



**MATIČNE ĆELIJE**  
budućnost medicine

hoćemo li uspjeti da  
**USPORIMO STARENJE?**

**PASTE ZA IZBELJIVANJE**  
jesu li efikasne ili ne?

magazin studenata Medicinskog fakulteta u Nišu - (dvo)broj 3 - mart/oktobar 2014

**BOJA KOSE**  
otkriva koje bolesti vam prete

**VREME TRENINGA**  
koje je optimalno vreme treninga

zašto i kako se  
**STUDENTI BAVE NAUKOM?**

**VIRTUELNA APOTEKA**  
vrlo korisno i lako izvodljivo

OVE GODINE SMO  
**POSEBNO PONOSNI NA...**

**INTERVJUI**  
prof. dr Rade Ćukuranović  
asist. dr Braca Kundalić  
Milan Petković  
predsednik Studentskog parlamenta Univerziteta u Nišu

Dimitrije Adamović  
predsednik Studentskog parlamenta Medicinskog fakulteta



## SADRŽAJ

Sumf-evolucija se nastavlja	02
Intervju sa Dimitrijem Adamovićem, predsednikom Studentskog parlamenta	03
Mesto fakulteta na Univerzitetu - razgovor sa Milanom Petkovićem, predsednikom Studentskog parlamenta Univerziteta u Nišu	05
Matične ćelije, budućnost medicine	06
ALS - Globalni fenomen, ledeni izazov	07
Virus Ebole	07
Da li ćemo uspeti da usporimo starenje?	08
Ni zamene za šećer nisu zdrave	08
Da li su paste za izbeljivanje zuba efikasne?	09
Farmaceuti da li znate...	10
Boja kose otkriva koje vam bolesti prete	11
Štetnost UV zračenja i moguća zaštita	11
Zašto i kako se studenti bave naukom?	13
Virtuelna apoteka, vrlo korisno i lako izvodljivo	14
Mesec jun, iz čitaone u menzu i nazad	15
Ove godine posebno smo ponosni na...	16
Anatomija (ni)je bauk - razgovor sa asist. dr Bracom Kundalićem i prof. dr Radetom Čukuranovićem	19
Nešto i o strukovnim studentskim organizacijama	20
Plaćaju me da učim, studentski krediti i stipendije	21
U Nišu ste, posetite, probajte,...	22
10 knjiga koje nisu svrstane u lektiru a svako mora da ih pročita	23
On je pravi Džentlmen!	24
Jeste li već znali da...	25
Sedenje birše pamćenje	25
7 Najluđih stvari koje je izbacilo more	26
Nekada ekipnog, danas zemlja individualnog sporta, Srbija	27
Optimalno vreme treninga	28
Zašto je meditiranje zdravo i poželjno?	29

## REČ UREDNIKA

Imamo to zadovoljstvo da vas u ime redakcije časopisa "Medica", koja je i ovog puta pokazala veliku želju i uložila veliki trud kako bi izašao i treći broj časopisa, pozdravimo i zahvalimo na poverenju koje nam ukazujete čitajući naš rad.

Zaista je lep i uzbudljiv osećaj spajati sve ove jako aktuelne teme na najzanimljiviji način napisane u jednu celinu koja će nadamo se svima vama koji je čitate biti kako od koristi, tako biti i karta koja će vas odvesti na interesantno putovanje kroz oblasti našeg časopisa koje se polako ali sigurno sve više razvijaju i na taj način privlače sve više "turista".

Redakciju, kao i do sada, čine studenti svih godina i smerova Medicinskog fakulteta u Nišu, članovi sekcije i resora za kulturu i časopis, koji su voljni da izraze svoj talenat i podele neke od važnih informacija sa vama. Resor i sekcija imaju stalno otvoren konkurs za nove članove, pa ako se prepoznajete u ovome, ne ustručavajte se da se pridružite ekipi, tako što ćete se javiti svakog radnog dana u prostorijama Studentskog parlamenta.

Naš trud se ogleda kroz ovih nekoliko desetina stranica, a konačnu ocenu daje vaša zainteresovanost da ih pročitate!

*glavni i odgovorni urednici, Mladen Brzaković  
i Milan Petković*

## REDAKCIJA

Marija Topalović  
Dunja Jovanović  
Nina Burić  
Milica Todorovska  
Miljana Bogosavljević  
Milena Dimitrijević  
Marija Janičijević  
Katarina Bačević  
Kristina Burić  
Hristina Jovanović  
Svetlana Stošić  
Jelena Đorđević  
Slobodan Kostić  
Milan Petković  
Dimitrije Adamović  
Pavle Pešić  
Ljubiša Rančić  
Stefan Đorđević  
Ilija Pantić  
Jovan Ilić  
Uroš Ilić  
Miloš Uruković

CIP – Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd  
MEDICA : magazin studenata Medicinskog fakulteta/  
glavni i odgovorni urednik Milan Petković. – God.1, br.1  
(1997)-1998, br.3; 2005 (okt.) -2007;2012, br.1- . – Niš:  
(S.n.), 1997-1998; 2005-2007; 2012-. – 30cm  
Mesečno – Probni broj izašao aprila 1997. godine.  
-Varijanta naslova: Medica magazin  
ISSN 1450-6726 = Medica (Niš)

COVISS.SR-ID 58577410

*Glavni i odgovorni urednici: Mladen Brzaković, Milan Petković*

*Grafički dizajn časopisa i naslovne strane:  
Milan Brzaković (milan.b23@hotmail.com)*

*Tiraž: 1000 primeraka*

## SUMF-EVOLUCIJA SE NASTAVLJA!!!

Put kojim je krenula Studentska unija Medicinskog fakulteta (**SUMF**) nema kraja! Svakim danom raste u sve veću i veću studentsku organizaciju koja postaje prepoznatljivi **lider** studenata ne samo u Nišu već i šire. Uspostavljena je saradnja sa mnogim organizacijama, ustanovama, institutima što se oslikava kroz njen bogat rad, i ujedno širi vidike svih studenata.

Biti član ovog tima, znači biti jedan od preko 1500 mladih ljudi koji su spremni da studiranje učine kvalitetnijim, zanimljivijim, dostupnijim. Takođe znači biti jedan od onih koji žele da preuzmu odgovornost i pomognu drugima. Spremnost da se pored učenja i obrazovanja posvetite organizaciji i ispunjenju ciljeva SUMF-a, da steknete nove veštine, da oformite sebe kao ličnost i pronađete se u moru izbora koji vam se nude što i jeste jedan od glavnih ciljeva.

Navešćemo samo neke od stvari koje smo za ovo kratko vreme uspeli da uradimo:

- upoznali smo studente sa njihovim pravima i mogućnostima,
- doprineli smo poboljšanju kvaliteta nastave kako kroz sam plan tako i organizovanjem mnogih van-nastavnih aktivnosti,
- omogućili smo što više javnih konkursa (između ostalog i za resore u okviru SUMF-a i Studentskog parlamenta), studentskih humanitarnih angažovanja, radionica, kongresa, skupova gde se studenti mogu pronaći i unaprediti svoje znanje,
- poboljšali smo studentski standard na čemu se

uvek intenzivno radi (SUMF kartice, Kupina kartice, karte za bazen, pozorište, pomoć kako najboljim tako i studentima lošeg materijalnog stanja...)

- poboljšali smo i proširili smo mogućnosti studentskog života (jednodnevni izleti u gradove Srbije i inostranstva, studentske ekskurzije, virtualna apoteka, predavanja stručnjaka, medicinijada, turniri, žurke, časopis),...

U kraćim crtama, uvek smo se trudili da ispunimo obećano i da svaku našu a ujedno i vašu želju realizujemo koliko je god to moguće. To je ono i što nas čini toliko prepoznatljivim i usudio bih se da kažem i jednim od najboljih u regionu. Sledi nam nova, naredna godina koja je kao i svaka prethodna najvažnija i puna izazova. Zato smo rešili da sve studente još više uključimo u rad SUMF-a između ostalih i na sledeće načine:

- ispred prostorija Studentskog parlamenta biće postavljen veliki **pano** gde će svako moći da se informiše o **planu i najbitnijim aktivnostima** Studentskog parlamenta **predstojećeg meseca**
- u holu fakulteta biće postavljena **kutija** za vaše **ideje, pohvale, primedbe i žalbe** kako na rad Studentskog parlamenta tako i na rad samog fakulteta i **probleme** sa kojima se susrećete. Kutija će se redovno **kontrolisati** i svaki zahtev će se u najkraćem roku **obrađivati**.

Budi i ti deo SUMFevolucije, priključi se na vreme i budi deo pobjedničkog tima!

Mladen Brzaković





## OD OKTOBRA DO OKTOBRA

### razgovor sa Dimitrijem Adamovićem, predsednikom Studentskog parlamenta Medicinskog fakulteta u Nišu



Na kraju još jedne akademske godine, vreme je da sumiramo rezultate rada najznačajnijih studentskih tela. Iz tog razloga, pred vama je intervju sa Dimitrijem Adamovićem, odlazećim predsednikom studentskog parlamenta Medicinskog fakulteta u Nišu i apsolvantom studijske grupe Medicina.

**Dimitrije, prošlo je skoro godinu dana od kada si postao predsednik Studentskog parlamenta. Koliko si zadovoljan svojim radom i radom parlamenta između dva oktobra?**

Čini mi se da trud i rad koji smo svi zajedno uložili u proteklih godinu dana se najbolje oslikava u rečenici: "Prošlo je tako brzo..." *Zajedničkim snagama uspevali smo da uvek odgovorimo na poziv studenata, da pomognemo u svakom problemu, da ih rešavamo, sporovodimo u delo sve dobre ideje, raširimo vidike studenata i učinimo studiranje barem za nijansu lakšim i zanimljivijim. Ponosan sam svakako na akcije koje smo izveli u proteklih godinu dana i moram da naglasim da me posebno raduje veliki broj mlađih studenata koji su sve više zainteresovani za rad u Studentskom parlamentu. Lepo je videti veliki broj ljudi na akcijama koje smo pokrenuli kao Studentski parlament. Smatram i da veliki odziv govori o tome koliko smo uspešni bili i daje nama, a indirektno i meni kao predsedniku, najveću satisfakciju za trud, rad, uloženo i ostvareno.*

**Da li se neke aktivnosti na koje ste posebno ponosni izdvajaju?**

*Ne bih ni jednu posebno izdvajao. Mogu da kažem da sve zajedno daju celinu koja kao takva ima*

*poseban značaj. Borili smo se za bolje uslove studija, i omogućavanje što više ispitnih rokova kao što su, martovski, oktobar dva, decembarški..., koji sa nama kao da postaju stalni rokovi. Zatim za bolji standard studenata kroz omogućavanje po prvi put potpuno besplatnog učešća studenata na Kongresu i Medicinijadi, pa i popusta na karte za pozorište, bazen, Kupina bioskop... Obeležavali smo dane od značaja medicini i zdravlju kao što su "Dan borbe protiv dijabetesa", "Dan borbe protiv HIV-a" koje smo upravo mi pokrenuli i raširili na ceo grad, Univerzitet i sve niške fakultete. Zatim smo obeležili nedelju humanosti, nastavili saradnju sa kolektivom "Osmeh na dar" i u najtežim trenucima pokazali da studenti umeju da pokrenu narod i pomognu drugima kada smo se uključili u akciju spasavanja tokom teških poplava u Srbiji, kada smo delili paketiće deci koja su ugrožena,... Neću zaboraviti i predavanja dr Colića i dr. Feelgooda koja smo organizovali, zatim već četvrti po redu Unija turnir u malom fudbalu, košarci i odbojci, izvođenje izleta do Soluna i Sofije pod svima poznatim nazivom "SUMF CITY BREAK", izvođenje studentskih ekskurzija koje se cele godine prepričavaju, izrada upravo ovog časopisa,... Ima zaista puno i ne bih želeo da izdvajam. Mogao bih da kažem da sve one čine mali deo slagalice koju kada mi sklopimo posebno izdvaja nas, baš kao i svako delo koje govori o svom tvorcu.*

**Koji su bili najveći problemi studenata?**

*Jedan od najvećih problema svakako predstavlja upravo usvojeni deo izmena Zakona o visokom obrazovanju koji se odnosi na smanjenje broja redovnih ispitnih rokova sa dosadašnjih šest na pet za sledeću akademsku godinu. Smatram da su naši studenti ovim posebno pogođeni jer su u obavezi da redovno pohađaju vežbe i predavanja i ostaje im malo vremena za učenje i obnavljanje naučenog. Takođe moram pomenuti tu i uslovljenost ispita prethodno položenim ispitima koja nam donosi činjenicu da za neke ispite mi nemamo ni tih pet ili šest rokova. Morate prvo položiti onaj koji uslovljava pa onda u preostalim rokovima položiti ovaj drugi ispit. Ostali problemi su mahom redovni, usputni koji će se stalno pojavljivati zbog čega i postoji Studentski parlament. Najbitnije je da studenti imaju poverenja u nas i da nam ga stalno ukazuju, a mi ćemo uvek učiniti sve što je u našoj moći da to poverenje i opravdamo.*

**Kakva je saradnja sa Studentskim parlamentom Univerziteta u Nišu?**

*Posle dugogodišnje izolacije iz Studentskog parlamenta Univerziteta vratili smo se na „velika vrata“ i predstavnici Studentskog parlamenta Medicinskog fakulteta su zauzeli čelne pozicije u ovom telu, pre godinu dana mesto studenta prorektora, a u ovom mandatu predsednika Studentskog parlamenta, Kada jedna studentska organizacija osvoja tri godine zaredom preko hiljadu glasova na studentskim izborima, ovakva stvar je prirodan sled događaja. Tako da je saradnja na izuzetno visokom nivou, što nama kao parlamentu fakulteta*



uzetno znači. Imamo potrebnu podršku koja nam daje snagu da sprovodimo u dela svaku našu zamisao. Naravno, nadam se da se, kao i do sada, nećemo zaustaviti na tome.

#### **Izabran si kao predstavnik SUMF-a na ovu poziciju. Koliko znači podrška jake studentske organizacije?**

Kao što sam i rekao, više od hiljadu glasova i preko 200 aktivnih članova, SUMF svrstavaju u jednu od vodećih studentskih organizacija, ne samo u gradu, već u čitavoj državi. Vođenje Studentskog parlamenta podrazumeva i dosta koordinacije i pomoći potpredsednika, drugih članova, predstavnika sekcija i resora, tako da bez odgovornih i posvećenih ljudi u ovim organima kvalitetan rad parlamenta ne bi bio moguć. Zaista znači da u svakom trenutku imate ljude na koje možete da se oslonite, znajući da će uvek dati sve od sebe i odraditi sve savršeno što se stavi ispred njih. Uverili smo se mnogo puta da je tim najbitniji i da je tim sačinjen iz više kvalitetnih pojedinaca mnogo jači od tima u kome dominira kvalitet jednog ili dva pojedinca. To je nepisano pravilo koje uvek vodi ka uspehu. Zbog toga su, kako meni, tako i svakom članu SUMF-a, svaka vrata uvek širom otvorena i uvek smo svuda dobrodošli.

