



**REVOLUCIJA U NAUCI**  
genetski modifikovani ljudski embrioni

uskoro i kod nas  
**SKIDANJE KAMENCA LASEROM!**

koristite li pravu  
**KREMU ZA LICE?**

magazin studenata Medicinskog fakulteta u Nišu - (dvo)broj 4 - mart/oktobar 2015

dolazim iz Srbije,  
**ALI STUDIRAM U NORVEŠKOJ**

**NIŠLIJE**  
na radaru svetskog sporta

možda nismo Grčka  
**ALI IMAMO GRČKI**

**SUMFOVANJE**  
se nastavlja

**DOSITEJ, KONSTANTIN, SVETA PETKA**  
ličnosti koje me plaćaju da učim

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

**INTERVJUI**  
prof. dr Dobrila Stanković-Đorđević  
prva žena dekan Medicinskog fakulteta u Nišu

Milan Petković  
predsednik Studentskog parlamenta Univerziteta u Nišu

## SADRŽAJ

Sumfovanje se nastavlja	02
Intervju sa prvom ženom dekanom Medicinskog fakulteta u Nišu – prof. dr Dobrilom Stanković Đorđević	03
Stigli smo do SKONUS-a. Intervju sa predsednikom SKONUS-a Milanom Petkovićem	04
Revolucija u nauci – genetski modifikovani ljudski embrioni	06
Depresija, kako je izbeći kod sve mlađih osoba	06
Mogućnosti medicinskog 3D štampača	07
Biljni preparati – problemi o kojima se malo zna	08
Mleko pijemo dok rastemo, a onda?	08
Uskoro i kod nas, skidanje kamenca laserom!	09
Test preosetljivosti na hranu i alergo test	09
Koristite li pravu kremu za lice?	10
Dođi do same granice!	11
Nutricionisti savetuju i daju formula uspeha	11
Jeste li ste znali da...	12
Činjenice koje zvuče neverovatno a zapravo su istina	12
Nišlije na radaru svetskog sporta	13
Koliko su čiste stvari koje svakodnevno nosite?	14
Ove godine posebno smo ponosni na...	15
Šta znači biti lekar bez granica	17
Možda nismo Grčka ali imamo "Grčki"!	18
Dolazim iz Srbije, ali studiram u Norveškoj	19
Želite na izlet, idemo na SUMF CITY BREAK!	20
Popusti se uz SUMF karticu!	21
Želim i ja da budem naučnik!	22
Šta je to razmena studenata i kako do nje?	23
Dositej, Konstantin, Sv. Petka... Ličnosti koje me plaćaju da učim	24
Kratka priča o sportskom društvu	25
15 gradova koje treba posetiti barem jednom u životu	26
50 godina Niškog filmskog festivala	27
10 najstrašnijih horor filmova svih vremena	28
Mladi ambasadori Niša	29

## REČ UREDNIKA

Sa posebnim zadovoljstvom stavljam svoji potpis na četvrti broj "Medica" magazina, magazina studenata Medicinskog fakulteta Univerziteta u Nišu i pozdravljam vas u ime redakcije koja je i ovog puta odradila veliki posao kako bi se ovaj časopis danas nalazio u vašim rukama. Ovom prilikom zahvaljujem se redakciji i svima koji su prepoznali ideju magazina i učestvovali u izradi ovog broja jer bez svih njih to ne bi bilo moguće.

U okviru časopisa možete naći razne teme, od stručnih do zabavnih, a sve to organizovano u 5 odeljaka, koncipiranih da čine neraskidivu celinu. Kao i svake godine, redakciju čine studenti i "gosti" koji ulažu veliki trud da vaše čitanje narednih stranica učine zanimljivim i poučnim. Trudili smo se da pišemo o akutelnim temama u struci, kulturi, sportu, i damo savete koji bi poboljšali vaš studentski život.

Ako se knjigama ne sudi po koricama, pozivamo vas da se ne zadržite previše na njima već da pročitate ovaj broj magazina "Medica", i očekujemo vaš sud i kritike kako bi naredni broj učinili boljim. Pozdravljamo vas još jednom i želimo da čitajući naše tekstove proživite jedno malo zanimljivo putovanje vođeno našim olvkama!

Sa velikim poštovanjem,  
Mladen Brzaković, odgovorni urednik

## REDAKCIJA

Dunja Jovanović	Ilija Pantić
Hristina Jovanović	Aleksandar Rašić
Miljana Bogosavljević	Mihailo Aleksić
Aleksandra Jovanović	Uroš Ilić
Marija Topalović	Jovan Ilić
Emilija Ljubisavljević	Darko Kovačević
Nina Burić	
Milena Dimitrijević	
Svetlana Stošić	
Kristina Burić	
Nataša Jovanović	
Milica Dinić	
Katarina Bačević	
Sanja Petrović	
Helena Jovanović	
Jelena Kovačević	
Marta Vasić	
Milan Petković	
Pavle Pešić	
Stefan Marinković	
Ljubiša Rančić	
Miloš Uruković	
Nemanja Ivanković	
Boris Kahrmanović	

CIP – Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd  
MEDICA : magazin studenata Medicinskog fakulteta/  
glavni i odgovorni urednik Mladen Brzaković. – 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 urednik:* Mladen Brzaković,  
*Grafički dizajn časopisa i naslovne strane:*  
Milan Brzaković (milan.b23@hotmail.com)  
*Tiraž:* 500 primeraka



## SUMFOVANJE SE NASTAVLJA...



Sada već naširoko poznata i vodeća studentska organizacija Studentska Unija Medicinskog Fakulteta (SUMF) i dalje pleni svojim radom kako na našem, Medicinskom fakultetu Univerziteta u Nišu, tako i u samom vrhu studentskog organizovanja u zemlji.

Više od 100 aktivnih članova i više od 1500 studenata koji svake godine podržavaju rad ove organizacije samo su jedan od znakova veličine ove organizacije. Drugi znak jeste svakako rad, odnosno postignuti rezultati koji se iz godine u godinu uvećavaju i ostavljaju neizbirsiv trag kao i podstrek da uvek može više.

Između ostalog izdvajamo: stručna i predavanja na temu motivacije i opšte kulture studenata, posete kulturnim manifestacijama i institucijama, obeležavanje svetskih dana borbe protiv bolesti od izuzetnog značaja, organizovanje studentskih naučnih kongresa, organizovanje sportskih turnira i sličnih događaja, izvođenje jednodnevnih izleta do većih gradova Balkana, odvijanje studentskih ekskurzija i žurki, obeležavanje datuma od značaja mladima kao i neprestana borba za studentska prava i bolji standard što je svako primarno u odabiru svih ciljeva.

Našu organizaciju sve više mladih prepoznaje i žele da budu njeni članovi. Zato nam i ideje nikada ne ponestaju i uvek smo spremni da sveži krenemo u nove borbe. Ove godine cilj će nam biti da unapredimo informisanost studenata još više, da njihovo mišljenje podstaknemo

i na taj način ih još više uključimo u donošenje odluka bitnih studenitma. Studentska Unija Medicinskog Fakulteta jeste organizacija svih studenata i kao takva i treba da deluje. Jedan od načina da uspemo u tome biće i anketa koju ćemo sprovesti na početku godine, a koja će imati za cilj da nam ukaže na sve propuste iz prethodne godine kao i da sugeriše primedbe i pohvale na račun odvijanja nastave koje bi mogli da primenimo, odnosno da se potrudimo da zadržimo na svakom od predmeta.

Takođe nastavice i sa poboljšavanjem studentskog standarda preko SUMF kartice koja postaje prepoznatljiva i van granica našeg Univerziteta. To joj omogućava da još više raste i time privlači pažnju čime dobija na značaju. Od njenog značaja zavisi koliko će biti korisna studentima te se nadamo da ćemo nastaviti i ove godine sa tendencijom porasta njenog značaja makar samo malim delom kao i prethodne godine.

Na nama je da nastavimo da se trudimo i radimo a vi, naše kolege, svoj deo posla odrađujete zaista sjajno pružajući nam iz godine u godinu sve veće poverenje i podršku. To nam daje posebnu satisfakciju ali i sve veću obavezu da to poverenje opravdamo. Nadamo se i da će ovaj broj časopisa uspeti da opravda barem deo tog poverenja.

Što se tiče ovog broja časopisa,

Čitajte i uživajte!

Mladen Brzaković

## INTERVJU SA PRVOM ŽENOM DEKANOM MEDICINSKOG FAKULTETA U NIŠU

prof. dr Dobrilom Stanković Đorđević



Posebno nam je drago da ovaj broj časopisa otvaramo razgovorom sa dekanom, treba reći prvom ženom dekanom, Medicinskog fakulteta u Nišu, prof. dr Dobrilom Stanković Đorđević. Drago nam je jer je svim studentima jedna od omiljenijih profesora i sigurno omiljenijih prodekana u prethodnim godinama, sada na čelu našeg fakulteta.

Kao i obično, uvek dostupna i otvorena za razgovor sa studentima, lako je pristala da nam ukaže tu čast i odgovori na par pitanja koja je naša redakcija spremila za nju u cilju još boljeg predstavljanja plana rada fakulteta u narednim godinama i upoznavanja sa novim dekanom. Nakon usmenog razgovora sa našim sagovornikom, koji je uvek opuštajući i prijatan, objašnjenja da će se bilo na poziv "dekane" bilo "dekanice" ona studentima uvek odazvati, krenuli smo sa našim pitanjima.

Verujemo da ćete uživati i saznati dosta iz ovog razgovora.

**Kakav je Vaš pogled na to što ste prva žena dekan Fakulteta?**

*Izbor žene na mesto dekana govori o tome da se naše društvo oslobađa dogme da visoke rukovodeće funkcije treba da obavljaju i da bolje obavljaju muškarci.*

**Da li ste ikada ranije imali u planu ili razmišljali o tome da postanete dekan?**

*Nisam razmišljala o tome do pre godinu dana, kada je prethodni dekan prof. dr Stevan Ilić izneo svoj stav da bih ja, zbog velikog iskustva koje sam stekla kao*

*prodekan u prethodnih 9 godina, bila najbolji kandidat za sledećeg dekana. To je prepoznala i ogromna većina nastavnika, zbog čega sam ubedljivo pobedila na izborima za dekana.*

**Koliko je bitno da oko sebe imate pravi tim i na osnovu kojih kriterijuma ste birali Vaš tim?**

*Izuzetno je bitan tim prodekana, jer je za uspeh u svakom poslu neophodan timski rad. Odluku o izboru prodekana donela sam sama, pa je i odgovornost za dalji napredak Fakulteta isključivo moja. Smatram da su svi novoizabrani prodekani sposobni, ljudi od autoriteta i među kolegama i među studentima i da imaju odgovoran odnos prema Fakultetu kao instituciji. Duboko verujem da me vreme neće demantovati.*

**S obzirom na to da ste do sada obavljali funkciju prodekana, koliko Vam je bitno mišljenje studenata?**

*Ovaj Fakultet i svi mi postojimo zbog studenata i radimo za dobrobit studenata. Mišljenje studenata je jako bitno, a studenti na našem Fakultetu učestvuju u radu svih relevantnih organa gde mogu i treba da iznosu svoje stavove i da se bore za svoje interese.*

**Kakvo ste iskustvo do sada imali sa studentskim parlamentom? Da li ste zadovoljni sa dosadašnjim radom parlamenta?**

*Studentski parlament je autonomna organizacija na čije formiranje i rad dekan i uprava Fakulteta ne treba da imaju uticaj. Mislim da Studentski parlament funkcioniše po svim demokratskim principima. Moje iskustvo sa studentima, koje je parlament delegirao u organe i tela Fakulteta, je izuzetno dobro.*

**Pošto je krenuo Vas mandat, kakvi su Vaši planovi? Da li imate nešto u planu po čemu će Vas studenti pamtili, po čemu ćete biti prepoznatljiv i odnosu na prethodne dekane?**

*Moji planovi vezani za nastavu odnose se, pre svega, na racionalizaciju pojedinih studijskih programa, širu primenu interaktivne nastave kao metode koja doprinosi sticanju inventivnog znanja i formiranje Centra za simulaciju koji će pomoći da studenti u potpunosti savladaju kliničke veštine do predviđenog nivoa kompetencije. Da li će me studenti pamtili je pitanje na koje ću ja potražiti odgovor od vas nakon isteka mog mandata. Sa svakim dekanom dolazi novo vreme i svaki dekan je prepoznatljiv po nečemu, a ja ću dati sve od sebe da me pamtite kao dekana koji je imao korektan partnerski odnos sa studentima.*

**Kakvi su Vaši planovi po pitanju poboljšanja uslova studiranja na našem fakultetu?**

*Prostorni uslovi na našem fakultetu su jako dobri, osim Velike sale koju treba renovirati i to će biti jedna od prvih investicija na Fakultetu. Što se tiče materijalnih uslova, ponovo ću pomenuti Centar za simulaciju i veću finansijsku podršku doktorantima za istraživački rad.*



Uslovi za upis narednih godina studija biće definisani Zakonom o visokom obrazovanju, čije usvajanje uskoro očekujem.

**Da li ćete uskoro uvesti specijalizacije i za studente farmacije?**

*Da, to je jedan od prioriteta u narednom periodu kada je reč o farmaciji. Ja sam o tome već govorila u okviru izlaganja o viziji razvoja Fakulteta na proslavi 55 godina postojanja i rada Fakulteta.*

**Kakav je Vaš stav o položaju našeg Fakulteta u odnosu na ostale Medicinske fakultete u Srbiji? Da li se naša diploma podjednako ceni kao diplome ostalih Medicinskih fakulteta?**

*Mislim da je naš Fakultet drugi fakultet po rangu u Srbiji, odmah posle Medicinskog fakulteta u Beogradu. Osim nacionalne akreditacije, naš Fakultet je jedini medicinski fakultet u zemlji koji je prošao i kroz proces evaluacije od strane evropske komisije za kontrolu kvaliteta. Naša diploma se, sasvim sigurno, podjednako ceni u evropskim zemljama kao i diploma sa beogradskog fakulteta. Uostalom, o tome govori činjenica da je veliki broj lekara, naših studenata, dobio posao u evropskim zemljama, a da su se mnogi istakli i u struci i u nauci. Nisam čula da je bilo kome diploma sa našeg Fakulteta bila prepreka za početak karijere u razvijenim*

*zemljama. Istovremeno, mislim da naša država i mi, kao fakultet, moramo da nađemo način da se odliv naših doktora, posebno onih najboljih, smanji.*

**Dekanice, hvala Vam još jednom što ste izdvojili vreme i razgovarali sa nama. Želimo Vam puno uspeha, koji sigurno neće izostati i nadamo se da ćete uspeti da ostvarite sve što ste zacrtali.**

*Nema na čemu, hvala vama, studentima! Moja vrata su vam uvek širom otvorena!*

*Intervju vodila Dunja Jovanović*



## STIGLI SMO DO SKONUSA!

**intervju sa predsednikom SKONUSA, Milanom Petkovićem**

Još jedan u nizu uspeha članova Studentske Unije Medicinskog fakulteta u Nišu (SUMF-a). Pričali smo sa jednim od osnivača ove organizacije koji je u međuvremenu bio student prodekan na Medicinskom fakultetu, dva puta predsednik Studentskog parlamenta Univerziteta u Nišu i trenutno predsednik Studentske konferencije Univerziteta Srbije (SKONUS-a). Imali smo zaista šta da ga pitamo pa verujemo da će vas naš razgovor dosta interesovati.

**Čestitamo na izboru za predsednika SKONUS-a. To je zaista veliki uspeh i velika čast. Doći do samog vrha studentskog organizovanja i imati toliko poverenje svih studenata Srbije jeste nešto čime se malo ljudi mogu ponositi. Kako vi gledate na to? Šta je u vama presudilo da krenete u tom pravcu ili je za tako nešto ipak potrebno da od samog starta znate šta želite?**

*Studentska konferencija univerziteta Srbije (SKONUS), prema Zakonu o visokom obrazovanju, predstavlja jedino legitimno, krovno i najviše predstavničko telo svih studenata univerziteta Srbije, kojih ima preko 200 000 u našoj zemlji. Biti na čelu jedne takve organizacije na državnom nivou je velika odgovornost i obaveza, ali da, naravno, i izuzetna čast i uspeh. Pri tom ne mislim samo na svoj lični uspeh, već i uspeh za naš grad i Univerzitet, naš Medicinski fakultet sa kojeg potičem i naravno za našu studentsku organizaciju - SUMF, sa kojom je sve i počelo. Što se tiče mog razvojnog puta u studentskom organizovanju, naravno da u samom početku nisam ni mogao da pretpostavim da ću doći do ove pozicije. Nakon što smo osnivanjem Studentske Unije Medicinskog fakulteta*

*(SUMF) 2012. godine preuzeli vođenje Studentskog parlamenta našeg fakulteta, brojnim akcijama, konkretnim rezultatima i uspesima, postali smo lider u studentskom organizovanju na čitavom Univerzitetu i prepoznatljivi samim tim, ne samo na nivou našeg grada, već i šire. To je rezultovalo da posle nekoliko godina stagnacije, predstavnici našeg fakulteta preuzmu i vodeća mesta u Studentskom parlamentu Univerziteta u Nišu, kao krovnom studentskom predstavničkom telu našeg grada. Čitav naš tim se zajedničkim i predanim radom napre na Medicinskom fakultetu, a zatim i na Univerzitetu u Nišu vrlo brzo izdvojio, što nas je potom kandidovalo naravno i za ključna mesta u najvišem studentskom telu naše zemlje – SKONUS-u. Sve ovo bili su i veliki izazovi koji su nas vukli napred, jer samo kroz proaktivan rad i preuzimanjem važnih uloga na svim nivoima možete učiniti neke pozitivne promene, što i jeste cilj svega. Naravno, pored nesumnjivih rezultata i rada, potrebno je i malo sreće i veštine kako biste se u „konkurenciji” predstavnika svih univerziteta Srbije izborili da baš vi preuzmete rukovodeće mesto.*

**Koliko je u svemu bitna organizacija vremena budući da ste jako dobar student na fakultetu i da imate toliko uspeha van njega?**

