

BILTEN

broj 4/25

AVGUST 2025



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
Nataša Sokić
Ilijana Tijanić
Marina Vojinović
Tripo Vuković
Nemanja Dragišić

Savjetnik za digitalne medije
Tripo Vuković

Savjetnica za PR i komunikacije
Marina Vojinović

Ombudsman
Dragana Crvenica

Nacionalni SIG koordinator
Nataša Sokić

Koordinator za razvoj i implementaciju projekata
Vladan Barović

Savjetnik za IT
Nemanja Dragišić

Urednik Biltena
Dragana Pantović Nikčević

Dizajn Biltena
Tripo Vuković

Lektor
Ioanna Skempri

Psiholog
Nikolina Radović

Menadžerka finansija i koordinatorka volontera
Ilijana Tijanić

Kontakt
info@mensa.me
+382 (0)69 080 003
Žiro-račun: 520-14442-11
PIB: 02315009

ISSN: 3032-9000

Avgust 2025
Tekstove za bilten slati na:
bilten@mensa.me

LOKALNI KOORDINATORI

Bar	Adrijana Halimić
Berane	Svetozar Dašić
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	Tijana Radović 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
PARALELNE VEZE – VEZE NA POSLU I VAN POSLA.....	9
MEMBER PROFILE	14
NOVA PRILIKA ZA LIČNI RAZVOJ – SIG ZA MENTALNO ZDRAVLJE	17
SIGURNA INVESTICIJA? SIGURAN GUBITAK. DOBRO DOŠLI U BOILER ROOM.	21
VAŽNOST RAZVOJA MUZIČKOG SLUHA KOD DJECE.....	24
ANATOMIJA JEDNOG GRADA.....	27
(NE)SPREMNO DIJETE ZA PRVI RAZRED.	30
EMAG 2025 CARDIFF	34
DANI INTELIGENCIJE 2025:	38
ART CORNER - IZ TIŠINE - PREKO BOJE - DO SLOBODE	40
POEZIJA	44
PROZA	45
MOZGALICA	46
KAKO SE KAŽE?	47
DA LI STE ZNALI?.....	48
INFO ZA NOVE ČLANOVE	49



DANILO VOROTOVIĆ

AKTIVNOSTI MENSE CRNE GORE





Kajak avantura Zetom

U Mensi Crne Gore nema odmora ni ljeti.

Sunčan dan, kajaci, rijeka, vesla i sjajna ekipa – tako je izgledao posljednji vikend juna za članove Mense! Tako je lokalna Mensa Danilovgrada izašla mu susret svojim članovima i organizovala kajak vikend na rijeci Zeti uz nezaboravno druženje.

Okupljeni na vodi, sa osmijehom i bez žurbe, članovi Mense su veslali rijekom Zetom – od Slapa

do Danilovgrada, ukupno 10.5 km predivne avanture.

Jul je započeo likovno-edukativnom radionicom "It's art o'clock" u organizaciji lokalne Mense Tivat i njenih članova. Ovaj put, događaj je bio u znaku umjetnosti i realizovan kroz novi vid tematskog druženja, likovno-edukativnu radionicu „It's art o'clock“.

Radionica je održana na turističkom brodu „Katica“, u

saradnji sa menadžmentom broda, koji je ovom prilikom pokazao spremnost da podrži inicijative od značaja za lokalnu i širu zajednicu. Stručno vođenje povjereno je mr Zoranu Kruti, akademskom slikaru i Mireli Slovníkar, koordinatorki Mense Crne Gore. Tema umjetničkog rada bilo je ostrvo Gospa od Škrpjela, koje su učesnici i obišli tokom događaja.

Osnovan je SIG za mentalno zdravlje je namijenjen radu sa

ljudima, u cilju unapređenja mentalnog zdravlja i sprečavanju njegovog narušavanja. Mentalna higijena obuhvata sve postupke koje su usmjereni ka navedenom cilju. Stoga je spektar mogućih aktivnosti veoma širok.

Dakle, angažmani u okviru SIG-a za mentalno zdravlje implementiraće se radi informisanja učesnika o značajnim temama iz ove oblasti, razvijanju introspekcije, jačanju ličnih kapaciteta, postavljanju granica, boljem razumijevanju drugih ljudi, komunikacije i odnosa sa njima itd., a sve u svrhu boljeg svakodnevnog funkcionisanja.

Inicijalna ideja nastala je u junu ove godine kada je realizovana uvodna psihodramska radionica – Prvi koraci u psihodrami. Shodno tome da psihodramske radionice predstavljaju novu aktivnost u radu Mense Crne Gore, prva radionica je bila informativnog karaktera. Učesnici su imali priliku da se upoznaju sa osnovnim tehnikama ovog psihoterapijskog modaliteta. U narednom periodu planirano je organizovanje tematskih psihodramskih radionica sa fokusom na razumijevanju emocija i njihovom izražavanju.

U okviru SIG-a je održanja psihodramska radionica "Upoznaj svoje emocije". Radionica je održana u saradnji sa Narodnom bibliotekom „Radosav Ljumović“. U radionici je učestvovalo 10 osoba. Prijave su bile otvorene za članove Mense, ali i sve zainteresovane.

A onda je na red došao

i tradicionalni rafting. U duhu regionalne saradnje i prijateljstva, i ove godine je održano tradicionalno rafting okupljanje članova Mense iz Crne Gore, Srbije, Bosne i Hercegovine i Hrvatske. Ovaj događaj, koji je već postao prepoznatljiv i važan dio kalendara naše zajednice, još jednom je potvrdio značaj neformalnog druženja u jačanju međusobnih veza među članovima.

Tokom vikenda prožetog prirodnim ljepotama kanjona Tare, dinamičnim spustom niz rijeku i večernjim okupljanjima u opuštenoj atmosferi, učesnici su imali priliku da se povežu, razmijene ideje i iskustva, te dodatno učvrste ono što Mense širom regiona čini posebnom zajednicom – kombinaciju intelekta, zajedništva i otvorenosti. Ovakva okupljanja podsjećaju nas da Mensa nije samo prostor za testove

i intelektualne izazove, već i mreža ljudi koji dijele zajedničke vrijednosti i rado se okupljaju van formalnih okvira.

Mensa Crne Gore je 29. 7. učestvovala na panel-diskusiji „KOMPAS za budućnost: mladi, rad i prilike“ u organizaciji NVO MladilInfo.

Tokom prvog dijela diskusije govorilo se o preprekama i izazovima koji stoje pred mladima u pogledu zapošljavanja i stupanja u radni odnos. Svi govornici su govorili iz svog ugla i dali veliki doprinos boljem razumijevanju ovog međuresornog problema sa kojim se suočavaju mladi u Crnoj Gori.

U suret kraju ljeta, Mensa Crne Gore se zahuktava za predstojeći period i jesen sa pregršt isplaniranih aktivnosti.



NTP druženje uz sastavljanje velike slagalice

Kajak avantura Zetom

Sunčan dan, kajaci, rijeka, vesla i sjajna ekipa – tako je izgledao poslednji vikend juna za članove Mense! Okupljeni na vodi, sa osmijehom i bez žurbe, članovi Mense su veslali rijekom Zetom – od Slapa do Danilovgrada, ukupno 10.5 km nezaboravne avanture.

Uz pauzu i roštilj, sumirali smo utiske i zahvaljujući „Visit Danilovgrad“ zabilježili smo predivne trenutke. Povezanost, spontanost i nove ideje za druženja su ono što obilježi svako Mensino okupljanje. Mensa Crne Gore je, kao i uvijek, podržala organizaciju događaja, a posebno hvala lokalnoj Mensi Danilovgrada na još jednom nezaboravnom iskustvu!

“It’s art o’clock” u Tivtu

Početkom jula, u okviru godišnjih aktivnosti Mense Crne Gore, Mensa Tivat uspješno je organizovala okupljanje članova i njihovih prijatelja iz različitih krajeva Crne Gore. Ovaj događaj bio je posvećen umjetnosti i hedonizmu, kroz jedinstveno tematsko druženje, likovno-edukativnu radionicu „It’s art o’clock“, tokom krstarenja Bokokotorskim zalivom.

Članovi Mense i njihovi prijatelji uživali su na turističkom brodu „Katica“. Uz stručno vođstvo Zorana Krute, magistra slikarstva, i Mirele Slovníkar, vodiča interpretatora nasljeđa i koordinatorke Mense Crne Gore, učesnici su se oprobali



Tivatsko “It’s art o’clock” druženje

u stvaranju likovnih djela inspirisanih temom ostrva Gospa od Škrpjela. Poseban doživljaj radionici dalo je to što su svi učesnici u sklopu plovidbe i obišli ovo, jedno od najljepših vještačkih ostrva Jadrana, pored obilaska Žanjica, Plave špilje, Kotor i ostalih predivnih pejzaža. Dok su neki učesnici već imali iskustva u likovnom izražavanju, drugima je ovo bio prvi susret sa stvaranjem likovnog djela

kroz upoznavanje sa likovnim tehnikama, vještinama i samim procesom nastanka i izrade. Razlike u vještini i iskustvu bile su prednost da se u zabavnoj atmosferi podijele ideje, ispričaju lična iskustva i doživljaji, a sve u ambijentu mora i ljeta.

Nakon krstarenja, učesnici su posjetili Muzej i galeriju Tivat, gdje su uz stručno vođenje obišli postavke u galerijskom

i muzejskom dijelu. Time je dan zaokružen u potpunosti u znaku umjetnosti, od ličnog stvaralaštva do uživanja u profesionalnim ostvarenjima i likovnim djelima vrhunskih i svjetski poznatih stvaralaca.

Mensa Crne Gore i radionica „It's art o'clock“ potvrdile su posvećenost članova Mense podsticanju intelektualnog i kreativnog razvoja, ali i jačanju međusobne saradnje i prijateljskih veza kroz zabavu i nezaboravno iskustvo. Na kraju događaja, učesnici su ponijeli lijepe uspomene i svoje prve radove kao unikatan suvenir, te izrazili zadovoljstvo i interesovanje da se slične radionice organizuju i u budućnosti uz još veći broj članova i prijatelja.

Na krovu Crne Gore - druženje članova Mense na Lovćenu

U subotu, 2. avgusta, Lokalna Mensa Cetinje organizovala je jednodnevno druženje koje je okupilo članove Mense i njihove prijatelje u predivnom planinskom ambijentu Nacionalnog parka Lovćen.

Dan smo započeli u avanturističkom parku Krstac, gdje smo se suočili s brojnim adrenalinskim stazama i preprekama koje su testirale našu fizičku spremnost i spretnost. Uz mnogo smijeha, bodrenja i zajedničkog truda, uspješno smo savladali sve izazove. Pogled na veličanstvenu Boku dodatno je uljepšao dan, a atmosferu je začinilo i pucanje



Druženje na Lovćenu

iz vazdušne puške. Pokazali smo koncentraciju, mirnu ruku i takmičarski duh. Druženje se nastavilo na Ivanovim koritima, uz roštilj i društvene igre koje su donijele novu dozu smijeha, zabave i zajedništva. Ovi trenuci su nas dodatno povezali i učinili dan za pamćenje.

Hvala svima koji su bili dio ove avanture i doprinijeli njenoj toploj i veseloj atmosferi. Vidimo se uskoro — na novim vrhovima i u novim avanturama!