#### **Šta nam SUMF sprema za naredni period?**

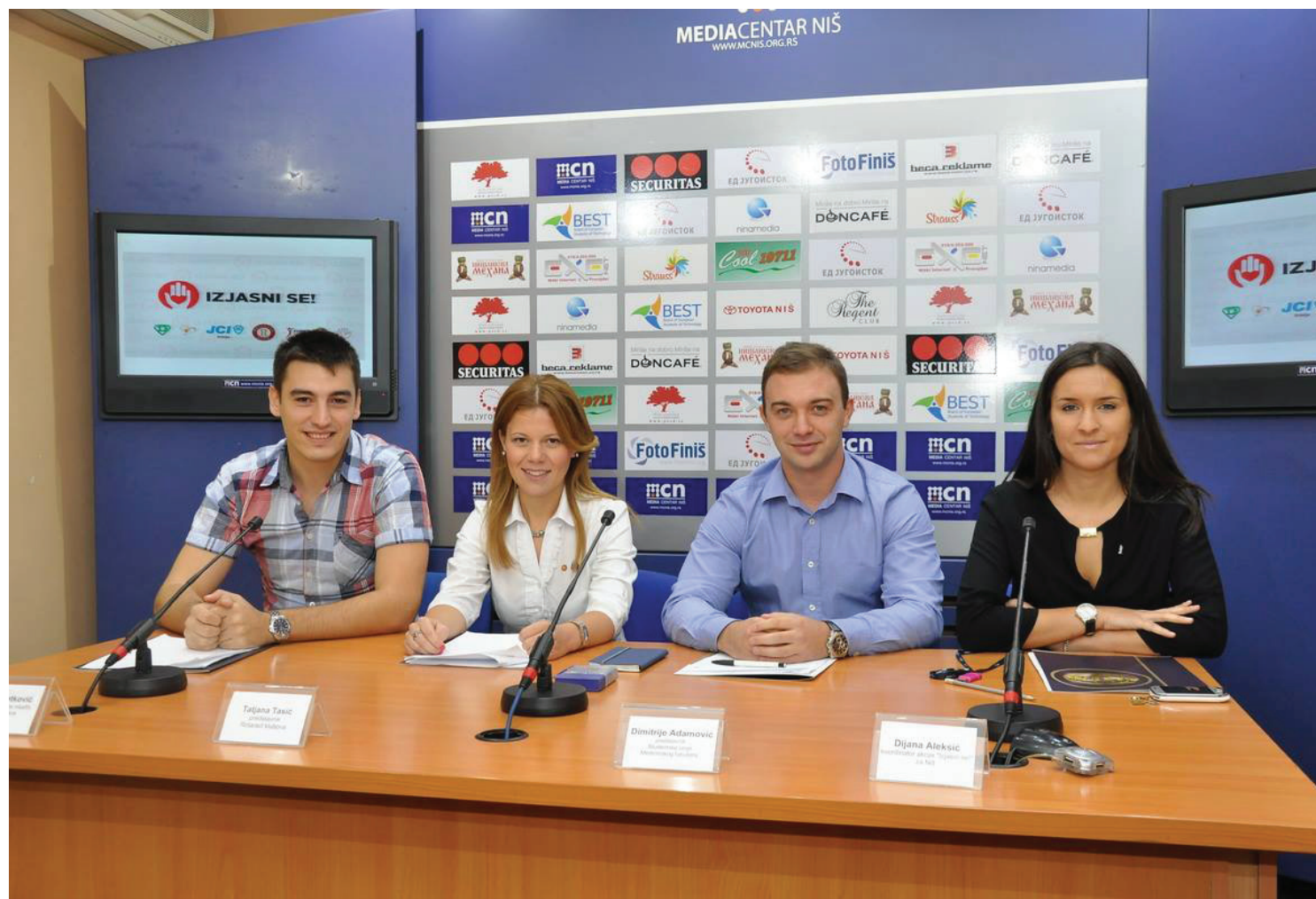
Ah, to je iznenađenje... Šalim se. Kao i do sada, studentska putovanja koja će početi možda već krajem oktobra sa jednim novim izletom. Humanitarne akcije koje su uvek ispraćene u velikom broju mladih željnih da pomognu svakome, razne popuste uz SUMF karticu,

sportske turnire u fudbalu i košarci koja će posle uspeha naših košarkaša na Svetskom prvenstvu verovatno i izbiti u prvi plan, predavanja stručnjaka i motivacionih govornika koja su nam preko potrebna u teškim trenucima tokom školske godine,... O svemu, studenti će biti na vreme obavješteni i moći će da planiraju svoje vreme kako bi ga što više provodili sa nama. Trudićemo se da uvek izlazimo u susret i rešavamo sve probleme kao i do sada i kao što vidite da studentima studiranje učinimo zanimljivijim i lakšim. Takođe, izvršićemo sveobuhvatnu analizu studijskih programa, problema koji se javljaju po godinama i smerovima kao i rad službi ali i nas samih. Nakon izvršene analize rezultata krenućemo u konkretno i sistemsko rešavanje svih uočenih problema.

**Za kraj, prvo želim da vam poželim puno uspeha u svemu i da vam se svi planovi ostvare a onda reci mi, šta su tvoji planovi za dalje?**

Hvala. Pre svega želim da privedem mandat kraju. Želim da što pre završim studije a zatim i shodno mogućnostima odaberem pravu specijalizaciju i nastavim da se usavršavam. Čeka me kao što vidite težak period i biće mi na neki način žao da završim sa studentskim danima ali to je normalan tok događaja i vreme nam uvek donosi nove izazove. Nadam se da ću se kao i do sada uspešno nositi sa njima.

**Još jednom, hvala na izuzetno prijatnom razgovoru i još jednom, želim ti puno uspeha!**





## MESTO FAKULTETA NA UNIVERZITETU

razgovor sa Milanom Petkovićem, predsednikom studentskog parlamenta Univerziteta u Nišu



Na konstitutivnoj sednici Studentskog parlamenta Univerziteta u Nišu, održanoj 8. novembra 2013. godine, apsolutnom većinom glasova predstavnika svih fakulteta niškog Univerziteta, na mesto predsednika Studentskog parlamenta niškog Univerziteta izabran je Milan Petković, predstavnik SUMF-a i Medicinskog fakulteta. Podsetimo se, nakon više godina potpunog neučestvovanja u radu Univerziteta, najpre se naš Fakultet i SUMF vratio "na velika vrata" preuzimanjem pozicije studenta prorektora, na koju je 13. novembra 2012. godine izabran Stevan Conić. Nakon samo godinu dana, uspeali smo da preuzmемо i čelnu poziciju na nivou niškog Univerziteta, što predstavlja veliku čast i uspeh i priznanje ne samo za SUMF i za naš Studentski parlament, već i za sam Medicinski fakultet. Tim povodom razgovarali smo sa Milanom.

**Recite nam nešto više o Studentskom parlamentu Univerziteta u Nišu?**

*Studentski parlament Univerziteta u Nišu predstavlja faktički krovnu organizaciju svih studenata niškog Univerziteta, odnosno najviše predstavničko telo studenata Univerziteta u Nišu, koji ujedno objedinjuje rad svih Studentskih parlamenata svih fakulteta u sklopu niškog Univerziteta. Na ovaj način se koordiniše rad i utvrđuju zajednički interesi svih studenata kao partnera u procesu visokog obrazovanja, zajedničke politike studentskih parlamenata i obavljanja poslova utvrđenih Zakonom o visokom obrazovanju.*

**Kako je došlo do toga da preuzmемо jednu ovakvu poziciju?**

*Nakon prvih izbora 2012. godine i pobede SUMF-a, otvorila se mogućnost da preuzmемо, kao jedna od najvećih studentskih organizacija i jedan od najvećih fakulteta, neku ozbiljnu i odgovornu ulogu na nivou Univerziteta. Iako je naš fakultet do tada nekoliko godina bio u opoziciji, a saradnja sa Studentskim parlamentom Univerziteta i ostalim fakultetima skoro da nije ni postojala, uspeali smo da popravimo izuzetno narušene odnose koje smo nasledili i uspostavimo sa svima odličnu saradnju. Svojim pristupom, radom i idejama vrlo brzo smo se nametnuli našim prijateljima i kolegama sa ostalih fakulteta. Iste godine je Stevan Conić izabran za studenta prorektora, a ja sam izabran za člana Saveta Univerziteta, koji predstavlja najviši organ Univerziteta.*

**Koje su bile aktivnosti u mandatu?**

*Trudili smo se sve vreme da ojačamo uticaj institucije Studentskog parlamenta. Jačanje studentske populacije i poboljšanje njihove informisanosti u svakom mogućem smislu, neophodno je radi podizanja svesti svih studenata za šta se mi sve vreme zalažemo i na samom fakultetu. Smatram da jedino tako, kroz međusobnu komunikaciju, zajedničkom saradnjom i dijalogom koju mi kao predstavnici moramo da imamo sa takvim studentima koji su informisani o stvarima koje se dešavaju oko njih, možemo i utičemo na poboljšanje položaja studenata. Saradnju studenata i Grada Niša podigli smo na znatno viši nivo, postali smo ravnopravni partneri u svim dešavanjima koja se tiču mladih i možemo da računamo na njihovu pomoć prilikom obeležavanja svih naših manifestacija, događaja i akcija. Po prvi put smo uneli u Pravilnik i na nivou Univerziteta izabrali studentskog ombudsmana, koji potpuno nepristrasno obavlja svoju funkciju u cilju zaštite prava i interesa svih studenata Univerziteta. Takođe, u procesu smo usvajanja Pravilnika o vrednovanju vannastavnih aktivnosti, koji bi kroz dodelu dodatnih ESPB bodova kao dodatka diplomi vrednovao sve vannastavne aktivnosti, bavljenje studentskim organizovanjem, volontiranjem, naučno-istraživačkim radom, stručnim praksama, itd. Na ovaj način želimo da studente motivišemo da budu proaktivni i pružimo im satisfakciju za njihov trud u slobodno vreme, što će im posle svakako puno značiti prilikom konkurisanja za razne poslove, stipendije, projekte, itd. U planu nam je još puno novina i raznih projekata koje ćemo pokrenuti narednih meseci, ali o tome o tom potom.*

**Koje su prednosti našeg delovanja na Univerzitetu?**

*Kroz Studentski parlament Univerziteta, koji predstavlja najviše predstavničko telo na nivou Grada i krovnu organizaciju za sve studente i sve fakultete, uspeali smo da ostvarimo veoma dobru komunikaciju sa Rektoratom i Ministarstvom, ali pre svega sa kolegama sa drugih fakulteta i univerziteta, a na taj način ojačamo i svoju poziciju na samom fakultetu, što nam je puno puta pomoglo da uspemo na najbolji mogući način da rešimo pojedine probleme uz pomoć ovih viših instanci koje sam naveo, kao i kontakata koje smo za ovo vreme stvorili. Kroz sve ovo, imali smo priliku da budemo u epicentru svih dešavanja i da tako direktno utičemo na mnoge odluke koje se tiču studenata, a na koje bez svega ovoga ne bismo mogli da utičemo. Na ovaj način, ojačali smo i samu organizaciju, jer SUMF sada zahvaljujući našim uspesima, dobrim pozicijama i kontaktima, predstavlja jednu ozbiljnu organizaciju i ozbiljnu snagu, sa ogromnim brojem članova, za koju se zna u čitavoj Srbiji i na svim Univerzitetima. Kroz sve ovo, znatno smo poboljšali i svoju poziciju unutar SKONUS-a, kao najvišeg studentskog predstavničkog tela Republike Srbije i postoje ozbiljne šanse da zahvaljujući našim trenutnim pozicijama uspemo da zadržimo pozicije na nivou Univerziteta, a da možda čak i po prvi put preuzmемо već ove godine i lidersku poziciju na nivou R. Srbije, odnosno na nivou SKONUS-a.*



## MATIČNE ĆELIJE, BUDUĆNOST MEDICINE

U poslednjih tridesetak godina priča o matičnim ćelijama dobila je na značaju kako u svetskoj tako i u našoj javnosti. Danas se pouzdano zna da se matične ćelije koriste za lečenje oko stotinu različitih oboljenja. Zahvaljujući razvoju tehnologije omogućeno je izdvajanje matičnih ćelija i njihovo čuvanje u specijalizovanim bankama krvi.

### Šta su to matične ćelije?

Matične ili stem ćelije predstavljaju nespecijalizovane ćelije u vrlo ranom stadijumu razvića, koje u normalnim uslovima mogu da se diferenciraju u različite vrste ćelija od kojih mogu da nastanu sva naša tkiva i organi. Postoje tri tipa matičnih ćelija: embrionalne, adultne i matične ćelije izolovane iz pupčane vrpce, tj. fetalne matične ćelije.

**Embrionalne ćelije** nastaju nakon začeća. Dobijaju se iz embriona starog četiri do pet dana.

**Adultne matične ćelije** su one koje nakon rođenja ostaju u našem organizmu kao rezerva i imaju odlučujuću ulogu u oporavku oštećenih ili ostarelih tkiva. Dobijaju se punkcijom koštane srži, a manje populacije se mogu naći i u krvi, mozgu, jetri, itd.

**Fetalne matične ćelije** se dobijaju iz krvi pupčanika, koja se inače do skoro smatrala biološkim otpadom.

### Primena matičnih ćelija u medicini

Sposobnost matičnih ćelija da se transformišu u različite ćelije omogućila je lečenje velikog broja bolesti. Od uvođenja transplantacije matičnih ćelija i lečenja bolesti na ovaj način, tačnije od 1969. godine do danas, urađeno je više od milion transplantacija. Transplantaciju i korišćenje matičnih ćelija uveo je Donald Tomas koji je dobio Nobelovu nagradu. U našoj državi prva transplantacija urađena je 3. novembra 2009. godine. U Srbiji je dosad urađeno tek pet transplantacija od nesrodnih donora. Matične ćelije pomažu u lečenju akutnih oblika leukemija, limfoma, mijelodisplastičnih sindroma, anemi-

ja, naslednih poremećaja imunog sistema, mijeloproliferativnih poremećaja, neoplazme koštane srži. Primena matičnih ćelija u lečenju pomenutih hematoloških bolesti se uveliko odvija, dok je njihova primena u lečenju neuroloških i kardiovaskularnih bolesti još uvek samo na eksperimentalnom nivou.

### Lečenje neizlečivog?!

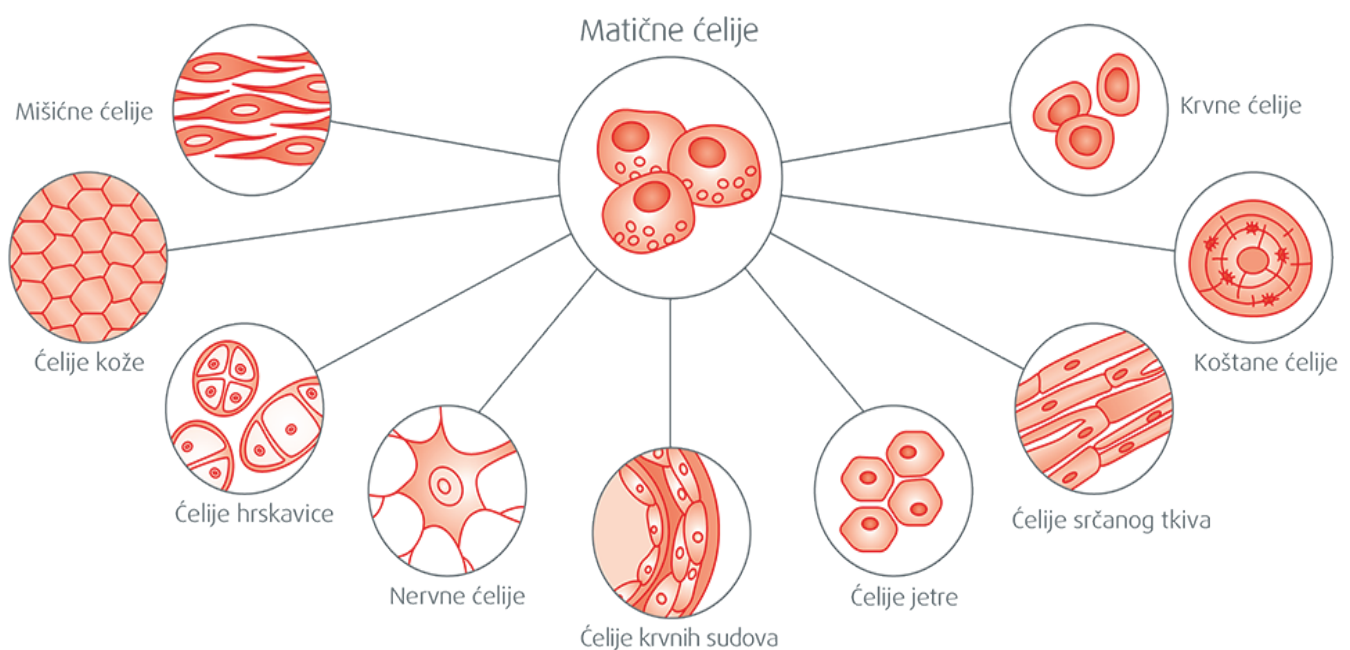
S obzirom na to da kardiovaskularne bolesti, kao što su infarkt i kardiomiopatija, predstavljaju najčešći uzrok smrtnosti u zemljama Evrope i Amerike, poslednjih godina urađene su brojne eksperimentalne i kliničke studije o upotrebi matičnih ćelija u njihovom lečenju. Na laboratorijskim životinjama dokazano je da regenerišu srčani mišić i obnavljaju srčanu funkciju nakon infarkta.

