеш после часова да вежбаш заједно са Јеленом, Мином, Мартом. Да ли ти је било напорно?

-Не, мислим да су ти часови и те скрипте оно што је заслужно за наш успех.

- Пред такмичење неки поједу чоколадицу, неки се помоле... У односу на основну школу, шта си урадила другачије пре самог такмичења, а и током припрема, шта је тајна првог места у Републици?

- Имала сам срећну оловку док сам била мања и обавезно сам њом подебљавала сва решања, али сада немам навике које стриктно поштујем.

- Да ли уживаш у читању књига, учењу језика, је ли то оно што те привлачи? Видиш ли себе као студента Филолошког факултета како седиш на Калемгдану, уморна од испита и жељна књижевноуметничких дела, читаш уз тишину и осмех?

- Уживам да, видим себе на Калмегдану са књигом у рукама, али не видим себе као студента тог факултета, можда се предомислим, али тренутно ме више занима математика.

- Ти си на такмичењу имала максималних 20 поена?

- Тако је.

- Ја код себе имам тест са питањима, сада ћемо да проверимо колико од тог знања је заборављено, верујем да није, а и да приближимо читаоцима тежину тих питања.

- Ух, хајде.

- Изучавање Шекспировог дела у науци о књижевности, историји, театрологији, филмологији и другим дисциплинама назива се?

- Шекспирологија, логично.

- „Баш сам био у плавом жакету
Када сретох Васиљевић Цвету.
Да л' због мене, да ли због жакета,
превари се и пристаде Цвета."
То су речи ког аутора?

- Питаш ме само лака питања. Душка Радовића.

- Невероватно. Која такмичења су ти у плану ове године?

- Математика и српски, као и претходних година.

- Желим ти сву срећу.

Милици којој иду и природне и друштвене науке, није јасна будућност. Што је у реду. Не треба ограничити своје ја на само једну науку, само један спорт, само једно расположење... У реду је бити другачији и не знати где живот води. У реду је бити спонтан. Спојиво је бити лекар и писати песме. Тако се може спојити математика и српски. Не постоји грешка када је у питању праћење свог осећаја и уверења. Зато држи до себе. Ти си писац своје приче. Ти градиш своје ја.

Аутор текста: Николина Петковић 3/1

Милан Миловановић, вирусолог

ђупријски гимназијалац из Дреновца

Док чекамо вакцине, као лек против актуелног вируса и набрајамо добре и лоше стране истих, поменимо да је један наш ђак на ту тему дао одговоре и резултате познате у светским размерама.

Милан Миловановић је рођен 1919. године у селу Дреновац, надомак Параћина, као најстарији од петоро деце у земљорадничкој породици. Основну школу завршио је 1930. године, а одмах након тога уписао је гимназију у Ћуприји коју је завршио са одличним успехом.

Његов животни пут није био лак. Због финансијских потешкоћа чинило се да неће наставити са даљим школовањем. Међутим он је ипак нашао начин. Конкурисао је министарству војске и морнарице, па је тако добио стипендију за медицинске студије. Највише га је занимала микробиологија, а од 1941. године распоређен је као лаборант на бактериолошком одељењу тадашње *Главне Војне Болнице* у Београду. Крајем 1941. Био је члан екипе за сузбијање пегавца (тифуса) на територији Србије.

Септембра 1944. године ступио је у народноослободилачку борбу где је радио као епидемиолог. Касније му је додељена стипендија *Светске Здравствене организације* за вирусологију. Од 1955. до 1957. године ради у *Лабораторији доктора Ендерса*, Нобеловца са Харварда.

За његов највећи успех се ипак сматра рад на полиовирусу, његово изоловање из крви, и адаптација морбили вируса на пилећем ембриону.

За његов највећи успех се ипак сматра рад на полиовирусу, његово изоловање из крви, па тако даје предлог да се врши адаптација морбили вируса на пилећем ембриону. Његово познанство и сарадња са доктором Сејбином су му омогућили да се касније добије његова **жива полио** (дечја парализа) вакцина у Југославији. 1959. године добија *Седмојулску награду* Народне Републике Србије за научни рад у коме је дао решење гајења **вируса морбила** (изазивач малих богиња) у пилећем ембриону.

