Apoteka Melissa

Melissa

Časopis za prevenciju bolesti i promociju zdravlja

Besplatan primerak Izdavač, ZUA "Melisa", Majur, broj 15. februar-dvomesečno 2020.

ISSN 2620-0759

PROBIOTIC® DAILY menta

oralni prašak za direktnu upotrebu

IZBALANSIRAJTE STRESNI DAN

grčevi mučnina LENJA CREVA nadimanje

Problemi sa varenjem?

bol u želucu gorušica

DigestivAid

Gluten free · Vegan · GMO free

No Acid

Ublažava tegobe kod povišenog lučenja želudačne kiseline kao što su bol, gorušica i grčevi u želucu. Prirodni kalcijum karbonat iz fosilnog korala, papaja i sladić neutrališu višak kiseline dok pektin jabuke deluje umirujuće na osetljivu sluzokožu želuca.

Active

Olakšava varenje hrane, otklanja mučninu i nadimanje posle jela. Sadrži enzime ananasa, papaje i fermentisanog pirinča, artičoku, anis, kumin, đumbir i komorač.

ESI Quality Since 1975

www.esi.it www.bgbitaliana.rs ☎(011) 313 27 72 ESI Srbija esi_srbija

Altiprim®&

biljni preparat za odrasle

Altiprim P®

biljni preparat za decu

Prirodna pomoć:

- Za smirivanje suvog kašlja
- Za olakšavanje iskašljavanja

www.mocbilja.rs

Institut za proučavanje lekovitog bilja »Dr Josif Pančić«

moć bilja

Poštovani,

Svesni činjenice da povećanje nivoa znanja ne vodi nužno i do promena u navikama i odnosu prema određenoj temi, ipak nastavljamo sa našom, od prvog broja započetom misijom. Promocija zdravlja kao resursa za svakodnevni život, ostaje u našem fokusu. I svakako, kao jedna od odgovornosti zdravstvenog sektora kojem sa ponosom pripadamo.

Ako ste preskočili da napravite spisak novogodišnjih odluka, početak proleća je krajnji rok. Vreme za buđenje i prelazak sa reči na dela. Prolećne odluke su ako ne manje, onda verovatno realnije od onih koje pravimo na početku godine. Baš zato su i ostvarive, pa lako iznedre pobednike i srećne početke. A svaki se računa, sa godinama i više.

Ukoliko se pri tom odnose na usvajanje znanja i postupanju prema preporukama o zdravim navikama i stilovima života, bez sumnje ste na dobitku, i ne kratkoročno.

Vidimo se uskoro. S proleća, nekako.
Slavica G.

„Zdravlje nadmašuje sva moguća dobra tako znatno da je zdrav prosjak sretniji od bolesnog kralja"

Šopenhauer

Časopis za prevenciju bolesti i promociju zdravlja „Melissa"
Broj 15. februar 2020.

Urednik:
Slavica Gajić
e-mail: slavagajic@yahoo.com
Redakcija:
mr ph Slađana Živanović
mr ph spec Nikola Radović
tel. redakcije: 065/84 73 797
Štampa:
Demo group, Šabac
Tiraž: 2.500 primeraka
Izdavač:
ZUA „Melisa",
Vojvode Putnika 4, Majur

Izdavač ne odgovara za sadržaj oglasnog i zakupljenog prostora u časopisu.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

613/614

MELISSA : časopis za prevenciju bolesti i promociju zdravlja / urednik Slavica Gajić. - 2017, br. 1 (mart)- . - Majur : Melisa, 2017- (Šabac : Demo group). - 30 cm

