

2 АЕТ



ВІШУСК 2023

СЪДЪРЖАНИЕ

РЕДАКТОРИ:

Димана Кунова
Силвия Попова

ДИЗАЙН И ПРЕДПЕЧАТ:

Силвия Попова

Втора английска езикова гимназия
"Томас Джеферсън"

Випуск 2023 г.

СПОРТ

Нашите баскетболисти - гордостта на гимназията	4
Преодолявайки стереотипите в бойните спортове	8
Футболът - начин на живот и развитие	12
Водата като втори дом	15
Под ритъма на копитата	17
Да покоряваш върхове още от малък	20

ИЗКУСТВА

Изкуството като начин за достигане на лична свобода	25
Музиката - изкуството да предаваш история с гласа си	33
В ритъма на музиката	38

ИЗВЪНКЛАСНИ ДЕЙНОСТИ

Да обиколиш света правейки работи	43
Ценен пример за младежка инициатива и солидарност	45
По пътя на откритията и активизма	48
"Лилав петък" в помощ на учениците ни	50

ОБРАЗОВАНИЕ

Дебати като инструмент за аргументация	52
В откриване на красотата и сложността на правото	56
Любовта към биологията	59

Нашите баскетболисти - гордостта на гимназията

Марко, Дарослав, Павел, Иван и Веселин

МАРКО МИЛАНОВ

ПАВЕЛ ТОДОРОВ

ВЕСЕЛИН ЕНЕВ

ИВАН МАНОВ

ДАРОСЛАВ ВУТОВ

ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1 Кой е вашия role model спортист и защо ви вдъхновява?
- 2 Помага ли ви това, че сте приятели извън игрището, когато играете заедно?
- 3 Как се справяте с напрежението преди важен мач?
- 4 Кой е най-добрият съвет, който сте получавали, свързан с баскетбола?
- 5 Кой мач бихте определили като highlight-а на кариерата ви?

ДАРОСЛАВ ВУТОВ:

- 1 Kyrie Irving - обожавам играта му и намирам много сходен стила ни на игра. Вдъхновява ме бързината му и уеста му към играта.
- 2 Определено, огромно удоволствие е да играя с тях. Усеща се, че сме отбор и всички се подкрепяме, а това е може би най-важното. Ако можех да съм с тях в клубен отбор със сигурност щях да се включа
- 3 Това е най-трудната част. Да изчистим ума си от всичко и да го заключим, за да не може нищо да ни повлияе. Изцяло се концентрираш върху играта. Не винаги става, това според мен е най-трудната,

но и най-важна част за всеки спортист. Той да управлява ума си, а не обратното.

- 4 "Да си уверен не означава да влезеш в стая и да си кажеш, че си по-добър от всички. Да си уверен в себе си означава да влезеш в стая и да нямаш нуждата да се сравниш с никого"
- 5 Спечелих MVP- награда за най-полезен играч в отбора на международно състезание. Също така един от мачовете ми срещу ЦСКА, когато вкарах кош за 3 точки в последната секунда на мача, за да го пратя в продължение - тогава изпитах много силни емоции.

МАРКО МИЛАНОВ:

- 1 Може да звучи клиширано, но човекът, който е причината да играя баскетбол, е брат ми. Още от малък съм гледал как играе и дава всичко от себе си, как баскетболът е повече от игра за него.
- 2 Може би това е причината, че играем толкова добре заедно! Приятелството и разбирателството помежду ни е нещо, което не може да се види

в повечето училищни отбори.

- 3 Никога не можеш да се отърсиш от напрежението напълно! Справяш се с малки части от него, но то ти поставя реално мерило за това, колко важен е даден мач!
- 4 Ако ще тренираш, тренирай! Не можеш да бъдеш в залата 3 от 7 дни! Това е процес, който независимо от това, дали ставаш, или не, изисква 100% отдаденост!

- 5 За разлика от някои от момчетата, нямам супер голяма кариера. Радвам се винаги, когато мога да допринеса за победа на моя отбор! Разбира се, имам любим момент! Успяхме да се класираме преди 3 години на републиканското първенство за кадети! Беше ми първа година в отбора и това, че успяхме да стигнем до там, беше наистина специално!

ПАВЕЛ ТОДОРОВ:

- 1 Моят баскетболен role model, бих казал, че е Giannis Antetokounmpo. Това, което най-много ми харесва в него, е неговото спортменство. Това е нещо, което много атлети в днешно време не притежават.
- 2 Когато си на терена с приятели, на които имаш вяра, и се разбираш с тях, играта е много по-лесна и приятна за всички.
- 3 Напрежението преди важен мач ме мотивира. Важното е да съм сигурен в себе си и съотборниците ми - така се печелят мачове.
- 4 Най-добрият съвет, който съм получавал, е да не се поддавам психически на каквото и да е, което се случва на терена. Този съвет ми помага

не само с баскетбола.

- 5 Highlight-а на кариерата ми трябва да е победата срещу Левски миналата година, която ни направи шампиони на първа дивизия. От всеки мачове, които съм играл, този го чувствам най-важен.



“
The key is not the
'will to win'...
everybody has that.
It is the will to
prepare to win that
is important.
- Bob Knight

”

ИВАН МАНОВ:

- 1 Chris Paul е спортистът, който ме вдъхновява. Въпреки ниския си ръст успява да доминира на паркета, заради своя интелект и умения.
- 2 С момчетата от отбора първо сме приятели, а после съотборници, и това много ни помага, когато взимаме решения относно предстоящия

мач (как да стоим на игрището и каква защита да използваме).

- 3 Напрежението винаги присъства преди всеки мач, но това е естествена реакция на тялото, когато сме развълнувани за предстоящо събитие. В повечето случаи това чувство отминава по време на състезанието.

- 4 Баскетболът е проста игра за умни момчета - това ме мотивира да развивам и своя интелект, за да подобра представянето си на терена.
- 5 Състезавах се с отбора ни до 19 години, въпреки че бях на 16, и в един труден мач успях да отбележа тройка в последните минути, с което се промени развоя на мача.

ВЕСЕЛИ ЕНЕВ:

- 1 Не бих казал, че имам точно рол модел в баскетбола, но най-много сипматизирам на Леброн Джеймс. Преди да започна да играя баскетбол разпознавах само него и всяка година, в която брат ми сваляше някоя NBA игра, играх с Леброн и Маями Хийт, защото те бяха най-силният отбор. Вдъхвява ме, заради това, че вече 20 сезона играе на много високо ниво и продължава да чупи рекорди. Въпреки това любимият ми играч е Алън Айвърсън, заради стила му на игра.
- 2 Разбира се, че помага, когато познаваш твоите съотборници. На игрището се чувстваш много по-спокоен и това помага на играта ни като отбор. Също така, когато

насторението в съблекалните и загревката е приятно, това се отразява добре на играта ни.

- 3 Тъй като играя баскетбол от скоро и не тренирам никъде, мачовете от училищния отбор са най-напрегнатите и важни мачов, в които участвам, затова има доза напрежение, докато играя. Не мисля, че имам точна практика за премахване на напрежението, но тази година в първите ни мачове играх доста по-спокойно и уверено, за разликата от миналогодишните, в които допусках повече грешки. Може би това, че се познаваме, помага в премахването на напрежението по време на игра.
- 4 Не мога да избира един съвет, който да е най-важен. Цялата ми игра се

дължи на съветите от моя по-голям брат, който ме въведе в този спорт преди 2 години, и Дарослав, с когото играя почти всеки ден. Той ми показва много неща относно отборната игра и стратегии, които са в основата на баскетбола, за които нямах представа, тъй като никога не бях играл на такова ниво.

- 5 Както се разбра от миналите въпроси, баскетболната ми кариера се свежда до четири мача с училищния отбор. Надявам се highlight-ът на моята кариера тепърва да предстои и живот и здраве да продължаваме напред с отбора и в следващите кръгове на държавното първенство.

интервю:
Сърбина Пандова



Преодолявайки стереотипите в бойните спортове

Силвия Попова



ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1 Как и защо започна да се занимаваш с бойните изкуства?
- 2 Каква роля играят дисциплината и настойчивостта в успехите ти? Как би описала баланса между физическа подготовка, техника и стратегия в бойните изкуства?
- 3 Какво би казала, че те прави различна и уникална като боец?
- 4 Каква е стратегията ти за подготовка преди важни мачове или турнири?
- 5 Какви уроци си научила от бойните изкуства, които можеш да приложиш и в други аспекти на живота си?
- 6 Каква е твоята главна цел или мечта за бъдещето ти в бойните спортове?

1 Пътят ми към бойните изкуства беше сравнително предначертан. Моята майка се е занимавала с таекуондо и въпреки че трябваше да спрем своя професионален път, за да изгради здраво семейство, спортът винаги остана в сърцето ѝ. Може би, наследявайки тази нейна борбеност, още в детската градина аз пожелах, успоредно на танците, да се занимавам и с карате. Престъпвайки към 1 клас, трябваше да избира едно от двете хобита, и мисля, че вече е доста ясен моя избор. Може да се каже, че тренирам, откакто се помня, а бойните изкуства станаха неизменна част от моя живот.

2 Тренирайки едни от най-сериозните бойни изкуства, базиращи се на вековна философия, дисциплината се е превърнала в огромна част от моя спортен път. Подобно на всеки друг спорт, настойчивостта, отговорността и постоянството са ключови в изграждането на успешен състезател, и още повече - на успешен човек. Те са и в основата на моите постижения, заедно с търсенето

на баланса между физическа подготовка, техника и стратегия. За един боец, не е важно само да е физически здрав, или само техничен. За да бъдат достигнати по-високи върхове в бойните изкуства е необходима цялостна подготовка, и всеки един атлет се стреми към нея. Никога не може да бъде достигната перфектната златна среда, но с много тренировки и дисциплина, пътят към баланса е малко по-лесен.

3 Всеки състезател в бойните изкуства има различен стил на игра. Това често се предопределя от бойното изкуство, което практикува, подхода на неговия треньор, спаринг партньорите, с които играе. Има много фактори, които "извайват" бойния стил на един боец и го различават от останалите. В моя случай, възможността ми да се сблъскам с различни бойни изкуства - карате, кикбокс, таекуондо, муай тай, и дори джудо, ми помогна да видя положителните страни на всеки спорт, и да "присвоя" това, което ми харесва. Стремя се към технична игра, с много движение, която е красива за

гледане, но и същевременно
силово издържана.

4 Стратегията е много
тренировки. За да може да
се желаят високи резултати, се
изисква поне месец и половина,
два, интензивни тренировки
по график. Това включва
освен силови тренировки, за
изграждане на издръжливост,
техническа подготовка, за
утвърждаване на техниката и
спаринг комбинации, "много
бой", както се казва, защото
това е най-близката тренировка,

до състезателния спаринг, също
и правилна диета, и сваляне
на нужните килограми. Често
това е доста изтощаваща
програма, но след това тя дава
своето. Възстановяването
също е ключово, тъй като
бойните изкуства дават
много, но и много вземат.
Контузиите са неизбежни
и често, мога да кажа от
личен опит, неправилното им
третиране и недостатъчната
почивка, могат да спрат изцяло
възможността ни да успеем.

Относно стратегията за игра,
в състезанията, които аз
участвам, често до последния
момент, може да не знаеш,
срещу кого ще играеш, затова
е важно да бъдеш подготвен
за всякакви типове бойци,
а това отново се достига с
игра с разнообразни спаринг
партньори. Тук от голяма полза
за кондиционните лагери, които
нашата карате федерация
организира, където се събират
много класни състезатели и
обменят опит.



5 Бойните изкуства ме
научиха на страшно много
уроци, които вече са станали
част от моят начин на мислене.
Разбрах, колко важно е да
не се отказваш, и че трябва
винаги да даваш не 100%, а
110% от себе си. Осъзнах, че
трудните избори, са тези, които
ни помагат да водим лесен
живот, а препядствията само
ни правят по-силни. Пътят ми
в бойните изкуства не беше
лесен - беше изпълнен с доста
пренебрежение, "изрязване" и

подценяване, но преминавайки
през всичко това, аз станах по-
силна. Наясно съм, че трябва да
се боря за всичко, което искам,
и че няма лесен път към върха.
6 Главната ми цел на този
етап е да защита успешно
1 Дан, за която мечта, скоро
ще имам възможност реално
да се преборя. Тъй като желая
да следвам в Холандия, ще ми
се наложи да се откъсна от
моите отбори тук, но планирам
задължително да намеря
възможност да възобнова

тренировъчния си процес и
там. Може би все още мечта,
отколкото поставена цел, е един
ден да имам собствен отбор,
да мога да предам наученото
на следващото поколение
и да вдъхна желанието за
развитие в по-малките деца.
Да запаля техния пламък за
бойните изкуства - да предам
философията нататък.

