

Гимназијалац

Лист ђака Српске гимназије „Никола Тесла“ у Будимпешти шк. год. 2014/15. бр. 3.

Било
једном,
једно...



Садржај:

03

Крај приче

04

Сретење

05

Интервју: Исидора Бјелица

06

Интервју: Урош Ђурић

08

Пантљике

10

Здрава храна, теретана...

12

Испричаћу ти тајну...

13

Опраштање

15

Србија земља спорта

16

Футура

„Гимназијалац” лист ђака Српске гимназије „Никола Тесла” у Будимпешти, школска година 2014/2015. број 3.;
Уредник: Александра Живановић
Редакција: Теодора Гулић, Ања Ђукић, Нађа Живковић, Милана Мотика, Димитрије Бугарчић, Анастасија Топаловић, Ивана Марић, Невена Богичевић, Ана Цветковић, Анђела Теслић, Василије Мићић, Стојан Матић, Дуња Живанов, Бојана Мишулић, Димитрије Николић, Игњат Карановић
Технички уредник: Зоран Меселција
Одговорни професор: Драгомир Дујмов
Лектура: Драгана Меселција
За издавача: др Јованка Ластивић, директор

Реч уреднице

Драги моји Сошиговци, преживели смо и ову школску годину. Последњих неколико дана сте могли да уживате на слободним клупама на школском дворишту, будући да је цењени 12. разред отишао на заслужени одмор. Тачније, отишли смо својим кућама, како би се темељно, без узнемиравања, припремили за усмену матуру. Да, за матуру. Та реч је тако добро звучала на почетку

године: ми смо МАТУРАНТИ, идемо на МАТУРСКУ екскурзију...

Још једна генерација је отишла из СОШИГ-а. Чудно је када то пишете о својој генерацији. Некако, када упишете средњу школу, мислите да тај дан никад неће доћи. Чекај, чекај, стоп! Почећу да звучим као деда, када почне да прича како је то све било другачије у старој Југи, како време брзо лети... „Сећам се и ја дана, када сам био гимназијалац”... А ви кажете: Добро је, знам, причао си ми већ о томе. Тако знате звучи свака генерација: како је брзо прошло, ма само смо се шалили, ма матура из математике је прелака. Знате како ја гледам на све то? Средња школа вам дође као када једете нешто стварно добро, али у гостима. Знате, на почетку сте фини, узимате залогај по залогај, па ћаскате, па се опустите, па узмете мало више, па онда остане нешто мало, па то понудите другима, а они наравно никад не одбију и онда то пред крај увек најбрже и нестане. Тако и ова 12. година: док се окренеш, неко је већ појео последњи залогај. Па онда одеш кући и кажеш мами шта си јео, па она направи исто, али није то то. Тамо је било другачије, лепше. Џабе што те мама пола сата убеђује да је ставила све исте састојке, није то то. Никад неће ни бити, јер ово што смо заједно преживели је непоновљиво. Било је задовољство бити 4 године члан „Краљевства ружа”. Надам се да смо оставили бар неки траг. Ако ништа, гледаћемо вас са паноа у школи, па нас нећете лако заборавити. Оно што мени остаје јесте да вам пожелим пуно среће у даљем школовању, и добар провод на летњем распусту!

Знате ли оне приче, бајке за лаку ноћ? Ма знате оне безазлене са принчевима и принце-зама, где сиромашни постају богати, тужни постају срећни, а жаба се претвара у принца. Да, да, те са срећним крајем. Срећан крај... Шта је у ствари срећан крај? Оне ствари које мене чине срећном, друге људе можда не.

По мом мишљењу би, рецимо, Јулија имала старијег брата. Он би пребио Ромеа и онда би Ромео завршио у болници и ту би банула Јулија и онда... У ствари, ко мене пита? Ко пита било кога за сопствени пут ... крај? За сценарио, главну улогу, ликове или расплет? Све те улоге, споредне или главне, кишу или сунце на сцени бирамо сами. Свидело се то људима око нас или не...

Ово је једна мала прича о великом човеку, необична прича са заиста тужним крајем. Главну улогу има сасвим природан, насмејан и ведар дечко. Можда сте га и познавали. Ако јесте, знате сигурно да је био тотално другачији од других и обично је блејао у крају са буразерима. Буразери, то су вам јако добри пријатељи, другари. А њих је било јако пуно и са ове и са оне стране Дунава. Мени је био пријатељ. Мени, теби, њему, чак и њој која га није познавала, веруј ми, и њој је био пријатељ. Свима је био. Али матори, не онај пријатељ који је данас ту сутра не, него онај који је увек ту.

Волео је да путује. Био је чак и мени гост. Био ми је и домаћин. Дружили смо се, као да се знамо сто година, јер је он био такав. Такав је био са мном, са тобом, њим, чак и са њом која га није познавала. Са свима.

Имао је и љубави, већих и мањих. Рекли бисте да је био сасвим обичан. Мада, ти и ја који смо га познавали, знамо да је био посебан. Имао је срце матори. За мене, тебе, њега, па и њу која га није познавала – за све...

Крај приче

(последњи њоздрав)

...Постоје они тренуци у животу када останеш недоречен. Једноставно ти недостаје реч, а замисли колико ти онда недостаје та особа...

Толико мало речи, а опет толико пуно сећања и оних... неисказаних речи... Па се враћаш, размишљаш да ли си требао овако или онако. Да ли је можда онај дан могао бити другачији. Само мало другачији. Да смо се тај дан насмејали још који пут, причали, напили се! Направили глупост! Променили свет! Окренули га! Запиташ се да ли је морало тако... Па се питаш по стоти пут и не налазиш одговор на питање...

Али сећаш се сценарија са почетка који сам бираш? Сваки крај је један нови почетак. Дођеш до краја нечег, да би после тога опет пун снаге кренуо спреман у нови почетак.

