

# МНТК



Бр. 11  
Март  
2011.

Лист Дома ученика средњих школа Зајечар



Фоторепортажа



# Школска слава Свети Сава



# У посети железничком дому



Група васпитача нашег Дома и директорка Братислава Петров били су од 3 - 5. децембра 2010. у посети Дому ученика средње железничке школе у Београду.

Првог дана присуствовали смо отварању ученичког клуба и представили су нам рад дебатног клуба са темом: "Право фетуса на живот или право жене на избор".

У поподневним часовима организован је обилазак града а посетили смо и Народне скупштину Републике Србије.



Следећег дана је на реду био Етнографски музеј и незаобилазна "Кафа код кнегиње Љубице". Имали смо времена и за дружење и за размену искустава са колегама из дома домаћина и домова из: Чачка, Крагујевца, Свилајнца, Вршца и Сомбора.

Ново што смо видели јесу преуређене подрумске просторије за рад секција. Свака секција има своју просторију. Њихови ученици из уметничких школа могу да креирају и шију. Чак имају и ткачницу.

Љубазни домаћини и пријатна атмосфера учинили су да се вратимо пуни утисака из Београда.

Снежана Ђорђевић





# Не иди кроз живот затворених очију

Нема дана да у дневној штампи не прочитамо неки новински чланак о насиљу у школама, било да су насилници сами ученици, наставници или други одрасли у школи. То је само један од аспеката злостављања о којем се све више говори, а којем се придружују и злостављање у породици, на радном месту или било где другде где је појединац угрожен, било физички или психички, од стране другог појединца или групе.

Истраживање Института за психологију у Београду које је спроведено у 54 школе у Србији показало је да је 23% ученика током школовања

било изложено неком облику насилног понашања. Најчешћи облик насилног понашања, које врло често теже распознајемо, а још чешће занемарујемо, је вербално насиље - вређање, исмевање, ширење лажи, сплеткарење, претње, застрашивање и изолација. Ово истраживање је такође показало да је повећана агресивност код девојчица, а насилни ученици ремете наставу, беже са часова или долазе под дејством алкохола, док врло често наставници не могу да се "изборе" са њима.

УНИЦЕФ је такође спровео истраживања и у вези насиља у породици, а презентовани подаци су застрашујући: у Србији је 73% деце од 2 до 14 година изложено неком облику психичког или физичког кажњавања у породици. Физичко злостављање обухвата примену физичке силе којом се наносе озледе и угрожава здравље или живот младе особе. Неке процене говоре да је код физичког кажњавања у 95% случајева злостављач један родитељ. Психичко насиље обухвата разне облике вербалног вређања или нападања, запостављање, потцењивање или на други начин испољавање негативних осећања. Овај вид насиља у свакодневном животу често занемарујемо, али оно оставља дубоке трагове на емотивни, ментални и социјални развој адолесцента. У случају кад се над појединцем директно врши насиље ради се о непосредном насиљу, док је посредно када је он сведок насиља над другим члановима породице.

У блиској вези са претходним је сексуално насиље, које се дефинише као сваки вид сексуалног злостављања малолетника од стране старије особе од поверења, што подразумева и употребу скаредних речи, сваки вид непримереног додиривања као и свако излагање малолетника ономе што не жели да види. Уколико приметите да је ваш друг или другарица изложен насилничком понашању у вези понудите помоћ иако то може бити непријатна ситуација, јер ћутање оправдава насиље. Злостављач у вези прети или физички напада партнера, вређа и то чак и јавно, реагује на веома буран и посесиван начин, константно проверава свог партнера, оптужује, измишља разлоге за свађу и не прихвата разлике у ставовима. Жртва се у оваквој вези осећа несигурно, уплашено, често одустаје од нечега до чега јој је стало, има знаке физичких повреда, партнер захтева да му буде стално доступна и све више је изолована од породице и друштва.

Ако у овим описима налазите сличности са својом везом сигурно сте жртва или злостављач. Стога је неопходно да учините све да такву везу прекинете или је коренито измените!

Најсавременији начин на који злостављачи долазе до својих жртава је Интернет. Насилници и психопате потенцијалне жртве траже у причаоницама, где ступају у контакт и покушавају да кроз низ разговора сазнају што више личних података, изграде поверење или наведу жртву на састанак. Зато будите опрезни у комуникацији на Нет-у, не одајте своје личне податке и будите максимално опрезни при заказивању састанака уживо.

Програм "Школа без насиља" реализује УНИЦЕФ од 2005.год у сарадњи са Министарством просвете, Министарством здравља и Министарством рада и социјалне политике. Циљ овог програма је смањење насиља над децом као и међу њима. Све више школа прикључује се програму и кроз њега се стичу конкретна знања о томе шта све спада у насиље и шта свако од нас може учинити у свакодневном понашању да га буде што мање, као и вештине у ненасилном превазилажењу конфликта.

Ево неколико практичних савета у вези са претходном причом.

### Корак број један: Размислите о својим поступцима

Размислите о ситуацијама у којима сте се и ви можда насилнички понашали. Да ли имате или сте имали своје "мете" за забаву? Да ли сте ви она која зна све о сваком и ужива да то подели са другима? Ако сте на ова два одговора позитивно одговорили да ли сте се запитали зашто то радите и постоји ли можда конструктивнији начин да решите своје проблеме.

### Корак број два: Како се одбранити

Ако сте ви жртва било које врсте насиља, тј. ако вас неко вређа, омаловажава, прети вам или вас физички напада, немојте трпети већ пронађите начин да се одбраните. Ако сте присуствовали некој врсти злостављања или имате сазнања о томе немојте ћутати већ учините нешто да помогнете жртви. Поделите своја сазнања са старијима и са особом у коју имате поверења, родитељима, наставником, васпитачима, психологом и др. Не прихватајте улогу жртве и не мислите да сте ви криви за насилничко понашање, јер такав животни став може вам остати за цео живот.

### Корак број три: Помозите жртвама насилничког понашања!

Као што је речено сваки вид насилничког понашања изазива озбиљне последице по жртву, где је врло често потребна лекарска помоћ. Трауме често остају за цео живот, неке жртве пате од суицидних намера, други се самоповређују на различите начине или пате од поремећаја у исхрани.

У сваком случају жртвама је најтеже, а нарочито ако су малолетне. Стога, не дозволите да незаинтересовано гледате злостављање људи око вас и да ништа не учините да помогнете!

Ево још једном списка неких институција или појединаца којима се можете обратити ако имате било каква сазнања о злостављању:

- Родитељи, наставници, психолог, школски полицајац;
- Центар за социјални рад;
- Хитна помоћ;
- Полиција;
- Дом здравља.

**ПС.** Сигурна сам да вас не треба потсећати да много тога, као што сте и до сада чинили, можете да поделите са **вашим васпитачима**. Нисмо свемогући, али смо увек спремни да **помогнемо**.

Шема везана за начине поступања у случају да постоји насиље или се сумња на њега налази се изложена у холу Дома.

Стога, отворите очи, прст на чело и одлучите да ли је потребно да се обратите некој особи у коју имате поверење у вези неког облика злостављања у вашем окружењу. Ја сам сигурна да ће било ко кога изберете за помоћ бити спреман да вам је пружи.

За више информација можете посетити неке од следећих сајтова:

[www.pedagog.rs](http://www.pedagog.rs)

[www.unicef.org/serbia/support-3041.html](http://www.unicef.org/serbia/support-3041.html)

[www.savetovalisteprotivnasilja.org/active/sr-latin/home/nasilje-u-porodici.htm](http://www.savetovalisteprotivnasilja.org/active/sr-latin/home/nasilje-u-porodici.htm)

[www.incestrauacentar.org.rs/ONama.htm](http://www.incestrauacentar.org.rs/ONama.htm)

[www.womenngo.org.rs](http://www.womenngo.org.rs)



# Švajcarska

Organizacija "Dečija radost" je, po ustaljenom režimu, održala program interkulturalne razmene između učenika iz Srbije i Švajcarske u trajanju od 20. septembra do 5. oktobra 2010. U programu je učestvovalo četrdesetoro dece i šest supervizora iz četiri grada u Srbiji, Požege, Aleksinca, Knjaževca i Zaječara. Kao naš supervizor ove godine se našla profesorka građanskog vaspitanja Medicinske škole, Emina Canić.

Jedne večeri me je vaspitačica Maca pozvala do dežurane, i pitala "Jel hoćeš da ideš u Švajcarsku na dve nedelje?" rekao sam "Hoću" i to je uglavnom bilo to. Ja sam imao sreće, a ako želite da i vi prodjete kroz ovu jedinstvenu avanturu, pridružite se radionicama "Dečije radosti" i najverovatnije ćete bar jednom dobiti priliku da posetite ovu zemlju.



