

ГИМНАЗИЈАЛЕЦ

декември, 2025 година
број 6

ДРАМСКИОТ КЛУБ ЈА ПРИПРЕМИ „ЖЕНИДБА“ ОД ГОГОЉ!

БОЖИЌНАТА
ПРЕТСТАВА НА
БИЛИНГВАЛЦИТЕ
ТРАЦИОНАЛНО, ПО
ЧЕТВРТИ ПАТ:
ТОШЕ, ВО СРЦЕ ТЕ
НОСИМЕ!

ЗОШТО СОНУВАМЕ?

НОВОГОДИШНА И
БОЖИЌНА
ЕУФОРИЈА И
ПРОСЛАВА

РАБОТИЛНИЦИ ОД
РАЗЛИЧНИ ОБЛАСТИ

И ДРУГО...



РЕДАКЦИЈА

УРЕДНИК

МАГДАЛЕНА
САРАГИНОВА

ТЕХНИЧКА ПОДДРШКА

КРИСТИЈАН
МАРТИНОВ

УЧЕНИЦИ КОИ УЧЕСТВУВАА ВО СОЗДАВАЊЕТО НА „ГИМНАЗИЈАЛЕЦ“

ХРИСТИНА ВАСИЛКОВСКА
ЉУБЕ ЛАЗОВ
АНДРЕЈ БОЖИНОВСКИ
МИХАИЛ ЗДРАВКОВСКИ
ДИМИТАР КУЗМАНОВ
ТЕОНА ГАШТАРСКА
ЕЛЕНА НАКОВСКА
ДОРИЈА ИНЃИЛИЗОВА
МИЛА АНГЕЛОВА
МАЛЕНА НАСТОВА
ЛЕА ЈАНЕВА
НИНА МИТЕВСКА
ТЕОДОРА ПАНОВА
ЛАНА БАСАРОВ



„ЖЕНИДБА“: ЗАВРШЕН НАСТАН ПО ПОВОД ПАТРОНИОТ ПРАЗНИК

168 годишнината од одбележувањето на Патрониот празник на Средното општинско училиште „Гимназија Кочо Рацин“ и оваа година беше заокружено со пригодна културно – уметничка програма.

Музичките ноти одекнаа на сцената преку настапот на хорот и оркестарот на нашето училиште во состав: Кристина Станишева, Андреј Цецев, Бубе Лазов, Димитар Илиев, Матеј Богатинов и Марко Ристов со вокалната изведба на композицијата „Миле Поп - Јорданов“ од ученикот Михаил Здравковски под диригентската палка на професорот Атанас Зафиров.

Присутните гости ја проследија ликовната изложба на тема: „Мајката на Рацин – тивка сила за гласен збор“ подготвена од учениците од четврта година од јазично – уметничкото подрачје при СОУ „Гимназија Кочо Рацин“ под менторство на професорката по Ликовна уметност, Јулијана Михова. Водителите Јана Пљокова и Јаков Ѓоргоски, добредојде им посакаа на почитуваните гости.

Водителите го поканија, господин Илија Попов, директор на Гимназија да им се обрати на присутните. Завршната вечер традиционално беше одбележана со изведба на театарска претстава.

Нашите актери и оваа година си претставија пред себе огромна задача да подготват претстава, овојпатна текст од познатиот руски писател Николај Василевич Гогољ, а тоа е светски познатата, комедија „Женидба“. „Женидба“ е духовита и сатирична комедија во која Гогољ со остроумие и хумор ги разоткрива стравот од донесување одлука и апсурдот на општествените норми. Преку низа комични ситуации и впечатливи ликови, делото зборува за бракот како обврска, но и како бегство од осаменоста. Оваа безвременска комедија нè потсетува дека најтешката одлука понекогаш е токму онаа што понекогаш сами ја посакуваме. Играјќи ги улогите, овие млади уметници на возраст од петнаесет до осумнаесет години, ќе се обидат да ве насмеат и да го предизвикаат вашиот аплауз кој пак е мотив за нив и за нас, за уште многу нови предизвици и многубројни театарски претстави.

Подготовката и реализацијата на театарската претстава „Женидба“ од Гогољ се одвиваше под менторство на професорките по Македонски јазик и литература: Александра Стојановска, Цветанка Карамаркова, Весна Павлова и Магдалена Сарагинова и несебичната поддршка од нашиот поранешен ученик, Филип Настов. За изработката на постерот се погрижија учениците: Кристијан Мартинов и Михаил Здравковски, а за фотографирање на свечената програма, ученикот, Љубе Лазов.

На сцената настапија актерите: Кристијан Мартинов, Изабела Жабева, Ива Ракиџиева, Теодора Панова, Катја Зафирова, Марио Заеков, Сергеј Рушков, Матеј Славески, Марко Стојановски, Лана Басаров, Берфин Тафоска, Јована Петрушевска, Марија Симоновиќ и Лана Ракиџиева.

„ЖЕНИДБА“: ЗАВРШЕН НАСТАН ПО ПОВОД ПАТРОНИОТ ПРАЗНИК



НАШИТЕ БИЛИНГВАЛЦИ И БОЖИЌНИОТ ДУХ

Димитар Кузманов

Како завршен дел од прославувањето на нашиот патрон - Кочо Рацин, учениците од првата генерација на билингвалци ја изведоа претстава „Пронаоѓањето на Божиќниот дух“, напишана од страна на учениците Лана Басаров и Димитар Кузманов.

Претставата „Пронаоѓањето на Божиќниот дух“ ја раскажува приказната за група тинејџери кои за време на одбележувањето на еден од најголемите христијански празници, Божиќ, во желба за забава и возбуда решаваат да повикаат духови. Без да бидат свесни за последиците, тие го повикуваат токму духот на Божиќ, кој бил „пензиониран“ поради тоа што луѓето постепено ја изгубиле верата во вистинските вредности што ги носи овој празник. Со текот на настаните, младите сфаќаат дека Божиќ не е само празник на подароци и украси, туку симбол на љубов, сплотеност, добрина и надеж. Преку песна, дружење и искрени емоции, тие се обидуваат да му докажат на духот на Божиќ дека празничниот дух сè уште живее во срцата на луѓето. Нивната порака е јасна: Божиќниот дух не е изгубен, тој постои во секој од нас, само треба да му дозволиме да излезе на површина и да го споделиме со другите.

Со оваа претстава, учениците испратија силна порака до публиката, потсетувајќи нè на вистинската суштина на Божиќ и на важноста на човечката топлина, заедништвото и вербата.