Takođe, Dijabetes mellitus tip 1, gde postoji apsolutni nedostatak insulina, u dogledno vreme najverovatnije može biti rešen uz pomoć matičnih ćelija. Eksperimentalna istraživanja pokazala su da je njegovo lečenje moguće jer matične ćelije mogu da stvaraju ćelije koje proizvode insulin. Prednost matičnih ćelija je u tome što su nezrele i slabo imunogene, zbog čega nema opasnosti za njihovo odbacivanje i povratak bolesti.

Neurološke bolesti i povrede nervnog tkiva predstavljaju grupu bolesti gde se očekuju značajni efekti primene terapije matičnim ćelijama. Poznato je da posle moždanog udara, kao i posle povreda kičme i kičmene moždine, bolesnici ostaju trajno paralizovani. Ali zato mezenhimalne matične ćelije iz umbilikalne krvi imaju sposobnost diferencijacije u nervne ćelije, pa njihova direktna aplikacija u oštećeno nervno tkivo doprinosi boljoj regeneraciji i oporavku funkcije.

Matične ćelije su budućnost u lečenju i očuvanju zdravlja ljudskog roda i medicine kao nauke. Zbog toga veliki broj medicinskih timova širom sveta radi na usavršavanju ovog vida terapije.

*Milena Dimitrijević*





## ALS, GLOBALNI FENOMEN LEDENOG IZAZOVA

“Ledeni izazov”, svima dobro poznat sa društvenih mreža, ovog leta je bila jedna od najviralnijih aktivnosti na internetu. Pokrenut je kako bi se podigla svest o amiotrofičnoj lateralnoj sklerozi (skr. ALS) i prikupilo što više novca za klinička istraživanja.

ALS, poznatija kao Lu Gerigova bolest, je teško i smrtonosno neurološko oboljenje koje zahvata motorne neurone, dominira gubitak motornih ćelija prednjih rogova kičmene moždine i motornih jedara donjeg moždanog stabla. Kao posledica toga se javlja atrofija i spastična paraliza mišića. U odmaklom periodu bolesti disanje postaje otežano zbog oštećenja interkostalnih mišića i dijafragme, pa je slabost respiratorne muskulature čest uzrok smrti.

Ledeni izazov je u našu zemlju stigao iz SAD-a gde se pojavio sredinom 2013. godine, takođe kao humanitarna aktivnost. Od 29. Jula 2014. godine “ALS Association” je dobila preko 100 miliona američkih dolara humanitarne pomoći. Podsećamo da ovo nije jedina organizacija koja se bavi ovom bolešću.

Ovom fenomenu su se odazvale mnoge svetske poznate ličnosti koje su se posle polivanja vodom uhvatile za svoje čekovne knjižice. Neki od njih su izrazili bunt

prema svemu tome i izazov prilagodili sebi kao na primer kontroverzni glumac **Čarli Šin** ili **Ser Patrik Stjuart** koji su novac donirali u svom stilu.

Naglašavamo da nisu poznate ličnosti jedine koje su se odazivale na “Ledeni izazov”. Samo na društvenoj mreži “Facebook” je objavljeno oko 2,4 miliona video snimaka. Neke od poznatih ličnosti iz regiona koje su se odazvale su: **Novak Đoković, Čedomir Jovanović, Seka Aleksić, Boban Rajović, Severina Vučković, Jelena Karleuša** i mnogi drugi.

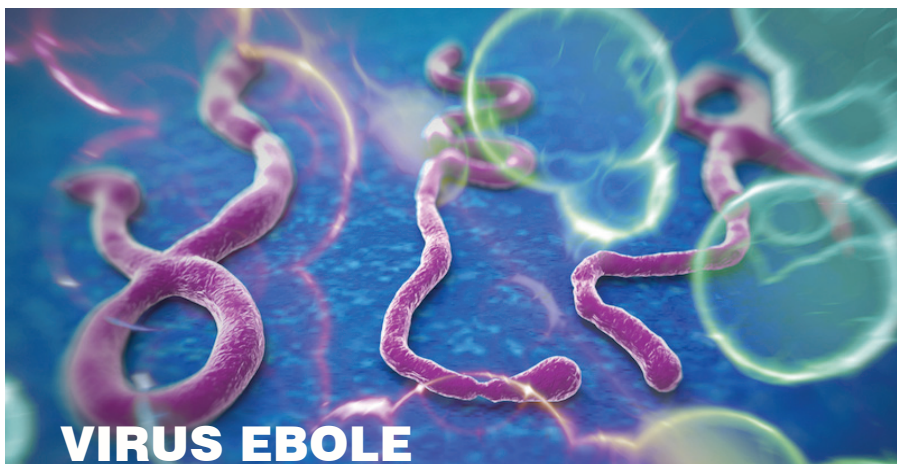
Iako izgleda tako, “Ledeni izazov” nije samo zabava. Samo snimanje video snimka i njegovo postavljanje na društvenu mrežu ne znači ništa obolelima od ove bolesti. Oboleli od ove bolesti u Srbiji nemaju nikakve koristi nečijeg pukog polivanja vodom.

Ova akcija se na Balkanu pretvorila u bitku za samopromociju gde se prozvani samo polivaju vodom a ne znaju ni gde mogu da uplate novac. Da biste mogli obolelima od ALS pošaljite 46 i na 3030. Novac možete uplatiti i na račune:

Dinarski: 160-406752-80

Devizni: 00-540-0000864.0

*Uroš Ilić*



**VIRUS EBOLE**

Misteriozna i smrtonosna Ebola je virusno oboljenje koje izaziva Ebola virus iz porodice Filoviridae, a spada u grupu virusnih hemoragijskih groznica.

Bolest je najpre identifikovana u Sudanu i Demokratskoj Republici Kongo. Od 1976. do 2013. se godišnje prosečno zarazi manje od 1000 ljudi. Bolest ima **epidemijski** karakter, a najveća epidemija do danas je tekuća epidemija Ebole 2014. godine u zemljama zapadne Afrike. Ovu bolest prati visoka stopa smrtnosti, često od nje umire 50% do 90% obolelih. Još uvek se malo zna o epidemiologiji ove bolesti, rezervoaru virusa u prirodi i načinu prenošenja bolesti. Pretpostavlja se da se virus slučajno prenosi sa majmuna ili slepih miševa na ljude, a mogući su i intrahumani prenos infekcije.

Virus ebole se prenosi isključivo putem telesnih tečnosti inficirane osobe ( krv, limfa, pljuvačka, sperma). Prenosnje vazdušnim putem nije dokazano. Inkubacija traje od 2 do 20 dana, a oboleli mogu ostati inficirani dug vremenski period, primera radi, muškarci koji su preživeli bolest mogu je prenositi putem sperme i do dva meseca. Posle inkubacionog perioda javljaju se inicijalni **simptomi** : groznica, gušobolja, bolovi u mišićima i glavobolja, zatim slede mučnina, povraćanje i proliv za-

jedno sa smanjenom funkcijom jetre i bubrega. Sedmog dana od pojave simptoma javlja se makulopapulozna ospa, a u isto vreme oboleli razvijaju trombocitopeniju i hemoragične manifestacije iz gastrointestinalnog trakta i pluća, a zatim iz bilo kog otvora na sluznici i koži.

Ne postoji posebno lečenje ove bolesti, uglavnom se terapija zasniva na rehidraciji i simptomatskom lečenju. Česte mutacije ebola virusa otežavaju dijagnostiku i lečenje bolesti. Prevencija od bolesti podrazumeva smanjeno prenošenje bolesti sa obolelih životinja na ljude. Nužno je proveriti da li su određene životinje zaista inficirane, a ako bi rezultat bio potvrđan, potrebno bi bilo usmrtiti iste i njihova tela pravilno odložiti. Kod intrahumanog širenja zaraze obavezno je korišćenje zaštitnih **skafandera sa maskom, rukavica i pranje ruku**.

U toku su veliki naponi da se razvije vakcina. Nedavno je objavljeno da je Britanac, koji je oboleo od ebole u Sijeri Leone, pušten iz bolnice u Londonu, u kojoj je deset dana primao eksperimentalni serum Zmapp. Njegovo ozdravljenje daje nadu da lek može da bude delotvoran kod svih zaraženih.

*Jovan Ilić*



## DA LI ĆEMO USPETI DA USPORIMO STARENJE?

Pitanje koje nas muod početka postojanja jeste hoćemo li uspjeti da produžimo životni vek i sami odredimo kad je dosta. Iako mnogo postupci govore baš suprotno grupa naučnika odvažila se na vrlo konkretan korak.

Naučnici Instituta za molekularnu biologiju u Kaliforniji objavili su rad u kom se navodi da su uspeli da aktiviraju gen AMPK kod vinskih mušica, zahvaljujući čemu je njihov životni vek **produžen** za oko 30 odsto.

Ovaj tretman mogao bi u budućnosti da se koristi i za produžavanje ljudskog životnog veka i sprečavanja raznih bolesti stimulacijom tog gena kod određenih organa. Studija je otkrila da AMPK u ćelijama nervnog sistema i organima za varenje dovodi do njihovog sporijeg staren-

ja.

Povećanjem aktivnosti AMPK naučnici su omogućili ćelijama da odbace "otpad", koji inače dovodi do starenja ćelije i njenog oštećenja tokom procesa starenja.

Teza kojom su se vodili tokom studiranja glasi: "Umesto da proučavamo bolesti izazvane starenjem, poput Parkinsonove, Atkinsonove, kancera, šloga, kardiovaskularnih oboljenja ponaosob, smatramo da ćemo moći da utičemo na proces starenja u celini i sprečimo sam nastanak tih oboljenja".

Na sajtu Univerziteta piše da su vinske mušice korišćene u studiji jer naučnici već dobro poznaju gene ovih insekata i uspešno mogu da ih aktiviraju.

*Jelena Đorđević*



## NI ZAMENE ZA ŠEĆER NISU ZDRAVE

Šećer nazivaju jednom od „četiri bele smrti“, a poslednjih godina se označava kao jedan od glavnih krivaca za gojaznost, srčane bolesti, rak, oštećenje moždane funkcije. Tako rafinirani, beli šećer postaje jedan od glavnih neprijatelja zdravlja, jer ne samo da preradom gubite minerale i vitamine, potrebne za metabolizam, već to dovodi do opeterećenja pankreasa i nadbubrežne žlezde, kao i membrane krvnih sudova, koje počinju da talože holesterol. Konzumiranje previše šećera, naročito skrivenog u raznim namirnicama, iako nas snabdeva viškom kalorija, u stvari crpi našu energiju.

Zbog narastajućeg problema gojaznosti, dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti i njihove povezanosti sa načinom ishrane i prevelikom konzumacijom prostih ugljenih hidrata, naročito šećera, Američka asocijacija za srce je još 2009. donela nove preporuke. Po tim preporukama, Amerikanci moraju da značajno smanje unos šećera, muškarci na 120 kalorija dnevno (šest kašičica), a žene na 100 kalorija za dan (pet kašičica). Toliko šećera nalazi se u samo jednoj maloj čaši **soka**.

Imajući to u vidu, mnogi su pohitali da nađu zamene za šećer, naročito one koje imaju malo kalorije. Veštački zaslađivači su mnogo slađi od običnog šećera, pa mogu da se koriste u malim količinama. Ali, već godinama se vodi debata o štetnosti veštačkih ili niskokaloričnih zaslađivača, naročito najrasprostranjenijeg, **aspartama**.

Dva odvojena istraživanja, dansko i italijan-

ska, potvrdila su štetnost aspartama, na deklaracijama označenog kao E951. Dansko istraživanje, obavljeno na 59.334 trudnica, pokazalo je da prekomerna upotreba zaslađenih gaziranih napitaka, koji su veštački obojeni, povećava opasnost od prevremenog rođenja bebe za 29 odsto u odnosu na proseku. Osim veštačkih zaslađivača, čija je popularnost naglo splasla posle višegodišnje debate o njihovoj štetnosti po organizam, umesto šećera mogu da se koriste brojne prirodne zamene. Ali, čak i sa prirodnim zamenama za šećer treba biti veoma oprezan, upozoravaju stručnjaci. Mnogi takozvani „zdravi“ zaslađivači imaju isto ili čak više fruktoze nego običan šećer (na primer agava). To ove zaslađivače trpa u isti koš sa šećerom, među „loše ugljene hidrate“, koji nemaju vitamine, ni minerale već prazne njihove rezerve u telu, a s druge strane izazivaju skok šećera u krvi. Uz to, podjednako kao i šećer ostavljaju manjak B vitamina i minerala, izazivajući kod ljubitelja slatkog umor i manjak energije. To uvodi u začarani krug jedenja šećera i žudnje za još slatkog.

Kao jedna od najpoželjnijih zamena za šećer u poslednje vreme se preporučuje **biljka stevija**, jer ne podiže nivo šećera u krvi i nema kalorija, a oni koji osim slatkog ukusa žele da namirnicama unesu i nešto hranljivih materija biraju melasu i med, kao ili šećer od kokosove palme.

*Miloš Uruković*

## DA LI SU PASTE ZA IZBELJIVANJE ZUBA EFIKASNE?

Pasta za beljenje zuba malo izbeli zube otklanjanjem površinskih fleka, kao što su one izazvane konzumiranjem gaziranih pića, kafe ili pušenjem. Pasta za izbeljivanje se može koristiti nakon tretmana izbeljivanja zuba zbog održavanja rezultata beljenja. Da bi uklonila mrlje na površini, pasta za beljenje zuba obično sadrži:

- Specijalne abrazive koji nežno poliraju zube,
- Hemikalije koje pomazu da se mrlje razbiju.

Neke paste za izbeljivanje zuba sadrže plavi pigment (chemical blue covarine) koja se zadržava na zubima, pa stvara optičku iluziju da su zubi manje zuci. Kada se koristi dva puta dnevno, efekti paste za beljenje zuba mogu da traju 2 do 6 nedelja. Paste koje sadrže blue covarine mogu imati trenutni efekat beljenja. Imajte na umu da pasta za izbeljivanje zuba ne može da promeni prirodnu boju vaših zuba ili prosvetli mrlje koje se nalaze dublje od površine zuba. Iako je pasta za izbeljivanje zuba generalno bezbedna za svakodnevnu upotrebu, budite pažljivi i sledite preporuke proizvođača. Preterana upotreba paste za beljenje zuba može vremenom da ošteti zubnu gleđ. Ako razmišljate o kupovini paste za beljenje zuba, potražite brend koji ima pečat odobrenja od renomiranih stomatoloških organizacija. To ukazuje da je pasta za zube zaista efikasna u uklanjanju površinskih fleka.

### Kakvu četkicu koristiti?

Većina stomatologa će se složiti da je četkica sa mekšim vlaknima (obično nose oznaku „soft“ na pakovanju), najbolji izbor, jer efikasno uklanja zubni plak, uz maksimalnu bezbednost od oštećenja tkiva usta. Vlakna **zubne četkice** treba da su izrađena od veštačkih materijala, jer je na prirodnim vlaknima veća mogućnost rasta raznih štetnih mikroorganizama. Glava četkice (deo koji sadrži vlakna), treba da je mala, da bi se njome lakše dosegla sva područja usne duplje, naročito teško dostupne površine bočnih gornjih zuba. Električne zubne četkice mogu biti dobar izbor za osobe sa posebnim potrebama i decu, zbog njihove umanjene spretnosti. Potražite od svog stomatologa savet o tome kakva četkica nabolje zadovoljava Vaše specifične potrebe.

