

EMULGATORI

GASTRONOMIJA

TRŽNICA

NAMIRNICA

EKO

GLUTEN



LAKO

FIT

POPULARNO

ORGANSKO

ADITIVI

DIJETA

NISKOKALORIČNO

BIO

Tema broja:
Vrijeme je za zdravlje

Intervju sa
Zvonimirom Bobanom

mi mladi

DOGAĐAJNICA

Trud se uvijek isplati 4
Ivan Popović – sedmi na svijetu 5
Nagrade najboljima 7
Božićna akademija 9
Profesor na jedan dan 12
Dan maturanata 14

TEMA BROJA

Vrijeme je za zdravlje 15
Pravi je trenutak sad 16
Samo je u zdravom tijelu zdrav duh 18
Kuhinja naših baka 21
Mmm... pa to je fino! 22
Različiti, a toliko slični 24

INTERVJU

Iskustvom do FIFA-e 28

SKITNJE

Bez lovačkih priča 32
Ole! 36
Što se dogodi na maturalcu, ostaje
na maturalcu. Ili? 38

LEGENDE TREĆE GIMNAZIJE

Najbolje se osjećam u razredu 40

SPORT

Gimnazijada u Turskoj 44
Međunarodni sportski turnir u Skopju 45
Samo joj je nebo granica 46
Uspješna u svim vodama 47

KULTURA

Robotikom po svijetu 48
Vrhunske plesačice stepa 48
Glumački trio GTTG-a 49

DRUGO LICE

Mijenjala bih jedino sebe 50

POSJETILI SMO

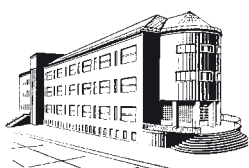
Lijepo je darivati 52
Zovem se Kristofer 54
Povijest iz prve ruke 55
Stazama svetaca 56

PREPORUČAMO

Pogledajte nešto drugačije 57
Filmovi 58
Knjige 59

RAZBIBRIGA

Sa školskih hodnika 60
Biseri 61
Horoskop 63



mimladi - list III. gimnazije

Nakladnik: III. gimnazija, Kušlanova 52

Tel: 01 23 05 454 Fax: 01 23 39 628 Web: www.gimnazija-treca-zg.skole.hr

E-mail škole: treca.zg@3gimnazija.hr E-mail novinarske grupe: novinarska.treca@gmail.com

Za nakladnika: Martin Oršolić, prof. Voditeljica novinarske skupine i lektorica: Maja Ilić, prof.

Glavna urednica: Mia Feratović Uredništvo: Domagoj Filipović, Marcela Mikulić, Lucija Beljan,

Josipa Rendulić, Tamara Riška, Mia Vukmirović, Matea Radaković

Fotografije: Dora Bosner, Robert Šilić Naslovnica: Dora Bosner i Nikolina Sabljak; Dizajn i priprema za tisak: KOFEIN, Zagreb

Tisak: Printera grupa, Sv. Nedelja Naklada: 1000 primjeraka Cijena: 30 kuna

ISSN 1331-8357



Ideja mijenja sve!

Mia Feratović i Domagoj Filipović, IV. b

Često smo izloženi različitim pritiscima, što roditelja i profesora, što medija i vršnjaka, kako se treba ponašati, kako izgledati, pa tako i što i kako jesti. U ovom smo se broju bavili upravo tom temom. Pokušali smo istražiti što je to pravilna, a što nepravilna prehrana, što je zdravo, a što nije, koje su opasnosti nepravilne prehrane. Mišljenja stručnjaka ponekad su toliko različita da je teško raspoznati ono pravilno i svrhovito od nepravilnog ili pak beskorisnog.

Ipak, svi kažu da je zdravlje najveće bogatstvo koje netko može imati, kažu i da se ono često uzima zdravo za gotovo, posebice u našim godinama. Upravo zbog toga, kao i zbog činjenice da je naša škola ušla u međunarodni SHE program za promicanje zdravlja, ovaj smo broj posvetili prehrani i svim zabudama vezanima uz nju, istražili smo prehrambene navike naših učenika te pokušali ukazati na stvarnu važnost tjelovježbe.

Naravno, i ove smo vas godine pratili poput sjene, disali vam za vrat, uskakali u vaše bilježnice u potrazi za biserima, a sve u želji za što vjernijim presjekom jednogodišnjeg zbivanja. (Namjeravali smo i vas aktivnije uključiti u stvaranje školskoga lista, ali naša blistava akcija neslavno je propala, o čemu također možete čitati.)

Osvrnuli smo se na sva važna prošlogodišnja događanja, sportske uspjehe, postignuća na svim poljima, od glume do robotike, razgovarali smo s mladim nadama Treće, detaljnije upoznali profesoricu Zrinku Gracin, intervjuirali profesoricu Zrinsku Zrnčić Krajinović koja je još samo ove godine s nama u školi. Raspisali smo se i o školskim izletima, naturalnim putovanjima u Češku, Njemačku i Španjolsku te o svim drugim skitnjama.

Naravno, podsjetili smo se i svih naših sportskih uspjeha, zlatnih i srebrnih pehara, Gimnazijade u Turskoj, svjetskih natjecanja te iznimnih pojedinaca koji svojim uspjesima na državnim i međunarodnim susretima održavaju tradiciju jedne od sportski najuspješnijih srednjih škola u Hrvatskoj. Razgovarali smo i sa slavnim hrvatskim reprezentativcem i sportskom legendom, Zvonimirom Bobanom. Na kraju, ostavili smo mjesta i za rasonodu, nasmijat će vas naši i vaši biseri, a zvizde će vam reći sve ostalo.

Pregled državnih i svjetskih natjecanja

Trud se uvijek isplati

Sve je više učenika koji i na svjetskoj razini postižu zapažene rezultate

Mia Feratović, IV. b

Svoja znanja i vještine i ove su godine pokazali naši svestrani učenici natječući se na područjima sporta, znanosti, jezika i umjetnosti. Za iznimne rezultate pohvaljeni su i nagrađeni, a mnogima među njima to je poticaj da na natjecanjima koja slijede budu još uspješniji.

Znanjem do odličnih rezultata

Dominik Vugić Sakal sudjelovao je na Državnom natjecanju iz filozofije. Pozvan je zbog izuzetnih rezultata na županijskom natjecanju na kojem je ostvario prvo mjesto uz pomoć mentora, profesora Stjepana Paveka. Na državnoj razini odlično znanje iz logike pokazali su **Ivan Popović**, **Petar Mihaljević** i **Sven Radovinović** pod vodstvom profesora Petra Runje.

Tim Treće gimnazije, **Anita Čibarić**, **Luka Baburić**, **Karla Krolo** i **Domagoj Mendek** s profesoricom Vlatkom Tomić, sudjelovao je na Državnoj smotri iz građanskog odgoja gdje je dobio odlične kritike. Učenik **Martin Đevenica** sudjelovao je na Državnom natjecanju iz biologije, uz vodstvo svoje mentorice, profesorice Ljubice Kostanić. Osim državnih važno je napomenuti da je učenik **Ivan Popović** pokazao izuzetne rezultate na svjetskom natjecanju iz engleskog *Best in English*

competition na kojem je, među gotovo jedanaest tisuća učenika, postigao sedmo mjesto.

Umijeće, vježba i trud vode do vrha

Dramska je skupina, s profesoricom Majom Ilić, na županijskoj razini svojim nastupom oduševila povjerenstvo za prosudbu koje je odlučilo da naša škola bude jedna od triju iz Grada Zagreba koja će imati prigodu pokazati, predstavom *Reces i ja*, svoje glumačke sposobnosti školama iz cijele Hrvatske na Državnoj smotri Lidrano. To isto uspjelo je i **Jeleni Pavlović** koja je, osim s dramskom skupinom, na Lidranu nastupila i pojedinačno govoreći monolog pod mentorstvom profesorice Valerije Bilić. Urednica školskog lista, **Lea Bartulin**, na Državnoj je smotri, uz profesoricu Maju Ilić, predstavljala sve novinare lista Mi mladi zaslužne za prolazak na državni Lidrano.

Sportske ekipe nizale su, kao i uvijek, odlične rezultate u svim kategorijama. Ženska kros ekipa osvojila je zlato na Državnom prvenstvu 2016. te sudje-



Biologija



Naši logičari!



Mlade kazališne nade

lovala na Svjetskom školskom prvenstvu u Mađarskoj gdje se posebno istaknula **Lora Ontl** ostvarivši najbolje europsko

vrijeme osvojenim 6. mjestom na Svjetskom školskom prvenstvu 2016.

Fantastičan niz uspjeha već generacijama ostvaruju naše **košarkaške ekipe** pa nisu zaostale ni prošle školske godine. Dečki su bili srebrni, a košarkašice zlatne na Državnom prvenstvu.

Online natjecanje *Best in English Competition*

Ivan Popović – sedmi na svijetu

Nije bilo mjesta za sve zainteresirane

Marcela Mikulić, III. c

Naša je škola prošle školske godine, 27. siječnja 2016., prvi put sudjelovala u *Best in English Competition*, online natjecanju u poznavanju engleskog jezika za srednje škole koje se održava u 28 zemalja Europe i postigla zavidne rezultate. Budući da se radi o *online* natjecanju, samo je dvadeset učenika naše škole moglo sudjelovati, iako je interes bio mnogo veći.

Treća među četrnaest najboljih

Od 10 985 učenika, iz 479 škola iz 19 zemalja Europe, naš učenik **Ivan Popović** zauzeo je sedmo mjesto s osvojenih 120 bodova od mogućih 126, a **Josip Klobučar** bio je 17. s osvojenih 119 bodova. Na posebnoj rang listi koja ne uključuje škole iz Češke i Slovačke, Ivan Popović zauzeo je četvrto mjesto, a Josip Klobučar bio je osmi. Osim njih još su **Karlo Kosalec** i **Lea Bartulin** postigli izvrsne rezultate. Na rang listi škola naša škola je bila šesta, odnosno četrnaesta od svih 479 škola sudionica (uključujući i škole iz Češke i Slovačke).

Svima su njima 5. travnja 2016. godine uručene nagrade, a predstavnik projekta, g. Jindrich Josifek, i

njegovi suradnici, koji su tom prigodom došli u našu školu, održali su kratko predavanje o svojem radu. Osim o samom natjecanju govorili su i o ostalim projektima te ljetnim školama koje učenici mogu pohađati u Splitu i Pragu, a ponuđeno nam je i sudjelovanje u *Best in German Competition*. Na kraju su organizatori zahvalili sudionicima i njihovoj mentorici, **prof. Marijani Ivici**.



Smotra građanskoga odgoja i obrazovanja **Historia est magistra vitae**

*Inovativan pristup i odlična tema oduševili su
prosudbeno povjerenstvo*

Lucija Beljan, IV. c

Državna smotra projekata iz područja građanskog odgoja i obrazovanja održana je 21. svibnja 2016. godine u Gimnaziji Tituša Brezovačkog i Gornjogradskoj gimnaziji u Zagrebu. Po prvi put na smotri su sudjelovali i učenici III. gimnazije. Sudeći po komentarima, ostavili su iznimno pozitivan dojam na prisutne suce, ali i ostale natjecatelje.

Anita Čibarić, Luka Baburić, Karla Krolo i Domagoj Mendek, uz vodstvo profesorice **Vlatke Tomić**, činili su ovaj tim. Profesorica je predložila temu, a učenici su prionuli na istraživanje i izradu plakata pomoću kojih su je prezentirali. Iako je bilo nekih promjena u timu, do kraja je

izdržala navedena četvorka, a samo dva tjedna bilo je dovoljno kako bi se pripremili dovoljno da suvislim argumentima pokore i najveće protivnike.

Pravo osvježenje

Odabrana tema, Zaklada bana Jelačića za nemoćne vojnike i njihove obitelji, nastala je povezivanjem gradiva koje se obrađuje na nastavi povijesti s razvojem građanskog društva i karitativnih udruga, a dodatan je poticaj bio i izbjeglički val koji je zahvatio Europu. Posebna vrijednost te povijesne udruge bila je u tome što je pružala pomoć svima, bez obzira na to kojoj religijskoj zajednici

pripadaju ili iz koje zemlje dolaze. Budući da je tema bila potpuno drugačija od onih koje su ostali timovi predstavljali, a odlično prezentirana i povezana s aktualnim zbivanjima, povjerenstvo za prosudbu bilo je oduševljeno. Pohvaljen je uloženi trud u obradi materijala, a tema ocijenjena kao pravo osvježenje. Također, priznali su da ni oni sami nisu znali mnogo o tome te nisu ni imali mnogo pitanja kojima bi provjerili znanje i snalažljivost naših učenika. Sve u svemu, profesorica je bila zadovoljna njihovim samopouzdanjem i pripremom, a povjerenstvo ih je ispratilo pitanjem: „A što ćete nam pripremiti za iduću godinu?“

Napredovanja u struci

Mia Feratović, IV. b

Gotovo svake godine izvještavamo vas o napredovanju naših profesora. Tako su i prošle godine na nekoliko nastavnih sati uz naše redovite profesore nastavi nazočili i savjetnici iz AZOO-a te članovi naše školske pedagoške službe kako bi ocijenili njihov rad. Riječ je o profesorici **Zrinski Zrnčić Krajinović** koja je, iako pred mirovinu, ponovno trebala održati sat pred povjerenstvom da bi potvrdila svoje dotadašnje zvanje savjetnice. Profesorica **Berislava Runje** promovirana je u zvanje mentorice, a profesor **Petar Runje** u zvanje savjetnika.

Novi profesori

Mia Feratović, IV. b

Gotovo svaka školska godina počinje s manjim izmjenama u Nastavničkom vijeću pa tako i ova. Profesorica **Branka Milković** (Hrvatski jezik) i profesor **Mato Banovac** (TZK) otišli su u mirovinu, a na njihova su mjesta došli profesori **Margareta Oršolić** i **Luka Kumbrija**, koje smo predstavili već u prošlom broju lista jer su se u našoj školi stručno osposobljavali za rad godinu dana. Osim toga, zbog dužeg bolovanja profesorice **Valeriju Bilić** i **Katicu Kosić** zamjenjivale su (i još zamjenjuju) profesorice **Mirta Seferović** i **Martina Barišić**.

Nagrada za životno djelo profesoru
Mati Banovcu

Legenda Treće još jednom ušla u legendu

Mia Feratović, IV. b

Svečanost obilježavanja 10. obljetnice Hrvatskog školskog sportskog saveza održala se 22. prosinca 2016., a tom je prigodom, sada umirovljeni profesor, **Mate Banovac** postao dobitnik nagrade Hrvatskog školskog sportskog saveza za životno djelo.

Tijekom četrdeset godina, koliko je predavao Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u našoj školi, izazivao je strah i trepet u dvorani, ali i nasmijavao generacije svojih učenika specifičnim načinom predavanja. Ovom je nagradom još jednom potvrđeno da je profesor Banovac tijekom svoga radnoga staža postizao izvrsne rezultate



Zasluzena nagrada!

sa svojim učenicima u školskim i izvanškolskim okvirima.



Posebno priznanje

Ekonomski fakultet u Zagrebu svake godine upućuje zahvalnice srednjim školama iz kojih dolaze neki od njihovih najboljih studenata. Ove je godine takva zahvalnica pripala III. gimnaziji te još trima drugim školama, a primio

Zahvalnica Ekonomskog
fakulteta u Zagrebu

Dokaz kvalitete rada u Trećoj

Mia Feratović, IV. b

ju je ravnatelj **Martin Oršolić** 23. prosinca 2016. na svečanosti Ekonomskog fakulteta. „Ovo je priznanje o kvaliteti rada III. gimnazije, učenika i profesora“, rekao je ravnatelj. Dokaz je to da su učenici u Trećoj dobili odličnu podlogu za daljnje usavršavanje i pokazatelj svima nama što se može postići uz volju i koliko se trud uistinu isplati.

Dan škole Nagrade najboljima

Tradicionalno slavlje – od sporta preko glazbe i glume do roštilja

Mia Feratović, IV. b

Svečanom akademijom, sportskim natjecanjima i dodjelom priznanja svim izvanrednim učenicima i profesorima proslavili smo Dan škole 31. svibnja 2016.

Početak je obilježen sportskim natjecanjima na školskom igralištu. Održane su završnice u košarci i nogometu te polufinalna i finalna natjecanja u stolnom tenisu. Nakon toga, polaznici fakultativne nastave Prve pomoći održali su pokaznu vježbu pružanja prve pomoći svim zainteresiranim učenicima. S igrališta proslava se preselila u dvoranu gdje je svečanu akademiju otvorio zbor



Izvedba dramske skupine

izvedbom *Lijepa naša*, a nastavio pjesmama *Golubovi* i *How Can I Keep From Singing* koju je na klaviru pratio Armand Merle. Pjesmu *Mercy*, poznate američke pjevačice Duffy, izvela je Lea Klarić Martinović, uz pratnju Ante Tomasa na gitari, i ostavila publiku bez daha. Zbor se oprostio pjesmom Parnog valjaka *U ljubav vjerujem* koju su na gitari pratili Lana



Nagrade najboljima!

Crnobrnja Perenčević, Helena Martinac, Bernard Spiegel i Ante Tomas, a na bongosima Robert Šilić.

I ove godine svečanost je zaključila dramska skupina GTTG koja je oduševila gledatelje izvrsnom



Podigli atmosferu



Predavanje Prve pomoći

izvedbom dramske igre Olje Lozice *Reces i ja* kojom su nastupili i na državnoj smotri Lidrano.

Program proslave Dana škole nastavio se u zbornici svečanom sjednicom na kojoj je ravnatelj podijelio pohvalnice i nagrade svim učenicima i njihovim mentorima koji su našu školu predstavljali na državnim i svjetskim natjecanjima, a zatim i prigodnim domjenkom.

Božićni sajam

Najviše se prodalo kolača

Marcela Mikulić, III. c

Drugu godinu zaredom održan je u našoj školi božićni sajam. Na trodnevnom su sajmu sudjelovali zainteresirani razredi koji su sa svojim razrednicima pripremili prigodne ukrase i kolače, a ove se godine na sajmu našao i Zdravi kutak, gdje su posjetitelji mogli provjeriti svoj krvni tlak te saznati nešto više o njemu. Učenici su najviše prodavali kolače koje su posjetitelji rado kupovali, a s obzirom na to da je bio velik odaziv, sigurni smo da će božićni sajam postati dio naše tradicije.

Prihod s prošlogodišnjeg sajma doniran je u humanitarne svrhe. Tada je sudjelovalo četrnaest razreda, od kojih je ovogodišnji IV. c zaradio najviše (1300 kuna), a ukupno je prikupljeno 7600 kuna. Prikupljena su sredstva donirana Specijalnoj bolnici za djecu u Bistri, Domu za nezbrinutu djecu u Nazorovoj te potrebitim učenicima naše škole za maturalsku večeru.



Stolovi puni slastica



Kolača kao u priči

Nastup školskog benda na Trgu

U plesnom ritmu

Naši su dečki zatvorili Večer srednjoškolaca

Mia Feratović, IV. b

Grad Zagreb drugu se godinu zaredom može pohvaliti titulom najljepšeg adventa u Europi. Na različitim su se lokacijama u gradu mogli naći sadržaji svih

vrsta; od kućica s kuhanim vinom, čajem i kobasicama, kućica s ukrasima i poklonima, klizališta do pozornica na Zrinjercu i Trgu. Na pozornici Jelačićeva trga, od

28. studenoga, mnogi su zborovi, kudovi, sastavi i ansambli pokazali svoje pjevačko i plesnačko umijeće. U utorak, 12. prosinca, na red je došla večer srednjih škola

Grada Zagreba u sklopu koje je nastupao i naš školski bend koji čine Tomislav Komušar, Luka Fištrek i Jakov Ramničar iz IV. b, Dorian Čelebić iz IV. c te Luka i Karlo Ivančan. Dečki su pokazali izniman talent i pridonijeli božićnom duhu izvedbama glazbenih klasika. Odsviravši pet pjesama, zagrijali su malo atmosferu te hladne zimske večeri. Posjetitelji, među kojima smo bili i mi, pokazali su svoje oduševljenje nastupom nagradivši ih velikim pljeskom.



Zapalili publiku!



Božićna akademija Kratko, dinamično i duhovito

Pjesmom i smijehom obilježen završetak polugodišta

Mia Feratović, IV. b

Kraj još jednog napornog polugodišta zaključili smo poslasticom za sve učenike i profesore, tradicionalnom božićnom akademijom koju je vodila učenica II. f razreda Lea Klarić Martinović. I ove su godine za zabavan završetak zaslužni mješoviti zbor Treće gimnazije, koji je odlično pripremila profesorica glazbene umjetnosti Martina Krajnović, i dramska skupina GTTG. Akademija je započela izvedbom himne nakon čega je slijedila tradicijska pjesma iz okolice Križevaca *Poslušajte svi sada*. Zatim je učenica trećeg razreda Lucija Kurtalj na flauti pratila zbor u izvedbi pjesme *Koledarska*. Pjesmu *White Christmas* otpjevala je sopraniistica Marija Vujević na francuskom jeziku uz pratnju zbora, a pjesmom *We Wish You a Merry Christmas* zaključen je glazbeni dio akademije.



Najljepši glas.



Uхватiti Djeda Mraza

Kratkom predstavom naziva *21. stoljeće*, pod mentorstvom profesorice Maje Ilić, GTTG-ovci su nasmijali sve u publici. Predstava je nastala na temelju improvizacija koje su članovi dramske skupine sami smišljali te dotjerivali i dorađivali iz subote u subotu. Cilj im je bio pokazati u što se pretvorila proslava Božića u 21. stoljeću pa su vrlo ironično povezali svijet neandertalaca i današnjih narodnjačkih klubova kritički se osvrćući na cijelu ljudsku povijest koju su saželi u nekoliko zgodnih skečeva.

Bila je to jedna od kraćih akademija, ali vrlo dinamična i efektna.

Angažmanom profesorice Anđe Križanac i k nama je...

Trala lala lala la, doš'o sveti Nikola

Mia Feratović, IV. b

Svoje čizmice već duže vrijeme ne čistimo, ne stavljamo ih na prozor niti dobivamo poklone i šibe. Ipak, ove je godine bilo drugačije. Ali, iznenađenje nam nisu priredili naši roditelji, već naša vjeroučiteljica, profesorica Anđa Križanac. U utorak, 6. prosinca, na velikom su nas odmoru dočekali sveti Nikola i dva anđela. Iznenađenje i smijeh što vidimo učenike u kostimima prestali su nakon što smo ugledali punu kutiju poklončića, koji su nam uljepšali inače tmuran i hladan dan. Ništa veliko, tek nekoliko bombončića i prekrasne poruke, ali značajno jer je od srca. Svaki učenik nakon toga imao je osmijeh na licu, pogotovo učenici koji su

uspjeli „uhvatiti“ bajaderu u svom poklonu. Iz prve ruke mogu reći da je bilo ozbiljnih pokušaja otimanja te bajadere, ali nažalost neuspjelih.

Stvarno nam se sviđjelo i želimo da se ponovi i sljedeće godine. Prihajemo čak i na čišćenje čizmica.



Jedan selfie s anđelima i sv. Nikolom



Iznenađenje za sve

Predstavljanje srednjih škola na Zrinjercu

Dojdi osmaš!