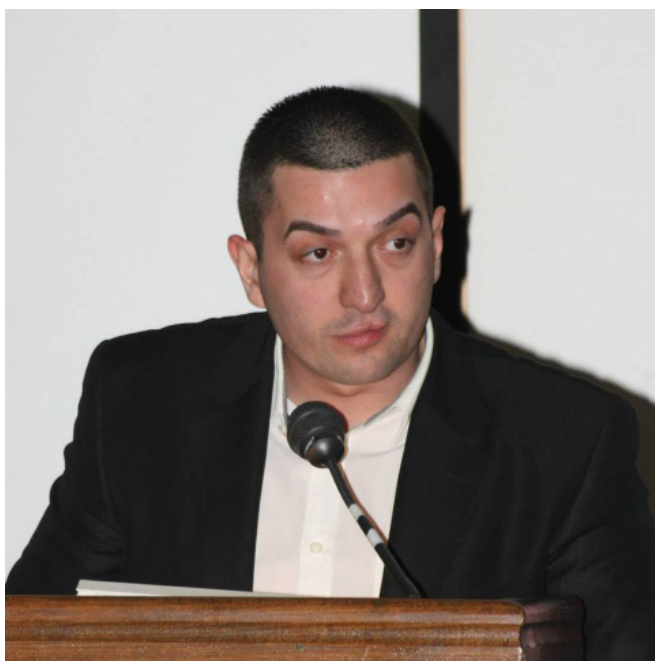
*Naravno da je organizacija vremena ključna, ali i organizacija čitavog tima i podela poslova, kako bi što veći broj ljudi sa što manje vremena postigao najbolje rezultate. Studije su mi svakako sve vreme bile prioritet i nikad nisam dozvolio da trpe, tako da sam uspeo sve vreme da izbalansiram uspeh i na studijama i u studentskom organizovanju. Naravno, bilo je perioda kada su ispiti prioritet i kada se moraju zapostaviti druge aktivnosti, ali i obratno.*

**Jedan ste od osnivača SUMF-a pa nam recite koliko vam je to značilo prilikom vaše kandidature za mesto koje sada imate?**

*Mislim da sam delom na ovo pitanje već odgovorio u prvom pitanju. Na moje veliko zadovoljstvo, uspeali smo da zajedničkim snagama izgradimo SUMF u najveću studentsku organizaciju ne samo na našem fakultetu, već i na čitavom univerzitetu. Bez ikakve sumnje i lažne skromnosti, uspeali smo da postavimo nove standarde u studentskom organizovanju, napravimo puno uspeha na fakultetu i ujedno osmislimo brojne akcije i projekte za poboljšanje statusa studenata, što nam je omogućilo da i formalno postanemo lideri u Nišu, preuzimanjem vodećih mesta u Studentskom parlamentu Univerziteta. Iskustvo i snaga koje smo poneli sa fakulteta i princip delovanja koji smo nastavili i na Univerzitetu, izdvojio nas je na nivou čitave zemlje u odnosu sa ostalim univerzitetima.*

**Hoćete reći da je SUMF poznat širom teritorije Srbije?**

*Da, naravno. Naš rad je definitivno prepoznatljiv širom naše zemlje. Već sam rekao da smo definitivno postavili nove standarde u studentskom organizovanju. Izdvojili smo se najpre na Univerzitetu, ali i među ostalim Medicinskim fakultetima u Srbiji, a u narednim godinama i na nivou svih univerziteta, sa kojima imamo odličnu saradnju i komunikaciju.*



**SKONUS je uradio dosta velikih stvari tokom vašeg mandata. Posebno je važno studentima da uslovi za upis naredne školske godine nisu promenjeni. Ostaje da se sa osvojenih 37 ESPB bodova stiče uslov za upisivanje godine odnosno sa 48 ESPB za studiranje naredne godine na budžetu. Kako to komentarišete?**

*Radi pronalazjenja najadekvatnijih rešenja po pitanju problema studenata, SKONUS ima stalnu i direktnu komunikaciju „na najvišem nivou” sa Ministarstvom prosvete, nauke i tehnološkog razvoja, a koji se nekad rešavaju i izmenama Zakona o visokom obrazovanju. Suštinski problem je nedovoljno reformisan visokoobrazovni sistem u našoj zemlji, zbog čega se mi sada uglavnom bavimo „gašenjem požara”, odnosno rešavanjem posledica. Upravo zbog te*

*nedovoljne reformisanosti, svake godine se govori o taj granici od 48 ESPB za budžet koja predstavlja realnost u ovom trenutku. Mislim da su toga postali svesni i u Ministarstvu i da svako drugo rešenje neće biti moguće dok i profesori i fakulteti ne budu uradili svoj „domaći zadatak” i sprovedli neophodne reforme i time ujedno smanjili opterećenje studenata.*

**Delom zbog vašeg delovanja u SKONUS-u, delom zbog delovanja kao predsednik Studentskog parlamenta Univerziteta u Nišu, naš fakultet je uspeo da za narednu 2015/2016 godinu izdejstvuje čak 8 redovnih ispitnih rokova što je najviše do sada. Studenti će svakako reći: „Svaka čast! “. Velika je stvar i čini se da iako ste otišli daleko, svoj fakultet ne zaboravljate?**

*Problem broja ispitnih rokova u školskoj godini je takođe godinama unazad bolna tema. S jedne strane, studenti žele što više ispitnih rokova kako bi imali što više mogućnosti za izlazak na ispit i za bolji uspeh tokom godine, a s druge strane profesori negoduju (često s pravom), jer to remeti održavanje nastave, regulisanje predispitnih obaveza i održavanje konsultacija. Do ove godine je to pitanje bilo regulisano Zakonom i fakulteti su imali obavezu da održavaju najpre 6, a potom 5 ispitnih rokova. Na nekim fakultetima i na nekim univerzitetima su prihvatili i održavanje dodatnih (vanrednih) ispitnih rokova, ali na mnogim fakultetima to nije bio slučaj baš zbog ovakvog Zakona, što je stvaralo veliko nezadovoljstvo među studentima. Moja ideja bila je da bi pojedinačno univerziteti i fakulteti trebalo da organizuju broj i termine ispitnih rokova, u skladu sa svojim potrebama, mogućnostima i u dogovoru sa Studentskim parlamentima. Ova ideja naišla je na odobravanje u Ministarstvu i ovaj deo o broju ispitnih rokova je „izbačen” iz Zakona, pa je data mogućnost svima da samostalno uređuju kako im odgovara. Zahvaljujući tome, uspeali smo da i na našem Univerzitetu, a i naravno na našem fakultetu omogućimo u narednoj godini veći broj ispitnih rokova nego u prethodnim godinama i to u terminima koji su mogli da dogovaraju Uprava i Studentski parlament.*

**Da li možda ima nečeg posebnog što bi ste vi izdvojili a da mi nismo pomenuli u radu SKONUS-a?**

*Pored ovih problema nastave koje smo nakon velike studentske kampanje na svim univerzitetima „Potpiši za 10!” rešili kroz izmene Zakona, ove godine smo se bavili i saradnjom privrede i visokog obrazovanja, organizovali veliki Privredni forum mladih sa temom „Usklađenost visokoobrazovnog sistema sa potrebama tržišta rada”, pokrenuli temu donošenja Nacionalnog okvira kvalifikacija, revizije šifrnika zanimanja, organizovali panele i tribine za poboljšanje saradnje fakulteta sa privredom i omogućavanja prakse studentima, bavili se problemima studenata sa hendikepom, krenuli u izradu Zakona o studentskom organizovanju, itd. U planu je još dosta toga u narednoj, mojoj drugoj godini mandata, ali o tome o tom potom.*

**Hvala vam puno na izdvojenom vremenu i ovom intervjuu. Želimo vam puno uspeha u daljem radu i da nastavite sa radom kao što ste i počeli. Očekivaćemo od vas još puno lepih vesti i nadamo se nekom novom razgovoru sa vama u nekim od naših narednih brojeva, naravno sa novim i ako je moguće, još lepšim povodom nego sada.**

*Intervju vodila Aleksandra Jovanović*

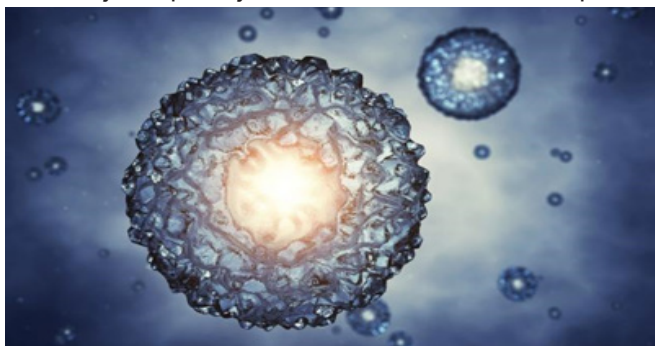


## REVOLUCIJA U NAUCI: GENETSKI MODIFIKOVANI LJUDSKI EMBRIONI

Ljudski embrioni su po prvi put genetski modifikovani što bi moglo da dovede do stvaranja „dizajniranih beba”. Vodeći američki naučnici su tajno sproveli obiman rad menjanja DNK ljudskih embriona. Ova tehnika bi revolucionarizovala zdravstvo, dozvoljavajući naučnicima da spreče genetski nasledne bolesti i znatno smanje šanse njihovog prenošenja.

Međutim, tretman je izazvao kontroverzu, a kritičari su rekli da je petljanje sa ljudskim kodom opasno i neprihvatljivo.

Veruje se da je istraživanje sprovedeno na jajnim ćelijama uzetim od žene koja boluje od nasledne bolesti- raka jajnika kako bi naučnici istražili mogućnost eventualne promene gena i na taj način stvorili embrion koji neće imati ovu naslednu bolest. Otkriće u ovoj oblasti nauke bi zaista izazvalo revoluciju u sprečavanju pojave naslednih bolesti kod novorođenčadi. Do sada znamo da uz pomoć analize amnionske tečnosti mogu se unapred utvrditi dijagnoze mnogih naslednih bolesti a sada bi bilo moguće da se čak te genetske greške modifikuju i repariraju. Da li bi to značilo da bi uspeali da



iskorenimo bolesti poput hemofilije, Filadelfija sindroma ili Daunovog sindroma još uvek je rano da se priča.

Rad je prošle godine objavio Luan Jang, naučnik koji radi u laboratoriji čuvenog genetičara Džordža Čurča. Profesor Čurč je insistirao na tome da je sve u eksperimentalnoj fazi i dodao je da eksperimenti nisu sprovedeni na ljudima.

Veruje se da je nekoliko laboratorija radilo na izmenjivanju DNK ljudskih embriona, što znači da naučnici mogu da pokušaju da promene ličnost ljudi poput poboljšavanja fizičkih predispozicija i intelektualne sposobnosti.

Iako je ova naučna tehnika zabranjena u većem delu sveta, njeno sprovođenje bi moglo da bude dozvoljeno u Rusiji i nekim delovima Južne Amerike. Mnogi naučnici se protive ovom načinu genetskog inženjeringa jer bi na neki način počeli da stvaramo armiju ljudi koja je svetu u tom trenutku potrebna što bi na neki način bilo igranje sa prirodom. Moglo bi se unapred znati ko će biti novi svetski rekorder u plivanju, prvi teniser sveta ili možda dobitnik Nobelove nagrade za književnost.

Profesor Džon Parington sa Oksford Univerziteta je rekao da je ovo otkriće očekivao ali ne ovako rano i da je to veoma efikasan i koristan tretman. Međutim, ima i onih koji upozoravaju na opasnost koju nosi menjanje genoma ljudskih embriona. Ono može imati nepredvidive posledice po buduće generacije i to ga čini opasnim i etički neprihvatljivim baš iz razloga koje smo naveli. Šta će se dalje dešavati sa ovim istraživanjem ostaje nam da pratimo, ali znamo da ono sigurno neće biti prekinuto.

*Uroš Ilić*

## DEPRESIJA, KAKO JE IZBEĆI KOD MLADIH OSOBA?

Depresija se ubraja u najranije opisane bolesti u medicini, manifestuje se promenama raspoloženja čije su karakteristike različiti stupnjevi tuge, razočarenja, usamljenosti, beznađa, sumnje u samoga sebe i osećanje krivice. Ako se tuga pojavi bez ikakvog razloga ili je nesrazmerna uzroku ili ako tuga ne prestaje ili se ponovo vraća, ako je čoveku teško da radi, da se druži, da spava, ne može više da se raduje životu, onda to više nije obično neraspoloženje, već je to depresija. Depresija može biti blaža ili jača, odnosno može se manifestovati kao melanholija, a može se pretvoriti u veoma intenzivnu tugu usled koje pojedinac potpuno prestaje da vodi brigu o sebi i drugima. Depresija, koja se ubraja u najčešće bolesti današnjice, je neobična pojava jer se manifestuje na različite načine kod osoba različitog uzrasta, pola i temperamenta. Žene su 2 – 3 puta depresivnije od muškaraca. SZO predviđa da će do 2020. godine, depresija biti na drugom mestu na rang listi bolesti koje izazivaju invaliditet za sve uzraste, oba pola. Danas je depresija već drugi uzrok invaliditeta u starosnoj kategoriji 15-44 godina za oba pola zajedno.

Problemi, kao što su pritisak vršnjaka, akademska očekivanja i promena tela, mogu doneti puno uspona i padova za mlade, međutim kod nekih nije reč samo o privremenim osećajima, već i simptomu depresije.

Zbog velikog pritiska obaveza sve više studenata suočava se sa depresijom. Većina ih se žali na

lošu materijalnu situaciju, zbog koje moraju da traže dodatni posao kako bi plaćali račune i troškove studiranja. Zbog poslova zapuštaju studije i nemaju vremena za učenje, što im stvara dodatni pritisak. Studenti medicine su depresivniji u odnosu na opštu populaciju zaključak je gotovo svih studija koje su se generalno ili u nekom svom segmentu bavile ovim pitanjem. Studije medicine su napornije i traju duže nego na ostalim fakultetima, a kao još jedan kritičan momenat navodi se godina studija u kojoj studenti započinju sa kliničkom praksom. Odlaskom na bolnička odeljenja gde se odvija praktična nastava studenti se po prvi put sreću sa pacijentima i novom sredinom. U tom periodu studenti prijavljuju veći stres, više dana sa lošim psihičkim funkcionisanjem i veći nivo depresivnosti.

Lečenje depresije se vrši antidepresivima, psihoterapijom ili hospitalizacijom u najtežim slučajevima.

*Nemanja Ivanković*



## MOGUĆNOSTI MEDICINSKOG 3D ŠTAMPAČA

Napredak tehnologije uslovio je i nastanak novih terapijskih i dijagnostičkih procedura u medicini. Primer za to jeste razvoj 3D štampača. Zadatak 3D štampača je stvaranje („štampa“) veštačkog tkiva koje će moći da se implantira u čovekov organizam. Princip rada ovih štampača zasniva se, kao i kod drugih vrsta 3D štampača, na stereolitografiji – nanošenju slojeva izabranog materijala na platformu za gradnju objekta pomoću glava za štampanje. Glave se kreću u tri pravca: levo-desno, napred-nazad i gore-dole. Nakon nanošenja jednog sloja, glave se pomeraju naviše i sledi nanošenje narednog sloja, a formirani slojevi čine štampani objekat. Kod klasičnih 3D štampača kao materijal se najčešće koriste plastika, metal, gips ili keramika, dok su kod bioštampača to specifične vrste biomaterijala. U biotehnologiji to su modeli veštačkih ćelijskih struktura (tkiva, i čitavih organa) koji će poslužiti kao modeli za medicinska istraživanja ili kao implantanti radi ispitivanja organizma pacijenata, pa čak i kao veštački organi za transplantaciju.

Prema podacima prvi bioštampač predstavljen je naučnoj i svetskoj javnosti 2002. godine. Od tada pa do danas napravljen je veliki napredak a u toku narednih godina očekuje se da će ova tehnika spasiti veliki broj života.

Ovo su neki od primera primene ovakvih štampača:

### Štampanje ljudske kože

Proces presađivanja kože, najvećeg ljudskog organa, kod žrtava opekotina zahteva bolno uklanjanje kože iz neoštećenog područja tela pacijenta i presađivanje iste na deo tela zahvaćen opekotinama. Naučnici sa Univerziteta u Torontu razvili su metodu pravljenja „Bio-Tinte“ od ćelija kože. Istraživači na North Carolina Wake Forest School of Medicine trenutno rade na projektu koji će u potpunosti eliminisati potrebu za klasičnom transplancijom kože. Oni su stvorili sistem u ko-

zanim stvaraju 3D sliku, a zatim se koža štampa direktno na telo pacijenta. 3D koža ne samo da značajno ubrzava oporavak, ona takođe značajno smanjuje rizik od infekcije, što je danas veliki problem.

### Štampanje organa za testiranje lekova i vakcina

Ova tehnologija takođe ima potencijal za eksperimentalna testiranja lekova i vakcina, i to bez proba na živim ljudima i životinjama. Sa novim mogućnostima, testiranje novih lekova na živom ljudskom tkivu omogućuje naučnicima da prate uticaj određenog leka ili vakcine, bez ikakvih negativnih posledica. Krajnji rezultat može biti značajno poboljšanje u učinku i sigurnosti lekova.

### 3D štampanje kostiju

Prema japanskim medijima, naučnici sa Kyoto University Graduate School of Medicine su objavili da sada mogu stvoriti kosti pomoću 3D štampača, a iste kosti su već testirali na ljudima. Oštećene kosti se mogu popraviti koristeći novu tehnologiju koja uključuje 3D štampanje. Na primer, ako dete ima određene mane na kostima vilice, mana se skenira, detektuje se defekt, a zatim se taj deo odštampa i hirurški zameni. Za stvaranje ovakvih kostiju, 3D štampač stvara skelu u obliku kosti i onda je puni matičnim ćelijama odraslog čoveka. Odštampani proizvod se operacijom ugradi u telo, a odštampana skela kosti se u roku od tri meseca razgradi, i nju zameni potpuno nova zdrava kost.

