



Регионално такмичење из предузетништва

страна 1



МАШИНАЦ

ЛИСТ УЧЕНИКА ТЕХНИЧКЕ ШКОЛЕ СА ДОМОМ УЧЕНИКА У АПАТИНУ

БРОЈ 2

НОВЕМБАР/ДЕЦЕМБАР 2024.

СВЕТСКИ ДАН БОРБЕ ПРОТИВ СИДЕ

страна 7



Дебата у Руском Крстуру

Медијска
писменост
за европску
будућност

страна 14



Културни
Центар
Апатин

НОЋ СРПСКОГ ФИЛМА

страна 15

НОЋ
КЊИГЕ
2024.

страна 18

МАШИНСКИ ТЕХНИЧАР ЗА КОМПЈУТЕРСКО УПРАВЉАЊЕ ЦНЦ МАШИНА

страна 5

Интервју

Дарко Радичанин, извршни директор организације
Достигнућа младих из Србије



Dostignuća
Mladih
Junior Achievement S.A.

страна 3

Мишелинове
звезде и како до
њих



MICHELIN

страна 11

РЕГИОНАЛНО ТАКМИЧЕЊЕ ИЗ ПРЕДУЗЕТНИШТВА



У четвртак, 28. новембра 2024. године, одржан је Пословни изазов региона Бачка на ком се такмичило 89 ученика из 18 средњих школа из Апатина, Бача, Бачке Паланке, Бечеја, Новог Сада, Руског Крстура, Сомбора и Суботице.

Такмичење средњошколаца у предузетничким вештинама за ученике средњих школа са територије Војводине, одржано је Новом Саду у Ресторану "Рибарац". Осмислити производ или услугу која ће учинити слушање радио програма популарним, али и очувати вредности овог медија, био је задатак који су сви такмичари добили. Тимови су били састављени од ученика из различитих школа и осмишљавали су решење проблема који им је постављен. Креирали су бизнис планове које су на крају дана презентовали члановима жирија и публици. У оцени бизнис планова и презентација учествовао је стручни жири састављен од представника различитих институција. Наши ученици су се одлично снашли у раду са вршњацима које раније нису познавали, показујући

креативност и тимски дух. Идеје које су представљене укључивале су начине да се радио приближи младима кроз интерактивне садржаје и модерне платформе. Такмичење је било изванредна прилика за стицање нових искустава и ширење видика у предузетништву. Поносни смо на ученике који су достојно представили нашу школу и стекли нова пријатељства.

Такмичење је реализовала организација Достигнућа младих у Србији (Junior Achievement in Serbia) уз финансијску подршку Америчке агенције за међународни развој (USAID), НЦР фондације, UniCredit фондације, компаније Carmeuse и Универзитета Метрополитан.



**Dostignuća
Mladih**
Junior Achievement Serbia

Чланца мреже
JA Worldwide

Нашу школу представљали су ученици завршних одељења Стојанка Лончар, Даница Балог, Милица Томић, Марко Ајдуковић и ментор, професор Ивица Јуришин.



Честитамо свим учесницима!

Неколико фотографија:



Марко Ајдуковић

ИНТЕРВЈУ

Дарко Радичанин, извршни директор организације Достигнућа младих из Србије

Боравећи у Новом Саду на такмичењу из предузетништва, искористили смо прилику да разговарамо са човеком који је одговоран за овај јединствени догађај, Дарком Радичанином, извршним директором организације Достигнућа младих из Србије (Junior Achievement in Serbia).



Који је био ваш највећи проблем као младог предузетника када сте започињали посао око Достигнућа младих?

Кад су Достигнућа младих дошла у Србију, ја сам већ био 35-годишњак, не тако млад, али сам се сусретао са истим изазовима када било ко креће да се бави неком предузетничком активношћу. Морао сам да окупим људе, креирам тимски рад, неке своје радне задатке и да учим како се ствари спроводе и шта је све потребно да се нешто произведе. То су све елементи са којима се сусрећеш и кад си 16-годишњак и кад си

старији и зато је важно да млад човек што раније почне да пролази кроз неке такве задатке.