интервю:
Сирлина Пандова

Футболът - начин на живот и развитие

Ивайло и Кирил

Футболът се е превърнал в цялостна културна специфика в 21. век. Всеки футболист, тръгнал по пътя на своето развитие в този спорт, осъзнава труда и отдадеността, които трябва да положи, за да достигне своята върхова форма и да има възможност да се съпротивлява с професионалистите. Силната воля, характер и дисциплина се изграждат в децата още от ранна възраст, заедно със спортменството и уважението. Ивайло и Кирил са пример за това как футболът се превръща в начин на живот и как той

може да развие индивидуалните личностни качества. **Ивайло Лашков**, ученик от 12Б клас, към момента състезаващ се за Витоша (Бистрица), от малък се занимава с футбол. Самият той каза: "Всяка ваканция, когато бях при баба и дядо, играх футбол на стадиона с децата, докато стане тъмно и вече нищо не се виждаше." Професионално се занимава от 12 годишна възраст, когато навлиза в детско-юношеския футбол. Той играе на позиция вратар, за която казва: "Това е най-трудната и най-отговорната

позиция на терена. Както казват хората - вратарят е 50% от отбора. Харесвам позицията, защото не се страхувам да поемам отговорност и обичам да държа нещата в свои ръце." **Кирил Марковски**, ученик от 12А клас, се състезава за Левски Раковски. Той тренира футбол от 11 годишен и играе на няколко позиции, предимно по външната част на терена. За тази свобода на движение той мисли: "харесва ми това, че съм ограничен в решенията, които мога да взема".

ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1 Какви са някои от погрешните схващания, които хората имат към футболистите?
- 2 Какво обикновено не осъзнават хората относно това колко работа отива в подготовката за всяка игра?
- 3 Какъв съвет би дал на по-малката си версия, която тепърва започва да тренира футбол (обвързан със спорта)?
- 4 Колко често тренирате и какви видове тренировки използвате, за да сте в най-добра форма?
- 5 Как се справяте с разочарованията и неуспехите по време на сезон?
- 6 С кое постижение от спортната ви кариера се гордеете най-много и защо?



КИРИЛ МАРКОВСКИ:

- 1 Повечето хора не разбират от какво значение е колектива във футбола и как футбола създава навици и дисциплина за цял живот.
- 2 Тези, които не се занимават със спорт, в който се налага да се пробягват големи разстояния, не разбират, че по-голямата част от подготовката е свързана с физически натоварвания, а не с техника и тактика.
- 3 Бих се посъветвал да взимам по-прости и бързи решения и да играя без стрес.
- 4 Тренирам ежедневно, а освен тренировките с отбора работя и индивидуално за сила.
- 5 Разочарованията през един сезон могат да бъдат прекалено много и се старая да не им обръщам никакво внимание. Ако се повлияваш от всяко разочарование много бързо се изнасяш психически.
- 6 Ако трябва да отбележа едно конкретно постижение - през сезон 2020/2021 бях най-младият състезател в мъжкия отбор, с който спечелихме А окръжна група.



ИВАЙЛО ЛАШКОВ:

- 1 Много често ми се случва да чувам как ние футболистите сме женковци, „меки китки“ и т.н., но истината е, че хората, които говорят по този начин за нас не могат да изкарат и 1 седмица от нашето ежедневие.
- 2 Хората, които не са наясно с играта си мислят, че на терена просто има една захвърлена топка, по която 22 човека тичат. Всяка позиция си има своите специфики, всяка схема на игра си има своите особености и нуждата от спазване на тактическа дисциплина. Няма да навлизам в детайли, но това са едни от нещата, по които работим в тренировъчния процес.
- 3 Да тренира упорито всеки ден, да не се влияе от мнението на другите и да се стреми с всеки следващ ден да бъде по-добра версия на себе

- 4 Тренираме всеки ден като всяка една тренировка е различна от другата. На тази възраст наблягаме главно на тактика. В предсезонната подготовка, преди да започне първенството, наблягаме много и на физическата подготовка.
- 5 Наистина не е приятно, когато допуснеш тежка загуба или поредица от лоши игри, но това ни изгражда като футболисти и личности. Много е важно да има силен колектив в съблекалнята, да се застъпваме

един за друг и да си помагаме взаимно винаги, когато има нужда.

6 Може би се гордея най-много с това, че бях в школата на Левски, откъдето си тръгнах след 7 месечен период. Аз съм фен на ЦСКА, откакто съм се родил, но това не ми попречи да отида на Герена, защото винаги съм разграничавал спортната кариера от личния живот. Там се тренираше на много високо ниво и всичко беше много професионално. В отбора имаше момчета селектирани от цяла България и успях да си сравня „габаритите“ с най-добрите. Доказах на себе си, че упоритият труд рано или късно се възнаграждава и това, че там нещата не ми се получиха ме мотивира още повече да се подобрявам. Периодът ми там беше един ценен опит за мен.

интервю:
Силвия Пандева

ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1 Какво за теб е плуването - кога започна да тренираш, можеш накратко да кажеш своя спортен път в плуването?
- 2 Как плуването е рефлектирало и на други части от твоя живот?
- 3 Кое предпочиташ - да плуваш в басейн/море, или река/езеро?
- 4 За колко важно всеки човек да бъде обучен как да плува? Според теб трябва ли да бъде задължително?

Водата като Втори дом

Пламена Анареева

- 1 За първи път се докоснах до водата, когато бях на четири години. Студена, мокра:) мирише на хлор, не беше едно от най-приятните ми занимания. Ходех с голямо отвръщение, знаех че трябва да спортувам нещо, а плуване беше една от малко ми опции. След време всичко се промени. На шега отидох на един спортен лагер и треньорката по плуване там един ден ме спря, тупна ме по рамото и ми даде визитката си и ми каза да ѝ се обадя се обадя септември и така започнах да плувам професионално. Не бях готова, двуразови тренировки, тежки серии и накрая на състезанията последна в класирането. Така е в спорта успяват най-добрите на най-добрите, но не трябва да се отказваш. Един ден пак на шега, треньорката реши да ме пусне да плувам стил (гръб), който до сега никога не бях наблягала на него и стана така, че взех медал.
- 2 Плуването ми даде много, но и ми взе. Плуването е дисциплина, хъс, борба, спокойствие и хармония с водата, ако си имал напрегнат ден, госпожата те е ядосала, шефа ти е викал, влизаш в басейна и забравяш всичко.



Сам си, тишината е твоя приятел. И така един ден, докато трениорката не ми предложи да плувам един от най-старите плувни маратони, провеждащи се в България- Галата Варна.

Маратона е 6 + км в открито море, без навигация и тук-там спасителни лодки, които могат да те извадят. Можеш да се загубиш, но няма нищо страшно просто ще плуваш повече.

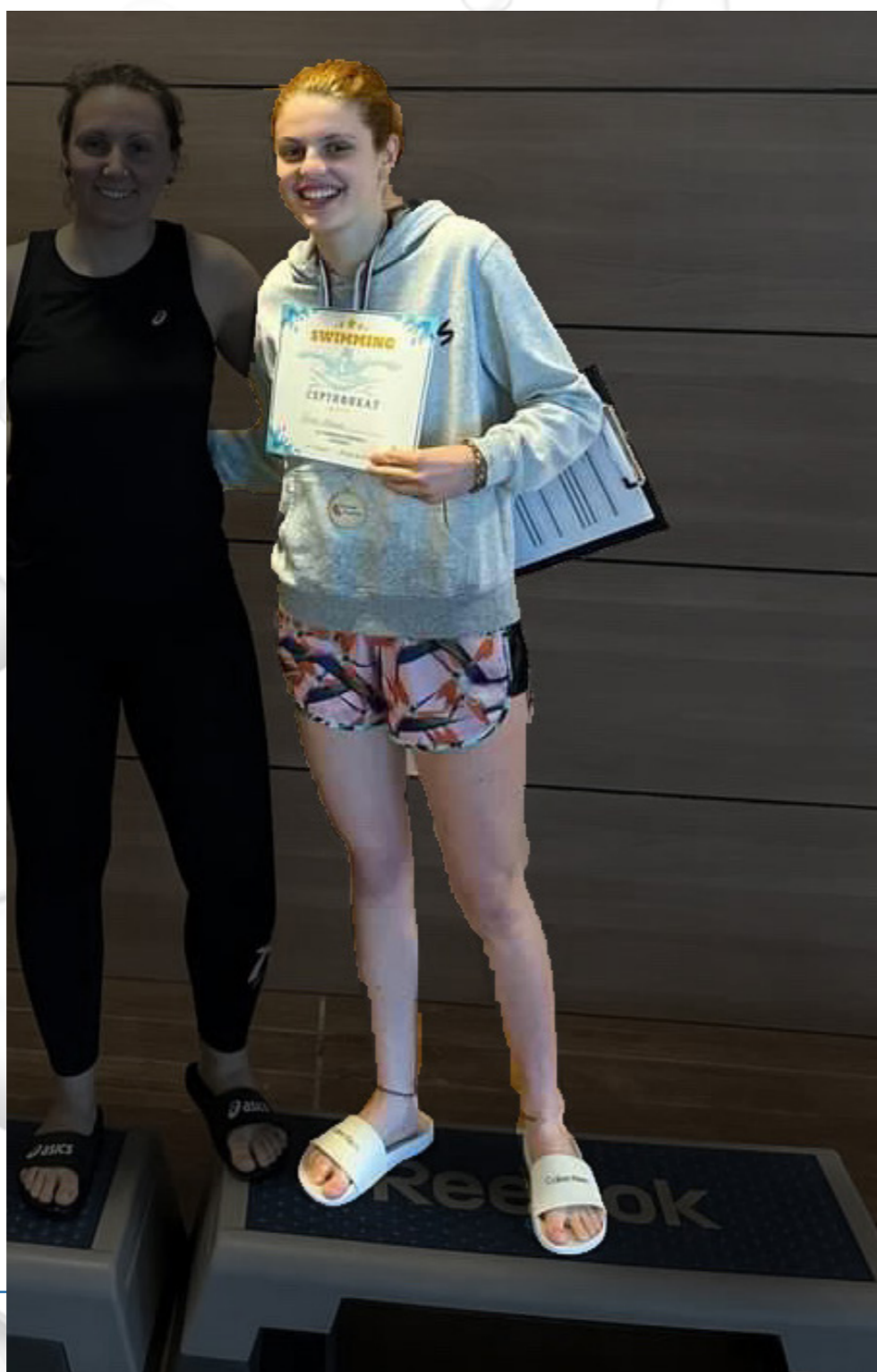
Годината, в която го плувах аз, имаше много големи вълни и медузи, голямо приключение - завърших 20 от 252 участници.

3 Ако трябва да бъде честна морето е стихията, която ме влече най-много.

4 Според мен всеки трябва да може да плува или да се научи да усеща водата, на не изпитва страх. Плуването ме научи на дисциплина, ред, уважение към всеки състезател и съотборник. Показа ми, че никога, ама никога не трябва да се отказваш, защото знаеш, че си струва, всяко едно усилие. И не на последно място, плуването е професия, винаги можеш да станеш Спасител на плажа, аз

в десети клас официално си изкарах спасителски те курсове и мога спокойно да заема мястото на Памела Андерсън.

интервю:
Силвия Пандова



Под ритъма на копитата

Виктория Димитрова



ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1 От къде дойде любовта ти към конете?
- 2 Как обикновено протича една твоя тренировка?
- 3 Колко важна е за теб фигурата на тренъора?
- 4 Някога изпитвала ли си страх по време на тренировка? Казвала ли си си "Това не мога да го направя?" Как се преодоляват тези моменти?
- 5 Демотивира ли те факта, че в България този спорт не е особено популярен?
- 6 Какви са следващите ти цели, свързани със спорта?