Piše: Nataša Sokić

MENSA izazov - 3000 razloga za druženje

Na okupljanju Mensa članova 16. avgusta u Naučno-tehnološkom parku Crne Gore, odlučili smo da se oprobamo u zajedničkom slaganju velike slagalice. Iako nismo uspjeli da završimo cijelu

sliku, atmosfera je bila odlična – uz mnogo osmjeha, razgovora i timskog duha.

Slaganje se pokazalo kao sjajan način da se opustimo, sarađujemo i testiramo strpljenje. Komadići su se polako uklapali, a svaki pronađeni dio dočekan je sa pravim slavljem.

Iako je slagalica ostala nedovršena, svi smo se složili u jednom – najvažnije je bilo druženje i dobra energija. Već razmišljamo o tome da organizujemo novo okupljanje kako bismo nastavili tamo gdje smo stali i zajedno dovršimo započeti izazov.

Piše: Ivan Šekarić

JASNA BULAJIĆ STEPANOVIĆ

PARALELNE VEZE – VEZE NA POSLU I VAN POSLA



Zašto neko ulazi u paralelne veze? Mada se smišlja niz racionalnih razloga (kriza srednjih godina, nerazumevanje partnera, monotonija svakodnevnice), reč je o neintegrisanosti ličnosti i bekstvu od bliskosti. Iako se kaže da „prilika rađa lopova“, prevara je stvar odluke. Svi imaju priliku, ali ne varaju svi. Ako je veza u krizi, treba videti šta nije u redu i zajedno raditi na njoj, a ne bežati i flertovati sa strane. Treba pričati sa partnerom čim emocije počnu da blede, čak i kad to primećuje samo jedna strana. Dešava se da se zbog nečiste savesti partner više trudi, pa kao u anegdotama kad iznenadi poklonom prvo pitanje je „šta li je skrivio?“.

Prevara je znak slabe ličnosti onog koji vara, a ne izraz privlačnosti potencijalno novog partnera. Svako ima svoju implicitnu definiciju šta je to prevara: da li je to samo pomisao na drugog, emotivna ili konkretna seksualna prevara. Poverenje se teže vraća ako se prevara slučajno otkrije, nego ako partner sam prizna. Kad se slučajno otkrije, jak je strah da će se ponoviti i pored ubeđivanja partnera da više neće nikad.

Savremen način života nameće brz tempo, najveći deo dana se provodi na poslu, a za privatni život, porodicu, prijatelje i hobi ostaje sve manje vremena. Iako je najpametnije da se platni spisak i spisak stanara ne meša sa privatnim životom, mnogi krše to pravilo.

Kad se dosta vremena provodi zajedno priča se i o privatnim

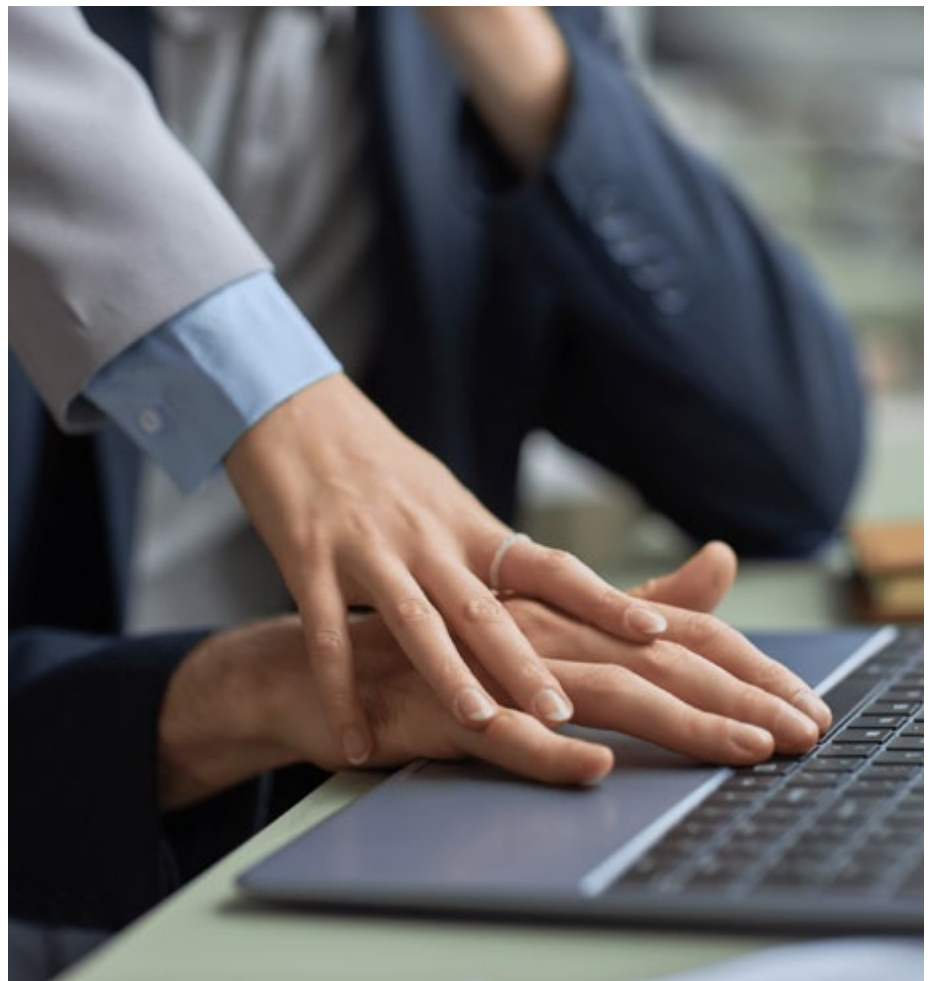
stvarima, što stvara situaciono uslovljen osećaj bliskosti, koji se lakše produbljuje kod profesija sa čestim službenim putovanjima, noćnim dežurstvima, proslavama kompanije itd.

Veze na poslu, izvor su komplikacija

Verovatnoća poklapanja kockica je veća jer isti posao rade osobe sličnog stepena obrazovanja i interesovanja. Većina kompanija zabranjuje intimizaciju između zaposlenih (prema istraživanjima tad opada produktivnost), što na mnoge deluje podstičuće jer „najslađe je zabranjeno voće“. Danas je luksuz raditi posao koji se voli, češće se radi onaj

koji je bolje plaćen bez obzira na profesiju, pa razbibriga na poslu u vidu flertovanja predstavlja i bekstvo od monotonog posla.

Na posao se dolazi u boljem izdanju od privatnog (ako se izuzmu ulepšavanja za specijalne prilike), sa motivacijom za pokazivanjem u što boljem svetlu, u doba najveće produktivnosti. Igra se uloga zaposlenog koji se retko umara i ljuti, sva socijalno poželjna osećanja su rezervisana za posao. Mane se prikriju, teži se prikazivanju idealnog socijalnog ja, pa igranje uloge vrednog i elokventnog zaposlenog lakše sklizne u ulogu zavodnika ili zavodnice. Sve to ne predstavlja problem kada su u pitanju mladi i slobodni, za koje





uprkos mišljenju poslodavaca o padu produktivnosti posao postaje prilika više da se nađe srodna duša (za prijateljstvo ili vezu).

To naročito pogoduje opreznim i stidljivim osobama, jer se potencijalni partner posmatra i procenjuje u dužem vremenskom periodu. Vezena posla nestvaraju komplikacije jedino slobodnima i kad takva veza preraste u brak, u ostalim slučajevima nisu višestruko preporučljive (akteri postaju predmet trača i mobinga, kad se veza završit teže je vidati dojučerašnjeg partnera svakodnevno u okruženju koje podrazumeva cenzuru, a i nikad se ne zna da li je takva osoba sklona osveti i sl.).

Iskustvo mnogih je pokazalo da u širokom luku naročito treba izbegavati sledeće dve situacije na poslu: vezu sa šef(ic)om i oženjenim kolegom/udatom kolegicom. Niz psiholoških mehanizama su u osnovi takve privlačnosti. Mnoga istraživanja su pokazala da je moć jedan od najvećih afrodizijaka: za osobu koja je niže na hijerarhijskoj lestvici to je na svesnom nivou prilika da učvrsti poziciju u odnosu na kolege (dobijanje povlastica, veća sigurnost zaposlenja i sl.), iako se po prekidu takve veze plan izjalovi i vrati kao bumerang.

Na nesvesnom nivou je to poistovećivanje sa tradicionalnom ulogom žene koja ima jakog partnera koji

predstavlja pouzdan oslonac, a ako je znatna razlika u godinama može označavati izraz težnje za očinskom figurom (Elektra kompleks). Kod muškaraca na nesvesnom nivou može označavati izraz Edipalnog kompleksa, pri čemu na svesnom dolazi do porasta samopouzdanja u odnosu na kolege (ponos jer ga je izabrala dominantna žena). Mada većina nakon kraćeg flerta i ulaska u vezu sa šef(ic)om očekuje povlastice, dešava se upravo suprotno, ali ne odmah.

Najpre se daje niz racionalnih razloga zašto veza treba da bude tajna, viđanje se sve češće pomera van radnog vremena i prostora, na tajnom mestu, a

neretko dolazi do premeštanja na novo radno mesto da bi se izbegla češća susretanja. Manipulativnost narcisoidnog pretpostavljenog uskoro se ispoljava u punoj meri, težnja da se drugi ponizi je sve češća jer je instinkt lovca zadovoljen time što je plen uhvaćen, pa se gubi interesovanje i prelazi na sledeću žrtvu. Prebacivanje komunikacije sa poslovnog u zonu privatnog nije preporučljivo ni kad se ostaje samo na nivou naizgled bezazlenog flerta, jer takvo rušenje granica može proizvesti suprotni efekat. Dešava se i da jedna strana insistira na intimizaciji iako je druga strana potpuno jasno postavila granice da to ne želi, ali to je već oblik mobinga u vidu seksualnog uznemiravanja.

Veze sa oženjenim/ udatom

Druga vrsta intimizacije koju treba izbegavati i saseći u korenu je veza sa oženjenim/ udatom. U takvom scenariju svi gube, a počinje krajnje naivno. Naizgled je kontradiktorno, ali kada su oboje slobodni ređe se ulazi u vezu jer postoji strah od bliskosti, kao i strah da se to može negativno odraziti na posao (pa čak dovesti i do njegovog gubitka).

Kada su oboje u „otvorenim“ vezama ali ipak zauzeti, iako deluje kao „čist račun“ koji je u obostranom interesu, pravilo o emocionalnom nevezivanju i isključivo seksualnom aspektu veze se obično izjalovi kod jednog partnera.

Ljudi nisu stvari niti su emocije egzaktne kao matematika, jedno se uvek više veže pa više očekuje, mada to ne želi, a najčešće upravo zato. Javlja se lažni doživljaj kontrole („mogu da prekinem bilo kad“) nalik sličnom ponašanju kod bolesti zavisnosti (alkoholizam, narkomanija, kocka, zavisnost od društvenih mreža i sl.). Takvom ponašanju su skloniji oni koji beže od bliskosti insistiranjem

na seksualnom aspektu, pa se javlja osećaj iskorišćenosti i odbačenosti. Oni prebrzo ulaze u seksualnu vezu da ne bi bili povređeni, da se ne bi vezali, ali se onda osećaju nevoljenima.

