

ГИМНАЗИЈАЛЕЦ

март, 2024 година
број 2

82 години од Штрајкот на велешките Гимназијалци

Драмската секција
подготви спектакуларна
претстава, по повод 82
годишнината, од
Штрајкот на велешките
Гимназијалци.

**ВРВНИ ГИМНАЗИЈАЛЦИ:
ИНТЕРВЈУ СО НИКОЛА
НИЧОВСКИ**

**УМЕТНИЧКАТА
СТРАНА НА
ТЕТОВАЖИТЕ**

**МОЗОКОТ НА
ИДНИНАТА!**

**ПРОБЛЕМОТ СО
ДЕБЕЛИНАТА
ПОМЕЃУ МЛАДИТЕ Е
СÈ ПОГОЛЕМ**



РЕДАКЦИЈА

УРЕДНИК

МАГДАЛЕНА
САРАГИНОВА

ТЕХНИЧКА ПОДДРШКА

КРИСТИЈАН
МАРТИНОВ

УЧЕНИЦИ ВО МЕДИУМСКИОТ КЛУБ „ГИМНАЗИЈАЛЕЦ“

АЛЕКСАНДРА ЧАТМОВА
АНА БОШКОВА
АНА ЃУРОВСКА
АНАСТАСИЈА НЕДЕЛКОВА
ЈАНА ПЉОКОВА
МИЛЕНА ДИМОВА
МИЛА ЈОВАНОВСКА
ГОРДАН ЌИМОВ
АНДРЕЈ НИКОЛОВСКИ
ЛИЛЈАНА ФИЛИПОВА
МЕЛАНИ САРАГИНОВА
ЕЛЕНА СТОЈАНОВСКА
ЕМА НЕДЕЛКОВА
ИВА ПЕТКОВСКА
ИВАН ТОДОРОВ
ИЗАБЕЛА ЃУРЧИНОВСКИ
КРИСТИЈАН МАРТИНОВ
МАРИЈА ИЛИЕВА
МАРТИНА БОГДАНОВСКА
ОГНЕН ШОПОВ
ВАСИЛКА КАРТАЛОВА
ВИКТОРИЈА ТРАЈКОВСКА
ВИКТОРИЈА ДОЈЧИНОВА
ДИМИТАР ТРАЈЧЕВСКИ
НИКОЛА НИЧОВСКИ



УШТЕ ПРАШАЊА СО Г-ДИН ИЛИЈА ПОПОВ

Милена Димова,
Гордан Кимов

ДИРЕКТОР НА
УЧИЛИШТЕТО

1. Какви иницијативи постојат за промовирање на еколошката одржливост и свеста на училишната заедница?

Промовирање на еколошката одржливост за училиштето е исто така многу важно. Во нашето училиште постојат низа активности и иницијативи за промоција на еколошката одржливост насочени кон подигнување на свеста. Нашето училиште е едно од оние посветува големо внимание на заштитата на животната средина и воннаставните активности насочени кон зачувување на животната средина. Тимот од наставници и ученици реализира трибини, истражувања и акции за чиста и здрава околина, рециклирање на пластика, заштеда на енергија.

2. Како училиштето планира да ги подготви учениците за предизвиците и можностите на работната сила во 21 век?

Училиштето ги подготвува учениците за предизвиците и можностите на работната сила во 21 век, пред се со современи програми што овозможуваат идните генерации да се стекнат со знаења, вештини и компетенции согласно потребите на демократското мултикултурно општество, пазарот на трудот и новите предизвици во глобалниот научно-технолошки амбиент.



3. Можете ли да го споделите ставот на училиштето за менталното здравје и системите за поддршка што се поставени за учениците кои се соочуваат со емоционални или психолошки предизвици?

Менталното здравје на учениците е наша грижа и одговорност. Менталното здравје е исто толку важно како и образованието, а училиштето е најдоброто место каде што младите луѓе може да развиваат здрав начин на размислување. Затоа и организираме низа активности, како што се планинарење, гледање филмови, сликање во природа, кратки патувања, спортски турнири, квизови на теми што би ги избрале учениците и разни други работи. Ги поттикнуваме учениците отоврено да разговараат за своите проблеми, тоа е единствен начин да им помогнеме, заеднички да ги решиме.

4. Кои чекори се преземаат за активно вклучување на родителите во образованието на нивното дете и активностите поврзани со училиштето?

Ако тргнеме од фактот дека и семејството и училиштето имаат една основна заедничка цел, а таа е правилен развој и воспитание на младата личност, тогаш нејзиното успешно реализирање е незамисливо без организирана меѓусебна соработка. Првиот чекор за инволвирање на родителите во воспитно-образовниот процес е создавање позитивна училишна клима. На родителските состаноци родителите не треба да бидат во улога на пасивни примачи на информации – туку активно да бидат вклучени преку работилници, меѓусебни дијалози за развојот на детето и активни начини за помош во учењето.

МОЗОКОТ НА ИДНИНАТА!



Колумна на Кристијан Мартинов

Во последно време, сè повеќе наидувам на текстови кои содржат зборови несвојствени за македонскиот јазик, силни описи и очигледно „туѓи“ дела.

Сè повеќе се соочуваме со новопојавениот „проблем“ наречен ChatGPT. Како нож со две острици, би рекол дека ChatGPT самиот по себе не би требало да подразбира алармантен случај за развојот на интелектуалната свест на сегашните и идните генерации. Функциите на овој новосоздаден механизам ни овозможуваат уште побрз пристап до информации отколку оној со кој досега сме запознаени и тоа самото по себе не е толку лошо, но проблемот доаѓа, кога тој е на неправилен начин искористен за изработки, за кои инаку треба да се вложи огромен труд. Па така, сега, а верувам и уште повеќе во иднината, сè повеќе ќе се соочуваме со домашни задачи, есеи, колумни, поезија, па и магистарски и докторски трудови направени „со помошта“ на оваа прекрасна нова алатка.

Би се излажале самите себеси доколку тврдеме дека никогаш не сме ги пробале „волшепствата“ на ова магично стапче на XXI век. Сите ние, особено учениците, секојдневно сме ставени на една раскрсница и понудени ни се два правци по кои можеме да патуваме. Кога едниот од двата правци, за бесплатно и за само неколку секунди, нуди напишани есеи за теми кои инаку би требало да ги обработуваме со денови за да создадеме нешто барем блиску до квалитетот на она напишано од ChatGPT, потполно го разбираам потегот, да се одбере патот кој води до хиперболичен „грев“. Верувам дека моралниот компас на учениците и студентите е во тотален хаос, во врска со оваа нова проблематика, бидејќи сепак мораме да признаеме дека понудата која ја нуди ChatGPT е една од подобрите кои ги имаме слушнато во последно време.

Долго размислував за тоа дали навистина е погрешно користењето на ChatGPT како алатка, која веќе е достапна за сите. Решив да го прашам токму него, зошто не треба да го користиме, за пишување лични трудови и дела. Еве што добив како одговор, од збор до збор:

- 1. Плагијат:** Ако студентот користи ChatGPT за да генерира есеи, извештаи или други академски задачи без соодветно цитирање или наведување, тоа претставува плагијат.
- 2. Интелектуална нечесност:** потпирањето на ChatGPT за производство на академска работа наместо ангажирање во вистинско учење и критичко размислување е интелектуално нечесно.
- 3. Непроверени информации:** ChatGPT генерира текст врз основа на обрасци во податоците за обука, кои може да вклучуваат неточности, предрасуди или застарени информации.
- 4. Недостаток на учење:** Користењето на ChatGPT како кратенка ги лишува студентите од можноста да развијат основни вештини како што се критичко размислување, истражување, анализа и комуникација.
- 5. Поткопување на вредноста на образованието:** со користење на ChatGPT за заобиколување на процесот на учење, учениците ја поткопуваат вредноста на образованието и го намалуваат значењето на академските достигнувања.

Сепак, ChatGPT би знаел најдобро и мислам треба да го послушаме!



Како можам да ти помогнам денес?

Средношколец си?
Да ти ја напишам проектната!

Доктор си?
Да те водам низ операција!

Време е да докторираш!
Дај да ти помогнам!

Треба да пишуваш есеј за Хамлет?
Не се грижи, веднаш ќе пристигне!

Message ChatGPT...