1 Винаги съм обичала животните, но никога не съм предполагала, че ще имат толкова значимо място в моя живот. Започнах да се занимавам с езда още от малка - трети клас, но още в началото усещах, че ще се задържа в този спорт за дълго. И така и стана...

2 Тренировките се състоят всеки ден и отнемат по два - три часа. Самата езда на коня отнема около час (ако се подготвям за състезание и прескачам препятствия може и повече), но грижата за животното е причината да се застоявам толкова дълго на конната база. Преди ездата животното трябва да се подготви - да се изчисти, оседлае и разходи. След тренировката също трябва да се положат усилия, за да се чувства добре то. Трябва да се разседлае, измие или изкъпе през лятото и след това следват грижи, свързани с физическото му здраве. Самите тренировки са два типа - манежна езда и скачане. Винаги се започва със замявка (20 - 25 минути), която е важна, за да се

предотвратят наранявания както на животното, така и на ездача му. Втората част зависи от типа тренировка. В манежната езда се правят различни упражнения за послушание на коня, които имат за цел да улеснят тренировките, в които се прескачат препятствия. Когато имаме скачане, което е един или два пъти в седмицата, се прескачат различни видове връзки и комбинации направени от препятствия. Всичките тези тренировки имат за цел да подготвят коня и ездача му, така че да се разбират и представят добре на състезание.

3 Тренъора в този спорт има огромно значение. Той е човека, който помага на ездача да разбере от какво има нужда коня. В този спорт е много важно да разчиташ на усета си, но често ти се налага някой с опит да ти помогне да стигнеш до желаната цел. В моя случай аз попаднах не само на изключително добър тренъор, но и на човек, който мога да нарека семейство.

4 В нашият спорт няма място за страх. Идеята е да намериш животно, на което



имаш пълно доверие и когато изградиш тази връзка с него, чувството за страх остава на заден план. Това обаче не означава, че няма трудни моменти. Периоди, в които губиш мотивация и не знаеш как ще продължиш напред. Тук идва и фактора любов. Тези животни имат уникалната възможност да ти придадат чувството, че можеш да летиш благодарение на силата, която притежават. В моменти на

слабост аз знам, че мога да разчитам на моят партньор, с който не мога да разговарям, но от невинния му поглед знам, че той ще направи всичко по силите си за да ме направи щастлива отново.

5 За жалост ако искаш наистина да се развиваш в този спорт, трябва да участваш на състезания в чужбина. В България условията за конен спорт са ограничени, за разлика от в чужбина, но

стига да имаш мотивацията и да полагаш нужните усилия, всичко е възможно.

6 Тази година имам за цел да се представям възможно най-добре на състезанията, на които съм планирала да участва. Ако всичко върви по план се надявам да бъда избрана да съм част от националния отбор на България и да участвам на балканиадата тази година.

интервю:
Димана Кундова

Да покоряваш Върхове още от малък

Веселин Енев

ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

1 Как се почувства, когато завърши Витоша 100 за пръв път?

2 Каква е твоята мотивация за участие в подобни състезания?

3 Как се готвиш за дългите дистанции?

4 Какви трудности си преживял и как си се справил с тях по време на подготовка за тичанията и по време на състезания?

5 Каква е най-голямата поука, която си извел от участието си в състезанията?

6 Какво би посъветвал някого, който иска да започне да се занимава с бягане на по-дълги дистанции?

7 Как протече организацията преди да започнете Ком Емине? Коя беше най-трудната част?

8 Разкажи някоя забавна ситуация.

9 Би ли преминал през същия маршрут отново? Има ли някой друг, който също искаш да изминеш?

1 Първото Витоша 100, на което съм участвал беше 2019 г. и бях само на 14 години. Нямах никаква подготовка, като тогава още не бях тичал над 10 км наведнъж, а колело карах само с приятели из София. Вдъхнових се да го направя от брат ми, който вече го беше правил 1 година. Колелото, с което отидох също не беше подходящо, защото беше много старо и с изтъркани гуми, което доведе до това да завърша състезанието без предна спирачка и 3 пукания на гуми, като последните 10 км ми се счупи и педала и карах само с един (добре, че предимно беше наклон надолу). На капак на всичко и приятеля, с който минавахме състезанието заедно се отказа. След над 15 часа успех да го завърша, което горе-долу е времето, в което завърших Витоша 100 2021 пеша. Но разбира се като го завърших се почувствах много добре, доказах както на мен така и на другите, че мога да го направя и знаех, че другата година ще се върна по-подготвен и ще го завърша с много по-добро време. Също

така ми показва, че имам много силна воля и борбеност и никога не се отказвам, защото имаше много моменти, в които самите организатори на пунктовете за храна ми казваха, че трябва да се откажа, че няма да се впиша във времето, което е 16 часа, и че не мога да го завърша с това колело и без спирачка, която се скъса още 40ти км., но напук на всичко успех и даже наваксах така дългото изоставане, което бях събрал в оправяне на проблеми по колелото.

2 Харесвам движението и това да предизвиквам себе си, а състезанията на по-дълги дистанции са именно това. Обичам да тествам лимитите си и се чувствам наистина добре, когато завършва всяко едно тичане, дали тренировка или състезание. Също така много обичам природата и планината, а докато тичаш планинско имаш възможността да минеш и видиш гледки, които никога преди не си виждал, за това го предпочитам пред градско тичане, което е много по-еднотипно.



3 Подготовката ми за дадено състезание не е стриктна и често е недостатъчна, защото нямам добра дисциплина и лесно се разсейвам, но зависи от състезанието отделям време за подготовка. Ако състезанието е свързано с бягане, тичам всеки ден или през ден, като се стремя всяко тичане да е около половината от дистанцията, която ще трябва да пробягам. Като при състезания над 42 км, трябва да се отдели доста повече време за тренировки. След това разтягам и гледам да не натоварвам мускулите излишно. Също така последната седмица-две се стремя да ям

храни, богати на въглехидрати, като денят преди самото събитие ям паста или лазаня.

4 При изминаване на дълги разстояния, човек трябва да бъде сигурен, че няма да се развие всичко по план, и че трябва да си готов да преодолееш препятствията. Най-често срещаният проблем при мен е недобре проучване на терена и лоша екипировка, която често води до забавяне и шансове от контузия. Миналата седмица тичах във Витоша за тренировка и не бях обмислил, че ще бъде много кално и бях с летни маратонки, което направи качването много изтощително,

а слизането неприятно, поради многото подхлъзвания и падания. Разбира се, че и главна трудност е умората, защото при дълги маршрути, каквато и подготовка да имаш в момент тялото ти иска да спре и да се откаже. Тогава на мен ми изниква цитат на Арнолд който е много точен за тичането на дълги дистанции: "The mind always falls first, not the body".

5 Най-важната поука, която съм открил, е това, че ако искаш състезанието или преходът да оставят само добри спомени в съзнанието ти, трябва да се подготвиш много добре за всички

сценарии и да си готов, когато нещо се случи да действаш моментално, в противен случай това преживяване може да се превърне в неприятна случка.

6 Бих го посъветвал преди да се впусне в по-дълги дистанции и ултрамаратони да се подготви с по-къси бягания и преходи в планината, за да разбере дали наистина това е нещото, което го влече и да не се спуска веднага в нещо, което не може да завърши, защото от опит много мои приятели са се пробвали на състезания с мен и не са успявали да ги завършат, което ги кара да се дистанцират от този спорт и да не се пробват отново. За това според мен най-добрият съвет за тичане дълги дистанции е стъпка по стъпка и бавно надграждане на километрите и смъкване на времето, за което ги взимате.

7 Организацията беше доста дълга и сложна. За пръв път съвсем сам правя план за толкова дълго време и всичко трябваше да се изчисли много добре. Започнах да разучавам маршрута и къде може да се спи още зимата и направих план всеки ден до

къде ще стигнем, колко км ще сме изминали има ли по пътя хижа, в която може да се яде и всякакви други неща. Това се случваше много бавно, защото не бях ходил много в Стара планина и повечето местности ми бяха непознати. За ориентир километри и трудност на всеки преход гледах най-вече от книга пътеводител за самия преход, също и от клипчета



в ютуб на хора, които са го минали. След това направих списък с неща, които са нужни за прехода и взехме нещата, които ни липсваха. 2-3 седмици преди самият старт звъннах на всички хижи, в които мислим да спим, за да ги попитам дали работят и ще можем ли да спим там. Като цяло организацията наистина беше доста дълга и трудна задача, за това повечето хора предпочитат да го минат с водач и да не се занимават с изготвяне на собствен план, но аз исках да го направим точно така, за да следим наше си темпо и да не се съобразяваме с други хора. Най-трудно беше да преценя в дните, които бяха над 50 км преход дали можем да ги завършим по светло или ще са твърде много, понеже не бях минавал терена и не знаех какво да очаквам.

8 На такъв преход забавни ситуация има постоянно. Случва се парадокс, в който си цял ден сам в планината без да видиш нито един човек, но като стигнеш до хижата и съвсем непознат ти се струва много близък и стават много приятни разговори. Така се

запознахме с 3 чехкини на по 20 години, които бяха тръгнали да правят част от прехода. Тяхната история беше много интересна, защото още първият ден са се били загубили в гората, след това имали още куп препятствия, въпреки това, те винаги бяха усмихнати и много добра компания. По маршрута се засякохме 2 пъти след това ги изпреварихме, но след като завършихме прехода се видяхме в София и бих казал, че си станахме приятели.

9 Със сигурност ще мина Ком-Емине отново в някой период от моя живот, като може и да е съвсем скоро, защото имам приятели, които също искат да го правят. Но за тази година съм планирал да направя Камино де сantiago, който е много известен туристически маршрут в Испания до катедралата Св. Сантяго - гжата по философия Милена Райчева е завършила този преход. Също така със сигурност това лято ще направя

българската част от Е-4, който е втория по известност и по трудност туристически маршрут в България като също така се нарича 5те планини, защото преминава през най-високите части на планините Витоша, Верила, Рила, Пирин и Славянка. Вече съм започнал организацията за него като ще се пробваме да го завършим за около 10 дена като преходът е дълъг около 260 км.

интервю:
Сърбина Понова



Изкуството като начин за достигане на лична свобода

Димана, Даниела, Мирела

Изкуството има способността да възбужда емоции и да изразява идеи, които не могат да бъдат изразени с думи. Това прави изкуството мощно средство за изразяване на индивидуалността и достигане на лична свобода. В историята на човечеството има множество примери за изкуство, което е служило като начин за изразяване на лична свобода. Например, Ренесансовата епоха в Европа е била време на големи промени, когато изкуството е

било вдъхновено от красотата на човешката форма и търсенето на истината в природата. Това е било време на възраждане на човешката индивидуалност и на стремеж към личностна свобода. В наши дни, изкуството продължава да бъде мощен инструмент за достигане на лична свобода. Музиката, например, може да има голямо въздействие върху емоциите и да предизвика чувство на спокойствие, радост



или меланхолия. Танците и изобразителните изкуства могат да изразят човешките емоции и да покажат красотата на човешката форма. Литературата може да бъде мощен начин за изразяване на идеи и мнения, които не могат да бъдат изразени в обичайната реч. Но какво точно означава лична свобода и как може да бъде достигната чрез изкуството? Лична свобода означава способността на човека да избира и да действа в съответствие със своите желания и убеждения, без да бъде ограничен от външни фактори. Изкуството може да ни помогне да надминем тези ограничения, като ни позволява да изразим нашата индивидуалност и да се свържем с други хора, споделящи сходни мисли и чувства.