Dvomesečno.
ISSN 2620-0759 = Melissa (Šabac)
COBISS.SR-ID 266700044

marketing u farmaciji

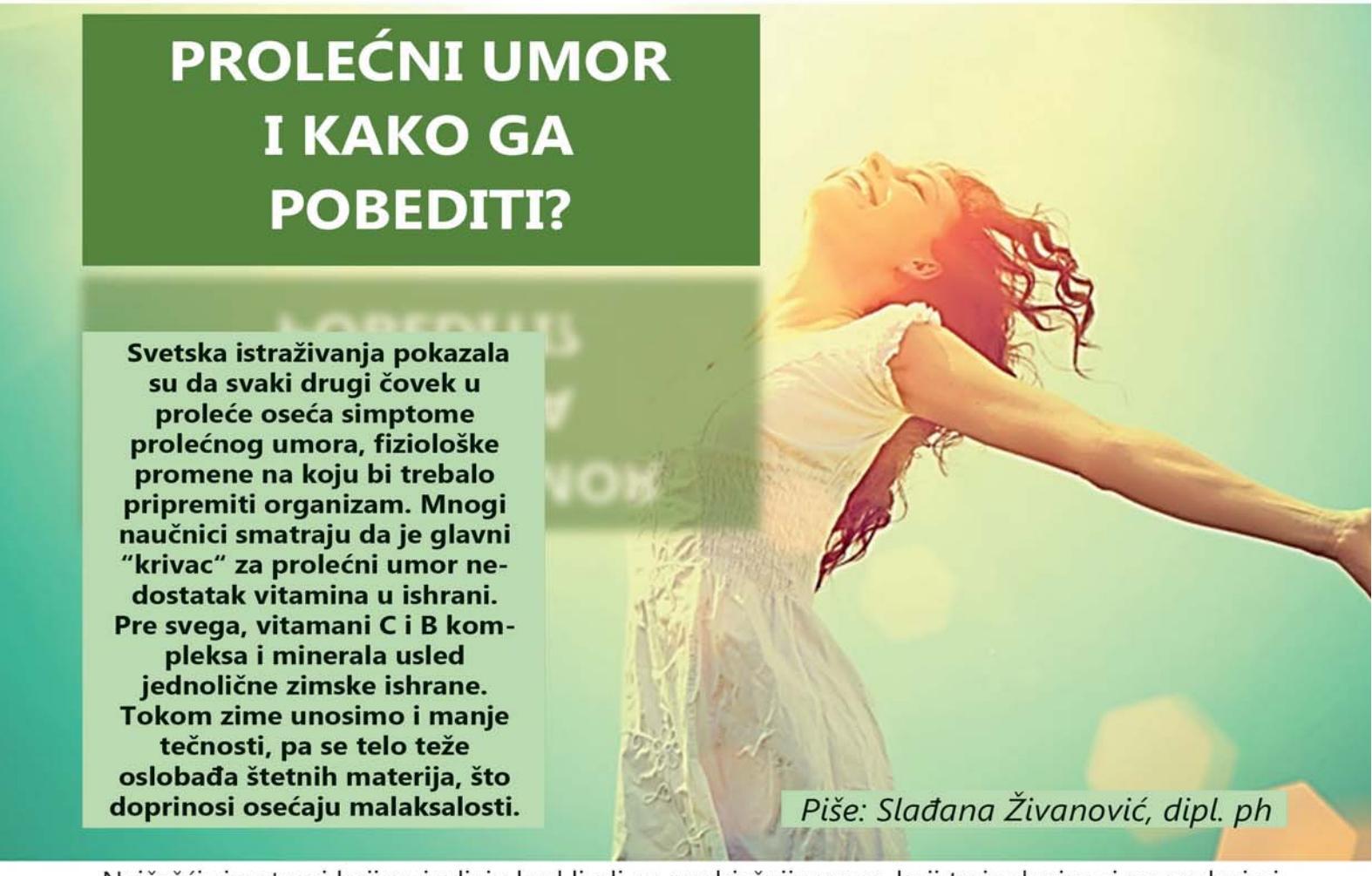
Apoteka Melissa

LIN

XIII KONFERENCIJA MARKETING U FARMACIJI

Regulatorni i komunikološku aspekti farmakovigilance i vigilance lekova i medicinskih sredstava

PROLEĆNI UMOR I KAKO GA POBEDITI?



Svetska istraživanja pokazala su da svaki drugi čovek u proleće oseća simptome prolećnog umora, fiziološke promene na koju bi trebalo pripremiti organizam. Mnogi naučnici smatraju da je glavni "krivac" za prolećni umor nedostatak vitamina u ishrani. Pre svega, vitamani C i B kompleksa i minerala usled jednolične zimske ishrane. Tokom zime unosimo i manje tečnosti, pa se telo teže oslobađa štetnih materija, što doprinosi osećaju malaksalosti.

