

# ГИМНАЗИЈАЛЕЦ

декември, 2024 година  
број 4

## СПЕЦИЈАЛНО ИЗДАНИЕ

ВО ЧЕСТ НА ДЕНОТ НА  
НАШЕТО УЧИЛИШТЕ!

**ИНТЕРВЈУ СО ПРОФ.  
СОЊА КАРБЕВА:  
„МЕЃУ КОПНЕЖОТ И  
СОНОТ“**

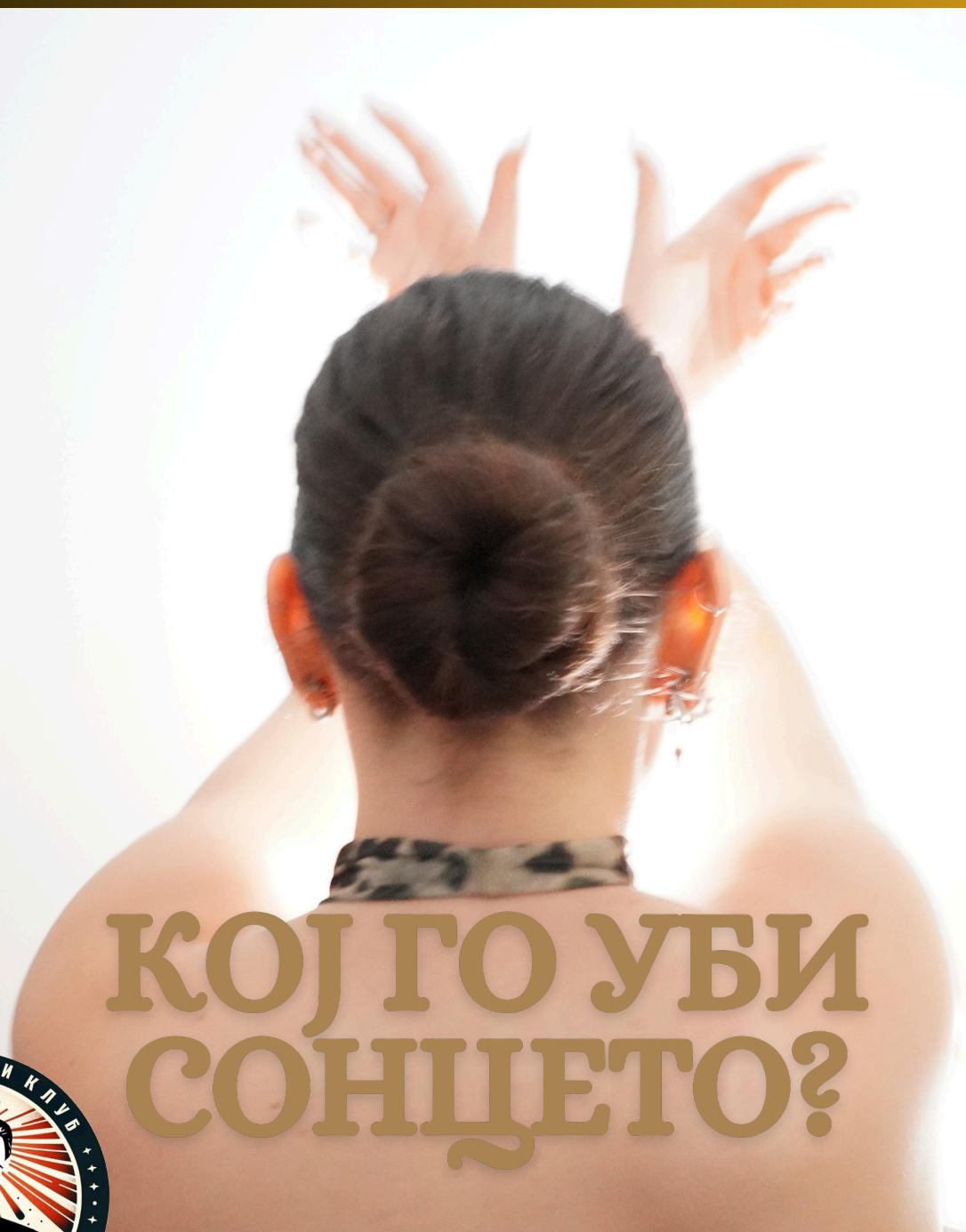
**ПРЕТСТАВАТА  
„КОЈ ГО УБИ  
СОНЦЕТО?“**

**ЗГОЛЕМЕНА  
СМРТНОСТ НА  
НОВОРОДЕНЧИЊА  
ВО МАКЕДОНИЈА**

**ОД ВЕЛЕС  
ДО ПЕСТАЛОЦИ**

**РОДОВО БАЗИРАНО  
НАСИЛСТВО**

**ТВОРБИ...**



# КОЈ ГО УБИ СОНЦЕТО?



# РЕДАКЦИЈА

## УРЕДНИК

МАГДАЛЕНА  
САРАГИНОВА

## ТЕХНИЧКА ПОДДРШКА

КРИСТИЈАН  
МАРТИНОВ

## УЧЕНИЦИ КОИ УЧЕСТВУВАА ВО СОЗДАВАЊЕТО НА „ГИМНАЗИЈАЛЕЦ“

АЛЕКСАНДРА ЧАТМОВА  
АНА БОШКОВА  
АЊА ТРАЈКОВСКА  
ДИМИТАР БАБУНСКИ  
ЕЛЕНА СТОЈАНОВСКА  
ЈАНА ПЉОКОВА  
МИЛА ЈОВАНОВСКА  
ГОРДАН КИМОВ  
ЛИЛЈАНА ФИЛИПОВА  
НИНА МИТЕВСКА  
МЕЛАНИ САРАГИНОВА  
ИВА ПЕТКОВСКА  
ИВАН ТОДОРОВ  
ИЗАБЕЛА ЃУРЧИНОВСКИ  
КРИСТИЈАН МАРТИНОВ  
ВАСИЛКА КАРТАЛОВА  
ФИЛИП НАСТОВ  
ЈАКОВ ЃОРГОСКИ  
ЛИЛЈАНА АНДОВСКА  
МАЛЕНА НАСТОВА  
ТЕОНА ГАШТАРСКА  
ЛЕА ЈАНЕВА  
МАТЕЈ СЛАВЕСКИ



# АКТЕРИТЕ ОД УЧИЛИШТЕТО СО ПРЕТСТАВАТА „КОЈ ГО УБИ СОНЦЕТО?“

Кристијан Мартинов



Во тек се подготовките на младите актери од нашето училиште, за изведување на авторската претстава „Кој го уби сонцето?“, напишана од ученикот Кристијан Мартинов. Со приближувањето на Патрониот празник, ние со голема посветеност и креативност работиме на претставата која ќе биде кулминацијата на овогодинешната прослава на Денот на училиштето.

„Кој го уби сонцето?“ истражува теми на носталгијата, идентитетот и предизвиците на одржувањето на врски со луѓето на голема дистанца, додека се стремиме кон новото и непознатото. Сместена во мал град, приказната на претставата комбинира длабоко лични, меѓутоа универзални наративи. Дејството започнува по смртта на Никола, стар човек, кој го поминува животот сам со својата жена, Цвета. Смртта на Никола предизвикува откривање на многу специфични релации помеѓу членовите на неговото семејство, неодгатнати прашања, скриени копнежи и тајни.

Оваа претстава е одраз на моите, а верувам и сечии лични искуства. Растејќи во Велес, секогаш бев опкружен со приказни за луѓе кои го напуштаат својот дом во потрага по подобри услови. Оваа претстава е начин да истражам што значи да оставиш дел од себе зад себе, како тоа влијае на личноста и дали навистина, можеме да го оставиме тој дел од себе засекогаш зад нас.

Претставата е и доказ за посветеноста на учениците кон училиштето и доказ за нашата страст кон глумењето. Станува збор за колективен труд. Верувам дека секој еден гледач, ќе најде начин да се поистовети со приказната на „Кој го уби сонцето?“. Верувам дека оваа претстава ќе остави траен впечаток, не само кај публиката туку и кај учениците кои ја оживеаја.

На 24ти декември, во 18:00 часот, за првпат ќе одгатнеме **КОЈ ГО УБИ СОНЦЕТО?**

# ИНТЕРВЈУ СО СОЃА КАРБЕВА: „МЕЃУ КОПНЕЖОТ И СОНОТ“



Ана Бошкова

Почетокот на приказната за „Меѓу копнежот и сонот“ датира уште многу одамна. Тоа е желба која живееше во моето срце уште од средношколските и студентските денови. Сепак, низа на околности не дозволија таа приказна да биде раскажана до крај. Приказната продолжи некаде пред пандемијата, кога на една поетска работилница во куќата на Рацин некоја чудна енергија ме поттикна и јас да земам лист и да пишувам заедно со учениците. Тогаш се роди Песна по многу години. Во периодот на пандемијата песните продолжија да се раѓаат. Стасаа и првите награди и признанија на републички и меѓународни конкурси за поезија. Тоа беше сигнал дека тоа што го создавам има вредност и дека е вистинското време да се најде меѓу корици од книга. Еден тежок личен период во мојот живот уште повеќе ме насочи преку песните да ги искажам своите чувства и така во приказната се пишуваа нови и нови страници.

Она што мислам дека го прави моето дело поразлично од другите секако е употребата на посебни и подзаборавени зборови од богатата ризница на нашиот милозвучен мајчин, македонски јазик. Секако тоа се мотивите кои се исцрпени од мојот духовен и мисловен универзум, навраќањето кон митолошките мотиви, кои се безвременски со своите универзални пораки. Секако и она што во последно време поретко го среќаваме во современата поезија, а тоа е лиричност.

Мојата порака кон читателите е да се обидат секоја песна да ја прочитаат со отворено срце и ум. Поезијата, и литературата воопшто, носат безбројни рефлексии и верувам дека секој читател ќе пронајде барем една песна во која ќе пронајде отсјај и од својата душа. Поезијата се создава како изблик на душата и нејзината мисија е да биде препознаена од друга душа.

Секој момент од животот може да ми биде инспирација, но најчесто тоа се длабоки душевни доживувања, лични таги и радости, периодот на потрага на вистината за самиот себе во една нова, различна животна ситуација. Можам да кажам дека токму поезијата беше мојата духовна спасителка и мотив да се соочам со самата себе, таква каква што сум навистина. Секоја песна е длабока лична исповед скриена зад метафори и алегии. Токму фактот дека секоја нова песна е траг во мојата и за мојата душа ме држи во постојана желба да создавам.