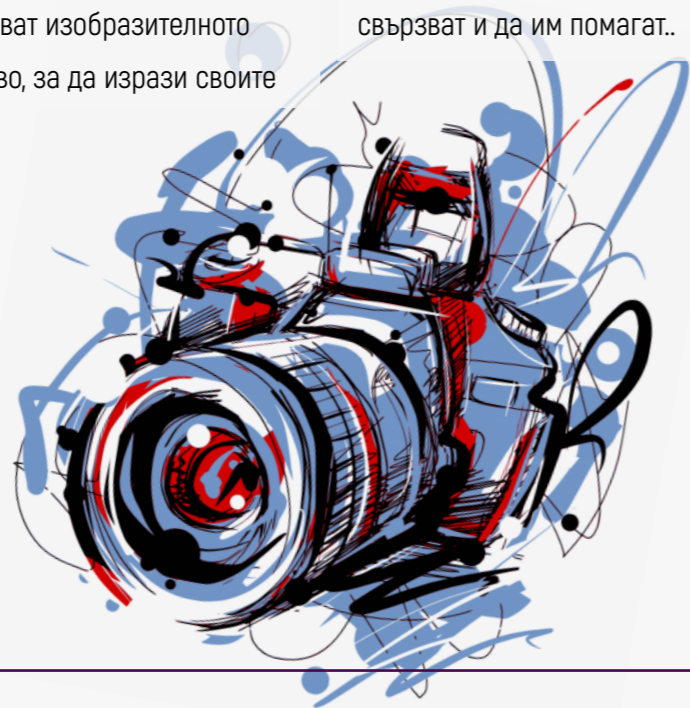
Изобразителното изкуство и фотографията, по специално, са мощни начини за изразяване на емоции и идеи. Млади момичета като Мирела, Даниела и Димана използват тези форми на изкуство, за да изразят своите

мисли и емоции, като по този начин оказват влияние върху останалите.

Даниела и Димана са художнички, които използват изобразителното изкуство, за да изрази своите мисли и емоции. Димана рисува уникални портрети и абстрактни композиции, които възпроизвеждат настроенията и емоциите ѝ. Даниела, от своя страна, създава невероятни дигитални рисунки и анимации, обвързваща изкуството с технологиите по един прекрасен наичн.

Мирела освен чудните си творби в областта на изкуството, е и фотографка, която също използва изобразителното изкуство, за да изрази своите

емоции и идеи. Тя фотографира различни мотиви, като природа, градски пейзажи и хора, които за нея имат специално значение. Нейните снимки не само са красиви и интересни за гледане, но и имат силно емоционално въздействие върху зрителите. Те могат да вдъхновят, да задълбочат възприятието и да променят възгледите на зрителите. Младите момичета Мирела, Даниела и Димана са прекрасни примери за това как изобразителното изкуство и фотографията могат да бъдат използвани за изразяване на емоции и идеи и за оказване на влияние върху другите. Тези форми на изкуство имат способността да създават мостове между хората, да ги свързват и да им помагат.



ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

1 С какво те спечели фотографията като изкуство?

2 Кой от стереотипите за фотографите изобщо няма връзка с реалността?

3 Имаш заложиби и в сферата на рисуването. Как откри това хоби?

4 Как протича един "урок" по рисуване? Колко са важни напътствията на учителя?

5 Разкажи ни малко за изложбата, в която си участвала. По-скоро вълнуващ или напрегаш опит беше тя?

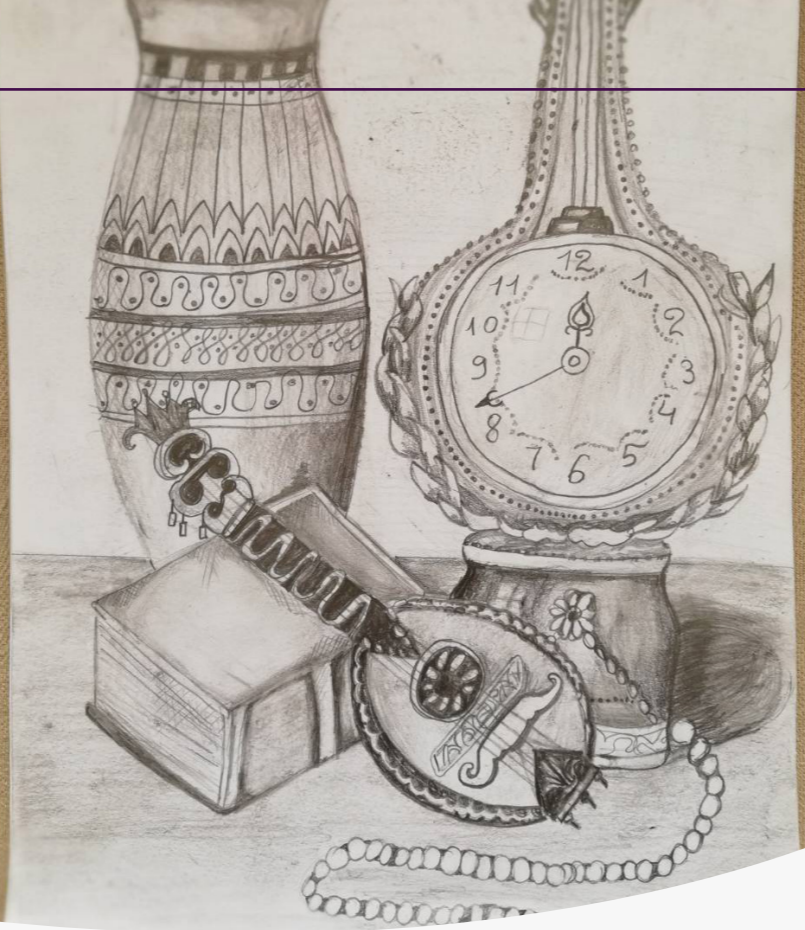
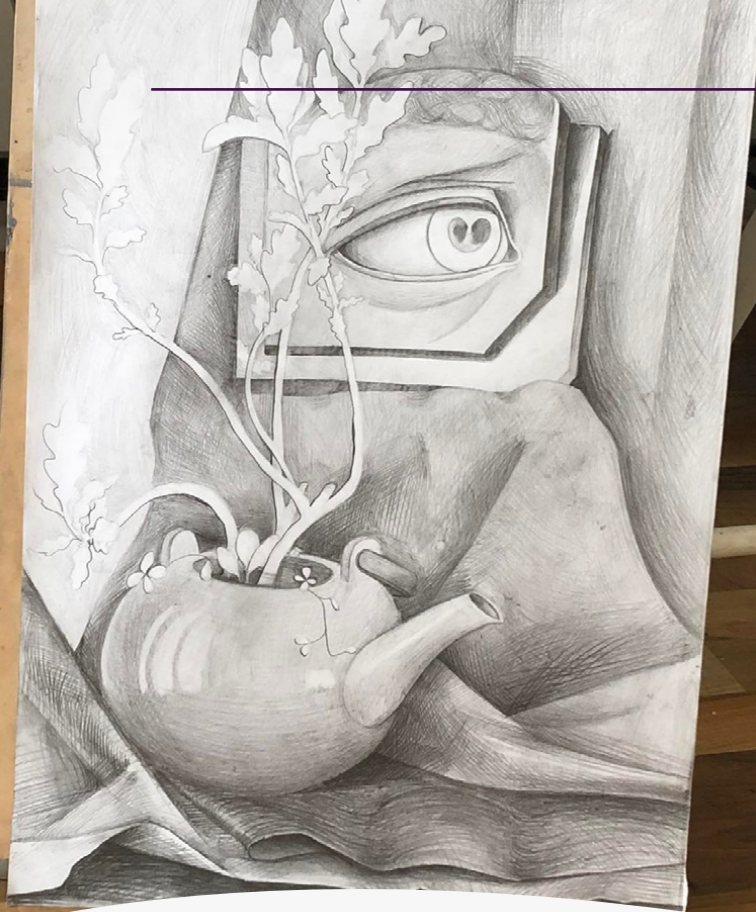
МИРЕЛА СТЕФАНОВА:

1 Фотографията винаги ми е била интересна, защото тя представлява на практика призма, през която всеки може да пречупи ежедневието си дори само с разглеждане на фотографии. По принцип заснемането на един кадър зависи изцяло от перспективата и гледната точка на "твореца". Това е една сравнително нова сфера в изкуството, в която следването на правилата е препоръчително, но е и също толкова наложително те да не бъдат приемани насериозно, за да се постигне ефекта на интересен и нестандартен кадър. Лично аз имах мечтата

да стана пътуващ фотограф към National Geographic, но с времето разбрах, че животът на номад не е нещо, което би ми доставяло удоволствие в дългосрочен план. Все пак бих желала да обикаля света, но липсата на дом, в който да се върна след дълго пътуване, ми звучи немислима в момента.

2 За да бъде честна, преди да започна да се занимавам с фотография не бях чувала много стереотипи за фотографите. В момента обаче със сигурност мога да кажа, че самият процес изисква повече време от очакваното особено ако човек си позволи да бъде перфекционист.





Самата обработка на снимките е сложена и за жалост малко програми предлагат "съкратени формули", които да забързат работата. Също така открих, че всяка снимка има нужда от Фотошоп, дори да е просто за леко коригиране на цветовете или светлината и за жалост няма изключения от това правило.

3 От малка рисувам и драскам в тефтерчета. Предполагам любовта към изкуството е подхранена от майка ми, която също се е занимавала професионално с рисуване на моята възраст. Интересното е, че много време ми отне да заобичам

книжките за оцветяване, винаги съм предпочитала аз да си нарисувам нещо и тогава да го оцветя. Имаш период, в който обмислях това да бъде бъдещата ми работа, да рисувам за изложби. За жалост, в повечето случаи, когато превърнеш хобито в работа, оставаш разочарован от резултата. Именно затова избрах сфера на развитие, която ще засяга изкуството достатъчно бегло, за да не губя удоволствието от него в работния процес.

4 Противно на очакванията на повечето хора, рисуването е процес, който изисква много умствено

натоварване. Това е така, защото се внимава за детайл, светлина, структура и пространственото разположение на обектите върху листа. Реално, една постановка отнема около 6 часа, за да бъде напълно завършена с молив, при боите отнема повече време като зависи от вида боя, която сте избрали. Например, температа съхне бързо и се наслоява, което значи, че минимални грешки биха могли да бъдат поправени и в по - късен етап, но акварелът (водните бои) изисква повече търпение и прецизност тъй като при него няма вариант, в който грешките

да могат да бъдат напълно поправени. Колкото се отнася до напътствията на учителя - те са важни, а неговото отношение към учениците и изкуството са още по - определящи. Когато човек обича работата си, той успява да запали в останалите същата страст към предмета, било то математика или рисуване.

5 Изложбата беше много вълнуващ момент. Тя беше организирана от ателието, което посещавам и бяха избрани само определени картини, които могат да участват. Чувството не беше много по - различно от конференсите, които обикновено правим след всяка постановка. Самият конференс представлява подреждането на всички картини на дадените предмети, като се коментира групово пропуските и спорните моменти във всяка една. Също се дава градивна критика за следващия път, когато рисуваме нещо подобно.

*интервю:
Димана Купова*



ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1 Къде намиращ вдъхновение?
- 2 Помага ли ти изкуството в други сфери на живота?
- 3 С кое свое постижение си най-горда и кое най-добре обобщава твоята творческа природа?

<https://sites.google.com/2els.com/dimanadobreva> - Портфолио на Димана

ДИМАНА ДОБРЕВА:

- 1 Своето вдъхновение намирам в шарения живот за това, което е. Когато творя, чувството под пръстите ми е неопируемо магично - усещам пълната свобода да изразя себе си и своята душевна красота върху бялото платно.
- 2 Мога часове наред да откарвам на терасата на селската къща, изправена пред статива, любувайки се на планината и ромоленето на рекичката до мен... Успокояващо е. Изкуството ме връща към мен самата.

3 Като всеки творец искам да предам съобщение чрез рисунките си към другите хора - и това съобщение е често да обръщат внимание на цветовете в своя живот. Няма нещо, което да е перфектно в човешката природа и точно там трябва да намираме красотата. Да осъзнаем, че ние сме художниците на своя живот и това е най-голямата благословия - да сме тук и сега и това е достатъчно...