### 3D prostetski udovi

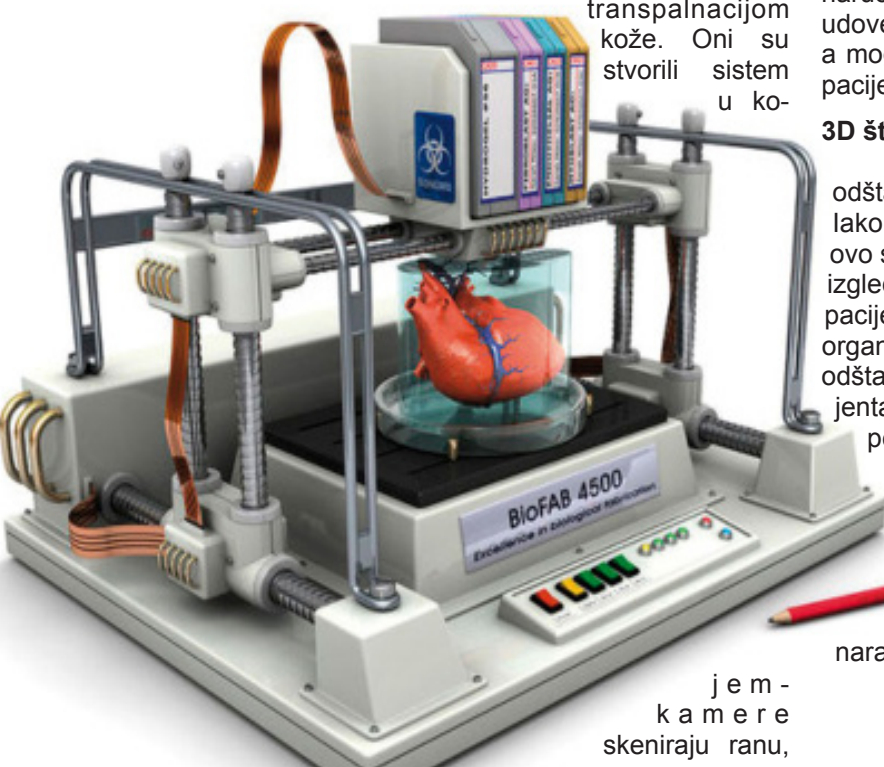
Napredni prostetski udovi su prošli dugi put u razvoju poslednjih nekoliko godina, ali su cene još uvek nepristupačne za većinu ljudi u svetu. Ipak, sa 3D štampačima sve izgleda svetlije.

Pored naprednih prostetskih udova, klasični će se uskoro štampati po deset puta jeftinijim cenama od trenutnih, i to sve uz prilagođavanje dizajna prema želji naručioca. Naučnici su uspešno odštampani i protetske udove koji savršeno izgledaju i to kao i pravi ljudski ud, a mogu se čak i prilagoditi u skladu sa modnim stilom pacijenta.

### 3D štampanje organa i delova tela

Po prvi put u istoriji, naučnici su uspešno odštampani 3D potpuno funkcionalan ljudski bubreg. Iako još uvek nije spreman za transplantaciju, jer je ovo samo radni prototip, potencijal za ljudsku upotrebu izgleda pozitivan. Velika je prednost 3D štampača da pacijenti ne moraju godinama da čekaju na donaciju organa. Verovatno će proći neko vreme pre nego što odštampani organi ne počnu da funkcionišu u telu pacijenta, ali radilo bi se ipak o ograničenom vremenskom periodu.

Uz korišćenje 3D štampača, naučnici očekuju da će u narednih pet do deset godina štampati organe po daleko povoljnijim cenama, i u potpunosti eliminisati duge liste čekanja na transplantaciju, crno tržište organima, i naravno eliminisati veliki broj smrtnih slučajeva.



j e m -  
k a m e r e  
skeniraju ranu,

Milena Dimitrijević



## BILJNI PREPARATI – PROBLEMI O KOJIMA SE MALO ZNA

Činjenica je da većina nas prvenstveno koristi biljne preparate pre 'pravih', sintetisanih lekova. A da li svi mi zaista poznajemo pravilnu upotrebu ovih preparata kao i neželjene efekte do kojih mogu da dovedu. Čak i neki tradicionalni biljni preparati umeju ponekad da budu jako opasni i stupe u interakciju sa hranom koju svakodnevno koristimo ili pak nekim lekovima.

Jedna od najpoznatijih je svakako beli luk. Njemu se propisuje dosta efekata, ali ono na šta smo navikli je prevencija gripa i prehlade. Za ovaj efekat su zaduženi mnogobrojni sastojci belog luka, između ostalog i sumporna jedinjenja, selen, kalcijum i fosfor ali i vitamini B kompleksa i C vitamin. Ukoliko ga uzmemo na prazan stomak, pokazaće još jači efekat prirodnog antibiotika koji poseduje. Međutim, beli luk je opasno kombinovati sa antitrombotičnim i antikoagulantnim lekovima, što može dovesti do obimnog krvarenja.

Možda najveći broj interakcija pokazuje kantarion. Ova biljka je proveren prirodni lek za zarastanje rana, protiv posekotina, opekotina i hemoroida. Međutim on se ponaša kao inhibitor enzima jetre, pri čemu može usporiti metabolizam mnogobrojnih lekova i na taj način povećati efekat mnogih lekova kao što su ibuprofen i ostali nesteroidni antiinflamatorni lekovi (NSAIL), COX2 inhibitori itd. Može povećati i osetljivost na sunčane

zrake kada se koristi u isto vreme sa antibioticima i oralnim kontraceptivima. Oni koji su na terapiji varfarinom ne bi trebalo da koriste preparate koji sadrže vitamin K, kao što je ženšen, beli luk, brokoli, jer oni mogu da odlože efekat antikoagulanasa. Dijetetski suplementi koji sadrže biljne preparate čiji je jedan od sastojaka koenzim Q10 ne bi trebalo da se upotrebljavaju sa varfarinom jer je struktura koenzima Q10 slična strukturi vitamina K.

Pacijenti koji su na terapiji insulinom bi trebalo izbegavati đumbir, koji može dodatno smanjiti nivo šećera u krvi. Ginko biloba se ne sme kombinovati sa aspirinom i antikoagulantnim lekovima.

Valerijana je biljka koja se koristi kod nemira i nesanice, međutim ona može da potencira sedativni efekat barbiturata, opijata, alkohola i ostalih sedativa.

Najmanje poznate a možda i najznačajnije interakcije daje sok od grejpfruta. Njega nikako ne smemo kombinovati sa antihipertenzivima (beta blokatori, kalcijumovi blokatori), antiaritmici, benzodiazepinima, nekim antibioticima, antiepilepticima kao i estrogenima i svim hormonskim preparatima na bazi estrogena.

Biljni preparati pokazuju povoljan efekat u velikom broju oboljenja, u početnim stadijumima, mogu se koristiti i kao dodatna terapija. Međutim kako bi ispoljili svoje delovanje i ostvarili maksimalni efekat, neophodno je pravilno ih koristiti. Stoga je bolje raspitati se kod farmaceuta o mogućim interakcijama i neželjenim efektima, do kojih mogu dovesti mnogi biljni preparati.

Milica Dinić



## MLEKO PIJEMO DOK RASTEMO, A ONDA ?

Mleko, od postojanja čovečanstva pa sve do danas, predstavlja prvi i osnovni izvor hranljivih materija koje koristi čovek u svojoj ishrani. Onog momenta, kada prestane period dojenja (odojčeta), nastaje period ranog detinjstva, kada je potrebno u ishranu uvesti prvi put kravlje mleko. To je danas najčešće mleko koje se koristi u ishrani dece i ostale populacije.

Kravlje mleko obiluje: belančevinama (kazein), mastima (zasićene i nezasićene masne kiseline), mineralima i vitaminima (A, D, E, B1, B2, B3, B6, B12). Posebno značajna jeste količina kalcijuma u mleku, koja predstavlja jedan od važnijih činilaca uravnotežene ishrane. Danas se može naći mleko koje je obogaćeno vitaminima (A i D), sve u cilju poboljšanja razvoja skeletnog sistema. Mleko koje se koristi u ishrani mlađe i starije dece, jeste dobar izvor potrebnih kalorija za svakodnevnu fizičku aktivnost. Pored toga što sadrži dovoljnu količinu kalcijuma, ono može sačuvati zube i na taj način što može zameniti jedan slatki obrok, a takođe i proteini mleka smanjuju mogućnost nastanka karijesa. Međutim, postavlja se pitanje, da li kravlje mleko treba konzumirati čitavog života?

Postoji nekoliko dokaza o štetnosti kravljeg mleka na organizam, u ranijem ili kasnijem dobu. Čovek je jedini sisar koji i dalje pije mleko posle perioda laktacije. Kravlje mleko, je mleko koje se najčešće

koristi za izradu mlečnih proizvoda pa je i najčešće zastupljeno. Ono sadrži laktozu, koju treba da razgradi laktaza, enzim koji je kod većine ljudi inaktiviran, pa dolazi do intolerancije na laktozu, njene prerade od strane bakterija i nastanka stomaćnih tegoba. Ali i ako se ona isključi, tu je kazein, protein životinjskog porekla koji može dovesti do alergijskih reakcija posle konzumacije mleka ali i do loše apsorpcije kalcijuma i drugih materija na nivou intestinuma.

Zbog zastupljenosti zasićenih masnih kiselina, veća količina konzumacije mleka se smatra kao uzrok nastanka gojaznosti i arteriosklerotičnih promena na krvnim sudovima. Zbog toga se preporučuje starijim osobama i osobama sa određenim zdravstvenim tegobama, mlečni proizvod manjeg procenta masnoće (na primer obrano mleko). Da li mleko treba konzumirati i u kojoj meri, svakako da zavisi od više faktora (fizičke aktivnosti, starosti, zdravstvenog stanja i drugo). Ono ne sme biti jedini izvor kalcijuma, kao što se misli u određenim sredinama, već se mora nadoknaditi i određena količina kalcijuma, korišćenjem i biljnih izvora (kelj, orah). Jedna od bitnijih činjenica jeste i ta da mleko tokom života nije neophodna namirnica, pa se njegove komponente mogu nadoknaditi putem drugih namirnica. Svakako, ukoliko je mleko sastavni deo obroka, pravilo koje važi je umerenost, pre svega!

Boris Kahrmanović

## USKORO I KOD NAS, SKIDANJE KARIJESA LASEROM

Poznato nam je koliko je veliki problem većini stomatoloških pacijenata da dođu kod svog lekara zbog „bola, bušenja, zvuka, večnosti“ koji predstavljaju veliki strah pa i odbojnost prema stomatolozima. Da li smo otkrićem lasera i primenom u stomatologiji na korak da to iskorenimo i učinimo da odlazak stomatologu bude jednako prijatan kao odlazak u kupovinu novih cipela, videćemo. Svakako jeste vredno pažnje i jeste nešto o čemu vredi pisati i pričati.

Retko se u stomatologiji pojavi kliničko sredstvo sa toliko mogućnosti za lečenje kao što je stomatološki diodni laser. Ova vrsta lasera je idealna za procedure koje uključuju sečenje ili konturisanje mekog tkiva, zbog čega su još i poznati kao mekotkivni laseri. Upotrebom diodnih lasera se prave precizni rezovi u gingivi i okolnim mekim tkivima, pri čemu se takođe eliminiše krvarenje i smanjuje vreme oporavka pacijenta. Meki laseri su takođe pogodni za opsecanje tkiva, sterilizaciju kanala u toku endodontske terapije, tretiranje paradontopatije i izbeljivanje zuba. Diodni laseri novije generacije su portabilni i jednostavni za upotrebu, sa tačskrin kontrolama.

Ekstremna tolerantnost tretmana dozvoljava smanjenje upotrebe anestezije u većini slučajeva, što osigurava bolji odnos sa pacijentima koji imaju strah od stomatoloških intervencija, a posebno u radu sa decom.

Laser se pokazao kao manje invazivan metod u odnosu na konvencionalne tehnike, jer upotrebom lasera dolazi do manje destrukcije ćelija i manjeg krvarenja zahvaljujući hemostatskom efektu. Takođe ima jak efekat na bakterije jer podstiče sterilizaciju i antiinflamatorno dejstvo.

Tretman laserom zahteva manji broj poseta pacijanata, pored skraćenih intervencija kod većine aplikacija.

Nakon razgovora sa profesorima sa Stomatološke klinike u Nišu otkrili smo da su oni svakako korak ispred nas i da na našoj klinici već postoji jedan ovakav apart koji će, nadamo se, omogućiti ovu široku upotrebu lasera u stomatologiji. Lepo je znati da i naša klinika ide u korak sa savremenom stomatologijom i da će studenti na njoj uskoro imati mogućnosti da se upoznaju sa novim tehnikama rada. O tome smo pričali i sa profesorkom sa katedre „Oralna medicina i paradontologija“ prof. dr Ljiljanom Kesić koja nam je rekla sledeće i kojoj ovom prilikom duboko zahvaljujemo na saradnji:

„Otkriće lasera predstavlja značajan doprinos savremenoj medicini. Širom sveta danas je sve prisutnija

uspešna primena lasera u mnogim oblastima medicine i stomatologije. Izraz „LASER“ je skraćenica od Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation, što u prevodu znači pojačanje svetla pomoću stimulisane emisije zračenja.

Diodni laseri se koriste u terapiji oboljenja mekih tkiva usne duplje, prvenstveno zbog biostimulativnog efekta, i naročito antiinflamatornog, antiedematoznog i analgetičkog.

Oboljenja mekih tkiva usne duplje - afte, herpesne lezije, oštećenja u usnoj duplji, kandidoza, dermatoze, suvoća u ustima, neprijatan osećaj u ustima, izbrazdan jezik i sl. su česti problemi sa kojima se stomatolog sreće u svakodnevnoj praksi, pa su to i najčešće indikacije u kojima laser može služiti kao glavno terapijsko sredstvo ili pomoćna terapijska metoda.

U parodontologiji koristi se za sterilizaciju parodontalnih džepova, terapiju hipersenzitivnog dentina. Gingivektomija, gingivoplastika, frenektomija, oslobađanje kliničke krune se izvode bez lokalne anestezije, bezbolne su i bez krvarenja što predstavlja komforniji osećaj za pacijenta. Terapija parodontalnog abscesa je takođe izvodljiva uz laseroterapiju, ali on služi kao pomoćno terapijsko sredstvo.

Oralni hirurzi koriste diodni laser u mekotkivnim hirurškim zahvatima kao što su uklanjanje papiloma, fibroma, biopsiranje tkiva itd, takođe bez anestezije, bez krvarenja i bez bola.

U endodonciji ovaj laser se može upotrebiti za sterilizaciju kanala korena zuba.

Pored terapijskih efekata laseri imaju primenu i u estetskoj stomatologiji – izbeljivanje zuba, kozmetologiji – tretman akni, nesavršenosti kože i dr.“

Miljana Bogosavljević



## TEST PREOSETLJIVOSTI NA HRANU I ALERGENE

Alergija je burna reakcija organizma na supstancu (alergen) sa kojom smo nedavno bili u kontaktu. Pod alergenom se podrazumevaju razne supstance kao što su polen, ambrozija, grinje, preosteljivost na određenu vrstu hrane: kikiriki, jaja, riba, žitarice, jagode.

Reakcija organizma na alergene može biti blaža, praćena kijavicom, crvenilom i svrabom u očima, nadražajnim kašljem ili pak kod alergije na hranu, pojavom osipa na koži, koprivnjačom, osipa u ustima, bolova u stomaku a kod nekih se javlja otok usana i kapaka. Teži oblik alergijske reakcije je anafilaktički šok

koji se može sanirati samo uz pomoć lekara. Ukoliko se ne reaguje na vreme reakcije su letalne.

Reakcija organizma na hranu može se odraziti kao alergija ili intolerancija. Alergije su lako uočljive, manifestuju se brзом reakcijom organizma kao što su gušenje i napad kašlja, što je posledica prejakog imunskog odgovora organizma tj. reakcije proteinske komponente iz hrane i imunog sistema. Međutim intoleranciju je vrlo teško otkriti. No, sada postoje razni dijagnostički testovi kojima doznajemo koje namirnice smemo unositi a koje ne.

Šta je to intolerancija na hranu? Intolerancija na



hranu je dugotrajnija, hronična reakcija organizma koja vitalno ne ugrožava pacijenta, ali je često uzrok bolesti ili faktor koji pogoršava tok bolesti.

Kako dolazi do intolerantne reakcije? Određeni sastojci iz hrane deluju kao patogeni koje blokiraju samoregulatorni mehanizam našeg tela. Što je "bolokada" duže prisutna, stanje prelazi iz akutnog u hronično dolazi do razvijanja većeg broja simptoma i pogoršanja postojećih.

Koji su simptomi? Gojaznost, glavobolja, vrtoglavica, suv kašalj, nadutost, grčevi u stomaku, mučnina, zatvor, ili imate druge probleme sa varenjem, ekcema, dermatitisa osipa, crvenila, ili sličnih problema sa kožom.

U koliko vam prepisana terapije ne pomaže ili je poboljšanje bilo trenutno predložimo da uradite test intolerancije na hranu. Test mogu uraditi svi, bez obzira



Okolina u kojoj živimo, način na koji tretiramo telo i proces starenja utiču na gubitak vlažnosti kože. Pored velikog izbora različitih proizvoda na tržištu, danas je pravi izazov odabrati odgovarajuću kremu za lice. Da biste znali odabrati pravu kremu za vaše lice važno je obratiti pažnju na nekoliko stvari: Važno je znati tip vaše kože. Svakome je potrebna krema, ali različiti tipovi kože zahtevaju različite vrste proizvoda.

#### Masna koža

Nakon čišćenja lica, masna koža čini se savršenim tipom tena, iako nekoliko sati kasnije vaše lice postaje masno. Masnu kožu karakterišu vidljive pore i mitiseri.

Uobičajena greška je da masnoj koži ne treba krema, ali zapravo svakoj koži treba. Iz tog razloga, evo nekoliko osnovnih smernica: ako imate masnu kožu, koristite kremu bez masti, obično su to kreme sa salicilnom kiselinom, koja je dobra za negu i hidrataciju masne kože. Ako ne stavite nikakvu kremu, koža će početi lučiti više masnoće kako bi nadomestila neuravnoteženu hidrataciju.