### Koliko često treba zameniti zubnu četkicu?

Četkicu treba zameniti kada počne da pokazuje znakove trošenja, a svakako ne treba koristiti istu zubnu četkicu duže od tri meseca. Danas na tržištu postoje četkice sa indikatorima, koji će Vam, promenom boje, pokazati da je vreme za novu. Pored toga, veoma je važno da promenite zubnu četkicu nakon prehlade ili gripa, pošto se na njenim vlaknima mogu zadržati mikroorganizmi koji mogu dovesti do povratka bolesti.

*Miljana Bogosavljević*





## FARMACEUTI DA LI ZNATE?

Na Medicinskom fakultetu u Nišu već pet godina postoji **Asocijacija studenata farmacije (NiPSA)** koja je nastala po uzoru na slične asocijacije studenata širom sveta, iz potrebe i želje studenata da se druže, upotpunjuju svoje znanje, razvijaju profesionalne veštine i upoznaju se sa radom svojih kolega iz drugih zemalja.

NiPSA je osnovana 13. avgusta 2009. godine kao nevladina, neprofitabilna i apolitična organizacija sa sedištem na Medicinskom fakultetu u Nišu. Članica je **Nacionalne Asocijacije Studenata Farmacije, NAPSer-a** (National Association of Pharmacy Students – Serbia), koja je punopravni član **Evropske Asocijacije (EPSA)** i **Internacionalne Federacije studenata farmacije (IPSF)**.

Asocijacija se bavi realizovanjem različitih projekata koji imaju za cilj promociju zdravlja, unapređenje znanja i sticanje veština komunikacije farmaceuta kako sa pacijentima tako i sa ostalim zdravstvenim radnicima. Članovima NiPSA-e se smatraju svi studenti odseka farmacija Medicinskog fakulteta u Nišu, dok Upravni odbor broji deset članova – predsednik, generalni sekretar, blagajnik, dizajner i šestoro koordinatora odgovarajućih projekata.

### Projekti NiPSA-e

Projekat **Javnog zdravlja** („Public Health“) bavi se obeležavanjem važnih datuma iz kalendara javnog zdravlja i na taj način promoviše zdrav način života. Svakog meseca se održavaju akcije, kojima se podiže svest o važnosti faktora rizika za nastanak neke bolesti (borba protiv raka, dijabetesa, pušenja, AIDS-a itd.). Takođe projekat promoviše dobrovoljno davanje krvi i sprovodi akciju prikupljanja novogodišnjih paketića u okviru humanitarne akcije „Osmeh na dar“.

Projekat **Farmakoterapijski Pristup (FP)** ima za cilj da još u stadijumu studiranja usmeri studente farmacije i medicine jedne na druge i ukaže im na važnost njihove saradnje i komunikacije kao budućih zdravstvenih stručnjaka. Pored toga FP ih uči na koji način treba da sarađuju i kako da svoja znanja i veštine uklope tako da rezultat bude kvalitetna zdravstvena nega pacijenta.

Projekat **Savetovanje pacijenata (SP)** ima za cilj da još tokom studiranja predstavi studentima kako bi to trebalo da se ponaša farmaceut u apoteci, da radi na svom usavšavanju i time obezbedi kvalitetnu zdravstvenu zaštitu svakom pacijentu.

Projekat **Evaluacija farmaceutskog kurikuluma** ima za cilj da prikupi i analizira informacije o mišljenju naših studenata o studijskom programu a ujedno je i prilika da se uporedimo sa studentima iz ostalih članica IPSF-a.

**SEP (Student Exchange Programme)** je projekat koji da je neverovatno i jedinstvenu mogućnost studentima farmacije da provedu izvesno vreme u stranoj zemlji po sopstvenom izboru. Stručna

praksa je obavezna u okviru SEP-a, a obavlja se u apotekama, bonicama, industriji, na Univerzitetu, u vladinim i privatnim zdravstvenim ustanovama i agencijama. SEP pomaže studentima da postanu bolji zdravstveni stručnjaci, daje im šansu da upotpune svoje znanje, upoznaju kolege iz drugih zemanja i čak sa drugih kontinenata, uporede iskustva i razmene mišljenja. Ali i da upoznaju druge kulture, običaje i steknu doživotna prijateljstva.

Jedan od najatraktivnijih projekata je **TWIN**, koji predstavlja bilateralnu razmenu studenata sa farmaceutskih fakulteta iz različitih evropskih država. Projekat je osmišljen tako da 15-20 studenata iz jedne zemlje posećuje svoje kolege iz inostranstva, a zatim oni uzvraćaju posetu. TWIN projekat obuhvata edukativni i društveni deo.

NiPSA se može pohvaliti višegodišnjom uspešnom saradnjom sa Medicinskim fakultetom Univerziteta u Beogradu, Ministarstvom zdravlja Republike Srbije, Apotekom Niš, Institutom za javno zdravlje Srbije, Institutom za transfuziju krvi Srbije, Međunarodnim udruženjem studenata medicine – Srbija (IFMSA), Farmaceutskim društvom Srbije, kao i saradnjom sa ostalim studentskim organizacijama na Medicinskom fakultetu. Posebno je važna saradnja sa Farmaceutskom Komorom Srbije.

Iako relativno mlada organizacija, NiPSA prati evropske i svetske standarde. Trudi se da studentima farmacije izađe u susret, pruža mogućnost da za vreme studija budu u situaciji u kojoj će se naći nakon studiranja, podstiče studente da aktivno učestvuju u promociji zdravlja i da svesni svoje odgovornosti, kao takvi budu deo jednog velikog zdravstvenog tima koji radi samo i isključivo za dobrobit ljudi.

*Dunja Jovanović*



NIS PHARMACY STUDENTS' ASSOCIATION



## BOJA KOSE OTKRIVA KOJE VAM BOLESTI PRETE

Verovali ili ne, boja kose pokazuje sklonosti određenim zdravstvenim problemima. Naravno, moguće je delovati preventivno.

Kosa je ukras našeg lica, ali njen kvalitet puno toga govori i o zdravlju. Primera radi, slaba i tanka kosa znak je dešavanja u nervnom, ali i probavnom sistemu. Međutim, i **prirodna boja** kose puno toga otkriva. Istraživanjima je utvrđeno da uz određene boje kose idu i određene zdravstvene tegobe, odnosno sklonosti određenim problemima.

### Plava kosa

Senilnoj makularnoj degeneraciji, bolesti povezanoj sa starenjem koja postupno uništava centralni vid, sklonije su žene. Tačnije, ovoj su bolesti posebno sklone žene svetlije kose, odnosno plavuše. Kako biste to sprečili, uvedite u prehranu kelj i spanać i ostalo zeleno povrće koje sadrži lutein i zeaksantin. Takođe, plavokosi ljudi imaju veće šanse da obole od melanoma. Naime boju kose delom određuje melanin. Međutim, kod plavokosih žena on se manje proizvodi, što znači da je njihova koža osetljivija, a samim time i veći je rizik od nastajanja melanoma. To znači da plavokose žene treba da se zaštite prilikom izlaska na sunce kremama s

visokim zaštitnim faktorom.

### Crvena kosa

Prilikom nekoliko istraživanja uočeno je da anestezija slabije deluje kod crvenokosih ljudi. Ne zna se tačno zbog čega je tako, ali smatra se da to ima veze s mutacijom gena koji je odgovoran i za boju kose. Kada naredni put budete išli kod zubara, pobrinite se da dobijete jaču dozu lokalne anestezije. Pritom, jedno je harvardsko istraživanje pokazalo da crvenokose žene imaju veći rizik od Parkinsonove bolesti. Razvoj i napredovanje bolesti, kažu stručnjaci, mogu se sprečiti uzimanjem multivitamina.

### Smeđa kosa

Brinetama češće ispadaju vlasi nego ženama svetlije kose, pokazalo je nekoliko istraživanja. Veruje se da je uzrok to što brinete inače imaju manje kose, a osim toga, njihove su vlasti manje otporne na unutarnje i spoljne uticaje. Pritom, puno se više vidi kada se smeđa kosa prorodi nego u slučaju svetlijih nijansi. Ispadanje kose može se sprečiti pravilom prehranom i uzimanjem vitaminskih suplemenata.

*Svetlana Stošić*

## ŠTETNOST UV ZRAČENJA I MOGUĆA ZAŠTITA

Svi znaju da je UV zračenje štetno, a da li ste zaista svesni svih efekta nekontrolisanog izlaganja suncu?

Do površine zemlje dospevaju UVA i UVB zraci, dok UVC zrake apsorbuje ozonski omotač. UVB zračenja dovodi do vidljivih opekotina, oštećenja DNK i inicijacije tumora, dok UVA zračenje uglavnom

uzrokuje napredovanje tumora. UVA zraci prodiru u dublje slojeve kože i stupaju u reakcije sa ćelijama krvi. Ovo ukratko znači da prekomerno izlaganje sunčevom zračenju dovodi do akutnih promena (u vidu crvenila, plikova, fotoalergijskih reakcija, smanjenja imuniteta i oštećenja), kao i hroničnih (fotoostarela koža, suva i zadebljala sa keratozama i proširenim kapilarima).



Veoma je bitno ne izlagati se u detinjstvu jakom suncu, jer je dokazano da je opasnost od raka kože značajno veća kod ljudi koju su u prvih 10 do 20 godina života bili izloženi jakom suncu.

Preparati za zaštitu od sunca su "zlatni standard" za zaštitu kože od fotoštećenja. Međutim, potrebno je pažljivo odabrati preparat i obratiti pažnju na određene stvari.

**SPF (eng.SUN PROTECTION FAKTOR)** je broj koji predstavlja odnos između doze UV zračenja koja dovodi do pojave eritema kod zaštićene kože i doze zračenja koja dovodi do pojave eritema kod kože bez zaštite. Npr. Ukoliko na koži nastaje crvenilo nakon 5 minuta provedenih na suncu, kada se nanese preparat koji ima SPF 15, crvenilo će nastati nakon 75min provedenih na suncu.

Međutim treba znati da SPF u osnovi predstavlja zaštitni faktor od UVB zračenja, što znači da ukoliko preparat ne sadrži efikasne UVA organske filtere ili fizičke blokatore, koža neće biti zaštićena od UVA zraka. U Nemačkoj je taj problem rešen tako što je potrebno da UVA zaštitni faktor preparat čini 1/3 SPF da bi moglo da se tvrdi da taj preparat ima široki spektar zaštite. Kao znak koji potrošači mogu da vide na pakovanju i da budu sigurni da u pitanju ovakav preparat pored SPF stoji i zaokružen znak UVA (slika).

Osobe sa alergijom na sunce treba da koriste preparate bez parfema, emulgatora i iritativnih konzervansa.

**Pravilna upotreba preparata** podrazumeva nanošenje 2mg preparata na 1 cm<sup>2</sup> kože. To praktično znači da je 200ml preparata dovoljno za 5 mazanja na celu površinu kože prosečnog čoveka. Najbolje je preparat naneti 15 do 30 min. pre izlaganja suncu, zatim 15 do 30 min. nakon što sunčanje otpočne, a potom sloj obnavljati na svaka 2 do 3h i obavezno nakon plivanja.

Reč "vodootporno" na preparatu podrazumeva održavanje SPF vrednosti do 40 min, a "veoma vodootporno" do 80 minuta nakon ulaska u vodu uz umerene aktivnosti u vodi.

*Marija Janićijević*



## DA LI I ZAŠTO STUDENTI TREBA DA SE BAVE NAUKOM?

Bavljenje naukom, dok studira, za većinu studenata prve godine, u smislu pisanja naučnih radova i učestvovanjima na studentskim naučnim kongresima, predstavlja nepoznanicu rezervisanu samo za malu grupu ambicioznih studenata starijih godina. Da bi se nauka približila i studentima mlađih godina formirana je sekcija Studentskog parlamenta pod nazivom Centar za Naučno-Istraživački Rad Studenata (CNIRS), čiji je zadatak da studente upozna sa naučnim istraživanjem što je to ranije moguće, da im maksimalno pomogne u pisanju radova i učestvovanju na kongresima, da organizuje studentske kongrese i da oslobodi studente, pogotovo mlađih godina, verovanja da je bavljenje naukom teško, komplikovano i nezanimljivo gubljenje vremena.

Postoji više načina na koji studenti mogu da dobiju pomoć ove sekcije kao i više načina da se sami uključe u rad iste. Osnovni način bavljenja naukom je pisanje studentskih naučnih radova. Razume se, da bi neko mogao da se bavi pisanjem radova mora da poseduje određena predznanja. Za pisanje naučnih radova iz određenih predmeta potrebno je poznavanje tog predmeta, što znači da je student savladao znanje iz oblasti iz koje radi istraživanje. Ukoliko se radi istraživanje iz pretkliničkih predmeta student mora da ima položen predmet sa najmanjom ocenom 8, a ako se radi istraživanje iz kliničkih predmeta važno da je taj predmet odslušan. Pored znanja iz predmeta iz koga se radi istraživanje student mora da poseduje znanja iz metodologije pisanja naučnog rada. Ova znanja obuhvataju da je student odslušao CNIRS-ovo predavanje i položio test iz metodologije naučno – istraživačkog rada. Nakon toga student započinje saradnju sa nastavnikom koji će ga uputiti i pratiti njegov rad to jest obavljati mentorski posao. Kroz saradnju sa mentorom rad studenta će biti kontrolisan i usmeravan kako bi se u potpunosti ispunili svi zahtevi pisanja naučnog rada. Svoje radove studenti mogu da prezentuju na različitim studentskim kongresima. Oni mogu biti nacionalni i internacionalni. Svake godine se organizuje Nacionalni kongres studenata biomedicinskih nauka koji predstavlja najposećeniji stručni skup

studenata biomedicinskih nauka Srbije. Pored nje, studenti shodno svojim mogućnostima mogu učestvovati i na internacionalnim kongresima. Svake godine drugi fakultet je organizator Nacionalnog kongresa a studenti sa našeg fakulteta su svake godine redovni učesnici. Tako je ove godine na kongresu u Vrnjačkoj banji svoje radove sa niškog Medicinskog fakulteta prezentovalo 170 studenata, gde su imali priliku da razmene iskustva sa kolegama sa drugih fakulteta. Pored kongresa postoji još načina da studenti prikažu svoje radove, prvenstveno publikovanjem u studentskim časopisima. Medicinski fakultet u Nišu izdaje jedan takav časopis, *Studentski medicinski glasnik*.

Sekcija CNIRSa ima sledeću strukturu:

- Predsedništvo CNIRSa cine:
  - Predsednik sa svojim potpredsednicima
  - Glavne uloge i odgovornosti Predsedništva CNIRSa tiču se donošenja odluka o načinu sprovođenja aktivnosti CNIRS-a, izbora članova glavnog odbora i ostalih članova CNIRS-a;
- Glavni odbor CNIRS-a čine:
  - Predsednik i potpredsednici
  - Sekretar CNIRS-a
  - Još najviše 3 člana koja bira predsedništvo
  - Glavni odbor CNIRS-a je najvažnije radno telo koje je odgovorno za sprovođenje svih aktivnosti CNIRS-a i koordinaciju rada ostalih članova. Članovi glavnog odbora moraju imati najmanje 1 godinu prethodnog iskustva u radu CNIRS-a.
- Ostali članovi CNIRS-a su studenti koji volonterski učestvuju u radu CNIRS-a i pomažu u sprovođenju redovnih aktivnosti. Član CNIRS-a student može postati nakon iskazanog interesovanja i kontinuiranog doprinosa radu CNIRS-a, a na poziv predsedništva CNIRS-a.

CNIRS trenutno broji 17 članova.