Чинам дека пишувам од моментот кога научив да пишувам. Памтам дека до четврто одделение моите песни и состави ги читав низ сите одделенија како пример како правилно и убаво се пишува. Во петто одделение имав огромна среќа класен раководител да ми биде исклучителниот педагог и писателка за деца Македонка Јанчевска. Таа ме охрабруваше и ме поттикнуваше да пишувам, а почнаа да се редат и првите награди. Продолжив да пишувам и за време на средното образование, како и за време на студиите. Стиховите од тој период останаа забележани во заеднички зборници кои ги издаваше Општинската организација на Книжевна младина на Велес, Републичкиот сојуз на Книжевна младина на Македонија, литературниот клуб „Мугри“ при Филолошкиот факултет Скопје, во весникот Млад борец или можеби зачувани во папките на членовите на жири комисиите кои скоро секогаш ги наградуваа на литературните конкурси на кои ги испраќав. Мислам дека љубовта кон пишаниот збор, и кон уметноста воопшто, ја наследив од мајчините гени, зашто во семејството на мајка ми има доста уметници. И таа често пишуваше убави состави.

Доколку не бев професор по Македонски јазик и литература, секако ќе се занимавав со некоја друга уметност. Остана неостварена желбата да научам да свирам виолина или да се обидам на театарска сцена. Затоа секогаш кога можам присуствувам на концерт или театарска претстава. И археологијата и ликовната уметност секогаш се во центарот на моето интересирање. Во еден период токму археологијата беше план Б.

На учениците би им порачала да не се откажуваат од својот сон. Уметноста можеби нема да го спаси светот, ама ќе го направи поубаво и поблагородно место. Можеби оние кои сакаат да прочитаат убава песна и добар расказ и роман ги има сè помалку, ама вреди и должни сме да создаваме токму затоа што тие заслужуваат да им го збогатиме духот и да им го растрепериме срцето.

Она што ме потсеќа на младоста се прошетките во градскиот парк кај малото езерце на кое имаше статуетка на Црвенкапа, подоцна возењето низ неговите патеки со велосипед Пони. Лизгањето на езерото Младост кое една година солидно замрзна, капењето на Бентот на Вардар, чекањето да се ослободи маса во Млечниот ресторан кој веќе одамна не постои.

Книга која ја препорачувам е Бела Сама од Виолета Танчева Златева која беше номинирана за роман на годината од страна на фондацијата Славко Јаневски и топло ја препорачувам. Сепак за најдобар роман беше прогласен Единствен матичен број од Лидија Димковска кој ќе биде следен. Во моментот го читам романот Мирис на камилица и ментол од Симона Арсовска, кој ќе го промовирам на 30 април во Куманово. Јас би препорачала младите да не ги избегнуваат класиците особено: Толстој, Достоевски, Иго, Балзак, нобеловците: Тагоре, Јејтс, Елиот, Неруда, Маркес, Хемингвеј, Хесе, Перл Бак, Голсфорди и секако Иво Андриќ. Не само нобеловците туку и Ремарк, Џек Керуак, Фицџералд, Фокнер и секако голем број современи светски автори. Од некогашните југословенски автори: Меша Селимовиќ, Мирослав Крлежа, Данило Киш, Тин Уевиќ. Од современите македонски секако Венко Андоновски. Долга би била листата, не можам да ги наведам сите, ама за себе ќе кажам дека во последно време читам многу македонски автори и авторки. Дајте им шанса. Меѓу нив се и нашите роднокрајни, велешки поети и прозаисти кои заслужуваат да бидат прочитани

Кога би имала магично стапче и би можела да креирам совршен свет, тоа секако ќе биде свет без војни, глад, национализам и омраза. Свет во кој политиката нема да го води главниот збор, туку тоа ќе го прави уметноста. Амбасадори нема да бидат политичарите, туку уметниците. Тоа ќе биде свет во кој владее љубов, разбирање, меѓусебно почитување. И слога. Свет во кој никој никому нема да му прави зло и подлости. Свет во кој нема да се произведува оружје, туку храна и се она што е за добробит на луѓето.

# БРЗА МОДА

Мелани Сарагинова



Што е брза мода?

Брзата мода е облека со ниска цена, која е во стил, брзо се реализира од дизајн до продавници и е наменета за малопродажба за да ги исполни и да ги искористи трендовите. Облеката често се заснова на стилови претставени на ревији или нешто што го носеле познати личности. Брзата мода им овозможува на потрошувачите да купат нов изглед по прифатлива цена. Идејата е да се добијат најновите стилови на пазарот што е можно побрзо, така што купувачите можат да ги купат додека сè уште се на врвот на нивната популарност и потоа, за жал, да ги отфрлат по неколку носења. Научени сме дека, ако повеќе пати го носиме истото парче облека и не го купуваме најновиот изглед, не сме во тренд. Ова претставува клучен дел од токсичниот систем на прекумерно производство и потрошувачка што ја направи модата еден од најголемите светски загадувачи.

Влијанието на брзата мода на планетата е огромно. Потребата да се намалат трошоците и да се забрза времето на производство значи дека е поголема веројатноста да се намалат еколошките гледишта. Негативното влијание на брзата мода ја вклучува употребата на евтени, токсични текстилни бои, што ја прави модната индустрија еден од најголемите загадувачи на чиста вода на глобално ниво, во близина со земјоделството. Евтиниот текстил, исто така, го зголемува влијанието на брзата мода. Полиестерот е еден од најпопуларните ткаенини. Потекнува од фосилни горива, придонесува за глобалното затоплување и може да исфрли микровлакна што го зголемуваат нивото на пластика во нашите океани кога се мие или дури се носи. Но, дури и „природните“ ткаенини можат да бидат проблем. Конвенционалниот памук бара огромни количества вода и пестициди во земји како Индија и Кина. Ова доведува до ризици од суша и создава екстреман напор на водните басени и конкуренција за ресурси меѓу компаниите и локалните заедници.



Што можеме да направиме?

Да ги промениме нашите навики за потрошувачка.

Да купуваме помалку е првиот чекор. Обидете се повторно да се заљубите во облеката што веќе ја поседувате, така што ќе ја носите поинаку, или, тоа што веќе не ви се допаѓа, ви е мало или големо, донирајте го. Има многу луѓе на коишто би им била потребна таа облека.

Доброто избирање е вториот чекор. Избор на висококвалитетна облека, изработена од материјали со помало влијание на планетата. Постојат добри и лоши страни на сите видови влакна, но доброто избирање може да значи дека ќе купувате само од втора рака или ќе поддржувате поодржливи брендови.

На крај, треба да се грижиме за нашата облека, следејќи ги упатствата за неа, носејќи ги додека не се искинат, поправајќи ги секогаш кога е можно, а потоа одговорно рециклирање на самиот крај од нивниот живот.

# ИНТЕРВЈУ СО НОВИНАРКАТА КАТЕРИНА ТОПАЛОВА

## 1. Што ве привлече кон новинарството како професија?

-Љубопитноста и желбата за правда. Секогаш се чувствував силна и гласна за да бидам глас на безгласните. Оваа професија отсекогаш ми личеше како простор во кој ќе можам да се обидам да ги менувам работите на подобро. Се` уште го мислам тоа! Никогаш не се почувствував дека направив погрешна проценка и избор!

## 2. Дали се сеќавате на вашата прва приказна или репортажа? Какво беше чувството?

-За време на средношколските денови за викенди водев забавна програма во локалната телевизија „Ирис“ во Штип. За време на студиите бев дел од забавни проекти што се емитуваа на ТВ Сител. Но моето чувство е дека со новинарството вистински почнав по завршувањето на студиите кога стартував во информативната редакција. Тоа е место за неверојатен адреналин. Таму се стекнувате со вештина на брзо донесување одлуки, на брзо размислување и на динамично секојдневие. Тоа го учите секој ден, без престан, оти секој ден е нова ситуација.

Се сеќавам кога прв пат ме испратија на настан. Беше викенд, некој празник. Немав интернет на мојот мобилен телефон, а уредничката ми рече дека во Соборниот храм, изјава ќе даде Оливер Шамбевски. Заминав во грч, немав поим кој е човекот, а се плашев да прашам. Додека се возевме кон Соборниот храм, се јавив на татко ми дома, со шепотење го замолив на интернет да провери како изгледа Оливер Шамбевски. Татко ми провери и ми даде инструкции: висок, со брадичка, крупен... но застани подалеку, кога ќе видиш како излегуваат подвижни – гопсодине Шамбевски...кој ќе се сврти-тој е! Така направив и беше успешно. Тоа беше моето прво искуство во вести, моето прво „фрлање во оган“. Од тогаш никогаш не запливав во мирни води! Таа енергија ме понесе, не ме остави да се откажам, ме бута, ме храни и ми дава живот!

## 3. Кој е најголемиот предизвик со кој сте се соочиле како новинар?

-Уф...секој ден е нов предизвик. Некогаш најбаналните ситуации кои гледачите не ги забележуваат на екран се најголем предизвик. Ако треба да издвојам еден, нека биде последниот, кога добив задача да водам отворена програма за изборите во САД. Заради временската разлика емисијата требаше да започне во 5 часот наутро, а јас да бидам на работа во 3. Но тоа и не е толку страшно ако не се знае фактот дека баш тој период мака мачев со болен `рбет. Кога лекарите советуваат да се одмара, да не се стои на штикли и предолго и да се прават вежби, јас морав да го правам спротивното и да изгледам свежо. Успеав! `Рбетот уште го лечам!

## 4. Кои карактеристики сметате дека се клучни за да се биде успешен новинар?

Љубопитен, досаден, упорен, креативен со желба да не престане да учи!

## 5. Кој е најинспиративниот/најчудниот човек што сте го интервјуирале досега?

Луѓето сакаат да гледаат луѓе! Секој човек има приказна вредна за раскажување, само треба да се знае да се направи тоа вешто. Ме инспирираат обичните луѓе, ме инспирираат познатите луѓе со обични совети, ме инспирираат тивките херои.

Најубавата дефиниција за среќа ја добив на економски настан, кога неочекувано, на кафе пауза, соговорникот „лабаво“ низ муабет ни кажа дека среќа е всушност на кој до што му е! И навистина е така!

## 6. Кое е најголемото недоразбирање што луѓето го имаат за новинарите?

-Дека се лоши луѓе!

## 7. Кое е најчудното место на кое сте морале да одите за приказна?

Дома! Кога јас како заразена од Ковид требаше сама да снимам приказна. Тогаш се двоумите што сакате да покажете а што да сокриете, што да оставите за себе а што да и го подарите на јавноста...