#### Suva koža

Suva koža je suprotna od masne kože. Osobe sa suvom kožom su sklonije finim linijama i borama na području oko očiju i usta. Ako spadate u ovu kategoriju, nakon čišćenja lica, vaša koža postaje suva, napeta i dehidrirana. Kod odabira kreme za lice, odlučite se za hranjivu ili hidratantnu formulu koja odmah rešava probleme suve kože. Ključ hidratacije suve ili veoma suve kože lica leži u nadoknađivanju nedostajućih prirodnih vlažećih faktora, koji privlače i vezuju vlagu u

na stanje organizma i starosno doba. Nakon odrađenog testa, prepisuje se dijeta bazirana na rezultatima testa. Za dve-tri nedelje poboljšanja bi trebalo da budu vidljiva, a za tri-četiri meseca postiže se i puni efekat.

Šta mozete očekivati od ovakve dijeta? Glavni dobitak od ovakvog načina ishrane je što se organizam oslobodi štetnih imunokompleksa, imunološki sistem postaje jači i spremniji da se odupre kako uobičajenim pretnjama kao što su mikroorganizmi, stresogeni faktori, tako i svim promenama u opštem zdravstvenom stanju koji su rezultat nepravilne ishrane ili unosa namirnica na koje smo intolerantni, ali i da uz smanjenje broja i jačine simptoma lakše podnosi hronične bolesti. Svakako detoksikacijom i rasterećenjem metabolizma dolazi do mršavljenja, smanjivanja celulita, podmlađivanja i zatezanja kože.

*Helena Jovanović*

## KORISTITE LI PRAVU KREMU ZA LICE?

rožnatom ili gornjem sloju kože. To sprečava isušivanje kože i ublažava grubost i zategnutost. Krema za lice sadrže prirodne vlažeće faktore ureu i laktat, koji regulišu sadržaj vlage tako što vezuju vodu u gornjim slojevima kože. I urea i laktat su dobro podnošljiva, netoksična prirodna jedinjenja kože koja ne izazivaju alergije.

#### Mešovita koža

Mešovitu kožu karakterišu masni delovi lica uglavnom na području kritične T-zone, kao što je čelo, nos i brada, a suvoća na ostalom delu lica. Ako imate mešovitu kožu, obratite pažnju na negu lica jer područja suve i masne kože treba tretirati odvojeno. Toner treba koristiti samo za masne delove, a hidratantnu kremu posebno na suvim delovima.

#### Osetljiva koža

Osetljivu kožu obično karakterišu vidljivi kapilari i mekan, nežan ten. Sklona je iritacijama, alergijskim reakcijama i proširenim kapilarama. Zato su osetljivoj koži potrebni proizvodi za negu koji se baziraju na prirodnim sastojcima. Uvek testirajte odabranu kremu za lice ili bilo koji drugi proizvod na malom području, da vidite da li je sigurno koristiti ga na svojoj koži.

Nakon što ste saznali koji tip kože imate, odlučite koja je krema posebno dizajnirana za potrebe vaše kože. Pridajte svojoj koži negu i pažnju, kako bi zadržali njen zdrav, mladalački i blistav izgled.

Ostalo na šta treba da obratite pažnju kod kreme je da na njima stoji natpis: fragrance free i non-comedogenic, što bi značilo da nemaju mirisa koji bi mogli izazvati alergijske reakcije i da ne izazivaju pojavu akni.

Mnoge kreme za lice sadrže zaštitni faktor za sunčanje. Ovo je važno za one koji imaju svetlu kožu ili provode mnogo vremena na otvorenom. Uobičajena sredstva za sunčanje blokiraju pore, tako da je veoma korisno pronalaženje kreme za lice koja štiti od UV zračenja. Uvek izabrati SPF 15 ili veći.

Ukoliko želite negovati kožu lica na pravi način, morate koristiti posebnu kremu za dan i za noć. Dnevna krema je obično lakša, manje masna, dok je noćna intenzivnija i omogućuje koži da se obnavlja dok spavate.

Vaša koža će vam praviti društvo tokom celog života, negujte je!

*Nataša Jovanović*

## DOĐI DO SAME GRANICE I NE VRAĆAJ SE NAZAD!

Najvažnji cilj svih živih bića je opstanak. Većina ljudi, ceo svoj život bori se za egzistenciju, izbegavajući situacije koje im nanose bol ili čak ugrožavaju život. Kada se čovek uplaši, hormoni koji se aktiviraju pomažu mu da se pripremi za borbu ili beg. Svaki strah koji čovek oseti u svom životu, jeste odraz njegovog nagona za opstankom.

Ali zašto neki ljudi idu protiv svojih najosnovnijih nagona, zašto se suočavaju sa svojim najvećim strahovima u toj meri da često rizikuju sopstveni život? Postoje ljudi koji se „ničega ne plaše“, takozvani adrenalinski zavisnici, koji svoj život neprestano izlažu stahu kako bi u sebi probudili određeni osećaj, koji je nama „običnim ljudima“ pomalo neshvatljiv i sulud. Da li je to zbog toga što mnogi od nas nikada nisu doživeli tako nešto ili nam racionalno razmišljanje ne dozvoljava da prihvatimo taj način života i tu dozu rizika?

Veliki broj stresnih situacija koje u nama bude osećaj straha i nemira kod ovih osoba stvara osećaj sreće i zadovoljstva. Baš ta osećanja predstavljaju pokretačku snagu ovih ljudi koja ih tera u stalnu potragu za sve većim rizikom i adrenalinom.

Da li je glad za adrenalinom i ljubav prema ekstremnim sportovima nešto sa čime se rađamo?

Jedan od najboljih paraglajdera sveta, Petar Lončar, vlasnik mnogobrojnih svetskih rekorda, rekao je da je njegova ljubav prema ekstremnim sportovima i potreba za adrenalinom nastala nakon njegovog prvog skoka. Od tog skoka, jednostavno, nijedan dan više nije mogao da zamisli bez vremena provedenog u vazduhu.

To je nešto što mi gajimo duboko u sebi, nešto što čeka da nas pokrene i pogura do naših krajnjih granica i mogućnosti. Da li svi posedujemo to nešto skriveno u nama, to što od nas može načiniti nove ekstremne sportiste, to što u nama može povećati glad za adrenalinom?

Mnogi smatraju da se takve osobe rađaju, dok sa druge strane mnogi psiholozi tvrde da se radi o zavisnosti koja se stiče. Međutim svako od nas je pomalo u sebi ekstremni sportista i svako od nas u sebi poseduje tu pokretačku snagu koja nas može odvesti do samih granica, do neverovatnog uspeha, do nama na prvi pogled nedostižnih stvari.

*Ilija Pantić*



## NUTRICIONISTI SAVETUJU I DAJU FORMULU USPEHA

Hrana je sastavljena od velikog broja hranljivih materija koje su potrebne za život, rast i razvoj organizma, održavanje zdravlja kao i za obezbeđivanje energije za osnovne životne procese. Zato je veoma bitno da se hranimo zdravo!

Najpre, da bi čovek ostao zdrav, potrebno mu je 40 osnovnih hranljivih materija, a to su: amino kiseline, vitamini, minerali, masne kiseline, ugljeni hidrati, itd. Sve ove materije nalaze se u namirnicama koje unosimo putem obroka. Bitno je da znamo koje namirnice šta sadrže da bismo mogli da doziramo unos hranljivih materija koje se nalaze u njima. Iz tog razloga napravljena je piramida ishrane.

Piramida ishrane predstavlja odnos između grupe namirnica sa istim hranljivim materijama i doze koja mora biti zadovoljena u toku dana. Piramida

funkcioniše tako što unosenjem jedne grupe namirnica ne isključujemo unos druge grupe, već sve grupe moraju biti unete.

Najširi deo piramide, tj. osnovu, čine namirnice koje moraju biti unete u najvećoj količini. Namirnice koje se nalaze u ovom delu su žitarice (ovsene pahuljice, hleb, pirinač, proja.). Žitarice treba unositi 6-11 puta dnevno. One su važan izvor biljnih vlakana kao i vitamina B grupe.

Drugu grupu čine voće i povrće. Namirnice iz ove grupe treba istaći jer obezbeđuju unos vitamina, minerala i biljnih vlakana. Treba ih jesti 3-5 puta dnevno.

Treća grupa sadrži namirnice životinjskog porekla i deli se u dve podgrupe: jednu čine mleko i mlečni proizvodi, a drugu meso, riba, jaja, orah, lešnik, badem, kikiriki, itd. One su bitne jer sadrže veliku



količinu proteina koji su veoma bitni za naš organizam, zatim sadrže zdrave masti, gvožđe, kalcijum.

U četvrtom nivou nalaze se ne toliko bitne namirnice i treba ih unositi najmanje u toku dana. To su slatkiši, razna ulja, masti. Ove namirnice obezbeđuju određenu količinu energije i malo drugih hranljivih materija.

Pravilna ishrana je veoma bitna, kao što smo već pomenuli, za zdravo i normlano funkcionisanje organizma. Na žalost to danas nije slučaj. Zbog brzog načina života preskaču se obroci, jede se hrana koja sadrži velike količine masti, jede se velika količina belog hleba, a malo povrća, voća i mlečnih proizvoda. Svaki dan normalne osobe mora da se sastoji iz 3 obroka i 2 užine. Najbolje za naš organizam je da se dan počne

sa doručkom, najkasnije pola sata nakon ustajanja, a da se završi sa obrokom dva sata pre spavanja. Obroci moraju da zadovolje unos ugljenih hidrata i vlakana iz prvog (integralni hleb, pirinač, ovsene pahuljice) i drugog nivoa piramide (šargarepa, paprika, kupus..), zatim proteine iz trećeg nivoa (piletina, jaja, riba, govedina, nemasni sir...). Užine se sastoje od namirnica iz drugog (banana, kisela jabuka..) ili trećeg nivoa (jogurt, badem, kikiriki, lesnik...).

Potrudite se da makar dva dana jedete zdravo, a treći odmorite od zdrave hrane na vaš način i vi ste već uradili veliku stvar za vaš organizam.

*Aleksandar Rašić*

## JESTE LI ZNALI DA...

- je jetra polarnog medveda otrovna zato što sadrži previše vitamina C?
- slonove kljove spadaju u sekutiće?
- je od svakih 200 ljudi u proseku jedan psihopata?
- dan na Južnom polu traje od 25. septembra do 17. marta, a na Severnom od 18. marta do 24. septembra?

- su svi labudovi u Engleskoj vlasništvo kraljice?
- je imenica doba jedina imenica srednjeg roda u srpskom jeziku koja se u nominativu jednine završava na slovo A?
- se Koka-kola u početku mogla kupiti jedino u apoteci?
- termin losion potiče od latinske reči "lotium" koja u prevodu znači mokraća?

*Svetlana Stošić*



## ČINJENICE KOJE ZVUČE NEVEROVATNO, A ZAPRAVO SU ISTINA!

Postoji mnogo činjenica koje zaista zvuče neverovatno a istinite su. Od malena smo čitali tektsove raznih enciklopedija u kojima pišu činjenice poput one da je čovek napravio sam kuću od staklenih flaša i da u njoj živi, da pojedine vrste leptira žive samo jedan dan, da se heroin nekada koristio kao lek za prehladu i slično...

Ovde smo pokušali da neke od najneverovatnijih sakupimo na jedno mesto i predstavimo vam ih.

### Malena država Bangladeš ima više stanovnika od Rusije

Bangladeš koji se prostire na površini od 147.570 kilometara kvadratnih ima populaciju od 156.6 milona, dok Rusija, čija je površina 17.075.400 kilometara kvadratnih ima 143.5 miliona stanovnika, piše Business Insider.

### Izgubljena nuklearna hidrogenska bomba

1958. godine avion američke vojske nespretno se mimošao sa velikim Boingom B-47. Zbog straha i nepažnje, pilot aviona američke vojske u more kraj obala Džordžije spustio je nuklearnu hidrogensku bombu. Bomba do sada nije pronađena.

### Kleopatra je živela bliže vremenu kada je izmišljen Pizza Hut nego onom kada su napravljene piramide

Poslednja vladarka antičkog Egipta, Kleopatra, živela je bliže novijem dobu nego onom u kom su izgrađene piramide. Piramide su napravljene između 2550. i 2490. prije Hrista, a Kleopatra je živela između 69. i 30. godine prije Hrista.

Jedna od najpoznatijih američkih franšiza, popularni lanac restorana Pizza Hut pokrenut je 1958. godine, što je puno bliže periodu u kom je živela prelepa Kleopatra od perioda u kom su nastale piramide.

### Heroin kao lek za prehladu

1890. godine heroin je bio predstavljen kao lek za prehladu, kašalj i temperaturu, a zabranjen je tek 1924. godine.

### Drvo veće od tržnog centra

U Indiji postoji drvo koje je zauzima površinu veću od prosečnog tržnog centra. Naime, veliko 'banjan drvo' proteže se na čak 47 500 kvadratnih metara, dok je prosečna površina jednog tržnog centra 37. 000 kvadratnih metara.

*Darko Kovačević*

## NIŠLIJE NA RADARU SVETSKOG SPORTA



Niš je u prošlosti doneo mnogo uspeha našim sportistima. Omiljeni grad rukometaša, košarkaša, odbojkaša, kao i mnogih drugih sportista. Prednost koju grad na Nišavi ima u odnosu na druge gradove je vernost navijača, koji su uprkos rezultatima uvek punili dvoranu Čair i gradski stadion. Nišlije mogu biti ponosne, s obzirom da su neki od najvećih domaćih pa i svetskih sportista, ponikli baš u Nišu, kao i na to, da mladi niški sportisti nižu uspehe kako na domaćoj tako i na svetskoj sceni. Osvrnucemo se na kratko na blistavu prošlost, u kojoj su niški sportisti ostvarili velike uspehe;

### Zoran Tuta Živković

Rođen 05.aprila 1945.godine u Nišu. Kao golman, za rukometašku reprezentaciju Jugoslavije odigrao je 82 utakmice, sa kojom je ujedno ostvario i najveći igrački uspeh, okitivši se zlatnim odličjem na Olimpijskim igrama u Minhenu 1972.godine. Uspešnu igračku karijeru, nastavio je i na klupi. Sa reprezentacijom, osvojio je srebrnu medalju na Svetskom prvenstvu u tadašnjoj Zapadnoj Nemačkoj, danas Nemačka, kao



i zlatnu medalju na Olimpijskim igrama 1984.godine u Los Angelesu. 1996.godine sa Srbijom, bio je treći na Evropskom prvenstvu u Španiji. Na klupi Šabačke Metaloplastike, 1984., osvojio je „Kup Evropskih Šampiona“. Smatra se najzaslužnijim za razvoj rukometa u Egiptu.

### Dragan Stojković-Piksi

Rođen 03.marta 1965.godine u Nišu (Pasi Poljana). Jedan od najboljih veznjaka, koje je iznedrila tadašnja Jugoslavija. Karijeru je počeo u Radničkom iz Niša, za koji je tokom pet sezona odigrao 70 utakmica. 1986.godine, prelazi u Crvenu Zvezdu, gde ubrzo postaje kapiten. Za najboljeg fudbalera Prve lige Jugoslavije, proglašen je 1988. i 1989. godine. 1989. godine, promovisan je u petu Zvezdinu zvezdu. 1990. godine, prelazi u Olimpik iz Marseja, sa kojim je stigao do finala Kupa Evropskih Šampiona, u kojem je protivnik bila baš njegova Zvezda. Svoju igračku karijeru završio je u Japanskoj Nagoji 2001. godine, za koju je odigrao 183 utakmice. U tri navrata pobeđivao u izboru za najboljeg igrača Japanske lige (1995., 1996. i 1999.)... Po završetku karijere, bio je predsednik Fudbalskog saveza Jugoslavije i predsednik fudbalskog kluba Crvena Zvezda. 2007. godine, ponovo odlazi u Japan, gde biva postavljen za prvog trenera. U debitantskoj sezoni, izabran je za najboljeg trenera lige.

### Ivan Miljković

Rođen 13. septembra 1979.godine u Nišu (Niška Banja). Jedan od najboljih odbojkaša, kako mnogi smatraju, svih vremena. Karijeru je započeo 1997.godine u Partizanu. Nakon samo dve sezone, karijeru je nastavio u Italiji. Prva stanica je bila je Lube Mačereta, za koju je igrao u periodu od 2000.-2007. godine, sa kojom je osvojio i Ligu Šampiona. Igrao je još za Romu, Olimpijakos, da bi 2011. godine završio karijeru u Turskom Fenerbahčeu. Sa reprezentacijom Srbije, osvojio je tri zlatne medalje, na Olimpijadi u Sidneju 2000. godine, Evropskom prvenstvu Češkoj 2001. godine i Evropskom prvenstvu u Austriji i Češkoj 2011. godine... Osvojio je još pet srebrnih i osam bronzanih medalja. Na završnom turniru Svetske Lige u Beogradu 2005. godine, proglašen je za najkorisnijeg igrača i najboljeg servera. Na Evropskom prvenstvu u Rusiji 2007. godine, proglašen je za najboljeg poentera. Na Evropskom prvenstvu u Austriji i Češkoj 2011.godine, takođe je izabran za najboljeg igrača prvenstva.



### Lidija Mihajlović

Reprezentativka Srbije u streljaštvu, rođena je 23.septembra 1968. godine u Nišu. Karijeru je započela u streljačkom klubu Niš 1881. Takmičila se u disciplinama: Malokalibarska puška trostav na 50m, malokalibarska puška 60 metaka ležeći stav i vazдушna puška na 10m. Učestvovala je na Olimpijskim igrama u Barseloni. Svoj najveći uspeh ostvarila je na Svetskom kupu u Bangkoku, Tajland 2007. godine, osvojivši prvo mesto.

### Plejadu mladih niških sportista predvode:

Fudbaler, Andrija Živković, osvajač Svetskog prvenstva za fudbalere do 20 godina na Novom Zelandu 2015.godine, prvotimac Partizana, od kojeg u budućnosti očekujemo da izraste u lidera naše seniorske reprezentacije.

Košarkaš, Stefan Jović, prvotimac Crvene Zvezde, osvajač srebrne medalje na Svetskom prvenstvu u Španiji 2014.godine.

Kik bokser, Stevan Živković, osvajač pojasa šampiona Evrope u lou kiku u Wako pro organizaciji. Kik bokser, Mitar Dugalić, juniorski svetski prvak.

Ronjenje, Ljubica Trutić, nosilac nacionalnih rekorda u disciplinama DYN,DFN.