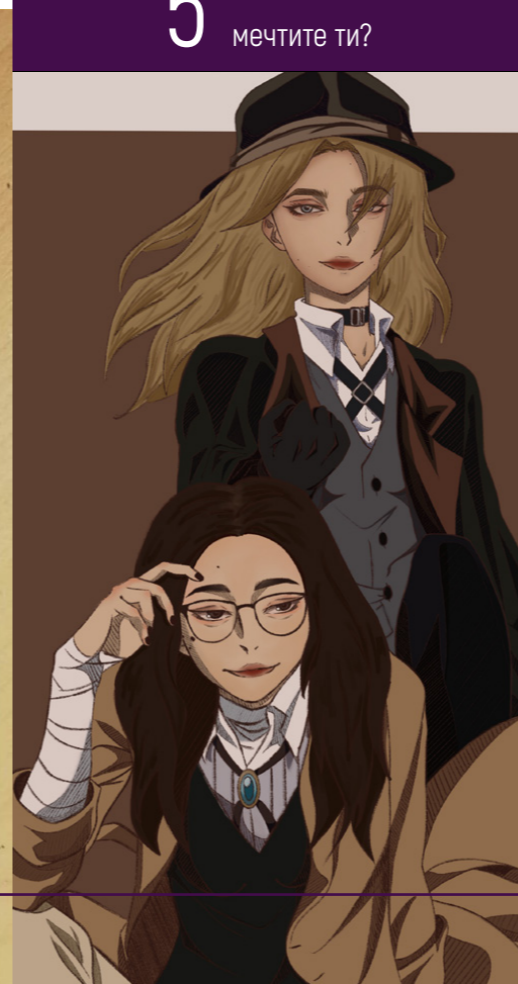
интервю:
Сърбина Пандова

ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1 Какво породи желанието ти да се занимаваш точно с рисуване?
- 2 Кое при създаването на една рисунка ти е най-трудно?
- 3 Кой е най-хубавият съвет, който си получавала от преподавателя си по рисуване?
- 4 Подкрепата на семейството, приятелите или учителя е най-важна за теб?
- 5 Докъде се простират мечтите ти?

ДАНИЕЛА ЧИКОВА:

- 1 Винаги съм използвала рисуването като средство да избягам от света - то е просто глътката свеж въздух, от която понякога дори забравям, че имам толкова голяма нужда. То дава убежище на емоциите и е чудесен начин да се чувстваш продуктивен докато овладяваш блуждаещите мисли. Също осъзнах, че не е нещо, което би могло да ми омръзне - да, доста често изпадам в дупки, когато нищо не се получава и креативността я няма, но дори тогава не мога да се абстрахирам от изкуството.
- 2 Завършването. Винаги обичам тази част от процеса, която е най-сурова и изглежда някак разхвърляна. Трудно ми е да продължа отвъд нея, дори да имам ясна идея, защото имам чувството, че убивам чара ѝ. Дори когато съм изпълнила плана си, ми е трудно да не "предобря" нещата, защото нищо никога не изглежда завършено в моите очи.
- 3 Учителката ми по рисуване не е човек, който сяда и бълва мъдри съвети, но самото ѝ отношение към изкуството и към живота винаги ме е успокоявало и вдъхновявало - тя е изключително решителна, смела, екстравагантна и безпощаден реалист - всичко това са неща, които искам да науча как да бъда. Всеки път, когато се съмнявам в себе си, (което е изключително често), тя винаги ме е подкрепяла и окуражавала, а от нея тогава това значеше повече от всичко.
- 4 Когато става въпрос за рисуване, приятелите и семейството са дистанцирани. Макар наистина да оценявам думите им, репетитивността им след известно време ги кара да изгубят част от значението си. Когато обаче ме окуражава специалист в областта, и човек, на чиито и лични, и професионални качества толкова се възхищавам, то тези думи имат доста по-голям импакт.
- 5 Най-амбициозната ми мечта е свързана с това да видя името си на големия екран. Да работя над голяма продукция, също като тези, за които през целия си живот съм седяла по кината да ги гледам



със светнали очи. Не мисля, че на този етап бих могла да допринеса за каквото и да е от сорта, но изпитвам прекалено голяма любов към изкуството на анимацията, че дори да не се и опитам да го науча, и надявам се един ден - да превърна в професия.



интервю:
Димана Купова



Музиката - изкуството да предаваш история с гласа си

Естел, София, Елиза Тодорова, Елиза Станева, Лилия, Нели, Дана

Разнообразието и силата на музиката е магически феномен, който събужда чувствата ни, стимулира ума и подтиква движението. Тя е мощен израз на културата и историята на всяка държава, които носи със себе си. За новото поколение, музиката е не само начин за забавление, но и мощен инструмент за изразяване на идеи, мисли и емоции. Тя е един от най-големите дарове на човечеството и е важна част от нашия живот. Музиката ни дава възможност да изразим себе си и да се свържем с другите, като ни помага да преодолеем границите на езика и културата. Музиката е претърпяла голямо развитие през последните години. Технологиите, като интернет и социалните медии,

са допринесли за промените в музикалната индустрия, като предоставят на младите музиканти по-голям достъп до световната аудитория и повече възможности за изява. Това води до повишаване на конкуренцията, но също така и до по-голяма разнообразност и иновации в музикалния свят. Младите хора имат огромни таланти и креативни идеи, които могат да променят цялата музикална индустрия. Техните гласове и инструментални умения могат да изразят много повече от просто забавление, а музиката им може да промени начина, по който виждаме света около нас. Те се борят да изградят свои кариери и да постигнат успех във високо конкурентна среда, но това не ги спира да се развиват и да

изпълняват мечтите си. Във випуск 2022/2023 година има много талантливи млади певци. Музиката е единственото нещо, което няма да изчезне от света, тя продължава да събужда в нас емоции и да ни дарява с красота. Нашите млади певци не само проявяват своите таланти, но и развиват важни умения като трудолюбие, настойчивост и дисциплина. Те имат уникални възможности да се изразят, да се свържат с аудиторията си и да постигнат успех в индустрията на музиката. Неизмеримо важно е да подкрепим младите таланти и да ги насърчаваме да изразят себе си чрез музиката. Всички наши талантливи млади певци те заслужават поздравления и нашата подкрепа в техния труд за постигане на върховете на своята музикална кариера.

ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

1 Как откри, че пеенето е твоето нещо? В семейството ти има ли други, занимаващи се с музика?

2 Разкажи малко за музикалните предавания, в които си участвала. Кое ти е любимото и защо?

3 За какво около подготовката на едно музикално парче хората не подозират, че изисква толкова много усилия?

4 Кое е най-смешното нещо, което ти се е случвало, докато си на сцена?

5 Кое изпълнение ще запазиш завинаги в сърцето си?

6 Каква е най-голямата ти мечта, свързана с музиката?

1 Честно открих музиката много случайно. Като малка не спирах да пея и да си измислям свои текстове, и майка ми ме записа на актьорско майсторство, за да има къде да изразходвам енергията си. Но съм искала нещо, което да ми дава още по-сериозно присъствие на сцената - а именно, музиката. Никой в семейството ми не се занимава с музика, но знам, че баба ми е участвала в хор като млада и предполагам, че съм наследила таланта от нея.

2 Участвала съм в "Звездите в нас" по Нова телевизия, като интересна е историята как се записах там - май месец

2022 година се явих на кастинг за "Гласът на България", но не бях приета и затова реших да пробвам в Нова телевизия. Преди кастинга получих бърбечна криза и искаха да вляза в болница, но аз настоях да отида и да участвам, че казах, че ще отида за два часа и след това ще се върна в болницата. Бях изумени как с такава болка в бърбечите пея такива музикални парчета.

3 Най-трудното е да намериш подходящо парче което да пасва на гласът ти, и също така е много важно да избереш песен която да си подхожда на самият теб.



4 Много хора се стряскат, когато изпеят нещо фалшиво, но за мен това е забавното. В такъв момент просто се усмихвам. Друго забавно нещо е, когато бях на сцената на "Звездите в нас". Бяха ми дали доста по-големи токчета и на репетициите щях да падна по стълбите.

5 Всичките - гледам с всяко мое изпълнение да се раздавам - за публиката. Опитвам се да предам цялата си емоция и чувствата, които изпитвам, когато пея дадена песен. Не мога да кажа, че имам любимо изпълнение, но със сигурност засега най-запомнящото ми изпълнение е това в "Звездите в нас".

6 Да успея да съчетая професията на адвокат с пеенето - ще е хубаво някой ден да съм успешна и в двете сфери.

*интервю:
Диана Куйова*



ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1 Как пеенето се превърна в твоя страст?
- 2 Какво е нещото, което най-много харесваш в музиката?
- 3 Кое е постижението, свързано с музиката, с което най-много се гордееш?
- 4 Кой е най-полезният съвет за пеенето, който си получавала, и помага ли той и в други сфери на живота?
- 5 Предпочиташ процеса по изработването на едно парче или по-скоро крайния резултат и представянето му пред публика?
- 6 Каква е следващата ти цел?

СОФИЯ КЪШОВА:

- 1 Музиката навлезна в живота ми съвсем неочаквано. Госпожата ми музика от старото училище откри този талант в мен и всъщност след първата ми репетиция с нея осънах, че това ще ми стане страст.
- 2 Най-много ми харесва усещането което тя носи.
- 3 Имам много незабравими моменти с музиката, но със сигурност няма да забравя първия ми концерт.
- 4 Най-полезният съвет, който съм получавала е че не трябва да се страхувам от гласа си и да вярвам в себе си и когато този съвет се погледне от друга гледна точка помага и в други сфери в живота.
- 5 Изработването на едно парче е по-лично преживяване според мен, когато то е завършено и се представи пред публиката тогава те връхлитат истинските емоции.
- 6 Следващата ми цел се различава от музиката, но това не означава че тя ще спре да ми бъде страст. Целта ми е да разработя свои бранд за дрехи и то в доста близко бъдеще.

МИХАЕЛА МИХАЙЛОВА:

- 1 Пеенето и музиката като цяло са част от живота ми от много малка. Страстта се засили след като започнах да ходя на професионални уроци и да излизам да пея на сцена.
- 2 Това, че за мен тя е "душевен пристан", както обичам да я наричам. Тя ме кара да изпитвам палитра от емоции, както и да изразя своите, без да е нужно да говоря.
- 3 Научих се да вярвам в себе си и да се впускам в нови предизвикателства.
- 4 Съветите са многобройни и определено ме карат да израствам като човек. И все пак, вероятно най-ценният, е да не взимам под внимание мнението на хората, а да се фокусирам върху това коя съм аз и каква стойност притежавам - нещо, изключително важно за съществуването ни като цяло.
- 5 Не бих могла да избира едно от двете. По-скоро е една комбинация измежду тях, тъй като вървят ръка за ръка и всяко си носи своя вид тръпка.
- 6 Да запиша първия си студиен кавър и да се кача на голямата сцена.

ДАНАЯ ПЕТРОВ:

- 1 Като малка обичах да слушам как дядо и баба пеят - те ме вдъхновиха да се науча. Способностите ми далеч не са като техните, но като пея се чувствам щастлива. Винаги съм смятала, че човек със старание и труд може да постигне всичко.
- 2 Това че мелодия, ритъм и различни звуци се преплитат в едно. Музиката предизвиква различна реакция у хората - може да ги успокои, натъжи, дори и мотивира.
- 3 Спечелих конкурс за класическа китара в 6 клас, свирейки само за 6 месеца дотогава. Също така хореографирах танц, който

- се класира на 2-ро място в състезание към "Фестивала на розата" в Казънлък.
- 4 "Осмели се да си отпуснеш гласа." - Откакто се научих да пея пред хора, мога и да изказвам мнението си свободно. Да вярваш в себе си, дори и да не си добър в нещо се оказва ключово за мен.
- 5 Изработването на дадено парче е най-забавната част от целия процес. Напасването на гласа и музиката, репетициите с хора, са най-прекрасните занимания.
- 6 Следващата ми цел е да продължа да се развивам в сферата на изкуството и да доставям удоволствие на всички - но най-вече на себе си.

НЕЛИ ДАВЧЕВА:

- 1 Винаги съм обичала да свиря на пиано. Някъде между клавишите и пеенето под душа се роди пеенето.
- 2 С музиката можеш да предадеш всяко човешко чувство по най-съкровения начин.
- 3 Гордея се, че се престаших да пея на концерт, сбъдвайки една малка своя мечта.

- 4 Самоувереността. Тя е щипката магия във всяко начинание.
- 5 Процесът на напасване на текст с подходяща мелодия, последван от безброй репетиции с любими хора е безценен.
- 6 Следващата ми цел е далеч от музиката, но тя винаги ще бъде до мен, когато почувствам нужда от нея.

ЕЛИЦА СТАНЧЕВА:

- 1 Още от малка обичах да пея и исках да се занимавам с музика като хоби.
- 2 За мен музиката е бягство от реалността и начин да изразявам себе си без думи.
- 3 Не мисля, че имам постижения в музиката, но искам в бъдеще да продължа да се развивам.
- 4 Най-полезният съвет за пеенето е да изпълнявам песни, в които се чувствам комфортно и себе си. Това е съвет, който ми помага всеки ден и ми напомня, че моето място е там, където се чувствам най-свободна.
- 5 Любимата ми част от представянето пред публика, защото е толкова дълго чакано и тръпката от излизането на сцена е несравнима.
- 6 Най-важната ми цел в момента е да бъда приета да уча медицина, но след като това се случи, ще продължа да се занимавам с музика и се надявам да стигна до по-големи сцени и по-широка аудитория.

