



СРЕДЊА МЕДИЦИНСКА ШКОЛА „ХИПОКРАТ“

ДЕЦЕМБАР, 2016. год.



**ЧАСЛОС**



Главни и одговорни уредник: Милица Луковић; главни уредник редакције Медицина: Владимир Познан; главни уредник редакције Хигијена: Александра Тањевић; главни уредник редакције Занимљивости: Милица Живанов; главни уредник редакције Спорт: Ана Стошић; главни и одговорни дизајнер часописа: Невена Месарић.



## Уводна реч главног и одговорног уредника

### *Часноса*

Поштовани читаоци,

верујем да ћете уживати при читању првог броја *Часноса*. Задовољство ми је да вам представим први часопис Средње медицинске школе „Хипократ“.

Ученици, који су окупљени у оквиру новинарске секције, потрудили су се да вам на креативан начин дочарају своја интересовања и утиске поводом почетка школовања у Средњој медицинској школи „Хипократ“. Путем првог, децембарског броја *Часноса* представљају вам се ученици новинарске секције кроз рубрике о медицини, хигијени, спорту и занимљивостима о којима разговарамо на одморима, током дружења.

Издавању првог часописа Средње медицинске школе „Хипократ“ претходило је формирање новинарске секције под вођством професорке српског језика и књижевности Иване Вујић.

Хвала на указаном поверењу.

Милица Луковић



## МЕДИЦИНА



ДЕЦЕМБАР,  
2016. год.

### PREMIUM NON NOCERE

Медицина је наука и вештина лечења која се бави дијагностиком, превентивом и терапијом психичких и физичких болести човека. Савремена медицина примењује науку о здрављу, биомедицинска истраживања, дијагностикује и третира болести и повреде употребом лекова, операција или неких других типова терапије.

Задаци савремене медицине су:

- 1) лечити и сузбијати болести,
- 2) омогућити болесницима повратак у нормалан живот,
- 3) спречити појаву болести,

4) побољшати опште стање здравља.

Новинарска екипа, Владимир Познан, Тијана Лисица и Милица Луковић, задужена је за бригу о здрављу целог М12 одељења, а уједно и Средње медицинске школе „Хипократ“.

Уколико имате здравствене недоумице, слободно нам поставите питање на нашој Фејсбук страници: Novinari iz Srednje medicinske skole “Hipokrat“.

Чланак припремили:

Владимир Познан, Милица Луковић, Тијана Лисица



### ПРВА ПОМОЋ

Прва помоћ представља скуп мера и поступака којима се спасава живот и спречава даље погоршање здравља повређених и оболелих особа. Примењује се на лицу места или на безбедном одстојању од места настанка повреде или болести.

Основни задатак прве помоћи је очување живота људи, односно, да се унесрећена лица у што бољем стању и у што краћем временском периоду транспортују до одговарајуће медицинске установе.

Прва помоћ се разликује од стручне медицинске помоћи, а пружају је лекари, обучени спасиоци.

Основни циљеви прве помоћи су:  
-отклањање узрока који угрожавају живот повређених особа,  
-враћање унесрећених лица у живот,  
-њихово збрињавање,  
-обезбеђивање оптималног транспорта.

Чланак припремила:  
Елдона Чолаку





## РУБРИКА ХИГИЈЕНА



ДЕЦЕМБАР,  
2016. год.

### ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

Под личном хигијеном подразумева се одржавање чистоће руку, тела, оралне хигијене, чистоће зуба, уредност косе, ноктију, чистоће одеће и обуће, те здраве прехранбене и животне навике.

Одржавање личне хигијене је најбоља превенција појаве заразних болести (грип, прехлада, инфективне дијареје, заразна жутица, различите врсте кожних болести, гљивичне инфекције, свраб и тд). Инфекција се најчешће преноси прљавим рукама, стога се цревне заразне болести називају “болести прљавих

руку“. Ове болести се манифестују у виду стомачних болова, дијареје, повраћања и повишене температуре. Навешћу основна правила одржавања хигијене.