Мој другар је сада у вечном и небеском.

Искрено да ти кажем, сигурна сам да му је лепо и да је на бољем и лепшем месту.

Почивај у миру.



Сретење

Дан државности

Датум: 23. 02. 2015.

Прослава у СОШИГ-у у Будимпешти

Дан државности, 15. фебруар, у Србији се прославља од 2002. године. Овај датум обележава важне, како историјске, тако политичке и верске догађаје. Поред тога што је Дан државности, то је и Дан уставности Србије, као и дан сећања на почетак Првог српског устанка. Тринаестог фебруара 2015. године у физкултурној сали Српске основне школе и гимназије „Никола Тесла” у Будимпешти, одржана је свечаност поводом Дана државности, Сретења. На почетку свечаности, после слушања српске химне, чули смо предавање о четрдесетом дану после Божића, Сретењу Господњем.

Након тога су нам ученици једанаестог и дванаестог разреда сликовито представили живот српских породица, различитих сталежа, у борби против турског зулума. Они су снимили кратке филмове о томе како су Турци упадали у њихове куће, одводили српску децу и узимали им порез. Видели смо колико је било тешко нашим прецима и колико је то био тежак период за наш народ. После тога смо видели састанак устаника и бирање војводе Првог српског устанка, Карађорђа Петровића. Једанаестаци и дванаестаци су на веома интересантан начин приказали њихов разговор и припремање за почетак српске револуције.

Ученице једанаестог и дванаестог разреда су нам рецитовањем епске народне песме „Бој на Мишару” приближиле једну од првих победа српских устаника над турском војском, током Првог српског устанка. О коначном исходу и последицама сазнали смо из разговора жене турског војсковође Кулин-капетана и два црна гаврана који су јој лично донели трагичну вест са Мишара. Програм је осмислила и припремила професорка Кристина Бекић, шеф Актива српског језика и књижевности. За декорацију се побринула Изабела Борза, професорка ликовне културе.

С обзиром да 15. фебруар уједно означава и доношење Првог српског устава, под називом Сретењски устав, ученици су нам приказали како неки од појмова устава, као што су слобода окупљања, демократија и једнака права, нису баш увек остварљиви у реалном животу. За сваки од ових појмова била је дочарана посебна ситуација коју су нам ученици одглумили и тако на најбољи начин приказали колико је било тешко поштовати све делове закона.

Пред крај програма, на видео биму су пуштане слике о Србији, уз текст који је у свима нама пробудио носталгију за крајем наших предака. У тим тренуцима смо знали да у тој сали, сви ми имамо нешто заједничко, а то је оно што осетимо када помислимо на нашу матичну земљу или завичај. Осећај да је то оно место које за сваког од нас представља нешто посебно, место на које прво помислимо када нас неко упита где бисмо сада најрадије били и да је наша матична земља место за које ће увек бити места у нашим срцима и мислима.

На крају свечаности о горенаведеним судбоносним догађајима, занимљиво предавање одржао је Радош Љушић, професор на Катедри за националну историју новог века, који је од 2004. до 2008. године радио као директор Завода за уџбенике и наставна средства.

Како се осећате поводом поновног доласка у Будимпешту? Да ли вам је драго што су се ћаци окупили у оволиком броју око вас, не би ли сазнали нешто више о Вашим два нова издања?

Ја стварно много волим Будимпешту и посебно ми значи то дружење с младим људима. Прво смо радили заједно ту ревију шешира и чини ми се да је некако просто драгоцено, као што Вили преносим нека знања, која се, тичу и психе и физичког бивствовања, тако чини ми се да је битно да вама, младим људима, предочим нешто што се не учи у школи, а што је за живот чак важније од математике, хемије, физике и биологије.

Која је Ваша омиљена боја тј. у којим бојама видите свет око себе?

Ја сам опседнута плаво-тиркизним нијансама. Иначе сам заљубљена у Карибе и то, море и небо – то је та боја. Видим себе баш у тим бојама. Волим све нијансе плаве ка тиркизној.

Да ли мислите да Ваша књига свакоме ко је чита, може да пренесе исту поруку као што сте је Ви вечерас нама пренели?

Ја мислим да књига може да спаси нечији живот. У претходне две године сам примила око 40 писама од људи који су написали да им је ова књига спасила живот. Хтели су да се убију. Били су јако депресивни, несрећни. То је негде идеја. Књига мења живот, спасава вас. Ја мислим да људе привлаче одређене књиге и информације. Уколико је наша свест на одређеном нивоу, ми умемо да привучемо одређене књиге у наш живот и није чудно да нам у тренуцима кад нам је најтеже, неко поклони књигу или нас позове на књижевно вече. То је мисија књиге „Спас 1” и „Спас 2” – да просто људима доноси ову поруку.

Шта Ви мислите, а сигурно и сами најбоље знате, колика је снага фениксових крила, оних која сте и сами имали или које свако једном мора раширити.

То људи не разумеју: док год си жив, можеш потпуно да се дигнеш из пепела и промениш сам себе. Овде људи себе олако отписују. Данас сам се смејала, јер сам се сетила једне моје другарице која се разболела и која је причала како јој дође комшиница и виче „Е, јаднице! Е, кукавице! Е, готова си! Е, пропала си...” После је комшиницу ударио ауто, а ова је и даље жива. Хоћу да вам кажем да, док год сте живи, док год трепћете, док код мислите, можете све да обрнете у својој глави и поново осећате радост живота. Радост живота је уствари феникс. Она лечи, она подиже. За мене су то била моја деца и моји читаоци, али увек можете да је препознате.

Ипак је закључак ове вечери био да ма шта нам се дешавало, увек морамо да имамо жељу и вољу да се вратимо у живот и победимо сами себе.