ТРАДИЦИОНАЛНО, ПО ЧЕТВРТИ ПАТ: ТОШЕ, ВО СРЦЕ ТЕ НОСИМЕ!

Традиционално, по четврти пат, учениците од СОУ „Гимназија Кочо Рацин“, во салата „Бели мугри“, го одбележаа, 16-ти октомври, ден кога трагично згасна, животот на дваесет и шест годишниот, Тоше Проески, големата музичка ѕвезда од нашата естрада.

Во негова чест и оваа година, учениците од Гимназијата „Кочо Рацин“, Велес, под менторство на професорите: Магдалена Сарагинова, Јулијана Михова и Атанас Зафиров, со поддршка на директорот, Илија Попов, организираа хуманитарен настан и пригодна програма.

Оваа година кон чествувањето се приклучија и нашите најмали, најмили, оние кои физички не го запознаа, но веруваме дека растат со неговите вонвременски хитови. На сцената ги поканивме, дечињата од Детската градинка „Димче Мирчев“, кои со две музички точки го збогатија настанот.

На сцената кон присутните гости се обрати Филип Настов, нашиот поранешен ученик, учесник и еден од иницијаторите на настанот. Тој упати зборови, полни емоција и почит кон големиот човек и уметник – Тоше Проески.

Преку перформансот, „Тоше, во срце те носиме!“, ученичките Изабела Жабева, Лана Ракиџиева и Лана Басаров, нè потсетија на животниот пат и дело на прерано загинатата македонска ѕвезда која гордо чекореше на музичката сцена.

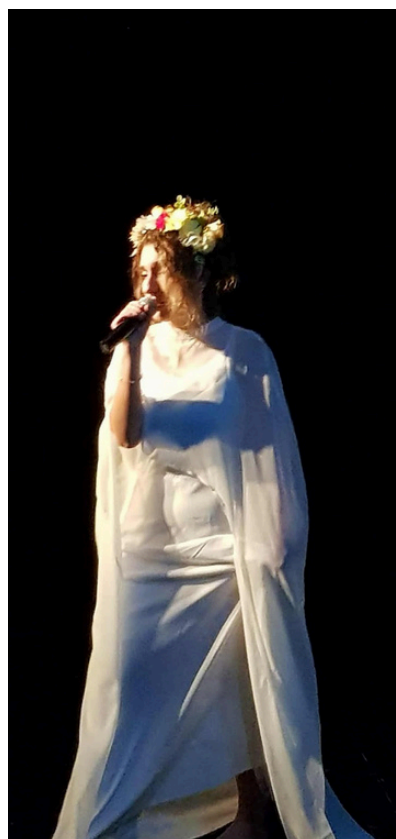
Некогаш зборовите сами се пишуваат – кога срцето зборува место тебе. Така настанале стиховите на ученичката Јана Пљокова... напишани во миг на тишина, во миг кога го почувствувала присуството на Тоше... некаде меѓу светлината и спомените. Зборовите оживеаја преку гласот на нашата ученичка, Лана Басаров која од срце ја изрецитира песната, посветена за Тоше.

Уживавме во музичкиот колаж од врвните музички остварувања на Тоше, во изведба на ученичките: Ива Ракиџиева, Изабела Жабева, Кристина Станишева, кореографија Лана Ракиџиева и Марија Симоновиќ во придружба на учениците од училиштниот бенд: Андреј Цецев, Матеј Богатинов, Бубе Лазов, Димитар Илиев и Ангел Димов.

Низ настанот не водеа учениците: Јана Пљокова и Кристијан Мартинов.

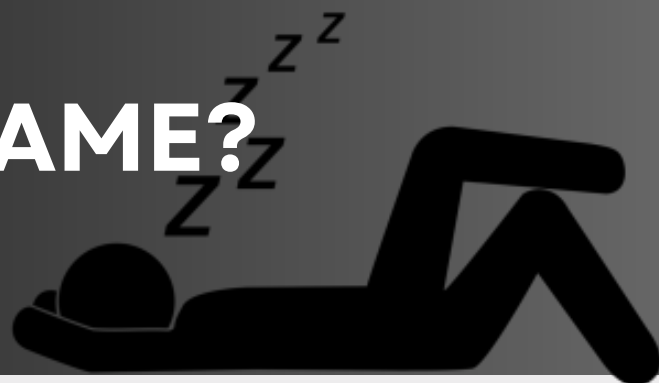


ТРАДИЦИОНАЛНО, ПО ЧЕТВРТИ ПАТ: ТОШЕ, ВО СРЦЕ ТЕ НОСИМЕ!



ЗОШТО СОНУВАМЕ?

Христина Василковска



Соништата го фасцинирале човештвото со векови, но нивната вистинска цел останува една од најголемите мистерии на невронауката. Секоја вечер, додека спиеме, нашиот мозок создава живописни, понекогаш бизарни искуства кои се чувствуваат реално – само за да исчезнат кога ќе се разбудиме. Соништата најчесто се случуваат за време на REM-фазата на спиење, кога мозокот е многу активен, а телото е опуштено. Тогаш можеме да сонуваме работи што изгледаат многу реално, но и сосема невозможни. Но, зошто сонуваме? Научниците и филозофите дебатираат за ова пршање со години, нудејќи теории кои се движат од психолошка обработка до погледи во алтернативна реалност.

- Теории за тоа зошто сонуваме.

Научниците сè уште немаат еден точен одговор, но постојат неколку интересни теории:

а) Соништата се начинот на кој мозокот ги подредува емоциите – Додека спиеме, телото одмора, а некои веруваат дека сонот игра улога во оваа задача. Голдман го споредува ова со еден вид ментално чистење. Теоријата вели, дека, додека се сонува, мозокот размислува кои информации треба да ги чува, а што да заборави. „И за да помогнеме понатаму во процесот, нашиот ум создава слики и приказни за оптимално да управува со сите овие активности“ – вели Голдман.

б) Мемориско учење – Некои теории сугерираат дека соништата се директно поврзани со учењето и памтењето. Овие теории тврдат дека кога спиеме и сонуваме, нашиот мозок ги прегледува и ги организира информациите собрани во текот на денот, помагајќи на нивното складирање во долгорочната меморија.