Posle napornog celodnevnog putovanja autobusom preko tri evropske zemlje (koji sam ja uglavnom prespavao) upoznati smo sa selom Trogen. Selo je sređenije i čistije od naših gradova, sve kuće su višespratne, ljudi voze čopere... Jednostavno - zemlja sa visokim životnim standardom. Smešteni smo u dve kuće u kompleksu dečjeg kampa Pestalozzi, koji se sastoji od sportskih terena, igrališta, kuhinje, nekoliko kuća za decu, sale kao i upravne zgrade. Odmah smo upoznali i vođu programa, Kristinu, mladu ženu koja je znala kako da nam privuče pažnju i predstojeće vreme učini zanimljivim.

Program je predviđao razne radionice na kojima smo učili razne metode komunikacije i saradnje među ljudima. Radionice su prilagođene tako da svi budu uključeni na neki način, i deca i supervizori, kao i da nikad ne budu dosadne. Po završetku radionica imali smo slobodno vreme za druženje, bavljenje sportom, korišćenje interneta ili čak i kratko putovanje do obližnjeg grada Sent Galena.

U trajanju od pet dana naša grupa je spojena sa grupom vršnjaka iz Švajcarske u cilju boljeg upoznavanja različitosti naših naroda. Njihovo mišljenje o nama pre upoznavanja nije bilo zlatno - pored nabrojanih lepih stvari dobili smo i etikete "neobrazovani" i "nasilni". Za takav utisak su krivi naši emigranti koji žive i rade u Švajcarskoj, i ponašaju se nedolično kada preteraju sa pićem. Ali to nam nije smetalo da budemo opušteni u druženju sa njima. Ispostavilo se da su oni manje obrazovani od nas (polovina nije govorila engleski), da smo bolji od njih u svakom sportu u kom smo se takmičili i prilično otvoreniji u međusobnoj komunikaciji. Ali, svi oni već imaju posao i pored toga što idu u školu, i zarađuju prosečno 1500 €...

Vikendi su bili predviđeni za putovanje u veće gradove, Cirihi, Bern i Lucern. Ni slike ne mogu dovoljno opisati imponantnost ovih ne tako velikih, ali neverovatno lepih gradova. Najveći sat u Evropi (prečnika većeg od sedam metara), živi medvedi u centru grada, kuća ogledala, Tehnorama - neka vrsta muzeja tehnike u kome posetioci isprobavaju razne uređaje, samo su neke od mnogih atrakcija koje Švajcarska nudi.

Jedini problem je bila hrana. Za Srbina je svaka ishrana u kojoj nema sarmi, ajvara, prasetine ili roštilja ravna Survivor-u. Imaju čudnu naviku da mešaju slatko i slano u jednom jelu, pa su nam se često u tanjirima nalazila jela kao što su kačkavalj i ananas, špageti sa kikirikijem i suvim grožđem i slično. Zbog toga su neki u takvim slučajevima živeli od džema i meda.

Nakon dve nedelje dobrog zezanja, slučajnog upada i prisustva na venčanju Eritrejaca, zamalo izbegnutog tramvaja, ulične svirke za novac, mobilnog telefona koji je završio u Rajni, kratkih ljubavi i mnoooogo kila čokolada vratili smo se u dobru staru Srbiju. "Svuda pođi, kući dođi", "Kod kuće je najlepše" kažu pametni ljudi. Svima je bilo drago da se vrate u dobro poznatu sredinu, ali ove dve nedelje su ostavile trag na srcu i zauvek će ostati u lepom sećanju. Šta da vam kažem, probajte i vi!

**Milenko Paunović**




# БИРАЛИ СМО!

Као и сваке године, крајем октобра, одржани су домски парламентарни избори. На изборној листи нашло се 44 кандидата, по 4 из сваке васпитне групе. Морали су да буду јако занимљиви како би привукли нашу пажњу, а самим тим и задобили наш глас. Имали су доста времена за убеђивање осталих домаца, водили су предизборне кампање, а своје планове и циљеве могли су изнети на дебати када је приказан и филм са њиховим порукама. Одлично су се снашли у улози политичара, обећавали су: усисиваче, климе, базен, wc шоље...

Неки су били још оригиналнији:

- Могли смо нпр. да гласамо за Уркета, да јесмо сада не бисмо јели пасуљ понедељком (али јели бисмо га уторком). Јако утешно, зар не?!

- Да смо гласали за  (Пају), Саудијска Арабија би нам обезбедила улазак у Европску унију!

- Ипак, љубитељи домаће кухиње су требали да гласају за Лигија, који је обећао да би се нешто добро спремило (скупало) у његову част. А да нагласимо и то да није „папучар“ и да је у хороскопу „риба и по“!!!

- Многи кандидати су били сигурни у своју победу, али не и Манце, кога очигледно није издао feeling за осећај.

- Наравно, био је и дечко који није кандидат, али је желео да буде виђен, поздрави све гробаре и захвали се Миленку што га је снимао (да, сви већ знате у питању је Ранча). Овом приликом поздрављамо и ми њега!

Сви су били више него одлични а њих 22-оје са највећим бројем гласова постали су чланови Парламента. Пошто је победница прошле године била Дајана - прва девојка која је била на челу Парламента, момци су одлучили да ове године не пусте девојке ни да се приближе победничком постољу.

Овогодишњи победник, Ђорђе Мунћан - Ђоле, је са своја 72 гласа заслужено постао нови председник Домског парламента. Није обећао ништа, сем љубичасте кравате, коју би носио након победе. Да ли га је неко видео да је испунио обећање?!!



Парламент већ велико ради, сви се труде и износе нове идеје, које полако спроводе у дела. Из средстава домске штедионице купљен је штампач па смо тако добили могућност да своје слике израђујемо у дому по врло повољној цени (мала слика 5 динара, а велика 10 динара). "Ово нема ни у Пирот!" - био је један од коментара.

Очекујемо још пуно оваквих идеја до краја школске године...

*Маријана и Ауда*

**Име и презиме:** Ђорђе Мунђан  
**Место:** Мајданпек  
**Датум рођења:** 16.7.1993.  
**Хороскопски знак:** рак  
**Школа:** Техничка  
**Највише волим:** хуманитарне акције  
**Највише мрзим:** неправду  
**Звезда или партизан?** Звезда  
**Срећан број:** 11  
**Статус везе:** срећно заљубљен



- Ми: Какво је било твоје прво мишљење о дому?
- Ђоле: Било је супер због нових познанстава.
- Ми: Да ли се нешто променило од тада?
- Ђоле: Само се ученици мењају, све остало је исто.
- Ми: Ко је тада био председник парламента? Да ли си себе некад замишљао на том месту?
- Ђоле: Био је Дејан Крстић. Нисам мислио о томе, ово се десило игром случаја.
- Ми: Да ли си очекивао победу?
- Ђоле: Не, али ми је драго што сам на крају ипак успео.
- Ми: Сматраш ли да је неко заслужио победу више од тебе?
- Ђоле: Има пар матураната којима бих уступио своје место као што су Балабановић Милан, Марић Никола...
- Ми: На дебати си рекао да ништа нећеш учинити ако победиш. Па, да ли је сада другачије или и даље остајеш при томе?
- Ђоле: Много је другачије, променио бих много тога...
- Ми: А шта би са обећаном љубичастом краватом?
- Ђоле: Биће и тога, има времена... Хахахахаха xD
- Ми: Да ли је Парламент учинио нешто до сада и какви су вам планови?
- Ђоле: За сада мале ствари али планирамо велике.
- Ми: Које су то велике ствари?
- Ђоле: Време ће показати своје.
- Ми: Шта мислиш о Дајани као прошлогодишњем председнику Парламента?
- Ђоле: Мислим да је ОК да цура буде председник Парламента, али је требало да буде мало гласнија. Дајана, све најбоље.
- Ми: Да ли ћеш се и следеће године кандидовати?



- Ђоле: Ако тако одлучи васпитна група, хоћу.
- Ми: А ако не будеш био изабран, кога би волео да видиш на свом месту?
- Ђоле: Волео бих да видим Матејевић Вујадина... Само њега! Махом сви који су спремни за велика дела одлазе ове године.

Хвала, Ђоле! А сада има реч Дајана, прва председница у историји нашег домског парламентаризма...

**Име и презиме:** Дајана Лупуловић  
**Место:** Кладово  
**Датум рођења:** 12.3.1993.  
**Хороскоп:** риба  
**Школа:** Медицинска  
**Највише волим:** розе боју и жито  
**Највише мрзим:** галаму док спавам  
**Статус везе:** сингл  
**Срећан број:** 16



- Ми: Ко је био председник Парламента када си први пут дошла у дом?
- Дајана: Дејан Крстић.
- Ми: Да ли си себе некада замишљала на његовом месту?
- Дајана: Задржаћу то за себе...
- Ми: Како си се осећала после победе?
- Дајана: Победа је била неочекивана, прилично сам се изненадила када сам чула, нисам веровала цимеркама када су ми рекле. Одмах сам сишла да се уверим.
- Ми: Чиме си убедила домце да гласају за тебе?
- Дајана: Стварно сам се потрудила око интервјуа. Било је доста, али баш доста покушаја.
- Ми: Обећала си доста тога, па да ли си нешто испунила?
- Дајана: Топле воде је било, храна је била боља, што значи да сам ипак нешто урадила.
- Ми: Како ти је било међу толико момака у Парламенту?
- Дајана: Они су имали највише предлога, волели су да буду главни, али бисмо се на крају ипак сложили.
- Ми: Како си се слагала са васпитачицом Јасмином?
- Дајана: Да не испадне да се улизујем, али она је са мном баш добра.
- Ми: Шта мислиш о Ђолету као овогодишњем председнику парламента?
- Дајана: Жао ми је што и ове године није победила цура, али Ђоле је борбен и мислим да ће успети да промени нешто у дому.
- Ми: Нешто за крај?
- Дајана: Ђолету желим све најбоље и желела бих да наредних година побеђују цуре, доста је било момака!
- Ми: Хвала што си одвојила мало свог драгоценог времена за нас.
- Дајана: Ма опуштено...

