

Оптимисти живе дуже

Оптимисти живе дуже од оних који имају мрачан поглед на свет, показало је истраживање клинике Мејо.

У оквиру истраживања испитивано је око 7.000 одраслих, почев од њихове средње школе средином 60-тих година. Стручњаци су открили да су они који су били оптимисти у младости, имали мањи ризик да умру у наредних 40 година.

У просеку, они који су највећи песимисти, имају 42 одсто већу шансу да умру од било какве болести у односу на оптимисте.

Оптимисти живе дуже без обзира на здравствено стање. Они мање пате од депресије, у бољој су физичкој форми, више воде рачуна о исхрани и више се крећу, наводи се у студији.

Током вишегодишњег истраживања испитаници су повремено попуњавали упитник како би се утврдило какво им је стање духа. Оптимисти сматрају да су негативни догађаји пролазни и не утичу на њихово понашање и поглед на свет. Песимисти, напротив, све догађаје примају к срцу, често криве себе и верују да лоши догађаји неће никада проћи.

Загрљаји за позитивну енергију

На необичну акцију ширења позитивне енергије "бесплатним загрљајима" одлучио се млади Љубљанчанин Матеј Седмак, а до Божића намерава да је прошири по целој Европи.

Он и његови истомишљеници обилазе словеначке градове са транспарентима на којима пише "Бесплатни загрљај" и "Даруј загрљај", те се грле се с пролазницима који на то пристају, а све се снима видео-камером и региструје на више интернет-портала за младе.

Студент политологије, који је пропутовао пола света и целу Европу, користећи се највише аутостопом и без много новца, намерава на овај необичан начин, а у месецу који би требало да буде најрадоснији у целој години, да дели љубав и добре емоције са свима који то желе.

Уз то, акција ће бити и добра промоција за књигу у којој се заузима за мир међу људима и свет без граница. "Неки су мислили да смо луди, али су многи пролазници били пресретни и сами су нам хрили у загрљај", рекао је Седмак о почетку акције протеклог викенда у средишту Љубљане.

Акција се наставља ширењем мреже "Загрли Словенију - загрли свет" по свим словеначким градовима током децембра.

Светлошћу против зимске депресије

Вишечасовни мрак код многих изазива депресију. Због тога лекари препоручују луминотерапију.

Дан у Шведској зими кратко траје, свиће тек у 9.30 а сунце залази већ у 14.30.

Један Швеђанин је, међутим, одлучио да луминотерапију понуди гостима свог кафића у Стокхолму. Тако се они, удобно смештени у беле фотеле и у белим блузама, излажу белој светлости како би избегли зимску депресију.

Фасада Љускафеа изгледа као фасада било којег другог кафића, али је ентеријер потпуно другачији, преноси француска агенција АФП. Бели светлост, интензивну али не и заслепљујућу, емитују посебне неонске сијалице са плафона, чиме се постиже и осећај тоpline и смирености.

"Отворио сам кафић пре три године, јер сам и сам пре неколико година био у депресији због недостатка светлости", прича Мартин Силва

"Зими ми све изгледа досадно. Ништа ми се не ради, немам снаге и страшно сам уморна. Прошле године сам долазила у Љускафе и боље сам се осећала", прича Анки Левер, која ради у једној међународној организацији за развој.

Џени Олофсон и Малин Андерсон кажу да је у Шведској зими тешко живети. "Дуго је мрачно, дан је само од 10 до 14 сати, што је депримирајуће". Зато су, истичу, опчињене светлосном терапијом.

Љускафе су подржали и лекари. Вишечасовни мрак код многих изазива депресију. Због тога се препоручује људима да се бар један сат дневно изложе белој светлости, такозваној луминотерапији, која се обично ради у болницама.

"Помислио сам да није пријатно ићи у болницу на сеансе луминотерапије. Онда сам напустио пољопривреду и отворио кафић", каже власник Љускафеа.

