

DESIGN P

POLUGODIŠNJA
IZLOŽBA

OSVOJENA
NAGRADA NA
MEĐUNARODNOM
FESTIVALU
UMETNOSTI
U JAPANU

PLUS

POKLON
RAZGLEDNICE
SA MOTIVIMA
NOVOG PAZARA



Novi Pazar, 2020



11



13



32

05 17 19 23

**DOGAĐAJI
U ŠKOLI**



25 27 29 35

ZABAVA



ZDRAVLJE



KULTURA



DODATAK

DESIGNP PLUS

PUTEV DŽNSA

Projekat "The way of jeans" koji je organizovala naša škola je predstavljao strateško partnerstvo relevantnih škola i organizacija iz Srbije, Švedske i Turske u oblasti unapređenja obrazovnog sistema u oblasti proizvodnje tekstila i odeće. Glavni cilj projekta je poboljšanje obrazovnog sistema u oblasti proizvodnje tekstila i odeće u srednjim stručnim i visokoškolskim školama u Srbiji, Švedskoj i Turskoj kroz razmenu iskustava i razvoj udžbenika, odnosno profesionalnu književnost koja će se koristiti u nastavi u pomenutoj oblasti.

Specifični ciljevi projekta bili su:

1. Usvajanje i primena primera dobre prakse u oblasti obrazovanja tekstilne industrije.
2. Kreiranje udžbenika za modeliranje, izgradnju i završetak džinsa, kao stručna literatura za razvoj i podršku zaposlenih u obrazovanju i ekonomiji.
3. Umrežavanje relevantnih aktera u oblasti ekonomije i obrazovanja tekstilne industrije u zemlji i inostranstvu.

Realizacija ovog projekta doprineće osnaživanju zaposlenih u obrazovanju i unapređenju obrazovnog sistema u oblasti tekstila.



Razmenjivanjem iskustva, usvajanjem primjera dobre prakse i zajedničkim angažmanom u razvoju stručne literature vezano za modeliranje, projektovanje i kompletiranje odjeće, radilo se na standardizaciji i usklađivanju standarda u ovoj oblasti sa EU standardima. Ovo će značajno doprineti poboljšanju ekonomskog potencijala malih i srednjih proizvođača džinsa u smislu povećanja izvoznih potencijala. Jedna od glavnih aktivnosti ovog projekta bile su studijske posete i radni sastanci nastavnika/ca u Švedskoj, Turskoj i Srbiji.

Na ovim sastancima i posetama diskutovalo se o izradi i dizajnu udžbenika po njegovom kurikulumu izrađeni su odevni džins proizvodi koje su kreirali učenici i nastavnici. Na kraju ovog projekta, kao završna aktivnost, bila je modna revija realizovana u septembru prošle godine u Novom Pazaru, tj. u našoj školi. Ova modna revija okupila je sve relevantne aktere iz oblasti proizvodnje tekstila i odevnih predmeta, kao i predstavnike lokalne samouprave različitih udruženja i drugih zainteresovanih pojedinaca.

Ovom prilikom škola je upoznala šиру javnost sa rezultatima projekta, odnosno prezentacijom udžbenika i modnom revijom. U Školi za dizajn tekstila i kože u Novom Pazaru 1. septembra predstavljen je elektronski udžbenik za džins odeću. Elektronski priručnik sadrži uputstva i informacije za izradu muške, ženske i dečije odeće. Udžbenik je dostupan na internetu i služi kako i učenicima tako i svima koji se bave izradom.

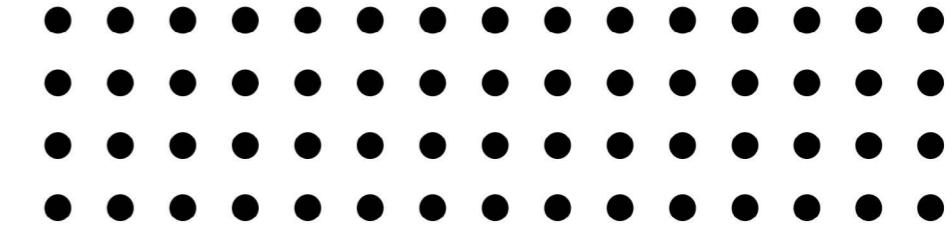


NOVOGODOŠNJA HUMANITARNA AKCIJA

Učenici treće godine Škole za dizajn u Novom Pazaru pokrenuli su humanitarnu akciju za dodelu novogodišnjih paketića deci sa smetnjama u razvoju.

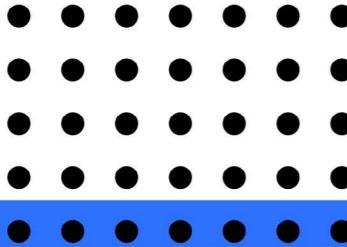
Učenici smera Tehničar dizajna grafike, odeljenja III-1, došli su na ideju da obraduju mališane poklon paketićima, a do realizacije su im pomogli građani Novog Pazara, profesori i učenici naše škole gde su učenici, pored novca koji su donirali, šili i posteljine kao poklon od škole. Nakon toga su u školskoj biblioteci uredili interijer u novogodišnjoj atmosferi, gde su dodeljivali poklone deci sa smetnjama u razvoju naše škole i sve to fotografisali.

Sve to snimila je televizija RTV Novi Pazar i Prva RS tako da je tu akciju videla i šira javnost. Učenici koji su organizovali ovu humanitarnu akciju planiraju organizovati još akcija u budućnosti. Takođe im je u susret izašla i firma Ulker. Poklone i posteljine odneli su deci koja se nalaze u Novopazarskoj banji gde su se fotografisali sa njima.



PROJEKAT: NIT TRADICIJE KOJA NAS SPAJA RYCO

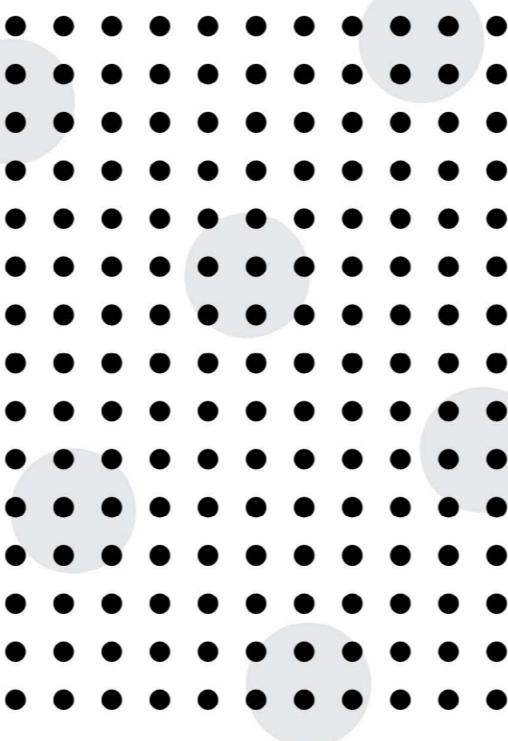
U najavi budućih aktivnosti u našoj školi je projekat "Nit tradicije koja nas spaja" čiji je donator RYCO . Vrednost ovog projekta je 19 996 eura i naša škola će ga sprovesti sa srednjom školom koja je takođe dizajnerska škola iz Makedonije "Gorče Petrov" u Prilepu . I srednja škola "Raqui Qirinxhi" u Korči, Albanija. Projekat je poceo 1.marta a trajace do 31.oktobra. Cilj projekta je Jačanje saradnje mladih pripadnika bosnjačke, srpske, albanske i makedonske etničke grupe, radi bolje socijalne kohezije u zajednicama .