Vatreni nastup

Marcela Mikulić, III. c

Na inicijativu i pod pokroviteljstvom gradonačelnika Grada Zagreba, gospodina Milana Bandića, a u organizaciji Gradskog ureda za obrazovanje, kulturu i sport, Prirodoslovne škole Vladimira Preloga, Grafičke škole u Zagrebu i Ugostiteljsko-turističkog učilišta i ove je

godine tradicionalno održana manifestacija *Dojdi osmaš, Zagreb te zove!*

I naša je škola na Zrinjercu 6. svibnja imala svoj štand na kojem su učenici i profesori svim zainteresiranima davali korisne informacije o školi, fakultativnim predmetima i sportu koji je privukao mnoge. Buduće srednjoškolke i njihove roditelje najviše je

zanimalo koliki je bodovni prag, kakvi su profesori, kakav je odnos prema sportašima, ali i uvijek prisutna tema o preseljenju osnovne škole iz sada zajedničkog prostora što bi rezultiralo održavanjem nastave u jednoj smjeni. Kao i dosadašnjih godina zainteresiranih je bilo mnogo što se potvrdilo i na Danima otvorenih vrata, kao i na samom upisu.

Proslavljen Dan Mjesnog odbora Peščenica

Naša stara Pešča

Veselo kvartovsko druženje potrajalo je do kasnog poslijepodneva

Marija Bencun, II. f

Kulturno-zabavna manifestacija „Naša stara Pešča“ održavala se, po običaju, sredinom listopada u Bužanovoj ulici i u dvorištu naše škole.

Svi su neumorno radili na pripremama od samoga jutra kako bi oko deset sati sve već bilo spremno. Na svu sreću, ove nas je godine vrijeme poštedjelo pa je lagana kišica pala tek na završetku. Sunce nije donijelo samo lijepo vrijeme, već i lijep provod. Svi sudionici uživali su u raznovrsnom



Nogometna euforija!



Poduka iz Prve pomoći

sportskom programu, od mini-nogometa do natjecanja u atletici. Suho vrijeme omogućilo je i postavljanje štandova ispred škole na kojima su bila izložena postignuća III. gimnazije, Osnovne škole Dragutina Kušlana, škole „Vinko Bek“, ali i onih na kojima su se mogli dobiti savjeti vezani za zdravlje. Također, održao se

izbor najsimpatičnijeg psa pod poznatim nazivom „Naj pes Pešče“.

Ništa manje zanimljivo nije bilo ni u samom Mjesnom odboru gdje su sve prisutne predškolarci i školarci svojim dramskim, plesnim i glazbenim sposobnostima oborili s nogu.

Gradonačelnik Milan Bandić, koji je ujedno i pokrovitelj ovog događanja, ovaj put nije došao, ali je zato grah, kao i svake godine, obilježio završetak programa i nastavak ugodna druženja.



Priprema, pozor...



Atmosfera u zbornici

Zamjena učenik – profesor

Profesor na jedan dan

Neki su se profesori toliko uživali u uloge svojih nestašnih učenika da su poželjeli i markirati

Mia Feratović, IV.b

Tradicionalna zamjena učenika i profesora održana je 13. travnja. Kako su pripreme trajale kod nekih i tjednima prije same zamjene, učenici su se odlično snašli u ulozi profesora i unijeli svježinu u učionice, a ni profesorima nije bilo loše ponovno sjesti u klupe.

Ipak, učenici otkrivaju da nije sve tako jednostavno i lagano kako se čini na prvi pogled.

Osim početne treme koja je bila jaka, ni priprema zanimljivog i sadržajnog nastavnog sata nije nimalo lak posao. Posebno je zanimljivo bilo pogledati iza „kazališnih kulisa“ i saznati što se događa u zbornici tijekom odmora. Naravno, ovo je posebno vrijedno iskustvo svima onima koji razmišljaju o profesorskom zanimanju.



U društvu profesorice



Budućí profesori

Izbačeni sa sata

Veselih anegdota, kao i svake godine, nije nedostajalo. Neki su se profesori odlično uživali u uloge svojih (da se blago izrazimo) nestašnih učenika te su pravili probleme s kojima se obično oni suočavaju, lakirali su nokte, slikali se pod satom i tražili da ih se stalno pušta na WC. Vjerujući u sposobnost svojih zamjenika, neki su profesori izrazili želju za markiranjem, a bilo je i onih koji su izbačeni sa sata zbog neprimjerenog ponašanja (sumnjamo da su bili i kažnjeni).

U svakom slučaju, ovo je vrlo vrijedno iskustvo i učenicima i profesorima. Učenicima da osvijeste koliko je umijeća potrebno da bi se održala pozornost tridesetak učenika, a profesorima da shvate da nije uvijek lako s jednakom pažnjom pratiti sedam školskih sati sedam različitih predmeta.

Večer matematike Račun naš svagdašnji

*Interaktivnim radionicama
potiče se pozitivan stav prema
matematici*

Maria Švalek, I.e



Uz hranu brojke idu lakše

Na ovogodišnjoj Večeri matematike, koja se održala 1. prosinca, učenici su aktivno sudjelovali u zadacima o statistici, grafovima te diskutirali o pravilnoj prehrani.

Osim rješavanja matematičkih zadataka, s obzirom na to da je naša škola u SHE projektu, jednu je radionica posvećena isključivo pravilnoj prehrani. Tako se učenici u učionici 35 trebali složiti tjedni plan prehrane na temelju zadanih zdravih namirnica, slagali su tablice s kalorijama te piramide zdrave prehrane.

Bilo je podjednako učenika iz obiju smjena, a uz to što su štošta naučili, ni zabave nije nedostajalo. U učionici broj 33 rješavali su se zadatci o statistici, a u učionici 37 učenici su uz pomoć grafova rješavali zadatke o temperaturi i srednjoj vrijednosti.

Ukratko, Večer matematike poslužila je kako bi se pokazala i, često zaboravljena, zabavna strana matematike te dokazalo da matematičke probleme svakodnevno nesvjesno svi uspješno rješavamo.



Matematika u informatici



Osvajanje Maksimira

Horticool/tura

Zimske radosti

Povezati nas što više s prirodom – njihov je posao

Marcela Mikulić, III. c

U novu su školsku godinu hortikulturi krenuli svježi i odmorni, što smo mogli primijetiti i na njihovim radovima i dekoracijama koje su ukrašavale interijer i eksterijer škole. Pod mentorskom palicom dviju profesorica, Sande Ilić i Ljubice Kostanić, učenici su prvi put pokazali vještine kad je na red došlo jesensko uređenje. Školu su oživjeli toplim jesenskim bojama koje su nosili različiti karakteristični plodovi u kojima smo uživali do božićnog uređenja, kad su se hortikulturi najzad okrenuli zimi. Paprenjaci koji podsjećaju na dražesni lik iz Shreka bili su izrađeni od kartona i kolažnog papira, a uz njih su iznad stubišta bili vezani i pokloni. Školi su tako udahnuili adventsko ozračje, a učenicima i profesorima olakšali završetak polugodišta. U svoj su raspored hortikulturi uspjeli uvrstiti i posjet Maksimiru gdje ih je profesorica poučila različitim biljnim vrstama, a više vanjskih poslova očekuje ih s prvim proljetnim danima.



Ajmo jedan zamišljeni pogled



Glavni majstori!



Božićni ukrasi



4.e na okupu

Dan maturanata

Roštiljada u školskom dvorištu

Marcela Mikulić, III. c

Maturantima je i prošle školske godine pružena prigoda da proslave svoj posljednji nastavni dan na školskom igralištu Treće. Svaki je razred imao postavljen svoj šator, a tijekom dana su uživali u jelu, piću i raznim sportskim igrama, što je bilo očekivano jer smo ispratili generaciju izvrsnih sportaša i učenika koji su zaslužni za mnoge medalje i priznanja. Zajedno su 17. svibnja službeno završili III. gimnaziju pa su

predali ključ škole i ostale karakteristične predmete mlađoj generaciji uz različite savjete i upute za završnu godinu. Bez obzira na to što su proslavili zadnji nastavni dan, naše smo *bivše* učenike još neko vrijeme viđali u školi zbog priprema za maturu. U mnogo svečanijem izdanju okupili su se na maturalnoj večeri 28. lipnja 2016. godine. U *Westinu* su se zabavljali od večeri do ranih jutarnjih sati.



Zabava bez granica



Svi su zrihtani



Budući maturanti preuzimaju nasljeđe



Ravnatelj govori



Tradicionalna norijada na igralištu

Prva godina u SHE programu

Vrijeme je za zdravlje

Nаша je škola među 47 europskih škola koje promiču zdravlje

Josipa Rendulić, II. b

Od ove godine naša je škola dio SHE programa za promicanje zdravlja. Prepoznata je, naime, važnost razvoja mreža škola koje promiču zdravlje te se i naša škola odlučila pridružiti projektu koji zajedno provode HZJZ (Hrvatski zavod za javno zdravstvo), AZOO (Agencija za odgoj i obrazovanje), MZOS (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta), MZ (Ministarstvo zdravlja) i ŠNZ (Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“).

Što je zapravo SHE program

SHE je skraćenica punog naziva programa – *School for Health in Europe*, kojemu je cilj obratiti više pažnje na zdravlje i dobrobit učenika i školskog osoblja. Uloga je SHE mreže olakšati rad i komunikaciju između zdravstva i obrazovanja jer je jasno kako postoji uska povezanost između dobrog zdravlja učenika, djelatnika škole i njihovih postignuća.

SHE mrežu čini 47 zemalja iz cijele Europe, među kojima je i Hrvatska iz koje sudjeluje svega osam srednjih škola, uključujući i našu. Program sadrži pet faza u kojima postajemo i ostajemo škola koja promiče zdravlje. Iako smo tek ove godine počeli s ovim projektom, već je došlo do podjele uloga i osmišljavanja načina rada. Voditelji su projekta u našoj školi profesorica psihologije Zrinska Zrnčić Krajnović, profesorice biologije Ljubica Kostanić i Sanda Ilić, profesorica engleskog jezika Marijana Ivica, profesorica tjelesne i zdravstvene kulture Ana Čačić te profesorica informatike Darka Sudarević. Male, ali korisne stvari vezane za promicanje zdravlja u našoj školi, već su uspješno obrađene. Uz pomoć profesorice kemije, Ksenije Bedeković, osmislili smo malu školu prve pomoći, dok je profesorica biologije Ljubica Kostanić prikupila razne recepte

za prirodnu kozmetiku. Naučili smo i kako se treba pravilno hraniti, dok nam je profesorica informatike Darka Sudarević ukazala na to kako današnja tehnologija utječe na naše zdravlje. Također, u izradi su i mobilne aplikacije koje će nas na zabavan i zanimljiv način učiti kako zdravo živjeti.





Zdravo, ali ukusno?

Kad je vrijeme za promjenu prehrane?

Pravi je trenutak sad

Ne čekajte da se kilogrami skupe ili, još gore, da dođe do bolesti

Marcela Mikulić, III. c

Dvadesetprvo stoljeće sa sobom je donijelo potpuno drugačiji tempo života. Gotovo se sve obavlja usputno i bez većeg ulaganja vremena i pažnje, a zapostavlja se kvaliteta života. Ljudi u žurbi posežu za *junk foodom* bez dovoljno obazrivosti prema svom zdravlju i organizmu. Ipak, dođe trenutak kad se odlučuju na promjenu prehrane, zbog primoranosti ili želje. U toj se priči nađu osobe koje su se *dokopale* literature o zdravoj prehrani, kojima su uspostavljene određene dijagnoze, koje se osvijeste radi fizičkog izgleda, a svima je zajednička želja za boljim i zdravijim životom.

Hranu ne konzumiramo samo da bismo zadovoljili želudac, već kao prirodni lijek ili pak preventivno. Nepravilna je prehrana uzrok mnogim bolestima, a alternativna medicina

tvrdi da odgovarajuća prehrana rješava sve zdravstvene tegobe. Upravo je to jedan od glavnih motiva za promjenu.

Dijete - kratkoročna i štetna rješenja

Svatko se susreo s različitim savjetima o načinima prehrane, no malo tko odluči reducirati svoju prehranu sukladno svojim potrebama. Poznato je da ljudi nezadovoljni svojim izgledom prvenstveno posežu za različitim dijetama, koje, generalizirano, nisu zdrave. UN dijeta, Dukanova dijeta, Atkinsonova dijeta, limun dijeta, šok dijeta, dijeta prema sunčevim mijenama, ekspres dijeta, dijeta s jajima, samo su neke od danas zastupljenih i prihvaćenih u svijetu. Uz razne glasine i znanstveno je dokazana štetnost nekih od njih. Od

navedenih, Dukanova je dijeta nekoliko godina za redom proglašavana najštetnijom. Tako se, na primjer, dijeta koje potpuno isključuju



Velika ljubav

određeni tip namirnica ili one koje se temelje na neraznovrsnoj prehrani ili farmaceutskim preparatima smatraju najopasnijima. Važno je reći da je tjelovježba uz reduciranu, zdravu prehranu najbolji put prema željenom tjelesnom izgledu. No, čak i kada vježbanje ne dovodi do željenih rezultata, ne valja posezati za dijetama.

Jedan od razloga jest činjenica da su dijetе kratkoročna rješenja jer se kilogrami izgubljeni dijetom vraćaju znatno lakše i brže nego što mnogi očekuju. Uz to, većina dijeta organizmu ne osigurava dovoljno vitamina i minerala, a lako se pojave kardiovaskularni problemi i bolesti jetre. Sve u svemu, govoreći o dijeti, valja reći da bi pojam *dijeta* trebao podrazumijevati izbacivanje štetnih namirnica uz prakticiranje redovne fizičke aktivnosti.

Hrana kao lijek

Kad dođe do bolesti, većina ljudi najprije mijenja način prehrane jer, kako kaže poslovice, *ono smo što je-demo*. Tako je, osim fizičkog izgleda, upravo ugroženo zdravlje jedan od



Veliko iskušenje

najčešćih motiva za promjenu prehrane. Tada čovjek poseže za bilo kakvim sredstvom koje će mu pomoći, a slijedeći preporuke alternativne medicine, koja je sve prihvaćenija, prvo što ljudi mijenjaju jest prehrana. Namirnice s kojima se svaki dan susreću pažljivije biraju, uvode one koje nisu imali naviku konzumirati, a sve jer je *u zdravom tijelu zdrav duh*. Štoviše, pravilna prehrana dokazano

je, uz pravilan san, najbitniji faktor zdravog života. Vjerujući da je hrana lijek, mnogima bitan dio obroka postaju različite žitarice, voće, povrće, a manje masna, *teška* hrana. Problem nastupa kad se na papir stave cijene tzv. zdravih i nezdravih namirnica, pa u svijetu pogođenom ekonomskom krizom mnogi nemaju uvjete za zdravu prehranu. Tako jedan zdravi doručak koji se, na primjer, sastoji od svježeg sira, lanenog ulja i sjemenki, meda i voćke te cijeđenog soka, košta otprilike četrdeset kuna. S druge strane, doručak koji se sastoji od neke vrste peciva i jogurta koštao bi oko deset kuna.

Polugotova hrana koju možemo kupiti u trgovinama zamjenjuje sve češće svježije povrće, ribu i meso, a restorani brze prehrane niču jednakom brzinom kojom pripremaju hranu. Jedan od vodećih *fastfoodova* koji možemo posjetiti i u Lijepoj Našoj broji čak 36 525 restorana u cijelom svijetu, a uz njega postoje i brojni drugi. Jeftinije je i brže prakticirati takvu prehranu, ali koju cijenu plaća naše zdravlje?



Je li potrebno?



Razgovor s nutricionisticom Ksenijom Sušac

Samo je u zdravom tijelu zdrav duh

Uravnotežena prehrana, dovoljan unos tekućine, tjelesna aktivnost i san podjednako su važni čimbenici zdravlja

Mia Vukmirović, IV. c

Opće je poznato kako čovjek, da bi ostao zdrav, mora biti aktivan i zdravo se hraniti. Hrana je vrlo važan dio života, prvenstveno jer daje energiju i opskrbljuje organizam potrebnim vitaminima i mineralima. Ne kaže se bez razloga: *ono si što jedeš*, jer sve što se unosi u organizam čovjeka izgrađuje i na neki način mijenja.

Danas se često govori o zdravoj (pre)hrani, a mediji nas bombardiraju različitim, često potpuno proturječnim informacijama, među kojima je i mnogo zablude o tome što je zapravo zdravo. Kako izabrati najbolje, oduprijeti se reklamama i sačuvati zdravlje (kako fizičko, tako i psihičko), razgovarali smo s nutricionisticom, dipl. ing. Ksenijom Sušac, čija je uža specijalnost kineska medicina.

Postoje brojne teorije o hrani i vrstama prehrane, o tome što je, a što nije dobro, pa se često osjetimo toliko izgubljeno da više ni ne znamo što jesti. Što je uopće pravilna prehrana?

Sve namirnice mogu se iskoristiti u pravilnoj prehrani, bitno je samo da su one organskoga podrijetla, što znači da nemaju u sebi ničega anorganskoga, odnosno onoga što je sintetizirano u laboratoriju. Kada u organizam unesemo nešto

anorgansko, organizam to više ne prepoznaje kao nešto sebi prirodno i blisko.

Koja je zapravo glavna uloga hrane u našem organizmu?

Glavna joj je uloga opskrba energijom, potrebnom ne samo za svakidašnji rad već i za normalno funkcioniranje organa i mentalnu aktivnost. Ključ za vitalnost ili, kako bi u kineskoj medicini rekli, za životnu energiju *qi (chi)*

zasigurno je dobar balans unosa hrane. Kada nam je tijelo vitalno, vitalan je i duh, bolje se osjećamo, kreativniji smo i lakše pamtimo. Hrana u našem organizmu prolazi kroz probavne organe, razgrađuje se i hrani naše stanice, no ako je uneseno više nego što nam je u tom danu potrebno, tada se sav višak metabolizira u nepoželjno masno tkivo.

O pretilosti, posebice kod mlade populacije, dosta se govori. Ima li, uz hranu, i drugih faktora koji utječu na to? Što je sa stilom života, stalnom užurbanošću i stresom?

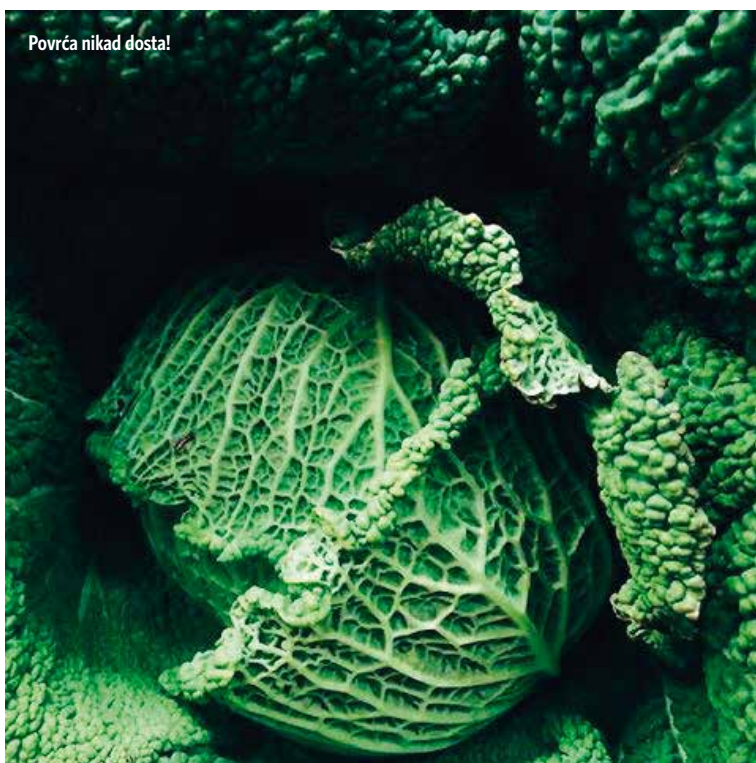
Kada smo pod stresom, želučana kiselina jače se luči i nama se tako javlja potreba za njenom neutralizacijom. Upravo zbog toga često u većim količinama posežemo za škrobom što za posljedicu ima stvaranje masnog tkiva. Korisna je zato tjelesna aktivnost, koja ne uključuje samo obavezno bavljenje sportom već i običnu šetnju, vožnju biciklom, plivanje, klizanje ili ples. Aktivnost je važna jer, kada se gibamo, naše tijelo izlučuje hormon serotonin koji, čak i kada smo prestali s tjelesnom aktivnošću, u našem organizmu smanjuje stres te nas čini sretnijima i zadovoljnijima.

Isključivost nije dobra

Osim hrane i tjelesne aktivnosti govori se i o važnosti detoksikacije za zdravlje. Što sve ona podrazumijeva?

Za sve nas vrlo je bitna tekućina koju unosimo jer ona pokreće procese čišćenja organizma. Potrebu za detoksikacijom najčešće imamo u doba nakon blagdana, ali i u jesen i proljeće, a za pročišćenje je ponekad dovoljno samo povećati količinu vode koju unosimo. Voda čini čak 75% našeg organizma, stoga je bitno konzumirati ju što više, a optimalno bi bilo bar osam čaša dnevno (1,6 l), u što se ne ubrajaju juhe,

čajevi i sokovi. Isto tako, svi prirodno cijeđeni sokovi bogati vitaminom C potaknut će bilo koji proces čišćenja organizma. Trebali bismo osobito izbjegavati unos gaziranih pića, poput Coca-Cole, jer su ona zapravo naši nevidljivi neprijatelji, njeni sastojci, kao što je šećer, na godišnjoj bazi mogu ozbiljno naštetiti zdravlju. Osim toga, vrlo je važna komponenta osiguravanje dovoljno sna tijelu jer, kada spavamo, u našem organizmu započinje proces detoksikacije, a kada se naspavamo, organizam je očišćen i budimo se odmorniji, puni energije za idući dan.



Mnogi kažu da su za pojavu prekomjerne tjelesne težine krivi ugljikohidrati, ima li u tome istine?

Direktna je uloga ugljikohidrata davanje energije, ali nakon tri sata, kada se ona potroši, ako ponovo posegnemo za izvorom ugljikohidrata, tijelo će ih se zasititi i početi spremati njihovu energiju u masnoću. Zato bi u obroke trebalo uključiti i određenu količinu masti i bjelancevina koje se počinju razgrađivati tek nakon ugljikohidrata te tako produljuju energiju. Ugljikohidrate poput riže, krumpira i kruha ne bismo trebali izbjegavati, no uz njih bi bilo dobro

ukomponirati nešto proteinsko, poput mesa ili zamjene za meso. Isto tako masti, koje su prijeko potrebne za pravilnu funkciju mozga te imaju važnu ulogu taloženja vitamina A, D i K potrebnih za zdravlje naših kostiju, treba unositi u organizam, ali naravno u umjerenim količinama.

Danas su sve popularniji alternativni načini prehrane, poput sirove prehrane, veganstva, vegetarijanstva ili paleo prehrane. Koji su od njih bolji i jesu li uopće zdravi?

Nikad ne treba potpuno izbaciti neku komponentu iz svoje prehrane, osim ako nam ona stvarno ne odgovara. Na primjer, kod sirove prehrane problem je što naš organizam ne može u potpunosti razgraditi celulozu, stoga takva prehrana kod određene grupacije može uzrokovati nadutost dok se drugi tip ljudi na takvoj prehrani može osjećati odlično. Ne treba biti isključiv ni prema jednom stilu prehrane, važno je uočiti kako određena hrana djeluje na naš organizam. Svatko bi trebao oslušivati svoje tijelo i pratiti njegove reakcije jer postoji mogućnost da nam u različitim periodima života odgovara različita prehrana.

Kada imamo problema s kilogramima, koliko je i je li uopće dobro rješenje dijeta?

Kada ljudi idu na dijetu, često u potpunosti izbace šećer, no tada organizam odlazi u stanje tzv. zimskog sna, uspori se cijeli metabolizam što zapravo sprječava gubitak kilograma jer tijelo misli da je u stanju mirovanja. No, kada i pojedemo nešto što ne bismo trebali, ne smijemo si predbacivati jer će taj oblik stresa samo usporiti proces gubljenja neželjenog masnog tkiva. Nije dobra opcija ni ništa ne jesti, trebamo

samo biti u svemu umjereni te pokušati što više izbjegavati brzu hranu i ugljikohidrate kasno navečer jer ćemo se nakon njihova konzumiranja probuditi umorni.