## ТРИБИНЕ

Скоро сваког четвртка у првом полугодишту од 20 часова у ученичком клубу одржаване су трибине - гости из одређених струка су држали предавања о различитим темама из струке, а које се тичу нас младих.

Прва трибине одржана је 30.септембра са темом "Мит и жена". Друга је била на тему контрацепције, а о овој теми нам је говорила др. Љубица Милошевић, гинеколог. Она нам је прво одржала краће предавање о женским репродуктивним органима, а затим почела причу о заштити коју би требали да користимо. То су, да подсетимо, кондоми (мушки и женски), спирале, спермицидне креме и контрацептивне пилуле. Поделила нам је и брошуре о пилулама и пилулама дан после које можемо купити у апотекама, напоменула њихове могуће нежељене ефекте и нагласила најбитније да, ако први пут користимо, савет потражимо од гинеколога.

Трећу трибину, 14. октобра, одржао је доктор неуропсихијатрије Милорад Застранић, који је говорио на тему наркоманије. Помињао је штетне утицаје алкохола, никотина и дроге на организам човека. Напоменуо је да дрога, па и марихуна која спада у лакше наркотице, може да представља велику опасност за организам и да створи зависност, да у дроге спадају и неке врсте лекова. Дрога позната као екстази је о облику таблета различитих боја само да би била што привлачније. Упозорио је да особе које употребљавају дрогу лако могу да препознају, чак и по мирису ако је дотични употребљавао марихуану.

Следећу трибину одржала је Љиљана Тешановић, психолог у Техничкој школи, на тему адолесценције. Она је говорила о понашању адолесцената, односно тинејџера, у пубертету - током најкритичнијег периода у нашим животима када много тога не знамо, када се много чега плашимо, када прелазимо у зрелије доба живота и да нам је баш тада потребна подршка људи око нас. Свима који смо били тамо је улила бар мало самопоуздања топлим речима и осмесима.

28.10. одржана је трибина на тему "Трговина људима" а о томе је говорила Милена Божић Милић, полицијски службеник МУП Зајечар. Предавачи су били задовољни одзивом ученика, бар тако кажу али... ипак не би било лоше отићи на та предавања у што већем броју и кад год можемо јер ћемо сигурно научити нешто ново. После дуже паузе трибине би требале поново да почну у априлу. Немојте их пропустити!

**Кристина Гроздановић**

# СПОРТСКЕ ПОВРЕДЕ

Спортске повреде су све чешће, јер се спортистима постављају све већи захтеви. Границе људских могућности се свакодневно померају. Због тога спортске повреде заузимају високо место у редоследу учесталости повреда у савременом свету. Да би се та учесталост смањила, од великог је значаја како превентива тако и поступак непосредно после повређивања. Лечење спортских повреда је специфично, а циљеви су дефинисани: **Повређени спортиста мора бити потпуно излечен, а опоравак мора бити целовит.** Ако се ово не испоштује ризикује се да дође до поновног повређивања, које је најчешће теже од предходног. Повређеног спортисту треба лечити добро и боље, али никако брже.

Најчешће спортске повреде које се дешавају, а које могу да задесе и људе и децу која се спортом баве рекреативно су:

- Повреде мишића (контузије нагњечења и дистензије истегнућа);
- Угануће скочног зглоба (дисторзије, сублуксације и луксације);
- Повреде менискуса;
- Повреде лигамената колена;
- Тениски лакат (Epycondilitis lateralis);

**Повреде мишића** Настају тупим ударом. Ударац оштети мишићно влакно, капсулу или тетиву. На месту ударца настаје хематом. Смањује се способност контракције и смањује се снага мишића.

Повреде мишића настају због: директног ударца у мишић, некоординисаног кретања, промене ритма трчања, слабе физичке припремљености, психомоторне нестабилности, слабог загревања спортисте, умора и претренираности, неадекватних спортских услова, неадекватног суђења и грубости противника.

Субјективни симптоми код повређивања мишића су: изненадни оштар бол као "убод ножем", утисак истегнутости мишића, цепање и кидање мишића, одузетост повређеног мишића и у тренутку повређивања пад спортисте као "покошен".

Лечење У првој фази санирања повреде треба стављати хладне облоге или лед преко тканине на сваки сат од 3 до 10 минута у прва 24 часа. Обавезно је строго мировање и бандажирање. Након тога треба почети са терапијама.

**Угануће скочног зглоба** Повреде зглоба најчешће настају директним ударцем или прекомерним покретима који су изван физиолошког покрета зглоба. Дисторзија настаје када сила у потпуности не савлада отпор зглобне везе и зглоб остане у свом анатомском нормалном положају.

Лечење Непосредно после повређивања треба стављати лед (криотерапија). Убрзо треба почети и са осталим терапијама, као што су: ултра-звук, електрофореза, ласер и кинезитерапија. Код тежег степена дисторзије обавезан је хируршки захват и то што пре, јер тада даје најбоље резултате.

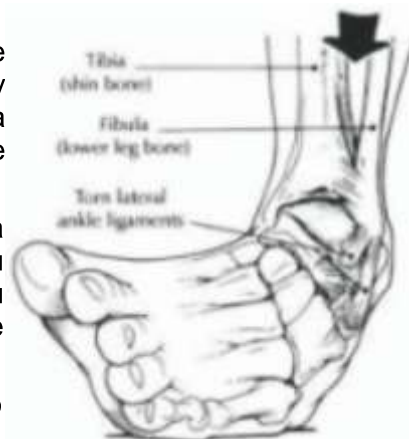
**Повреде менискуса** То је најчешћа повреда у спортско медицинској пракси. Механизам повреде менискуса је сложен.

Најчешће до повреде долази услед деловања силе ротације, флексије, екстензије, абдукције и компресије.

Клиничка слика је таква да спортиста не мора одмах да примети, већ сутра дан. Бол је константан и присутан је дуж медијалног и латералног дела зглобне пукотине колена. Четири основна симптома код повреде менискуса су: бол, оток, нестабилност и блокада.

Лечење Код повреде менискуса најбољи начин лечења је оперативни захват где артоскопија добија значајно место.

**Повреде лигамената колена** Оне су код спортиста све чешће и представљају тешку дисторзију колена. Повреде лигамената колена најчешће се јављају када дође до прекорачења позиције стабилности коленог зглоба услед прекомерне неконтролисаности кинематичке енергије. Механизам дејства силе који изазива оштећење капсуло лигаментарног апарата



колена зависи од врсте силе, односно места његовог дејства и положаја у моменту деловања силе. Директне силе дају увек теже повреде него прекомерни покрети.

Лечење Повреде лигамената треба што пре решавати оперативним путем. Резултати операција су много бољи код акутних фаза, него код оперативних захвата хроничних фаза.

**Тениски лакат** То је болно стање у пределу лакта које настаје због оштећења тетива мишића који испружају шаку и прсте. Ти мишићи се налазе на спољашњој страни подлактице и спојени су тетивом на доњи спољашњи део надлактичне кости који се зове латерални епикондил. На том месту настају дегенеративне промене и упала. Узроци таквог оштећења настају због учесталих и понављаних покрета руке везаних за одређена занимања или спорт. Тениски лакат се најчешће виђа као професионална болест код: водоинсталатера, столара, особа које раде на рачунару, дактилографа, неких музичара, дакле код особа које учестало користе мишиће подлактице. У спорту се јавља код тенисера и то на доминантној руци.



Симптоми болести су: бол на спољашњој страни подлактице испод лакта, који се шири низ руку до шаке, бол се јавља када се држи у руци и лагани предмет, бол започиње постепено и постаје све јачи, подлактицу је тешко исправити, не појављује се оток.

Лечење је потребно започети што пре. Док траје бол важан је одмор и поштеда од радних спортских активности. Треба примењивати ледене облоге и лекове за сузбијање болова и упале. Када се смањи бол треба почети са вежбама истезања и јачања захваћених мишића. Треба применити и физикалне терапије електротерапија, магнетотерапија и ултра-звук.