Кафе је од октобра све посећенији како је дан све краћи. Око 50 особа свако јутро долази на светлосну сеансу.

"То је алтернативна, веома озбиљна и професионална терапија", рекао је професор Мај-Лиз Першон са психијатријског одељења болнице у граду Каролинска.

Процењује се да у свету између 0,5 и три одсто популације болује од депресије зими. "У Шведској је то више, чак до осам одсто становништва", каже Першон и додаје да је људском организму потребна светлост за лучење мелатонина, хормона који утиче на биоритам.

"Љускафе је заиста добро решење за велики број људи. Пријатно је и није као у болници. То је добра терапија и за упознавање других људи", истиче Першон. Према његовим речима, да би терапија била успешна, потребно је излагање светлости сваког дана по један сат током најмање две недеље.

Жене су ујутру мрзовољније

Жене су ујутро мрзовољније од мушкараца, показало је истраживање организације Слееп Цоунсил, која се бави истраживањима и промоцијом сна.

Према резултатима истраживања, не само да су жене мрзовољније када се пробуде, него и дуже остају у лошем расположењу. Чак 13% жена је изјавило да су и четири сата након буђења лоше расположене, док је исто рекла десетина испитаних мушкараца.

"Много је више мушкараца изјавило да се добро наспава седам дана у недељи, па стога и не изненађује да више жена устаје на леву ногу" изјавила је портпаролка организације Јесика Александер.

Две петине испитаника су за лоше расположење после будјења оптужиле немирну ноћ, док 24% криви стрес и забринутост. Најмрзовољнији су људи из Лондона, док само 7% људи са североистока Енглеске добро спава седам дана у недељи.

Истраживање је спроведено у Енглеској, на узорку од 2105 одраслих људи. (Б92)

И деци је потребно слободно време

Деци је потребно оставити времена да се слободно играју, без притиска и организације, како би имала добар физички и емоционални развој, саопштили су научници.

"Иако је игра добра и за децу и за родитеље, деца треба да имају своје слободно време", наводи се у студији америчке Академије за педијатрију.

Научници су навели да у САД родитељи упадају у замку амбиција да им деца буду савршена, па их терају на разне активности. "Такве жеље могу да буду контрапродуктивне, јер деца постају анксиозна, у стресу су и понекад депримирана", наводи се у истраживању.

"Игра им омогућава да користе своју креативност, развију своју машту, способности, физичке таленте и изражавање емоција", додаје се у студији.

1. Ставите глаголе у аорист:

1. Кад је дошао до прозора, _____ (окренути се) пажљиво и _____ (бацити) поглед на усамљену девојчицу, па се опет _____ (загледати) кроз прозор.
2. Онда _____ (викнути) слабо: Марија!
3. Мало _____ (закашљати се), па опет _____ (рећи) гласно: Марија!
4. Мало после тога _____ (зачути) неку буку која је долазила из суседне собе.
5. Старац се чудно _____ (савити), _____ (пасти) ка земљи као лист, и _____ (изгубити се) у трави испод оног сивог камена.
6. _____ (Доћи, ја), _____ (видети, ја), _____ (победити,ја).

2. Јаблан (Петар Кочић) – одломак

- Само сутра! - _____ (тргнути се) Лујо као из сна, _____ (збацити) са себе хаљиницу, а очи му _____ (севнути) од узбуђења. _____ (Устати), _____ (прићи) бику, па га _____ (стати) миловати, мазити и тепати му.

3. Аутобиографија (Бранислав Нушић) – одломак

Живко се коретао у месту, грешни Стеван се окретао око себе и око Живка, ја сам се окретао око себе па око Сретена и са њим заједно оптрчавао Живка. _____ (Не направити, ми) ни први круг честито а ми се сва тројица _____ (срушити) онесвешћени од вртоглавице. Најпре _____ (пасти) ја као Месец, на мене _____ (срушити се) Земља, а на њу Сунце. _____ (Направити се) једна гомила...