Tuđa burma kao izazov

Najopasnija situacija je kad je samo jedno u braku. Za mnoge je tuđa burma izazov,



poziv na takmičenje, tako nesvesno ponavljaju situaciju iz detinjstva (triangulacija), pa na pogrešan način potvrđuju svoje samopouzdanje. Tome su skloni narcisoidni koji su inače manipulativni, sa nedovoljno kapaciteta za bliskost, pa im odgovara da budu u nepotpunoj vezi iako uz puno dramatizacije tvrde suprotno. Nagli prekid od strane drugih za koje su mislili da su u njihovoj moći provocira im narcistički bes u kojem ne biraju sredstva, sve u stilu „Kako se usuđuje mene da ostavi? Zažaliće“.

Narcisi su kameleoni koji se prividno prilagođavaju tuđim potrebama radi ostvarenja sopstvenih ciljeva, u početku su zavodljivi i neodoljivi, pažljivo slušaju šta drugi žele i lako ulaze u ulogu idealnog partnera. Manipulativnost koja stoji iza toga obično otkriju samo profesionalci, pa je pametnije ne upuštati se sa njima u vezu, naročito ne na poslu jer tu je najteže postaviti granicu, a posledice su najveće. Skloni su dramatizacijama, izjave o pravou „ljubavi“ ne štede a u stvari im je sve „kao da“ (glume emocije, nisu autentični). Lako i uspešno glume žrtvu ako im se ne odgovori na emocije koje prikazuju kao ljubav u čijoj osnovi je skriveni plan za osvetu.

Naročito je zauzetim osobama pametnije da ne nasedaju na proverene trikove, jer imaju najviše toga da izgube, pa je bolje da čuvaju vezu u kojoj su i da na njoj porade, jer se interesovanje za nekog drugog javlja kada u primarnou vezi ne iskomuniciraju



iskreno šta im je potrebno. Čest je ulazak u paralelnu vezu da bi se partner iz primarne veze „popravio“ ili da bi se veza „dopunila“, naročito ako traje dugo pa se na taj način obnavlja hemija. Tako se na primer dešava da partner na isti način oslovljava novu partnerku, što ide u prilog zaključku da je emotivno još uvek u primarnou vezi.

Paralelne veze ne opstaju

Jedan od najčešćih razloga zbog kog paralelna veza ne opstaje je što se sreća ne gradi na tuđou nesreći, pa predstavlja čvrstu podlogu za nepoverenje, posesivnost i ljubomoru. Takve veze najčešće pucaju pod teretom svakodnevnog života, kada se uklone sve prepreke za njihovo funkcionisanje, jer su se one upravo bazirale na misteriji i takmičenju.

Kada se sve to dešava sa ljudima koji rade u istou kompaniji, teže je odvojiti profesionalno od ličnog i svakodnevno komunicirati sa nekim kad su neraščišćeni računi. Sve ovo ne znači da veze na poslu ne uspeavaju, dešava se i to, ali uglavnom sa zaposlenima čiste prošlosti, savesti i slobodnog srca. Najbolje je ne činiti drugima ono što neko ne želi da njemu čine.

Ako se nekom dopadaju uglavnom zauzeti, pa uleće u paralelne veze, pravi pogrešne izbore i sl., treba to da proradi na psihoterapiji pre nego što bude kasno. Samo tako neće povređivati ni sebe ni one koje voli, jer to najmanje zaslužuju. Samo tako će živeti kvalitetno, raditi ono što voli i voleti ono što radi.

Tekst preuzet sa pharmamedica.rs.

MEMBER PROFILE

MEMBER PROFILE

ILIRIANA GJONI



Rođena sam u Ulcinju, gradu gdje se miris mora miješa sa šumom maslina i zvukom jezika koje nose slojevi istorije. Odrasla sam u ritmu juga, ali sam se rano preselila u Podgoricu, gdje sam završila Srednju muzičku školu kao đak generacije. Tih godina klavir je bio moj najvjerniji sagovornik – instrument na kojem sam učila kako se disciplina i emocija stapaju u jedno. Tokom srednje škole radila sam i kao spiker za albanske vijesti na Radio Televiziji Crne Gore.

Put me potom vodi u Tiranu,

na studije klavira. Upravo tamo upoznajem italijansku profesoricu koja će promijeniti tok mog života, pozivajući me da nastavim školovanje na master studijama u Peskari. Novi gradovi, novi jezici, novi zvukovi – to pogađa ne bi bilo moguće bez podrške Ambasade Italije u Podgorici. Italijanski govorim od malena, što je znatno olakšalo moju integraciju u ovu zemlju – kolijevku kulture.

Erasmus stipendijom 2010. godine prelazim iz Italije u Karlsruhe, Njemačka, gdje završavam dva mastera sa

najvišim ocjenama – iz klavira solo i kamerne muzike. Paralelno sa studijama nastupam u Njemačkoj i širom Evrope, radim u muzičkim školama kao profesor klavira, te se bavim menadžmentom i odnosima s javnošću u Karlsruheu i Minhenu, gdje živim od 2016. godine. Tada počinjem shvatati da muzika nije samo umjetnost, već i most – ona povezuje ljude i kulture na način na koji politika često ne uspijeva.

Ta spoznaja vodi me ka kulturnoj diplomatiji. Kao stipendistkinja američkog Stejt departmenta predstavljam Crnu Goru na SEE Youth Leadership Institute programu u Vašingtonu, a kasnije radim kao Music Diplomacy Fellow u okviru programa OneBeat.

Moje interesovanje za politiku i međunarodne odnose sve je jače, pa upisujem master studije iz političkih nauka na KU Leuven, Belgija, najinovativnijem univerzitetu u Evropi. Kao istraživačica na istom univerzitetu bavim se etikom, ideologijama, multikulturalizmom i političkim partijama. Obavljam i Schuman pripravništvo u Evropskom parlamentu, u odjeljenju za profesionalnu obuku poslanika, gdje učim koliko znanje, poput muzike, mora biti precizno orkestrirano da bi dalo rezultat. Indukcioni program za sadašnje poslanike osmišljen je na osnovu moje studije koja je analizirala programe primijenjene u 76 nacionalnih i supranacionalnih parlamenata.



Radila sam i kao prevoditeljka na pet jezika (a sada govorim još dodatna dva), te kao konsultantkinja za nevladine organizacije u Crnoj Gori i Albaniji, prvenstveno u oblastima ženskih i omladinskih prava.

Danas sam istraživačica u Carnegie Endowment for International Peace, najuticajnijem think tanku na

svijetu, gdje spajam analizu politike proširenja EU i političkih procesa na Zapadnom Balkanu sa uvjerenjem da kultura može biti jednako snažan instrument dijaloga kao i pregovarački stolovi.

Članica sam Mense Crne Gore od svoje 16. godine. Za mene je to prostor u kojem se slobodno razmjenjuju ideje, u kojem

različitosti obogaćuju, a znanje postaje zajednički jezik. Imala sam čast i zadovoljstvo da gostujem i pri Mensi Minhen, gdje sam među članovima pronašla istinsku solidarnost i osjećaj pripadnosti koji prelazi granice.



ANĐELA RADOVIĆ

NOVA PRILIKA ZA LIČNI RAZVOJ – SIG ZA MENTALNO ZDRAVLJE



Najčešće kada se govori o mentalnom zdravlju, ljudi razmišljaju o odsustvu bolesti. Međutim, biti mentalno zdrav, prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (2022) podrazumjeva mentalno blagostanje, stanje u kome pojedinac može da se nosi sa stresorima iz svakodnevnog života, može da ostvati svoje kapacitete i da doprinosi zajednici kojoj pripada. Dakle, mentalno zdravlje je širok pojam.

Ono je podjednako važno kao i fizičko.

Na mentalno zdravlje individue utiče više faktora – biološki, psihološki i socijalni. Mnogi ljudi neće potražiti pomoć koja im je potrebna zbog predrasuda koje su zastupljene u društvu. Djelovanja koja su orijentisana ka njegovanju mentalnog zdravlja i smanjenju rizika od mogućeg narušavanja, predstavljaju mentalnu higijenu. Mentalna

higijena obuhvata preventivne mjere, odnosno pospješivanje rezilijentnosti, te liječenje bolesti i suzbijanja ponovnog javljanja simptoma tj. njihovo umanjivanje. Briga o mentalnom zdravlju drugih nije isključivo obaveza psihologa i psihijatar, već i dužnost svih onih koji rade sa drugim ljudima, odgovornost roditelja prema svojoj djeci, a onda i svake individue u društvu. Pored toga, za održavanje integriteta, neophodno je da



sami vodimo računa o svojim emocijama, ponašanju i okruženju.

Cilj SIG-a za mentalno zdravlje je destigmatizacija mentalnih problema, motivisanje ljudi da se obrate za pomoć kada im je potrebna, edukacija i rad na temama iz oblasti mentalnog zdravlja.

Psihološke radionice, savjetovanje i psihoterapija pružaju brojne mogućnosti za podršku ličnom razvoju i unapređenje mentalnog zdravlja pojedinca i zajednice. Spektar tema je širok i obuhvata sve važne aspekte života: pitanje identiteta, partnera, porodice, profesionalnog uspjeha, zadovoljstva životom, ličnih vrijednosti itd.

Aktivnosti koje se trenutno realizuju zasnovane su na

psihodramskom modalitetu. Psihodrama je primarno prepoznata kao grupni psihoterapijski postupak, a koristi se i u neterapijskom setingu, te i u individualnom radu. Osnivač psihodrame je Jakob Levi Moreno, pionir grupne terapije. U radu sa klijentima, fokus je na „ovdje i sada“, odnosno na ad hoc odigravanju. Teme, koje se prorađuju, zasnovane su na događajima iz života grupe i na aktuelnim zbivanjima u društvu. Mogu se realizovati i analizirati, i hipotetičke situacije, i budući događaji.

Prvi koraci u psihodrami

U okviru naše saradnje sa Naučno-tehnološkim parkom Crne Gore, u subotu, 14. juna, održana je psihodramska radionica. Radionica je

organizovana, prevashodno u cilju upoznavanja i razumijevanja sebe i povezivanja sa drugim članovima Mense, te radi sticanja uvida u tehnike i mogućnosti psihodramskog modaliteta. Radionica je bila otvorena za sve zainteresovane. Raznolikost grupe obogaćuje iskustvo i omogućava sagledavanje različitih perspektiva.

U radionici je aktivno učestvovalo dvanaest osoba. Polaznici su se najprije bolje upoznali kroz psihodramske tehnike, čemu je uslijedila vježba zamijene uloga, čija je svrha širenje ličnih kapaciteta, kao i razumijevanje stavova, emocija i ponašanja drugih ljudi. Zatim je rad usmjeren na protagonistu – osobu koja je zainteresovana za prorađivanje neke lične teme. Članovi grupe koji su učestvovali u psihodramskom radu, prošli su kroz proces koji pospješuje empatiju prema drugoj osobi i dublju povezanost





sa njom. Završna faza tj. faza integracije realizovana je radi aktiviranje grupe, prepoznavanja ličnih tema, dijeljenja saznanja, osjećanja i iskustava, emocionalnog rasterećenja protagoniste i drugih članova grupe, te prihvatanja i integraciji doživljenog. Ovakav pristup je tipičan za strukturu psihodrame.