в) Соништата ни помагаат да почувствуваме емоции кои можеби ги потиснуваме – Теоријата е дека сонот помага емоциите да се почувствуваат, да се доживеат во телото, а потоа да поминат или да се сварат. Истражувањата покажуваат дека негативните емоции почесто се манифестираат во нашите соништа отколку позитивните емоции. Се верува дека тоа е така затоа што кога не работиме на негативните емоции кога сме будни, нашиот мозок е принуден, тоа да го направи сам.

г) Прогностичка функција и апстракција – Постојат и идеи дека соништата имаат прогностичка или апстрактна функција. Тоа значи дека соништата можат да претставуваат симулација на реални светски ситуации, кои ни помагаат да се подготвиме за можни случувања во иднината. Оваа теорија сугерира дека мозокот ги користи соништата како начин да ја подобри нашата реакција на идни предизвици или да го подобри решавањето на проблеми.

ЕКО МУАБЕТИ

Михаил Здравковски

На 11.12.2025 успешно се одржа работилницата „Еко муабети“, организирана од Еко-одборот на Гимназијата „Кочо Рацин“ – Велес и групата средношколци „Зелени борци“. На настанот учествуваа претставници од „Зелена народна стража“, Извидничкиот одред „Димитар Влахов“, како и ученици и професори од Гимназијата „Кочо Рацин“ – Велес и ученици од ДСУ „Коле Неделковски“ – Велес.

Работилницата започна со претставување на целите и правилата за работа, по што следеше кратка интерактивна игра, за запознавање и поттикнување на тимски дух. Потоа преминавме на дискусија, каде учесниците разменија мислења за екологијата, еколошките предизвици во Велес, односот кон природата и начините на кои секој поединец може да придонесе за чиста и здрава средина. По кратката пауза, учениците поделени во групи, снимаа кратки видеа, посветени на различни „еко навики“ во секојдневниот живот.

Работилницата ја заокружи Андреј Божиновски со едукативната игра „Погоди која земја“, во која групите ученици одговараа на прашања така што ги креваа знамињата на државите што ги сметаа за точен одговор.

Овој настан, уште еднаш покажа дека кај младите постои силна мотивација и искрена желба за создавање позелена, почиста и поодговорна заедница. Нивната енергија, креативност и подготвеност за делување се најдобриот доказ дека иднината може да биде поодржлива – доколку продолжиме да учиме, да соработуваме и да се бориме заедно.

Иницијатор и водител на настанот беше ученикот Михаил Здравковски, кој се погрижи за динамичната и пријатна атмосфера. За дизајнот на презентацијата се потруди ученичката, Анастасија Крлева, а целиот настан беше фотографски документиран од Љубе Лазов, чиј објектив ги овековечи најубавите моменти од работилницата.



МУЗИКАТА – ПОТТИК ЗА ТВОРЕЊЕ ВО УМЕТНОСТА

Музиката претставува една од најстарите и најмоќни форми на уметничко изразување. Таа не е само средство за забава, туку и длабок извор на инспирација што влијае врз човековите чувства, мисли и креативни способности. Во текот на историјата, музиката била тесно поврзана со другите уметности, поттикнувајќи творење во литературата, ликовната уметност, драмата и образованието.

Слушањето музика често ја разгорува имагинацијата и создава посебна атмосфера во која полесно се раѓаат литературни творби. Мелодијата, ритамот и динамиката можат да предизвикаат различни емоции, кои подоцна се преточуваат во зборови. Многу писатели и поети создавале свои дела токму под влијание на музиката, користејќи ја како внатрешен поттик за изразување мисли, чувства и идеи. Музиката може да помогне во обликувањето на ликови, создавање на расположение или развивање на драмска напнатост во едно литературно дело.

Во ликовната уметност, музиката често служи како инспирација за боја, форма и движење. Сликарите, додека слушаат музика, ги пренесуваат своите доживувања на платно, создавајќи визуелни композиции што одразуваат хармонија, контраст или емоционална длабочина. На овој начин, музиката станува невидлив водич кој го насочува творечкиот процес.

Посебно значајна е улогата на музиката во драмската уметност. Таа помага при пишување драми, бидејќи го олеснува создавањето на сценска атмосфера и емоционален набој. Исто така, музиката е важен сојузник при учење текст за драма, бидејќи го подобрува помнењето, концентрацијата и изразноста на актерите. Ритамот и мелодијата можат да помогнат текстот полесно да се усвои и поприродно да се изговори.

Во образовниот процес, музиката има значајна улога како средство за полесно учење и развој на креативното мислење. Таа создава пријатна средина за работа, ја намалува напнатоста и ја зголемува мотивацијата кај учениците. Преку музиката, учењето станува подинамично и поинтересно, а учениците полесно ги изразуваат своите идеи и способности.

Можеме да заклучиме дека музиката е универзален јазик кој ги поврзува сите уметности. Таа претставува неисцрпен извор на инспирација и моќен поттик за творење, помагајќи му на човекот да ја изрази својата креативност на најразлични начини. Затоа, музиката заслужува посебно место во уметноста, образованието и секојдневниот живот.



Љубе Лазов

НОВОГОДИШНА ЕУФОРИЈА

Андреј Божиновски

Со првите студени денови и светлечките украси по улиците, во Македонија се чувствува посебна енергија – новогодишната еуфорија. Тоа е период кога секојдневието накратко застанува, а домовите се исполнуваат со топлина, надеж и радост. Новата година и Божиќ не се само датуми во календарот, туку длабоко вкоренети празници што ги обединуваат семејствата и ја негуваат традицијата.

Подготовките за Нова година започнуваат уште во декември. Домовите се украсуваат со новогодишни елки, светилки и украси, а по градските плоштади се поставуваат празнични штандови и елки. Особено значаен дел од еуфоријата е новогодишната трпеза, која во многу македонски домови е богата и разновидна. Се подготвуваат сарми, салати, месо, колачи и торти, а неизоставен дел е и наздравувањето на полноќ, со желби за здравје, среќа и успех во годината што доаѓа.

Во Македонија, прославата на Новата година често е проследена со дружење, музика и огномети. Младите ја дочекуваат Новата година на плоштади, во кафулиња или со пријателите, додека семејствата традиционално се собираат во домашна атмосфера. Подароците, иако не се суштината, имаат симболично значење – тие се знак на внимание и љубов.

Новогодишната еуфорија сè почесто се чувствува и преку заедничките градски прослави, хуманитарни акции и културни настани. Концертите на отворено, детските новогодишни приредби и собирањата на плоштадите создаваат чувство на заедништво и припадност. Во тие моменти, разликите исчезнуваат, а луѓето се обединуваат околу една заедничка желба – Новата година да донесе мир, стабилност и подобра иднина за сите.