И да знамо шта је радост! Ја сам сама била у ситуацији да имам све, а да сам незадовољна и да

кукам. Данас велики број младих људи пати од депресије, имају све, а ипак само кукају. На крају крајева, неки се и убију. Поента ове књиге је да научите да гледате око себе, да цените оно што имате – здравље, радост, небо, сунце, поглед пријатеље, најмању ситницу.

За крај, који су Ваши планови за будућност у неким најкраћим цртама и шта бисте волели да поручите ученицима ове школе – како новопридошлицама, тако и онима који одлазе, као једриличари, у дубље делове мора које се зове живот?

Пре свега, ево сад промовишем „Спас 1” и „Спас 2”. Поред тога, водим моју онлајн школу писања, и то је једино чему сам посвећена осим писању романа и с радошћу могу да кажем да имам своје студенте свуда по свету. Откако је то виртуелно, онда могу и људи који пре нису били у Београду да уче професионалне фазе писања. Чека ме још низ интернационалних промоција, раде се преводи и, поред тога, планирам да урадим видео издање „Спаса”, јер је то, у ствари и практикум који садржи и моје личне демонстрације, како се шта ради, што би било јако корисно за људе – да виде у нормалном простору и времену. Порука за вас је да морате да схватите да је Бог суштина свега. Морате научити да чувате своје енергетско тело, то је као када у авиону кажу да у случају пада притиска, прво ставите маску себи, па онда свом детету. Морате да научите да сте та маска, уколико вам је неко одузме, ви сами себи. То је јако важно. Уколико немате кисеоника, све почиње да отказује.

Велико Вам хвала за ове исцрпне, али одговоре који су дошли из самог срца.

Василије Мићић 9.6



Исидора Б.

Интервју...



Урош Ђурић

А: *Шта Вас доводи у нашу школу?*

У: Као прво, овде ме доводи добар глас школе. Дошао сам да видим како се ради, пошто сам заинтересован да најмлађи члан наше породице постане ученик ваше школе. Надамо се најбољем. Друго, за школу ме веже дугогодишње пријатељство са вашим професором информатике, као и чињеница да волим да дођем у Будимпешту. Мислим да је Будимпешта сјајан град. Ја сам за њу везан и породично, јер је мој деда некада давно, пре сто година, играо фудбал за Ференц варош. Тако да су Ђурићи један део свог живота провели у овој средини. Мој први излазак ван граница земље, био је овде: посета Мађарској, тј. Будимпешти. Тако да је Будимпешта први страни град који сам видео.

А: *Прочитала сам да сте Ви били некада бубњар. Имате своје изложбе, бавите се глумом... Мене занима где се највише проналазите?*

У: У сликарству највише, и то у савременој уметности. То је оно за шта сам се определио још са неких 17 година. Почео сам да похађам прве часове цртања, у чувеној школи у Шуматачковој улици у Београду. Потом сам уписао средњу дизајнерску школу. Ја сам она генерација, такозваног, усмереног образовања у Југославији, тако да сам прве две године ишао у класичну гимназију, а друге две у Специјалистичку школу за индустријско обликовање и дизајн на Дедињу. Пошто сам матурирао и одслужио војску, уписао сам Историју уметности. Био сам на историји уметности 3 године, а онда сам још 7 година провео на Ликовној академији у Београду, тачније, на Факултету ликовних уметности: првих 5 година до дипломе и још 2 године специјалистичких студија. Ја сам, веровали или не, магистар ликовних уметности. А на филм сам упао сасвим случајно. Добио сам позив. У то време сам био пета година студија. Нико од нас, наравно, није мислио да ми правимо филм који ће обележити не само епоху, него постати један од најпопуларнијих филмова свих времена на српскохрватском говорном подручју.

А: *Како гледате на улогу анђела?*

У: Та улога је свакако променила мој живот на разне начине. Колико је било добрих аспеката, толико је било и неких који умеју да буду јако заморни, јер постајете видљиви једном широком броју људи. А нису баш сви људи увек добронамерни. Стекнете ту неку популарност и наклоност људи, а са друге стране неки искористе то како би се истакли у друштву. Има ту добрих и лоших страна, надам се више добрих. То вам отвара различите могућности у животу. Није толико битно шта сам урадио са анђелима, него шта сам урадио после тога. Да је све остало само на томе, ја мислим да то и не би било толико занимљиво. Занимљиво је баш као део неког укупног животног и професионалног биланса који сам имао како у савременој уметности тако и на филму и у другим областима. Рецимо, видим да моја популарност расте захваљујући једном квизу. То је квиз „Потрага“, који постаје све популарнији на телевизији, где ја, на изненађење многих, показујем врло широк спектар знања из различитих области. Постао сам ненадано велики промотер знања. Могу да кажем да се у Србији не исплати само знати певати. Ево, јуче сам, на пример, вашем професору информатике имао прилике да покажем своја кулинарска умећа, и то надам се сасвим успешно. Додуше, радило се о једној једноставној ствари, као што је роштиљ, али никада не треба потцењивати такве ствари. Ако се баналне ствари схвате озбиљно, онда са оним великим иде лакше. Не треба потцењивати ниједну животну ситуацију – то је оно што вама школарцима могу да саветујем. Знам да вас стално сви нешто саветују, али приступите тривијалним стварима озбиљно, и онда ће оне комплексне ситуације које се појаве у животу, ићи много лакше.

А: *Да ли се у приватном животу више проналазите као анђео или ђаво?*

У: То је врло комплексно питање. Мислим да постоји и једна и друга страна у свакоме од нас. То је питање избора. Свакако да постоји ђаволска страна у мени, која

понекад избије у први план. А ђаво није ништа друго него пали анђео, анђео протеран из раја. Проналазим се и у једном и у другом. Наравно, увек тежим ка томе да радим добро, али знате, има она Дантеова из „Божанствене комедије” која каже да је пут у пакао поплочан dobrim намерама. Знате и сами: често човек направи велике глупости, верујући да је имао најбоље намере.