- Upoznavanje mladih i njihovih nastavnika sa tradicijom, kulturom, običajima, nošnjama, i državama(Srbijom, Makedonijom, Albanijom).
- Podizanje svesti o prihvatanju razlika
- Unapređenje veština u izradi ručnog rada narodnih nošnji nastavnika i mladih (15-19)godina.
- Izazivanje svesti u karijernom napredovanju kao šansi za buduće zapošljenje
- Sticanje novih znanja koje mogu da se primene u nastavi zbog jačanja traženih znanja na tržištu
- Unapređenje kulturne raznolikosti mladih i nastavnika
- Razmenjivanje iskustava mladih i nastavnika
- Usvajanje praktičnih znanja i veština u organizovanju javnih događaja(modne revije)
- Izrada modne revije sa dizajnom zajedničkog rada učesnika.



Glavne aktivnosti ovog projekta su radionice koje će se održati u Ohridu, gde će sa ekspertkinjom Sanelom Zekic da dizajniraju modele haljina i odevnih kombinacija sa motivima bošnjacke, srpske, albanske, makedonske, turske, romske narodne nošnje. Na kraju projekta naša škola i učenici pomenutih škola će održati reviju sa sašivenim odevnim predmetima sa radionicama. Revija će se održati u Novom Pazaru. RYCO je regionalna kancelarija za saradnju mladih. Ne, to nije još jedna u nizu Kancelarija za mlade koje postoje širom Srbije. Nije ni fondacija, a ni državno telo. RYCO je međunarodna organizacija sa sedištem u Tirani.



RYCO
Regional Youth Cooperation Office



škola za dizajn
novi pazar



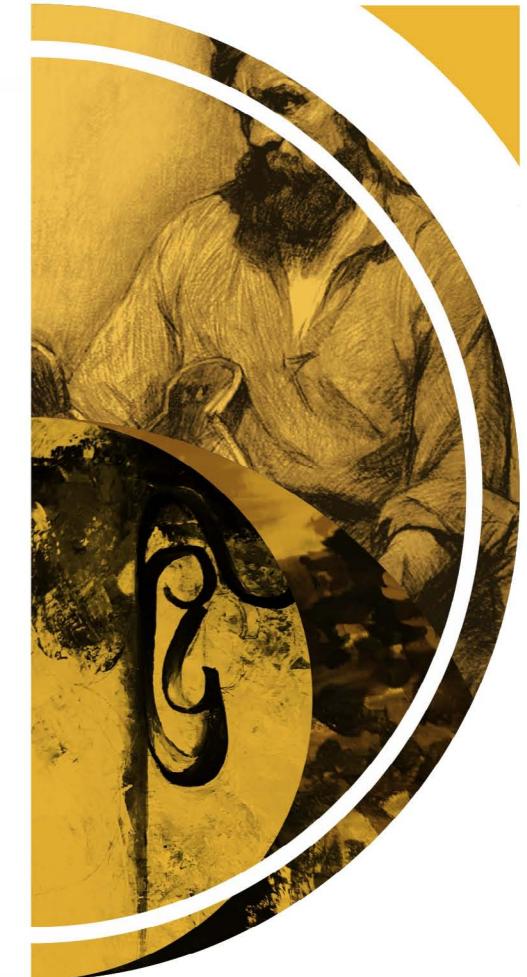
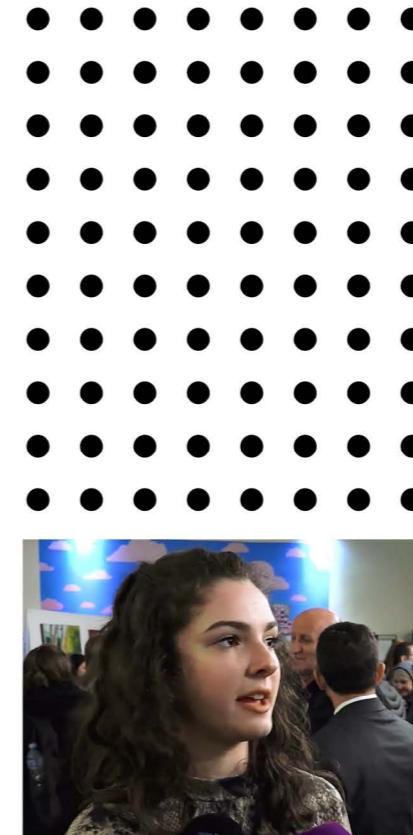
POLUGODIŠNJA IZLOŽBA ŠKOLE ZA DIZAJN

Polugodišnja izložba učeničkih radova naše škole održala se 25. og januara ove godine. Učenici su se za ovu izložbu pripremali od početka školske godine i stigli su na vreme završiti sve radove. Pored radova učenika naše škole, održao se i konkurs na kojem su učestvovali učenici osnovnih škola iz Novog Pazara, Raške, Tutina i Sjenice.

Odlukom stručnog žirija u sledećem sastavu: magistar slikarstva Senada Gorčević, grafički dizajner Ajla Nikšić i magistar slikarstva Bekim - Mehović, nagradu je osvojila učenica osnovne škole "Rifat Burđević Tršo" Ajša Murić. Televizija RTV Novi Pazar je snimila ovaj događaj. Ajša je izjavila da je jako zadovoljna i impresionirana ovom školom i da razmišlja da upiše smer Tehničar dizajna grafike. Govori da je mnogo zadovoljna svojim uspehom i kako joj je prvi put da osvoji nagradu.

Nagrade su bile:

1. Mesto – Profesionalni štafelaj
2. Mesto – Poljski štafelaj
3. Mesto – Stoni štafelaj. Direktor naše škole Meho Camović iskoristio je priliku da se zahvali svim profesorima koji su doprineli ovoj polugodišnjoj izložbi i učenicima koji su pripremili radove za polugodišnju izložbu, a posebno se zahvaljuje prvoj, drugoj i trećoj generaciji smera Tehničar dizajna grafike i Likovni tehničar jer su oni dali izuzetan doprinos i popularnost ovoj školi.



OSVOJENA NAGRADA NA 21. MEĐUNARODNOM FESTIVALU UMETNOSTI U JAPANU

Međunarodni festival umetnosti učenika srednjih škola se održava dvadesetprvi put u Tokiju od 5. do 16. Avgusta 2020., u organizaciji Međunarodne fondacije za umetnost i kulturu.

Na Javni poziv koji je Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja uputilo srednjim školama likovne oblasti oglasila se i naša škola gde su učenici smera Tehničar dizajna grafike slali svoje radove. Odlukom Komisije za izbor radova, finalno odabrani radovi se šalju Ambasadi Republike Srbije u Tokiju.