Новогодишните празници во Македонија, не се само повод за славење, туку и време за размислување, простување и нов почеток. Тие нè потсетуваат на важноста на семејството, традицијата и човечката блискост. Во таа празнична еуфорија, секоја нова година доаѓа со надеж дека ќе биде подобра, посреќна и поуспешна од претходната.



СПОРТСКИОТ НАСТАН КОЈ ГО ОБЕДИНИ ВЕЛЕС

На 24 септември 2025 година, Велес пулсираше во ритамот на спортот, дружбата и младешката енергија. Над 1000 деца, наставници и спортски работници го исполнија градот со позитивна атмосфера на големиот спортски настан „Спорт за сите деца – од градинка до матуранти“. Настанот беше организиран од Сојузот на училишен спорт – Велес 2002, во рамки на Европската недела на спортот и под мотото „Спортувајте за здравје!“

Повеќе од десет локации низ градот беа претворени во живи спортски арени. Децата од градинките, основните и средните училишта од општина Велес се натпреваруваа и забавуваа во фудбал, ракомет, кошарка, одбојка, шах, како и во бројни штафетни и прилагодени игри за најмалите.

Спортските терени беа исполнети со детски џагор, бодрење и искрен натпреварувачки дух – слика која уште еднаш потврди дека спортот има моќ да ги поврзува генерациите.

„Целта на овој настан е да бидат вклучени ученици од најмалата возраст, од градинките па сè до матурантите“, изјави директорот на Гимназијата „Кочо Рацин“ – Велес и претседател на Сојузот на училишен спорт – Велес, Илија Попов, во интервју за „Не Мрдај“.

Наставникот по физичко образование Жарко Климкаров од ООУ „Васил Главинов“ додаде:

„Денес е спортски ден – денес е среќно секое дете. Секој уживаше покажувајќи ги своите спортски вештини во различни дисциплини.“

Кога учениците од различни возрасти, во интервју за „Не Мрдај“, беа прашани што би им порачиле на своите врсници, тие едногласно одговорија: „Да се запишат на спортски часови, да тренираат редовно и да се хранат здраво, избегнувајќи супстанции кои му штетат на здравјето.“ Настанот доби широка поддршка од бројни институции и организации, што го направи еден од најмасовните во последните години. Својата поддршка ја дадоа:

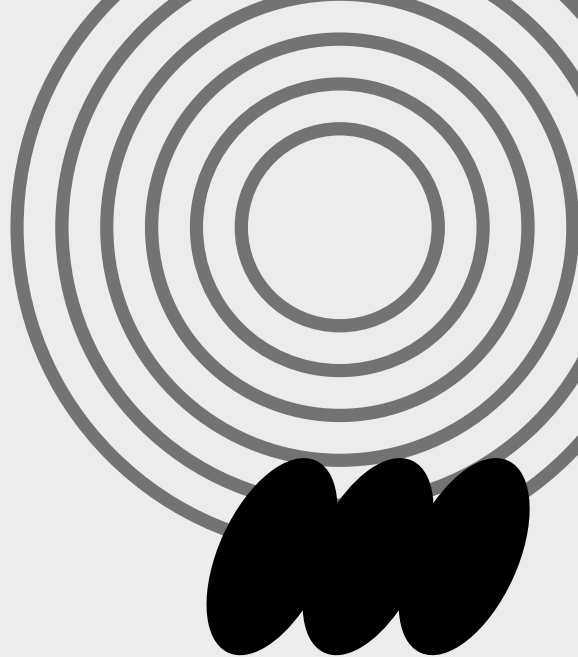
- Општина Велес и градоначалникот Марко Колев;
- Градинките, Интернатот, како и сите основни и средни училишта во Велес;
- Федерацијата на училиштен спорт на Македонија;
- Факултетот за физичко образование, спорт и здравје – Скопје;
- Спортскиот амбасадор Панче Кумбев, долгогодишен поддржувач на младинскиот спорт;
- Медиумите: „Ти Реков Ми Рече“ и „Дума.мк“, кои придонесоа пораката на настанот да стигне до пошироката јавност.

Особена благодарност беше упатена до учениците и спортските наставници, кои беа столб на организацијата и вистински херои на денот.

Фото-репортажата и видео-записите кои го овековечија настанот беа изработени од учениците од Гимназијата „Кочо Рацин“ – Ивана Јанкуловска, Михаил Здравковски и Кристијан Мартинов, чија посветеност помогна спортската приказна да остане документирана, за идните генерации.

Големиот одсив, тимската атмосфера и искрената детска радост покажаа колку спортот е важен дел од растењето и развојот на младите. Настанот остави силна порака – дека спортот не е само натпревар, туку инвестиција во здрави, активни и самоуверени генерации.

Организаторите најавија дека ова е само почеток и дека Велес продолжува со уште поголема енергија, подготвен за нови спортски предизвици.



Михаил Здравковски

ВРСНИЧКА ЕДУКАЦИЈА

На 19 и 21 ноември 2025 година, во рамките на проектот „Промоција на безбедна училишна средина“, во нашето училиште се одржаа две едукативни работилници на тема „Преку врсничка медијација до ненасилна комуникација“. Работилниците беа наменети за учениците од прва и втора година, а ги реализираа ученици од трета година во улога на врснички едукатори.

Во улога на врснички едукатори настапија: Ана Куновска, Теона Гаштарска, Ања Трајковска, Нина Митевска, Бојана Мицевска, Теодора Панова, Мила Петковска, Амина Мустајбашиќ, Никола Стојановски и Матеја Андреева. Тие, преку интерактивен пристап и соодветни примери, им помогнаа на помладите ученици подобро да ги разберат основните поими поврзани со комуникацијата и конфликтите.

Главниот фокус на работилниците беше ставен на дефинирањето на поимите комуникација и конфликт, препознавањето на различните стилови на комуникација, како и на значењето на врсничката медијација како ненасилен начин за решавање недоразбирања. Учениците активно учествуваа во дискусии, споделуваа мислења и искуства, што придонесе за создавање отворена и поддржувачка атмосфера.

Целта на овие работилници е преку врсничка едукација да се придонесе кон подигнување на свеста за меѓусебна поддршка и градење позитивна и безбедна училишна средина.