Upoznaj svoje emocije

Ljudi su kompleksna bića i pored racionalnog mišljenja, na naše postupke, u velikoj mjeri utiču emocije. Razvitak emocija zavisi od nasleđa i socijalnog učenja. Česte, intenzivne negativne emocije ostavljaju trag na organima. Dugotrajne brige i kontinuiran stres mogu se ispoljiti u vidu psihosomatskih oboljenja. Naročito su osjetljivi srce, organi za disanje i varenje. Stoga je neophodno razvijati

emocionalnu pismenost i osigurati stvaranje sigurnog prostora gdje individua može pokazati kako se osjeća i gdje će imati sa kim da proradi svoje iskustvo.

U saradnji sa Narodnom bibliotekom „Radosav Ljumović“, 27. jula, održana je psihodramska radionica „Upoznaj svoje emocije“. U radionici je aktivno učesvovalo 10 osoba. Prisutni članovi su imali priliku da rade na svojim iskustvima, prepoznavanju i razumijevanju svojih i tuđih emocija. U bezbjednoj i podržavajućoj atmosferi, učesnici su dobili bolji uvid u emocije. Kroz grupni rad individue uviđaju da se i drugi ljudi suočavaju sa sličnim izazovima. U okviru metodološki vođenog procesa, učesnici su imali priliku da se kroz improvizovane situacije i iskustva drugih, povežu sa ličnim potrebama.

Psihodramske radionice predstavljaju novu aktivnost u radu Mense Crne Gore. Ovakve aktivnosti doprinose osnaživanju učesnika i pridavanju značaja tome da budemo podrška jedini drugima, da otvoreno razgovaramo, da razvijamo introspekciju i empatiju i da težimo kreiranju društva koje razumije značaj unapređenja mentalnog zdravlja pojedinca i zajednice. Premda je Mensin rad primordijalno usmjeren na intelektualni razvoj i cijeloživotno učenje, naše aktivnosti su raznolike i usmjerene su ka stvaranju podsticajnog, podržavajućeg i prijateljskog okruženja.

MARINA VOJINOVIĆ

SIGURNA INVESTICIJA?
SIGURAN GUBITAK.
DOBRO DOŠLI U BOILER ROOM.



Ueri digitalnih finansija, fraudsteri (prevaranti) su razvili sofisticirane metode kako bi iskoristili povjerenje korisnika i usmjerili ih u zamke koje naizgled djeluju kao legitimne investicione prilike. Jedna od najraširenijih prevara danas je tzv. Boiler Roomprevara — tehnika koja uključuje agresivne, često masovne telefonske pozive sa ciljem navodnog „ulaganja“ u kriptovalute.

Šta je Boiler Roomprevara?

Naziv Boiler Room potiče od prostora prepunog telefona i operatera koji, koristeći lažne identitete i skripta, zovu potencijalne investitore. Cilj je da se kroz psihološki pritisak i obećanja velikog profita natjera žrtva da uplati novac i „uloži“ u proizvode ili usluge koje zapravo ne postoje.

U savremenom kontekstu,

prevaranti ne koriste samo klasične telefonske pozive, već i digitalne kanale poput WhatsApp-a, Vibera i društvenih mreža, što im omogućava da ciljaju širu publiku i budu mnogo uvjerljiviji.

Kako Boiler Room prevare zloupotrebljavaju platne kartice?

Proces najčešće počinje tako što fraudsteri uvjeravaju žrtvu da izvrši „konverziju“ sredstava putem platformi za kriptovalute. Prije svega, koristeći platne kartice, korisnik verifikovano šaljenovac koji se potom „pretvara“ u digitalne tokene. Ukoliko vlasnik kartice autorizuje transakcije putem SCA – Strong Customer Authentication, znači da su transakcije potvrđene sa najmanje dva nezavisna faktora (npr. kartica + mobilni telefon), to bankama često onemogućava da

naknadno ospore te transakcije, jer su korisnici lično autorizovali svaku uplatu.

Nakon toga, fraudsteri daju instrukcije da se kupljene kriptovalute prebace na adrese koje oni kontrolišu, a sredstva tada postaju gotovo nepovratna.

Manipulacija poznatim ličnostima i lažnim identitetima

Da bi povećali kredibilitet, fraudsteri često koriste lažne video snimke poznatih ličnosti ili lažne identitete navodnih brokerskih kuća. U nekim slučajevima, deepfake tehnologije omogućavaju im da prikažu javne ličnosti kako navode ljude na ulaganje u „sigurne“ projekte. Ovakve tehnike dodatno manipulišu emocionalnim stanjem potencijalnih žrtava, smanjujući njihovu sumnju.



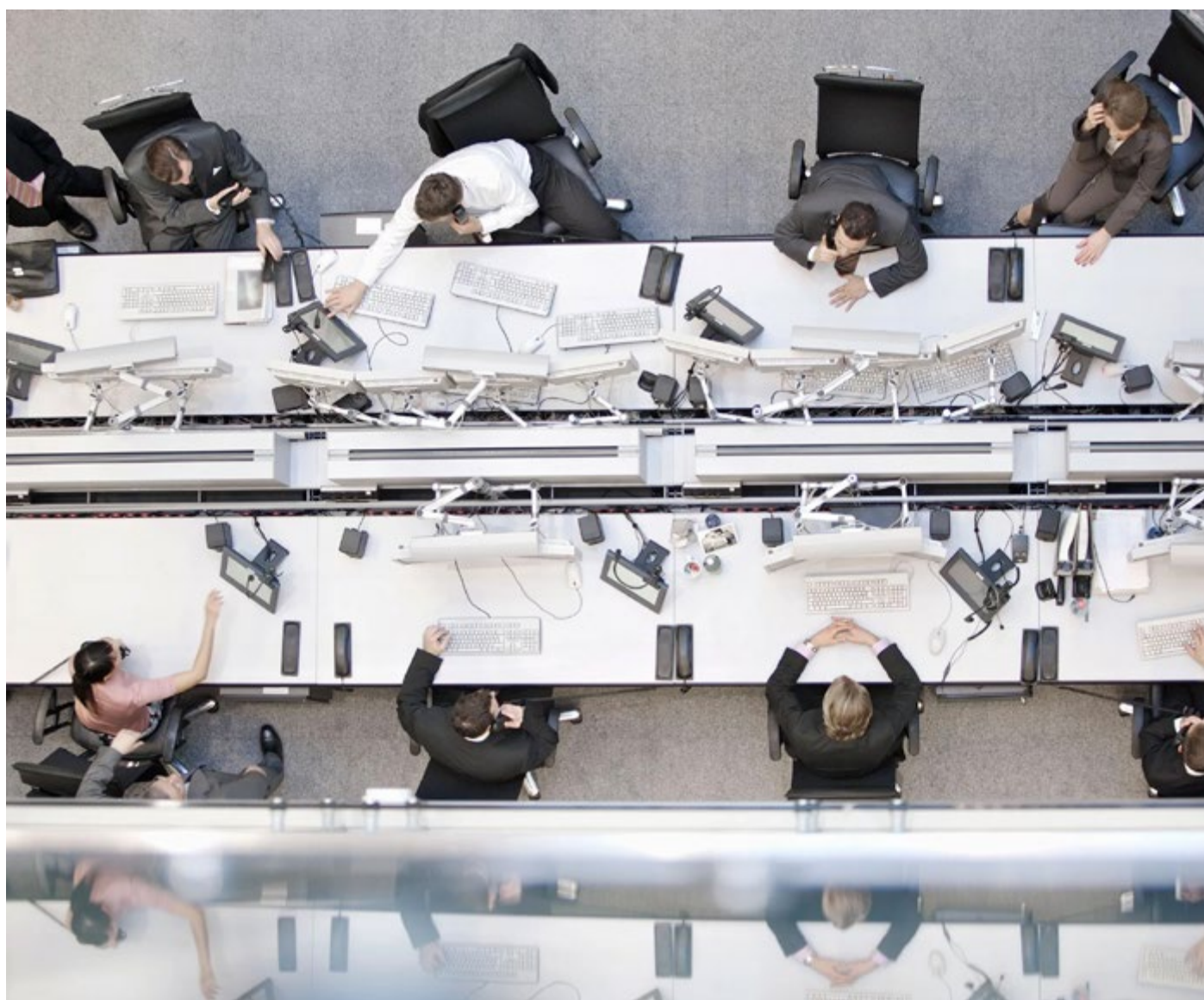
Praktični savjeti za zaštitu

1. Nikada ne dijelite kartične podatke (broj kartice, PIN), matični broj, OTP kodove.
2. Provjerite legitimitet svakog poziva ili ponude za ulaganje. Regulirani brokери nikada ne koriste agresivne pozive ili pritiske za brzo investiranje.
3. Budite skeptični prema „garantovanim“ profitima, naročito ako se zahtijeva uplata putem platnih kartica.
4. Koristite isključivo

provjerene i regulisane platforme za trgovinu kriptovalutama.

5. Ukoliko sumnjate, kontaktirajte sa svojom bankom ili relevantnom institucijom prije bilo kakve finansijske transakcije. Boiler Roomprevara je sofisticirana praksa koja koristi najnovije tehnologije i psihološke manipulacije. Kroz zloupotrebu platnih kartica i kriptovaluta, fraudsteri ostavljaju brojne korisnike bez mogućnosti povrata sredstava. Zato je edukacija, oprez i pravovremena provjera ključno oruđe u borbi protiv ovih prevara.

U vremenu digitalne transformacije, jedino znanje i informisanost štite vaš novac.



IOANNA SKEMPRI

VAŽNOST RAZVOJA MUZIČKOG SLUHA KOD DJECE





„...
- Kakvo će, dalje, biti njihovo vaspitanje? Teško ćemo naći nešto što je drukčije od onoga što se tokom vremena ustalilo, a to je: gimnastičko vaspitanje tela i muzičko²⁷ vaspitanje duše.

- Tako je.

- Hoćemo li vaspitavajući početi sa muzikom pre nego sa gimnastikom?

- Razume se.

...
²⁷Reč *muzika* (*mousike*) i muzički (*mousikos*), ovde, i dalje, upotrebljavaju se u značenjima mnogo širim od današnjih. Reč je, naime, ne samo o muzici u današnjem značenju te reči nego o

svemu onome što potiče od Muza, pre svega, o pesništvu i književnosti uopšte, a potom o slikarstvu i uopšte stvaranju koje rečju ili na neki drugi način može da utiče na obrazovanje i vaspitanje duše. (Platon, *Država*, paragraf 376)

Muzički sluh je sposobnost razumijevanja, pamćenja i prepoznavanja akustičko-muzičkih odnosa, kao i sposobnost pridavanja određenog muzičkog značenja odslušanom zvuku. Postoje dvije vrste muzičkog sluha – apsolutni i relativni. Apsolutni muzički sluh

jeste sposobnost prepoznavanja odslušanog tona bez spoljne referentne visine, dok relativni muzički sluh podrazumijeva prepoznavanje odslušanog intervala bez mogućnosti prepoznavanja njegove tačne visine. Posjedovanje apsolutnog sluha, međutim, nije presudno za muziciranje i ne postoje dokazi da ljudi sa apsolutnim muzičkim sluhom postižu veće uspjehe u muzici od onih sa relativnim muzičkim sluhom. Važno je napomenuti da, iako se ranije posjedovanje muzičkog sluha smatralo urođenim talentom, upotrebom različitih nastavnih metoda, djeca mogu razviti relativni sluh ili unaprijediti relativni u apsolutni muzički sluh. Osim što je muzika u korelaciji sa drugim predmetima koje djeca uče u osnovnoj školi (CSBH jezik i književnost, matematika, likovna kultura, priroda, društvo i fizičko vaspitanje), razvoj muzičkog sluha i muziciranje utiče na cjelokupni kognitivni i emocionalni razvoj djeteta. Takođe, razvoj muzičkog sluha pozitivno utiče na kratkoročno i dugoročno pamćenje, a muziciranje poboljšava motoričke vještine kod fizički zdravih osoba. Samo pola godine bavljenja muzikom evodentno pozitivno utiče na koordinaciju pokreta i finu motoriku.