4. Замените аорист облицима перфекта.

Напишите инфинитивну основу од следећих глагола:

сећи _____, пећи _____, прочитати _____
лећи _____, вући _____, написати _____

Покушај да у аористу опишеш један догађај. Употреби аористе глагола: видети, уплашити се, побећи, размислити, закључити, вратити се, обрадовати се.

1. Поновимо именице женског рода на сугласник (различитим облицима речи љубав):

Он пева у хору из _____. Црвена ружа симболизује _____. Они живе у _____. Чitam књигу Три _____ Достојевског. Песници често певају о _____. Мислим на прву _____. Размишљам о _____.

2. Изведите придеве од следећих именице и објасните како оне настају:

_____ оданост, _____ дисциплинованост,
_____ храброст, _____ стидљивост, _____ нежност,
_____ агресивност, _____ верност, _____ тврдоглавост,
_____ грубост, _____ радозналост, _____
мудрост, _____ брзошлетост

3. Упишите инструментал следећих именица:

Има потребу за _____ (пажња, нежност, верност, дисциплина, оданост, љубав, дисциплинованост).

1. Пребаците следећи текст у аорист:

Јуче сам ишла у град, шетала улицама и одједном сам видела старијег човека. Био је замишљен и некако тужан. Пришла сам му и села поред њега. Он ме је погледао својим крупним очима, заплакао и гласно зајецао. Људи око нас су се нагло окренули како би видели шта се догодило. Али, старац није престао да плаче. Хтела сам да му помогнем, али нисам знала како. Био је то тајанствен и чудан дан.

1. Убаците глаголе у одговарајући облик имперфекта:

Онај у фесу – Благоје казанџија – цео дан нестрпљиво _____ (ходати): сваки час _____ (запиткивати) кога штогод; _____ (обрати се) непрестано, као да га цела снага сврби па не зна одакле да се почне чешати; _____ (улагати) у станичну гостионицу и чисто као да ће одоцнити усплахилено _____ (истрчавати) поново напоље, упирући поглед преко мирне Саве.

(Све ће то народ позлатити, Лаза Лазаревић)

Цело село _____ (поштовати) мог деду. Нико поред њега _____ (не пролазити) а да капу с главе не скине. _____ (Поштовати, они) га не само што _____ (бити) стар, него што је био честит и погодан човек.

Као да сад видим дедину собицу. Два прозора _____ (гледати) на улицу, тречи у ходник. Ходник _____ (зеленети се) у модром лишћу винове лозе, која се готово око целе собе _____ (обавијати).

(Мој деда, Милорад Поповић Шапченин)

2. Аорист и имперфекат:

Стави глаголе у одговарајуће облике аориста и имперфекта.

Напомена:

Имперфект и аорист сматрају се архаичним временима јер се све мање користе. Ипак, за знање језика неопходно је познавање њихових облика, пре свега ради разумевања књижевних, нарочито старијих, текстова, али и због употребе у говору која је релативно ретка, али ипак још увек жива у многим фразама. Нарочито је уочљива употреба аориста код појединих глагола, посебно *отићи* и *рећи*. Ова вежбања су састављена на основу случајева који се још увек веома често користе у свакодневном говору.