Теона Гаштарска

ВЗАЕМНОТО ДЕЈСТВО НА ЛИНГВИСТИКАТА И БИОЛОГИЈАТА

Дали сте знаеле дека?...

Кога човек учи повеќе јазици, мозокот се менува и станува посилен во секој аспект. Истражувањата покажуваат дека мулти-јазичноста ја зголемува густината на сивата маса во делови поврзани со слушање, меморија и внимание, односно концентрација. Тоа значи дека мозокот перцепира повеќе насоки по кои информациите побрзо се движат, а размислувањето станува пофлексибилно.

Интересен податок #1

-Луѓето што се мулти-јазично развиени, развиваат подобра работна меморија, односно способност да задржат информации додека размислуваат. На пример кога се слуша реченица на странски јазик, мозокот го чува почетокот, додека го разбира крајот. Истата вештина се користи и во математика, логика и секојдневното планирање на обврските.

Интересен податок #2

-Да се биде лингвист, значи отпорност на стареење. Големата мрежа од невронски врски создадена со јазиците функционира како заштита и го одржува мозокот активен во подолг период.

Катче за поучни пораки во пределот на лингвистиката

- „Лингвистичките дисциплини се витамини за мозокот“.
- „Границите на познавање на јазикот се граници на нашето разбирање“.
- „Комуницирањето на повеќе јазици е интелектуална моќ“.



Елена Наковска

ЖИВЕЕМЕ ОНЛАЈН, СЕ ГУБИМЕ ОФЛАЈН

Денес ретко може да се види, група млади, кои разговараат без телефон во рака. Наместо погледи и разговори, најчесто гледаме наведнати глави и екрани што постојано светат. Нашето секојдневие, сè повеќе се одвива на социјалните мрежи – лајкови, сториња, пораки и нотификации. Но, додека сме постојано онлајн, сè почесто се губиме во реалниот свет и ја занемаруваме вистинската комуникација.

Телефонот стана првото нешто што го проверуваме наутро и последното пред да заспиеме. Преку него комуницираме, се забавуваме и се информираме, но истовремено тој полека го презема нашето време и внимание. Сè поретко разговараме лице в лице, а сè почесто ги изразуваме чувствата преку пораки и емотикони. Така, вистинските разговори, искрените емоции и моментите што не можат да се доловат преку екран, полека исчезнуваат.

На социјалните мрежи сите изгледаат среќни, успешни и безгрижни. Се споделуваат само убави моменти, додека проблемите и тешките денови остануваат скриени. Ретко кој покажува како навистина се чувствува. Поради тоа, младите често се споредуваат со нереални слики и стандарди, па почнуваат да се сомневаат во сопствената вредност и да мислат дека не се доволно добри.

Иако технологијата ни носи многу можности, таа сама по себе не е проблемот. Проблемот настанува кога таа го заменува животот, наместо да биде само дел од него. Наместо да нè поврзува, понекогаш нè оддалечува едни од други.

Можеби е време почесто да го спуштиме телефонот, да погледнеме околу себе и да се поврземе со луѓето што ни значат – вистински, без екрани и без филтри. Вистинските пријателства не се мерат со лајкови, туку со присуство, разбирање и искрена поддршка.



**Дорија
Инѓилизова**

РАБОТИЛНИЦА ЗА НАСИЛСТВО ВРЗ ЖЕНАТА

Работилницата за насилство врз жената која ја посетив беше едно од оние искуства што те тераат да застанеш и подлабоко да размислиш за реалноста околу нас. На почетокот мислев дека станува збор за уште една едукативна средба со факти и статистики, но многу брзо сфатив дека темата е многу посериозна и поблиска отколку што често сакаме да признаеме.

За време на работилницата зборувавме за различните форми на насилство врз жената: физичко, психичко, економско и вербално. Најсилен впечаток ми остави сознанието дека насилството не мора секогаш да биде видно. Понекогаш тоа се крие зад навидум „нормални“ однесувања, како контрола, навреди или забрани, кои со време оставаат длабоки последици. Преку реални примери и дискусии, сфатив колку е тешко за жртвите да проговорат и колку е важна поддршката од околината. Работилницата не беше само информативна, туку и охрабрувачка. Посебен впечаток ми остави кратката претстава што беше изведена за време на работилницата. Преку глума и реални ситуации ни беше прикажано како изгледа насилството во секојдневниот живот и какво влијание има врз жртвата. Претставата беше многу емотивна и успеа да ни ги разбуди чувствата, бидејќи не беше само приказна, туку одраз на реалноста со која многу жени се соочуваат. Во тие моменти почувствував тага, лутина, но и свест колку е важно навреме да се реагира и да се даде поддршка. Научивме каде и како може да се побара помош, зошто е важно да не се молчи и како секој од нас може да придонесе во спречување на насилството. Посебно ми се допадна тоа што се потенцираше улогата на младите во градење општество засновано на почит, еднаквост и разбирање. По завршувањето на работилницата си заминав со чувство дека сум научила нешто навистина важно. Ова искуство ми помогна да ја сфатам сериозноста на проблемот и ме поттикна да бидам повнимателна, поемпатична и похрабра кога станува збор за заштита на женските права.

Мислам дека, за вакви теми, треба да се разговара и да се учи уште од мала возраст, за децата навреме да научат што значи почит, еднаквост и здрав однос. Воведување посебен час или редовни работилници на оваа тема уште во основните училишта би било важен чекор кон спречување на насилството во иднина. Ваквите работилници се неопходни, бидејќи токму преку разговор и едукација можеме да направиме вистинска промена.

**Мила
Ангелова**



ПРАЗНУВАЊЕ НА БАДНИК

Бадник е денот пред Божиќ и се празнува на 6 јануари според јулијанскиот календар. Тој го означува завршувањето на Божиќните пости и претставува ден на радост и духовна подготовка за Христовото раѓање. Бадниковата вечер се прославува во кругот на семејството со посна трпеза.

Според народните обичаи, денот на Бадник започнува со коледарење. Коледе првично било поврзано со враќањето на Сонцето и раѓањето на новото Сонце, што симболизирано обнова на животот. Подоцна, христијанската црква го поврзала овој ден со Христовото раѓање. Свети Августин истакнал дека празникот не се слави поради Сонцето, туку поради оној што го создал. Наутро на Коледе, децата одат од кука до кука, пеејќи ја песната „Коледе леде“ и добиваат подароци како бонбони, ореви, костени и пари.

