

BILTEN

broj 2/24

April 2024



mensa
Crne Gore





mensa
Crne Gore

Mensa Crne Gore nema nijedan zvaničan ideološki, politički, filozofski ili religijski stav.

Sadržaj članaka u biltenu nije stav Mense kao organizacije, već autora članaka.

PREDSJEDNIŠTVO

Danilo Vorotović
Aleksandar Musić
Aleksandra Lakić
Nataša Sokić
Ilijana Tijanić
Slavica Tadić
Dragana Pantović Nikčević

Savjetnik za digitalne medije

Tripo Vuković

Savjetnica za PR i komunikacije

Marina Vojinović

Ombudsman

Dragan Crvenica

Nacionalni SIG koordinator

Nataša Sokić

Urednik Biltena

Dragana Pantović Nikčević

Dizajn Biltena

Tripo Vuković

Psiholog

Jasna Bulajić Stepanović

Kontakt

info@mensa.me

+382 (0)69 080 003

Žiro-račun: 520-14442-11

PIB: 02315009

April 2024

Tekstove za bilten slati na:

bilten@mensa.me

LOKALNI KOORDINATORI

Bar	Adrijana Halimić
Berane	Kristina Lazarević Anel Memić
Bijelo Polje	Dušan Veličković
Budva	Miljana Potparić
Cetinje	Luka Lakićević
Danilovgrad	Božidar Pavićević
Herceg Novi	Đuro Velaš
Kolašin	Balša Cvetković
Kotor	Tripo Vuković Vladan Barović
Nikšić	Mitar Đukanović
Pljevlja	Golub Pupović
Plužine	Boban Bogdanović
Podgorica	Marija Savić
Tivat	Mirela Slovníkar
Ulcinj	Aleksandra Lakić
Žabljak	Ioanna Skempri

SADRŽAJ

AKTIVNOSTI MENSE CRNE GORE	4
PSIHOTEKA: KAKO PREVAZIĆI TREMU.....	7
MEMBER PROFILE: ANEL MEMIĆ	11
ŽIVOTNI CIKLUS KANCERA.....	15
DAN SA PREDSJEDNIKOM CRNE GORE....	21
OBLIKOVANJE DJEČJIH PROSTORA: ARHITEKTURA, KRETANJE I KOGNITIVNI RAZVOJ	23
BLOODY MENSANS CHALLENGE 2024	26
ART CORNER	29
POEZIJA	31
MOZGALICA	32
DA LI STE ZNALI?.....	33
INFO ZA NOVE ČLANOVE	34



DANILO VOROTOVIĆ

AKTIVNOSTI MENSE CRNE GORE





U prethodna dva mjeseca je u Mensi Crne Gore bilo dosta novih dešavanja.

Testiranja su bila u sledećim gradovima: Žabljak, Kolašin, Kotor, Pljevlja, Podgorica, Plužine i Nikšić. Na testiranjima je bilo oko 250 kandidata.

U sklopu širenja saradnji i kruga prijatelja naše organizacije, potpisani su protokoli o saradnji sa IPC Tehnopolis u Nikšiću, Verbatoria centrom, digitalnom akademijom Digital bee i Flourish.

Od aktivnosti izdvajamo ski vikend na Žabljaku koji je okupio oko 45 članova i prijatelja Mense Crne Gore. Takođe i asertivni trening koji je u saradnji sa Mensom Crne Gore organizovala mr Tanja Petrović i na kome je

bilo 12 polaznika i koji su svi članovi Mense.

Na poziv NVO Centar za omladinsku edukaciju, a u saradnji sa Evropskom omladinskom karticom (EYCA) i Ministarstvom prosvjete, nauke i inovacija, u Srednjoj ekonomskoj školi „Mirko Vešović“ je održana edukativna radionica posvećena testiranju bazične inteligencije. Tom prilikom su prezentaciju održale članica predsjedništva Dragana Pantović Nikčević i koordinatorka za Podgoricu Marija Uskoković.

Izdvajamo i promocija zbirke lirske poezije i proze "Išta bolnije" našeg člana Marka Vulevića koja se održala u Narodnoj biblioteci "Radosav Ljumović" u Podgorici.

Održana je i prva redovna

godišnja Skupština Mense Crne Gore u Nikšiću, u prostorijama prijatelja Mense IPC Tehnopolis! Skupštini je prisustvovalo 49 delegata, kojima su uručeni sertifikati i nove članske karte. Nakon pauze, prisutni su imali priliku da se upoznaju sa novim prijateljima Mense Crne Gore kao što su Verbatoria Centar (Tatjana Perović), Flourish aplikacija za razvoj emocionalne inteligencije (Jasna Pejović), DigitalBee Akademija (Jasna Pejović) i Obrazovno-edukativni centar Sveznalci (Maja Todorović).

Na kraju, korisnu i zanimljivu prezentaciju na temu bezbjednosti u saobraćaju, održao je naš član Vladan Barović, diplomirani inženjer saobraćaja.



Edukativna radionica u SEŠ „Mirko Vešović“ posvećena testiranju bazične inteligencije



Uspostavljena saradnja sa Verbatoria centrom



Veče poezije Marka Vulevića: Mensa Crne Gore u Narodnoj biblioteci „Radosav Ljumović“



Paint & Wine radionica

JASNA BULAJIĆ-STEPANOVIĆ

PSIHOTEKA KAKO PREVAZIĆI TREMU



Trema ima spoljašnje i unutrašnje aspekte delovanja. Unutrašnji mogu biti skriveni za okolinu, a utiču na aktivnost, naročito kod perfekcionista. Zbog straha od neuspeha i jakog osećaja stida i neprijatnosti perfekcionista se temeljno spremaju za događaj, što rezultuje uspehom pa samim tim učvršćuje takvo ponašanje. Ono postaje ego sintono, tj. u skladu sa ličnošću, pa se ne doživljava kao negativno.

Problem nastaje ako je perfekcionizam toliko jak da parališe, strah blokira aktivnost i zaista dolazi do neuspeha, a usled toga i do pada samopouzdanja.

Problem je i kad se jave opsesivno-kompulsivni simptomi, koji su u direktnoj vezi sa pojačanom napetošću. Da bi se osećaj inferiornosti kompenzovao, osoba postavlja nerealne ciljeve, koji su više u skladu sa idealnim ja, zbog nesigurnosti previše vremena troši na nepotrebne detalje koji zamagljuju sliku, nepravilno organizuje vreme i zato opet biva nezadovoljna. Osećaj nedekvatnosti dodatno pojačava tremu i tako u krug.

Nevidljiva trema

Unutrašnji, kognitivni aspekti treme ne moraju biti vidljivi, mnogi uspešni ljudi su najpre bili paralisani od straha, ali ih je to podsticalo da budu još bolji. Kad su počeli da doživljavaju uspehe, vremenom su naučili kako se trema kontroliše, čak i pretvori u saveznika. Oni se ne boje toliko

unutrašnjeg aspekta treme koliko spoljašnjeg, vidljivog zbog straha od procene, u čijoj osnovi su projekcija i projektivna identifikacija. Zato se radi na kognitivnoj promeni obrade doživljaja.

Mnogi koji imaju tremu, kada dožive uspeh i kad ciljevi počinju da im se ostvaruju počinju da pate od tzv. Imposter sindroma, u čijoj osnovi je ekstremno jak osećaj inferiornosti, tad misle da je pitanje dana kad će drugi otkriti da su oni varalice, tj. da nisu stručnjaci za kojima ih smatraju. Tu ne pomaže razuveravanje, već psihoterapija. Sve ide iz perfekcionizma koji se okreće protiv njih.

Unutrašnji aspekt treme je uvek veći nego onaj koji je vidljiv, subjektivan je, zato na osnovu realne tehnike treba razuveriti tremaroša. Ako se na tome poradi na samom početku, ako se pojasni da svi manje-više imaju neku dozu neprijatnosti, te da svi gledaju šta će neko reći, a ne na koji način, trema može da se drži pod kontrolom.

Niz tehnika služi razvijanju takvog načina doživljavanja, npr. savetuje se da izaberete neku prijatnu osobu u okruženju u njoj pojašnjavate to što želite. Zatim bitno je da druge ne doživljavate kao lovce na vaše greške, već da shvatite da oni žele da im pojasnite nešto o određenoj temi, a ne da vam love greške. Zato je važno da druge doživljavate kao dobronamerne i autentično zainteresovane za ono što pričate, naravno kad ste sigurni u sadržaj koji izlažete. Treba se za početak držati svoje struke, a podpitanja doživeti kao razmenu dvoje prijatelja.

Ako neko npr. ima tahikardiju treba da shvati da je ona unutrašnji doživljaj (koliko god bila očigledna) i da se spolja ne vidi. Slično je sa crvenilom u početku, osobi se najpre čini da crveni, a tek ako se ustali kao reakcija uz jak osećaj neprijatnosti može postati vidljiva. Tremor ruku se takođe pojačava ako se obrati pažnja na njega. Najbolji način prevazilaženja telesnih reakcija su vežbe relaksacije koje sam opisala u tekstu „Kako da se opustim“. Suština je u postupnom



izlaganju potencijalnom stresoru: najpre sve provežbajte sami, radite vežbe relaksacije, pa sa bliskom osobom proradite probu ponašanja, fokusirajte se na pozitivne aspekte izlaganja i tek onda suočite sa tim.

Strah od procene

Trema u svojoj osnovi je uvek strah od procene, tj. doživljaj negativno obojene procene. To može biti projekcija sopstvenih misli, kad nešto što ne možemo prihvatiti kod sebe projektujemo na druge. Ta procena je veoma povezana sa slikom o sebi koja se formira na osnovu iskustva sa najbližima u ranom detinjstvu. Jaču tremu obično imaju oni koji nisu navikli da budu u centru pažnje, kojima se zbog toga javlja osećaj stida, kao i oni koji su u detinjstvu dobijali razne epitete i opise sopstvenog ponašanja iako to nisu ni tražili niti želeli.

Ako neko nosi u sebi poruke tipa „pogledaj se, svi će ti se smeјati“, „glup si, nemaš pojma“ itd., obično će ili razviti narcizam da svima pokaže kako to nije tako ili će krajnje fobično poverovati u tu sliku o sebi. U psihoterapiji treba raščlaniti šta je zaista vaše, a šta poruke iz prošlosti.

Trema i roditeljstvo

Postoje npr. roditelji koji se ceo život takmiče sa sopstvenom decom, a postoje i oni koji narcističke grandiozne želje (koje potiču iz inferiornog i krhkog ja) projektuju na narcistički produžetak sebe, a to su njihova deca. To se vidi još u ranom detinjstvu na osnovu bazičnih poruka koje im šalju, koje se ne zasnivaju na trudu, već podstiču nerealan (u stvarnosti neutemeljen) doživljaj superiornosti („ti si mamin najpametniji sin, bolji si od svih“ , „najbolji si, niko nije kao ti“

itd.). Takva deca rastu sa velikim opterećenjem da moraju uspeti, to je emocionalna ucena, kao da zasluđuju ljubav samo ako su najbolji. Još veći problem je ako se cilj superiornosti nameće onima koji su prosečnih kognitivnih potencijala. Pokušavajući da kompenzuju prosečnost, oni se obično ponašaju protivno moralnim normama, sve zarad kvazi-popularnosti.