Piše: Slađana Živanović, dipl. ph

Najčešći simptomi koji se javljaju kod ljudi su neobjašnjiv umor, koji traje danima i ne prolazi ni sa odmorom i dugim spavanjem, a česte su i psihičke promene, kao što je bezvoljnost. Naše telo se u proleće suočava sa prilagođavanjem novim uslovima, a promene najviše osećaju hronični bolesnici i meteoropate. Tokom zimskih meseci telo se brani od niske temperature i nedostatka Sunčeve svetlosti tako što podešava nivo metabolizma i hormona. Kada je temperatura niska, dolazi do povećanja arterijskog pritiska, pojačano se luči hormon sna – melatonin. Kako vreme postaje toplije dešava se obrnut proces – pritisak pada (što se naročito negativno odražava na osobe koje već imaju nizak krvni pritisak), pojačano se luči hormon sreće – serotonin. Takve promene često se nazivaju prolećnim umorom, čiji simptomi nisu opasni, ali potrebno je obratiti pažnju.

Šta su uzroci ovih simptoma i kako se nositi sa njima

Kada je zima kao godišnje doba u pitanju, jedna od prvih asocijacija jeste i obilje namirnica koje konzumiramo tokom praznika kojima je ovaj deo godine zaista bogat. Stoga, ovo je period kada je ishrana uglavnom nepravilna, bogata mastima i ugljanim hidratima, pa je moguće da dođe do povećanja triglicerida i anemije. Zbog toga je potrebno prekontrolisati krvnu sliku. Sa druge strane, na stanje organizma, uticao je i post, pa bi oni koji su pravilno postili trebalo da pripreme organizam i da na normalni režim ishrane ne pređu naglo. Prethodni period je za mnoge bio prilično statičan, a mnogi su dobili i koji kilogram viška.

Uvedite dnevnu i nedeljnu rutinu u fizičkoj aktivnosti. Na početku ne ispitujte granice izdržljivosti svoga tela. Budite strpljivi i pustite telo da se lagano navikne na novonastalu situaciju. Posle svake fizičke aktivnosti bar 10 min. se posvetite istezanju mišića, na taj način smanjujete nakupljanje mlečne kiseline i oslobađate se stresa i napetosti. Nedostatak vitamina D dovodi do pada imuniteta koji se javlja u proleće.

Boravite na suncu bar 15 minuta dnevno, a možete koristiti i preparate vitamina D. Uvesti promene u ishranu. Potrebno je konzumirati sezonsko povrće kao što su mlade rotkvice, tikvice, brokoli i šargarepa .

Karfiol i zelena salata imaju dovoljno vitamina, a malo kalorija, pa organizam nije "opterećen" ovom laganom ishranom. Tu je i neizostavno voće koje je bogato antioksidansima koji pomažu organizmu da se očisti od nagomilanih toksina. Nemojte zaboraviti na unos dovoljne količine vode, jer ona daje osećaj fizičke snage, reguliše probavu i smanjuje umor. Dodajte u svakodnevnu ishranu neke od dijetetskih suplemenata koje možete pronaći u svim apotekama. Oni će kao dadaci ishrani učiniti da nadoknadite vitamine i minerale koje niste uneli hranom.

Idite ranije na spavanje.
Dopustite svom telu da se na prirodan način adaptira na promene i sakupi potrebnu energiju.
Budite umereni, proaktivni i strpljivi.
Prilagodili smo se onda kada se završe promene vremena „iz toplog u hladno".
Dolaskom proleća i ustaljivanjem temperature, osećaćemo se lepše i simptomi prolećnog umora će polako nestati.

VAŠ PRIJATELJ U BORBI PROTIV KAŠLJA
EKSTRAKT BRŠLJANA SA DODATKOM VITAMINA C

✓ U KESICAMA
✓ DIREKTNO RASTVARANJE U USTIMA
✓ PRIMENA BEZ TEČNOSTI
✓ BILO KAD, BILO GDE

www.inpharm.rs INPHARM

natures aid

Zašto je
Glucosamine MSM & Chondroitin Natures Aid
dobar izbor?

