EG TIMES

MAY, 2025

РАЯ & ЦВЕТИ

За Цветомира и Рая гимнастиката е не просто спорт, а начин на живот.

ПОЕЗИЯ И ПРОЗА

ИНТЕРВЮ НА БРОЯ

СТАТИИ НА ПЕТ ЕЗИКА



УЧИЛИЩНИ НОВИНИ

Калоян Канев, ученик от 10. б клас взе участие в престижния национален кръг на Олимпиадата по философия, домакин на която беше Хуманитарната гимназия „Св. св. Кирил и Методий“ в гр. Пловдив в периода 28-30 март.

Ученици от ЕГ „Д-р Петър Берон“, които работят по проект „Езиковите професии в реалния свят“ по НП „Иновативно училище“ в професионално направление „Специалист по устойчиво развитие“ посетиха Регионална дирекция по горите Кюстендил на 28.03.2025 г

На 28.03.2025г. Единадесетокласници от иновативните групи „Създател на дигитално съдържание и управление на социалните мрежи“ и „Преводач“, се срещнаха с кореспондента на Българската телеграфна агенция в Кюстендил – г-жа Елица Иванова.

На 26 март осем ученици от Езикова гимназия "Д-р Петър Берон" – Кюстендил взеха участие в международната онлайн конференция “Power Up!”, посветена на климатичните промени и устойчивото развитие. Осемте мотивирани ученици от 10. и 11. клас се присъединиха към вдъхновяващи дискусии с млади активисти от цял свят, споделиха идеи и научиха как всеки може да допринесе за по-зелено бъдеще.

На 27 март, учениците от 11.а клас заедно с класния си ръководител проведоха един различен и вдъхновяващ час на класа. Те посетиха църквата „Свети Георги“ в квартал Колуша – най-старата запазена средновековна църква в Кюстендил, построена в края на X – началото на XI век, чиято врата днес Александра Василева има честта да отключи.
В един учебен час, посветен на Деня на европейските автор в Регионалната библиотека, взеха участие ученици от гимназията ни.. Водачи в света на европейската литература бяха ученици от 10., 11. и 12. клас на Езикова гимназия "Д-р Петър Берон“.

На 20.03.2025 г. Общинска банка гостува на учениците от 11.а клас и сподели ценни финансови знания с младите хора по време на Европейската седмица на парите.

За да отбележат Световния ден на водата, учениците и ръководителят на екоклуба при Езикова гимназия "Д-р Петър Берон", предприеха вълнуващо пътешествие до красивия водопад Полска Скакавица.

Резултати от областен кръг на олимпиадата по английски език
8 клас
1 място Асен Икономов 8.б клас 2 място Явор Владимиров 8.а клас 3 място Мария Крумова 8.а клас
9 клас
1 място Изабела Михайлова 9.а клас 3 място Виктория Стефанова 9.а клас
10 клас
3 място Борис Йовчев 10.б клас
11 клас
1 място Йоан Христов 11.а клас 2 място Кирил Калфин 11.а клас 3 място Кирил Шопкински 11.а клас
12 клас
1 място Джулия Христова 12.в клас
3 място Катерина Захариева 12.б клас

С вълнуваща фиеста испаноезичните възпитаници на ЕГ „Д-р Петър Берон“ отбелязаха „Деня на испанския език и култура“. За поредна година учениците от клубовете за занимания по интереси „Испания – традиции и култура“ и „Училищен театър на испански език“ към ЕГ „Д-р Петър Берон, организираха вълнуваща „фиеста“, с която отбелязаха „Деня на испанския език и култура“. Събитието се проведе на 19 март 2025 г. в Читалище „Братство 1869“ – Кюстендил. Основната цел на инициативата бе да насърчи интереса и мотивацията за изучаване на испански като чужд език в града, както и да представи разнообразните училищни и извънкласни дейности на испански език, които ЕГ предлага.

На 20 март, Международният ден на франкофонията беше отбелязан с особено внимание от учениците от 8.в клас, които изучават френски език като втори чужд. Четирите чаровни хостеси (Адриана, Иванина, Даяна-Мария и Дария) представиха табла с интересна информация за френския език и култура, която привлече вниманието на всички присъстващи. Учениците подчертаха важността на френския език и културата в света на франкофонията.

В периода 9–11 април в Резиденция „Бояна“ се проведе заседание на Съвета на децата към Държавната агенция за закрила на детето. В събитието взе участие и председателят на Съвета – Калоян Канев, ученик от 10.б клас, който активно се включи в обсъжданията и дискусиите по важни за младите хора теми. В края на събитието Калоян представи становище от името на Съвета на децата по отношение на Националната стратегия за детето до 2030 г.,

УЧИЛИЩНИ НОВИНИ

На 20 март в ПГСС "Св.Климент Охридски" се проведе масово засаждане на орехови дръвчета. Гости на събитието и активни залесители бяха ученици от Езикова гимназия. Председателят на Ученическия съвет Калоян Канев от 10.б клас отправи поздравление към ръководството на професионалната гимназия. Последва кратка беседа с учителите по професионална подготовка. Друг специален гост беше деканът на аграрния факултет в Лесотехнически университет. Учениците от ЕГ посадиха три орехови дръвчета, а на първото бе поставена отличителна табела.

Отборът по волейбол момчета спечели първото място в областното първенство и продължи участието си в зоналните състезания.

Резултати от областен кръг на олимпиадата по български език и литература
8 клас
Мария Крумова от 8.а клас- 1 място, взе участие в националния кръг в периода 12.04 – 13.04. 2025 г. в гр. Казанлък. Ученичката се състезава във възрастова група VIII-X клас
11 клас
Дената Славева от 11.б клас 1 място Кирил Калфин и Петя Васева от 11.а клас си поделят 3то място
12 клас
Виктория Георгиева 12.а клас 1 място
Джулия Христова 12.в клас 2 място и Елиана Велинова 12.б клас 3 място

Ученици от ЕГ „Д-р Петър Берон" започнаха дейности по проект Power Up! на WWF България по програма CERV към Европейската агенция за образование и култура. Стартът на проекта бе поставен в сградата на община Кюстендил на 14 март 2025 г. Представители на WWF презентираха дейностите по проекта, който цели да даде възможност на младежи от България, Италия и Словения да поемат активна роля в оформянето на адекватни решения в областта на климатичните промени, начините за справяне с тях, справедливия енергиен преход и устойчивото развитие.

Дванадесетокласнчката Венита Манастирска от Езиковата гимназия в Кюстендил е сред лауреатите на националния конкурс за икономическо есе на английски език, организиран от катедра „МИО и бизнес" в УНСС. Тазгодишният Национален конкурс за есе на чужд език, организиран от катедра „Международни икономически отношения и бизнес" в УНСС бе с тема на конкурса „Моята професионална реализация в международния бизнес». Учениците са бъдещи студенти в специалностите „Международни икономически отношения" и „Международни икономически отношения с преподаване на английски език" за учебната 2025/2026 г.

Отборът на Езикова гимназия „Д-р Петър Берон" – Кюстендил завоюва трето място във второто интердисциплинарно състезание, организирано от Асоциацията на езиковите училища в България. В надпреварата участваха 10 отбора от чуждоезикови училища от цялата страна.
Екипът на гимназията включваше учениците Кирил Калфин и Михаил Георгиев от 11.а клас, Джулия Христова от 12.в клас и Виктория Васева от 12.а клас. Те преминаха успешно през четири интензивни кръга, в които демонстрираха критично мислене, аналитични умения и креативност.

Джулия Христова от 12.в клас с ВТОРО място в Националната работилница по превод под егидата на Juvenes Translatores за своя превод от английски на български език.

Ученици от ЕГ "Д-р Петър Берон" взеха участие в националния кръг на международното състезание по английски език Kangaroo Global Linguistics 2025, организирано от Асоциация на Кеймбридж училищата в България. Класираните с най-голям брой точки са, както следва:
Ниво A1 Senior
Василена Владимирова 8.а клас
Андреа Парталева 8.б клас
Ниво A2
Асен Икономов 8.б клас
Ниво B1
Изабела Михайлова 9.а клас
Ниво B2
Кирил Калфин 11.а клас



Председателят на Държавната агенция за закрила на детето д-р Теодора Иванова обсъди с ученици от Езикова гимназия „Д-р Петър Берон" в гр. Кюстендил вредите от употребата на вейп, райски газ и т.нар. „дизайнерски дроги. В разговора се включи и Кристина Ангелова от Регионална здравна инспекция – Кюстендил. Председателят на Съвета на децата към председателя на ДАЗД Калоян Канев, който е ученик в Езикова гимназия „Д-р Петър Берон" също взе участие в срещата. Той представи дейността на единствения национален детски консултативен орган.

Ученици взеха участие в празника, организиран от Община Кюстендил по случай на 3 март. Никол Борисова от 12.в клас рецитира "Възпоминания от Батак" ("От Батак съм, чичо! Знаеш ли Батак?"), а Елиана Велинова от 12.б и Калоян Канев от 10.б клас бяха водещи на тържественото честване.

УЧИЛИЩНИ НОВИНИ

В рамките на проект "Здравословен и делови туризъм и екоикономика“, реализиран от ученици от Езикова гимназия "Д-р Петър Берон“, на 25 февруари беше организирана работна среща в сградата на сдружението. Основната цел на дискусията бе запознаването на младите хора с принципите на устойчивото развитие и ролята на ловно-рибарските дружества в опазването на околната среда.

Езикова гимназия спечели подкрепата на кюстендилската общност на младежите.
Екипът в състав Калоян Канев от 10.б клас и Денита Славева от 11.б клас представи проект на първата зелена конференция на младежите от град Кюстендил, организирана от Младежки център - гр.Кюстендил. Проектът е насочен към подобряване на училищната среда, възможност за сплотяване на колектива и неформално образование.
На конференцията присъстваха заместник-кметове, директори на дирекции, експерти от РУО и експерти о община Кюстендил, които изразиха мнение по проекта на гимназията. В първата по рода си такава конференция се включиха 7 гимназии от града, които също представиха своите иновативни идеи за екологичен начин на живот в училище. Първата снимка е на чертежа на проекта със заглавие "The ReLeaf Zone«.

Ученици от XI клас на ЕГ „Д-р Петър Берон“ град Кюстендил, които работят по проект „Иновативно училище“ на тема „Езиковите професии в реалния свят“, посетиха НИМХ, филиал Кюстендил. Групата, която изучава професии свързани с устойчивото развитие, се запозна с професиите, които се упражняват в сектор „Метеорология“.

Наградата за най-добра постановка и Първа награда за най – добра поддържаща мъжка роля в Категория Б на XXV Национален фестивал за училищен театър на испански език спечелиха ученицте от ЕГ „Д-р Петър Берон“, гр. Кюстендил. За поредна година ученицте от Клуб „ Училищен театър на испански език“ към ЕГ доказаха своя талант и любов към испанския език и култура и пожънаха голям успех на XXV Национален фестивал за училищен театър на испански език, организиран от Отдел „Образование“ към Посолството на Испания. журито присъди на възпитаниците от ЕГ: Първо място в Категория Б „Наградата за най-добра постановка“- „Златен плакет“ и екскурзия в България и Първа награда за най – добра поддържаща мъжка роля на Борис Захариев „Статуетка“ и ваучер за безплатен изпит DELE. Всички участници получиха медали, грамоти и подаръци от Отдел „Образование“ към Посолството на Испания в България.

Талантливата ни художничка Божидара Василиева, ученичка от 9.а клас спечели сред участници от цялата страна тазгодишното издание на конкурса за афиш за предстоящия „XXV Национален фестивал за училищен театър на испански език“, организиран от Отдел „Образование“ към Посолството на Кралство Испания.

Ученици от XI клас на ЕГ „Д-р Петър Берон“ посетиха Общинска администрация – Кюстендил в рамките на дейностите по проект „Иновативно училище“ на тема „Езиковите професии в реалния свят“. На срещата присъстваха заместник-кметът Кристиян Иванчов, Василена Карадачка – старши експерт „Туристически длъжности“, Николай Брънзалов – главен експерт „Туристически дейности“, и Антония Аяз – младши експерт „Туристически дейности“.