А: У каквом су Вам сећању остали средњошколски дани?

У: Ух, као време великих турбуленција. Ту сам ваљда први пут формирао неке своје ставове, које поштујем и дан данас: о начину живота који желим да живим, питању слобода, питању мог укупног развоја. Први пут сам, поготово у трећој и четвртој години, успео себи да наметнем једну дисциплину која ми је била доста важна у временима када сам имао падове. Зато што живот није једна линија, него као аплитуде у физици, идете горе па доле, а све време желите да ухватите тај средњи пут, али вам стално нешто измиче. Заправо, те ствари које сам први пут успешно применио у средњој школи су представљале темељ коме сам касније увек могао да се вратим. Мислим да је то доста важно. Мислим да су средњошколски дани важни. То вам можда неће бити јасно док их живите, зато што желите што пре да побегнете из њих, да постанете зрелији, али доста тога што се постави у тим годинама је заправо веома важно за живот који предстоји.

А: Говорили смо о квизу „Потера”. Како се сналазите у тој улози?

У: Тешко је. Тешко је, јер сви мисле да је намештено. Људи више не верују ни у какве вредности. На жалост, у Србији су ствари отишле толико далеко, да је тешко поверовати да неко уопште може да ради у неком систему у коме нема неких радњи које подривају оно што се види. Квиз није намештен. Најсмешније је што ме питају да ли је намештено? Ја их питам овако: Сада ми реците, да ли бисте питали варалицу да ли вас вара? Какав одговор очекујете од варалице? Ако вас неко вара, зашто вас не би варао и тада? Зашто би био искрен баш према вама? То су чудне ситуације, које доста говоре о средини у којој живимо. На жалост, прво што људи помисле је: Ах, то је намештено сто посто. Ко може све то да зна. Онда им ја кажем да сам провео 10 година у високом школству. Да не причамо о томе да ме свашта занима. Имам срећу да имам добро памћење, и још увек брзе реакције. Ја се добро припремим. Зашто кажем да је тешко? Тешко је, јер се све то сними у 15 дана. Понекад снимим и по две, три епизоде дневно. Ако моји опоненти успеју да одговоре на тридесетак питања, ја одговорим онда на 120, четири пута више. Велики је стрес када изађе потпуно нова екипа, јер мозак просто нема простора да се одмори. Ја 15 дана морам да сам на високом нивоу. Месец дана пред снимање почињем да обнављам стара знања. Понекад вежбавам тако што ме решетају питањима. Просек је 75%, што је доста велики просек. На три одличне серије имам једну у којој се распадам. Обично имам доста

висок проценат, понекад и изнад 80. Схватио сам тактику после једно 4 епизоде. Питања на која знам одговор, а одговора не могу да се сетим, треба одмах да бацим. Зато што се тако мозак уплете. Зато што после тога долази лош низ само зато што ти се мозак уплео код тог једног питања, и ту креће домино ефекат. Ту је онда питање добре тактике.

А: Да ли ћемо Вас ускоро видети у неком новом филму или серији?

У: Не знам. За сада није било неких посебних позива. Последњи пут сам радио на филму „Атомски здесна” са Срђаном Драгојевићем, пре годину и по дана. Морам да признам да тај филм није нешто заживео, а ни ја нисам био задовољан крајњим резултатом. Атмосфера на снимању је била фантастична, и мислили смо да радимо епохални филм, међутим, у самом процесу монтаже филм је скраћен и крајњи производ је одрађен половично. Треба да запамтите да никада ствари не остављате половично. Треба ствари истерати до краја, јер половични резултати су много гори него да ствар нисте урадили уопште.

А: Савет за гимназијалце?

У: Следите свој унутрашњи зов. На крају, тиме што изаберете, морате да се бавите највећи део свог живота. То је нешто што вам обликује реалност у једном јако дугом, најзначајнијем периоду вашег живота. Ја сам уписао Историју уметности, али на крају сам схватио да сам све одговоре на питања добио у самој уметничкој пракси. Схватио сам да треба да одем тамо где се то изучава и није ме мрзело да са 23. године упишем нови факултет и кренем све испочетка. Мислим да је то била одлична одлука. Чак и ако вам се деси да кренете у нешто, и да вам се то не свиди, имајте довољно смелости да пробате оно до чега вам је стало.

Александра Живановић 12.6 и Анђела Теслић 10.6



Пантљике 2015.

Тог 28. фебруара, у преподневним часовима, Улица ружа је била пуна српских регистарских таблица, са ознакама Нови Сад, Београд, Крагујевац, Суботица, па чак и неких босанских. Питате се чему толика навала у срце Мађарске, и то баш у Будимпешту, у Улицу ружа? Повод су матуранти Српске гимназије „Никола Тесла”. Сви су нестрпљиво очекивали да сат откуца 6 часова, да заузму своја места и поносно гледају свог, од вечерас, великог матуранта. Иако је публици чекање почетка примопредаје Пантљика 2015. изгледало као вечност, матуранте је увелико трема узела под своје.

Сјај, гламур, елеганција, држање и лепота – овакав приказ је дочекао све присутне, док су гледали овогодишње матуранте. Публика је одушевљено пратила програм који су приредили ученици 11-их разреда, а једино што су матуранти пре изласка на сцену осетили била је велика трема и убрзан рад срца. Након првог, редом су излазили на бину и остали матуранти са својим разредним старешинама, а атмосфера у Дому културе „Јожеф Атила” постајала је све испуњенија љубављу. Врхунац и тренутак када су ученици схватили да су заиста постали матуранти, и док су публику чинили родитељи и пријатељи истих тих, било је обраћање разредног старешине Кристине Бекић у име свих матураната. Из сваке реченице се осетило помало туге, јер је ово значило почетак краја нечега, коме нико крај није желео. Колико се осећала најављена носталгија, толико је свака реченица почињала срећом и испуњеношћу што смо сви били чланови ове велике и срећне породице. Назив овогодишњих Пантљика био је „Била једном једна...” и наши будући матуранти су то извели на крајње професионалан начин. Лепу, али уплакану принцезу су успели једино матуранти да

орасположе, након чега је уследио традиционални плес матураната. Цео програм је крунисан фотографисањем са матурантима, у знак чувања најлепших успомена. Док је неким ово значило крај дивног и незаборавног дана, за остале је био тек почетак. Матуранти су организовали журку на коју су били позвани сви гости, како би присуствовали заједничком слављу. Још који дан, и за нас матуранте школа је готова. Иако нам сад то изгледа далеко, носталгија несвесно почиње да обузима наша срца. Осмех са лица, међутим, не силази, јер наша стечена пријатељства заувек остају.