Naš školski sistem je pogodan za podsticanje treme jer su predavanja ex catedra, veliki je jaz između profesora i dece, nema team buildinga unutar škole (idealno bi bilo da profesori i đaci zajednički rade na projektima koji se ne ocenjuju ali podstiču timski duh). Problem je i jer se traži samo jedan tačan odgovor, za sve ostalo se dobija nula poena (približni odgovori i pokušaji se ne uzimaju u obzir što je loše utiče na kreativnost).





Sloboda je izvor spontanosti

Da bi neko bio spontan, bez treme treba da ima jak doživljaj slobode, da pusti slobodno dete u sebi. Treba decu davati na hobi sportsko-umetničkog tipa, gde nema takmičenja, već se samo uživa u kreativnosti. Da biste to podstakli nije neophodno da ih upišete na neku takvu aktivnost van kuće, bitnije je da veći deo dana odrastaju u zabavnoj atmosferi (ples, pevanje, crtanje, vajanje, čitanje, gluma i sl.), da uče kroz igru, pogotovo kad su mali. Te aktivnosti prati glas „da se od toga ne živi“, roditelji guše ispoljenu kreativnost da bi se deca bavila nečim konkretnim „od čega će da žive“. A hobi je najbolji stub samopouzdanja, lek protiv treme. To su mnoge firme shvatile pa u CV-u gledaju koji su hobiji. Ako život shvatite kao igru, ako vam je važnije putovanje do cilja nego cilj, posredno ćete i postići taj cilj.

Zato, kad sledeći put deca krenu da „gackaju po baricama“, da se prljaju dok slikaju i slično, podržite ih i igrajte zajedno sa njima, pustite to slobodno dete iz sebe, pevajte, igrajte, uživajte. Strah i trema se najbolje leče kreativnošću i radošću.

Pravo na grešku oslobađa

Kad niste opterećeni uspehom i efektom, niti savršenstvom (jer niko nije savršen), uživajte u svemu „sada i ovde“, što smanjuje anksioznost i proizvodi zadovoljstvo. Zato se i kaže da bilo koji sport počinje vežbama padanja, jer pravo na grešku oslobađa. Ako već ne radite to što volite, onda volite to što radite.

Život je samojedani treba u njemu maksimalno uživati. Za početak radite ono u čemu ste uživali u detinjstvu, to je najpametnije utrošeno vreme koje će vam se višestruko isplatiti, jer ćete tako

napuniti baterije za sve ono što se mora. Da biste do toga došli, oslušnite najpre sebe i vidite šta želite da radite, koliko god bilo „neprikladno“ vašim godinama. Zato se u mnogim IT firmama sve češće prave posebni prostori za igru i zabavu, što smanjuje stres i podstiče kreativnost.

Ne čekajte posebne prilike, počnite već danas sa zabavnim igrama u svom domu i negde u prirodi, uživajte u trenutku. Tako ćete ubrzan puls i crvenilo doživeti kao odraz radosti, a ne treme i straha od negativne procene. Carpe diem.

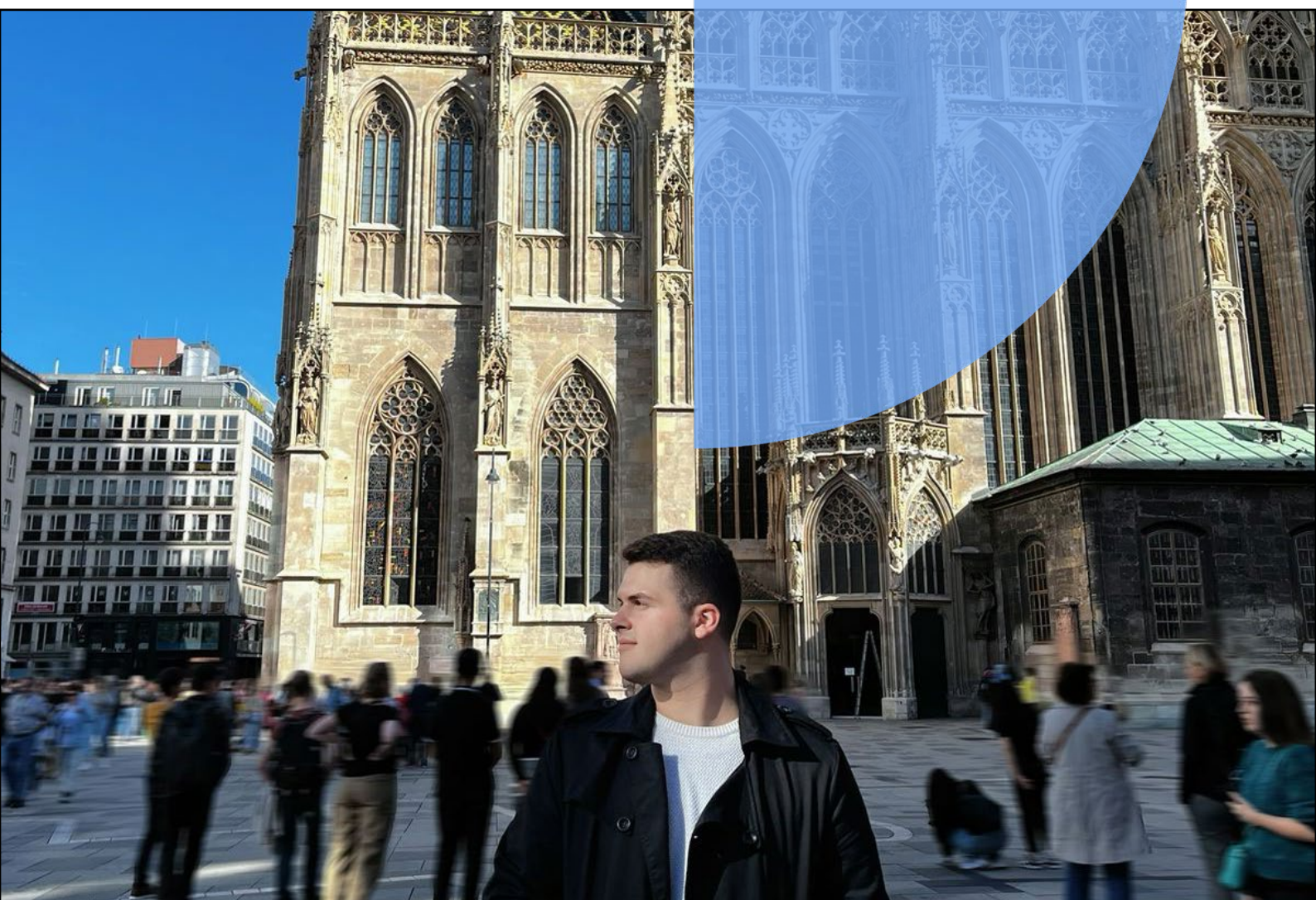
O autoru:

Jasna Bulajić-Stepanović, psiholog-psihoterapeut, psihodijagnostičar, sertifikovani individualni i grupni psihoterapeut, psiholog Mense Srbije, psiholog Mense Crne Gore, kao supervizor pomogla reosnivanje Mense BiH. Jedini psiholog Mense Srbije, ovlašćena od strane Mense International od 2003. do danas, takođe predsednik ispitne komisije i koordinacionog tela za testiranje, voditelj testiranja i edukator. Zaposlena u zdravstvu kao klinički psiholog, radi sa odraslima, mladima i decom. Ovlašćeni je psihoterapeut nekoliko psihoterapijskih škola, sa svakodnevnim višedecenijskim iskustvom u državnoj i privatnoj praksi. Stručni saradnik časopisa PharmaMedica preko 15 godina.

preuzeto sa:
<https://pharmamedica.rs/>

MEMBER PROFILE

MEMBER PROFILE ANEL MEMIĆ



Anel Memić je rođen 13.10.2005. godine u Beranama. On ima 18 godina i maturant je JU Gimnazije „Panto Mališić“. Član Mense Crne Gore postaje u junu 2023. godine, a danas je i jedan od lokalnih koordinatora u svom gradu.

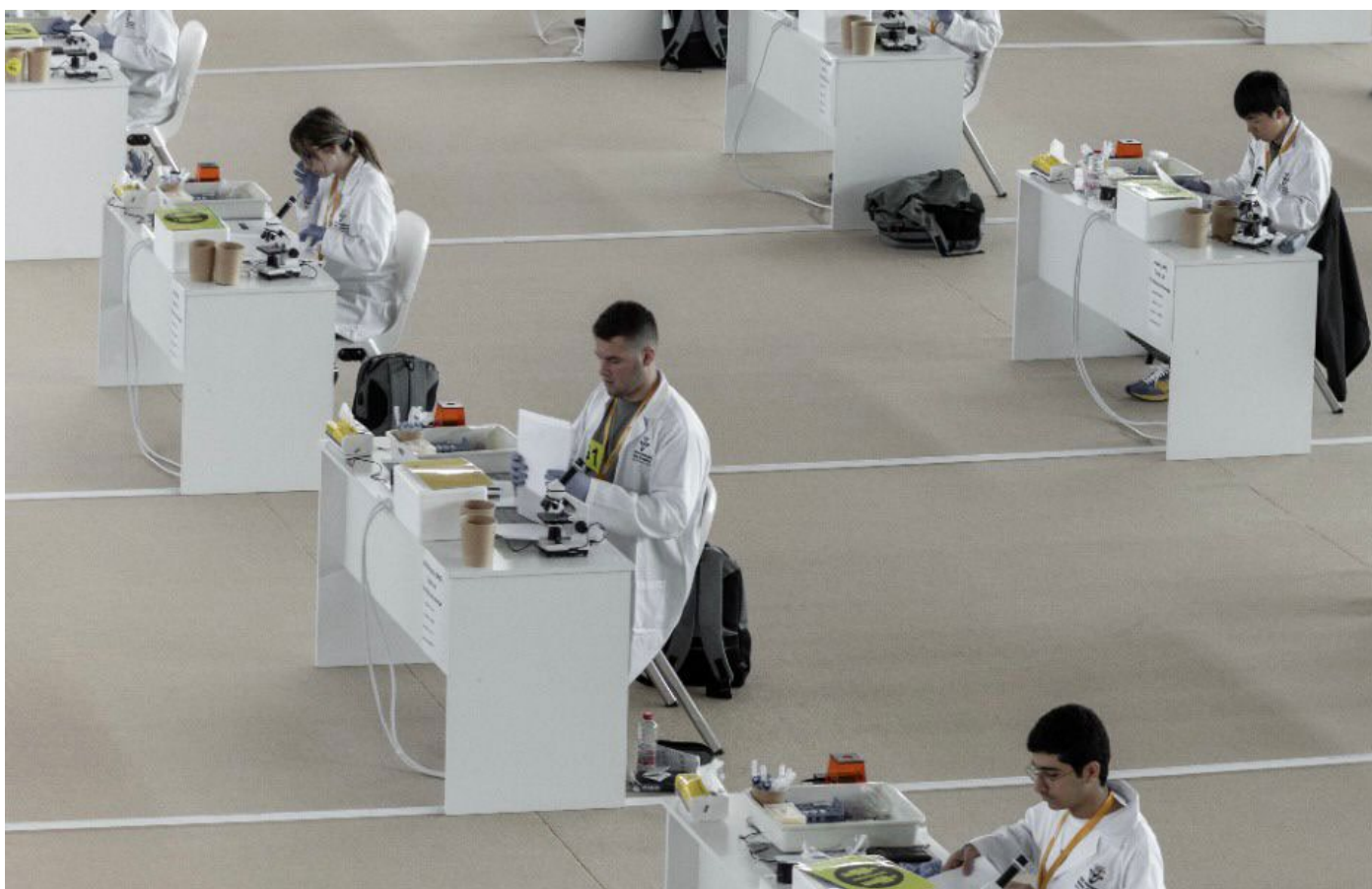
Anel je od osnovne škole bio fasciniran medicinom, idolizirajući doktore i težeći da pomogne ljudima. Sve za njega počinje kada njegova profesorica biologije prepoznaje njegov talenat i intresovanje te ga usmjerava sa prilikama da proširi svoje znanje. Anelova predanost pružanju pomoći