От 16 до 19.02.2025 г. в Перник се проведе Регионална международна конференция по проект „Panda Labs Achievers: PLAYJET- младежи за справедлив енергиен преход“, организиран от Джуниър Ачийвмънт България (JA България) и WWF Bulgaria, с подкрепата на JA Macedonia, Eco Team (Черна гора) и WWF Adria Serbia (Сърбия). Ядро на отбора победител са ученичките от 12. клас на ЕГ – Виктория Васева, Даная Иванова и Мила Митова и Ивелина Коцева от ПМГ. В акумулирането на идеята участва и Гуидо Галени от 12 клас на ПМГ. Момичетата, които представяха идеите си пред журито и аудиторията, направиха силно впечатление с високото си ниво на владеене на английски език, който беше официален на конференцията, като и с презентационните си умения. В направление „Природни решения за справедлив преход“ журито присъди първо място на отбор „Daisies“ за най-екосъобразна бизнес идея. Отборът, в състав Петя Домозетова от 12 клас на ЕГ, Гергана Георгиева от 12 клас на ПМГ и по един представител от Бобов дол и Перник, представи пред журито интересна идея за екосъобразен хотел, който информира хората по екологични теми и ги стимулира да мислят за природата.

На 25.01.2025г. в гр. Ловеч се проведе националният кръг на състезанието по немски език, организирано от издателство КЛЕТ.
Езикова гимназия “Д-р Петър Берон” бе представена от Бенно Губе, 9.в клас, Виктория Георгиева, 11.б клас и Катерина Захариева, 12.б клас, които си заслужиха това право, след като постигнаха най-високите резултати в училищния кръг.

УЧИЛИЩНИ НОВИНИ

Ученици от ЕГ се включиха в залесителни дейности по повод Седмицата на гората. Учениците са участници в проект Power Up! на WWF България по програма CERV към Европейската агенция за образование и култура, както и млади изследователи от "Екоклуб“ към ЕГ , взеха участие в залесителни дейности в землището на селата Чудинци и Ломница на 11 април 2025 г. Събитието беше организирано от РДГ– Кюстендил и е част от поредицата инициативи по случай 100 години от началото на честванията, посветени на Седмицата на гората. След пътуването до Чудинска планина, инж. Димитър Здравков изнесе урок на открито, в който запозна гимназистите с професията на лесовъда.

Джулия Христова от 12.в клас представи проект за справяне с екранната зависимост на Националната олимпиада по гражданско образование. „Не можеш да спреш вълната, но можеш да слезеш от сърфа“ ще бъде представен на националния кръг за 2024/2025 г., който ще се проведе в гр. Разлог между 2 и 4 май 2025 година. Целта му е да повиши информираността сред младите хора относно екранната зависимост и влиянието на технологиите върху тяхното ежедневие, здраве и социални умения. Авторите на проекта предлагат инициативи, които да насърчават по-здравословен и осъзнат подход към използването на технологии. Проектът е дело на ученици от клуба по гражданско образование. Екипът се състои от: Велизара Стоева, 12.а клас, Лора Младенова 12.в клас, Калоян Канев 10.б клас, Анна Ливадийска 10.в клас и Джулия Христова 12.в клас, която бе и представителят на отбора на националния кръг.

Четири ученички от ЕГ „Д-р Петър Берон“ в Кюстендил – Петя Васева и Даяна Димитрова от 11.а клас, и Габриела Стоянова и Елиза Ангелова от 11.в клас – участваха в четиридневната UPSHIFT конференция, проведена от 99-12.04. в Международния младежки център в Перник. Те представиха иновативен проект, насочен към подобряване живота на бездомни животни в Кюстендил. Макар да не получи финансиране, момичетата са мотивирани да реализират идеята си самостоятелно.

На 14.04. ученици от ЕГ организираха флашмоб в подкрепа на тяхната инициатива по залесяване в Кюстендил, която е част от дейностите по проекта POWER UP! на WWF България, реализиран по програма CERV на Европейската агенция за образование и култура. На 15.04. ученици от ЕГ организираха масово залесяване, част от проекта POWER UP! на WWF България, реализиран по програма CERV на Европейската агенция за образование и култура. Инициативата, наречена „Корени на промяната – гора на надеждата“, събра ученици, преподаватели и партньори около важната кауза за опазване на природата и устойчивото развитие на региона.

Ученици от 11.б клас на Езикова гимназия „Д-р Петър Берон“ се включиха във втората среща от инициативата „Детективи на европейски проекти“, организирана от #OICKyustendil! На 10 април 2025 г. те се запознаха с реализацията на проекта „Грижа в дома в община Кюстендил“, представен от г-жа Добриела Моравска – ръководител на Центъра за патронажна грижа. През април предстои и трета среща, в която учениците ще се включат в мобилен екип и ще видят как се прилагат услугите на терен.

На 9 април в Младежки център Кюстендил се проведе кръгла маса по проект „Green Digital Hub for Startups and Social Enterprises“! От 13:30 до 15:00 ч. млади хора, представители на институции и организации обсъдиха възможностите за развитие на устойчиви стартъпи и социални предприятия. Акцентът бе върху дигиталните и иновативни умения с положително социално и екологично въздействие. Част от събитието бяха и ученици от 10., 11. и 12. клас я нашето училище, които имаха възможност да се запознаят отблизо със сферата на предприемачеството и устойчивото развитие.

Ина Димитрова от 11.а клас взе участие в Youth Forum UNODC – Vienna, Austria 2025 . Тя бе част от международен младежки форум, организиран от Службата на ООН по наркотиците и престъпността (UNODC). Събитието се проведе от 10 -12.03.2025 г. в сградата на ООН във Виена и бе посветено на превенцията на употребата и разпространението на наркотични вещества. Като активен доброволец към Общинския съвет по наркотични вещества в Кюстендил, Ина се включи в обучителни лекции, дискусии и групова работа с още 31 младежи от различни държави. Кулминация на форума бе изготвянето на съвместно обръщение към ръководството на UNODC и делегации от различни държави. Тя присъства и на церемонията по позвъняване на Звънеца на мира – символ на сътрудничеството между UNODC и Япония.

На 11-13.04. 5 ученици клуб «Дебати’ взеха участие във финалите на Националния турнир по английска реч и дебати на BEST, който се проведе в УНСС, гр. София. Даяна-Мария Кирилова от 8.в клас достигна до полуфиналите на Националния турнир, а Стефан Петров от 9.а клас, зае ПЕТО място в националната класация в категорията „Novice Poetry Interpretation“- «впечатляващо постижение в една от най-конкурентните категории», сподели ЕТА Силви Антал. ЕГ е единственото училище в обл. Кюстендил, чиито ученици имат възможност да работят с гост-учители от САЩ по програма на фондация "Фулбрайт".

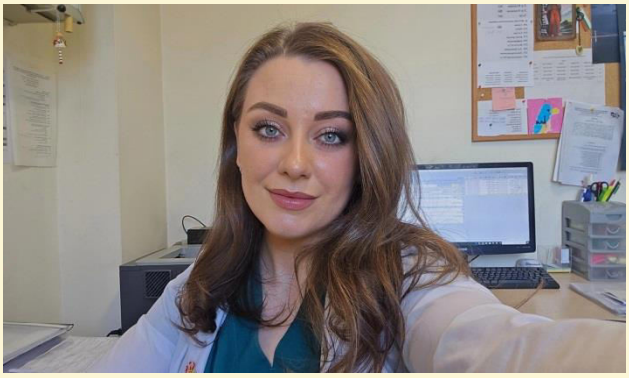
ИНТЕРВЮ НА БРОЯ

EG TIMES Здравейте, д-р Плачкова! Радваме се, че имаме възможността да разговаряме с Вас. Бихте ли се представили накратко – кой випуск сте завършили в ЕГ „Д-р Петър Берон“и в каква паралелка?

МАРИЯ Здравейте! Казвам се Мария Десислава Плачкова и съм от випуск 2015 на ЕГ „Д-р Петър Берон“. Завърших паралелка с английски и испански език.

EG TIMES Какъв беше пътят Ви след гимназията? Къде завършихте висшето си образование и каква специалност избрахте? Разкажете ни повече за това, с което се занимавате в момента.

МАРИЯ Завърших медицина в Софийски университет „Св. Климент Охридски“ през 2021г. Винаги съм искала да бъда лекар, така че изборът на специалност в университета за мен беше ясен. Записах да уча медицина, за да стана хирург, което и в момента работя. Научните и професионалните ми интереси са свързани с диагностиката и лечението на заболяванията на млечната жлеза. Работя в УСБАЛ по Онкология, което е най-старото и най-голямо онкологично лечебно заведение в страната, с най-голям брой болни с рак на гърдата и, съответно, с най-много опит в тази патология.





EG TIMES Хирургията на гърда е специфична и отговорна област в медицината. Какво Ви привлече към тази специализация и с какви предизвикателства се сблъсквате в ежедневната си работа?

МАРИЯ Когато бях в 3-ти курс и започнахме да навлизаме в клиничните специалности и да имаме пряк досег с пациенти, имах късмета сегашният ми началник – д-р Ваня Митова, да ми бъде асистент. Неведнъж съм казвала, че именно тя е причината да се „влюбя“ в тази патология. Хирургията на гърда е много специфично направление – ежедневно прилагаме най-новите методи за оперативно лечение, включващо органосъхраняващи операции, сентинелни биопсии, както и онкопластични операции. Изборът на правилен оперативен подход за всеки отделен пациент е предизвикателство, с което се срещаме ежедневно, но с необходимите знания и опит всичко се случва по-лесно. По-голямо предизвикателство, бих казала, е ниската здравна култура на населението. В България нямаме действаща скринингова програма за рак на гърдата, което води и до късно диагностициране в голяма част от случаите.



EG TIMES Медицината изисква постоянна подготовка и развитие. Как продължавате да се усъвършенствате и как изглежда професионалното Ви израстване?

МАРИЯ Ежегодно участвам като съавтор на научни публикации в национални и международни конференции, както и споделям опита на нашата клиника като лектор на различни събития. Последната конференция, в която взех участие, беше St. Gallen International Breast Cancer Conference, която се проведе през м. март във Виена, Австрия.

Там участвах като съавтор на две публикации, които предварително бяха одобрени от научния им колектив. Вземам активно участие в различни форуми, свързани с превенцията на рак на гърдата, като бях лектор на събитието за пациенти „КОД: Превенция“, организирано от Столична община. Тази година завърших и второ висше образование по специалност „Здравен мениджмънт“, което със сигурност ще ми послужи в бъдеще.

EG TIMES Освен че сте лекар, знаем, че имате и черен колан по карате. Как се зароди този интерес и как съчетавате медицината с бойните изкуства?

МАРИЯ Занимавах се в продължение на 17 години с карате и е много важна част от живота ми. Бях на 5 години и родителите ми ме бяха записали на художествена гимнастика, но аз нямах особен интерес към съчетанията. Спомням си как след тренировка гледах как група хора в бяло облекло и цветни колани бягат по пистата на стадиона и казах на баща ми, че искам да отида при тях, останалото е история. :) Смятам, че всяко бойно изкуство, но особено карането, спомагат изключително много за личностното развитие, дисциплината и доброто физическо и психическо състояние на тренiращите. На въпросът как съчетавам медицината с карането – точният отговор е „никак“. Спортната ми кариера приключи с последната Универсиада когато бях 4-ти курс, тъй като стана невъзможно за мен да съчетавам двете и да давам всичко от себе си на две места. Приоритетите ми бяха да уча и да постигна, това, за което винаги съм мечтала, и, за което всъщност индиректно ме е подготвял и спорта.

EG TIMES Какви други хобита или начини за разтоварване имате извън професията? Как намирате баланс между натоварената работа и личния живот?

МАРИЯ Мое много любимо хоби са танците – по-точно народните, а от скоро – и латино танците. Тъй като работата ми е натоварена, за мен е от голямо значение да намирам време за разпускане, за да мога да бъда в добра психическа кондиция в работата си с пациенти, така че се старая да бъда редовна. Освен това през почивните дни посещавам и кондиционни тренировки и crossfit. По този начин максимално страня от т. нар. “burnout” и се чувствам добре.