Морбили вакцину је патентирао по први пут 1960. године на **пилећем ембриону** и она је примењена у многим земљама у оквиру пројеката *Светске Здравствене организације*. 1961. избија епидемија полиовируса. Он успева да од др Сејбина добије живу полио вакцину за сузбијање епидемије у Крагујевцу. Од тада се и користи код нас. Касније је учествовао као консултант у комисијама за примену полио и морбили вакцине. 1963. био је послат у Бразил од стране *СЗО*-а где је боравио до 1968. у циљу едукације кадрова из ове области. Институт *Торлак* га је 1972. године позвао да се врати на старо радно место како би ојачао **вирусологију** и како би се реорганизовала производња морбили вакцине.

Званично у пензију одлази 1984. године, након чега остаје и даље активан са својим радом у лабораторији Инфективне Клинике. Преминуо је 1996. године.

др Радмило Петровић, *Торлак*:

*-Први оглед су 1962. урадили доктор Миловановић и педијатри **Института за мајку и дете**. Он је направио први и најважнији корак у стварању вакцине против малих богиња. Направио је претечу, **он је отац те вакцине**.*

Аутор текста: Стефан Накић

Грета Тунберг

Све је ово погрешно, не би требало да сам овде. Требало би да сам у школи, са друге стране океана, речи су којима млада активисткиња Грета Тунберг започиње говор посвећен највећем проблему са којим се човечанство тренутно сусреће. Иста, а другачија. Девојчица из краја, слична мени, мојој најбољој другарици или теби. Слична свима нама. Рекли бисмо да је једна од нас. А опет, толико посебна. Због јединствености коју поседује многи би је назвали и чудном. Ипак, њена свесност неизбежне опасности овакве ситуације ни у каквом случају не сме бити занемарена. Овако почиње њена прича.

Грета је одрасла у Стокхолму. Уколико бисмо реч нормално схватили као просечно, могли бисмо је употребити у описивању њеног детињства. Класична породица са не тако обичним дететом. Како је Грета одрастала проживљавала је различите животне успоне и падове и сусретала се са многим осећањима, али их је другачије прихватала. Патила је од опсесивно-компулсивног поремећаја, анорексије и селективног аутизма. Није се уклапала међу своијм вршњацима и полако је тонула у депресију. Касније је објаснила, да то што је људи слушају и чињеница да је својим трудом и залагањем допрела до многих, чини срећнијом.

Претпостављам да је свесна величине храброг корака који је постигла ка остварењу својих дугогодишњих планова и циљева. Што се тиче њених личних промена, најпре је из исхране избацила само месо, а затим је постала веган. Одбија да лети авионом, те на све далеке дестинације на које одлази ради презентовања и објашњења различитих идеја путује воденим или копненим саобраћајем.

Немамо још много времена!

Редовно прати и подржава рад свих људи који се на многе начине придружују овој заједничкој мисији и подстиче своје вршњаке да се, попут ње, истрајно боре за будућност уместо оних за које сматрамо да им је то дужност и обавеза. А о чему она то тачно прича? За почетак бави се климатским променама.

Климатске промене

Када о њима говоримо, не мислимо на, људима одавно познате, природне процесе који утичу на загревање и хлађење атмосфере, већ искључиво на оне изазване људским активностима. Повишене температуре на Земљиној површини или глобално загревање проузроковаће бројне последице. Грета жели да спречи њихову могућност јер ће оне својим деловањем знатно променити досадашњи људски живот и навике. С једне стране, очекује се много поплава и повећање нивоа мора због топљења леда изазваним повећањем просечне температуре на Земљи, а са друге дуги сушни периоди, као и изражајнији периоди екстремних врућина и тешки пожари огромних размера који ће потпуно уништавати захваћене пределе и тиме угрожити животе свих живих бића која се налазе на тим територијама. Дошло би до губљена читавих градова због бројних миграција у више пределе. У исто време ледени покривач би се проширио северном и централном Европом, код нас до Војводине. Највише би испаштале финансијски слабе државе које не би биле у стању да се опораве од великих штета начињеним овим непогодама или да се брзо прилагоде новом животу под другачијим временским условима. Велики проблем представљао би и недостатак пијаће воде због чега би се сусрели са различитим болестима и инфекцијама. Предвиђа се изумирање многих биљних врста, а највише би претрпеле животиње чија станишта се мењају пре него сто и сами могу да се на њих прилагоде. Сваког дана све више је угрожених враста које изумиру остајући без своје хране и дома уз немогућност да ишта промене. Водећи климатолог Светске фондације за природу предлаже неколико једноставних и лаких начина на које можемо да допринесемо бољој еколошкој ситуацији као што су:

1. *Дељење аутомобила или прелазак на хибридне аутомобиле који представљају замену класичних превозних средстава знатно би смањили загађеност ваздуха.*

2. *Увек се треба трудити да применимо правила енергетске ефикасност и у вези становања и пословања.*

3. Препоручује се да у исхрани смањимо намирнице животињског порекла јер сточарство са својим фабрикама загађује ваздух више него сам сектор транспорта.