1. Редовно прање руку пре припремања хране, пре јела, пре и после коришћења тоалета, после кашљања, кијања, брисања носа, контакта са животињама, после коришћења јавног превоза. Могу се користити папирне марамице, а препоручује се и коришћење влажних марамица, чврсти и течни сапуни за прање руку, као и антибактеријски гелови и



## ХИГИЈЕНА



ДЕЦЕМБАР,  
2016. год.

спрејеви за дезинфекцију руку. С обзиром на то да се људско тело прља властитим знојем, прашином и нечистоћама из околине, неопходно је редовно туширање. Користе се гелови за туширање, купке, разна млека и лосиони за негу тела после туширања.

2. Нокти треба да су увек уредни и чисти. Такође и коса. Доступни производи су крема и лосиони за негу ноктију, маказице, ноктарице и турпија за нокте, четкица за нокте. Различите врсте шампона и балзама за косу.

3. Одржавање оралне хигијене се односи на редовно прање зуба, најмање два пута дневно. За одржавање хигијене

уста користе се различите врсте спрејева и раствора, освеживачи даха, затим различите врсте паста и гелова за зубе, а обавезна је и употреба конца за зубе.

Навике редовног одржавања личне хигијене стичу се још у детињству, почевши од кућног одгоја и школског образовања. Нарочито се мора обратити пажња на одржавање хигијене деце у вртићима, у школи, мајки у трудноћи и током порођаја, уколико сте спортиста или сте због природе посла којим се бавите изложени штетним агенсима.

Чланак припремила:

Милана Врањеш



## ХИГИЈЕНА



ДЕЦЕМБАР,  
2016. год.

### Десет занимљивих чињеница о хигијени

1. Хигијена потиче од речи *hygieneia*.
2. Људско тело је дом за преко 1000 врста бактерија.
3. Антибактеријски сапун није ефикаснији од обичних сапуна у спречавању инфекција.
4. Монасима мање религије у Индији је забрањено да окупају било који део свога тела, осим руку и ногу, јер мисле да би тако могли угрозити милион микроорганизама који живе на телу.
5. Статистика указује на чињеницу да 60% мушкараца и 40% жена не перу руке након поште тоалету.
6. Више бактерија се налази на тастатури него у тоалету.
7. Судопера обично садржи и до 100.000 пута више бактерија од тоалета.
8. Да би се бебина кожа очистила од зноја и остатака креме, употребљава се топао и влажан пешкир.
9. Никад не чистите угао ока штапићем вате, постоји опасност да се штапић омакне и да повреди дететову очну јабучицу.
10. Никада не користите штапиће вате јер се тако може оштетити дететов слух, а ушна маст се на тај начин гура још дубље и ту може да се стврдне и изазове проблеме.

Чланак припремила:  
Александра Тањевић



## ЗАНИМЉИВОСТИ



ДЕЦЕМБАР,  
2016. год.

### ЗДРАВА ХРАНА

Храна је све оно што уносимо у организам како бисмо надокнадили утрошену енергију и стимулисали раст и развој организма. Многе болести данашњег друштва могу се спречити правилном и уравнотеженом исхраном. Основно правило здраве исхране јесте разноликост. Различите намирнице садрже бројне нутритијенте (хранљиве састојке) који су важни за исправан рад метаболизма. Недостатак хранљивих састојака у организам до акумулације токсина у телу и дугорочно резултира различитим обољењима. Здрава исхрана уз то што одржава наше здравље, помаже и у регенерацији и одржавању телесне масе, смањује ризик од неких са исхраном везаних болести као што су дијабетес, кардиоваскуларне болести,

артритис, остеопороза и неке врсте карцинома. Основна разлика правилне исхране:

- конзумирање намирница из свих скупина, како би унели све важне хранљиве састојке;
- коришћење много различитог воћа, поврћа и целовитих житарица;
- прехрану сиромашну засићеним масноћама, а богату незасићеним изворима масти, као што су маслиново уље уљане репице;
- конзумирање што мање соли и шећера;
- унос биљних беланчевина у комбинацији са животињским, на пример: махуранке или орашасте плодови;
- физичка активност.