## 8. Ако можевте да интервјуирате било која личност во историјата, кого би избрале?

Маргарет Тачер! Сакам силни, мудри, моќни жени! Предизвик е да се разговара со нив!



# КОГА СВЕТОТ ЈА ДОЧЕКУВА НОВАТА ГОДИНА?



Василка Карталова

**Новата година е еден од највозбудливите празници, но дали сте се запрашале кога точно различни делови од светот ја слават?** Светот го пречекува новото лето во 24 часовни зони, при што забавата започнува многу порано од полноќ по наше време. Еве го временскиот распоред на некои интересни земји кои први и последни ја слават Новата година:

#### **Први кои ја слават Новата година**

1. Кирибати и Самоа – Островски земји во Пацификот се првите што ја дочекуваат Новата година, точно 11 часа пред Македонија.
2. Нов Зеланд – Веднаш по Самоа, Нов Зеланд ја слави Новата година, позната по својата уникатност
3. Австралија – Импресивните огномети над Сиднејската Опера и Харбор Бриџ се меѓу најгледаните новогодишни настани ширум светот.

#### **Средината на светската прослава**

4. Јапонија – Со традиционално свонење на храмските свона (108 пати), Јапонија го дочекува новото лето во посебна, духовна атмосфера.
5. Кина и Филипини – Огромни фестивали и семејни прослави ја красат Новата година.
6. Индија и Шри Ланка – Преполни пазари, огномети и локални обичаи се дел од прославата.

#### **Европскиот дел**

7. Русија (Далечниот исток) – Огромната територија на Русија започнува со прославата речиси половина ден пред Московската прослава
8. Македонија и Балканот – Нашата земја го дочекува новото лето со традиционални прослави, веселби и семејни собири.
9. Германија, Франција и Италија – Западна Европа ја слави Новата година со фестивали, музика и огномети над познатите знаменитости.

#### **Последни кои ја слават Новата година**

10. САД (Хаваи) – Островите во Тихиот Океан ја слават Новата година со танци под ѕвездите.
11. Американска Самоа – Само 558 километри од Самоа (првата земја што ја слави), но цел 25 часа подоцна.
12. Бејкер и Хауланд Острови – Ненаселените острови се последните кои официјално влегуваат во Новата година.

Додека Македонија ја слави Новата година на полноќ, милиони луѓе ширум светот веќе ја пречекале, а некои сè уште се подготвуваат. Овој глобален танц низ времето е прекрасен потсетник дека иако сме разделени со часови, сите ја славиме истата надеж за подобра и посреќна година!



# АВТОГРАМИТЕ КАКО ПАСИЈА

Изабела Ѓурчиновски

**Секој од нас ќе се сети на времето кога како деца се собираа ливчиња од пошта, сликички и украсни салфетки.** Во позрелите години колекционерите најчесто собираат поштенски марки, беџови, музички плочи, книги или автограми. Но нè секој, собира автограми по пошта, како што тоа го прави Василка Карталова, која е колекционер на автограми од познати личности. Вели дека нема поубаво чувство од она кога во поштенското сандаче ќе ви пристигне картичка потпишана од некоја голема ѕвезда. Меѓу нејзините досега собрани 250 автограми, се наоѓаат потписите на Роџер Федерер, Хорхе Лоренцо, Марко Одермат, Луис Хамилтон, Џорџ Расел, Катерина Линсбергер, Андреј Рублев, Алекс Маркез, Валтери Ботас, Каспер Долберг, Мануел Фелер...

1. Колку автограми имаш собрано досега?  
-Искрено ги немам избројано, но мислам дека имам повеќе од 250.

2. Кои се твоите први автограми?  
- Моите први автограми ги добив сосема неочекувано. Испратив е-мајл до фудбалскиот клуб Ница од Франција и по некои две-три недели во моето поштенско сандаче стигнаа три автограми од нивни три фудбалери, а можеби едни од најпознатите. Еве ги. Овие се моите три први, а можеби едни од моите најомилени.

3. Кој е твојот омилен автограм?  
- Тешко е да се одвои мојот најомилен автограм, меѓутоа со сигурност оној којшто сум го добила на најинтересен начин претставува овој, каде не само што го добив автограмот, туку добив лично дрес од скијачот кој ми го даде автограмот. Имено кога бев во Банско на Светски куп во скијање, бидејќи мене скијањето ми е омилен спорт и се занимавам со истото, кога му побарав слика и автограм на скијачот, тој го извади дресот со којшто настапуваше од својот ранец, го потпиша и ми го даде, и ова ќе остане можеби еден од најнезабораните спомени коишто некогаш ги имам искусено досега и ете, е поврзан со моето хоби.

4. Каков е процесот на собирање?  
- Процесот е едноставен, меѓутоа бара многу време. Прво ја барате е-маил поштата на личноста од којашто сакате автограм, пишувате порака и ја испраќате. Толку едноставно, меѓутоа не очекувајте да добиете автограм од сите личности на коишто ќе им пратите е-маил. Потоа чекате две-три недели и ќе очекувате во вашето поштенско сандаче доколку таа личност го испратила.

## 5. Кога започна со собирање на колекцијата на автограми?

- Сè започна 2019/20 кога започна и Ковид пандемијата. Тогаш забележав дека многу личности испраќаат автограми и јас реков зошто да не пробам и почнав да испраќам мејлови. Многу не одговорија, меѓутоа со текот на времето како што минеше, тоа се месеци во прашање за да се собере една колекција на автограми и еве го тој процес трае и ден-денес. Така дојде неочекувано, меѓутоа е едно многу интересно хоби и би предложила поради тоа што во Македонија многу не се занимаваат со ова хоби би препорачала да пробате бидејќи навистина е интересно и верувајте кога ќе стигне автограмот во вашето сандаче ќе бидете пресреќни.



# ЗИМСКИ СПОРТОВИ: ОД АДРЕНАЛИН ДО ТРАДИЦИЈА

Зимските спортови секогаш привлекуваат внимание со нивната комбинација на храброст, вештина и, не помалку важно, убавината на природата што ги опкружува. Но, кога ќе ги разгледате поблиску, ќе откриете дека зимските спортови не се само за славење на победите на Олимписките игри или спектакуларните трендови на светските шампионати. Тие носат и некои невидливи приказни – за храброст, љубов и истражување. Па, да започнеме со некои од најинтересните и екстремни зимски спортови што можеби не сте ги знаеле, но сигурно ќе ви ја разбудат љубопитноста!

## 1. Скијање по неосвоени терени: Алпскиот дух во најчиста форма

Ако сте љубител на скијање, сигурно сте пробале ски-патеки на кој било зимски центар. Но, дали сте слушнале за freeride skiing? Овој спорт значи скијање на неосвоени терени, кои се наоѓаат далеку од стандардните патеки. Тие места, покриени со недопрен снег, се идеални за љубителите на авантура и брзина. Но, како што е сè што е екстремно, овој спорт бара вештини и голема храброст. Скијачите во оваа дисциплина не само што мораат да бидат способни да го совладаат теренот, туку и да бидат подготвени да се справат со опасностите како лавини и неочекувани пречки.

## 2. Бобслајдинг: Вози и уживај во адреналинот

Овој спорт е познат по својата способност да ги помести границите на брзината и контролата. Овие спортисти ги управуваат своите санки (кои се специјално дизајнирани да бидат пониски и подолги) низ ледена патека со невидена прецизност. Не само што ова е тест на брзината, туку и на тимската работа, бидејќи за да успее еден тим, сите мора да работат синхронизирано. И сега, додека го читате ова, сигурно се прашувате колку е лесно да се достигнат 150 км/ч!

## 3. Хокеј на мраз: Микс на стратегија и храброст

Не може да се зборува за зимски спортови без да се спомене хокејот на мраз. Овој спорт е идеален пример за комбинација на храброст и стратегија. Два тима од по шест играчи се борат да постигнат гол, користејќи палки и се обидуваат да го спречат противникот да ја постигне својата цел. Според многумина, хокејот на мраз е најдраматичниот спорт за зимски услови. Секој натпревар носи напнатост, акција и многу изненадувања. Освен физичката спремност, играчите мора да имаат и стратегија за да го победат противникот на ледот.

## 4. Ски-бординг: Авантура само за храбри души

Иако ски-бордингот се појавува многу подоцна во споредба со класичните зимски спортови, оваа дисциплина брзо стана популарна за љубителите на снегот и акробациите. Овој спорт комбинира скијање и сурфање, но на снег. Одржувањето рамнотежа на една даска е вистински тест за вештина и храброст. Најпознатите натпревари во ски-бординг се акробатски и се полни со неверојатни скокови.

Зимските спортови се многу повеќе од активност во студени месеци. Тие се начин на живот, љубов и предизвик за секој кој сака да ужива во природата, да го тестира своето тело и да ја почувствува вистинската сила на снегот и мразот. Без разлика дали се наоѓате во алпските планини на Швајцарија, на ледените патеки во Шведска или на планините во Македонија, зимските спортови се нешто што ги инспирира младите и ги возбудува најстарите.



# РАБОТИЛНИЦА ЗА ВОЛОНТЕРСТВО

Во просториите на Европската куќа во Велес се одбележа Меѓународниот ден на волонтерството. Настанот се реализираше преку жива дебата и интерактивен квиз. Волонтерството претставува доброволна активност, насочена кон помагање на други луѓе, заедницата или природата, без очекување на материјална награда. Тоа е еден од најсилните изрази на човечност, бидејќи помошта се дава од лична желба, а не од принуда или обврска. Волонтерството може да се манифестира на различни начини.

Денес, волонтерството е неизоставен дел од општествениот живот во многу земји. Волонтерите се првите кои пружаат рака на помош и покажуваат дека хуманоста може да го надмине секој предизвик. Волонтирањето има позитивно влијание не само врз оние кои ја примаат помошта, туку и врз самите волонтери.

Тоа не е само активност, промовира емпатија, сплотеност и заеднички напредок во општеството. Да се биде волонтер значи да се гледа пошироко од сопствените потреби и интереси. Преку волонтирањето, младите можат да развијат чувство на одговорност и да стекнат нови знаења и вештини кои ќе им помогнат во личниот и професионалниот живот.

Волонтерите често изјавуваат дека нивното искуство ги прави посреќни, повредни и исполнети. Давањето поддршка на оние на кои им е потребна, без очекување на надомест, ја поттикнува човечноста и го збогатува духот. Волонтирањето е патување што секој од нас може да го започне, без разлика на возраста, професијата или можностите.