Četiri bijele kuge 21. stoljeća

Kiselost organizma smatra se jednim od glavnih uzročnika nekih od najproširenijih bolesti u svijetu. Koje bi namirnice trebalo posebno izbjegavati?

Te namirnice još se popularno nazivaju četiri bijele kuge 21. stoljeća, a to su: masnoća, sol, brašno i šećer.

Namirnice životinjskog podrijetla osobito sadrže masnoće koje uzrokuju kiselost pa bi bilo dobro jesti manje masno meso, a posebno izbjegavati sve prženo u dubokim masnoćama. Problem je sa soli što je se u velikim količinama može naći u grickalicama koje tako stvaraju i jednu vrstu ovisnosti. Za kuhinjsku sol, koju ne treba u potpunosti izbaciti zbog važnosti joda za pravilno funkcioniranje štitnjače, odlična je alternativa himalajska sol iz Indije gdje se, pomiješana s limunadom, koristila za brz povratak elektrolita izgubljenih znojenjem i mineralizaciju.

Trgovine su prepune namirnica s deklaracijom „zdrava hrana“. Koliko tome možemo vjerovati?

To što je nešto deklarirano kao zdrava hrana, ne znači da je najzdravije za konkretnu osobu. Osim toga, u trgovinama nećemo naići na natpis da je određena namirnica nezdrava. Važno je poznavati svoj organizam i ne povoditi se za trendovima. Neke su osobe razvile netoleranciju na određen alergen, poput jaja, laktoze i glutena, ili preboljele neku bolest koja za posljedicu ima osjetljivost na pojedine aditive. Naravno da

tada treba izbjegavati određene proizvode. Ali ono na što bismo svi trebali obratiti pozornost, jest da hrana koju kupujemo bude zdravstveno ispravna, što podrazumijeva da ne sadrži u sebi neke štetne tvari, ima dopuštenu količinu aditiva i emulgatora te je odobrena od institucija.

Smatramo li da nam u prehrani nedostaje određenih nutrijenata, koliko je dobro posegnuti za suplementima?

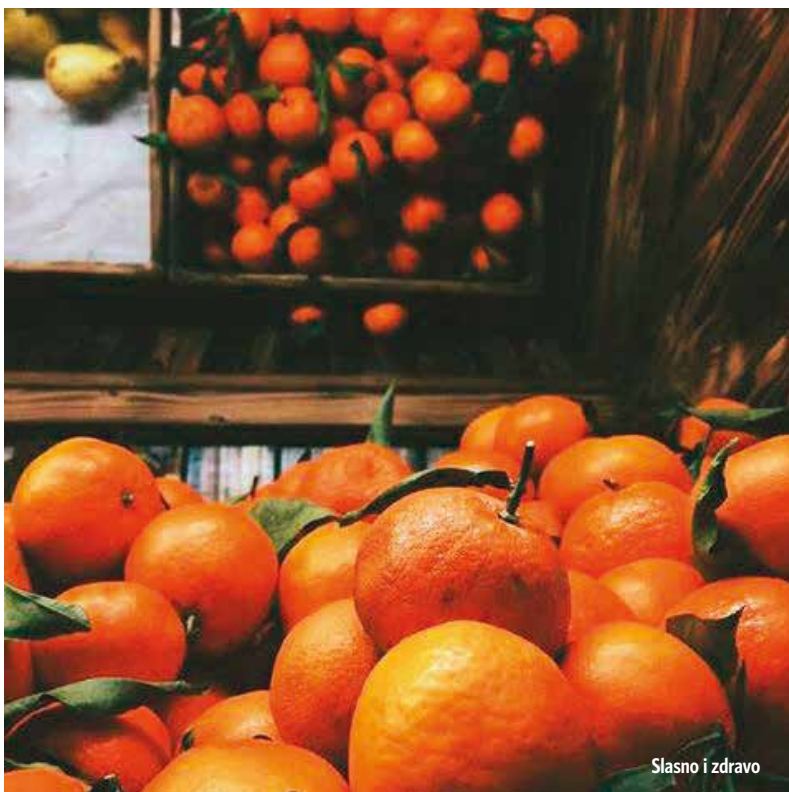
Potrebno je za sve što konzumiramo provjeriti iz kojeg izvora dolazi. Organizam najbolje prepoznaje pri-

dogoditi, no ako već bolujemo od nečega i imunitet nam je oslabljen, bit ćemo puno osjetljiviji. Zato, na primjer, u slučaju nedostatka cinka nije dobro posegnuti za nekim suplementima, već jednostavno konzumirati namirnice koje su bogat izvor cinka, na primjer bučine sjemenke.

I za kraj, što biste posebno preporučili mladima koji se žele hraniti zdravije?

Važno je organizmu osigurati što više vitamina i minerala preko voća i povrća što će ubrzati probavu i podići imunitet za borbu protiv bolesti. Potrebno je biti u skladu s prirodom te konzumirati sezonsko, pogotovo sve što ima žuti, crveni, ljubičasti i zeleni pigment, poput bobičastog voća, citrusa, šljiva, spiruline (sadrži mnogo klorofila). Osobito bi bilo dobro u prehranu uvesti antioksidanse (njima je bogato bobičasto voće) koji čak imaju mogućnost obavljanja popravka na stanicama. U prehranu bi trebalo ubaciti i neke sjemenke i žitarice, posebno osobe koje se bave sportom za održavanje stalne razine energije tijekom treniranja.

I nikako se ne smije zaboraviti važnost tekućine, a vodu moramo piti što češće, ne samo kad smo žedni jer je tada organizam već dehidrirao.



Slasno i zdravo

rodno, što može lakše primiti i maksimalno izvući sve hranjive vrijednosti. Ako je organizam zdrav i uzme nešto sintetsko, ništa mu se neće



Vegetarijanstvo - da ili ne?

Mast u prehrani – dobra ili loša odluka?

Kuhinja naših baka

Svinjska mast sadrži oleinsku kiselinu koja štiti organizam od mnogih bolesti srca i krvnih žila

Lucija Beljan. IV. c



Domaće kobase



Raznolika upotreba

Često nas na vijestima upozoravaju o štetnosti hrane koju jedemo. Danas jedno, sutra drugo, ali vrlo brzo ispadne da što god jedemo, jedemo krivo jer se svemu pronade zamjerka.

„Ako to ne pojedеш u pet minuta, dobit ćeš još jedan tanjur“, rečenica je koju smo svi čuli u djetinjstvu. Najčešće je išla kao prilog mahunama ili nekakvoj zelenoj kaši koju roditelji zovu varivom samo kako bi nas uspjeli natjerati da to pojedemo do kraja. Kažu da su i oni to jeli kad su bili djeca, pa su zbog toga tako veliki i pametni. Naravno, uglavnom prešute onaj dio o čvarcima, pečenom mesu i masti namazanoj na kruh koje su jeli skoro svaki dan jer to danas nije zdravo. Ali kako je moguće da je nekada mast bila dobra za jelo, a sada nije?

Marketinški trik

Na vijestima ćemo početkom tjedna čuti kako je mast izuzetno opasna za naš kardiovaskularni sustav, a već za vikend to će

biti namirnica bez koje ne možete napraviti obrok. Mnogi stručnjaci, među kojima i nutricionistica Anita Šupe, govore kako je upravo ta „stara kuhinja“ zaslužna za dobro zdravlje naših predaka koji u svojoj mladosti većinom nisu znali za riječ alergija. Prehrana koja se sastoji od svinjske masti sadrži oleinsku kiselinu koja (prema analizi u Irskoj) zapravo štiti naš organizam od mnogih bolesti srca i krvnih žila. Već navedena nutricionistica u svojem

blogu objašnjava kako je vijest o štetnim posljedicama svinjske masti samo još jedan marketinški trik. Velike tvrtke žele prodati što više svoje genetski modificirane hrane pune raznih kemijskih aditiva koji uzrokuju debljinu, dijabetes, karcinom i druge bolesti koje se u sve većoj mjeri pojavljuju kod mladih ljudi. Međutim, nisu samo naši nutricionisti oni koji se zalažu za uvođenje masti u svakodnevnu prehranu. Jan Kwasniewski, poljski liječnik, nominiran je za Nobelovu nagradu u medicini zbog svoje metode koju je nazvao „Optimalnom dijetom“, a ona traži velik unos masti i niski unos ugljikohidrata te se pokazala vrlo uspješnom ne samo na području mršavljenja, već i uklanjanja nekih bolesti.

kako je vijest o štetnim posljedicama svinjske masti samo još jedan marketinški trik. Velike tvrtke žele prodati što više svoje genetski modificirane hrane pune raznih kemijskih aditiva koji uzrokuju debljinu, dijabetes, karcinom i druge bolesti koje se u sve većoj mjeri pojavljuju kod mladih ljudi. Međutim, nisu samo naši nutricionisti oni koji se zalažu za uvođenje masti u svakodnevnu prehranu. Jan Kwasniewski, poljski liječnik, nominiran je za Nobelovu nagradu u medicini zbog svoje metode koju je nazvao „Optimalnom dijetom“, a ona traži velik unos masti i niski unos ugljikohidrata te se pokazala vrlo uspješnom ne samo na području mršavljenja, već i uklanjanja nekih bolesti.

Baka zna

Ove stavke dovede do zaključka da je prehrambena

piramida, koju djeca godinama uče u školi, pogrešna. Također, vidljivo je da je upravo „stara kuhinja“ ključ zdrave prehrane koja održava organizam u optimalnom stanju ako, naravno, ne pretjeramo s unosom pojedinih namirnica. To znači da varivo i ostatak „zeleniša“ nisu jedina hrana koja nas čini zdravima, pa ih ne moramo jesti baš svaki dan. Djedovi i bake ipak s razlogom okreću očima i kažu da u njihovo vrijeme nije bilo toliko bolesti jer nisu jeli prerađenu hranu, već domaće proizvode koji su uzgajani u prirodnim uvjetima (u kakvima i trebaju biti).

Unatoč svemu što čujemo na televiziji ili pročitamo u nekom članku, sami odlučujemo kako ćemo se odnositi prema sebi i čime ćemo njegovati svoj organizam. Dok se stručnjaci prepiru oko svojih analiza i uvjerenja, ostaje nam samo vjerovati baki da ona zna što je dobro i zdravo za nas te pojesti ono što nam je s velikim trudom pripremila, bez obzira na to ima li masti ili nema.



Najukusnije druženje



Čar zime

Istražili smo što se jede pod velikim odmorom

Mmm... pa to je fino!

„Okolo nas je sama 'junk' hrana, zato ja uzmem nešto od kuće i ne debljam se hranom koja mi ne pruža nikakvo zadovoljstvo.“

Mia Feratović, IV. b

Trenutak koji je svim učenicima dobro poznat jest odbrojavanje minuta do zvuka zvona koje će označiti da je vrijeme za veliki, ne pretjerano dug odmor u trajanju od svega 20 minuta. Bez obzira na nedostatak vremena, svaka je sekunda dobro isplanirana i utrošena. Učenici se koriste tim vremenom za šetnju, učenje u zadnji čas, unosenje potrebne doze nikotina i štošta drugo, ali gotovo svi nađu vremena i za galeb. Jelovnik nije reprezentativan, a učenici se uglavnom odluče brzim korakom otići do prve pekarnice ili obližnjeg dućana po prijeko potrebnu hranu bez koje nadolazeći sati ne bi bili podnošljivi. O kvaliteti i ponudi tih mjesta uopće nećemo raspravljati. Naravno, uvijek

se može skoknuti u podrum do školske kantine, ali ona ima visoke cijene za ono što nudi. Repertoar jest širok (ako ne zakasnite, možete pronaći i fornete), ali kvaliteta ni ovdje nije zadovoljavajuća. Neki učenici svoje nezadovoljstvo ne prikrivaju: „U kantu idem samo kada nemam nijednu drugu opciju.“

Halo, catering!

U Trećoj postoji moda, već se može reći i tradicija, naručivanja hrane iz obližnjeg *cateringa*, koji svakim danom ima sve više posla zbog naših đaka koji se odlučuju za taj oblik prehrane u školi. Iako ima pritužaba na točnost njihova dolaska, đaci su zadovoljni njihovim sendvičima s pohanom ili pečenom



Uvijek nešto od kuće

piletinom u tjestu za *pizzu* sa svježom salatama i ukusnim umakom, koji po cijeni odgovaraju sendviču u kantini. Nije im strano ni naručivanje vidljivo skupljeg kebaba, za koji jedna učenica kaže: „Odlična je kombinacija ukusnog mesa, umaka i svih ostalih dodataka.“ Trend koji je stigao s istoka svojim okusom izaziva ovisnost, kao i većina brze hrane, i postaje sve popularniji među mladim generacijama.

Vidjeti učenika s voćem u ruci prava je rijetkost, eventualno po koja banana ili jabuka. Naši učenici nemaju naviku jesti zdravo - tužna, ali istinita činjenica. No, stanje se promijeni kada Treća dobije pošiljku mandarina ili jabuka pa zavlada opće oduševljenje među



Sendvič iz kantine

učeničkom populacijom, ali i opća žalost među profesorima kojima predstoji višetjedna borba protiv konzumiranja voća na satu.

I nošenje hrane od kuće prava je rijetkost. Postupak normalan u razvijenijim zemljama na zapadu i istoku, gdje imaju čak posudice koje mogu same zagrijati hranu, kod nas nije zaživio (ili preživio, jer u vrijeme naših roditelja bio je uobičajen). Što je uzrok tome? Možda je u pitanju, kako kaže jedna učenica, lijenost. Ona otkriva: „Jednostavno mi se ne da doma raditi nešto za jelo, ne stignem.“ A možda je sram koji se često javlja među mladima bez jasnoga razloga i uzroka, jednostavno – lakše se uklopiti, pa čak i hranom, nego izdvajati.

Što se krije u zdjelici?

Iako se u medijima stalno čuje kako se Hrvati, posebno mladi, loše hrane i postaju sve deblji u ranijoj dobi života, iako se vode kampanje protiv nepravilne prehrane, pa čak sve više veleplakata (tzv. džambo) upozorava na to, na školskim se hodnicima slika velikoga odmor ne mijenja. Biti malo drukčiji od drugih nije lako. Možda je odbojna činjenica da bi se trebalo nešto pripremiti unaprijed za sutrašnji dan, ali, budimo iskreni, za to je uglavnom zadužena naša majka, o čemu svjedoči i jedna učenica: „Ja



Šarolik izbor hrane

imam hranu sa sobom samo kad mi ju netko pripremi.“ Ipak, ima onih koji već duže vrijeme nose hranu u zdjelicama od kuće, a to rade jer, kako kažu, nemaju što kvalitetno kupiti u blizini škole. Za one koji paze na prehranu pronalazak prave hrane može biti pravi problem. „Okolo nas je sama *junk* hrana i pretvaramo se u Amerikanke s takvim načinom prehrane. Zato ja uzmem nešto od kuće i ne debljam se hranom koja mi ne pruža nikakvo zadovoljstvo“, govori jedan maturant. Upravo to zadovoljstvo moglo bi biti dobar motiv – pojesti nešto fino, nešto za što znaš kako je i gdje napravljeno pruža veću snagu i



Bez "nje" ne ide



Paleta "raznovrsnih" forneta

izdržljivost za nastavak dana. Đaci koji su nosili hranu od kuće u posudicama na početku su bili podrugljivo gledani, ali su pomalo oni oko njih, bar njihovi prijatelji iz razreda, shvatili prednosti tako da se postupno povećao broj posudica na hodniku koje u sebi kriju raznolik sadržaj. Na meniju se zna naći tjestenina, riba, čak i jela na žlicu. Robin nam je rekao: „Nosim hranu koju sam imao za ručak ili si ispečem piletinu i skuham rižu, to mi je najjednostavnije.“ Možda je ipak to najsigurniji put: malo po malo utjecati jedni na druge pozitivnim primjerima, biti pokretači trendova.

Prehrambene navike učenika

Različiti, a toliko slični

Sadašnji rezultati pokazuju da prehrana nije bitno utjecala na sportska ili školska postignuća učenika

Matea Radaković, IV. d

Na spomen prehrane sportaša, prvo što većini pada na pamet jest uravnoteženi unos bjelanjčevina, ugljikohidrata i masnoća. A ako kažete da ne prakticirate pravilnu prehranu, mnogi podrazumijevaju da unosite u sebe samo brzu hranu, nezdrave slatkiše i grickalice. No, često nije tako. Istražili smo koliko se prehrana jednog sportaša razlikuje ili pak preklapa s jelovnikom vegetarijanke ili tzv. običnog učenika.

Sport - da, posebna prehrana - ne

Bruno Negrn je rukometaš koji svaki dan ima treninge po sat i pol, uz utakmice. Dnevno ima tri obroka te se ne libi pojesti što god mu padne na pamet. Za doručak i užinu u školi to su najčešće sendviči, a za ručak ono što je pripremljeno, bez obzira na nutricionistički sastav. Slatkiši mu nisu strani, kao ni gazirani i ostali slatki sokovi. Ne

pazi na dnevni unos kalorija, ali unatoč tome što nije obvezao balansiranu, pravilnu prehranu kao važan aspekt svoga sportskoga života, postiže sjajna dostignuća.

Još jedan uspješan sportaš, Ante Martinac, koji svoje uspjehe niže u košarci, također nije uveo posebnu prehranu u svoj sportski život, ali po preporuci trenera za vrijeme priprema i natjecanje uglavnom konzumira salatu, proteinima bogato meso, poput pileline, te se drži podalje od kruha. Treninge ima dva puta dnevno po otprilike dva sata nakon kojih popije magnezij u kapsulama. Za doručak su mu najdraže dvije banane i čaša mlijeka, za ručak pohano meso i povrće, u školi sendvič od pršuta te za večeru tostirani kruh s namazom. Slatkiši mu nisu dragi, ali kolače ponekad zna pojesti, kao i napolitanke. Isto

tako, to što nema specifičnu prehranu nije ga spriječilo da dominira na terenu.

Neki to vole zdravo

Uz pomoć nutricionistice koju posjećuje privatno dva puta godišnje, Ivan Skansi profesionalni je nogometaš koji je svoje sportsko napredovanje odlučio dodatno osigurati prehranom bez glutena, slatkih jogurta, gaziranih pića i mlijeka. Svaki dan ima treninge od najmanje sat i pol prije kojih pojede energetske pločice, a za vrijeme njih pije energetske piće. Obično dnevno ima od sedam do osam obroka koji sadržavaju žitarice, jaja, tjesteninu, meso, ribu te povrće i voće, ali i malo slatkog. Zahvaljujući dobroj spremi koju je dobio prehranom i treninzima, već se sada može pohvaliti mnogobrojnim različitim rezultatima.

Anamarija Marić je odbojkašica koja je od trenera dobila naputak da jede puno proteina i ugljikohidrata, a manje masti, što se može i vidjeti u njenom dnevnom jelovniku koji se sastoji od jaja, kruha, mesa, raznih variva, krumpira, posnog sira, voća i povrća, a iz kojeg su (isto po naredbi trenera) izbačeni Nutella, Cedevita i majoneza. Treninge ima pet puta tjedno uz dvije do tri utakmice preko vikenda. Iako katkad jedva stigne spavati od kombinacije napornih treninga, utakmica i škole, upravo je balansirana prehrana ta koja joj pomaže povratiti energiju kako bi nastavila nizanje uspjeha.



Anamarija Marić



Bruno Negrn



Ante Martinac

Različiti, ali jednako uspješni

Kao vegetarijanka, Hedviga Pražić jede mnogo banana, salate, blitve, uopće voća i povrća. Doručak joj se sastoji od zobenih pahuljica s jogurtom i medom ili čokolina, za ručak voli pojesti povrće i jaja, juhe (najčešće guste) te ribu,



Ivan Skansi

a za večeru kruh s namazom. Za međuobroke najčešće uzme čokoladu, napolitanke, kokice ili jogurt s lanenim sjemenkama, a od pića najdraži su joj čajevi. Iako se ne bavi nikakvim rekreativnim aktivnostima (osim što šeće psa), jelovnik joj se skoro podudara s onim što se preporuča sportašima.

Kao predstavница tzv. običnih učenika koji ne prakticiraju nikakvu preporučenu ili posebnu prehranu, Nika Peti konzumira

više-manje sve što voli bez obzira na nutricionističku vrijednost. Doručkuje najčešće neko pecivo ili sendvič, ruča pohano meso, variva, salate, krumpir, talijanska jela poput špageta, lasanja ili što već nađe u kući, a za večeru što god joj se jede. Čokolade, čipsevi i ostale grickalice i slatkiši također su uvijek dobro došli. Unatoč tome što joj je jelovnik raznovrstan, ne prati nikakva pravila ili piramidu prehrane i ne bavi se nikakvim sportom (osim što zai-gra ponekad košarku iz zabave), njezino fizičko stanje i energija na odličnoj su razini te je u školi uvijek uspješna.

Iako svatko prakticira različite načine prehrane, u kojoj neki paze na namirnice koje jedu, dok drugi jednostavno jedu što im odgovara, ne može se reći da je itko od njih u nekakvom zaostatku koji utječe na njihova postignuća. Svi su integrirali hranu u svoje živote onako kako im najbolje odgovara te uspijevaju postizati odlične rezultate, bilo u sportu ili u školi (bar za sada).

	Bavljenje sportom	Prakticiranje preporučene/pravilne prehrane	Konzumacija gaziranih sokova	Konzumiranje slatkiša na dnevnoj bazi	Želja za promjenom prehrane
B. Negran	✓	✗	✓	✓	✗
A. Martinac	✓	✗	✗	✗	✗
I. Skansi	✓	✓	✗	✓	✗
A. Marić	✓	✓	✗	✓	✗
H. Pražić	✗	✗	✗	✓	✗
N. Peti	✗	✗	✗	✓	✗



Popularna istočnjačka tjelovježba

Stvarna važnost fizičke aktivnosti

Priprema, pozor_sad!

Ljudsko tijelo nije stvoreno za sjedenje i mirovanje, već za kretanje

Domagoj Filipović, IV. b

Naravno da nam je svima jasno kako je tjelovježba izuzetno važna, posebno u našem modernom i pretilom svijetu, ali to što nam je jasno, očito ne motivira dovoljno. Profesorica tjelesne i zdravstvene kulture Ana Čačić kaže da je redovita tjelovježba jedan od ključnih faktora za očuvanje zdravlja čovjeka. Već dulji period čovjekov način života je pretežito sjedilački – u punom smislu ove riječi. Vrijeme na poslu mnogo ljudi provede upravo sjedeći ili pak stojeći u jednoj poziciji dugi vremenski period. Osobe koje rade administrativne poslove, kuharice, menadžeri, pa i profesori većinu svojega vremena provode u jednom položaju, a to je loše.

Skup način života

Činjenica je da ljudsko tijelo nije stvoreno za sjedenje i mirovanje, već za kretanje, a isto je tako činjenica da većina ljudi upravo na krivi način provodi svoje vrijeme. Vježba je, naime, iznimno bitna već od samog djetinjstva. „Kretanjem, gibanjem i vježbanjem utječemo na pravilan rast i razvoj mišića i kostiju te ostalih organa i organskih sustava, pogotovo u dječjoj dobi kada se može najviše utjecati na ravnomjeran razvoj svih sustava unutar tijela“, kaže profesorica Čačić. Kao da činjenica da pola života provedemo sjedeći nije dovoljna sama po sebi, svoje tijelo trujemo toksinima,



U sportskom duhu



Sklekovi bez pol muke

jeftinom hranom tretiranom tko zna čime, otrovima koje pijemo, i sve to skupo plaćamo. I naplaćujemo svojim zdravljem kasnije. Postajemo pretila rasa, naš krvotokni sustav pati jednako kao i naši zglobovi, a i cijeli organizam. Nakon ove horor-priče prilično je jasno kako je tjelovježbu vrlo poželjno uvrstiti u svoj dnevni red. Danas bar postoji beskonačno mnogo kombinacija među kojima se može naći ona koja će odgovarati svakome. Od timskih sportova do onih samostalnih, onih sportova koji zahtijevaju velike ili onih koji zahtijevaju male, pa i nikakve investicije sve do teretane i čiste tjelovježbe, za svakoga se može pronaći nešto.