Чланак припремила:  
Марија Панић





## ЗАНИМЉИВОСТИ



ДЕЦЕМБАР,  
2016. год.

### ТЕОРИЈЕ ЗАВЕРЕ

#### *Сублималне поруке*

Увек смо изложени сублималним порукама које за циљ имају да нам контролишу ум. Посебно је популарна теоруја како су Дизнијеви цртани филмови препуни сублималним порукама. Сматра се да је слушање песме уназад открићете да се у песми призива и слави Сатана. То су сублималне поруке.

Реч је о невидљивој влади или тајној влади, како је још зову. Међутим људи који једноставно речено управљају светом тако да га „слободни зидари“ граде онако како сматрају најбољим. Они изазивају светске атове, климатске поремене и све остало.

*Слетање на месец се никада није догодило!?*

Многи скептици сматрају да је целокупни догађај лажиран и снимљен у великом Насином студију у Америци, а да је Нил Амстронг једноставно ходао у пустињи уз ефекат успореног снимка, како би се показала надмоћ САД-а над СССР-ом током хладног рата. Све се одвија у чувеној области 51, бојном полигону лоцираном у Невади. Ова териоторија постоји од средине 50-их година прошлог века, када су људи масовно пријављивали виђење НЛО летелица у близини ове базе као и чудне звукове и светла усред ноћи. Такође се верује да се ту срушила ванземаљска летелица.

Чланак припемиле: Милица Марковић, Милица Луковић, Тијана Лисица,  
Ивана Мијатов



## ЗАНИМЉИВОСТИ



ДЕЦЕМБАР,  
2016. год.

### ***ПОЗНАТЕ ЛИЧНОСТИ***

#### **Доналд Трамп**

Доналд је рођен 14. Јуна 1946. године у Њујорку. Имао је прилично буран брачни живот. По трећи пут се оженио Словенком, Меланијом Кнанс Трамп. Венчали су се 2005. године и даље су у браку. Доналд има више петоро деце: Иванку, Ерика, Тифани, Барона и Доналда Јуниора.

Амерички је бизнисмен, ТВ личност, политичар који је изабран за четредесет и петог председника САД на Председничким изборима 2016. године. Доналд је са 70 година најстарија особа у америчкој историји која је преузела место председника. Мултимилионер је и директор *Трамп организације* која се углавном бави некретнинама у Америци. Светска јавност га је великим делом упознала и као звезду популарне америчке

ријалити ТВ серије *Шегрт* (The Apprentice) у којој је био водитељ и главни продуцент.

Сматрамо да Доналд Трамп није заслужио да буде



председник Сједињених Америчких Држава због расистичког односа према народу. Веујемо да неће добро водити државу из истог разлога. Понаша се бахато и поред толиког богатства ретко даје нешто у хуманитарне сврхе. Стога, мислимо да има лоше особине за председника једне тако велике државе.



## ЗАНИМЉИВОСТИ



ДЕЦЕМБАР,  
2016. год.

### Џеки Чен

Рођен је 7. Априла 1954. године у Хонконгу. Он је кинески глумац, продуцент, поп певач, сценариста. Дobar део живота посветио је добротворним пројектима, тако је 2004. године постао амбасадор УНИЦЕФ-а.

Пре Другог светског рата његов отац Чарли радио је шпијунске послове за кинеску владу, а његова мајка Ли-Ли је била певачица која је тајно продавала опијум. Његови родитељи су покушали да га продају за 26 долара британском доктору који је породило његову мајку. На снимању у Југославији задобио је фрактуру лобање и део коске му се забио у моздану масу и тако је замало изгубио живот. Добитник је Гинисове награде за највише послова које је

Мислимо да је баш због тога велики човек и да зато

један човек имао у једном филму и за највише изведених вратоломија икада. У легендарном филму *Ко сам ја* (Who Am I?) спустио се низ Вилемсверф зграду, солитер висок 21 спрат, у Ротердаму као да је тобога.