EG TIMES Какви са най-ярките Ви спомени от времето в ЕГ „Д-р Петър Берон“?

МАРИЯ Най-ярките ми спомени не са случки, а хора. Не мога да не спомена моят класен ръководител – г-жа Венета Стоянова, която за съжаление вече не е сред нас. Благодарна съм на нея, както и на всички учители, които са ми помагали и са ми дали знанията, които имам. На учителите ми по английски и испански език, с чиято помощ общувам и работя на тези езици – благодаря!



EG TIMES Намирате ли приложение на чуждите езици в ежедневието и професията си и по какъв начин?

МАРИЯ Определено намирам приложение на чуждите езици, и то ежедневно. Конференциите и обученията, в които участвам, а и по-голямата част от научните ми публикации, са на английски език. Смятам, че в днешно време да знаеш английски език не е предимство, а необходимост, ако искаш да се развиваш. Испанският език не го използвам в същия обем, но имам много приятели и колеги от Испания и Латинска Америка, с които си общувам на испански.

EG TIMES Какъв съвет бихте дали на настоящите ученици в гимназията, които мечтаят за кариера в медицината (или друга амбициозна професия)? Какво е важно да знаят и какво да не забравят по пътя си?

МАРИЯ Подредете си заниманията и интересите по важност и бъдете последователни и самокритични.

EG TIMES Ако можехте да се върнете назад във времето и да дадете съвет на самата себе си като ученичка в ЕГ „Д-р Петър Берон“, какъв би бил той?

МАРИЯ Ще дам отговор като на предишния въпрос. На тази възраст е много важно да си подредиш приоритетите, за да осигуриш бъдещето си.

EG TIMES Ако трябва да опишете с три думи какво Ви е дала гимназията за живота и кариерата Ви, кои биха били те?

МАРИЯ Всичко, което трябва :)

Автор: EG TIMES

Youth Forum UNODC – Vienna, Austria 2025





От 10 до 12 март 2025 г. имах невероятната възможност да участвам в младежки форум, организиран от Службата на ООН по наркотиците и престъпността (UNODC), който се проведе в сградата на ООН във Виена, Австрия. Темата на форума беше превенцията на употребата и разпространението на наркотични вещества – сфера, в която съм ангажирана от три години като доброволец към Общинския съвет по наркотични вещества в Кюстендил. За мен беше чест да бъда част от това престижно събитие, заедно с още 31 младежи от различни държави-членки на ООН.

Първи ден

Още в началото на форума имахме две много важни лекции. Първата беше посветена на това как наркотичните вещества въздействат върху човешкото тяло – темата беше представена по разбираем и впечатляващ начин. Втората лекция се фокусира върху това как самите ние, младите хора, можем да бъдем активни в превенцията – какви действия можем да предприемем в нашите общности, за да намалим риска от употреба на наркотици. Лекторите бяха отворени за дискусии и въпроси, което направи преживяването още по-полезно. Започнахме и с различни игри и упражнения за опознаване, които допринесоха за приятелската атмосфера още от самото начало.

Втори ден

През втория ден работихме основно по групи. Беше изключително интересно и вдъхновяващо да участвам в лекция, посветена на превантивни практики в Централна Азия. Имаше представители от Русия, Казахстан, Таджикистан и други страни, които споделиха своя опит и предизвикателствата, с които се сблъскват. Това много ме впечатли, защото показа колко различни, но и сходни са проблемите и решенията в различни части на света.

Трети ден

Последният ден беше особено емоционален. Всички участници изготвихме съвместно изказване, в което обобщихме нашите идеи и послания. Двама от участниците имаха честта да го представят пред директорите на UNODC, делегации от различни държави и други официални гости. Беше силен момент, който показва колко много можем да постигнем, когато работим заедно.

Също така имахме възможност да присъстваме на церемонията по позвъняването на Звънеца на мира – символично събитие, което отбелязва 30 години партньорство между Япония и Виена в рамките на UNODC. Това беше много вълнуващо преживяване, което ще запомня завинаги.

Този форум ми даде изключително много – нови знания, вдъхновение, мотивация и приятелства с млади, ентусиазирани хора от целия свят. Радвам се, че бях част от него и вярвам, че наученото ще ми помогне да продължа да допринасям за превенцията на зависимости в моята общност.

Автор: Ина Димитрова, 11.а клас

Erasmus+ Youth Exchange:
Тренировъчен курс „Всички на борда“ в Аликанте, Испания



Испания – приключение, което оставя следа

Испания ни плени още с първата крачка, която направихме на нейна земя. Топлият въздух, галещото слънце и усмихнатите лица на местните веднага ни дадоха усещане за уют и гостоприемство. Въпреки че беше още зима, температурите надвишаваха 20 градуса, а крайбрежието на Аликанте беше изпълнено с живот. Хората се наслаждаваха на морския бриз, разхождаха се или се събираха на пикник, а слънцето и красивата природа ни зареждаха с позитивна енергия. Още в първите мигове разбрахме защо испанците са винаги усмихнати и добродушни – техният начин на живот е истинско изкуство на радостта.Но нашето пътуване не беше просто ваканция. Между 20 и 27 февруари в красивия крайбрежен град Аликанте, част от автономната област Валенсия, се проведе международният тренировъчен курс „Всички на борда“. В него участваха млади хора от България, Испания, Италия, Румъния и Гърция, обединени от общата цел – да открият нови и ефективни методи за повишаване на младежката ангажираност в различни социални дейности.

Сплотеност отвъд границите

Още в първите дни на проекта създадохме нещо повече от приятелства – изградихме истинско семейство. Всеки участник носеше своята уникална история, а чрез интерактивните активности имахме възможност да се опознаем, да разкрием потенциала си и да допринесем за успеха на общата кауза. Дните ни започваха с енергизиращи игри, които не само разсъняваха, но и поддържаха високия дух през целия ден. Работихме в международни екипи по различни проекти – създавахме и обработвахме видеа, дискутирахме и търсихме решения за проблеми, засягащи младото поколение, и разработвахме иновативни методи за социална ангажираност. Тази динамична среда ни помогна не само да обменим идеи, но и да усъвършенстваме комуникативните и организационните си умения.

Културни вечери – мост между народите

Една от най-вълнуващите части на курса бяха културните вечери. Всяка държава представи традиционни храни, танци и обичаи, създавайки истински мултикултурен празник. Испанската страст, българското гостоприемство, италианският темперамент, румънската сърдечност и гръцкото веселие се сляха в едно, превръщайки тези моменти в незабравимо преживяване.

Магията на Аликанте

Извън работните активности имахме възможност да се потопим в живота на Аликанте – град, който очарова с богатата си история, живописни улици и топлия средиземноморски дух. Разхождахме се из стария град, изкачвахме се до замъка „Санта Барбара“, откъдето се разкриваше зашеметяваща гледка към морето, и се наслаждавахме на автентичната кухня в малките местни заведения.

Раздялата, която сближава

Седемте дни в Испания преминаха като миг, изпълнени с емоции, нови знания и споделени моменти. Последната вечер беше особено емоционална – сбогувахме се с новите си приятели с надеждата, че ще се срещнем отново някъде по света.Това преживяване беше много повече от тренировъчен курс – беше вдъхновение, предизвикателство и възможност за личностно израстване. Ако търсите начин да излезете от зоната си на комфорт, да откриете нови култури, да развиете уменията си и да срещнете изключителни хора, не се колебайте – впуснете се в подобно приключение. То ще промени не само вашия мироглед, но и самите вас.

Автори: Ивена Шопска и Петя Домозетова 12.а клас

Нашето участие в Еразъм+ в Турция:

Вдъхновение и кауза



Ние, трима ученици от Езикова гимназия „Д-р Петър Берон“ – Калоян, Деница и Александър от 10.б клас, имахме възможността да вземем участие в международен младежки обмен в Турция, организиран по програма Еразъм+. Проектът, в който се включихме, носи заглавието “Give them education and toys, let their revolution bring joy” и беше насочен към преодоляване на детския труд – тема, която ни трогна и вдъхнови.



Заедно с ученици от ПМГ „Проф. Емануил Иванов“ – Кюстендил и още 35 младежи от Сърбия, Гърция, Турция, Унгария, Италия и Полша, участвахме в интензивна седмица, изпълнена с обучения, дискусии и културни събития. Чрез ролеви игри и работа по групи развихме ключови умения, научихме се как да разпознаваме социалната несправедливост и как да работим за по-добро бъдеще с повече възможности за всяко дете. Изготвихме и план за подобряване на достъпа до образование и създаване на сигурна домашна среда.



Най-запомнящ се момент за нас беше посещението в пансион за деца в риск в град Дюздже. Там се срещнахме лице в лице с предизвикателствата, които преживяват тези деца, и осъзнахме колко значим може да бъде нашият принос.

По време на културните вечери с гордост представихме България – с традиционно хоро, атрактивна презентация и великденски боядисани яйца. Реакциите бяха вдъхновяващи и трогателни – получихме много усмивки и аплодисменти.

Също така, имахме възможността да се потопим в културата на останалите държави чрез традиционни танци, игри и разходки из региона. Посетихме най-високия водопад и най-голямата джамия в областта – преживяване, което остави траен спомен.

Изказваме специални благодарности на ManEco – нашата изпращаща организация, за това, че направиха всичко това възможно. Също така сме горди, че получихме сертификат Europass, който валидира нашето участие и ще бъде ценен актив за нашето бъдещо развитие.

Тази Еразъм+ мобилност ни даде не само знания и опит, но и приятелства, нов поглед към света и усещането, че можем да бъдем промяната, която искаме да видим.

Автори: Калоян Канев, Деница Узунска и Александър Тинчев, 10.б клас

УЧЕНИЧЕСКОТО ПРЕГАРЯНЕ – МИТ ИЛИ РЕАЛНОСТ?



В наши дни все по-коментирана става темата за „бърнаута“. Отвсякъде ни залива информация за това колко уморено е населението не само на България, но и на света. Чуваме, че българинът работи много – неоспоримо, но в рамките на Европейския съюз има държави, чиято минимална възраст за пенсиониране далеч надминава българската. Но общовалидна истина е, че българинът си остава уморен – дали заради физическия труд, който всъщност е масовият способ за изкарване на прехраната, или заради човешкия ресурс, който притежава доста спорни качества що се отнася до комуникации – оставям на вас, читателите, да прецените.

Разбира се, темата не прави изключение и ангажира учениците. В тази проблематика те могат да бъдат разгледани като две различни страни – от една страна като хора, страдащи от „прегарянето“ на хората в училищната общност, а от друга – как самите те могат да станат жертва на „прегарянето“.

Първо, нека разгледаме какво точно означава „прегарянето“. Всеки е чувал от свой познат или близък, от колега или каквато и да е била биологична единица в обкръжението ни израза: „Хванал ме е бърнаутът.“ Ала всъщност дали си даваме сметка какво точно означава „прегарянето“? „Бърнаут“ (от англ. burnout) е състояние на емоционално, психическо и физическо изтощение, което настъпва вследствие на продължителен стрес и претоварване. Характеризира се с чувство на празнота, липса на мотивация, умора, раздразнителност и усещане, че колкото и усилия да се полагат, все не е достатъчно.



Възможно ли е да бъркаме умората с „бърнаута“? Да, възможно е! Наистина понятията имат доста сходни белези и си приличат, но има доста съществена разлика в продължителността на двете явления. Докато умората се характеризира с кратък период – ден-два, до седмица, а понякога дори трае само часове, то „прегарянето“ е по-дълъг и утежнен период. Често противоположностите между двете състояния излизат, когато ги разгледаме по-дълбоко. При умората имаме временно нежелание да извършим дадени фиксирани неща, при „прегарянето“ имаме трайно нежелание за извършване на каквото и да е било. Също, емоционалното състояние – когато сме уморени, предпочитаме да починем за малко и после продължаваме ежедневието си, но „бърнаутът“ понижава драстично допамина – хормона на щастието. Тоест положителните емоции изчезват.

Важно уточнение е, че също не трябва да бъркаме „бърнаут“ с депресия, защото второто състояние е доста по-тежко и изисква психическа помощ. Но не пренебрегваме и това, че все пак едното може да предхожда другото при неблагоприятни условия, когато не се предприема нищо по отношение на подобряване на средата.