Токму затоа, волонтерството треба да се поддржува, поттикнува и вреднува како значајна алка во создавањето на подобро и поправедно општество. Чувството дека си помогнал на некого, носи задоволство и исполнетост. Дополнително, волонтерството го гради тимскиот дух, ги проширува социјалните контакти и помага во развојот на личните способности. Оваа активност претставува светол пример за тоа како индивидуалната акција може да придонесе за колективното добро. Со волонтерството ја градиме не само нашата заедница, туку се градиме и самите себе како подобри луѓе.



# МАГИЈАТА НА ЛАПОНИЈА: ОТКРИЈТЕ ГО ДЕДО МРАЗ

Сте замислиле ли некогаш да се наоѓате под Северното светло, на местото каде што зимата носи магија и сè се претвора во фантазија? Тоа е токму она што го нуди Леви, една од најпознатите зимски дестинации во Финска. Леви, сместен на самата граница на Лапонија, е вистинска зимска приказна која привлекува авантуристи и љубители на природата од целиот свет.

Леви е една од најпопуларните ски дестинации во Финска, позната по својата огромна ски-ресорт зона и неверојатните патеки кои го привлекуваат секој љубител на зимските спортови. Скијањето е главната активност во Леви, но тоа не е само за искусни скијачи. Леви нуди патеки кои се соодветни и за почетници, па дури и за најмладите, како и специјални патеки за љубителите на freestyle скијање и сноуборд. За оние кои сакаат нешто посебно, тука се и патеките за ноќно скијање, кога Северното светло ја осветлува снежната покривка.

Но, Леви не е само за скијање и зимски спортови. Едно од најдобрите искуства што можете да ги имате тука е да го гледате Северното светло. Аурора Бореалис, е природен феномен кој ги воодушевува сите што ќе се најдат на овие простори. Леви е едно од најдобрите места во Финска за да го гледате ова светло, бидејќи благодарение на својата локација на северот, овде имате поголема шанса да уживате во оваа магија на зимската ноќ. Зелени, жолти, виолетови и црвени сјајни зраци танцуваат по небото, и се чини како некоја магична сила да ве повикува да ја доживеете оваа незаборавна сцена.

Секое зимско патување во Леви е комплетирано со посета на Дедо Мраз. Местото Рованиеми, кое е во близина на Леви, е познато како „Селото на Дедо Мраз“, и тука можете да го запознаете вистинскиот Дедо Мраз. Не само што можете да го запознаете Дедо Мраз во Леви, туку и да се потопите во неговиот свет на магија и чуда. Овде, секое дете може да му напише писмо на Дедо Мраз и да го испрати на најнеобичното место на Земјата. Ова е и единственото место каде што Дедо Мраз живее цела година и сите негови пријатели од снежната шума го поддржуваат во неговите авантури. Зимските авантури во Леви не се завршуваат само со посета на Дедо Мраз. За оние кои сакаат да се вратат во детството и да го почувствуваат животот на северните народи, Леви нуди неверојатно искуство со снежни ирваси. Ова е традиционален начин на превоз што го користат Лапонците, а децата и возрасните можат да уживаат во возењето со овие животни кои го прават искуството уште поавантуристичко и магично. За љубителите на природата и снежната авантура, Леви нуди и ноќни возења со санки низ снежната шума.



**Василка Карталова**

# СЕЗОНСКА ДЕПРЕСИЈА

Сезонска депресија или сезонско афективно нарушување е тип на депресија што се појавува во период на одредено годишно време. Позната е и како „зимска депресија“ бидејќи во повеќето случаи симптомите се поистакнати за време на зимата. Околу 5% од популацијата се соочува со сериозна форма на сезонска депресија, додека 20% од луѓето се соочуваат со благи симптоми. Ова нарушување најмногу ги погодува младите луѓе и жените.

## Кои се симптомите на сезонската депресија?

Симптомите на сезонската депресија најчесто вклучуваат:

- Постојано лошо расположение;
- Недостиг на енергија и поспаност;
- Раздразливост;
- Промена на апетитот (најчесто јадење повеќе од вообичаеното);
- Губење задоволство или интерес во секојдневните активности;
- Промени во сонот (најчесто прекумерено спиење);
- Чувство на очај, безвредност и друго

## Кои се причините за сезонската депресија?

Иако точната причина за оваа појава е непозната, постојат неколку фактори коишто влијаат врз истата:

- Серотонин – серотонинот е хормон кој влијае врз расположението, апетитот и сонот. Недостатокот на сончевата светлина може да доведе до намалување на нивото на овој хормон, што е поврзано со депресивните чувства.
- Мелатонин – мелатонинот е хормонот одговорен за нашиот сон. Луѓето коишто се соочуваат со сезонска депресија честопати го продуцираат мелатонинот во прекумерен однос.
- Внатрешниот часовник на телото – човечкото тело има внатрешен часовник кој одредува кога треба да спиеме, а кога да се разбудиме во зависност од количината на светлина. Намалената количина на светлина во зимските месеци може да го наруши нашиот внатрешен часовник и да доведе до симптоми на сезонска депресија.



# РОДОВО БАЗИРАНО НАСИЛСТВО

Во рамките на кампањата 16 дена активизам против „Родово базирано насилство“ во Европската куќа се одржа панел-дискусија и изложба. На панел – дискусијата беа поканети учениците, членови, на Медиумскиот клуб „Гимназијалец“.

Панел-дискусијата беше посветена на подигање на свеста за овој сериозен проблем. Панелистите ги презентираа фактите за актуелната состојба во нашата земја и понудија конкретни предлози за решенија. Преку разговорот, не само што се истакна важноста на акцијата, туку се испрати и порака за надеж дека промените се можни.

Родово базираното насилство претставува еден од најсериозните општествени проблеми, кој ги засега сите групи и заедници. Тоа се однесува на насилството што е насочено кон личноста врз основа на нејзиниот пол или род. Овој вид насилство се појавува во различни форми, како што се физичко, сексуално, психолошко и економско насилство. Најчесто, жените и девојките се жртви, иако и мажите можат да бидат погодени.

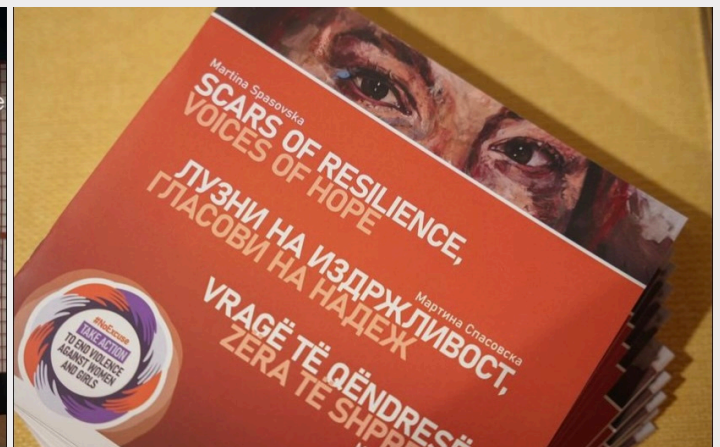
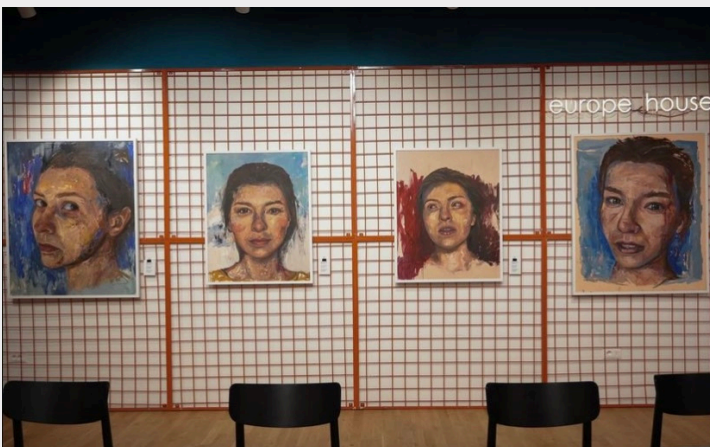
Жртвите, во многу случаи, се соочуваат со стигма, срам и чувство на беспомошност, што дополнително го отежнува пријавувањето на насилството и барањето помош. Решавањето на овој проблем не е лесно, но е клучно за создавање на општество во кое сите луѓе ќе имаат еднакви права и можности. Само со обединување и активно учество можеме да ставиме крај на оваа форма на насилство и да изградиме подобра иднина за сите.

Родово базираното насилство е темна сенка што опстојува над многу општества, длабоко вкоренета во предрасудите, стереотипите и нееднаквите односи на моќ меѓу половите.

Оваа форма на насилство, ги надминува физичките повреди – тоа ги уништува достоинството, слободата и правото на еден човек да живее без страв.

Во многу заедници, жените се третираат како „послабиот“ пол, а нивната улога се сведува на потчинетост. Оваа нееднаквост, создава средина во која насилството станува „прифатлив“ дел од секојдневието. Борбата против родово базираното насилство не е индивидуален предизвик – тоа е колективна одговорност. Родово базираното насилство не е само проблем на жените – тоа е удар врз целото општество. Преку поддршка, можеме да изградиме свет каде што секој од нас независно од полот, ќе има право да живее без страв.

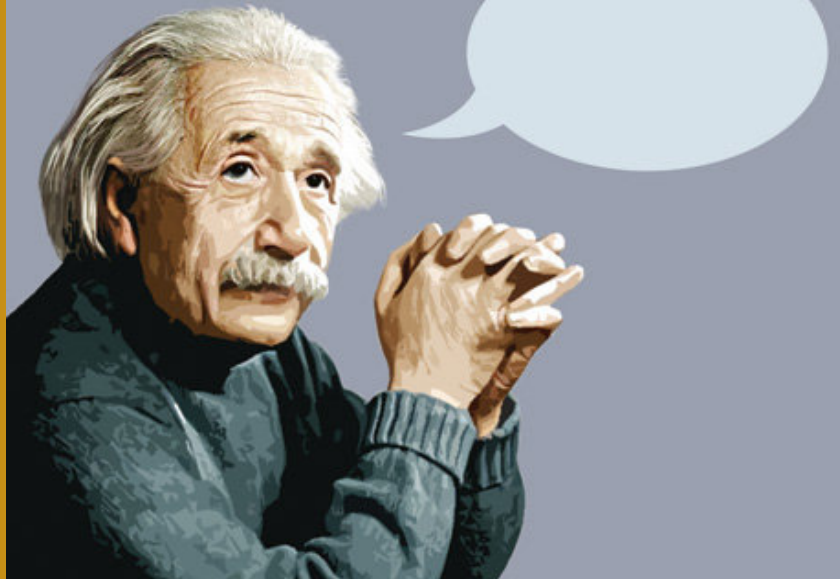
Овој настан уште еднаш докажа дека и преку зборови и преку уметност, можеме да се обединиме за создавање свет без насилство.