82 ГОДИНИ ОД ШТРАЈКОТ НА ВЕЛЕШКИТЕ ГИМНАЗИЈАЛЦИ



Фотографии од претставата „Штрајкот на велешките Гимназијалци“ според сценарио на Ива Илиевска и Кристијан Мартинов, режирана од професорките Цветанка Карамаркова и Весна Павлова, со музичка и уметничка поддршка на професорот Атанас Зафиров и професорката Јулијана Михова.

Штрајкот на велешките гимназијалци е доказ за свесноста и организираниот отпор на младите против напорите на непријателот со сила и притисок да ги наметне и да ги реализира своите цели – однородување, фашизирање и бугаризирање на младите луѓе. По воспоставувањето на бугарската окупаторска власт во Велес, скоевците од гимназијата, започнале со засилена дејност за демаскирање на целите и политиката на бугарскиот окупатор. На состаноците на скоевската организација, особено се истакнувала потребата за спречување на фашизација на гимназијата, зборување и одржување на настава на бугарски јазик.

Акциите против одделни наставници што се истакнале со своите големобугарски и фашистички ставови се нижеле една по друга. Особено незадоволство и бунт имало против наставникот по историја Павлов, кој отворено забранувал да се зборува на македонски јазик.

Отпорот на почетокот се манифестирал со едночасовен штрајк кога учениците од VIII клас го напуштиле неговиот час. Учениците ја користеле секоја прилика да ја бојкотираат на сите можни начини, училишната програма, особено онаа со големобугарски цели. Како што се засилувал отпорот од училишните власти, така растел отпорот меѓу учениците од седмиот и осмиот клас.

Како почеток на поорганизиран отпор се смета настанот од почетокот на март 1942 год. Кога настанал конфликт меѓу учениците и професорот по физика, истомисленник на Павлов, учениците не сакале да ги прифатат неговите големобугарски ставови.



Поради овој конфликт биле изречени казни со исклучување за неколку ученици меѓу кои: Анче Андреев, Орце Иванов, Никола Стојановски и други. На денот на соопштувањето на казните, односно на 14 март 1942 год. Наставничкиот совет на чело со Директорот на гимназијата, дошле во VII клас за да ја соопштат одлуката на Наставничкиот совет. По прочитаната одлука и поканата на Директорот, казнетите ученици да го напуштат класот, следувало изненадување за училишните власти. Класот не го напуштиле само казнетите ученици, туку и сите останати. Почнале да се празнат училниците и од другите класеви. Наскоро и учениците од IV до VIII клас ги напуштиле училниците. Така започнал познатиот Штрајк на велешката гимназија кој траел три дена.

За половина час, дворот на гимназијата бил исполнет со ученици – штрајкувачи. На учениците им се придружиле и граѓаните на Велес. Полицијата немоќна да ги растера демонстрантите ја повикала на помош војската, која со ножеви на пушките почнала да ја растерува групата. Демонстрациите и Штрајкот продолжиле и другиот ден. Доследноста и решителноста на младите ученици во нивниот отпор била непоколеблива. Со цел да дојдат до докази полициските агенти ги уапсиле учениците: Благој Кирков и Илчо Смилев, но од нив ништо не успеале да дознаат. Средношколските власти, немајќи докази, морале да се покорат пред силата на Организацијата. Ги повлекле изречените казни и ги вратиле учениците во гимназијата. Овој успех, уште повеќе ги збил редовите на младинците во гимназијата и ги мотивирал за уште порешителни акции против окупаторот.

Штрајкот на велешките гимназијалци е доказ, како една генерација, која е притисната од историските и политичките случувања на своето време, бара начин да го искаже својот став и да го најде своето место во организираната национална борба на својот народ.



Мелани Сарагинова

МЕЃУНАРОДЕН СИМПОЗИУМ

Институтот за комуникациски студии (ИКС) и ИРЕКС во хотел „Лимак“, на 29 февруари го одржаа третиот годишен меѓународен симпозиум **„Медиумската писменост во добата на вештачката интелигенција: Проширување на границите на возможното“**, кој беше организиран во рамки на проектот на УСАИД за медиумска писменост „Младите размислуваат“. На симпозиумот од Гимназијата „Кочо Рацин“, учествуваа професорката Магдалена Сарагинова и ученичките Василка Карталова и Изабела Гурчиновски.

Настанот се организира со цел да поттикне дискусија за тоа како образованието за медиумска писменост треба да држи чекор со брзите општествени промени кои ги носи вештачката интелигенција.

Програмската координаторка на ИКС, Александра Теменугова, го отвори настанот и ги претстави целите на симпозиумот, да се истражи како општеството и медиумите се приспособуваат на технолошкиот напредок и вештачката интелигенција и да се размисли како да се интегрира вештачката интелигенција во наставата.

На симпозиумот имавме чест да се запознаеме со еминентни професори, програмски менаџери и претставници на големи компании од цела Европа. Со задоволство и внимание ги слушнавме нивните говори, дискусии, презентации и се стекнавме со многу нови знаења и вештини.



проф. Магдалена Сарагинова

РАЗГОВОР СО ПРОФ. ЕЛИЗАБЕТА НИКОЛОВСКА И ПРОФ. ЗОРАН ЈОВАНОВ: ДЕБЕЛИНАТА КАКО РИЗИК ФАКТОР ЗА ПОЈАВА НА МНОГУ БОЛЕСТИ



Василка Карталова, Изабела Ѓурчиновски

Дебелината е ризик фактор за појава на кардиоваскуларни заболувања, дијабет, но и пореметувања во скелетот и дишењето.

Прекумерната тежина е проблем со кој сè почесто се среќаваме во денешно време. Брзата и обилна исхрана, долгото време поминато во седење и лежење пред телевизор, компјутер, смартфон, се само дел од причините ова да прерасне во голем проблем во речиси сите развиени земји. Факт е дека е зголемен процентот на луѓе кои имаат огромни потешкотии во водењето активен, здрав живот, кое е најчесто резултат на неправилна исхрана. За прекумерна тежина се смета BMI над 25.

Што всушност претставува BMI?

BMI е кратенка за „Body index mass“, односно индекс на телесна маса. Тоа претставува граница во која треба да биде нашата маса според висина. Се пресметува преку масата на личноста поделена со висината, квадрирана. Според статистиките на Светската здравствена организација од 1975 до 2016 година, кај деца и адолесценти од 5-19 години процентот е зголемен од 4 до 18 на глобално ниво. Бројот на деца и адолесценти со прекумерна тежина од 2020 година е 39 милиони. Многумина грешно го сфаќаат поимот диета, односно начинот на исхрана, па затоа доаѓа до многу нарушувања во организмот.

За факторите кои влијаат на покачувањето на телесната тежина разговаравме со **професорката по биологија, Елизабета Николовска**, која посочува дека најмногу од сè влијае генетиката, ендокрините и хормоналните нарушувања, психолошките проблеми, лековите и самата личност. Голем дел од популацијата, не е ни свесна за енормниот број на болести кои се јавуваат како поседица на вишокот на килограми. Професорката Николовска ни посочува некои од нив:

1. Кардиоваскуларен систем: Ишемична срцева болест (инфаркт), излив на крв во срцето, висок крвен притисок, ненормално висок холестерол,
2. Ендокринолошки систем: Дијабетес мелитус, синдром на полицистични јајници, неплодност, компликации за време на бременост;
3. Невролошки систем: Мигрени, мозочен удар, деменција, хипертензија, мултиплекс склероза, психијатриски нарушувања;
4. Локомоторен систем: Потешкотии во движење, болки во лумбалниот дел на телото.

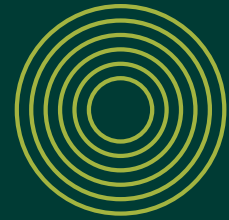
„Многу луѓе сметаат дека одредени продукти и одредени навики помагаат да се придонесе да се чувствуваме задоволни. Тое е „емотивно јадење“ кое ги тера луѓето да јадат благо или да се приклонат кон одредени пороци и тие им причинуваат гратификација. Ова предизвикува лачење на допамин и сето ова е игра исклучиво на тој хормон“, вели професорката Николовска. Дебелината е ризик фактор за појава на кардиоваскуларни заболувања, дијабет, но и пореметувања во скелетот и дишењето. Лицата со масни наслаги, концентрирани во стомакот имаат зголемен ризик за појава на висок крвен притисок, хиперлипидемија, инсулинска резистентност, дијабетес тип 2, ноќна апнеја и други респираторни пореметувања.

Кои се придобивките кои многу често се занемаруваат?

