

MOZA



GODIŠNJAK 2024



mensa
SRBIJE



Bulevar Oslobođenja 22
21000 Novi Sad
www.mensa.rs
mozaiq@mensa.rs

Izdavač
Mensa Srbije

Glavni i odgovorni urednik
Nemanja M. Angelovski

Uredništvo
Nataša Aćimović Knežević
Marijana Nikolić

Lektori
Darko Kojić
Vladimir B. Perić
Nevena Milosavljević

Grafički urednik
Ana Radulović

Simboli poglavlja
Marijana Nikolić

Fotografije
freepik.com
pixabay.com
pexels.com
Mensa Srbije

Elektronsko izdanje
Januar 2025.

Mensa Srbije nema ni jedan zvaničan ideološki, politički, filozofski ili religijski stav. Sadržaj članaka u časopisu nije stav Mense kao organizacije, već autora članaka. Časopis MozaiQ je zvanična publikacija Mense Srbije.

Sadržaj

- 2 Uvodna reč
- 3 Mensa Foto kup 2024.

NAUKA

- 5 Bakterija je uzrok Parkinsonove bolesti?
- 7 Laboratorijski kultivisano meso
- 10 Budućnost stomatologije: Primena CAA/CAM tehnologije

PSIHOLOGIJA

- 15 Burnout: Kad entuzijazam sagori u pepeo
- 18 Fenomen mobinga
- 24 Neurodiverzitet: Nemedicinski okvir za prihvatanje kognitivnih razlika
- 28 „Stvaranje tima“ na šumadijski način - timbuilding

KULTURA

- 31 Mogu li finski recepti da funkcionišu u srpskoj obrazovnoj kuhinji?
- 33 Bol je privremen, ponos je zauvek
- 35 Zašto se ljudi sunčaju?

PUTOPISI

- 39 Kapadokija i još ponešto
- 42 Temišvar
- 45 Golija

MENSA

- 49 Mostovi uma – Bridges of mind
- 64 Marko Ristić: Prvi dobitnik stipendije Mense Srbije

- 68 Ukrštenica

Uvodna reč



U godini punoj uspona i padova, kako na ličnom planu, tako i na profesionalnom, teško je ostati u toku sa svim vestima, porukama, pričama, otkrićima i svim ostalim informacijama, koje svakoga dana prolaze sa jednog na drugi um kao ideja pretočena u reči. Ipak, istrajnošću naših članova, mojih prijatelja, pa i moje malenkosti, uspeali smo da ispratimo novosti i potrebe duše za pričama i znanjem, i da ih u ovom prelomnom novogodišnjem periodu upakujemo, a na vrh stavimo i mašnicu.

Kroz mnoštvo razgovora, upoznao sam vaše vrline, struke, interesovanja i pitao da upravo srcem napišete članak koji je mio vašoj duši. Upravo takav je i najbolji – napisan iz srca, onako kako samo vi znate da treba.

Nakon ove radne godine sam naučio, a naučićete i vi kada pročitate ovo izdanje časopisa, kako to zubari prave proteze, kako ljudsko srce igra kolo kada ushićeno telo trči maraton, kako to mašine štampaju meso, pa i koliko smo mi, kao udruženje, slični, a koliko različiti u odnosu na komšijske Mense.

Naravno, ne zanima sve ovo svakoga. Nekoga više zanima maraton nego štampano meso, nekoga više putopis iz Rumunije nego iz Turske... Ali, ima za svakoga ponešto! Tekstovi su raznovrsni onoliko koliko su i njihovi autori, slični ili različiti onoliko koliko su međusobno slični, a opet različiti i sami članovi Mense.

Nadam se da će vas ove priče inspirisati, neke od vas ponovo, a neke, možda, po prvi put. Da će vas osmeliti i dati vam hrabrosti i volje i da će vam kao šibica zažariti iskru ideje, kreativnosti i smelosti da napišete članak i pokažete ostalim članovima, a uz to i sebi, ko ste vi kada se izrazite kroz pisanu reč o nečemu što znate kao sopstveni dlan.

Sa velikim osmehom na licu, uz malo podočnjaka i umora, uspeali smo da realizujemo jedan veliki projekat. Još jedan mali, ali veoma značajan korak u našem radu i budućnosti naše redakcije. Nešto što nam je svima dokaz, lični pečat i uverenje da dobro obavljamo svoj posao, a urađeno je iz želje, iz srca, a ne iz moranja i obaveze.

Bez daljeg odlaganja, redakcija Mense Srbije vam sa ponosom predstavlja drugo po redu godišnje izdanje našeg javnog glasila – Godišnjak MozalQa 2024!

Nemanja M. Angelovski,

Glavni i odgovorni urednik časopisa MozalQ i biltena Mense Srbije,
student medicine

Mensa Foto kup 2024.



1. mesto
Dušan Kozoderović "Student nije upalio žito"



2. mesto
Dušan Kozoderović "Teška noć"



3. mesto
Jelena Jarić "Vatra 1"

Nauka



■ **Bakterija je uzrok Parkinsonove bolesti?**

Parkinsonova bolest je progresivni neurološki poremećaj koji primarno pogađa motorni sistem. Nastaje usled gubitka nervnih ćelija u delu mozga zvanom crna supstancija (lat. substantia nigra), što dovodi do smanjenja dopamina, ključnog neurotransmitera za kontrolu pokreta. Glavni simptomi uključuju tremor (podrhtavanje ruku), usporene pokrete, ukočenost mišića, kao i posturalnu nestabilnost. Osim motoričkih, mogu se javiti i nemotorički simptomi poput depresije, problema sa spavanjem i poremećaja autonomnih funkcija. Dugo se smatralo da je uzrok bolesti genetska predispozicija i faktori sredine, kao što je izloženost određenim toksinima. Međutim, istraživanje finskih naučnika iz 2023. godine sa Univerziteta u Helsinkiju je bacilo senku na dosadašnje znanje o etiologiji ove bolesti.

„Naš pronalazak je značajan jer je uzrok Parkinsonove bolesti neuspešno istraživano kroz dva prošla veka. Rezultati pokazuju da specifični sojevi *Desulfovibrio* (DSV) bakterije zapravo jesu najverovatniji uzrok Parkinsonove bolesti. Bolest je primarno uzrokovana spoljašnjim faktorima, odnosno izloženosti sojevima *Desulfovibrio* bakterije. Samo mali deo, otprilike 10% slučajeva Parkinsonizma, uzrokovan je pojedinačnim genima,“ kaže profesor Per Saris sa Univerziteta u Helsinkiju. Cilj istraživanja profesora Sarisa je bio da eksperimentalno otkriju da li *Desulfovibrio* sojevi pronađeni kod pacijenata mogu dovesti do progresije ka Parkinsonovoj bolesti.

Krucijalno otkriće jeste to da je ovaj tip bakterije, koji upija toksične sulfate, bio mnogo brojniji i zastupljeniji kod pacijenata koji boluju i pokazuju simptome uznapredovalog Parkinsonizma u odnosu na zdrave pacijente. Upoređivanje rezultata uzoraka 10 pacijenata i njihovih zdravih partnera je potvrdilo ovu hipotezu. Sarisov tim je otkrio da DSV bakterija podstiče agregaciju neuronskog proteina zvanog alfa-sinuklein – proteina koji je primarno prisutan u neuronima obolelih i koji je marker bolesti.

Ovu hipotezu je dalje potvrdila jedna žena iz Škotske, Džoj Miln, koja tvrdi da je mogla namirisati Parkinsonovu bolest kod svog supruga 12 godina pre dijagnoze. Rekla je da je mogla osetiti drugačiji miris tela od njegovog uobičajenog. Tim sa Univerziteta u Mančesteru je iskoristio njenu „moć“ i otkrili su da Parkinsonova bolest zaista ima određeni miris. Nakon što je otkriveno koji molekuli izazivaju miris, provereno je da li DSV bakterija proizvodi iste molekule. Rezultat je bio da DSV bakterija zaista može proizvesti ispitivane molekule. Godinama su pacijenti i doktori ukazivali na intestinalne probleme kao moguće indikatore Parkinsonove bolesti, poput zatvora koji se javljao mesecima pre prvih motoričkih simptoma.



Profesor Saris potvrđuje da se ova bakterija nalazi svuda oko nas – u zemlji, vodi i hrani. Redovno je unosimo u naš organizam, ali u normalnim situacijama njen broj nije velik. Profesor preporučuje dalja istraživanja kako bi se napravili testovi za rano otkrivanje predispozicije za Parkinsonizam kao i kako bi se utvrdilo koja ishrana smanjuje rizik na najmanji nivo. Shodno tome, preporučuje vegetarijansku dijetu sa puno vlakana, a kao prevenciju navodi manje unošenje crvenog mesa kao i izbegavanje stresa, koliko je to moguće.

Marko Anđelić,
student medicine

Laboratorijski kultivisano meso

Danas, kada ljudska populacija konstantno i nezaustavljivo raste, čovečanstvo se sukobljava sa mnogobrojnim problemima vezanim za održivu proizvodnju i distribuciju hrane u svetu. Upravo iz tog razloga naučnici svakodnevno ulažu napore u istraživanje novih pristupa u proizvodnji, preradi i konzervaciji hrane. Jedno od najsavremenijih rešenja je laboratorijski kultivisano meso. Ova tehnologija ima značajne potencijale u tome da smanji štetne aspekte postojeće mesne industrije na životnu sredinu, ali i da razreši mnogobrojna etička pitanja vezana za usmrćivanje životinja radi ljudske ishrane.

S obzirom na činjenicu da je tkivno-ćelijsko bioinženjerstvo jedan od najmladih domena biotehnologije, veliki broj ljudi neguje izvesnu dozu nepoverenja prema istoj, tako da ćemo, shodno tome, u narednom tekstu proći kroz osnovne korake proizvodnje „veštačkog“ mesa kako bismo čitaocima na najefikasniji način približili ovu krajnje fascinantnu tematiku.

UZORKOVANJE:

Ceo proces otpočinje uzimanjem uzoraka tkiva životinjske vrste od interesa (svinje, krave, ovce, kokoške, ćurke itd). Uzimanje uzorka tkiva vrši se klasičnom biopsijom, a samo tkivo koje se cilja jeste poprečno-prugasto mišićno tkivo s obzirom na to da se u njemu nalaze ćelije od interesa. Uzeto tkivo sadrži dovoljnu količinu matičnih ćelija koje će se koristiti za predstojeću kultivaciju „veštačkog“ mesa. (Uloga matičnih ćelija jeste deoba i produkcija drugih tipova ćelija.)

IZOLACIJA ĆELIJA:

Nakon zapremanja uzorka u laboratoriju, u sterilnim i striktno kontrolisanim uslovima se vrši izolacija ćelija iz tkiva, fizički (usitnjavanjem uzorka) i uz pomoć različitih agenasa koji će pospešiti oslobađanje matičnih ćelija iz tkiva u medijum za gajenje ćelijskih kultura.

KULTIVACIJA ĆELIJA:

Inicijalno sledi klasična kultivacija ćelija *in vitro* (u laboratorijskim uslovima). Naime, ćelije koje su izolovane se stavljaju u hranljivi medijum koji predstavlja smešu MEM-a (Minimal Essential Medium) i različitih, unapred ispitanih i standardizovanih agenasa koji omogućavaju ćelijama kvalitetan i brz razvoj.

Ti agensi koji ulaze u sastav finalnog hranljivog medijuma su različiti esencijani hranljivi sastojci poput: aminokiselina, ugljenih hidrata, vitamina, minerala, pa čak i hormona i drugih jedinjenja koja pospešuju razvoj ćelija u kulturi.

Nakon zasejavanja ćelija u hranljivom medijumu, iste se izlažu posebnim uslovima koji omogućavaju njihovo umnožavanje. Naime, zasejane ćelije se stavljaju u inkubatore u kojima će se inkubirati na unapred definisanoj temperaturi (najverovatnije normalna telesna temperatura životinje od koje je uzorak uzet, tj. čije je „meso“), vlažnosti, pH vrednosti, pa čak i atmosferi koja može podrazumevati različite nivoe kiseonika i ugljen-dioksida.

GAJENJE I SELEKCIJA ČELIJA:

Gajenje ćelija u kulturi *in vitro* podrazumeva izuzetno striktnu brigu o istima. Kako bi ćelije mogle da opstanu neko relativno duže vreme, neophodno im je, nakon određenog vremena inkubacije, menjati hranljivi medijum zbog toga što su one žive, a samim tim i metabolički aktivne što rezultuje trošenjem hranljivih komponenti unutar medijuma. Povremeno se laborant ne zaustavlja na menjanju medijuma, već ćelije pasažira uz propratno brojanje istih. Pasažiranje predstavlja kompletnu zamenu medijuma i ponovno zasejavanje ćelija pred dalju inkubaciju. Nakon što se matične ćelije namnože u dovoljnom broju, tretiraju se posebnim faktorima u karakterističnim uslovima kako bi ušle u proces diferencijacije, tj. kako bi se preobražavale u željene mišićne ćelije koje predstavljaju „meso“. Pre krajnjeg procesa diferencijacije, ćelije se selektuju kako bi se favorizovale i dalje gajile one koje se najbrže i najuspešnije razvijaju, rastu i dele.

Bitno je napomenuti da postupak koji podrazumeva korišćenje izolovanih matičnih ćelija ne mora biti jedini; naime, postoji opcija u kojoj bi se koristile embrionalne matične ćelije životinjske vrste od interesa, ali to bi se u određenim okvirima uplitalo u različita etička pitanja, dok postoji i mogućnost ciljne izolacije nekih već diferenciranih ćelija, što podrazumeva čak i same mišićne ćelije koje bi se u laboratorijskim uslovima dediferencirale u takozvane iPSC ćelije (indukovane pluripotentne matične ćelije) koje bi se potom mogle umnožavati u kulturi i nanovo diferencirati, ali ovaj put striktno u mišićne ćelije koje bi predstavljale meso.

FORMIRANJE „VEŠTAČKOG“ MESA:

Namnožene i selektovane ćelije se različitim metodama pozicioniraju i organizuju tako da njihov dalji razvoj (rast, deobe i diferencijacija) rezultuje formiranjem struktura najbližijih pravom tkivu. Pristupi u organizovanju ćelija bi se sveli na različite fizičke i hemijske metode, kao i na primenu podloga od biomaterijala kako bi se dobila što verodostojnija struktura mišića, tj. mesa, što je sve jako varijabilno i zavisi od laboratorije u kojoj se ostvaruje jedan ovakav proces. „Tkivo“ koje se dobija najčešće nije dovoljno čvrsto da bi se u potpunosti poistovetilo sa pravim tkivom, tako da bi se ono najviše moglo uporediti sa, nešto rigidnije oblikovanim, sitno mlevenim mesom koje, za razliku od pravog koje većinski sadrži i masno i vezivno tkivo, najčešće poseduje isključivo mišićne ćelije.

GAJENJE „VEŠTAČKOG“ MESA:

Gajenje mesa se vrši u bioreaktorima koji predstavljaju visoko specijalizovane i automatizovane mehaničke jedinice koje održavaju uslove povoljne za rast i proliferaciju (deljenje) ćelija. Faktori koji su bitni za uzgajanje matičnih ćelija, tj. za njihovu proliferaciju i diferencijaciju do mišićnih ćelija, odnosno do „veštačkog“ mesa su: temperatura, pH vrednost, vlažnost, koncentracije gasova, mehanički stimuli i različiti faktori za ćelijsku diferencijaciju.

SAKUPLJANJE I OBRADA „VEŠTAČKOG“ MESA:

Nakon što se postigne željeni stepen zrelosti i količine rastućeg mesa, ono se pažljivo i u potpuno sterilnim uslovima sakuplja iz bioreaktora, prečišćava, kontroliše (mikrobiološki, toksikološki i sl) i usmerava u dalji proces obrade. Obrada „veštačkog“ mesa podrazumeva dodavanje različitih hemijskih sredstava koji će meso prilagoditi njegovim budućim namenama, npr. bojenje, dodavanje različitih masnoća, aroma koje će po potrebi pospešiti miris i ukus, različitih aditiva i sl. Obrada takođe podrazumeva i njegovo fizičko oblikovanje što se može odraziti kao presovanje ili kalupljenje u različite oblike koji su društveno, odnosno sa stanovišta budućih konzumenata, prihvatljivi (npr. pljeskavice, kobasice i sl). Bitno je pomenuti i jedan veoma interesantan tehnološki iskorak koji je već uveliko pronašao svoje mesto u svetu bionauka, kao što je biomedicina u kontekstu tkivno-ćelijskog bioinženjerstva, ali i industrije, a to je 3D Bioprinting tehnologija. U pitanju je tehnologija koja u potpunosti imitira moderne 3D štampače, samo što materijal koji koristi za pravljenje različitih predmeta nije plastika, već žive ćelije, a upravo u formi koja se lako dobija kultivacijom „veštačkog“ mesa. Na ovaj način, meso koje je po svojoj strukturi najbližije nešto čvršćoj pasti bi bilo iskorišćeno za štampanje namirnica koje bi veoma ličile na originalne, npr. ramstek, kotleti, krmenadle, pljeskavice i sl. Prilikom pravljenja takvih namirnica moguće je koristiti „veštačko“ meso koje je tretirano na različite načine (boja, čvrstina, masnoća i sl) kako bi se anatomski, što verodostojnije, imitali različiti delovi originalnih mesnih namirnica.

Milivoje Konstantinović,

molekularni biolog i fiziolog, master student humane molekularne biologije



Budućnost stomatologije: Primena CAA/CAM tehnologije

Zašto je neophodno dolaziti više puta u stomatološku ordinaciju prilikom izrade krunice ili mostova? Zašto se to radi u više poseta? Da li to u današnjem vremenu može da bude brže i jednostavnije?

Dosadašnja stomatološka praksa izrade krunica i mostova nije se suštinski mnogo promenila u poslednjih 50 godina. Zub se na adekvatan nači zbrusi kako bi krunica nalegla. Uzima se otisak celog zubnog niza (i gornjeg i donjeg), premeravaju se odnosi vilica na osnovu kojih zubni tehničar podešava artikulatork – spravu na koju se postavljaju otisci gornje i donje vilice u zagrižaju i koja imitira one delove kretnji vilica kod kojih su zubi u kontaktu. Jednom rečju u laboratoriji se reprodukuju pacijentovi zubi i vilične kretnje pa se na tim gipsanim modelima modeluju buduće krunice u vosku. To je važno jer oblik zuba mora da prati vilične kretnje. Na taj način smo sigurni da je zubna nadoknada po meri pacijenta.

Pacijent dolazi dodatno nekoliko puta u ordinaciju radi probe voštanih modela, eventualnih korekcija. Voštani modeli onda služe za izradu kalupa pomoću kojeg će se izliti željena krunica ili most.

Za to vreme, pacijenti znaju kakva je muka, jer zubi koji nose krunicu i most zbrušeni su na adekvatan način kako bi obezbedili pravilno prihvatanje zubne nadoknade i kao takvi imaju ogoljenu dentinsku površinu vrlo blizu zubne pulpe. Ti zubi su tada toliko osetljivi da pacijent oseća nelagodnost čak i kada diše na usta.

Sve navedeno predstavlja analognu tehnologiju i jedini napredak jeste tehnologija materijala, instrumenata i mašina koji opslužuju taj zastareli model rada. Na primer, otisni materijali su danas savršeno precizni bez deformacije tokom vremena itd.

Da ne ne svhatite pogrešno: krunice i mostovi izraženi na taj način zadovoljavaju sve medicinske i stomatološke standarde. Kod nas, ali i u inostranstvu je i dalje dominantan ovaj način izrade krunica i mostova.

Može li to, ipak, nekako jednostavnije i za pacijenta i za stomatologa?

Može.

Prethodnih godina u stomatologiji se radilo na implementaciji CAD/CAM (computer-aided design / computer-aided manufacturing).

CAD/CAM ne predstavlja ništa novo u industriji. Novo je to što je CAD/CAM napokon primenjen u stomatologiji.

Šta je prednost ove tehnologije u stomatološkoj praksi?