Ана Бошкова

## МОЗОКОТ НА ЕДЕН ГЕНИЈАЛЕЦ



Мозокот на еден генијалец е сложен и моќен систем, способен да решава проблеми, да создава нови идеи и да ги преиспитува границите на познатото. Меѓутоа, што точно го прави некој генијалец? Во основа, работата на мозокот на генијалецот вклучува специјализирани невролошки процеси, но и уникатен начин на размислување што го одвојува од останатите.

Еден од најпознатите примери е Алберт Ајнштајн, чии научни откритија ја промениле целокупната теорија за физиката. Неговите истражувања се резултат на уникатен начин на размислување, кој се нарекува „апстрактно размислување“. Ајнштајн не се задоволува само со традиционалните научни концепти, туку ја преиспитува самата природа на времето и просторот. Неговите способности да прави невообичени асоцијации помеѓу различни идеи го прават пример за генијалноста.

И денешни иноватори како Илон Маск, покажуваат слични способности. Неговото размислување, често комбинира, не само напредни технолошки знаења, туку и креативност и решавање проблеми. Маск креираше иновации како Tesla и SpaceX, кои беа резултат на способноста да ги поврзе концептите на електричните возила, вселенските летови и обновливата енергија. Маск не се задоволува со постоечките решенија, туку постојано се обидува да ги премине границите на можностите. Мозокот на генијалците не се одликува само со висока интелигенција, туку и со висока ефикасност во обработката на информациите. Истражувањата покажуваат дека тие потрошуваат помалку енергија за решавање на сложени задачи, што им овозможува да останат фокусирани подолго време.

Генијалноста не е само дар од природата, туку и резултат на бескомпромисната упорност, храброста и желбата да се размислува надвор од границите. Тоа е способност да се постават нови прашања, да се прескокнат ограничувањата на традиционалните концепти и да се создадат идеи кои не само што го трансформираат светот, туку и ја дефинираат иднината.



# ВАЖНОСТА НА СПОРТОВИТЕ

Спортот помага во областа на подобрување на физичкото здравје и изградба на вештини за животите на луѓето во однос на дисциплиниран начин на живот, одговорности и тимска работа. Најпознати спортови се: фудбал, кошарка, тенис и атлетика - сите се многу популарни спортови кои ги уживаат милиони луѓе низ целиот свет. Спортовите не само што ја создаваат социјалната и културната идентитетност, туку и ја подобруваат и физичката издржливост на поединецот.

Ова пак, може да се оствари преку редовно вежбање со што се намалува стресот, се зголемува енергијата и се подобрува спиењето. Спортот во современиот свет е голем бизнис, но пред сè, тој е активност за забава и самоусовршување - преку подобрување на самиот човек со можност за натпреварување и растење.

Бројни спортови имаат големи бенефиции за учениците, а еве некои од придобивките на најпопуларните спортови:

## 1. Фудбал

о Социјална интеграција: Фудбалот е глобално популарен и помага да се поврзат луѓето од различни култури и националности.

о Тимска работа: Поттикнува соработка и комуникација помеѓу играчите, засилувајќи ја хемијата во тимот.

о Физичка подготвеност: Фудбалот развива издржливост, брзина и координација во играта.

## 2. Кошарка

о Тактика и стратегија: Кошарката бара брзи одлуки и стратегиско размислување, што го развива менталниот фокус.

о Атлетска способност: Кошарката ја подобрува способноста за скокање и брзина.

о Социјални аспекти: Кошарката е тимски спорт; поттикнува тимска работа и солидарност.

## 3. Тенис

о Личен развој: Тенисот е индивидуален спорт кој се практикува со дисциплина и донесување одлуки што се вршат самостојно од играчот.

о Ја засилува брзината, флексибилноста и издржливоста. Овој спорт помага за развој на физичките и менталните сили, концентрацијата и брзата реакција.

о Конкурентност: Тенисот нуди големи можности за напредок и личен раст преку натпревари и постигнување нови рекорди.

## 4. Одбојка

о Тимска работа: Играта во одбојка го поддржува тимскиот дух и меѓусебната комуникација помеѓу членовите на тимот.

о Управување со стрес: Брзите акции ја развиваат способноста за емоционално самоконтролирање и управување со стресот во сите услови, особено во критични моменти.

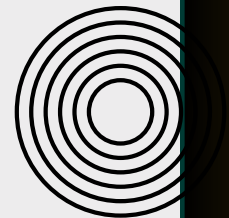
о Физички развој: Таа го подобрува балансот, координацијата и силата, особено во горниот дел на телото.

## 5. Атлетика

о Индивидуални настани: Атлетиката ги опфаќа најсоодветните настани за оние кои сакаат да се фокусираат на своите цели или рекорди.

о Подобра издржливост: Физичката издржливост се подобрува со трчање на долги дистанци и тренинг за сила.

о Здравје: Атлетиката развива кардиоваскуларно здравје, мускулатура и ја намалува количината на стрес.



Матеј Славески

# ПРАВА И ОБВРСКИ НА УЧЕНИЦИТЕ

Иван Тодоров

Правилата и законите се присутни во сите сфери на нашето секојдневие, па дури и во образованието. Областа на средното образование е регулирана со Законот за средно образование, каде е определено какви средни училишта постојат, кој може да биде ученик во средно образование, правата и обврските на учениците и професорите во средните училишта итн. До учебната 2008/2009 година, дали ученикот ќе го продолжи своето образование во средно училиште беше оставено на волјата на ученикот и неговото семејство, но со донесувањето на новиот Закон за средно образование, во член 3 е предвидено дека средното образование е задолжително за секој граѓанин. Донесувањето на овој закон иако претставува важен момент во македонското образование, предизвика незадоволство кај ранливите групи. Причина за незадоволството е паричната санкција која им следи на оние коишто нема да ги запишат во средните училишта, меѓутоа овие немири се решаваат со тоа што новововеденото задолжително средно образование станува бесплатно.

Во Македонија, постојат јавни и приватни средни училишта. Статус на ученик, во средно образование се стекнува со запишување во едно од овие училишта. Ваквиот статус на ученикот му носи одредени права, но и обврски. Секако, основната обврска на ученикот е да ја посетува наставата, активно да учествува во воспитно-образовните активности што ги организира училиштето и да се грижи за училиштниот инвентар. Од друга страна, учениците покрај должноста кон училиштето- имаат должност и кон своите врстници. Тие се должни да ги почитуваат сите ученици подеднакво, без разлика на етничката припадност или религиската определба и меѓусебно да се поддржуваат и да соработуваат. Сите права, пак се дадени во насока да му се олесни на ученикот, остварувањето на оваа обврска, а особено што ученикот има право да биде сместен во средношколски дом додека трае учебната година, ако посетува училиште што е надвор од неговото место на живеење, како и бесплатен јавен превоз, ако училиштето се наоѓа на оддалеченост поголема од 2,5 км. од домот на ученикот. Посебно, талентираниите ученици, кои се истакнуваат со своите знаења, способности и работни навики и имаат одличен успех, можат побрзо да напредуваат односно да завршат две години во текот на една учебна година. Оние пак, со послаби резултати имаат право на дополнителна и додатна настава која се организира во училиштето.

Ако се гледа низ објективот на законските прописи за образованието, има подеднаков простор за сите кои сакаат да го завршат средното училиште, а какви ученици ќе бидеме останува да одлучиме самите ние.





# ПРОБЛЕМОТ СО СМРТНОСТА НА НОВОРОДЕНЧИЊАТА ВО МАКЕДОНИЈА

Јана Пљокова

**Македонија е на второ место во Европа по смртност на новороденчиња, а на 105 место во светот со средна стапка на неонатална смртност од 8,3 на 1.000 живородени. Според овие бројки 1 од 120 живородени бебиња ќе умре во текот на првите 28 дена од животот.**

Според податоците од УНИЦЕФ на светско ниво според стапката на смртност пред нас се африкански и азиски земји, додека сите балкански земји имаат пониска стапка на смртност. Словенија пак е меѓу првите пет земји во светот со најниска неонатална смртност. Од Комитетот за безбедно мајчинство нагласуваат дека смртноста кај доенчињата се користи како клучен индикатор за мерење на севкупното здравје на децата и на целата популација.

Од една страна, оптимистички бројки дека смртноста на новороденчињата во земјава е намалена за четири пати во последните десет години, а од друга страна, сведоци сме на трагедии и крикови на мајки кои ги загубиле бебињата, неколку часа по породувањето, тужби и обвиненија. Здравствената заштита на родилките и бебињата во Македонија се движи од светло до најтемно. Што и да се очекува во земја каде што сè уште има општини без матични гинеколози, жени кои поради предрасуди и страв не одат редовно на гинеколог и болници со дефицит на гинеколошки кадар? Напорите да се подобри здравствената заштита во овој сегмент низ годините се зголемуваат, но трагедиите што се случуваат се потсетник дека уште многу работи треба да се менуваат.

За умрено доенче се смета дете што починало пред да ја наврши првата година од животот. Ако во 2013 година имало 237 умрени доенчиња, 2022 година црната статистика изброила само 58. Бројките постепено опаѓаат низ годините што, според надлежните, укажува на унапредување на здравствената заштита на мајките и новороденчињата. По број на починати предници 2016 година кога зголемената смртност кај бебињата здравствените власти ја објаснуваа со зголемениот број предвреме родени бебиња и чести инфекции кај бебињата. Иако преку превентивните програми на Министерството за здравство се одвојуваа средства за да се заштити здравјето на бебињата и на родилките, според податоците од невладиниот сектор, највисока стапка на смртност кај доенчињата имало во регионите каде што недостигале матични гинеколози и каде што немало гинеколошки установи.



Претходните неколку години акцентот беше ставен на реновирање и опремување на болниците, но државата треба да вложува и во човечкиот капитал за да ја добијат граѓаните потребната грижа. Потребен ни е систем во кој квалитетот и темелноста ќе се наградуваат, а негрижата ќе се повикува на одговорност. Во земјава, скоро секоја четврта жена пуши за време на бременоста. Ова го зголемува ризикот од повеќе негативни здравствени исходи поврзани со бременоста, вклучувајќи и ниска родилна тежина, неонатална смртност, мртвороденче и предвремено породување.