#### Превенције

Превенција подразумева да се спречи повреду. Да до повреде не би дошло, потребно је спровести мере и то кроз неколико сегмената:

1. Селекција спортиста Треба да се утврди способност за баљење спортом и да се усмери на одређену спортску грану;
2. Физичка припремљеност Зависи од тренинга, кондиције и спортског искуства. Од значаја је и спортска техника и добра школа кроз коју пролази спортиста као дете. Треба обратити пажњу на одређене регионе који се оптерећују. Претренираност представља велику опасност по спортисту, јер је тада мишићи постају осетљиви на повреде;
3. Услови спортских терена Спортска игралишта морају испуњавати све услове за што безбедније бављење спортом;
4. Спортска опрема Опрема спортисте мора да буде безбедна како за спортисту који је носи, тако и за његовог противника;
5. Превентивне бандаже Правилна употреба превентивних бандажа може спречити настанак или смањити интензитет повреде лигамената, тетива, па и костију;
6. Утицај ранијих повреда Прерано укључење повређеног спортисте, без потпуног процеса излечења и рехабилитације, у тренажни процес и такмичње може довести до реповређивања и то у већем степену него што је примарна повреда. Боље је спортисту грешком опоравити 7 дана касније, него 1 дан раније;
7. Контрола и самоконтрола Да би се спречио настанак повреда, неопходно је стриктно поштовање правила игре. Тренер, судија и лекар морају бити чланови истог тима који се брину за безбедност спортисте. Спортиста мора имати добру самоконтролу како би заштитио и себе и друге учеснике на такмичењу;

Безбедност спортиста зависи највише од степена организованости превентивних мера и стручног нивоа тих мера. Разни тренинзи омогућавају да спортиста повећа снагу, брзину, издржљивост, да побољша технику и тактику. Њихово усавршавање, као и побољшање квалитета исхране, проширују границе телесних способности које су битне за спортско достигнуће. Спортских повреда има свакодневно и увек ће их бити, али се њихов број, пре свега уз помоћ наведених превентивних мера, може значајно смањити.

Милан Вељковић

# ОСМИ МАРТ

Као и сваког 8. марта све цуре у Дому су добиле поклоне! Овог пута то су биле предивне спа соли уз понеку чоколадицу. Момци су били љубазни и поделили поклоне девојкама из својих васпитних група - видите момке из 15-ице пред полазак у једну такву "акцију".

Увече је у El Greco-у била организована журка поводом Дана жена. Прецизније, то је био HIP-HOP & R`N`B наступ у коме су учествовали Маки #7, Kowach #14 и Мауа #50 као и многи други познати репери: Virza, Vox, Vanki, Riddy, Kole... а знатан део публике био је из нашег дома.

Сви већ знамо да Маки репује. Мајино певање је било врло пријатно изненађење, нико да тада није знао да она има тако леп глас... а Kowach се показао као одличан DJ.

Инти је и овог пута одлучио да детаље о наступу чује из прве руке...

Наравно, даме имају предност!

Мауа Пирић је наша новооткривена звезда! До сада је снимила само једну песму, али ту се неће зауставити. Поред школе она има времена и за писање текстова и за певање а ето од недавно и за снимање песама... Њен први наступ је прошао одлично а утиске нам прича управо она - МаУchi...

**Име и презиме: Маја Пирић**

**Из: Бора**

**Датум рођења: 19.05.1994.**

**Хороскопски знак: бик**

**Срећан број: 13**

**Највише волим: искрене људе (и розе боју XD)**

**Највише мрзим: дволичност, цигарете и дрогу**

**Звезда/Партизан: Звезда**

**Статус везе: слободна (тренутно)**

Ми: Ћао Мауа! Надам се да си расположена као и увек, пошто ћу мало више да ти досађујем.

МаУchi: Ћао и теби... наравно да сам расположена... тако да слободно питај све што те занима.

Ми: Како сте дошли на идеју да снимите песму?

МаУchi: Са једне стране Маки је знао да волим да певам (мада за то нико други није знао пре наступа), а са друге стране хтели смо нешто неозбиљно да урадимо, па смо дошли на идеју да снимимо песму.

Ми: Каква је била твоја реакција када су те позвали да певаш у El Greco-у?

МаУchi: Прво сам мислила да се Маки шали, пошто је порука била крајње неозбиљна. Али касније сам схватила да је то сјајна идеја, јер је то баш оно што желим да радим.

Ми: Како си се припремила за наступ? Ко ти је помагао око стајлинга?



MaYchi: Припрема за наступ није ни било. За стајлинг сам се побринула сама. Што се тиче одабира песама Маки и ја смо заједно учествовали.

Ми: Причај нам о наступу...

MaYchi: Нисам мислила да ће наступ да прође тако добро. У почетку смо имали малих техничких проблема, наступ је каснио, али се на крају све добро завршило. И оно што је најважније, чула сам само позитивне коментаре.

Ми: Шта ти је све донео наступ?

MaYchi: Све позитивно, наравно. Добила сам пар понуда за снимање и постала члан RMC-а.

Ми: Да ли ћеш наставити да певаш и да ли ти је школа важније од певања?

MaYchi: Не волим да упоређујем те две ствари. Медицина је нешто што ћу сигурно завршити и што много волим, а са друге стране певање је нешто што ми много значи и са чиме ћу 100% наставити даље.

Ми: Знаш да пишеш текстове, о чему се ради и да ли би могла неки текст да одвојиш за ИНТИ?

MaYchi: Ви све знате... (смех) Пишем још од малена, али текстове који су намењени певању пишеш већ 2-3 године. Ево једне коју тренутно радимо и која ће бити снимљена ових дана.

Ми: Мауа желимо ти све најлепше, и хвала ти што си одвојила времена за нас!

MaYchi: Хвала, увек можете да ме позовете јер много волим да причам XD.

Маријана

### Ја само теби припадам

Желим да кажем ти пар речи,  
Да ти кажем да ми је до тебе стало,  
Да твој поглед сваку рану лечи,  
Да је твоје срце моје украло.  
Да волим те можда и више од живота,  
Да потребан си мени више него ико,  
Да неко као ти никад неће постојати,  
Такав као ти неће бити нико.  
Малена, знај да мислим исто што и ти,  
да су моји снови твоју сенку узели,  
Да волим само тебе, то сигурно знам,  
И да моје срце желим заувек да ти дам.  
Ти си та, која краде моје снове,  
Ти си та, која испуњава ме,  
Ти си део мог сна, моје срце то зна,  
И осећа да само теби припада.  
Веруј да теби ни једна није равна,  
Све оне прошле сећања су давна,  
Јер ти си све што ми сада треба,  
Ти си мој анђео, моја љубав, моја беба,  
Моје руке само тебе сад желе,  
Моје усне са тобом слатке пољубце да деле,  
Желим да те анђели на доживотно осуде,  
Да си крај мене, ма како год да буде...

Хоћу  
Само тебе уз себе,  
Ја те желим  
И ту нема дилеме,  
Све моје  
Хоћу теби да дам,  
Јер знам  
Да теби припадам...  
Нећу  
Без тебе даље да идем,

Желим

Сви нашу љубав да виде,  
Ја те волим  
И то сигурно знам,  
Ја само

Само теби припадам...

**Кад си поред мене, мени више ништа не треба,  
Од кад те знам, моје срце другу не сања,  
Ти си ми довољна да испуне се сви снови,  
Кад ниси поред мене, бар на кратко ме назови,  
Ја без твог гласа, ја уствари нисам нико,  
Стварно те волим тек схватићеш колико.  
Ти си ми фантазија, ти си мој сан,  
Кад ниси уз мене, ја нисам нормалан,  
А кад си поред мене, ја за себе стварно не знам,  
Јер сваки трен са тобом је веома посебан.  
Не желим ни да помислим да ћу те некад  
изгубити,**

**Јер ће тог трена моје срце умрети...**

Веруј да се то никад неће десити,  
Нећеш ме се ти баш тако решити,  
Јер ја себе желим заувек да ти дам,  
Од кад сам са тобом ја другог не гледам...  
И не треба ми нико, само да си уз мене,  
Ја не желим другог, желим тебе уз себе...  
Да идемо на места где нико био није,  
Тамо где срећа своје право лице крије,  
Кад кажеш да ме волиш, чудно се осећам,  
А колко ја тебе, срце стално ме подсећа.  
Јер кад видим те, срце маштом лута  
И откуца триста пута у пола минута.  
Суза полако ми крене кад јако ме загрлиш,  
Моје усне задрхте кад нежно ме пољубиш,  
Волим те превише, да не могу то да схватим,  
Зато никад не дозволи да због тебе патим...