## KOLIKO SU ČISTE STVARI KOJE SVAKODNEVNO KORISTITE?

Održavanje higijene je važan deo naših života. Sve što koristimo pre ili kasnije treba očistiti. Međutim mnogi od nas u žurbi i zbog načina života koji nam je nametnut u pojedinim trenucima ne stignu da brinu baš toliko o higijeni. Naravno, ne pričamo o redovnom pranju ruku, tuširanju ili slično već pričamo o stvarima koje redovno koristimo a na neki način teško je redovno ih prati i održavati čistim. To može predstavljati problem. Koliki, možemo saznati iz jedne studije koja je vođena u Americi. Otkriveno je da više nego očekivano, naši mobilni telefoni, posteljine, krpe iako ih redovno održavamo čistim jesu skladište velikog broja bakterija. Pa pogledajmo to sve malo bliže.

### Mobilni telefoni

Treba održavati čistim svakog dana  
 Američki naučnici otkrili su na uzorku od 51 telefona čak 7.000 vrsta bakterija, od kojih su neke veoma opasne. Osim toga, zagrevanje telefona usled upotrebe samo podstiče njihovo razmnožavanje.

Zato svakodnevno treba da brišete telefone antibakterijskim maramicama ili vaticom namočenom u alkohol.

### Posteljina

Treba održavati čistim jednom nedeljno  
 Svakog dana odbacujemo na milione ćelija kože, od kojih neke ostaju u krevetu. Osim toga, noću izgubimo oko litar tečnosti znojenjem.

Grinje koje žive na krevetu za sobom ostavljaju izmet sa alergenima koji podstiču svrab očiju, upalu nosne sluzokože i astmu. Zabrinjavajuća je činjenica da ljudi uprkos tome ne peru posteljinu i do mesec dana.

Posteljinu treba prati jednom nedeljno na minimum 60 stepeni Celzijusa, kako bi se uklonile sve te bakterije i alergeni.

### Jastuci

Treba održavati čistim na svaka tri meseca

Vaš jastuk se ponaša kao sunđer koji upija znoj i postaje idealno mesto za razvoj bakterija i grinja. Lekari su otkrili da trećinu težine prosečnog jastuka čine grinje, njihov izmet i operutana koža, a prosečan neopran jastuk sadrži i neverovatnih 16 vrsta gljivica.

Zato jastuke treba da perete jednom na svaka tri meseca. Većina može da se pere u mašini, a temperatura od 60 stepeni Celzijusa ubija većinu bakterija.

Koristite tečni deterdžent, pošto prašak ostavlja tragove i dva puta uključite program za ispiranje.

### Dušeci

Treba održavati čistim svakih šest meseci  
 Izmet grinja u dušecima izaziva astmu, a gljivice i buđ dovode do alergijskih reakcija.

Osim toga, u njima žive mnoge bakterije. Zato bi vaše dušeke trebalo da čistite vrelom parom na svakih šest meseci i redovno ih usisavate.

Mrlje možete ukloniti običnim šamponom razmućenim u vodi, a potrebno ih je i više puta okretati tokom godine. Takođe, bilo bi dobro da nabavite specijalnu presvlaku za njih koja se može prati u mašini za veš.

### Odeća od teksasa

Treba prati posle pet nošenja  
 Odeću od teksasa treba prati posle svakih pet nošenja. Češće pranje će oštetiti tkaninu. Takođe, treba je prati na najnižoj mogućoj temperaturi.

### Brushalteri

Posle dva nošenja  
 Pošto brushalteri prijanjaju uz kožu i to u onom delu koji se najviše znoji, treba da ih perete posle svaka dva do tri nošenja.

Izbegavajte pranje u mašini, aktivnost bubnja može uništiti njihovu elastičnost i skрати rok upotrebe.

Perite ih ručno i sušite na sobnoj temperaturi. Nipošto ih ne ostavljajte na radijatoru, jer toplota uništava likru je jedan od glavnih sastojaka tkanine od koje su izrađeni.

### Pidžame

Treba prati posle dva nošenja  
 Pidžame treba prati posle svaka dva nošenja, jer u njima provodite celu noć. Perite ih na temperaturi od barem 60 stepeni Celzijusa u veš-mašini.

### Kuhinjske krpe

Treba održavati čistim posle svake upotrebe  
 Kuhinjske krpe trebalo bi da perete posle svake upotrebe, jer su jedan od najvećih izvora zaraze u vašoj kuhinji. Prepune su mikroorganizama koji se razmnožavaju munjevitom brzinom na sobnoj temperaturi.

Takođe, trebalo bi i da ih peglate, jer će izloženost toploti pegle uništiti bakterije koje su eventualno preostale i posle pranja.

Sunđere i truleks krpe treba prokuvavati ili ih potopiti u izbeljivač na pola sata.

### Tašnice

Treba održavati čistim svake nedelje  
 Fekalne bakterije, ešerihija koli i razni drugi organizmi mogu se naći na vašoj tašnici, jer je nosite svuda sa sobom.

Obrišite torbicu antibakterijskim maramicama svake nedelje, a one čiji materijal to dozvoljava perite u veš-mašini.

Isto važi i za novčanike.



jer  
d a  
j t e  
koja



## OVE GODINE POSEBNO SMO PONOSNI NA...

Tema koju uvek rado pišemo i koja nas podseća na sve ono što smo tokom prethodne godine uradili. Savršena prilika da sednemo, pričamo i podsetimo se svih lepih trenutaka i stavimo ih na papir kako bi i vas podsetili na mnoge uspehe do kojih smo zajedno stigli. Uvek se iskrađe neki osmeh, sazna se za neku priču koju do tada nismo čuli, uozbilje pogledi i na kraju sve završi jednim blagim ponosnim klimanjem glave i pogledom koji govori: "Pa dosta smo uradili."

Bilo je puno zajedničkih odlaska u bioskop, nekada i na same premijere, posete pozorištu gde smo skoro uvek zauzimali najveći deo pozorišne sale, odlazak na sajam knjiga u Nišu i slične kulturne manifestacije u gradu. Zatim izvođenje SUMF CITY BREAK-a sa rekordnim brojem učesnika, obeležavanje Svetskih dana borbi protiv dijabetesa, HOBP-a, HIV-a na šta smo uvek ponosni jer to jesu naše najmasovnije akcije gde zaista svi žele da učestvuju i daju doprinos u prevenciji ovih teških bolesti. Treba pomenuti i vannastavna predavanja u organizaciji SUMF-a gde smo imali prilike da slušamo prof.dr Miodraga Stojkovića, dr Lazara Trifunovića pred prepunim svečanim amfiteatrom i da na

kraju popričamo sa njima i pitamo ih za savete oko toga kako da postignemo barem deo uspeha koji oni imaju. Takođe izveli smo veliki broj sportskih dešavanja kao što su sportski turiniri, nekada i u humanitarne svrhe, zatim organizovanje kongresa i medicinijade u Vrnjačkoj banji gde se možemo posebno pohvaliti jer smo na kongresu imali najveći broj učesnika i najviše napisanih studentskih radova od svih fakulteta u Srbiji. Uspeli smo da održimo i proširimo ponudu „SUMF kartice“ koja iz godine u godinu sve više jača i pretenduje da postane najveća studentska kartica na nivou teritorije Srbije jer studentima pruža veliki broj povoljnosti što su oni i prepoznali pa se ona često koristi.

Ovako bi zaista mogli još dugo da pišemo jer ima puno toga što smo uspeli da ostvarimo. U narednom delu teksta nešto bliže ćemo vam opisati neke od akcija na koje smo posebno ponosni kako bi vam preneli makar delić atmosfere pa se nadamo da ćete u narednoj godini biti u još većem broju sa nama. Ipak trend povećanja masovnosti, treba da se nastavi.

*Mladen Brzaković*

### Predavanje dr Lazara Trifunovića

Na poziv Studentske Unije Medicinskog fakulteta (SUMF) dr Lazar Trifunović je u utorak 03.marta, sa početkom u 13h u svečanom amfiteatru Medicinskog fakulteta održao predavanje.

Nakon završenog Medicinskog fakulteta u Novom Sadu, putujući po svetu, dr Lazar je izučavao različite oblike lečenja i to u Indiji, Nepal, Peru, Etiopiji, Grčkoj, Japanu, Americi itd. Na Vestminster Univerzitetu u Londonu je završio homeopatski fakultet, a potom upisao i "Re-vision", koledž za integrativnu psihosintezu. Član je stručne komisije za tradicionalnu medicinu Ministarstva

zdravlja Republike Srbije i nacionalni delegat Srbije u Međunarodnom savezu lekara homeopata izabran od strane Srpskog lekarskog društva. Osim lečenja, bavi se i proučavanjem tradicionalnih metoda lečenja, neuronauke i kvantne fizike, jogom i amaterski fotografijom. Velika nam je čast što smo ugostili jednog od najboljih homeopata u Srbiji, naročito zbog izuzetno velike posećenosti predavanja na kome je bilo više od 250 ljudi. Dr Lazar je sa našeg fakulteta otišao sa najlepšim utiscima i ogromnim zadovoljstvom. Nadamo se da smo opravdali vaše poverenje.

*Marija Topalović*







## Svetski dan borbe protiv dijabetesa

Povodom Svetskog dana borbe protiv dijabetesa, 14. novembra 2014. godine, Studentska Unija Medicinskog fakulteta je u saradnji sa NIPSA-om, Asocijacijom za zdravlje dijabetičara Niš - EBERS i Društvom za borbu protiv šećerne bolesti Niš obeležila ovaj dan velikom akcijom koja je sprovedena na svim fakultetima Niškog Univerziteta. Cilj akcije bio je da se studenti informišu o samoj bolesti. Imali smo tri tima koji su obilazili fakultete, vršili kratku edukaciju, delili promotivni materijal i merili nivo šećera u krvi. Opremu za merenje ustupila nam je farmaceutska kuća „ADOC“ kojoj se ovim putem zahvaljujemo. Lepo smo se zabavili, a uz to i podigli svest studenata o ovoj bolesti koja je u sve većem porastu.

*Jovan Ilić*



## Svetski dan borbe protiv side

Studentska Unija Medicinskog fakulteta (SUMF) je 1. decembra 2014. godine obeležila Svetski dan borbe protiv HIV-a, u saradnji sa Asocijacijom studenata Farmacije Nis (NiPSA) i Gimnazijom „Svetozar Marković“. Deo akcije održan je u holu našeg fakulteta, gde smo kroz razgovor, ankete i upitnike diskutovali o bolesti, a kasnije je podeljen i promotivni materijal. Drugi deo akcije održan je u pomenutoj Gimnaziji u vidu predavanja, kviza i debate u kojoj su učestvovali učenici ove srednje škole i na taj način se upoznali sa ovom bolešću.

*Hristina Jovanović*

## Novogodišnja akcija u saradnji sa fondacijom „OSMEH NA DAR“

Studentska Unija Medicinskog fakulteta (SUMF) u saradnji sa Fondacijom „Osmeh na dar“ i Studentskim parlamentom Univerziteta u Nišu organizovala je, sada već, tradicionalnu humanitarnu akciju sakupljanja novogodišnjih paketića. Kao i do sada, akcija je sprovedena na svim fakultetima niškog Univerziteta. Akciju su podržali i pojedini niški kafići, u kojima smo pored žurki humanitarnog karaktera, sprovodili svakodnevno prikupljanje poklona. Aktivnosti organizacije „Osmeh na dar“ ove godine bile su medijski podržane od strane mnogih javnih ličnosti i ličnosti iz sveta sporta, kulture, nauke, kao što su Milorad Čavić, Miloš Teodosić, Ivana Španović, košarkaši Partizana, Ivan Ivanović, Irina Radović, Marija Kilibarda kao i mnogi drugi.

Akcija „Osmeh na dar“ organizovana je u periodu 15-26.12.2014. na svim fakultetima. Prikupljana su sredstva, pokloni, donacije sa željom da ovim darovima ulepšamo novogodišnje i božićne praznike mališanima kojima je to najpotrebnije. Paketići su podeljeni korisnicima ustanove „Mara“. Svoje oduševljenje i zahvalnost ovi

mališani su nam pokazali predivnom priredbom koju su organizovali. Ove godine smo se družili i sa mališanima iz ustanove „Putokaz“. Onim mališanima iz udruženja MNRO (Društvo za pomoć Mentalno nerazvijenim osobama) koji se otežano kreću i slabo napuštaju kuću, paketiće smo, na njihovu veliku radost, delili na kućnim adresama. Osim u Nišu, aktivnosti smo sprovodili i u Kuršumlijskoj opštini. Glavni deo akcije sačinjavala je podela paketića u dve Osnovne škole: „Miloje Zakić“ i „Darinka Pavlović“, gde smo uspeli da podelimo više od 400 paketića.

Sa ponosom možemo da kažemo da je ovo do sada bila najmasovnija i najuspešnija akcija. Želeli smo da našim malim sugrađanima u danima praznika podarimo bar malo radosti i sreće. Njihovi osmesi koje smo na dar dobijali, greju naša srca cele godine, a njihova nasmejana lica su trajna inspiracija za nove akcije i aktivnosti kako bi ovaj svet bio bolji i lepši za sve.

Čekamo vas u narednoj akciji!

*Ljubiša Rančić*



## LEKARI BEZ GRANICA

Médecins Sans Frontières, na francuskom, predstavlja međunarodnu, humanitarnu, nevladinu organizaciju koja pruža medicinsku pomoć žrtvama oružanih sukoba, epidemija i prirodni ili veštački izazvanih katastrofa. Osim toga, ona nudi pomoć svima onima kojima je medicinska nega teško dostupna zbog geografske udaljenosti, siromaštva ili etičke, političke i bilo koje druge marginalizacije. Organizaciju je 20. decembra 1971. godine osnovala grupa francuskih lekara, među kojima se nalazi i jedan lekar srpskog porekla, dr Vladan Rodman. Trenutno sedište organizacije nalazi se u Ženevi, a u 20 država postoje njena predstavništva.

Godišnje oko 3000 lekara, medicinskih sestara i drugog medicinskog osoblja odlazi u preko 70 zemalja sveta. Njihovi glavni zadaci jesu pružanje primarne zdravstvene zaštite, obavljanje operativnih zahvata, vakcinacija stanovništva, sprovođenje raznih sanitarnih i prehrambenih programa itd. Takođe, oko 1000 stalno zaposlenih ljudi radi na angažovanju volontera i obezbeđivanju finansijskih sredstava. Najviše finansijskih sredstava obezbeđuje se od privatnih donatora, čak 80%. Godišnji budžet ove međunarodne organizacije iznosi oko 400 miliona američkih dolara.

### Istorijat

Prva misija LBG bila je u prestonici Nikaragve, koja je 1972. godine bila pogođena snažnim zemljotresom. Zatim su usledile misije: 1974. godine povodom poplava u Hondurasu, u periodu između 1975. i 1979. misija povodom rata u Vijetnamu, a prva misija u pravoj ratnoj zoni počela je 1976. godine u Libanu, tokom Libanskog građanskog rata. Tokom 80-ih godina najopasnija misija bila je u Sudanu, gde je čak došlo i do smrti dvojice volontera lekara, a mnogi od njih bili su izloženi epidemijama tuberkuloze, ebole, hepatitisa, kolere i malarije. Najznačajnije misije tokom 90-ih godina bile su one koje su se odvijale na tlu bivše Jugoslavije. Započete su oktobra 1991. godine evakuacijom ranjenika iz bolnice u Vukovaru, a 1996. godine volonteri LBG u Goraždu, u Bosni i Hercegovini, vršili su edukaciju domaćih stručnjaka za pomoć ljudima i organizovali psihološki rehabilitacioni centar u ovom kraju. Što se tiče Srbije, LBG su bili najaktivniji tokom NATO bombardovanja 1999. godine. Organizacija je pružala sklonište, vodu i zdravstvenu negu za stanovništvo, a organizovana su i savetovališta za žrtve posttraumatskog stresa. Unutar LBG izbila je kriza u vezi sa njihovim delovanjem na Kosovu kada je grčki ogranak organizacije isključen, jer su njegovi članovi pružali pomoć i srpskim i albanskim civilima u Prištini za vreme bombardovanja, dok je centrala svoje aktivnosti usmerila prvenstveno na albance. Grčki ogranak ponovo je primljen tek 2005. godine. U oktobru 2000. godine Patris Parže, koordinator misije LBG, je najavio prekid aktivnosti u enklavama na Kosovu, jer međunarodna vojne snage nisu bile u stanju da garantuju bezbednost pripadnicima etničkih manjina. Osim ovih aktivnosti, volonteri LBG takođe su učestvovali u akcijama vezanim za poplave u Pomoravlju 2002. godine i zemljotresu u južnom delu Kosova.

Kampanja "Osnovni lekovi svima" pokrenuta je 1999. godine i ima za cilj da olakša pristup osnovnim medikamentima zemljama u razvoju. Prema SZO (Svetska zdravstvena organizacija), osnovni lekovi su oni lekovi koji su potrebni

za sprovođenje zdravstvene nege većinskog dela stanovništva jednog mesta, koji treba da uvek budu dostupni u odgovarajućim dozama i po cenama koje stanovništvo može da plati.

### Struktura misije

Pre početka misije, tim Lekara bez granica poseti određeni region kako bi odredio prirodu humanitarne krize, nivo sigurnosti i vrstu pomoći koja je potrebna. Medicinska nega jeste osnovni zadatak najvećeg broja misija, mada neke od njih pomažu i u oblastima kao što su prečišćavanje vode i ishrana.

Tim misije sastoji se od vođe, medicinskih volontera i nemedicinskog osoblja. Medicinsko osoblje čine lekari i medicinske sestre koji su prošli obuku iz tropske medicine i epidemiologije. Osim pružanja medicinske pomoći, ovi volonteri vrlo često obučavaju i lokalno medicinsko osoblje. Nemedicinsko osoblje u velikoj meri omogućava funkcionisanje misije, jer je ono zaduženo za nabavku svega što medicinski radnici trebaju.