Naša učenica Ilhana Ugljanin, odeljenja III-1, osvojila je prvu nagradu za odlazak u Tokijo, a specijalnu nagradu za profesionalni i izbalansiran pristup i temeljnu realizaciju radova kroz tačan i premeren odabir materijala i tehnike štampe radova dobilo je celo odeljenje. Specijalna nagrada je omogućavanje besplatnog ulaza u sve muzeje koji su u sastavu Muzeja grada Beograda, kao i omogućavanje izložbe učeničkih radova u galeriji "Karst".

Odarbani radovi od 1. do 5. mesta su:

- "Autoportret", Škola za dizajn, Novi Pazar
- "Riblja posla", Škola za dizajn, Beograd
- "Opseg", Škola za dizajn, Beograd
- "Vrli novi svet", Škola za dizajn, Beograd
- "Autoportret", Škola za dizajn, Beograd

1

Ilhana Ugljanin "Autoportret"



KNJIŽEVNO VEĆE

U našoj školi imamo one koji vole zanat, neki vole nauku ili sport, ali svi imaju jednu zajedničku crtu, a to je da volimo književnost. Učesnici ovog programa su bili na zadatku da gledaoce otgrnu iz stvarnosti i da ih uvedu u svet lepih reči i emocija. Kroz svet pesme i knjige naša dva voditelja, Ahmed i Ajna, su vodili prisutne. Sa našim poznatim pevačem koji peva o Esmi, Halimi, Zulejhi, Lejli, o jorgovanima, Sarajevu, je naše književno veče bilo otvoreno. Pretpostavljam da ste već shvatili da je reč o Dinu Merlinu. Pesmu „Eh da je tuga sneg“ su prisutni bili u prilici da poslušaju u izvedbi učenica naše skole, Halime Krkušić i Zehre Mušović. Da pesništvo može objediniti uticaje različitih kultura dokazuje i pokazuje poezija Maka Dizdara.

U njegovoj poeziji se izražava prepoznatljiva vizija života i smrti, kao i preporuke o prolaznosti života. Jedna od takvih pesama jeste "Putovi" iz zbirke "Kameni spavač" koju je izvela naša Emina Fetahović. Nakon Dina i Maka prelazimo na pesme rado pevane u narodu. Tradicionalnu sevdalinku poznatu kao "nezvaničnu himnu Sarajeva", "Kad ja podoh na Bembušu", čuli smo u izvedbi Mirsade Arifović, Emina Fetahović i Halima Krkušić su dve mlade devojke, koje imaju puno sličnosti i još više različitosti, to su dokazali stihovi velikog Mevlana Dželaludina Rumija i HTR Stivensa. Ljubavna poezija Alekse Šantića razvila se pod jakim uticajem muslimanske ljubavne pesme, sevdalinke. Jedna od poznatih jeste "Emina", koju smo čuli u izvedbi Halime Krkušić.

Nakon "Emine", slušali smo Anisu Bihorac koja nam je izvela pesmu "Čovek peva posle rata". Mirsada Arifović nam je izrecitovala deo pesme "Hana", koju je napisao Oskar Davičo. I za kraj svojim prelepim glasom nam je Esma Zilkić otpevala "Žute dunje". Naši voditelji su takođe napomenuli da je 21. mart, Svetski dan poezije, i da su sa velikim zadovoljstvom obeležili taj dan uz njihovo književno veče. Posebno su se zahvalili svim profesorima koji su bili tu da podrže naše učenike. Naravno školskom timu profesora srpskog jezika i književnosti posebna zahvalnost se ukazala, zbog njihovog truda i ulaganja u naše nade škole škole, koje su ovo veče učinile posebnim.



MODA

fashion trendovi



MASKE

Iako su tokom nedelje mode u vodećim evropskim metropolama, neke od revija otkazane zbog straha od virusa.

Određeni dizajneri su se potrudili da maske za zaštitu od virusa i zagađenja, implementiraju u svoje kolekcije. Off-White je jedan od prvih brendova koji je implementirao maske za lice u svoju kolekciju, u pitanju je klasična crna maska na kojoj malim belim slovima piše naziv brenda, njena cena je 211 dolara.

Različite fashion maske mogu se naći posvuda na prodajnim sajтовima. Dok je najveća eskalacija ovog aksesoara primećena tokom poslednje održane Nedelje mode, one u Parizu.



Uz nove trendove, svaku modnu sezonu obeleži i povratak klasika.

Tako ni proleće više ne možemo da zamislimo bez pojedinih komada. Evo kojih 5 komada vam je potrebno za proleće - ako njih imate, imate sve što vam je potrebno za proleće!

1. Mantil

Ako cenite vanvremenske komade, odaberite model u obožavanoj bež nijansi. Odvažnije dame mogu da eksperimentišu s kožnim mantilima ili pak modelima u efektnoj boji.



2. Plisirana

maksi sukњa
Poslednjih godina plisirane sukњe absolutni su hit i u prolećnoj i u letnjoj sezoni, pa nećete pogrešiti s odabirom ovog udobnog i praktičnog modela.



3. Haljina

slobodnije forme
S prvim danima proleća i višim temperaturama prepuštamo se lepršavim haljinama. Među najpopularnijima su modeli midi kroja ukrašeni cvetnim dezenom.



4. Kožna

jakna
Baš kao i mantil, dobra stara kožna jakna voli sve odevne komade, od farmerki do haljina.
Isto važi i za obuću.



5. Sako

(ili blejzer)
Proleće je razdoblje promenljivih vremenskih uslova pa se tako hladna jutra zamenjuju toplijim ostatkom dana i potom hladnjim večerima. Zato je dobro oblačiti se slojevito, a u tome nam može pomoći sako ili blejzer.



ŠTA TINEJDŽERI ZAPRAVO ŽELE?

Tinejdžeri današnjice su izloženi svemu što se nalazi na internetu. Što znači da mogu kupiti dosta lažnih informacija koje mogu pogrešno uticati na njih.

Zato se roditeljima preporučuje da sto više vremena provode pričajući sa svojom decom i usmeriti ih. Postoji dosta slučajeva gde deca više psihički ne mogu podneti neke stvari, kao što su vršnjačko nasilje, nasilje putem Internet mreža i ono najopasnije, fizičko nasilje. Dosta odraslih ne vidi to i nastavlja dalje misleći da su to samo sitnice, ali zapravo te sitnice vremenom rastu i postaju nešto mnogo ozbiljnije, što može izazvati psihički poremećaj i pad samopouzdanja, koje vremenom vodi čak i do samoubitstva.

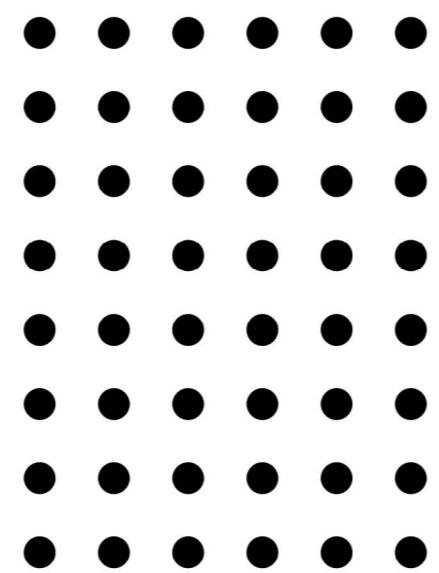
Kako sprečiti ovakve situacije?