Здрава храна, теретана...

Шта за вас значи лето? Знам на шта ја прво помислим... Одмор, море, журке, коктели, блеја са друштвом. Толико слободног времена за флерт, а онда станеш испред огледала и видиш последице јагњета са славе, божићног прасета, ускршњег зеке и неког „бургера“ или „мека“. Да ли се и ове године прибојавате одласка на плажу? Лето само што није стигло, а ви и даље немате фигуру какву желите? Овај текст ће вам помоћи да дођете до савршеног изгледа, да будете попут грчког бога/богиње на плажи. Најбитнија ствар је да се после читања овог текста баците на посао.

ЛЕТО ЈЕ ПРЕД ВРАТИМА!

Исхрана

За правилан раст, развој и функционисање човековог тела, од изузетног је значаја количина и квалитет намирница које се уносе.

Постоје 4 основне врсте хранљивих материја:

1. Угљени хидрати – шећери (налазе се претежно у житарицама);
2. Беланчевине – протеини (највише их је у месу, млечним производима, јајима и сл.);
3. Масти;
4. Вода (за време тренинга пити искључиво воду за хидратацију!)

Све три материје се морају уносити свакодневно! Оквиран однос у коме их треба конзумирати је: 55% угљених хидрата, 30% беланчевина, 15% масти (од којих би требало бар половина да буду засићене). Такође, веома је важно за здравље човека да поред основних хранљивих материја конзумира и одређену количину витамина, минерала и влакана. Влакна су несварљиве материје које чисте организам при пражњењу.

Количина хране коју уносимо би требало да варира у зависности од доба дана. Просечном човеку, метаболизам је најактивнији у 9 сати ујутру и како дан одмиче тако се он успорава. Што је метаболизам спорији то ће се храна теже варити и треба је мање уносити и више пазити на структуру исхране.

На већини производа у самопослузи постоји енергетска таблица са хранљивим вредностима на којој је тачно наведено колико којих хранљивих материја има у 100г или 100мл одређеног производа! Уосталом, хранљиве вредности свих намирница се лако могу сазнати путем Интернета на специјализованим сајтовима.

Упамтите да се ове три хранљиве материје неће метаболирати како треба, уколико не унесете и остале материје – витамине и минерале!

Теретана

Најпопуларнија спортска активност данашњице је теретана.

Пре него што неко оде у теретану, треба да буде упознат са основним правилима:

- Победити сопствену тежину (онај ко не може да уради склек, згиб, ко није никад радио чучњева, леђњаке нема шта да ради у теретани док прво не осети да су му те вежбе постале само загревање!);
- Научити како наш организам и мишићи функционишу;
- Хранити се правилно (уносити довољно, не превише, свих хранљивих материја).

Неопходно је такође да поставимо себи циљ. То се постиже одговором на питање: шта желимо да постигнемо одласцима у теретану? Када то дефинишемо, треба конципирати добар тренинг за постизање жељеног циља.

Два најчешћа циља одласка у теретану су:

1. Смањивање телесне тежине
2. Повећање мишићне масе (о овоме ћу писати у следећем броју Гимназијалца).

Како смршати?

Мршављење је једна једноставна рачуница. Ако је калоријски суфицит већи од дефицита доћи ће до таложења масних наслага, а ако је дефицит већи од суфицита доћи ће до сагоревања масти. Једноставно речено, ако сагорите или потрошите више калорија него што унесете, мора доћи до смањења телесне тежине (ако постоји вишак)!

Да би се то постигло, треба регулисати исхрану и тренирати.

Регулисање исхране НЕ значи прескакање неопходних оброка, повраћање после њих и живот на биљним шејковима!!!

Једноставно, не уносити вишак хранљивих материја. Запамтите – вишак шећера и беланчевина се претвара у масти и тако депонује (складишти) у организму!

Једна од најважнијих ствари у спаљивању масти је то да пулс не би требао да прелази изнад 140 откуцаја у минути. Зона тренинга у пулсу од 120 до 140 о/м се зове зона „Контроле тежине” тј. ту ћете најуспешније користити масти као основни извор енергије, али тек када потрошите резерве угљених хидрата! Сагоревање масти ће ићи теже са подизањем пулса!

- Већи мишић сагорева више калорија тако да је добра идеја упоредо радити и на проширењу мишићних влакана.
- Зоне пулса варирају од човека до човека! За ову таблицу је узет просек.



За презалогјити пре ручка :)

Заблуде о спорту

1. Што тврђи мишић то бољи! Мишић у опуштеном стању МОРА бити мекан, ако је тврд то значи да је мишићни тонус превелик и врши притисак на крвне судове, као и на нервни систем. Ова појава настаје услед недостатка истезања и прејаким тренинга у теретани – морате га растеретити!

2. Већи мишић је јачи? Ово је врло релативна ствар. Јачина мишића се огледа у истренираности покрета, издржљивости, експлозивности, снази, мишићним везама (тетивама). Зато мишић који има већу запремину није по правилу јачи (што не значи да не може да буде).