Vakcinacija predstavlja glavni deo medicinske nege koja se sprovodi za vreme misije LBG. Na ovaj način vrši se prevencija mnogih bolesti u nedovoljno razvijenim zemljama. Neka od oboljenja šire se velikom brzinom u gusto naseljenim područjima, kao što su izbeglički kampovi, pa je potrebno vakcinisati na hiljade ljudi u kratkom vremenskom periodu. Pored vakcinacije, veoma je bitno i lečenje side antiretroviralnim lekovima, testiranje na ovu bolest i edukacija ljudi. Ponekad je potrebno i unapređivanje zdravstvenih uslova nabavkom opreme i lekova, i obukom lokalnog bolničkog osoblja.

U oblastima gde su uspostavljene misije često postoji umeren ili ozbiljan oblik neuhranjenosti kao posledica rata, suše ili loše ekonomske situacije stanovništva. Takođe, gubitak težine može se javiti i kod nekih oboljenja kao što su infektivne bolesti i dijareja, pa se one moraju adekvatno lečiti. Glavni zadatak volontera u ovom slučaju je uspostavljanje takozvanih Terapijskih centara za hranjenje, u kojima se leče ozbiljni slučajevi neuhranjenosti kroz postepeno uvođenje specijalne dijeta namenjene povećanju težine, nakon što su pojedinci izlečeni od drugih zdravstvenih problema. Osim neuhranjenosti, može se javiti i dehidracija, pa LBG postavljaju centre za rehidraciju. Specijalni rastvor koji sadrži glukozu i elektrolite se daje pacijentima kako bi nadomestili izgubljenu tečnost.





### Opasnost po volontere

Pored povreda i smrtnih slučajeva izazvanih zalutalim mecima, minama i epidemijским bolestima, volonteri Lekara bez granica su ponekad napadani i kidnapovani iz političkih razloga. U zemljama koje su pogođene građanskim ratom, može vladati uverenje da humanitarne organizacije poput LBG pomažu neprijateljsku stranu, kao i da pružaju pomoć žrtvama samo jedne strane pa iz tog razloga one mogu biti predmet napada.

Veliki problem LBG predstavlja i stav pojedinih grupa u državama koje su okupirane od strane američke vojske. Naime, određeni procenat tog stanovništva smatra da nezavisne organizacije za pomoć sarađuju ili rade za Sjedinjene Američke Države. Zbog toga su mnoge nevladine humanitarne organizacije bile primorane da brane svoje stavove ili čak da povuku svoje timove.

*Hristina Jovanović*

## MOŽDA NISMO GRČKA, ALI IMAMO GRČKI!

Svaki put kada pogledam na sat kroz glavu mi prođe misao "ne mogu više da izdržim". Uglavnom se to dešava kada shvatim da se približava kraj vežbama ili predavanjima koje predugo traju, a zapravo svaka vežba tj. predavanje „predugo“ traje. Često me ta misao odvede do jednog mesta koje svakodnevno pruža zabavu i utehu mnogim studentima. Dvosmisleno, zar ne? Jer ako nešto može da ti pruži zabavu, isto tako može i da te odvuče od glavnih studentskih obaveza. Pa, kakvo je to mesto? Kada pogledamo okolinu fakulteta, pored prepoznatljive trave i drveća, uočavamo dva kafića – Socijalni, o kome ćemo nekom drugom prilikom, i Fresh caffe, o kome ćemo pisati u daljem tekstu, a poznatiji je kao Grčki.

Legenda kaže da su se na samom ulazu u ovo „sveto mesto“ nalazili mermerni grčki stubovi, preplavljeni medicinskim simbolima. No, vratimo se u realnost koja je nažalost daleko manje zanimljiva – neki Grci su jednog dana prosto rešili da otvore kafić i to je otprilike cela priča, kako nam svi detalji nisu poznati.

U ovom kafiću možete sresti razne ljude. To je ono što mu daje posebnu draž i čini atmosferu uvek i svakom prijatnom. Ako uspemo da grupišemo par osoba u jednu ličnost, otprilike bi u našem "Grčkom" mogli da nađemo tačno devet tipova ličnosti. Pazite, to nije slučajno, jer devet kako stari ljudi kažu je kraljevski broj.

Pa da vidimo ko su oni :

1. spremač ispita
2. koleginica u potrazi za jačim polom
3. kolega u potrazi za lepšim polom
4. celo društvo je tu pa mora i on da sedi
5. sedi sa uživanjem
6. fakultetska tračara
7. uhvatio budžet pa došao da se pohvali
8. nije sa našeg fakulteta (čuo za mlade doktorke u gradu)
9. izbačen sa predavanja/vežbi

Od ranog jutra možemo da uočimo nekolicinu studenata koji su zakasnili na svoja predavanja, ili su jednostavno odlučili da im je zabavnije da svoje vreme provedu zevajući i pokušavajući da se na neki način razbude nakon duge neprospavane noći, a možda im je i samo kafa daleko bitnija od bilo čega drugog na svetu. Malo kasnije im se pridružuju i oni ljudi koji spadaju u najbronije posetioce tog famoznog mesta, a to su oni studenti koji jedva čekaju da dođe vreme za pauzu. Blagoslovena bila. Ako malo bolje analiziramo ovo raznoliko društvanje, možemo da primetimo i neke simpatije među kolegama, pa tu dolaze i oni koji su u potrazi za koleginicom, mada je neretko i obrnuta situacija. To merkanje krajičkom oka često ume da vrati u doba srednje škole i nikada ne dosadi, pa zašto ga ljudi ne bi praktikovali i sada? Tokom ispitnih rokova mogu se čuti

radosni uzvici i smejanje kada neko položi ispit, jer ne postoji bolja ekipe za slavlje od tvojih kolega koji iz prve ruke znaju kroz kakvu torturu prolaziš spremajući baš taj ispit. Ponekad se zadesi i neki autsajder, neko ko ne pripada našim učenjacima, već je jednostavno čuo da je Grčki odlično mesto za odmor, a i da ima lepih mladih doktorke, pa je rešio da izvidi situaciju, ili je prosto bio žedan.

Sigurno vam se nekada desilo da je predavanje toliko bilo zanimljivo i da ste ga vi tako pomno pratili, da je profesor rešio da vam da malo oduška i naredio da protegnete noge i odmorite oči. Naravno, iznenađeni njegovom reakcijom, morate da sednete i da malo porazmislite o pravednosti života, a Grčki deluje kao idealno mesto za takvu vrstu razmišljanja. Taman kada nađete idealno mesto da smestite svoju ličnost, shvatite da se pored vas na isti način odmaraju i profesori, a baš ste mislili da malo zaboravite na njih. Ali i oni su ljudi, zar ne? Ako poželite da saznate sinoćne vesti, da otkrijete ko je bio zvezda večeri ili između kojih kolega sevaju fine varnice, samo pažljivo slušajte, da ne kažemo prislušujte. U klubu vam je svaka informacija dostupna, a, u zavisnosti od interesovanja, neke vam mogu biti i dragocene.

Naravno, ne zaboravite da postoje i hedonisti koji vole da provedu dobar deo dana u časkanju sa prijateljima, bez obzira na sve obaveze. Tako da svakog radnog dana od 8 do 18h mozete ispuniti svoje vreme ,sa kojim znate ili pak ne znate sta ćete, u ovom simpatičnom kaficu koji ne čine samo stolice i stolovi i dobar hlad ispod mnogobrojnog drveća, već i čitav spektar raznolikih ljudi, dobro druženje i dnevna doza smeha za dugovečniji i lepši život.

*Nina Burić*



## JEG KOMMER FRA SERBIA, MEN JEG STUDERER I NORGE! DOLAZIM IZ SRBIJE, ALI STUDIRAM U NORVEŠKOJ!

Program razmene studenata "Serbia-Norway Scholarship Scheme" je osnovan 2009.godine i od tada je oko 200 studenata Univerziteta u Nišu imalo prilike da jedan ili dva semestra provede u Norveškoj na Norveškom univerzitetu za nauku i tehnologiju (NTNU). Stipendija pokriva troškove studiranja i života u Norveškoj, kao i troškove prevoza, zdravstvenog osiguranja i viziranja pasoša. Pravo da konkurišu imaju studenti Elektronskog, Mašinskog, Ekonomskog, Medicinskog fakulteta i Fakulteta zaštite na radu. Ovu prestižnu stipendiju su uvek dobijali samo najbolji studenti našeg fakulteta, starije kolege koje sam tokom studiranja uvek smatrala uzorima. Ove godine je tu priliku dobilo troje studenata sa našeg fakuleta, dve studentkinje šeste godine medicine, Marijana Pavlović i Milica Marković, i ja kao student pete godine. Na put ka hladnoj Norveškoj je krenulo nas dvanaestoro, ali na naše veliko iznenađenje dočekalo nas je sunčano i toplo vreme. Prva nedelja boravka je ona koja je ostala najbolje upamćena. Ta prva, orijentaciona nedelja, organizovana od strane Univerziteta, bila je ispunjena najrazličitijim kulturnim i društvenim sadržajima. Prvi susret sa Trondhajmom ostavio me je bez daha, jer je Norveška spoj prelepe prirode i urbanosti. Ljubaznost i neposrednost Norvežana u potpunosti je otklonio predrasudu da su hladan skandinavski narod. Pored upoznavanja norveške kulture i stila života ovde imamo jedinstvenu priliku da vreme provodimo sa ljudima iz preko devedeset različitih zemalja. Ovo su samo neke od mnogobrojnih mogućnosti koje ovaj program pruža, ali definitivno najbitnija je mogućnost studiranja na prestižnom Univerzitetu kakav je NTNU.

Za razliku od naše zemlje, predavanja počinju već u drugoj polovini avgusta, a režim studiranja je malo drugačiji od onog na našem fakultetu. Nastava se sastoji od svakodnevnih predavanja i vežbi na klinici pri

čemu se predmeti smenjuju po tipu rotacije. Tako sam ja počela sa vežbama iz pedijatrije koje sam imala četiri nedelje, nakon čega su usledile vežbe iz psihijatrije. Najveći izazov je rad sa pacijentima zbog nepoznavanja norveškog jezika. Većina pacijenata tečno govori engleski jezik, ali kada to nije slučaj profesori i norveški studenti nam u tome pomažu prevodeći nam razgovor sa pacijentima. Velika prednost vežbi na klinici je odnos broja studenata i profesora jer je u najvećem broju slučajeva samo dva studenta sa jednim doktorom. Ovakav način rada pruža ogromnu mogućnost za usvajanje i usavršavanje kliničkih veština. Pored predavanja i vežbi, postoje i obavezni nedeljni sastanci kada se u malim grupama radi na analizi slučajeva iz različitih kliničkih oblasti.

Pored titule doktora medicine nakon završenih studija, studenti medicine u Norveškoj, već na petoj godini studija mogu da dobiju titulu master nakon napisanog i odbranjenog master rada. Fakultet, takođe, najboljim studentima, pruža priliku za naučno-istraživački rad koji je ekvivalentan polovini doktorske disertacije. Pored toga što zbog kvaliteta nastave imam priliku da steknem ogromno znanje i iskustvo, zahvalna sam na tome što se radi upravo o ovom fakultetu koji je iznedrio dva dobitnika Nobelove nagrade u oblasti medicine i fiziologije. Naime, May-Britt Moser i Edvard I. Moser, dobitnici ove nagrade za svoj rad u oblasti neuronauka su do svojih značajnih otkrića došli upravo u laboratorijama na ovom fakultetu. Samo njihovo prisustvo na fakultetu je svakodnevni podsticaj da se što više posvetimo medicini, nauci i dobrobiti čovečanstva. Iako sam još uvek na početku ovog putovanja, mislim da će mi ovo biti jedno od najznačajnijih iskustava u životu kako u pogledu sticanja znanja iz oblasti medicine, tako i u pogledu usvajanja novog načina rada i životnih iskustava.

*Marija Topalović*





## Utisci ostalih učesnika programa

*“Studentska razmena pružila mi je odličnu šansu za usvajanje novih znanja kroz projektnu i interaktivnu nastavu prilagođenu savremenim trendovima poslovanja, ali i za sticanje prijatelja širom sveta, upoznavanje kulture skandinavskih zemalja i uživanje u prirodi koja ostavlja bez daha. Norveška je nesumnjivo opravdala opšti utisak internacionalnih studenata koji je smatraju najboljim mestom za život na planeti.”*

Milica Veličković, Ekonomski fakultet

*“Ovih godinu dana u Norveškoj vidim kao najlepši period u svom životu. Ogroman profesionalni napredak koji predstavlja odskočnu dasku u karijeri je mala stvar u poređenju sa bogatim intelektualnim i životnim iskustvom koje sam ovde stekao. Pravo je čudo kako oštar planinski vazduh i odsustvo nervoze ljudi iz okruženja povoljno utiče na proširenje vidika i kako budi ono najbolje u nama.”*

Nikola Radenković, Elektronski fakultet

*“Studiranje u Norveškoj pruža izuzetno dobru kliničku praksu što je jako bitno za studente medicine. Kao studentu šeste godine, usavršavanje kliničkih veština je ono što mi je najbitnije za budući rad. Ovu zemlju upoznajemo svakim danu kroz najrazličitije aktivnosti kao što su planinarenje, vožnja kajakom, posmatranjem fjordova, i meni najimpresivnije gledanje polarne svetlosti.”*

Marijana Pavlović, Medicinski fakultet

*“Studiranje u Norveškoj predstavlja jednu veliku avanturu. Sve od boravka u skladno uređenom domu, vožnje kajakom, posmatranja irvasa i drugih blagodeti*

*ove divne zemlje pa do druženja sa ostalim studentima i sticanja novih veština. Kako u svemu mora postojati neki balans, NTNU takođe pruža jedinstvenu priliku za sticanje znanja kroz rad na studijama slučaja i saradnjom sa poznatim norveškim kompanijama.”*

Ivana Marković, Ekonomski fakultet

*“Neopisiva mi je čast da sam deo ovog projekta i da imam priliku da studiram na Univerzitetu koji se može pohvaliti dobitnicima Nobelove nagrade što je definitivno ogroman podstrek za dalje usavršavanje.”*

Milica Marković, Medicinski fakultet

*Pozdrav iz Roterdama!*

*Studenti pete godine medicine: Stefan Đorđević, Aleksandar Popović, Jovan Zorić i Dimitrije Pavlović, su preko Erasmus programa na studentskoj razmeni u Roterdamu.*

*“Erasmus Medical Centar sa ogromnom bazom podataka o medicinskim istorijama bolesti omogućava nam šansu za nova saznanja, napredak, i naučno-istraživački rad. Pored toga, Roterdam, kao jako uređen grad, pun zelenila, lepih kafića pored reke pruža nezaboravne trenutke vožnje biciklom i uživanja sa kolegama.”*

Stefan Đorđević

*“Erasmus program nam je pružio jedinstvenu priliku da sa studentima iz mnogobrojnih zemalja slušamo najjemenitnije stručnjake iz naše oblasti i na taj način steknemo neophodna znanja za budući rad, ali i ogromno životno iskustvo i brojna poznanstva.”*

Aleksandar Popović

## ŽELITE NA IZLET? IDEMO NA SUMF CITY BREAK!

Malo je verovatno da ste student Medicinskog fakulteta u Nišu a da niste barem čuli za „SUMF CITY BREAK“ jednodnevni izlet u organizaciji Studentske Unije Medicinskog Fakulteta u Nišu (SUMF) koji se izvodi dva puta u toku jedne školske godine. Obično su termini u oktobru i krajem februara nakon rokova kada nam je svi-ma potreban odmor i “mali beg” od fakulteta ili bolje rečeno potreban nam je zasluženi odmor. Priznajemo, na našem fakultetu je malo prostora za svaki odmor pa i kada se takav pojavi preporuka je da ga iskoristite odmah.

U planu su uvek putovanja van Srbije ali u poslednje vreme dosta se razmišlja i priča na temu obilaska znamenitosti unutar naših granica. Tu su putovanja do Soluna, Skoplja, Sofije, Beograda ali se razmišlja i o posetama Andrićgradu, Kopaoniku, manastirima, Đavoljoj varoši...

Posebno smo ponosni na naš već sada 8. po redu SUMF CITY BREAK izveden u Sofiji krajem ovog oktobra kad nas je pošlo tačno 317 putnika! Veoma velika brojka i posebno nam je drago da je najveća brojka koju smo ikada povelili. Drago nam je da iz godine u godinu napredujemo i u ovakvim situacijama osećamo vašu podršku. Kakva je atmosfera na izletu, može videti iz reči jedne naše putnice koje vam ovom prilikom prenosimo:

*“Zaista sam se divno provela. Nekako je sve bilo na našoj strani pa čak i vreme koje nam je pružilo mogućnost da po sunčanom danu obilazimo grad. Pošli smo rano ujutru, još uvek je bio mrak, i nakon malo dužeg zadržavanja na granici stigli smo u Sofiju. Put nije bio težak i autobusi su bili udobni, dok mi je najviše prijalo društvo naših kolega i atmosfera koju smo svi za-*

*jedno pravili. Put se na taj način nije ni osetio. Dogovorili smo se svi zajedno da prvo odemo do šoping centra jer smo bili nestrpljivi da idemo u kupovinu tako da je prvo stajalište bio šoping centar “THE MALL”. Tu smo imali dovoljno vremena da obiđemo sve prodavnice i kupimo šta treba a nakon toga smo se uputili ka centru Sofije. Još uvek je bio dan. Uspeli smo da obiđemo sam centar grada Sofije u čijoj blizini se nalaze Hram Aleksandra Nevskog, crkva Svete Sofije po kojoj je grad i dobio ime, zatim Rusku pravoslavnu crkvu, Predsedničku palatu a imali smo i slobodno vreme za šetnju glavnom ulicom. Okvirno oko 2h što je dovoljno. Tu je bilo prostora i za slikanje koje je naravno nezaobilazno.*

*Ono što na kraju mogu da kažem jeste da jedva čekam 9. po redu SUMF CITY BREAK!”*

Sanja Petrović



## POPUSTI se uz SUMF KARTICU!

Teško je odlučiti, ali možemo reći da je „SUMF kartica“ nešto na šta smo najviše ponosni. Oličenje je onoga što Studentska Unija Medicinskog fakulteta u Nišu želi, a to je bolji studentski standard i priznavanje prava studenata na koja se retko obraća pažnja.