Deca uglavnom nemaju poverenja u svoje roditelje, pa tako lako kriju stvari koje im se trenutno desavaju u životu, drže svoj život u privatnosti. Tu se radja strah od suočavanja sa problemima.

Ovde se takodje i odgovara na pitanje šta tinejdžeri zapravo žele i to je pažnja. Pokušajte da posvetite sto vise paznje svom detetu, zato što je to lek za sve. Ako vase dete zna da moze vama verovati, vjeratno sto mu/joj spasili život. Kako, pitate se?

Jednostavno je, kada dete zna da vam moze verovati, ono će vama doci svaki put kada bude imalo problem. Imace u umu da se moze osloniti na vas i očekivati dobar savet. Jednostavno vam može verovati.

Pravila za tinejdzere kako se suočiti sa problemima.



**Pravila
dobra:**

1. "pretvori se u uvo" tj. slušaj najpažljivije što umeš čak i ako te neko vreda ili ponižava
2. dok neko govori samo ga slušaj, umesto da smišlaš šta ćeš mu ti odgovoriti
3. gledaj sagovornika u oči, obuzdaj grimase i tikove
4. budi podrška, pokušaj da razumeš sagovornika iako se ne slažeš sa njim (razumevanje nije isto što i prihvatanje tuđeg mišljenja, već samo usvajanje činjenice da svi imamo pravo da mislimo drugačije)
5. ono što čuješ i razumeš ali ne možeš da prihvatiš ili poveruješ – proveri. Dobra forma za to je: "Ti misliš da..."(pa ponoviš ono što si razumeo a ne možeš da poveruješ...)
6. pronađi druge reči umesto: "budalo", "kretenu", "nemaš pojma", "mali si ti za to", "nikada nećeš razumeti"...
7. koristi reči: "izvini, hvala, u pravu si, pogrešio sam..."
8. kada pričaš o nečemu važnom nemoj da pušiš, jedeš ili svaki čas prekidaš razgovor telefonirajući
9. ako počne da te nervira sam sagovornik ili ono što on govori obrati pažnju na sopstveno disanje, počni da brojiš u sebi i ne dozvoli da te obuzme bes.
10. ako vidiš da razgovor kreće u smeru vredanja a ne umeš ili se ne setiš da ga preusmeriš – prekini razgovor
11. ako vidiš da je sagovornik izrazito iznerviran, povređen ili emotivno uzdrman – prekini razgovor

12. ako želiš konkretan odgovor, pitaj konkretno pitanje (opšte pitanje je: "Kako je danas bilo u školi?" a očekivan odgovor: "Dobro").

Ali na pitanje "Šta ste danas radili iz matematike?" mora se dati konkretan odgovor.)

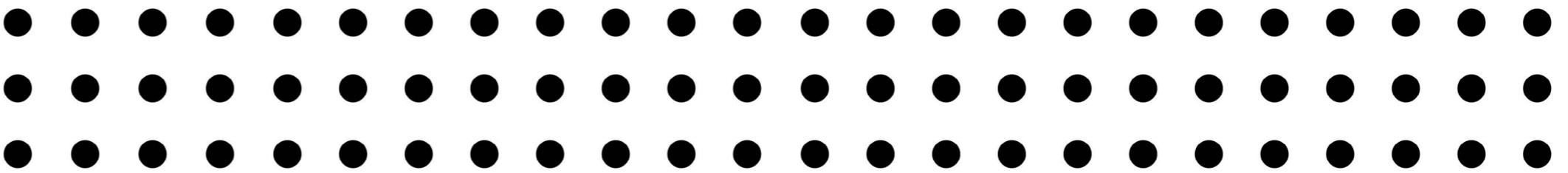
13. insistiraj na dvosmernosti. I ti imaš (ako si dete) pravo da tražiš da budeš uključen i upoznat sa životom tvojih roditelja.

Odnosno: kao što oni pitaju kako je tebi bilo u školi i da zahtevaju i dobiju odgovor, tako i ti imaš pravo da tražiš i dobiješ odgovor na pitanje kako je njima protekao dan.

14. drži se ovih pravila iako ih se tvoj sagovornik ne drži!

Pravila loša ili NE pravila:

- 1. ne čuti ali ni ne prekidaj sagovornika dok govoristi
- 2. ne ustaj u sredini rečenice,
- 3. nikada na pitanje: "Zašto?" ne odgovaraj: "Zato".
- 4. ne podilazi sagovorniku: "Ti si tako pametan, ti to najbolje razumeš, ti..."
- 5. ne hvališ se: "Ja to najbolje znam jer sam..."
- 6. ne vređaj: "Glup si ti za to..."
- 7. ne preti: "Pokazaću ja tebi!" "Videćeš kada ti dode otac!"
- 8. ne viči već stalno pokušavaj da razgovaraš (ton i visina glasa uveliko određuju da li se svađamo ili razgovaramo).
- 9. ne stišavaj situaciju rečima: "Pazi, čuće te komšije!"
- 10. ne uplići u konflikt treću osobu i ne traži da ti neko "drži stranu"
- 11. ne psuj i ne vređaj
- 12. ne budi zlopamtilo, tj. ne "nabijaj" sagovorniku nešto što se desilo odavno
- 13. ne shvataj sagovornika kao neprijatelja samo zato što se u nečemu ne slažete
- 14. ne nudi savet kada ti to niko ne traži
- 15. ne zaboravi da, bez obzira kako se jako svađate, kad se rastajete pružite jedan drugom ruku, u znak pozdrava (ako ste drugari), ili završite razgovor u kakvom-takovom miru (ako ste u sukobu sa roditeljima). Miran završetak će vam omogućiti da sledeći put nastavite razgovor umesto da započnete period čutanja.



OD KRISTALNO ČISTOG MORA DO ISTORIJSKIH ZNAMENITOSTI

Ovo su ubedljivo najbolje destinacije koje treba da posetite ovog leta!

Iako je tek april i
leto je još daleko od
nas, pravo je vreme da
počnemo da planiramo
svoje predstojeće vrele
odmore...

Ukoliko žudite za
peskom, suncem i
ponekada nesnosnim
vrućinama, verujemo da
za vas leto ne može stići
dovoljno brzo. Ipak, kako
bismo vam pomogli da
odaberete savršeno mesto
gde ćete uživati u svemu
prethodno pomenutom,
predstavljamo vam četiri
najbolje destinacije,
koje vas svakako neće
ostaviti ravnodušnim.

Od fantastičnih,
kristalno čistih
voda, suncem okupanih
plaža i istorijskih
znamenitosti,
destinacije sa naše
liste sadrže po nešto za
svakoga. Dakle, počnite
sa planiranjem.



Venecija



Majorka



Amsterdam



Berlin



Sa svojih 177 kanala,
preko 400 mostova i 139
crkava, Venecija se mora
istraživati polako i
natenane. Najbolji način
za uživanje u Veneciji
tokom leta je na brodu,
uz otkrivanje njenih
kanala i laguna. Od
bazilike Svetog Marka,
do Cezarove palate,
ovaj grad sadrži brojne
istorijske građevine,
muzeje i umetničke
galerije.