Со оглед на тоа што поголемиот дел од овие смртни случаи може да се спречат, јасно е дека ги изневеруваме најсиромашните деца во светот. Глобално, во земјите со низок приход, просечната стапка на смртност кај новороденчињата изнесува 27 смртни случаи на 1.000 деца, а во земјите со висок приход, таа стапка е 3 смртни случаи на 1.000. Новороденчињата од најризичните места за породување имаат до 50 пати повеќе шанси да умрат од оние во најбезбедните места.

Од овој текст произлегуваат многу прашања: дали родилките треба да се враќаат дома доколку породувањето е започнато, но гинеколозите проценуваат дека уште е рано? Дали родилката може да процени кога треба да се врати? Што да се прави со местата каде што недостигаат гинеколози? Што со некои приватни матични гинеколози кои наплаќаат и за прегледи што следуваат бесплатно? Потребно е уште многу да се работи, за здравственото нишало да се врати во рамнотежа.



# ОД ВЕЛЕС ДО ПЕСТАЛОЦИ

По нашата интелектуална размена преку проектот „Промоција на безбедна училишна средина“ од страна на коалицијата СЕГА, како волонтери на Младинскиот центар, преку интерактивна работилница ги споделивме нашите искуства од размената во детското село „Песталоци“ во Троген, Швајцарија. Во текот на оваа работилница ги споделивме нашите приказни, нови вештини и го покажавме нашиот личен развој преку разни игри, логички вежби, слики и видеа. Некои од разните теми на опфат беа животот во детското село во куќа со 25 луѓе, како секојдневната едукација во детското село се разликува од онаа дома, храната, како си го поминувавме слободното време и секако екскурзиите. Нашата работилница заврши со прекрасни пораки и искуства од многу деца од размената, од Србија, Полска и другите градови од нашата држава. Јасно е дека овие меѓународни можности не се само за образование - тие се за создавање врски, градење доверба и зајакнување на нас младите да направиме глобално влијание. Возбудени сме да видиме како овие искуства ќе продолжат да не инспирираат нас и нашите соученици и обликуваат нашата иднина.

Освен работилниците во Младинскиот Центар, се спремаат и неколку други работилници во рамки на нашето училиште, како продолжение на проектот „Промоција на безбедна училишна средина“ од страна на коалицијата СЕГА.



# НОВИНАРСКА РАБОТИЛНИЦА

Професионалното новинарство е предизвик за многу луѓе со нескротлив темперамент и ентузијазам во собирањето вести и пласирање на истите на широката јавност.

Затоа, ученици од новинарските клубови од сите четири средни училишта во Општина Велес, присуствуваа на ангажирана работилница за новинарство! А се тоа во прилог на реализирање на една од клучните задачи на новинарскиот клуб на Гимназија „Кочо Рацин“, секојдневно да ја унапредуваат својата вештина на пишување. На оваа работилница стекнавме знаења што ќе ни помогнат во понатамошното изградување вештини, вредни во областа на новинарството.

## Теми кои беа предмет на разгледување :

- Уметноста на раскажување приказни и изработка на привлечни наративи;
- Важноста на точноста,правичноста и објективноста во известувањето;
- Разбирање на дигиталното новинарство и влијанието на социјалните медиуми;
- Техники за интервјуирање и собирање сигурни извори.

Собирањето на информации и нивната проверка се во основата на истражувачкото новинарство која од една страна е примарен чувар на јавноста, промовирајќи го јавниот интерес и вистината, а од друга страна е ризична професија која не секогаш при истражувањето доаѓа до информации кои некој не сака да бидат пласирани на јавноста. Но, во едно демократско општество кое се залага за стабилна општествена клима, слободата на говорот е основна слобода за која се залагаат и чии сојузници се токму новинарите.Работилницата ја одржа новинарката Убавка Јаневска.Оваа едукативна средба само ни ги потврди фактите дека новинарството е професија која бара сериозен пристап при собирањето информации, анализа на истите и нивно пласирање на јавноста. Со нетрпение ги очекуваме претстојните работилници кои ќе ни овозможат подлабоко да се запознаеме со светот на новинарството, за што сме посебно благодарни.



# ЕДУКАТИВНО ОБРАЗОВНА ПРОГРАМА - ACCESS

Програмата Access е едукативно-образовна програма чија цел е преку воннаставни активности, учениците да ги развиваат и подобруваат вештините во англискиот јазик. Оваа програма, која е финансиски поддржана од страна на Амбасадата на Соединетите Американски Држави, отвора врати кон повеќе академски можности, за учениците и ги проширува нивните знаења околу теми кои се застапени во светот денес, како и ги запознава со американската култура и вредности. Access English Microscholarship програмата се реализира во СОУ „Гимназија Кочо Рацин“, Велес, во соработка со Македонскиот центар за граѓанско образование (МЦГО). Во денешницата, повеќето од учениците умеат да говорат и комуницираат меѓусебно на англиски јазик, но сепак, не посветуваат внимание на самата граматика и правопис. Гледајќи го овој проблем, предвидено е на крајот на програмата да има видно подобрување на вештините, за пишување кај учениците. Access програмата се одржува во градови низ цела Македонија, па и пошироко во светот. Конкретно за Велес, оваа година ние сме дел од петтата Access генерација или AV5. Свкупно сме дваесет и пет ученика, од кои повеќето сме гимназијалци. Секој вторник и четврток имаме часови кои се одвиваат токму овде во нашето училиште, и се подразбира дека меѓусебно комуницираме на англиски јазик. Нашите професори: Владо Смилев и Ели Панова, за кои имаме само искрени пофалби и добри зборови, секој час нè пречекуваат со топли насмевки и позитивна енергија. Со голем напор и трпение, се обидуваат часовите да ни ги направат забавни и поучни.

Со тоа што правиме најразлични групни активности, ги подобруваме нашите вештини за тимска работа, се запознаваме подобро со нашите врсници и истовремено се едуцираме околу одредени теми како што се врсничко насилство, мода, американски празници и обичаи, важноста на критичкото размислување и слично. На некои од часовите, нашите професори повикуваат специјални гости кои се активно вклучени во овие области, но и претставници од Американската амбаса ја имаат посетено нашата училница.

Мислам дека зборувам во името на сите ученици кога велам дека часовите на Access програмата се доста уникатни и интересни, атмосферата е пријатна и пријателска, а пак знаењето и спомените, стекнати преку дружба, ќе останат во наше сеќавање.



**Ања Трајковска**

# НАГРАДЕНИ ПОЕТСКИ ТВОРБИ НА КОНКУРСОТ „КУЌА ЦЕЛ СВЕТ МИ Е, БРАТСКИ СРЦЕ ШТО ОТВОРА“

„Камен тежок живот ми е“...  
Во магливата којничка калдрма,  
Се слушна гласот поетов  
и одекна силно, најсилно...  
од велешката грнчарска одаја,  
одекна, далеку, најдалеку, низ цел свет.

Оспоруван, прогонуван, забрануван,  
но светот дозна, за твојот мачен црнотруд  
сонарод .  
Со срце праведно и исповедно,  
Со срце македонско и револуционерно,  
Крена глас со копнеж за бели мугри.

Рацине,  
твојата душа, има зошто душа да е!  
Гледаше надалеку,  
Среде неправда и болка,  
Солена пот и обесправеност.

Твојата визија е наша сегашност!  
Твоите бели мугри се нашите слободни утра!

Јаков Ѓорѓоски II-1 клас  
Ментор: Магдалена Сарагинова



Куќа цел свет, братски ми е,  
срце што отвора и солзи веќе не лие.  
Нејзините порти се без граници, без бариери,  
каде што се спојуваат сите човечки надежи и  
светот не се дели!

Да живееме, како Рацин што зборуваше,  
братството нека биде како река што непрестајно  
тече,  
срце што отвора порта секому, за светот да не  
пече,  
по патот на љубовта да чекориме ,а таа никогаш  
да не секне.

Да живее братството!-тоа е мојата вера, како што  
Рацин пишуваше во своите стихови чисти, без  
проневера,  
срце што отвора и срце што зборува:

Животот е само еден – да го живееме заедно,  
како сонце што не згаснува!

Куќата е отворена, светот е дома,  
нека не заврши љубовта, нека не исчезне ова.  
Заедно сме ние, браќа, како ѕвезди под ова  
сонце,  
нека цел свет се збере во моето срце!

Јана Пљокова III-1 клас  
Ментор: Александра Стојановска





# НАГРАДЕНИ ПОЕТСКИ ТВОРБИ НА КОНКУРСОТ „КУЌА ЦЕЛ СВЕТ МИ Е, БРАТСКИ СРЦЕ ШТО ОТВОРА“

Во секој ѕид од мојата куќа ја чувствувам силата на љубовта, како повик од вековите. Оваа куќа не е само од камен и малтер, таа е од идеали, од надеж и од соништа што не запираат. Кога ќе го отворам моето срце за светот, светот станува мој дом, а секој човек ми е брат. Така ме учеше Рацин – да ја гледам светлината зад темнината, да го слушам ехото на човековата болка и да ги протегнам рацете кон другите, како што небото ги прегрнува сите под него. Рацин ме научи дека куќата што ја градиме не треба да има граници. Во неа не смееме да ставиме врати што ќе се заклучуваат, ниту прозорци што ќе се затворат пред туѓите погледи. Неговите стихови шепотат дека човештвото е едно, дека секоја болка е наша, секоја радост е заедничка. Како што ластарите од една лоза се протегаат и носат плод, така и ние треба да се протегаеме едни кон други. Замислувам куќа што не е само дом за мене, туку засолниште за сите кои бараат мир. Таа куќа има големи порти, што се отвораат кога ќе зачујат чекори од уморни нозе. Сидовите не се украсени со богатства, туку со приказни за луѓето што дошле и останале. Замислувам како светот станува една голема куќа, каде секој има своја соба, своја мисла и своја песна, но сите ги споделуваме истите соништа. Се сеќавам на стиховите на Рацин – неговиот сон за братството ме учи дека нема мал и голем народ, нема свој и туѓ. Сите сме носители на светлина, сите сме дел од едно човештво. И како што срцето на Рацин отвораше патишта кон светот, така и моето срце се труди да отвора врати за секого што тропа. Замислувам како би изгледал светот ако сите срца бидат отворени како Рациновото. Ќе нема војни, глад и омраза. Ќе има само љубов, соработка и заедничка борба за подобро утре. Човековата душа ќе биде слободна како птица, а земјата ќе биде градина во која сите заедно ќе садиме семе на надеж и мир. Љубовта е клучот за таа куќа, таа не прашува за име, вера или боја. Ако ја научиме лекцијата на Рацин, ќе го сфатиме најважното, дека нашиот дом е светот, а нашиот народ е секое човечко суштество. Братството не е само збор, тоа е срце што постојано се отвора и никогаш не се затвора. Така, кога ќе ја погледнам мојата куќа, гледам повеќе од четири зида. Гледам свет што пулсира со живот, надеж и љубов.