Sat vremena do vitkosti i zdravlja

Osim što održava tijelo zdravim, tjelovježba ima i nekoliko drugih prednosti – poboljšava cjelokupan fizički izgled, osoba djeluje vitkije i zdravije. Nadalje, tjelovježba utječe na sprječavanje mnogih kroničnih bolesti, debljine, bolesti srca, dijabetesa, bolesti kostiju, ona jača imunitet i poboljšava pokretljivost zglobova. Redovito vježbanje poboljšava i duhovno stanje, donosi zdraviji i optimističniji pogled na svijet, a osoba se osjeća jačom, sretnijom i mnogostruko zadovoljnijom. Vježbanjem utječemo na poboljšanje mentalnog zdravlja, mozak bolje funkcionira, potiče

se očuvanje mentalnih funkcija, pamćenje je bolje, jednako kao i san, a povećava se i radna sposobnost. Na emocionalnoj se razini također stvari mijenjaju na bolje, raspoloženje se popravlja, a tjelovježba također služi kao prevencija, ali i ublaživač depresije i pojačivač otpornosti na stres. Profesorica Čačić kaže da je preporučljivo, za održavanje cjelokupnoga zdravlja organizma, svakodnevno biti fizički aktivan sat vremena (brzo hodanje, vožnja biciklom, rolanje, sportske igre i sl.). Ne čekajte, pokrenite se već danas!



U zdravom tijelu zdrav duh

Razgovor sa
Zvonimirom Bobanom

Iskustvom do FIFA-e

Pitanje je je li uspješniji jedan vrhunski pobjednik ili predsjednik države od malog čovjeka koji je pronašao svoju dimenziju i ne očekuje više od onog što mu je dato.



Domagoj Filipović, IV. b

Poznati bivši reprezentativac i dinamovac, a sadašnji savjetnik čelnika FIFA-e, Zvonimir Boban, odvojio je dio svojega vremena kako bi odgovorio na nekoliko pitanja vezanih uz prošlost, sadašnjost i budućnost, kako samoga sebe, tako i nogometa općenito. Od mladog igrača, kako kaže, punog ideala i drskosti koji je postao simbolom otpora totalitarnom režimu bivše države, preko kapetana hrvatske reprezentacije pa sve do druge osobe FIFA-e i obiteljskog čovjeka, ova svestrana nogometna legenda obilježila je zauvijek jedno razdoblje i zabilježila svoje postojanje kako u povijesti, tako i u srcima mnogih ljudi.

Poznati ste kao kapetan brončane hrvatske nogometne reprezentacije. Kako ste se osjećali onog trenutka kada ste shvatili da ste osvojili broncu?

Kao i obično, na ovakva je pitanja jako teško odgovoriti i nemoguće je dočarati te tako posebne momente. Jedna mala zemlja, tek država, s jednom posebnom generacijom i na svom prvom *World Cupu*, odigrala je briljantno i ušla u povijest. Ponosan sam što sam bio dio te jedinstvene priče koja nam toliko znači. Možda



je moj teret bio još veći s obzirom na glupu grešku koja nas je koštala finala pa mogu slobodno reći da je meni utakmica za broncu značila još više nego mojim suigračima.

Da se vratimo još malo u prošlost, 13. svibnja 1990. nasrnuli ste na „milicajca“ nakon što su navijači Zvezde izazvali nered, a organi vlasti očigledno stali na njihovu stranu i reagirali tek nakon što su navijači Dinama provalili u teren. Možete li objasniti razloge zbog kojih niste otrčali u tunel kao većina momčadi?

Ne pričam puno o tom danu jer bio sam jedan od mnogih koji je reagirao na dugogodišnju nepravdu komunističkog režima koju smo trpjeli. I kao Hrvati i kao dinamovci... ponavljam, tamo su bili mnogi, uglavnom djeca koja su, baš kao i ja, bili buntovnici puni ideala i drskosti.

Nakon završetka nogometne karijere, čemu ste se posvetili?

Posvetio sam se obitelji, studiju, novinarstvu i svojoj drugoj sportskoj



ljubavi - tenisu. A da, i pokojoj partiji bele... Uz to, trudio sam se predati normalnom životu koji je teško dohvatiti nakon naporne i zahtjevnog karijere koja te izbije iz realnog i ponudi ti puno lažnog koje te na neki način deformira. Taj prijelaz je najteži, ali računam da sam ga dobro odradio.

Početakom svibnja prošle godine proglašeni ste savjetnikom Giannija Infantina, čelnika Međunarodne nogometne federacije kod kojeg očigledno uživate veliki ugled, te tako praktički postali drugim čovjekom FIFA-e. Jeste li i poznajete li Infantina osobno ili je vaš odnos uglavnom poslovan?



Giannija sam upoznao ima puno godina, ali nikad nismo bili intimusi pa ni prijatelji. Bilo je respekta i poštovanja, ali ne više od toga. Nakon što je krenuo u kampanju za predsjednika, javio mi se i razgovarali smo puno o nogometu, poslu, FIFA-i te najviše o misiji i viziji koju je pretočio u svoj program Forward koji mi se činio nestvarno dobar i prevažan za cijeli nogometni pokret. Svidjela su mu se moja razmišljanja i krenuli smo u suradnju koja je za sada sjajna. Ono što je bitno jest da je on još uvijek, baš kao pravo dijete, zaljubljen u najljepšu i čarobnu igru te da strašno poštuje one koji su nogomet stvarali i dali mu se na terenu.

Kakvom Vam se čini nova dužnost?

Nakon prvih mjeseci savjetništva dobio sam na izvršno "hendlanje" i sve ono što je u ovoj iznimnoj i najinternacionalnijoj organizaciji na svijetu vezano za nogomet – natjecanja, tehnički razvoj, implementaciju Forward programa kroz sve svjetske nogometne federacije, razvoj mladog i ženskog nogometa, Legends team, The Best trofej, muzej nogometa...

Dok navodite sve ovo, moram Vas još nešto priupitati. Postoje, naime, informacije kako ste osmislili novi koncept elitnog klupskog natjecanja pod nazivom Super Mundijal. Možete li nam štogod otkriti o tome, za zadovoljstvo obožavatelja nogometa?

Još je rano o tome govoriti, ali postoje ideje da se tako nešto napravi. Vjerujem da bi bilo sjajno...



Radi obnašanja dužnosti preselili ste se u Švicarsku, zajedno sa cijelom svojom obitelji. Iako ste navikli iz Hrvatske jer ste živjeli u Milanu, nedostaje li Vam domovina? Uhvati li Vas nostalgija s vremena na vrijeme?

Hrvatska mi nedostaje i kada sam u njoj... Znam da nismo lak narod ni laka sredina, kao što znam i da smo iznimno teška država, ali, vjerujte, ni druge nisu bolje. Za sada nemam puno vremena da bih razmišljao o nostalgiji, a i Švicarska je divno mjesto iznimne kulture i dragih ljudi u kojoj se i obitelj i ja osjećamo jako dobro. Klinci uče njemački i idu u javnu školu, a moja ljubav i žena Lea nas dvori, pazi i mazi pa je sve lakše.

Često Vas možemo vidjeti u blizini naše škole, točnije u Klinčku. Što Vas veže uz ovaj kvart?

Kada sam stigao u Zagreb iz mog malog Imotskog, živio sam na stadionu, u internatu. Kada su roditelji došli, preselili smo se u staru Socku, sada Zvonimirovu, i živjeli u mansardi preko puta kina Mosor. To je od početka mog života u najljepšem gradu bio moj prvi kvart pa je normalno da sam vezan za ovaj dio



grada. Klinček obožavam, dobio je ime po Azrinoj pjesmi, iz zezancije, a odnos s Trećom i svim profesorima oduvijek je bio sjajan. To je gimnazija kojoj je vaš ravnatelj odavno "nametnuo" bitnost i ljubav za sport, pa je moja ljubav za Treću i naše malo okupljalište još veća.

Istina je, mnogi se kušlanovci bave sportom, neki od njih i nogometom, i vjerojatno sanjaju i priželjkiju uspjeh kakav ste Vi postigli. Što biste im predložili, poručili?

Poručio bih im da budu svoji, ali da ne zaborave na druge. Kad se sjetim sebe kao srednjoškolca, sjetim se malog fušbalera i uličara koji je tražio svoj put i koji je zadovoljan s onim što je prevalio. A, što se tiče uspjeha, to mi je vrlo čudna riječ i jako diskutabilan pojam. Pitanje je je li uspješniji jedan vrhunski pobjednik ili predsjednik države od malog čovjeka koji je pronašao svoju dimenziju i ne očekuje više od onog što mu je dato. Kad razmislim, ta se riječ ne bi niti trebala koristiti jer se stvaraju krive predodžbe o stvarno pravim vrijednostima.



Osvojena planina

Planinarstvo Dobra hrana i svjež zrak

Osamdesetak nadobudnih planinara u želji da postanu jedno s prirodom

Filip Mežnarić, III. e

Prva ovogodišnja tura planinarstva održala se 5. studenoga, na Okiću, jednom od značajnijih vrhova Samoborskog gorja. Naša planinarska avantura započinje u 9 sati na Borongaju, gdje se okupilo osamdesetak nadobudnih planinara u želji da postanu jedno s prirodom, osjete nemilosrdan vjetar kako im šiba kroz kose i da potraže okrpju u tradicionalnim planinarskim specijalitetima kao što su grah, kobasice i grah s kobasicom. Nakon kraće vožnje tijekom koje smo upijali sve ljepote

samoborskog kraja, stižemo u podnožje, svjesni da naša pustolovina tek počinje. Nakon tri dana jahanja napokon stižemo na vrh, uživamo u veličanstvenom pogledu te veselo i bezbrižno skakaćemo po starim ruševinama bez obzira na to što nas jedan pogrešan korak može odvesti u sigurnu i bolnu smrt. Po povratku smo svratili u planinarski dom i uživali u spomenutim specijalitetima, igri s lokalnim psom kojeg smo prozvali Medo i idiličnoj atmosferi od koje smo se nevoljko odvojili.

Saga o mladim planinarima Treće gimnazije dobila je nastavak samo nekoliko tjedana nakon juriša na Samoborsko gorje. Vesela družina vraća se staroj prijateljici - Medvednici. Nakon uspona, koji su savladali s lakoćom, uslijedilo je već tradicionalno uživanje u planinarskim specijalitetima (grah, kobasice i grah s kobasicom). Siti dobre hrane i svježeg zraka, naši se planinari vraćaju u zonu tramvaja, ali poručuju da će sljedeće godine biti viši, brži i jači nego ikad.

Prvi razredi u Zadru i Ninu Izlet koji zbližava

Palac Grgura Ninskog zažario se od naših želja
Fran Ćurić, Maria Švalek, I.

Prvi izlet u novoj školi imao je svrhu zbližiti nas, što se i ostvarilo. U busu je bila odlična atmosfera; dok su jedni još spavali, drugi su pjevali i izmjenjivali svoje glazbene (ne)ukuse. U Zadar smo stigli oko 11 sati te nas je vodič proveo gradom i pokazao nam najznamenitija mjesta. Bili smo oduševljeni Pozdravom suncu i orguljama koje su to jutro proizvodile divne zvukove. Također, sve nas je zadivila povijest Zadra o kojoj nam je pričao vodič. Za vrijeme odmora šetali smo

gradom, družili se i uživali u lijepom vremenu.

Nakon Zadra zaputili smo se prema malom gradu velike povijesti, Ninu. Tamo smo vidjeli kip Grgura Ninskog te, naravno, zaželjeli želju držeci ga za palac. Nakon toga posjetili smo najmanju katedralu na svijetu koja nas je svojom neobičnom gradnjom u obliku križa sve začudila. Osim toga, saznali smo i o zanimljivom procesu proizvodnje soli jer se



Na prekrasnim zadarskim orguljama

u Ninu nalazi solana. Na kraju dana krenuli smo natrag prema Zagrebu, no zbog gužve na autoputu povratak kući dosta se odužio. Ipak, nismo patili, dodatno vrijeme proveli smo zabavljajući se, pjevajući i upoznavajući se. Iako smo se nadovali i umorili, uživali smo u vremenu koje smo zajedno proveli.



Izlet u Ljubljani i Čatež Avanture na bazenima

„Idrijski žlikrofi“ uz umak od zečetine – obavezno kušati!

Marija Bencun i Gabrijela Đuras, II. f

Za ovogodišnji jesenski izlet u Sloveniju odlučili smo se lako i brzo, a razlog tome bili su bazeni.

U slovenski glavni grad stigli smo baš u vrijeme zvonjave crkvenih podnevnih zvona. Ondje se nismo dugo zadržavali, ali to je ipak bilo dovoljno da bismo razgledali grad. Iako nas se nije dojmio poput prošlogodišnje Verone, ipak smo uživali u slovenskim tradicionalnim događajima koji su grad činili zanimljivijim. Posebno nas je oduševila njihova tradicionalna kuhinja, „idrijski žlikrofi“ uz umak od zečetine zauzeli su prvo

mjesto. Naravno, i ovaj je put netko morao zakasniti pa je cijela ulica, ako ne i cijela Ljubljana, čula razrednicu.

Nakon toga napustili smo grad, a na red je došao dio koji smo svi jedva dočekali – Terme Čatež. Tamo nas ni niske temperature nisu spriječile od odlaska na vanjske bazene. U početku smo bili uglavnom razdvojeni, no zadnja dva sata proveli smo svi zajedno spuštajući se niz tobogan kroz koji nije bilo lako proći nezlijeđen jer smo malo kršili pravila. Sve u svemu, bilo je divno i s nestrpljenjem čekamo sljedeći izlet.



Maturanti
ostali u Zagrebu

Klinci bili, klinci ostali

*Roštilj, društvo i parkić
– dobitna kombinacija*

Lucija Beljan, IV. c

Iako su i maturanti sanjali o izletu izvan Zagreba, ni uživanje u čarima Bundeka nije bilo loše.

Naizgled ozbiljni i zreli, maturanti su okupirali parkić i pokazali prisutnoj dječici kako se treba ljuljati, vrtjeti i penjati, a dok su neki vrijeme provodili u parkiću ili igrajući nogomet, drugi su bili vrijedni i pripremali roštilj te donijeli čak i palačinke. Dan je bio odličan, uz gozbu, sunčanje na ležaljka i opušteno druženje. Dovoljan je jedan dan bez briga da cijeli tjedan prođe bezbolnije i lakše, a nakon ovog izleta mnogi su poželjeli da tako bude češće. Glazba je bila uključena cijeli dan, a razrednice mirne jer nije bilo nikakvih problema.



Maturalac u Češku i Njemačku

Bez lovačkih priča



Prag je toliko nalikovao Zagrebu da smo na nekim dijelovima pronalazili češke ekvivalente zagrebačkim ulicama, čak smo pronašli prašku Mašičevu i Jordanovac.

Domagoj Filipović, IV. b

Sva izvješća o maturalcu nekako su slična i rijetko nađemo na nešto drugačije i neobično. Svaki je dobar maturalac dobar na svoj način. Siguran sam da ste već pročitali mnoštvo takvih tekstova koji vrve pijankama u inozemstvu, ilegalnim sredstvima korištenima tamo ili prijateljicama noći koje se tobože posjećivalo. No, nisam ovdje da vam pričam lovačke priče. Bit ću realan, svečano prisežem – tako mi Bog pomogao.

Ne, ja ne držim ruku na Ustavu, već je držim na novčaniku koji je na samom početku maturalca sadržavao samo eure (Bože, kakva greška!). Čeških kruna nije bilo u njemu, a on je, jadničak, presahnuo prije nego što je trebao. No, idemo po redu. Ranom zorom krenuli smo na dugo i naporno putovanje u Češku, točnije Prag, koji je bio naša prva destinacija. Tijekom tog mučnog putovanja stajali smo bogzna gdje kako bismo uzeli predah ili koji dim. Usput nam je bio i Telč u koji smo nakratko svratili. U kasnim popodnevним satima, nakon što smo svi u busu dobili epilepsiju od glazbe koja se puštala, stigli smo konačno u hotel, ugnijezdili se, večerali, a potom otišli na *dernek* u noćni klub Meccu. Zašto *dernek*,



pitajte se. Pa, iako su dva praška domorodca bila zadužena za glazbu, obojica su nekim čudom znali najveće hitove našeg lijepog Balkana. Nažalost, došlo je do krive pretpostavke jer smo bili izmoreni i jedva čekali zagrliti postelju i usnuti kao Trnoružice. No, nema veze, ionako je revanš bio sutra.



Čudni okusi, deja vu i primitivizam

Nakon što sam se nekako natjerao iz kreveta, sredio sam sve što sam trebao i stvorio se na doručku. Moram priznati, hrana u Pragu nije mi se osobito svidjela. Bila je neobična okusa i čudno začinjena; slatka je bila u jelima u kojima to ne bih očekivao, a ni ostali okusni pupoljci nisu bili pošteđeni ovakve vrste nasmučenosti.

Nakon objeda krenuli smo u obilazak Praga, grada neobično poznate arhitekture i krajolika koji je često u nama izazivao poznati „već viđeno“ osjećaj. Toliko je nalikovao Zagrebu da smo na nekim dijelovima pronalazili češke ekvivalente zagrebačkim ulicama, čak smo pronašli prašku Mašićevo i Jordanovac.

Poslijepodne toga dana plovili smo Vltavom osjećajući se kao vile

rusalke iz slavne skladbe Bedřicha Smetane. Navečer smo opet posjetili dobru staru Meccu, gdje sam razbio dvije čaše. Čisti primitivizam, znam. Sav sam takav.

Groblja i „Eiffelov toranj“

Idućeg dana nastavili smo s razgledavanjem Praga i priznajem – zbog toliko natrpanog rasporeda ne sjećam se svih stvari koje sam vidio. Ali, jedna stvar ostavila je na mene golemi utisak: židovska četvrt i prekrasne građevine u njoj te židovsko groblje u blizini. Ograđeno od gradske vreve, groblje kao da je svijet za sebe, a spokojno i smirujuće, diše potpuno drugačijom atmosferom od onih na koja smo navikli. Barem onoliko koliko sam uspio vidjeti kroz zatvorenu ogradu. Inače, ne volim groblja. Ne zbog toga što se plašim mrtvih ili sumornog ugođaja, pa čak ni strah od smrti ne predstavlja mi prepreku. Ne volim groblja iz jednog razloga; to nisu samo grobovi ljudi, to su grobovi ideja, nada, šansi i propuštenih prilika. To su grobovi nečije sreće koju nikada nije ostvario i želja koje nikada nije ispunio, grobovi su to nečijih nada u bolje sutra, ljubavi nikada priznatih, obećanja nikada ispunjenih, riječi nikada izrečenih... Nakon razgledavanja navedenih zanimljivosti, pošli smo na Petrin, praško izletišta u centru grada s kopijom, pazite sad, Eiffelovog tornja. Konačno smo dobili nešto

slobodnog vremena koje smo proveli iza lažnih *Pariških kapija* u razgovoru, jelu ili penjanju na Eiffel. Vratili smo se u hotel kasno poslijepodne, šokirali svoje okusne pupoljke češkom kuhinjom te ponovno pošli u klub. Ovaj put nije bila Mecca u pitanju. Nije ni Medina. Bio je u pitanju klub čijeg se imena ne sjećam, ali znam da je bio dupkom pun. Portir nas nije htio pustiti van da udahnemo svježeg zraka jer... ne znam, a ne zna ni on. Ovaj put nije bilo lomljenja čaša, jer su bile plastične. Tragedija.

Gradić, klavir i plandovanje

Ponovno smo se probudili svježi i nikad odmorniji. Na dnevnom redu tog četvrtog dana bila je samo Kutna Hora, divan gradić nekoliko desetaka kilometara udaljen od Praga. Tog je dana prevladavala komorna atmosfera jer je jedna divna djevojka iz mog razreda na ulicama Kutne Hore zasvirala klavir i zapjevala te rasplakala mnoge, a nekoliko nas učinila vrlo ponosnima.

Vratili smo se u hotel te nakon suza i smijeha nastavili sa zabavom. Otišli smo u kupovinu „namirnica“ te se vratili u hotel da malo odmorimo. Nismo išli na *dernek* tu večer, ali ne treba nam klub da ludujemo.

„*Deder, nemojmo mi više / S krikom, vikom kao Skite / Uz čašu se zabavljati, / Piti, nego pijuckajmo,*





Pirati s Pragriba

Pjesme krasne pripjevajmo!“ Anakreont, Pijuckajmo

Njemačka, dolazimo!

Odmah po doručku iduće jutro, krenuli smo za Njemačku. Prva stanica bio je Dresden, „Firenza na Elbi“, koji smo razgledali uzduž i poprijeko. Vidjeli smo povijesnu jezgru, katedralu te nekadašnji Trg Adolfa Hitlera, a danas Theaterplatz. Nastavili smo s vožnjom, stali i razgledali grad Potsdam te došli u Berlin u večernjim satima. Stigli smo u hotel dosta kasno, a nakon iskrcavanja nahrupili smo u svoje sobe da ostavimo prtljagu i gricnemo što-god. Konačno smo pojeli nešto manje egzotično i primjerenije našim hranidbenim navikama – pohane šnicle, ako me sjećanje dobro služi.

Sljedeća dva dana odvijalo se razgledavanje Berlina i, vjerujte mi kad vam kažem, nitko nije bio pošteđen bolnih nogu. Nakon jednog dana pauze od konstantnog hodanja i pokreta, opet je stigao *leg-day*! Berlin, ogroman kakav jest, više-manje smo prohodali i vidjeli neke svjetski poznate lokacije kao što su Alexanderplatz, berlinski televizijski toranj, njemački Reichstag, poznatu kupolu, a tijekom drugog dana posjetili smo Berlinski zid, Olimpijski stadion u Berlinu, muzej Checkpoint Charlie i što sve ne. Naravno, jedva smo čekali slobodno vrijeme da negdje sjednemo i nešto stavimo u usta. Na sreću, na Alexanderplatzu se nalazi mnoštvo *fast-food* restorana, od McDonaldsa sve do Subwaya, tako

da je izbor bio prilično velik. Nekoliko ljudi svratilo je u obližnji Primark te su oni neupućeni otkrili škrinju s blagom. Jeftina odjeća! Jeftina odjeća posvuda!

Dok su se neki zabavljali hranom, a drugi Primarkom, treći su

razumjeli table na kojima je pisalo „kuglana“. Odigrali smo partiju, bio sam posljednji, najlošiji, jer zašto ne?! Ionako su te kugle premale za moje ruke. Moje ruke bile su navikle na masivne vrećice iz Primarka.

Nakon drugog dana u Berlinu iz berlinskog hotela uputili smo se prema Salzburgu kao usputnoj stanici do Zagreba u večernjim satima. Stali smo i zastali... zašto? Upravo zato jer nam se bus pokvario usred Salzburga. U svojem očajanju, sjele smo na pod i pili groždani sok, a neki od nas čak su i zaplesali kolo s ljudima koje smo tek upoznali na parkiralištu na kojem smo zapeli. Povelili smo s njima ugodan razgovor dok smo čekali zamjenski bus. Kad smo se najzad ukrkali na bus i krenuli prema Zagrebu, svima nam je na pameti bio slatki dom, dobar san i normalna kava.