Cilj je da svaki student kao član Studentske Unije Medicinskog fakulteta u Nišu (SUMF) dobije prilikom učlanjenja i „SUMF karticu“. Ona sadrži osnovne podatke studenta: ime i prezime kao i broj indeksa, sliku dimenzije 3x3, potpis studenta i pečat organizacije. Sa takvom karticom student ima pravo na popuste i akcije u mnogim delatnostima u kojima su razne firme i institucije prepoznale ideju i potpisale ugovor sa Studentskom Unijom Medicinskog fakulteta. Za početak, to je lepa brojka od dvadesetak firmi koje nam daju podsticaj da nasatvimo u tom smeru. Prednost smo dali pravnim licima, odnosno firmama koje se bave kulturom i obrazovanjem, sportom, trgovinom, turizmom, ugostiteljstvom, tehnikom i svim onim neophodnim za normalno odvijanje studentskog života. Korišćenjem SUMF kartice ona sve više dobija na značaju, dobija na glasu a dobar glas daleko se širi. Širenjem dobrog glasa ona nam otvara mnoga vrata još pre nego što zakucamo na njih, pa se nadamo da ćemo uspevati da na taj način omogućimo još više akcija i popusta u najrazličitijim granama interesovanja. Tačno je da je „SUMF kartica“ zaista mlada, nov projekat naše organizacije, pa kao i na svakom početku potrebno je vreme da utaba svoju stazu, posebno ako se uporedo trudimo da ta staza ima već sada, na početku, veliki broj raskrsnica. Ipak možemo reći, da je zamerki (jesu od ogromnog značaja) bilo jako malo, a da pohvale stižu sa svih strana.

Zbog toga koristeći „SUMF KARTICU“, važi sledeći slogan: **POPUSTI se uz SUMF KARTICU!**

### Popusti i akcije koje važe uz SUMF karticu su sledeće:

#### Bazen „ČAIR NIŠ“

popust od 50% na sve usluge  
jednodnevna karta 100 dinara

#### Knjižara „GALAKSIJA“

popust na mantile od 10%  
Sremska 5a, lokal 9

#### Grafička radnja „CONTROL P“

popust na štampu do 10%  
TC Zona III, I sprat

#### Optika „KRISTALNI POGLED“

akcijski popust do 10%  
preko puta aneksa Medicinskog fakulteta

#### Stomatološka ordinacija „JUST SMILE“

popust na sve usluge do 20%  
Romanijska 15, lokal 21/b  
Turistička agencija „Clock Travel“  
popust na aranžmane 5-10%  
Trg Republike 6, kod restorana „Stara Srbija“

#### Cafe „Petar“

akcijska ponuda:  
espresso + cedevida 150 rsd  
espresso + gaziran sok/limunada 190 rsd  
park Svetog Save na Bulevaru

#### Butik „PAPY“

akcijska sniženja do 10%  
Obrenovićeve, na početku

#### Salon za negu tela „BEAUTY FORM“

popust na sve usluge od 20%  
solarijum, manikir, pedikir, depilacija, masaže...  
TC Zona III, I sprat, lokal 51

#### Fitness i Wellness Centar „TOP FORM PLUS“

popust na sve usluge od 10% + akcijske ponude  
ul. 7. Juli 25a, ul. Radoja Dakića 47 Duvanište  
uskoro na novoj lokaciji kod ČAIRA!

#### Frizerski salon „MISTER“

muško šišanje 180 rsd  
muško šišanje + pranje kose 220 rsd  
popust na sve ženske usluge od 10%  
Prvomajska 1/lok.br. 2

#### Muški frizerski salon „Saša“

popust od 20%  
Bulevar Nemanjića 69

#### Škola stranih jezika „Precious Gift“

popust na sve usluge od 20%  
Sinđelićev trg 14/III/2

#### Cafe i poslastičara „Na čošku“

Popust od 10% na sledeće proizvode:  
kolači, espresso, coca cola, točeno pivo Nikšičko,  
cedevida, limunada  
Kazandžijsko sokače br.1

#### Taekwondo klub „Astetiks“

Popust na sve usluge 25%  
Kopitareva br.1



# POPUSTI SE

uz **SUMF** karticu

**USKORO!!!**

Škola stranih jezika REINTEGRACIJA,  
WORK AND TRAVEL USA,  
Knjižare u Nišu, teretane, klubovi, kafići, restorani, profesionalni šminkeri...

Mladen Brzaković



## ŽELIM I JA DA BUDEM NAUČNIK!

MEDICINSKI FAKULTET



UNIVERZITET U NIŠU



Popularizacija i napredak nauke u poslednjih dvadesetak godina u svetu dovela je do toga da se sve više studenata opredeljuje za bavljenje naučno-istraživačkim radom još u toku studiranja. Studenti iz Srbije sve češće učestvuju na međunarodnim kongresima gde prezentuju svoje fakultete i našu zemlju u najboljem mogućem svetlu. Međutim, pre velikih međunarodnih kongresa, većina studenata prve usmene prezentacije svojih radova ostvaruje na Kongresu studenata biomedicinskih nauka Srbije koji se organizuje jednom godišnje, najčešće krajem aprila. Ovaj kongres ima internacionalni karakter tako da pored studenata iz Srbije svoje radove mogu da prezentuju i studenti drugih zemalja. Kongres je svake godine u organizaciji nekog drugog fakulteta biomedicinskih nauka iz Srbije i uvek se održava unutar granica naše zemlje. Ove godine je u Vrnjačkoj Banji bio održan 56. Kongres studenata biomedicinskih nauka sa internacionalnim učešćem gde je naš fakultet predstavljalo čak 196 studenata. Kongres je idealna prilika da studenti steknu nova poznanstva ali i da razmene iskustva i znanja iz raznih oblasti medicine, farmacije, stomatologije jer pored regularnog programa nudi i bogat edukativni i društveni program.

Pravo učešća na kongresu imaju studenti koji su položili ispit iz oblasti iz koje pišu istraživački rad ili ukoliko student izabere da radi istraživanje iz kliničkog predmeta onda to mora biti iz oblasti koju je student već odslušao. Prijava radova za Kongres studenata

biomedicinskih nauka biće u novembru mesecu u CNIRSu koji se nalazi u prostorijama Studentskog parlamenta, kada studenti prijavljuju samo temu rada koju su unapred dogovorili sa svojim mentorima. Centar za naučno-istraživački rad studenata (CNIRS) Medicinskog fakulteta u Nišu je sekcija Studentskog parlamenta, koja podstiče studente da se bave naučnim radom. U decembru CNIRS organizuje predavanje iz metodologije naučno-istraživačkog rada kome moraju prisustvovati svi studenti koji nemaju položen CNIRSOv test iz metodologije naučno-istraživačkog rada, nakon čega se organizuje i testiranje iz metodologije naučno-istraživačkog rada za studente koji nemaju položen CNIRSOv test ili položen ispit iz predmeta Uvod u NIR. Predaja gotovih radova biće organizovana početkom marta. Studenti predaju jedan potpisan i dva nepotpisana rada koja ocenjuju recenzenti. Krajem marta organizuje se Mini kongres na našem fakultetu, koji predstavlja neku vrstu „generalne probe” pre „glavnog” kongresa gde studenti prezentuju svoje radove pred komisijom koju čine profesori sa našeg fakulteta. Posle Mini kongresa formira se rang lista učesnika na osnovu prosečne ocene u toku studiranja, ocene sa CNIRSOvog testa (ili ocene predmeta Uvod u NIR), ocene sa recenzija i ocene koju daje komisija na Mini kongresu. U dogovoru sa dekanom se određuje da li će i koliko fakultet učestvovati u pokrivanju troškova učesnika Kongresa studenata biomedicinskih nauka.

*Emilija Ljubisavljević*



## ŠTA JE TO RAZMENA STUDENATA I KAKO DO NJE?

Da li ste ikada maštali o tome da putujete svetom, svaki dan upoznajete nove ljude i usput stižete najbitnije lekcije kako životne tako i akademske? Ukoliko se prepoznajete u prvoj rečenici, nastavite da čitate ovaj tekst jer će Vam svakako pružiti puno korisnih informacija. Jedan od načina da ostvarite svoje želje, posetite neki od Univerziteta u Evropi i usavršite vaša znanja iz date oblasti studija, je da se priključite Erasmus+ programu.

### Šta je Erasmus+ program?

Erasmus+ je novi program za saradnju Evropske unije koji pokriva oblasti obrazovanja, mladih i sporta u periodu 2014-2020. godine. Erasmus+ je nasledio tri programa za obrazovanje u kojima je Srbija do sada učestvovala – Tempus, Erasmus Mundus i Program za celoživotno učenje, kao i program Mladi u akciji. U fokusu programa je, između ostalog, i jačanje potencijala mladih za aktivno učešće u građanskom društvu, razvoj leaderskih veština, solidarnosti i razumevanja između kultura. Za oblast sporta, prioritet je saradnja i umrežavanje sportskih organizacija i podrška projektima koji mogu indirektno da doprinesu ublažavanju društvenih i ekonomskih aspekata fizičke neaktivnosti.

Za sprovođenje Programa nadležne su Evropska komisija na evropskom nivou, nacionalne agencije na nivou programskih zemalja i nacionalne kancelarije Erasmus+ na nivou partnerskih zemalja. Više o Erasmus+ možete saznati putem interneta ili posetom Univerziteta.

Ali to nije sve, pored Erasmus+ programa koji studentima omogućava razmenu i sticanje dragocelog iskustva, postoji veoma široka i razgranata mreža studenata koji pomažu studentima na razmeni, a zove se "ESN".

### Ukratko o ESN-u:

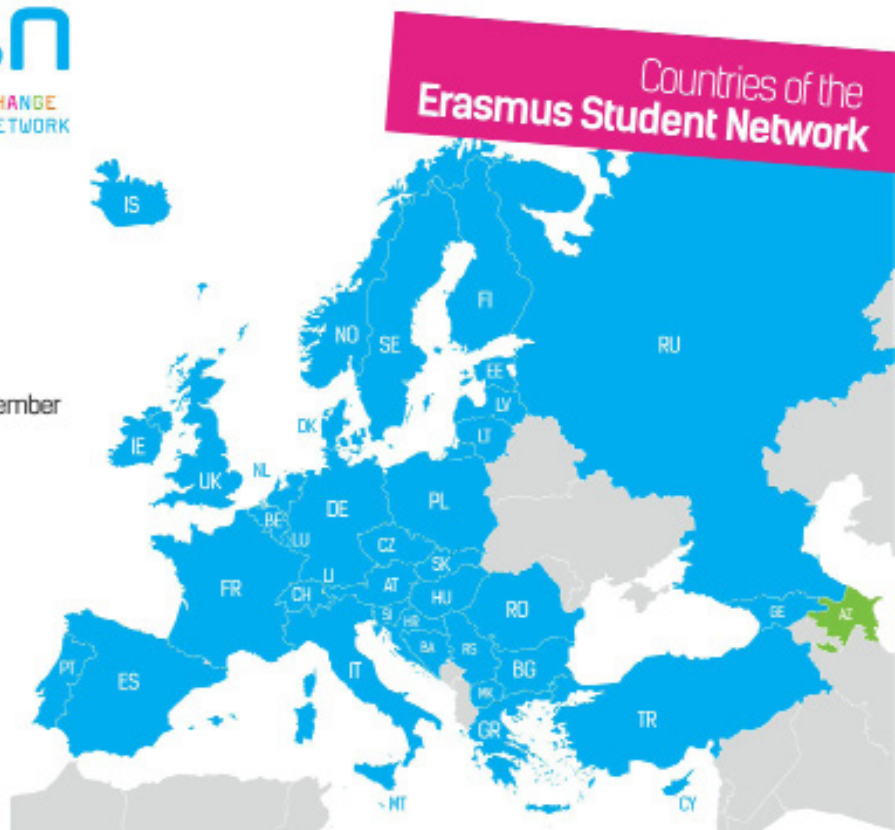
ERASMUS Student Network (ESN) je dinamična, neprofitna studentska organizacija prisutna u 36 zemlje Evrope, sa preko 416 lokalnih sekcija pri različitim univerzitetima. ESN je osnovana 1990, a od 2007. godine je prisutna i u Srbiji gde postoje 3 sekcije u Novom Sadu, Beogradu i najmlađa sekcija, stara svega nekoliko meseci, u Nišu. Preko 10.000 volontera radi za ESN na lokalnom, nacionalnom i internacionalnom nivou po principu „Studenti pomažu studentima“. Cilj ESN-a je da podstiče mobilnost studenata u visokom obrazovanju tako što zastupa interese 150.000

studenata koji studiraju u inostranstvu. ESN ima ulogu da pomaže novopridošlim studentima i omogući im da se uklope u novu sredinu zemlje u kojoj borave, kroz



- ESN member  
As approved at  
CNR Novi Sad 2015
- ESN candidate member  
Učestvovali  
Akcijom

[www.esn.org](http://www.esn.org)



različite događaje i aktivnosti, kako bi se što lakše integrisali u lokalnu zajednicu i aktivno učestvovali u rešavanju svakodnevnih problema tokom svog boravka u stranoj zemlji.

ESN ima za cilj stvaranje fleksibilnijeg i mobilnijeg akademskog okruženja kroz promovisanje, razvijanje i unapređivanje mobilnosti studenata na različitim nivoima studija, omogućavajući jedno interkulturalno iskustvo i onim studentima koji sebi ne mogu da priušte boravak u nekoj stranoj zemlji kroz druženje sa stranim studentima. ESN vam isto tako može pružiti informacije o programima razmene, kako na svom web sajtu tako i u kancelarijama lokalnih sekcija.

Ako prilikom studiranja osetite da Vam je ono što nudi naš fakultet dovoljno, ali možda imate potrebu da probate, čujete nešto novo i drugačije, čitate zaista pravi tekst. Korišćenjem studentskih razmena na novi, drugačiji način upoznajete sebe, otkrivajte više o sebi i najbitnije od svega, možda baš tu pronađete cilj kome želite da težite tokom cele svoje karijere. Ne ustručavajte se već se bacite na posao!

*Jelena Kovačević*



## DOSITEJ, KONSTANTIN, SVETA PETKA... VELIKA IMENA KOJA NAS STALNO NAGRAĐUJU

Upisom na fakultet, mladi pokazuju želju da napreduju i rade na sebi. To podrazumeva mnogo truda, volje, rada, upornosti i želje za što boljom budućnošću. Kao podsticaj, i nagradu za isticanje u toj velikoj igri zvanoj studiranje, pruža nam se prilika da dobijemo određene stipendije. Ističu se: Dositeja, Konstantinova stipendija i stipendije iz Fonda "Sveta Petka".

### Dositeja

Stipendija koja nagrađuje studente završne godine osnovnih akademskih studija i studente završne godine master akademskih studija, sa visokoškolskih ustanova čiji je osnivač Republika Srbija. Postoje određeni uslovi koje kandidati treba da ispunjavaju da bi se kvalifikovali za dobijanje ove stipendije. Uslovi su:

- Da kandidat bude državljanin Republike Srbije ili da ima status izbeglice, što podrazumeva da ima prebivalište u Republici Srpskoj, odnosno boravište (za lica koja imaju status izbeglice);

- Da je u školskoj 2015/16. godini upisao završnu godinu osnovnih akademskih studija ili master akademskih studija ili integrisanih akademskih studija fakulteta i univerziteta čiji je osnivač Republika Srbija;

- Studenti koji su na završnim godinama osnovnih akademskih studija i integrisanih akademskih studija treba da imaju prosečnu ocenu najmanje 8,50 u toku prethodnih godina studija, a studenti master akademskih studija da imaju prosečnu ocenu najmanje 8,50 sa osnovnih akademskih studija i da su položili sve ispite sa svih prethodnih godina studija;

- Da kandidati nisu navršili 25 godina života – za studente osnovnih akademskih studija, odnosno da nisu navršili 27 godina života – za studente master akademskih studija i studente integrisanih akademskih studija (za studije prvog stepena mogu se prijaviti kandidati rođeni 1990. godine i mlađi, za integrisane akademske studije mogu se prijaviti kandidati rođeni 1988. godine i mlađi, a za master akademske studije mogu se prijaviti kandidati rođeni 1988. godine i mlađi).

### Konstantinova stipendija

Dodeljuje se po jednom najboljem studentu svakom od akreditovanih fakulteta Univerziteta u Nišu, čiji je osnivač Republika Srbija. Pravo da konkurišu imaju studenti druge, treće, četvrte, pete godine i apsolvanti u redovnom apsolventskom stažu. Pored novčanog dela nagrade studentima će biti omogućena stručna praksa u skladu sa profesionalnim opredeljenjem i potrebama samih institucija. Student mora ispuniti sledeće uslove:

- Prosek ocena tokom studija iznad 9,00
- Da nije obnovio nijednu godinu studija
- U slučaju apsolenata, da je apsolvent u redovnom apsolventskom stažu

Prednost u dobijanju ove stipendije imaju studenti koji pored visokog nivoa znanja engleskog jezika, pokazuju i široko neformalno obrazovanje. Takođe je bitno angažovanje u društvenim projektima i akcijama od značaja za lokalnu zajednicu.

### Fond Sveta Petka

Fondacija Opštine Medijana dodeljuje stipendije mladim talentima i studentima. Po jedan student sa svakog od 13 fakulteta Univerziteta u Nišu, koji stanuje na teritoriji ove opštine, primaće novčana sredstva iz Fonda "Sveta Petka", godinu dana. Svi studenti prirodnih, tehničkih i društvenih nauka mogu da se prijave, pod uslovom da nisu na prvoj ili završnoj godini studija, i da imaju prosek iznad 9,00. Potrebna je i lična izjava da nisu korisnici nijedne druge stipendije.

Dobitak stipendije ne znači samo novčanu pomoć. To je veliko priznanje i odavanje časti studentima, za posvećenost budućim profesijama. Uči nas tome da se trud uvek isplati. Po završetku fakulteta, ti isti vredni ljudi moći će da upotpune svoj CV podatkom da su bili odabrani kao jedni od najboljih, što će im takođe pomoći u daljem razvoju karijere.

*Kristrina Burić*



## KRATKA PRIČA O SPORTSKOM DRUŠTVU

Sportsko društvo predstavlja sekciju fakulteta koja ima zadatak da organizuje pripreme i treninge i da kroz selekciju najboljih studenata oformi ekipe koje će predstavljati naš fakultet prvenstveno na Univerzitetskim takmičenjima, a kasnije i na Medicinijadi, i sve to u cilju rekreacije, druženja i zabave.