3. Што више понављања и серија направим, више ће да ојача и да порасте мишић! Мишић неће напредовати ако му се онемогући одмор. Систем са више понављања и серија постоји, али користи се у кондиционим тренинзима који неће знатно повећати мишић и после њих такође следи одмор!

4. „Појешћу слаткиш, па ћу имати енергије”. Слаткиши у себи садрже „брзе шећере“, брзо се сваре и тачно је да ће на кратко дати енергију, али ће излучити превише инсулина и док организам не смањи количину инсулина у крви бићете уморнији него пре слаткиша. Слаткиши никоме не требају и треба их потпуно избацити из исхране!

5. Да ли је играње фолклора спорт? Да, то је спорт по свим карактеристикама. Тако се класификује и видео игрица, League of Legends, која је 2015. године званично постала спорт.

6. Многи људи сматрају да су куповни протеини и креатин природни додаци исхрани и да им ништа не фали. Тачно је да су веома ефикасни суплементи, али нису природни. Под знаком питања је да ли се стварно извлаче из природних састојака. Исто као што ћете јако брзо приметити промене на свом телу, приметите их после дужег времена и у свом телу, ипак то све бубрези и јетра треба да прераде.

7. „Радићу више трбушњака како би спалио наслаге на стомаку”. Трбушњаци су одличне вежбе које се могу радити у безброј варијација и ојачати трбушни склоп мишића, али њима нећете спалити знатан број калорија! За раван и изражен трбух неопходно је трчати или радити друге кардио вежбе попут вожње бицикла, „fitness” програма, пливања итд.

Професионални спорт данас од многих учесника захтева унос суплемената и надљудска форсирања тела како би дошло до максималних резултата. Запитајте се да ли тај спорт доприноси вашем телу или ви уништавањем вашег тела доприносите том спорту!? САМО „НЕЧУРАЛ” БАЈО МОЈ!!!

Игњат Карановић 12.6



Опраштање матураната на Тргу ружа

Опраштање матураната Српске гимназије „Никола Тесла” у Будимпешти одржано је 9. маја. Цвећем и травом украшена школа одисала је весељем, али и мањом количином сете и носталгије за минулим ђачким данима.

Праћени традиционалним песмама које се певају приликом опраштања, ђаци 12. разреда, на челу са својим гимназијским разредницима Аготом Павловић и Кристином Бекић, те Драганом Меселцијом и Радивојем Галићем, разредним старешинама у ђачком дому, кренули су школским ходником да се опросте од своје гимназије. После обиласка професорске зборнице, слављеници су у пратњи својих професора, роди-

теља, родбине и пријатеља стигли у окићену салу за физичко васпитање. Овде их је чекао натпис: „Будућност припада онима који верују у лепоту својих снова.”

После интонације српске и мађарске химне, на сцену су ступили гимназијалци Ана Мотика и Алекса Продановић који тек што су започели говор изненада се појавише основци Лена Ембер, Викторија Ендреди, Лазар Ђурић, Сара Естер Едлингер и Нанах Рабинович. Они су на српском, мађарском и енглеском изразили жељу да се и они прихвате као домаћини овог програма. Било је хумористично гледати како се препиру основци са гимназијалцима. Може се рећи да су одлично одглумили ову необичну ситуацију.

После ове хумористичне сцене уследиле су рецитације Петре Јовановић и Тине Чорић.

На велико изненађење окупљених следио је симпатичан плес основаца са учитељицом Мирјаном Ковач, која је увежбала плес, и разредницима 11. разреда, професорицама Оливером Мунишић и Аницом Пандуровић.

У име 11. разреда од матураната су се опростили Невена Богићевић и Милорад Дудор. Затим су по устаљеном обичају, врпцу на школску заставу привезали матуранти Магдалена Недељковић и Дејан Дујмов.

Катарина Станковић, гимназијалка 12.а разреда, одржала је свечани говор у којем се захвалила свим професорима на труду, а посебно разредној старешини, професорици Аготи Павловић. Она је истовремено признала да ће тешко бити што се више неће сретати са својим разредним друговима и осталим пријатељима.

Опроштајни говор одељења 12.б прочитала је Александра Живановић.

Затим се присутнима обратила директорка др Јованка Ластих. Она је у свом кратком обраћању рекла да је генерација 2011-2015. била специфична по томе што је у њој било много талентоване деце. Ова два одељења су до сада била најбројнија у историји Српске гимназије. Тридесет и два ученика у једном и деветнаест ђака у другом разреду. Директорица је изразила своју наду да ће време показати своје и да ће наша школа бити поносна на многе ђаке поменутог нарасаја.



Након тога, уследила је додела диплома и признања. Титула „Ђак генерације”, коју додељује Наставничко веће, припала је Дејану Дујмову, ученику 12.а разреда. Први пут у историји наше школе „Граната Николе Тесле”, коју је директорка др Јованка Ластић ове године увела, уручена је Небојши Башићу Палковићу.

Из опроштајног говора: „Ево нас данас овде на крају нашег пута. Дивно је видети како нас је све обликовао овај прелепи град, школа, ми једни друге, у младе одрасле особе. У ствари, не желим да кажем да је ово крај пута. Боље замислите да се наша заједничка стаза рачва на више њих и да ће свако од нас одабрати једну, али да ћемо се негде на путу сви поново срести. Желим да вам у сећању остану само лепа тренуци, јер се они једино и рачунају. Овде смо сви постали једна велика породица, стекли пријатељства која ће трајати заувек. Овим путем бих хтела да се захвалим професорима како у школи тако и у дому на уложеном труду и знању које су нам пренели. Наравно, ту је и главни члан наше велике породице, која је увек водила своје средњошколце до краја стазе. Наша разредна Кристина Бекић.

Драги моји матуранти, желим вам успешно путовање. Желим вам пре свега да остварите своје снове и да стигнете до вашег циља. Не кажем да ће бити лако на путу, али ако негде и застане, увек можемо да рачунамо једни на друге.”