Nema se gdje s rukama



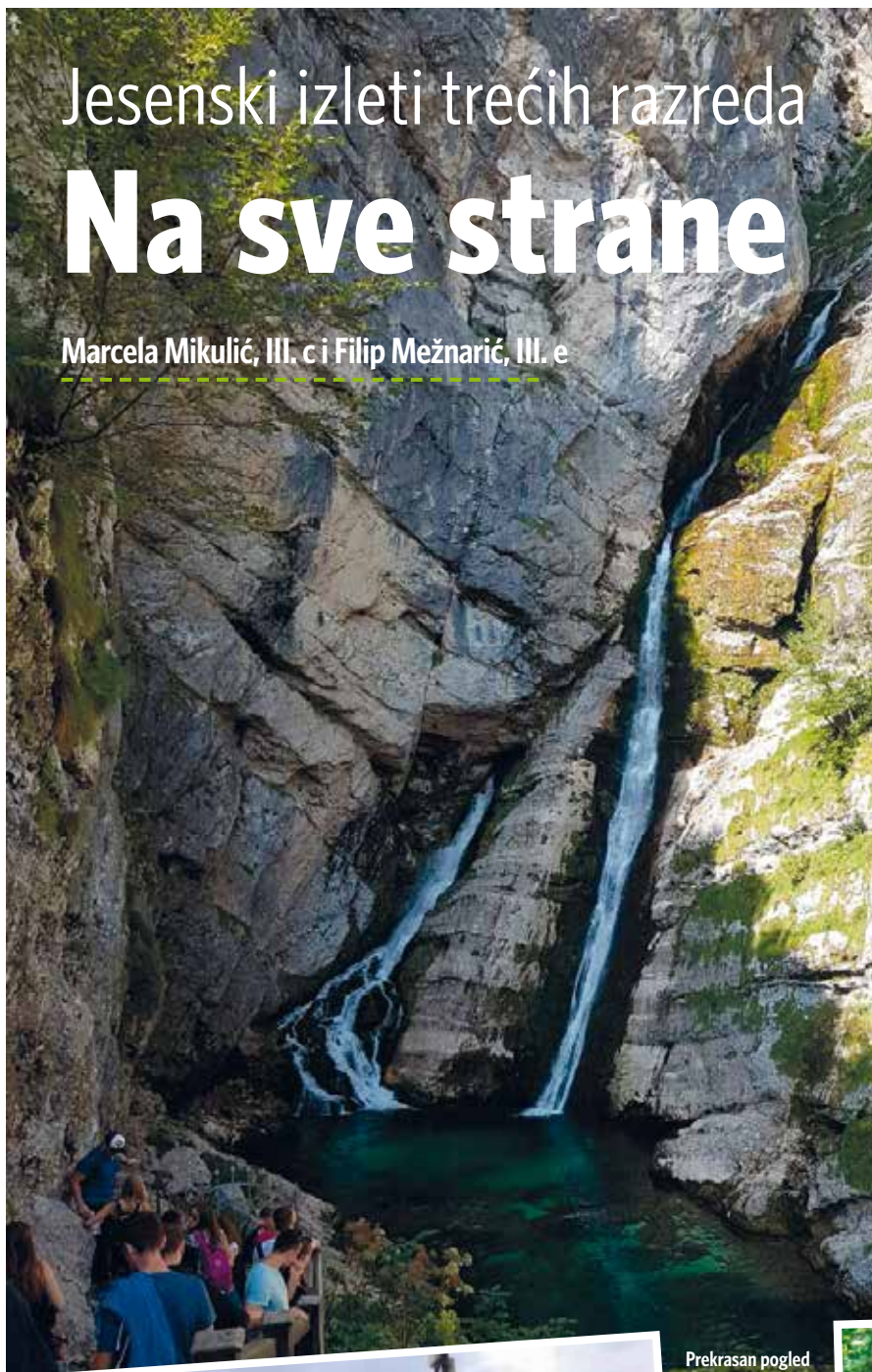
Grupna

Jesenski izleti trećih razreda Na sve strane

Marcela Mikulić, III. c i Filip Mežnarić, III. e

Trećaši su se na ovogodišnjem jesenskom izletu raštrkali na sve strane. Četiri su se razreda (b, c, d i e) uputila u Primorje. Posjetili su **Rijeku**, **Kastav** i **Opatiju** uživajući u razgledavanju, ali i slobodnom vremenu provedenom uz obalu, u centru grada, a najhrabriji i u moru. Treći a razred odlučio se za avanturistički i adrenalinom nabijeni odlazak na **Sljeme**. S lakoćom su obavili zadatke vezane uz sljemensku floru i faunu na putu do vrha. Nakon više sati napornog uspona, *akači* su napokon stigli na vrh i otkrili istinski smisao života – svjež zrak i dragocjenost vremena provedenog u prirodi.

Prirodoslovno-matematički razred zaputio se u **Sloveniju**. Razgledavši Bohinj i njegove fascinante slapove i rječice nastavili su put odlaskom na Vogel, slovensko skijalište bogato panoramskim pogledima na cijelu Sloveniju. Nakon toga je uslijedilo razgledavanje Bledskog jezera, uživanje u vožnjama čamcima i njihovim „posebnim“ kremšnitama po „posebnom“ receptu, kojima nisu bili pretjerano oduševljeni. Svi su se u Zagreb vratili u poslijepodnevnim satima puni dojmova i pozitivne energije.



Prekrasan pogled



Jedna grupna za uspomenu



Malo odmora, pa nastavak...



Uspion na Sljeme

Šestodnevno putovanje Francuskom i Španjolskom

Ole!



Lijep pogled, lijepa fotka

Da je vodič manje pričao, bilo bi još bolje

Matea Radaković, IV. d

Nakon što smo u ljetnim mjesecima obnovili energiju, napokon je došao dugoočekivani maturalec. Po običaju Kušlanove našli smo se na Borongaju i krenuli u šestodnevnu avanturu po Francuskoj i Španjolskoj. Na sreću ili nesreću, kako kome, na maturalec smo se uputili bez drugih razreda, ali vjerujem da se IV. e, koji je također išao sam u Španjolsku, zabavio jednako kao i mi.

„Gdje je kasino?!“

Prva postaja – Monako i, naravno, prvo pitanje koje su dečki postavili: „Gdje je kasino?“ Ali, na njihovu žalost, okrutni raspored to je ostavio tek za kraj obilaska. Prvi je bio Oceanografski muzej u kojem su razna morska stvorenja svih mogućih boja i oblika plivala posvuda, ali ono što nas se najviše dojmilo bili su naravno morski psi koje smo čak imali priliku i dodirnuti (samo male, naravno). Zatim je slijedio obilazak grada, katedrale obitelji Grimaldi i palače uz neopisivo zanimljive priče vodiča. Obavivši taj dio posla, krenuli smo prema Monte Carlu. Mislim da je nepotrebno opisivati zadovoljstvo

i sreću muškog dijela razreda koji je napokon mogao ostaviti novac u kasinu.

Sljedeća je postaja bila Fragonard gdje smo posjetili tvornicu parfema koja se najviše svidjela našim profesoricama, a zatim Nica u kojoj smo prenoćili.

Grad je lijep i uživali smo u šetnji, ali ipak smo svi jedva čekali povrat u sobe kako bi glavni dio maturaleca mogao početi. Zabava u hotelu i izvan njega potrajala je do ranih jutarnjih sati pa smo vožnju do Avignona iskoristili za odmor. Iako umorna, ljepotu ovog papinskog

grada (o kojem je vodič, na našu radost, sve ispričao) nisam mogla ne zamijetiti te sam doista uživala.

Napokon Španjolska

Naše prvo odredište u Španjolskoj bio je Figueras gdje smo doživjeli genijalnost zaista posebnoga umjetnika, Salvadora Dalija, čiji radovi uvođe u potpuno nov svijet. Imali smo sreće pa vodič nije predugo pričao. Sljedeća je bila Calella u kojoj nas je dočekaao uistinu lijep hotel s bazenom. Ostatak večeri i noći bili su slobodni te su se svi odlučili za izlazak u klub koji je prvu večer organizirao



Skok u bazen

i pjena-party. Jedan kat s narodnom muzikom (cajkama) i jedan kat sa stranom glazbom, i svi su bili na svojem. Ovu noć još se manje spavalo.

Sva sreća sljedeće smo jutro krenuli prema Barceloni pa se u busu nadoknađivao izgubljeni san. Posjetili smo predivni Gaudijev park koji i inače svojom ljepotom ostavlja bez daha, ali mi smo ostali bez daha više zbog silnog penjanja. Zatim smo krenuli prema centru Barcelone, pogledali baziliku Svete obitelji (Sagrada Familia) koja, iako nedovršena, očarava, pogotovo svojim raznobojnim vitrajima, a zatim obišli i ostatak grada. Večer je bila rezervirana za Flamenco *show* u Santa Suzani na kojem su dvije sretnice iz našeg razreda čak zaplesale na pozornici sa zvijezdama *showa*. Već posheno izmoreni, a neki i bolesni, vratili smo se u sobe na kratki odmor poslije kojeg smo ponovno završili u klubu, ponovno do jutarnjih sati, ali ovaj put bez ikakvih briga da ćemo nekamo zakasniti.

Dani odmora i uživanja

Prvi dio sljedećeg dana iskoristili smo za vraćanje energije pa smo se probudili taman na vrijeme za ručak. Naspavani i siti ostatak odmora odlučili smo nastaviti u bazenu. Dan je doista došao kao naručen: sve u znaku uživanja, a vodiča nismo ni vidjeli. Nakon što smo se iskupali u bazenu nastavili smo odmaranje na plaži.

Iako puna ljudi, plaža je bila iznenađujuće opuštajuća, a more veoma ugodno. Dok su dečki uglavnom igrali picigin, nježniji spol se kupao i sunčao, a večer je ponovno provedena u klubu dok je energija to dopuštala. Čekalo nas je rano ustajanje kako bismo stigli prije podneva u Montserrat do najpoznatijeg svetišta i hodočasničkog mjesta Crne Bogorodice. Naravno, opet se nismo skupili na vrijeme pa smo u Montserrat stigli malo na knap, ali ga se definitivno isplatilo posjetiti, pogotovo zbog njegove čarobne panorame. Nakon posjeta akvariju i razgleda Gotičke četvrti, napokon smo dočekali slobodno vrijeme za šoping i lutanje Barcelonom do zalaska sunca



kada smo otišli na noćni *show* Magičnih fontana. Posljednju večer u Calelli iskoristili smo naravno za klub (barem oni koje bolest nije već jako zahvatila).

Ponovno kasneći, okupili smo se s koferima kod busa. Iako sam to možda trebala ranije spomenuti, vozači su bili najbolji koje smo ikad imali, sve se moglo s njima dogovoriti pa je pravo uživanje bilo putovati s njima, a ni profesorice nisu bile prestroge, nisu se previše ljutile zbog našeg stalnog kašnjenja. Ukrcaj na brod potrajao je neko vrijeme, a kad je napokon završio, smjestili smo se u kabine i krenuli, sad već svi bolesni i potpuno izmoreni, natrag za Zagreb.

Maturalac IV. c i IV. f razreda

Što se dogodi na maturalcu, ostaje na maturalcu. Ili?

Kruna Svijeta nikoga nije ostavila ravnodušnim.

Lucija Beljan, IV. c

Učenici IV.c i IV.f razreda svoj su posljednji srednjoškolski izlet održali na relaciji Salzburg – München – Prag – Bratislava. Iako se pričalo o Španjolskoj i Grčkoj, Zlatni Grad odnio je pobjedu.

Jedino jutro kada se nije bio problem probuditi bilo je jutro polaska.

naspavati, što ih je donekle držalo sljedećih šest dana.

Koza za signal

Tek smo došli na jedno mjesto, a već je došlo vrijeme ponovnog ulaska u bus. Ovaj put smo barem

bili sigurni da ostajemo malo duže. Međutim, to i nije bila toliko dobra stvar s obzirom na to da je u hostelu samo jedan tuš bio higijenski prihvatljiv, a za Wi-Fi si morao žrtvovati kozu da bi ulovio bar malo signala. To nas je barem navelo da

slobodno vrijeme ne provodimo u sobi nego u gradu kupujući suvenire ili stvari iz Bayer-novog *Fan shopa*. Čak nismo morali pričati engleskim ili njemačkim jezikom jer smo svugdje nailazili na ljude s našeg govornog područja. Osim samog grada obišli smo dvorac Neuschwanstein koji nas je oduševio svojim eksterijerom, pa nam nije bilo toliko žao što smo se



Napokon se sjedi

Uzbuđenje koje je počelo na Borongaju nije prestalo sve dok nismo stigli u Salzburg i smjestili se. Obilazak ovog divnog malog grada nije dugo trajao, obišli smo trg i katedralu, a vrhunac obilaska bila je Mozartova kuća. Međutim, neki bi kao vrhunac ovog grada smatrali hranu koja nam je bila dostupna u hostelu jer su stolovi bili puni tanjura, a zdjele uskoro prazne. Neki su se čak uspjeli i



Noćni provod



Jedna grupna

penjali do njega. Stvarno nije bilo nimalo lako. Ali, isplatilo se – pogled je bio prekrasan, a tješili smo se da je hodanje dobro za liniju.

Pozitivnom utisku na Munchen pripomogla je i činjenica da se od 16. godine smije piti alkohol bez ikakvih zakonskih prepreka, što je nekima dobro došlo, dok drugima nije značilo ništa. Sve u svemu, svatko si je našao neku zanimaciju.

Zemlja legića

Klinci u nama su se probudili. Cijeli jedan dan proveli smo na vožnjama u Legolandu, za koje se nije dugo čekalo u redu, te u kupovini lego-kockica, igračaka, dekica s lego uzorkom i sličnih stvarčica. Budući da je bilo jako vruće, najpopularnije su bile „vodene“ vožnje koje su nas bar na trenutak osvežile. Upoznali smo ljude, slikali se kraj raznih skulptura napravljenih od legića i odmorili se bez obilazaka i vožnje autobusom.

Dan poslije posjetili smo Allianz Arenu i upoznali se s interijerom stadiona najvećeg njemačkog nogometnog kluba, Bayern Munchena. Obišli smo teren, svlačionice, prostoriju za press-konferencije i, kao šećer na kraju, mogli smo istrčati na teren kroz tunel kojim idu igrači uz himnu Lige prvaka u pozadini. U svakom slučaju, to je bio poseban



Selfi s prekrasnom pozadinom

doživljaj za sve, bez obzira navijaju li za Bayern ili ne.

Kruna Svijeta

Prag s razlogom nosi ovaj naziv. Ovaj (u našim srednjoškolskim okvirima) često podcijenjeni grad koji bi mnogi zaobišli prepun je predivnih građevina iz doba baroka i renesanse. Svaka građevina zrači nečim što Prag čini ovako posebnim. Prelazak preko Karlova mosta nije bio moguć bez razgleda raznih djela karikaturista na koje smo naišli, kipova uz most i obavezne želje na pola mosta. Obišli smo i svjetski poznatu katedralu Svetog Vida u Hradčanima kojom smo se oduševili. Prepuna prekrasnih vitraja uz dodatak legende o svetom Vaclavu (Vjenceslavu) nikoga ne može ostaviti ravnodušnim, kao ni Križikova fontana gdje smo odgledali *Mamma Mia!* s postavom koju čini nekoliko

manjih fontana spojenih u jednu veliku. Međutim, osim u kulturnom razgledu, vrijeme smo provodili i u večernjim izlascima zbog kojih profesorice i vodič nisu trebali mnogo brinuti jer: „Uvijek može gore!“

Međutim, putovanju još nije došao konačan kraj. Na povratku kući malo smo „odmorili“ u Bratislavi koja je mnoge iznenadila svojom pozitivnom energijom. To nas je donekle opustilo, jer su obilasci i izlasci ostavili traga. Izrazito umorni, upijali smo zadnje zrake sunca s maturalca i čekali kada ćemo sjesti u bus i krenuti u smjeru Zagreba.

Vidjeli smo sve i svašta, proživjeli sve i svašta, ali svemu mora jednom doći kraj. U busu smo gledali film *Mamma Mia!* inspirirani fontanama i pomalo bolesni jedva čekali kada ćemo ugledati roditelje i otići na „pošteno“ spavanje.



Profesorica psihologije, Zrinska Zrnčić Krajnović, ove školske godine odlazi u mirovinu. Bio je to povod za naš razgovor s njom. Zanimalo nas je kako se kao rođena Dalmatinka snašla u Zagrebu, zašto je odabrala baš profesorsko zanimanje, što planira u mirovini i je li joj teško napustiti posao u kojem je, kako sama kaže, uživala.

Nakon 36 godina u Trećoj profesorica Zrinska Zrnčić Krajnović odlazi u mirovinu

Najbolje se osjećam u razredu

Veselje je u malim stvarima, velike se dogode dva-tri puta u životu, ako se uopće dogode.

Filip Mežnarić, III. e

Pamtit ćemo Vaše sate po ugodnoj atmosferi i dobrom raspoloženju, ne samo zato što nas psihologija gotovo sve zanima. Kako je i kada Vas zainteresirala?

Već u gimnaziji, kad sam ju slušala kao predmet. Svidjelo mi se čime se bavi pa sam malo više čitala i što sam više čitala, to mi je bilo zanimljivije. Svi su bili puni zgražanja kad sam rekla da ću na psihologiju, kao zašto ne idem na medicinu, na stomatologiju... Međutim, bilo je psihologija ili neću ići u Zagreb, i to je to.

Rođeni ste u Zadru, zar ne?

Jesam.

Kako ste se snašli u novoj sredini?

Nisam se posebno teško snalazila jer sam imala brata koji je bio na studiju u Zagrebu. Imam i dosta rodbine. Moja mama je išla ovdje u gimnaziju, imali smo dosta i prijatelja, pa mi s te strane nije bilo teško. Ali, drugačiji je način ponašanja. Kod nas se više, galami, maše rukama.

Ovdje si se odmah morao skupiti, govoriti tiho...

Nedostaje li Vam Dalmacija?

I danas kad vidim more iz bilo kojeg kuta, osjećam se doma. Volim Zagreb i ostala sam živjeti ovdje, inače ne bih ni ostala, ali srce uvijek vuče na jug.

Namjeravate li možda tamo provesti mirovinu?

Ne, zato što djeca nemaju namjeru otići iz Zagreba, a gdje su ti djeca, tu si i ti. Doduše, bilo bi lijepo kombinirati, ali ne vjerujem da će se ostvariti. Iako, sad si autocestom začas dolje. Kad se zaželim, onda ja zamolim svoje dečke: 'Ajmo na jug malo za vikend!'

A što planirate raditi u mirovini?

Imam tisuću planova, nadam se da će se neki ostvariti. Volim planinariti, ali ne planinarim puno zbog obitelji. Volim slikati, volim sve što se rukama može napraviti, i kada kolače pečem, više ih pečem zbog



ukrašavanja nego zbog samih kolača. Pišem nešto, za sada za sebe, a dalje – vidjet ćemo.

Ne može svatko biti profesor

S ovakvim planovima sigurni smo da Vam neće biti dosadno. Vratimo se sad malo u prošlost. Izabrali ste studirati psihologiju, ali kada ste shvatili da želite predavati?

Zapravo... nije to bila prava odluka. Kad sam završila studij, kako nas tada nitko nije bio zakonski obvezan primiti, ama baš nigdje, izbora nije bilo mnogo. U kliničku psihologiju uglavnom su išla liječnička djeca. Nudili su mi posao u Plivi, i to rad u kadrovskoj, što podrazumijeva sastavljanje testova, njihovo rješavanje i primanje ljudi na radno mjesto, a to mi se činilo jako suhoparnim. I

onda mi se pružila prilika u školi. Radila sam na zamjeni, i to me odmah zavezalo. Kad sam ušla među djecu, odluka je pala iako tijekom studija nisam baš razmišljala o radu u školi.

Može li svatko biti profesor?

Ni u jednom zvanju ne možeš biti dobar ili iznadprosječan ako nemaš crtu za to. Od stolara koji voli drvo ili klesara koji dira svoj kamen i zna točno gdje će ga udariti. Ako nema *feeling*, ništa od toga. Tako je i s našim zanimanjem.

Kakvi su bili Vaši profesori?

Pamtit ću svog profesora iz hrvatskog jezika (Šime Dunatov) koji je nezaboravan. Kad predaje nešto, onda skoči na stol, odglumi dio iz nekog djela, spusti se i nastavi predavati. Vrlo strog, izuzetno zahtjevan, ali velik čovjek, čovjek koji ima duha.



Njegova predavanja pamtim i danas, mogu neke njegove analize istresti iz rukava toliko su bile upečatljive. Pamtim i razrednika iz osnovne škole (Drago Rakoci) i razrednika iz gimnazije, bili su primjeri dobrih ljudi, velikih ljudi. Profesorica iz latinskog također je nezaboravna. Baš tih nekoliko starijih profesora pamtim – bili su pred mirovinu i svi su ih se bojali, a meni su bili divni. Pamtim kako ulaze, kako pričaju, nikad nema suvišnih riječi, ono što kažu je kratko, jasno i uvijek znaš na čemu si.

Kao profesorica Sabolek?

(smijeh) Može biti. Ne znam kakva je u razredu, ali ovako je veseo tip i ugodan čovjek.

Koje su, po Vama, osobine dobrog profesora?

Mislim da su to iskrenost i dosljednost. Struku naučiš na faksu, a u odnosu prema đacima, ako si dosljedan i iskren, nikada ne dođeš, bar ja nisam, u problematičnu situaciju.

Ipak do takvih situacija dolazi.

Dolazi, nažalost. Čujemo i čitamo o tome kako je netko napao profesora i, moram reći, ostajem zapanjena. Mi smo ti koji moramo preduhitriti čak i spriječiti probleme. Ako je netko tako lako zapaljiv da sebe ne

može kontrolirati, profesor je taj koji ne smije dopustiti da se stvar razvije do te mjere. Da si iskren, dosljedan i, najvažnije, da ti je stalo, djeca odmah osjete. Ako ti nije stalo, možeš ti biti stručnjak ne znam kakav.

Život čine sitnice

Što ćete pamti iz ove škole?

Đake, bez konkurencije, puno prekrasnih đaka. Trideset šest godina radim u ovoj školi. Izmijenile su se mnoge generacije stvarno divnih ljudi koji su danas odrasli, koje sretnes s veseljem i zadovoljstvom. Zapravo, najbolje se osjećam kada zatvorim vrata i uđem u razred, koliko god možete biti ponekad nezgodni, šašavi i blentavi, nikad ne možete biti zločesti kao odrasli.

Jeste li u tako dugom stažu primijetili neke bitne promjene među generacijama?

Mijenjaju se neke sitne fore, mijenja se tehnologija, mobiteli, ali nekih velikih promjena nema.



Želite li, za kraj, poručiti nešto čitateljima našeg lista, svojim učenicima?

Da ugodno, što ugodnije provedu vrijeme u kojem su sada. Vrijeme neminovno prođe, poslije ti je žao što u neko doba nisi napravio nešto. Nemojte, na primjer, ne otići na maturalno putovanje jer ono se ne ponavlja. Nije bitno samo kamo ćete otići, nego kako i s kim. Proživite svoju mladost sada, činite ono što vas veseli sada, ne propustite niti ostavljajte za kasnije. A kada odrastete, počnete raditi, ne čekajte s važnim odlukama, kao što su ženidba i djeca, jer nemate još stan, nemate još auto, nemate sve što želite. Budete li sve to čekali, nećete nikada. Veselje je u malim stvarima, sitne stvari čine život, velike se dogode dva-tri puta u životu, ako se uopće dogode. Materijalne vrijednosti jako su prolazne, one čine život komotnijim, nećemo reći da nisu važne, ali kad se sada okrenem u prošlost, pamtim stvari koje nemaju nikakve veze s materijalnim. Pamtim šalu, zafrkanciju, druženja, situacije... To su stvari koje mene vesele.