интервю:
Даниела Кунова

ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1 Как откри магията на танца?
- 2 Колко бързо губи форма един танцьор, ако не стъпва в залата определено време?
- 3 Какъв неправилен стереотип имат хората за танцьорите?
- 4 Допускала ли си някоя смешна грешка на сцената, докато представяш танц?
- 5 Предпочиташ да представяш индивидуален или групов танц?
- 6 Представяш ли си танците като част от живота си дори след 5-10 години?



В ритъма на музиката

Дана Петров, Александра Стоянова, Мария Христова

АЛЕКСАНДРА СТОЯНОВА:

1 Харесвам да вярвам, че и хубавите и лошите неща сами ни намират. Не твърдя, че нямаме контрол над живота ни и случващото се, а че ако нещо е за теб, то ще те открие рано или късно. С танца историята ни започва още от детската градина. От тогава не съм спирала да танцувам (не буквално естествено) и той се е превърнал в незаменима част от мен. Но самата "магия" на танца се крие не само в самия акт на движение, а във всички уж малки аспекти и моменти. Тя не е константа и продължавам да я откривам почти всеки ден. Ако трябва обаче да извлека есенцията на същността ѝ то това ще е чувството за безопасност и смирение с тялото ти, мислите ти, музиката, пространството и всичко заобикалящо те. Тя е възможност да бъдеш тук и сега, възможност да бъдеш

свободен. Танцовото общество в България не е особено голямо, но е изключително подкрепящо и в повечето танцови зали се усеща любовта, заинтересоваността и подкрепата на хората, с които не само споделяте пространство, а доста често и обменяте енергия, истории и различни частички от себе си. Когато имаш такава среда няма как да не си омагьосан.

2 Това всъщност е доста относителен въпрос. Понякога това да не си в залата и да не танцуваш за известно време е доста полезно. Тъй като доста често се случва покрай работа върху даден проект дали за видео, за сцена или просто лична амбиция да посещаваш повече класове и се оказва доста лесно да "прегрееш", та ако в такъв момент се вземе почивка това ще има много повече позитиви. Пренасищането с информация

обикновено забавя реалното ни развитие и възпроизвеждане на тази информация, та тези почивки обикновено просто ни помагат и на телата и на съзнанията наученото да "отлежи". Естествено има и почивки, които биха се отразили на "формата" ни, но това колко време е необходимо е строго индивидуално, за себе си бих казала, че след 1-2 месеца би имало видими разлики. "Лошите" почивки обикновено взимат от физическата подготовка на тялото и това би била основната разлика, но тя бързо се наваксва. Ако танцуваме от искрено място и чисти намерения движенията идват сами и не се губят просто, защото то е усещане и остава.

3 Истината е, че ако беше само един, щеше да е добре хаха. Шегата на страна не са малко, но някои от най-неприятните, които съм чувала са: "Ти си танцьорка, я направи шпагат" - не всеки танцьор е гъвкав и не всеки може шпагат или каквито и да е гимнастически или акробатични трикове. "А той щом е момче и танцува, е мека китка" - не, не



всички момчета, които танцуват, са хомосексуални, оказва се, че всъщност заради многото време прекарано с повече момичета всъщност знаят много повече как да се държат с тях. И най-отвращаващия стереотип, който съм чувала е, че всички танцьорки са леки жени. Всякакви коментари, които сексуализират образа на момичета, които рядко са го провокирали, не са рядкост и като танцьор и момиче мога да кажа, че е много болезнено да се отнасят с теб като с предмет на нечия фантазия.

4 Естествено! Ако някой друг танцьор ви каже, че не е - лъже. Повечето грешки остават в залата, но адреналинът и притеснението си казват думата на сцена и историята познава какви ли не случки. Но все пак да разкажа нещо, за което се сещам за едно участие. Със старата ми танцова група преди повече от 5 години вече бяхме на концерт по повод деня на детето и както във всеки друг танц и в този имахме не една поддръжка. На една от тях трябваше да се превъртим до стойка на ръце и наше другарче

да ни хване краката. Ами да, но моето другарче просто не ме хвана и се превъртах като дъска на сцената. Вълнението замаскира болката и този момент остана в моята глава като смешен, а не болезнен.

5 Ако трябва да представя хореография, предпочитам да е с група или дори поне с още един човек. Хореографите, тъй като са замислени предварително и репетирани до краен предел обикновено губят част от енергията си и било по-трудно да я предадеш, ако трябва сам. Естествено, колкото повече се приближаваш до

професионален танцьор, това не трябва да е проблем, но за начинаещи и средно-ниво представянето в група е по-комфортно. Но ако говорим просто да танцувам или както танцьорския термин го нарича да freestyle-ваме, нямам проблем да съм сама.

6 Да! Както вече казах, те са част от мен и дори да не съм в залата всяка седмица на репетиции, аз пак ще танцувам.

*интервю:
Димана Кумова*



ДАНАЯ ПЕТРОВ:

1 Когато бях на 4 години и мама ме записа на класически балет в Айзенах, Германия.

2 Зависи какво се разбира под "форма" гъвкавост и издръжливост се губят в рамките на не повече от месец, но чувството за ритъм и механично-възприетите стъпки и комбинации, които един танцьор знае се помнят години, ако не - цял живот. Ако се спортува нещо отделно, ходи на фитнес или тича - издръжливостта и гъвкавостта може и изобщо да не се изгуби.

3 Може би, че са непристойни и продажни хора - особено балетистите. Това, какво работиш не би трябвало да определя нито сексуалността ти (при мъжете), нито body count-а ти (както при жените).

4 Охо, да, разбира се! Разкопча ми се сутиенът по средата на един танц! Едвам

успях на едно движение да го метна зад кулисите...

5 По-скоро индивидуален, защото по този начин цялата отговорност е на мен - синхронът няма как да се наруши, а ако объркам нещо само аз си знам. Но ако ме питате, кой вид танц изглежда по-красиво и изпълнено? Груповите танци са незаменими

в това отношение!

6 Представям си ги като константна част от съществуването ми. Дали пред огледалото в нас, или на сцената - ритъмът винаги ще е в сърцето ми.

*интервю:
Даниела Купова*

Втората английска гимназия може с гордост да се похвали с Али и Даная, които са достойни примери за изящество и елегантност. Тези две млади дами представляват едно ново, модерно поколение, което пресъздава красотата на танца и пренася аудиторията в една уникална история. От пръв поглед е ясно, че Али и Даная притежават уникален чар и грация, които ги правят неповторими. Съчетанието от тяхната запомняща се поява и изразително изпълнение правят тяхната визия на сцената вълнуваща и запомняща се.

Движенията им са изразителни, като разказват история без думи, но със силно въздействие. Техният изразителен танц има способността да докосне сърцата на зрителите и да ги накара да преживеят едно по-специално пътешествие в света на емоциите. Предаността и страстта към изкуството на танца на двете момичета вдъхновява учениците да преследват своите собствени мечти и да се посветят на нещо, което обогатява душата и обединява хората. Втората английска гимназия се гордее да има подобни ученици.

Талантът на момичетата, тяхното усърдие и ангажираност са пример за ценностите, които гимназията подкрепя и поощрява. Такива прекрасни представителки на модерното поколение дават надежда, че бъдещето е в ръцете на младите и талантиливи хора, които се стремят да споделят своите дарби със света. Али и Даная са доказателство, че изкуството може да промени животи и да създаде връзки между хората, които продължават да преплитат историята на нашата гимназия с нови, блестящи страници.

ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1** Как навлезе в света на роботиката?
- 2** Разкажи ни за подготовката за своите състезания. С кое свое постижение си най-горд?
- 3** Мислиш ли, че малките ученици трябва да имат повече часове, в които да могат да се запознаят с роботика?

Да обиколиш света правейки роботи

Теодор Савов

Роботиката и технологиите са от решаващо значение за бъдещето на човечеството, тъй могат да ни помогнат да решим глобални предизвикателства. Освен в производството и здравеопазването, те могат да предоставят нови възможности за образование и развитие на умения, като програмиране, дизайн и инженерство, което може да доведе до нови кариерни възможности и икономически растеж. Теодор Савов, ученик от 12 а клас, въпреки своята младост, има впечатляващо познание и умения в тази област. Теодор е участник в множество национални и международни състезания по роботика и програмиране като например "Robotex Estonia 2017", "First lego league 2018 into orbit, Hungary" и "First global challenge Dubai 2019". Теодор е пример за вдъхновение за млади хора, които искат да се занимават с роботика и технологии. Той демонстрира как посветеността, упорството и страстта към определена област може да доведе до изключителни постижения и успехи. Роботиката и технологиите са от ключово значение за бъдещето на човечеството, а млади таланти като Теодор могат да променят света, като използват техните умения и креативност в тази област.





1 Като малък родителите ми ме записаха при Robopartans, което е прекрасна школа за роботика. Там по-ентузиазираните деца ги взимаха на състезания, а чак 2018 се събрахме официално един отбор. След като започна пандемията обаче състезанията спряха. Като станах 12 клас реших да започна работа, в свертата на роботиката. Свързах се с Robopartans и сега преподавам на малките за технологиите и роботите.

2 За състезанията 2018 и 2019 се готвихме доста сериозно. За всяко от тях трябваше няколко месеца подготовка, четене на правила,



и сглобяване и програмиране. Когато бяхме в Дубай спяхме по 4 часа, останалото време човъркахме по робота, като най-много проблеми излизат най-накрая. Това в Унгария най-добре ни се получи според мен, имахме повече опит с този формат и накрая робота се получи доста комплексен в сравнение с други състезания.

3 Според мен, както и при математиката, тези занимания развиват нашето мисленето по всякакви начини и е само в наша полза ако го изучаваме.

*интервю:
Сърбина Пандева*

Ценен пример за младежка инициатива и солидарност

Ива, Стилиян, Филип и Камен



ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

1 Коя е основната причина да се захванете с този проект?

2 Кое беше най-трудната част от изпълнението му?

3 С коя част от вашата роля в проекта се гордеете най-много?

4 Как ви рефлектира цялата дейност?

5 Коя мислите, че е най-погрешната представа, която хората имат за деца в подобно положение, който сте се убедили, че е погрешен?

Благотворителната дейност е изключително важен аспект на обществения живот. Когато предоставяме помощ, ние ставаме свидетели на благодарността на хората и тяхната неподправена радост. Нашата помощ може да дава вяра и надежда за по-добро бъдеще. Въпреки това, благотворителната дейност не се отнася само до тези, на които помагаме. Тя също така има значителен положителен ефект върху нас. Като отделяме време и ресурси за помощ, ние развиваме емпатия, социални умения и се усъвършенстваме като хора. Това ни превръща в по-отзивчиви и отговорни граждани, готови да подкрепят другите и да създават промяна в обществото. Поради това можем да заключим, че когато помагаме на хора в нужда, ние не само променяме животите им, но и създаваме положителен отзвук в нашата собствена душа.

Проектът по гражданско образование, в който участват Ива, Стилиян, Филип и Камен от 12Б, е възхитителен пример за ангажираност и помощ към деца в неравностойно положение. Чрез своя проект те се стремят да подобрят живота на деца, които се борят с различни трудности. Доказват, че дори малките действия могат да имат голямо значение и показват, че всеки от нас може да се ангажира и да направи промяна в животите на други хора. През този опит, те разбират силата на съпричастността и взаимопомощта, които ни обединяват като общество.

ИВА НИКОЛАЕВА разказва за дейността на цялата група по проекта: *Проектът ни започна с кратка екскурзия до добре познатата верига за играчки "Джъмбо", за да вземем елха и разнообразни играчки за децата. Когато приключихме, вече се беше стъмнило и оставихме елхата в Стилиян. Очакваният с нетърпение ден на осъществяването на проекта да зарадваме деца от несемеен тип най-после дойде и госпожа Милена Райчева ни придружи. Влизайки, забелязахме усмивките на децата веднага. Те ни обкръжиха, за да разгледат играчките. Последва сглобяването и подреждането на елхата, което стана бързо, заради ентузиазма на дечицата. Накрая на деня, за да отпразнуваме подреждането на коледното дърво, се почерпихме с няколко пици, докато опознавахме децата.*

СТИЛИЯН ГЕОРГИЕВ:

1 Госпожа Райчева е близка с жената, която се грижеше тогава за децата и затова във връзка с часовете ни по Гражданско образование тя ни предложи идеята и ние приехме без изобщо да се замислим.