Pacijentu se u jednom danu izrađuje krunica ili most. Zamislite da ujutru odete kod stomatologa bez pojedinih zuba. Popodne ili uveče imate sve zube. Nema potrebe za uzimanjem otiska koji mogu biti neprijatni i mogu dovesti do eventualnih nagona za povraćanjem. Nema potrebe da stomatološki tehničar prolazi kroz komplikovane i zahtevne procedure izrade krunica. Krunica je izrađena savršeno precizno i može odmah da se cementira.

Kako sve to zapravo izgleda?

CAD/CAM mašina u stomatologiji sadrži više komponenti. Bazna mašina koristi se za interfejs sa unapred instaliranim namenskim softverom koji radi preko windows 10 operativnog sistema koji je u pozadini. Interfejsni deo sistema je namontiran na točkice tako da može lako da se pomera i pozicionira u ordinaciji kako stomatologu odgovara a za uzimanje digitalnog otiska koristi specijalni nastavak sa kamerom.

Kako se kod CAD/CAM mašine uzima otisak?

Kamera za uzimanje digitalnog otiska koristi niz specijalno dizajniranih sočiva koji sprovode svetlo kroz specijalni nastavak koji nije glomazan i dizajniran je za lako kretanje i snimanje po usnoj šupljini. Senzor kamere je sve vreme van usta pacijenta. Snimke kamere obrađuje specijalni algoritam, koji kreira 3D sliku.



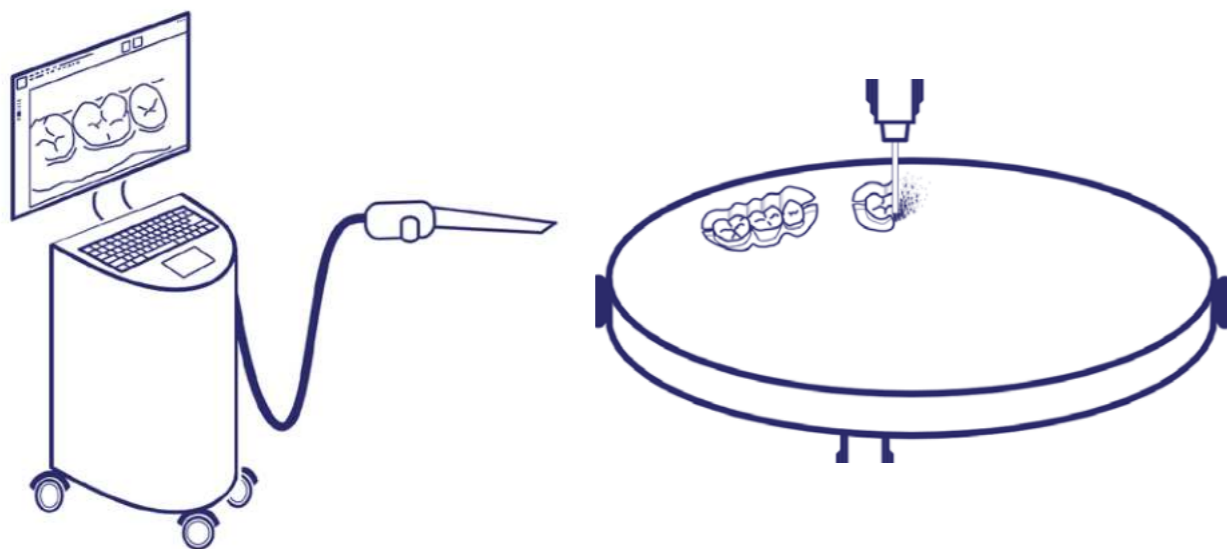
Stomatolog jednostavno snima pacijentove zube i usnu šupljinu dok gleda na ekranu kako se formira 3D prikaz. Snimanje traje kratko i završava se kad softver interfejsnog dela CAD/CAM-a kreira kompletan zubni niz i gornje i donje vilice.

On dalje na ekranu stomatolog podešava oblik zuba i boju, gde pacijent iz prve ruke može da vidi kako će da mu izgledaju novi zubi, kao i kako će da se uklope sa postojećim zubnim nizom. Nakon toga stomatološki tehničar ne prlja ruke, već samo izvrši dodatna podešavanja i pusti u rad CAM deo (proizvodni deo) ovog sistema koji izađuje zubne nadoknade.

Kako se izrađuju krunice u ovom sistemu?

U izradi krunice i mostova koristi se samo keramika za visoko estetske krunice ili metalna kapica kao bazu preko koje se postavlja keramika. Za to se koriste dve posebne mašine u CAM komponenti – jedna za rad sa metalom i jedna za rad sa keramikom.

Za izradu metalnog dela namenska mašina primenjuje slojevito sinterovanje (3D printing) tako što u svojoj komori nanosi veoma tanak sloj metala u prahu. Nakon toga laserski snop se usmeri na delove koji će biti deo krunice. Laser zatopljava i vezuje metalni prah sa kojim je u kontaktu. Nakon toga, preko svega se nanosi novi sloj metalnog praha. Ponovo se laserom određeni delovi stvrdnjavaju i tako se proces ponavlja dok se ne odštampa kompletan metalni deo krunice ili mosta. Na kraju, tehničar iz gomile metalnog praha izvuče gotovu krunicu. Metalni prah se ne baca, ono što nije vezano laserom, može se ubaciti za neku od narednih izrada. Metalna kapica ne polira jer su hrapave površine pogodne za bolje vezivanje krunice za zube sa unutrašnje strane kao i za bolje vezivanje keramičke kabice sa spoljne strane posredstvom vezujućih cementa.



Što se tiče izrade keramike u ovom sistemu, mašina koja izrađuje keramiku koristi namenski izrađene keramičke pločice, koje obrađuju dve kompjuterski navodene brusilice (jedna sa gornje, jedna sa donje strane). Mašina je povezana na vodenu jedinicu jer koristi snopove vode za hlađenje brusilica pri radu. Na stomatologu je da u dogovoru sa pacijentom odabere boju keramičke pločice jer se od nje izrađuje zubna nadoknada. Pločica je kružna prečnika nekih 10 cm i koristi se za izradu više krunica i mostova. Kada mašina oblikuje krunicu sa njene spoljne i unutrašnje strane, deo keramike ostavi na spoju između krunice i ostatka pločice. Definitivno odvajanje gotove krunice obavlja stomatološki tehničar po završetku procesa.

Važno je napomenuti da ove mašine nisu uopšte glomazne. Interfejsni deo je lagan, na točkićima se lako može pomerati po ordinaciji, skloniti u ćošak kada se ne koristi. On sadrži deo gde se odlaže kamera za uzimanje digitalnog otiska, veliki ekran, miš i tastaturu za rad na namenskom softveru. Mašine koje 3D printuju metal i obrađuju keramiku su toliko kompaktne da mogu da stoje na stolu bez da zauzmu preterano puno radnog prostora – malo su veće od običnog papirnog štampača.

Preciznost je maksimalna, greške nema, udobno je i jednostavno i za pacijenta i za stomatologa i za stomatološkog tehničara. Ali, ako je sve to tako dobro, zašto se sve to ne primenjuje svakodnevno? Ova tehnologija zapravo i jeste budućnost stomatologije. Odgovor je u tome da će zbog finansijske strane, budućnost morati ipak malo da pričeka. Kompletan CAD/CAM sistem za uzimanje digitalnog otiska i automatsku izradu zubnih nadoknada, u zavisnosti od poručenih komponenti, košta između 100000 i 150000 evra.

Zbog toga je razlog što se konvencionalan način izrade krunica i mostova i pretežno koristi ne samo kod nas nego i u svetu. Dugoročno ovo jeste isplativo za stomatologa jer potražuje veću naplatu izrade a praktično nema troškova koje bi inače plaćao zubnoj tehnici.

U Srbij postoji 15-tak ordinacija sa CAD/CAM tehnologijom izrade zubnih nadoknada. Jedan ovakav sistem se nalazi i na stomatološkom fakultetu Univerziteta u Beogradu.

Pacijentu su krunice i mostovi izrađeni na ovaj način znatno skuplje. Mnogi pacijenti bi se radije opredelili za uobičajeni proces uprkos dodatnim dolascima u ordinaciju i eventualnim nelagodnostima za vreme dok traje izrada nego da plaćaju osetno skuplje. Inak konvencionalni način ume da bude dosta skup u zavisnosti od toga koliko zuba pacijent nadoknađuje. Konvencionalni proces je pola veka usavršavan, pa je doveden do veoma visoke preciznosti koja zadovoljava terapijske standarde.

Stomatologije se razvija u pravcu sve više udobnijih tretmana i procedura za pacijente, ne samo na polju izrade zubnih nadoknada nego i u svim granama stomatologije. Implementiranjem CAD/CAM tehnologije, budućnost stomatologije je dosta uzbudljiva, ali, dok nam svima ne postane pristupačnija, neće nam smetati da se služimo konvencionalnim terapijskim metodama koje su pristupačne i na kraju krajeva „odrade posao“.

Ilija Kujović,

doktor stomatologije, lokalni koordinator Mense Beograd

Psihologija



■ *Burnout: Kad entuzijazam sagori u pepeo*

Burnout ili sindrom sagorevanja nije samo popularna reč koju koristimo kada se osećamo premoreno. To je ozbiljno stanje emocionalne, fizičke i mentalne iscrpljenosti izazvano produženim ili prekomernim stresom. Iako se najčešće vezuje za posao, burnout se može javiti i u drugim sferama života, kao što su roditeljstvo ili briga o bolesnom članu porodice. Termin „burnout“ prvi je upotrebio američki psiholog Herbert Frojdenberger 1974. godine, opisujući ga kao stanje mentalne i fizičke iscrpljenosti uzrokovano dugotrajnim ili prekomernim stresom na poslu. Radio je u klinici za beskućnike i zavisnike od droge u Njujorku, gde je primetio da mnogi zaposleni, uprkos početnom entuzijazmu, vremenom postaju cinični, demotivisani i emocionalno iscrpljeni. Kasnije je Kristina Maslach, američka psihološkinja, proširila Frojdenbergerovu definiciju i razvila „Maslach Burnout Inventory“ (MBI), upitnik koji se i danas koristi za merenje burnouta. Maslach je definisala burnout kao sindrom emocionalne iscrpljenosti, depersonalizacije i smanjene lične efikasnosti.

Iako se o burnout-u mnogo priča u poslednje vreme, on nije nov fenomen, niti „moderna“ bolest. Slična stanja iscrpljenosti i otupelosti opisivali su još antički filozofi. Izraz „izgaranje sveće sa oba kraja“ slikovito opisuje burnout, naglašavajući prekomerno trošenje energije i resursa. Iako se često vezuje za preopterećenost poslom i „radoholike“, burnout može pogoditi i one koji su veoma posvećeni drugim ulogama u životu, poput roditeljstva ili brige o bolesnima. Istraživanja pokazuju da se burnout može „preneti“ sa osobe na osobu, posebno u radnom okruženju. Negativne emocije i ponašanja mogu se širiti među kolegama, stvarajući „epidemiju“ burnout-a. Iako se obično vezuje za odrasle, burnout se može javiti i kod dece i adolescenata, posebno onih koji su izloženi velikim pritiscima u školi, sportu ili drugim aktivnostima.

Neke studije ukazuju na vezu između burnout-a i kreativnosti. Osobe koje su sklone burnout-u često su izuzetno kreativne i posvećene svom poslu, ali istovremeno i podložnije preopterećenju i iscrpljenosti. Važno je napomenuti da burnout nije isto što i depresija. Iako dele neke simptome, to su različita stanja. Burnout je prvenstveno vezan za stres na poslu ili u drugim specifičnim ulogama, dok je depresija širi poremećaj raspoloženja. Uz pravovremenu reakciju, podršku i promene u načinu života, burnout se može uspešno lečiti. Terapija, tehnike relaksacije, vežbanje i zdrave navike mogu pomoći u oporavku.

Simptomi sagorevanja

Burnout se manifestuje na različite načine. Neki od najčešćih simptoma su emocionalna iscrpljenost – osećaj praznine, bezvoljnosti, cinizma i gubitka motivacije; fizička iscrpljenost, koja se manifestuje kroz hronični umor, glavobolje, probleme sa spavanjem i probavom i oslabljen imunitet; i mentalna iscrpljenost, praćena smanjenom koncentracijom, zaboravnošću, teškoćama u donošenju odluka i negativnim mislima. Pored ovih, javlja se i smanjena produktivnost – osećaj neefikasnosti, prokrastinacija, gubitak interesovanja za posao; kao i depersonalizacija, odnosno distanciranje od drugih ljudi i osećaj otuđenosti i bezosećajnosti.

Uzroci burnout-a

Burnout je multifaktorijalan problem, a neki od najčešćih uzroka su preopterećenost poslom (previše radnih sati, prevelika odgovornost, nedostatak kontrole nad poslom), nedostatak podrške (loši međuljudski odnosi na poslu, nedostatak priznanja i nagrađivanja, osećaj izolovanosti), perfekcionizam (postavljanje previsokih standarda za sebe, preterana samokritičnost, strah od neuspeha), rad u „toksičnom“ okruženju (nepoštovanje, nepravda, mobing, nedostatak etike) i lični faktori poput nesigurnosti, niskog samopouzdanja i teškoća u postavljanju granica.

Kako se izboriti sa burnout-om?

Borba protiv burnout-a zahteva holistički pristup koji uključuje promene u načinu života, radnim navikama i razmišljanju. Evo nekoliko saveta:

- **Postavite granice:** Naučite da kažete „ne“ i da delegirate zadatke.
- **Organizujte vreme:** Planirajte radni dan, pravite pauze, odvojite vreme za odmor i relaksaciju.
- **Negujte zdrave navike:** Hranite se zdravo, vežbajte redovno, dovoljno spavajte.
- **Pronadite vreme za sebe:** Bavite se hobijima, provodite vreme sa dragim ljudima, radite ono što vas opušta.
- **Potražite podršku:** Razgovarajte sa prijateljima, porodicom ili stručnjakom za mentalno zdravlje.
- **Promenite perspektivu:** Fokusirajte se na pozitivne aspekte svog života, vežbajte zahvalnost, naučite tehnike upravljanja stresom.

Prevenција burnout-a

Prevenција je ključna u borbi protiv burnout-a. Evo nekoliko saveta kako da ga sprečite:

- **Prepoznajte rane znakove:** Obratite pažnju na promene u raspoloženju, ponašanju i fizičkom stanju.
- **Stvorite balans između posla i privatnog života:** Odvojite vreme za sebe i svoje bliske, ne dozvolite da vas posao preplavi.
- **Negujte zdrave međuljudske odnose:** Gradite pozitivne odnose sa kolegama, prijateljima i porodicom.
- **Razvijajte veštine upravljanja stresom:** Meditacija, joga, vežbe disanja mogu vam pomoći da se opustite i smanjite stres.
- **Postavite realne ciljeve:** Ne preopterećujte se, budite realni u svojim očekivanjima.

Burnout je ozbiljan problem, ali nije nepremostiv. Uz pravovremenu reakciju, podršku i promene u načinu života, moguće je prevazići ga i vratiti se u ravnotežu. Ne ignorirajte signale koje vam vaše telo i um šalju. Uložite u svoje mentalno i fizičko zdravlje i sprečite da entuzijazam sagori u pepeo.

Dipl. inž. geol. Marijana Nikolić,

licencirani edukator internacionalne škole intelektualnih veština BrainOBrain,
član Odseka za rad sa decom Mense Srbije



Fenomen mobinga

Mobing na radnom mestu predstavlja ozbiljan problem koji ostavlja dugotrajne posledice na žrtve, narušavajući njihovo mentalno zdravlje, samopouzdanje i celokupan kvalitet života. Iako je prisutan odvajkada, tek krajem 20. veka, zahvaljujući radu pionira poput Konrada Lorenca i Hajnca Lejmana, mobing dobija zasluženu pažnju i biva prepoznat kao oblik sistematskog zlostavljanja na radu.

Od životinjskog sveta do radnog mesta: Geneza termina „mobing“

Austrijski etolog Konrad Lorenc prvi je upotrebio termin „mobing“ tokom 60-ih godina prošlog veka, opisujući koordinisane napade životinja na predatora ili uljeza. Ovaj koncept je metaforički prenesen na ljudsko ponašanje, označavajući sistematsko zlostavljanje na radnom mestu.

Nemački psiholog Hajnc Lejman odigrao je ključnu ulogu u definisanju i razumevanju mobinga. Tokom 80-ih i 90-ih godina, Lejman je definisao mobing kao „psihički teror na radnom mestu“ koji se sprovodi kroz ponavljajuće i sistematske napade na integritet pojedinca. Ujedno je i identifikovao 45 specifičnih oblika ponašanja koja se mogu svrstati u pet kategorija:

- **Ograničavanje komunikacije:** Ignorisanje, prekidanje, omalovažavanje, ismevanje, širenje lažnih informacija.
- **Ograničavanje socijalnih kontakata:** Izolacija, isključivanje iz društvenih aktivnosti, zabrana komunikacije sa kolegama.
- **Narušavanje ličnog ugleda:** Širenje glasina, ogovaranje, klevete, javno kritikovanje bez osnova.
- **Narušavanje profesionalnog statusa:** Oduzimanje odgovornosti, degradacija, onemogućavanje napredovanja, dodeljivanje besmislenih zadataka.
- **Narušavanje zdravlja:** Preopterećenje poslom, postavljanje nemogućih rokova, izlaganje opasnim situacijama, verbalne pretnje i ucene.

Vrste mobinga:

- **Vertikalni mobing (Bossing):** Zlostavljanje od strane nadređenog prema podređenom. Ovaj oblik mobinga često je povezan sa zloupotrebom moći i autoriteta. Nadređeni koristi svoj autoritet da zastraši, ponizi, kontroliše ili izoluje podređenog (isključivanje zaposlenog iz važnih informacija ili društvenih aktivnosti) i spreči ga u napredovanju.
- **Horizontalni mobing:** Zlostavljanje od strane kolega na istom hijerarhijskom nivou. Može biti motivisano zavisti, rivalstvom ili potrebom za dominacijom.
- **Obrnuti mobing (Staffing):** Zlostavljanje od strane podređenih prema nadređenom. Ovaj oblik mobinga je ređi, ali može biti izuzetno stresan za žrtvu. U ovom slučaju grupa podređenih se udružuje da bi maltretirala nadređenog sabotiranjem rada, nepoštovanjem instrukcija i autoriteta, širenjem lažnih informacija o nadređenom.

Mobing ostavlja razorne posledice na mentalno zdravlje žrtava. Žrtve mobinga često pate od anksioznosti i depresije, što se manifestuje kroz osećaj stalne napetosti, straha i beznađa. Gubitak interesovanja za aktivnosti, poremećaj sna i apetita takođe su česti simptomi. Mobing uništava samopouzdanje, ostavljajući žrtve sa osećajem bezvrednosti i krivice. One počinju da sumnjaju u sopstvene sposobnosti, gube samopoštovanje i veru u sebe.

Psihološke posledice mobinga često se manifestuju i kroz fizičke simptome. Glavobolje, problemi sa varenjem, hronični bol, povišen krvni pritisak i oslabljen imunitet samo su neki od njih. Poremećaji sna, poput nesanice i noćnih mora, takođe su česta pojava. U težim slučajevima, žrtve mogu razviti i posttraumatski stresni poremećaj (PTSP), koji karakterišu flešbekovi, noćne more, izbegavanje situacija koje podsećaju na traumu i emocionalna otupelost.

Mobing u Srbiji: Statistika i specifičnosti

Iako precizni podaci o rasprostranjenosti mobinga u Srbiji nisu uvek dostupni, istraživanja ukazuju na njegovu značajnu prisutnost. Prema istraživanju Fonda Centra za demokratiju iz 2015. godine, čak 47% ispitanika u Srbiji doživelo je neki oblik mobinga na radnom mestu. Žene su češće žrtve mobinga od muškaraca, a istraživanja pokazuju da čak 60% žena u Srbiji doživi neki oblik zlostavljanja na radu.