ljudima ogledala se kroz njegovu strast prema biologiji tokom osnovne i srednje škole, gdje je ostvario značajne uspjehe kako u prirodnim naukama, tako i u društvenim predmetima. On je težio da bude svestran učenik, vjerujući da svaki aspekt donosi vrijednost i doprinosi njegovom razvoju. Zahvaljujući svom trudu i talentu, učestvovao je na različitim događajima, od pozorišnih predstava do naučnih festivala, smatrajući da je svaki od njih obogatio njegove osobine. Anel se istakao u prirodnim naukama, ostvarujući značajne uspjehe na takmičenjima iz biologije na školskom lokalnom,

nacionalnom i međunarodno nivou, te učešće u projektima fondacije Prona, kao i vrijedno iskustvo kroz rad u Istraživačkoj stanici Petnica i na Biološkom fakultetu. S druge strane, u društvenoj sferi, Anel se istakao kroz dostignuća na debatnim takmičenjima, razmjenama učenika, stipendijama za njemački jezik i kao mladi aktivista kroz reporterstvo u UNICEF-u.

Anel osvaja prvo mjesto od 2021. – 2024. godine na školskim takmičenjima iz biologije, što nastavlja sa tri prva mjesta 2022., 2023. i 2024. godine na Državnom takmičenju iz biologije pod organizacijom Ispitnog centra i Ministarstva prosvjete Crne Gore. Što mu je omogućilo da predstavlja Crnu Goru na Međunarodnoj Biološkoj Olimpijadi (IBO) 2022. i 2023. godine. 2022. učestvovao je na 33. IBO-u koji se održavao u Jermeniji, a 2023. učestvuju je na 34. IBO-u koji se održavao u Ujedinjenim Arapskim Emiratom. Oba puta ostvaruje najbolje rezultate iz tima Crne Gore. Prilikom spremanja za IBO, pohađao je nastavu koju su držali profesori Biološkog fakulteta Univerziteta Crne Gore. U fakultetskom okruženju stekao je ne samo teorijsko znanje već i praktično iskustvo u laboratoriji, obuhvatajući metode molekularne biologije i biohemije, a samo neke od njih su hromatografija, elektroforeza, PCR, spektrofotometrija, titracija, mikroskopija, disekcije životinja. Pored toga, u sklopu priprema, posjetio je i Centar za ekotoksikološka istraživanja Crne Gore. Na Olimpijadi





znanja u organizaciji Prirodno-matematičkog fakulteta Univerziteta Crne Gore, 2023. godine ostvaruje prvo mjesto iz biologije. Pored toga učestvuje i na drugim takmičenjima iz biologije koja su bila drugačijeg karaktera gdje stalno ostvaruje uspjehe.

Prona je fondacija za promovisanje nauke u Crnoj Gori. U sklopu ove organizacije pohađao je Zimsku školu nauke (ZŠN) 2022., 2023. i 2024. godine na kojima je pod mentorstvom, u sklopu praktikuma medicine, napisao naučno-istraživačke radove: „Životni ciklus kancera“, „Rabies: Kako se boriti protiv neizlječivog“ i „Spavanje i poremećaji spavanja“. Pored ZŠN, učestvovao je i na Ljetnjim školama nauke 2022. i 2023. godine na istom praktikumu gdje

je učio o temama iz neurologije, psihijatrije, infektologije i onkologije. Takođe učestvovao je i na X i XI festivalu Evropska noć istraživača, gdje je prvi put bio volonter na štandu medicine, a drugi put držao svoju prezentaciju u bloku „Talenti iz srednjoškolskih klupa“. U sklopu ove organizacije imao je i priliku da kroz „Naučni karavan ka EU“ posjeti škole u različitim opštinama sa ciljem da se unaprijedi naučna pismenost mladih u Crnoj Gori, gdje je bio demonstrator iz biologije. Pored svega toga član je i Astronomske kluba Prone gdje stiče i znanje iz te oblasti i doprinosi u pisanju sledećeg udžbenika. Takođe, Anel je polaznik prestižne Istraživačke stanice Petnice, ona je najveća i najstarija organizacija u našem regionu, posvećena obogaćivanju mladih naučnika

koji su najbolji u oblasti prirodnih i društvenih nauka. On se nalazi na seminaru biomedicine gdje pohađa sada već drugi ciklus. Za ovaj ciklus Anelu je predviđeno da piše i u laboratoriji realizuje svoj lični naučni rad. Njegov naučni rad biće baziran na kombinovanju mikrobiologije i molekularne biologije.

Anel Memić uz to što je predan i voli biologiju, razvija se i na polju retorike sa takmičenjima u debati. Uz svoj tim takmičio se na različitim debatnim takmičenjima gdje stalno ostvaruje dobre rezultate. Ističe to da je na državnom takmičenju u debati u TV formatu emisije „Mislionica“ koja se prenosila na RTCG-u osvojio najboljeg govornika čitavog takmičenja, a timski ostvaruju drugo mjesto. Pored toga na državnom takmičenju

u debati „Sučeljavanje najbolji debatnih timova“ koje je održano u Kotoru 2023. godine ostvaruje timski prvo mjesto. Anel smatra da mu je debata pomogla da bolje razmjenjuje ideje, razvije kritičko mišljenje i razumije kompleksne probleme iz više perspektiva. Anel je dobitnik internacionalne nagrade koju obezbjeđuje Pedagoška služba za razmjenu učenika Sekretarijata ministara prosvjete Njemačke. Zahvaljujući svojim izvrsnim rezultatima i postignućima iz njemačkog jezika, dobio je stipendiju da u periodu od 15. avgusta do 12. septembra 2023. godine boravi u Njemačkoj. Cilj stipendije je da nagradi učenike i da im priliku da poboljšaju i nauče njemački jezik, kao i da se upoznaju sa njemačkom kulturom. Takođe je dobio i stipendiju da polaže ispite za Njemačku jeziku diplomu – DSD i Austrijsku jezičku

dipomu – ÖSD. To su ispiti koji su internacionalno priznati kao dokaz o kompetenciji znanja njemačkog jezika. Imao je priliku da učestvuje na dvije razmjene srednjoškolaca. Prva, 2022. godine, sa srednjoškolcima iz Probištipa, Sjeverna Makedonija. Cilj projekta je bio podrška procesu izgradnje mira i pomirenja, kao i međukulturnom učenju i dijalogu među školama, učenicima i njihovim zajednicama u zemljama zapadnog Balkana. Druga, 2023. godine, sa srednjoškolcima iz Hamburga, Njemačka. Cilj razmjene je bio poboljšanje znanja njemačkog jezika, upoznavanje kultura i izgradnja prijateljstava. Anel je bio i mladi reporter UNICEF-a Crne Gore. Tokom tog vremenskog perioda doprinio je da se glas mladih u Crnoj Gori čuje i bude prepoznat.

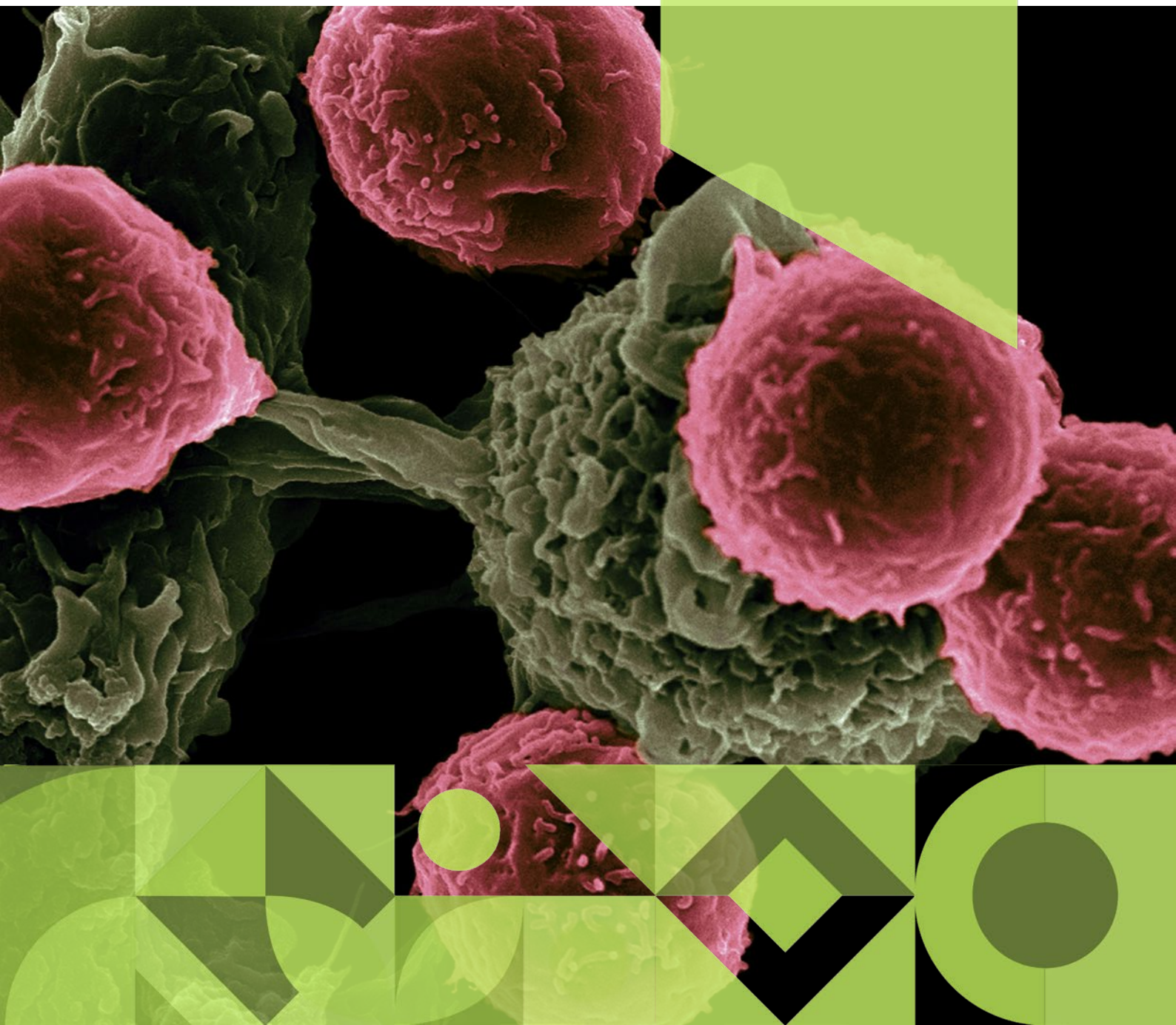
Tom prilikom je imao i brojne edukacije o važnim temama u našem društvu. Učestvovao je i u dokumentarnom filmu UNICEF-a #MojŽivot čiji je fokus bio da govori o problemima mladih u Crnoj Gori.