Испричаћу ти једну тајну...

Већ је седам и десет. Чекао сам, нервозно бацајући поглед ка вратима. Можда се предомислила и не жели да ме види. Трема, нервоза и напетост су расли из минута у минут, све више и више. Исприо сам и трећу чашу вискија. Седим овде већ сат времена, а у џепу ме жуља кутијица. Руке ми се од нервозе тресу, не знам шта да мислим. Полако почињем да губим наду. Када одједном, на вратима се појавила нека девојка са веома бледом кожом, везаном пунђом, али не и превише затегнутом. Напред је имала пуштена два прамена која су била благо увијена, падајући јој нежно преко лица. Очи су јој биле благо нашминкане, на уснама је имала црвени кармин који јој се савршено слагао уз црвену, дугу коктел халјину са дубоким изрезом на леђима. Била је прелепа. Остављала је капут и тражила ме је погледом, лице јој није било баш опуштено, али када ме је видела благо се осмехнула. Оставила ме је без даха. Ено га. Баш се средио, седи у новом оделу, за столом, тачно поред клавира. Тај сто се најтеже добија, а ја баш ту волим да седим и посматрам пијанисту док свира и ужива у звуку који производи клавир. Осмехнуо се и махнуо ми је. Лаганим кораком сам пришла столу и села. Владала је тишина. Нисмо знали ко ће да почне, а ако бисмо почели да причамо, кренули би у исто време, па застали. Напокон је проговорио „Дивно изгледаш.”

„Хвала,” брзо сам узвратила, „ниси ни ти лош,” насмехнуо ми се и наставио да ме гледа. Поглед са мене скренуо му је конобар који је дошао да нам узме поруцбину. Како је отишао, тако сам погледала у пијанисту. „Знаш, наш живот је књига која се сама пише. Ми смо личности романа које не разумеју увек најбоље шта је аутор хтео да каже. Зато те у једну руку и разумем, али зашто си ми ћутао све ове године, то ми није јасно. Цео дан размишљам шта да радим.”

„Разумео бих те и да ме оставиш сад.” – Ћутао сам, јер нисам знао како бих ти то рекао, нисам знао шта да ти кажем. Мислио сам да ће тако бити лакше, али није било.”

„Да, али зашто си баш јуче морао?” Ћутао је, није умео да ми одговори или просто није желео, па сам морала да наставим. „Знаш, сама помисао на ту чињеницу је болна и нимало пријатна, поготово зато што већ дуго времена живимо заједно,” био је на ивици да заплаче, суздржавао се вешто. „Доста сам дуго размишљала и предомишљала се, не знам која је најпаветнија одлука и шта бих требала да урадим, али сад на ову вечеру гледај као на последњу шансу како би се искупио за то што се десило.” Клигнуо ми је главом у потврдном облику. Јасно сам му ставила до знања да треба да пази како се понаша иако сам у себи већ донела одлуку. Вечера је добро прошла. Обоје смо били укочени, нисмо могли пуно да се смејемо, јер нисмо знали које ће нам бити реакције. Покупили смо капуте и изашли напоље. Хтела сам до куће да узмем такси, али он је инсистирао да ме он одвезе. Нисам се бунила, ушла сам у кола. Када смо се одвезли до куће, ћутке смо се гледали.



„Значи ипак нема шансе да останемо заједно? Цело вече ниси проговорила,” питао ме је бојажљиво. „Не” рекавши то спустила сам поглед на доле. И он је исто урадио, али овај пут су му сузе потекле. Није могао да их суздржи. Те сузе нисам могла да не приметим, па сам му се благо насмејала у фацу, „Шалим се бре будало, али заједно ћемо остати само под једним условом. А то је да ми овакве ствари никада не прећуткујеш и желим да ме упознаш са свим тим деловима твоје животне приче коју си ми прећутао!” „Договорено” одговорио је брзо и пошле су му сузе, ово су биле сузе радоснице.

„Морам да ти покажем нешто,” укључио је мотор аутомобила и одвезао нас негде. Толико је брзо возио по улицама града да сам мислила да ћемо се сударити са неким. Нисам се ни трудила да гледам кроз прозор, јер би ми било мука, па сам га меркала. Осмех му је био више него очигледан, очи су му се цаклиле.

Ушли смо у једну огромну гаражу неке зграде. Да сам ја возила вероватно бих направила два круга на другом нивоу и сачекала помоћ. Возио нас је скроз до последњег нивоа. Тамо је било једно место за паркинг, таблица са његовим именом и врата. То су била врата лифта која су се отварала само када би регистровала његов глас. Возили смо се од последњег нивоа паркинга, до последњег спрата те зграде, па пошто лифт не вози до крова, морали смо мало и пешака уз степенице.

Напокон, кров зграде. Мислим да сам душу испустила на овим степеницама. Поглед је одузимао дах, Сан Дијего ноћу, био је величанствен. Све се видело, море, град како живи ноћу, све те боје којима су сијали улични телевизори, билборди, феноменално. Загрлио ме је отпозади и пољубио у образ. Стајали смо тако загрљени неко време, а онда је погледао на сат и сумњичаво се насмешио. Нисам стигла да га питам шта је смешно, када је одједном цео град остао без струје. Подигла сам поглед ка небу, одузимао је дах. Небо је било пуно звезда. Тај приказ се могао доживети само ако би отишао негде у природу, далеко, далеко од града. Затим су почели величанствени ватромети. Он се одмакао од мене, али нисам му придавала пажњу, уживала сам у ватрометима. Овакве ватромете немаш прилику често да видиш. Ухватио ме је за руку, тиме је добио моју пажњу, клекнуо је на колена држећи у руци једну малу кутијицу. Отворио ју је и у њој је стајао прстен са белим дијамантом на средини. Био је очаравајуће леп. Очи су ми засузиле, а срце је почело убрзано да куца.