Rezultati istraživanja, koje su 1993. godine vršili Roše, Šo i Kaj, nazvano "Mocartov efekat", pokazali su kratkoročno povećanje kvocenta inteligencije kod ispitanika nakon slušanja Sonate za dva klavira u D-duru K448, a nedavno je dokazano da slušanje djela ovog kompozitora

umanjuje za 35% broj napada kod osoba sa epilepsijom. Jedna naučna disciplina psihijatrije, muzikoterapija, zasnovana je na primjeni psihoterapijskih tehnika i skupu metoda u kojima zvuk koji proizvodi muzika služi kao osnovno sredstvo uspostavljanja komunikacije sa pacijentom i kod njega ostvaruje društveno blagostanje, oslobađajući ga psihičkih tegoba.

Muzička kultura jeste segment savremene nastave koji nema samo intelektualnu komponentu, već umnogome utiče i na emocionalnu komponentu razvoja i funkcionisanja učenika. Emocionalni razvoj je proces razvoja ličnosti, usko povezan sa neuralnim, kognitivnim i bihevioralnim razvojem, koji se odvija sazrijevanjem i društvenim i kulturnim uticajem na čovjeka.

Ovaj proces traje od rođenja do kraja adolescencije.

Muzika i muziciranje doprinose razvoju empatije i tolerancije, koje su od izuzetne važnosti u cjelokupnom socijalno-emocionalnom razvoju djeteta.

Slušanje muzike, u zavisnosti od djela koje se sluša, može probuditi i pojačati osjećanje sreće ili ublažiti osjećanje tuge, a izražavanje sopstvenih emocija muzikom pomaže u gušenju negativnih opsjećanja, što je jako važno tokom perioda adolescencije.

Osim na razvoj empatije i na osjećanja, muzika utiče i na razvoj samopouzdanja. Dokazano je da osobe koje se bave muzikom i sviranjem nekog instrumenta imaju više samopouzdanja od onih koji to ne čine. Slušanje

muzike doprinosi disciplini učenika jer smiruje agresivne ili anksiozne učenike i motiviše pasivne učenike, a muziciranje doprinosi disciplini učenika jer:

- povećava samopoštovanje;
- stvara osjećaj pripadnosti;
- poboljšava komunikacione i socijalne vještine;
- razvija moral, poštovanje autoriteta i podiže sistem vrijednosti pojedinca.

Imajući u vidu važnost razvoja muzičkog sluha kod djece i sve blagodeti koje muzika sa sobom donosi, potrebno je zapitati se: da li je jedan čas muzičke kulture nedeljno u školama dovoljan?



KRISTINA LAZAREVIĆ

ANATOMIJA JEDNOG GRADA

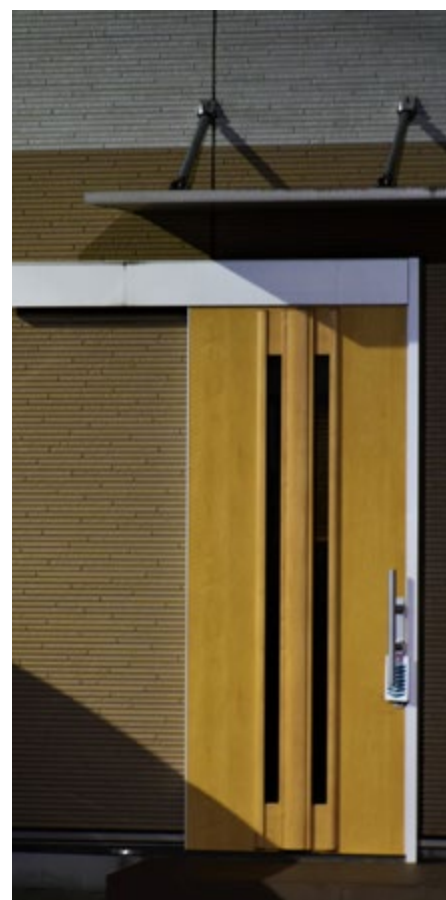
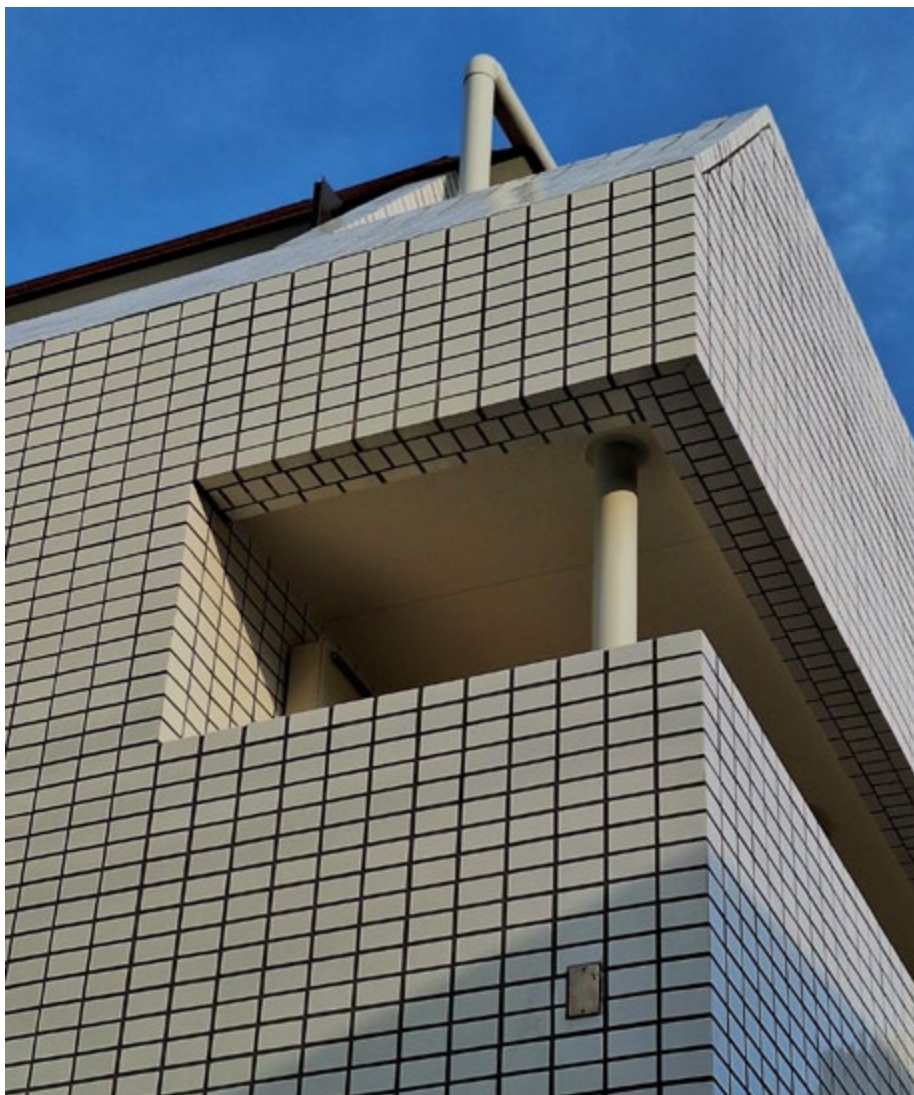


Rekla bih da nema ničeg neobičnog u tome da jedan grad prepoznamo po njegovoj arhitekturi. Iako arhitektura nije sve što čini jedan grad ipak čini veliki dio vizuelnog identiteta istog. Kvadratni kilometri na kojima istovremeno postoje prošlost i sadašnjost. Koegzistiraju u slojevima. U dugim šetnjama gradom, u stalnoj potrazi za bojama i oblicima neposredno otkrivam vizuelni jezik koji dominira prostorom.

Šta nas to tjera da biramo određene materijale, teksture, paterne, boje koji funkcionišu u jednom prostoru, a izgledaju

smiješno i estetski neprihvatljivo u nekom drugom?

Naviknuta na vizuelni identitet prostora sa jednog potpuno drugačijeg podneblja, primjećivala sam sitnice koje ovdašnjem domaćem oku nijesu puno odvlačile pažnju. Činilo mi se kao da sve ono što predstavlja intimu enterijera u jednom prostoru može vrlo lako postati fasada u nekom drugom. Intimna fasada? Zar je takvo nešto uopšte moguće? Zvuči apsurdno isto koliko i osjećaj koji i dalje imam kada se krećem ulicama. Ovdje zgrade stoje ogoljene pod plavim nebom.



Za ovo je zaslužan ponajviše veliki Kanto zemljotres koji je sraunio Tokio tako da ništa od njegovog predašnjeg vizuelnog identiteta nije ostalo. Mada i prije nego se zemljotres dogodio vodeća imena kao što su Sano Toshitaka, Uchida Yoshikazu i njegov učenik Noda Toshihiko bili su zagovornici ideje da arhitektura prije svega treba da bude funkcionalna i da je estetski izraz potpuno besmislen. Vodeći trendovi u ostatku svijeta imali su sličnu dilemu, tako da borba između funkcionalnog i lijepog odjeknula u okvirima modernističke i postmodernističke epohe. Dobili smo ornamentiku pravih, strogih linija praćenu neutralnim ili jarkim, čistim bojama. Brza rješenja su zahtijevala jednostavnost, stabilnost i