Професорот по Спорт и спортски активности, Зоран Јованов, препорачува да се консумира, пред сè разновидна храна, храна побогата со растителни влакна, поголема кочичина на природни протени, посебно кај младите во полн раст и развој, додавајќи дека и физичката активност е потребна за квалитетен и здрав живот.

„Некој вежба за да изгради подобро тело, да изгледа поубаво и да има поголема самодоверба. Меѓутоа, поважното е тоа што физичката активност ни помага да бидеме поздрави, а со тоа и подолговечни, односно да имаме поквалитетен живот и во поодминатите години”, додава професорот Јованов.

Тој порачува: **„Движете се за здравје!“**, бидејќи како што вели, физичката активност не се постигнува само со тренирање во спортски клубови, туку и со секојдневни активности како пешачење, трчење, возење ролери. Потребно е само еден мал поттик, да одвоиме малку време од нашиот ден за да имаме поздравото утре.



УМЕТНОСТА НА ТЕТОВАЖИТЕ

Василка Карталова

Да се запознаеме со Маринела Кошаркоска, храбара девојка која се осмели да ја следи својата страст и пасија кон цртањето и на само 20-годишна возраст заминува во Чикаго, Америка. Сега, по речиси шест години професионално тетовирање можеме да го гледаме нејзиниот пат како доказ дека желбата и трудот ги испишуваат најубавите животни приказни.

1. Колку е поразличен процесот на правење тетоважи во Америка во однос на Македонија?

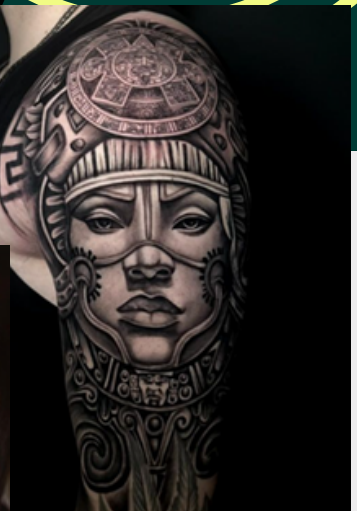
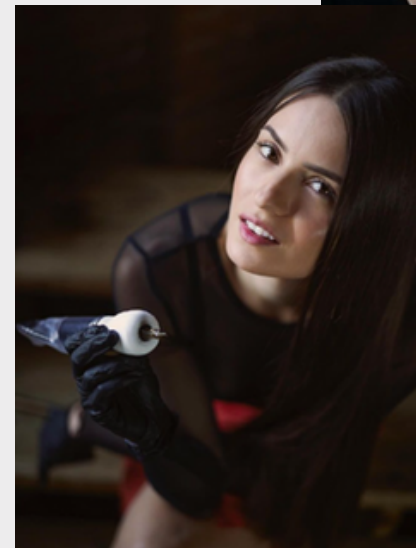
-Тетовирањето често се гледа како форма на лично изразување и уметност, со широк спектар на стилови и техники. Процесот на тетовирање во Америка и Македонија е целосно ист. Постојат строги регулативи во врска со санитарните услови и лиценцирањето за тату артистите.

2. На која возраст е здраво младите да добијат тетоважа?

-На многу места законската возраст за тетожа без родителска согласност е обично 18 години. Сепак, зависи од самата личност.

3. Како пристапуваш кон дизајнот на тетоважата за секој клиент? Какви стилови постојат?

-Дизајните за тетоважи за секој клиент се изработуваат преку консултации, истражување, скицирање, прилагодување, соработка и финализирање на самата тетоважа. Постојат различни стилови на тетоважи, вклучувајќи ги традиционалните, реалистични, јапонски, нео-традиционални, геометриски, тетоважи со точки (Dotwork) и нови модерни (New school).



4. Дали можеш да ни споделиш некои од твоите најомилени креации? Колку долго работиш наистите?

-Времето што го трошам на секоја тетоважа варира во зависност од факторите како што се големината, сложеноста и поставеноста на телото. За покомплексните парчиња може да бидат потребни повеќе сесии и денови за да се завршат.

5. Со кои предизвици во процесот на тетовирање се судираш во секојдневната работа? Како ги преминуваш истите?

-Предизвиците вклучуваат балансирање на очекувањата на клиентите со уметничката визија и ефикасно управување со времето. Се справувам со нив преку јасна комуникација, секојдневно надоградување и ефикасна организација.

5. Со кои предизвици во процесот на тетовирање се судираш во секојдневната работа? Како ги преминуваш истите?

-Предизвиците вклучуваат балансирање на очекувањата на клиентите со уметничката визија и ефикасно управување со времето. Се справувам со нив преку јасна комуникација, секојдневно надоградување и ефикасна организација.

6. Каков совет би дала на некој што ќе ја добие првата тетоважа?

-Тетоважите се трајни и донесувањето таква одлука бара внимателно размислување. Многу е битно да изберете дизајн и поставеност со кои ќе бидете задоволни цел живот.

Погрижете се дизајнот на тетоважата да има лично значење за вас и да не се заснова само на минлив тренд.

Размислете дали сте емотивно и ментално подготвени да се обврзете доживотно да имате тетоважа.

Изберете реномиран уметник и студио за тетоважа кои даваат приоритет на хигиената и безбедноста за да ги минимизирате ризиците од инфекција и компликација.

7. Што те прави најсреќна во оваа работа? Од каде ја добиваш мотивацијата?

-Како тату артист, она што ме прави многу среќна е можноста да создадам значајна и убава уметност која станува постојан дел од нечиј живот. Гледањето на радоста и задоволството на лицата на моите клиенти кога ќе ја видат нивната завршена тетоважа е неверојатно наградувачко.

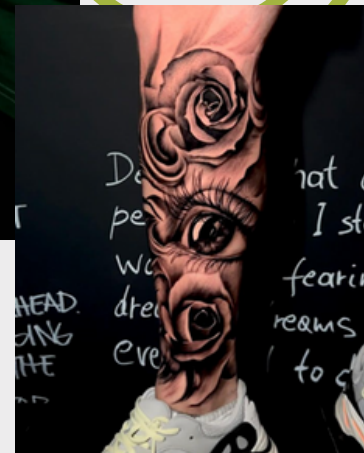
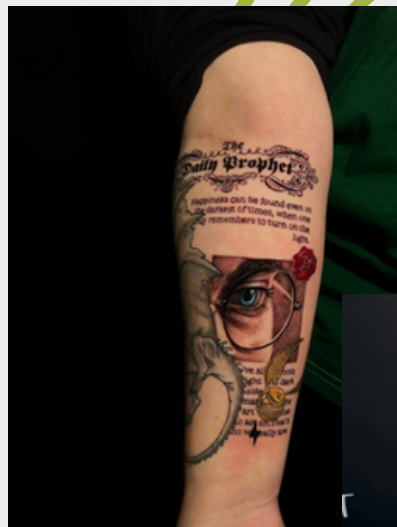
Наоѓам мотивација да создавам дизајни за тетоважи, барајќи инспирација од различни извори како што се природата, уметноста, културата и личните искуства.

8. Кога првпат дозна дека го имаш овој редок талент, токму за оваа професија?

-За првпат го открив мојот потенцијал како тату артист пред околу пет и пол години кога почнав да тетовирам. Низ процесот на учење и вежбање, постепено сфатив дека имам вештина за тоа и можам да се занимавам како професија.

9. Факт е дека е тешко да отидеш далеку од својата земја, но сепак ти се снајде. Како најде храброст да го направиш тој чекор?

-Доаѓањето во Америка беше голема одлука за мене, но во тоа видов можност за раст и следење на сопствените страсти.



10. Моментално работиш на тетоважи кои би се користеле како можна замена за трансплантација на коса. Колку долго траат курсевите за истите и кој е нивниот потенцијал?

-Времетраењето на курсевите SMP (микропигментација на скалпот) може да варираат во зависност од програмата. Обично, тие траат од неколку дена до неколку недели. Што се однесува до неговиот потенцијал за успех во иднина, SMP се здобива со популарност како решение за губење на косата и проблеми со скалпот. SMP има голем потенцијал за иднината, бидејќи побарувачката за козметички процедури продолжува да расте.

11. Каков тип на тетоважи бараат женската млада популација, а каков машката?

-Преференциите за тетоважи се секогаш различни без разлика на полот. Изборот на тетоважи, зависи од личниот вкус.

12. Една твоја порака кон младите за успехот во животот.