Иако бадниковите обичаи се разликуваат од еден до друг регион, заеднички елементи се бадниковата трпеза, коледарскиот оган, бадниковото дрвце и коледарските песни. Трпезата на Бадник е секогаш посна. Се подготвуваат јадења како грав, посна сарма, зелник, риба, компири и суво овошје. По вечерата, според верувањата, масата не се крева и останува преку ноќ за да дојде дедо Боже.

Во секој дом се меси погача со метална паричка. Домаќинот ја благословува трпезата и го дели лебот на сите членови на семејството, оставајќи дел и за Бога и куката. Оној што ќе ја најде паричката се смета за најсреќен во годината што следи.

Друг обичај е сечењето на бадник (младо дабово дрво), кое се сече рано наутро. Бадникот симболизира живот, плодност и заштита на домот. Навечер бадниковото дрвце се внесува во домот заедно со слама и жито, а се изговараат благослови за здравје и среќа. По вечерата, бадникот се става да гори во огништето, каде што симболично ја осветлува ноќта и го најавува раѓањето на Исус Христос.

Големо значење има и обредниот оган и горењето на бадниковото дрво, кое може да биде даб, смрека или дива круша. Според соларната теорија, огнот го имитира Сонцето и помага за светлина, топлина и плодност, додека според прочистувачката теорија, тој служи за заштита од болести и зло.

Бадник претставува спој на христијанските верувања и старите народни обичаи, што го прави еден од најзначајните и најбогатите празници во македонската традиција.



РАБОТИЛНИЦА „ВЕШТАЧКАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА И НОВИНАРСТВОТО“

Во просториите на СОУ „Гимназија Кочо Рацин“, во соработка со Младинскиот центар- Велес и Европска куќа- Велес, се одржаа работилници, за Медиумска писменост. Поради големиот интерес на нашите гимназијалци, се реализираа две работилници, на која учествуваа, педесетина ученици од прва до четврта година, под координаторство на одговорната професорка на Медиумскиот клуб „Гимназијалец“, Магдалена Сарагинова.

Работилниците на тема: „Вештачката интелигенција и новинарството“ ги водеше Стефани Манева, новинарка од Дума, во соработка со Ирина Јорданова и Ивана Јордева. Целта ни е, новите генерации што доаѓаат во Гимназијата да ја разберат важноста на новинарството, да научат како да ги користат медиумите и да ги пренесат сопствените мислења преку продукција на содржини, наменети за млади луѓе. Да научат како да дојдат до информациите кои им се потребни, како да се информираат на правилен начин зашто честопати медиумските содржини можат да бидат полуистинити или целосно неточни т.е. лажни. Средошколците научија како да ги проверуваат изворите на информации, а истовремено дознаа и повеќе информации, за влијанието и примената на вештачката интелигенција во секојдневниот живот.

Голема благодарност, до реализаторите на работилницата, кои преку индивидуални дискусии, интерактивни вежби и квиз натпревар, успеаја да допрат до нашите средношколци.



ЖИВОТОТ НА СРЕДНОШКОЛЦИТЕ МЕГУ ОЦЕНКИ, СТРЕС И ОЧЕКУВАЊА

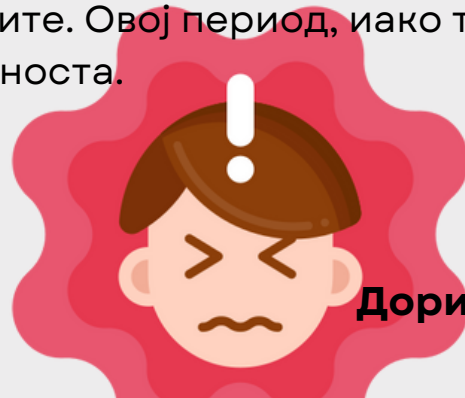
Да се биде средношколец денес не е воопшто лесно. Од нас се очекува да бидеме одлични ученици, одговорни деца и млади луѓе кои веќе знаат што сакаат да станат во иднина. Овие очекувања доаѓаат од различни страни – од родителите, наставниците, општеството, но и од самите себеи често создаваат притисок со кој секојдневно се соочуваме.

Нашето секојдневие е исполнето со тестови, усни одговарања, домашни задачи и рокови. Распоредот ни е густ, а времето за одмор сè помалку. Оценките стануваат главна мерка за успех, а често се заборава дека зад секоја оценка стојат труд, стрес, вложено време и многу непроспиени ноќи. Поради стравот од неуспех или разочарување, многу ученици чувствуваат анксиозност и несигурност, но ретко зборуваат за тоа, плашејќи се да не бидат погрешно сфатени.

Дополнителен притисок создаваат и социјалните мрежи, каде што сите изгледаат среќни, успешни и безгрижни. Таму се прикажува само убавата страна од животот, без проблемите и тешкотиите. Споредувајќи се со другите, младите понекогаш забораваат на сопствената вредност и почнуваат да мислат дека не се доволно добри, иако секој човек има свој пат, свое темпо и свои соништа.

Во сето ова, често се занемарува менталното здравје на младите. Потребно е повеќе разбирање, поддршка и отворен разговор за проблемите со кои се соочуваат средношколците. Не е срамота да се побара помош, да се признае дека нешто ни е тешко или дека ни е потребна поддршка. Напротив, тоа е знак на зрелост и сила.

Да се биде средношколец значи да се учи – не само за предметите и оценките, туку и за животот, за себе, за другите и за тоа како да се справуваме со предизвиците. Овој период, иако тежок, е важен чекор кон оформување на личноста.



Дорија Инѓилизова

ДУХОВНИ СОВЕТИ ЗА ЈАНУАРИ

Леа Јанева

Јануари е месец на будење, расчистување и поставување нови темели. По хаосот и емоциите од крајот на годината, сега доаѓа период кога работите почнуваат да добиваат форма. Ова е време кога ќе мораш да бидеш искрен со себе – што сакаш да задржиш, а што конечно да оставиш зад себе.

Работа, кариера и финансии

На професионален план, јануари бара трпение и дисциплина. Работите можеби нема да се движат толку брзо како што очекуваш, но секој чекор што ќе го направиш сега ќе има долгорочни резултати. Можно е ново работно место, дополнителна обврска или промена во насока што на почеток ќе изгледа тешка, но подоцна ќе се покаже како вистинска. Избегнувај импулсивни трошоци и фокусирај се на стабилност.