Ako se ideja vašeg
savršenog letnjeg
odmora može opisati
belim, peščanim i mirnim
plažama, obavezno
posetite Majorku.
Ova destinacija nudi
vam mnogo više od
leškarenja na plaži –
od istraživanja
skrivenih pećina do
antičkih katedrala,
provođenja dana u Serra
de Tramutana – lokacije
koja je pod zaštitom
Uneska, do posete jednog
od brojnih gradova.

Ovaj grad je fantastičan
bez obzira na godišnje
doba tokom kog ćete ga
posetiti. Tokom leta,
on oživljava na poseban
način, a nama daje
priliku da uživamo u
brojnim aktivnostima,
od zabava tokom dana
i noći, do opuštanja
na urbanim plažama,
istraživanja grada
brodom ili uživanja u
roštilju nakon posete
bioskopu ili pozorištu.
Izbori su praktično
neograničeni.

GLUMAC U TRENDU! MILOŠ BIKOVIĆ



Miloš Biković rođen je 13. januara 1988. u Beogradu. Kada je bio veoma mlad roditelji su mu se razveli, a njegov otac se preselio u Nemačku. Završio je Četrnaestu beogradsku gimnaziju, govori srpski, engleski i ruski jezik. Pohađao je školu glume i govora DADOV. Diplomirao je na Fakultetu dramskih umetnosti u klasi Dragana Petrovića. Kao omiljenog glumca i uzora navodi Zorana Radmilovića, a omiljeni pisac mu je Fjodor Dostojevski.

FILM I TELEVIZIJA

Biković je prvu zapaženu ulogu ostvario u televizijskoj seriji "Stižu dolari" (2004 - 2005), gde je igrao Nebojšu, ulogu mu je donela veliku populaciju. Zapaženi Miloš se ostvario i u seriji "Bela lađa" (2006 - 2011), a najveću popularnost stekao je u filmu "Montevideo, Bog te video!" rediteljskom prvencu srpskog glumca Dragana Bjelogrlića. Još jednu zapaženu glavnu ulogu ostvaruje i u filmu/seriji "Kad ljubav zakasni/ Samac u braku". Proslavio se u ruskoj kinematografiji u filmu "Sunčanica" reditelja Nikite Mihalkova. Tkođe je glumio u filmu "Južni vetar." Veliki uspeh je ostvario ulogom u ruskoj komediji "Sluga".

POZORIŠTE

Ostvario je značajne uloge u pozorištu, a to su:

- "Zbogom SFRJ" u Ateljeu 212
- "Dama sa kamelijama" u Narodnom pozorištu
- "Moj sin malo sporije hoda"
- "Kad su cvetale tikve" u Beogradskom dramskom pozorištu koje je ujedno i njegovo matično pozorište.

„Južni vetar“ prikazuje savremeni Beograd kroz vizuru jednog određenog dela njegovog stanovništva. Reč je o polusvetu, članovima tzv. „podzemlja“ koji pričaju jednu, pre svega, realnu prчу o seriji neuspeha "malog" čoveka u surovom okruženju.

FILMOGRAFIJA

Ostvario je značajne uloge u pozorištu, a to su:

- "Zbogom SFRJ" u Ateljeu 212
- "Dama sa kamelijama" u Narodnom pozorištu
- "Moj sin malo sporije hoda"
- "Kad su cvetale tikve" u Beogradskom dramskom pozorištu koje je ujedno i njegovo matično pozorište.

„JUŽNI VETAR“

„Hotel Beograd“ je filmska komedija realizovana u rusko-srpskoj koprodukciji. Film predstavlja jedan od nastavaka serije, franšize „Kuhinje“ i „Hotel Eleon“. Produciju potpisuju kompanije "Yellow, black and white" i "Filjmi navsjegda".

FIZIČKA AKTIVNOST

S obzirom da naše telo nije kreirano za pretežno "sedeći" način života, već je predodređeno za kretanje, nužno je da sami pokušamo da nešto učinimo kako bi posledice ovog nezdravog načina života bile što manje. Bez obzira na životnu starost, hodanjem ćemo sačuvati i poboljšati mišićnu snagu, pokretljivost, funkcionalisanja krvotoka, respiratornog sistema kao i digestivnog sistema. Telesnom aktivnošću smanjićemo vrednosti šećera i masnoća u serumu, a takođe ćemo usporiti proces osteoporoze. Hodanje ima niz pozitivnih uticaja na naš organizam kao što su: Jačanje muskulature, posebno mišića nogu, poboljšanje cirkulacije krvi, smanjenje i održavanje telesne težine, povećanje respiratornog i kardiološkog kapaciteta, smanjuje stres, nemir i napetosti, poboljšanje rada digestivnog sistema.

Hodanje po gradu zbog kupovine u svakom slučaju ne možemo smatrati rekreativnim hodanjem. Za rekreativno hodanje moraju biti ispunjeni sledeći uslovi: hodanje mora biti dovoljno brzo i mora trajati dovoljno dugo (najmanje 30 minuta kretanja na dan).

Telesne aktivnosti, pa tako i intenzivno hodanje, mogu dovesti do povreda zglobova, kostiju, mišića i tetiva kao posledica trenutnog delovanja određene sile ili se pojavljuju posledice preprenazanja mekih tkiva. Povrede treba pregledati i tretirati hirurg ili ortoped, a bolovi se uklanjaju fizičkom terapijom uz rehabilitaciju nakon pregleda kod specijaliste fizijatra.



Časopis DESIGNP u svom prvom broju donosi kako se pravilnom ishranom sačuvati od pandemije korona virus i kojom hranom možete osnažiti vaš imunitet.

Pored izuzetno važnih mera higijene, u koje spada redovno i temeljno pranje ruku, kao i redovna upotreba dezinfekcionih sredstava, obratite pažnju i na ishranu. Našem telu je pre svega potreban unos određenih namirnica da bi mogao normalno da funkcioniše: proteini, ugljeni hidrati, nezasićene masti, vitamini i minerali... Ishrana je optimalan faktor rasta i razvoj organizma, koji direktno utiče na njegovu radnu sposobnost i dužinu života. Osnovni principi pravilne ishrane su: racionalna ishrana, uravnotežena i umerena ishrana, raznovrsna mešovita hrana, dnevni ritam jela.

Veoma je važno da, dok je na snazi pandemija zbog korona virusa koju je proglašila Svetska zdravstvena organizacija, jačate imunitet. U tome dosta mogu da vam pomognu određene namirnice. Ne zaboravite na tečnost! Unošenje tečnosti i dovoljna hidratacija su presudni za naš imuni sistem, cirkulaciju, nervni sistem i rad svih organa. Hronična dehidracija može uzrokovati nakupljanje previše histamina u telu. Povišen histamin, takođe, može uzrokovati alergije, glavobolje, hroničan bol, probleme sa probavom i oslabljen imuni sistem. Posledica hronične dehydratacije je i povećati rizik od nastanka infekcija i bolesti. Potrebno je da unesemo između osam do 10 čaša vode na dan.