-Сè во животот ќе биде добро, само бидете трпеливи. Прифатете ги предизвиците, бидејќи тие се отскочна даска до успехот. Дури и кога патот ви изгледа долг и застапувачки, запомнете: секој неуспех е можност да станете посилни. Никогаш не се откажувајте од вашите соништа, бидејќи упорноста е клучот што ја отклучува вратата до успехот.

ЗДРАВЈЕТО, ПРЕД СÈ!

Велат дека здравиот човек има илјада желби, а болниот само една-да биде здрав. Многупати забораваме колку е важно нашето здравје, тоа е нашето најголемо богатство.

Кога зборуваме за здравјето, покрај физичкото, неопходно е да го споменеме и менталното здравје. Менталното здравје влијае на активностите кои ги имаме, врските со другите луѓе и физичкото здравје. Но исто така процесот е и обратен. Факторите во животот на една личност како што се одредени настани и физички фактори влијаат врз менталното здравје. Најважни фактори се социјалната средина, економската состојба, а понекогаш и генетиката. Според податоците на светската статистика, 10% од луѓето умираат од старост, 20% од разни војни и во несреќи, додека 70% умираат од разни болести.

Сепак, здравјето не го дефинираме само како „отсуство на болест“, туку како целосна физичка, ментална и социјална благосостојба.

Иако многупати вината ја фрламе на нашата генетика, сепак здравјето зависи и од нашиот начин на живот. Здравата исхрана, физичката активност и хигиената се клучните фактори за здрав живот.

Во период на промена на температурите, организмот е подложен на различни видови вируси, грип или настинки.

Еве неколку совети кои се надеваме дека ќе ви помогнат да си го заштитите здравјето во зимскиот период:

1. Јадете храна богата со витамини

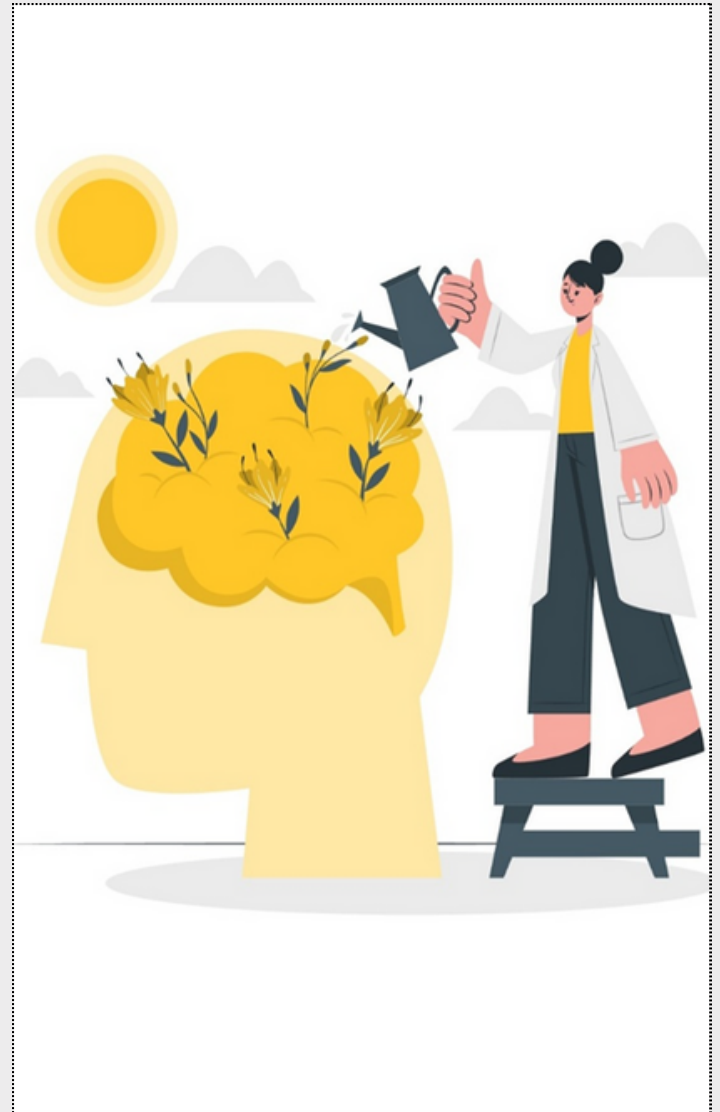
Во текот на зимата е важно да внесувате храна богата со витамини, особено витамин Ц и Д. Затоа јадете овошје и зеленчук, но не заборавајте дека е важен балансот во исхраната.

2. Движете се доволно

Физичката активност не само што го подобрува и имунолошкиот систем, туку е добар и за вашето ментално здравје. Околу 10 000 чекори дневно се доволни за телото да ви биде благодарно!

3. Спијте доволно

Недостатокот на сон го ослабува имунитетот со намалување на клетките кои се борат со патогените. За да го избегнете ова, спијте најмалку 8 часа.



4. Редовно мијте ги рацете

Многу болести може да се пренесат преку контакт со допир и затоа е важно редовно да ги миете рацете, но и да ги дезинфицирате.

5. Избегнувајте стрес

Хормоните на стрес може да ја зголемат нашата подложност на агенси кои предизвикуваат болести. Затоа е важно да бидете релаксирани и да се однесувате добро кон самите себе.

И за крај, запомнете, здравјето ни е пред сè!

Александра Чатмова

КАКО ДА СЕ НАДМИНЕ ЧУВСТВОТО НА ОСАМЕНОСТ?

Психолог, Анита Смилевска
Семеен и системски советник



Во секојдневната пракса, учениците се обраќаат кај училишниот психолог, за разговор, секогаш кога ќе почувствуваат потреба, за некој вид на поддршка: недоумица околу избор на идното занимање, комуникација со родителите, врсниците, наставниците, сознанија за некаков тип на насилство, потешкотии околу совладување на наставниот материјал, промени во расположението, чувство на вознемиреност или некаков страв. Во последно време, зачестија разговорите, иницирани од чувството на осаменост.

Важно е да правиме разлика од тоа да се биде сам и чувство на осаменост. Понекогаш, самотијата знае да ни годи, но чувството на осаменост е многу непријатно искуство, пратено со низа други негативни емоции. Добрата вест е дека многу луѓе, понекогаш се чувствуваат осамени и дека и за овој проблем постои решение кое не е многу комплицирано.

Сите, барем еднаш во животот, сме се почувствувале осамени. Понекогаш и не мораме да бидеме физички сами во просторијата за да се јави тоа чувство. Сосема е возможно да се чувствуваме осамени и кога сме во група со луѓе: со пријателите, со семејството, со колегите...

Во тие моменти, чувствата обично ни се измешани. Покрај тагата и нерасположението, може да се јават и стравот, лутината, зависта, љубомората, несигурноста во себе. Сите овие чувства се сосема нормални и колку и да ни се чини дека сме сами на светот, сигурно постои уште некој покрај нас кој се бори со слични чувства.

Постојат разни причини, а најчести поводи за осаменост се :

- Тежок период во животот (преселба, промена на училиште, развод на родителите, раскинување на врска...);
- Чувство на несфатеност од околината (поради физичкиот изглед, способности, националност, семејни околности);
- Нефклопување во средината (имаме пријатели кои мислиме дека не не разбираат);
- Губиток на блиска особа;
- Недостаток на идеи или храброст за запознавање со други луѓе;
- Превисоки очекувања од другите кои не можат да ги исполнат.

Која и да е причината за чувството на осаменост, постои начин да се поврземе со другите на начин кој ќе ни одговара. Запомнете, никогаш не сме потполно сами дури и кога сме сами! Важно е најнапред да бидеме добар другар со самиот себе! Тоа значи дека редовно треба да се грижиме за нашето физичко и ментално здравје. Кога ќе си пружиме себе си доволно љубов и внимание, ќе се чувствуваме посpremно да се избориме со сите останати потешкотии и големи се шансите со личната самодоверба да го привлечеме вниманието и на другите. Добро е да се научиме да ги споделуваме чувствата со другите. Ако немаме блиска особа околу нас, тука е секогаш училишниот психолог, кој ќе те ислуша и посветува како да го пребродиш тешкиот период. Нашите чувства можеме и да ги нацртаме, да ги запишеме во дневник, да ги испееме во песна... Но и покрај сè, седењето дома со своите чувства не е доволно. Треба да размислиме и за нашите интереси, какви луѓе би сакале да имаме околу нас, имаме ли идеја каде можеме да ги запознаеме?