Како вам се чини данашњи дан и оно што смо су млади показали?

Мени је данашњи дан пословни дан, а оно што је важно је како ћете се ви млади осећати на крају дана и шта је то што ћете ви понети одавде. Ја често волим да кажем, покушајте да живите сваки дан као да је најлепши дан у вашем животу. Верујем да је ово један од тих дана којег ћете се сећати и желим вам да што више таквих дана креирате сами себи. Да се пробудите, о нечем размишљате и да почнете да радите то чему сте размишљали.

“Циљ овог такмичења је да се ученицима пружи интензивно једнодневно искуство које им омогућава да искористе своје потенцијале, науче како се ради у тиму са непознатим људима и развијају своје презентацијске вештине док истовремено састављају реалан бизнис план”, изјавио је Дарко Радичанин из организације Достигнућа младих у Србији

Кажите нам нешто више о теми овогодишњег такмичења?

Задатак је био осмислити производ или услугу која ће учинити слушање радио програма популарним, али и очувати вредности овог медија. Задовољан сам како су учесници испунили свој задатак. Оно што је важно јесте да кренете да размишљате о задатку. Чим се покренете постајете креативни, употребљавате сву своју креативност да решите тај изазов који је

пред вас постављен, а кад то што радите морате да урадите са још четири-пет другара са којима се први пут срећете, то је онда нешто што доноси незаборавно искуство. Схваташ да не можеш све сам да урадиш и да је важно да имаш неке људе са којима можеш да поделиш своју визију.

Имате ли неки савет за младе генерације које желе да крену у предузетништво?

Предузимајте акције, почните нешто да радите. То о чему размишљате, покушајте да спроведете у дело.

Желимо вам успех у даљем раду, хвала на разговору.



Дарко Радичанин има двадесет седам година радног искуства у стратешком пројектовању пројеката, менаџменту, маркетингу и продаји и седамнаест година искуства у развоју и имплементацији програма развоја заједнице које финансира USAID, укључујући оперативно и административно управљање пројектима.

Марко Ајдуковић и Даница Балог

САРАДЊА ШКОЛЕ СА ВОЈСКОМ СРБИЈЕ

Поред редовне сарадње коју школа има са припадницима Војске Србије у виду годишњих предавања, наши ученици су током месеца новембра учествовали у организацији свечаног ручка у касарни Војске Србије у Сомбору. Ученици другог и трећег разреда профила кувар у пратњи професора Мирка Симића и Ивице Јуришина показали су умеће и професионалност, а домаћини су имали само речи хвале за њихов рад.

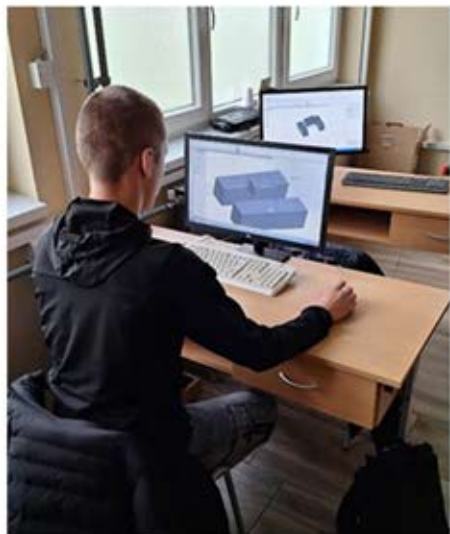
Дуња Дражић



ЦНЦ ТЕХНИЧАР

ИЗ МОГ УГЛА

"ЦНЦ профил је савршен избор за оне који желе да постану лидери у технологијама будућности и осигурају успешну каријеру у индустрији."