След като вече уточнихме и изяснихме какво е „бърнаут“ и как да го разграничаваме от моментно състояние и от психическо такова, вече можем да разгледаме проявленията на така нареченото „прегаряне“ в ученическия живот.

“Да, „прегарянето“ в сферата на образованието и по-точно при учениците е по-рядко наблюдавано явление, отколкото при възрастните, но не можем с лека ръка да го отхвърлим като потенциална опасност.”



Първото, което идва на ум на всеки от нас, е прекомерното учене. Да, има ученици, които учат значително повече. Те имат цели, които искат да постигнат, но понякога това наистина ги натоварва. Следващ фактор е може би голямото количество от домашни и проекти – не. Доста облекчен е българският ученик по отношение на работа извън училище. Друг много важен аспект е страхът от провал и притесненията. Трудно е да заспиш, когато знаеш, че на следващия ден имаш тест или изпит, от който зависи по някакъв начин твоето бъдеще. Не на последно място остава комуникацията в училище, на която ще обърна специално внимание. Училището е социална среда – общност, в която, за да произлезе резултат, трябва да се комуникира между отделните членове. А доста често това е един сложен процес. Много от тях смесват личното с професионалното, адаптират своите лични проблеми в контекста на общността. Демонстрират всякакъв вид тормоз – физически и вербален. Всичко това, сумирано, води до натоварване. Когато това натоварване не се компенсира балансирано и пълноценно, то може да прерасне в „прегаряне“ или иначе казано – „бърнаут“.

В заключение: Да, „прегарянето“ в сферата на образованието и по-точно при учениците е по-рядко наблюдавано явление, отколкото при възрастните, но не можем с лека ръка да го отхвърлим като потенциална опасност.

Най-напред да направим едно сравнение. Един средностатистически ученик има не повече от 35 учебни часа. Да приемем, че продължителността на часа е 45 минути – пресметнато това са около 26 астрономически часа, разпределени в седмицата. Аналогично пресмятаме труда на един средностатистически възрастен, работещ по 8 часа на ден (общоприето за служители в държавния сектор, институции, организации и още много професии, представляващи голям процент от общия брой полагащи труд в Европа) – при него седмичното равнище е 40 часа. Това са 14 часа разлика между работещи и учещи. Може би и затова се наблюдават повече случаи при възрастните. Въпреки че стресът е пропорционален спрямо възрастта – колкото по-възрастен е даден организъм, толкова повече натоварване може да понася.

Въпреки това има и ученици, които изпитват на свой гръб „прегарянето“. Разбира се, те са изключение, защото това става вследствие на усилен труд, а все по-малко са трудещите се за образованието – но това е отделна тема. Но какви са факторите и причините за „бърнаута“ при учениците?



Автор: Калоян Канев 10.б клас

Емоционалната интелигентност в дигиталната ера – как технологиите влияят върху нашите емоции



Всички сме чували за IQ и много добре знаем какво представлява – мярка, показваща колко развито е логическото ни мислене, нашата памет и способността ни да решаваме проблеми. Някои от нас дори са проявили любопитство и са си правили онлайн тестове, за да проверят нивото на своята интелигентност. Не всички обаче знаят какво е EQ – емоционална интелигентност. Ако трябва да обобщим накратко, EQ представлява способността да владеем, контролираме и осъзнаваме собствените си емоции, както и умението да разпознаваме чуждите такива и да изпитваме емпатия към околните.

Ако сте стигнали дотук, сигурно се питате какво общо има емоционалната интелигентност с факта, че живеем в дигитална ера. Всъщност, ще се изненадате колко много. В модерния свят, който познаваме днес, почти всичко е достъпно онлайн – общуването с приятели и колеги, пазаруването, обучението, плащането на сметки и получаването на всякакъв вид информация. Дори и дневниците и бележниците в училище отскоро са дигитални.

Наблюдава се тенденция дигиталното да замества физическото и е видно, че възможността да извършваме всички тези действия от разстояние значително е ограничила контактите и общуването ни с хора на живо. Това, от своя страна, има сериозно влияние върху развитието и поддържането на нашата емоционална интелигентност.

Но как? Отговорът е много прост. Общуването чрез социалните мрежи не ни позволява както да изразяваме пълноценно своите собствени емоции, така и да разпознаваме чуждите. Контактуването с хора онлайн не ни дава възможността нито да използваме мимики, жестове и езика на тялото си, нито да ги разпознаем и разчетем у човека, с когото разговаряме. Изражението на лицето ни, интонацията, езикът на тялото и жестовете са изключително важни аспекти в пълноценното общуване, които виртуалното пространство не позволява да бъдат използвани.

Плюс това, отношенията, които изграждаме онлайн, често са повърхностни и непълноценни – изграждането на качествени отношения и емоционална свързаност чрез социалните мрежи е трудно и дори почти невъзможно. Ето защо онлайн пространството не влияе положително върху развитието на емоционалната ни интелигентност.

Остава въпросът какво можем да направим, за да предотвратим това негативно влияние. Глупаво би било да предположим, че е възможно да елиминираме онлайн общуването напълно, но би било хубаво, ако всеки от нас се постарае максимално да ограничи времето, прекарано в дигиталните среди. За да подобрите своята емоционална интелигентност – общувайте на живо, старайте се да разпознавате и владеете своите емоции, вслушвайте се в хората около вас и проявявайте съчувствие. Пазарувайте във физически магазини, заменете поне половин час от прекараното на телефона или компютъра си с приятна за вас дейност – разходка навън, хубава книга, спорт или хоби.

Не губете емоционалната си интелигентност!

Ако проявявате допълнителен интерес по темата, можете да тествате своята емоционална интелигентност на сайтовете ***Last Eight Percent, Verywell Mind*** и други.

Автор: Виктория Шейтанова 11.а клас

FOMO

Страхът да не изпуснеш нещо в ерата на социалните медии





Страхът да не изпуснеш нещо – колко познато чувство, нали? Помислете си колко пъти сте излизали навън, въпреки че сте били изключително изморени, просто защото онова гласче в главата ви ви е казвало: „Ами ако изпусна нещо?“. Колко пъти ви е било страх, че ако не сте там, приятелите ви ще станат по-близки помежду си, а вие ще останете на заден план. Колко пъти сте се чувствали зле, когато групата ви си има „inside joke“, който не разбирате, просто защото не сте излезли на кафе миналия вторник? Или пък колко предложения сте приели, защото сте се страхували, че ако откажете, ще пропуснете възможността на живота си? Всичко това можем да определим с една дума – „FOMO“ – страхът да не изпуснеш нещо.

За да вникнем по-дълбоко в проблема, нека първо разберем какво се крие зад този термин. FOMO (Fear of Missing Out) е термин, който описва страха от пропускане на нещо важно или от това да не си част от нещо, което правят другите. Този страх е особено силен в дигиталната ера, когато социалните мрежи постоянно ни излагат на житейския опит и успехите на другите. За нас, младите, които все още се формираме емоционално и социално, FOMO може да има сериозни последици върху психичното здраве и социалните ни взаимоотношения.

Но какво влияние може да има върху психичното ни здраве? Тревожността и стресът са основните емоции, върху които FOMO оказва влияние. Постоянното сравняване със снимки и публикации в социалните мрежи може да доведе до чувство на неадекватност и тревожност. Можем да започнем да се чувстваме така, сякаш не правим достатъчно или че животът ни не е толкова интересен и успешен, колкото на другите. Сигурна съм, че всеки от нас е изпитвал това чувство поне веднъж в живота си – точно оттам идва и комплексът за малоценност. Когато един тийнейджър вижда, че други хора се социализират или постигат неща, които той не може да направи, може да започне да се чувства изолиран или непълноценен. Това засилва чувството за несигурност и влияе негативно на самооценката.

Също така, FOMO е една от причините за зависимостта от социалните мрежи. То може да доведе до прекомерно използване на социални платформи като Instagram, Snapchat и TikTok, с цел да се следи какво правят другите. Това създава цикъл на стрес и зависимост от виртуалните награди и одобрение, като харесвания и коментари.

Този страх не влияе само на психическото ни здраве, но и на социалните ни взаимоотношения. Тийнейджърите, които изпитват FOMO, често имат нереалистични представи за това какви трябва да бъдат техните социални контакти. Това води до разочарования и напрежение, когато не могат да отговорят на тези очаквания. Парадоксално, въпреки че социалните мрежи би трябвало да улесняват свързването с други, FOMO може да предизвика чувство на социална изолация. Често тийнейджърите се чувстват изключени от групи или събития, в които не участват, и това допълнително засилва чувството им на отчуждение.

“Тийнейджърите, които изпитват FOMO, често имат нереалистични представи за това какви трябва да бъдат техните социални контакти.”





Въпреки всичко това, не можем да позволим на страха да ни погълне. Нека разгледаме начини, които могат да ни помогнат да се справим. Аз лично, както всички хора, често изпитвам този страх – понякога успявам да го овладея, понякога – не. За да се почувствам по-добре, първо трябва да успокоя психиката си. Ако пропусна нещо, за което съжалявам, се успокоявам, че не е било писано или че просто това не е била „моята“ възможност. В такава ситуация най-важното е да успокоим ума си, защото лошите мисли идват като стрели една след друга и се забиват в сърцето ни.

Също така, осъзнаването и самоанализът са много важни. Първата стъпка е осъзнаването – FOMO е нормално явление, но прекомерното му преживяване може да бъде вредно. Трябва да разпознаваме как се чувстваме, когато виждаме публикации в социалните медии, и да се запитаме дали тези чувства са обосновани или преувеличени.

Второ, и много важно, е да се отворим към света. Разговорите с доверени хора – семейство, приятели или психолози – за чувството на FOMO могат да ни помогнат да осъзнаем, че не сме сами в това преживяване. Понякога само споделянето на чувствата с някого може да помогне за намаляване на стреса и тревожността. И винаги, ама ВИНАГИ трябва да помним, че бляскавите животи на хората в социалните мрежи често са илюзия. Трябва да осъзнаем, че това, което виждаме онлайн, често е подбрана и обработена част от живота им. Повечето хора споделят само най-добрите си моменти, а не ежедневните си борби, болки и проблеми.

В заключение, FOMO е психоемоционален феномен, който може сериозно да повлияе на психичното ни здраве и социалните взаимоотношения. Тревожността и стресът, произтичащи от чувството, че изпускаш нещо важно или че не принадлежиш към дадена група, могат да доведат до усещане за изолация и ниско самочувствие. Въпреки това, преодоляването на този страх е възможно чрез осъзнаване на собствените желания и приоритети, изграждане на здравословни навици и активно търсене на вътрешна хармония. Когато се научим да ценим личния си път и се съсредоточим върху собствените си цели и интереси, можем да намерим по-дълбока удовлетвореност и по-силни, автентични взаимоотношения с хората около нас. Най-важното е да разберем, че истинската стойност на живота не се измерва с това колко много неща правим или колко често сме част от различни събития, а в качеството на преживяванията и отношенията, които създаваме.

Автор: Велизара Стоева 12.а клас

Interdisciplinary Competition Diary – UNWE, Sofia | March 14–15

Day 1 – March 14
We arrived at the University of National and World Economy in Sofia for the Second Interdisciplinary Competition in Bulgarian and English. Our team – Viktoria Vaseva (12A), Mihail Georgiev (11A), Kiril Kalfin (11A), and Julia Hristova (12V), led by our wonderful teacher Mrs. Ina Stankova – was buzzing with excitement and curiosity.

There were ten teams in total, coming from different cities and schools across Bulgaria. Right from the start, the atmosphere was collaborative and welcoming. Meeting new people, exchanging tips, and diving into conversations about ideas made the experience feel much bigger than just a competition.

Our first categories were:

- Literary Analysis (in both Bulgarian and English), where we explored and interpreted literary works and their influence on society.

- Debates, where we had to reason through and defend our positions on major social and global issues.

The debates especially challenged us to think quickly and clearly, while the literary analysis deepened our appreciation for both languages. It was an intense but fulfilling start — the time flew by as we became more and more immersed in the tasks. Despite the pressure, the teamwork came naturally, and we found ourselves motivated by one another's energy and ideas.