Управо та сцена проглашена је за најлуђу икада

снимљену сцену, а његова улога за најбољу каскадерску улогу.

Желели смо да вас упознамо са занимљивом Џекијевом биографијом јер је занимљива и хумана личност. Од сваког прихода, Џеки би пола новца приложио у хуманитарне сврхе. осваја симпатије великог броја људи





### Моника Белучи

Моника Ана Марија Белучи рођена је 30. Септембра 1964. године. Родила се у Италији у месту Чита ди Кастела. Она је италијанска глумица која је започела каријеру у 16. години. Добила је своју прву улогу у ТВ филму. Пажњу на себе скреће улогом у америчком филму Брам Стокеров *Дракула*. Током година постаје позната светској јавности улогом у филму *Доберман* где је наступила заједно са својим садашњим мужем, Венсаном Каселом. Течно говори: италијански, француски, енглески и шпански језик. Била је члан жирија на Филмском фестивалу у Кану 2006. године. Поседује воштану фигуру у француском музеју Гревин.

Моника, по нашем мишљењу, врло је угледна, шармантна и квалитетна глумица. Она је такође врло хумана, највише помаже



болесној деци. Србију је посетила током кобних поплава и међу првима се одазвала и донирала новац за помоћ нашој држави. Такође се појављивала у неколико српских филмова, а у последњем има главну улогу.

Чланак припремиле:  
Милица Марковић и  
Милица Живанов



## ЗАНИМЉИВОСТИ



ДЕЦЕМБАР,  
2016. год.

### НОВОСТИ

## Посета Сајму књига у Београду

61. Међународни београдски сајам књига одржао се од 23. до 30 октобра. На сајму је учествовало 480 издавача и то 412 домаћих и 68 иностраних издавача .

Ученици Средње медицинске школе Хипократ посетили су Сајам 26. октобра у пратњи дијекторице наставе, професорице Иване Ђирић, и психолога школе, професорице Маријане Росић. Ученици су имали прилику да уживају у пријатној атмосфери међу бројним књигољупцима. Поједини су највише уживали

у позитивној атмосфери у току пута. Поред гужве и губљења по хали сајма и протаге за млађаним момцима, купљене су и покоје књиге. Радо се ишчекује и посета наредном сајму књига као повода за ученичко држење.

61. Међународни београдски сајам књига званично је завршен свечаном примопредајом Отворене књиге.

Чланак припремила:  
Дајана Жадањи





## СПОРТ



ДЕЦЕМБАР,  
2016. год.

### КОНОР МЕКГРЕГОР

Још од малена размишљао да будем борац УЛТИМАТИВНЕ БОРБЕ ПРВЕНСТВА. Већ дуго тренирам кикбокс, добро ми иде и проналазим се у том спорту. Гледао сам многе борбе и борио се много пута. Већ две године имам свог идола. Он се зове Конор Мекгрегор, има двадесет и девет година и висок је 175cm. Нико није веровао да ће он постати првак УФЦ-а, осим његове девојке која је свим силама веровала у њега и била му подршка у свакој борби.

Живео је са њом у Ирској, никад није радио јер је највише времена проводио у теретани. Пре више од три месеца Конор је нокаутом у тринаестој секунди борбе за титулу славио против Џос Алда, бразилског борца који није изгубио пуних 10 година. Сада знам да вреди она народна пословица да иза сваког успешног мушкарца стоји жена. Тренираћу све док ми мој идол не постане ривал.

Чланак припремио:  
Милован Витезов





## ХОРОСКОП



ДЕЦЕМБАР,  
2016. год.

### **Ован**

*Љубав*

Током

децембра може

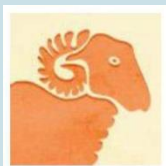
доћи до сукоба са партнером.

Ако немате партнера могуће да ћете наћи сродну душу.