**Име и презиме: Марјан Салијевић  
X-Light**

**Из: Беле Паланке**

**Датум рођења: 24.09.1994.**

**Хороскопски знак: вага**

**Школа: Медицинска**

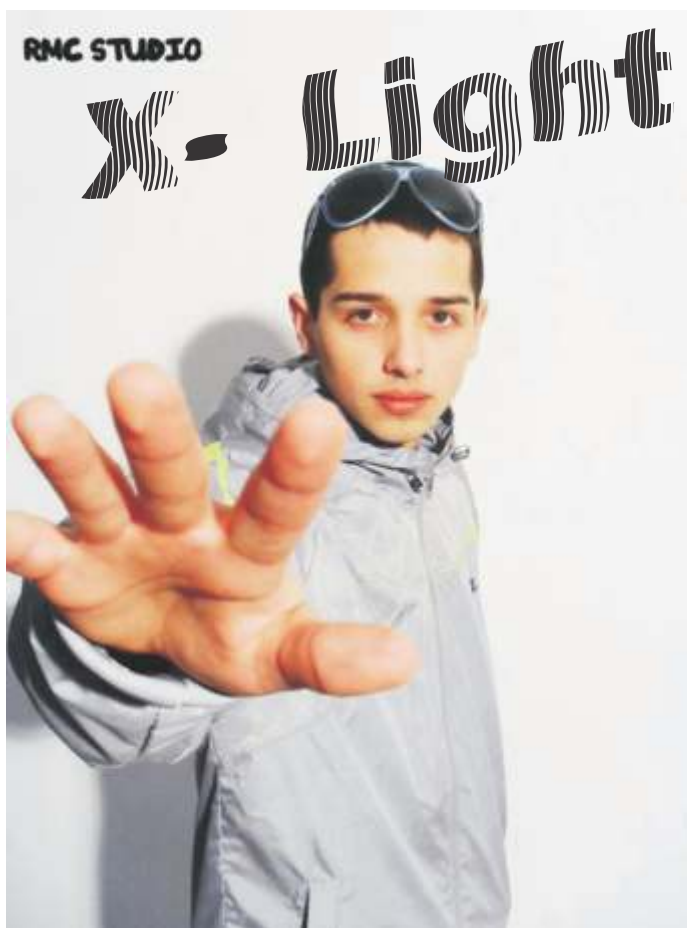
**Срећан број: 7**

**Највише волим: себе**

**Највише мрзим: своје одељење**

**Звезда/Партизан: Партизан  
наравно**

**Статус везе: срећно слободан**



Ми: Ћао Маки!

X-Light: Ћао и теби!

Ми: Да ли си спреман да нам одговориш на пар питања?

X-Light: Наравно-увек...

Ми: Колико се дуго бавиш певањем?

X-Light: Отприлике 2 године.

Ми: Испричај нам како је све то кренуло?

X-Light: Био сам заљубљен и снимео песму својој цури. И тако је све почело!

Ми: А како је настала ваша група RMC?

X-Light: Прво је постојала група Lost Crew, када смо се распали мој брат и ја одлучили смо да направимо групу RMC (Relax Music), чији смо чланови за почетак били само нас двојица.

Ми: Где сте први пут наступали?

X-Light: Први наступ нам је био у родном граду, ту смо се упознали са познатим реперима као што су: Nidza Bleja, Cartel Crew, Crew 04, Flouw Crew... Пошто је наступ добро прошао кренули смо југоисточном Србијом, хтели смо да нас прво упознају људи из краја!

Ми: Причај нам о наступу у El Greco-у...

X-Light: Хтели смо да наступамо и у Зајечару, а 8. март је била идеална прилика. У договору са Kowachem организовали смо наступ за Дан жена. Било је око 170 особа, иако смо очекивали мањи број... Велико изненађење је одлука да Маја Пирић (MaYchi) постане члан RMC-а а публика је била одушевљена.

Ми: Да ли има и оних који вас мрзе (хејтера)?

X-Light: За разлику од прошле, ове године група RMC има више хејтера, већина су мушке популације. Они нас мрзе за разлику од цура које нас обожавају.

Ми: Хоћеш да поручиш нешто управо тим цурама које те обожавају?

X-Light: Они који нас воле требали би да знају да завршавамо албум, и излази спот 25.априла за песму „18310“.

Ми: Шта ти је важније: певање или медицина?

X-Light: Музика је нешто у чему себе видим у будућности! А Медицинску школу волим, и потрудићу се да је завршим и будем успешан и као лекар.

Ми: Поред певања да ли радиш још нешто?

X-Light: Идем на рецитаторску секцију, коју води васпитачица Зорица. И сматрам да сам успешан, што ћу доказати 26. марта на домијади у Књажевцу.

Ми: Драго нам је што у дому имамо будућу звезду! Хвала ти што си одвојио мало твог драгоценог времена за нас и срећно на Домијади!

X-Light: Хвала, хвала... И увек сам ту ако вам поново затребам.

**Маријана**



# Коктел Вулса

„Коктел Вулса” - је име победничке екипе у јуниорској конкуренцији на традиционалном зајечарском Новогодишњем турниру у малом фудбалу који је одржан у хали СРЦ Краљевица крајем прошле године. Ову екипу су чинили наши дечаки из интерната који су скупили храбрости и пријавили се без знања васпитача...

Победничку екипу су чинили: Илић Немања, Драгић Ненад, Матејевић Никола, Карабашевић Милан, Благојевић Александар, Истодоровић Душан, Рожа Лазар и Ковачевић Немања уз подршку и савете са клупе „тренера“ Ђорђа Мунђана.



Разговарајући са њима приметила сам да им је било доста тешко посебно у почетку... Пријавили су се у последњем тренутку, два дана пре почетка турнира. Касно увече су почели да састављају екипу и после дужег полемисања ето га - **ПОБЕДНИЧКИ ТИМ!** Нашли су и спонзоре, продавницу „КОКТЕЛ” и персионцу „ВУЛСА” из Кладова који су им обећали новац за пријаву, а по њима су и добили име. Пошто им је мало зафалило додали су то из свог џепа, али као што кажу за љубав све. Али... рок за пријаву је истицао а обећани новац никако да стигне... у помоћ је прискочила домска штедионица па је тај проблем некако решен.

Турнир је трајао недељу дана и после неколико тешких утакмица, стигла је и главна, она финална! Током целог турнира су били врло сложни и добро расположени, те су тако стигли до победе. Финалну утакмицу је пратило доста гледалаца, а међу њима су били и верни навијачи - другови из интерната. Како сами кажу тада су одиграли боље него икада. Као и сви победници и они су били пресрећни и наравно прославили су победу. Посебна признања добили су Александар Благојевић као најбољи голман и Ковачевић Немања као најбољи играч турнира. Добили су и новчану награду за освојено прво место, истина са закашњењем али су и ту били упорни. Планирају да се поново пријаве а ми им и на следећем турниру желимо пуно среће и успеха...

Андрејана Марјановић

**Милица и Марија Костић**, друга година Медицинске школе, општи смер. Тренирају кошарку већ пет година, од шестог разреда, пре свега зато што је воле. Играју за кошаркашки клуб "Гимназијалац"- Пирот. Први сусрет са лоптом им је био и те како занимљив иако је био на



школском такмичењу и да није било судија који су их запазили како играју можда се никада не би опробале у овом спорту. Милица је догурала до Европског првенства на које ипак није отишла због повреде, али то је није обесхрабрило већ јој дало снаге да и даље вредно тренира. Сестре су са својом екипом углавном побеђивале и освајале многе награде а Милица је чак освојила пехар за најбољу играчицу. Иако немају идола, оне блистају на кошаркашком терену. Планирају и даље да се баве кошарком, па докле стигну а ми им, као и осталим нашим спортистима, желимо пуно успеха! **Милица и Марија су заједно са својим другарицама из кошаркашке секције: Станишић Сањом, Петровић**

**Горданом, Аћимовић Невеном, Хасани Елмисом, Аџић Нином и Андрејев Јованом** већ обезбедиле наступ на овогодишњој Републичкој домијади пошто на нашем региону немају конкуренцију! Честитамо!



# Наши спортисти

□ **Исидора Шекарић**, прва година Гимназије.



Бави се рукометом већ две године, односно од 2009. Тренирала је за РК "Мајданпек" и за РК "Рудар" а сада је успешни члан зајечарског "Тимока". Први сусрет са лоптом је био сјајан, чудан и незабораван. Узор јој

је Момир Илић, а за даље планира да заигра у немачкој Бундес лиги и да наступи за репрезентацију.

□ **Катарина Николић**, друга година

Медицинске школе. Тренира карате од другог разреда основне школе, већ девет година.



Тренира зато што воли борилачке вештине и сматра да је то племенити спорт, а не само, као што многи мисле, да би повредили неког. Први тренинг јој је био интересантан али и поприлично смешан јер

јој је све то било непознато. "Било је пораза и тешких тренутака када сам хтела да одустанем али је све то било пролазно." Највећи успех јој је златна медаља на европском првенству у Чешкој. Идол јој је Фунакоши Гичи. "Планирам још више успеха и много европских првенства" - каже Катарина

□ **Урош Стаменковић**, трећа година

Економске школе. Тренира фудбал од своје



пете године, већ дванаест година. Почео је у Мајданпеку, а са дванаест година отишао у Партизан где није прошао због повреде менискуса. Након дуже паузе поново почиње да тренира и након пар месеци,

на препоруку свог тренера долази у ФК "Тимок". Када је био мали није желео да одраста у окружењу у коме су расли његови вршњаци и да би се склонио са улице почео је да тренира. Заволео је фудбал још од првог сусрета са лоптом. Први тренинг му је био леп али не баш успешан јер је дао само један гол. Успех му је освајање "Рис" лиге и титуле најбољег играча међународног турнира у Босни. Идол му је Златан Ибрахимовић. Планира да настави да се бави фубалом и након средње школе и да буде професионалац.