Later, we had a career-oriented workshop, which turned out to be both insightful and fun. We were introduced to different job opportunities and were encouraged to critically evaluate the plans presented. Divided into eight mixed teams, we collaborated with students from other schools — this sparked new friendships and broadened our perspectives even more. By the end of the day, we were already spending every break together, chatting, laughing, and building connections.

Day 2 – March 15
The second day was just as dynamic. We dove into: 3. Case Studies, where we analyzed real-world issues and proposed solutions using critical thinking and creativity. 4. The Final Round, which challenged us with creative tasks related to global challenges and innovative thinking.





This round really brought out our team spirit. Everyone contributed ideas that were relevant and well thought out, and our collaboration helped us impress the judges. We felt confident, focused, and inspired. What made it all the more meaningful was that it never felt like a chore — even under pressure, the bond we had formed made everything feel exciting and purposeful.

Winning an honorary place was rewarding, but beyond the financial prize, what we truly took away were the lessons in resilience, communication, and perspective. Competitions like this push you to grow — not just academically, but personally. They challenge you to be open-minded, to embrace teamwork, and to strive for improvement.

I can honestly say these two days were unforgettable. If you're thinking of joining next year — do it. You'll come away not only with more knowledge but also with new friends, memories, and confidence you didn't know you had.

Автор: Виктория Васева 12.а клас

To Read Or Not To Read? Why It's Not Even a Question



The Lifelong Benefits of Books

Reading from a young age is undoubtedly a luxury that many today underestimate. Developing the habit of reading early in life provides numerous benefits that stay with you forever. Following characters through a story enhances empathy, cognitive skills, and imagination, all of which are crucial for brain development. Even if a child cannot read yet, simply listening to their parents read aloud can still bring many advantages.

How Books Shape Teenagers' Minds

For teenagers, reading cultivates essential qualities such as critical thinking and emotional intelligence. Forming opinions about books and characters, as well as analyzing their actions, helps in developing critical thinking skills and emotional understanding. These traits contribute to healthier relationships and better decision-making in adulthood. Additionally, an often-overlooked benefit of reading is its positive impact on academic performance.

How Young Adults Can Benefit from Reading

Reading is not just for children and teenagers—adults can also reap significant rewards. Lifelong learning is crucial, and reading can support mental health and career growth. There are countless books designed to help you relax, gain professional insight, or even inspire self-improvement. Even fantasy novels can offer valuable life lessons, sparking ideas and motivation for personal growth. For those looking to improve specific skills, books written by successful individuals often provide invaluable guidance.

How Fiction Can Teach Real-World Lessons

If you believe that only certain types of books can contribute to personal development, think again! Fiction has the power to teach moral lessons and deepen our understanding of relationships. While the worlds created in novels may be imaginary, the emotions and connections between characters reflect real-life human experiences. Many authors explore realistic relationships, making their stories relevant and insightful for readers.

How Reading in a Foreign Language Boosts Your Skills

Beyond reading in your native language, trying books in a foreign language offers countless benefits. It expands your vocabulary, improves grammatical structures, and enhances both written and spoken expression. By challenging your brain with a second language, you strengthen its capacity and cognitive abilities, making language acquisition more effective and natural.

How Books Promote Empathy and Understanding

Experiencing different perspectives through literature is another powerful way to foster personal growth. Exploring diverse cultures and viewpoints through books enhances empathy and understanding. Stepping into another person's shoes—whether fictional or real—allows readers to connect with different experiences and become more compassionate individuals.

Tips for Teens Who Don't Like Books

Some people may be skeptical about reading or have little interest in books, but why miss out on all these benefits? Reading can be both rewarding and enjoyable. Start with shorter, lighter books, explore different genres, and try contemporary works. If you're unsure where to begin, consider The Perks of Being a Wallflower or Percy Jackson & the Olympians—both combine multiple genres, increasing your chances of finding something you enjoy. If you like movies, try reading books that inspired your favorite films. The right book for you is out there—you just haven't found it yet!

How to Fit Books into a Busy Schedule

Many of us have hectic schedules filled with school, work, and extracurricular activities, but that shouldn't be an excuse. A lot of time is spent on screens before bed—scrolling through social media or watching TV. While these activities aren't necessarily harmful, reading can be a more productive and fulfilling alternative. Even reading just a few pages before bed can improve sleep quality, reduce screen time, and provide a sense of accomplishment.

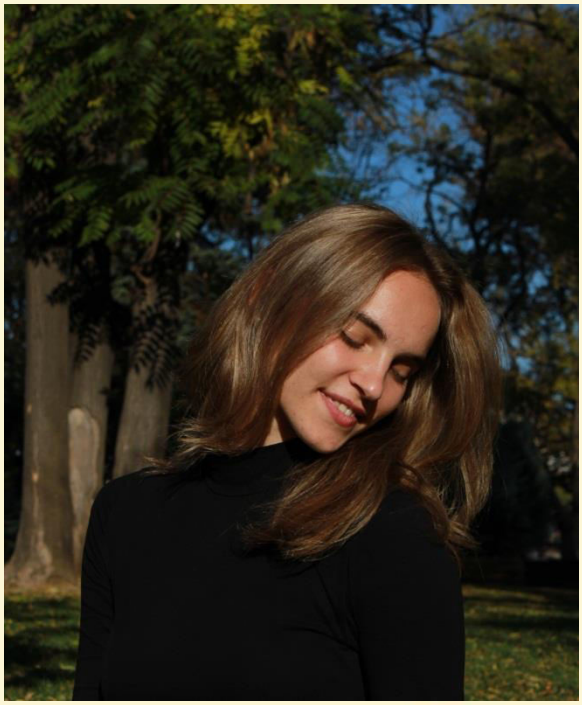
In conclusion, reading is a habit that enriches every stage of life. Whether it's for personal growth, entertainment, or learning, books have something valuable to offer everyone. So, why hesitate? Pick up a book and start your journey today!

Автор: Александър Борисов 11.а клас

Transnationalism

- the impact of intertwining cultures

In our society, migration is impossible to avoid. People long to change their scenery and explore everything the world offers, even if that means they might have to leave their home country. This is where the idea of transnationalism comes into play. When people move, they change their residence, yet their cultural beliefs and traditions remain and can be shared to enrich other people's perspectives. This exchange allows for a deeper appreciation of different customs, fostering a sense of connection between individuals from diverse backgrounds. In my opinion, it is imperative that while people integrate into and accept the culture of the country they move to, they also stay true to their roots and share their heritage with others.



This way of interpreting the migrant experience perpetuates cultural growth and can transform intercultural communities into places of shared experience and creativity. Through transnationalism, many are provided with an intimate way to understand different cultures and mindsets, absorbing the wisdom they have to offer and enriching their perspectives through lived experiences or traditions passed down through generations. This can also expand cultures and even create new ones, further enhancing people's lives. The blending of traditions and practices does not necessarily mean the loss of individual identity; rather, it allows for a mindful and careful understanding of human experiences and values.

While this has many benefits, it can also lead to a community so deeply intertwined with other cultures that some practices, beliefs, and traditions fade from their original heritage, depriving future generations of understanding certain unique cultural values. For example, a crucial part of culture is language, and many languages are at risk of disappearing due to globalization and cultural integration. Language is a key means through which communities bond over their shared or specific experiences. Dominant languages can overshadow smaller linguistic communities, ultimately erasing aspects of their cultural identity.



The process of globalization is responsible for this intercultural mix, and while it may have some unintended negative consequences for society, it is mostly a powerful force for creating communities interwoven with many cultures, taking their positive aspects and forming something entirely new. This, in turn, leads society toward a united future of cultural understanding, shared intellectual practices, and collective wisdom. Cultural fusion is a valuable way to build a society that celebrates the exchange of knowledge and experiences rather than one that dismisses or diminishes cultural heritage.

Автор: Джулия Христова, 12.в клас

The Impact of Active vs. Sedentary Lifestyles on Teen Health and Well-being

In today's world, there's a growing gap between two types of lifestyles that many teenagers are caught between: active and sedentary. While some teens still enjoy outdoor activities like sports or just spending time outside, a large number are becoming more sedentary due to school stress, lack of motivation, or—most commonly—technology. This divide is having a major impact on both the physical and mental health of our generation.

The Rise of the Sedentary Lifestyle

One of the biggest reasons teens live a more sedentary life today is technology. Social media, video games, streaming platforms—they all offer endless entertainment, but often at the cost of physical activity. Instead of going outside or playing a sport, many teens end up spending hours sitting in front of a screen. Over time, this can lead to serious physical and mental health problems.

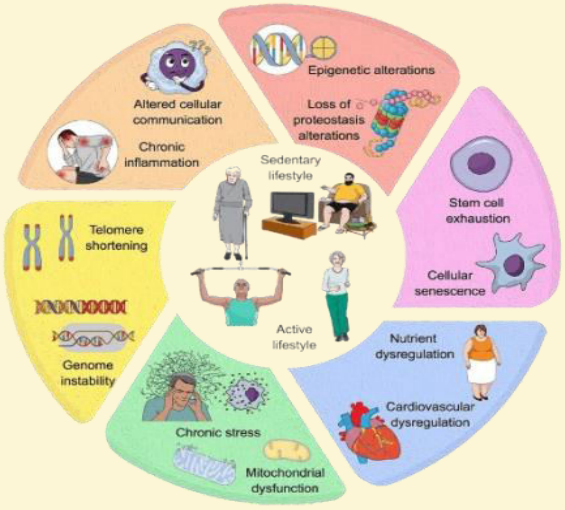
Another major factor is academic pressure. With long study hours, piles of homework, and the constant pressure to succeed, many students simply don't have time (or energy) to be active. School can take up most of the day, leaving little room for anything else.

The Benefits of an Active Lifestyle

There are countless benefits to staying active. Physically, it improves fitness, strengthens your heart and muscles, and helps keep your body healthy. Mentally, it can boost your mood, sharpen your focus, and reduce stress. In fact, regular activity is known to lower the risk of serious conditions like heart disease, diabetes, and even depression.

The Risks of a Sedentary Life

On the flip side, a lifestyle without movement comes with its own set of risks. Sitting for long periods can lead to problems like obesity, poor posture, and long-term health issues. Mentally, it can cause low self-esteem, anxiety, depression, and trouble focusing. Staying inactive for too long affects not just the body, but the mind as well.



Finding the Balance

The goal isn't to become a pro athlete overnight. It's about finding a balance between screen time, studying, and physical activity. Small changes—like walking instead of scrolling, joining a sports team, going for a short jog, or even dancing to your favorite song—can make a big difference. Taking short breaks while studying or gaming to stretch or get some fresh air can help recharge both your body and your brain.

Conclusion

Staying active doesn't have to be complicated. You don't need to train like a champion to be healthy. With a bit of effort and creativity, every teen can make simple changes to support their physical and mental well-being. The key is balance—mixing movement with rest, activity with relaxation, and screen time with real-life experiences.



Автор: Калоян Янев 11.а клас

Veganer oder nicht: Was ist die wahre Natur der Menschen?

Tierische Produkte sind schon seit langer Zeit Teil unserer Ernährungsweise. Heutzutage können sich viele Menschen ein Leben ohne Fleisch oder Milchprodukte kaum vorstellen und behaupten, wir seien von Natur aus dafür bestimmt. Doch viele neue Theorien stellen diese Sichtweise infrage und behaupten das Gegenteil: Vegan zu leben entspreche der wahren Natur des Menschen. Diese beiden völlig gegensätzlichen Aussagen spalten und verwirren uns. Wer hat recht? In diesem Artikel möchte ich genau dieser Frage nachgehen.

Beginnen wir mit den Milchprodukten. Es ist allgemein bekannt, dass Kinder ausreichend Milch trinken sollen, um gesund zu wachsen und sich gut zu entwickeln. Dieses Argument stützt sich oft auf den hohen Eiweißgehalt der Milch. Tatsächlich enthält Muttermilch Fett, Proteine (wie Kasein und Molkenprotein) sowie Zucker (Laktose). Dabei macht das Kasein den größten Teil der Milchproteine aus. Doch der Nährstoffgehalt eines Lebensmittels sagt wenig über seine Verdaulichkeit aus.

