



АКТИВ

“Гласът на нашето училище!”

ул. Тома Петков №27, гр. Червен бряг

16 март 2026 | Брой № 27 | ЕЖЕСЕДМИЧНИК



“Пролет” (1478) - Сандро Ботичели

Честита пролет!

Пролетта доказва, че след всяка зима идва светлина и живот. Нека я посрещнем с надежда, обич и много цветове!



Първа пролет

На 20 март 2026 г. официално настъпва астрономическата пролет – сезонът на новото начало, на цветята и на свежия въздух. Това е денят на пролетното равноденствие, когато денят и нощта са почти равни, а слънцето започва да огрява по-силно нашата земя.

Какво прави пролетта толкова специална? Пролетта е символ на възраждане и надежда. След студените зимни месеци, когато природата спи, всичко отново оживява. Дърветата се разлистват, първите цветя разцъфтяват, а птиците се връщат от далечните си пътешествия. Това е време за усмивки, светлина и нови възможности.

Символи на пролетта са: цветята – лалета, нарциси, минзухари, цъфнали дръвчета, слънцето – топлина, светлина и живот, щъркели и лястовици – предвестници на пролетта, агънце – нов живот и плодородие и зелен цвят – символ на новото начало.

Пролетни съвети:

Излезте сред природата и се насладете на първите зелени кълнове.

Засадете цвете или дръвче – символ на новото начало.

Усмихнете се и споделете радостта с близки хора.

Изживейте пролетта!

“Пролет мила,
животворна!
Колко хубава си
ти и засмяна,
благодарна,
пълна с дражест,
с красоти! ...”
-Васил Попович



Свети Патрик (около 385–461 г.)

Той е покровителят на Ирландия. Роден е в Британия, но е отвлечен от ирландски пирати и прекарал години като роб в Ирландия.

След бягството си става свещеник и по-късно се връща, за да разпространява християнството.

Символи и традиции:

Детелината – използвал я, за да обясни Светата Троица.

Змии – легендата твърди, че е изгонил всички змии от Ирландия.

Денят на Свети Патрик (17 март) – празнува се с паради, зелени дрехи и веселие.

Това е денят, в който ирландската култура се чества по целия свят!



Седмична мисъл:

„Малко по малко – точно така се покоряват върховете.“

Водеща тема на броя:

Природата – извор на живот – четете на стр. 2, 3

Какво още ще прочетете в този брой:

- Икигай и Шинрин-йоку
- Столетниците в Япония и добротата
- Интервю с Милена Джелепска – бивш възпитаник на ТГ



Тайната на японските столетници: природата като лекарство

Япония е дом на едни от най-дълголетните хора в света. В малки островни селища като Окинава не е изненада да срещнеш хора на 100 години, които все още работят в градината си, карат колело или се смеят с внуците си. Често чуваме за техния хранителен режим, социални връзки и позитивен поглед към живота, но има още един по-тих, но силен фактор за тяхното здраве – "Shinrin-yoku", или „горско къпане“.

Какво е "Shinrin-yoku"?

Терминът се появява в Япония през 80-те години и буквално означава „потопяне в гората“. Това не е спорт или туризъм, а бавна и съзнателна разходка сред дърветата, при която човек отваря сетивата си – чува песента на птиците, усеща аромата на листата, гледа играта на светлината през клоните.

Наука зад спокойствието

Японски учени доказват, че прекараните час-два в гората:

- намаляват нивото на стресовия хормон кортизол
- понижават кръвното налягане
- подсилват имунната система чрез т.нар. фитонциди – естествени вещества, отделяни от растенията

Тази практика е част от профилактиката на много японски болници и е официално призната като метод за подобряване на здравето.

Връзката със столетниците

За възрастните японци Shinrin-yoku е не просто занимание, а естествена част от ежедневието. Те живеят близо до природата, често отглеждат зеленчуци и се разхождат сред горите. Това движение, комбинирано с чистия въздух и спокойната атмосфера, поддържа тялото и ума им в хармония.

Как да го приложим и ние

Дори да нямаме японски кедрови гори наблизо, можем да опитаме:

- Изключи телефона за час.
- Разходи се бавно сред дървета – парк, гора или градина.
- Дишай дълбоко, огледай се за дребни детайли – листо, птица, игра на светлина.
- Не бързай, целта не е да стигнеш някъде, а да бъдеш там.

Японската поговорка гласи: „Човек, който не обича гората, не обича живота.“ Може би затова там хората живеят дълго – защото обичат и пазят живота във всичките му форми.



Икигай – японската формула за смисъл и дълголетие

Ако Shinrin-yoku ни учи как да се свържем с природата, то икигай (生き甲斐) ни показва как да се свържем със смисъла на собствения си живот. Това е древна японска философия, която се превежда приблизително като „причина да ставаш от леглото сутрин“.