1. Велика Бела Река? Где то _____? (**бити**+имперфект)
2. Не можемо више да вас чекамо. _____ без вас. (**отићи**+аорист)
3. Два лоша _____ Милоша. (**убити**+аорист)
4. Нисам био сигуран па _____ да питам... (**рећи**+аорист)
5. Како _____ оно село крај Лознице? (**звати се**+имперфект)
6. Не можемо да се вратимо, _____ нам сви ноћни аутобуси. (**отићи**+аорист)
7. Шта _____ звекир? Је лж то оно што стоји на вратима? (**бити**+имперфект)
8. Пера јуче _____ (**рећи**+аорист) да ће нам укинути визе и стварно нам данас _____ (**укинути**+аорист)
9. _____ ми да је то на овом шалтеру. (они+**рећи**+аорист)
10. Ја _____ у самопослугу, па ако се још нечег сетите, јавите ми на мобилни. (**отићи**+аорист)
11. Неко _____ да ће данас опет киша (**рећи**+аорист)
12. Види шта ми мољци _____ од џемпера. Сав је у рупама. (**урадити**+аорист)
13. Турски турбо-фолк?! Где ме _____! (**наћи**+аорист)
14. Како _____ иде мелодија италијанске химне? (**бити**+имперфект)
15. Добро је. Скоро сви ме _____ за рођендан. (**сетити се**+аорист)
16. И на крају ти _____ на море с њима... (**отићи**+негација+аорист)
17. Баш лепо _____. (ми+**испричати се**+аорист)
18. Куд _____ она моја турпија за нокте? (**денути се**+аорист)
19. _____ да ти се јавим, али договорићемо се сутра. (ја+**заборавити**+аорист)
20. Не _____ вас сто година, а ништа се нисте променили (ја+**видети**+аорист)
21. Него, _____ (**сетити се**+аорист) да вам је данас годишњица брака, па _____

(рећи+аорист) да вам честитам.

22. Шта то _____? (бити+аорист) _____ гума? (пући+аорист)

3. Поновимо компаратив придева:

Вода у језеру је _____ (чист) него савска.

У природи смо _____ (опуштен) него у граду.

Људи у _____ (мали) градовима су _____ (срдачан) од људи у метрополама.

Морска вода је _____ (топао) од воде у Дрини.

Купање у Ади је _____ (пријатно) него купање у базену.

Многи кажу да је речна риба _____ (укусан) од морске.

Синиша је _____ (млад) и _____ (висок) од Марка.

Он је _____ (добар) од Јелене.

Ова прича је _____ (интересантан) од претходне.

Ова девојка је _____ (леп) од моје девојке.

У овој продавници су хаљине много _____ (скуп) него на бувљаку.

Моја сестра је _____ (стар) од мене.

Петар је _____ (дебео) од свог брата.

Мој отац је _____ (строг) од твог.

Моја девојка је _____ (ружан) чак и од твоје.

Мој дечко је за главу _____ (висок) од мене.

Ово је моја _____ (млад) сестра.

Авала је _____ (низак) планина од Копаоника.

4. Изаберите одговарајући придев и ставите га у облик компаратива или суперлатива: *паметан, стар, мршав, дебео, млад, весео, висок, брз, скуп, јефтин.*

1. Милица има само 54 килограма, а њен брат 94. Милица је _____ у својој породици, а њен брат је _____.

2. Јован се стално смеје, а Маја ретко. Јован је _____ од Маје.

3. Милошев тата има 65, Јованин 76, а мој 74 године. Мој тата је _____ од Милошевог и _____ од Јованиног.

4. Милан је најбољи ђак у разреду. Он је _____.

5. Авион је _____ од бицикла.

6. Кошуља кошта 790 динара, капут 1500, кравата 200 динара. Кошуља је _____ од капута и _____ од кравате.

7. Иван је веома висок за своје године. Он је _____ од свих својих другара.

Aleksandra Radović – Zagrlj me

Nema više _____
sve _____ je
ljubav što me leči
_____ je

Sad tvoje _____ žele
drugu kao _____ mene
i ne vredi mi ni
da te _____
kasno je

_____ me još jednom
da osetim
da _____ šta gubim
kad odeš ti

I trudim se da budem jaka
da me _____ takvu
ali čim se vrata zatvore
ja _____

Ref.

_____ me
_____ jako kao pre
da utonem u
tvoje tople _____

Zagrlj me
neću _____ pustiti
kad _____ me
prestaću i _____

_____ su
reči potrošene
_____ što me leči
umrla je

Ref.

Dani mi _____ -
k'o _____ ih brojim
svaki je minut
bez _____ k'o sat

_____ vreme
i _____ mi
ljubav _____