Nažalost, mobing u Srbiji često poprima i specifične oblike, poput „stečajnog“ i „tranzicionog“ mobinga. U ovim slučajevima, poslodavci svesno koriste zlostavljanje kao sredstvo pritiska na zaposlene kako bi ih naterali da sami daju otkaz, čime izbegavaju zakonske obaveze isplate otpremnine. Ovakve prakse dodatno otežavaju ionako tešku situaciju žrtava mobinga, ostavljajući ih bez posla, finansijske sigurnosti i sa narušenim mentalnim zdravljem.



Pravni okvir i zaštita od mobinga u Srbiji

U Srbiji je na snazi Zakon o sprečavanju zlostavljanja na radu, koji definiše mobing kao „svako aktivno ili pasivno ponašanje prema zaposlenom ili grupi zaposlenih kod poslodavca koje se ponavlja, a koje za cilj ili posledicu ima ponižavanje, vredanje, omalovažavanje, ugrožavanje zdravlja, ugleda ili integriteta, dovodenje zaposlenog u nepovoljan položaj u odnosu na druge zaposlene ili stvaranje neprijateljskog radnog okruženja“.

Zakon propisuje obavezu poslodavca da preduzme mere za sprečavanje zlostavljanja na radu, kao i postupak zaštite zaposlenih koji su izloženi mobingu.

Kako se zaštititi od mobinga?

- **Prepoznajte:** Edukujte se o mobingu i naučite da prepoznate njegove znakove.
- **Dokumentujte:** Vodite detaljnu evidenciju o svim incidentima, uključujući datume, vreme, svedoke i opis događaja.
- **Potražite podršku:** Razgovarajte sa pouzdanim osobama – prijateljima, porodicom, kolegama ili stručnjacima za mentalno zdravlje.
- **Prijavite:** Obratite se nadležnima u kompaniji (HR odeljenje, sindikat) ili relevantnim institucijama (Inspekcija rada, sud).
- **Ne krivite sebe:** Mobing nije vaša krivica. Potražite pomoć i zaštitu.



Uzroci mobinga

- **Individualni faktori:** Ličnost mobera (narcisoidni, agresivni, sa niskim samopoštovanjem), stres, nezadovoljstvo poslom, nekompetentnost.
- **Organizacijski faktori:** Loša organizaciona kultura, nejasne uloge i odgovornosti, nepotizam, favoritizam, nedostatak transparentnosti, visoki pritisci na performanse.
- **Socijalni faktori:** Konkurencija, borba za resurse, nejednakosti, stereotipi, predrasude

Posledice mobinga na pojedinca, organizaciju i društvo

- **Pojedinac:** Osim već navedenih psiholoških i fizičkih posledica, mobing može dovesti do gubitka posla, finansijskih teškoća, socijalne izolacije, a u ekstremnim slučajevima i suicida.
- **Organizacija:** Smanjena produktivnost, povećan broj bolovanja, loša reputacija kompanije, povećan promet zaposlenih, povećani troškovi za sudske sporove.
- **Društvo:** Gubitak produktivnih članova društva, povećani troškovi zdravstvenog sistema, negativni uticaj na porodicu i prijatelje žrtava.

Psihološki profili mobera i žrtava mobinga

Mobing je složen fenomen koji uključuje interakciju različitih psiholoških faktora kod i mobera i žrtve. Iako nije moguće svrstati sve mobere i žrtve u strogo definisane kategorije, postoje određeni obrasci ponašanja i karakteristika koje se često povezuju s ovim ulogama.

Psihološki profil mobera

Moberi su često osobe sa izraženom potrebom za kontrolom i dominacijom nad drugima. Njima nedostaje empatije, teško im je razumeti tuđe emocije i staviti se u poziciju žrtve. Iako se spolja mogu činiti moćnim, moberi često pate od niskog samopoštovanja, a zlostavljanje drugih im služi kao mehanizam za podizanje sopstvenog statusa.

Agresivnost i impulsivnost su takođe karakteristike koje se često vezuju za mobere. Oni teško kontrolišu svoje emocije, skloni su ispadima i nasilnom ponašanju. Često ispoljavaju i narcističke crte ličnosti – preterano su usredsređeni na sebe i sopstvene potrebe, a druge ljude doživljavaju kao instrumente za ostvarivanje svojih ciljeva. Manipulacija je još jedno oružje u arsenalu mobera, kojim se služe da bi druge doveli u podređen položaj i ostvarili kontrolu nad njima.

Važno je napomenuti da ne poseduju sve osobe koje vrše mobing sve navedene karakteristike. Neki moberi mogu biti vrlo inteligentni i harizmatični, što im omogućava da uspešno manipulišu drugima. Takođe, mobing može biti rezultat određenih okolnosti ili situacija na radnom mestu, a ne isključivo ličnih karakteristika.

Psihološki profil žrtve mobinga

Žrtve mobinga često su osobe koje se na neki način izdvajaju iz kolektiva. To mogu biti kompetentni, kreativni ili popularni pojedinci, koji izazivaju zavist i nesigurnost kod svojih kolega. Osobe s niskim samopoštovanjem takođe su lakše mete za mobere, jer su sklonije da prihvate zlostavljanje i teže se zauzimaju za sebe. Preterano susretljive i poverljive osobe često ne prepoznaju manipulativne taktike mobera i lako postaju žrtve. Konačno, osobe koje izbegavaju sukobe i teško se konfrontiraju sa drugima takođe su podložnije mobingu, jer ne umeju da se zaštite i postavljaju granice. **Međutim, važno je naglasiti da žrtva mobinga nije kriva za zlostavljanje koje doživljava.** Mobing je oblik nasilja i nikada nije opravdan.

Faktori koji utiču na razvoj mobinga

- **Radno okruženje:** Negativna klima na poslu, loši međuljudski odnosi, nedostatak podrške od strane nadređenih mogu podsticati mobing.
- **Organizacijska kultura:** Kultura koja toleriše ili čak podstiče agresivno ponašanje može doprineti razvoju mobinga.
- **Lični faktori:** Lični problemi mobera, kao što su stres, frustracije ili nesigurnost, mogu se manifestovati kroz mobing.
- **Dinamika moći:** Neravnoteža moći između mobera i žrtve može olakšati zlostavljanje.

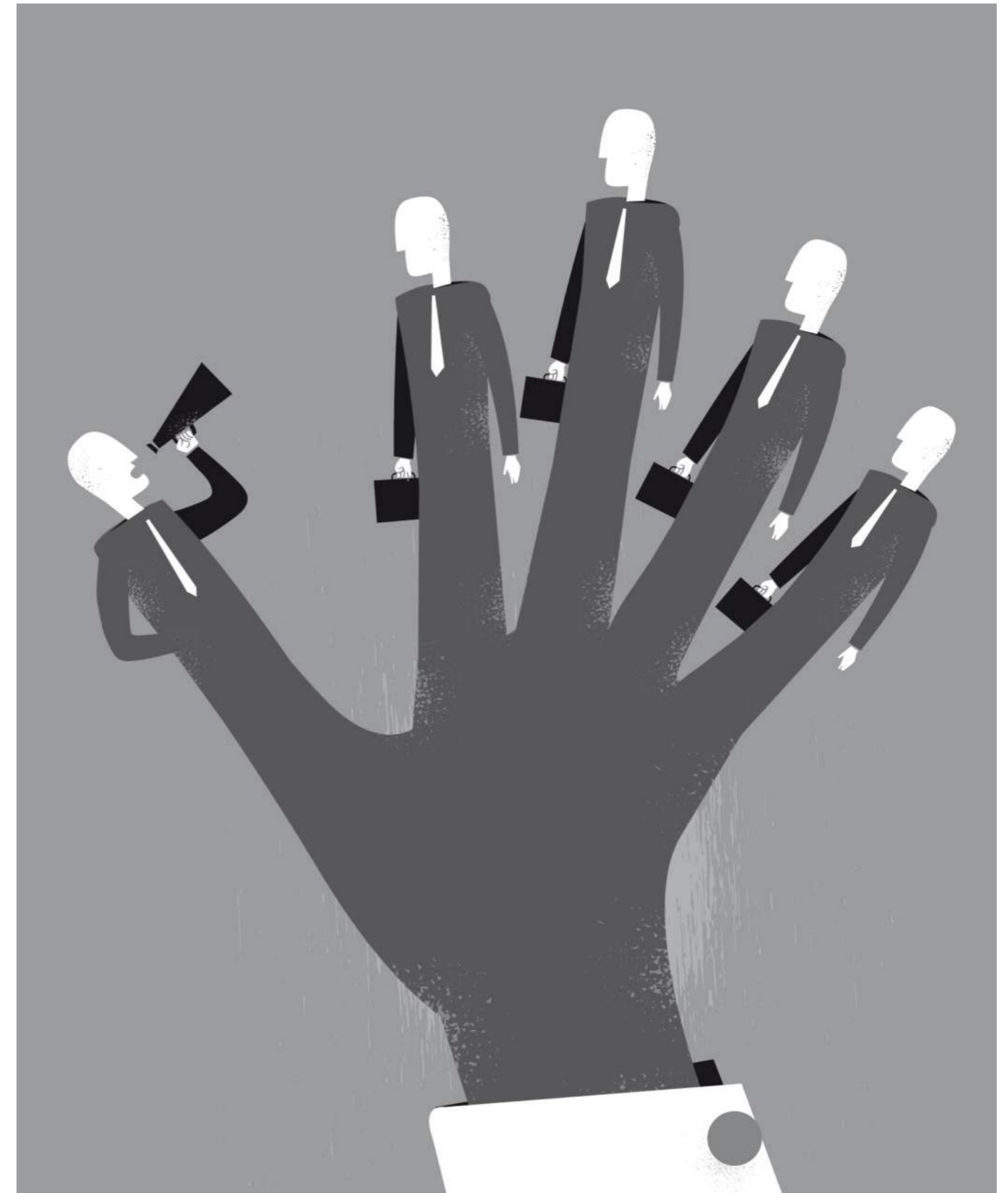
Prevenција mobinga: Ključ za zdravo radno okruženje

Mobing je kompleksan problem sa dugotrajnim posledicama po pojedince, organizacije i društvo u celini. Iako je zakonski okvir za sprečavanje mobinga u Srbiji uspostavljen, neophodno je kontinuirano raditi na podizanju svesti o ovom problemu, edukaciji i prevenciji. Ključnu ulogu u borbi protiv mobinga imaju sami poslodavci, koji treba da stvore zdravu radnu sredinu zasnovanu na međusobnom poštovanju, otvorenoj komunikaciji i nultoj toleranciji na bilo koji oblik zlostavljanja.

Podizanje svesti o mobingu, edukacija zaposlenih o prepoznavanju i prijavljivanju zlostavljanja, kao i pružanje podrške žrtvama, ključni su koraci u stvaranju radnog okruženja u kojem će se svako osećati sigurno i poštovano. Samo zajedničkim snagama možemo izgraditi društvo u kojem će mobing biti neprihvatljiv i iskorenjen.

Dipl. inž. geol. Marijana Nikolić,

licencirani edukator internacionalne škole intelektualnih veština BrainOBrain,
član Odseka za rad sa decom Mense Srbije



Neurodiverzitet: Nemedicinski okvir za prihvatanje kognitivnih razlika

Pojam neurodiverziteta dobio je značajnu pažnju poslednjih decenija, nudeći pristup koji gleda na različitost ljudskih umova kao prirodnu varijaciju, a ne kao medicinsko stanje koje treba „korigovati“. Ova promena odražava gledište da razlike u funkcionisanju mozga, kao što su one koje se vide u autizmu, ADHD-u (attention deficit hyperactivity disorder – nedostatak pažnje sa hiperaktivnošću), disleksiji i drugim kognitivnim stanjima nisu po svojoj prirodi patološke. Neurodiverzitet, sa jedne strane, dovodi u pitanje medicinsko stanovište koje navedena stanja smatra isključivo patološkim, a sa druge se približava socijalnom modelu invalidnosti koji naglašava da ograničenja postoji isključivo zato što društva stvaraju barijere za pojedince, a ne zato što ljudi kao takvi imaju poremećaje.

Šta (kome) termin znači?

I tu odmah nastaje prvi problem: pojam neurodiverzitet može se razumeti na više načina tako da, u zavisnosti od svojih interesa, različite grupe ljudi u njemu vide različita, nekada konfliktna značenja. Jednostavna viđenje je da se on odnosi na realnost da postoje različiti umovi, po analogiji da „biodiverzitet“ označava biološku različitost u prirodi. Prihvatanje ovakvog stanovišta bi značilo da je i članstvo u MENSJ jedna vrsta neurodiverziteta. Drugo stanovište je da je neurodiverzitet okvir za podršku ljudskim neurokognitivnim razlikama. Međutim, ovakvo viđenje nije univerzalno prihvaćeno i može biti kontroverzno, jer različite grupe imaju različite poglede na to kako ovim razlikama treba pristupiti. Na kraju, tu je i ideološki/aktivistički pogled unutar „neurodiverzitetskog pokreta“ koji se zalaže za prava i dobrobit neurološki atipičnih ljudi, ili „neurodivergentnih“ ljudi (označavajući one koji to nisu kao „neurotipične“). Ovaj pokret odbacuje patološki pristup i umesto toga promoviše inkluzivno okruženje u kojem se kognitivne razlike prihvataju kao pozitivne.

U srcu debate oko neurodiverziteta leži razlika u viđenju gde leži osnova invaliditeta (uzimajući u obzir važeću anti-diskriminatornu legislativu). U medicinskom modelu invaliditeta, naglasak je na pojedincu i identifikovanju poremećaja i/ili bolesti koje ima. Ova stanja mogu biti ili urođena ili se razvijaju tokom vremena kroz interakciju sa okruženjem (npr. kao posledica infekcije, povrede ili izloženosti toksičnim supstancama, sa jedne, ili interpersonalnim interakcijama, recimo u porodici, sa druge strane). Jedno viđenje medicinskog pristupa jeste da, po njemu, invaliditet treba da se rešava (iz)lečenjem (u terminologiji neurodiverziteta „normalizacijom“) individue, da bi se ona približila stanju koje se smatra zdravim (u terminologiji neurodiverziteta „tipičnim“) za grupu, tj. društvo u celini. Istovremeno, fer je reći da i to šta se smatra „tipičnim“ takođe doživljava evoluciju u medicini, zajedno sa radikalnim napretkom u nivou znanja o uzrocima i načinima nastanka bolesti, kao i mogućnostima njihovog lečenja. Pri ovakvom izolovanom gledištu o medicinskom pristupu kao rigidnom, tj. onom koji teži da utera ljude unutar željenih okvira, postoji opasnost da se zanemaruje i humani aspekt medicinske nege, lečenja i požrtvovanosti zajednice u cilju poboljšanja kvaliteta života pojedinca.

Sa druge strane, socijalni model invaliditeta tvrdi da to nije unutrašnji nedostatak ili poremećaj osobe, već posledica društvenog ustrojstva u kome nema mesta za prilagođavanje ljudima. Prema ovom shvatanju, ljudi nemaju invaliditete osim ako društvo za njih ne stvara barijere (striktno gledajući, ovo bi imalo i apsurdne posledice, recimo to da onda ne bi bilo potrebno ni sprovođenje mera za sprečavanje povreda). Socijalni model se zalaže za društvene reforme koje uključuju prilagođavanja okruženja, povećavanje pristupačnosti i smanjenje stigmatizacije i diskriminacije. Otklanjanjem socijalnih faktora koji ometaju inkluziju, socijalni model nastoji da osigura da ljudi sa invaliditetom mogu u potpunosti da učestvuju u društvu, a da pri tome ne budu viđeni kao „manje vredni“.

Klasičan primer za ovo jeste da osoba koja koristi kolica ne može u potpunosti da bude uključena u društvo koje isključivo koristi stepenice. Međutim, ako se naprave odgovarajuće staze (tj. otkloni fizička barijera), otklanja se i društvena barijera.

U društvu koje nije osetljivo na važnost inkluzivnosti, mnogi neurodivergentni pojedinci, posebno oni sa autizmom, se često trude da se „kamufiraju“ ili „maskiraju“. Koristeći terminologiju zagovornika neurodiverziteta, ovo podrazumeva pokušaj da se prilagode neurotipičnim očekivanjima tako što će suzbiti radnje koje se mogu smatrati atipičnim. Međutim, takvi pokušaji mogu da dovedu do značajnih negativnih posledica, uključujući anksioznost i depresiju, a pritisak na neurodivergentne pojedince da se prilagode neurotipičnom standardu može biti toliko nepodnošljiv da dovodi i do suicidalnosti među njima.

Dalja komplikacija razmatranja neurodiverziteta jeste kako odrediti na koga se termin primenjuje. Pri tome, različite interesne grupacije imaju često suprotstavljena viđenja. Na primer, neki tvrde da se neurodiverzitet ne primenjuje na autistične pojedince u delu spektra sa intelektualnim invaliditetom, koji su se ranije često nazivali „nisko funkcionalnim“, pri čemu sada postoji razumevanje da ovaj termin treba odbaciti zbog njegovih stigmatizujućih konotacija.

Među roditeljima dece sa autizmom takođe postoje različita gledišta. Neki roditelji žele da njihova deca budu viđena kao pojedinci sa specifičnim kognitivnim sposobnostima, a ne kao ljudi sa medicinskim stanjem koje treba lečiti. S druge strane, drugi roditelji smatraju da medicinska intervencija treba da bude prioritet, videvši neurodiverzitet kao suvišni eufemizam, pogotovu ako se njihovo dete nalazi na onom delu spektra u kome nije sposobno samo da funkcioniše. U takvim situacijama, lekar koji leči dete bi imao cilj da, sa jedne strane, obezbeduje neophodnu medicinsku negu, a sa druge, smanjuje pritisak na roditelje da „normalizuju“ svoju decu skupim i potencijalno opasnim metodima lečenja.

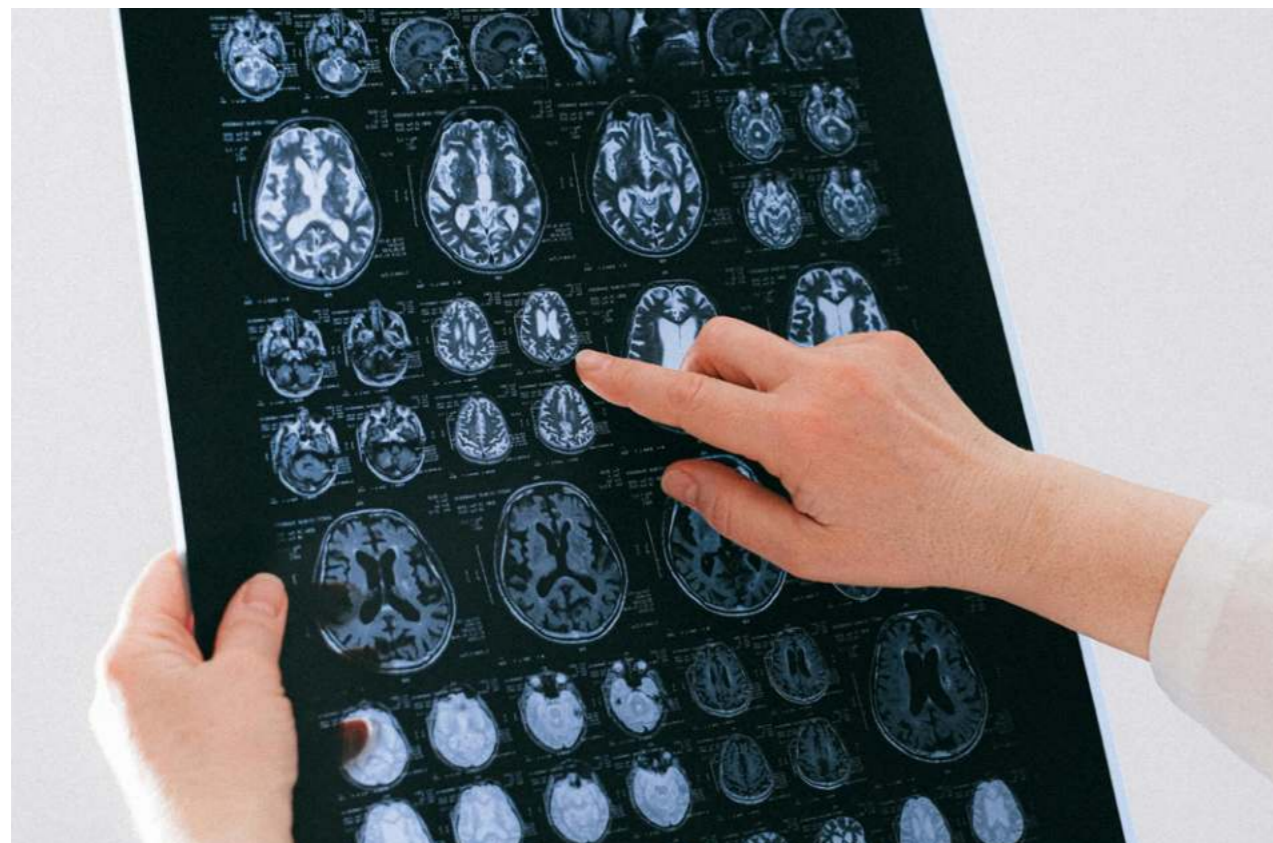
Slično tome, unutar grupacija samih ljudi sa autizmom takođe postoje suprotstavljena gledišta o tome kako treba razumeti neurodiverzitet. Ima primera da su u prošlosti neki neurodivergentni aktivisti često podržavali ideju o potrebi (iz)lečenja autizma. Danas su, međutim, oni koji izražavaju takve (kontroverzne?) stavove često „kenselovani“ od strane radikalnijih neurodiverzitetskih grupa. Ova evolucija neurodiverzitetskog pokreta ističe složenost nalaženja zajedničkog stanovišta unutar same opšte grupe ljudi sa autizmom.