Pregled sportskih događanja

Odlična postignuća na državnim i svjetskim natjecanjima

Tamara Riška, II. b

Nova sportska sezona započela je uspješno, nastavljena je istim ritmom kojim je završila prošlogodišnja. Tijekom prvoga polugodišta naši su sportaši predstavljali školu u četirima različitim sportovima, a krajem siječnja nastavit će se prvenstvo Zagreba te početi kvalifikacije iz badmintona i stolnog tenisa. Prvim dijelom školske sportske sezone mogu se pohvaliti sve ekipe, više ili manje. Naša *futsal* ekipe do sada je odigrala tri utakmice, dvije su pobijedili, a jednu izgubili. Odlične košarkaške ekipe kao da uopće ne znaju što je poraz. Momci su trenutačno na vrhu tablice s dvije pobjeđene utakmice dok djevojke zaostaju tek jedan bod za Športskom gimnazijom i zauzimaju drugo mjesto s dvije pobjede i jednim porazom. Odbojkaši i odbojkašice dosad su odigrali samo po jednu utakmicu. Odbojkaši su igrali protiv 1. gimnazije i ostvarili pobjedu od 2:0, dok su odbojkašice istim rezultatom porazile Upravnu školu te obje momčadi zauzimaju prvo mjesto na tablici. Rukometaši su odigrali dvije utakmice s jednom pobjedom te, također, zauzimaju prvo mjesto na tablici, a rukometašice su izgubile i time završile svoj nastup na prvenstvu.

Košarka

Prošle su sezone naši sportaši ostvarili odlične rezultate. Posebno su se istaknule košarkaške ekipe koje su se, nakon sjajnih finala gradskog natjecanja na kojima su osvojile prva mjesta, plasirale na državno natjecanje. Gradsko natjecanje održalo se 16. ožujka u sportskoj dvorani Dubrava. Košarkaši su rezultatom 48:43 pobijedili Športsku gimnaziju, dok su košarkašice igrale protiv Gimnazije Tituša Brezovačkog i pobijedile 48:13. Državno prvenstvo u košarci održalo se krajem travnja. Košarkašice su ponovno dokazale da im nema ravnih. Uvjerljivo su pobijedile suparnice i postale prvakinja države.



U sastavu ove nepobjedive ekipe bile su: Anita Kelava, Ivana Perić, Katarina Čulina, Marta Nimac, Klara Krpan, Tonia Uzelac, Ema Sjekavica, Nikolina Marić, Magdalena Mešin, Linda Grbčić, Lucija Marić i Dunja Posavec. Nakon uspjeha košarkašica na redu su bili košarkaši koji su imali nešto manje sreće te, iako su odigrali odličnu utakmicu, doma su otišli sa srebrnom medaljom. U ekipi su bili: Petar Perić, Luka Dušak, Ivan Radman, Petar Šunjčić, Ivan Jurčević, Tino Šebalj, Dominik Grobenski, Ante Martinac, Bruno Tomić, Karlo Petković, Danko Branković



i Marko Marunić. Za odlične uspjehe zaslužni su svakako i njihovi treneri, profesori Ana Čačić i Luka Kumbrija.

Kros

Svjetsko školsko prvenstvo u krosu održalo se od 21. do 26. travnja u Budimpešti na kojem su naše djevojke ostvarile zapaženo 16. mjesto. Posebno se istaknula Lora Ontl koja je ostvarila najbolji rezultat i zauzela 6. mjesto, postigavši najbolje europsko vrijeme.

Uz nju ekipu su činile: Paola Horvat, Iva Tirić, Jelena Perković, Nikolina Marić i Lucija Lesac. Samo nekoliko dana kasnije održalo se Državno prvenstvo u Poreču na kojem su naše djevojke pokazale što zaista mogu.



Naše brze dame

Najbolje je u utrk ušla ponovno Lora Ontl i uspjela do samog kraja održati vodstvo te je uvjerljivo odnijela

titulu najbolje, a naša je ekipa osvojila zlato. Jelena Perković bila je deveta, Anica Šiško peta, a Paola Horvat četvrta. Mentor je bio profesor Zoran Galić

Ljetos su učenici naše škole otputovali u turski grad Trabzon na međunarodno sportsko natjecanje Gimnazijadu koja se održala od 11. do 18. srpnja. Hrvatska je prošle godine prvi put nastupila na Gimnazijadi, a naše djevojke i mladići natjecali su se u plivanju, atletici i tenisu. Na Gimnazijadi su sudjelovali: Petra Blažević, Kristina Miletić, Martina Andrašek, Tena Pernar, Ivona Krmpotić, Paola Horvat, Karlo Petričević, Vid Kovačić, Jure Pirić i Dorian Grivić Vojnović. Voditelji su bili profesori Mato Banovac i Zoran Galić te ravnatelj Martin Oršolić.

Treća je predstavljala Hrvatsku na Gimnazijadi u Turskoj

Političari bi imali što naučiti

Više od 2000 srednjoškolaca iz 40 država u „fair playu“

Paola Horvat, II. a

Gimnazijada je međunarodno sportsko natjecanje koje organizira Svjetski savez školskog sporta (ISF). To je natjecanje na kojem nastupaju srednjoškolci iz cijelog svijeta. Na svakoj Gimnazijadi održavaju se natjecanja četiriju osnovnih sportova: atletike, plivanja, ritmičke i i umjetničke gimnastika. Osim toga, organizator Gimnazijade može izabrati tzv. pokazne sportove, a ovaj su put to bili: tenis, karate, judo, hrvanje, šah, streljaštvo i mačevanje.

XI. Gimnazijada održavala se od 11. do 18. srpnja u turskom gradu Trabzonu, a okupila je preko 2000 učenika iz 40 zemalja.

Jaka konkurencija

Hrvatska je ove godine prvi put nastupila, a predstavljala ju je upravo naša škola, i to u tenisu, plivanju i atletici. Ekipu su činili: Petra

Blažević, Kristina Miletić, Martina Andrašek, Tena Pernar, Ivona Krmpotić, Paola Horvat, Karlo Petričević, Vid Kovačić, Jure Pirić i Dorian Grivić Vojnović, a voditelji su bili profesori Mato Banovac i Zoran Galić te ravnatelj Martin Oršolić.

Put je počeo 11. srpnja na zagrebačkom aerodromu, a nakon dugotrajnog leta i presjedanja u Istanbulu napokon smo sletjeli u Trabzon. Smješteni smo u olimpijsko selo gdje su nas dočekali Oguz, Hassan i Laffer, volonteri koji su bili naši vodiči tijekom boravka u Trabzonu. Sljedeći smo dan imali službene treninge na kojima smo upoznali druge sportaše i iskušali terene na kojima ćemo se natjecati. Konkurencija je u svim sportovima bila izrazito jaka, a posebno su se istaknuli Brazilci koji su došli u najvećem broju. Unatoč jakoj konkurenciji uspjeli smo izboriti mnogobrojne završnice u svim sportovima. Uz dobre rezultate ono što je svakom od nas dobilo od ovog natjecanja svakako je bogato iskustvo koje ćemo zasigurno iskoristiti na sljedećim natjecanjima.

Svi smo pobjednici

Uspjeli smo obići i detaljno razgledati i sam grad Trabzon (koji je uistinu prekrasan), stvorili smo nova prijateljstva, upoznali različite kulture, i to je najvrjednije ostvarenje.



Grupna prije leta

Najvažnija poruka ovog natjecanja bio je fair play koji se osjećao u svakom dijelu natjecanja. Tolerancija i prijateljstvo nisu se osjećali samo na sportskim borilištima nego i na svakom susretu i druženju u olimpijskom selu. Sudionici Gimnazijade pokazali vrijednosti koje mogu učiniti svijet boljim mjestom.

Za kraj bih istaknula riječi Laurent Petrynka, predsjednik ISF tijekom govora na završnoj svečanosti: „I am very proud of your attitude, fair-play and all the friendships you bounded, and which will hopefully be everlasting. Never forget that together, we are stronger, we are all winners. I hope that you will come back at home with sparkles in your eyes and unforgettable memories you can hold on to for the future. May the peace be always in your home and your heart. May sport continue to part of your incredible journey.“

Sljedeća Gimnazijada bit će 2018. godine u Maroku (Rabat) i nadam se nastavku ove lijepe priče.



U društvu s kolegama

Međunarodni sportski turnir u Skopju

Zlato košarkašica i srebro košarkaša

Osim medalja stekli smo nova prijateljstva i još jedno vrijedno iskustvo

Nikolina Marić, III. b

Košarkaške ekipe III. gimnazije ovogodišnju su školsku godinu otvatile putovanjem u Makedoniju gdje je organiziran Međunarodni turnir gradova prijatelja Skopja. Na put se krenulo 25. rujna, a zajedno s ekipom Treće bile su i odbojkaška i rukometna ekipa ŠPOGI-ja, rukometašice iz Gimnazije Sesvete te nogometna ekipa II. ekonomske škole. Ispratio nas je, među ostalima, i gradonačelnik Milan Bandić kako bi nam poželio sreću. Na natjecanju su, uz nas i Makedonce, sudjelovali i predstavnici Sarajeva, Podgorice i Sofije.



Skupna izvan terena



Na terenu

profesoricu A. Čačić i profesora L. Kumbriju, koji su nas vodili na utakmicama, te ravnatelja, koji nam je cijeli put i omogućio, na svakoj utakmici bili velika podrška.

Naravno, nismo bili samo na košarkaškom terenu, organizirano i samostalno razgledavali smo Skopje, a uz to se i družili s drugim ekipama. Tako smo u Skopju stekli, kao i uvijek, nova prijateljstva i još jedno prekrasno iskustvo. Nadamo se da će biti još takvih prilika gdje ćemo se moći istaknuti kao odlična ekipa i pokazati što možemo, a pritom se i odlično zabaviti.

Podrška s tribina

Put do Skopja trajao je čak 12 sati, ali zbog odlične atmosfere to nismo ni osjetili, a samo natjecanje održavalo se tri dana. Ženska ekipa igrala je protiv grada Skopja dvije utakmice, a muška protiv Sarajeva, Sofije i Skopja. Protivnici nisu bili slabi, pa smo se snažno borili u svakoj utakmici i ostavljali srce na terenu. To je rezultiralo zlatnom medaljom za žensku ekipu, a srebrnom zlatnog sjaja za mušku. Treba spomenuti da smo jedni drugima, uključujući



S medaljama oko vrata



Budućnost sporta

Lora Ontl – ambasadorica
svjetskog školskog krosa

Samo joj je nebo granica

*„Prihvatila sam titulu s ponosom
iako nisam ni znala koje su
moje dužnosti.“*

Tamara Riška, II. b

Lora Ontl, učenica 3. b razreda, jedna je od najvećih sportskih nada III. gimnazije. Prošle školske godine sudjelovala je na Svjetskom školskom prvenstvu u Budimpešti s kojeg se vratila s odličnim rezultatima (najbolje europsko vrijeme), mnogim lijepim iskustvima, ali i postala ponos Kušlanove jer je izabrana za ambasadoricu ISF WSC Cross-country (svjetskog školskog krosa). Lora će tijekom sljedećih dviju godina u ime svih sportaša ISF-a poticati toleranciju, zajedništvo, ljubav prema sportu, *fair play* i razvoj sporta u svim zemljama i među svim



Brza kao munja



Čestitke na rezultatima



Sa smiješkom kroz cilj

generacijama. „Ponuda je došla potpuno nenadano. Bila sam iznenađena, ali sam prihvatila tu titulu s ponosom iako nisam ni znala koje su moje dužnosti,“ prisjeća se Lora. Nakon što su je „upoznali s titulom“, mnogo se toga promijenilo, priznaje nam Lora. Kao ambasadorici zadatak joj je promicati mir i toleranciju, kako u školi, tako i u sportu i, naravno, promicati samo bavljenje sportom. Velika je vrijednost ove titule što se povezala i komunicirala s ljudima iz različitih dijelova

svijeta. „Tako sam ovo ljeto sudjelovala u projektu *ISF Olympics* gdje sam s ostalim ambasadorima iz svijeta pratila i objavljivala na raznim web-stranicama uspjehe mnogih sportaša, olimpijaca. Naravno, svi smo uvijek bili u kontaktu pa sam tako upoznala puno divnih ljudi i poboljšala svoj engleski jezik. Sve u svemu, iznimno sam zahvalna svima koji su mi omogućili da iskusim ovako nešto. Posebno bih zahvalila roditeljima i školskoj prijateljici Klari, kao najvećim potporama.“ Ovo iskustvo uvijek joj mami osmijeh na lice i kao ponosna ambasadorica poručuje svima da se bave nekom aktivnošću, nekim sportom i da se trude jer se trud i odricanje kad-tad isplati.

Martina Andrašek – novi juniorski rekord Hrvatske

Uspješna u svim vodama

Tamara Riška, II. b

Martina Andrašek učenica je II. d razreda i članica Plivačkog kluba Dubrava. Plivanjem se počela baviti u prvom razredu osnovne škole kada je, kao svaki prvaš, morala proći obuku. Već tada je trener prepoznao njen talent i potaknuo ju da se počne baviti plivanjem. Iza nje je tako već dosta godina rada i truda, što se vidi i na njezinim odličnim rezultatima. Krajem je godine na Ekipnom prvenstvu Hrvatske, osim pobjede na 200 m leđno, isplivala i novi juniorski rekord Hrvatske u vremenu 2:12.05, nadmašivši tako rekord iz 2011. godine. Kaže kako nije bila previše iznenađena jer je u dogovoru s trenerom planirala otplivati novi rekord.



U vodi kao doma

U srpnju je predstavljala našu školu na Gimnazijadi. „Hrvatska je po prvi put bila na takvom natjecanju i mogu reći da se izvrsno uklopila. To je i za mene bilo predivno iskustvo jer sam

upoznala mnogo simpatičnih ljudi iz cijeloga svijeta“, prisjeća se Martina.

Ovo je tek početak Martinine plivačke karijere jer se nakon srednje škole želi potpuno posvetiti plivanju na studiju u Americi, a možda jednom postane i profesionalna plivačica.



Često na postolju



S medaljom oko vrata

Andro Katanec - robotičar iz Treće

Robotikom po svijetu

„Sa svjetskih se natjecanja uglavnom vraćamo sa zlatnim i srebrnim medaljama, ali uvijek ostaje mjesta za napredak.“

Marcela Mikulić, III. c

Andro Katanec, učenik III. f razreda, bavi se robotikom od osnovne škole, gotovo šest godina. Robotika ga je osvojila jer je, kako kaže, bila nešto novo i potpuno drugačije.

Mogućnost da sam izradi nešto korisno, jednako kao i programiranje, smatra sjajnom podlogom za daljnje obrazovanje jer se nada da će ga put odvesti u tom smjeru. Želio bi studirati na Fakultetu strojarstva i

brodogradnje ili na Fakultetu elektrotehnike i računarstva, a u njegove sposobnosti nema potrebe sumnjati s obzirom na dosad postignute rezultate.

Zagreb, Varaždin, Hvar, Dubrovnik i Sisak samo su neki od gradova koje je Andro posjetio s Hrvatskom ligom robotičara. Osim toga, često posjećuju slovenske i austrijske gradove, a sudjeluju i na svjetskim natjecanjima koja znaju biti izvan Europe, a održavaju se svake godine. Tako su 2013. na natjecanju u Nizozemskoj osvojili drugo mjesto, 2015. su se iz Kine vratili sa zlatnom i srebrnom medaljom, a 2016. zauzeli su u Njemačkoj dva druga mjesta. Ove se godine spremaju u Japan, u kojem će zasigurno još jednom pokazati svoj talent u najboljem svjetlu i vratiti se sa zlatom.



U slobodno vrijeme, osim što se pripremaju za natjecanja na kojima briljiraju, subote provode na radionicama robotike koje vode njihovi mentori, profesori iz Zagreba i Varaždina. Tamo nadograđuju svoje robote i popravljaju ono što je potrebno, iz čega mnogo nauče. Andro je, kaže, iznimno zadovoljan programom i dobivenim znanjem, a planira nastaviti s radom i usavršavati svoj talent



Vrhunske plesačice stepa iz Kušlanove

Zlato i srebro na svjetskom natjecanju

Nije bilo lako natplesati čak 1500 plesača

Laura Šimunjak, II. e

Sjajna plesačica Tija Tkalcčević bavi se plesanjem stepa već dugi niz godina. Imala je tek tri godine kad je počela trenirati gimnastiku, a sa sedam se upisala u plesni studio *Step by step* gdje trenira i sada. Zavoljela je ples još kao djevojčica gledajući stariju sestru, na čiji je poticaj i počela trenirati. Kao i bilo koji drugi sport, ni ples nije tek zabava. Tija naporno trenira svaki dan tri do četiri sata, i tako već punih dvanaest godina.



Trio Move

Posljednja dva do tri mjeseca posebno se pripremala, kao i ostatak juniorskih članova studija, kako bi bila u najboljoj formi za svjetsko natjecanje u Njemačkoj. Da se trud i naporan rad isplatio, dokazuje Tijina srebrna medalja u juniorskim parovima. Osim u paru nastupala je i u sjajnom triju *Move* zajedno s još dvjema plesačicama stepa iz naše škole, **Rahelom Bodalec** i **Sarom Džambo**. Djevojke su osvojile prvo mjesto, a natjecale su se među ekipama iz čak tridesetak država iz cijelog svijeta. Naše zlatne juniorke kažu da je najljepši osjećaj bio doći do završnice svjetskog prvenstva i među konkurencijom od 1500 plesača iz 16 zemalja osvojiti zlato te stajati na



pobjedničkom postolju i pjevati hrvatsku himnu. Budući da su već nekoliko godina prvakinja Hrvatske u više kategorija stepa, bez sumnje znaju koliko je teško osvojiti zlato na svjetskoj razini. Posebice kada su neki od konkurenata iz Rusije, Kanade i SAD-a, zemalja s tradicionalno najboljim plesačima stepa. No, dugo, redovito i naporno treniranje dalo je rezultate i dovelo iz do titule svjetskih prvakinja.

Glumački trio GTTG-a

Divan je osjećaj stati pred publiku

Iako postoji trema i strah od pogreške, na dan izvedbe sve nesigurnosti nestaju

Mia Vukmirović, IV. a

Svi smo već dobro upoznati s glumačkim talentima **Andrije Vajde**, **Tome Serdarevića** i **Marina Suića** koje smo u mnogim izdanjima mogli vidjeti na kazališnoj pozornici naše škole. Oni ne samo da su od prvog razreda članovi školske dramsko-scenske skupine nego su isto tako i dio glumačke postave Zagrebačkog kazališta mladih.



Budući glumci



Nikad ozbiljni

Najteže je učenje teksta

„Nešto malo sam glumio u osnovnoj, a dramsku sam u školi upisao iz čiste znatiželje. Nakon što mi se toliko svidjelo glumiti, odlučio sam se upisati u učilište ZKM-a“, rekao nam je Toma nešto o svojim počecima bavljenja glumom. Zajedno s Andrijom i Marinom tamo glumi već nešto više od godinu dana, a iza njih je nekoliko predstava koje su imale čak i reprize zbog dobra odaziva publike, zasad još većinom prijatelja i obitelji. Osim toga, svake godine do sada sudjelovali su na smotri Lidrano, prošle godine na državnoj razini, prethodne na županijskoj, a za ovu godinu pripreme su u tijeku. Iako postoji trema prije svakog nastupa i strah od pogreške, sva trojica se slažu da je najbolja stvar stati na pozornicu i izvesti nešto na čemu su mukotrpno i naporno radili dugo vremena, a tada sve nesigurnosti nestanu i sve u trenutku postane nevažno osim same predstave. „Najzabavniji dio glume sama je izvedba i nikad nemam tremu kad izvodim, baš naprotiv, tada se osjećam opuštenije i slobodnije nego inače u svakodnevnicu“, kaže Marin o svom iskustvu. Naravno, put do sam izvedbe, slaganje predstave

i uvježbavanje zna biti naporno, ali se trud uvijek isplati jer svi oni dijele istu strast i želju da predstava bude što bolja. Na kraju svega ipak je najbitnije ostaviti dojam na gledatelje, pojasnio nam je Andrija: „Nakon što je predstava gotova, odličan je osjećaj izaći pred publiku i pokloniti se dok oni plješću.“ Najteže im u svemu tome zapravo pada učenje teksta, što je ponekad dosadan proces, ali nužan, tako da ga dečki nikad ne smiju preskočiti iako nekad vrlo rado bi.

Bez želje nema uspjeha

Marin nam je rekao kako na njega puno veći dojam ostavljaju kazališni glumci od filmskih što i nije čudno jer u kazalištu ipak postoji jača interakcija s publikom. Naime, glumiti u filmu mnogo je kompliciraniji proces, što nam je potvrdio i Toma koji je imao prigodu sudjelovati u snimanju filma *Uzbuna na Zelenom Vrhu* koji 26. siječnja 2017. dolazi u kina. Iskušao se u ulozi Ive, starijeg brata jednog dječaka iz Kokove družine, a to mu je iskustvo, kako kaže, jedno od najboljih u životu. „Snimanje je samo po sebi zabavno, potpuno drugačije od kazališta, a tek probe kostima, teksta, ponavljanje na setu. Sam set je nevjerojatan i baš je

neopisivo koliko se vremena i truda ulaže u tih sat-dva završnog produkta i koliko ljudi stoji iza svega toga“, govori Toma.

Dok se Andrija u budućnosti glumom planira baviti samo kao hobbijem, Toma je već započeo s pripremama za upis na glumačku akademiju koja mu je prva na listi za izbor fakulteta, a velika želja mu je jednog dana postati glumac. Svjesni da je danas dosta teško upasti na akademiju, iznenadio nas je njegov optimističan stav.

„Nije lako upisati se jer primaju mali broj ljudi, ali, kako se kaže, gdje nema želje, nema ni uspjeha!“ tvrdi Marin koji također planira upisati glumu, a ako mu ne pođe od ruke ove godine, nastaviti će pokušavati i truditi se dok mu to ne uspije.

Učenici naše škole nedavno su imali prigodu vidjeti ove sjajne mlade glumce na djelu upravo u Zagrebačkom kazalištu mladih u predstavi *Zovem se Kristofer*. Glavnu ulogu mladog Kristofera izvrsno je odigrao Toma Serdarević, ali nisu nas najmanje razočarali ni Marin Suić i Andrija Vajda koji su odlično odigrali svoje uloge pred punom kazališnom dvoranom.



Djetinjstvo

Drugo lice profesorice Zrinke Gracin

Mijenjala bih jedino sebe

Terenska je nastava bila najbolji dio faksa

Mia Čović, II.

Profesorica povijesti i geografije Zrinka Gracin poznata je kao izrazito dobra i pristupačna profesorica, stoga smo poželjeli saznati nešto više o njezinu životu izvan školskih klupa, upoznati i njezino „drugo lice“. Rođena je Zagrepčanka i iako voli putovati, uvijek se s radošću vraća u Zagreb. Kao dijete često ju je mučilo što njezina baka živi u centru, kod HNK-a, a ne negdje na selu ili na moru pa da praznike može provoditi ondje kao mnoga druga djeca. U Trećoj gimnaziji radi dvanaest godina. Na početku je predavala samo geografiju pola radnog vremena, a drugu polovicu bila voditeljica smjene pa se ponekad događalo da u školi provede i po cijeli dan. Ipak, to ju je iskustvo još više povezalo s Trećom pa danas tvrdi da je predavati u našoj gimnaziji odlično.

Lijepo je čuti kad netko uživa u poslu koji obavlja. No, što konkretno čini Vaš posao odličnim?

Škola je na dobrom glasu, učenici su dobri, a s kolegama se odlično slažem.

Je li oduvijek tako?

Dobro se sjećam početka. Svi su me lijepo primili i zato mi početak, osim uobičajenog stresa, nije bio posebno težak.