Unosite namirnice koje jačaju naš imuni sistem, a to su limet i limeta, koji su jedni od najboljih izvora vitamina C i antioksidanata. Pijte mlake limunade pre svakog obroka. Beli luk ojačava odbrambene snage organizma. Slično kao i beli luk, crni luk ima protivupalno dejstvo. Nutricionisti dodaju da je korisno i jabukovo sirće zbog dezinfekcionog dejstva, čak i prema najotpornijim bakterijskim virusima, a možete ga koristiti za začinjavanje salata ili pripremu napitka. Korisno je i maslinovo ulje kao izvor mononezasićenih zdravih masti koje izuzetno jačaju imunitet. Otpornijim nas čine i masline i avokado. Đumbir je jedan od najmoćnijih začina koji pomaže u smanjenju upale, jačanju imuniteta, smanjenju grlobolje i smanjenju bola. Dodajte kurkumu u potaže, čorbasta jela.

DODELA NAGRADE "OSKAR" 2020

Oskar za najbolji film 2020. Godine je na 92. dodeli ovog filmskog prizanja dodeljen južnokorejskom filmu "Parasite". Među ostalim dobitnicima su i Rene Zelveger sa nagradom za najbolju žensku i Hoakin Finiks za najbolju mušku glavnu ulogu.

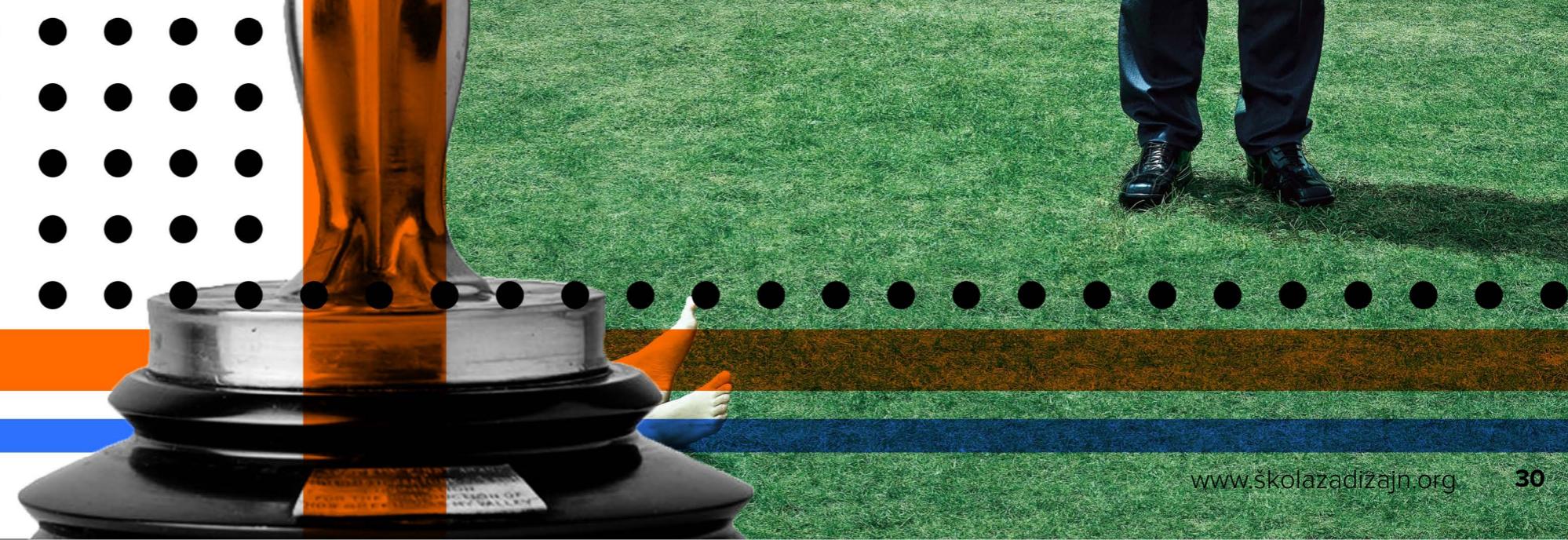
"Parasite" je osvojio ukupno četiri Oskara. I to za najbolji film, za najbolji međunarodni film, za režiju i za originalni scenario. Tri Oskara dobio je film "1917" – za fotografiju, vizualne efekte i montažu zvuka. Dok su "Once Upon a Time... in Hollywood" i "Le Mans '66" osvojili po dve nagrade.

"Nisam očekivao da ću pobediti. Najradije bih nabavio motornu testeru, isekao ovog Oskara na pet delova i podelio ga s vama", istakao je Bong Džun Ho zahvaljujući na nagradi za najboljeg reditelja.

PARASITE

Film prati četvoročlanu porodicu Kim, marginalce koji se svakodnevno snalaze i bore za egzistenciju. Porodicu čine optimistični otac Ki-taek, pomalo ratoborna majka Čung-suk, snalažljivi momak Ki-vu i stručnjak za falsifikovanje Kijung. Iako žive skromno, oni su veoma povezani i drže se zajedno. Ki-vu dobija priliku da zaradi lepe pare kao privatni predavač engleskog jezika razmaženog bogatašici. Porodica Park ima ličnog vozača i kućnu pomoćnicu, a njihov sin ima talenat za slikanje, pa mu je potreban privatni tutor i umetnički terapeut – Ki-vu uskoro shvata da je to idealna prilika i za čitavu njegovu porodicu... Ne može se reći da je Bong bio persona non grata na Kanskom festivalu kao što je Lars von Trir, ali je ova pobeda totalno suprotna reakcijama na festivalu 2017. godine.

Tada je predstavio svoj film Okja koji je producirao Netflix i upravo zbog toga je bio izviđan – festival i ova producentska kuća su tada bile u ratu zbog budućnosti filma i Bong je bio kolateralna šteta tog sukoba. Upravo zbog toga, verujem da mu ova pobeda još više znači. Parasite je prava kombinacija radova u njegovoj dosadašnjoj karijeri jer su tu i autentična priča i zabava za širu publiku, ali i bavljenje društveno angažovanim temama.



행복은 나눌수록 커지잖아요

NAGRADE ZA NAJBOLJE GLAVNE ULOGE

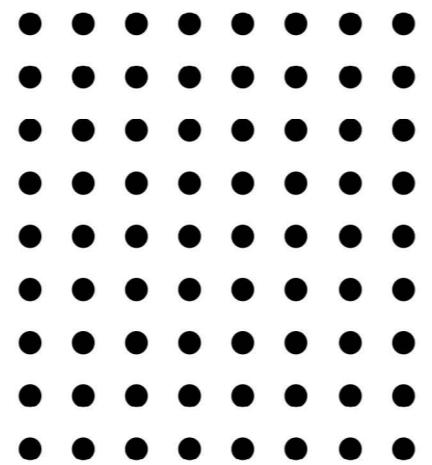
Hoakin Finiks i Rene Zelveger su dobili Oskara za glavne uloge.