Anel Memić, osamnaestogodišnjak, već sada stoji kao primjer izuzetnih dostignuća za svoje godine. Zbog toga je od Vlade Crne Gore dobio stipendiju za najtalentovanije učenike. Dok se sprema za početak studija medicine, Anel će težiti da nastavi svoj uspjeh i u budućnosti. Njegov krajnji cilj nije samo sticanje titule doktora, već pružanje beskrajnje podrške i pomoći ljudima kroz svoj posao. U svom putu, Anel će neumorno nastaviti da gradi svoje veštine i znanje, u nadi da će jednog dana postati neko ko će zaista napraviti razliku u životima drugih.



ANEL MEMIĆ

ŽIVOTNI CIKLUS KANCERA



U našem društvu, sve češće se suočavamo s tužnom stvarnošću da su rak, kancer, tumor, neoplazija postali česte riječi u našem svakodnevnom vokabularu, ponekad čak i sinonimi za gubitak života. Zbog toga je od presudne važnosti da se obrazujemo o ovoj bolesti kako bismo mogli bolje razumjeti njene uzroke, ozbiljnost i moguće načine liječenja. Istovremeno, važno je da razlikujemo istinite informacije od dezinformacija koje mogu širiti paniku, konfuziju i obmane. Cilj ovog članka je upravo to - pružiti osnovne, ali bitne informacije o ovom kompleksnom fenomenu, s nadom da će doprinijeti većem razumijevanju i suzbijanju straha i neizvjesnosti koje rak donosi.

Definisanje kancera

Kancer je abnormalni rast ćelija uzrokovan višestrukim promjenama u ekspresiji gena koje dovode do poremećaja ravnoteže ćelijske proliferacije i ćelijske smrti, i konačno evoluiraju u populaciju ćelija koje mogu napasti tkiva i metastazirati na udaljena mjesta, uzrokujući značajan morbiditet i, ako se ne liječi, smrt domaćina. Jednostavnije rečeno, kancer je rezultat neregulirane diobe ćelija. Ćelije kancera se dijele kada ne bi trebalo, ne prestaju da se dijele kada bi trebalo i ne umiru kada bi trebalo, uz sposobnost da napuštaju dio organizma u kome su nastale i putuju u druge djelove tijela. Tumor i kancer su dva različita pojma. Tumor se razvija kada se u tijelu formira



masa ili grupa abnormalnih ćelija zbog abnormalne diobe ćelija. U slučaju raka, ovaj ćelijski rast je nekontrolisan i širi se po tijelu.

Vrste malignih tumora

Postoji više od 200 vrsta malignih tumora i možemo ih klasifikovati prema tome gdje počinju u tijelu, kao što je kancer dojke ili kancer pluća. Takođe možemo grupisati maligni tumor prema vrsti ćelije u kojoj počinje. Postoji 6 glavnih grupa. Ovo su: karcinom, sarkom, leukemija, limfom, kancer gametnih ćelija, blastoma. Karcinom je maligni tumor koji se razvija iz epitelnih ćelija. Sarkom je maligni tumor koji nastaje iz transformiranih ćelija mezenhimalnog (vezivnog tkiva) porijekla. Leukemija je grupa malignih tumora krvi koji obično počinju u koštanoj srži i rezultuju velikim brojem abnormalnih krvnih ćelija. Limfom je grupa malignih tumora krvi koji se razvijaju iz limfocita (vrsta bijelih krvnih

ćelija). Kancer gametnih ćelija je maligna neoplazma izvedena iz gametnih ćelija. Blastoma je vrsta malignih tumora, a uzrokovana je malignitetima u ćelijama prekursora, koji se često nazivaju blasti.

Genetika i kancer

Geni kontrolišu kako ćelije funkcionišu tako što nose informaciju čijom transkripcijom i translacijom nastaju proteini. Proteini imaju specifične funkcije i djeluju kao glasnici za ćeliju. Svi kanceri počinju kada jedan ili više gena u ćeliji mutira. To stvara abnormalni protein ili može spriječiti stvaranje proteina. Abnormalni protein pruža različite informacije od normalnog proteina. Ovo može uzrokovati da se ćelije nekontrolisano razmnožavaju i postanu kancerogene. Obično tijelo ispravlja većinu mutacija. Jedna mutacija vjerovatno neće izazvati kancer. Obično se kancer

javlja iz više mutacija tokom života. Zbog toga se kancer češće javlja kod starijih ljudi.

Geni koji doprinose razvoju raka spadaju u tri kategorije:

1) Tumorski supresorski geni. Ovo su zaštitni geni. Obično ograničavaju rast ćelija. Oni prate koliko se brzo ćelije dijele u nove ćelije, popravljaju neusklađene DNK molekule, kontrolišu ćelijsku apoptozu (smrt). Kada tumor-supresorski gen mutira, ćelije rastu nekontrolisano i na kraju mogu formirati tumor.

2) Onkogeni. Oni pretvaraju zdravu ćeliju u ćeliju kancera. Geni koji mutiraju su upravo onkogeni, koji kada se aktiviraju dovode do disregulirane ćelijske proliferacije i tumor supresorskih gena, koji su deaktivirani što dovodi do gubitka kontrole i ravnoteže ćelije ili kontrole ćelijske proliferacije i diferencije.

3) Geni za popravku DNK. Ovim genima se ispravljaju greške napravljene prilikom

replikacije DNK. Mnogi od njih funkcionišu kao tumor supresorski geni. Ako osoba ima grešku u genu za popravku DNK, greške ostaju neispravljene. Tada greške postaju mutacije. Ove mutacije mogu na kraju dovesti do kancera, posebno mutacija tumor supresorskog gena ili onkogen. Mutacije gena za popravku DNK mogu biti nasljedne ili stečene.

Faktori rizika

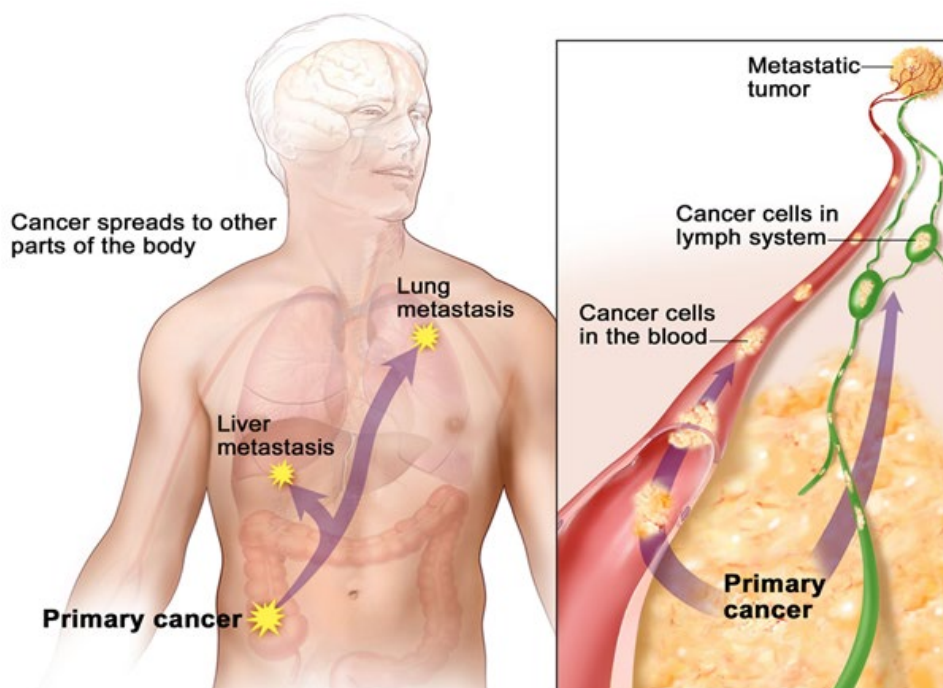
Od 1940-ih, naučnici su izolovali jedinjenja i testirali njihovu sposobnost da izazovu rak. Supstance koje mogu izazvati kancer su poznate kao kancerogene, a proces razvoja kancera naziva se kancerogeneza. Jedno rano zapažanje koje podržava ovo je da rendgenski zraci, za koje se pokazalo da oštećuju DNK, mogu izazvati rak. Od tada se pokazalo da druge vrste zračenja, mnoge

hemikalije, neke bakterije i virusi izazivaju kancer.

Aflatoksin proizvode gljive *Aspergillus flavus* i *Aspergillus parasiticus*. Gljive sintetišu aflatoksin kada žive u toplim, vlažnim uslovima. Čuvanje hrane u toplim, vlažnim uslovima povećava rizik od kontaminacije aflatoksinom. Aflatoksin povećava rizik od kancera jetre kod svih osoba koje unose kontaminiranu hranu. Epidemiološke studije su pružile dokaze da je *Helicobacter pylori* povezan sa razvojem limfoma u mukoznom limfoidnom tkivu i adenokarcinomom želuca.

Poznato je da nekoliko različitih vrsta parazita sličnih crvima (trematoda) izazivaju rak. Trematode za koje se zna da izazivaju rak uključuju: *Schistosoma haematobium* izaziva kancer mokraćne bešike i *Clonorchis sinensis*, *Opisthorchis viverrini*; ova dva 'metilja' inficiraju žučni kanal i povezani

Metastasis



su sa kancerom žučnog kanala i jetre.

Neki virusi sadrže gene čiji proizvodi mogu preuzeti kontrolu diobe ćelije u ćeliji domaćina. Oni promovišu razvoj tumora povećanjem stope proliferacije i gašenjem normalnih sistema koji sprječavaju diobu ćelija. U ove viruse spadaju virusi papiloma virus (HPV), najznačajniji faktor rizika za razvoj kancera grlića materice. HPV također izaziva kancere glave/vrata, analni kancer i urogenitalne karcinome. Slično humani virus leukemije T-ćelija tipa 1 (HTLV-1) dovodi do leukemije T-ćelija kod odraslih stimulirajući proliferaciju inficiranih T-ćelija. Epstein-Barr virus (EBV) je još jedan virus koji povećava proliferaciju ćelija. EBV inficira više od 90% odrasle populacije u svijetu i smatra se uzrokom Hodgkinovog limfoma, karcinoma nazofarinksa i gastričnog limfoma.

Sve više istraživanja pokazuje da gojaznost dovodi ljude u veći rizik od razvoja kancera. Solidni karcinomi povezani sa gojaznošću uključuju: debelo crijevo, dojku, matericu, pankreas, žučnu kesu, jetru, jednjak, bubrege, štitnu žlijezdu i jajnike. Rizik je također prisutan i za razvoj karcinoma krvnih zrnaca, uključujući mijelom, leukemiju i ne-Hodgkinov limfom.