„Ако куќа не направив  
со високи шишмир порти,  
куќа цел свет братски ми е  
братски срце што отвора,  
срце – порта највисока,  
срце – куќа најширока.“

Бојана Мицевска – II-2 клас  
Ментор: Магдалена Сарагинова



# МЕНЕ И ДУШАТА МИ Е ЦРВЕНА! (ТЕКСТ ОД ОРАТОРСКИ НАТПРЕВАР)

Дали некогаш ве заболело кога ќе се исечете на прстот, па кога ќе почне да се пролива крв низ цела рака? Дали некој од вас, се плаши од земањето на крв и му се случило да се онесвести? Епа, така овој голем човек, како што знае и народот да го нарече, неплашливиот, моќниот, борбениот човек, секојдневно водел битка со самиот себе за да остави нешто за овој народ. А за кој народ? Кога секој меѓусебно прочитете си ги вади и потоа продолжува со гордо крената глава, без трошка совест, како ништо да не се случило. Ама тоа сме ние, како што велат и старите „кој копа гроб на другиот, самиот паѓа во него“. Тој сам, во името на сите создаде нешто, нешто што ние луѓето секојдневно го газиме со нашите постаки. Слушнавте? Велам луѓето, затоа што некој се обидел во далечното минато од ништо да направи нешто. Нешто што нè карактеризира како луѓе, нешто што нè одвојува од големиот животински свет. Да не беше тој голем човек, можеби и ние денес, ќе бевме во кафезите како што завршија, голем дел од животните. А можеби ќе бевме уште и пештерски луѓе и по цели денови, само, уга-буга. Можеби, нè научиле да читаме и пишуваме, ама заборавиле да нè научат да го цениме тоа што го имаме. Па така, овој народ, за кого илјадници жртви загинаа, тон крв се проли, мајки ги исплакаа своите чеда, секојдневно плука по тоа што е оставено во аманет, сметајќи дека културата на другите е подобра од нашата. А жално е, тоа што сите забораваат, да го прочитат поттекстот што го крие, тој голем човек.

Јас пак, Ви зборувам цело време во загатки, како што и овој народ е научен. Ви зборувам за нешто познато, а никако да Ви кажам кој е тој голем човек. Епа, драги луѓе, станува збор за Коста Солев Рацин или познат кај народот како Кочо Рацин. Најстарата гимназија, народот ја крстил по неговото име. Секоја година како традиција, се празнува неговото име и дело. На малите децата, им зборуваме дека некогаш постоел некој си, Кочо Рацин, а тие сиротите, нè гледаат и ништо не разбираат. Сите мислиме дека правиме нешто, а всушност, никој да се стави во неговото тело или барем да ги почувствува зборовите кој и самиот ги вели: „...“, мене и душата ми е црвена“. Па нашиот народ, освен, пролиена црвена крв, друго нема ни видено. А како да види, кога не ги разбираат зборовите, кои велат: -„ За туѓи бели дворови, копај си црни гробови!“  
-Вие му песна пеете, вие го со песна жалите –така се сите раѓате и така си умираете!  
-таму зора црвенеа – мое срце ми црнее.  
-Ако куќа не направив о високи шимшир порти, куќа цел свет братски ми е братски срце што отвора, срце – порта највисока, срце – куќа најширока.  
-Пробудете се морни копачки и копачи – на трудот црн народ!

Дали некој од вас ги препозна неговите стихови или пак си мислите дека се искази кои јас сум ги напишала? Дали ги знаете овие стихови или ќе продолжиме да им мелеме празни зборови на децата, дека треба да се засрамат што ова не го знаат? Дали за првпат, ние возрасните, ќе ја признаеме вината или ќе продолжиме да се вадиме од калта со помош на малите деца? Ќе продолжиме ли да паѓаме во јами или ќе се обидеме да се сплотиме за да го зачуваме, она нешто, што преостанало? Се сеќавате ли за болката што ви ја спомнав на почетокот или како што сме терале и досега, од едно уво ќе влезе, од другото ќе излезе. Епа, таа болка, секојдневно ќе ја чувствуваше Рацин, ако сега беше помеѓу нас, живите. Секојдневно ќе течеше загорчена крв низ неговите вени и со болка во срцето, не ќе можеше да ни се спротивстави, оти нели, ние сме секогаш во право и не размислуваме дали некој ќе повредиме со нашите зборови. Велам меѓу живите, но.. Ти, смрт, Ти, живот, иста беда си! Можеби и поарно што не е помеѓу нас, барем нема, зборовите директно во срце да го погодат или пак да бара начин како да излезе од срамот кој ние народот како шамар му го удрихме. А оваа дупка, во којашто, од ден на ден, сè повеќе тонеме, виновни сме, ние самите! Благодарам!

Иван Трендафилов

# „МОЈАТА ЖЕЛБА“

ДОАЃА НОВАТА ГОДИНА  
А ТИ СИ ВО ТУЃА ПРЕГРАТКА,  
МОЈА НОВОГОДИШНА ЖЕЛБА  
Е ДА МИ ДАДЕШ САМО ЕДНА ШАНСА  
ДА ТИ ЈА ДОКАЖАМ МОЈАТА ЛЉУБОВ  
КОГА ЌЕ ЈА СЛУШНЕШ ОВАА ПЕСНА  
ДА ЈА ИСПОЛНИШ МОЈАТА ЖЕЛБА.

ПРИНЦЕЗА НА ЗИМАТА  
КО СНЕГУЛКА, МАЛА А УБАВА  
ТОЛКУ НЕЖНА, ТОЛКУ СОВРШЕНА  
КОГА ТЕ ГЛЕДАМ НАСМЕАНА  
ВО ДУШАТА ЧУВСТВУВАМ НЕКОЈА ТОПЛИНА  
СРЦЕТО МИ ЗАБРЗУВА И УМОТ МИ ЗАЛУТУВА.

ДОЛГО ВРЕМЕ НЕ ЗНАЕВ ШТО МИ СЕ СЛУЧУВА  
ТАКА МИ ПОМИНА ПРВАТА ГОДИНА  
ОТКОГА ВО МОЈОТ ЖИВОТ ПРИСТИГНА  
ЗИМСКАТА КРАЛИЦА.

ПОМИНАА ПЕТНАЕСЕТ ДОЛГИ МЕСЕЦИ  
НО КОНЕЧНО, МОЖАМ ДА КАЖАМ  
ВО ОВАА ПОТРАГА ЗА ОДГОВОРИ  
БЕВ УСПЕШЕН.

И НИЗ МОИТЕ МИСЛИ  
НАЈДОВ ИСКРИ,  
ОД ЧУВСТВА ЗА МЕНЕ НЕПОЗНАТИ  
КОИ СЕ СТОРИЈА ВО ПЛАМЕН.

ДОСЕГА ГИ МИСЛЕВ НЕПОСТОЕЧКИ  
ОД НЕКОЈ ИЗМИСЛЕНИ,  
КАКО ИЗГОВОРИ КОРИСТЕНИ,  
НО СЕГА ЗНАМ ДЕКА СЕ ВИСТИНИТИ.

СЕКОЈПАТ КОГА ЌЕ ТЕ ПОГЛЕДНАМ  
ПОВЕЌЕ И ПОВЕЌЕ ВО ТЕБЕ СЕ ЗАЉУБУВАМ  
СЕКОЈПАТ КОГА ТВОЈОТ ГЛАС ЌЕ ГО СЛУШНАМ  
ПРЕТХОДНАТА МИСЛА ЈА ЗАБОРАВАМ.

ЗАТОА НЕКОЈ КОГА ЌЕ МЕ ПРАША  
ЗА ОВАА НОВА ГОДИНА ШТО ПОСАКУВАМ  
ЈАС МУ ОДГОВАРАМ  
ОВАА ГОДИНА ЕДНА ЖЕЛБА ИМАМ  
МОЈА ДА БИДЕ ЗИМСКАТА КРАЛИЦА  
ЗА ОВАА НОВА ГОДИНА ТАА Е ЖЕЛБАТА МОЈА.

# ЦРТЕЖ НА МЕСЕЦОТ

Во третиот број, ви претставуваме награден цртеж на конкурсот по повод Патрониот празник на училиштето, на ученичката **Стефани Насова!**



Мила Јовановска

# ВИЦОВИ

## 1. ГЛАС

ДОКТОРЕ, ЖЕНА МИ ЈА БОЛИ ГРЛОТО И ГО ИЗГУБИ  
ГЛАСОТ, ШТО ДА ПРАВАМ?  
– УЖИВАЈ ЧОВЕКУ, УЖИВАЈ!

## 2. ПАЈАК

ЦВЕТКО И ТРПЕ СЕДАТ НА КАФЕ И ПРАВАТ МУАБЕТ:  
– СЕ ПЛАШИШ ЛИ ОД ПАЈАЦИ?  
– НЕ, ЗОШТО?  
– ПА ДОБРО Е ТОА, ЗАТОА ШТО ЕДЕН САМО ШТО ТИ ЈА  
ДИГНА КОЛАТА.

## 3. 8МИ МАРТ

КИРЕ, ШТО ЌЕ МИ ПОДАРИШ ЗА 8-МАРТ?  
– НИШТО.  
– МОЖЕШ БАРЕМ ДА МИ КАЖЕШ ДЕКА СУМ УБАВА...  
– Е ТОА ЗА 1-ВИ АПРИЛ ТРПАНО!

## 4. ДИЈАГНОЗА

ВО МАКЕДОНСКА БОЛНИЦА ИМА ДВЕ ДИЈАГНОЗИ:  
– НИШТО НЕ ТИ Е!  
– ШТО СИ ЧЕКАЛ ДОСЕГА?

## 5. 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.

# ХОРОСКОП ЗА ДЕКЕМВРИ 2024

Филип Настов

## Овен

Декември е месец за размислување и акција за Овните. Како што завршува годината, ќе почувствувате силна потреба да ги прегледате вашите достигнувања и да поставите нови цели. Свездите ве охрабруваат да ја искористите вашата неограничена енергија паметно. Иако вашата огнена природа може да ве поттикне на брзи чекори, одвојувањето време за стратегија ќе даде подобри резултати. Односите, како лични така и професионални, ќе бараат внимание, нудејќи ви можности за зајакнување на врските. Овој месец, рамнотежата помеѓу амбицијата и трпението ќе доведе до успех.