Konačno, tu je naizgled logično gledište da odgovor na pitanje o tome da li ljudi treba da se identifikuju kao „neurodivergentni“ ili kao pacijenti koji traže medicinsku negu i lečenje svog stanja treba ostaviti samim takvim pojedincima. Ovakav argument da ljudi sa neurokognitivnim razlikama treba da imaju pravo da sami izaberu kako vide svoje stanje deluje veoma ubedljivo. Međutim, ovo minimalno pretpostavlja da osoba ima kapacitet da saopšti kako sebe vidi. Kod pojedinaca koji ne mogu da govore ili imaju značajne teškoće u komunikaciji, kao što jeste slučaj kod mnogih ljudi sa autizmom, sposobnost da izraze svoj izbor može biti ograničena. Ovo komplikuje ideju o izboru i sugeriše da opšti pristup treba da uzme u obzir i stavove drugih u odlučivanju (roditelja, staratelja...).

Česta neurodivergentna stanja

Neurodivergentni pojedinci često imaju raznovrsna kognitivna stanja koji utiču na to kako razmišljaju, obrađuju informacije i komuniciraju sa svetom. Neka od najčešćih stanja uključuju:

- Autizam
- Poremećaj pažnje sa hiperaktivnošću (ADHD)
- Disleksija
- Dispraksija
- Turetov sindrom



Ova i druga stanja spadaju u širi spektar neurodivergentnosti. Ljudi koji imaju ovakva stanja mogu da se suoče sa izvesnim izazovima kada se nađu u specifičnim okruženjima, ali istovremeno mogu da daju jedinstvene doprinose u vidu pronalazaštva, kreativnosti raznih vrsta i otvaranja novih perspektiva.

Za društvo kao celinu, deluje da je razuman pristup zasnovan na pragmatičnosti. To bi značilo da fokus ne treba da bude na tome da li invaliditet potiče od pojedinca ili okruženja, već na tome koje će intervencije ili prilagođavanja najbolje poboljšati kvalitet života pojedinca. Kao optimalan, deluje uravnotežen pristup koji integriše i medicinsku negu i prilagođavanja putem zalaganja društva. To bi značilo uključivati medicinske tretmane gde je to potrebno, a istovremeno i reformisati društvo kako bi bilo inkluzivnije i bolje pružilo potporu neurodivergentnim ljudima.

Jedan od ključnih elemenata neurodiverzitetskog pokreta je naglašavanje snage i uticaja reči, tj. terminologije. U medicinskom vokabularu, neurodivergentni pojedinci se često opisuju koristeći termine koji i za opštu populaciju mogu imati stigmatizujući karakter, kao što su „deficit“, „poremećaj“ ili „ograničenje“. Gledište neurodiverzitetskog pokreta je da ovi termini podržavaju ideju da su ovakvi pojedinci inherentno disfunkcionalni ili abnormalni. Po njima, jezik „normalnosti“ stvara štetnu dihotomiju, implikujući da postoji usko definisan prihvatljiv način funkcionisanja ljudskog uma. Zato neurodiverzitetski pokret zahteva da se u društvu koristi inkluzivniji jezik, menjajući termine npr. poput „deficit“ onima koji ne stvaraju percepciju negativne vrednosne konotacije („razlika“) i prihvatanja da neurološke varijacije čine deo prirodnog spektra ljudske raznolikosti. Sa druge strane, teško je zanemariti realnost da određene karakteristike, kao što je nesposobnost da se razume i koristi govorni ili znakovni jezik, mogu biti ometajuće u većini okruženja.

Iako neurodiverzitet naglašava nemedicinsku prirodu kognitivnih razlika, u stvarnom životu često postoji preklapanje između neurodiverziteta i tradicionalnih medicinskih modela. Mnogi neurodivergentni pojedinci, kao što su oni sa autizmom, ADHD-om ili disleksijom mogu da i formalno imaju medicinske dijagnoze. I opet, neurodiverzitetski pokret naglašava da imanje dijagnoze ne znači da je osoba „poremećena“ ili da treba da bude (iz)lečena.

Međutim, medicinski pristup može biti koristan, ako ne i neophodan. Ljudima sa ADHD-om, na primer, može biti korisna farmakološka ili psihijatrijska terapija za prilagođavanje simptoma. Zdravstveni sistemi većine zemalja današnjice nude resurse koji mogu da poboljšaju kvalitet života neurodivergentnih osoba – ukoliko one, međutim, ne traže da im se odredi formalna dijagnoza, sebe onda mogu da liše pristupa takvim resursima. Stoga je od suštinske važnosti pronaći balans između prepoznavanja i poštovanja neurodiverziteta i obezbeđivanja pristupa neophodnoj medicinskoj nezi na individualnom nivou (putem personalizovanog pristupa), kao imperativa naprednog društva.

dr Miloš Petrović

„Stvaranje tima“ na šumadijski način – timbuilding

Petak je, večer, kafić u centru Kragujevca. U poluosvetljenoj prostoriji, četvero ljudi sedi za malim stolom. Plavi notes i hemijska olovka šetaju od ruke do ruke. Pišu se pitanja, beleže poeni, razmenjuje znanje. Niko ne sluti da je ovo prolog autentičnom zблиžavanju jedne šarolike grupe ljudi koja uključuje sadašnje i bivše Mensaše, kao i sadašnje i bivše plesače.

Nekoliko sedmica pre navedenog okupljanja, jedan plesni par, novoučlanjen u Mensu Srbije, okupio je entuzijaste za pab kviz i osnovana je ekipa koja je, u skladu sa Ahilovom petom grupe, nazvana „Neotkriveni sportski talenti“. Odmah nakon navedenog okupljanja, pojavila se želja da se ovakvo druženje ponovi. Malo po malo, nastao je fenomen kućnih kvizova. Sada, par puta mesečno, „Neotkriveni sportski talenti“ vežbaju svoje vijuge uzimajući uloge takmičara ili kviz mastera.

Ova druženja su postala svojevrsni timbuilding. Osnovni ciljevi timbuildinga su osnaživanje prijateljskih odnosa među pojedincima, osećaj zajedništva i pripadnosti grupi, kao i uspostavljanje poverenja i razumevanja među članovima. Postojanje svih ovih kvaliteta u našoj ekipi se može oslikati prikazivanjem odnosa grupe prema kviz masteru. Naime, nakon proglašenja pobednika, takmičari izraze svoje mišljenje o kvizu. Kviz master dobije iskrene povratne informacije. Značajno je da ova razmena mišljenja nikada nije isključivo negativna, već je tu obilje pozitivnih kritika, dok se posebno cene iskakanja iz okvira klasičnog pab kviza. Ova iskrenost i otvorenost, makar bila i neprijatna na trenutak, ostavlja osećanje prihvaćenosti i pripadnosti ekipi.

U psihologiji, timbuilding se oslanja na različite teorije, a u ovom slučaju ću prostor dati teoriji Timotija R. Klarka, stručnjaka socio-kulturalne antropologije, koja se tiče psihološke bezbednosti. Psihološka bezbednost predstavlja uverenje da osoba može iskazati svoje ideje, pitanja ili greške a da ne bude posramljena, ponižena ili kažnjena. Prema Klarkovoj teoriji, postoje četiri faze do dostizanja psihološke bezbednosti u grupi. Radi slikovitog prikaza funkcionisanja „Neotkrivenih sportskih talenata“, svakoj fazi ću dodeliti jedan korak u razvoju ekipe.

Prva faza je bezbednost inkluzije. Ukoliko grupa prihvati pojedinca, njegovo prisustvo u grupi neće biti praćeno neprijatnošću.

Prvi korak – ulazak novog člana u ekipu „Neotkriveni sportski talenti“. Svako je dočekan rado i širom raširenih ruku.

Druga faza je bezbednost učenja. Pojedinaac postaje slobodan da, okružen svojom ekipom, uči, raste i pravi greške.

Drugi korak – učestvovanje u kućnom kvizu, što podrazumeva pokazivanje svog znanja, a time i onoga što ne znamo. Nema osude kada su u pitanju rupe u znanju naših članova.

Treća faza je bezbednost saradnika. Osoba daje svoj doprinos znanjima i veštinama koje poseduje.

Treći korak – priprema i organizacija sopstvenog kviza. Veoma se ceni ovaj korak, a pozitivne povratne informacije pomažu da članovi požele da se ponovo oprobaju u ulozi kviz mastera.

Četvrta faza je bezbednost inovacije. Svako može da predloži načine da se poboljša situacija ili uvede promena.

Četvrti korak – organizacija novih aktivnosti u kojima učestvuju članovi ekipe. Dosad smo se družili na pikadu, društvenim igrama i stonom tenisu.

U Šumadiji je nastala jedna mala ekipa velikog srca. Sa malo znanja i puno entuzijazma, pošli su u pohod na znanje. Ko zna, možda usput otkriju i neki skriveni talenat. Jer „najčudesnije pojave obično izgledaju vrlo skromno“ (H. L. Arsuaga).

Katarina Milenković,
master filolog





■ *Mogu li finški recepti da funkcionišu u srpskoj obrazovnoj kuhinji?*

Asocijacije na Finsku mogu biti razne: jedna od najsrećnijih zemalja na svetu, sa jakim zelenom agendom, nultom korupcijom, ravnopravnošću polova, transparentnošću u svakom smislu reči. Finske poslovice „Malo je lepo“ i „Manje je više“ upućuju na društvo u kome pozitivni egalitarizam i zadovoljstvo među jednakima imaju prednost nad diskriminišućim elitizmom, koji razara društvo deleći ga oštro na klase. U takvom društvu egzistira uravnoteženo državno školstvo sa čvrstim poverenjem u nastavnike kao državne poverenike za obrazovanje.

Još u finskom epu *Kalevala* mrak je bio metafora za zaostalost i neznanje a Aleksis Kivi, finški realistički pisac, svojim romanom *Sedmorica braće* ukazuje na značaj školovanja u formiranju ličnosti. Odmah posle Drugog svetskog rata Finska uvodi besplatni obrok za svu decu (jer gladna deca ne mogu kvalitetno misliti), a 50-e godine prošlog veka možemo smatrati početkom individualizacije u nastavi, koja je danas prioritet u srpskom obrazovanju. Sa razvojem firme Nokia, posebno od 1990-ih, razvija se i upotreba savremenih informaciono-komunikacionih tehnologija u školstvu, čime je pokazana visoka fleksibilnost finskog obrazovnog sistema i konstantna okrenutost promenama.

Obrazovanje predstavlja ulaganje u budućnost nacije a to se vidi i u činjenici da su studije besplatne na najvećem vroju studijskih programa. Ugled finških nastavnika je neosporan a zainteresovanost za profesorske smerove je, prema svedočenju Pasija Salberga (Pasi Sahlberg), autora monografije *Finske lekcije*, 10:1. Specifičnost finskog obrazovnog sistema leži u antikompetitivnosti – fokus je na saradnji a ne na takmičenju. Pozitivan odnos Finaca prema školovanju možemo videti i u podučavanju van škole, veoma niskoj ceni neformalnog obrazovanja, tako da je mnogim odraslim osobama obrazovanje hobi. Okvire finskog obrazovanja čine i časovi od 60 umesto 45 minuta, manje nastave a više učenja, minimalni domaći zadaci. Obrazovni fokus Finaca je na znanju a ne na bodovima.

Osim pomenute individualizacije, finsku obrazovnu praksu karakteriše kompleksna i bogata integrativna nastava koja obuhvata prožimanje više predmeta oko zajedničke materije i neretko prerasta u učenje po fenomenu, te zajedničko podučavanje dva nastavnika, za šta postoji termin co-teaching. Posebni kuriozitet u finskom obrazovnom sistemu, kada je reč o individualizaciji, odnosno prilagođavanju nastave svakom učeniku ponaosob, predstavlja razvoj ličnog plana učenja (Personalized Learning Plan – PLP), gde učenici biraju materiju koju će učiti spram svojih interesovanja. Odabrane teme sa nastavnikom onda uklapaju u propisane obrazovne okvire.

Finci su svoja obrazovna iskustva i modele preuzimali iz inostranstva, „saradničko učenje iz Sjedinjenih Država i Izraela; vrednovanje portfolija učenika iz Sjedinjenih država“¹ što ukazuje na otvorenost i konstantnu spremnost na učenje te modifikaciju obrazovnog sistema. Ta otvorenost se očekuje i od druge strane da bi sistem funkcionisao.

Dolazimo, stoga do ključnog pitanja: mogu li finski recepti da funkcionišu u srpskoj obrazovnoj kuhinji? S obzirom na činjenicu da je zajedničko vođenje časa sa pripravnikom u stanju da izdigne čas na nivo co-teachinga, da grupna nastava od petnaest učenika u specijalizovanim odeljenjima u gimnazijama, muzičkim i baletskim školama omogućava solidnu osnovu za diferenciranu i individualizovanu nastavu, možemo reći da imamo sasvim dovoljno valjanih razloga da probamo da se ponašamo finski u srpskom školskom ambijentu. Tajni sastojak finske kuhinje leži u nacionalno-karakterističnom pojmu „sisu“, što označava snagu volje, odlučnost, istrajnost i racionalnost. Recept je tu – naše je da probamo.

Vladimir B. Perić,

prof. srpskog jezika i književnosti, član Srpsko-finskog društva SEURA



¹ Pasi Salberg, Finske lekcije: šta svet može da nauči iz obrazovnih reformi u Finskoj?, Novoli, Beograd, 2013, str. 19.

Bol je privremen, ponos je zauvek

Ko me je naterao na ovo? Šta će mi sve ovo u životu? Jesam li ja mazohista? Evo je, znao sam, počinje kriza... Sve me boli, noge su mi teške, glava „puca“. Vid mi je pomućen, trnu mi ramena, osećam mučninu... Ovo je poslednji put, kunem se!

Da razjasnimo odmah na samom početku – ovo nisu reči pokajnika koji uzaludno pokušava da opere greh radeći težak fizički posao, niti su izjave bolesnika koji vapi da, posle teškog dana, stigne do svog kreveta i ublaži bolešću izazvani bol. Naprotiv, ovo su misli srećnog čoveka (a ako je hrabar, onda nije retko ni da ih izgovara naglas). Čudno ili ne, ali tako je. Skoro da ne postoji maratonac kojem ne prolaze sve one gore navedene rečenice kroz glavu tokom trke. Teško opisiva situacija koja je osnovna karakteristika svakog maratona usred trke koja ulazi u završnu fazu, kada, kao u magnovenju, roji misli koje se bore da, uz pomoć proračunatog prihvatanja činjenica, gotovo konformistički, nadvladaju strah od neželjenog odustajanja i posredno podignu nivo sreće što je na korak od cilja nakon tri, četiri ili pet sati neprekidnog trčanja, odnosno izlaganja organizma „srećnom bolu“.

Dokaz za ovo nam stiže već pola sata ili sat nakon predašnjih misli, dok se pretrčava ciljna linija i kada se sva poznata osećanja stope u jedno koje, dok su govor tela i facijalna ekspresija u potpunom neskladu, kaže – ***Evo, najjači sam! Pokazao sam ko sam i od čega sam (sebi ili drugome). Ja mogu šta god poželim!*** I na kraju, dva minuta posle ulaska u ciljnu zonu, sledi dopaminska euforija – ***I nije tako strašno bilo, kada je sledeća trka?***

Ako izuzmemo šaljivi, ali potpuno istinit opis mentalnog sklopa jednog maratona (ne pitajte me kako znam) prikazan u uvodnim delovima ovog teksta i pozabavimo se naučnom, pre svega njegovom psihološkom analizom, sa čvrstom sigurnošću može da se tvrdi da trčanje maratona predstavlja mnogo više od pukog fizičkog podviga. Fizička komponenta ovog kompleksnog procesa jeste važna, naravno, ali je ona, takođe, samo jedan mali deo slagalice koji upornim i dugotrajnim radom može da se implementira u završnu sliku. Ono što je mnogo važnije od toga jeste da je maratonska trka dužine 42,195km, najprostije rečeno, putovanje duha, izazov izdržljivosti i potvrda skoro neograničenih mogućnosti ljudskog tela i uma.

Sama maratonska trka je jednostavniji deo dugotrajnog procesa koji zahteva izuzetnu mentalnu snagu, nepokolebljivu snagu, mnogo strpljenja i odricanja. Dakle, veći deo tog procesa pripada višemesečnoj, a nekada i višegodišnjoj pripremi trke, koja predstavlja haotično isprepletenu mrežu uspona i padova. Snaga volje da se ostvari zacrtani cilj, u tom slučaju, mora da „ispegla“ trenutke kada telo vrišti od umora, a motivacija zbog toga padne na najniži nivo. Upravo se u takvim situacijama dolazi do saznanja od čega je trkač satkan, jer to su momenti kada on mora da pronade način da prevaziđe mnogobrojne fizičke i mentalne blokade. Klasično testiranje karaktera i učenje lekcije o vlastitim granicama.

Trčanje maratona je mnogo više od znoja i žuljeva, izlučenog i stvorenih svakodnevnim ponavljanjem teških vežbi. Ono je način življenja, filozofije i način razmišljanja individue.

Ljubav prema ekstremnijim distancama uči čoveka da bude uporan, odlučan, da veruje u sebe, odnosno da ne odustaje od zacrtanih ciljeva i da se suoči sa strahovima. Prihvati li je, na poklon dobija kristalnije saznanje o sopstvenom telu i umu, razvija mentalnu snagu i, možda i najvažnije, pronalazi unutrašnji mir.

Svako ko se bavi ovom vrstom trčanja, samouvereno će reći da je maraton metafora života – mnoštvo prepreka i izazova i prevazilaženje istih. Stalna sposobnost transformacije ili prilagođavanja tokom trke (ili života, svejedno) jedan je od osnovnih faktora za postizanje uspeha. A kada se on dostigne (da se vratimo na prelazak preko ciljne linije), zaboravi se sve ono što je bilo teško i loše, pogleda se sebi u oči i, još uvek pod dejstvom povišenog adrenalina, kaže – PAIN IS TEMPORARY, PRIDE IS FOREVER!!!

Darko Kojić,

član Mense, lektor MozalQa, maratonac



Zašto se ljudi sunčaju?

Provodimo sate leti na plažama, mažući ulja i posebne kreme, dok ležimo na peškirimu čekajući bronzani ten. Tokom zime kupujemo letnju odeću svetlih boja koja će, citiram, „dobro izgledati“ uz isti ten. Ulažemo sate kako bismo se vratili sa letovanja i čuli od bake i tetke kako smo lepo pocneli. Šetali bismo ulicama s istim tenom koji kao da poručuje: „Da, imam novac za letovanje, pa sada izgledam bolje od vas nesrećnika bez para.“ A ako slučajno ne idemo na letovanje, slepo posećujemo solarijume ili kupujemo kreme za samopotamnivanje.