Pušenje je najveći uzrok kancera na koji se može preventivno djelovati. Štetne hemikalije u dimu cigareta utiču na cijelo tijelo - ne samo na pluća. Dim cigarete oslobađa preko 5000 hemikalija i mnoge od njih su štetne - poznato je da da najmanje 70 može izazvati kancer. Štetne



hemikalije ulaze u pluća i šire se po cijelom tijelu. Pušenje uzrokuje najmanje 15 različitih vrsta kancera, uključujući dva najčešća, kancer pluća i crijeva. Ostali karcinomi uzrokovani pušenjem uključuju usta, ždrijelo, nos i sinuse, larinks, jednjak, jetru, pankreas, želudac, bubrege, jajnike, bešiku, grlić materice i neke vrste leukemije. Alkohol sam po sebi nije kancerogen. Ali, kada se unese u ljudski organizam, metaboliše se do acetaldehida koji je kancerogen, jer se može vezati za DNK i izazvati štetne promjene (mutacije) u genima. U eksperimentima na životinjama, miševi i pacovi koji su konzumirali vodu sa dodatkom alkohola ili acetaldehida razvili su tumore.

Metode dijagnostike kancera

Postoji mnogo metoda za postavljanje dijagnoze kancera i one uglavnom zavise od simptoma pacijenta. Glavne metode su: laboratorijski testovi, radiološki testovi i biopsije.

Visok ili nizak nivo određenih supstanci u tijelu može biti znak kancera. Laboratorijski testovi krvi, urina ili drugih tjelesnih tečnosti, koji mjere ove supstance mogu pomoći ljekarima da postave dijagnozu. Međutim, abnormalni laboratorijski rezultati nisu siguran znak kancera. Neki laboratorijski testovi uključuju testiranje uzoraka krvi ili tkiva na tumorske markere. Tumorski markeri su supstance koje proizvode ćelije kancera ili druge ćelije tijela kao odgovor na kancer. Većinu tumorskih markera prave normalne ćelije i ćelije kancera, ali ih ćelije kancera proizvode u mnogo većim koncentracijama.

Radiološki testovi su serije testova koji snimaju ili slikaju područja tijela, ti snimci i slike pomažu doktoru da vidi da li je tumor prisutan. Ove slike se mogu napraviti na nekoliko načina: CT skeniranje, MRI, PET skeniranje, ultrazvuk...

U većini slučajeva, potrebno je uraditi biopsiju kako bi se dijagnostikova kancer. Biopsija je procedura u kojoj se uklanja uzorak tkiva. Patolog posmatra to tkivo pod mikroskopom i radi druge analize da vidi da li je tkivo kancersko ili ne. Biopitički materijal se može dobiti iglenom biopsijom, endoskopski, ili tokom operativne procedure.

Faze razvoja

Rast tumora iz jedne genetski izmijenjene ćelije je postepena progresija. Proces opisan u nastavku je primjenljiv za solidne tumore kao što je karcinom ili sarkom. Tumori krvnih ćelija prolaze kroz sličan proces, ali pošto se nalaze u krvotoku nisu ograničene na jednu lokaciju u tijelu.

1.GENETSKI PROMIENJENA ĆELIJA: Razvoj tumora počinje kada neka ćelija unutar normalne populacije održi genetsku mutaciju koja povećava njenu sklonost proliferaciji kada bi normalno mirovala.

2.HIPERPLAZIJA: Izmijenjena ćelija i njeni potomci i dalje izgledaju normalno, ali se previše dijele - stanje koje se naziva hiperplazija. Nakon godina, jedna od milion ovih ćelija trpi još jednu mutaciju koja dodatno prevazilazi kontrolu nad rastom ćelija.



3.DISPLAZIJA: Osim što se prekomjerno razmnožavaju, potomci ove ćelije izgledaju nenormalno u obliku i orijentaciji; za tkivo se sada kaže da pokazuje displaziju. Još jednom, nakon nekog vremena, javlja se rijetka mutacija koja mijenja ponašanje ćelije.

4.IN SITU KANCER: Zahvaćene ćelije postaju još abnormalnije u rastu i izgledu. Ako tumor još nije probio ni jednu granicu između tkiva, naziva se in situ karcinom. Ovaj tumor može ostati zatvoren neograničeno; međutim, neke ćelije mogu na kraju dobiti dodatne mutacije.

5.INVAZIVNI KANCER: Ako genetske promjene dopuštaju tumoru da započne invaziju na osnovno tkivo i da izbacuje ćelije u krv ili limfu, smatra se da je tumorska masa postala maligna. Odmetnute ćelije će vjerovatno stvoriti nove tumore (metastaze) u cijelom tijelu; one mogu postati smrtonosne zbog oštećenja vitalnog organa.

Angiogeneza

Iakosućelijekanceraabnormalne, one i dalje zahtijevaju kiseonik i hranljive materije. Razvoj krvnih sudova je bitan korak u rastu tumora. Bez krvnih sudova tumori ne mogu da porastu više od dijela centimetra. Kada područje oko ćelija u tumoru počne da se udaljava previše od krvnog suda, nivoi kiseonika i hranljivih materija počinju da opadaju. Smanjenje kiseonika se naziva hipoksija. Hipoksija izaziva promjene u ponašanju tumorskih ćelija. Tumorske ćelije proizvode (ili izazivaju proizvodnju obližnjih ćelija) faktore rasta koji stimuliraju stvaranje krvnih sudova. Krvni sudovi stvoreni na ovaj način nisu potpuno isti kao normalni krvni sudovi. Često su manje organizovani i permeabilniji su od normalnih sudova.

Metastaza

Većina smrtnih slučajeva (oko 90%) povezanih sa kancerom

je posljedica metastaziranja prvobitnih tumorskih ćelija na mjesta udaljena od početnog ili primarnog tumora. Metastaziranje je proces u kojem ćelije raka migriraju po cijelom tijelu. Broj ćelija koje napuštaju tumor može biti u milionima dnevno, ali sve te ćelije najčešće umru, jer ne uspijevaju da se prilagode novoj sredini. Čak i ako je samo mali dio ćelija koje napuštaju tumor u stanju da preživi da bi formirao novi tumor, veliki broj pokušaja znači da će u nekom trenutku vjerovatno doći do udaljenog rasta. Postoje tri osnovna načina širenja tumora na udaljene organe: kroz cirkulatorni (krvni) sistem, kroz limfni sistem i kroz zid tijela u trbušnu i grudnu duplju.

Liječenje

Kroz istoriju medicina je nastojala njenom razvijanju, te danas imamo mnoge metode liječenja kancera. Pored toga vrši se dosta kliničkih istraživanja ka tome da se kancer izliječi. Kao što nam je poznato da kancer nije jedna bolest, već grupa od preko 200 bolesti, možemo logično zaključiti da ne postoji jedan univerzalan lijek. Zbog toga danas postoje brojne metode liječenja, a to su: hiruški tretmani, hemoterapija, terapija zračenjem, transplantacija stem ćelija ili koštane srži, imunoterapija, hormonska terapija, ciljana terapija, krioblacija, radiofrekventna terapija...

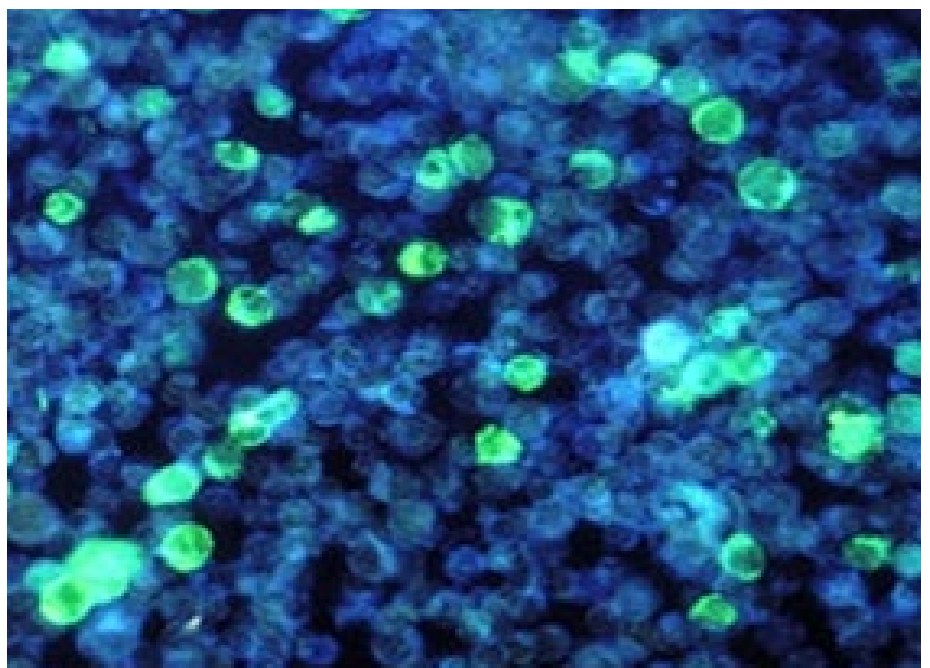
Kancer u Crnoj Gori

Prema podacima mortalitetne statistike Zavoda za statistiku Crne Gore, u Crnoj Gori od kancera godišnje umre između 900 i 1000 osoba. U Crnoj Gori u 2009. godini od raka je umrlo 891 osoba (504 muškarca i 387 žena), sa vrijednostima stopa sirovog mortaliteta od 166,4 za muškarce i 124,1 za žene na 100 000 stanovnika. Sa vrijednošću standardizovanog mortaliteta za muškarce i žene od 143,1 odnosno 90,4 na 100 000 stanovnika, Crna Gora se među državama Evrope rangira u red država sa srednje visokim rizikom smrtnosti od malignih neoplazmi.

Procjenjuje se da su muškarci u Crnoj Gori u 2009. godini, najviše oboljevali od kancera pluća, kancera kolo-rektuma (debelog crijeva), kancera prostate, kancera mokraćne bešike, kancera želuca i kancera pankreasa, a žene od kancera

dojke, kancera pluća, kancera debelog crijeva, kancera želuca i kancera grlića materice. U Crnoj Gori, kancer pluća predstavlja daleko najčešći uzrok smrti od malignih tumora među stanovništvom oba pola, a zatim slijede kancer debelog crijeva i kancer dojke. Nakon navedene tri lokalizacije, kao najčešći uzrok umiranja od malignih neoplazmi slijede kancer jetre i žučnih puteva, kancer pankreasa, kancer želuca, maligni tumori moždanih opni, mozga i drugih dijelova CNS-a i maligni tumori grkljana.

(Informacije za dati tekst su odabrane iz djelova mog naučno-istraživačkog rada pod imenom „Životni ciklus kancera“ i uporšćene kako bi bilo razumljivije za svakog pojedinca. Dati naučno-istraživački rad sam pisao pod mentorstvom dr Milovana Roganovića u sklopu Zimske škole nauke koju je organizovala fondacija Prona 2022. godine)



MARKO VULEVIĆ

DAN SA PREDsjedNIKOM CRNE GORE



Milatović je povodom Dana studenata proveo dan sa najboljim studentom Univerziteta Crne Gore Markom Vulevićem. Najbolji student Univerziteta Crne Gore, Marko Vulević povodom 4. aprila Dana studenata proveo je dan sa predsjednikom države Jakovom Milatovićem, saopšteno je iz Kancelarije za odnose sa javnošću predsjednika Crne Gore.