За почеток би можеле да започнеме да се бавиме со некоја активност како спорт, некој курс, свирење, волонтирање и сл. Некогаш е доволно само да се охрабриме да ја напуштиме нашата комфорна зона.

Грижата за животните исто така може да ни помогне во надминување на осаменоста и поврзувањето со другите луѓе. И на крај, не е лоша идејата да ги прифатиме повиците на другите за присуство на разни случувања можеби и тогаш кога не ни изгледа посебно привлечно. Кој знае можеби ќе се изненадиме и ќе откриеме дека можеме да уживаме во нешто ново и неочекувано, а можеби и ќе запознаеме некој кој ги дели нашите интереси.

ИНТЕРВЈУ СО АНИС СЕФИДАНИС

Василка Карталова,
Изабела Ѓурчиновски

ПРОФЕСОР НА
ФАКУЛТЕТОТ ЗА
ПРИМЕНЕТА ИТ

Брзиот развој на вештачката интелигенција веројатно нема да забави во блиска иднина. Всушност, глобалното усвојување на вештачката интелигенција од страна на организациите треба да се прошири со сложена годишна стапка на раст (CAGR) од 38,1% помеѓу 2022 и 2030 година.

Додека стоиме на работ на она што некои го нарекуваат четврта индустриска револуција, иднината на вештачката интелигенција има огромен потенцијал, заедно со значителни ризици и етички дилеми кои бараат внимателно разгледување.

Брзиот напредок на вештачката интелигенција (ВИ) поттикна значајни дискусии за нејзиното влијание врз работната сила, особено во врска со замената на работните места. Како што технологиите за вештачка интелигенција стануваат пософистицирани, тие се сè поспособни да извршуваат задачи што традиционално ги извршуваат луѓето.

Според **Анис Сефиданис**, професор на Факултетот за применета ИТ, машинска интелигенција и роботика во Охрид, вештачката интелигенција е глобален феномен и таа е дел од оние технологии коишто го опфаќаат секој сегмент од општествениот живот и влијаат подеднакво на секој човек. Тоа што моментално се истражува насекаде низ светот, благодарение на интернетот, во реално време подеднакво пристигнува до секоја точка од светот, вели професорот Сефиданис, за застапеноста на ВИ, како во светот така и кај нас.

Сите знаеме дека некои сегменти од ВИ би можеле повеќе да просперираат во однос на некои други. Според професорот Сефиданис, вештачката интелигенција ќе се движи во делот на хибриден формат како што сега се големите јазични модели. Според списанието „Форбс“ глобалната вештачка интелигенција расте со сложена годишна стапка на раст од речиси 40%. Неодамнешниот брз раст на вештачката интелигенција веројатно нема да забави во блиска иднина. Всушност, глобалното усвојување на вештачката интелигенција од страна на организациите треба да се зголеми за 38,1% помеѓу 2022 и 2030 година.

Постои голема загриженост за тоа дека, ВИ може да излезе надвор од контрола. Но како и во секојдневниот живот, така и овде, со добра комуникација, правилно зададени алгоритми и умереност може да се спречи ризикот затоа што сепак, на крајот од денот, вештачката интелигенција не е ништо друго освен она што ние самите го креираме.

„Ако знаеме да креираме соодветно податоци и да комуницираме на ефикасен начин, тогаш и таа ќе може подобро да нè разбере. И како што вие ме прашавте „како си“, и вештачката интелигенција може да научи емпатија, може да научи да се грижи за нештата за кои ние се грижиме и на крај, она што го очекуваме од вештачката интелигенција треба да знаеме е тоа што ние ќе и го дадеме“, додава Сефиданис.

Покрај ова, уште една голема загрижувачка точка се и губењето на голем број работни места кои во иднина би биле заменети со ВИ.

- „Секоја револуција уништува одреден сегмент и креира нов. Ја знаете познатата изрека – „Револуцијата си ги јаде сопствените деца“, тоа се случи и со ВИ бидејќи првичен фејд на ChatGPT беа информатичарите, односно истите луѓе кои го создале ChatGPT, но во исто време постојано се отвораат компании специјализирани за вештачка интелигенција кои ги вработуваат сега тие информатичари да прават нови ботови“ – кажува Анис.

Иако сето ова звучи страшно, вештачката интелигенција може да ни користи и да отвори многу нови можности за кои досега не сме ни помислиле дека може да постојат. Работни места кои можеби ќе отворат врати за уште понови иновации од самата ВИ.

Исто како што појавувањето на интернетот ја погоди секоја држава од светот, така и ВИ води кон тој правец. Како сите досега нови иновации и појави кои носеле огромни промени во сите области, така се случува и со оваа алатка. Приспособувањето на вештачката интелигенција е најдобро да се направи колективно, со цел да ја унапредуваме позитивно, како алатка којашто ни нуди помош, а не алатка која ќе се злоупотребува. Факт е дека секоја револуција носи позитивни и негативни промени. Сепак, мора да знаеме длабоко во нас, дека овој тип на интелигенција никогаш нема да ја замени нашата емоционална интелигенција, која нè прави нас како единки единствени и посебни. На крајот од денот, ВИ, е наш избор, и како ние ќе ја храниме, така таа ќе се однесува.



Погледнете го целосното интервју во видео формат на нашата Facebook страница!



СОВЕТИ ЗА ЕФЕКТИВНО УЧЕЊЕ



Како средношколци, навигацијата по училиштниот пејзаж, понекогаш може да се чувствува како да поминувате низ лавиринт од учебници, задачи и тестови. Со постојаното жонглирање на предметите, воннаставните активности и социјалните обврски, наоѓањето ефективни стратегии за учење станува суштинско за успехот. Без разлика дали се подготвувате за крајни оценки или едноставно се трудите да напредувате во часовите, еве неколку испробани и вистинити совети за учење кои ќе ви помогнат да ги достигнете вашите ученички цели.

- Создадете посветен простор за учење: воспоставувањето на одредена област за учење без одвлекување на вниманието е од клучно значење за одржување на фокусот и продуктивноста. Без разлика дали станува збор за тивок агол од вашата соба, катче во библиотеката или заеднички простор за учење, најдете место кое ви овозможува да се концентрирате без прекини.
- Останете организирани: следете ги задачите, материјалите и датумите, со одржување на детален планер и календар. Поделете ги поголемите задачи на помали делови и дадете приоритет на обемот на работа врз основа на итноста и важноста.
- Користете техники за активно учење: Вклучете се со материјалот активно наместо пасивно и тоа со инкорпорирање на различни техники на учење, како што се белешки, креирање флеш картички, вежбање преку квизови или повторување пред пријател или член на семејството. Експериментирајте со различни методи за да најдете што е најдобро за вас.
- Барајте разбирање, а не само меморирање: Наместо напамет меморирање, настојувајте да ги разберете основните концепти и принципи за материјалот. Поставувајте прашања, барајте појаснување од професорите или врсниците и поврзете ги новите информации со претходното знаење за да го продлабочите вашето разбирање во областа.
- Грижете се за себе: Дајте приоритет на грижата за себе со тоа што ќе спиете доволно, ќе одржувате урамнотежена исхрана и ќе вклучите редовно вежбање во вашата рутина. Здравото тело и умот се неопходни за оптимална когнитивна функција и средношколски достигнувања.
- Останете позитивни и упорни: Запомнете дека успехот е патување, исполнето со подеми и падови. Останете мотивирани и издржливи, наспроти предизвиците и прославете го секој ваши напредок и достигнувања на патот. Верувајте во вашите способности и верувајте во вашиот капацитет да ги надминете пречките за да ги постигнете своите замислени цели.

Со вклучување на овие совети за учење во вашата рутина, можете да го максимизирате вашиот потенцијал за учење, да ја зајакнете вашата самодоверба и да постигнете успех во вашето средношколско патување. Не заборавајте дека тоа започнува со посветеност кон учењето, упорност и подготвеност да се стремиме кон што поголеми квалификации!

Јана Пљокова

ВРВНИ ГИМНАЗИЈАЛЦИ

ИНТЕРВЈУ СО НИКОЛА НИЧОВСКИ

На само 17-годишна возраст Никола Ничовски претставува синоним за еден успешен и одговорен ученик, чија главна пасија е речењето Рубикови коцки. Со секое движење на коцката, со секој нов научен алгоритам, тој се бори за најголемите успеси во полето на Рубиковите коцки. Тој ни кажува дека со огромна интелигенција, вложен труд, може да се пронајдат и отклучат и најдлабоките мистерији.