Профил техничар за компјутерско управљање ЦНЦ машина нуди ученицима савремено знање и практичне вештине потребне за рад у механичкој и производној индустрији. Кроз пажљиво осмишљен програм ученици усвајају знања и вештине програмирања у SolidCAM-у. Овај софтвер омогућава креирање високопрецизних алата и делова машина, пружајући ученицима кључна знања за ЦНЦ производњу. Такође, ученици развијају 3D моделе у SolidWorks-у. Кроз овај процес, ученици не само да унапређују своје техничке способности, већ и оснажују своју креативност, што је неопходно за иновације у индустрији. Учи се и кроз практичан рад. ЦНЦ глодалица коју

школа поседује, омогућава ученицима да теоријско знање претворе у стварне производе, развијајући вештине које ће их издвојити на тржишту рада. Комбинација напредне технологије, практичне примене и стручног вођења професора гарантује врхунско образовање. Поред стицања техничких компетенција, профил развија и вештине решавања проблема, тимског рада и иновативног размишљања. ЦНЦ техничар је савршен избор за оне који желе да постану лидери у технологијама будућности и осигурају успешну каријеру у индустрији.



Придружите се и будите део напретка!

Давид Милош

Здружимо снаге за боље образовање

ЛИТЕРАРНИ И ЛИКОВНИ КОНКУРС У ОРГАНИЗАЦИЈИ ИНСТИТУТА ЗА
ПЕДАГОШКА ИСТРАЖИВАЊА И ИНСТИТУТА ЗА ПСИХОЛОГИЈУ
ФИЛОЗОФСКОГ ФАКУЛТЕТА У БЕОГРАДУ



Datum:

14. decembar 2024.

Mesto:

Narodni muzej, Beograd, Trg Republike 1a

Задатак конкурса „Здружимо снаге за боље образовање“ био је да се размисли, а потом и напише рад, прича или песма о томе како би наставници, родитељи, ученици и цело друштво могли заједнички да допринесу томе да школа буде по мери и наставника и ученика. Како да часови буду занимљиви, да се доста тога научи и да се сви у школи осећају пријатно, као део једне заједнице.

Конкурс је покренут у оквиру конференције о сарадње свих релевантних актера у образовном сектору и важности сарадње као једног од кључних фактора у побољшању образовног система. Конференција ће истражити начине на које различите институције, организације и појединци могу заједнички радити на унапређењу образовања и допринети позитивним променама.

Циљ конференције је да подстакне дијалог и размену идеја између свих актера у образовном сектору како би се препознали изазови, пронашла решења и створила одржива сарадња за унапређење квалитета образовања.

Конкурсу се одазвало неколико ученика наше школе и изнело занимљиве идеје о томе како би се опште стање у школи побољшало. Од увођења нових технологија у наставу, коришћења лаптопова и таблета, увођења праксе у већој мери, конкретних задатака и пројеката па до учешћа у пројектима локалне заједнице, ширењу толеранције и пружања подршке деци са посебним потребама.

Истакли су се радови ученика 4-1 одељења Игора Зорића, Марка Стиковића и Станије Салак ученице 1-1 одељења профила ЦНЦ техничар.

Станија Салак

СВЕТСКИ ДАН БОРБЕ ПРОТИВ СИДЕ



Светски дан борбе против сиде је међународни дан који се обележава првог децембра, сваке године, почев од 1988. године.

Првог дана месеца децембра се исказује подршка људима који су ХИВ позитивни и чланове њихових породица и ради се на подизању свести о пандемији АИДС-а. Светски дан борбе против сиде је једна од 11 званичних глобалних кампања за јавно здравље које обележава Светска здравствена организација (СЗО).

Синдром стечене имунодефицијенције (АИДС) је стање опасно по живот узроковано вирусом хумане имунодефицијенције (ХИВ). ХИВ вирус напада имуни систем пацијента и смањује његову отпорност на друге болести.

АИДС је први пут био идентификован у САД и у почетку је болест била окарактерисана као низ ретких инфекција и карцинома који утичу на имуни систем. Вирус одговоран за СИДУ, вирус хумане имунодефицијенције (ХИВ) су 1983. године идентификовали истраживачи Франсоа Баре-Синуси и Лук Монтаније.