2 Всичко стана много бързо и без никакви затруднения. За 3 дни намерихме благодетели, 2 дни по-късно закупихме всичко необходимо и бяхме готови за действие, като единствено бяхме в очакване на деня.

3 Успяхме да направим Коледата за тези деца забравими.

4 Целият проект ми действа много положително. Разбрах колко е важно да оценяваме това, което имаме, вместо да се вгласяваме в нещата, които нямаме. Ако трябва да бъда честен, момента в който се прибрах прегърнах родителите ми и им благодарих за всичките грижи, които са полагали през годините.

5 Според мен най-грешната представа е, че децата, които живеят в домове са с лошо поведение, невъзпитани,

и няма нищо добро в тях.

Реалността е, че това са деца, които са преживяли доста неприятности, мъчат се да се справят с болката и въпреки това съумяват да се усмихват, да комуникират с непознати и да се забавляват. Те носят много добро в себе си и ако се подходи по правилния начин към тях, то излиза наяве.

КАМЕН КАЛИНОВ:

1 Стартирахме като проект в училище, но продължихме, защото ни допадна цялата идея да помогнем на децата.

2 Когато нещо ти доставя удоволствие, не можеш да намериш трудни задачи.

3 Гордея се с това, че помогнахме на децата да се насладят на празника по най-добрия възможен начин.

4 Целият проект ми помогна да осъзная, че колкото и да си задоволен материално, някои неща са много по-важни и имат по-голямо значение.

5 Най-погрешната мисъл, която може да мине през главата на човек, е тази, че те са лоши и ще останат такива. Когато дадеш шанс на човек

да го опознаеш и да разбереш какъв е той в действителност, може да останеш приятно изненадан.

ФИЛИП РАЧЕВ:

1 Главната причина да се захванем с проекта беше, че искахме да помогнем на някой, който няма възможности околко празниците.

2 Най-лесно премина частта от целия проект обвързана със спонсорите, защото веднага намерихме такива, а най-трудна част не бих казал, че имаше.

3 Като цяло се гордея с целия проект, защото каузата си струваше - оставихме отпечатък върху тези деца и не само - оставихме отпечатък върху самите нас и всички, които ни помогнаха.

4 За съжаление аз не успях да се видя с децата, но от проекта разбрах, че да правиш добро не изисква много усилия.

5 Хората ди мислят че, тези деца са невъзпитани, но от това което ми разказаха разбрах, че е точно обратното.

*интервю:
Сурлина Пандова*

ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1 С какво точно участва в конкурса "Научни открития, които ме вдъхновяват"?
- 2 Кой е любимият ти момент от конкурса?
- 3 Била си и заместник-координатор на училищния клуб към БМЧК. Как беше избрана за тази длъжност и в какво се състоеше твоята работа?
- 4 Колко важно е да се разпространява дейността на БМЧК сред учениците?
- 5 Защо психическото здраве е ключово и защо според теб толкова много хора го пренебрегват?

По пътя на откритията и активизма

Екатерина Стоянова

- 1 В конкурса участвах с авторски видео-доклад, който разглеждаше различни научни открития и коментираше тяхната значимост.
- 2 Тъй като конкурсът се състоя по време на пандемията и награждаването беше онлайн, най-любимият ми момент беше, когато имахме възможността да гледаме проектите на всички финалисти. Имаше толкова много креативни и оригинални идеи за поднасяне на иначе доста суха материя, че човек нямаше как да не се "вдъхнови" от видяното. Като цяло начинът, по който всичко беше поднесено по време на целия конкурс, беше изключително удачен, имайки предвид обстоятелствата.
- 3 За длъжността бях препоръчана от госпожа Милена Райчева, като на събрание на целия училищен клуб се проведе гласуване и

бях избрана от доброволците. Работата беше доста комплексна, изпълнена с много документация. Трябваше да водя отчет за клубната дейност, да стимулирам активността на доброволците и естествено, аз самата да се включвам в акциите на БМЧК.

- 4 БМЧК е организация, която приобщава младите хора към хуманитарните ценности, възпитава на отговорност и състрадание. Нещата, които могат да се научат, и хората, с които човек може да се запознае, са изключително разнообразни. Смятам, че разпространяването на дейността сред учениците, е ключово както за социализиране с хора от други випуски и от други училища, така и заради многообразието от обучения, състезания и инициативи, които БМЧК организира.

- 5 За мен психическото здраве е най-основното нещо. Ако мислите на дадена личност не са в "кондиция", няма как да се очаква нито начина му на живот, нито взаимоотношенията му с другите да са на "ниво". Вярвам, че всеки има какво да научи за самия себе си и че колкото повече се занимаваме с вътрешното си Аз, толкова по-лесен и щастлив става битани. Смятам, че negliжирането на душевните проблеми от страна да самите страдащи, е породено единствено и само от страхове, които на дадения етап те не са готови да преодолеят, но това не значи, че те никога няма да се справят с тези си психически блокади. Винаги идва по-хубав ден!

*интервю:
Димана Купова*



ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1 Как се зароди идеята да организираш проекта "Лилав петък"?
- 2 Доволна ли си от постигнатите резултати?
- 3 Смяташ ли, че българите сме нетолерантни към хората с хранителни разстройства или това е по-скоро световна тенденция?
- 4 Защо според теб толкова много хора пренебрегват психическото си здраве?

Your soul is what makes you attractive

You've been working on yourself and it shows.

“Лилав петък” В помощ на учениците ни

Ари Стоянова

1 В 11-ти клас всеки трябваше да направи социален проект за часовете по гражданско образование по негов избор това ме мотивира изобщо да изпълня нещо подобно, но защо точно това име и тази кауза, дойде от мен. Темата за хранителните разстройства не е нова, но придоби повече популярност последното десетилетие. С развитието на технологиите и най-вече на социалните медии хората станаха по-осъзнати и неуверени за начина, по който изглеждат, което се отразява на менталното и физическото им здравословно състояние. Аз самата бях попаднала в подобен капан на прекалено крехка възраст, за да осъзная дългосрочните щети от такъв тип поведение, а и далеч не бях единствена - в моето обкръжение имаше и има хора, които се сблъскват със

същия проблем. Тази тенденция предимно при момичетата не само, че не разкроява, а единствено разрушава телата им, взаимоотношенията им с тях самите, с приятели, с роднини и със всичко случващо се. За да можеш да бъдеш най-пълноценен и удовлетворен от себе си, трябва да се научиш да се приемаш и обичаш. С проекта "Лилав петък" исках да разбия стигмата относно темата и да мотивирам хора, които се чувстват така, да видят, че не са сами, че някого го е грижа и че иска по-добро за тях.

2 Доволна съм, че на хората им направи впечатление. Доволна съм, че имаше много облечени в лилаво. Но се надявам наистина да съм успяла да вдъхновя някого да се опита поне да се обича повече, да бъде по-мил със себе си, дори и да не е имал хранително разстройство.



3 Смятам, че има разлика между толерантност и грижа. Да сме толерантни означава да приемаме, да се примирим и да не спорим, а пък това със сигурност не е отношението на българите към темата. Не толерираме хора да си вредят, а и не трябва. Доста често подхода ни обаче е крайно неподходящ и неразбиращ, а това вече е световна тенденция, която се дължи на липсата на информация и емпатия към вътрешния свят на хората с хранителни разстройства, тъй като често биват обвинявани, че

просто са луди или че се правят, а нищо им няма. Тенденция е да не зачитаме чуждата гледната точка и да не я валидираме. Да, и тук и у нас не сме толерантни, но трябва да сме по-загрижени. 4 Толкова много хора пренебрегват психическото си здраве, защото така са научени. Манталитета на миналото поколение е "просто да се стегнеш". Ако не положим усилия като възрастни да променим отношението си към нас самите, ще си останем с предадените от родителите и света маниери, което не е задължително да е лошо.

Раждайки се тук, ние не знаем нищо и просто попиваме онова, което ни се показва за правилно и за ценено, а това да се грижиш активно за психическото си здраве не е било срещано явление. Доста често хората вярват, че нямат време, че са прекалено заети, а реално просто отлагат днешните проблеми до момента, в който тялото и психиката ще си вземат почивката по един или друг начин, който също рядко се вписва в графика им.

интервю:
Ариана Кундова

ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1 Като дете изпитваше ли притеснение да говориш пред хора?
- 2 Колко важно е умението да можеш представяш идеите си пред публика?
- 3 Коя е най-вълнуващата част от едно дебати състезание?
- 4 За теб е по-важно личното удовлетворение от постигнатия резултат или чуждото одобрение?
- 5 По какъв начин дебатите промениха възприятията ти за света?
- 6 Какво би накарало повече ученици да ходят на такъв тип състезания?

Дебати като инструмент за аргументация

Рая, Дублин

РАЯ БОЙЧЕВА:

1 Трудно ми е да отговаря на този въпрос, защото се чувствам сякаш трябва да обясня колко са ме променили дебатите. Истината е, че не съм сто процента сигурна дали като малка съм се чувствала особено притеснена пред хора. Смятам, че винаги съм била доста отворена и готова да говоря, с когото и за каквото трябва. Естествено понякога е имало моменти на трудност и притеснения, но искрено не си спомням някога да ме е било страх. Смятам, че намерих "my passion" в дебатите не защото ми трябваше нещо, което да

ме научи как да превъзмогна страховете си, а защото просто съм такава на едно много дълбоко вътрешно ниво. Просто винаги съм била подготвена и съм искала да говоря пред хора и да изразявам идеите си.

2 Честно казано, това може би е най-важното умение, което човек може да притежава. Правото на глас, на мнение, което имаме, е изключително важно за нас младите. Без него сме за никъде. Това право обаче е напълно безмислено, ако не го използваме. Публичното говорене ти дава точно тази опция и сила да го използваш и същевременно да

не го похабяваш.

3 Най-вълнуващата част са безспорно приятелите, които създаваш. Едни от най-близките ми приятели са от градове, много далечни от София, и често дебати състезанията са единственото място, на което мога да ги засека. Онзи момент, в който чакаш на гарата поредния влак на поредния човек, който идва на състезанието и му се хвърляш на врата от радост - това е от тези вълнуващи моменти, заради които аз ходя на дебати.

4 Определено личностното удовлетворение е по-важно. Дали някой ще ти даде медал, или купа е без значение, ако ти се чувстваш добре с това, което си постигнал и се радваш на речта, която си направил, пък тя ако ще и безумна да е, останалите неща нямат значение. Никой не може да ти свали усмивката на лицето, ако ти сам си си я сложил там.

5 От толкова време се занимавам с дебати, че не си спомням време, в което да не съм имала същите възприятия

като сега. Нещо, което мога да изтъкна обаче, е това, че те ме научиха да обичам хората и живота си повече. Научиха ме да оценявам мнението на хората, колкото и грешно да е то за мен. Всеки заслужава да

бъде чул и разбран.

6 Ако в училищата има повече мероприятия, свързани с дебатите, ще виждаме повече и повече хора, идващи на състезания.



ДАВИД ПАПИЧ:

1 Никога не съм изпитвал "страх" да говоря пред публика. Разбира се е имало обикновеното притеснение преди да започнеш, но го дължа по-скоро на адреналин, отколкото страх. Независимо дали става въпрос за изнасяне на реч, участие в представление или просто да представя презентацията си в час, винаги съм харесвал тръпката и най-много одобрението на публиката в края.

2 Лично за мен най-важното качество, което човек може да притежава е да представя ясно и просто своята идея пред група хора. Защото в крайна сметка, дори идеята ти да е гениална, дори мнението ти по даден въпрос да е важно, ако ти не можеш да го облечеш в думи, то няма значение колко добре си го измислил. Всяка индивидуална личност допринася със своите идеи, за това умението да ги представя, наистина може да вдигне самочувствието на



един човек и да го накара да се чувства повече като част от обществото.