“Tom prilikom, predsjednik Milatović je istakao da naša država posjeduje izuzetan ljudski potencijal, koji moramo dodatno afirmisati, kako bi izgradili bolje i prosperitetnije društvo. Naglasio

je da samo društvo jednakih šansi u kojem će najbolji biti nosioci napretka, i budućim generacijama može obezbijediti da živi u ljepšoj i bogatijoj Crnoj Gori”, navodi se u saopštenju.

Milatović je kazao da je da je obaveza “svih nas da stvorimo ambijent u kojem će obrazovanje, rad i znanje biti jedini garant uspjeha”.

“Naša obaveza je da stvorimo ambijent u kojem će obrazovanje, rad i znanje biti jedini garant uspjeha”

“Vulević je izrazio zadovoljstvo susretom sa Predsjednikom i dodao da Crna Gora ima Predsjednika koji čuje studente, čiji glas više nije toliko tih, ističući da dobri studenti kreiraju dobru budućnost. Osim što ima prosjek 10 na Fakultetu političkih nauka, Marko je i član Mense, dobitnik više nagrada, a govori i nekoliko svjetskih jezika”, zaključuje se.



DRAGANA PANTOVIĆ NIKČEVIĆ

OBLIKOVANJE DJEČJIH PROSTORA: ARHITEKTURA, KRETANJE I KOGNITIVNI RAZVOJ



Stvaranje arhitekture predstavlja vježbu mašte koja duboko uranja u ljudsko iskustvo, kulturu, nasljeđe, istoriju, životnu sredinu, ekonomiju i kritiku postojećeg stanja. Kroz autentičan dijalog sa zajednicom, dobra arhitektura i kvalitetno okruženje doprinose stvaranju harmoničnijeg društva, gdje se građani osjećaju osnaženi, a nasljeđe i kreativnost postaju saveznici. Arhitektura, kao izraz mašte i stvaralaštva, ima dubok i sveobuhvatan uticaj na živote ljudi, a posebno na najmlađe članove društva. Razmišljanje o dječjoj arhitekturi postavlja nas pred izazovom razumijevanja kako prostor i okolina direktno utiču na fizičko kretanje, kognitivne procese i socijalne interakcije djece. Ova interakcija, kako ističu teorije kognitivnog razvoja i istraživanja perceptivne psihologije djece, ključna je za formiranje

osjećaja pripadnosti, razvoj kreativnosti i uspostavljanje veza sa okolinom. Uočavajući da djeca aktivno percipiraju svoje okruženje putem kretanja, i obrnuto, stičemo uvid u važnost integracije ovih elemenata u pristupu arhitekturi za djecu. Ovaj dijalog između djece i prostora nije samo pitanje fizičke strukture, već i emocionalnog i psihološkog uticaja koji arhitektura ima na formiranje identiteta i razvoj djeteta. Kroz prizmu perceptivne psihologije, prepoznajemo da oblikovanje arhitekture treba da uzima u obzir kako djeca percipiraju svijet oko sebe, kako se kreću kroz taj svijet i kako ta iskustva oblikuju njihov rast i razvoj.

Arhitektonska organizacija prostora kao što su raspored prostorija, pozicija stepeništa, hodnika, otvora, dvorišta i igrališta, imaju dubok i trajan

uticaj na kretanje djece u prostoru i njihov fizički razvoj. Prostor koji podržava i stimuliše slobodno kretanje postaje teren na kojem se odvija ključna aktivnost i igra. Kroz arhitekturu se stvara okruženje koje ne samo da reflektuje potrebe djece za kretanjem već i aktivno podstiče takve aktivnosti. Igra, kao suštinski mehanizam kroz koji djeca razvijaju motoričke vještine, postaje centralni element u arhitektonskom planiranju. Igrališta postaju prostori na kojima se razvijaju koordinacija, ravnoteža i motorička preciznost. Arhitektonski dizajn koji omogućava raznolikost igre, podstiče istraživanje prostora i razvijanje fizičkih vještina u dinamičnom okruženju.

U kontekstu društva u kojem djeca sve više vremena provode unutar zatvorenih prostora, arhitektura ima izazov da stvori okruženja koja podstiču tjelesni, motorički i intelektualni razvoj. Raspored prostorija u školama, raspored igrališta u vrtićima i uređenje prostora u domovima imaju značajan uticaj na svakodnevne aktivnosti djece. Prostori koje nude izazove i podstiču radoznalost doprinose razvoju kognitivnih kapaciteta. Na primjer, arhitektonske inovacije poput lavirinta, interaktivnih učionica i edukativnih prostora su sredstvo kroz koje djeca stvaraju nove mentalne mape i razvijaju sposobnosti rješavanja problema. Prostor se tako transformiše u okruženje koje podstiče intelektualnu radoznalost i kreativnost djece.

Prirodna svjetlost ima značajan



uticaj na dječje raspoloženje i energiju. Ona direktno utiče na nivo serotonina, hormona sreće, što doprinosi boljem emocionalnom stanju i motivaciji za učenje. Osim toga, osvijetljenje prostora za igru ili učenje može uticati na orijentaciju, ravnotežu i percepciju okoline, potpuno dječju da budu aktivnija i učestvuju u fizičkim aktivnostima, što doprinosi razvoju motoričkih vještina.

Zvukovi građenog okruženja takođe igraju važnu ulogu u dječjoj auditivnoj percepciji. Djeca će primijetiti zvukove vozila, gradilišta, ali i tišinu ili zvukove prirode u urbanim sredinama. Blagi zvukovi u pozadini mogu podstaći dječju maštu i povezati ih sa svijetom oko sebe.

Optimalna ventilacija je ključna za podršku koncentraciji i pažnji djece. Svjež vazduh omogućava bolji protok kiseonika u mozgu, poboljšavajući kapacitete za učenje i kreativno razmišljanje, dok istovremeno smanjuje umor i stvara pozitivnu atmosferu.

Materijalizacija prostora podržava učenje kroz iskustvo, omogućavajući djeci da bolje razumiju svijet oko sebe i potpuno dječju razvoj motoričkih vještina. Integracija prirodnih elemenata u arhitekturu dječjih prostora doprinosi fizičkom, emocionalnom i kognitivnom blagostanju djece, stvarajući okruženje koje podržava emocionalnu stabilnost i sreću.

Boje takođe igraju važnu ulogu u stvaranju atmosfere koja podržava emocionalnu dobrobit djece. Topli tonovi poput crvene i narandžaste mogu podstaći energiju i radost, dok hladnije

nijanse poput plave pružaju smirenost i ravnotežu. Svjetle, živopisne boje mogu potaknuti maštu i kreativnost djece, čineći prostor podsticajnim okruženjem za igru i učenje.

Ukupno gledano, integracija prirodnih elemenata, pravilna osvijetljenost, zvukovi i boje u prostoru za djecu igraju ključnu ulogu u podršci njihovom emocionalnom blagostanju, učenju i kreativnosti. Arhitektura kao nauka ima mogućnost prilagođavanja prostora dječjim potrebama, ali i postavlja

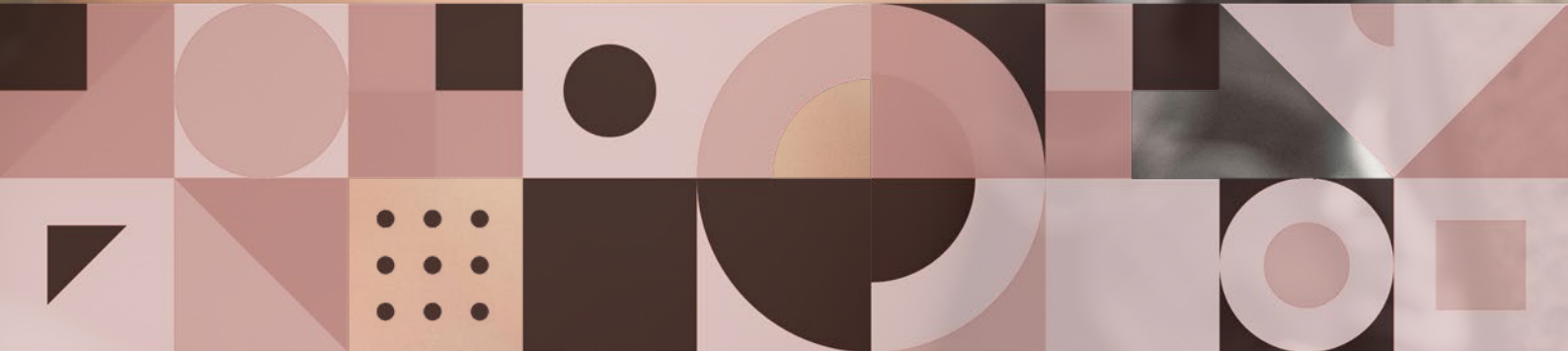
temelje za njihov budući razvoj. Kroz promišljeni dizajn, arhitektura postaje katalizator za jačanje dječjeg tijela i uma. U konačnosti, arhitektura ne samo da oblikuje prostore u kojima djeca odrastaju, već i oblikuje njihovu budućnost. Pažljivim planiranjem prostora arhitektura je neizostavna podrška u formiranju generacija koje njeguju ljubav prema tjelesnom aktivizmu, raznolikosti igre i slobodnom kretanju.

Dragana Pantović Nikčević,
Arhitekta



PREDSJEDNIŠTVO

BLOODY MENSANS CHALLENGE 2024





**Donation from Montenegro:
Anel, 450 ml**



**Donation from Montenegro:
Kristina, 450 ml**

Mensa Crne Gore je na poziv organizatora izazova prihvatila Bloody Mensans Challenge, za davanje krvi od 1. januara 2024. do 31. oktobra 2024. godine.

U 2023. godini izazov je prikupio 311 228 mililitara krvi, iz 31 države, sa 684 donacije.

Mensa Crne Gore je zauzeo prvo mjesto u kategoriji „Mililitri donirane krvi u odnosu na broj članova“, dok je u kategoriji „Ukupno mililitara donirane krvi“ bila na petom mjestu.

Sa ciljem da se i ove godine nadjemo medju prvoplasiranim, pozivamo te da se priključiš akciji i daš svoj doprinos kao što su to već uradili naši članovi Kristina i Anel.

Pravila su sljedeća:

1. Donirajte krv
2. Pošaljite dokaz sa datumom donacije (Dokaz može biti slika

vaše ruke koja drži papir na kojem piše „Bloody Mensans Challenge“)

3. Napišite pol, krvnu grupu, RH-grupu i količinu date krvi (U mililitrima, zavisno od vaše težine, može biti 400ml, 500ml po donaciji itd.)