Iako kažete da ste zadovoljni, postoji li išta što biste rado promijenili?

Mislim da ne bih ništa mijenjala, možda sebe.

Na što konkretno mislite? Zašto sebe samu?!

Čini mi se da bih trebala biti ponekad stroža. Događa se da iskorištavate toleranciju i razumijevanje do maksimuma. Ipak, većina vas se onda za to tijekom godine i iskupi.

Znači negativnih iskustava ipak ima?

Do sada nisam imala nikakvih problema, smatram da se korektnim i fer odnosom sve može dogovoriti i riješiti. I još uvijek se držim one da „dobro se dobrim vraća“, ali u teoriji nažalost ne funkcionira uvijek tako.

Tulumi i putovanja za pamćenje

Sjećate li se sebe iz srednjoškolskih dana? Kakvi ste bili?

Nisam bila mirnica, ali ni problematična.

U koju ste srednju školu išli?

U Gornjogradsku (VI.) gimnaziju, dok je još bila na glasu kao vrlo dobra škola. U razredu nas je bilo čak 44 i uvijek je bilo *zgužvano*, ali veselo.



Što posebno pamтите iz tih dana?

Najviše su mi u sjećanju ostala putovanja. Razrednica nas je svake godine vodila na duže putovanja, čak na tjedan dana. Bili smo na izložbi Van Gogha u Beču, u Pragu u drugom razredu, u Parizu na maturalskom putovanju, a u Rimu u četvrtom razredu.

Stvarno imate što pamtit. A što je s traumatičnim iskustvima? Je li bilo stresnih situacija?

Ne sjećam se stresa oko odgovaranja i pisanih provjera, a ocjene su mi bile u redu. Ali i morale su biti jer je tata jednom mjesečno bio na informacijama.

Pretpostavljamo da su Vam povijest i geografija bili omiljeni predmeti.

Povijest sam voljela i u srednjoj školi, ali mi tada još nije bilo ni na kraj pameti da je to nešto čime ću se baviti većinu života. Imala sam sjajnu profesoricu iz povijesti, bila je pred mirovinu, ali puna energije i znanja o svemu. Prava mala enciklopedija (otprilike kako se vama čini profesor Skukan).

A geografija?

Profesorica iz geografije također je bila odlična. Geografija mi je bila izborni predmet na maturi i predmet iz kojeg sam pisala maturalski rad.

Koji ste fakultet završili?

Matični fakultet bio mi je PMF na kojem sam završila dvopredmetni smjer, a predavanja iz povijesti slušala sam na Filozofskom fakultetu.

Kakav je bio studentski život u usporedbi sa srednjoškolskim?

Odličan! Dio predavanja činila je i terenska nastava koja je bila najbolji dio faksa, pa smo tijekom četiriju godina studiranja obišli Krk, Brač, Hvar, Mljet, Paklenicu, Dubrovnik i mnoga druga mjesta. Upoznala sam i divne ljude s kojima sam i danas dobra.

Putovanja su zaista obilježila Vaše školovanje. Pamтите li neke posebne zgode?

PMF-ovci, posebni kakvi jesu, nisu imali ni brucoshijade kao ostali. Svake godine smo organizirali tulum



Na dobro poznatome mjestu



Tinejdžerske godine

u planinarskom domu na Medvednici. Gore žičarom koja je tada još vozila, a natrag pješice po mraku, a jedne godine čak i po snijegu do koljena.

Ukusi se mijenjaju, ali snovi ostaju

Zvuči uzbudljivo. Tulumarite li još uvijek?

Da, još uvijek... (smijeh)

Znači ne možemo izvući ništa više iz Vas?! A što volite raditi u slobodno vrijeme, imate li kakav hobi?

Slobodnog vremena uz rad u smjenama nemam puno. U tjednu imam nastavu u oba turnusa i predajem dva predmeta, a tome dodajte još ispunjen privatni život. Ali kad ga ulovim, najviše volim čitati (hvala

prof. Gojević i prof. Čačić na posuđivanju knjiga). Volim i odlaske u kazalište i kino, voziti bicikl, i putovati, naravno.

Biste li izdvojili neke knjige, filmove ili predstave?

Nemam omiljeni žanr što se tiče filmova, mogu gledati (skoro) sve. Neki od boljih filmova koje sam gledala su mi *Iskupljenje u Shawshanku* i *Neki to vole vruće*, a kao pravo Zagrepčanki i *Tko pjeva zlo ne misli*.

A koju vrstu glazbu slušate, koji su Vam najdraži izvođači?

Najčešće slušam radio pa onda i svakavu vrstu glazbe. Volim od Gunsa, Joe Cockera preko Elvisa i Sinatre do Parnog valjka i Opće opasnosti, a za dizanje raspoloženja najdraža mi je grupa Queen.

Jesu li se Vaši ukusi bitno promijenili od srednjoškolskih dana?

S godinama se čovjek mijenja pa tako i ukusi. Srednja škola bila je razdoblje Crvene jabuke, Plavog orkestra, Martensica i bezbrižnosti.

A snovi i planovi, jesu li se promijenili?

Nisu mnogo. Uvijek treba imati snove i planove, uvijek se treba nadati i željeti više.

Jedan mi je od većih planova posjetiti Južnu Ameriku, Peru.

Humanitarci na djelu

Lijepo je darivati

Neopisiv je osjećaj razveseliti nekog sa samo nekoliko riječi i dodira

Marcela Mikulić, III. c

Prošle školske godine u našoj je školi prvi put organiziran božićni sajam. Na školskim su hodnicima predstavnici razreda izlagali i prodavali svoje proizvode. Na štandovima su se našli nakit, čestitke, ukrasi za jelku, a mogli su se kušati kolači i sokovi koje su izradile njihove marljive ruke, a sve su osmislili bistri umovi njih i njihovih razrednika.

Sudjelovalo je 14 razreda, od kojih je tadašnji III. c zaradio čak 1300 kuna, a ukupno je prikupljeno 7600 kuna. Sav je prihod doniran u humanitarne svrhe. Od prikupljenih su sredstava 2000 kuna donirane Specijalnoj bolnici za djecu u Bistri, isti iznos Domu za nezbrinutu djecu u Nazorovoj, a ostalo *Marijinim obrocima* te potrebitim učenicima naše škole kao pomoć za maturalsku večeru.

Nekoliko je učenika, u pratnji profesorice Sande Ilić i profesora Stjepana Paveka, posjetilo ustanove kojima su donirana sredstva. Njihovi dojmovi svjedoče koliko je lijepo darivati.



Lorena: «Ostala sam iznenađena činjenicom da su ta djeca toliko puna ljubavi i veselja bez obzira na to što su prošla te time što ih obraduju i najmanje sitnice koje im se pruže. Jako sam se povezala s tri djevojčice i svakako ću ih ponovno posjetiti.»



Veliko srce Treće

Tonka: «Posjet djeci u Bistri istovremeno je bio iznimno tužan i lijep. Na toj se djeci, iako su bolesna, vidi sreća i zahvalnost na životu. Oduševilo me što znaju nekoliko jezika i tečno ih pričaju. Djeca u Nazorovoj su genijalni klinci koji ti izmame osmijeh na lica čak i ako si potišten.»

Anja: «Posjet Bistri me iznimno oduševio, ne samo zbog toga što do sada nikad nisam imala priliku volontirati, već ponajviše zbog svih razgovora, druženja i osmijeha dobivenih od djece. Ono što sam najviše naučila jest da se ponekad previše brinem i žalim na nebitne stvari kada postoje djeca s pravim problemima, a unatoč svemu njihov je pogled na svijet ispunjen tolikom srećom i veseljem, a upravo je to ono najvažnije. Neopisiv je osjećaj razveseliti nekog sa samo par riječi i dodira. Ovaj posjet me dosta naučio i sigurna sam da ću ponovno doći.»

Marcelija: «Jako je lijep osjećaj izmamiti osmijeh na dječje lice, a zbog njih sam potvrdila svoju želju za studiranjem logopedije ili Učiteljskog fakulteta.»

Lucija: «Na početku smo se svi suzdržavali da ne zaplaćemo kada smo vidjeli djecu koja nemaju uvjete kao mi. Čim smo ih upoznali, njihova nas je dobrota raznježila i obradovala.»

Nikola: «Bilo mi je jako lijepo družiti se s djecom u Bistri i Nazorovoj jer se na njihovim licima vidjelo koliko su sretni i zahvalni na posjetu. Zbog toga sam se osjećao ispunjeno i shvatio koliko je malo potrebno za sreću.»

Dorotea: «Posjet Nazorovoj me jako pogodio. Kada sam vidjela tu dječicu, spoznala sam pravu vrijednost svojih roditelja. Oduševilo me njihovo veselje i njihova zahvalnost kada smo im dijelili sokove. Uživala sam igrajući se s njima. Bilo mi je žao kada sam morala poći doma, ali sam sigurna da ću ponovno doći.»

Sanda Ilić, prof.: «Bila sam iznimno ponosna i sretna kada sam vidjela s koliko ljubavi i pažnje naši učenici pristupaju djeci u Nazorovoj i Bistri. Nadahnula me priča jedne odgajateljice u Nazorovoj koja je rekla da je prvih mjesec dana rada samo plakala. Kad joj je rečeno da mora prestati plakati ili dati otkaz, a od tada do danas prošlo je mnogo godina, nikad nije bila na bolovanju jer, kada se potisne tužna strana priče te djece, može se naći još puno ljepote, radosti i ljubavi u njihovim životima.»

Marijini obroci

Mala djela ljubavi

Samo 120 kuna osigurava djetetu jedan obrok dnevno tijekom cijele školske godine

Gabrijela Đuras i Marija Bencun, II. f

Pokret pod nazivom „Marijini obroci“ proširen je diljem svijeta pa ste vjerojatno već čuli za njega, ali možda ne znate koliko je stvarno lako uključiti se i pomoći onima koji žive u nama nezamislivim uvjetima. Ove smo godine odlučili odvojiti dio novca prikupljenoga na prošlogodišnjem božićnom sajmu kako bi desetero djece tijekom cijele godine imalo osiguran obrok i školovanje. Odnoseći novac na Donje Svetice, u njihovu središnjicu u Zagrebu, osjećale smo se istovremeno vrlo ponosno, ali i tužno jer smo shvatile koliko je malo našeg odricanja potrebno za nečiju sreću. Posjet smo iskoristili i za razgovor gospođom **Anom Perićić**, predsjednicom Marijinih obroka

u Hrvatskoj, od koje smo saznale detalje o pokretu i njegovu djelovanju.

Zdjelica kaše za cijeli dan

„Marijini obroci“ djeluju u dvanaest država, među kojima su Malavi, Tajland, Uganda, Benin, Ekvador, Haiti, Indija, Kenija i Liberija, sve redom siromašne i gospodarski slabo razvijene države. Cilj je ove organizacije da svako dijete dobije dnevni obrok, koji je često njegov jedini obrok, na mjestu obrazovanja. „Važno je spomenuti“, ističe naša sugovornica, „da se ovdje ne radi o obroku kakav mi poznajemo. To može biti tek zdjelica zobene kaše, a njima znači mnogo jer su zbog dobivenih energije sposobniji za rad i učenje koje im može omogućiti bolju budućnost.“

Naravno, u svakoj je državi obrok drugačiji jer ovisi o lokalnoj poljoprivrednoj kulturi, što je dobro jer tako napreduje i gospodarstvo same države. Neki od obroka su riža s povrćem, kaša od kukuruza i soje, grah te razne vrste mesa, poput svinjetine i pileline.

Iako je uglavnom važan novac jer se njime kupuje hrana i ostale životne potrepštine, donirati se može i odjeća.



Također postoji i mogućnost volontiranja koje uključuje sudjelovanje na prezentacijama i predavanjima o „Marijinih obrocima“. „Volontiraju uglavnom mladi“, govori naša sugovornica, „što je vrlo dobro jer tako izgrađuju svoju osobnost i postaju svjesni koliko je pomoć nekima zaista potrebna. Osim na taj način, volontirati se može i molitvom, a to može svatko od nas, u bilo kojem trenutku.“

Ono što je kod ovog pokreta najvrednije jest to što stvarno s tek nekoliko kuna koje odlučite donirati, umjesto da ih potrošite na sebe, nekome može promijeniti život. „Marijini obroci su niz malih djela ljubavi. Ako ujedinite sve te male žrtve, stvara se nešto prekrasno“, riječi su Magnusa MacFarlane-Barrowa, osnivača i generalnog direktora „Marijinih obroka“.

Cenacolo u Exitu

Pobjeda nad demonima

Iz mračnog svijeta ovisnosti izlaza ima, ali je vrlo težak

Josipa Rendulić, II. b

Iako smo u Exitu najčešće zbog odličnih kazališnih predstava, ovaj put posjetili smo ga iz sasvim drugih razloga. Školi je dodijeljeno nekoliko karata za sudjelovanje na predavanju bivših ovisnika iz zajednice Cenacolo 21. studenoga 2016. Predavanju je, osim naše škole, nazočilo još nekoliko zagrebačkih srednjih i osnovnih škola.

Prezentirane su dvije životne priče, jedna bivšeg ovisnika o drogama i

druga bivšeg ovisnika o kockanju. Dominik je svoju priču ispričao pomoću predstave u kojoj su glumili članovi zajednice skupa sa svojim roditeljima, a nakon uprizorenja još jednom je on sam ispričao što se događalo.

„Želim biti faca!“

Naime, sve je počelo u Dominikovim srednjoškolskim danima. Bio je odličan učenik i jako dobro dijete, no kada je krenuo u srednju školu, pokušavajući „ispasti faca“, upao je u loše društvo. To ga je društvo uvelo u svijet droge te je ubrzo postao ovisnik. Nije imao dovoljno novca za kupovanje droge što je rezultiralo prvim krađama. No, ne krađama dućana i banaka, već krađom novca vlastitih roditelja. Dominikovi roditelji odlučili su tome stati na kraj, no što god su poduzimali, nije pomoglo jer on nije htio slušati. Na svu sreću, Dominik se uspio nekako osvijestiti te je odlučio potražiti pomoć, a pronašao ju je u razgovoru sa svećenikom. Kaže kako

ni sam ne zna kako je došao na tu zamisao jer je u crkvu odavno prestao odlaziti, ali vjeruje da je tako bilo suđeno, jer mu je svećenik u tom razgovoru rekao za zajednicu Cenacolo. Odlučio je otići onamo, potražiti pravu pomoć i napokon se izliječiti.

Svojim pričama uspjeli su nam dočarati mračan svijet ovisnosti te ukazati na to da izlaza ima, ali je vrlo težak. Ipak, uz pomoć ljudi koji su se borili s istim ili sličnim problemima, koji su ih razumjeli i pružili im potporu, te uz pomoć molitve i rada, uspjeli su pobijediti svoje demone te danas žive normalnim životom.

Na kraju predavanja zabavili su nas jednom veselim plesnom točkom u kojoj smo sudjelovali i mi. Popeli smo se na pozornicu i zajedno s njima zapjevali i zaplesali.



Poklon za kraj

Naši učenici na daskama ZKM-a

Zovem se Kristofer

Nesnalaženje pojedinca, pritisak autoriteta i odbacivanje različitoga problemi su na koje predstava ukazuje

Mia Vukmirović, IV. a

Posjet Zagrebačkom kazalištu mladih i predstavi *Zovem se Kristofer*, napravljenoj prema romanu Marka Haddona, bio je po nečemu izniman. Naime, poseban ugođaj



U Zagrebačkom kazalištu mladih

predstavi dalo je to što su se na pozornici u ulozi glumaca našli i neki od učenika naše škole. Glavnu ulogu mladog Kristofera izvršno je odigrao učenik IV.a razreda **Toma Serdarević**, ali nisu nas ni najmanje razočarali ni **Marin Suić** (IV. e), **Andrija Vajda** (IV. a) i **Timon Špalj** (III. c) koji su odlično odigrali svoje uloge. U prepunoj kazališnoj dvorani relativno mlada publika bila je oduševljena izvedbom. Predstava je prikladna upravo za srednoškolce jer govori o čestom problemu današnjeg društva – nesnalaženju pojedinca u svijetu i pritisku autoriteta kojemu su ljudi svakodnevno izloženi.

Želim da moje ime znači mene

Ova kratka predstava mnogočemu poučava i osvještuje problematične situacije u kojima se čovjek zatekne, posebice u vrijeme adolescencije. Kristofer ne predstavlja samo dječaka koji je zaljubljen u matematiku i astronomiju već pojedinca koji se izdvaja iz većine jer ima drugačiji pogled na svijet. Njegova je izdvojenost dodatno naglašena odjećom jakih boja, dok su ostali likovi bili odjeveni u sive nijanse. Kristoferu je razgovor s ljudima nešto apstraktno, ne shvaća ironiju i metafore, a idiome doslovno prevodi, ali je zato ono što većina ljudi ne može



Mlade glumačke nade

ni pojmiti, na primjer svemir, njemu izrazito blisko. Upravo takvi pojedinci često su nepoželjni zbog odstupanja od onoga što se u društvu smatra „normalnim“. Kada Kristofer kaže: „Ja ne želim da moje ime znači metaforu, metaforu koja znači da je jedan čovjek nekada učinio nekako dobro. Ja želim da moje ime znači mene“, to treba shvatiti i prihvatiti. Društvo (a činimo ga i mi sami) voli ukalupljivati, sklono je različitosti ukidati, a vrijedno je upravo suprotno – ostaviti ih onakvima kakvi jesu. Snaga ove predstave krije se u toj poruci – važno je u svim situacijama biti, bez pretvaranja, ono što stvarno jesmo, neovisno o tome u kakvom se društvu nalazimo.

Radionica u Knjižnici S. S. Kranjčevića

Umjetnici na nekoliko sati

Umjetnikova je moralna dužnost dotaknuti se mračnih mjesta ljudskoga postojanja

Domagoj Filipović, IV. b

U Knjižnici Silvija Strahimira Kranjčevića krajem listopada održala se iznimno zanimljiva radionica u kojoj su i neki članovi novinarske ekipe, na nekoliko sati, postali umjetnici koji svojim djelima ukazuju na važne socijalne probleme.

Radionica je započela kratkom umjetničkom instalacijom, videonimkom koja se sastojala od

mnoštva, na prvi pogled nepovezanih i fragmentiranih, scena koje su u kontekstu cijelog videa dobile svoje značenje. Nakon što se svaki problem o kojem se u snimci progovara pojedinačno pojasnio te se o njemu diskutiralo, zadan je zadatak da se

na bilo koji način umjetnički obradi jedan od odabranih problema.

Bez tabua i normi

Trio iz Treće, **Marcela Mikulić** (III. c), **Robert Šilić** (III. a) i **Domagoj Filipović** (IV. b), odlučio se za fotografiranje grafita koje smo sami kreirali.



Zainteresirani učenici

Sjećanje na 99. hrvatsku
vojnu brigadu

Povijest iz prve ruke

*Iznenadan posjet izložbi učinio je
sat povijesti zanimljivijim*

Mia Feratović, IV. b

Profesor povijesti Zdenko Skukan odlučio nas je iznenaditi kratkom i neočekivanom terenskom nastavom. Kada nam je rekao kamo ide-mo, nije nam trebalo dugo da odje-nemo jakne i pričekamo ga na ulazu škole. Sretni što se ukazala prilika provesti barem jedan sat izvan škole, bili smo spremni dok si rekao keks.



Zainteresirani učenici

Naime, u Galeriji Mjesne samouprave Peščenica održavala se izložba 99. hrvatske vojne brigade koja je sudjelovala u Domovinskom ratu. Brigada je utemeljena 12. svibnja 1991. na području općine Peščenica, a tijekom rata kroz nju je prošlo 8260 branitelja. Dočekala su nas dva člana 99. brigade koji su nam ukratko ispričali svoj ratni put. Njihova brigada djelovala je na pokupskom, novogradiškom, sisačko-banovinskom, slunjskom i ličkom ratištu te u vojnoredarstvenoj operaciji Oluja.

Predavanje koje se pamti

Posebno su ponosni što je upravo njihova brigada odgovorna za prvo rušenje aviona Jugoslavenske armije. Naš vodič rekao je da se taj osjećaj veselja koji je zavladao ne može opisati riječima. Nakon kratkog predavanja



Posjet izložbi

uslijedila su naša pitanja, kojih je bilo napretek. Zanimalo nas je, između ostaloga, koliko su se puta čuli sa svojim obiteljima i je li bilo žena u brigadi. Žena je bilo, naravno, manje i bile su uglavnom bolničarke bez kojih se, tvrdi naš sugovornik, nije moglo zamisliti funkcioniranje brigade. Na pitanje džuže li se još uvijek sa svojim suborcima, odgovaraju kako su prijateljstva sklopljena na bojišnici posebno čvrsta i dugotrajna. Iza svake njihove riječi osjećao se ponos. Naše je druženje prekinulo zvono za kraj sata. Tužni što je izbijanje iz škole potrajalo samo 45 minuta, vratili smo se u školske klupe.

Nijedan se učenik ne bi bunio kada bi bilo više ovakvih nastavnih sati koji razbijaju rutinu i monotoni-ju nastavnoga procesa, a omogućuju brže i jednostavnije učenje.



Radionica u Knjižnici S. S. Kranjčevića

Pisali smo po zidovima, šarali podove i garažna vrata te na njih zapisivali poruke koje smo smatrali ključnima a vezanima uz (ne)moral, religiju, humanost i općenito vrijednosti današnjeg društva

Ovo iskustvo pokazalo je umjetnost u sasvim drugačijem svjetlu,

pokazalo je kako biti umjetnik nije nešto apstraktno niti neostvarivo i kako svatko od nas može u sebi pronaći umjetničku crtu. Naime, da bi se postalo umjetnikom, potrebno je postavljati prava pitanja i progovarati o pravim stvarima koje su ponekad u našem

naoko modernom svijetu ipak tabui, poput feminizma i seksualne orijentacije, ili pak potpuno druge krajnosti – norme koje se olako shvaćaju i prihvaćaju ma koliko destruktivne bile. Nejednakost u društvu i siromaštvo dobar su primjer; velike se riječi koriste kada se o njima govori, na papiru je sve odlično zamišljeno, a stvarnost je prečesto drugačija, pa se čini kao da je danas više neimaštine nego što je ikad bilo. U umjetnosti ne postoji tabu ni norma; sve je dopušteno i, štoviše, umjetnikova je moralna dužnost dotaknuti se mračnih mjesta ljudskog postojanja, učiniti što god je u njegovoj moći kako bi osvijestio važnost dijaloga o svim životnim temama.



Svi na okupu

Fakultativna nastava Sveci i blaženici Katoličke Crkve Stazama svetaca

Nastava postaje zanimljivija čim se usvojena znanja pokušaju primijeniti u stvarnosti

Tamara Riška, II. b

Fakultativna nastava Sveci i blaženici Katoličke Crkve počela je s praktičnim radom tek u studenom kada su počele pripreme za blagdane. Do tada su se učenici upoznawali, družili i učili slušajući o svecima i gledajući filmove. U dogovoru s profesoricom Anđom Križanac odlučili su u školu dovesti svetog Nikolu kako bi razveselili učenike i podsjetili ih da se bliži veliki kršćanski blagdan. Bio je to najveći zadatak u prvom polugodištu na kojem su svi marljivo radili; pripremali su se simbolični darovi, zamatali bomboni i čokoladice s porukom nekog sveca, a dijelio ih je naš sveti Nikola kojeg je utjelovio Dominik Grobenski iz četvrtog razreda.

Uz njega su se nalazila i dva anđela koja su mu pomagala dijeliti darove. Osim učenika čokoladice i bombone dobili su i profesori koje je jako razveselio ovaj mali znak pažnje. Sveti Nikola taj je dan izmamio osmijeh na lica mnogih učenika što je profesoricu Križanac posebno razveselilo jer to i jest bio glavni cilj.