Säugetiere verlieren nach der Entwöhnung die Fähigkeit, Milch zu verdauen. Während Kälber das Enzym Renin produzieren, um Milch zu verarbeiten, wird dessen Produktion nach dem Abstillen eingestellt, da das entsprechende Gen deaktiviert wird. Würde ein Kalb weiterhin Kuhmilch trinken, könnte es ernsthaft erkranken oder sogar sterben. Beim Menschen ist die Lage ähnlich: Enzyme, wie z. B. Laktase, werden in der frühen Kindheit produziert, die Fähigkeit zur Verdauung tierischer Milch nimmt aber mit dem Alter oft ab.

Was passiert also, wenn Babys Milch konsumieren, die nicht menschlichen Ursprungs ist? Wichtig ist zu wissen, dass das in Milch enthaltene Kasein bei jeder Tierart eine unterschiedliche Aminosäurenzusammensetzung aufweist. Unser Körper ist in der Lage, teilweise unverdaute Proteine in den Blutkreislauf gelangen zu lassen. Würden diese Proteine der menschlichen Muttermilch ähneln, gäbe es kaum Probleme. Doch das ist nicht der Fall: Unser Immunsystem erkennt die fremden Eiweiße und bildet Antikörper dagegen. Aufgrund molekularer Ähnlichkeiten zwischen diesen Fremdeiweißen und körpereigenen Zellen kann es sogar zu Autoimmunreaktionen kommen. In vielen Fällen ist Milch der Auslöser für eine Reihe von Autoimmunerkrankungen.



Es gibt weitere Hinweise darauf, dass Milchprodukten in jungen Jahren schaden können – zum Beispiel in Bezug auf die kognitive Entwicklung. Studien deuten darauf hin, dass Kinder, die früh mit Milchprodukten gefüttert wurden, im Durchschnitt eine geringere Intelligenz aufweisen könnten als jene, die damit später oder gar nicht in Kontakt kamen. Das liegt am hohen Proteingehalt der Kuhmilch: Kühe müssen sehr schnell wachsen, deshalb enthält ihre Milch etwa dreimal so viel Eiweiß wie die menschliche. Der Mensch hingegen benötigt für seine Entwicklung mehr Fette, insbesondere für das Gehirn. Daher ist Kuhmilch für Babys ungeeignet.

Auch in der Forschung wurde ein Zusammenhang zwischen Kuhmilchkonsum im frühen Kindesalter und dem Auftreten von Typ-1-Diabetes festgestellt. Die Theorie ist, dass Milch eine Immunreaktion gegen insulinproduzierende Zellen der Bauchspeicheldrüse auslösen kann.

Bei Erwachsenen hingegen kann übermäßiger Milchkonsum das Risiko für Osteoporose erhöhen. Milch hat einen hohen Säuregehalt, der durch die Freisetzung von Kalzium aus den Knochen neutralisiert wird – was auf Dauer zu Knochenschwund führen kann.

Und wie steht es mit dem Fleischkonsum? Früher glaubte man, dass Krebserkrankungen hauptsächlich genetisch bedingt seien. Eine Vergleichsstudie zwischen Japan und den USA zeigte zunächst eine höhere Krebsrate bei Amerikanern. Jahre später stellte man jedoch fest, dass die Krebsraten in Japan ebenfalls stark gestiegen waren. Die Ursache war nicht genetisch, sondern ernährungsbedingt.

„Während Bakterien durch Kochen meist unschädlich gemacht werden können, stellen Viren ein größeres Risiko dar.“

Fleischesser vs Veganer

Heute weiß man, dass bestimmte chemische Verbindungen im Fleisch das Risiko für Darmkrebs erhöhen können – entweder durch ihre natürliche Präsenz im Fleisch, durch Zusatzstoffe bei der Verarbeitung oder durch chemische Reaktionen beim Kochen. Der Konsum von Fleisch ist also direkt mit verschiedenen Krankheiten verknüpft.

Oft wird argumentiert, dass unsere Vorfahren Fleisch konsumierten, ohne daran zu erkranken. Doch dabei wird übersehen, dass ihre Lebensweise grundsätzlich verschieden war – ebenso wie die Qualität des Fleisches. Das Fleisch in heutigen Supermärkten enthält oft Rückstände von Antibiotika, die den Tieren zu Lebzeiten verabreicht wurden. Ein regelmäßiger Verzehr kann zur Bildung von Resistenzen führen, was im Krankheitsfall problematisch ist, wenn bestimmte Medikamente dann nicht mehr wirken. Zudem befinden sich in Fleisch zahlreiche Bakterien und Viren. Während Bakterien durch Kochen meist unschädlich gemacht werden können, stellen Viren ein größeres Risiko dar. Einige von ihnen, wie beim Ebola-Virus, haben bereits die Artgrenze zwischen Tier und Mensch überschritten – mit tödlichen Folgen.

Im Allgemeinen lässt sich festhalten: Der Konsum von Milch- und Fleischprodukten kann unserer Gesundheit schaden. Immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse deuten darauf hin, dass der menschliche Körper pflanzliche Nahrung am besten verarbeiten kann. Natürlich ist es in unserer modernen Welt kaum möglich, vollständig auf tierische Produkte zu verzichten. Doch selbst eine deutliche Reduzierung könnte viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringen.

Die eingangs gestellte Frage, ob wir Menschen von Natur aus Veganer sind, lässt sich also mit einem klaren „Ja“ beantworten – zumindest aus biologischer und gesundheitlicher Sicht.

Автор: Ния Веселинова 12.а клас

Bildung auf Autopilot –

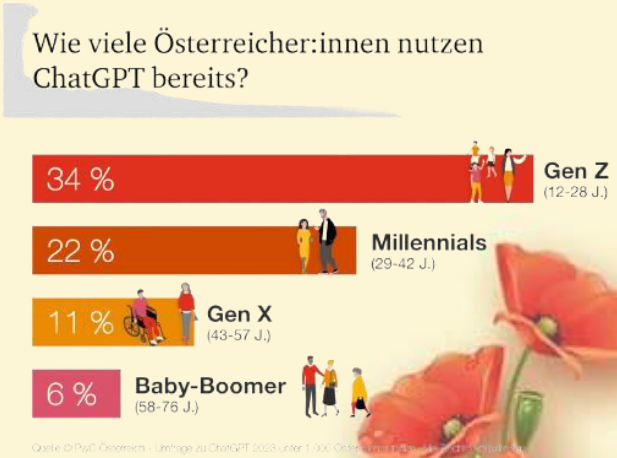
wohin führt uns die KI?



In einer Welt, in der Technologie immer weiter voranschreitet und großen Einfluss auf den Alltag hat, verwenden sie die Schüler beim Hausaufgabenschreiben. Es besteht die Gefahr, dass die Kinder dabei sogar vergessen werden, wie man selbstständig und effektiv lernt. Nach dem Aufkommen von ChatGPT und anderen ähnlichen Programmen nutzen die Schüler*innen diese nun in vollem Gange, um ihre Schulaufgaben zu erledigen.
Der Einsatz von Technologie und Innovation im Lernprozess ist eigentlich nicht negativ – sie machen das Lernen interessanter und attraktiver für die Tech-Generation. Aber ein übermäßiger Einsatz kann zu einer Verkümmerung des Gehirns, aber auch zum Verlust der Fähigkeit führen, kreativ und erfinderisch zu denken.

Diese Programme ermöglichen einen schnelleren Zugang zu Inhalten und Informationen und “denken“ buchstäblich für uns. Vorbei sind die Zeiten, in denen jeder stundenlang nach den richtigen Informationen für sein Projekt suchte; heute reicht es, die künstliche Intelligenz zu fragen, und schon haben wir die Informationen, die wir brauchen – auch wenn sie sich oft als nicht ganz zuverlässig erweisen, weil die Programme dazu neigen, Quellen zu erfinden. Aber wenn ein Programm etwas schreibt und wir uns dabei keine Mühe machen müssen, ist es seelenlos – vor allem, wenn es um kreative Aufgaben geht. Außerdem wird den Schüler*innen Passivität „beigebracht“, was für ihre künftige Entwicklung nicht hilfreich sein kann.

Es ist wichtig, dass die Schüler*innen erkennen und verstehen, dass Technologie ein Hilfsmittel ist und das Lernen nicht ersetzt. Sie sollte als Unterstützung dienen und nicht als Krücke. Denn das persönliche Engagement, das Suchen, das Machen von Fehlern und das Lernen daraus sind der Kern allen wahren Wissens. Und das ist es, was fehlt, wenn ein Programm oder ein Mensch die Arbeit für uns erledigt.





Автор: Джулия Христова 12.в клас

Un viaje inolvidable a Andalucía

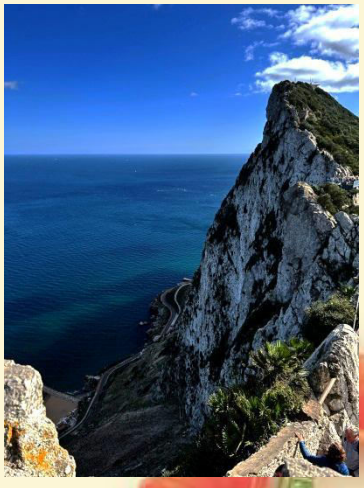
Soy Aleksandra y llevo cuatro años estudiando español en el Instituto de Idiomas “Dr. Petar Berón”. Hace medio año realicé un viaje muy anhelado a España, en concreto, a la región de la Costa del Sol y estoy muy encantada porque tuve la oportunidad de practicar el idioma in situ con nativos y aprender más sobre la historia y la cultura españolas.



La mayor parte del tiempo la pasé en Málaga, una ciudad turística situada en la costa del mar Mediterráneo.

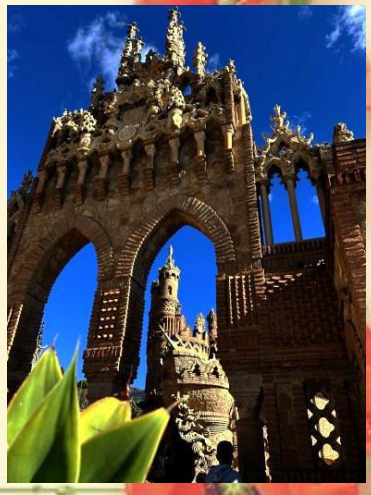
Durante los primeros días, visité los lugares emblemáticos de la ciudad como la Catedral de Málaga y el puerto, uno de los más grandes de la región. Recorrí el casco histórico y quedé impresionada por sus monumentos arquitectónicos únicos. También exploré la parte más moderna y probé la comida tradicional española.

En los días siguientes, viajé a la colonia británica de Gibraltar. Caminé por sus estrechas calles y sentí la magia especial de este lugar. Luego, realicé una pequeña excursión hasta el Peñón de Gibraltar, un símbolo peculiar. De camino, pasé por las Columnas de Hércules y la Cueva de San Miguel, donde disfruté de vistas impresionantes y de un espectáculo de luces.



En la cima de la roca habita una colonia de monos, y tan pronto como llegué, pude observar su forma de comunicarse entre ellos y con los humanos. Subían por todas partes, incluso por nuestras cabezas, lo que resultó un poco aterrador, pero sin duda fue una experiencia fascinante.

Después, me dirigí al punto más meridional de Gibraltar, conocido como Punta Europa. Desde allí, podía divisar África a lo lejos, y la vista del mar azul era realmente impresionante. También vi el Aeropuerto de Gibraltar, uno de los pocos en el mundo construido parcialmente sobre el agua. Su pista de aterrizaje se cruza con una calle, por lo cual, los coches y los peatones deben detenerse cada vez que un avión despega o aterriza.



Al día siguiente, fui a Benalmádena para visitar el Castillo de Colomares, un monumento dedicado a Cristóbal Colón. Su estilo arquitectónico era único y me pareció extraordinariamente hermoso.