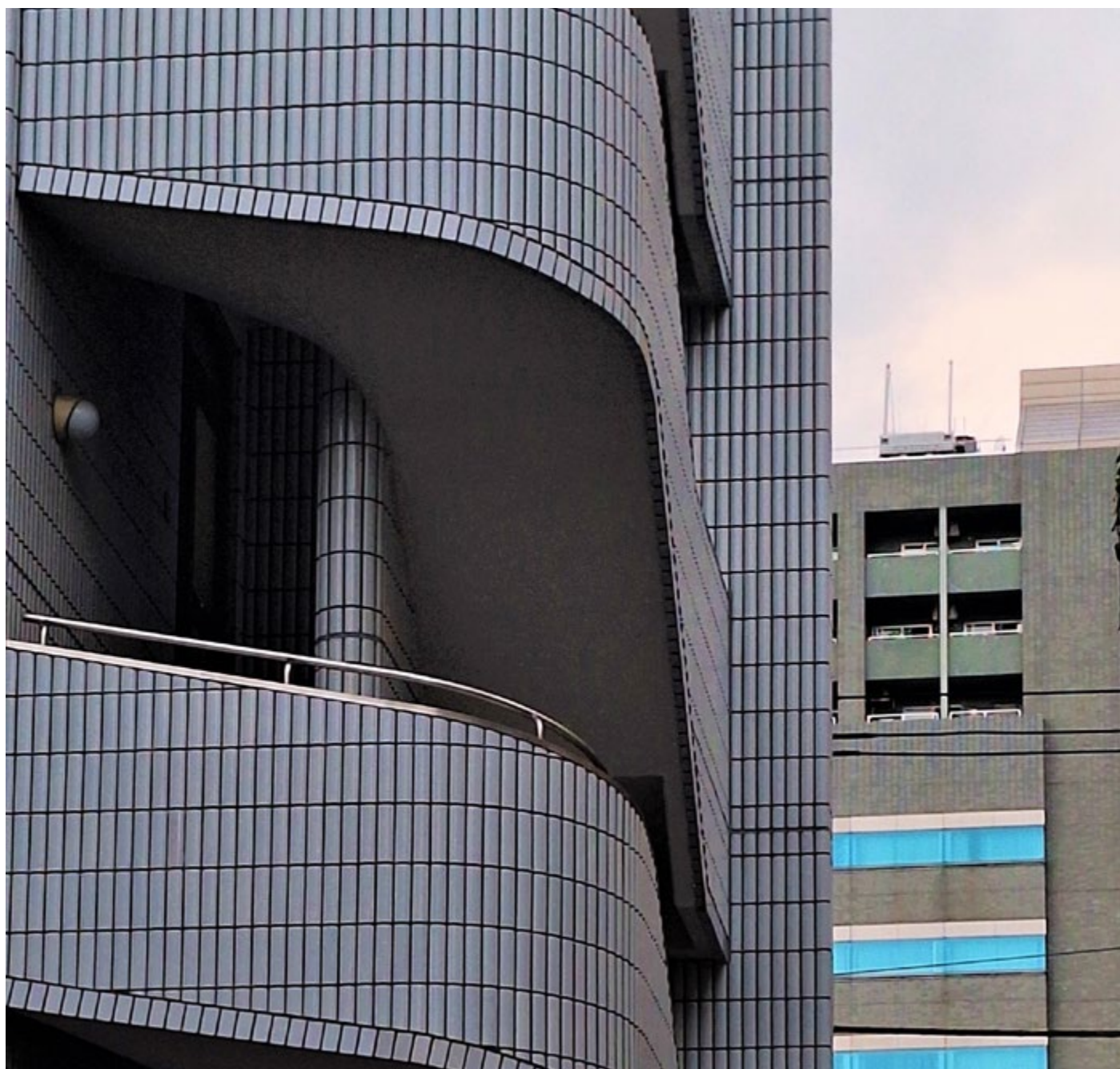
funkcionalnost. Ipak, identitet jednog naroda se ogleda i u estetskim pretenzijama tako su moderne i funkcionalne građevine usadile i tradicionalne elemente.

Eklektičnost ovakvih prostora omogućava da se suprotnosti nadopunjavaju, komuniciraju i naglašavaju jedna drugu. Geometrijska preciznost i

organske repeticije su ono što formi daje sadržaj. Jedan mikrokadar fasade pretvara se u intrinzično. Koliko jednostavan može biti symbol, a da pritom ne izgubi značenje koje komunicira?

Grafizam i boja, dva elementa u fotografiji koja sačinjavaju ove vizuelne morfeme. Vjerujem da bi mnogi od nas na potpuno različite načine opisali isti

prostor da bi nam se učinilo kao da govorimo o nekim udaljenim mjestima. Pomoću čega vi gradite vizuelne predstave vaše svakodnevnice? Fotografija je moje sredstvo komunikacije sa prostorom, a i sa vama.



MAJA TODOROVIĆ

(NE)SPREMNO DIJETE ZA PRVI RAZRED – KAKO PREPOZNATI RAZLIKU I POMOĆI MU DA ZAKORAČI SIGURNO



Polazak u školu jedno je od najvažnijih poglavlja u životu djeteta. Taj trenutak često izaziva euforiju kod odraslih, ali i strepnju – kako kod roditelja, tako i kod samog djeteta. Međutim, razlika između hronološke dobi i razvojne spremnosti često se zanemaruje. Dok neki mališani sa šest godina lako prihvate obaveze, komuniciraju, sjede i slušaju 30 minuta, drugi se bore sa separacionim strahom, kratkim rasponom pažnje i ne mogu da se snađu ni u prostornoj ni u socijalnoj strukturi učionice.

Šta zapravo znači biti spreman za školu?

Biti spreman za školu ne znači da dijete zna da piše slova i broji do deset. To znači da ima unutrašnju stabilnost, zna da se izrazi, usmjeri pažnju, nosi se sa izazovima i najvažnije – da je dijete radoznalo i spremno da uči. Školska spremnost nije samo skup kognitivnih vještina – ona obuhvata:

1. Kognitivnu zrelost

Spremno dijete pokazuje sposobnost da razmišlja logički, da uoči razlike i sličnosti, da povezuje uzrok i posljedicu. Može da pamti kratke nizove informacija, da razumije osnovne pojmove veličine, količine i redosljeda. Zna da prepozna brojeve do 10, razlikuje osnovne boje i oblike, zna osnovne pojmove iz svakodnevnog života (dan/noć, godišnja doba, članove porodice, zanimanja...).

2. Govor i komunikaciju

Dijete koje jasno izražava svoje potrebe, misli i emocije, razumije pitanja i instrukcije u više koraka, i zna da ispriča kratku priču ili prepriča događaj – ima veliku prednost u savladavanju školskog gradiva.

3. Grafomotoriku i percepciju

Pravilno držanje olovke, crtanje zatvorenih oblika, praćenje linije, razlikovanje lijeve i desne strane, kao i prostorna orijentacija na papiru (gore/dolje, početak/kraj) ključ su uspjehnog učenja pisanja. Nespremno dijete brzo se umori, linije mu "bježe", pritisak na papir je neujednačen, a forma crteža vrlo siromašna.

4. Emocionalnu stabilnost

Spremno dijete može da kontroliše impulsivne reakcije, prihvati neuspjeh bez burnih izliva bijesa, zna da čeka red, da





sluša i bez potrebe za stalnim fizičkim kretanjem. Nespremno dijete se lako frustrira, često traži pažnju, izbjegava zadatke, ne podnosi kritiku i teško se odvaja od roditelja.

5. Samostalnost u svakodnevicu

Obuvanje, zakopčavanje jakne, odlazak u toalet, briga o svojim stvarima – sve su to „nevidljive“ vještine koje olakšavaju prilagođavanje. Dijete koje ne zna da se snađe bez pomoći u jednostavnim rutinama brzo

gubi samopouzdanje pred vršnjacima.

6. Socijalne vještine

Spremno dijete razumije pravila zajednice – zna da se igra u grupi, dijeli materijale i igračke, rješava konflikte verbalno, prepoznaje emocije drugih i uspostavlja odnose. Nespremno se vidi u izbjegavanju grupe, agresivnosti, pretjeranoj pasivnosti ili povlačenju.

Kako prepoznati da dijete nije spremno?

Roditelji često postanu svjesni nespremnosti tek kad škola počne – kada se pojave glavobolje, bolovi u stomaku, odbijanje da se ide u školu, regresivne pojave (mokrenje, sisanje prsta) i izražen strah od neuspjeha.

Stručnjaci, ipak, znake nespremnosti vide ranije – u vrtićkom okruženju, tokom pripremih testiranja, razgovora: ako dijete ne prati grupu, ne završava zadatke, ne komunicira jasno ili odbija saradnju.

Kako možemo pomoći?

Najvažnija podrška ne dolazi iz školskog udžbenika, već iz kuće, zajednice i vrtičkog okruženja. Evo nekoliko konkretnih savjeta:

- Ne forsirajte rano usvajanje slova i brojeva. Umjesto toga, razvijajte interesovanje za učenje kroz igru, asocijacije, zagonetke, priče i svakodnevne situacije.

- Učite dijete da rješava probleme. Postavljajte pitanja: „Šta bi ti uradio da...?“ Pomozite mu da razvija strategije, ne nudite gotova rješenja.

- Razvijajte emocionalnu otpornost. Govorite o emocijama, učite ga da ih imenuje, da ne mora uvijek sve da bude savršeno, da ima pravo da pogriješi i ponovo pokuša.

- Gradite rutinu. Redovni obroci, vrijeme za spavanje, igra i obaveze pomažu djetetu da stekne osjećaj sigurnosti i predvidljivosti.

- Podstičite govor. Isključite ekrane, razgovarajte, uključujte dijete u svakodnevne dijaloge, dozvolite mu da izražava svoje mišljenje.

- Uključite dijete u vaninstitucionalne programe. Kreativne, edukativne i sportske radionice kao što su logičke igre, ples, dramske radionice, rani programi razvoja pažnje i mišljenja (poput „Kognita“ ili „Radoznalog Uma“) mogu snažno uticati na sazrijevanje djeteta.

Polazak u školu nije trka – to je korak u djetetov život

Ne žurimo da ih naučimo da čitaju i pišu ako prethodno nijesu naučili da misle, osjećaju i komuniciraju. Umjesto da djetetu kažemo „sad počinje pravo učenje“, recimo mu: „sad počinje jedno divno putovanje gdje ćeš učiti, rasti i sve više upoznavati sebe“. Prava

spremnost se ne ogleda u znanju, već u sposobnosti da se to znanje primi, obradi i primijeni – a to se gradi svakog dana, u kontaktu sa svijetom i kroz odnos s nama.

*Maja Todorović, mr
Vaspitačica i autorka razvojnih programa*

Saradnica Mense Crne Gore



TRIPO VUKOVIĆ

EMAG 2025 CARDIFF



EMAG 2025 je zvanično i uspješno završen, godinu dana nakon Bukurešta, ovog puta se održao u matičnoj zemlji Mense - Velikoj Britaniji. Događaj se održao od 6. do 10. avgusta u Kardifu, glavnom gradu Velsa. Da li je bilo mogućnosti da se učestvuje u Mensa događajima i usput osjeti uticaj ovog grada je pitanje na koje se nadam da ćete dobiti odgovor do kraja ovog teksta.

Kardif je grad koji kombinuje istoriju, kulturu i moderne atrakcije. Ujedno je i studentski grad, ali pored toga što u ovom periodu nije bilo mnogo studenata, centralni dio grada je bio pun aktivnosti, kako onih specijalno organizovanih za EMAG tako i onih u kojima su posjetioci mogli učestvovati na sopstvenu ruku.

Srednjovjekovni dvorci, veliki Bute park, Nacionalni Muzej Kardifa samo su neki od motiva koji obilježavaju Kardif kao staru prijestonicu Velsa. Za one koji traže malo modernije aktivnosti, Kardif Bej predstavlja raskrnicu svih turističkih atrakcija, od pijace, preko suvenirnica do vožnji brodom. U srcu grada su šoping-centri koji se protežu kroz nekoliko drevnih zgrada, istovremeno ne narušavajući izgled stare gotičke arhitekture koja je očito imala jak uticaj na ovaj grad.

Organizatori Mense Velike Britanije su se odlučili za ovaj grad, a ne London, iz nekoliko razloga. Pored toga što je atraktivan kao turistička destinacija, postojala je zabrinutost da će



uslijed londonskih cijena, koje važe za najviše u Evropi, članovi odustati od prisustva. Kardif je, iako relativno skup kada se uporedi sa nekim drugim destinacijama, u prosjeku duplo jeftiniji od Londona.