В Япония вярват, че всеки има свой икигай – уникалната комбинация от:

- това, което обичаш
- това, в което си добър
- това, от което светът има нужда
- това, за което можеш да бъдеш възнаграден

Там, където тези четири кръга се пресичат, се ражда твоята лична мотивация, радост и смисъл.

Окинава – островът на столетниците

В Окинава – място с една от най-високите концентрации на дълголетници в света – жителите често приписват доброто си здраве и усмивките си именно на откриването на своя икигай. Това не винаги е голяма мисия или професия – понякога е грижата за градината, ежедневното пеене, играта с внуците или усъвършенстването на любим занаят.

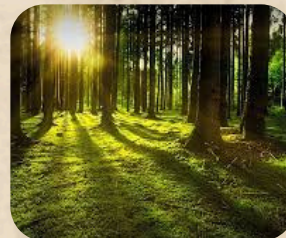
Как да намериш своя Икигай?

1. Напиши списък с нещата, които обичаш.
2. Определи в какво си добър и как можеш да се развиеш.
3. Помисли как с това можеш да допринесеш на другите.
4. Открий начини това да бъде част от ежедневието ти.

Не е нужно да намериш отговора за един ден – японците вярват, че икигай е пътешествие, а не дестинация.

Икигай и Шинрин-Йоку – хармония между вътрешния и външния свят

Докато Шинрин-Йоку ни дава физическо и емоционално презареждане чрез природата, Икигай ни дава вътрешна посока и мотивация. Заедно те изграждат балансиран живот, в който тялото и духът се поддържат взаимно.



Малко хумор:

Какво значи: ”Нямам време да ти слушам глупостите! Ами, стани по-рано, планирай си деня.“

Съвет за мотивация:

„Не се сравнявай с другите. Сравнявай се със себе си от вчера.“



Тайната на японците: стройни, млади и дълголетни

Япония е страната, в която броят на столетниците расте всяка година, а хората на 70 изглеждат поне с две десетилетия по-млади. Каква е тяхната тайна?

1. Хранене без излишък

Японската кухня е лека, богата на риба, зеленчуци, морски дарове и ферментирани храни като мисо и кимчи. Месото се консумира в малки количества, а пържените и тежки ястия са рядкост. Традицията „Хара хачи бу“ – да спреш да ядеш, когато си 80% сит – пази от преяждане и затлъстяване.

2. Зелен чай – еликсир на младостта

Матча и сенча са богати на антиоксиданти, които предпазват клетките от стареене и поддържат кожата гладка. Чаят също регулира кръвната захар и подобрява метаболизма.

3. Движение в ежедневието

Вместо да прекарват часове във фитнес, японците се движат постоянно – ходят пеша, карат колело, правят леки упражнения сутрин. Това поддържа мускулите и ставите в отлична форма.

4. Психологическо равновесие

Японците практикуват икигай – усещането за смисъл в живота. Дори след пенсия хората имат хоби, социални контакти и чувство, че са полезни. Това намалява стреса и поддържа ума активен.

5. Грижа за кожата

Козметичните ритуали в Япония са известни със своята прецизност – почистване, хидратация, защита от слънце. Много японки носят шапки и чадъри през лятото, за да пазят кожата си от UV лъчи.

6. Социални връзки и общности

В малките градове и острови, особено в Окинава, хората живеят в сплотени групи, помагат си и се грижат един за друг – фактор, който доказано удължава живота. „Не търси тайната на младостта в скъпи кремове – тя се крие в това как живееш всеки ден.“ – японска мъдрост

Дълголетието на японците не е магия, а резултат от балансирана диета, умерено движение, грижа за ума и тялото, и силно чувство за общност. Може би е време да „откраднем“ някои от техните навици и да ги приложим в нашето ежедневие.

Добрината се завръща — японски уроци от малките жестове

1. Добро дело от сърце: „Дворчето на съседа“
В Япония има народна мъдрост, според която: ако полагаш грижи за двора на съседа, той ще направи същото за теб, и този приятелски жест ще се предава нататък, докато се върне към теб. Това красиво усещане за взаимност и солидарност, макар и трудно да бъде проследено до конкретен източник, отразява силно културното ядро на японския начин на живот — споделяне, грижа и връзка между хората.

2. Бартер в рибарското село

В традиционно японско рибарско село, жители си разменят риба срещу други услуги или храна — без пари, само на базата на взаимна нужда и доверие. Този бартер показва как в общността хората се подкрепят и обменят ресурси, поддържайки помежду си доброта и взаимопомощ.

3. Шараните -домоуправители

В село Харие (близо до Киото), домовете имат специални водни резервоари — „кабата“ — захранвани с изворна вода. В тях живеят шарани, които сами чистят приборите — като „домашни помощници“, по естествен път. Следвайки екосистемата, рибите поддържат водата чиста, а хората се грижат за тях — пример за симбиоза и грижа, която се връща в природата и обратно в общността.