- Smanjenjem bola u zglobovima poboljšava njihovu pokretljivost i elastičnost
- Čuva zdravlje zglobova, kosti, tetiva I ligamenata
- Štiti hrskavicu i pomaže njenu regeneraciju

Kome se preporučuje?
- Obolelima od artritisa
- Svim starijim osobama
- Teškim fizičkim radnicima
- Osobama sa viškom kilograma
- Sportistima

Pakovanje: 90 tableta
Način uzimanja: 1-3 tablete dnevno sa hranom
Bez: konzervanasa, veštačkih boja i aroma, laktoze, kvasca i glutena
POGODAN ZA DIJABETIČARE

Proizvodjač, proizvodni pogon i izvoznik: **Natures Aid Ltd.** St.George's Park, Kirkham, Preston PR4 2DQ UK
Ekskluzivni uvoznik i distributer: **Medica Linea Pharm d.o.o.**Brodarska 1b, Novi Beograd, Srbija
Tel. 011/31-10-265 office@medicalineapharm.rs ***www.medicalineapharm.rs***

SVETSKI DAN BUBREGA

Izvor: ZZJZ Šabac

Procenjuje se da 850 miliona ljudi širom sveta boluje od bolesti bubrega

Svetski dan bubrega obeležava se na inicijativu Međunarodnog društva za nefrologiju (The International Society of Nephrology) i Internacionalnog udruženja Fondacija za bubreg (International Federation of Kidney Foundations) u više od 100 zemalja širom sveta. Od 2006. godine obeležava se svakog drugog četvrtka u martu mesecu. Cilj je podizanje svesti o važnosti bubrega, organa koji ima ključnu ulogu u održavanju života i upoznavanje javnosti da su bolesti bubrega česte, opasne i izlečive.

Bolesti bubrega čine veliku grupu oboljenja različitog uzroka, toka, kliničke slike i prognoze. Ova oboljenja najčešće su izazvana infekcijama, metaboličkim poremećajima, toksinima i drugim uzrocima, a manifestuju se kao upale bubrega (glomerulonefritis, pijelonefritis, nefrotski sindrom) i akutna, odnosno hronična smanjena funkcija bubrega (bubrežna insuficijencija).

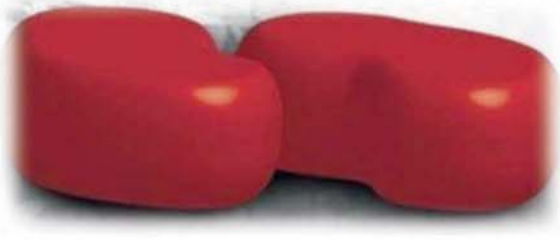
Akutne bolesti bubrega pogađaju više od 13 miliona ljudi širom sveta, a 85% ovih slučajeva se javlja u zemljama sa malim i srednjim bruto nacionalnim dohotkom. Procenjuje se da oko 1,7 ljudi godišnje umre zbog akutne bolesti bubrega. Hronične bolesti bubrega su uzrok najmanje 2,4 miliona smrtnih slučajeva godišnje i trenutno su na šestom mestu uzročnika smrti.

Hronična bubrežna insuficijencija nekoliko puta povećava rizik za nastanak bolesti srca i krvnih sudova, šećerne bolesti, povišenog pritiska, završnog stadijuma bubrežne bolesti (uremije) i prerane smrti (pre 65. godine života). Hronične bolesti bubrega čine skoro trećinu bolnički lečenih osoba i čak 84% smrtnih ishoda od svih bolesti bubrega.
U stadijumu terminalne bubrežne insuficijencije (otkazivanja funkcije bubrega) sprovodi se dijaliza ili se transplantira bubreg.

Ključne poruke Svetskog dana bubrega

Primeniti i usvojiti zdrav način života (pristup čistoj vodi, fizičkoj aktivnosti, pravilnoj ishrani, kontroli duvana). Bolesti bubrega mogu se sprečiti, odložiti i/ili držati pod kontrolom kada se primenjuju odgovarajuće preventivne mere.