*Pavle Pešić*





## VIRTUELNA APOTEKA - VRLO KORISNO I LAKO IZVODLJIVO

Biti farmaceut znači posedovati mnogo znanja o različitim oblastima. Poznavati hemiju, lekove, biljke, bolesti, industriju. Tokom studija se trudimo da naučimo po malo od svega ovoga, da steknemo osnovno znanje koje ćemo dalje skroz unaprediti, tako da vrlo često, opterećeni memorisanjem brojnih činjenica koje su stavljene pred nas, zaboravljamo najvažnije. Biti farmaceut znači pomagati ljudima!

Kao student koji uskoro završava studije, mogu reći da nam je **virtuelna apoteka**, koja je 2014. godine počela sa radom na našem fakultetu mnogo pomogla. Učinila je da osetimo kako je to razgovarati sa pacijentom, savetovati ga, kako se postaviti u različitim situacijama, a osim toga podsetila nas je i na to kako je lepa i plemenita ova naša struka za koju smo se odlučili. Tvrdim takođe i da nas je u velikoj meri motivisala za dalji rad i **napredak**.

Svakako je potrebno učiti i biti vredan, ali osim toga mnogo znanja se sakupi i van fakulteta nakon diplomiranja u praksi. Imati priliku da osetimo **praksu** još tokom studentskih dana je prava **privilegija**. Osim toga, postoje i brojna zakonska i finansijska

ograničenja, uslovi, situacije koje su nam do sada bile potpuna nepoznanica, a koje smo upoznali tokom rada u virtuelnoj apoteci.

Izuzetno mi je drago što će buduće generacije imati mogućnost da možda još na ranijim godinama studija, a ne samo u petoj, upoznaju funkcionisanje javne apoteke, da osete draži i na realnim primerima nauče puno, da prepoznaju svoje greške, isprave ih, rade na poboljšanju svoje struke, jer ako se tako počne, kasnije će, kada zaista budu radili, moći da postignu još mnogo više domete.

U modernoj farmaciji fokus je na pacijetu. Naš fakultet obrazuje studente u skladu sa tim, a najveći dokaz toga upravo jeste prepoznavanje potrebe za formiranjem virtuelne apoteke.

Viva la pharmacie!

Milica Todorovska

## MESEC JUN - IZ ČITAONE U MENZU I NAZAD

Vrucina... Prva pomisao na učenje leti. Kome se još uči kada je vruće? I ne samo to, kome se još uči kada su krenule žurke, a u vazduhu se oseća miris mora i letnje raspoloženje. Sa studentove tačke gledišta, to je jedan od najtežih perioda, jer tada je junski rok i baš tada svi treba da daju svoj maksimum, da bi kasnije mogli da uživaju u plodovima svog rada i truda, da zasluženom predahnu i pripreme se za nove, predstojeće bitke sa knjigama.

Iako svi studenti znaju da je „umni rad fizički neizdrživ“, nekima polazi kao od šale za rukom da vreme koje provedu u svom domu iskoriste na najbolji mogući način za učenje. Drugima je pak teško da se odupru „mračnim silama“ u vidu fejsbuka, tvitera, televizora..I onda često mozemo da čujemo onu svima dobro znanu frazu: „, Jao ne mogu da se koncentrišem.“ Eh ta koncentracija pobegulja, nigde je nema onda kada nam je najpotrebnija, a kada nam u tome pripomogne još i virtualni svet, onda nastaju prave studentske muke.

Ali, kao i za sve, tako i za ovaj naizgled teško rešiv problem, postoji vrlo jednostavno rešenje. A to rešenje nam upravo nudi naš Medicinski fakultet. Svaki put kada pomislite kako ne mozete da učite, setite se da na fakultetu postoji „sveto mesto“ za učenje zvano čitaonica. Naime kada se uputite laganim korakom ka glavnom ulazu Medicinskog fakulteta i otvorite ona masivna vrata, stupićete u glavni hol fakulteta - izuzetno prijatna sredina ako uzmemo u obzir da je napolju 30 stepeni. Ako malo pogledate oko sebe, videćete da sa vaše leve strane postoje stepenice, tačnije par stepenica. Jedne od njih vode na gornji sprat ( ali nećemo krenuti njima), dok jedne vode dole. Dole, pa levo. Tada sa vaše desne strane možete uočiti **kopirnicu** koja će vam biti preko potrebna za sve vaše naredne godine studiranja.

Tačno ispred vas će stvoriti jedna bela vrata koja vode u „predvorje“ čitaonice. Kada stupite u tu malu prostoriju primetićete da ima puno radnica koje marljivo rade za svojim stolovima. One će vam takodje biti od velike koristi, jer da biste uopšte imali pristup čitaonici, morate se njima obratiti da biste bili registrovani kao student Medicinskog fakulteta, i dobiti nalepnicu sa brojevima koja će biti zalepljena na poledjini vašeg indeksa. Ako ste to odradili, slobodno mozete ući u čitaonicu koja je , pogodite, opet sa **leve** strane. Prvo sto se može primetiti pri ulasku u čitaonicu je tišina. **Mir, tišina, hladovina.** Tri reči koje najbolje opisuju čitaonicu, i koje zvuče obećavajuće, pogotovu kada je u pitanju nedostatak koncentracije i to baš u predstojećim

vrelim letnjim danima.

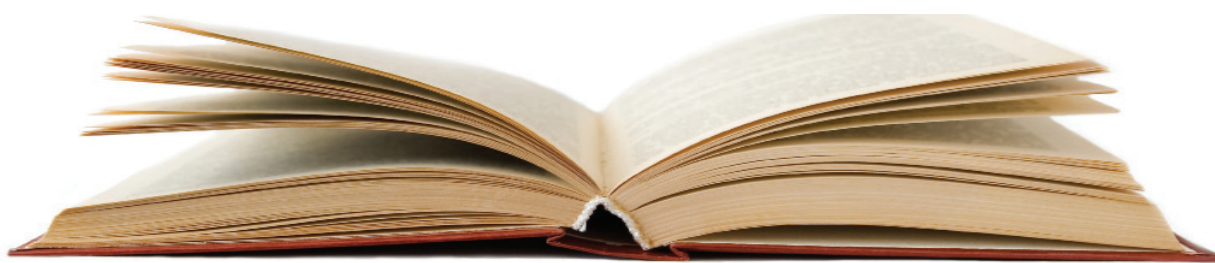
Čitaonica je jedna velika sala, organizovana u tri reda dugačkih spojenih stolova, koji su odvojeni mnoštvom polica sa knjigama. Red stolova, red knjiga. Mesto za učenje, a ujedno i biblioteka, tako da slobodno mozete zaboraviti na sećanje svih onih teških knjiga, jer sve što vam je potrebno, mozete pronaći u ovoj funkcionalnoj prostoriji. Kada je u pitanju pisanje seminar-skih radova ili izrada prezentacija, čitaonica je opet tu da vam priskoči u pomoc, jer poseduje kako kompjutere tako i internet. Celodnevno učenje u čitaonici ume da bude naporno, pogotovu kada preovlada glad, ali ne za znanjem, već ona u stomaku.

Zato postoji **menza**, idealno mesto za okrepljenje. Studentska menza se nalazi preko puta Grčkog kluba (**kafića**) i do nje se može doći, sa bilo koje strane fakulteta. Srećom je i put od čitaonice do menze vrlo kratak, jer se odmah nakon izlaska iz čitaonice i penjanju uz stepenice, sa desne strane, nalazi izlaz iz fakulteta, preko puta koga je menza. Menza je pre svega namenjena studentima koji dolaze iz drugih gradova, ali mogu da je koriste i **domaćini**. Razlika je u tome što studenti koji dolaze sa strane imaju pravo na sva tri obroka, dok studenti iz svog rodnog grada imaju pravo samo na ručak. Da bi se koristila menza, potrebna je kartica za menzu, a sve informacije o tome kako nabaviti karticu mozete saznati na šalteru koji se nalazi na ulazu u **Dom za studente** koji je sa desne strane studentske menze (ako ste okrenuti leđjima, onda je **levo**). Broj obroka nije ograničen, tako da mozete uplatiti onoliko obroka koliko mozete da pojedete.

Kada pogledate u celini ove pogodnosti koje vam se pružaju zaboravite onaj sumorni opis sa početka. Zaboravite na vrućinu, umor, gubitak koncentracije i teško učenje. Setite se da uvek mozete da sednete i učite u čitaoni, jedete i najedete se u menzi, pričate sa kolegama iz doma i razmenite svakojake zanimljive priče. Zaboravih da napomenem da kolege iz čitaone i doma uvek imaju dobre **savete** za vas. Nemojte se ustručavati da zatražite njihovu pomoc, svakako ce vam biti lakse da čujete nečije iskustvo.

Tako da kolege... pratite nastavu, učite, polažite ispite redovno i nemojte da se brinete kada dođe mesec jun, jer čari koje vam se nude na relaciji čitaona - **menza** – čitaona, morate da probate barem jednom tokom studiranja!

*Nina Burić*





## OVE GODINE POSEBNO SMO PONOSNI NA

Teško je odabrati aktivnost koja nam je posebno draga ili reći "E ovo je bilo najvažnije" tako da ćemo se osloniti na izbor studenata. Akcije na koje smo posebno ponosni su svakako one koje su naišle na najveći odziv studenata. Posebno nam je drago da se i u ovim situacijama kao i mnogim do sad naš ukus poklopio sa vašim!

### Predavanje Dr Colića

Prim. dr Milan Colić poznati specijalista opšte hirurgije, ujedno i direktor specijalne bolnice za plastičnu, rekonstruktivnu i estetsku hirurgiju "Dr Colić" kao i bivši predsednik Srpskog udruženja za hirurško lečenje gojaznosti gostovao je na našem fakultetu.

Predavanje je održano 25. marta 2014. godine koje je sa oduševljenjem i velikom pažnjom pratio pun svečani amfiteatar našeg fakulteta. Može se reći da su studenti jedva dočekali gostovanje velikog hirurga, kao i da je on s pravom opravdao očekivanja. Jako interesantno predavanje koje nas je svakako navelo da ostanemo u kontaktu sa doktorom i osiguramo se da će nam učiniti tu čast i ponovo doći u posetu.

*Mladen Brzaković*



### Humanost na delu

Studentska Unija Medicinskog fakulteta (SUMF) je u saradnji sa Fondacijom Osmeh na dar i Studentskim parlamentom Univerziteta u Nišu organizovala tradicionalnu humanitarnu akciju skupljanja novogodišnjih paketića za materijalno ugroženu decu i decu bez roditeljskog staranja.

Akcija je sprovedena na svim fakultetima niškog Univerziteta u periodu od 9. do 20. decembra 2013. godine. U najuspešnijoj akciji do sada uspeli smo da napravimo preko 300 paketića koje smo podelili korisnicima ustanove "Mara", Sigurne kuće, udruženju MNRO, ugroženim niškim porodicama, kao i osnovnim školama u Kuršumliji i deci iz sela Grace na Kosovu i Metohiji.

Korisnicima Sigurne kuće i ugroženim niškim porodicama smo, zbog specifične situacije, uručili

paketiće, dok smo se sa članovima udruženja MNRO družili u Lutkarskom pozorištu u okviru Novogodišnje predstave, a najveće iznenađenje nas je dočekalo u ustanovi „Mara“ gde je za nas, u znak zahvalnosti na poklonjenoj pažnji i druženju, za nas izvedena predstava. Ove godine je sprovedena i akcija deljenja paketića u kuršumlijskoj opštini. Glavni deo akcije sačinjavala je podela paketića u dve osnovne škole «Miloje Zakić», «Darinka Pavlović» dok smo na terenu saznali i iz rezervi uspeli da podelimo paketiće i za decu koja pohađaju dislociranu školu iz Podujeva «Kosta Vojinović». U kuršumlijskim školama videli smo ljubav nastavnika prema đacima, koja ide dotle da nastavnici izdvajaju od svoje plate kako bi deca imala užinu u školi, kako ne bi gladovala.





Oснажени viđenim prenosimo Vam želju da istrajemo u našim plemenitim ciljevima I to da naše malo nekome znači mnogo !!

Želeli smo da podarimo osmeh deci i ljudima kojima smo smatrali da je to najpotrebnije, a zauzvrat

smo dobili toliko osmeha i ljubavi od njih. Mnogi učesnici akcije se slažu da je ovo do sada najlepša humanitarna akcija.

*Ljubiša Rančić*

## Svetski Dan borbe protiv dijabetesa

Povodom Svetskog dana borbe protiv dijabetesa, 14. novembra 2013. godine, Studentska Unija Medicinskog fakulteta (SUMF) u saradnji sa NiPSA-om obeležila je ovaj dan akcijom u Gerontološkom centru. Studenti su kratkim predavanjem informisali naše starije sugrađane o samoj bolesti i načinu lečenja, nakon čega je svima izmeren nivo šećera u krvi. Pokrovitelj akcije bila je farmaceutska kuća "ADOC" kojoj se ovim putem zahvaljujemo.

Svetski dan borbe protiv side se obeležava 1. decembra, a Studentska Unija Medicinskog fakulte-

ta (SUMF) je, u saradnji sa NiPSA-om i IFMSA-om, obeležila je ovaj dan akcijom na Trgu Kralja Milana, a 2. decembra na svim fakultetima Univerziteta u Nišu. Studenti Medicinskog fakulteta su edukovali naše sugrađane i kolege sa drugih fakulteta o samoj bolesti i razgovarali sa njima o prevenciji i razbijanju predrasuda. Akciju je podržalo udruženje građana "Putokaz" kome se ovom prilikom zahvaljujemo.

*Marija Topalović*







### Dan borbe protiv HIV-a

I ove godine Studentska Unija Medicinskog Fakulteta (SUMF), NiPSA i IFMSA su zajedničkim snagama obeležili Svetski dan borbe protiv HIV-a – 1.12.2013. Cilj je bio isti, ukazivanje da problem i dalje postoji, da je sve veći i da se mora reagovati.

Kao i ranijih godina obeležavanje smo započeli nekoliko dana ranije volonterskim radom na svim niškim fakultetima gde smo kroz razgovor, poklone, ankete, upitnike upoznavali studente sa činjenicom da je prevencija najvažnija u zaštiti od oboljenja HIV-a. Na naše zadovoljstvo iz godine u godinu sve je veći odziv studenata kako sa našeg tako i sa drugih fakulteta, jer smo mi ti koji moraju pozitivno da utiču na podizanje svesti među mladima.

Glavni deo naše akcije povodom SVETSKOG DANA PROTIV HIV-a održali smo na Medicinskom fakultetu, 30.11.2013 gde smo kao i na drugim fakultetima ukazivali na važnost prevencije, a potom je u svečanom amfiteatru Medicinskog fakulteta održano otvoreno predavanje na temu: "Diskriminacija HIV inficiranih osoba – TEŽIMO KA NULLI: NULA novoobolelih, NULA diskriminisanih, NULA umrlih od SIDA-e".

Završni deo kao i do sada održan je 1.12.2013 u centru Niša na Trgu Kralja Milana, gde smo takođe građanima Niša podelili promotivni materijal i zamolili ih da se kroz razgovor i popunjavanje ankete informišu o aspektima i mogućnostima HIV prevencije.

*Mladen Brzaković*





## ANATOMIJA (NI)JE BAUK

razgovor sa asist. Bracom Kundalićem i prof. dr Radetom Čukuranovićem

Anatomija je definitivno najveći strah brucoša, a da li je zaista bauk i kako je lakše savladati, pitali smo dr Bracu Kundalića, asistenta i sekretara Katedre za anatomiju.