Zašto sunčanje nije bilo „in“ ranije?

Sve je počelo davno, na prelazu vekova, kada je porcelanska koža bila „u modi“ do te mere da su žene, koje su to mogle da priušte, kupovale razne proizvode za izbeljivanje kože, pokušavajući da uklone pege ili bilo kakve tragove preplanulosti. U to vreme, što je koža bila svetlija, to su žene smatrane imućnijim, moralnijim i pogodnijim za brak. Na primer, imam jednu Moneovu sliku iz 1875. godine. Na slici je sunčan dan, ali isti taj sunčev zrak ne dotiče ni dečaka ni ženu. Oboje su potpuno pokriveni i nose šešir ili kišobran kako bi izbegli sunce. Moneova slika savršeno oslikava stav prema tamnoj koži pre industrijalizacije. Istorijski gledano, tamna koža bila je obeležje nižeg statusa, znak da radite manuelne poslove na suncu. Bogati su izbegavali takve poslove i održavali bledu kožu.

U „Pesmi nad pesmama“ u Bibliji, govornik moli: „Ne gledajte me što sam tamna, jer me Sunce opalilo. Braća su se moja naljutila na mene i postavili me da čuvam vinograde...“. Stari Grci i Rimljani su delili ista uverenja i koristili toksične kreme za izbeljivanje kože. Dakle, tamna koža je prvobitno bila znak klasizma, znak siromaštva. Više klase su želele da izgledaju drugačije od nižih, pa su dodatno naglašavale svoju svetlu put. Bleda koža bila je znak bogatstva i bogatuna. U to vreme, bleđa koža bila je standard lepote i estetska norma.

Poznata kineska pesnikinja pisala je o koži tako beloj da sija ispod crvenog vela, a u Bibliji je naglašena svetla put kralja Davida. U renesansnoj umetnosti, ljudske figure su prikazane s belom kožom i rumenim obrazima. A i svi smo upoznati sa bajkom braće Grim „Snežana“, gde je prelepa princeza, i danas standard lepote, opisana kao „kože bele kao sneg“. Bleda koža bila je poželjna kulturna norma.

Sa industrijskom revolucijom, radnička klasa se preselila iz polja u fabrike. Poljoprivreda se manje oslanjala na manuelni rad, a više na mašine. Istovremeno, velike industrije čelika, tekstila, nafte i električne energije otvorile su fabrička radna mesta u gradovima. Hordama ljudi u SAD-u i Evropi ruralna područja zamenjena su urbanim. Do 1790. godine, jedan od 20 Amerikanaca živeo je u gradu, a do 1920. to se promenilo na jedan od dva. Siromašni su sada provodili dane van sunca, duboko pod zemljom u rudnicima uglja ili zbijeni u fabrikama po nekoliko sati. Tada su siromašni postali bleđi.

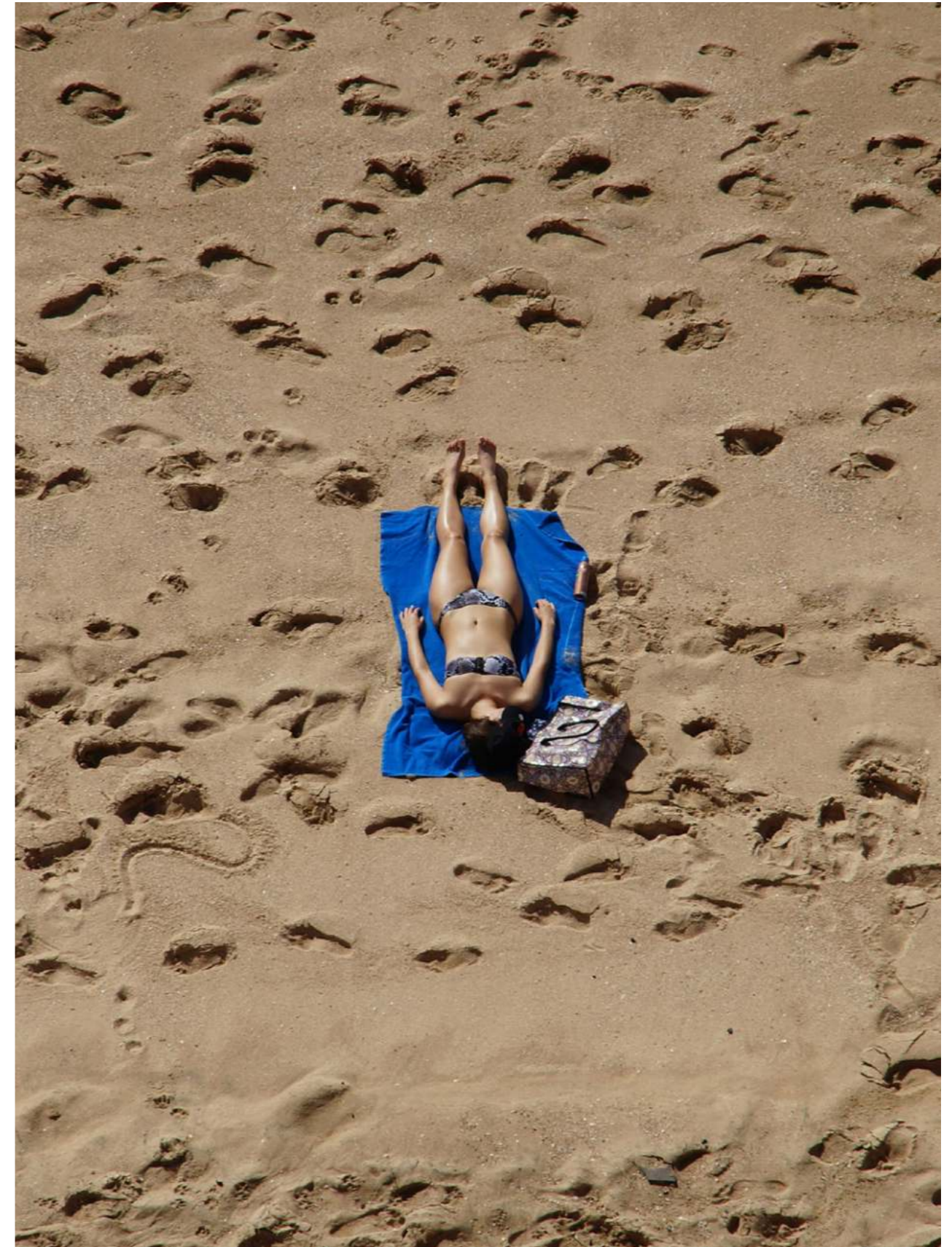
Istovremeno, nauka je promenila stav o sunčevoj svetlosti. Otkrili su potencijalne terapijske koristi sunčeve svetlosti i njenu povezanost s proizvodnjom vitamina D. Lekari su tvrdili da alkoholizam i depresija kod urbane niže klase potiču od premalo UV zračenja. Do 20. veka medicinska zajednica verovala je da je sunčeva svetlost „lek“ koji štiti od niza bolesti. Ljudi su počeli da kupuju lampe koje emituju UV zračenje kako bi održavali zdravlje i preplanuli ten.



I danas, iako znamo sve o povezanosti sunčanja s rakom kože, kod mladih ljudi, posebno mladih belaca, percepcija ostaje da preplanula koža čini osobu privlačnijom. Postoji čak i zavisnost od sunčanja koja se zove „tanoreksija“. Dakle, naša tradicija sunčanja postoji jer je to, suštinski, performans belog klasizma. Sunčamo se kako bi svi znali da imamo viši standard života od radničke klase.

Sunčanje kao i nesunčanje prvo je počelo kao vidljiva stratifikacija između bogatih i siromašnih. Kasnije, pa i danas, nastavilo se kao nesvesno imitiranje bogatih. Može se uvek klasifikovati kao sitna buržoazija – ljudi pokušavaju makar da izgledaju kao oni koje inače ne mogu dostići.

Mina Stanković





Dimnjaci i jorgovan, Predrag Đukić

Kapadokija i još ponešto

Bilo je to leta 1999. Prvi dolazak u Tursku na letovanje, brzo nakon NATO bombardovanja moje zemlje. Nekih 7 dana, samo da danemo dušom i vratimo se u normalni život (šta to beše?). U tih kratkih sedam dana se nisam baš odmorila, ali sam shvatila da je Turska baš fenomenalna zemlja. Tada sam prvi put ugledala te kamene dimnjake u kojima, kako su mi rekli, dan danas žive ljudi. Kapadokija... Odmah je stigla na visoko mesto na mojoj „must see“ listi. Međutim pričekala sam na upoznavanje sa Kapadokijom čitavih 25 godina. Sreća je, kažu, lepa samo dok se čeka. Ali Kapadokija je još lepša kad se dočeka!

Verovatno najlepša strana bavljenja evropskim projektima je mogućnost i obaveza da se dosta putuje. Te tako, kao projektni menadžer na nekolicini projekata, imam priliku da upoznam mnoge zemlje. Susret sa Kapadokijom je bio zakazan u martu 2023... ali ne! Par nedelja pred planirani odlazak, u blizini se desio tragični i katastrofalni zemljotres koji je odneo brojne živote i ugrozio nebrojene porodice i naselja. Shodno tome i zbog veliki broj raseljenih koji su smešteni u regionu Mersina, južni deo centralne Turske, gde je naš sastanak trebalo da se održi, mesto sastanka pomerenom u Istanbul. Dobro, ne mogu da kažem, u Istanbul svaki put rado idem, ali sam bila tužna zbog Kapadokije.

Srećom, partneri iz Mersina su nas pozvali u još jedan projekat i tako konačno dočekah odlazak u južni deo centralne Turske. Partneri su nam iz mesta koje se zove Tarsus. Mnogima poznato iz istorije kao mesto prvog susreta egipatske kraljice Kleopatre i njene velike ljubavi, rimskog imperatora Marka Antonija, ili možda kao rodno mesto apostola Pavla. Međutim, partneri su nam objasnili da je Tarsus mali, da tamo „nema ništa“, te da je bolje da nam centar zbivanja i smeštaj bude u Mersinu, kako rekoše – turističkom mestu. Naravno, složili smo se, uvereni da je Tarsus selo od cirka 5.000 stanovnika, a Mersin primorski gradić od možda nekih 50.000 stanovnika. Kad ono...

Prvo iznenađenje je bila Adana, u koju smo sleteli. Naš domaćin nam je prilikom transfera objasnio da je Adana grad od preko 2 miliona ljudi. To me je podsetilo koliko malo zapravo znam o ovoj zemlji. A onda smo nakon nekih 70 km ušli u Mersin. I vozili se, vozili... Nešto mi bilo sumnjivo pa sam upitala za populaciju Mersina, i iznenadila se kada su nam rekli da i u ovom „turističkom gradiću“ živi 2 miliona ljudi! A ja u stvari nikad pre čula nisam za taj grad. Bojažljivo sam onda upitala a kolika je populacija onog Tarsusa u kome nema ništa, kažu 500.000 ljudi! Ja sam shvatila da definitivno moj i turski pojam o tome šta je malo mesto u kome nema ništa nemaju nimalo veze jedan sa drugim.

I taman sam počela da razmišljam o potencijalnom letovanju u Mersinu, jer nije daleko od nekog aerodroma, a izvesno nisu cene toliko napredne kao u onim delovima Turske koje su nam geografski bliže, međutim, počela sam da se upoznajem sa specifičnostima ovog grada. Jedna od njih je – najdivljiji saobraćaj koji sam ikad videla! Na avenijama koje su paralelne obali mora, i koje nazivaju po brojevima (0 je uz more, pa onda idu 1, 2, ...) preći ulicu je što bi se na čistom srpskom reklo – „mission impossible“. Zaista disciplina opasna po život, jer ti ne pada na pamet da dok si ti na pešačkom prelazu, automobili jure kao da pešaci ne postoje. To mi je ostao glavni utisak iz Mersina, premda zaista ima i lepo uređeno šetalište uz obalu, dobre restorane (Turska je to, ne može da bude loše), predivnu vegetaciju i naravno, lepo more. Ali otići sa decom u taj grad je baš rizik zbog saobraćaja, po onome što smo doživeli.



Mersin – šetalište uz more, Predrag Đukić

Tarsus (ono mestašće u kome nema ničega) je prepun istorije, arheologije, tajnovitosti starih gradova, naravno i mirisa, ukusa, boja... Odličan muzej, nekoliko turističkih atrakcija, odlična radnjica sa lokalnim poslasticama, mali bazar... taman da čovek lepo provede dan. I tako – malo sastanci, malo razgledanja, malo zajedničke večere, a onda – izlet u Kapadokiju! Dočekah je posle 25 godina! Na putu do tamo smo prvo obišli podzemni grad Derinkuju, koji je u odbrambene svrhe korišćen hiljadama godina. Bio je veliki izazov proći uzbrdo i nizbrdo kroz zakošene hodnike koji nisu dovoljno visoki da čovek može normalnim hodom da prođe kroz njih, nego sve u savijenom položaju mora da se hoda. Ima celih 18 nivoa u ovom gradu koji je imao kapacitet 20.000 ljudi! Zaista impresivno kako se živelo u situacijama neposredne životne opasnosti. Sve je do tančina bilo isplanirano, osmišljeno i uvežbano. Jer, u slučaju da samo jedan detalj ne bude odraden kako treba, osvajač je mogao da liši života sav narod koji bi se tu skrivao. I ne samo ljudi, već i životinje su nalazile mesta u ovom gradu dubokom 85 metara. U tom prostoru su funkcionisale i kuhinje, škole i kapele/verski objekti, sve je bilo uređeno za duže boravke. Ovaj najveći podzemni grad na svetu je od 1985. godine na UNESCO listi svetske baštine.



Galerija oblika, Predrag Đukić

Stepski predeo je počeo lagano da se transformiše kako smo odmicali dalje i počeli su da se ukazuju čuveni „dimnjaci“ – geomorfološki oblici koje su do pre par desetina godina ljudi koristili kao stanove. Danas je ovo možda najoriginalnija turistička zona na svetu, sa posebno poznatim razgledanjima iz balona. Sigurno ste negde videli te čarobne slike sa šarenim balonima iznad neverovatnog prizora prirodnih dimnjaka koji štrče uvis iz suvog zemljišta. Kažu da su vulkanskog porekla. Ono što saznajemo od vodiča je da je u Kapadokiji vrlo oštra klima, a da je u stanovima u čuvenim „dimnjacima“ temperatura ujednačena dokom godine i da je to ono što ih čini posebno popularnim. Ima i smeštajnih objekata koji su nalik na ove prelepe oblike kojih čovek ne može da se nagleda dok šeta kroz Kapadokiju. Pokušali smo fotografijama sa raznih vidikovaca da zabeležimo tu lepotu, ali jednostavno, impresija se može doživeti samo ličnim prisustvom. Čovek se nekako posebno oseća dok hoda kroz razne krajeve ove čarobne doline sa kućama vilenjaka.



Štrumpfovske kućice, Predrag Đukić

I tako – dočekah da vidim i ovo prirodno čudo i toplo preporučujem da prilikom nekog od letovanja odvojite par dana i napravite izlet u Kapadokiju. Nema toga što čovek može da izgradi, pa i najlepší spomenik po meni je mali i beznačajan u poređenju sa ovakvim prirodnim retkostima i lepotama. Svesna sam da Turska obiluje atrakcijama poput ove, tako da se već unapred radujem svakom novom odlasku tamo. Za sada sa nekoliko fotografija dočaravam utiske sa upoznavanja Kapadokije. A gde će me put dalje odvesti – čitajte u narednom tekstu!

Aleksandra Borović,
predsednica Mense Srbije

Temišvar

Ubedljivo prvi na udaru kada se kreće na put po komšijskoj Rumuniji, jeste jedan grad na samom obodu Panonske nizije koji je bliži našem glavnom gradu nego njihovom. Mali Beč, kako ga zovu, bogat je kulturom, istorijom, rasonodom, fakultetima koji broje preko pedeset hiljada studenata, a bogat je i pričama, prvim susretima, sastancima i zajedničkim putovanjima. Naravno, pričamo o Temišvaru, gradu cveća.

Temišvar je dobio ime po reci Tamiš (da, isti onaj Tamiš koji protiče kroz Pančevo, Opovo, Sečanj, Boku i druga mesta u Srbiji), koja danas, zbog istorijskih događaja (istorijski značajnog kopanja kanalizacije) više ne protiče kroz grad, ali je naziv ostao. Kroz grad danas protiče reka Begej, koja teče i kroz Zrenjanin. Temišvar se nalazi na oko 150 kilometara od Beograda, dok je od Bukurešta udaljen oko 550 kilometara.

Na osnovu istorijskih podataka i iskopina, pretpostavlja se da su se ljudi ovde nastanili još u periodu neolita. Bio je više puta osvajan od strane Osmanskog carstva, Habsburške monarhije, Austrougarske, a u jednom delu svog postojanja bio je i deo vojvodstva Srbija i Tamiški Banat. Od tog vojvodstva potekao je naziv Vojvodina. Bombardovan je u Prvom i Drugom svetskom ratu, a predvođen narodom, bio je prvi rumunski grad oslobođen od komunizma.

Prema popisu iz 2021, Srbi čine 1,5% stanovništva Temišvara. Ipak, kroz istoriju je taj postotak bio veći i imao je veliki doprinos razvoju grada. U gradu se nalazi Eparhija temišvarska Srpske pravoslavne crkve, koja broji 55 hramova/crkava, od kojih je najvažnija Saborna crkva Vaznesenja Gospodnjeg u Temišvaru. Ostale crkve i hramovi nalaze se po okolnim mestima širom Banata, kako srpskog, tako i rumunskog dela. U gradu postoje tri velika trga - Trg slobode, Trg ujedinjenja i Trg pobede. U blizini se nalazi Barokna palata, nekadašnje istorijsko sedište Vojvodine, Rimokatolička katedrala, kip Bogorodice, bista Decebela (poslednjeg dačkog kralja), kao i mnogi drugi spomenici kulture.

Osim spomenika, trгови obiluju cvećem, kafićima, dobrom uličnom muzikom, a u blizini se nalazi i „Julius grad“ - veliki kompleks koji uključuje kancelarijski prostor, tržni centar, zdravstvene ustanove i još mnogo toga. „Julius grad“ je 2019. godine proširen, tako da sada zauzima površinu od preko sto hiljada kvadratnih metara. To je treći tržni centar po veličini u Rumuniji. Ima 450 prodavnica, preko 4000 parking mesta, a najveća prodavnica namirnica zahvata površinu od preko 11 hiljada kvadratnih metara. Takođe, u „Julius gradu“ se nalazi pošta, policijska stanica i uprava za pasoše i lične karte.

Fabrika piva „Timișoreana“ je najstarija pivara na teritoriji današnje Rumunije. U ovoj pivari se proizvodi 11 brendova piva, od kojih su najpoznatiji Timișoreana, Ursus, Grolș i Stejar. Na godišnjem nivou, fabrika proizvede oko 2,6 miliona hektolitara piva (taman za jednu kućnu slavu).



Avgusta 2016. godine, potpisan je sporazum o formiranju Temišvar – Arad metropole, prvi takve vrste u Rumuniji. Njime je odobren i pušten u rad plan o spajanju ta dva grada. Metropolita je 2018. godine brojala osamsto hiljada stanovnika.

Grad broji mnoštvo univerziteta od kojih je Politehnički univerzitet najpoznatiji tehnički univerzitet centralne i istočne Evrope. Osim njega, u Temišvaru se nalaze Univerzitet nauka o životu „Kralj Mihaj I“ (do 2022. nazivan Univerzitet poljoprivrednih nauka i veterinarske medicine Banata), Medicinski univerzitet „Viktor Babeš“, kao i mnogi drugi.

Šetnjom kroz grad mogu se opaziti razni stilovi arhitekture koji odgovaraju različitim istorijskim razdobljima Temišvara. Prepoznatljiva sa mnogih fotografija na internetu, ulica Alba Iulia ima svoj „krov“ od šarenih kišobrana i cveća. Osim ove zanimljive ulice, grad obiluje parkovima – park za decu Jon Kreanga, park Anton Skudier, Park ruža, Park kraljice Marije, a u Centralnom parku nalazi se sat od žbunja i cveća koji ima funkcionalne kazaljke.