Здравје, енергија и внатрешен мир

Енергијата ќе варира – некои денови ќе се чувствувааш силно и мотивирано, а други ќе ти треба повеќе тишина и одмор. Не го игнорирај телото. Малите промени во секојдневието (повеќе сон, помалку стрес, подобра исхрана) ќе направат голема разлика.

Духовна порака за месецот

Јануари те учи дека не мораш сè да знаеш однапред. Доволно е да веруваш во процесот и да не се плашиш од нови почетоци. Ова е месец кога се затвораат кругови, но и се отвораат врати што долго време биле затворени.

Совет за јануари:

Ослободи се од товарот што не е твој. Биди храбар/а, но мудар/а. Она што ќе го започнеш сега, ќе го одбележи целиот период што следи.

ОРАТОРСКИ ТЕКСТ НА НИНА МИТЕВСКА

Дали сте забележале, кога се случуваат најубавите работи во животот, ние ги затвораме нашите очи. Ги затвораме, кога замислуваме желба, кога љубиме и сакаме, кога се молиме на Бога. Сонуваме со затворени очи. Сте се запрашале ли зошто е тоа така? Можеби затоа што убавината на нештата е кога премижуваме и не ја гледаме суровата вистина што стои зад неа. Исто како овој народ кој мижи од неговото раѓање, па сè до неговото постоење. Не знаејќи дека таа сурова вистина која стои зад нас, не демне со години, како што смртта го демнее човекот. До кога на овој народ, очите ќе му бидат заврзани? Тон крв се пролеа. Мајки, си ги оплакаа своите чеда. Везената чипка, за чеиз, изгоре. Се крена рака на жена! На секое наше замижување, еден живот помалку. Сите ние гледаме, ама гледаме со заврзани очи. Оти нели, како што велат старите: „секое чудо за три дена“. Да, чуда постојат, и едно такво чудо постоеше пред стотина години. Ама што знае чудото, за зборовите од крв. Јас пак, ви зборувам цело време во загатки, како што и овој народ е научен. Ви зборувам за нешто познато, нешто наше, а светско. Зборувам, за човекот, чија поезија не била напишана со мастило, туку со крвта на народот. Кочо Рацин, поетот на работничката болка, на човековото достоинство и на неуништливата вера во правдата. Човек, кој не пишува само стихови - тој пишува историја. Во секој стих, тече работничкото мастило, поетска крв што ја бои, вистината на секојдневието. Секој негов збор е гласот на гладниот, на оној што се бори, за зрно чест. Мастило составено од солзите на мајката, болката на сиромавиот, гневот на вереничката. Во времето кога зборот значел сила, кога поетите се казнувале за вистината, Рацин ја претворил својата поезија во оружје. Оружје, кое го предаваме на нашите наследници без да ги научиме како да ракуваат со него, заборавајќи дека зборот е најголемото оружје на еден народ.

„Да бидеш човек, да имаш топла крв / Да мислиш со ум и создаваш со рака / Па да си нечие нешто...“

Стихови во кои се изразува суштината на човечноста. Да бидеш човек, не значи само да постоиш физички, туку и да имаш, топлина во срцето, сочувство, љубов. Да се радуваш со оној што слави, да тагуваш со оној кој плаче. Да создадеш нешто свое, па да си нечие нешто. Јас поправо би рекла, нечие ништо. Оти на крајот од денот, во денешно време, зборот благодарам значи злато. Во денешно време и работникот прозборе. „Денови ли се денови, аргатски маки големи!“ - работникот беше тивок сведок на сопствената болка. Тој не пееше за слава, туку за живот. Сите сме ние копачи, копае, копае темни гробници. Овде не слушаме болка, туку вистина. Вистина што гори посилено од секое масло во фабричките машини. И додека тутуноберачите ги собираа, лист по лист, своите надежи, денес ние ги собираме нашите соништа, во канцеларии, на компјутери. Тие работеа со железо и камен, ние работиме со мисла и збор. Затоа кога ќе ги видите грубите раце на работникот, видете во нив поезија. Во секоја капка пот има масло што пишува поезија. Во секоја тивка болка има крв што пишува историја.

„Ќе б'сне сонце златно / По секаде на светот / Ќе згине срамно гнетот / Ќе л'сне живот нов!“
„Сега сум пепел онаму каде што некогаш сум бил оган“. Сите ние изгоревме, но напишаниот текст, продолжи да живее. Сите ние умревме со него, но само тој престана да дише. Неговото мастило и ден денес, пулсира во нашите жили, потсетувајќи не дека нема вистинска слобода без правда и нема човечност без љубов. Црвена! Црвено срце! Црвена е љубовта! Црвена е крвта. Црвено е мастилото. Договорот беше да мижеме на убавите работи, а не на болката, тагата, страдањата. Затоа, да ја тргнеме црната марама од очите, да прогледаме по вторпат, да се избориме за она што е наше, оти крвта не е вода! Цитирам: „Се раѓаме со плач, умраме со лелекање. Останува само да се живее со смеа!“ Едно нека ни биде јасно. Кога ќе речеме Рацин, да нè потсети на: Неговиот збор е наш долг, неговото мастило - наш корен, а неговата поетска крв, наш живот!

ОРАТОРСКИ ТЕКСТ НА ЛАНА БАСАРОВ

Долго се мачев да ја избришам трагата навлезена во вдлабнатините на моите прсти. Како да избришеш нешто што не е нанесено со мастило, туку со душа? Со страст. Како да ја опишеш болката што не се гледа со очи, а демне врз телото како сенка? Болката што сама од себе не зборува, ама знаеш дека ја има таму некаде, во најтивкиот дел од тебе. Како да објасниш мастило што не капе од перо, туку од рана што никако не зараснува? Се обидов. Навистина се обидов. Но секојпат кога ќе ја допрам хартијата, тоа повторно се разлева.

Црно. Густо. Тешко.

Како ној осветлена од свеќа наместо од месечина. Како дишење на некој што се плаши да не го наруши мирот на тишината. Како звук на чекор низ студена соба кој оддекнува од сидовите.

Јас не дојдов да зборувам за Рацин. Дојдов да го почувствувам. Да го чујам како дише меѓу редовите. Меѓу нас. Да го видам во сенката на секој збор што ќе го изговорам и да го почувствувам зад секој трепет во мојот глас. Да се срамам затоа што колку и да се трудам, секогаш нешто ќе изумам да кажам. Секогаш, нешто ќе недостига. Ќе го чекам точниот момент и... устата нема да ми проговори.