**Koliko je anatomija bitna i zašto je bitna za dalje studiranje?**

*Anatomija predstavlja azbuku medicine, prva slova i reči koje morate da naučite da biste mogli da se upustite u svet medicine. Jako je bitna, jer je temelj svega što ćete kasnije naučiti. Kao i pri svakom radu osnovno je da znamo šta imamo, čime raspolažemo, a sve dalje planove baziramo na tome.*

**Da li postoji neki poseban sistem učenja anatomije, tj. kako i koliko učiti?**

*Kao što izučavanje svake anatomske oblasti počinje sa proučavanjem kostiju, potom mišića, fascija, krvnih sudova, nerava i organa, neophodno je anatomiju, kao i svaki predmet, učiti od kostura, odnosno početi od najjednostavnijih pojmova i postepeno raditi ka učenju i rešavanju najkompleksnijih zadataka. S obzirom na to da se anatomija bavi morfologijom ljudskog tela, savet koji dajem svakoj generaciji, jeste da što više crtaju i da se preslišavaju bezbroj puta. Vreme neophodno da se nauči anatomija je individualno, ali najbitnije je početi na vreme i učiti redovno.*

**Pored knjiga, za učenje anatomije je neophodan i atlas. Da li ima razlike među atlasima, i koji atlas preporučujete?**

*Svaki atlas je dobar atlas, nevezano da li je u pitanju starije ili novije izdanje. Jedino čega se treba pridržavati je – što više slika, to bolje.*

**Na koji način se polaže predmet Anatomija?**

*Predispitne obaveze obuhvataju prisustvo i aktivnost na predavanjima i vežbama, polaganje*

*seminara i test. Postoje četiri testa, i to dva u prvom i dva u drugom semestru, a testove koji nisu položeni redovno moguće je polagati ponovo nakon završetka semestra. Položeni testovi su uslov za dalje polaganje ispita. Ispit se može polagati preko kolokvijuma ili u celini, pri čemu oba načina polaganja obuhvataju polaganje praktičnog i usmenog dela ispita.*

**Gde studenti mogu da dobiju bitne informacije u vezi sa ovim predmetom?**

*Sva obaveštenja u vezi sa nastavom i ispitima se objavljuju na oglasnoj tabli na Katedri, kao i na oglasnoj tabli na sajtu fakulteta. Dodatna objašnjenja i pomoć pri učenju studenti mogu dobiti na konsultacijama kod profesora i asistenata, u terminima koji su objavljeni na oglasnoj tabli predmeta.*

**Kakav je bio Vaš prvi susret sa anatomijom?**

*Anatomija mi je od samog početka bila jako interesantna, jer je, kao i danas, predstavljala prvi susret i konkretniji uvod u medicinske nauke. Posmatrajući generacije iz godine u godinu, primećujem da je današnjim studentima anatomija zanimljiva podjednako kao i mojoj generaciji, jer su nova saznanja interesantna i to naročito prilikom prepričavanja utisaka kolegama sa drugih fakulteta. Vežbe iz anatomije spadaju u najlepša sećanja sa prve godine, ali i čitavih studija.*

**Da li ste se baš zato opredelili za ovaj predmet?**

*Pored toga što mi je anatomija bila zanimljiva od samog početka, za ovaj predmet sam se opredelio zbog latinskog jezika za koji smatram da je jezik nauke i intelektualaca, zbog toga što je anatomija jedna od fundamentalnih nauka medicine i zato što se svi od malena pitamo od čega je sastavljeno ljudsko telo, pa mi je tako svake godine interesantno da sa studentima rešavam tu misteriju.*





### Da li je anatomija stvarno bauk?

Anatomija nije bauk, ali je neophodna upornost i kvalitetan rad koji se pre svega zasniva na velikom broju ponavljanja. Ispit iz anatomije nije skok u vis, već alpinizam, to je prepreka koja se ne preskače iz zaleta, već se prelazi malim koracima iz dana u dan.

Prema rečima šefa katedre, profesora dr Radeta Čukuranovića Anatomija je osnova i kamen temeljac svih grana medicine i kao takva neprestano napreduje u korak sa medicinom.

### Kakva je sadašnjost i budućnost anatomije na studijama medicine?

Anatomija jeste i uvek će biti kamen temeljac za lekarsku profesiju. Kao fundamentalna disciplina medicinskih nauka ona ima za cilj da studente, buduće lekare, ali i specijalizante različitih, a pre svega hirurških grana detaljno upozna sa tajnama građe čovekovog tela. Ovo je, pak, uslov kako za uspešan nastavak

studija medicine, tako i za kompetentno bavljenje lekarskom profesijom. Pri tome, anatomija će koristiti sve savremene morfološke metode i neprekidno obogaćivati znanja neophodna lekarima. Međutim, učenje i vežbanje na kadaverima će uvek biti nezamenljiv metod u edukaciji budućih lekara i specijalista. Jer, samo se na taj način može steći trodimenzionalni utisak o strukturama čovekovog tela i uvid u njihove međusobne odnose. Uz to, uvođenjem novih metoda (kvantitativnih, antropoloških i dr.) anatomija postaje sve atraktivnija disciplina za mnoge kliničke grane, dokazujući tako da zapravo postaje nezaobilazan faktor i u svakodnevnom rutinskom radu kliničara. O značaju anatomije za lekarsku profesiju najslikovitije govori poređenje jednog našeg kolege anatoma, koji lekare sa nedovoljnim znanjem iz anatomije poredi sa krticama koje kopaju po mraku, a iza njih ostaju humkice.'

Marija Topalović

## NEŠTO I O STRUKOVNIM STUDENTSKIM ORGANIZACIJAMA...

Upis na fakultet predstavlja veliku prekretnicu u životu mladih osoba punih iščekivanja. Uglavnom, brućoši znaju da ih čekaju knjige, obaveze i nova poznanstva. Takođe, studiranje može predstavljati najlepší period života ukoliko prigrlimo nove mogućnosti i proširimo svoje vidike. Interakciju sa vršnjacima i kolegama omogućavaju nam studentske organizacije, kojih ima sasvim dovoljno da svako pronađe sebe i svoja interesovanja u nekoj. Postoje organizacije koje su namenjene svim fakultetima i predstavljaju zajedništvo svih fakulteta, a postoje i organizacije koje su isključivo stvorene i namenjen jednom fakultetu odnosno smerovima na tim fakultetima radi druženja i lakšeg ostvarivanja interesa. Cilj svih organizacija je uvek isti - **Okupljanje studenata sa zajedničkim ciljem na jednom mestu, kvalitetnije studiranje!**

Na našem fakultetu postoji više organizacija kako po smerovima tako i u globalu, a do svih njih možete doći preko našeg Studentskog parlamenta, koje predstavlja krovno predstavničko telo studenata definisano Zakonom, a koje jako uspešno vodi **Studentska Unija Medicinskog Fakulteta u Nišu (SUMF)**, gde su vam vrata uvek širom otvorena!

Pored ove, postoje kao što smo već pomenuli i strukovne organizacije koje ne učestvuju na izborima i ne bave se zastupanjem studentskih interesa kroz probleme nastave i studentskog standarda, ali su svakako veoma važne svom domenu delovanja.

- **IFMSA - International Federation of Medical Students' Associations - Serbia** (некадашња организација YUMSIC), односно Комитет за међународну сарадњу студената медицине (локални комитет у Нишу) који се бави професионалном и научном разменом студената медицине, промоцијом јавног здравља и медицинском едукацијом.
- **Savez Studenata Stomatologije Niš** – Organizacija studenata stomatološkog odseka, koja se bavi afirmacijom struke i ima veoma dugu tradiciju među

studentima stomatologije, pa mnogi današnji profesori stomatologije svoje početke vezuju upravo za Stomatološki savez. Jedan od glavnih ciljeva ove organizacije je i da pomogne ugroženima, nekad koristeći i svoje veštine. Primer je akcija koja se svake godine održava, gde studenti stomatologije pomažu šticienicima Doma Duško Radović, i prikupljaju novčanu pomoć, a ujedno su i deci sa smetnjama u razvoju na raspolaganju besplatne usluge studenata i profesora, što je ozvaničeno ugovorom sklopljenim 2013.godine.

- **EDSA (European Dental Student's Association)**- Organizacija koja nam pruža mogućnost da otputujemo u strane zemlje i upoznamo njihove načine rada, posetimo njihove fakultete, ili ugostimo studente iz drugih evropskih zemalja.
- **Udruženje Studenata Farmacije Niš**- Udruženje kao osnovnu ideju ima okupljanje svih studenata farmacije kako bi se zajedničkim snagama izborili za svoje legitimne interese. Takođe Udruženje će se baviti tekućim problemima studenata, a sve to u korrektnoj komunikaciji i konstruktivnoj saradnji sa Studentskim parlamentom, profesorima ovog studijskog odseka i Upravom fakulteta.
- **Asocijacija studenata farmacije Niš (NiPSA)**- lokalni ogranak Nacionalne asocijacije studenata farmacije (NAPSer) koji postoji već 5 godina na Medicinskom fakultetu u Nišu i koji se bavi realizovanjem različitih projekata koji imaju za cilj promociju zdravlja, edukacije, ostvarivanje međufakultetske i međunarodne saradnje, unapređenje znanja i sticanje veština komunikacije farmaceuta, kako sa pacijentima, tako i sa ostalim zdravstvenim radnicima, itd.
- **The Hospitality Club**- Cilj je spajanje ljudi širom sveta. Članovi Hospitality kluba širom sveta pomažu jedni drugima prilikom putovanja obezbeđujući smeštaj ili provodeći gost kroz svoj grad. Članstvo je besplatno. Ideja je: povezivanje svetskih putnika i stvaranje interkulturalnog razumevanja.

Kao što smo već naveli, Studentski parlament je telo i organ visokoškolske ustanove (u ovom slučaju našeg Fakulteta), koji jedini pruža studentima legalno i legitimno pravo da preko njega ostvaruju sva svoja prava i štite svoje interese na fakultetu, utiču na nastavni proces, dešavanja na fakultetu, organizuje vannastavne aktivnosti studenata, itd. Za sve zainteresovane da se uključe u rad Studentskog parlamenta ili Studentske Unije Medicinskog fakulteta (SUMF-a), stojimo Vam na raspolaganju svakog radnog dana u period od 9 do 13

časova u prostorijama Studenskog parlamenta, u suturenu fakulteta (ispod Instituta za anatomiju). Ujedno, sve nejasnoće, bliže informacije o strukovnim studentskim organizacijama o kojima je bilo reči u ovom tekstu ili bilo kakvu drugu pomoć, možete takođe potražiti u prostorijama Studentskog parlamenta, čijem osoblju će biti i više nego drago da pomogne, da Vas uputi, kao i uvek do sada.

*Kristina Burić*



## PLAĆAJU ME DA UČIM - studentski krediti i stipendije

Jedna od novina prilikom upisa fakulteta pored toga što su knjige mnogo opširnije, što ih ima mnogo više, što će se slobodno vreme koje inače neće postojati svoditi na obnavljanje anatomije i što petica više nije ocena sa kojom ćete iznudjivati novac od vaših roditelja jeste i pravo na svoju "prvu platu". Da, kao student imate pravo na deset mesečnih rata **republičkog kredita** a kasnije i stipendije!

Na početku studiranja imate pravo na studentski kredit, dok po navršenoj prvoj godini stižete pravo i na stipendiju. Razlika je u tome što je stipendija nepovratna dok je za kredit neophodno da diplomirate u roku sa prosečnom ocenom iznad 8.5. kako ne biste vraćali određenu svotu novca. Iznos stipendije i kredita je jednak, 84 000 u desetomesečnim ratama.

### KREDIT dokumentacija:

- **PRIJAVA** (obrazac br.1) lično popunjavate i to na kraju.
- **UVERENJE** (obrazac br.2) o upisanom narednom zimskom semestru (prva godina) i prosečnoj oceni koju ste imali tokom školovanja u srednjoj školi. To se izdaje u studentskoj službi.
- **UVERENJE** o prosečnom mesešnom prihodu po članu porodice za period JAN - JUN TEKUĆE godine (obrazac br.4). Overava se **prvo IZJAVA 2 SVEDOKA** o broju članova porodice sa istim prebivalištem kao i student. Svedok može biti apsolutno bilo ko i može se overiti u bilo kojoj opštini ili mesnoj kancelariji. **Zatim** se izdaje uverenje o prosečnom primanju svakog člana posebno i to mora lično ta osoba. Izdaje se u firmi gde osoba radi ili ako je penzioner u penzionom (socijalno). Takođe za isti period JAN - JUN tekuće godine. Onda se sve predaje u opštinu i overava se **obrazac br. 4**, što znači on se popunjava kad se sve ovo prikupi.

- **UGOVOR** (obrazac br.5) u 2 primerka takodje lično popunjavate.

- fotokopiju lične karte i ako je elektronska obavezno sa očitanim podacima. Preporučujem u 2 primerka.

- **po odobrenju kredita** potrebna vam je i izjava dva žiranta. Žirant je takodje dužan da preda njegov mesečni prihod u periodu JAN-JUN tekuće godine i da popuni **menicu** koju možete kupiti u bilo kojoj banci. Bitno je da preda i fotokopiju svoje lične karte koja je važeća. Ova zadnja stavka je obična formalnost ali je jako bitna. Reči koje su pisane velikim slovima su česte greške pa ih naglašavam.

Takođe nagovestila bih vam i da imate pravo da konkurišete za **nepovratnu stipendiju koju dodeljuje vaš grad**. Konkurs se razlikuje od grada do grada ali je svima zajedničko da morate biti redovan student upisan na budžetu, da imate izuetan uspeh iz srednje škole i da prebivalište kao i mesto rođenja moraju biti na području teritorije opštine, odnosno grada gde podnosite zahtev za stipendiju.

Dokumentacija na prvi pogled deluje zaista komplikovano, ali kad dodje leto, imate uhvaćen budžet ili ste na dobrom putu, pa razmišljate kakve su vam mogućnosti da odete na zasluženi odmor, verujte, neće vam biti žao što ste utrošili malo vremena na sve ovo.

Ako vam je potrebna pomoć, **vrata Studentskog parlamenta kao i službe su vam širom otvorena!**

Srećno sa konkursom!

*Hristina Jovanović*



## U NIŠU STE - POSETITE, PROBAJTE...

Drage kolege kao što je neko nekad negde napisao "Sve u životu je prolazno. Mi provodimo naš život u iščekivanju: čekamo da odrastemo, da završimo škole, da stvorimo svoje porodice, ali šta nam na kraju ostaje? Ostaju nam lepe uspomene na koje sa osmehom gledamo i koje bismo ponovo rado proživeli. Ostaju nam lepa sećanja na dane nase mladosti"

E pa dragi moji, sad je došlo vreme naše mladosti i vreme stvaranja lepih uspomene i to baš ovde u ovom Gradu.

Zato evo jednog malog vodiča kroz Grad Niš.

- **Ono što prvo treba da znate o Gradu u kome ćete provesti najlepše godine svoga života**

Ime grada Niša može se naći u mnogobrojnim istorijskim izvorima iz perioda srednjeg veka do savremenog doba. Sva ta imena su vrlo slična, zavisno od jezika na kome su zapisivana: *Naissus, Nais, Nisus, Νισσα, Ναισσός, Νισος, Niš, Niš*.

**Niš** je najveći grad u jugoistočnoj Srbiji i sedište Nišavskog upravnog okruga. Niš treći grad po veličini u Srbiji (posle Beograda i Novog Sada). Nalazi se na reci Nišavi, nedaleko od njenog ušća u Južnu Moravu. Grad Niš zauzima površinu od oko 597 km<sup>2</sup>.

Niš je bio administrativni, vojni i trgovinski centar različitih država i carstava kojima je pripadao. Na prostoru današnjeg Niša, u antičkom gradu Naisu rođeni su rimski carevi Konstantin Veliki i Konstancije III. Geografski položaj Niša učinio ga je strateški važnim i time primamljivim gradom za mnoge osvajače. **Od danas ga osvajate i vi.** Tokom istorije, teritorijom na kojoj se današnji grad nalazi prošli su Dardanci, Tračani, Iliri, Kelti, Rimljani, Huni, Avari, a zatim i Vizantinci, Srbi, Bugari i Osmanlije. U više navrata grad su zauzimali Mađari i Austrijanci. Od Turaka je oslobođen 1878. godine i od tada se ponovo nalazi u sastavu Srbije.