Према подацима УН за 2022. годину скоро 40 милиона људи широм света живи са ХИВ-ом, 1.3 милиона се новоинфицирало ХИВ-ом, а 630.000 људи је умрло од ове

болести у 2022. години. Захваљујући високоактивној антиретровирусној терапији стопа смртности је смањена за 64%.

Светска здравствена заједница је поставила оптимистичан циљ да до 2030. године оконча епидемију вируса, иако је болест и даље неизлечива.

У нашој школи ни ове године није изостало предавање о овој болести које је организовано у сарадњи са Црвеним крстом Апатин.

Ученици првих разреда имали су прилику учествовати у едукативном предавању и презентацији Белинде Опачић у сали Дома ученика.

Овако је то било:





Ученици 2-1 одељења Вукашин Гаговић и Урош Лазић су у оквиру рада новинарске секције правили презентацију на тему Светског дана борбе против сиде.



Презентација је рађена са циљем да постане обавезни део наставних јединица часова одељењске заједнице.

Немања Савић



ПРАКТИЧНА НАСТАВА У ШЕРАТОНУ

БИЛА САМ ИСПУЊЕНА ОСЕЋАЈЕМ УЗБУЂЕЊА И НЕИЗВЕСНОСТИ



„Поред јединственог стила, елеганције, комфора и квалитетних садржаја, водимо се свакодневно тиме да Шератон Нови Сад истакнемо посебном бригом о сваком детаљу и истинском посвећеношћу пружању врхунске услуге, било да се ради о великим гестовима или малим промишљеним детаљима.“
управа Шератона

Када сам кренула на праксу у хотел „Шератон“ у Новом Саду, била сам испуњена осећајем узбуђења и неизвесности. Све је било ново за мене, од радног окружења до колега и задатака који су ме чекали. Први дани су били посебно изазовни јер сам се трудила да се прилагодим новом ритму и захтевима посла. Ипак, убрзо сам схватила да је ово искуство драгоценост и да ми пружа прилику да учим и растем.

Хотел Шератон је познат по својој врхунској услузи и квалитету и већ након неколико дана схватила сам зашто је то тако. Рад у оваквом окружењу омогућава ми да се упознам са различитим аспектима хотелског пословања, посебно у кухињи, што је моја велика страст. Сваки дан доноси нове изазове и прилике за учење и уживам у сваком тренутку проведеном на пракси.

С обзиром на то да имам циљ да током ове три године школовања видим и искусим



што више различитих кухиња, рад у Шератону је савршен почетак.



Задовољна сам што имам прилику да радим са искусним куварима и учим од њих. Сваки нови задатак и искуство ме приближавају циљу да postanем врхунски кувар и радујем се свему што ме чека у будућности.



Даница Балог

МЕЂУНАРОДНИ ДАН ЉУДСКИХ ПРАВА

„Сва људска бића се рађају слободна и једнака у достојанству и правима.“



Уједињене нације су 10. децембра 1948. године усвојиле Универзалну декларацију о људским правима, у којој је истакнуто да су та права универзална и да не зависе од националне, државне, идеолошке, социјалне и културне припадности.

Обележава се на дан када је потписана Универзална декларација о људским правима и по први пут у историји човечанства признато право свих људи на „живот, слободу и сигурност без икаквих разлика“.

Овим документом се штите грађанске, политичке, економске, социјалне и културне слободе и права човека, од права на живот и слободу до права на достојанство, приватност, социјалну сигурност и удруживање.

Јован Берков

КАКО ДО МИШЕЛИНОВИХ ЗВЕЗДИЦА?



Мишелинове звездице представљају престижан знак изврности у свету гастрономије. Добити ову награду није само признање за квалитет хране већ и потврда врхунског искуства које ресторан пружа гостима, али шта је заправо потребно да би ресторан добио ову чувену звездицу?

Критеријуме за Мишелинове звездице одређују стручни инспектори који процењују храну према пет основних критеријума:

1. Квалитет састојака – Само најфинији и најсвежији састојци пролазе тест Мишелинових инспектора.
2. Креативност и техничка припрема – Иновативност јела мора бити праћена савршеним техникама кувања.
3. Хармоничност укуса – Сваки залагај мора бити симфонија укуса.
4. Доследност квалитета – Било да посетите ресторан данас или за годину дана, квалитет мора остати исти.
5. Особени стил шефа кухиње – Јела морају одражавати лични печат шефа кухиње.