- Neophodno je uvesti skrining pregled na bolesti bubrega kao primarnu zdravstvenu intervenciju, uključujući i testove za identifikaciju poremećaja (npr. testove urina i krvi). Skrining visoko rizičnih pojedinaca i rana dijagnostika i lečenje je isplativo u smislu sprečavanja ili odlaganja bolesti bubrega u završnom stadijumu.
- Obezbedite da bubrežni bolesnici dobiju neophodne osnovne zdravstvene usluge (npr. kontrola krvnog pritiska i nivoa holesterola u krvi, esencijalne lekove) kako bi odložili napredovanje bolesti bez finansijskih poteškoća.



- Lobiranje za politiku koja reguliše pravedan i održiv pristup naprednim uslugama zdravstvene zaštite (npr. dijaliza i transplantacija) i bolju finansijsku obezbeđenost (npr. subvencije) kako bi više resursa postalo dostupno. Borba protiv socijalno-ekonomskih barijera i širenje pristupa sveobuhvatnog i pravičnog pristupa uslugama je neophodno kako bi se zadovoljile potrebe stanovništva i poboljšao kvalitet zdravstvene zaštite.

PONOVO UŽIVAJTE U HRANI

MaxMedica

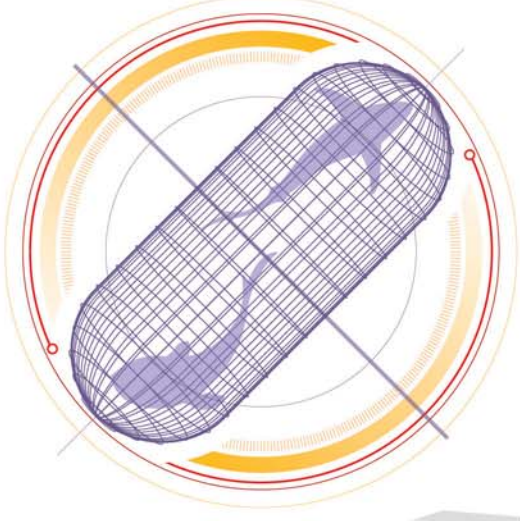
Proizvod Enzynorm sadrži kombinaciju digestivnih enzima koju čine: alfa-amilaza (razgrađuje skrob i glikogen), proteaza (razgrađuje proteine i peptide na aminokiseline), celulaza (razgrađuje celulozu i hitin), lipaza (pomaže emulgovanju i razgradnji masti), laktaza (beta-galaktozidaza, razgrađuje mlečni šećer), bromelain (proteolitički enzim) i papain (proteaza).

SVI ENZIMI SADRŽANI U OVOM PROIZVODU SU BILJNOG I MIKROBIOLOŠKOG POREKLA, KAO I SAMA KAPSULA KOJA JE GASTROREZISTENTNA I RAZLAŽE SE DIREKTNO U CREVIMA GDE JE NAJPOTREBNIJE.

Preporučuje se uzimanje 1 gastrorezistentne kapsule 2 puta dnevno, u toku obroka. Kapsule treba gutati cele, nesažvakane.

www.max-medica.com

SIGURAN IMUNITET



Galenika a.d.

Ne uspavljuje

KAD JE BAŠ BITNO

DEFRINOL FORTE SE PRIMENJUJE KOD ODRASLIH I DECE STARIJE OD 12 GODINA.

PRE UPOTREBE DETALJNO PROUČITI UPUTSTVO. O INDIKACIJAMA, MERAMA OPREZA I NEŽELJENIM REAKCIJAMA NA LEK POSAVETUJETE SE SA LEKAROM ILI FARMACEUTOM.

Odobreno od strane Agencije za lekove i medicinska sredstva Srbije pod brojem 515-08-00314-19-001 od 07.10.2019.

SABESP®

simetikon

Ne budi nadut kao balon!

Nadimanje | Gasovi | Podrigivanje

Super kod gasova i nadimanja!