## Рак

За Раковите, декември е месец на интроспекција и емоционален раст. Како што годината се приближува кон крајот, се инспирирате да се поврзете со вашето внатрешно јас и да го приоритизирате вашето емоционално здравје. Свездите фаворизираат негување на односите со семејството и блиските пријатели, нудејќи чувство на утеха и стабилност. Иако можеби се чувствувате носталгично, ова исто така е време за поставување цели за иднината. Прифатете ја вашата интуитивна страна за да ве води низ одлуките.

## Бик

Декември е месец на стабилност и подготовка за Биковите. Како што завршува годината, ќе се инспирирате да поставите цврсти основи за иднината. Свездите истакнуваат практичност и решителност, охрабрувајќи ве да ги приоритизирате долгорочните цели пред моменталното задоволство. Иако темпото може да биде бавно, ова е одлично време за размислување и планирање. Односите со саканите ќе донесат утеха и поддршка, зголемувајќи го чувството на сигурност.

## Лав

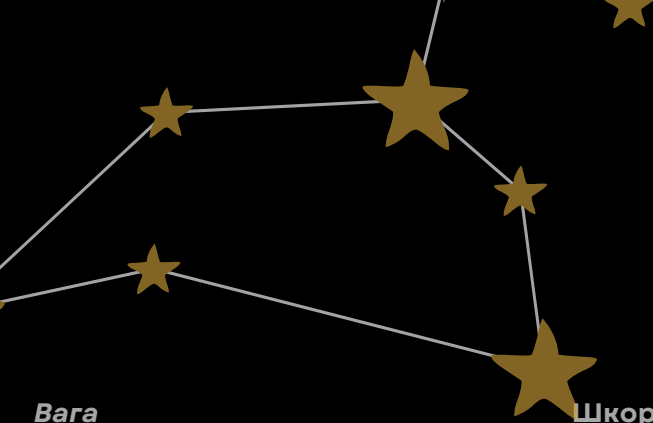
Декември е време за Лавовите да ја прифатат својата природна харизма и лидерство. Празничната сезона ја зајакнува вашата самодоверба, правејќи ве центар на внимание на социјалните собири и професионалните средби. Свездите ве охрабруваат да преземете иницијатива, но исто така да останете скромни и пристапни. Овој месец нуди можности за раст и признание, но балансирањето на амбицијата со емпатијата ќе ги зајакне вашите односи. Најдете време да размислите за вашите достигнувања и да поставите цели за годината што претстои.

## Близнаци

Декември носи воздух на возбуда и истражување за Близнаците. Со вашата вродена љубопитност и приспособлива природа, овој месец нуди можности за проширување на вашите хоризонти, било преку учење, патување или нови социјални врски. Свездите ве охрабруваат да прифатите промени и да бирате креативни начини. Иако вашиот ум е препопн со идеи, организацијата ќе ви помогне да ги претворите во изводливи планови. Балансирањето на личниот и професионалниот живот ќе биде клучно за максимално искористување на овој динамичен период.

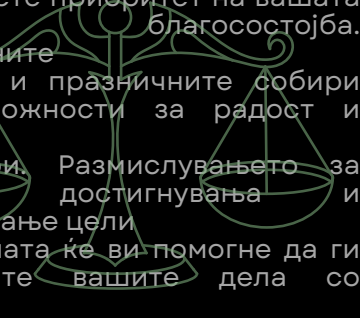
## Девица

За Девиците, декември нагласува организација и самоусовршување. Свездите ве охрабруваат да се фокусирате на усовршување на вашите рутини и поставување практични цели за следната година. Иако можеби чувствувате силна желба да го усоворшите секој детал, не заборавајте да се повлечете и да го цените вашиот напредок. Односите со саканите нудат утеха и поддршка, помагајќи ви да останете приземјени. Ова е месец за усогласување на вашите акции со вашите долгорочни аспирации.



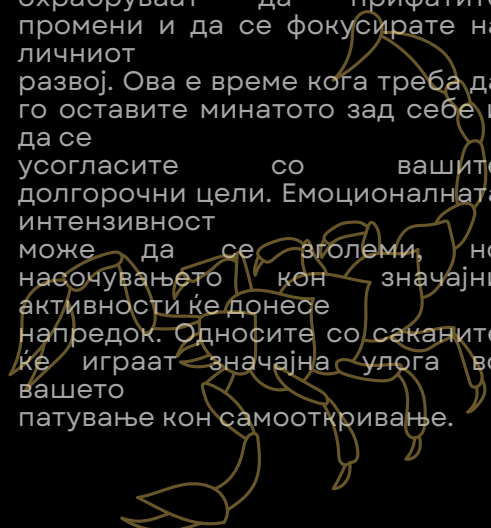
### **Вага**

Декември е месец на рамнотежа и хармонија за Вагите. Како што годината се приближува кон крајот, се фокусираат на создавање мир и зајакнување на односите. Свездите ве охрабруваат да ги негувате врските со саканите и да дадете приоритет на вашата лична благосостојба. Социјалните настани и празничните собири нудат можности за радост и значајни разговори. Размислувањето за вашите достигнувања и поставување цели за иднината ќе ви помогне да ги усогласите вашите дела со вашите вредности.



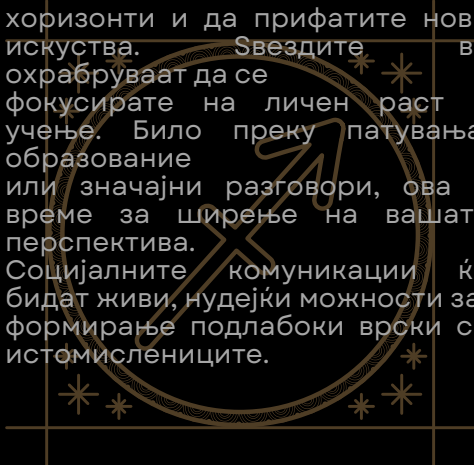
### **Шкорпија**

За шкорпиите, декември е месец на трансформација и раст. Свездите ве охрабруваат да прифатите промени и да се фокусираат на личниот развој. Ова е време кога треба да го оставите минатото зад себе и да се усогласите со вашите долгорочни цели. Емоционалната интензивност може да се зголеми, но насочувањето кон значајни активности ќе донесе напредок. Односите со саканите ќе играат значајна улога во вашето патување кон самооткривање.



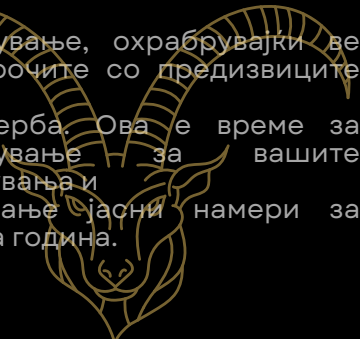
### **Стрелец**

Декември е месец на истражување и авантура за Стрелците. Како што одминува годината, ќе бидете инспирирани да ги проширите вашите хоризонти и да прифатите нови искуства. Свездите ве охрабруваат да се фокусираат на личен раст и учење. Било преку патувања, образование или значајни разговори, ова е време за ширење на вашата перспектива. Социјалните комуникации ќе бидат живи, нудејќи можности за формирање подлабоки врски со истомислениците.



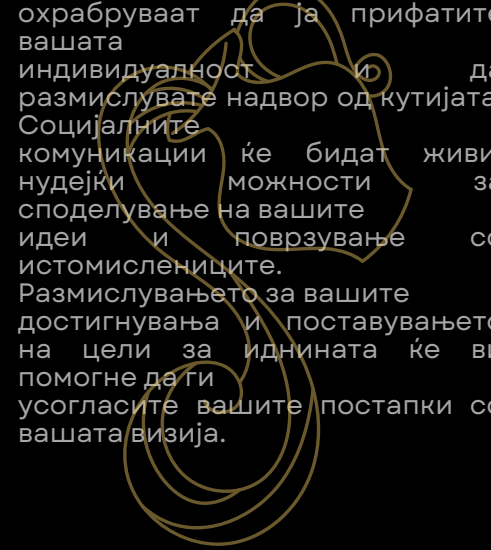
### **Јарец**

За Јарците, декември е месец на дисциплина и стратешко планирање. На крајот од годината, ќе бидете мотивирани да се фокусираат на долгорочните цели и да ги поставите основите за идниот успех. Свездите ја истакнуваат вашата решителност и практичниот начин на размислување, охрабрувајќи ве да се соочите со предизвиците со самодоверба. Ова е време за размислување за вашите достигнувања и поставување јасни намери за следната година.



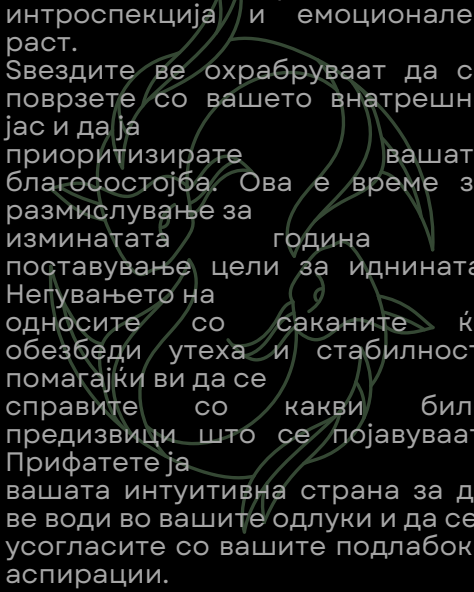
### **Водолија**

Декември носи наплив на креативност и иновации за Водолиите. Ќе бидете инспирирани да излезете од рутината и да истражувате нови можности. Свездите ве охрабруваат да ја прифатите вашата индивидуалност и да размислувате надвор од кутијата. Социјалните комуникации ќе бидат живи, нудејќи можности за споделување на вашите идеи и поврзување со истомислениците. Размислувањето за вашите достигнувања и поставувањето на цели за иднината ќе ви помогне да ги усогласите вашите постапки со вашата визија.



### **Риби**

За Рибите, декември е месец на интроспекција и емоционален раст. Свездите ве охрабруваат да се поврзете со вашето внатрешно јас и да ја приоритизирате вашата благосостојба. Ова е време за размислување за изминатата година и поставување цели за иднината. Негувањето на односите со саканите ќе обезбеди утеха и стабилност, помагајќи ви да се справите со какви било предизвици што се појавуваат. Прифатете ја вашата интуитивна страна за да ве води во вашите одлуки и да се усогласите со вашите подлабоки аспирации.





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

декември, 2024