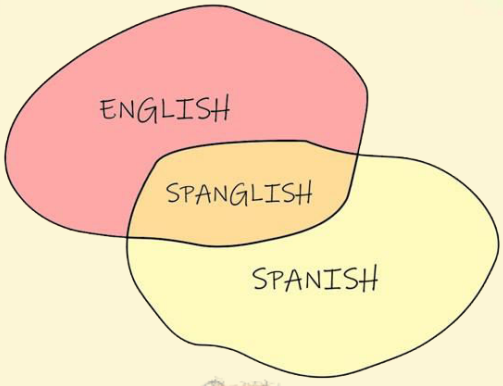
El resto de mi estancia lo pasé en Sevilla. Visité la catedral en el centro de la ciudad y la majestuosa Plaza de España. También tuve la oportunidad de entrar en la plaza de toros y pisar el ruedo, donde aún hoy en día se celebran corridas.

Para finalizar mi viaje, realicé un recorrido por la ciudad, degustando la gastronomía local, escuchando música española y explorando diversos lugares.

En conclusión, puedo decir que tuve unas vacaciones maravillosas, llenas de emociones y aventuras inolvidables.

Автор: Александра Василева 11.а клас

El auge del Spanglish: mezcla de idiomas e identidad



El Spanglish es una combinación de español e inglés que, según los expertos, es hablada por aproximadamente 50 millones de personas. Aunque no se puede determinar con exactitud cuántas personas lo utilizan, se estima que entre 35 y 40 millones de hispanos en Estados Unidos lo emplean para comunicarse. Esto representa a más de la mitad de los 62 millones de latinos que residen en el país.
El uso del Spanglish es especialmente común en lugares como California, Texas, Nueva York y Florida. Muchas personas hablan español en casa, pero también utilizan el inglés en la escuela, en el trabajo o con amigos. Por esta razón, integran ambos idiomas en su vida diaria.
Por ejemplo, una persona puede decir: “Voy al mall con mis friends” o “No tengo tiempo para hacer el homework”. En estas frases, algunas palabras están en inglés y otras en español. Este es un ejemplo claro del Spanglish.
Aunque el Spanglish no es un idioma oficial, es una forma de comunicación muy común para quienes crecen en un entorno bilingüe. No se trata solo de una mezcla de palabras, sino también de una expresión de identidad cultural.
El Spanglish ha ganado presencia en la música, el cine y las series de televisión. Además, es utilizado por artistas, deportistas y figuras públicas, lo que ha contribuido a su mayor aceptación y difusión.
Algunas personas consideran que el Spanglish es una forma incorrecta de hablar. Sin embargo, otros lo ven como una expresión lingüística única, que refleja el orgullo de pertenecer a dos culturas: la latina y la estadounidense. Hablar Spanglish no significa hablar mal, sino vivir entre dos mundos y utilizar ambos idiomas simultáneamente.
Muchas familias latinas enseñan a sus hijos a hablar español en casa, pero en la escuela los niños aprenden inglés. Como resultado, los jóvenes combinan los dos idiomas para comunicarse con su entorno.
El Spanglish también evoluciona con el tiempo. Las nuevas generaciones crean palabras y expresiones innovadoras, especialmente en internet y en las redes sociales, donde es común encontrar mensajes en Spanglish entre los jóvenes latinos.
Hoy en día, el Spanglish forma parte de la vida de millones de personas. Es un reflejo de cómo las culturas pueden fusionarse sin perder su esencia. No es un signo de confusión, sino de riqueza cultural y lingüística. Es una forma única de ser bilingüe y bicultural.





Автор: Петя Васева, 11.а клас

La Cathédrale Notre-Dame de Paris: Une Symphonie de l'Histoire et de la Littérature

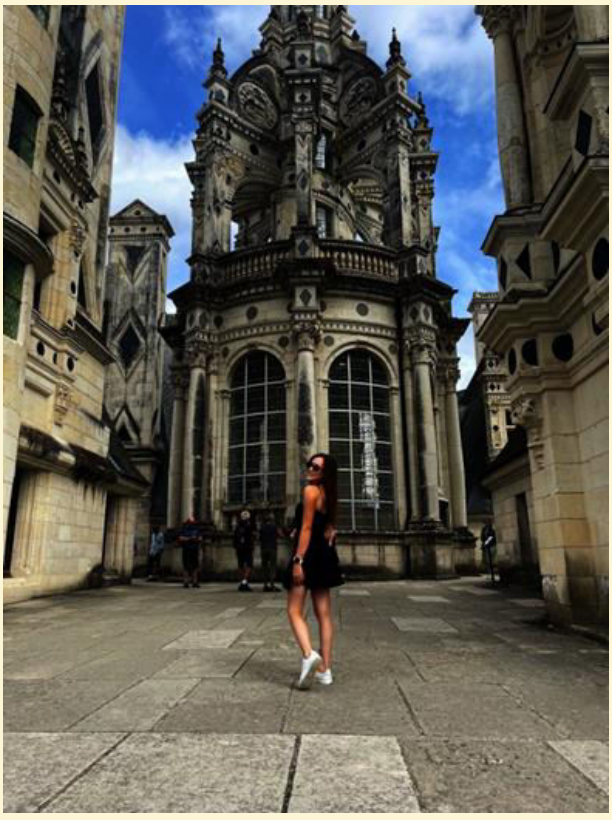
La cathédrale Notre-Dame de Paris, un symbole emblématique de la capitale française, est l'un des monuments les plus célèbres et les plus appréciés du monde. Située sur l'île de la Cité, au cœur de Paris, elle incarne l'architecture gothique et est un témoin incontournable de l'histoire de France.
La construction de Notre-Dame a débuté en 1163, sous l'initiative de l'évêque Maurice de Sull Le chantier a duré près de deux siècles, avec l'achèvement de la cathédrale en 1345.
L'architecture de Notre-Dame de Paris est un chef-d'œuvre du style gothique, caractérisé par des arcs-boutants, des voûtes élevées et des vitraux spectaculaires. Ces éléments ont non seulement permis de rendre la structure plus stable, mais aussi de laisser entrer la lumière, ce qui a donné à l'intérieur de la cathédrale une atmosphère unique. La façade occidentale de Notre-Dame est ornée de trois grandes portails et de la célèbre rosace, qui, à la fois, sont des témoignages de l'art religieux du Moyen Âge

La Cathédrale et l'Histoire de Paris

Au fil des siècles, Notre-Dame a joué un rôle central dans la vie religieuse et civile de Paris. Elle a été témoin de nombreuses cérémonies importantes, dont des couronnements royaux, des mariages et des funérailles. En 1804, Napoléon Bonaparte y fut couronné empereur. En outre, elle a survécu à des moments difficiles, comme la Révolution française, où elle a été profanée et transformée en temple de la Raison, avant d'être restaurée sous l'impulsion de l'architecte Eugène Viollet-le-Duc au XIXe siècle.

Notre-Dame et la Littérature: "Notre-Dame de Paris" de Victor Hugo

La cathédrale a également occupé une place essentielle dans la littérature, notamment dans le roman "Notre-Dame de Paris" de Victor Hugo, publié en 1831. Ce chef-d'œuvre a non seulement popularisé la cathédrale à travers le monde, mais a également joué un rôle clé dans la sauvegarde du monument. À l'époque, Notre-Dame était en très mauvais état, et l'ouvrage de Hugo a attiré l'attention du public et des autorités sur la nécessité de restaurer ce monument historique.
Le roman se déroule à la fin du XVe siècle et raconte l'histoire tragique de plusieurs personnages, dont Quasimodo, le tristement célèbre bossu de Notre-Dame. Quasimodo est un personnage complexe, profondément marqué par son apparence physique et rejeté par la société. Il est un orphelin, adopté et élevé par Claude Frollo, l'archidiacre de Notre-Dame.

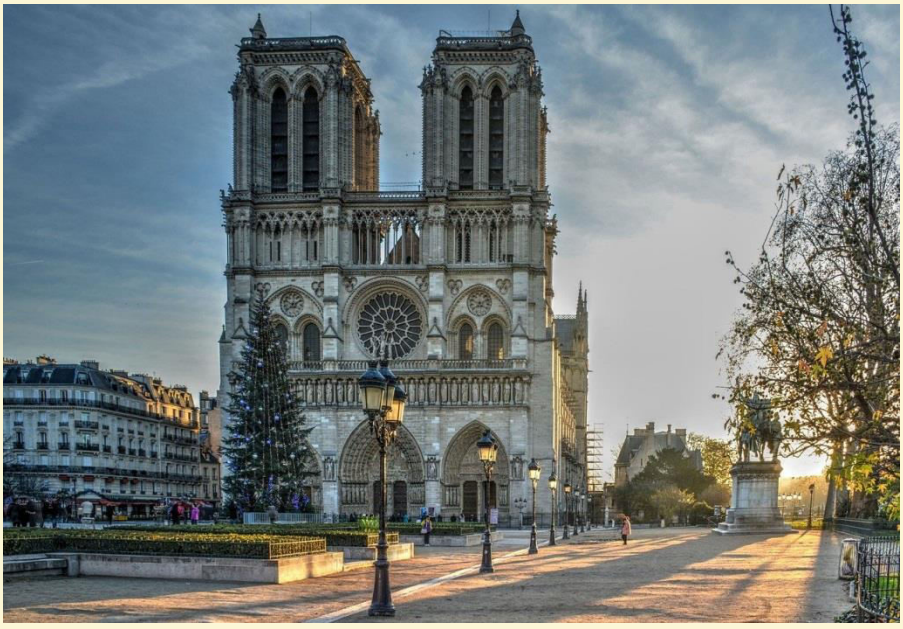


Bien que Quasimodo soit perçu comme un monstre, il est également doté d'une grande humanité et d'un profond amour pour Esmeralda, une jeune gitane belle et libre, qu'il protège. Son histoire tragique, marquée par le sacrifice et l'amour non réciproque, est l'une des plus poignantes de la littérature français.

Quasimodo : Un Monstre ou un Héros?

Le personnage de Quasimodo, bien qu'étant un "monstre" aux yeux de la société en raison de sa difformité physique, représente en réalité l'humanité et la bonté cachées sous une apparence jugée détestable. Son amour pour Esmeralda, qui le considère comme un protecteur, est un exemple de la façon dont Hugo utilise la cathédrale comme métaphore de l'âme humaine : souvent mal comprise et jugée de manière superficielle. Quasimodo incarne le paradoxe du héros tragique : celui qui, malgré ses imperfections et son apparence effrayante, possède une grande noblesse intérieure. Le dénouement tragique de son histoire, qui se termine par la mort de Quasimodo et d'Esmeralda, laisse un sentiment de perte et de désespoir, mais aussi un message sur la tolérance et l'amour inconditionnel.

„L'architecture de Notre-Dame de Paris est un chef-d'œuvre du style gothique, caractérisé par des arcs-boutants, des voûtes élevées et des vitraux spectaculaires.“



L'Incendie de Notre-Dame de Paris: Un Drame Mondial

Le 15 avril 2019, un événement tragique a secoué non seulement la France, mais le monde entier : l'incendie de la cathédrale Notre-Dame de Paris. Ce sinistre a causé d'énormes dégâts à l'un des monuments les plus emblématiques et les plus aimés de la planète. L'incendie a débuté en début de soirée, et malgré les efforts héroïques des pompiers, la flèche et une grande partie du toit ont été détruites par les flammes.

L'incendie a éclaté aux alentours de 18h50, alors que la cathédrale était en cours de rénovation. Les flammes se sont rapidement propagées au sommet du bâtiment, en particulier à la célèbre flèche. En moins d'une heure, la structure en bois de la flèche a été complètement engloutie par le feu, provoquant son effondrement. La nouvelle de l'incendie a rapidement fait le tour du monde, suscitant une vague d'émotions et de solidarité. En quelques jours, près de 1 milliard d'euros ont été collectés, illustrant à quel point Notre-Dame est un patrimoine universel, apprécié au-delà des frontières de la France.

Un Symbole de Résilience

L'incendie de Notre-Dame de Paris a été un moment de profonde tristesse, mais il a également illustré la résilience et l'importance de la cathédrale dans le cœur des Parisiens et des citoyens du monde entier. La reconstruction symbolise à la fois la résistance et l'espoir, montrant que, même après une tragédie, la beauté et l'histoire peuvent renaître.