□ **Милица Миловановић**, прва година



Медицинске школе. Тренира карате од своје пете године. Карате тренира зато што јој се свиђа тај спорт, сматра да је то прави спорт за самоодбрану, воли га и то је испуњава. "Први тренинг ми

је био занимљив, одмах сам се пронашла у том спорту и схватила да ћу бити успешна у њему. Било је доста пораза и успеха, а највећи успех ми је сребрна медаља на финалу Србије и треће место у лиги шампиона." Идол јој је Милош Томић а даље планира да настави да се бави овим спортом и да има још више успеха у њему.

□ **Сунчица Вељковић**, друга година



Медицинске школе. Тренира карате за карате клуб "Гимназијалац" из Бора. Почела је са тренинзима у трећем разреду основне школе. Након 4-5 година тренирања одустала је због обавеза. Први тренинг јој је

био незабораван, била је узбуђена и уплашена али је све испало како треба.

Највећи успех јој је треће место на првенству Србије, а узор јој је Брус Ли :D .

Планира да заврши школу и да се пласира на Европско првенство.

□ **Никола Мунђан**, друга година



Економске школе. Тренира фудбал од своје осме године, почео је да тренира зато што му се свидело. Тај први корак му је био очаравајући и тада је видео да је то спорт за њега. Први и најважнији успех му је био у Великом Градишту у категорији

петлића, где је са својом екипом освојио прво место. Идол му је фудбалер Јувентуса Алесандро Дел Пијеро. Даље планира да тренира фудбал, да игра у постави тренера М. Николића и да победи Звезду и Партизан. И нада се да ће играти раме уз раме са својим цимером Урошем.



□ **Несторовић Никола**, друга година Техничке школе. Тренира кошарку већ осам година, од другог разреда основне школе. Тренира зато што му се тај спорт највише допада. Игра за КК "Ртањ" Бољевац. Каже да је први утисак био и више него занимљив, па сада када размишља о томе чак му је помало и смешно. Узор му је Kobe Bryant, а у наставку би желео да и даље тренира и да упише факултет.



□ **Сашка Велић**, друга година Медицинске школе. Тренира фудбал од свог трећег разреда основне школе. Фудбал је почела да тренира јер га је волела, а први тренинзи су јој били напорни али и занимљиви. Била је поносна на себе јер је била добра на терену иако је играла са дечацима. Тренира за ФК "Пореч", а највећи успех јој је био када је била позвана да игра за ФК "Земун" и репрезентацију Србије. Узор јој је тата и њен дечко Кристијано Роналдо :D. Планира да настави

каријеру и највероватније ће пристати да заигра за ФК "Земун" и да брани боје Србије. Планира још и нове копачке.

□ **Милан Балабановић**, трећа година Економске школе. Тренира рукомет већ седам година, улази у осму. Тренирао је прво за Мајданпек па је касније прешао у Зајечар. Воли грубе спортове, оне са контактом. На првом тренингу је био изгубљен. Највећи успех му је прво место у првој српској лиги. Идол му је Паскал Хенс. Планира да настави да тренира и да студира у Београду.



**Катарина Марјановић**

## ТИШИНА

Бесповратно поклоњено безвредно срце на длану  
Али љубав је само реч ношена ветром  
Да би је осетила мораш пратити замахе њених крила  
Не може летети када се из твог срца чује само тишина

Лутам по неистраженим просторствима заједничке среће  
Где смо сада? Нема нас, постојиш само ти  
Пред срећним паром само очи могу немо слати загрљаје  
Сила која спаја односи те све даље и даље

Безброј пута враћене казаљке не могу да исправе грешке  
Безгранична осећања прегажена временом остају бледи одраз  
Нек остану неиспуштене сузе бола када срце нагризе истина  
Тамо где је некад за њом лупало срце чује се само тишина

Миленко 9



А ово смо ми - чланови редакције домског листа ИНТИ. Као што видите, страшно смо малобројни... а посла преко главе. Волели бисмо да нам је редакција бројнија јер има пуно тема о којима би требало писати, пуно догађаја које треба испратити... Конкурс за новинаре ИНТИ-ја је стално отворен!

Издаје Дом ученика средњих школа Зајечар,  
Скопљанска бб 19000 Зајечар, тел./факс 019/430-915,  
e-mail: [internatza@open.telekom.rs](mailto:internatza@open.telekom.rs)  
[www.internatza.znanje.info](http://www.internatza.znanje.info).

За издавача: Братислава Петров, директор.  
Главни уредник: Зоран Крстић, васпитач.  
Штампа - штампарија Каирос Зајечар.  
Тираж 300 примерака

## Наше литературе

### Пропаст

Како кренути из овог лудила  
кад нас тамо чека још гори свет?  
Али, ко још има снаге да овде остане?  
Ту смо, опстајемо, али не још дуго.  
Карта судбине је откривена.  
Сада одједном, више нико није слеп.  
Сви од једном видимо ову пропаст.  
Желимо да побегнемо од ње,  
али нас енормна жеља  
за бољим животом,  
поново лагано заслепљује.  
Сад више не знамо где смо кренули,  
због чега и за чиме трагамо.  
Само желети нешто није довољно.  
Морамо се одрећи вољених,  
иако то значи,  
живот у болу,  
мржња у љубави  
и страх у крви.  
Љубимо земљу којом ходамо,  
а у дубини своје свести је мрзимо.  
Овде за нас нема места,  
нема га ни тамо.  
Било је некада,  
али данас и сутра не.  
Само чињенице и тешке мисли остају.

**Мариана Јовонић 29**

### Не могу а да те не волим...

Идем. Газим ногу пред ногу и не знам ни  
сама где сам пошла... Гледам заљубљене парове  
како се грле и љубе... Осврћем се иза себе и  
видим само сећања... Сви ти парови буде само  
још једно лепо и нежно сећање на тебе... Увек си  
био ту када ми је требала подршка... Сада ми је  
јако тешко да схватим да више нема нас... Не  
признајем себи да се више никада нећемо  
погледати очима пуним пожуде..

Скрећем поглед, али где год да погледам  
видим тебе! Где год се окренем, тражим тебе...  
Све је сиво и монотono без тебе.. Не желим да  
знам да се више никада нећу најезити од твојих  
нежних пољубаца, тихих шаптаја и дрхтавих  
додира.. Тек сада схватам колико сам уживала у  
томе.. Тек сада знам колико сам се сигурно  
осећала у твом топлом загрљају...

Стварност је исувише окуртна према  
мени.. Морам даље без твог искреног осмеха и  
погледа од којег се сваки пут истопим.. Баш као и  
кугла сладоледа на сунцу... Реалност гуши ме, не  
могу а да не мислим о теби... Нећу да знам да ће  
твоје меке и прелепе усне ускоро љубити нека  
друга! Били смо луцкаст пар који су сви волели...

Узалуд се трудим, узалуд покушавам; не  
могу а да те не волим...!

**Николина Лакић #55**

## Кораца

Застајкујући на животном путу полако стижемо до новог одредишта зрелости. Дечијим корацима идемо ка нечему што превлађује оно детиње у нама.

Корачамо несигурно. Мора тако јер је живот, у ствари један врло груб пут, пун препрека. Те препреке су за мале дечије ногице понекад исувише тешке. Кадкад нам затреба неко искусан да нас ухвати за руку, пружи нам ослонац, учини наше кораке сигурнијим но иначе.

Најпре смо само малишани који се крећу пузећи, они којима је очајнички неопходна туђа помоћ. Затим растемо врло брзо, постајемо наизглед велики. Али изглед уме да превари. Тада наши кораци постану склони грешкама. У том добу уз нас би требало да стоји неко ко би могао да ублажи наш пад, да га можда спречи.

Живот је, у ствари један суров пут који се мења из дана у дан. На сваком ћошку могу наивни детињи кораци наићи на неку незгоду. Често су то оне повреде које наше слабе ногице не могу поднети. Тада настаје оно што урања право у нашу утробу остављајући огроман ожилјак у нама. То је оно што боли читавог живота.

Но, уколико сваки свој корак направите са додатним опрезом, ваши будући кораци постаће све сигурнији. Прелаз од дечије наивности ка зрелости одраслих биће скоро не приметан. Постаћете човек који је сигуран у своје кораке и знаћете да вас ваше ноге неће издати. Тада се потрудите да упркос свим животним невољама одраслих останете и даље смирени да би ваши кораци остали сигурни.

Учините све да кроз живот корачате ритмом који само ви одређујете. Тако ће вам остати довољно времена да се сећате својих предходних корака - својих успомена. Оне су у вама и никаква прашина са животног пута неће успети да их избрише из ваших ранијих стопа.

**Ана # 45**

### Мирис изгубљене љубави

Био си ту, некад.