U gradu se nalaze dva glavna konzulata – nemački i srpski, i 19 honorarnih. Temišvar je sestrički grad sa Gracom (Austrija), Segedinom (Mađarska), Palermom i Faencom (Italija), Lublinom (Poljska), Portom (Portugal), Novim Sadom i mnogim drugim.

Sve u svemu, ako ste radoznali da otkrivete komšiluk, a niste raspoloženi da idete na malo dalji put, Temišvar je idealna opcija. Svako pronade svoje mesto, svako ga doživi na svoj način i svako ima svoju priču da ispriča o njemu.

Nemanja M. Angelovski,

*Glavni i odgovorni urednik časopisa MozalQ i biltena Mense Srbije,
student medicine*



Golija

Kao osoba koja je ceo život provela u ravnici, nikada ne propuštam priliku da se zaputim ka planinama. Kada mi je porodica predložila da Novu godinu dočekamo na Goliji, u zabačenom selu Dajići, nisam oklevala ni trenutak. Ideja o prelasku iz gradske vreve u tišinu planinskih prostranstava delovala je kao savršena prilika da kraj godine provedem daleko od svakodnevnog ritma, u miru prirode i okružena voljenim osobama.

Dajići su smešteni srcu Parka prirode Golija, između Novog Pazara i Ivanjice, naizgled u nedodij, ušuškani u oblacima koji leže na ovim planinskim vrhovima. Selo danas najviše služi kao vikend naselje, a ima oko 200 stalnih stanovnika. Jedan od njih je Srećko, vlasnik lokalne kafane koja se nalazi na samom ulazu u selo, uvek spreman da sa osmehom dočeka goste. Osim ugostiteljstva, bavi se i održavanjem kuća ljudi koji nisu stalni stanovnici sela i priprema ih pre njihovog dolaska kako ne bi došli u hladnu i prašnjavu kuću.

Iako je selo malo, ima nekoliko zanimljivih mesta koje treba posetiti i mnogo šuma i livada spremnih za istraživanje. U centru sela, preko puta kafane, nalazi se omladinski kamp u koji dolaze školska deca preko leta. Nismo se mnogo zadržavali oko kampa, jer u poslednjih par godina je slabije aktivan, ali smo obavezno pozdravili čopor pasa koji obitava oko kafane i ostalih domaćinstava. Njih je bilo desetak, a svaki je posebna kombinacija različitih rasa, ali i poseban karakter. Najviše nam se istakao Psiho, nazvan tako zato što ne prestaje da laje bez obzira na situaciju. Ponekad pred kraj dana ostaje bez glasa zbog toga, ali nam je delovao kao vođa iako je manji od većine iz čopora. Druga je Šugi, koja je meni toliko prirasla srcu da sam pustila suzu kada smo odlazili, jer je trčala za nama da nas isprati. Tako smo je nazvali zato što je jako mala, mršava i ima retku, kovrdžavu, oštru dlaku i poneku krastu ili izraslinu. Ali, bez obzira na svoju veličinu, ona je svako veče dežurala ispred naših vrata i čuvala nas tokom naših dugih šetnji po selu.

Jedna od poznatijih atrakcija ovog mesta je Dživdžan varoš, mali kompleks koji je dobio ime po svojim stalnim stanovnicima – vrapcima. Ispred kapije se nalazi mnogo kućica za ptice iz kojih se čuje konstantna graja, a u dvorištu postoji nekoliko klupa i stolova, i mnogo prelepog cveća i dekoracija kao što je kamenje u obliku lopte sa isklesanom mapom sveta, ili isklesanom mapom sazvežđa. Tužna priča ovog mesta je da će u budućnosti, možda, otići u zaborav, s obzirom na to da je gazda preminuo nekoliko meseci pre nego što smo došli, a naslednici su predaleko da bi mogli da se brinu o mestu onako kako se on brinuo i da sa radošću i pričom dočekuju goste.

Niz ulicu se nalazi mala ski-staza, koja je nekada čak imala i žičaru, ali i mnogo veću posećenost. Od Srećka i još nekih lokalaca smo saznali da je u planu da se obnovi, tako da, ukoliko obožavate zimske aktivnosti, obratite pažnju na ovu lokaciju u budućnosti!



Naše novogodišnje večere smo proveli unutra, igrajući društvene igre i družeći se, uglavnom u tišini, jer se smestaj nalazio u dolini u kojoj je veoma loš signal interneta. Može se reći da smo odmor proveli u pravom digitalnom i duševnom detoksu. Imali smo veliku sreću da nas je vreme poslužilo. Većinom je bilo vedro i sunčano, a noću je padao sneg sa verovatno najvećim i najmekšim pahuljama koje sam videla u životu. U nekim trenucima je izgledalo kao da pada perje. U prvoj novogodišnjoj šetnji dočekao nas je napadali sneg do kolena (u plićim delovima) koji nam je u isto vreme otežavao kretanje, ali i činio zabavu da se bacamo u formirane smetove.

Pronalazili smo potoke i potočiće, krali šipak od komšija i čak obišli lokalno groblje koje je na drugom kraju sela. Prelazili smo kilometre uzbrdo i nizbrdo, iako smo svi bili u nekim bolovima, ali smo, sa onakvim pogledom na beskrajni planinski pejzaž i uz neprekidno smejanje, zaboravili na sve probleme. Primetili smo fizički napredak po dolasku kući, tako da se put i odmor i više nego isplatio.

Golija u svojoj celosti je jedna od najlepših planinskih lokacija koju sam posetila i mislim da je veoma potcenjena kao turistička lokacija. Seoski turizam ne samo da oživljava ova mesta, već pruža i nama, posetiocima, priliku da se povežemo sa prirodom i autentičnim vrednostima. Svaka poseta je mali doprinos opstanku tih zajednica, ali i podsećanje na to koliko nam je priroda važna. Uostalom, možda je upravo tamo, daleko od gradske buke, skriven odgovor na pitanje šta znači zaista živeti.

Jelena Jarić,
fotograf, student



Mensa



Mostovi uma

Svaki dan svi mostovi sveta bivaju pogaženi koracima, automobilskim, kamionskim i drugim gumama, biciklima, točkovima skejtboarda, trocineta, rolera... Ipak, i dalje stoje ponosno i obavljaju svoju dužnost. Danas, međutim, pričamo o drugim mostovima, o mostovima koji se ne vide i ne mogu da se opipaju, ali preko njih ipak prelaze priče, iskustva, interesi, inteligencija. Od Ljubljane do Bukurešta, razni uspjesi, poteškoće, projekti, ideje, neuspjesi pronalaze svoj put upravo preko ovih nevidljivih puteva. To su mostovi između umova članova, što naše, što i komšijskih Mensi. Ti mostovi povezuju najrazličitije ličnosti u jednu zajedničku mrežu.

Svaka nacionalna Mensa ima svoje uspehe, poteškoće, uspone i padove, ima svoju istoriju koju jedva čeka da ispriča. Kada spakujete kofer (a ne treba vam mnogo vremena, samo šolja kafe do kraja ovog teksta), možemo da krenemo putem ovih mostova, da oslušnemo šta to veseli, a šta mori naše prijatelje, saradnike, daleke poznanike.

Bridges of Mind

Every day, all the bridges in the world are trodden upon by footsteps, car tires, truck wheels, bicycles, skateboards, scooters, rollerblades, and more. Yet, they stand proudly, fulfilling their duty. Today, however, we're talking about different kinds of bridges — bridges that can neither be seen nor touched, but over which stories, experiences, interests, and intelligence still pass. From Ljubljana to Bucharest, various successes, challenges, projects, ideas, and failures find their way across these invisible pathways. These are bridges between the minds of members, both from our Mensa and neighboring ones. These bridges connect the most diverse personalities into a unified network.

Each national Mensa has its successes, challenges, ups and downs — its history that eagerly awaits to be shared. When you pack your suitcase (you don't need a lot of stuff, just a cup of coffee while you read this story), we can embark on a journey across these bridges, listening to what brings joy and what troubles our friends, collaborators, and distant acquaintances.

Krenimo od Slovenije:

SLOVENIJA

„Za nastanak Mense Slovenija možemo zahvaliti Mensi Srbije, a posebno Maji Minji i Ranku Rajoviću. Tokom 2000–2001. godine, na osnovu baze podataka bivših članova Mense Jugoslavije, stupili su u kontakt sa nekadašnjim članovima kako bi proverili da li su zainteresovani za osnivanje sopstvene Mense. Nakon uspešnih razgovora, održan je prvi sastanak na kojem su bivši članovi pokazali interesovanje. To je dovelo do organizacije prvog testiranja 2001. godine.

Iako su testovi bili pripremljeni, prostor iznajmljen i psiholog spreman, na testiranje se pojavila samo jedna kandidatkinja. Razočarani slabim odzivom, organizatori su brzo osmislili bolju strategiju. Nakon adekvatne promocije, sledeće testiranje privuklo je više od 200 kandidata.

Tako je 15. januara 2002. u gostionici Katrca u Ljubljani pet osnivača (Miran, Peter, Tomaž, Robert i Matjaž) osnovalo Istraživačko društvo Mensa Slovenija. Društvo je brzo zaživelo organizacijom događaja, izdavanjem glasila Mensečnik i pripremama za pridruživanje Mensi International. Međutim, uprkos početnom zamahu, društvo je u narednim godinama stagniralo, a motivacija je opadala.

Nova energija koja je ušla u društvo promenila je tok događaja. Zimski vikend postao je centralni događaj koji je privlačio sve više domaćih i stranih članova. Društvo je intenzivno radilo na pripremama za sticanje statusa punopravnog člana Mense International, što se ostvarilo 2016. godine. Istovremeno smo promenili i statut i preimenovali se u Društvo za otkrivanje i podsticanje inteligencije Mensa Slovenija.

Let's start with **Slovenia**:

SLOVENIA

“Mensa Serbia, particularly Maja Minja and Ranko Rajović, can be credited with founding Mensa Slovenia. During 2000–2001, using a database of former members of Mensa Yugoslavia, they reached out to past members to see if they were interested in founding their own Mensa. After successful discussions, the first meeting was held, and former members expressed interest. This led to the organization of the first test in 2001.

Although the tests were prepared, a venue was rented, and a psychologist was ready, only one candidate appeared for the test. Disappointed by the poor turnout, the organizers quickly devised a better strategy. Following proper promotion, the next test attracted over 200 candidates.

Thus, on January 15, 2002, at the Katrca Inn in Ljubljana, five founders (Miran, Peter, Tomaž, Robert, and Matjaž) established the Research Society Mensa Slovenia. The society quickly came to life by organizing events, publishing the ‘Mensečnik’ newsletter, and preparing to join Mensa International. However, despite the initial momentum, the society stagnated in the following years, and motivation dwindled.

New energy entering the society changed the course of events. The Winter Weekend became a central event, attracting more and more domestic and foreign members. The society worked intensively to prepare for full membership status in Mensa International, which we achieved in 2016. At the same time, the statute was revised, and the society was renamed the Society for the Discovery and Promotion of Intelligence Mensa Slovenia.

Od tada, Mensa Slovenija aktivno učestvuje na međunarodnim događajima kao što su EMAG, Silvensa, IBD i regionalni susreti (Dani Mense, Rafting na Tari, Promenada). Na svim događajima smo srdačno dočekani, a mnogi od njih ostavili su nezaboravne uspomene.

Ambicija da organizujemo veliki međunarodni događaj, poput EMAG-a ili Silvense, već je bila u planu. Nažalost, unutrašnji konflikti privremeno su zaustavili ta nastojanja, ali smo se brzo oporavili. Iskustva su nas naučila da je nova energija neophodna, zbog čega je redovna rotacija rukovodstva ključna.

Ove godine smo organizovali još jedan izuzetno uspešan zimski vikend sa 90 učesnika iz 17 zemalja, uključujući Maleziju, Hong Kong i Australiju. Osim toga, pokrenuli smo radionice za talentovanu decu u osnovnim školama, koje su i bez veće promocije izazvale veliko interesovanje.

Posebnu pažnju posvećujemo SIG-ovima (grupama za posebna interesovanja) – jedan SIG već aktivno radi, dok su nove ideje u pripremi. Mensa Slovenija teži razvoju i širenju aktivnosti, kao i aktivnom uključivanju novih i starih članova, kako bismo zajedno stvorili svetlu budućnost društva.“

Since then, Mensa Slovenia has actively participated in international events such as EMAG, Silvensa, IBD, and regional gatherings (Mensa Days, Rafting on the Tara, Promenada). We have been warmly welcomed at all these events, many of which have left unforgettable memories.

The ambition to organize a major international event like EMAG or Silvensa was already in the works. Unfortunately, internal conflicts temporarily halted these efforts, but we quickly recovered. These experiences taught us that new energy is essential, which is why regular leadership rotation is crucial.

This year, we organized another highly successful Winter Weekend with 90 participants from 17 countries, including Malaysia, Hong Kong, and Australia. Additionally, we launched workshops for talented children in elementary schools, which garnered significant interest even without much promotion.

Special attention is given to SIGs (Special Interest Groups)—one SIG is already active, and new ideas are being developed. Mensa Slovenia strives to develop and expand activities while actively involving new and old members to create a bright future for the society together.“



Najbliža Sloveniji, Hrvatska Mensa je sledeći komšija, koji će da nas ugosti i ispriča nešto o sebi:

HRVATSKA

„Dana 31. svibnja 1997. održana je sjednica Osnivačke skupštine Mense. U 2010. godini, Hrvatska Mensa postala je punopravna članica Mense International, odnosno dobila je status Full National Mensa. Danas, 27 godina kasnije, Hrvatska Mensa broji više od 1200 članova što ju svrstava u top 10 nacionalnih Mensi po relativnom broju članova na milijun stanovnika.

Obzirom na geografski oblik države, Hrvatska Mensa podijeljena je na četiri podružnice: Zagreb gdje je i sjedište Udruge, Dalmaciju, Slavoniju te Liku-Istru-Primorje. Svaka podružnica redovno organizira razne događaje ovisno o afinitetima, poput kvizova, sportskih događanja, društvenih igara, roštiljanja, tematskih partija i slično. Na nacionalnoj razini je najpopularniji GOM – Godišnje okupljanje Mensaša, kojeg svake godine organiziramo na drugoj lokaciji s ciljem okupljanja članova iz cijele države, a i šire, na trodnevnom druženju koje sadrži mnogo aktivnosti i izleta na lokalne atrakcije.

Uz GOM, tu je u Promenada koja je proljetno vikend okupljanje u Zagrebu te ELQ liga, odnosno enigmatsko logička liga koje se proteže kroz cijelu godinu na više lokacija po državi. Od projekata za širu javnost svakako bi istaknuo akciju dobrovoljnog darivanja krvi. Kampanja „Darujmo krv!“ je nastavak dugogodišnje i uspješne suradnje naše Udruge s Hrvatskim zavodom za transfuzijsku medicinu. U tjednu Mensa kampanje darivanja krvi, svakog novog darivatelja nagradujemo besplatnim testiranjem inteligencije. Na taj način želimo privući što veći broj građana da postanu darivatelji, te dodatno popularizirati dobrovoljno darivanje krvi kao jednu od najhumanijih gesta koju svaki pojedinac ima mogućnost iskazati.

Next to Slovenia, Croatian Mensa is the neighboring host that will share something about itself:

CROATIA

“On May 31, 1997, the Founding Assembly of Mensa was held. In 2010, Croatian Mensa became a full member of Mensa International, achieving Full National Mensa status. Today, 27 years later, Croatian Mensa has over 1,200 members, ranking among the top 10 national Mensas in relative membership per million inhabitants.

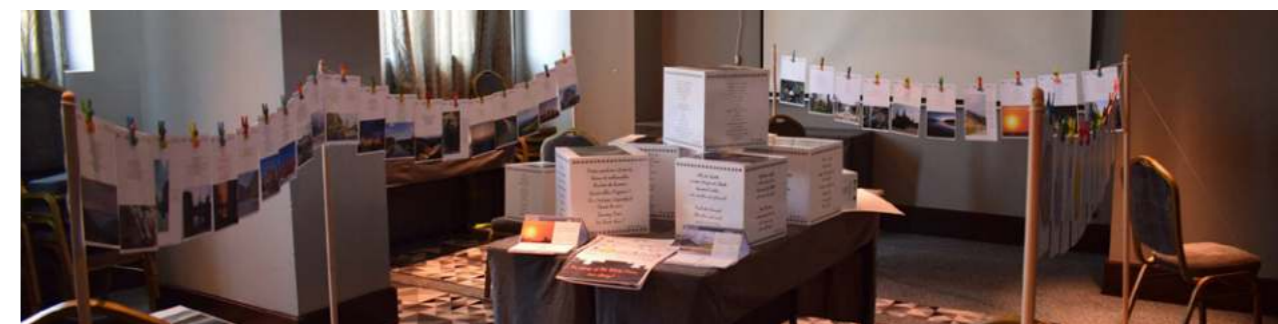
Given the country’s geographical shape, Croatian Mensa is divided into four branches: Zagreb (the headquarters), Dalmatia, Slavonia, and Lika-Istria-Primorje. Each branch regularly organizes various events based on preferences, such as quizzes, sports events, board games, barbecues, themed parties, and more. Nationally, the most popular event is GOM – the Annual Gathering of Mensa Members – held each year at a different location to bring together members from across the country and beyond for a three-day gathering filled with activities and excursions to local attractions.

Alongside GOM, there is Promenada, a spring weekend gathering in Zagreb, and the ELQ League – a logical puzzle league running throughout the year at various locations across the country. Among projects for the general public, we would highlight the blood donation campaign. The ‘Donate Blood!’ campaign continues the association’s long-standing successful collaboration with the Croatian Institute for Transfusion Medicine. During Mensa’s blood donation campaign week, every new donor is rewarded with a free intelligence test. This initiative aims to attract as many citizens as possible to become donors while popularizing blood donation as one of the most humanitarian acts an individual can perform.

Najveći projekt Hrvatske Mense je svakako Sudoku – natjecanje za osnovne i srednje škole. Sudoku potiče razvoj kognitivnih procesa poput pamćenja i razumijevanja, pospješuje stjecanje znanja, posebice proceduralnog, razvija pozitivan natjecateljski duh i razmjenu perspektiva jer svaki učenik ima svoj način kako pristupa postavljenom problemskom zadatku, dok s druge strane, učiteljima omogućava lakše prepoznavanje darovitih učenika. Natjecanje je pokrenuto 2021. godine i na isto se prijavilo više od 4500 učenika, dok je ove godine taj broj premašio 10.000!

Koncept natjecanja je u tri faze – školsko, regionalno i državno, a kategorije su po dobi – 1-4. razred osnovne škole, 5-8. razred osnovne škole te srednjoškolski. Cilj ovog natjecanja je kod djece i mladih razvijati interes za rješavanje logičkih zadataka kojima unaprjeđuju svoje vještine važne za njihov profesionalni i osobni razvoj. Između ostalog, cilj projekta je da iznjedri nove mlade logičare koji će eventualno imati mogućnost sudjelovanja na World Sudoku Championship.

Uz mnoge benefite članstva kao što su networking, druženja, seminari, pogodnosti i popusti kod partnera Udruge, nažalost trenutno postoji i lošija strana priče, a to je da se smo bili primorani iseliti iz zagrebačkog ureda Udruge jer je zgrada u kojoj se nalazi stradala u potresu, no nadamo se da ćemo uskoro pronaći alternativni prostor dok se „staro mjesto“ ne obnovi.“



Croatian Mensa’s largest project is undoubtedly Sudoku – a competition for elementary and high school students. Sudoku promotes the development of cognitive processes such as memory and comprehension, enhances the acquisition of knowledge (especially procedural knowledge), fosters a positive competitive spirit, and encourages perspective sharing, as each student has their own approach to solving problems. Meanwhile, it helps teachers more easily identify gifted students. The competition, launched in 2021, initially attracted over 4,500 students, and this year that number exceeded 10,000!