Осим хране, важни су и атмосфера, услуга и амбијент. Ресторан са Мишелиновом звездицом мора пружити незаборавно искуство, од уласка госта до последњег залагаја. Гостољубивост особља, естетика простора и пажња према детаљима играју кључну улогу.

Зашто је Мишелин важан? Добити Мишелинову звездицу значи ући у елитни клуб ресторана препознатих на светском нивоу. Ово признање доноси славу, али и повећава очекивања гостију. Ресторани који освоје звездицу често добијају више посетилаца, али и преузимају већу одговорност да стандард остане беспрекоран.



Пут до звезда и добијање Мишелинове звездице захтева године труда и посвећености. Шефови кухиња често се суочавају с великим притиском да оправдају очекивања, али и са изазовом да створе нешто ново и јединствено. Мишелинове звездице нису само награда, већ признање визије, страсти и напорног рада. За сваког угоститеља, то је циљ вредан труда.



У Србији тренутно не постоје ресторани који поседују Мишелинову звездицу, али неколико ресторана је препоручено у њиховом водичу. То су: Хома (Београд), Iva new Balkan cuisine (Београд), Enco (Београд) и Салон 1905 (Београд).

ЦНЦ МАШИНЕ

КОЛИКО ИХ ЗАПРАВО ИМА

Постоји много врста ЦНЦ машина присутних у индустрији производа. Ипак, уопштено гледано, постоји шест врста ЦНЦ машина и користе се у различите сврхе:



1. ЦНЦ глодалице:

То је најпопуларнија ЦНЦ машина која се данас користи. Глодалице користе ротацијске резаче за обликовање обрадака према потреби. Могу се програмирати тако да омогуће потребну дубину, угао и смер резања.

2. ЦНЦ стругови:

Користи се за израду врло прецизних делова. Ова посебна машина користи центре за окретање у којима алат за резање брише вишак материјала док се материјал окреће на вретену.

3. ЦНЦ рутери:

Рутери се углавном производе за израду делова веће димензије и чешће се користе за резања дрвета, пластике и лима.

4. ЦНЦ плазма резачи:

Плазма резачи су по величини и подешавању врло слични ЦНЦ рутерима. Међутим, резачи у плазми не захтевају толико снажне инсталације, јер за разлику од вучења око вртивог алата у материјалу они лете изнад стола плазма бакљом.

5. ЦНЦ брусилице:

Ова врста машина користи ротацијски точак који материјал бруси у жељени облик вишеструким брушењем.

6. ЦНЦ електричне машине за пражњење:

Обрада електричног пражњења или скраћено ЕДМ укључује израду одређеног облика унутар одређеног материјала коришћењем електричних пуштања или покретања. Материјал се избацује из одређеног обратка напредовањем понављаних електричних ослобађања између две аноде.



100 НАЈБОЉИХ СВЕТСКИХ КУХИЊА ЗА 2024/25.

ПО НАЈПОЗНАТИЈЕМ КУЛИНАРСКОМ САЈТУ "TASTE ATLAS"



На гастрономској платформи TasteAtlas о којој смо причали у прошлом броју наших новина и на којој су се пазарске мантије нашле на првом месту од свих јела из Србије, сада је објављена годишња листа најбоље оцењених кухиња у свету.

Годишње ранг-листе израђене су на основу готово 400 хиљада оцена јела и 115 хиљада оцена прехранбених производа. Најбоље оцењене кухиње у свету рангиране су према просечним оценама најбоље оцењених јела и прехранбених производа сваке земље.

Најбољом светском кухињом проглашена је грчка. Друго место заузела је италијанска кухиња, а треће место припало је мексичкој кухињи.

На попису 100 најбољих светских кухиња, Србија је заузела 15. место, за пет места

боље него прошле године када је Србија била на 20. месту.