Nažalost, Velika Britanija od građana Crne Gore zahtjeva vizu, što je dodatno komplikovalo proceduru; na samom događaju je, za razliku od prethodnih, sa Balkana došlo samo dva člana - jedan iz Hrvatske i moja malenkost iz Crne Gore - mnogo manje nego, recimo, prošle godine u Rumuniji kada smo imali prisustvo od po 5-6 članova

iz svih zemalja bivše Jugoslavije. Ako uzmemo čitav događaj, skoro 700 ljudi iz mensi širom svijeta ovoga puta je bilo u Kardifu.

Glavni hub je bio u Kardif Student Centru. Većina radionica, konferencija i sastanaka su održani u prostorijama ovog kompleksa, ali ove godine je za razliku od prethodnih tu održan i Ice breaker 6. avgusta. Događaj je organizovan u više većih prostorija, ali pošto je plafon bio otvorenog tipa, nije postojao osjećaj da smo razdvojeni u segmentima već dio jedne cjeline. Engleska hrana možda i nije toliko renomirana

u svijetu, ali su i domaćini to prepoznali pa su ponudili nekoliko alternativa te noći.

Naredni dani bili su ispunjeni raznim aktivnostima, od svakog člana se tražilo da se prijavi na one u kojima želi učestvovati, ali ukoliko je bilo slobodnih mjesta, niko nije branio da se priključimo. Opseg aktivnosti je bio velik, ali između ostalog imali smo sve: od opcija turističkog, edukativnog i zabavnog karaktera. Lično, istakao bih po jednu stvar koja se meni svidjela iz svih oblasti: Prirodni muzej u srcu grada je

opsežan i obuhvatao je ogroman period istorije živih bića, upoznavanje sa velškim jezikom je bilo krajnje interesantno iskustvo. Posebno bih istakao glasove koji su za većinu drugih jezika neartikulisani, a u velškom jeziku su legitimne foneme. Za kraj bih pomenuo radionicu u kojoj smo učili odnos šaha i modernih društvenih igara, nakon koje smo imali prezentaciju igre Hive, blago bazirane na pravilima šaha. Epilog ovog događaja je, međutim, tek uslijedio sutradan, kada smo imali turnir iz iste igre, na kojem sam uspio nekako da

da se dokopam trećeg mjesta uprkos jakoj konkurenciji.

Ako Ice breaker označava početak EMAG-a, onda Gala predstavlja epilog. Za ovogodišnji EMAG, Gala je održana u hali gradskog stadiona. Ako je atmosfera Gale u Rotterdamu bila nenadmašiva zahvaljujući ambientu u Katedrali i odličnim izborom muzike, u Bukureštu domaćinskom atmosferom i beskonačnim pićem, onda smo svi imali velika očekivanja od Kardifa. Nažalost, jedan član je kolabirao u toku govora





domaćina što je poremetilo tok ostatka noći. Sve je prošlo bez posljedica, ali su mnogi napustili zabavu nakon tog događaja.

Pored tog incidenta, mislim da bez dileme mogu reći da je EMAG u Velsu bio uspješan

kada se sagledaju svi elementi. Za one koji nisu upoznati, sledeće godine Mensa Crne Gore ima ogromnu čast da bude domaćin ovog događaja, i to na osamdesetogodišnji jubilej osnivanja Mense kao organizacije. Pripreme su već

počele, a ja se nadam da ćemo opravdati očekivanja kako domaćih tako i stranih posjetilaca naredne godine.

DRAGANA PANTOVIĆ NIKČEVIĆ

DANI INTELIGENCIJE 2025: FESTIVAL LOGIKE, ZNANJA I KREATIVNOG RAZMIŠLJANJA OD 1. DO 5. OKTOBRA



1-5. oktobar

Dani

Inteligencije



Povodom Međunarodnog dana inteligencije, koji se širom svijeta obilježava 1. oktobra, Mensa Crne Gore i ove godine organizuje manifestaciju "Dani inteligencije 2025", koja će trajati od 1. do 5. oktobra u više gradova Crne Gore.

Kao i prethodne godine, festival će objediniti predavanja, radionice, panel diskusije, likovne i edukativne aktivnosti, ali i besplatna testiranja bazične inteligencije, čime se promovišu logika, znanje, kritičko razmišljanje i intelektualna radoznalost.

Prošlogodišnji "Dani inteligencije 2024" okupili su veliki broj učesnika kroz raznovrstan program, od radionica za djecu i mlade, preko konkursa i humanitarnih akcija, do panela "Inteligencija u eri informacija" u Narodnoj biblioteci „Radosav Ljumović“. Posebno interesovanje izazvali su vaučeri za besplatno testiranje inteligencije, koji su se dijelili širom zemlje, kao i humanitarna akcija prikupljanja knjiga "Daruj knjigu - obogati um".

Ovogodišnja manifestacija ima za cilj da podigne ljestvicu još više i da kroz bogat i raznovrstan sadržaj pokaže koliko je inteligencija važna u obrazovanju, kreativnosti, nauci i svakodnevnom životu.

„Dani inteligencije 2025“ biće prilika za sve generacije i zajednicu okupljenu oko Mense da zajedno učestvuju u događaju koji podstiče ideje, učenje i inspiraciju.



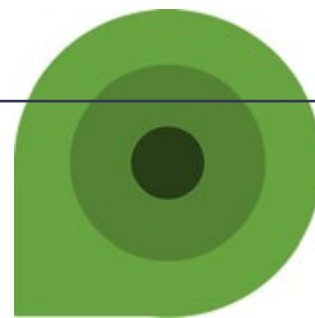
Poziv na učešće

Pozivamo sve zainteresovane da se pridruže ovogodišnjim Danima inteligencije – da zajedno učimo, razmjenjujemo ideje, postavljamo pitanja i gradimo zajednicu koja vjeruje u snagu znanja i kreativnog razmišljanja. Budite dio događaja koji inspiriše, motiviše i povezuje ljude svih generacija.

ANASTASIJA RAŠKOVIĆ

ART CORNER

IZ TIŠINE - PREKO BOJE - DO SLOBODE



U vremenu kada se djeca sve češće udaljavaju od stvaralačke tišine i introspektivnog promišljanja, postoje rijetke duše koje svijet posmatraju drugačije – pažljivije, osjećajnije, dublje. Jedna od njih je Anastasija Rašković, učenica sedmog razreda Osnovne škole „Ratko Žarić“, rođena 3. septembra 2012. godine. Kao polaznica Umjetničkog centra,

Anastasija se već sada, svojom kreativnošću, izraženim likovnim senzibilitetom i posvećenim radom, izdvaja kao mlada likovna umjetnica u punom smislu riječi.

Već pri prvom susretu s njenim radovima jasno je da Anastasija ne slika samo očima, već srcem. Njene kompozicije odišu zrelošću, sigurnošću poteza i istančanim osjećajem za

ravnotežu, svjetlosne odnose i kolorističku harmoniju. Bilo da se radi o mrtvoj prirodi, interpretacijama velikih majstora ili autentičnim vizijama svijeta, Anastasija kroz motive cvijeća i prirode uvijek unosi lični pečat. Njen likovni izraz je topao i bogat koloritom, ali i koncizan – bez gubitka spontanosti. Upravo ta sloboda, kanalisana izuzetnom motoričkom preciznošću,





Nadamo se da će Anastasija nastaviti da raste u svom stvaralaštvu, da će sačuvati svoj unutrašnji svijet – nježan, promišljen, ali i dovoljno snažan da se izrazi bojom, linijom i osjećajem. Njeni radovi nas podsjećaju koliko je važno da podstičemo mlade na umjetničko stvaranje – jer upravo kroz njihove oči ponekad možemo sagledati svijet dublje, ljepše i istinitije.

Umjetnički centar s ponosom prati njen razvoj, jer u svakom potezu ove mlade umjetnice krije se obećanje jedne autentične likovne budućnosti.

Autor: Slikarka Milena Krivokapić,
Umjetnički centar Nikšić

strpljenjem i potpunom posvećenošću, ono je što Anastasijin rad i karakter čini posebnim.

U motivima kojima se izražava osjeća se univerzalna vrijednost – povezanost sa prošlošću, ali i s trenutkom stvaranja, u kojem je prisutna u tihom, unutrašnjem monologu. U svom izrazu, Anastasija doživljava svijet prvenstveno kroz boju, koja u njenim radovima preuzima vodeću ulogu – govori umjesto nje, mjerom njenog osjećaja i duboko uloženom pažnjom.

Posebno je upečatljiv način na koji Anastasija gradi likovni prostor – putem tonskog i kolorističkog modelovanja, pažljivo postavljenih kontrasta i jasno definisanih planova. U

njenim radovima boja postaje nosilac atmosfere, svjetlosnog intenziteta i psihološkog raspoloženja. Bilo da su u pitanju raskošne cvjetne kompozicije, emotivno obojeni portreti ili skladno komponovane mrtve prirode, u svakom segmentu osjeća se unutrašnja potreba da kroz likovni jezik izrazi sopstvenu istinu.

Ono što dodatno plijeni pažnju jeste Anastasijina izuzetna radna etika – mirnoća, fokusiranost i istrajnost u radu. Ona ne preskače kreativne faze, ne traži prečice. Uči, osluškuje, istražuje – ali ne gubi autentičnost. Zahvaljujući spoju urođenog talenta, skromnosti i istinske želje za učenjem, pred njom se otvara svijet bogat umjetničkim mogućnostima.





MARKO VULEVIĆ

POEZIJA

**Ljubavni siromah**

(iz Zbirke Išta bolnije? (2020) – Marko Vulević)

*Siromah sam jedan,
U tvojim očima sasvim bijedan!
Ali, ne prosim za novac i zlato,
već da mi malo tvoje ljubavi bude dato!*

*Siromah sam jedan,
U tvojoj životnoj priči bespotreban!
Ali, ne prosim za malo bitnosti,
Već za moje ljubavne gladi sitosti!*

*Siromah sam jedan,
Tvoje ljubavi ponekad gladan, ponekad
žedan,
Ali, ne prosim za malo hrane,
već za trunku tebe da zacijelim rane!*

*Siromah sam jedan,
Tvoje ljubavi, očigledno, nedosljedan!*



BALŠA CVETKOVIĆ

PROZA

KRIZA

Vrata od radne sobe se polako otvoriše, propuštajući unutra priliku odjevenu u dugi, crni kaput ispod kojeg se naziralo odijelo slične boje. Neznamac, visok malo više od šest stopa, lagano zakorači naprijed ispunjavajući prostoriju hladnim jesenjim vazduhom. Drveni pod ispod njega ne pusti ni zvuk. Lice mu je bilo obično, neupečatljivo, jedno od onih koja u prolazu okrznete pogledom i odmah zaboravite. Uokvireno kratko izbrijanom bradom koja se nastavljala na sijede zulufe. Crna kosa, uredno očešljana u skladu sa poslednjom modom, upotpunjavala je profil engleskog gospodina. Jedini detalj koji se nje uklapao bile su okrugle crne naočare za sunce koje pridošlica nije skinuo prilikom ulaska u prostoriju.

- Dobar dan gospodine Holmse. Zadovoljstvo mi je što Vas napokon upoznajem. – dubokim glasom reče pridošlica stajući na sredinu prostorije.