Uloga u filmu "Joker" donela je prvog Oskara Hoakinu Finksu, koji je tako postao drugi glumac u istoriji koji je za istu ulogu dobio Akademijinu nagradu. Zahvaljujući na nagradi Hoakin je istakao kako mu je gluma podarila izvanredan život. Kao i da misli kako se ovakve prilike trebaju koristiti kako bi se upozorilo na nevolje s kojima se svet suočava, poput

rodne nejednakosti, rasizma, homofobije i iskorišćavanja prirode. Između ostalog Hoakin je izjavio: „Ja, ja sam bio nitkov u svom životu. Bio sam sebičan. U jednom trenu bio sam okrutan, težak za rad i nezahvalan. Mnogi od vas u ovoj sobi su mi dali drugu šansu. Mislim da smo u tim trenucima najbolji, kada podržimo jedni druge, ne kada se međusobno odbacujemo

zbog grešaka iz prošlosti, već kada pomažemo drugima da rastu, kada ih obrazujemo, kada vodimo jedni druge na putu iskupljenja. To je najbolja zajednica.”



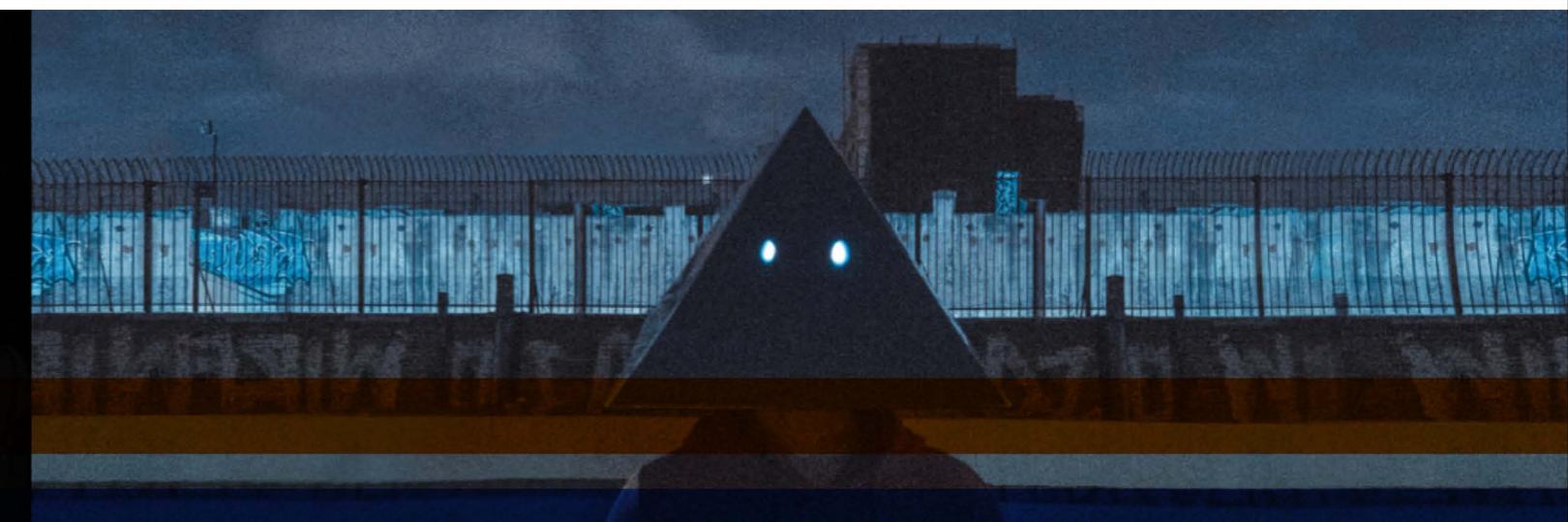
AUDIO IZLOŽBA “PET PRIČA”

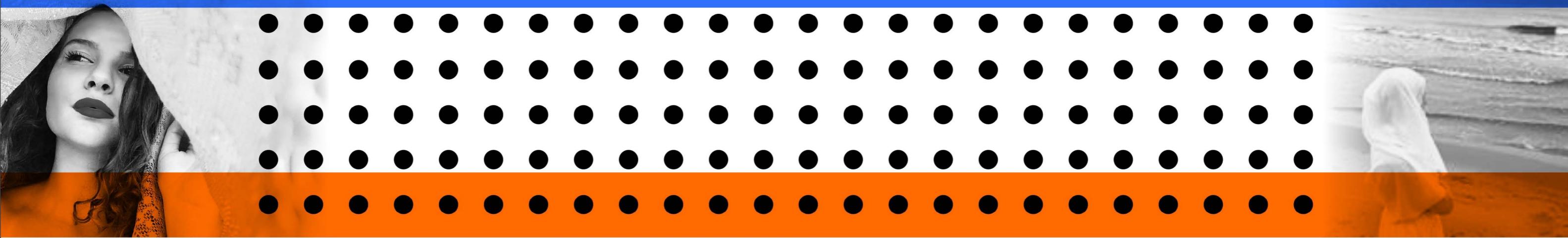
milli2nd

U Galeriji MMC, od 31. januara do 7. februara 2020. godine, građani Novog Pazara su bili u prilici da pogledaju audiovizuelnu izložbu mladog autora koji stvara pod umetničkim pseudonimom Milli2nd. Na izložbi su govorile Ajla Dazdarević, ispred Galerije MMC i Fatima Durović, direktorka Centra za decu i mlade "Duga".

Izložba je bila interaktivne prirode, tako da su posetioci direktno bili povezani sa radom. Pet priča koje su promenile autora kao umetnika kao i njegov pogled na svet, prikazane su kroz pet instrumenata koji daju audio i vizuelni feedback posetiocu.

Umetnik je izjavio da je jako bio uzbudjen jer nije poznavao novopazarsku publiku i da mu premijerna izložba u Novom Pazaru puno znači. Takođe, poručio je da je za uspeh potrebno uložiti puno vremena, truda i svojevremeno rizikovati.





Strah

Ajna Buhić

Ponekad je strah vrsta osjećaja koja stvara sigurnost, kako za nas, tako i za nase bliže. On nas može obaviti i stvoriti vrstu oklopa koja nas štiti od mogucih opasnosti ali istovremeno može zatvoriti u rupu bez dna. Strah je strašna stvar, ali bez nje mi ne bi smo opstali. Da ne postoji on u nama, naše misli ne bi imale kraja, a ko bi nas zaustavio u tim opasnim željama, možda strah?

Tuga, volja, želja, nada pa i mržnja... sve su to emocije koje utiču na naše misli, ali strah, strah je nešto sasvim drugacije. Zbog straha mi sticemo tugu jer ne možemo nekom pomoći, strah nas navodi da steknemo volju, strah da ne izgubimo voljenu osobu, stvara ljubav, a istovremeno i nadu, strah da se nekom ne možemo osvetiti, stvara mržnju. Možemo zaključiti da su sve ove emocije proizvedene iz straha, strah je osnova svega, pa tako i ovog života, bez straha mi smo nešto sasvim drugo! Strah kako ćemo ziveti tera nas na razmišljanje, a da ne razmišljamo, to bi praktično bilo kao da ne postojimo, strah prema samom Bogu, stvara sto drugih dimenzija o kojima se može govoriti, ali o čemu mi pricamo, to je suština straha. Strah može biti rupa koja vuče sve sa sobom, poput Zemljine teze, mi samo podesavamo jačinu gravitacije, koja je nalik crnoj rupi, ako previše dopustimo svojoj duši da se utopi u takvu dimenziju, onda tonemo daleko kao teški kamen u živi pesak, koga niko nikada ne može pronaći. Dozu straha treba imati, ali posto strah znaci ljubaznost, koliko ćemo se mi opustiti i pružiti pomoći toj osobi, koja možda boluje, tuguje? To je na vama. Nemojte reci da niste u mogućnosti, da nemate materijalnih sredstava, da niste sposobni, jer verujte sve su to ustvari reci koje dolaze iz dubine vas, a to je. STRAH. Strah da ne izgubite i to sto imate, strah da ste nesposobni, ali vi samo želite da vjerujete da jeste, jer opet to je STRAH. Kao sto mozete videti, imam dovoljno sredstava da vam dokažem da ste sposobni, da mozete mnogo vise toga postići, dostignuti bez ikakvih opravdanja, jer vas drži samo tenzija straha, koju morate PREBRODITI!