Као храну коју морате пробати из српске кухиње наводе пазарске мантије, лесковачки домаћи ајвар, ариљску малину, комплет лепињу, лесковачки роштиљ итд.

Листу од првих 50 најбољих кухиња на свету погледајте у наставку:

TASTEATLAS AWARDS 2025					
100 Best Cuisines in the World					
1	 Greece	4.60	26	 Lebanon	4.28
2	 Italy	4.59	27	 Czech Republic	4.27
3	 Mexico	4.52	28	 Thailand	4.26
4	 Spain	4.50	29	 Georgia	4.26
5	 Portugal	4.50	30	 Tunisia	4.26
6	 Türkiye	4.50	31	 Austria	4.25
7	 Indonesia	4.48	32	 Chile	4.24
8	 France	4.48	33	 Bulgaria	4.23
9	 Japan	4.47	34	 Russia	4.22
10	 China	4.45	35	 South Africa	4.21
11	 Poland	4.42	36	 Philippines	4.21
12	 India	4.42	37	 Malaysia	4.20
13	 USA	4.42	38	 Morocco	4.20
14	 Peru	4.40	39	 Lithuania	4.20
15	 Serbia	4.40	40	 Egypt	4.19
16	 Brazil	4.39	41	 Iran	4.18
17	 Croatia	4.36	42	 Syria	4.17
18	 Colombia	4.34	43	 Canada	4.17
19	 Vietnam	4.34	44	 Ukraine	4.17
20	 Hungary	4.33	45	 Netherlands	4.17
21	 Algeria	4.31	46	 Palestine	4.17
22	 South Korea	4.29	47	 North Macedonia	4.16
23	 Germany	4.29	48	 England	4.15
24	 Romania	4.28	49	 Ethiopia	4.14
25	 Argentina	4.28	50	 Cyprus	4.13

Милица Томић



ДЕБАТА У РУСКОМ КРСТУРУ

ИСКУСТВО КОЈЕ ЋЕМО ДУГО ПАМТИТИ

У новембру ове године имали смо прилику да учествујемо на дебати у Руском Крстуру, где су нас угостили ученици тамошње Средње школе са домом ученика „Петро Кузмјак“.



Представници наше школе били су Милица Томић, Даница Балог, Вукашин Гаговић и педагог Зорица Станковић Станић. Дебата је организована на тему европских интеграција која је у оквиру пројекта „Медијска писменост за европску будућност“. Дебата је била намењена средњошколцима који желе да унапреде своје знање о европским интеграцијама и науче нешто ново о овој теми. Ученици су размењивали мишљења, аргументовали своје ставове и развијали вештине критичког мишљења о процесу придруживања Србије Европској унији.

И поред почетних недоумица, на крају, не само да смо уживали, већ смо научили много тога и о теми и о самом дебатском процесу. Дебата се показала као изазов који нас је инспирисао и мотивисао. Уз подршку наших домаћина и дивну атмосферу, успели смо да представимо своје ставове, размењујемо мишљења и учимо од других учесника. Посебно је било занимљиво слушати ставове ученика из Руског Крстура, који су на креативан и аргументован начин дискутовали о сложеним питањима

Европске уније. Осим саме дебате, искористили смо прилику да боље упознамо школу, ученике и њихов свакодневни живот. Било је лепо видети њихову посвећеност и жељу за учењем. Њихова гостољубивост оставила је снажан утисак на нас и учинила ово искуство незаборавним.

Сада, након повратка, размишљамо како би било сјајно организовати сличну дебату и код нас у школи. Сигурни смо да би наши другари уживали у прилици да се исказу на сличан начин, а можда би то био и почетак једне лепе традиције међусобног размењивања идеја и ставова.



Захвални смо на овом искуству које нас је обогатило, не само знањем, већ и новим пријатељствима и лепим успоменама. Радујемо се следећој прилици да поново будемо део оваквих едукативних и инспиративних догађаја!