*Здравље*- Током децембра сте одлично. Обратите пажњу на здравље.

*Посао*

Овај месец вам даје велику шансу у школи, пронаћи ћете нешто за себе али ни сами нећете бити у фазону.



### **Бик**

*Љубав*

Слободним

биковима у

првој половини децембра јако је актуелно заљубљивање.

*Посао*

Овај месец ћете памтите по успеху.

*Здравље*

Здравље одлично али обратите пажњу на здравље.

### **Близанци**

*Љубав*

Средином

месеца вас очекује



близак сусрет са бившим партнером, могуће помирење

*Посао*

Повољна ситуација овог месеца. Углавном много рада.

*Здравље*

Посветите време спорту, исхрани и имунитету.

### **Рак**

*Љубав*

Много

излазака, прослава.

Пошлост вам куца на врата. Ако сте у вези, заједно функционишете без проблема.

*Посао*

Ви ћете пронаћи посао за себе. Имате додатна ангажовања.

*Здравље*

Имате већих проблема са здрављем. Старијој популацији могући проблеми са крвним судовима, притиском и ногама.

### **Лав**

*Љубав*

У везама

чврсто држите своје ставове док

ће се од вољене особе очекивати да се прилагођава.

*Посао*





## ХОРОСКОП



ДЕЦЕМБАР,  
2016. год.

Остварује вам се све оно што сте очекивали у овом месецу.

### *Здравље*

Стрес вам представља проблем ове године, проблем са кичмом и срцем.

### **Девица**

#### *Љубав*

Ваши пријатељи ће са вама кренути у акцију, у другом делу месеца не оклевајте.

#### *Посао*

Често сте у журби али ћете касније имати више новца.

#### *Здравље*

Солидно стање али већи одлив енергије, проверите крвну слику.

### **Вага**

#### *Љубав*

Последњи месеци су проблематични. Неким односима је истекао рок трајања.

#### *Посао*

Новац трошите у неограниченим количинама.



Ваш посао није испунио ваша очекивања.

#### *Здравље*

Проблеми са стомачним делом.

### **Шкорпија**

#### *Љубав*

Проблеми са партнером али вас ништа не може раздвојити. Будите искрени.

#### *Посао*

Немој те пристајати на послове који вам не одговарају.

#### *Здравље*

Лако губите енергију и имате падове имунитета.

### **Стрелац**

#### *Љубав*

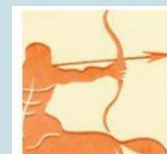
Долази до новог емотивног односа. Контакт са бившим партнером се може на кратко обновити.

#### *Посао*

Будите свесни ваше ситуације. Имате прилику за ново ангажовање.

#### *Здравље*

Проблеми са дисајним путевима.







## ХОРОСКОП



ДЕЦЕМБАР,  
2016. год.

### **Јарац**

*Љубав*

Ништа се  
не дешава у  
вашем



емотивном животу, неко близу  
вас вам шаље сигнале, зашто  
оклевате?

*Посао*

Радите, а не видите  
резултате, бићете нападнути  
позивима, предлозима...

*Здравље*

Водите рачуна да се  
одмотите, наспавајте се.

### **Водолија**

*Љубав*

Будите  
спремни за акцију,  
за вас више нема



мира. Упустићете се у авантуру  
са пријатељем ,ако сте у вези  
морате решити све проблеме...

*Посао*

Морате имати више  
комуникације са шефовима.

*Здравље*

Окупирани сте  
обавезама. Подложни сте  
бактеријама и вирусима.

### **Риба**

*Љубав*

Доста вам је  
усамљености. Неки  
чезну за бившим  
љубавима.



*Посао*

Пронађите нешто  
адекватно за себе.

*Здравље*

Ви сте далеко од тога да  
можете да се опустите. Са  
неким стварима тешко  
излазите на крај.

Чланак припремиле:

Милица Коплић

Аница Стошић

Ивана Мијатов

Елдона Чолаку