PHARMANOVA

www.pharmanova.rs

GLIKEMIJSKI INDEKS HRANE

Pišu: Danijela i Živojin Cvejić, dijetetičari-nutricionisti

Termin „zdrav stil života" opisuje svakodnevno ponašanje koje unapređuje zdravlje, odnosno ponašanje koje se karakteriše izbegavanjem poznatih faktora rizika kao što su nepravilna ishrana, nedovoljna fizička aktivnost, pušenje, upotreba alkohola i zagađena životna sredina. Potreba za hranom i vodom spadaju u osnovne biološke potrebe čoveka. Ubrzani tempo života doneo je mnoge prednosti za bolji i udobniji život, ali nažalost sve to doprinelo je smanjenju fizičke aktivnosti, sve veću upotrebu industrijski proizvedene hrane što dovodi do naglog povećanja gojaznosti među stanovništvom. Gojaznost je jedan od faktora rizika koji dovodi do povećanja obolelih od šećerne bolesti, metaboličkog sindroma, povećanih masnoća u krvi, povišenog krvnog pritiska, kardiovaskularnih oboljenja dr.

Ugljeni hidrati su najrasprostranjenija grupa organskih jedinjena u prirodi, oni čine osnov ishrane svih živih bića ,pa tako i čoveka. U sastavu dnevnog obroka ugljeni hidrati treba da daju 50-60% ukupne kilokalorijske vrednosti. Ugljeni hidrati se prevashodno nalaze u namirnicama biljnog porekla (žitarice, povrće, voće), zatim u medu i dr. koncentratima. U namirnicama ugljeni hidrati se nalaze u kao prosti i složeni šećer, odnosno kao brzoresorbujući i spororesorbujući ugljeni hidrati. Njihova iskoristljivost u organizmu je različita. Namirnice životinjskog porekla takođe sadrže ugljene hidrate, ali u mnogo manjim količinama. Najveće količine prisutne su u mleku i mlečnim proizvodima (laktoza; mlečni šećer), meso i riba sadrže takođe izvesne količine ugljenih hidrata tj., sadrže polisaharid glikogen.

Po uzimanju hrane poraste nivo šećera u krvi, tada pankreas luči insulin, što izaziva pad glukoze i njen transport u ćelije organizma gde se koristi kao energetska hranljiva materija. Posle toga se nivo glukoze vraća na normalnu vrednost. Glikemijski potencijal hrane predstavlja sposobnost određene hrane da podigne nivo glukoze u krvi, što ima za posledicu povećanu potrebu za insulinom. Izražava se brojem, odnosno **glikemijskim indeksom.** Glukoza je data kao relativna vrednost i njen glikemijski indeks je 100, a ostali ugljeni hidrati sevezuju za taj nivo. U zavisnosti od vrste ugljenih hidrata i stepena iskorišćenja različite su vrednosti glikemijskog indeksa pa se namirnice grupišu kao:

Namirnice sa „niskim glikemijskim indeksom", gde je GI od 0-44. Ove namirnice ne izazivaju naglo lučenje insulina (zrno raži, jezgrasto voće, višnje, trešnje, grejpfrut, kajsije, breskve, pomorandže, povrće, brokoli, prokelj, krastavac, tikvica, paprika, paradajz, mleko, jogurt...)

Namirnice sa umerenim glikemijskim indeksom, gde je GI od 45 -54. Ove namirnice izazivaju umereno lučenje insulina. (hleb ražani, hleb od ovsa, integralni pirinač, pšenica, grožđe, kivi, sladoled...)

Namirnice sa „visokim glikemijskim indeksom", gde je GI preko 55. Ove namirnice izazivaju naglo lučenje insulina (hleb od belog brašna, francuski hleb, dvopek, kroasani, krekeri, kukuruzne pahuljice, pirinač glazirani, banane, ananas, lubenice, kesten, šargarepa, cvekla, krompir, pavlaka...)

Namirnice koje imaju nizak glikemijski indeks imaju visok sadržaj biljnih vlakana i ugljenih hidrata koji se sporo vare, imajuenergetsku vrednost. Ne mogu se konzumirati u većoj količini.

U ovoj grupi je većina vrsta povrća i voća, naročito u sirovom stanju, koje sadrže biljna vlakna, kao i integralna žita. Varenje povrća i voća je duže i oni sporije podižu nivo glukoze u krvi.

Namirnice koje imaju visok glikemijski indeks naglo podižu nivo šećera-glukoze u krvi, što za posledicu ima preterano lučenje insulina što dovodi do smanjene osetljivosti ćelija na insulin. Ta hrana ima malu zasićujuću moć.