Ходали смо упоредо, једно уз друго, ка Сунцу. Осећали смо заједно његову топлину.

Били смо као Месец и звезде, никада једно без другог. Ти уз мене, ја уз тебе.

Увек се разумели. Веровала сам заувек.

Сада речи "били смо" парају срце изнова, на комаде. Убијају оно мало среће што је у мени остало.

Лето, врео асфалт, брзина, осећај ветра у коси, адреналин, откуцаји срца све бржи.

Замишљао си да летиш. Пут ти се сужавао пред очима, ништа друго ниси видео. Сестри си рекао: „Држи се секо“. И бум. Прекид филма, заустављено дисање, изгубљен живот. Сестра преживела, а ти, оно најгоре, нема те више. Од тог дана време успорено тече. Слика твог тела у ковчегу ми је сваког дана пред очима. Седела сам дуго на твојом гробу. Нисам допустила себи да поверујем да више нема наде да ти још једном чујем глас, осетим стисак руке, да је све у реду. Али, неки чудан осећај се створи у мени, сваки пут кад моје мисли полете ка теби. Као да си поред мене. Понекад ме обузме страх, али прође, кад схватим да ме чуваш одозго. Мирис изгубљене љубави осећа се у ваздуху. Неки би рекли да ране временом залече, али оне у срцу остају заувек, да боду кроз живот, као трње. Нема више оног смеха, ноћи проведене причајући, нема више тебе. Оно сунце, које смо волели, то исто сунце те је и узело.

Три пута се прекрстим, да молитву изговорим: „Молим те Боже, врати га, ово време убија, био је превише млад, није остварио сан“. Остали пријатељи су ту, када дан краде зору, да уз песму и пиће испратимо још једну ноћ. А где су сад сви они да ми бришу сузе, да смире страх у мени, од када тебе нема.

Само ти си умео да ме подигнеш са дна, да у срећу верујеш. Да јутро ми улепшаш својим присуством, да подариш ми љубав, када ми затреба. Само оно најбоље, ти си умео. И даље убеђујем себе да је све ово само сан, песма која одзвања у глави: „Ако умрем млад“.

Вратиће се наши дани и лудости, нестаће оне приче: „Оставио је душу на улици“.

Можда једном и прихватим све ово. Нема те, оставио си ме.

Мариана Јованић 29

### Зашто боли?

Могу да дишем без ваздуха, могу да затворим очи и одем било где... Шта сањам то могу и да остварим. Са свим тим стварима које могу, зашто не могу да имам и тебе? Могу да ходам по месецу зато што се не бојим да зажелим толико много... Али још увек не могу да тражим место где си ти. Саплићем се у мраку покушавајући да откријем пут до твог срца и шта се крије у њему... Дајем ти све и љубав коју осећам према теби је заслепљујућа. Могла је бити нешто предивно, али ти се никада стварно ниси трудио да успе и због тога ме боли... Волим да гледам како ходаш до своје собе и осветљујеш је, али сва тама је у теби.. Нико не види, али то је хладна стварност и твоја сенка пада по мени. Некада си ме подизао, а сада ме остављаш доле. Тишина остаје и ништа није остало за рећи... Додир који те води до савршености, чини да га се плашиш... Сада када знам истину о теби, желим да побегнем! Зато толико боли то што не могу да те имам поред себе...

Николина Лакић #55

\*\*\*

*Последњи воз ја хватам за неповрат мисли без премца лете ка теби за тебе дао би и главу и врат а ти мене ни погледала не би.*

*Као утвара корачам лагано, бешумно још једно сломљено срце у мору успомена*

*ка теби корачам али безуспешно ко вечити заробљеник времена.*

*Чувам те на длану као последњу тајну у глави ми само твоје име сева сваки нови дан подсећа на тебе бајну гитара моја само о теби пева.*

Марко Филиповић 17

# ТАКМИЧЕЊА

Почетак другог полугодишта обележила су многобројна такмичења на којима су учествовали и многи ученици из нашег дома. Неки нису били располежени за причу, можда зато што нису задовољни постигнутим успехом... или су само скромни... Срећом, било је и изузетака:



**Андријана Марјановић:** Била сам на такмичењу из физике 12. фебруара. За такмичење се нисам спремао већ сам пре такмичења једном прочитала формуле, али сам ишла да не бих изневерила професорку. С обзиом да се нисам спремао веома сам задовољна постигнутим успехом јер сам освојила треће место и прошла на регионално такмичење. То је за мене велики успех, задовољна сам њиме и шта год било на регионалном такмичењу ја ћу бити поносна на себе.

## Немања Усеиновић:

**- На колико такмичења си био ове године?**

Немања: Досад сам био на такмичењу из математике под покровитељством Министарства и на такмичењу из физике.



**- Које резултате си постигао?**

Немања: На општинском такмичењу из математике освојио сам прво место, а на такмичењу из физике добио сам трећу награду.

**- Да ли се посебно припремао за такмичења?**

Немања: Ништа посебно, не због тога што нисам имао услова већ због тога што нисам имао времена од бројних активности.

**- Ко ти је помагао у томе?**

Немања: Помоћ ми је пружао предметни наставник, колико нам је то час омогућавао, све остало морао сам сам.

**- Где су се одржала такмичења?**

Немања: Општинско такмичење из физике и математике одржана су у Зајечару а окружно такмичење из математике у Књажевцу.

**- Да ли је лако било професорима да те наговоре да идеш на такмичења?**

Немања: Искрено доста сам се двоумио да ли да се такмичим или не, поготово зато што је то такмичење са гимназијама а не за стручне школе.

**- Ко те је онда убедио да ипак идеш?**

Немања: Важну улогу имао је мој друг Влада (из собе1), који ме је убедио да немам шта да изгубим. Међутим мени успех није био толико важан. Није ми било битно да ли ћу да победим или не, већ сам урадио то само да бих задивио једну особу, чије име нећу овде наводити из других разлога... сама ће се пронаћи.

**- Имаш ли у плану још нека такмичења у току ове школске године?**

Немања: Наведена такмичења су завршена али биће их још пуно у будућности. Ове недеље ћу се такмичити на: "Кенгуру без граница" и општинском такмичењу из српског језика, због кога ћу морати да пропустим такмичење из физике. Такође очекујем успех на Републичком такмичењу из математике за ученике медицинских школа.

**- Чули смо приче да тебе родитељи и професори терају да идеш на такмичења. Да ли је то истина?**

Немања: И ја сам раније чуо приче да идем на такмичења зато што ме терају професори или родитељи. То није тачно већ сам рекао да је све то посвећено једној особи. Иако нисам имао успеха у томе и даље ћу се трудити.

**- Шта радиш у слободно време?**

Немања: У слободно време свирам гитару са друговима и другарицама:), играм стони тенис и шах и већ дуже време тренирам у третани.

**- И на крају твој мото у животу?**

Немања: „Нисмо изгубили када нас противник победи, већ када изгубимо наду. Зато се никад не предај!“

Анита Милојковић & Катарина Динић

# Успех на полугодишту

| Васпитна група | Број ученика | ПОЗИТИВАН УСПЕХ |           |            |           | НЕДОВОЉАН УСПЕХ |              |              |                    | Неоцењени | Просечна оцена | Оправдани изостанци | Неоправдани изостанци |
|----------------|--------------|-----------------|-----------|------------|-----------|-----------------|--------------|--------------|--------------------|-----------|----------------|---------------------|-----------------------|
|                |              | Укупно          | Одлични   | Врло добри | Добри     | Укупно          | 1 недо-вољна | 2 недо-вољне | 3 и више недовољни |           |                |                     |                       |
| I              | 24           | 23              | 10        | 12         | 1         | /               | /            | /            | /                  | 1         | 4,32           | 1130                | 83                    |
| II             | 25           | 22              | 10        | 11         | 1         | 3               | 3            | /            | /                  | /         | 3,87           | 719                 | 93                    |
| III            | 24           | 21              | 3         | 16         | 2         | 1               | 1            | /            | /                  | 2         | 3,95           | 1080                | 71                    |
| IV             | 23           | 22              | 9         | 11         | 2         | 1               | 1            | /            | /                  | /         | 4,17           | 740                 | 58                    |
| V              | 24           | 19              | 6         | 12         | 1         | 3               | 2            | /            | 1                  | 2         | 3,72           | 1216                | 97                    |
| VI             | 24           | 24              | 9         | 14         | 1         | /               | /            | /            | /                  | /         | 4,22           | 729                 | 59                    |
| VII            | 23           | 20              | 8         | 9          | 3         | 1               | /            | 1            | /                  | 2         | 4,09           | 796                 | 69                    |
| VIII           | 24           | 23              | 10        | 9          | 4         | 1               | 1            | /            | /                  | /         | 3,98           | 821                 | 116                   |
| IX             | 23           | 19              | 7         | 10         | 2         | 3               | 3            | /            | /                  | 1         | 3,72           | 1061                | 79                    |
| X              | 23           | 21              | 11        | 8          | 2         | 1               | /            | 1            | /                  | 1         | 4,20           | 912                 | 73                    |
| XI             | 24           | 19              | 6         | 10         | 3         | 4               | 3            | /            | 1                  | 1         | 3,54           | 695                 | 112                   |
| <b>Укупно</b>  | <b>261</b>   | <b>233</b>      | <b>89</b> | <b>122</b> | <b>22</b> | <b>18</b>       | <b>14</b>    | <b>2</b>     | <b>2</b>           | <b>10</b> | <b>3,98</b>    | <b>9899</b>         | <b>910</b>            |

## Подсећање - Домијада 2010.

На спортском делу Регионалне домијаде, који је одржан у Прокупљу 20. марта, наш дом је био најуспешнији у конкуренцији 12 Домова ученика из југоисточне Србије. Прва места освојиле су кошаркашице, одбојкашице као и мушка и женска екипа и Ненад Коцић појединачно у стрељаштву. Они су изборили пласман на Републичку домијаду а освојили смо још и 5 других и 4 трећа места.