The competition’s concept is divided into three phases – school-level, regional, and national – and the categories are age-based: 1st–4th grade, 5th–8th grade, and high school students. The goal is to develop children’s and young people’s interest in solving logical tasks, thereby improving skills important for their professional and personal development. Additionally, the project aims to produce new young logicians who might eventually compete in the World Sudoku Championship.

Despite the many benefits of membership, such as networking, gatherings, seminars, and discounts with association partners, we currently face a downside: we had to vacate the association’s Zagreb office because the building was damaged in an earthquake. We hope to find an alternative space soon while the ‘old place’ is under renovation.“

Posle Hrvatske, Crna Gora nam je spremila sledeću priču o svojoj istoriji, uspesima i poteškoćama:

CRNA GORA

„Mensa Crne Gore je inicijalno organizovana kao regionalna Mensa u okviru Mense Jugoslavije. 2007. godine u Hong Kongu Mensa International je priznala i registrovala Mensu Crne Gore kao provizornu Mensu. Period od 2007. pa do danas karakteriše velika aktivnost naših članova na polju promocije i širenja Mensinih ciljeva. U junu 2017. Mensa Crne Gore je od strane Mense International priznata kao punopravni član, što je došlo kao nagrada za vrlo naporan rad i trud članova na afirmaciji Mense Crne Gore u proteklom periodu.

Mensa Crne Gore predstavlja važan dio intelektualne zajednice u zemlji, povezujući svoje članove kroz brojne aktivnosti i događaje. Organizovane su brojne aktivnosti kroz edukacije, seminare i radionice za djecu, koje su ostale zapažene i uspješne.

Povodom Međunarodnog dana inteligencije, ove godine, po prvi put organizovana je (sa ciljem, tradicionalna) manifestacija „Dani inteligencije“, koja je okupila stručnjake iz oblasti obrazovanja, nauke, umjetnosti i kroz stručne radionice, takmičenja i panel-diskusije, pružila priliku za razmjenu ideja i razvoj intelektualnog potencijala kod djece i mladih, ali i priliku da se podrže humani ciljevi, poput prikupljanja knjiga za obrazovne ustanove.

Next, Montenegro shares its story of history, successes, and challenges:

MONTENEGRO

“Mensa Montenegro was initially organized as a regional Mensa within Mensa Yugoslavia. In 2007, Mensa International recognized and registered Mensa Montenegro as a provisional Mensa during a meeting in Hong Kong. The period from 2007 to the present has been characterized by significant activity among our members in promoting and expanding Mensa’s goals. In June 2017, Mensa Montenegro was recognized as full national Mensa, marking the culmination of intense efforts by our members to establish and affirm Mensa Montenegro.

Mensa Montenegro represents an essential part of the country’s intellectual community, connecting its members through numerous activities and events. Various activities have been organized, including educational seminars and workshops for children, which have been notably successful.

On International Intelligence Day this year, we organized the first (and hopefully traditional) event, ‘Days of Intelligence,’ which brought together experts in education, science, and the arts. Through professional workshops, competitions, and panel discussions, this event provided opportunities to exchange ideas and develop intellectual potential among children and young people, as well as support humanitarian goals, such as collecting books for educational institutions.



Među najposjećenijim aktivnostima su godišnje skupštine, večeri društvenih igara (u organizaciji SIG-a za društvene igre) i tradicionalna druženja poput ski vikenda i raftinga koji okuplja članove i iz regionalnih Mensi.

Druženja organizovana od strane lokalnih Mensi postaju sve učestalija, kreativnija i brojnija. U planu za sledeću godinu je organizacija prvog Godišnjeg okupljanja Mense (GOM) u Crnoj Gori.

Nedavno je osnovan sportski SIG Bike & Run, koji je za kratko vrijeme postigao izuzetan uspjeh kroz aktivnosti članova i ostvarivanje postavljenih ciljeva. Zajedničkim snagama svi članovi ovog SIG-a su završili Novembarski izazov koji je imao cilj od 2500km, a krunisan je individualnim donacijama Fondaciji Budi human.

Among our most attended activities are annual assemblies, board game nights (organized by the SIG for board games), and traditional gatherings such as ski weekends and rafting events, which attract members from regional Mensas.

Local Mensa-organized gatherings are becoming more frequent, creative, and numerous. Plans for next year include organizing the first Annual Mensa Gathering (AMG) in Montenegro.

Recently, a sports SIG, Bike & Run, was established, gaining remarkable success in a short time through member activities and achieving set goals. Together, members of this SIG completed the November Challenge, which aimed for 2,500 kilometers, crowned by individual donations to the ‘Be Human’ Foundation.

Iako je Mensa prepoznatljiva po intelektualnom potencijalu, angažovanje članova i motivisanje na aktivno učešće u aktivnosti predstavlja stalni izazov. Organizacija aktivnosti u skladu sa različitim interesovanjima i različitim raspoloživim vremenom članova je jedan od najvećih izazova sa kojima se kao Predsjedništvo suočavamo. Odluke koje donosi Predsjedništvo moraju balansirati između strateških ciljeva organizacije i praktičnih izazova svakodnevnog funkcionisanja. Trudimo se da oslušujemo potrebe članova i da svi zajedno uz pomoć lokanih koordinatora osiguramo kontinuitet aktivnosti i zajedno rastemo.

Kroz osvježen vizuelni identitet Mense, informisanje preko novog sajta, ažurne promocije na društvenim mrežama, nastojimo da približimo Mensu svima u CG i privučemo nove članove. Kroz brojna partnerstva i saradnje sa obrazovnim institucijama, nastojimo da jačamo intelektualnu prepoznatljivost i dugoročnu održivost u obrazovnoj i intelektualnoj zajednici.

Mensa Crne Gore je 2023.godine dobila domaćinstvo EMAG-a 2026 i u narednom periodu fokus je na realizaciji novih inicijativa i jačanju zajedništva kako bi organizacija EMAG-a 2026 bila što uspješnija.

Godinu završavamo sa impresivnih 352 aktivna člana, što našu organizaciju čini vodećom Mensom u svijetu po broju članova u odnosu na broj stanovnika. Ovaj podatak dodatno potvrđuje značaj i prepoznatljivost Mense Crne Gore na globalnom nivou, kao i uspjeh u realizaciji svojih strateških ciljeva.“

Although Mensa is recognized for its intellectual potential, engaging members and motivating them to actively participate remains a constant challenge. Organizing activities that align with members' varying interests and available time is one of the biggest challenges faced by our leadership. Decisions made by the leadership must balance strategic goals and practical everyday challenges. We strive to listen to the needs of our members and, with the help of local coordinators, ensure continuity of activities and grow together.

Through a refreshed visual identity for Mensa, updates on our new website, and active promotion on social media, we aim to make Mensa more accessible to everyone in Montenegro and attract new members. Partnerships and collaborations with educational institutions are a key focus as we strengthen intellectual recognition and long-term sustainability within the educational and intellectual community.

In 2023, Mensa Montenegro was awarded the hosting rights for EMAG 2026. Our focus in the coming period will be on implementing new initiatives and fostering unity to ensure the success of EMAG 2026.

We end the year with an impressive 352 active members, making our organization the leading Mensa in the world by the number of members relative to the population. This achievement further underscores the significance and recognition of Mensa Montenegro on a global level and its success in achieving its strategic goals.“

Komšijska Mensa sa istoka, rumunska Mensa, svoje mostove zasniva na mnoštvu frontova. Ako već niste, spremite onu kafu koju sam spomenuo, vredeće.

RUMUNIJA

„Mensa Rumunije osnovana je 1991. godine, a priznata je kao nacionalna Mensa 2016. Trenutno, organizacija broji oko 600 aktivnih članova iz svih delova države, a sa najvećim brojevima članova u univerzitetskim gradovima. Od osnivanja, organizacija nastavlja da se razvija, uspeva da postigne važne ciljeve, od akreditovanja prvog rumunskog proktora, do organizacije i održavanja međunarodnih događaja (Silvensa, EMAG, MY-događaji).

Ponosni smo na naše učešće i realizaciju događaja sa međunarodnim učešćem.

Na primer, u Budimpešti u toku IBD-ja 2018., nadarena omladina Mense Rumunije predstavlja je projekat „Rumunija. Osmesi i boje“, izložbu vizuelnih umetničkih dela i literature. Takođe, iste godine, u toku EMAG-a u Beogradu, nadarena omladina Mense Rumunije imala je izložbu fotografija „Sea&See“.

U 2022. i 2023. imali smo četiri mala događaja omladine Mense različitih tema, gde su članovi iz raznih delova sveta došli da otkriju našu predivnu zemlju i zabavili se učestvujući u aktivnostima.

Međunarodni doček Nove Godine Mense 2023. godine, koji se inače zove Silvensa, bio je u Kluž-Napoki, i bio je jedan od najopuštenijih, najdivnijih i ne-problematičnih događaja Mense decenije. Grad je bio zanimljiv, kombinacija toplote i modernizma sa aktivnostima koje isijavaju zabavom.

The neighboring Mensa from the east, Romanian Mensa, builds its bridges on many fronts. If you haven't already, prepare that coffee I mentioned – it will be worth it.

ROMANIA

“Mensa Romania was founded in 1991 and became a Full National Mensa in 2016. Currently, the organization has approximative 600 active members from all corners of the country, the largest communities being in the cities that are University centers. Since its founding, the organization has continued to develop, managing to achieve important objectives over time, from accrediting the first Romanian proctor to hosting international events (Silvensa, EMAG, MY-Events).

We are proud of our involvement in participation and organizing international event. For example, in Budapest, during IBD 2018, Mensa Gifted Youth Romania presented the project “Romania. Smiles & Colors”, an exhibition of visual arts and literature. Also, in the same year, during EMAG Belgrade Mensa Gifted Youth Romania had a photography exhibition with the theme “Sea & See”.

During 2022 and 2023 we had 4 small Mensa Youth events with different themes, where members from all around the world came and discovered our beautiful country and had fun by participating in different activities.

The Mensa international New Year's Eve of 2023, called Silvensa, took place in Cluj-Napoca and it has been appreciated as one of the best, relaxing, non-problematic, lovely Mensa Event in the last decade. The city was interesting, a combination of warmth and modernity with activities generating a lot of fun.

Ove godine, u našem glavnom gradu, Bukureštu, organizovali smo jedan od najvećih međunarodnih događaja – EMAG (European Mensa Annual Gathering) – ispunjen radionicama, ice-breaker žurkom na jednom od najupečatljivijih krovnih mesta za žurke, turama po gradu, a sve to je bilo nakon obilaska prelepe Transilvanije i hodanja Drakulinim stopama.

Naš najvažniji cilj je da dostignemo 1000 članova – važnu prekretnicu u našem razvoju.

Sve ovo ne bi bilo moguće bez upornosti i marljivosti naših veoma posvećenih članova. Ovde mogu da pomenem Radua Žanua koji je uz još neke članove uspeo da našu organizaciju podigne na nivo 'privremene' nacionalne Mense, da bi kasnije Sorana Burkusel uspela da nas uzdigne do nacionalne Mense za samo dve godine. Ona je sada novi Direktor malih nacionalnih Mensi. Nemoguće je ne spomenuti trenutnog predsednika Mense Rumunije koji je uspeo da u Rumuniju dovede jedan od najvećih međunarodnih događaja – EMAG.

Ali najvažniji ljudi koje ipak ne treba posebno pomenuti su naši veoma uporni članovi koji nude svoje vreme i snagu da volontiraju za nas. Oni su se pobrinuli da se ispune sve potrebe, zahtevi i želje na našim događajima, kao i da istim doprinesu svojom kreativnošću. Bez njih, ništa od ovoga ne bi bilo moguće.

Najveća prepreka, koju zasigurno znamo, a nismo jedini koji je imaju, jeste stopa uzdržanosti članova. Skoro svi ljudi sa kojima smo pričali, a potencijalni su članovi, su pitali 'Kako mi članstvo pomaže?'. Jedini odgovor koji smo mogli da smislimo je umrežavanje sa ljudima istih interesovanja.

I ne zaboravite, jedva čekamo da vas vidimo sve u našoj divnoj zemlji na IBD-ju 2026!''

This year we organized in our capital city, Bucharest, one of the biggest international events – EMAG (European Mensa Annual Gathering) – full with workshops, an ice-breaker on one of the most unique rooftops, tours of the city and a pre-tour in the mesmerizing Transylvania that followed Count Dracula steps.

Our next important target in the following years is to reach the 1000 members milestone

All of this wouldn't have been possible without the implication of our very dedicated members. I can mention here Radu Jianu that took the organization with just a couple of members and prepared it to become Provisional National Mensa, so that when Sorana Burcusel took over, she managed to bring us at the stage of Full National Mensa in just 2 years. She is now the new Director of Small National Mensas. It is hard not to mention also the current president of Mensa Romania who managed to bring in Romania the biggest international event = EMAG.

But the most important people who need to be mentioned will always be our committed members who offered to be volunteers. They take care of any possible needs and bringing creativity to the activities on all of our events, national or international. Without them none of this would have been possible.

The biggest obstacles, that we know for sure, not being the only ones facing it, is the retention rate of members. Almost all the eligible people I talked to have almost the same question: how does becoming a Mensa member help me? The only answer I could think of is one that is related to the goals of Mensa: connecting people with the same interests. Don't forget! We are pleased to have you back in our beautiful country during IBD 2026!''

Sledeća na redu je Mensa Severne Makedonije:

„Mensa Makedonija proslavila je svoj 25. rođendan 2024. godine iako su u periodu kada je Makedonija bila deo Jugoslavije postojali članovi Mense u zemlji.

Povodom jubileja, organizovan je sjajan događaj koji je uključivao seriju predavanja pod nazivom: „Prirodna i veštačka inteligencija: Izazovi današnjice i perspektive budućnosti“. Tri doktora nauka – dva iz Mense Makedonije i jedan sa Univerziteta „Sv. Kiril i Metodije“ iz Skoplja – održali su predavanja u oblastima svog interesovanja i istraživanja. Predavanja su bila fokusirana na istoriju veštačke inteligencije i makedonski doprinos ovoj oblasti, na etička pitanja sa kojima se čovečanstvo danas suočava, kao i na trenutno stanje AI i moguća buduća dostignuća. Predavanja su izazvala značajno interesovanje publike, što se može videti kroz pitanja i diskusiju koja su usledila. Sve nacionalne Mense iz regiona bile su pozvane, a posebno nas je obradovalo što smo imali predstavnike Mense Srbije, što je događaju dalo međunarodni karakter.

Next up are the trials and tribulations of our neighbors – Mensa North Macedonia:

“Mensa Macedonia celebrated its 25th birthday in 2024, although there were Mensa members in Macedonia during the period it was a part of Yugoslavia.

To mark the jubilee, we had a great event that included a series of lectures, titled “Natural and Artificial Intelligence: Today's Challenges and Future Perspectives“. Three PhD holders – two from Mensa Macedonia and one from the University “Sts. Cyril and Methodius“ from Skopje – gave lectures in their respective fields of interest and research. The lectures were focused on the history of Artificial Intelligence and Macedonian contributions towards it, some ethical issues that humanity faces nowadays, as well as the present state of AI and what the future might unfold. Considerable interest was sparked in the audience, as evidenced by the questions and discussion that followed. All the national Mensas from the region were invited and we were happy that we had representatives from Mensa Serbia that added an international feel to the event.



Nakon što je gotovo 10 godina bila pridruženi član, od 2023. godine Mensa Makedonija je postala privremeni član sa ciljem da u budućnosti bude unapređena u punopravnu nacionalnu Mensu.

Trenutno Mensa Makedonije broji oko 130 članova koji su u statusu aktivnih, većinom u Skoplju. Ulažu se napor za obnavljanje lokalnih zajednica u drugim većim gradovima u Makedoniji. Aktivnosti uključuju Mensa Pivo svakog trećeg četvrtka u mesecu i SIG društvene igre svakog drugog utorka.

Najveće prepreke sa kojima se Mensa Makedonija suočava su nedostatak sopstvenih prostorija i načini da se veći broj sadašnjih članova aktivno uključi u rad organizacije.

Planovi za 2025. godinu uključuju unapređenje u svim mogućim aspektima: više testiranja, više događaja i organizaciju jednog regionalnog događaja.



After being an emerging member for almost 10 years, in 2023 Mensa Macedonia became a provisional member with a goal to be promoted to full national Mensa in the future.

Currently, MM has around 130 members in good standing, mostly in Skopje. Efforts are being made to renew the local clubs in other major cities in Macedonia. Activities include Mensa Beer every third Thursday of the month and SIG Boardgames every other Tuesday.

The biggest obstacles that MM is facing is the lack of its own offices and how to involve more of its current members.

Plans for 2025 are to improve in every possible aspect, more testing, more events and one regional event.

A o našim uspesima i događajima, našim padovima, preprekama, poteškoćama i svemu ostalom što nas kao kolektiv bodri ili mori, priča nam predsednica Aleksandra Borović:

SRBIA

„Mensa Srbije je sa svojih napunjenih 26 godina kontinuiranog postojanja, a 36 godina od prvih testiranja, ušla u fazu izvesne zrelosti i stabilnosti. Gledajući nedavno ponovo dokumentarni film o Mensi koji smo snimili 2013–2014, 'Šarenilo sive mase' nekako se zaključuje da su većina onih ciljeva i snova koje smo tada sanjali postali realnost. Možda je kruna svega prva stipendija Mense Srbije koju smo dodeli početkom decembra mladom kardiologu specijalantu, našem članu Marku Ristiću.

Kako sam član Mense Srbije od njenih početaka, mogu da se osvrnem na sve faze koje smo prošli: uzlet predvođen Rankom Rajovićem i Ljubomirom Kustudićem i njihovim timom, period kada su se svi članovi znali među sobom, kada je bilo puno velikih ideja, ali malo ruku koje će ih realizovati, period predivnih žurki, SIG-a Plavuše, okupljanja na Paliću, odseka za darovite Nikola Tesla, brojnih SIGova...

Pa onda jedna faza koja valjda logično sledi nakon uzleta, to je bio neki kaos, neko nadjačavanje, svade, muke i prepucavanja, prestrojavanje i razočaranje, napuštanje i neminovno – neki novi počeci.

Sa pozicije osobe koja je prevodila sledeću fazu, koju bih nazvala utemeljivanje, utabavanje, sagledavam kako ne bi moglo to utabavanje da nije bilo uzleta, a da je i onaj kaos između imao neku svoju višu funkciju, neku tranziciju iz faze detinjstva i adolescencije u fazu zrelosti. Nije bilo lako, da se ne lažemo. Morali smo korak po korak da krenemo od temelja – od statuta, da ustanovljavamo neka pravila koja će nam omogućiti da se suprotstavimo silama koje su destruktivno

SRBIA

And about our successes and events, our failures, obstacles, challenges, and everything else that strengthens or troubles us as a collective, our president Aleksandra Borović shares:

“Mensa Serbia, with its 26 years of continuous existence and 36 years since the first tests, has entered a phase of certain maturity and stability. Watching again the documentary about Mensa, which we filmed in 2013–2014, ‘The Diversity of Gray Matter,’ it seems that most of the goals and dreams we had back then have become a reality. Perhaps the crowning achievement is the first scholarship awarded by Mensa Serbia in early December to a young cardiology specialist, our member Marko Ristić.

As a member of Mensa Serbia since its beginnings, I can reflect on all the phases we have gone through: the rise led by Ranko Rajović and Ljubomir Kustudić and their team; the period when all members knew each other, when there were many big ideas but few hands to implement them; the period of wonderful parties, the SIG ‘Blondes,’ gatherings in Palić, the Nikola Tesla gifted program, numerous SIGs...

Then came a phase that logically follows a rise, a kind of chaos, power struggles, arguments, troubles, and disagreements, restructuring and disappointment, leaving and inevitably – some new beginnings.

From the perspective of someone who led the next phase, which I would call consolidation, I see how this consolidation would not have been possible without the rise and how even that chaos in between had its higher purpose, a transition from childhood and adolescence to maturity. It wasn’t easy, let’s not kid ourselves. Step by step, we had to start from the basics – from the statute – to establish rules that would enable us to oppose destructive forces

delovale, a da se oslonimo na one pozitivne snage koje su izranjale lagano, kao visibabe ispod prolećnog snega. I tako od oslonca, do oslonca, dolazimo da povratka mnogih razočaranih, do prijatnih sednica Skupštine, do saziva predsedništva u kome zaista svaki član radi svoj posao, zajednički prolazeći kroz najrazličitije izazove. Nije da ih nije bilo i svih ovih godina ,zrelosti'...