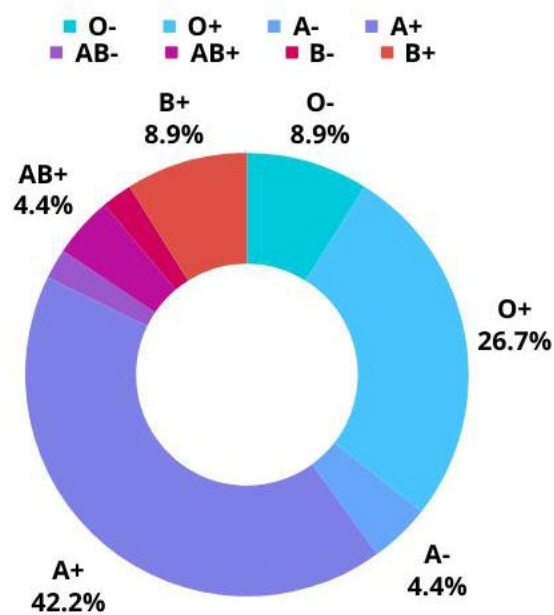
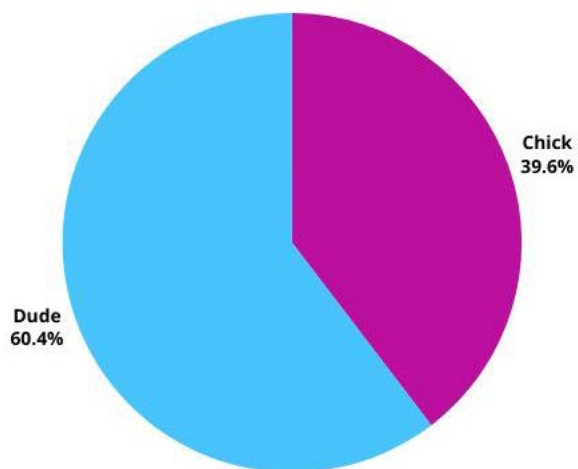
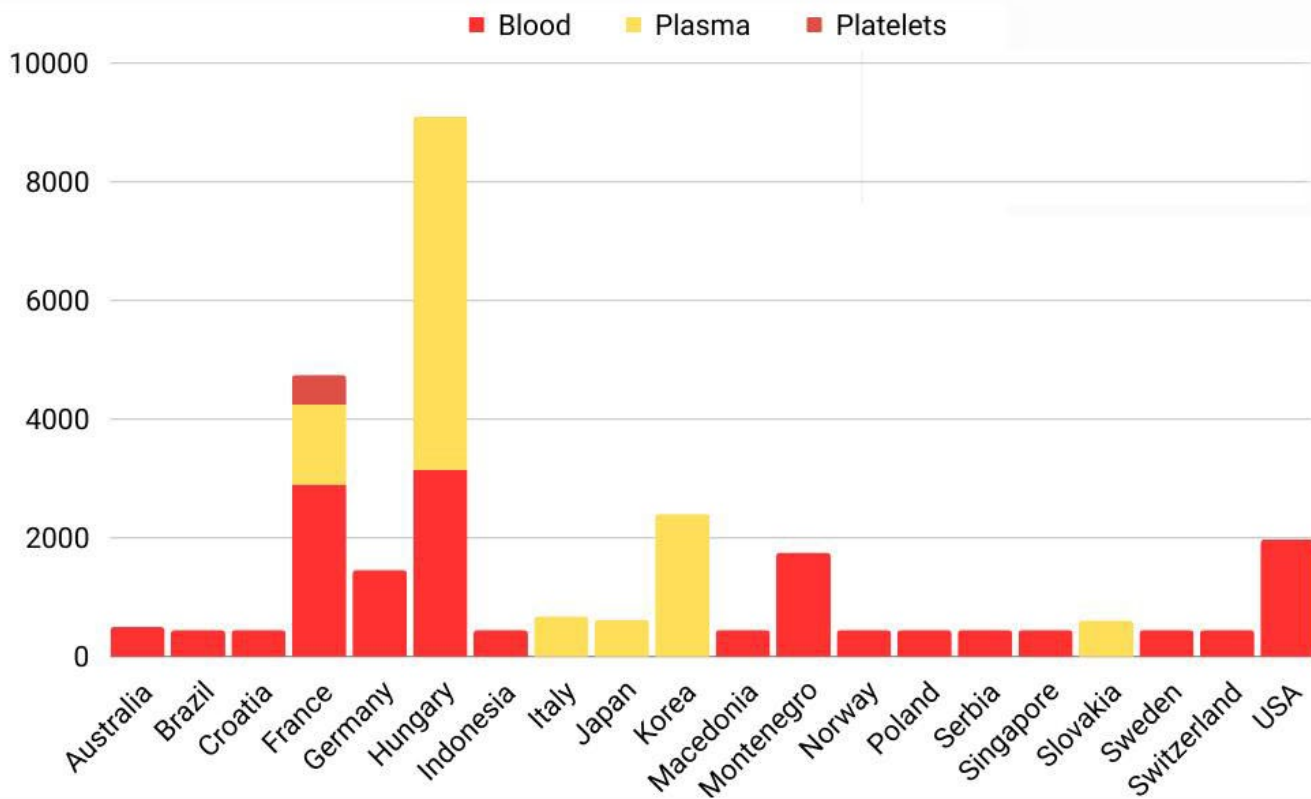
NA KRAJU IZAZOVA, VRŠIĆE SE RANGIRANJE ZA SLJEDEĆE KATEGORIJE:

- TOP 10 zemalja sa najviše donatora krvi
- TOP 10 zemalja sa najviše davanja krvi u litrima
- TOP 10 zemalja sa najviše davanja krvi podijeljeno brojem članova u svakoj zemlji
- TOP 10 zemalja sa najviše davanja krvi u litrima podijeljeno brojem članova u svakoj zemlji

Oni koji ne mogu da daju krv **MOGU POMOĆI PROMOCIJOM.**

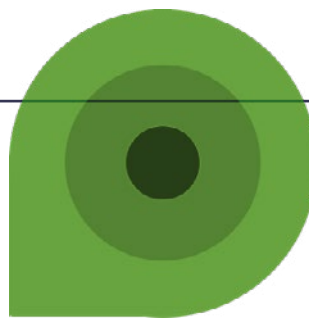
Potrebno je dostaviti linkove ili printscreenove promocije koju ste uradili. Vršiće se i rangiranje za TOP promotere.

Ukoliko neko želi biti dio ove humane akcije možete putem viber grupa zatražiti da dobijete link za grupu dobrovoljnih davaoca krvi. Slika koja obilježava ovaj izazov i koju je potrebno držati u rukama, kao dokaz izazova je u nastavku.



KRISTINA LAZAREVIĆ

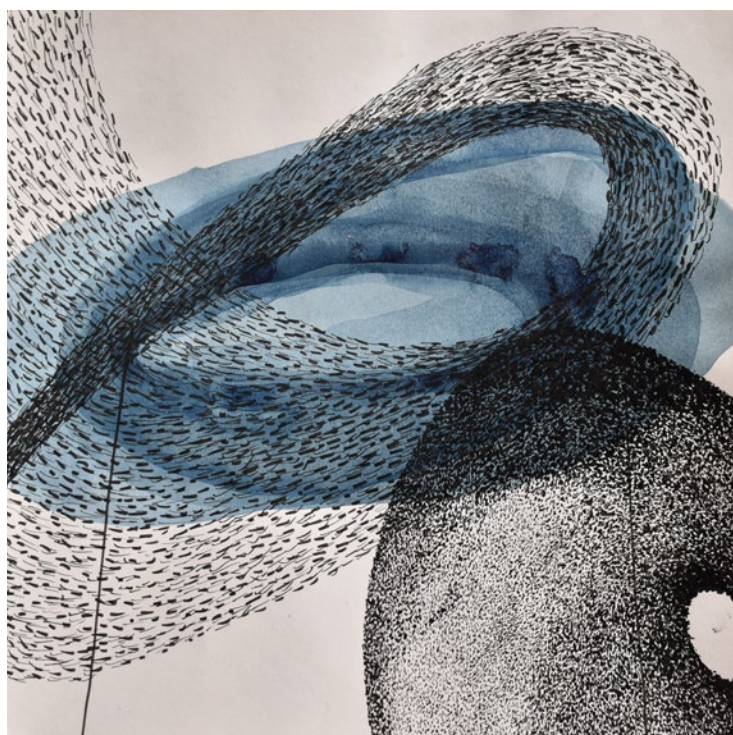
ART CORNER



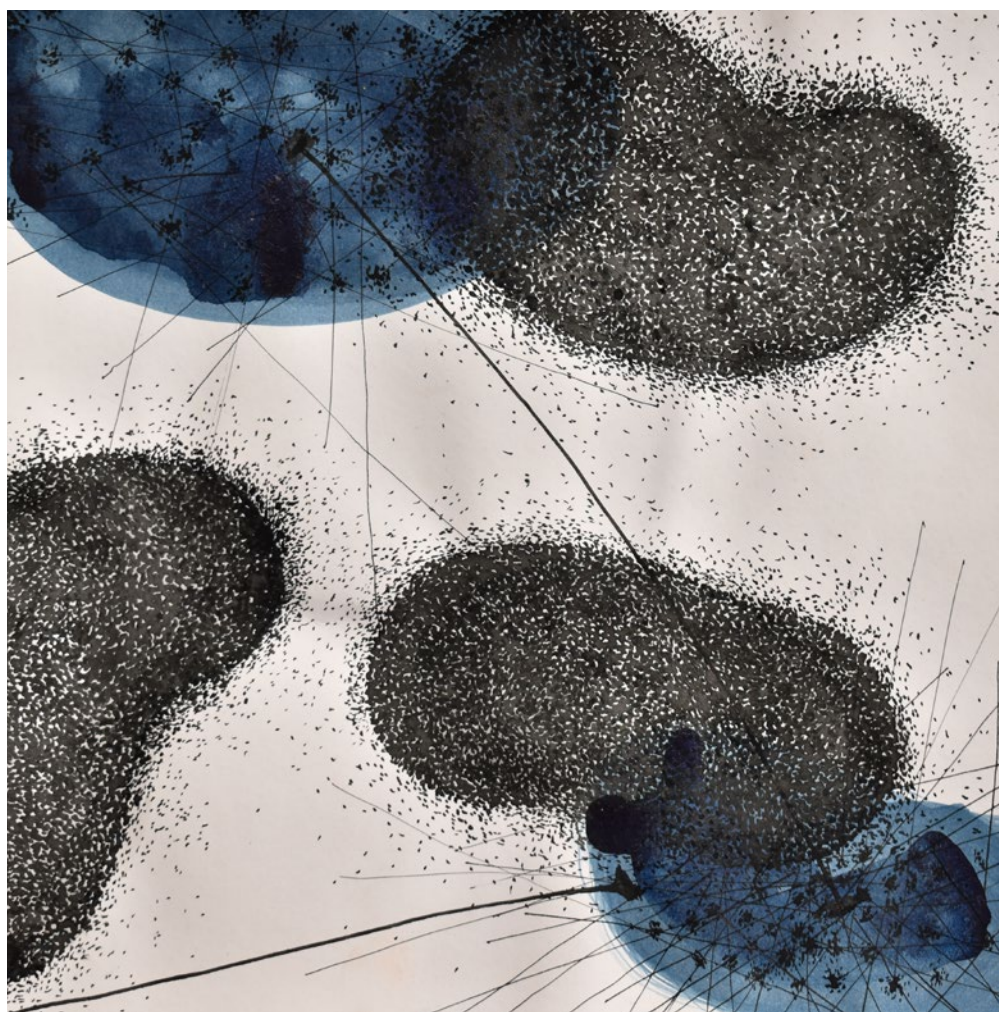
Kristina Lazarević (1993), rođena u Beranama. Diplomirala na Akademiji likovnih umjetnosti u Trebinju na Katedri za grafiku 2021. godine u klasi Taide Jašarević Heford. Dominantno se bavi grafikom, crtežom i kolažom. Učesnica brojnih izložbi, projekata i seminara u regionu i inostranstvu. Članica ULUCG i Mense od 2023. godine.