1. На која возраст почна да редиш Рубикови коцки и што те инспирираше?

- Тоа беше на 11-годишна возраст кога моите другари на училиште носеа Рубикови коцки и не можеа да ги наместат. Веднаш ми стана мотивација и јас да ја наредам и одеднаш тоа прерасна во опсесија којашто и ден-денеска трае.

2. Опиши го процесот на речење. На што треба да се обрне внимание и дали брзината игра улога?

- Процесот се заснова на разноразни алгоритми на коишто мора да се употреби голема концентрација. Исто така постојано вежбање на истите, брзината сама доаѓа, така што не е краткотраен процес, мора долго да се увежба за да дојдат резултатите.

3. Од каде научи да ја редиш Рубиковата коцка и колку време посвети на тоа?

- Рубиковата коцка ја научив да ја редам од Јутуб, меѓутоа и од многу врвни професионалци како што се Феликс Земдегс и Патрик Понс кои доволно ме инспирираа да бидам она што сум денес. Тогаш колку ми требаше да ја наместам... околу две недели за првпат да ја наместам, а потоа беше сè континуирано вежбање и учење.



4. На колку натпревари си учествувал и какви успеси си постигнал на истите?

- Сум учествувал на седум натпревари меѓу кои пет се во Македонија, а другите два беа во Бугарија и Косово. Сум постигнал многу успеси меѓу кои петнаесет медали на домашно и интернационално ниво.

5. Кое е друго твое хоби покрај речењето коцки?

- Покрај речењето коцки друго хоби ми е секако кошарката, исто така и програмирањето во кое ја гледам иднината.

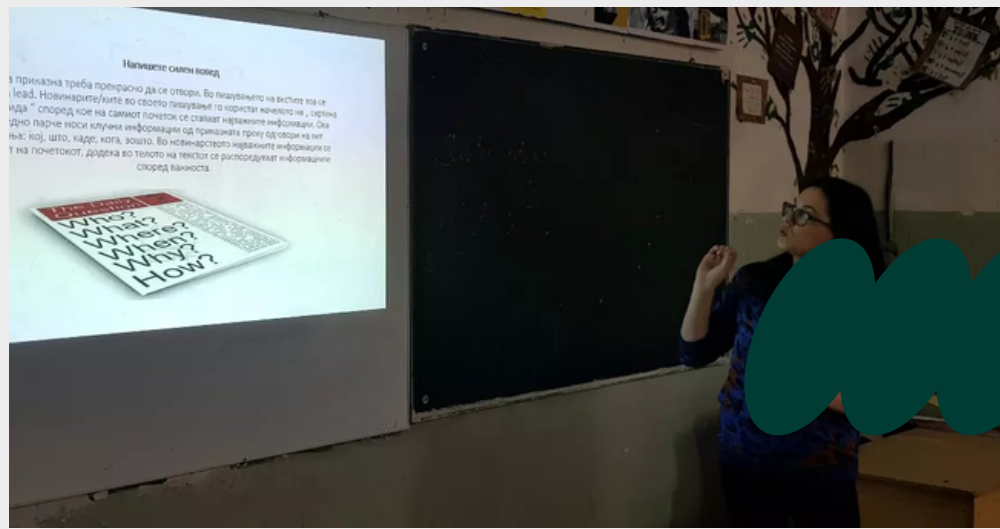
6. Каде се гледаш во иднина?

- Во иднина се гледам во областа на софтверски инженеринг, за кој имам план да студирам во Европа.

Василка Карталова



НОВИНАРСКА РАБОТИЛНИЦА СО АНА МИЛЕВСКА ЃЕОРГИЕВА



Јана Пљокова

Во време во кое доминираат информациите и медиумите, зајакнувањето на учениците со новинарските вештини, стана поклучно од кога било. По вторпат во нашето училиште се одржа работилница, за збогатување со знаења за медиумската писменост, во соработка со искусни новинари кои имаат цел да ги опремаат учениците со алатките и сознанијата потребни за ефективно да се движат во светот на новинарството.

На наша особена чест, на оваа втора работилница, ни гостуваше новинарката Ана Милевска Ѓеоргиева која подетално го сподели нејзиното лично искуство во оваа фела. Преку интерактивни дискусии и примери од реалниот живот, учениците стекнаа сеопфатно разбирање за етичките одговорности, важноста на точноста и моќта на раскажувањето, својствени за новинарството. Понатаму, работилницата ги истражуваше еволутивниот пејзаж на дигиталното новинарство и улогата на социјалните медиуми во обликувањето на јавниот дискурс. Учениците на овој начин научија како критички да ги оценуваат изворите на интернет, да препознаваат лажни вести од веродостојни информации и одговорно да ги искористат дигиталните платформи за да го засилат својот глас и да споделуваат влијателни приказни. По завршувањето на работилницата, учениците заминаа инспирирани и со уште поголем ентузијазам да го продолжат своето новинарско патување. Тие изразија благодарност за можноста да учат од искусни професионалци и со нетрпение очекуваат да ги применат своите новооткриени вештини во училишните публикации, иницијативите на заедницата и пошироко. Училишната работилница со новинари, послужи како катализатор за поттикнување на културата на критичко размислување, љубопитност и граѓански ангажман кај учениците. Преку обучување на генерациите, на етички и одговорни новинари, воедно обликуваме и информирани, емпатични и социјално свесни лидери на утрешниот ден.

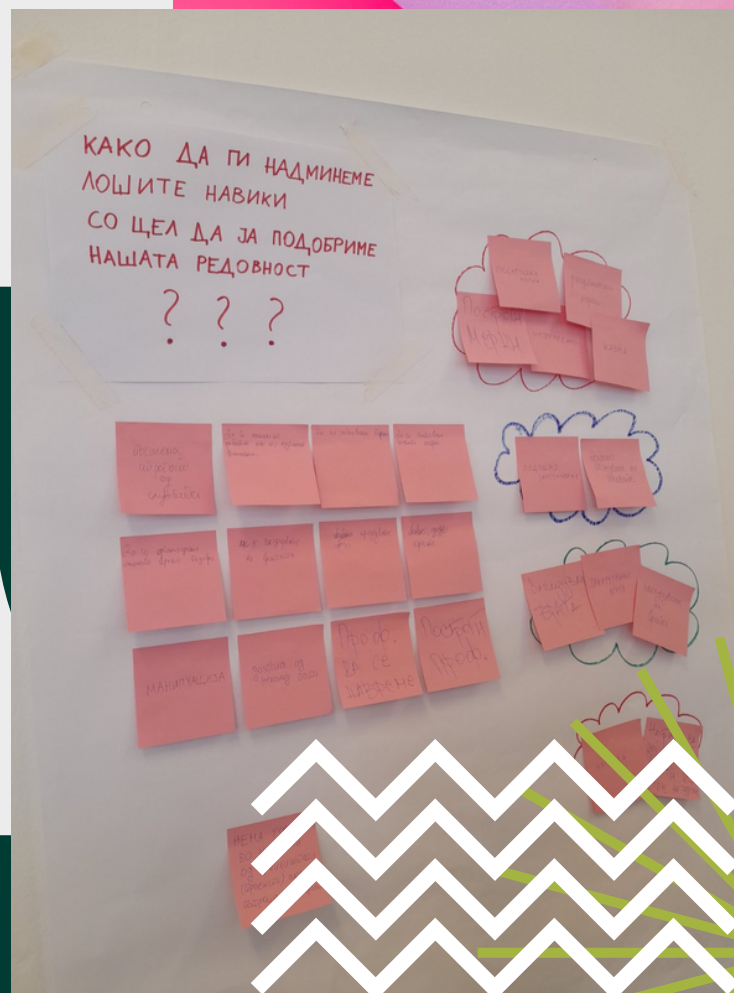
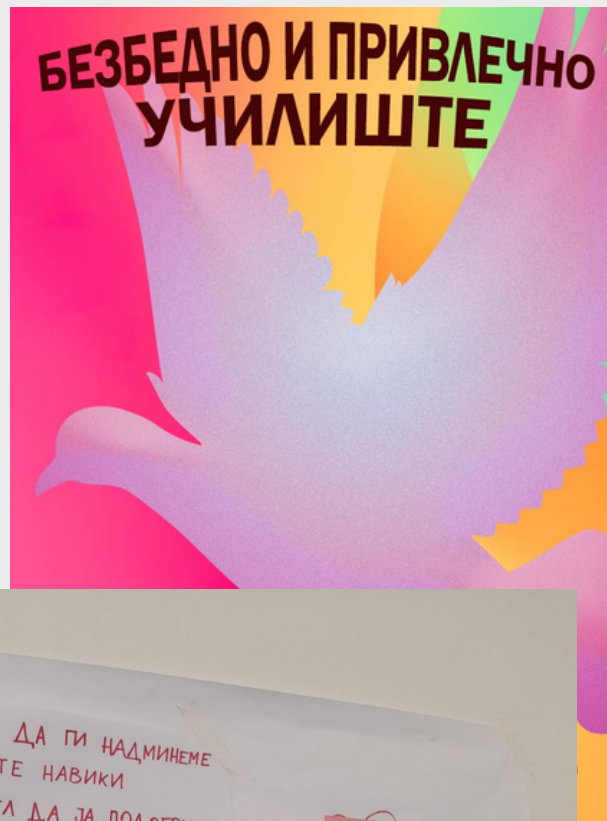