Izvan školskih klupa

Početkom prosinca profesorica Križanac svoje je učenike odvela do Sigeta u crkvu Svetog Križa na karitativni susret Frame u Zagrebu. Ovaj kratki izlet započeo je svetom misom nakon koje se održala predstava o sv. Ruži Viterpskoj, sv. Bernardinu Sijenskom i sv. Kungundi Ugarskoj. U predstavi su glumile djevojke i momci iz različitih Frama



Zanimljiva predstava

s područja Zagreba, a među njima je bila i učenica naše škole, Magdalen Novosel (IV. c). Ipak cilj nije bio samo pogledati predstavu, nego i učiniti nešto dobro. Naime, svi koji su prisustvovali predstavi kao ulaznicu su trebali donijeti trajnu namirnicu za socijalni dućan u Karlovcu.

Kako se božićni duh sve više širio gradom, a i kraj polugodišta približavao, tako je profesorica uhvatila posljednju priliku da odvede učenike na još jedan kratak izlet. A što bi bio bolji izlet u predblagdansko vrijeme nego odlazak na žive jaslce pokraj katedrale koje je pripremila zajednica Cenacolo. Ovom prekrasnom božićnom pričom završilo je prvo polugodište.



Ni hladnoća nije problem

Pogledajte nešto drugačije

Bruno Sokolić, IV. c

PREPORUCAMO

Ne gledaj mi u pijat

„Ne gledaj mi u pijat“ prvi je dugometražni film redateljice Hane Jušić. Žanrovski je on još jedna sumorna realistična drama, tip koji hrvatska kinematografija obožava. Marijana Petković, 24-godišnjakinja s diplomom i poslom u struci, živi sa svojom obitelji, despotskim i odbojnim ocem, zatucanom majkom i beznadnim i nezrelim starijim bratom, u bijednom socijalističkom splitskom predgrađu. Zaplet počinje kada otac dobiva moždani udar, kada se Marijani konačno ukaže put iz njenog trulog okružja. Iako slika društva koju „Ne gledaj mi u pijat“ daje nikako nije pozitivna, potpuno beznadno sivilo filmova, poput „Takva su pravila“, izbjegava se crnim humorom, kreativnim vizualnim stilom i glazbom, koji stvaraju dojam lagane stiliziranosti.



Toni Erdmann

„Toni Erdmann“, treći film njemačke redateljice Maren Ade, komedija je o ostarjelom profesoru glazbe Winfriedu i njegovoj kćeri Ines Conradi. Ines živi u Bukureštu, daleko od svoje obitelji, opsjednuta svojim poslom – *outsourcingom* poslova propadajućih tvrtki. U želji da ju iz-

bavi iz takva života, Winfried, kada mu ugrine pas, odseli u Bukurešt, loše se zamaskira perikom i lažnim zubima, i postane Toni Erdmann, njemački veleposlanik kojem je zadatak lošim humorom spasiti Ines. Iako je nominalno komedija s natruhama nadrealizma, film je tragično realističan i dubinski propituje probleme čovjeka u današnjem svijetu.



Arrival

„Dolazak“ („Arrivall“), zasnovan na kratkoj priči Teda Chianga iz 1998., snažno priziva u sjećanje „Interstellar“ iz 2014. – oba su visokobudžetni znanstvenofantastični filmovi s radnjama znatno zakompliciranim znanosti (bilo fizikom, bilo lingvistikom), a u osnovi ipak o općeljudskim problemima, vrlo popularni i kod publike, i kod zahtjevnijih kritičara. Gledatelji kojima se svidio „Interstellar“ sigurno će cijeliti i ovaj film. Premisa je ponešto apsurdna – na suvremenu Zemlju slijeće 12 letjelica s Heptapodima s miroljubivom izvanzemaljskom rasom. Slijedi logičan problem – kako uopće komunicirati s takvim bićima? Vlade zemalja u koje su sletjeli šalju izvanzemaljcima lingviste radi uspostave kontakta. Louise Banks uz pomoć fizičara Iana Donnelya dobiva taj zadatak u SAD-u. Tenzije tijekom filma rastu, političari i generali po svijetu gube strpljenje, a Louise progoni traumatična smrt njene kćeri.

Filmu bi se moglo prigovoriti zbog lagane pretencioznosti, a meni osobno se ne sviđa minimalistička pseudo-klasična glazba koja sugerira snažne emocije, iako je sama po sebi banalna, kakva se ovdje obilno koristi. Ipak, mora se priznati i originalnost i ambicioznost cijelog filma te iznimna uvjerljivost izvanzemaljaca – uistinu ostavljaju dojam bića nastalih u nekom stranom i nama neshvatljivom svijetu.

Gazda

„Gazda“, podnaslovljen „Ovo nije film o Ivici Todoriću“, dokumentarni je film o Ivici Todoriću, najbogatijoj osobi u Hrvatskoj, i njegovom „Agrokoru“, najvećoj kompaniji u Hrvatskoj, koja obuhvaća brendove poput Jamnice, Leda, Konzuma, Mercatora i Tiska, a i, pričajući o Agrokoru, film prikazuje samu Hrvatsku i to kako se u njoj postaje „gazda“.

Film nije moguće vidjeti u kinima Cinestar, gdje je odbijen jer „neće biti gledan“. „Gazda“ je, sa 12 000 prodanih ulaznica, treći najgledaniji hrvatski film prošle godine.





Josipa Rendulić, II. b



Putnici

Svemirsko putovanje prema novom svijetu. Dvoje putnika koji se probude devedeset godina ranije nego što su trebali. Nevjerojatan svemirski brod za koji su mislili da se ne može pokvariti, ipak se pokvari i ugrozi živote 5000 putnika na brodu, a dvoje budnih putnika jedini su koji ih mogu spasiti.



Greben spašenih

Desmond Doss prvo je prozvan kukavicom jer nije htio primiti oružje u ruke i oduzimati živote, već je htio pomoći i to u jednoj od najvećih bitki na Pacifiku, no kasnije je prozvan pravim herojem koji je spasio 75 života. Ovo je novi film redateljica Mela Gibsona koji će vas jednostavno ostaviti bez daha.



Čudesne zvijeri i gdje ih naći

Ovaj film zanimat će svakog ljubitelja Harryja Pottera. Naime, radnja filma odvija se 70 godina prije nego što je započela saga o Harryju Potteru. U središtu radnje je lik čarobnjaka Newta Scamandera koji posjeduje čaroban kofer sa čudnovatim zvijerima.



Ordred otpisanih

Kada ni obične snage sigurnosti ni vojke nisu dovoljne, vladina agentica u igru stavlja najveće zlikovce koji se nalaze u zatvoru visoke sigurnosti. Ova skupina superzlikovaca kreće u pogibeljnu misiju, a u zamjenu za to traže određene povlastice.



Trilogija Različita: Odana

Još jedan dio zanimljive trilogije Različita prepun je novih pitanja na koja Tris i Tobias tek trebaju pronaći odgovore. Novi svijet se čini pomalo zastrašujućim, no ondje su ljudi koji im pružaju pomoć i koji im pokušavaju dati odgovore na njihova pitanja. No, trebaju li im vjerovati i pružaju li im oni zaista pomoć ili je to dio samo još jednog eksperimenta?



Tu sam pred tobom

Film snimljen po istoimenom romanu raznježit će i ljude kamenog srca. Jedna obična djevojka vedra duha postaje asistentica, ne toliko dobro raspoloženog, ali dosta imućnog muškarca koji je, nakon teške prometne nesreće, ostao nepokretan. Iako on ne pokazuje dobru volju za surađivanjem sa svojom asistenticom, mlada djevojka daje sve od sebe kako bi mu omogućila što ljepši život, bez obzira na stanje u kojemu se on nalazi.



Nerve

Jeste li ikada razmišljali o realnoj igri 'Istine i izazova'? Vee je prihvatila izazov i zaigrala online igricu *Nerve* samo kako bi ostalima dokazala da nije onakva kakvom ju smatraju. No, nakon jedne odigrane igre koja se čini sasvim bezopasnom, igra dalje ne znajući da igra postaje sve opasnija i opasnija. U jednom trenutku igra se otima kontroli, a glavno pitanje koje se nameće jest – kako ju zaustaviti.

Knjige

Josipa Rendulić, II. b



James Dashner, Labirint: nemogući bijeg

Tinejdžer Thomas budi se u dizalu koje se zaustavlja na Poljani, mjestu gdje žive samo dječaci njegove dobi. Upoznaje se s njihovim načinom života i navikama, a ubrzo sazna i za labirint, u čijem se središtu oni nalaze. Uporni Thomas odluči pronaći izlaz iz njega iako je to, kako su dječaci do tada tvrdili, nemoguće.



Zoe Sugg, Cura na netu

Knjiga poznate Youtuberice osvojila je srca mnogih. U knjizi upoznajemo englesku tinejdžericu Penny koja živi svoj pomalo dosadan život, koji se odjednom mijenja. Za vrijeme zimskih praznika sa svojom obitelji putuje u Ameriku gdje upoznaje Nou, dječaka koji će promijeniti njezin dosadan život. No, hoće li sve doista biti toliko savršeno i idilično nakon njihovog susreta?



Mary Simses, Sezona borovnica

Ambicioznu njujoršku odvjetnicu iz njezine svakodnevne rutine izbacit će posljednja želja njezine bake – mora pronaći muškarca kojeg je njezina baka nekada voljela i grubo odbacila, a sada za njega ima pismo s objašnjenjem zašto je to učinila. Naša odvjetnica upušta se u avanturu u kojoj joj pomaže naočit muškarac koji ju je spasio pri padu u ledeno more pri dolasku u gradić Beacon gdje mora pronaći bakina muškarca.



Cecilia Ahern, Skupljač pikula

Kada Sabrina Boggs pronađe tajnu kolekciju očevih stvari, shvaća da ustvari uopće nije poznavala vlastitog oca. Ima samo jedan dan za otkrivanje tajne čovjeka za kojega je vjerovala da ga jako dobro poznaje. Samo u jednom danu pronalazi uspomene, priče i ljude za koje nije znala da postoje, a ona i njezin svijet u potpunosti se mijenjaju.



Guillaume Musso, Zov anđela

Danas vjerojatno ne postoji osoba koja može živjeti bez mobitela. On nam je postao poput malog dnevnika. Tako su ga doživljavali i Madeline i Jonathan, obični stranci koji su se slučajno sudarili u zračnoj luci i zamijenili mobitele. Ona je otputovala u Pariz, a on u San Francisco i baš kada su odlučili jedan drugome vratiti mobitele, počeli su otkrivati tajne jedan o drugome, a naposljetku su otkrili i tajnu koja ih je povezivala, a vjerovali su da će zauvijek ostati skrivena.



J.K. Rowling, Harry Potter i darovi smrti

Zadnji dio originalne sage koja govori o Harryju Potteru, čarobnjaku koji se već nekoliko godina bori protiv Voldemorta i njegovih smrtonoša. Iako će većina radije pogledati film, upozoravamo da u romanu ima mnogo više detalja koje redatelj nije uspio prikazati.



Ransom Riggs, Dom gospođice Peregrine za čudnovatu djecu

Priča o djeci s posebnim nadljudskim sposobnostima koja, smrću Jacobovog djeda, postaju dio njegova života. O njima mu je djed pričao dok je bio mali, ali sada će se uvjeriti da to nisu bile samo djedove bajke, nego stvarni događaji. Čudnovatosti, tajne i avanture, kombinacija su kojom je knjiga očarala publiku, a vjerujemo da će i vas.

Sa školskih hodnika

Neretvanska dolina u Kušlanovoj

Domagoj Filipović, IV.b



Nije tajna da je naša škola postala mjesto krajnje neobičnih pojava. Od brda mandarina u području škole do misterioznog i zlokobnog ormarića iz kojeg vreba sveznajuća avet, mnogo zanimljivosti dogodilo se u proteklom polugodištu.

Po povratku u školske klupe, već ionako ozarena lica širokih osmijeha, dodatno su razveselili novi novčati WC-i. Nažalost, radost je kratko trajala. Već prvi dan, novi stari Vuco AKA Duhovni vođa svehrvatske omladine, famozni gospodin X, na biserno bijeli zid napisao je: DABA STE FARBALI. (Nisam ja nepismen, on je.) Treba li što komentirati?!

Propala akcija *Gossip Locker*

Nakon ovog dramatičnog spleta okolnosti morali smo pronaći način da nekako uspijemo razotkriti tko to šara-vara po školi. Za tu smo svrhu, kao i za usputno saznavanje informacija koje bi se mogle iskoristiti u tjednoj rubrici (*Sa školskih hodnika*) ili školskom listu, osmislili projekt nazvan *Gossip Locker*, ormarić provokativnog imena i boje, no ne i toliko provokativnog karaktera kao što se činilo „na prvu“. Objašnjenje je bilo napisano, ali očito nisu svi svladali čitanje s razumijevanjem pa su se pobunili protiv *Gossip Lockera* i naših, ipak izmišljenih, namjera. Šteta! Akcija je stopirana, a natpis uklonjen. Poštanski sandučić i dalje stoji tamo i nitko ga ne primjećuje, niti ubacuje poruke, pisma, zahvale, pokude ili bilo što. Tako je stajao i proteklih desetak godina, a postavili su ga članovi novinarske s namjerom da učenici napišu o čemu bi voljeli čitati u školskom listu, koga bi trebalo predstaviti jer je na bilo koji način zanimljiv. Ali očito nitko nema želja ni ideja (do izlaska lista, naravno).

Raspoloženje se popravilo tek kad su na našim hodnicima osvanule kutije prepune mandarina, i to ukusnih mandarina. Mandarinina je bilo i na bacanje, a jedne sam subote na klasičnom okupljanju novinarske sekte imao osjećaj da postajem čovjek-mandarina i poprimam narančastu boju. Trajale su čak nekoliko tjedana i ostale nam u slatkom sjećanju.

Treća je bila svašta u desetljećima svojeg postojanja, a prošlo je polugodište bila nova i sjajna čak jedan dan, potom je bila bojno polje različitih interesa, da bi na koncu postala neretvanskom dolinom.



UČENIČKI BISERI

PROF.: NABAVIO SAM NOVU BILJEŽNICU, MORAM VAM DATI ZADAĆU.

PROF.: MUŠKARAC JE SVINJA SAMO AKO MU TO DOPUSTIŠ.

PROFESORICA:
KAKO SE ZOVE ANTIČKO
NASELJE U BLIZINI ZAGREBA?
UČENICA: NE ZNAM.
PROFESORICA: MA SIGURNO
ZNAŠ... A.. A..?
UČENICA: ANDALUZIJA!

PROF.: SAMO JEDNA
TREĆINA RAZREDA JE DOBRO
NAPISALA TEST, A PREOSTALA
TREĆINA JAKO LOŠE.

PROF.: KAKO MOGU
NASTATI VALOVI?
UČENIK: ISPROBAVANJEM
ORUŽJA!

PROF.: GDJE JE SMJEŠTEN
NAJVEĆI BROJ BRAZILSKOG
STANOVNIŠTVA?
UČENICA: POD ZEMLJOM..

PROF.: KAKVA MOGU
BITI ZRCALA?
UČENIK: ČISTA I
PRLJAVA!

PROF.: KADA JE
NORMALNO DA SU LEUKOCITI
KOD ŽENE SNIŽENI?
UČENIK: KOD NEKIH
PARAZITSKIH BOLESTI, KAO NA
PRIMJER TRUDNOĆA.

UČENIK: KAKO SE
ZOVE ONA PROFESORICA?
BRATISLAVA?
UČENIK: JOJ KAK SI TI GLUPA,
PA TO TI JE DRŽAVA.

PROF.: DAJ
UGASITE OVE
PROZORE!

UČENIK:
KAKO SE ZOVE ONA
ŽIVOTINJA IZ AUSTRALIJE? AHA
DA, DOBROČUDNI KLJUNAŠ!
PROF.: I KAJ VELI SPECIJALNI
IZVJESTITELJ? MOŽDA TO ZNAJU
HEROJI ALTERNATIVNE
SCENE? HA?

PROF.: WEB-
DIZAJN SE NE JEDE!

PROF.: SVI KOJI
MISLE DA JE KOPAČKI RIT U
ZAGREBAČKOJ ŽUPANIJI NEKA
ODSELE U SLAVONIJU!
UČENIK: DOVIĐENJA!

PROF.: CILJ JE
ONEMOGUĆITI ŠTO VIŠE
SLOBODNOG VREMENA
UČENICIMA.

UČENICA (VRIŠTI):
PANIČNO SE BOJIM SVEGA
ŠTO GMIŽE!
PROF.: JA SE PANIČNO BOJIM
TVOJIH REAKCIJA.

PROFESOR
(DVOJCI UČENIKA):
ZNAM DA JE DANAS DAN
ŽENA, AL' NEMOJTE
TOLIKO BRBLJATI.

PROF.:
ŠTO TO ZNAČI
OTVORENI KRVOTOK?
UČENIK: DA ŽILE TEKU
SLOBODNO!

PROF.: NEMOJTE
SE SPREMATI! JOŠ JE
MINUTA DO KRAJA. PRAVNA
DRŽAVA MORA DO KRAJA
FUNKCIONIRATI!

PROF.: NEMOJ
SVOJE METABOLIČKE
PROCESE KORISTITI ZA
STVARANJE NEGATIVNE
ENERGIJE.

PROF.: JA SE BAVIM
SVJETSKIM PROBLEMIMA,
ODI TI NA WC, KAJ ME
BRIGA...

PROVJERI SVOJU PROCJENU I PRIDRUŽI ODREĐENU
KOLIČINU ŠEĆERA ODGOVARAJUĆIM PREHRAMBENIM PROIZVODIMA.
JEDNA KOCKICA ŠEĆERA IMA DVA GRAMA.



1

a



2

b



3

c



4

d



5

e



6

f



7

g



Riješenja : 6a, 4b, 3c, 2d, 7e, 1f, 5g

Ovan (21. 3. - 20. 4.)



Ako ste se mislile posvađati s profesorom, nemojte, danas je ustao na lijevu nogu, ostavite to za neki drugi dan.



Voliš prolaziti kroz crveno preko pješačkog prijelaza, pazi, Saturn nije u dobrom položaju.

Bik (21. 4. - 21. 5.)



U Konzumu je akcija na sve slatkiše, to će poljuljati tvoju samokontrolu, budi čvrsta i nemoj pokleknuti pred ovim iskušenjem.



Djevojka će se naljutiti na tebe, zaboravio si na vašu godišnjicu. Morat ćeš se jako namučiti da ti to oprosti, ali možda ti pomognu čokolade koje su na sniženju u Konzumu.

Blizanci (22. 5. - 21. 6.)



Ni same ne znate što hoćete pa po klubovima dajete krive brojeve.



Momci, ta cura koju ste vidjeli neki dan u klubu, dala vam je lažni broj. Džabe vam sve poruke, do nje nisu stigle.

Rak (22. 6. - 23. 7.)



Smiješ se, a plače ti se. Ponekad ni sama nisi sigurna što hoćeš, malo bi amo, malo tamo. Pobogu, odluči se! U tome će ti pomoći kava s prijateljima u tvom omiljenom kafiću.



Jedan savjet za tebe, nemoj markirati test iz matematike, samo nebo zna kakvi će te zadatci dočekati idući put. A Jupiter će biti na tvojoj strani, okušaj svoju sreću, možda se navuče dvojka.

Lav (24. 7. - 23. 8.)



Hlače će ti često spadati, pa ćeš trebati novi remen. Na placu ćeš naći veliki izbor remena, ali možda ti trebaju i nove hlače, u New Yorku je akcija.



Upoznat ćeš osobu koja će učiniti da ti se noge odsjeku, zaljubiti ćeš se preko glave i na kraju sve uprskati tako što ćeš je izvesti u McDonald's, a ona je na dijeti.

Djevica (24. 8. - 23. 9.)



Nemoj naručivati šminku preko interneta, velika je vjerojatnost da ćeš umjesto naručene šminke „na biljnoj bazi“ dobiti otrov od kojeg će ti izbiti akne.



Ako misliš nazvati televizijske proročice, nemoj; one su čisti plagijati, a kugla im nije od gorskog kristala nego od običnog stakla. A i račun za telefon neće te baš previše usrećiti svojom cifrom.

Vaga (24. 9. - 23. 10.)



Dobila si nekoliko kilograma preko zimskih praznika. Kad staneš na spravu istine, smrknut će ti se. Nisi ti kriva, kriva je francuska koje si previše pojela.



Zaboravit ćeš novčanik u školi, na svu sreću ionako nemaš novaca u njemu pa će ti biti brzo vraćen. nekad je sreća biti bez para.

Škorpion (24. 10. - 22. 11.)



Ako kupujete nove tarot karte, izbjegnite onu staricu na okretištu Dubrava koja ih prodaje. Baci-la je neke čini i karte ne valjaju više.



Nažalost te ne prati sreća, tvoja najdraža nogometna momčad ispala je iz prvenstva, a da taj dan bude gori, tvoja mama odlučila je ne skuhati ručak. Nadam se da znaš broj dobre dostave.

Strijelac (23. 11. - 21. 12.)



Ukoliko ti je Venera u konjunkciji s Merkurom, otpast će ti kosa. Otpast će ti zbog upotrebe najnovijeg regeneratora koji su ti „frendice“ preporučile.



Past ćeš na led i udariti glavom. Od toga će ti ostati ogromna masnica koja će promijeniti sve boje od lju-bičaste do svijetložute.

Jarac (22. 12. - 20. 1.)



Nemoj polagati vozački prvu noć punog mjeseca, loše utječe na tvoj um. Pobrkat ćeš boje na semaforu i nećeš se zaustaviti na znaku STOP te ćeš pasti ispit. Probaj neki drugi dan.



Tvoje karte su loše pale. Čini se da na tebe retrogradni Merkur utječe dvostruko jače nego na sve ostale ljude. Velika je vjerojatnost da će ti se mobitel pokvariti.

Vodenjak (21. 1. - 19. 2.)



Budi oprezna kad kupiš onu knjigu koju si tako dugo htjela, mama će je možda uzeti i njome naložiti vatru u kaminu. Tvoja druga knjiga iz trilogije Igre gladi postat će plamen u punom smislu te riječi.



Konobarica će ti donijeti krivo piće jedan dan, no to nije najgora stvar koja će ti se dogoditi. Uzet ćeš krivi novčanik i nećeš imati čime platiti.

Ribe (20. 2. - 20. 3.)

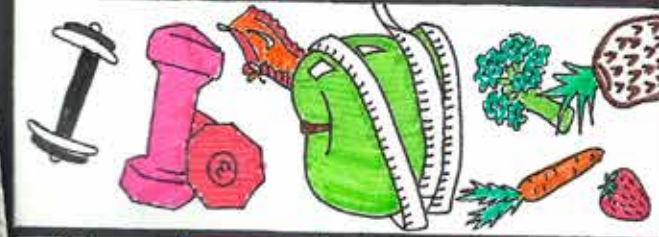


Napravit ćeš novi kolač. Ukoliko staviš previše mlijeka, sve će propasti. Previše brašna napraviti će raspašoj. Završit ćeš maštajući o savršenom kolaču.



Kada ti cura kaže: Slomi nogu! ne misli to zaista. Ali ako treniraš nešto, pazi se iznenadnih ozljeda, Saturn ti je u stvarno lošem položaju i ozljede su vrlo vjerojatne.

Svi mi
koji donesemo
novogodišnje
odluke...



07:15



SKOL

08:45

Nai!
hvala!

16:25



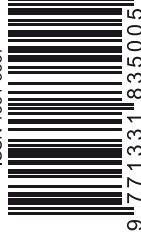
23:57



...i završimo
shima za
manje od
24 sata

izlaga
povratnik

ISSN 1331-8357



9 771331 835005