„Знам да ова два дана нису била баш најдивнија, али сам схватио једно. Да не могу да функционишем без тебе.

ХОЋЕШ ЛИ СЕ УДАТИ ЗА МЕНЕ?”



Димитрије Бугарчић 12.б



Србија, земља спорта

Да Србија полако постаје тениска сила, показују све бољи резултати наших репрезентација. Последњи у низу успеха начиниле су наше тенисерке у оквиру турнира Евро-афричке зоне. Иако знатно ослабљене без чак пет од шест најбоље пласираних тенисерки, наше девојке су показале жељу и срце и приграбиле трофеј. Чак и када су као најмлађа селекција на турниру били проглашени за тоталне аутсајдере, наше девојке нису се предале, већ су храбро изашле и победиле све фаворите, међу којима су биле и домаћини: селекција Мађарске, као и наши западни суседи: селекција Хрватске. Победом над Хрватицама, наша репрезентација је изборила право на бараж за улазак у Светску групу два! Велику подршку тенисеркама пружали су и ђаци наше школе на челу са професором физкултуре Властимиром Вујићем. Веома брзо након великог успеха тенисерки, имали смо и других повода за весеље. Наиме, наше школске екипе су нас, сад већ по обичају, одлично представиле Мађарској јавности. Први су нас обрадовали фудбалери, освојивши треће место на будимпештанском такмичењу. Кошаркаши за које смо навикли да доносе пехаре већ дужи низ година, сада су посрнули. Након лошег издања на државном првенству и „тек” осмог места, вратили су се у великом стилу и „покорили” Будимпешту. Док кошаркаши живе од старе славе, кошаркашице су коначно успеле да се попну на трон Мађарске, а затим и Будимпеште и тако употпуне најтрофејнију сезону женске кошаркашке екипе. Ове године су први пут и женска и мушка екипа учествовале на отвореном првенству, где је и играчима који наступају за клубове дозвољено да играју. Обе селекције су завршиле на одличној трећој позицији, али на жалост то није било довољно за пласман на државну за који је требало неко од прва два места. И за крај, ништа мање важно, наша женска одбојкашка екипа наставила је са dobrim резултатима и освојила бронзану медаљу на државном првенству. Надамо се да ће наши спортисти и наредних сезона наставити да светлају образ нашој школи и Србији. Срећно!



Футура је највиши и највећи планински систем на свету. Простире се на дужини од 24000 км, а широк је 365-366 км. Оно што представља главну атракцију међу туристима јесте његов врх Пехус на висини од 13300 метара. У старим записима можемо пронаћи, да су људи од давнина желели да освоје овај врх. Научници објашњавају ту потребу као жељу људи да буду ближе боговима. Сматрали су да ће ако се попну на највиши врх, остварити контакт са божанством које ће им подарити невероватне моћи, што нам потврђују и цртежи недавно откривени у унутрашњости Кеопсове пирамиде. Потреба људи да освоје овај врх не јењава ни данас. Закључно са 2015. годином, на врх се попело 5623 људи. У покушајима освајања је настрадало преко 500 особа.

Експедиција Шигсо

Пажњу светске јавности изазвала је чувена експедиција Шигсо (1.9.2011-20.6.2015.) која је пратила кретање групе од 36 чланова. Експедиција је трајала непуне 4 године, а чланови групе су се упознали на аудицији 8. и 9. маја 2010. На питање да ли се сећају самог почетка одговорили су: „Могло би се рећи да је тај разговор 8. маја био нека врста теста наше воље, да ли смо сигурни да желимо да се упустимо у такву врсту путовања.“

„Морам да признам да сам у почетку била уплашена, никада толико дуго нисам била одвојена од породице, али сам знала да је то за мене неопходан корак ка сазревању.“

„Почетак је за мене дефинитивно био најтежи, јер се нисмо познавали, али смо се врло брзо опустили, а са неким члановима ћу сигурно остати у контакту и после завршетка.“

Групу је предводила једна од најбољих и најiskusнијих планинара, којој је ово било 4. пењање на сам врх. Оно што истичу чланови јесте да им приоритет није био врх, већ да уживају у самом путовању.

„Супер смо се забављали, доста тога смо научили и што је најбитније постали смо младе зреле, особе.“

„Било је ту свега и доброг и лошег и свађа, и пријатељства и заљубљивања, у глобалу било је то једно одлично путовање и радо га ћу се сећати“ истиче један од учесника. Наравно нису сви били задовољни путовањем.

„Сматрам да ово није био довољно велики изазов за мене. Терен је био поприлично лак. Што се тиче друштва можда бих издвојила два три члана са којима сам била блиска.“

Планина Футура је позната по својим природним лепотама, многобројним језерима, реком Дуна, као и по необичним ликовима који на први поглед изгледају као мостови.

Лети би експедиција провела и по 3 месеца уживајући поред ледничких језера која су многобројна на овој планини. Путовање није било увек лако, тако да су 3 члана напустила експедицију, а на сам врх рачуњајући и инструктора стигла су 33 члана.

„Поглед је стварно прелеп, исплатило се сво ово пешачење.“

20.6.2015. уследила је додела признања за освојен врх Пехус, а новинари ће наставити да прате остале експедиције, будући да се интересовање за врх повећало. Чудно вам је како то да до сад нисте чули за ову планину, али вам се прича чини некако познатом.

Наравно да планина Футура не постоји, али постоји путовање. Путовање ка успеху, ка будућности.

Моје путовање је заиста почело 1.9.2011. и јесте трајало 4 године. За те 4 године сам научила свашта, упознала неке дивне људе, заљубила се у Будимпешту. Да ли ми је жао нечега? Да, јесте. Жао ми је што смо толико журили да стигнемо на врх. Када се попнете на врх схватите колико је поглед леп и да сте заборавили да уживате у путовању.