Још неколико фотографија:



Милица Томић

НОЋ СРПСКОГ ФИЛМА

У оквиру манифестације "Ноћ српског филма", Културни центар града Апатина, обезбедио је одређен број бесплатних карата за ученике наше школе. У питању је пројекција филма Чувари формуле која је била у четвртак 12. децембра са почетком у 20 часова.

Филм Чувари формуле најгледанији је филм у 2023. години у Србији. Идеја организатора манифестације је популаризација српског филма и развој школске биоскопске публике као и жеља да се савремена српска продукција учини инспиративном и приступачном што већем броју заинтересованих глалаца.



Јована Кривошија

АНТИИНФЛАМАТОРНА ИСХРАНА

Хронична упала - инфламација, један је од узрока многобројних болести као што су хипертензија, дијабетес и многе аутоимуне болест.

Постоје научни докази да исхрана и избор намирница могу помоћи у ублажавању упалних симптома.

Антиинфламаторна исхрана фаворизује воће и поврће, храну која садржи омега-3 масне киселине, интегралне житарице, немасне протеине и незасићене масти уз укидање или ограничено конзумирање прерађене хране, црвеног mesa и алкохола.

Антиинфламаторна исхрана није специфичан режим или дијета, већ начин исхране. Медитеранска и ДАСХ дијета су добри примери антиинфламаторне исхране на делу. Оваква исхрана се фокусира на свеже намирнице (воће и поврће) јер су многе намирнице биљног порекла добри извори антиоксиданата.

Pedijatrijska anti inflamatorna piramida ishrane



Коме антиинфламаторна исхрана може да помогне?

Може послужити као комплементарна терапија за многа стања која се погоршавају хроничном упалом. Нека од тих стања су:

- реуматоидни артритис
- псоријаза
- астма
- Кронова болест
- колитис
- запаљенска болест црева
- лупус
- Хашимотов тироидитис
- дијабетес типа 2
- гојазност и висок крвни притисак

Исхрана која је богата антиоксидансима такође може помоћи у смањењу ризика од одређених карцинома.

Антиинфламаторна дијета треба да комбинује различите намирнице које су:

- богате хранљивим материјама
- пружају низ антиоксиданата
- садрже здраве масти

Намирнице које могу помоћи у смањењу и отклањању упала:

- масна риба, као што су туњевина и лосос
- воће (боровнице, купине, јагоде, трешње)
- сирово или кратко обарено поврће, укључујући кел, спанаћ и броколи
- махунарке, као што су пасуљ и сочиво
- орашасти плодови и семенке
- маслине и маслиново уље
- зачини, као што су ђумбир и куркума
- пробиотици и пребиотици
- биљни чајеви

Ниједна одређена намирница неће побољшати наше здравље, важно је да се промени целокупан начин исхране.

МОТОЦИКЛИЗАМ

Kawasaki Ninja H2R

Померање граница инжењеринга и перформанси, један је од ретких мотоцикала који заиста заслужују да се зове "Тренутна икона". Ninja H2R захтева поштовање и привлачи највештије и најпосвећеније возаче.



Kawasaki Ninja H2 је четворотактни мотоцикл суперспортске класе са компресором који производи Kawasaki и који садржи центрифугални компресор променљиве брзине. Овај модел је "street illegal" што значи да је створен само за стазе, али у неким државама се уводи као легалан мотоцикл. Једини је модел на свету који има фабрички уграђену турбину.

Мотор је савршено аеродинамички прилагођен, што и сама шкољка модела показује. Прелепо је дизајниран и његов изглед привлачи пажњу и мами похвале критичара.



Предњи и задњи фарови су опремљени најновијом ЛЕД технологијом за бољу осветљеност и видљивост.

Возачка позиција прилагођена је и дизајнирана за вожњу при веома великим брзинама на затвореним и контролисаним стазама.

Да би се повећала сигурност, а и удобност возача, постављени су панели за подршку кукова који се налазе на задњем крају седишта.

Цена права ситница, преко 60000 евра.

НОЋ КЊИГЕ 2024.