Такође, УН су потписале десет еколошких заповести које треба знати и којих се треба придржавати:

1. *Папир употребљавати мудро и писати са обе стране.*

2. *Изворе и реке заштитите, плажу одржавајте чистом.*

3. *Енергију штедите и угасите светло увек када је то могуће.*

4. *За одлагање отпада користите старе кесе.*

5. *Старијима препоручите да не купују предмете од крзна, коже, рептила, слоноваче и корњачиног оклопа.*

Шетњом до школе и до посла

6. *Воду штедите, уколико у кући приметите да чесма негде цури или запазите оштећену цев, замолите старије да то поправе.*

7. *О дрвећу се бринте, нова стабла садите, а оштећена лечите.*

8. *Пешачите или употребљавајте јавни превоз. Родитељима реците да се труде да што мање користе аутомобил.*

9. *О планети Земљи читајте и учите, а са пријатељима знање размените.*

10. *Свој клуб љубитеља природе оснујте, позовите другаре и заједно очистите део краја у коме живите.*

Без пластичних кеса и амбалаже

Немамо још много времена да ово променимо. Кривимо друштво, али ми смо друштво. И потребно је да се ујединимо, да заборавимо разлике, прошлост, непријатељство. Потребно је да радимо заједно, баш онако како смо овај проблем и направили. Освестимо се . Размишљајмо. Ово није ствар која се тиче појединца, града, државе... Ово је нешто што се тиче свих нас. Не дозволимо да под нашом владавином свет буде оно што никада раније није. Некада је за велике промене потребна само снага малих људи са великом амбицијом за постизање оваквог успеха. Нашег успеха.

Аутор текста: Исидора Челебић 2/3

Њена страна приче

Глава ме и данас ужасно боли. Данас је трећи дан како не идем у школу и не верујем да ћу сутра моћи. Не желим да видим лавину осуђујућих очију праћену гомилом лажних речи утеха. Нервозна сам, не знам да ли желим да избацим све из себе плачом или само желим да се добро наједем. Плашим се да ако почнем да плачем, да сузе никад неће престати, не знам да ли ћу имати снаге да се зауставим. Отићи ћу у продавницу. Пролазим поред огледала у ходнику и видим одраз, који нимало не личи на мене. Девојка са рашчупаном косом, подочњацима, уфлеканим тренеркама и надувеним очима, нисам ја. Волела сам да ми каиш буде исте нијансе као ципеле, а да се минђуше слажу са гумицом или траком у коси. Сада ми није ни до чега. Не желим да размишљам о узроку моје туге нити о решавању проблема. Кад бих само могла да побегнем од свега овога. Како би само свет био лепо место, кад би се све оне жеље које смо пожелели бацајући новчиће у бунаре и затварајући очи док чекамо да последњи делић маслачка одлети, обистиниле?! А тек како би свет био лепо место, када би дечаци једном, али само једном покушали да нас не изневере својом неискреношћу и неодговорношћу. Ма то су патолошки лажови, што би моја бака рекла: – Жени треба мушкарац као риби бицикл.