Од страв? Од почит? Од сомнеж во сопствените зборови? Или затоа што има нешта што не се изговараат, туку се чувствуваат како тегови вроз градите. Не знам.

Рацин не се плашел кога говорел. Тој не чекал дозвола од времето пред да напише нешто. Неговото перо било железно ребро на човек кој од болката си создал крилја. Рациновото мастило било темно црвено, топло. Играло врз хартијата, наместо во вените. Тоа мастило било одраз на човек кој не си дозволувал да молчи. Одроз, на некој кој не престанал да љуби, и кога љубовта го горела. Некој што не престанал да создава и покрај таа болка која била темел на секоја мисла и секој збор оставен во рововите на пожолтените листови хартија.

Како човек да зборува за него, без да му затрепери гласот? Како јас да ви зборувам, без да ви ја пренесам болката што ја плаќаш за да му го допреш името?

Рацин не пишувал за да биде прочитан. Пишувал за да биде разбран.

Не како поет, туку како сведок.

Сведок на сиромаштијата што не моли, на неправдата што молчи и пак повредува, на сонувачите што не престанале да ја љубат земјата со калливи раце. Во секоја негова строфа има срце што гори за оние кои не можат, болка што не се плаши да се покаже.

Рацин не оставил име, туку белег.

Белег што се чувствува како пулс во средината на листот хартија и што се слуша кога тишината ќе стане премногу гласна.

И денес, кога ќе ги прочита неговите стихови, тие не звучат како минато.

Тие се сегашност. Нов додев на крв во вените на оние кои веруваат во зборот. Во љубовта.

Во маката. Во тагата.

Па затоа, вие што имате мастило на рацете, оставете го. Ќе го оставам и јас моето. Не затоа што не можам да го избришам, туку затоа што не сакам.

Се додека има некој што пишува,
ќе има мастило.

Работничко.

Ќе има крв.

Поетска.

ОРАТОРСКИ ТЕКСТ НА ТЕОДОРА ПАНОВА

Од дамнина...

од времиња што ни ги забравиле имињата,
луѓето подигале планини со своите плеќи.

Тие плеќи не се свиткале,
ни кога мракот станал закон!

„Денови ли се – денови
аргатски маки големи!“

Векови ли се – векови
во темна јама потковани.

Животи ли се – животи,
под ова црно тло закопани.

„Роди се човек – роб биди
роди се човек – скот умри.“

Роб биди?

До кога ли светот нам на маката ќе ни се сити?

Скот умри?

Во оваа земја и гром ќе се плати
за по своето да се удри!

„Денови ли се – денови
аргатски маки големи!“

Големи маки... големи!

Во темни времиња живееме, нели, дами и господа?! Темни облаци ни виорат над крововите, орли со остри канци ни се пленат над домовите! Неблагодарни времиња ни чукнаа на порти. Уште рано в зори кроце по кроце патот трул под нозе и оди, мачи се, од својот двор кради- во туѓиот ставај. Македончево наше сал нешто го тревожи, го мачи, го копка. А кога денот ќе стивне и ноќта со својот мрак ќе се дигне и секој ќе си отиде дома, вистината е дека освен замор и тегоба со себе- друго ништо не носи.

Познато ви делува кажаново, нели? Како некој веќе да говорел за синџири железни околу вратот навезени. Како некој веќе живот аргатски на плешки да носел, како некој веќе сопствената крв да ја проплаќал за ние да живееме по чекорите на тој голем поетски крик. Како сите на ум да имаме еден лик со срце лавовско, срце поетско, срце македонско. Како сите на ум да го имаме авторот на нашите поетски средби. А сепак, како сите свети заклетви и подвизи и негови и на неговите браќа соборници да згаснуваат во тишината. Ех, народе мој! Та за вака ли беа сите заклетви? Та за ова ли и по стотици години си ги плачеме хероите? За ова ли се давевме во црвена крв? За ваков ли челада да пораснеме предците си ги усмртивме? Со кое ли лице на оној свет пред ликот на Рацин ќе се појавиме? И веќе да не му го спомнувам името на празно, големиот рекол: „Уште има кај нас „чекајушти“ и „желајушти“! Уште таквија чекајат некој да ги „ослободи“ и да им даде живот.“ Кој ли уште чекаме да не ослободи? Зар до сега не научивме дека најсигурните раце се токму нашите? Остана ли живот на кој не сме се понадевале, комшија на чија врата не сме тропнале, оро на кое не сме заиграле, мотика со која не сме замавнале? Остана ли солза недоплакана, остана ли душа неискината, остана ли?...Остана ли некој помеѓу нас храбрите, што ќе го пролие работничкото масло- од Рацина останато веќе одамна исушено.

И ќе речат каква борба ли ќе водиш ти, со масло пролиено на парче хартија. Но, јас знам, а и Рацин знаел- дека нема поплодно масло од она работничкото, од она „скотското“, од она угнетеното. И двајцата знаеме дека во земја полна со празни тупаници најтешката борба ја водат оние кои сакаат со оловни зборови- оловни врати да отворат. И двајцата знаеме дека патот е долг, земјата затруена и загорчена, народот час е наш- час е туѓ. Но, сепак тој тогаш кога последната воздишка си ја дал во летото '43та имал надеж, верувам дека имал... Надеж дека неговата борба нема да згасне таму, надеж дека во неговите потомци ќе врие жешка, гневна, силна, поетска, македонска крв. Па има ли, народе? Има ли такви помеѓу нас во кои живее Рациновиот дух, такви кои сеуште ја лијат неговата поетска крв со јасна порака на парче хартија. Има... а за тоа сме доказ сите ние вечерва. Сите ние вечерва кои како поетски стихови крваво, со пот и мака ја врежуваме историјата на нашиот народ онаму каде никогаш нема да може никој да ја избрише. И по сето ова би сакала да констатирам дека земјава ни дала многу за што да умреме, но би сакала да ве прашам дали ќе сториме нешто за кое вреди да живееме? Епа, дами и господа јас живеам за тој ден, живеам за денот кога ќе можам да погледнам низ прозор, со главата високо крената кон сонцето и да речам: „Рацине, и над нас силно светнал ден!

Гласно ќе кажеме: доста било мрак!
Погледнете ги овие раце... валкани, да!
Но токму тие раце градат домови, градови, држава!
Време е не само да копаме под земја,
туку да копаме и небо!
Оган не се моли за искра,
оган се станува!
Дами и господа...
нашата мака од денеска е наша сила!





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

декември, 2025