ПРОЕКТ ЗА БЕЗБЕДНА И ПРИВЛЕЧНА УЧИЛИШНА СРЕДИНА

На 20 март во средното општинско училиште „Добри Даскалов“ во Кавадарци се одржа работилница на која, учениците од Гимназијата „Кочо Рацин“ но и оние од валандовската Гимназија, заедно со домаќините од локалното училиште си ги разменија своите ставови и идеи по одредени прашања и проблеми, поврзани со училишната средина.

Работилницата беше одржана од страна на предавачи од СмартАп Лабораторија, а меѓу присутните беа професори како и стручната служба на училиштата. Настанот започна со интензивна фаза на истражување, за време на која учесниците се вклучија во искрени дискусии, водеа интервјуа и од прва рака ја набљудуваа динамиката на училиштниот живот. Во другиот дел од состанокот, присутните подетално беа информирани за суштината на проектот, а понатаму се започна аргументирана дебата со помош на методата - Дрво на идеи, каде секој тим предложи проблем во нивното училиште, како и причините и последиците кои произлегуваат од него. Вооружени со сознанија од фазата на истражување, учесниците со нетрпение навлегоа во фазата на замислување, генерирајќи плејада креативни решенија за решавање на широк опсег на безбедносни прашања. Како одминуваше работилницата така сите длабински навлегоа во дефинирање на предизвикот и неговите можни солуции. На крајот на работилницата, секое училиште ги презентираше своите првични разработени продукти, а завршницата следеше со пофални зборови, за сработеното на учениците и нивните ментори. Ова претставува само почетокот на што сè всушност опфаќа овој проект кој целосно ќе се доработи во наредните неколку месеци.

По завршувањето на работилницата, учесниците заминаа инспирирани и полни со енергија, вооружени со практични стратегии и обновено чувство за цел. Настанот послужи како катализатор за тековната соработка и акција, при што се во тек планови за имплементација и оценување на најперспективните решенија во училиштата низ областа.



ЦРТЕЖ НА МЕСЕЦОТ

За вториот број решивме да направиме преубав колаж од цртежи на ученичката **Кристина Мишкова**, од 1-3 клас!





ТОПЛА ПРЕПОРАКА ЗА КНИГА!

Ана Ѓуровска

Книга која секој тинејџер треба да ја прочита. Пишувана по вистинита срцепарачка приказна. Ве учи што во животот не треба да правите и по кои патишта не треба да тргнете. Ви ја покажува суровата реалност за светот на дрогата. Книгата: „Ние децата од железничката станица 300“



„НИЕ ДЕЦАТА ОД ЖЕЛЕЗНИЧКАТА СТАНИЦА 300“ ОД КАЈ ХЕРМАН И ХОРСТ РИК

Автобиографија за Кристијане Ф., тинејџерка која се преселува во Берлин и очајно сака да се вклопи во тој град. Сака да ги носи вистинските алишта, да ја слуша вистинската музика и да се дружи со децата што се кул. Таа си го уништува цел живот само за да се чувствува како да припаѓа.

Приказната на Кристијане има огромно влијание врз германската култура до ден денешен и е задолжителна лектира во поголемиот дел од Германија.

Ана Бошкова

ВИЦОВИ

ДОМАШНА

Наставничката во школо го прашува малиот Трпе:

- Трпе зошто немаш домашна?!
- Не сме ја свариле уште наставничке! Викендов ќе биде готова, колку литри сакате?



ПОЛИГЛОТ

Го прашале Трпе:

- Трпе колку јазици зборуваш?
- Осум.
- Еј, осум!? Ај кажи нешто на италијански.
- Бонжур.
- Ееее па тоа е француски...
- Епа тогаш девет.

АЛИБИ

- Имате ли алиби за време на убиството?
- Што е тоа алиби?
- Некој да ве видел тоа време...
- Фала богу, никој!



ПОЕЗИЈА

„ЗА СРЕКА Е ПОТРЕБНО МАЛКУ“

За среќа, малку е потребно,
В срцето топло чувство да има.
Да го видиш светот со радост,
И да уживаш во секој ден со сладост.

Малку сонце на небо да светне
И секој миг одново да блесне,
Да се погледнеш со насмевка во огледало,
Па од среќа и тоа би прогледало.

Среќата е во деталите, знаеш, нели?
Во минорни, секојдневни моменти.
Срце на срце, допир на допир,
Тоа го прави животот полн со мир.

За неа, малку треба да сториш,
Да правиш она што те радува и да не
престанеш да се бориш,
Најди љубов, најди пријателство,
Направи ја таа да блика во избилство.

Пушти ги мислите, тргни на патувања,
Исполни ги дните, препушти се на
сонување,
Потсетувај се секој ден,
Дека за среќа е потребен еден мал случаен
момент!

Јана Пљокова 2-1
Ментор: Александра Стојановска

Во магливо утро таа се крие,
И в зорите темни вечно спие.
Сакаш со поглед да ја најдеш,
Но не можеш.
Нејзиното гнездо е срцето,
А очите лажат.
Вечно така ќе ја бараш,
И сега ќе луташ,
Ко загубена птица, патник без компас.
А таа ќе е тука, скриена и сама,
Во длабоката срцева тама.

Зад секој облак на небесната шир,
И в секоја ѕвезда од ноќното небо,
Постојано трепка, без престан,
Ко искра на темната животна страна.
Среќата не е предмет,
Таа е личност која ти е драга,
И место кое в денови стари те враќа.
Неуморна е, ко бесмртна птица,
Вечен сопатник, странец со пријателска
лика.

Штом престанеш да ја бараш,
Како сончев зрак ќе ти го огрее срцето.
И тогаш ќе сфатиш,
Не треба ти неа да ја пратиш.
Среќата сама ќе дојде,
И ко мастило, со златна боја,
Ќе ја напише судбината твоја.

Александра Чатмова 3-2
Ментор: Магдалена Сарагинова

Среќата за мене не се опишува,
таа се покажува и секој ден се докажува.
За неа се пишува, кажува и прераскажува,
со полно срце и насмеана душа, за таква
среќа треба да се слуша.

И не се купува со никакви пари,
затоа што таа нема цена,
едноставно секогаш се дава од срце и со
љубов,
а за возврат не се бара ништо.

Среќен човек е секој човек
кој шири среќа насекаде, секој ден усреќува
и секогаш се среќни луѓето кои се покрај
него за довед.

Затоа срцето широко да го отвориме за сите,
среќни и весели да ни бидат дните.
Негативните луѓе да ги отстраниме,
со омраза да не се браниме.

Никогаш да нема лаги и неправди,
туку секој ден несебично да се делат
насмевки и прегратки.

Сите љубов да даруваме и сите војни во
светот да ги смируваме.

Изабела Гурчиновски 3-1
Ментор: Магдалена Сарагинова

Дали среќата е сокриена во подароците кои ќе
ти ги дадат

или во малите нешта што ги прават?

Дали тие постапки знаат да мамат

и насмевката да ти ја крадат?

Некогаш се потребни две очи

во кои гледаш цел свет

и една топла прегратка

во којашто ќе стрчаш во лет.

И во тие две темни дамки

блескаат уште еден пар мали очи

кои од среќа светат

и срцето ти го лечат.

Некој ќе ти рече срцето мое,

А ти ќе вратиш со среќата моја.

Еден ќе пее убава моја,

А јас само своја.