Sportovi u kojima se takmiče naši studenti kako u muškoj tako i u ženskoj konkurenciji su prvenstveno ekipni sportovi (košarka, fudbal, rukomet i odbojka), a kojima su pridodati plivanje, tenis, stoni tenis, atletika i šah.

Sa treninzima se po običaju kreće sa početkom zime kada kreće i Univerzitetska liga sve sa ciljem da se za proleće tempira forma za Medicinijadu, tako da svi po malo treniranju, po malo igraju, a najviše vode računa o izbegavanju odlaska u klubove i kafane jer sklonost alkoholu i noćnom zivotu nije primerena mladom sportisti, a kamo li studentu medicine koji sutradan treba nekoga da leči. Treninzi su uglavnom rezervisani jednom do dva puta nedeljno najčešće u večernjim terminima koji dođu kao vid rekreacije nakon napornog dana. Na treninge dolaze dve vrste studenata odnosno tri. Ovi prvi koji se stvarno bave sportom, koji ne propuštaju treninge i koji svaki rezultat ekipe doživljavaju lično. Drugi koji dolaze s vremena na vreme s izgovorom kada ne dodju da baš tad imaju neke neodložne obaveze ili mnogo da uče za sutra pa na taj način vrebaju svoje mesto u timu ako neko od ozbiljnih igrača odustane. I tu je naravno treća kategorija gde spadaju studenti koji svoj neverovatni talenat za sport otkrivaju u sebi potpuno spontano baš uoči Medicinijade, samo nisu sigurni za koji. Ali to nije ni bitno jer u našim ekipama koje gaje timsku igru i timski duh nažalost nema mesta za individualne supertalente. Svake ekipa ima svog kapitena koji im dodje trener, kolega, prijatelj, brat, drug, "onaj što mi je dao dres", neko ko polaže račune posle svake utakmice i ko je uvek i jedino on kriv ako ekipi ide loše i ako ekipa gubi. Kao autor ovog teksta subjektivno bih delovao kada bih izdvojio neku ekipu po svom radu i uspesima, ali činjenica je da su nam plivačice najkonstantnije sa osvajanjem medalja, jedna od lepših, prijatna za videti, ekipa za svako poštovanje. Takođe moram da spomenem naše košarkaše koji su ove (2015) godine po prvi put od kako se igra Univerzitetska liga osvojili ovo takmičenje što je veliko priznanje kako za fakultet tako i za rad sportskog društva.

Da ne bih mnogo dužio o Univerzitetskoj ligi koja ne zanima nikog osim sportiste prećicu odmah na najlepší deo u godinu - Medicinijadu. Kada bismo pitali starije studente da nam opišu Medicinijadu jednostavno bi nam odgovorili "Teško je opisati Jadu rečima, treba je doživeti...". Jada je događaj koji definitivno ne bi trebalo propustiti u maju mesecu jer predstavlja krunu proleća i ujedno odličnu uvertiru za vrelo leto.

Za studente koji vole da se takmiče tokom celog dana i provode tokom cele noći i sve ostale koji su društveno nastrojani i željni dobre zabave je idealno mesto za to. Naravno provod traje i tokom dana najčešće u vidu dnevnih žurki ili vatrenog navijanja sa tribina sportskih sala i terena, pa se slobodno može reći da provod ne staje od prvih autobusa koji su stigli na Jadu pa do dodela medalja i zvaničnog zatvaranja Jade.

Na Jadi učestvuju ekipe sa svih fakulteta biomedicinskih nauka iz Srbije, a često se priključe i pojedini fakulteti iz regiona. Tako da u prvom planu imate uvek nalickan i dobro pripremljen Novi Sad, takmičarski nastrojen Kragujevac, neugodno Pančevo, Kosovsku Mitrovicu koja se uvek više okrene zabavi nego takmičenju, Beograd koji doživljava sebe kao da je SAD na Olimpijadi i naravno Niš od koga nikada ne znate šta da očekujete. Jada traje 5 dana, 5 noći i pola jutra kada sve svoje utiske zajedno sa stvarima moraš da spakuješ u torbu i podješ kući. Naravno tu je i dosta onih koji na Jadu dođu samo na par dana, jedno veče, čak i na par sati samo da na trenutke budu deo najpopularnije studentske manifestacije u godini.

Na Jadi su zvanične žurke organizatora uvek organizovane tako da imamo jednu dnevnu žurku u kaficu najprikladnijem za to i onu drugu noćnu koja je po običaju u najvećem klubu u gradu, a njih prati mnogo minijatura u organizaciji samih studenata. Zbog mnogo različitih žurki može se čuti i mnogo različitih žanrova muzike ali je to najčešće grčko-turski melos u domaćoj reprodukciji od koga je po završetku Medicinijade draže čuti i alarm na telefonu, a kamo li nešto drugo, samo da nije "domaće". Naravno da vam na ovu temu mogu pisati u nedogled ali pravi utisak o Jadi ćete imati tek kada je sami spoznate.

Moram da dodam, a šta nisam spomenuo, je mesto održavanje Medicinijade. Praksa je bila da se iz godine u godinu održava u Budvi sto ju je učinilo najpopularnijim studentskim događajem u Srbiji, ali je to nažalost prekinuto prošle godine i još jednom pre toga kada je bila u Vrnjačkoj Banji što i nije najidealnije mesto za manifestaciju tog tipa. Ali bez obzira što se mi kao studenti neiscrpno zalažemo za tu Budvu uvek postoji viša sila koja o tome odlučuje tako da neću da prognoziram gde će biti sledeća Medicinijada. Sve u svemu daleko od toga da će da bude loša, a isto tako sam siguran da će biti specifična na svoj način i nadam se da će biti nezaboravna za učesnike i bar za nijasnu bolja od predhodne.

Završio bih ovaj tekst rečenicom "Gde su mladi tu je i šala" jer je sport na Univerzitetu organizovan sa ciljem druženja, zabave i rekreacije... I zato hajde da se družimo, radujemo zajedno, a pre svega širimo ljubav.

*Stefan Marinković*







## 15 GRADOVA KOJE TREBA POSETITI BAR JEDNOM U ŽIVOTU

Turistički magazin *Konde Nast Traveler* i ove godine objavio je listu najboljih gradova sveta, sastavljenu prema ocenama više od 128.000 čitalaca. Na osnovu te liste i nekog ličnog iskustva prenosimo vam utiske drugih ljudi koje gradove u toku putovanja se smete zaobići. Pogledajte koje su se prestonice našle na samom vrhu liste:

15. Tokio, Japan

U prestonici Japana prepliću se tradicionalni i savremeni elementi. Označena je kao jedna od najboljih modnih prestonica sveta, a dom je Meidi svetilišta, kao i Carske palate.

14. Barselona, Španija

Jedinstvena arhitektura i izvrsna kuhinja donele su prestonici Katalonije 14. poziciju na listi. Nijedan turista ne propušta da poseti Gaudijeva dela poput Sagrada familije i parka Guelj, a nakon dobre šetnje prijaće vam paelja i tapas. Za noćni provod najbolja je nama daleko poznata sangrija.

13. Venecija, Italija

Pojedini stanovnici Venecije voze automobile, drugi upravljaju čamcima i gondolama. Ovaj grad, doduše, ponekad nastrada od poplava, ali restoran na vodi i dobar šoping privlače brojne turiste širom sveta.

12. Salzburg, Austrija

Zbog čuvenog kompozitora Mocarta koji je rođen ovde, Salzburg često se nađe na turističkoj mapi. Ovaj grad takođe je dom najveće pivare u Austriji - Bräustübl zu Mülln, a može se pohvaliti i brojnim muzejima, palatama i restoranima.

11. Jerusalim, Izrael

Kao jedan od najsvetijih gradova u istoriji čovečanstva, Jerusalim privlači hrišćane, jevreje i muslimane širom sveta.

10. London, Engleska

London je svakako mnogo više od pabova, crvenih govornica i dabl deker autobusa – njegovi muzeji i parkovi ubrajaju se među najbolje na svetu.

9. Kjoto, Japan [Flickr.com](https://www.flickr.com/photos/japan/)

U Kjotu se nalazi 1.600 budističkih hramova, 400 šinto svetilišta i oko 100 restorana koji poseduju bar jednu Mišelinovu zvezdicu. U pitanju je jedan od najočuvanijih gradova Japana, na čijim ulicama možete videti ljupke gejše.

8. Briž, Belgija

Poznat po ulicama od kaldrme, kanalima, i očuvanom Starom gradu, Briž predstavlja srednjovekovnu bajku koja se nekako obrela u realnom svetu. Njegova luka predstavlja ključnu tačku evropske trgovinske razmene.

7. Prag, Češka

Od Astronomskog sata i Starogradskog trga do barova uvučenih u podrum, Prag je savršen grad za istraživanje. Najbolje fotografije grada načinićete na brdu Petrin.

6. Rim, Italija

U Rimu se nalazi najveća katedrala na svetu, Bazilika Svetog Petra. Osim što bi obavezno trebalo da posetite Koloseum, fontanu di Trevi i Sikstinsku kapelu, ne propustite priliku ni da uživete u ukusnim, sveže pripremljenim obrocima i kvalitetnom domaćem vinu.

5. Pariz, Francuska

Kao jedna od najvećih prestonica mode, umetnosti i gastronomije, Pariz se sasvim zaslužno našao na petom mestu. Turiste privlače i brojni kafei, luksuzni butici i neke od najpoznatijih znamenitosti na svetu.

4. Sidnej, Australija

Prestonica Novog Južnog Velsa najpoznatija je po čuvenoj zgradi Opere. Kao priobalni grad, Sidnej se može pohvaliti prelepim pešćanim plažama, na kojima građani i turisti rado surfuju.

3. Beč, Austrija

Najistaknutiji građani muzičke prestonice Evrope bili su Mocart, Betoven i Sigmund Frojd. Popijte espresso u jednom od najpoznatijih kafea ili uživajte u jednoj od najpoznatijih poslastica na svetu – saher torti.

2. Budimpešta, Mađarska

Prestonica Mađarske poznata je po brojnim banjama, a kulturu korišćenja termalnih kupki neguje još od 16. i 17. veka. Sečenjijev lančani most koji spaja Budim i Peštu (istočni i zapadni deo Budimpešte) pruža jedan od najlepših pogleda na svetu.

1. Firenca, Italija

Firencu od svih gradova najviše izdvaja njena umetnička scena. Lokalnom stanovništvu i brojnim turistima naročito zadovoljstvo predstavlja poseta raznim galerijama, muzejima i crkvama.

*Pavle Pešić*

## 50 GODINA NIŠKOG FILMSKOG FESTIVALA



Pored mnogobrojnih festivala širom Srbije, svakako jedan od istih koji zaokuplja posebnu pažnju javnosti, jeste i festival filmskog stvaralaštva. On se tradicionalno, svakog leta, obeležava u Nišu. Takozvani „Filmski susreti“, ove godine, proslavili su svoj 50.rođendan.

U okviru pratećeg programa Filmskih susreta, publika je imala prilike da vidi nekoliko promocija monografija, kao i časopisa, izložba i knjiga o tome kako su izgledali Filmski susreti u prethodnih 50 godina. Ono što zapravo krasi ceo festival, jeste dodela nagrada glumcima. Glumcima, koji svojim neiscrpnim radom, upornošću, godinama posvećivanja ovom velikom zanatu, daju svoj doprinos ekranu i filmskom stvaralaštvu. Ovogodišnja dobitnica nagrade po imenu velikana srpskog filma, Pavla Vuisića, jeste ona koja je svojom karakterističnom glumačkom nijansom i još karakterističnijim šarmom uvek zasmejavala do suza ljude kraj malih ekrana, sa bogatom i ispunjenom karijerom, jeste Jelisaveta Seka Sablijić.

I tako je otpočeo prvi dan festivala! Skromno, bez mnogo efekata, raskošne tehnike, zapravo, u duhu juga Srbije, poklonili su se na bini velikani domaće kinematografije.

Verni ljubitelji domaćih filmova, od te večeri, 22.avgusta, imali su prilike da uživaju u čak 16 filmova u takmičarskom i još 2 filma u revijalnom delu programa. Program je svake večeri uredno počinjao u 20:30 sati.

“Bićemo prvaci sveta”, idealan film za početak ovakvog festivala, nakon čega je “Mali Budo” uspeo da nasmeje sve prisutne. I tako su se nizale drame i komedije, do poslednjeg dana festival, gde su nakon dodele priznanja i svečanog zatvaranja prikazana dva filma iz revijalnog dela programa: “Panta Drakšić-cena časti” i “Stari Niš - moj Niš”.

Tako da su oni koji su prvi put posetili najveći grad južne Srbije imali prilike da kroz ovaj film saznaju nešto malo više o rodnom gradu cara Konstantina.

*Mihailo Aleksić*







## 10 NAJSTRAŠNIJIH HORORA SVIH VREMENA

Teško je sastaviti listu od "10 naj..." Ali potrudimo se da budemo što više objektivni i da uključimo preporuke drugih kako bi napravili listu od "10 najstrašnijih horor filmova svih vremena." Javlja se problem naravno u samom doživljavanju straha i snimanja horor filmova tokom vremena. Ono što se nekad smatralo strašnim možda sada prevelikom upotrebom postaje dosta predvidivo pa tako filmovi koji su nekada pravili veliki bum po bioskopskim sala danas više nisu toliko strašni. Problem je i u tehnici snimanja filmova koja danas pruža velike mogućnosti i uspeva bliže da dočara svaki trenutak koji je ciljano sniman da izazove strah u nama. Danas je moguće i najnerealnije kadrove snimiti tako da se dobije osećaj da se upravo odvijaju pred nama. Dosta u tome pomaže i tehnika snimanja filmova 3D kamerama. Ipak ne treba zanemariti činjenicu da to sve nekada nije postajalo i da je možda i teže bilo snimiti pravi horor film nego danas.

1. Psiho (Psycho, 1960.)
2. Plavi somot (Blue Velvet, 1986.)
3. Nosferatu, 1922.
4. Isijavanje (The Shining, 1980.)
5. Sirotište (El Orfanato, 2007.)

Tako je moguće da ova lista ima par nedostataka ali sve je to nastalo u želji da ispoštujem i stariju kinematografiju koja je imala zaista sjajne savremenike koji su jednako dobro umetnički umeli da prikažu scene i osćanja na filmskom platnu.

Ako malo bliže pogledamo, lako mnogi smatraju "Isterivača duhova" (The Exorcist) jednim od najboljih horor filmova svih vremena, verovatno vas neće naterati da se "smrznete" od straha. Međutim, pojedini psihološki trileri u tome i te kako uspeavaju. Recimo, briljantni film Romana Polanskog "Rozmarina beba" ne plaši ljude nekim natprirodnim pojavama, nego paranojom. Slično važi i za Kjubrikovo "Isijavanje" (The Shining) i najveći deo filma "Antihrist" Larsa Fon Trira (iako ovaj potonji ima i istinski strašne elemente).

Probaćemo na osnovu svega ovoga da sačinimo jednu listu koju bi preporučili svim ljubiteljima horor filmova da isprate:

6. Rozmarina beba (Rosemary's Baby, 1968.)
7. Antihrist (Antichrist, 2009.)
8. Ne gledaj sada (Don't look now, 1973.)
9. Suspiria, 1976.
10. Audicija (Audition, 1999.)

Dušan Radisavljević





## MLADI AMBASADORI GRADA NIŠA!

Kada je u februaru 2014. promovisana prva generacija ambasadora kulture niko nije ni slutio da će dostići ovakav uspeh. Krenuli smo sa promocijom kulture jer smo smatrali da je kultura u ovom gradu na jako niskim granama i još tragičnije da mladi skoro uopšte nisu upoznati sa dešavanjima iz oblasti kulture u svom gradu.

Kada se 210 prvih ambasadora kulture razmislilo po svim osnovnim, srednjim školama i fakultetima u Niša, za samo par meseci imali smo neverovatan rezultat. Dobili smo podatak da je posećenost institucijama kulture od strane mladih podignuta za 30%. I ovakve informacije vam ne dozvoljavaju da stanete. To nas je naveo da od oktobra prošle godine izaberemo ambasadore u još dve kategorije, tačnije sporta i preduzetništva. Ambasadori sporta promovišu sportska dešavanja i fer-plej na sportskim terenima, dok ambasadori preduzetništva promovišu preduzetnički duh kod mladih u sistemu obrazovanja.

Svi oni zajedno pored konstantnih neformalnih edukacija, obilazaka niških institucija i promovisanja dešavanja iz svoje oblasti, imaju priliku da učestvuju u realizaciji različitih, inovativnih projekata u organizaciji

Mladih ambasadora, kao i da iniciraju neke svoje ideje. I druga generacija mladih ambasadora je ispunila svoja očekivanja i realizovala različita konferencije i turnire, pokrenula svoju produkciju i aplikaciju i postavila ozbiljna očekivanja za sve one koji će doći nakon njih.

Sada mnogo spremniji i iskusniji biramo treću generaciju ambasadora kulture, sporta i preduzetništva koji će svoj mandat početi od oktobra, tradicionalnom svečanom inauguracijom u Narodnom pozorištu. U želji da ovaj uspešni primer uključivanja mladih u društveni život proširimo na nivou cele Srbije, krećemo sa izborom prve generacije ambasadora kulture u Kruševcu i Novom Pazaru. I ovo su samo prve stanice.

Drago nam je kad vidimo sa koliko ponosa mladi ambasadori nose svoje značke, a to je upravo ono zbog čega i radimo sve ovo. Verujemo u mlade u Nišu i verujemo da oni imaju želje i energije da od ovog grada stvore kvalitetnije mesto za život. Potrebno je samo njihovu energiju kanalisati, a upravo to im omogućavaju Mladi ambasadori.

Snežana Andrić, generalni sekretar  
Miloš Uruković





## **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
- Prijavu 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**





МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ УНИВЕРЗИТЕТ У НИШУ  
Булевар др Зорана Ђинђића 81, 18000 Ниш  
тел/факс: +38118 4226644/4238770  
[www.medfak.ni.ac.rs](http://www.medfak.ni.ac.rs)