- Dobar dan i Vama - odgovori Šerlok. Um mu i dalje bio pomućen ali dejstvo heroína je očigledno popuštalo. – Izvinite, ali danas ne primam klijente. Ne znam kako Vas je gospođa Hadson pustila da uđete bez najave. –

- Nije me ona pustila. Sam sam ušao – odgovori neznamac i dalje stojeći nepomično na sredini

prostorije – Nadao sam se da mi možete pomoći. –

- Ne danas. – odgovori Šerlok zanemarivši drskost pridošlice – Dođite sutra ili još bolje iduće nedelje. Danas sam previše zauzet. - Okrenuvši se pođe prema fotelji za čitanje. Čaj će ubrzati izbacivanje narkotika iz organizma, pomisli dok je uzimao šoljicu. Prinijevši je ustima shvati da čaj nema miris ili ako ga ima on ga u tom trenutku ne osjeća.

- Moj prijatelj je nestao. – nastavi neznamac ne obazirući se na Šerlokovo odbijanje

- Znaite, on je doktor. – Votson. Misao kao munja prosiječe put kroz crne oblake Šerlokovog opijenog uma. Kako je na njega mogao da zaboravi. Od kada ga nije vidio. Dan, dva . . . možda i više.

- Ima li taj Vaš doktor ime? – upita nehajno.

- Ima, ali bojim se da bi otkrivanje njegovog imena moglo da negativno utiče na Vašu dalju istagu. – odgovori neznac spremno.

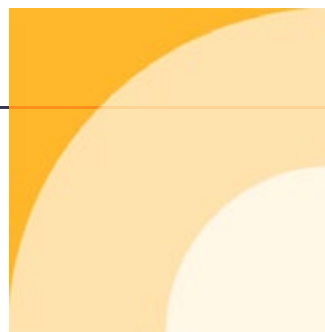
Ime da smeta istrazi. Definitivno moram pozvati Votsona, on voli ovakve zaplete. U tom se sjeti da i pridošlicu nije pitao za njegovo ime, ali ta misao kao da mu u sledećem trenutku ispari iz glave. – A gdje živi taj Vaš doktor bez imena? Kad ste ga poslednji put vidjeli?

Nastaviće se



TRIPO VUKOVIĆ

MOZGALICA



Imate 12 novčića, od kojih je jedan falsifikat i ili je malo teži ili malo lakši od ostalih.

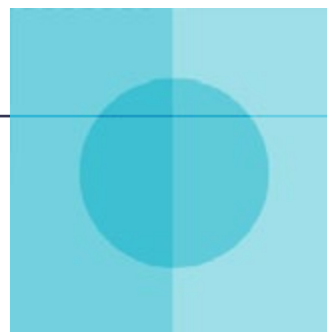
Koristeći vagu i samo tri mjerenja, možete li identifikovati falsifikat i utvrditi da li je teži ili lakši?

Rješenja mozgalice iz prethodnog broja:

Uzmi 1 grašak iz konzerve br. 1, 2 iz konzerve br. 2, 3 iz konzerve br. 3... 10 iz konzerve br. 10 i stavi 55 zrna graška na vagu. Ako bi svi bili po 1 gram, težili bi 55 grama. Pogledaj koliko ukupna težina nedostaje ispod 55 grama. Konkretno, koliko je 0.1 grama ispod toga. Na primjer, ako je ukupna težina 54.7 grama, to je 3 grama manje od 55. Tako da znamo da ima tri zrna graška od 0.9 grama. Dakle, oni su u konzervi br. 3.

IOANNA SKEMPRI

KAKO SE KAŽE?



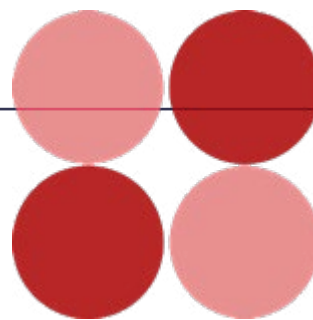
Prilikom upotrebe pasiva ne dolazi do jotacije!

Nepravilno je reći: spašen, dovežen, ponešen. Treba: spasen, dovezen i ponesen. S ostaje S, a Z ostaje Z. Služba ne treba da bude ZAŠTITE I SPAŠAVANJA, već ZAŠTITE I SPASAVANJA. Ipak, kako god se zvala, zahvaljujemo vatrogascima na odanosti, radu i borbi protiv požara koji su ovog ljeta „jeli“ sve pred sobom. I da, zahvaljujemo (prihvatamo ponudu). Zahvaljujemo se onda kad je ipak odbijamo.



TRIPO VUKOVIĆ

DA LI STE ZNALI?



Od 100 ljudi, 44 ne uspije položiti vozačku dozvolu iz prvog puta, pokazuju ankete.

Stariji ljudi (preko 40 godina) imaju bolji prolaz od mlađih (ispod 40 godina), a kontra stereotipima, žene imaju u prosejku bolji prolaz od muškaraca.

Rekorder u broju palih ispita je žena iz Južne Koreje, Cha Sa-soon koja je u 69. godini života konačno uspjela položiti vozački ispit poslije 960 pokušaja. Procijenjuje da je ovoliki broj pokušaja koštao oko 10.000\$.



INFO ZA NOVE > ČLANOVE

Poštovani članovi,

Godišnja članarina za 2025. godinu iznosi 30 eura.

Novim članovima članarina za tekuću godinu je besplatna, dok za stare članove važe sljedeći popusti:

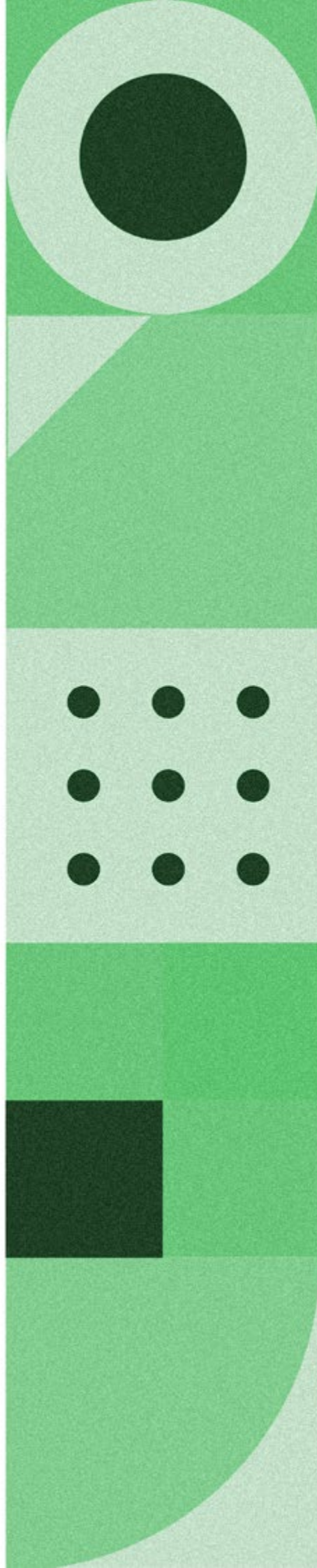
- 25% za sve uplate do 31. januara,
- 25% za više članova iz jedne porodice,
- 25% za mlađe od 29 godina i starije od 60 godina.

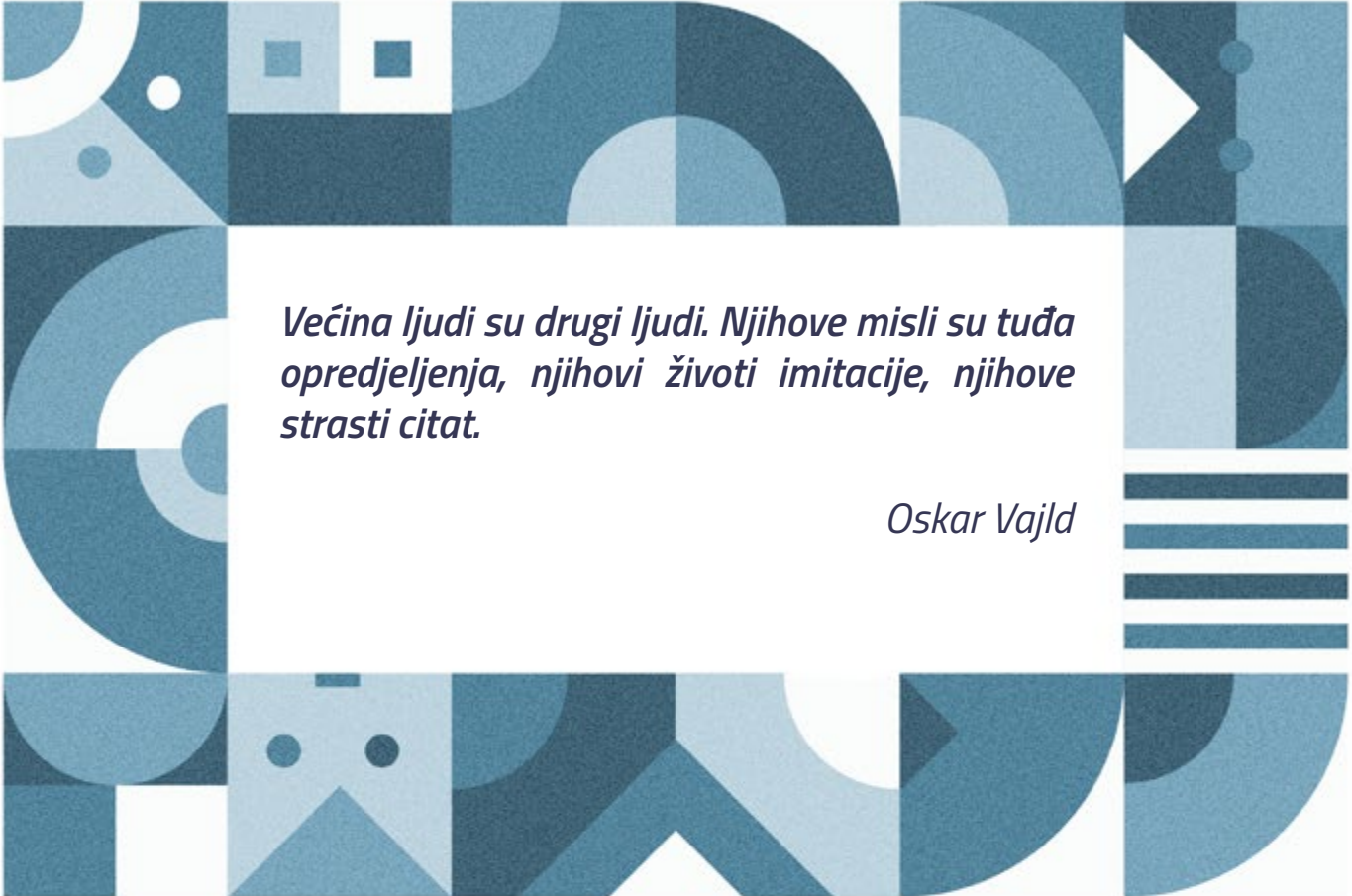
Važno je napomenuti da se popusti mogu obračunati najviše po dva osnova, što znači da je 50% maksimalni popust koji član može ostvariti.

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





*Većina ljudi su drugi ljudi. Njihove misli su tuđa
opredjeljenja, njihovi životi imitacije, njihove
strasti citat.*

Oskar Vajld



Kotor, Irina Grigore