On the Surface, tuš
25 cm x 25cm



Flow, tuš
25cm x 25cm

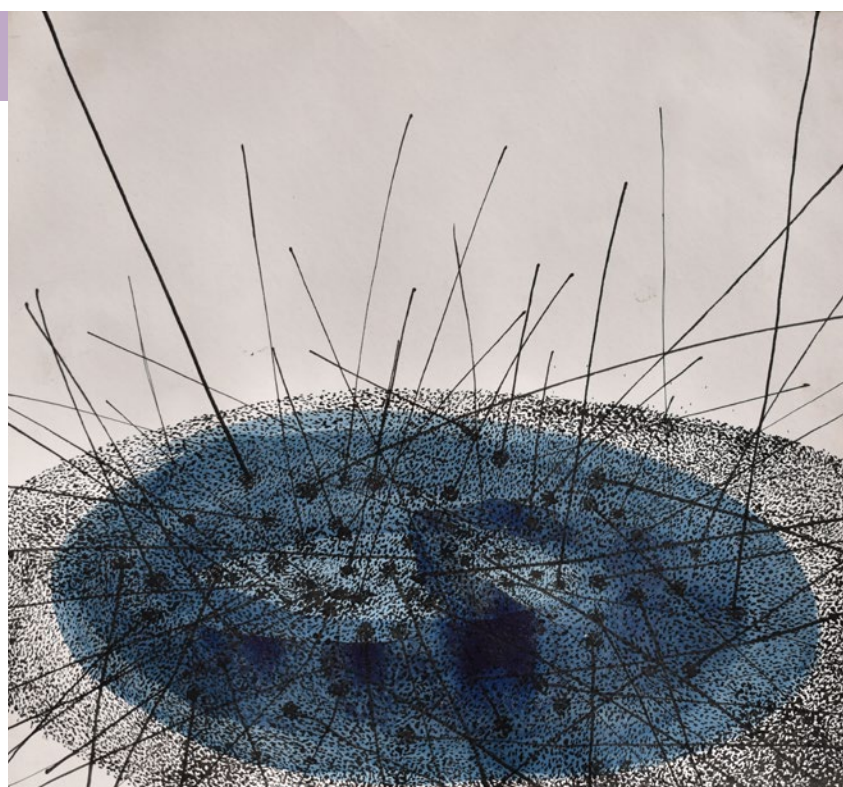


Sinrono 2, tuš
25cm x 25cm



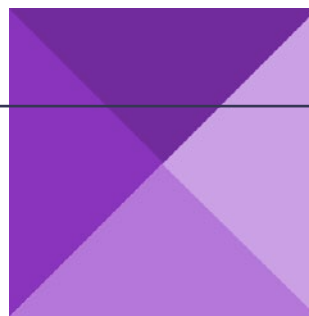
Kristina Lazarević

Stil 2, tuš
25cm x 25cm



MARKO VULEVIĆ

POEZIJA



PRESUDITE MI VIŠE

Strah me je tvoje presude gorde,

Neka me na golom kršu razapnu horde.

Strah me je tvoje dosude rane,

Neka moje misli nadjača krik jedne vrane.

Ta vrana neka kao čovjek viče,

U sumraku moja dusa zriče,

Sumrak dana ili sumrak mene,

Neka se svi sjete te nemile scene.

Vrano, viči kao čovjek tiho,

sada viči jos tiše,

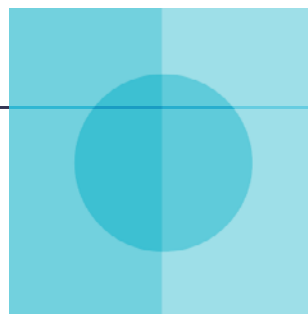
izrecite mi, horde, tu presudu više.

Marko Vulević



TRIPO VUKOVIĆ

MOZGALICA



Grupa ljudi sa različitim bojama očiju živi na ostrvu. Svi su savršeni logičari - ako se zaključak može logički izvesti, oni će to odmah učiniti. Niko ne zna boju svojih očiju. Svake noći u ponoć, trajekt staje na ostrvu. Svi koji su shvatili boju svojih očiju tada napuštaju ostrvo, a ostali ostaju. Svi mogu vidjeti sve ostale u svakom trenutku i broje ljude koje vide sa svakom bojom očiju (isključujući sebe), ali ne mogu na drugi način komunicirati. Svi na ostrvu znaju sva pravila u ovom pasusu.

Na ovom ostrvu ima 100 ljudi sa plavim očima, 100 ljudi sa smeđim očima, i Guru (ona ima zelene oči). Dakle, svaka osoba sa plavim očima može videti 100 ljudi sa smeđim očima i 99 ljudi sa plavim očima (i jednu sa zelenim), ali to mu ne govori boju njegovih očiju; koliko on zna, ukupno bi moglo biti 101 smeđih i 99 plavih. Ili 100 smeđih, 99 plavih, i on bi mogao imati crvene oči.

Guru smije da govori jednom (recimo u podne) u svim njihovim beskrajnim godinama na ostrvu. Stojeći pred ostrvljanima, ona kaže sledeće:

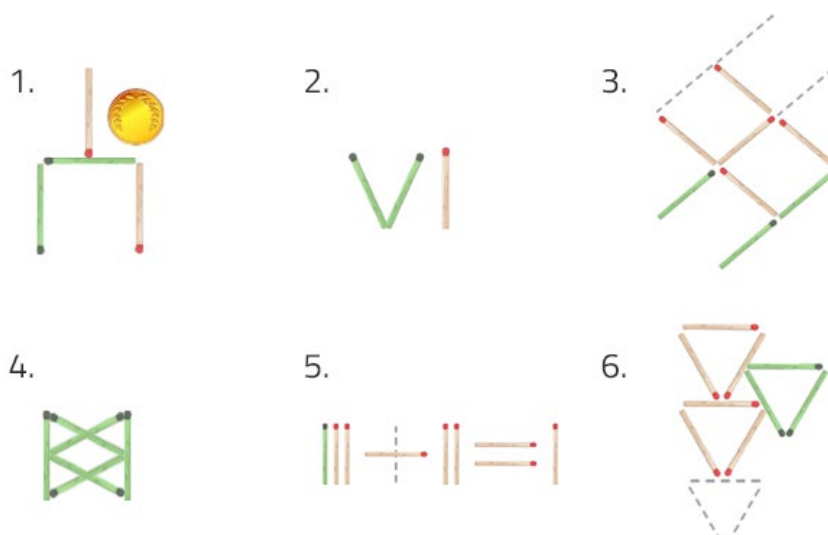
“Mogu vidjeti nekoga ko ima plave oči.”

Ko napušta ostrvo, i koju noć?

Nema ogledala ili reflektujućih površina. Ovo nije trik pitanje, odgovor je logičan. Ne zavisi od lukavog izražavanja ili nekoga da laže ili nagađanja, i ne uključuje ljude koji rade nešto smiješno poput kreiranja znakovnog jezika ili genetike. Guru ne uspostavlja očni kontakt sa bilo kim posebno; ona jednostavno kaže “Ja vidim bar jednu osobu sa plavim očima na ovom ostrvu koja nije ja.”

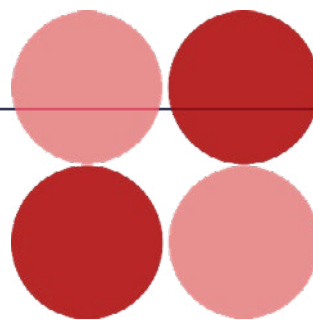
I na kraju, odgovor nije “niko ne napušta.”

Rješenja mozgalice iz prethodnog broja:



TRIPO VUKOVIĆ

DA LI STE ZNALI?



Tiranosaurus Rex, najpoznatiji predator-dinosaur je bliži čovječanstvu po periodu u kojem je živio nego nekim drugim dinosaurima koji su izumrli dosta ranije, npr. Stegosaurusu.

Moderan čovjek je stanovnik naše planete nekih 200.000 godina.

Nasuprot tome, vladavina dinosaurusu trajala je 165 miliona godina.

Ljudi su dakle prisutni samo 0.1% ovog perioda.



INFO ZA NOVE ČLANOVE

Poštovani članovi,

Godišnja članarina za 2024. godinu iznosi 20€. Novim članovima članarina za tekuću godinu je besplatna, dok za stare članove važe sljedeći popusti:

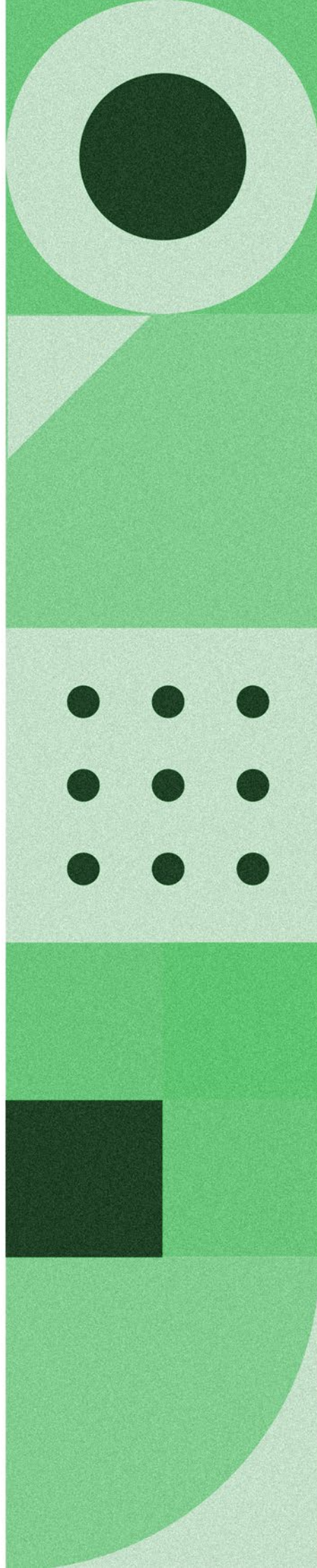
- 25% za sve uplate do 31. januara,
- 25% za više članova iz jedne porodice,
- 25% za mlađe od 29 godina i starije od 60 godina.

Važno je napomenuti da se popusti mogu obračunati najviše po dva osnova, što znači da je 50% maksimalni popust koji član može ostvariti.

Članarinu možete platiti kod blagajnika Mense, ili uplatom na žiro-račun Mense Crne Gore 520-14442-11 (Hipotekarna banka).

Kada uplatite članarinu potrebno je da, ukoliko to niste ranije uradili (radi izrade nove baze članova), popunite naš online [Upitnik](#).

Predsjedništvo



Znati kako je biti u bolu, upravo je razlog zašto pokušavamo biti ljubazni prema drugima.

E. Sennin