4. Японската логика: причината и следствието

Идеята, че „делата ти се връщат при теб“, е силно вкоренена в японската култура — дори като категория, наречена *inga ōho* (因果応報), която означава: причината носи следствието и обратното.

В тези истории и традиции се крие една проста, но могъща истина: добрината, вложена с грижа и искреност, рано или късно се връща към теб — често засилена, споделена и отразена от другите.



„Дори най-малкият добър жест струва повече от най-големите намерения.“

— Японска пословица



УЧЕНИКЪТ ОТБЛИЗО

Милена Джелепска - тиха кротка, талантива Мис "Икономика" - бивш възпитаник на ТГ (випуск 2025)

1. Как се казвате и в кой випуск завършихте?

- Здравейте! Казвам се Милена Джелепска и завърших във випуск 2025.

2. Каква беше специалността Ви и защо я избрахте?

- Специалността, която избрах беше икономика и мениджмънт, защото сметнах, че точно тя ще ми бъде полезна за в бъдеще и ще ме научи на важни неща, с които рано или късно всеки ще се сблъска в живота!

3. Какво си спомняте от първия си учебен ден в гимназията?

- Първият ми учебен ден беше доста интересен, понеже за пръв път бях сред нови хора на различно място. Не знаех какво ме очаква през идните 5 години, обстановката ми беше все още непозната.

4. Кой учител Ви е направил най-силно впечатление и защо?

- Най-силно впечатление ми направи тогава госпожа Ковачева (г-жа по български език и литература) - тя беше строга и държеше всичко да е точно и коректно. Досега не бях попадала на толкова стриктен учител, затова тя беше човека който ми направи най-силно впечатление.

5. Имаште ли любим предмет?

- Любим предмет в училище...не бих казала, че имам...но със сигурност имаше доста интересни от тях като например: Работа в учебно предприятие, бизнес проект, бизнес английски и още други, които включваха креативно мислене.

6. Какво беше голямото предизвикателство за Вас като ученик?

- Като човек, който е перфекционист, моето голямо предизвикателство като ученичка беше това да успявам да се справям отлично със задачите и домашните, които имах в училище.

7. Опишете ТГ с три думи

- ТГ за мен беше: Търпение, Внимание, Амбиция.

8. Кой беше най-забавният момент от ученическите Ви години?

- Забавни моменти с класа сме имали много, но може би от най-любимите и запомнящите са от 9-ти клас, когато бяхме качвали чиновете един върху друг и бяхме изрисували стаята с герои от детски филмчета.

9. А най-трудният?

- Най-трудните моменти са били: - началото на 8-ми клас - подготовка и стрес покрай матурите - тогава когато класът не е бил задружен (най-трудният).

10. Участвахте ли в извънкласни дейности или събития? Какви?

- Да, участвах в извънкласни дейности и събития. Бях част от групата на г-жа Мая Ганчева. Там танцувахме най-различни хора, всякакви танци и готвехме. Като събития съм участвала с рецитиране на стихотворения на Никола Вапцаров 2 години подред, благодарение на г-жа Иванка Илиева, като първата година беше 2023 и участвах в група с Йоана Цветанова и спечелихме първо място сред групите. Следващата година участвах сама и спечелих отново първо място.

11. Кое научено в гимназията Ви е било най-полезно в живота?

- От наученото в ТГ са ми помогнали часовете по икономика най-много и смятам, че има какво още да ми помогне и в други сфери.

12. Къде сте днес - с какво се занимавате?

- На този етап смятам да продължа учението си със здравен мениджмънт като отделно от това бих искала някой ден да стартирам собствен бизнес, в който много от знанията в училище относно бизнеса биха ми били в огромно улеснение.

13. Има ли нещо, което бихте казали на сегашните ученици?

- Искам да кажа на сегашните ученици на ТГ, че в живота никога и никога не знае какво ще му се случи, къде ще попадне. Бъдете благодарни за всяко нещо и ценете това, което имате, защото нищо не е вечно. Училището ни подготвя за една част от нашият живот, всеки е научил поне по един урок от него (дори и да не е от предметите), който ще остане завинаги и може би някой ден ще се сещаме за случки и ситуации, за които да разказваме на децата си.

14. Бихте ли се върнали в ТГ като ученик/преподавател, ако имаште възможност?

- Да, бих се върнала в училище като ученик, ако имах тази възможност.

15. Какво място заема Търговската гимназия в сърцето Ви днес?

- Търговската гимназия заема важно място в сърцето ми, защото годините ми там бяха запомнящи и пълни с емоции.



Главен редактор:
Надежда Йорданова
Графично оформление:
Габриел Цветанов