Другопласирани су били кошаркаши и шахисткиње а три ученице освојиле су друга места у појединачној конкуренцији: Сања Корбовљановић у шаху, Драгана Валчић у стонотенису и Теодора Милашевић у стрељаштву.

Треће место освојиле су мушка и женска екипа у малом фудбалу, стонотенисери и Валентина Раденковић у стрељаштву.

У Сурдулици је 27. марта одржано такмичење домова у културно-уметничком стваралаштву. Поетски приказ `О њубави` и драмски `Лепотица и звер` у адаптацији и режији Милутина Вешковића освојили су прва места. Плесна група је извела кореографију `Призивање кише` (треће место) а фолклорна секција се представила `Циганским играма`. Запажена је била наша изложба ученичких радова а имали смо представнике и у ликовном и литерарном стваралаштву.



# GLUMCI

Već dugi niz godina dramska sekcija našeg doma postiže vrlo dobre rezultate kako na regionalnim tako i na republičkim domijadama. Od ove godine Milutin Vešković poznatiji kao Veško više ne radi kao spoljni saradnik, već imamo tu čast da sa nama rade mladi, sveži avangardisti, budući oskarovci, Vujadin Milosević i Miloš Tanasković. Na ovim stranicama imate priliku da pročitate ekskluzivni intervju sa gospodinom Milosevićem.



## - Ko si, odakle si?

- Ja sam Vujadin Milosević, i potičem iz jednog od najlepših delova Beograda, sa Lekinog brda.

## - Otkad se baviš glumom?

- Glumom se bavim od 94. godine. Te godine sam se učlanio u amatersko pozorište "TEATAR 13". Tamo sam bio sve do 2003. godine, dok nisam upisao fakultet...

## - Zašto baš gluma?

-He, krenuo sam na glumu zbog jedne devojčice u drugom razredu osnovne škole, i to ne zato što mi se sviđala, nego zato što me je mnogo nervirala! Ona je krenula još u prvom, i odmah postala miljenica učiteljice... To nisam mogao da izdržim, jer sam u tom životnom dobu bio mnogo velika šlihtara! To je godinama posle preraslo u jednu veliku ljubav... Mislim na glumu, a sada mi je to i posao i način života...

## - Koji su neki veći projekti u kojima si učestvovao?



- 96. godine, imao sam sreće da prođem na kastingu za jednu veliku dečiju emisiju koja se snimala na RTS-u... "PAZI SVEŽE OBOJENO". To sam radio pune dve godine... 2000. sam radio film "NORMALNI LJUDI", 2006. film "ŠEJTANOV RATNIK", a 2010. film "ŠIŠANJE".

## - Da li trenutno radiš neko snimanje?

- 5. Aprila izlazi film "ZDUHAČ, ZNAČI AVANTURA", a početkom maja snimam novi film koji će se zvati "NIGDE".

## - Otkud ti u Zaječaru?

- Moja supruga, koja je takođe glumica, a inače moja nekadašnja drugarica sa klase je iz Zaječara... Na njenu preporuku, dobio sam posao u "POZORIŠTU TIMOČKE KRAJINE ZORAN RADMILOVIĆ". Onda se malo bolje upoznasmo ona i ja... I tako, sada imamo divnu devojčicu

koja se zove Hana i 28. marta puni godinu dana...

## - Šta misliš o ekipici sa kojom radite i o Domu uopšte?

- Posao koji inače nije moj (nisam reditelj), prihvatio sam iz jednog razloga. Mladi ljudi koji imaju inicijativu da se bave umetnošću uvek moraju dobiti podršku! U divnom domu, upoznao sam divne mlade ljude i sa njima pokušao da napravim nešto što se zove predstava.... Naravno, nikad nije dovoljno vremena, uvek nam fali, ali kroz jedan proces koji smo svi zajedno prošli, siguran sam da je pravi uspeh već postignut! Malo smo uspeli da zađemo iza kulisa i dotaknemo taj svet mašte!!! Zbog toga sam prezadovoljan!

## - Kakav uspeh predviđaš?

- P R V I ! ! !

## - Kakav je bio osećaj kad vam je grupa naših učenika zatražila autograme?

-Autogrami nemaju vrednost ako taj ko ih je dao ne postigne neki ogroman uspeh u onome čime se bavi. Ja ih polako dajem, ali obećavam svim ljudima koji ih čuvaju da će jednog dana moći da ih prodaju za milione.... AHHAHAHA

## - Imaš li neki savet za domce?

- Savet za domce glasi: RED, RAD I DISCIPLINA! :)))

Milenko Paunović





# Само за непослушну децу...

Као и сваке године, драмска секција је међу првима ступила у акцију. Након пријављивања чланова и нашег међусобног упознавања отпочела је припрема за фамозну новогодишњу представу. На првим састанцима смо размишљали о наслову, скупљали идеје, а затим смо отпочели писање текста. Сви смо били помало задужени за текст, неко више, неко мање. Користили смо доста дечијих песмица, али читава представа је плод наше маште... Сценарио је после неколико дана био напоскон припремљен и пробе су могле да почну!

У почетку нам је било мало тешко да се уклопимо у улоге, поготову мени, али састав нас "глумаца" је био одличан и били смо спремни да изведемо новогодишњу представу на прави начин. Сваког наредног дана смо имали пробе... На првим пробама смо се сви стидели да то одрадимо све како треба али смо се касније опустили. Маца, васпитачица која је била задужена за представу, је свакодневно остајала без гласа учећи нас понашању на сцени. Дефинитивно се унела у улогу редитеља и од почетка је једина схватила то озбиљно. Зато смо и успели!

Како су пробе пролазиле, свака следећа је била све боља и боља...

На свакој проби смо се свађали и препирали око неких глупости, нервирали једни друге, нервирали васпитачицу... али је представа напредовала. Ипак смо се чешће смејали - увек је понеко имао смешне испаде и форе, што је нас све засмејавало а васпитачици дизало притисак и често је након тога била љута. И из тих шала смо извлачили добре идеје и покрете који су нам помогли у представи.

Знали смо често и да се извучемо са пробе помоћу неких изговора... што и није било баш сјајно и другарски према другима... Али после свег нашег извлачења и непослушности представа је била супер одрађена. Бар смо тако закључили по реакцији публике у нашем Дому и УГ "Дечија радост" где је представа играна.

**Представа "Прича само за непослушну децу"** говори о томе како и непослушна деца треба да добију поклон од Деда Мраза за Нову годину. Јер, сва су деца ДОБРА! У то су покушали да вас убеди: Никола Јовановић као Деда Мраз, његови верни сарадници



патуљци: Срећко (Елмиса Хасани), Лупко (Верица Дражић), Чупко (Милица Ћосић), Глупко (Маријана Миладиновић), Миша (Милош Ћирић), Лупко (Ивана Делојкић), Успанко (Ана Милошевић), затим поштар - Миленко Пауновић, водитељка Андријана Марјановић и наравно дечица Снежана (Маја Петровић) и Сима (Вујадин Матејевић).

Ви процените колико смо успели у томе... и реците нам...

До следећег читања... **Андријана Марјановић**



Сваког задњег четвртка у месецу се у Дому се одржава

## Журка!

Прва журка одржана је 30.септембра. Дошла је већина станара дома и клуб је био препун! Музика је била разноврсна, за свачији укус. Пошто је било много оних који су први пут у Дому журка је била идеална прилика за нова познанства. Било је доста позитивне енергије али и љубавних парова (нећемо их набрајати). Сви су се добро провели а они малобројни који нису дошли сигурно су се покајали.

Дуга журка је мало каснила... зато смо је сви једва дочекали. Дуге припреме, узбуђење, гужва по ходницима... провод је био загарантован. Сви су били позвани и већина је дошла. Атмосфера је била одлична као и музика. Била је много боља него на првој, можда неко мисли другачије, свако има свој укус.

**Питали смо неке који су били на журкама за утиске и углавном добијали исте одговоре: екстра су се провели, атмосфера је супер, музика такође...**

**НАЈ КОМЕНТАР:** „Шта да ти кажем, журка ко журка!“

**Анита&Катарина**