3 Не мога да отрека, че не е вълнуващо, когато получиш новините, че си стигнал до финали. Но отборът на Втора английска, никога не се е целял за победата. Горд съм да заявя, че и аз и децата след мен, намират за най-вълнуващо не когато те

спечелят, а когато приятелите, които са намерили покрай BEST се класират. Липсата на състезателния манталитет наистина прави събитието специално за всички.

4 За мен победата наистина не е от значение, колкото и клиширано да звучи. Първите 4 години, които участвах, не се класирах на финал



нито веднъж. Кое би обезкуражило всеки, който отива там "да вземе златото". Но когато получих новините, че най-накрая съм стигнал до финал, знаех че всичките години не са били напразно. От тази гледна точка моето лично удовлетворение и това на дуо партньорката ми Ева са най-важни.

5 BEST е състезание, където чарът на всеки проблясва. Въпреки многобройните правила, то няма точни граници и човек е способен да прави това, което поиска. Точно тази липса на конкретност, кара човек да осъзнае, че една загуба не означава, че си се справил зле, ами че останалите са се справили по-добре. Всичко е субективно и понякога наистина е вбесяващо, но веднъж научиш ли се да го приемеш, всичко от там нататък е за твоята лична облага. Това разделя BEST от останалите състезания и променя идеята ти за това какво трябва да представлява едно "състезание".

6 Наистина на теория звучи сложно, но веднъж като посетиш BEST наистина остава в спомените ти. Дори да не се върнеш повече, трябва поне да го видиш и да навлезеш в това общество. Не е просто състезание по речи и дебати. Това е място където всеки може да сподели мнението си и да се чувства

част от нещо по-голямо. За това според мен учениците трябва да са по-отворени за състезания и да се пробват. Дори да не се справят или да не им хареса, ще знаят че не са изпуснали нищо. А и кой отказва една екскурзия до Благоевград.

интервю:
Димана Кундова



ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1 Какво за теб е правната кантора?
- 2 Разкажи малко за самия процес. Колко време изисква подготвянето на една реч?
- 3 Имаше ли момент, в който си мислеше, че няма да се справиш с поставената задача? Как го преодоля?
- 4 Кой е най-ценният урок, който научи благодарение на състезанието?
- 5 Кой е най-хубавият спомен, свързан с подготовката или самото състезание, който ще запазиш за дълго в съзнанието си?

В откриване на красотата и сложността на правото

Димитър, Ива, Паола, Павел, Аделина и Елиза

АДЕЛИНА ВЕНЕВА:

- 1 Правната кантора беше начин да разбера с какво искам да се занимавам в бъдеще, а и ме научи на много.
- 2 Самия процес изисква постоянство и изключително много време. Подготвянето на реч е различно в зависимост от позицията на всеки в отбора, но обикновено се готвим няколко месеца предварително.
- 3 В самото начало ми се струваше ужасно трудно да правя каквото и да е, но с времето просто се отпуснах.
- 4 Да давам всичко от себе си и да съм постоянна.
- 5 Нямам любим момент, всеки път, когато съм се събирала с другите от отбора сме си прекарвали изключително приятно.

ПАВЕЛ СТОИЧКОВ:

- 1 Правната кантора на ЗАЕГ според мен е изключително полезна среда за всеки, който има интерес към някоя юридическа специалност или просто обича дебатите и заплетените казуси.
- 2 След подробното разглеждане на дадения случай, задачата на всеки в отбора е да обмисли силните и слабите страни в историята на подсъдимия или ищеца, в зависимост от това кого представлява. Речта се подготвя когато е изяснена цялостната концепция на екипа за това как ще представи ситуацията от най-изгодния за него ъгъл. Това може да отнеме от половин час до няколко дни, в зависимост от сложността на случая и на поддържаната версия, както и на одобрението или



неодобрението на ръководителя на правната кантора - г-жа Мария Методиева.

- 3 Имало е моменти на несигурност, когато противниковият отбор са ми задавали въпроси, които не съм очаквал, или са излагали контрааргументи, за които не съм бил подготвен, но това е част от състезанието и реакцията се отработва бързо, като се научих да импровизирам когато се налага.

- 4 Професионалната ми ориентация се изчисти напълно, научих се да работя в екип, под напрежение, свикнах да разглеждам една ситуация по-обективно и започнах да намирам слабости в аргументите си, дори в ситуации извън правната кантора. Г-жа Мария Методиева вдигна високо летвата за всяко наше твърдение, като всичко трябваше да бъде максимално издържано, всяка дума да е

на мястото си и се опитвам да поддържам този стандарт във всеки един момент.

- 5 Удовлетворението след аргументативния сблъсък с противниковия отбор, както и емоциите от екипната дейност, напрежението, нервите и трепета в очакване на съдийското решение са преживявания, които ще запазя дълго време след участието си в състезанията.

ИВА НИКОЛАЕВА:

- 1 Правната кантора за мен беше изживяване, от което пораснах и с което изненадах себе си.
- 2 Първо се запознаваме с дадения ни случай, научаваме всичко до малките подробности (за да не могат да ни хванат противниците). След това се оповестяват ролите, които ще имаме и всеки започва да пише речта си, която отнема минимум две седмици - множество редакции и дори сменяне на цялата реч.
- 3 На състезание често се замисляш дали ще се справиш, ако ти зададат въпрос, който те обърква. Но страхът отминава, когато осъзнаеш, че можеш винаги да попиташ въпросът да бъде повторен или да обмислиш отговора си по по-заобиколен път, който да обърка противниковия отбор.

- 4 Най-ценният урок, който научих, е че всичко се постига с много работа и усилия.
- 5 Най-хубавият ми спомен е от първата правна кантора, когато бяхме извинени от часове, за да репетираме и

всички работихме заедно, за да си помогнем и да измърим и измислим всеки възможен въпрос, който биха могли да ни зададат.

интервю:
Димана Купова



ЛЕГЕНДА НА ВЪПРОСИТЕ

- 1 Разкажи за националния кръг по биология. Къде се проведе, как стигна дотам, каква подготовка се изискваше от теб?
- 2 С най-много те впечатли националният кръг?
- 3 Защо точно биология, а не някой друг предмет? Коя страна на биологията харесваш най-много?
- 4 От малка ли харесваш предмета или любовта ти се зароди постепенно и с течение на времето?
- 5 Смяташ ли кариерата ти да е обвързана с биологията?

Любовта към биологията

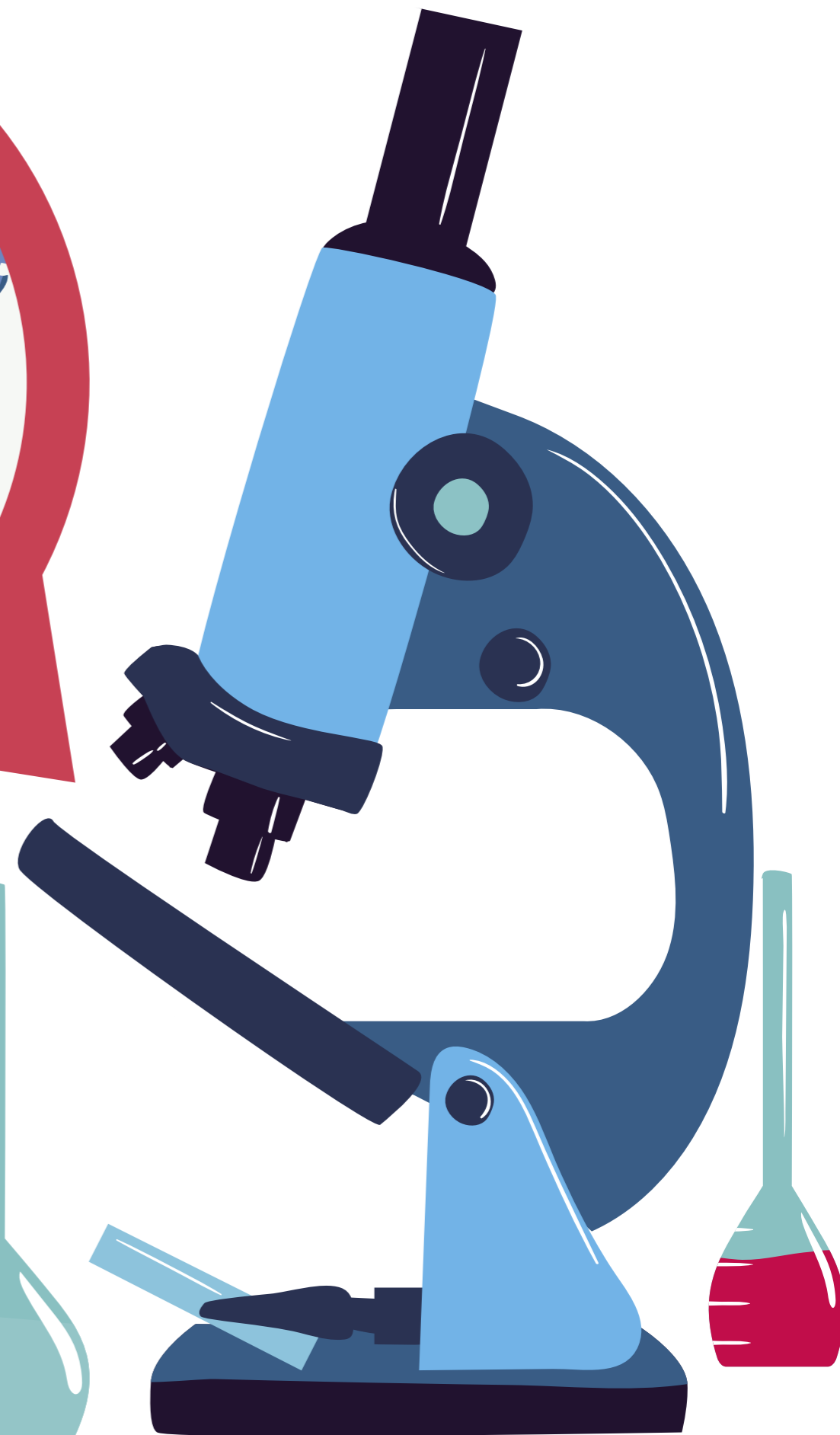
Зорница Иванова

- 1 Като цяло беше нещо нетипично за мен, тъй като националните кръгове на олимпиади по природни науки включват и практически тест - в нашия случай се изискваше да разпознаем няколко растителни и животински структури и да ги съотнесем към съответна група, което беше странно, тъй като до онзи момент бях виждала само част от тези структури единствено на картинка в учебника. Проведе се в Ямбол, а класирането ми беше много неочаквано, тъй като отидох на областен кръг с температура, бях ужасно болна, а кръгът се проведе през февруари и беше доста снежно и студено навън, та общо взето нямах търпение всичко да приключи и да се прибера вкъщи. След няколко дни получих обаждане от госпожата ми по биология, която беше също толкова изненадана. Освободиха ме за седмица от училище, за да се подготвя за националния кръг, изчетох всички материали, с които разполагах - учебници, записки, дори два стари атласа по зоология и ботаника...общо взето не беше никак лесно.
- 2 Най-вече с това, че беше нещо различно, с което се сблъсках - не само като формат на самото състезание, но и като "набор" от хора - да знаеш, че си част от "най-добрите" в цялата страна, е страхотно.
- 3 Биологията е предметът, който мога да кажа, че винаги "ми е вървял", интересна ми е материята, а също и съм повлияна от професията майка ми - тя е ветеринарен лекар и винаги съм изявявала интерес към нейната работа и съм ѝ задавала стотици въпроси, докато наблюдавам отстрани. Частта от тази сфера, която привлича най-силно вниманието ми, е физиологията на човешкото тяло и това как различните фактори ѝ повлияват, а в тази връзка и промените на психологическо ниво също винаги са били обект на моите интереси.

4 Интересът ми към предмета всъщност се зароди покрай майка ми, но в последствие се засили в училище, тъй като попаднах на страхотна учителка (която всъщност е обучавала и мама). Според мен ролята на учителя в това отношение е от огромно значение, а аз имах щастието да попадна на най-добрия такъв, който успя да “разпали”

тази моя страст към биологията. 5 Да, продължавам да се развивам и да обогатявам знанията си в тази насока. И все пак, дори някога кариерата ми да е обвързана с нещо тотално различно, то биологията ще остане нещо като хоби за мен.

*интервю:
Димана Купцова*





**И кой каза:
1, 2, 3...**