Saobraćajna infrastruktura na teritoriji Niša ga čini raskršnicom kopnenog i vazdušnog saobraćaja Balkana, (pogotovo zbog intenzivnog saobraćaja ka Turskoj i Grčkoj) i zbog toga što se na teritoriji Niša nalazi međunarodni aerodrom *Konstantin Veliki*.

Niš je privredni, univerzitetski, kulturni, verski i politički centar Srbije, a sedište je Niške eparhije Srpske pravoslavne crkve.

**Niški univerzitet, osnovan 1965. godine, ima 13 fakulteta i oko 30.000 studenata.**

- **Ono što obavezno treba da učinite u pauzi od učenja**

### Posetite Izletišta

- Niška Banja — banjsko lečilište, udaljeno 10 km od centra grada, u podnožju Koritnjaka, ogranka Suve planine
- Čair — gradski park sa bazenom i sportskim terenima
- Park Sveti Sava — gradski park
- Kamenički vis — izletišta i skijalište blizu Niša, na 805—814 m nadmorske visine
- Sićevačka klisura — uzak deo doline Nišave

između sela Prosek i Dolac, 14 km uzvodno od Niša

- Oblačinsko jezero — prirodno jezero na 20 km od Niša, blizu mesta Oblačina, u podnožju Malog Jastrepca
- Banja Topilo — mala banja na 25 km od Niša, u ataru sela Vele Polja, prema Aleksincu i Sokobanji
- Cerjanska pećina — 14 km od Niša, a ataru sela Cerja
- Jelašnička klisura — u dolini Jelašničke reke, blizu sela Jelašnica, kod Niške Banje
- Bojanine vode, na ogranku Suve planine, iznad sela Jelašnica
- Suva planina

### Posetite Istorijske spomenike

- Niška tvrđava — vojno utvrđenje iz turskog vremena, 17. vek,
- Medijana — arheološko nalazište iz rimskog doba (3—4. vek),
- Logor Crveni krst — jedan od retko očuvanih logora iz Drugog svetskog rata,
- Bubanj — spomen park na stratištu streljanim građanima u Drugom svetskom ratu,
- Čele kula — jedinstveni spomenik iz 19. veka sa lobanjama srpskih ustanika iz bitke na Čegru, uzidanim u kulu,
- Čegar — brdo na kome je bilo poprište bitke na Čegru, 10. maja 1809. godine,
- Spomenik oslobodiocima Niša — spomenik posvećen oslobođenju Niša od Turaka i rodoljubima iz Prvog svetskog rata,
- Spomenik Aleksandru Ujedinitelju — spomenik posvećen kralju Aleksandru Karađorđeviću,
- Kazandžijsko sokače — stari urbani deo grada u današnjoj Kopitarevoj ulici, izgrađen još polovinom 18. veka,
- Starohrišćanska bazilika sa martirijumom u Jagodin-mali, 4. vek,
- Ranohrišćanska grobnica sa freskama sa kraja 6. veka,
- Spomen kapela — podignuta žrtvama NATO bombardovanja 1999. godine,
- Praistorijski lokalitet Bubanj — arheološko nalazište iz doba neolita.

**Obavezno doživite i probajte** Nisville Jazz Festival, Horske svečanosti, Filmske susrete, Nimus, Muzicki festival Constantinus i Nisomnia, Dane Svetog Cara Konstantina i Carice Jelene, Dane bureka, Dane vina i naravno prelepe bašte kafica i klubove koji ce vam pružiti neverovatan uzitak i druženje.

**Drage kolege ovo bi bilo nešto najkrace o Gradu Nišu. Posetite i probajte sve „Nećete se pokajati“**

Ilija Pantić



## 10 KNJIGA KOJE NISU U LEKTIRI A KOJE NE SMETE PROPUSTITI

### 1. „Fukoovo klatno“, Umberto Eko

Svojevrsna nostalgija za beskonačnim je jedna od odlika ove knjige u kojoj se junaci trude da dosegnu apsolutno, a do koga se pak (eventualno) dolazi samo prevazilaženjem sebe samog. Uz čitavo bogatstvo podataka, Fukoovo klatno je istovremeno detektivska priča, uvod u fiziku i filozofiju i uzbudljiva analiza ludila i mudrosti koja obuhvata celokupnu ljudsku istoriju. Svojevrsni junaci ove knjige su i alhemija, kabala, mistika, tajna društva... Naime, nekoliko prijatelja iz zabave počinju da sakupljaju mistična i ezoterična znanja, prave mapu koju postavljaju ispod Fukoovog klatna u muzeju tehnike u Parizu. No, igra će početi da ih guta i smrt da ih vrebata u njihovim potragama. U nekim osvrtima ističe se Ekovo podsmevanje teorijama zavere od srednjeg veka do danas.

### 2. „Galeb Džonatan Livingston“, Ričard Bah

Priča o Galebu Džonatanu, priča o nesvakidašnjem galebu, ptici koja se usudila da se suprotstavi normama i da poželi nešto više od običnog preživljavanja, objavljena je prvi put 1970. godine. Neustrašiv, hrabar, odlučan Džonatan nastoji da dobije najviše od sebe samog, da se izbori za prave stvari i vrednosti bez obzira na cenu. Knjiga o neverovatnoj snazi (i dometima) koje čovek iz sebe može da iznedri.

### 3. „Treće oko“, Lobsang Rampa

Autobiografski roman tibetanskog lame Lobsang Rampa koji je je prošao bolnu operaciju otvorenja Trećeg Oka, zahvaljujući kome može da „vidi ljude kakvi jesu, a ne kakvim se predstavljaju“, koje otvara ogromna spoznanja... Piše o tome kako je kao dečak, od samo sedam godina, ušao u samostan Čakpori, hram tibetanske medicine, gde je studirao pod velikim učiteljima, učeći od njih takva mistična umeća poput vidovitosti, levitacije astralnih projekcija... „Treće oko“ vodi čitaoca kroz magični svet istoka, astralna putovanja i snove, objašnjava duhovnu strukturu čoveka, eteričko telo, auru, boje kao putokaz, sredstvo duhovne spoznaje.

### 4. „Uliks“, Džejsms Džojs

Radnja romana, koga prati i odrednica da je traktat o značaju trivijalnih događanja, obuhvata život tri glavna lika u toku samo jednog dana, 16. juna 1904. u Dublinu. Pisan u Cirihi, Trstu i Parizu od 1914. do 1922. „Uliks“ (latinska verzija imena Odisej) je postao ne samo kruna Džojsovog opusa, već i jedan od najznačajnijih romana u istoriji. Ostalo je zabeleženo da je Dž. Džojs 1904. godine rekao svom bratu Stanislavu: „Vidiš li onog čoveka koji je upravo odskočio u stranu da ga ne bi pregazio tramvaj. Zamisli da ga je pregazio, koliko bi odjednom sve što je taj čovek učinio postalo značajno. Ne za inspektora, već za svakoga ko ga je poznavao. A tek njegove misli... To je ta moja ideja o značaju trivijalnih stvari koju bi želeo da prenesem dvema ili trima ubogim dušama koje će možda i pročitati ono što napišem“.

### 5. „Nepodnošljiva lakoća postojanja“, Milan Kundera

Ljubavna priča smeštena u Prag čuvene '68 („praško proleće“) i sovjetske okupacije koja je usledila. Pisan fragmentarno, ovo jeste roman o ljubavi, ali ne i ljubavni roman. Uz priču o njemu i njoj, koja je mnogo više od

muško ženskog odnosa, Kundera osvaja uzbudljivim eksplikacijama na razne teme; od odnosa težine i lakoće (u ljudskom životu) do toga da je slučaj smrti Staljinovog sina dokaz da su govna veći teološki problem od smrti.

### 6. „Majstor i Margarita“, Mihail Bulgakov

Čuveni Bulgakovljev roman prvi put je, u nepotpunom obliku, objavljen 1966. u časopisu „Moskva“, a ptupna verzija 1969. u Frankfurtu. Ukazujući na veliki značaj tog romana u svetskoj književnosti kritika ističe da podjednako pripada avangardi i modernizmu, te da je u njemu izuzetno bitno pitanje smisla života i umetnosti postavljeno tako da zadire u temelje celokupnog istorijskog korpusa, a književno je obrađeno „na način koji može ostvariti jedino književnost koja se oslanja na svekoliko iskustvo svetske književnosti“.

### 7. „Igra staklenih perli“, Herman Hese

Hese je „Igru staklenih perli“ napisao 1943. Njen glavni junak i drugi protagonisti učeći se naslovnoj veštini, duhovnoj igri koja rađa novi kvalitet prepliću (svo) znanje i (svu) umetnost, a istovremeno traži najviše i od čoveka i za čoveka. Priča o smislu života (ili traženju smisla) smeštena je u 22. vek u nepostojeću zemlju. Kritikuje savremeni svet, „feljtonističku civilizaciju“ kojoj suprotstavlja svet duha i kulture. Knjiga je bila veoma omiljena u razorenoj Nemačkoj posle Drugog svetskog rata, a 1946. dobio je za nju Nobelovu nagradu.

### 8. „Slika Dorjana Greja“, Oskar Vajld

„Slika Dorjana Greja“ je jedini roman Oskara Vajlda koji se pojavio 1890. u jednom američkom magazinu kao posledica razgovora koji su godinu dana ranije za večerom vodili urednik časopisa, autor i britanski lekar Konan Doil. Knjiga govori o lepom mladom momku koji „pristaje na nagodbu“ da umesto njega stari slika, dok njegovo lice ostaje lepo uprkos godinama i zlodelimama koje je počinio. Cena je, ispostaviće se, tolika da će junak poželeći da bude odvratni starac sa slike. Eseiističke opservacije, snažno obeležje romana, deo su priče o junaku lordu Henriju, svojevrsnom guruu lepog Dorjana.

### 9. „Hadrijanovi memoari“, Margarit Jursenar

Junak, car Hadrijan (u istoriji zabeležen kao car filozof, mirotvorac, jedan od „pet dobrih careva starog Rima“ koji je, kako M. Jursenar napominje, vladao na razmeđi stare i nove epohe) pred smrt priseća se svog života u vidu svojevrsne ispovesti. A priča obuhvata i vivisekcira široku lepezu pitanja od opštih, društvenih i političkih, do ličnih i pojedinačnih tema i dilema. Jursenar knjigu završava posebnim odeljkom, svojim memoarima o pisanju memoara. Po mnogima i jedno i drugo su priče o ljudima koji su živote uložili u projekte koji su pobedili i istoriju i vreme.

### 10. „Freni i Zui“, Dž. D. Selindžer

Dž. D. Selindžer je najčitaniji američki pisac koji je istovremeno i najmanje objavljivao - svega četiri knjige proze, od kojih je samo „Freni i Zui“ (1961) ponovila ogroman uspeh „Lovca u žitu“. Napisana je u formi uzbudljivog, zanimljivog dijaloga između glavne junakinje i njenog brata, koji postepeno vodi katarzi i razrešenju, odnosno nežnosti i ljubavi kao polazištu, uporištu, ishodištu.



## ON JE PRAVI DŽENTLMEN

Vremena se menjaju, ljudi se menjaju, menjaju se naša viđenja, očekivanja; menjaju se odnosi između muškaraca i žena. Nadam se, ipak, da se nikad neće promeniti stav da se od pravog muškarca očekuje da bude **džentlmen**, a od prave žene da bude **dama**. Pitanje je samo šta se danas očekuje od njega, šta je to što ga u ovim vremenima čini džentlmenom? Kako se on ponaša prema svojoj lepšoj polovini? Da li je otvaranje vrata, nameštanje stolice, poziv na ples nešto što će oduševiti lepši pol? Da li savremenom muškarcu ovakvi gestovi prčinjavaju zadovoljstvo ili ne? Mnogi misle da se neke takve "pažnje" odraz zastarelog ponašanja i da se danas traži drugačiji muškarac. Ipak, prave vrednosti traju, klasika je uvek u modi, mnogo toga u našem svetu ima vanvremensku definiciju: *"Biti pravi džentlmen nikada ne izlazi iz mode."*

Džentlmen zna kako da priđe dami, da joj se obrati sa poštovanjem, da je zamoli za ples (a ako ga ona i odbije - ume to da prihvati), ili je izvede na sastanak. On se prema njoj ophodi sa mnogo nežnosti, dajući joj do znanja koliko mu znači. Ne stidi se da joj kaže da je lepa, da je voli. Za njega je iskrenost odraz učtivog ponašanja. Sa mnogo stila učiniće da i najmanja

sitnica izmami osmeh njegovoj lepšoj polovini, jer mu taj osmeh mnogo znači i osećaće se čitavog života kao čuvar njenog osmeha. Džentlmen ume lepo da priča i ne skreće na sebe pažnju ako glasno govori; naprotiv, on govori veoma predano i dovoljno glasno da pleni uzdahe i ostalih dama. Iskren kompliment uz osmeh u očima, pažnja usmerena na damu, bilo kad su sami, bilo u društvu. On ne kasni, ne laže, ne vara, ne zaboravlja njen rodjendan, njihovu godišnjicu. Džentlmen poklanja svojoj dami pažnju, ljubav, cveće, briše joj suze maramicom, privija je uz grudi dovoljno snažno da zna da ima nekog ko je bezuslovno voli i čuva. On stoji iza nje u najtežim trenucima i uvek je tu kad joj zatreba. Možeš zažmuriti i pustiti da te vodi kroz život, a da ipak znaš da će sve biti savršeno dobro. Samo, biti džentlmen nije nimalo lako, jer pored ovih i još mnogo drugih vrlina koje se od njega očekuju, potrebno je još nešto (a to je najbitnije): imati damu koja ume da prepozna sve to, damu koja zaslužuje sve to.

A ako se uz nekog muškarca osećate kao dama, onda ste na pravom putu da pronađete svog džentlmena. Mislim da takvi ipak postoje.

*Katarina Bačević*



## JESTE LI VEĆ ZNALI DA...



**Skulpture životinja od starih delova računara** pravi umetnik Robert Saliven iz Amerike.

**Dve žene igrale su u kofama s vodom** da bi se dobili zvučni efekti za film tokom monologa Džina Kelija u filmu "Pevajmo na kiši".

**Godišnji festival u čast Budinog svetog zuba** održava se u Kendiju u Šri Lanki.

**Trka glista** održava se svake godine u Ešlandu u državi Kentaki.

**Džak za kupanje** napunjen vodom i stegnut oko vrata kupača izumeo je Adolf Herc 1904. godine.

**Naočare sa zatamljenim staklima** nosile su sudije u drevnoj Kini da pogledom ne bi otkrile šta misle i tako naslutile presudu.

## SEDENJE BRIŠE PAMĆENJE

Kada ste u fizičkoj kondiciji, to ima još neke prednosti, osim zdravlja vašeg srca i pozitivne slike o sebi. Sudeći po istraživanjima, ako niste u formi, možete da imate probleme sa dugoročnim pamćenjem. To nisu dobre vesti, pogotovo ako uzmete u obzir da su nalazi istraživanja pokazali da probleme sa pamćenjem imaju ljudi koji nisu u aerobnoj kondiciji, i da im se stanje vremenom pogoršava.

**Sedeći način života može da vam izbriše pamćenje!**

Previše sedenja je postalo vrlo uobičajena pojava za moderni svet, a to bi bukvalno moglo da vam obriše pamćenje. Istraživači sa jednog univerziteta ispitivali su uticaj aerobnih vežbi na pamćenje kod zdravih, odraslih ljudi.

Rezultati su pokazali da ljudi koji su manje u formi, iako prevashodno zdravi, imaju **lošije** pamćenje u poređenju sa onima koji su u aerobnoj kondiciji. U studiji

je učestvovalo 75 ljudi. Prema ovoj studiji, ako niste u aerobnoj kondiciji, čak iako ste uglavnom zdravi, mogli biste da imate probleme sa dugoročnim pamćenjem, tako da studenti znate šta vam je činiti od narednog ispitnog roka!





## 7 NAJLUDJIH STVARI KOJE JE IZBACILO MORE



Nepredvidive morske struje ponekad nas iznenade svime što donesu na obalu. Na plažama koje izlaze na otvoreno more i okeane zaista se svašta može naći - od nadgrobnih spomenika do ljubavnih pisama iz Drugog svetskog rata...