Автор: Деяна Николова, 12.а

Човекът между надеждата и отчаянието

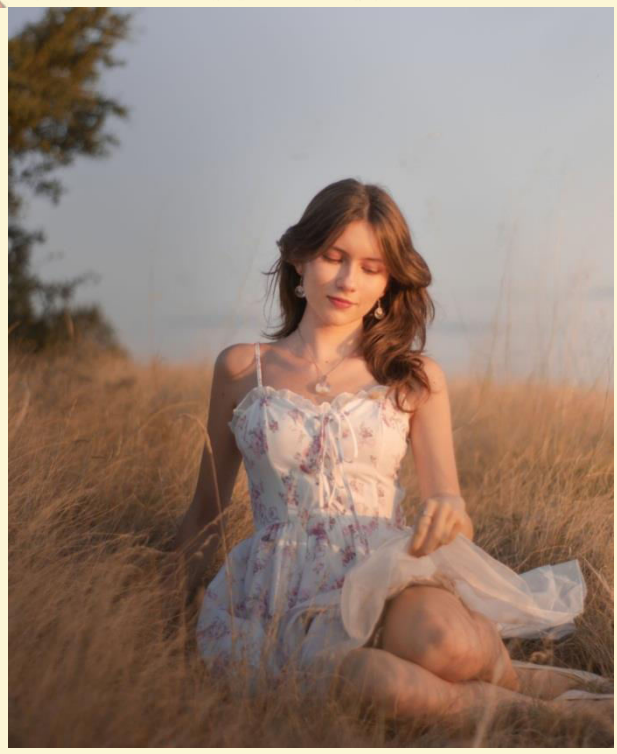
Човекът е едновременно художник и платно. Върху него животът постоянно рисува с нюансите на светлината, породена от надеждата и сянката на отчаянието. Всеки щрих е нов ден, изпълнен с трепети, избори и несигурност. И все пак, когато се отдалечим от картината, забелязваме, че именно играта на светлина и мрак създава най-истинската красота. Може би това е смисълът на човешкия живот – да се научим да обичаме контрастите, които ни изграждат. Всички ние сме странници, лутащи се между тези две крайности. Това виждаме най-ясно в изкуството, чиято роля се крие в това да ни приближи до суровата емоция, до вътрешните състояния на индивида. Така в произведения като Пенчо-Славейковото „Cis moll“ можем да се докоснем до разнообразието на душевната палитра, до силата да преодолееш трудностите в името на нещо, което мнозина не биха разбрали. Човекът е същество на противоположностите, което намира своята идентичност в движението между надеждата и отчаянието. Тази вътрешна битка не е само източник на страдание, но и основа за възвишено творчество и красота.

В тази вечна драма на човешкото съществуване надеждата и отчаянието не са просто състояния на духа. Те са две лица на една и съща монета – противоположности, които оформят съдбата. Надеждата не е просто измислена вяра в недостижимото. Тя е порив към светлината, която огрява дори най-тъмните пътища и подтиква към търсене на красота и смисъл в света, който ни заобикаля. Отчаянието, от друга страна, нахлува, когато този лъч угасне, карайки ни да се вгледаме дълбоко в собствената си бездна. Но какво представлява човекът, ако не творец на своята светлина и пленник на своя мрак? Този аспект диша чрез изкуството. В произведения като „По следите на изгубеното време“ на Марсел Пруст виждаме как дори най-обикновените моменти – вкусът на мадлената или ароматът на чай – могат да възродят чувство на възвишено съществуване. Мотивът за възраждането се забелязва и в опита за връщане на отминалото време чрез усещания. Така идеята за вечност придобива нова форма, в която надеждата, че човешкият живот може да докосне безкрайното, дори и да е кратък, е основна. Тази способност да преоткрием красотата в привидно незначителното и тленно битие, е в същността да намерим утеха. Подобно, в Прелюдия №15 в ре-бемол мажор, Шопен ни пренася в свят, където в хармонията между мелодията и тишината човекът търси светлина в хаоса.



Другото наименование на композицията е „Дъждовна прелюдия“. В него можем да намерим препратка към идеята на прелюдията и самата истина за надеждата и отчаянието - след буря винаги изгрява слънце. Тези произведения ни показват, че упованието не е само спасение, а самото изкуство да откриеш красотата в живота независимо от неговата мимолетност.

Но какво е надеждата, ако не сянката на отчаянието, което винаги я съпътства? В това чувство, което разтърсва душата, намираме Жан-Пол Сартр и Албер Камю, които ни учат, че индивидът трябва да създава смисъл дори в свят, който изглежда лишен от такъв. Това често води до „екзистенциална празнота“. Такова състояние наблюдаваме в „Погнусата“ на Сартр, където героят изпитва дълбоко отчаяние и безсмислие, докато съзерцава обикновени обекти, стигайки до заключението: „Светът беше излишен...“. Така и в „Cis moll“ се усеща тежестта на вътрешния мрак. Въпреки това желанието този мрак да бъде преобразен, надделява. Както в „Митът на Сизиф“ на Камю обаче отчаянието не е край, а част от човешката хармония. „Трябва да си представим Сизиф щастлив...“- казва самият автор. В отчаянието на неговата безкрайна задача се крие силата да приемем абсурда и да продължим напред. Творбите носят екзистенциалната идея за безнадеждността, а така разбираме красотата на страданието. Славейковият герой изживява това чувство като извор на съзидание, като начин да надмогне себе си. Съответно обезверението може да е пространство, в което търсим ново начало.



В живописта, както в литературата и музиката, откриваме индивида пред прага на катарзис. В ,,Звездна нощ“ на Ван Гог звездите блестят най-ярко в мрака около тях така, както човешката душа намира своя смисъл между двете крайности. Подобно е посланието в романа „Сто години самота“ на Габриел Гарсия Маркес, където магическият реализъм създава свят, изпълнен с болка, самота и кръговрати, но и мигове на магия и красота. Надеждата отново се проявява в мотива за вечното възраждане. Героите осъзнават, че въпреки трагедиите животът продължава, а това им дава силата да не спират да мечтаят, да създават, да живеят във вълшебен, макар и крехък свят. Краят на романа обаче ни напомня за обречеността ни, събуждайки чувство за крайност и разрушение.

Надежда и отчаяние. Ние сме хармонията между тези състояния. Те са взаимнозависими. Без отчаянието надеждата би била празна, а без надеждата отчаянието би било непоносимо. В динамиката на крайностите намираме себе си. Изграждат ни така, както приливът и отливът оформят брега. Всичко е въпрос на баланс, който ние самите създаваме. Това го прави определящ за всеки човек. Надеждата вдъхновява мечтите и стремежа към непознатото. Отчаянието пък предизвиква дълбока вътрешна рефлексия. То не е просто разрушително, а стимул, който ни кара да преосмисляме. Така те са двете сили, отговорни за прогреса.

Човек сам е творец на съдбата си, търсейки смисъл в съществуването. Това прави живота толкова сложен, но и толкова възвишен. Ние сме мостът между бездната и светлината, между отчаянието и спасението. Всеки е като звезда, горяща в небето на своето съществуване, обречена да избледнява между два безкрайни хоризонта. Виждаме го в дълбините на душите си така, както и в изкуството. Защо човекът го създава, ако не, за да види собствената си слабост, собствения си позор, но също и да си припомни силата, криеща се в хората, красотата на непознатото? Животът имитира изкуството. Нищо не съществува, докато не го види артист. И в тази игра на отражения надеждата и отчаянието се преплитат, разкривайки, че истината на съществуването е, че човекът е обречен да гори в пламъка на собствените си противоречия.

„Всяка трагедия носи със себе си семето на ново начало“ – Аристотел.

Автор: Анна Ливадийска 10.в клас

ПОЕЗИЯ

Философия на страстите

Любовта, ми казват,
страст била е, нищо повече
от сладникава илюзия на ума,
алтруистична в идеалната си форма,
разширява същността, но остава си
фиктивна като всяко чувство на света.

Ако ще трябва днес да спорим
що е то любовен миг,
то нека нежно ви припомня, че това
е късче, обетовано на древен нам език.

Ние отдавна забравили сме
що е искреност и милост.
Как тогава да познаваме любовта -
най-чистата човешка сила.

Обичайте, бъдете живи,
защо да правите война?
Защо в гнева си немислим
изричате отровните слова?

Без любов не съществува нито вяра, нито вси,
а вие се превръщате капка по капка
в чужди и за собствените си очи.

Крадецът

Не зная аз коя съм и не бих могла да кажа,
но една частичка скъпоценна, в моето сърце
от всеки тъй дълбоко се е вплела.
Отрова или обич покварила е душата ми,
но откраднатото никога не ще да върна
и не съжалявам, че като крадец се аз промъквам,
за да взема капка светлина
и от най-милата душа на света,
да си грабна малко вдъхновение
от поетите отдавна изоставили дъха,
да докосна се до нещо по-изящно и отвъд света.
Песента на всеки лик човешки
още пламенно звучи
И гласа ѝ като ласки нежни
утешава мрачните ми дни.
Не ме вини, че съм крадлива,
долна и лъжлива,
че взимам без да питам,
че с любовта се аз обричам,
от непознати и приятели добри,
от места магични и от чувства тъй лирични -
от всичко си крада по малко.
А никой мене не разбира!
Колко жалко!

Шепотът на ангелите

Това е заблуденият ми ангел,
от сладка лудост е зашеметен
и няма кой над мен да гледа
с поглед истински смирен.

Нашепва ми някой обаче
все тъй сладко,
връща лентата назад и
показва ми моменти,
напоени с твоя аромат.

Знае,че омраза се е настанила
сред дълбините на моето море.
Прилича на създание райско,
а отвътре крие нещо адско.

Вече и дума не мога да чуя,
шепотът на ангелите е
за мен недостижим,
предпочитам те да ме оставят
ако ще и да потъна даже, но
не ще да мъкна никакъв синджир,
дори от злато и блестящ с рубин.

Нима не е затвор това,
дори и с всички удобства на таз земя.
А аз затворница не ще да бъда,
не на рая, ада или пък дори на таз една-
стихията, рушаща чистата искра.

Не ще да съм обсипана със лавровите
клонки,
нито пир ще вдигнат в моя чест,
но не искам и да ме превръщат
в просто някаква си вещ,
статуетка или поредния трофей,
не може да направи никой от мен.

Автор: Джулия Христова 12.в клас

Цветомира Тодорова и Рая Сръндева са сред ярките имена в българската естетическа групова гимнастика. С години усилени тренировки, дисциплина и страст към спорта, те постигат впечатляващи успехи на национално и международно ниво.

Цветомира Тодорова тренира от 5-годишна възраст и вече 13 години е част от клуб „Велбъжд“. Големият ѝ пробив идва през 2021 г., когато печели златото на Републиканското първенство в София с ансамбъл девойки старша възраст – успех, който клубът не беше постигал цели 30 години. Малко по-късно става част от националния отбор по естетическа групова гимнастика и представя България на световни сцени. Най-значимото ѝ отличие е сребърният медал на Световното първенство в Казахстан. Освен това, тя е двукратна държавна шампионка с ансамбъл жени и е носителка на множество медали в индивидуални и отборни състезания.

Рая Сръндева започва да тренира гимнастика едва на 4-годишна възраст и вече 14 години не спира да доказва своя талант и амбиция. Започнала в клуб „Олимпик“, а по-късно преминала във „Велбъжд“, тя печели редица републикански, балкански и световни отличия. През 2022 г. с националния отбор по естетическа гимнастика става вицесветовна шампионка на първенството в Грац, Австрия. На следващата година се присъединява към женския национален отбор и се класира в топ 5 на Европейското първенство във Финландия. С отбора на „Велбъжд“ печели титлата на Държавното първенство и два пъти е избирана за „Спортист на годината“ на Кюстендил.

За **Цветомира и Рая** гимнастиката е не просто спорт, а начин на живот. Тя ги е научила на дисциплина, отговорност и смелост, дала им е приятелства за цял живот и им е отворила вратите към най-престижните световни подиуми. Техните успехи са доказателство, че с постоянство и упоритост мечтите могат да се превърнат в реалност.

Фотограф: Виктория Георгиева 12.а клас