Поново он. Шта ти је Лена, сабери се. Усресредићу се на овај пут, ове аутомобиле и продавницу која се види из даљине. Само ћу да бројим кораке до продавнице. Један. Два. Три. Он је рођен трећег у месецу. Четири. Пет. Док је тренирао кошарку пет му је био број на дресу. Шест. Седам. За сваку месечницу би ми набрао седам цветова. Осам. Причао би ми тако "волим те" , скоро свако вече пред спавање, на осам различитих језика. Девет. Сећам се кад је после оне позоришне представе, појео девет порција палачинки, само да би видео после колико ће му бити мука. Од тад не једе палачинке. Десет. Куповао ми је сваке недеље по десет колачића, причао ми је како му ја уносим слаткоћу у његов живот сваким погледом, па је морао некако да ми се одужи. Дванаест. Тринаест. Видим кап воде на руци, је ли то киша почела? Како кад није облачно? Ушла сам у продавницу и приметила сам како ме продавачице чудно гледају. Отишла сам до штанда са чоколадицама. Тражила сам моју омиљену, али је није било. Позвала сам продавачицу у помоћ. Понудила ми је марамицу. Рекла ми је да више не наручују те чоколадице, не исплати им се. Нисам реаговала, узела сам нешто слично. Отишла сам да платим. Нисам могла да нађем новчаник, очи су ми биле превише замагљене. Обрисала сам сузе и изгубила контролу над својим гласом.

- Када се цео свет преокренуо и зашто ме нико није упозорио?! Како то да нема чоколадице, чоколадица и ја, ми смо супер, како вам се не исплати, зашто ме је чоколадица напустила, нисам довољно добра за њу и како то да ми није рекла, нисам довољно вредна њених речи?

Погледале су ме чудно. Понудиле су ми да седнем.

- Крајем распуста, он и ја смо се удаљили, требало је да приметим да се нешто дешава, али нисам. Кад год сам поменула тему нашег виђања, он је проналазио разне изговоре. Нисам посумњала, јер сам слепо веровала свакој његовој речи. Првог дана школе сам се надала да ћу да га видим. Уписао је факултет у Београду, али му предавања почињу у октобру, мислила сам да ће да искористи прилику да види професоре и другаре. Сва срећна и узбуђена сам ушла у школу, тражећи њега у сваком ћошку. Није га било. Осетила сам разочарење.

Ни од куда, пришла ми је девојка која ме је питала како све ово подносим. Нисам знала о чему се ради. Кад ми је све испричала, остала сам затечена. Цела школа прича о томе, једни причају како је напустио земљу и није се ни сетио да ми каже. Други причају како је раскинуо са мном, а ја и даље не могу то да прихватим. Моја велика љубав.

- Само сам питала, да ли ти треба кеса...

Кући ме је чекао пакет. Знала сам да живимо у свету где материјално поништава све принципе људскости, али нисам знала да ме он сматра таквом. Желела сам да бацим, исцепам, покидам шта год да се налазило унутра. Отворила сам га и видела плишану играчку, онакву какву сам изгубила на екскурзији, писмо и упаковане колаче. Можда једноставно није имао храбрости да ми каже, није имао намеру да ме повреди дубље, као што јесте. Привукао ме је мирис меде, осетила сам парфем који сам му купила кад је завршио Гимназију. На колачима је писало "Опрости", док су неки имали шлагом исцртана срцуленца и наше иницијале. Прочитала сам писмо и више нисам била узнемирена. Он је одувек био моја оаза мира. Тек тако била сам спремна да га изненадим и загрлим. Требао ми је тај загрљај. Али зашто је отишао и ако сам му ја највећа подршка, како то да се мени првој није обратио? Не могу више да мучим себе претпостављајући. Позваћу га. Што сам више пута чула звоњење, то сам нервознија, али опет и смиренија била. Јавио се:

- Лена, напокон, толико сам дуго размишљао о томе шта све треба да ти кажем.

Ћутала сам.

- Ја, овај, некако изненада сам упао у тај Универзитет. Кад сам писао пријаву, нисам ти рекао, јер нисам мислио да постоји ни најмања шанса да ме приме. Чак нисам ни почео да учим језик. Кад сам стигао нисам знао ниједну реч, осим "волим те", али ми је недостајала особа којој ћу то рећи. Желео сам да останем, али нисам могао да пропустим овакву прилику. Кад сам сазнао, верујми, ниједна ћелија у мом телу није осетила срећу. Лена, кажи нешто.

- Пре пар месеци? Значи, све то је било лажно, сваки пут кад си био насмејан. Јеси ли икад стварно био срећан поред мене или је све била глума?

- Не знаш колико пута сам хтео да те питам да пођеш са мном. Ти си снажна, са и без мене. Теби не требам ја да те штитим, колико ти требаш мени да ми обојиш најсивије дане. Твоји осмеси, играње, поскакивање, све ми је фасцинантно. Знам тебе и твоју страст према авантури, знао сам да би пошла, али нисам хтео да дозволим да своју будућност не контролишеш ти.