### 1. Na hiljade cipela i patika odjednom

Ostrvo Teršeling na severu Holandije zahvaljujući morskim strujama idealan je mamac za smeće koje more izbacuje. Nakon što je 2006. s teretnog broda koji je prolazio tim vodama ispalo nekoliko kontejnera prepunih robe, na plaži je osvanulo na hiljade cipela i patika. Lokalno stanovništvo pohrlilo je da potraži parove i tako obnovi obuću.

### 2. Ljubavna pisma iz Drugog svetskog rata

Mali delovi istorije isplivali su na obalu Nju Džersija nedugo nakon što je uragan Sendi opustošio američku obalu. Pronađena pisma napisala je Doroti Felon svom budućem suprugu Linu Faramu između 1942. i 1948. godine.

### 3. Nadgrobnji spomenici

Na jednu od plaža u San Francisku pre dve godine isplivalo je nekoliko nadgrobnih spomenika. Veliki granitni komadi kasnije su "reciklirani" i iskorišćeni kao građevinski materijal za zgradu blizu plaže.

### 4. Sto godina star viski

Nakon što se brod «Stjuart» nasukao 1904. godine na poluostrvu Lin na severu Velsa, iz njega je ispalo na **stotine boca viskija**. Lokalno stanovništvo iskoristilo je priliku, ali i stotinu godina kasnije, boce viskija se i dalje pronalaze.

### 5. Kokain u vrednosti 70 miliona dolara

Ako pitate policiju, na plažama se neretko mogu pronaći razne količine droge, ali zaplena u Japanu verovatno je najveća ikada zabeležena. Šest velikih pakovanja, od kojih je svako sadržavalo po 78 kilograma kokaina, isplivalo je **na plaži kraj Tokija**. Ponosni vlasnik nije se javio.

### 6. E.T.

Model popularnog filmskog vanzemaljca E.T.-ja u "prirodnoj" veličini otkriven je kod britanskog Old Portsmuta. Vrlo brzo je pronađena i vlasnica - 76-godišnja Margaret Vels kojoj je lutka bila i ukradena, a kako je završila u moru, niko ne zna.

### 7. Motor Harli-Dejvidson

Lokalno stanovništvo je na plaži na ostrvu Grejem na zapadu Kanade pronašlo motor Harli-Dejvidsonu velikom belom kontejneru koji je očigledno donelo more. Kako se kasnije ispostavilo, motor je pripadao Japancu Ikuu Jokojami, a završio je čak 6.500 kilometara dalje od kuće nakon cunamija koji je u martu 2011. pogodio Japan. Harli je u moru proveo oko godinu dana. Zahvaljujući snažnim strujama kontejner nije potonuo, nego je isplivao u Kanadi, a motor, u nešto lošijem i zarđalom stanju, vlasnik nije hteo natrag, već ga je poklonio muzeju kao sećanje na 15.000 ljudi stradalih u cunamiju.

Mladen Brzaković





## NEKADA EKIPNOG, DANAS ZEMLJA INDIVIDUALNOG SPORTA, SRBIJA

Iako mala, sa samo nešto više od 7 miliona stanovnika, Srbija je u svetu poznata kao sportska sila, pre svega u ekipnim sportovima, jer su odavno još u Jugoslaviji naši klubovi, a i tadašnje reprezentacije pravili velike uspehe. Međutim, danas u našoj zemlji se osim najpopularnijih sportova (fudbala, košarke, vaterpola, odbojke...) dosta prate i gledaju i neki drugi individualni sportovi kao što je tenis, plivanje, atletika... itd., koji su dobili na popularnosti zbog sjajnih uspeha naših sportista.

Pored **Novaka Đokovića** koji je svetski teniski i sportski fenomen, jedan od najboljih tenisera svih vremena i naš najznačajniji ambasador, u ovom tzv. „belom sportu“ imamo još nekoliko odličnih tenisera (Janka Tipsarevića, Viktora Troickog...) koji su nas puno puta učinili srećnim beležeći odlične rezultate na najvećim turnirima. Takođe, činjenica da smo zadnjih godina mogli da uživamo u sjajnim partijama Ane Ivanović i Jelene Janković, koje su obe u jednom trenutku bile prve na WTA listi, govori kolika je Srbija sila u **tenisu**. Osvajanje Davis Cup –a je bilo kao jagoda na vrhu šlaga svim rezultatima naših tenisera koje su zadnjih godina postigli i koje će tek da postižu. U **plivanju** osim našeg velikog Milorada Čavića, koji je plivačka legenda ne samo kod nas već i u svetu, Nađe Higl koja se okitila zlatom na svetskom prvenstvu u Rimu, Velimira Stjepanovića koji je aktuelni evropski prvak, imamo još puno mladih perspektivnih plivača koji već sada prave odlične rezultate a tek ih čekaju najveći uspesi. Sa srpskih atletskih staza je osim naših veterana Olivera Jevtić i Dragutina Topića zadnjih godina takođe na veliku scenu stupilo nekoliko pravih bisera našeg sporta. Pored Emira Bekrića i Ivane Španović, Amele Terzić i Asmira Kolašinca imamo još puno mladih i perspektivnih talenata u raznim atletskim disciplinama. Naša osvajačica zlatne medaljeu tekvondou na olimpijskim igrama Milica Mandić, zatim odlični uspesi u streljaštvu Ivane Maksimović i Andrije Zlatića, kao i nedavna zlatna medalja Davora Štefaneka u rvanju sigurno su doprineli popularnosti ovih sportova kod nas.

Međutim, ako pogledate puteve do sjajnih uspe-

ha svih ovih fenomenalnih sportista, videćete da su se za iste svi izborili sami, često uz pomoć samo svoje porodice i prijatelja, neretko finansirani iz „svog džepa“ bez podrške države koja i sama nema para, a samim tim i bez podrške svojih klubova koji bi trebalo da su osnova svih tih mladih ljudi koji, iako se takmiče u individualnim sportovima trebaju imati klub iza sebe kako bi im pomogao u fazama razvoja i sazrevanja. Sada se vraćamo na početak priče i vidimo zašto naše reprezentacije u ekipnim sportovima ne prave tako sjajne rezultate kao nekada. Osim u vaterpolu gde nije bilo prekida u konstantnim odličnim uspesima, ostale reprezentacije koje se takmiče u ekipnim sportovima, osim ponekih blistavih momenata nemaju kontinuitet u kvalitetu i uspesima kao što je to bilo nekada. Klubovi su bez novca, a za to je jedino i samo kriva država, u čijem su i vlasništvu klubovi, koji čak i kad bi se privatizovali kao mnoge firme u Srbiji od demokratskih promena, ko zna do čega bi tek to dovelo srpski sport. U školama je sport postao sve manje obavezan, nema nikakvog plana i ideje da se poveže školski sa klupskim a samim tim i reprezentativnim sportom, a i nažalost mnogo više dece je za računarima nego na sportskim terenima i igralištima. Svi ovi faktori utiču da je sve manje klupskog uticaja na kvalitet pojedinca, zbog toga nažalost sve slabijih klubova, liga a samim tim i reprezentacija pogotovo u ekipnim sportovima, a tu smo nekada bili **najjači**.

I pored svih ovih teških uslova, reprezentacije naše zemlje ipak uspevaju da naprave ponekad neverovatne uspehe kako u ekipnim tako i u individualnim sportovima, što znači da iako smo, ponajviše „mala zemlja“ imamo veliki broj izuzetnih **talenata** od kojih nažalost samo mali broj uspe da ostvari svoj pravi potencijal i dostigne neke visine o kojima svaki mladi sportista sanja. Nadam se da se bliži trenutak kada će se stvari normalizovati u našoj zemlji, a samim tim i u sportu, te da će se obezbediti što bolji uslovi za rad i razvijanje talenata, bilo da se radi o individualnom ili ekipnom sportu.

*Slobodan Kostić*



## OPTIMALNO VREME TRENINGA

Možda mislite da nemate vremena za fizičku aktivnost ili možda još niste počeli zato što smatrate da je vežbanje **teško**. Važno je krenuti sa vežbanjem bez obzira u kakvoj ste kondiciji i sada je najbolje vreme za to, jer ćete se lakše izboriti sa svakodnevnim obavezama i stresovima, ojačaćete **imuni** sistem, osećaćete se **zadovoljnije**, a ukoliko to radite na pravi način možete postići i zavidne **estetske** rezultate.

Mišljenje mnogih je da trening treba trajati što duže i da ne treba prestajati sa vežbanjem sve dok imamo snage. Međutim, činjenica je da mišići ne napreduju za vreme vežbanja već da se njihov rast obavlja u stanju mirovanju, tačnije nakon treninga. Treba voditi računa o tome da ne dodje do iscrpljenosti, jer na taj način možemo pokrenuti katabolizam mišića odnosno razgradnju proteina, što dovodi do smanjenja mišićne mase. Takođe dolazi i do povećanog zamora organizma što se u pojedinim situacijama može završiti povredom. Shodno tome vremenski period intenzivnog treninga ne treba biti duži od 60 minuta, ukoliko u to uključimo zagrevanje kao i pauze između ponavljanja, trening bi trebalo da traje 70-90 minuta. Preporučuje se da na jednom treningu radimo vežbe za određenu grupu mišića kako ne bi došlo do nepotrebnog opterećenja ostalih delova tela.

Ishrana je pored vežbanja ključni faktor za postizanje dobrih rezultata. Kako bi adekvatno razvili svoje mišiće, neophodno je da dnevno unosimo veće

količine proteina, a unos ugljenih hidrata treba svesti na minimum (uzimati više mesa, ribe, jaja, mahunarki, sojinih proizvoda, dok hleb, krompir i slatkiš treba izbegavati). Naš organizam na taj način pojačano troši višak masnog tkiva, dok veći unos proteina omogućava ubranu sintezu mišića i dovodi do boljih rezultata.

Obroci ne smeju biti preobilni, a treba ih i uskladiti sa treningom. Ne treba vežbati odmah nakon jela, jer tada dolazi do preraspodele ukupne količine krvi u digestivni trakt, što smanjuje prokrvljenost, a ujedno i ishranjenost mišića. Prema tome, trening bi trebalo da bude 2 sata nakon obroka, jer tada postizemo mnogo bolje rezultate, a i ispitivanja pokazuju da je pojačano lučenje hormona rasta u uslovima kada u organizmu imamo smanjenu koncentraciju šećera. Neredovan san takodje loše utiče na lučenje ovog hormona, jer je njegova sekrecija pojačana 1-4h nakon uspavlivanja. Sa druge strane, kortizol - hormon stresa, ukoliko se luči u većoj količini nepovoljno utiče na mišice izazivajući njihov katabolizam, tako da se nerviranja prilikom treninga ne preporučuju, pa je poželjno vežbanje obavljati u paru sa nama dragim osobama.

Ukoliko ne možete izdvojiti 60 minuta za fizičku aktivnost, dan počnite sa: 40 skokova (tako da kolena dođu do grudi), 30 trbušnjaka, 20 čučnjeva, 10 sklekova.

Upravo ste sagoreli 100 kalorija!

*Stefan Đorđević*





## ZAŠTO JE MEDITIRANJE ZDRAVO I POŽELJNO

Ljudi sa ovih prostora vas čudno gledaju kada kažete da volite da meditirate. Nije u sklopu naše kulturu svakako, ali da li je za podsmevanje? Bavljenje meditacijom nije lako i jednostavno. Umesto sedenja na podu prekštenih nogu pola sata, verovatno želite da igrate novu igricu ili da popijete pivo sa društvom se posvetite fakultetu. Neko je par oran da tih sat vremena potroši trenirajući jer će mu to doneti dragocenije rezultate. Međutim, nove studije pokazuju da je meditiranje dobro ne samo za relaksiranje i produktivne aktivnosti, već je delotvorna i za telo i zdravlje. Iskoristite nekoliko minuta svakog dana i fokusirajte se na jednu stvar – mantru, reč ili čak na sopstveno disanje. Započnite da meditirate i poboljšaćete se na sledećim poljima.

### Osećaćete manje bola

Naučnici su proučavali zdrave ispitanike putem magnetne rezonance kako bi uvideli na koji način njihov mozak reaguje kada iskuse bol i kako meditacija može da promeni njihovu evaluaciju bola. Nakon samo četiri dana, meditiranjem tokom bola, rangiranje neprijatnosti ispitanika umanjilo se za 57 posto, a takođe se smanjila i napetost za 40 posto. Kako? Meditacijom možete detektovati i smanjiti bol u vašem mozgu, kao manje strašan, a više tolerantan. Ovo je svakako jako bitna stva jer kada boli, svi znamo koliko bol može biti nepodnošljivi da nas sputava u nečemu što radimo.

### Kontrolišete anksioznost

Prema nedavnim istraživanjima, ukoliko se bavite meditacijom, možete da smanjite stres i da kontrolišete svoju zabrinutost. Približno hiljadu pacijenata, koji boluju od anksioznosti, upražnjavali su tip

meditacije, koji se zove "Svesnost", a baziran je na redukovanju stresa. Nakon osam nedelja, bez praktikovanja dodatne, tradicionalne kognitivne terapije, njihova anksioznost i stepen stresa se smanjio. Ukoliko kroz meditaciju naučite da su misli samo misli, moći ćete lako da isključite uzroke anksioznosti putem autosugestije. Interesantno je da su učesnici u istraživanju, koji su imali javne prezentacije, pokazali mnogo više samopouzdanja autosugestivnom manтром: „Ja mogu da kontrolišem stvari i da podnesem sve“ umesto što su se sabotirali sebe rečenicom: „Neću uspeti. Verovatno ću sve svakako upropastiti.“

### Budite srećniji

Ove godine, na jednom univerzitetu sprovedena je analiza "47 najboljih postojećih studija o meditaciji", koje su uključivale više od 3500 učesnika. Otkrio je da meditacija omogućava oslobađanje od depresije poput antidepresiva. A za razliku od lekova, meditacija nikada neće ispoljiti bilo kakvo negativno i neželjeno dejstvo. Na osnovu ovoga radi se na studiji koja bi trebalo da uvede meditaciju kao jedan vid fizikalne terapije koja bi mogla da istisne neke od antidepresiva iz upotrebe, čemu bi se najviše obradovali student treće godine medicine koji slušaju predmet "Farmakologija sa toksikologijom."

Iz ovog ugla gledanja meditacija više ne deluje tako naivno i smešno, a svakako će svako ko je pročitao ovaj tekst poželeti pa, makar da nauči da je pravilno izvodi jer nikad se ne zna kada može da zatreba. Nestašice lekova stalno vrebaju...

*Mladen Brzaković*



УНИВЕРЗИТЕТ У НИШУ  
МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ

## **PRIDRUŽI SE, BUDI I TI DEO TIMA!**

Sa početkom godine počinje i konkurs za prijem novih članova u resore u okviru SUMF-a i Studentskog parlamenta. Ukoliko želite da steknete dodatna znanja i nove veštine, steknete praktično iskustvo, možete da se prijavite popunjavanjem pristupnice koja će se nalaziti u prostorijama Studentskog parlamenta sa početkom nove školske godine!

Resori:

- Resor za nastavu i nauku
- Resor za kreiranje seminara i projekata
- Resor za sport
- Resor za kulturu i časopis
- Resor za međufakultetsku i međunarodnu saradnju
- Resor za informacioni sektor i odnose sa javnošću
- Resor za humanitarni rad studenata

U prostorijama Studentskog parlamenta još možete naći:

- SUMF pristupnice
- Prijava za SUMF karticu
- Prijavu za KUPINA karticu
- Pristupnicu Centru Za Naučno-istraživački Rad Studenata (CNIRS)
- Pristupnicu Sportskom društvu Medicinskog fakulteta "Medicinar".

## **SUMF, ČUVA PRAVE VREDNOSTI**



MEDICINSKI FAKULTET UNIVERZITETA U NIŠU