Ona stara ja

Saida Šaćirović

Sedim na jedinoj klupi na ogromnoj železničkoj stanici. Vozovi dolaze i odlaze. Prolaze ljudi previše zauzeti sopstvenim svetovima. Ljudi različite građe, visine, crta lica, načina odevanja i raspoloženja, u društvu ili sami, ali baš niko od njih se ne smeje, grozno. Kiša ne pada već pljušti kako odavno nije i stud mi se uvukla ispod kaputa, tako da što ga više stežem sve je hladnije. Iako je klupa na kojoj sedim natkrivena, mogu da osetim kišu na sebi. Možda zato što, slična njoj, pljušti i jedna u meni. Samo, moja malo duže traje. Nekad utihne, a nekad pretera pa poplavi sve što sam uspela da izgradim u sebi dok je bila tiha. sad kad je našla, bar na prvi pogled, sebi sličnu vidi u njoj priliku da me potpuno potopi. Predlaže joj da se ujedine i udave me onim što najviše volim. No, hvala Bogu, ovaj put nije pristala i polako je nestala, te se samim tim i ova moja, posle malog buntovničkog protesta i lomljenja svega oko sebe, tiho i jedva primetno, povlačeći se iz svakog dela u kom je napravila haos, skupila i čeka novu priliku za svoje oslobođenje.

Mesecima nisam srela nevino dete, to joj daje hrabrost da ovako lomi sve u meni. Dok kad bih pak, samo na jedan dan, privila čistu tekrođenu bebu na svoje grudi sigurna sam da bi je to ubilo i da bi zauvek nestala iz mene.

Sad kad razmišljam o tome, ne znam želim li uopšte da ode. Ne znam želim li da se očistim i vratim sebi. Odavno se nismo videle. Možda se sad i ne bi slagale. Zaboravila sam njene snove, a ona bi možda teško prihvatile moje mane koje su se vremenom nakupile i sve što sam naučila dok nje nije bilo, jer znaš, ona odbija da veruje da postoji i trunka zla u svetu. Ne znam da li bih umela da živim ponovo sa njom.

Pročitala sam juče " nostalgija je prljavi lažov koji nas uverava da su vremena bila bolja nego što su se činila ". Možda je to istina. Možda ni ona nije bila dobra koliko mi se čini ili je čak nikad nije ni bilo. Šta ako je vremenom umrla? Nejse, moram kući.

POKLON RAZGLEDNICE SA MOTIVIMA NOVOG PAZARA

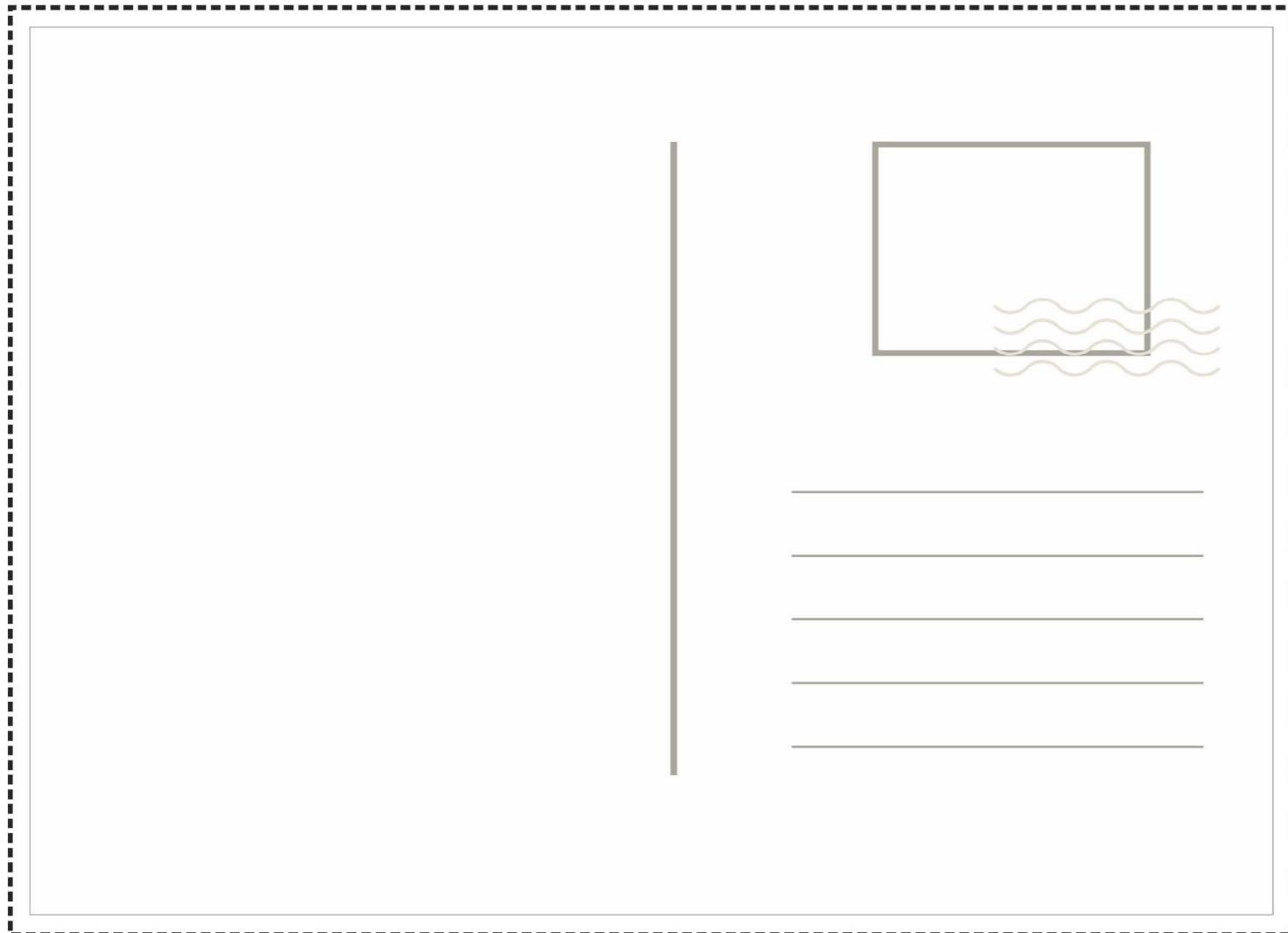


NOVI PAZAR



NOVI PAZAR





com/zbobden