NOĆ knjige

PRIČA KOJA TRAJE + 13–15. decembar

POPUST DO **40%**

BUDNI UZ KNJIGU
NOĆ KNJIGE

Laguna **DELFI**
UNIVERSITY

DICE ARENA STARWAY

Ноћ књиге је регионална културна манифестација коју организује издавачка кућа Лагуна два пута годишње, половином јуна, и половином децембра месеца. Ове године одржава се од 13. до 15. децембра.

Ова манифестација је јединствена по томе што се током целе вечери аутори друже са читаоцима. Можете видети многе савремене писце као што су Драган Великић, Душан Ковачевић, Љубивоје Ршумовић, Горан Марковић, Дејан Стојиљковић, Марко Шелић, Горан Гоцић, Урош Петровић, Владимир Кеџмановић, Јелена Бачић Алимпић, Мирјана Бобић Мојсиловић итд. Дружења се организују у многим београдским књижарама као и у књижари у Новом Саду.

Издавачка кућа Лагуна, на питање Како се припремити за Ноћ књиге? препоручује да се прво добро проуче новитети, као и да је најбоље са списком кренути у књижаре.

Овај пут вам представљамо интимну и детаљну биографију кошаркашког генија и

суперзвезде Николе Јокића „Зашто тако озбиљно?“ Књига је пуна ексклузивних интервјуа и исцрпних извештавања са терена Мајка Сингера, бившег новинара Денвер поста, задуженог за извештавање о Нагетсима.

Књига води читаоца на дуго, необично и невероватно путовање Николе Јокића који је постао срце и душа шампионског тима Денвер Нагетса, а уједно и најбољи кошаркаш на планети. Док прати Јокићев преображај од скромних почетака у Сомбору, Сингер бележи Николину урођену духовиту дрскост, ненадмашну такмичарску природу и извесну дозу несташности МВП-ја, одмиља прозваног „Цокер“.





Јована Кривошија 1-1



Филип Шупут 1-1



Јована Кривошија 1-1



Марко Вејда 1-1



Матео Балог 1-1



Ненад Чонић 1-1

ДА ЛИ СТЕ ЗНАЛИ?

КАКО ЈЕ ПЕТАК 13. ПОСТАО СИНОНИМ ЗА ЛОШУ СРЕЋУ?



Иако многи мисле да је петак 13. америчка измишљотина, настала у филмовима страве и ужаса, историја каже да то није тачно.

Петак се у хришћанској традицији повезује са даном распећа Исуса Христа, што му даје негативну конотацију. Број 13 се сматра несрећним јер је на Тајној вечери било 13 особа (Исус и 12 апостола), а Јуда Искариотски, који је издао Исуса, био је тринаести гост.

Ово веровање није без историјског основа, али и митолошког. У нордијској митологији, број 13 је повезан са злим богом Локијем, који се придружио гозби богова као тринаести гост и донео несрећу.

Током средњег века, петак 13. се додатно усталио као "несрећан" датум, а неки историчари повезују то са даном када је, 13. октобра 1307. године, француски краљ Филип четврти ухапсио витезове темпларе.

У Србији сујеверје везано за петак 13. није толико укорењено као на Западу, али постоје слични обичаји и веровања.

Данас ипак многи избегавају започињање важних послова. Људи из предострожности често избегавају велике одлуке, путовања или започињање нових послова на овај дан. Иначе, страх од петка 13. познат је и као параскеведекатриафобија. Овај датум инспирисао је бројне књиге, филмове и урбане легенде. Чак и данас неки хотели, авиони и зграде избегавају означавање спратова или седишта бројем 13.

И на крају, иако можда не верујете у Петак 13, није наодмет бити опрезан. Макар избегавајте да вам мачка пређе пут!



Редакција - Ајдуковић Марко, Милош Давид, Балог Даница, Лончар Стојанка, Ђурђевић Хелена, Томић Милица, Дражић Дуња, Микић Биљана, Шокац Јасмина, Берков Јован, Савић Немања, Стојаковић Сара, Кривошија Јована, Слободан Бановић, Лука Валка, Дејан Луцић