Ali šta nam je donosilo radost? Novi entuzijasti, nove realizovane ideje, novi susreti, partneri, uspesi. Od 2017. godine uspešno okupljamo populaciju prosvetnih radnika i svih onih koji se interesuju za darovite. Održali smo sedam međunarodnih konferencija o darovitosti i pozicionirali se u našem društvu i regionu kao autoritet za pitanja darovitosti. Prepoznalo nas je i Ministarstvo prosvete u uključilo u Radnu grupu koja je radila na pripremi strategije i preporuka za rad sa darovitima. Imamo i akreditovan seminar za usavršavanje nastavnika u vezi sa potrebama darovitih učenika.

Realizovali smo tri međunarodna velika okupljanja Mensaša IBD 2015, EMAG 2018. i Silvensu 2023. godine. Mnogi posetioci su komentarisali da smo zadali domaći zadatak narednim organizatorima, jer se pokazalo da smo više nego dobri domaćini.

Pokrenuli smo sufinansiranje projekata naših članova, sa malo sredstava, a značajno više prestiža, koji pridodajemo tim projektima zahvaljujući odličnoj reputaciji Mense u našem društvu. Pomogli smo našim komšijama da realizuju neke svoje ideje, da postignu statuse u okviru MIL ili se izbore sa nekim njihovim izazovima. Uvek smo tu za sve ljude dobre volje!

while relying on the positive forces that slowly emerged, like snowdrops under the spring snow. And so, from one milestone to the next, we came to the return of many disillusioned members, to pleasant Assembly sessions, to a Presidency where every member genuinely does their job, collectively facing various challenges. Not that there haven't been challenges during all these years of 'maturity'...

But what brought us joy? New enthusiasts, new realized ideas, new meetings, partners, successes. Since 2017, we have successfully gathered the population of educators and all those interested in the gifted. We have held seven international conferences on giftedness, positioning ourselves in our society and region as an authority on issues of giftedness. The Ministry of Education has recognized us and included us in the Working Group that prepared the strategy and recommendations for working with gifted students. We also have an accredited seminar for teacher training regarding the needs of gifted students.

We have hosted three major international Mensa gatherings — IBD 2015, EMAG 2018, and Silvensa 2023. Many visitors commented that we set a high standard for future organizers, proving that we are more than good hosts.

We initiated co-funding for our members' projects, with limited funds but significantly more prestige that we add to these projects thanks to Mensa's excellent reputation in our society. We have helped our neighbors realize some of their ideas, achieve statuses within MIL, or deal with some of their challenges. We are always there for all people of goodwill!

Na međunarodnom planu smo takođe opravdali reputaciju koju imamo, jer je u svetu organizacija i institucija koje se bave Erasmus+ projektima, Mensa Srbije postala veoma poželjan partner. Pravo je zadovoljstvo predstaviti partnerima raznovrsnost ekspertize naših članova, kao i uvek prisutno razmišljanje ,izvan kutije' koje nastavlja da impresionira sve one sa kojima saradujemo.

Spomenuću i brojne radionice za decu našeg Odseka za rad sa decom, roštiljanje na Adi koje i dan danas okupi najveći broj članova, tribine, predavanja, festivale na kojima učestvujemo, obuke, humanitarne akcije, volonterske vikende i sve to kao da je jedna velika žurka koja traje bez prestanka, za svakog onog koji želi da se u to kolo uhvati. Pa ko voli – izvolite!"

Veliki pozdrav šaljem svima koji su stigli do ovog dela i koji ovo čitaju. Hvala vam što ste istrajni, što ste se potrudili i posvetili nam vreme. Hodajte sa nama ovim mostovima koji spajaju sve ono u šta mi kao članovi Mense verujemo i ka čemu težimo – jedinstvenosti u ime inteligencije!

On the international stage, we have also justified our reputation. Mensa Serbia has become a highly sought-after partner in the world of organizations and institutions working on Erasmus+ projects. It is a pleasure to present to our partners the diverse expertise of our members, as well as the ever-present out-of-the-box thinking that continues to impress everyone we work with.

I will also mention numerous workshops for children by our Department for Work with Children, barbecues on Ada that still gather the largest number of members, panels, lectures, festivals we participate in, training sessions, humanitarian actions, volunteer weekends—all of it feels like one big party that never ends for anyone who wants to join. So, if you're interested, you're welcome!"

Warm regards to everyone who made it to this part and is reading this. Thank you for your perseverance, effort, and time. Walk with us across these bridges that connect everything we, as Mensa members, believe in and strive for — uniqueness in the name of intelligence!

Nemanja M. Angelovski,
Glavni i odgovorni urednik
časopisa MozaIQ i biltena Mense Srbije,
student medicine

Nemanja M. Angelovski,
Editor-in-Chief of the MozaIQ magazine and
Mensa Serbia bulletin, student of medicine



kliknite na ime države
kako biste posetili njihov sajt
click on the country's name
to visit their site

Marko Ristić: **Prvi dobitnik stipendije Mense Srbije**

Povodom obeležavanja 25 godina kontinuiranog rada, Predsedništvo Mense Srbije je prošle godine ustanovilo Stipendiju Mense Srbije. Cilj stipendije je da pruži podršku članovima Mense Srbije u ostvarivanju njihovih akademskih i naučno-istraživačkih ciljeva. Na konkurs koji je objavljen za školsku 2024/2025. godinu pristigao je veliki broj prijava, a Komisija za dodelu stipendije ocenila je pristigle prijave prema kriterijumima utvrđenim u Pravilniku o dodeli stipendije. Kriterijumi su obuhvatali kvalitet eseja, jasnoću izraženih ciljeva, kao i planove kandidata za njihov budući razvoj. Nakon detaljnog razmatranja prijava, najbolje ocenjen je bio esej kandidata Marka Ristića, te je Marko izabran za prvog stipendistu Mense Srbije. Stipendija je prvi put dodeljena neposredno pred početak jesenjeg zasedanja Skupštine Mense Srbije 01.12.2024. u Beogradu, a predsednica Mense Srbije, Aleksandra Borović, uručila je povelju o dodeli stipendije Marku Ristiću. U nastavku razgovaramo sa Markom, koji će nam otkriti više o sebi, svojim akademskim ambicijama i planovima koje ima za budućnost.

Možete li nam reći nešto više o sebi i svom obrazovnom putu?

- Rođen sam 1997. godine u Beogradu, gde sam završio osnovnu i srednju školu. Diplomirao sam na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Beogradu 2022. i po obavljenom kliničkom stažu i položenom stručnom ispitu zasnovao sam radni odnos na Klinici za kardiologiju Univerzitetskog kliničkog centra Srbije po programu zapošljavanja najboljih diplomaca medicinskih fakulteta Ministarstva zdravlja Republike Srbije. Na osnovnoj specijalizaciji iz interne medicine pri Medicinskom fakultetu Univerziteta u Beogradu sam od aprila 2024. godine. Radim u Kardiološkoj intenzivnoj nezi i sali za kateterizaciju, integrišući kliničku i interventnu kardiologiju kroz naučno-istraživački rad u oblastima srčane slabosti i kardiovaskularnog imaging-a.

Kako ste saznali za stipendiju Mense Srbije i šta Vas je motivisalo da se prijavite?

- Za stipendiju sam saznao preko elektronskog biltena i društvenih mreža Mense Srbije. Samu prijavnu formu sam poslao prvih dana po objavljenom konkursu, ali sam esej kompletirao tek pred krajnji rok za slanje dokumentacije. Mensa je institucija prepoznatljiva u svetu, stipendija predstavlja veliku čast i priznanje za dosadašnji rad, kao i podstrek za dalje usavršavanje.

Koji su Vaši najveći uspesi do sada i kako planirate da ih razvijate u budućnosti?

- Integrisane akademske studije na Medicinskom fakultetu sam završio kao jedan od studenata generacije sa prosečnom ocenom 10. U toku studija sam boravio dva meseca na Mejo klinici kao student istraživač. Ove godine sam završio postdiplomski kurs iz kliničkih istraživanja u organizaciji Univerziteta Harvard i Semelwajs u Budimpešti. Kao najmlađi polaznik sam završio osnovni kurs transtoraknog ultrazvuka srca Ehokardiografskog udruženja Srbije. Imao sam usmena izlaganja na najvećim kongresima američkog i evropskog udruženja kardiologa, kao i na više međunarodnih kardioloških sastanaka.

Šta smatrate ključnim za uspeh u obrazovanju i kako Mensa može doprineti daljem obrazovnom napretku?

- Potrebno je mnogo istrajnosti, vrednog rada i odricanja. Svaki veliki uspeh je posledica planskog ulaganja vremena i ciljane primene stečenog znanja, a često je potrebno i makar malo sreće. Mensa okuplja ljude sa sličnim načinom razmišljanja, njeni članovi su svestrani, sa raznovrsnim profesijama i oblastima interesovanja. Samo članstvo u organizaciji otvara vrata novih poznanstava, mogućnosti neposrednog uključivanja u postojeće projekte kao i aktivnu ulogu u međunarodnim organima Mense. Akademska zajednica svuda u svetu podržava i ceni pojedince koji su članovi Mense, bez obzira odakle dolaze.

Koji su Vaši profesionalni ciljevi i kako stipendija pomaže da ih postignete?

- Stremim putu akademske kardiologije, sa željom jačanja veza između klinike na kojoj radim i univerziteta kojem pripadam sa vodećim institucijama u svetu. Naredne dve godine ću periodično provoditi u Londonu na hibridnom postdiplomskom kursu srčane slabosti u organizaciji predsednika Evropskog udruženja kardiologa, Tomasa Lušera. Nadam se da ću iskustva, kontakte i nova saznanja uspeti da primenim u Srbiji i time dodatno pomognem u lečenju našeg stanovništva. Stipendija omogućava ostvarivanje kontinuirane medicinske edukacije i učešće na međunarodnim kongresima.





Kako provodite svoje slobodno vreme i koje aktivnosti Vam pomažu u ličnom razvoju?

- Nažalost, ima ga sve manje, ali uvek volim da provodim vreme sa porodicom i prijateljima. Odlazim u pozorišta i na rok koncerte, od detinjstva navijam za Partizan i Manchester junajted, a trenirao sam košarku i tenis. U medicini je neophodno svakodnevno čitati, informatičke veštine, a dobro poznavanje stranih jezika, pre svega engleskog, izuzetno je korisno i olakšava naučno-istraživački rad.

Koji su Vaši saveti za druge mlade ljude koji žele da se pridruže Mensi Srbije (ili postanu stipendisti)?

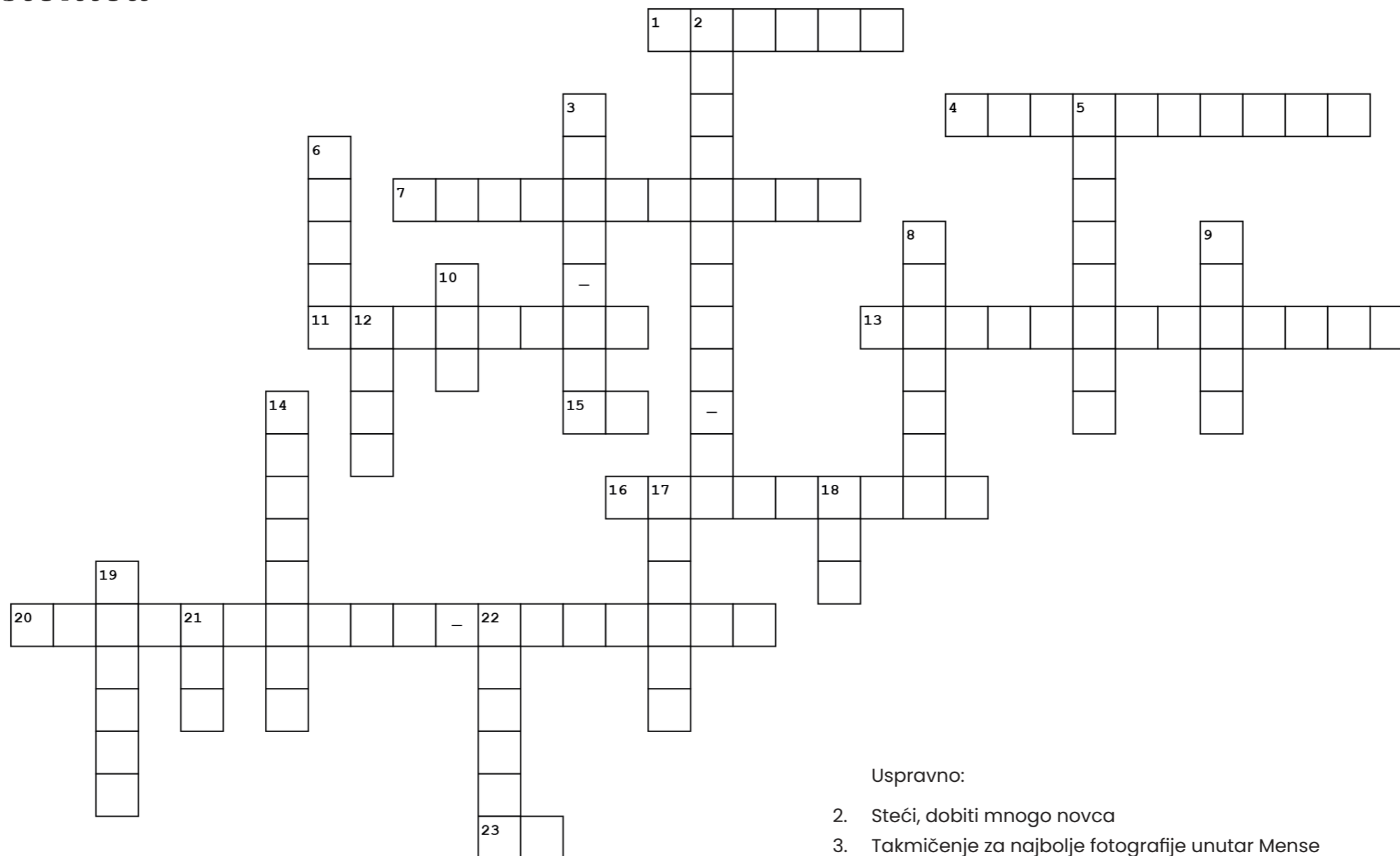
- Ne treba da se plaše testa, svi sadašnji ili bivši članovi Istraživačke stanice Petnica, Regionalnih centara za talente ili, prosto, mladi koji vole zagonetke i neguju logičko zaključivanje ne treba da oklevaju, već da se prijave na najbliže testiranje. Ako dodju koncentrisani, dobro naspavani i motivisani, sigurno će biti zadovoljni ishodom testa. Mensa ima brojne SIG-ove (podgrupe za različite aktivnosti) i zanimljive događaje tokom cele godine, svako nov je dobrodošao i brzo se oseti prihvaćenim. Slobodno nam se pridružite!

Ana Pešić Ružić,
potpredsednica Mense Srbije



Novi Sad
Bulevar oslobođenja 22
Beograd
Dom omladine Beograda, Makedonska 22/III/7

www.mensa.rs



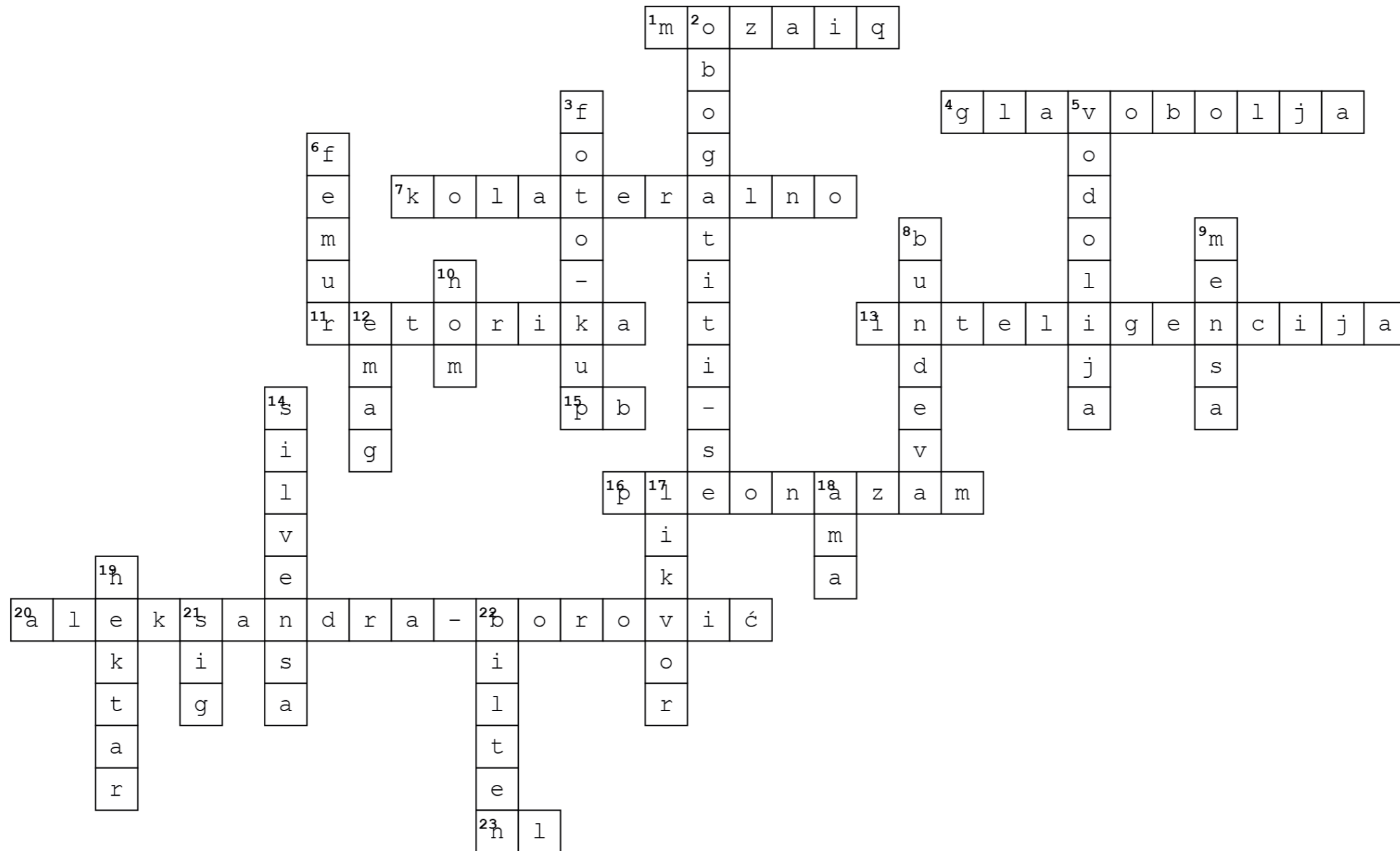
Vodoravno:

1. Časopis Mense Srbije
4. Bol u glavi
7. Koje je sa strane, sporedno
11. Skup pravila o lepom govoru
13. Mensa sprovodi test _____
15. Olovo
16. Gomilanje istoznačnih reči u govoru
20. Trenutna predsednica Mense Srbije
23. Holandija

Uspravno:

2. Steći, dobiti mnogo novca
3. Takmičenje za najbolje fotografije unutar Mense
5. Horoskopski znak ljudi rođenih između 20.1. i 18.2.
6. Butna kost (lat.)
8. Dulek, ludaja
9. Udruženje inteligentnih ljudi
10. Nominativ
12. Godišnje okupljanje evropskih Mensi
14. Proslava Nove Godine koju organizuje Mensa
17. Moždano-moždinska tečnost (med.)
18. Uzvik čuđenja
19. Mera za površinu
21. Grupa posebnog interesa
22. Interno glasilo članova Mense

Ukrštenica rešenja





Sve članke, utiske i predloge možete pisati na mozaiq@mensa.rs