- Јер мисилиш да знаш да је боље за мене да останем овде?

- Знам да си борац. Бориће се за то да се и твој глас чује. Твоја сврха је да останеш овде, ти ниси она која бежи.

- Али шта ако је моја сврха да волим тебе?

- Знаш да ми већ недостајеш?

Веза се прекинула, последње што сам чула је његово благо осмехивање.

касније

Писао ми је писма. У првом, ми је писао како се плашио лета авионом. Враћале су му се сцене једног филма, после кога ме је осуђивао да се плашим без потребе. Није могао да седи мирно, нити да гледа кроз прозор, само је дисао у папирну кесу са затвореним очима. Моја претпоставка је да је замишљао мене како седим поред њега и пролазим му прстима кроз косу. То га је смирило.

Након неког времена видела сам његову објаву на друштвеним мрежама: слика њега са девојком и палачинкама.

Како су писма постајала све ређа, договорили смо се, да пишемо бар на датум нашег првог састанка, али не о томе колико мени недостају његове шале или о томе колико њему недостају моје ледене руке, већ о некаквој фикцији у којој смо обоје испуњени. Побегнемо од реалности ради мало среће.

Није избрисао моје слике, и даље их понекад погледа. Нисам скинула нашу слику са зида, тако да ко сам ја да осуђујем. Нисам више његова, није више мој, осим тог једног дана у години, када сам га први пут држала за руку. Да ли ме и даље воли? Можда. Он је први коме сам дозволила да ме воли. Обично сам гурала људе од себе, измишљајући разлоге. Мислила сам да сам тешка особа за волети. Он је љубав, најкомпликованију емоцију, учнио тако једноставном. Више од свега, боли ме што је једино преостало да га заборавим. Питање је времена када и она писма постану прошлост. Једно поглавље мог живота, завршило се његовим одласком. Плашим се да окренем страну. Али како да се тек тако наша прича заврши без растанка?! Не осећам се као да је све готово. Срешћу га у Милану, Паризу или Мадриду. И волећу га и патићу и наставићу даље.

Аутор приче: Николина Петковић 3/1

Учимо уз музику

Музика је уметност која нас покреће и утиче на наше расположење. Она је неизоставни део различитих околности и прилика у животу човека.

Истраживањем утицаја који музика има на људско тело највише се бави грана медицине под именом музикотерапија.

Доказано је да музика утиче на људе и позитивно, и негативно. Она може мењати расположење особе . Музика, такође утиче на брзину дисања , крвни притисак, пулс.

Када учите, вероватно слушате музику. Можда сте приметили да то побољшава вашу концетрацију, посебно ако вам је потребно да решите неки проблем.

Позната је изрека *Музика је лек за душу*. А шта чија музика лечи?

- Јохан Себастијан Бах - Његова музика је добра уз терапију за снижавање крвног притиска.
- Ђузепе Верди- Његове ноте могу да помогну у лечењу мигрене.
- Антонио Вивалди - Дела овог славног композитора помажу у лечењу епилепсије.

Најпознатији пример истраживања о позитивном дејству музике јесте чувени *Моцарт ефекат* који је откивен када је испитиван утицај слушања Моцартове музике на успешност извођења неких задатака. Показало се да је слушање ове музике довело до повишења резултата на једном од задатака којима се мери интелигенција.

Постоје неки показатељи да се музичке ознаке дура и мола могу повезати с радошћу, односно тугом. Истраживања су показала да треба слушати што разноврснију музику.

Класична музика, поп, рок и латиноамерички звукови позитивно утичу на расположење и здравље. Латиноамеричка музика својим ритмом је добра за мотивацију и делује против меланхолије. Показало се да кантри музика има добар утицај на људе са менталним и душевним проблемима. Електронска музика или хеви-метал у неким случајевима могу помоћи у решавању негативне енергије, али треба знати да таква музика повећава откуцаје срца и крвни притисак.

Музика, осим што је самостална уметност, врло често долази и комбинована са другим видовима уметности, и као таква може појачати утицај тих других видова уметности.

Различитим људима одговарају и различите врсте музике. Неким људима више одговара поп или рок који уједно одлично делују против досаде или монотоније.

Слушајте музику свакодневно како би вам живот био лепши и испуњенији.

Аутор текста: проф. Соња Тркуља, илустрација:Ања Ничић