За среќа се потребни двајца

и мирисот на твојата црна маица.

Со денови сам водиш борба,

а на крај остануваш, со својата торба.

Сфаќаш дека таа торба, мора да ја оставиш,

но преполна е со златници од среќа кога ќе ја

отвориш.

Оставаш на времето да одлучи

и што е среќа да те подучи.

Јас пак ви зборувам за нешто познато,

но некој, за среќата сè уште нема дознато.

Како секој од вас ова да го знае,

но на крај, само еден се кае.

Нина Митевска 1-2
Ментор: Цветанка Карамаркова

ХОРОСКОП ЗА АПРИЛ 2024

Ива Петковска

Овен

Среќен роденден, Овни! Имате див месец пред вас. Додека уживате во топлината на пролетното Сонце, гледаме големо астрологиско движење во вашиот знак, вклучувајќи го и страшниот ретрограден Меркур и драматичното затемнување на Сонцето. Венера, исто така, се движи во вашиот знак на 5 април, а вашата владеејќа планета Марс го спојува Сатурн на 10-ти, па затоа е фер да се каже дека остатокот од сезоната на Овен ќе биде преполн со акција. За среќа, напредувате со стимулација и сте зафатени, а брзите пресврти што ќе ги доживеете овој месец може да бидат возбудливи повеќе од било што. Само внимавајте да не се изгорите и погрижете се целата драма да го разгори вашиот животен оган, а не да го задушува.

Рак

Ова е добар месец за да размислите за вашата кариера, ракчиња. Со оглед на тоа што Меркур ретроградно ги тресе работите во вашата 10-та куќа на кариера и репутација, ќе мора да бидете убедливи за тоа како сакате да бидете перципирани или кои задачи се согласувате да ги правите. Подгответе се за промена или напредок во вашата кариера за време на затемнувањето на Сонцето на 8 април. На вас е да одлучите дали промената ќе биде позитивна или не. Сете размислување што ќе го направите овој месец ќе биде вредно штог Меркур ќе оди директно со Марс во самоуверен Овен, дозволувајќи ви да уживате во плодовите на вашиот ментален труд. Во меѓувреме, уживајте во некоја минималистичка уметност за да се вратите на основата.

Бик

Првата половина од месецот е добро време за вас да забавите и да погледнете навнатре – особено на 8 април, кога ќе доживеете затемнување на Сонцето што ќе донесе одреден увид за тоа како сакате да се движите во следните неколку месеци. Ќе го прославиме вашето враќање на Сонцето почнувајќи од 19 април, а полната месечина во Шкорпија на 23-ти ќе ја осветли вашата 7-ма куќа на партнерства. Очекувајте некои откритија и инспирација околу тоа како пристапувате кон вашите врски. Најдете време овој месец да бидете во природа; погледнете ги пролетните цветања и дозволете си да размислувате за вашата божествена интуиција.

Лав

Гласајте за вашите надежи и соништа овој месец. Можеби ќе сакате да преземете акција сега кога сме во друга сезона на друг огнен знак Овен, но назадувањето на Меркур ќе ве принуди да забавите и да размислите како пристапувате кон вашите амбиции. Затемнувањето на Сонцето на 8 април може да ви даде нова перспектива. Нека вашиот ум е отворен за нови начини на размислување на кои можеби нема да бидете навикнати. Не плашете се да се оддалечите од вашиот статус и да размислите за патување во помалку познати места за да ви помогне да размислувате надвор од ограниченото.

Близнаци

Овој месец е за да си дадете приоритет на самите себе, Близнаци. Ретрограден Меркур се случува во вашата 11-та куќа на пријателства и технологија овој месец, што значи дека ќе имате многу информации кои доаѓаат на вашиот пат, но мали грешки во комуникацијата може да ве совладаат. Како социјален знак, можеби ќе ви биде тешко да кажете не на можности за вмрежување, но ќе почувствувате олеснување откако ќе ги разјасните вашите приоритети и граници. Со луѓето за кои наоѓате време, одете на посебен излет, посета на некој град или јадете храна што ја исполнува душата.

Девица

Трансформацијата наскоро ќе пристигне за вас, девици, но сè уште не е целосна. Ретроградот на Меркур ќе ве натера да се консултирате со вашата интуиција и да се соочите со некои од пострашните мисли што демнат во сенките на вашата потсвест. Откако ќе се соочите со вашите стравови, ќе се чувствувате многу посигурни и појасни. Ова ќе биде особено точно кога полната месечина во Шкорпија на 23 април ги осветлува вашите приоритети. Ќе бидете подготвени да преземете акција и да ги решите работите кои навистина ви се важни. Работењето на вас може да прави да се чувствувате осамени, но не мора да се отстранувате од вашиот круг. Поканете ги пријателите на убава вечер за одмор и релаксација.

Вага

Се работи за љубовта овој месец, ваги. Со оглед на тоа што Меркур е ретрограден и затемнување на Сонцето што се случува во вашата куќа на љубовта и врските, ќе добиете некој божествен увид, како и донекаде присилна медитација за она што го сакате од вашиот љубовен живот. Исто така, Венера се спојува со Северниот јазол на 17 април, за да може да доживеете дополнително романтично поттикнување. Доколку барате врска, посветете се на вашите сегашни или потенцијални љубовни интереси, но внимавајте на зависноста и погрижете се да ја задржите вашата независност.

Јарец

Фокусирајте се на вашиот семеен живот овој месец, со ретрограден Меркур минувајќи низ вашата 4-та куќа на семејството и емоционалните основи. Во комбинација со затемнувањето на Сонцето, ова може да предизвика повторно да се појават некои детски емоции, што може да ви помогне да ја преиспитате динамиката што ја создавате со вашето семејство. Размислете за истражување на природата со вашето семејство овој месец, за повторно да најдете радост во вашите домашни односи.

Шкорпија

Време е да си го прочистите умот. Со оглед на тоа што Меркур ретрограден минува низ вашата 6-та куќа на здравјето и организацијата, овој месец ќе биде добро време за да ги преиспитате вашите рутини и начин на живот. Затемнувањето на Сонцето на 8 април ќе ви помогне да ги отфрлите старите навики и да ги прифатите новите кои ви служат подобро. Целиот внатрешен одраз ќе испадне на виделина за време на полна месечина во вашиот знак на 23-ти, кога ќе бидете во можност да се поврзете со вашата автентичност природно. Додека ги ресетирате вашите рутини овој месец, размислете како можете да вметнете продржливи навики и во вашиот животен стил.

Водолија

Доста време размислувате, но овој месец може да најдете на уште повеќе размислување од вообичаеното. Со ретрограден Меркур во вашата трета куќа на умот и комуникацијата, внимавајте да останете при себе, дури и да се убедите од нешто само поради вознемиреност. Бидете дополнително внимателни околу технологијата, како и недоразбирањата во комуникацијата кои се сè поверојатно да се случат за време на вртењето назад на Меркур. Проверете ги вашите текстови двојно пред да притиснете на „испратете“ и дружете се со најблиските лично и по можност после месец март.

Стрелец

Ослободете ги вашите страсти овој месец, стрелци. Ретрограден Меркур минува низ вашата 5-та куќа на креативност и детски дух, па ако сте го занемарувале вашето чувство за игра поради животот, време е повторно да се поврзете со вашето детство. Прифатете го поттикот на радоста што ќе го почувствувате за време на затемнувањето на Сонцето на 8 април и споделете го вашиот хумористичен дух со најблиските, особено со сите пријатели или деца во вашиот живот. Добредојде на потоплото време и истражете каде и да ве однесат нозете. Обидете се да поминувате време со вашите омилените луѓе.

Риби

Бидете благодарни што сте ученик овој месец, Риби. Бидејќи тоа се случува во вашата втора куќа на пари и материјални добра, Меркур ретрограден ќе ви даде увид за вашите финансии и работни навики овој месец. Останете подалеку од правење какви било импулсивни купувања. Меркур се обидува да ве научи нешто во моментот и најдобро е да не дејствувате избрзано кога сте среде лекција. Подоцна овој месец, ќе се поврзете повеќе со вашата потсвест, со полна месечина во Шкорпија која ја осветлува вашата 12-та куќа на духовноста и исцелувањето. Можеби ќе ги цените работите повеќе од вообичаено, што ги прави опипливи лекциите на Месечината за трпението и убавината.



СОУ „Гимназија Кочо Рацин“
ул. „Благој Горев“ бр. 40
Велес, 1400

март, 2024