Ove namirnice sadrže brzoresorbujuće ugljene hidrate, često u koncentrovanom obliku (med, konzumni šećer, sirupi, bombone..). Prilikom konzumiranja veće količine brzoresorbujućih šećera u dužem vremenskom periodu, ćelije postanu neosetljive na insulin, pa insulin ne može da dopremi glukozu do ćelija, i tada se glukoza ne koristi za stvaranje energije potrebne za rad, već se glukoza pretvara u masnoće. Ta pojava naziva se **insulinska rezistencija,** koja je česta pojava kod gojaznih osoba. Ogromni talasi insulina i šećera u krvi izazivaju dijabetes. Na pojavu insulinske rezistencije i dijabetesa možemo da utičemo promenama životnih stilova, pre svega neophodno je smanjiti telesnu težinu, potrebno je promeniti režim ishrane, pojačati fizičku aktivnost, unositi dovoljno tečnosti, boraviti na svežem vazduhu, izbegavati pušenje....

Karakteristike pravilne ishrane su:
Povećan unos celovitih žitarica, voća, povrća
Povećan unos biljnih vlakana
Povećan unos mononezasićenih masnih kiselina, pre svega maslinovog ulja
Smanjen unos zasićenih masnoća
Optimalan unos tečnosti

Dijeta bazirana na hrani sa niskim glikemijskim indeksom smanjuje nivo glukoze u krvi što je veoma značajno kod osoba koje imaju zdravstvene tegobe zbog insulinske rezistencije ili dijabetesa, a ovakav način ishrane takođe smanjuje nivo triglicerida, lipoproteina i holesterola u krvi. Osnovni princip ishrane je izabrati i kombinovati namirnice čijim varenjem nastaju manje količine glukoze koje ne stimulišu veliko lučenje insulina.

Skrobne namirnice u većoj količini izazivaju gasove i nadimanje. Krompir, leguminoze, beli hleb i slični proizvodi od belog brašna u kombinaciji sa proteinima utiču na slabiju apsorpciju sastojaka, a mogu biti uzrok dijareje, opstipacije, nadutosti, gorušice, mučnine i drugih digestivnih problema.

Dijeta bazirana na hrani sa niskim glikemijskim indeksom prednost daje namirnicama sa ugljenim hidratima u neprerađenom obliku, odnosno sa većom količinom biljnih vlakana.

caffetin COLD®

Ublažava neprijatne simptome prehlade i gripa

ALKALOID SKOPJE
Zdravlje pre svega

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo!
O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

Odobreno rešenjem broj: 515-08-00221-17-001 od 21.09.2017.

STRONG NATURE®

VITAMIN D3 *2000 IU*

50 µg *Vitamina D3 u ekstra devičanskom maslinovom ulju*

Pretpostavlja se da milijarde ljudi u svetu danas ima manjak vitamina D3. Direktna posledica hroničnog manjka vitamina D3 je osteoporoza. Javlja se kod žena, a sve više i kod muškaraca, sa procesom starenja. Kod osoba preko 50 godina, frakture zbog osteoporoze javljaju se kod svake druge žene i kod svakog petog muškarca. Da bi organizam imao dovoljno vitamina D3, minimalan dnevni unos bi trebao da bude 5 mikrograma odnosno 200 internacionalnih jedinica dnevno (u SAD se već govori da je optimalan unos 50 mikrograma).
Vitamin D3 povećava ugradnju kalcijuma u koštani materijal, te se smatra neophodnim za rast i kalcifikaciju kostiju i zuba. S obzirom da je kalcijum odgovoran za rad gotovo svake ćelije u našem organizmu, zaključak je da je i **vitamin D3 neophodan za sve vitalne funkcije na nivou ćelije.**

Strong Nature® **Vitamin D3 *2000 IU*, doprinosi:**

- **Očuvanju normalnih kostiju, zuba, mišića**
- **Normalnoj funkciji imunog sistema**
- **Normalnom iskorišćenju kalcijuma i fosfora**

STRONG NATURE

STRONG NATURE® VITAMIN D3 2000 IU možete poručiti putem telefona: **011 33 17 025**, na našem sajtu: **www.strong-nature.com** ili potražiti u bolje snabdevenim apotekama.
Elephant Pharma- Strong Nature

SOLGAR®
Since 1947
SOLGAR | Vaš Izbor.

Mama zna najbolje

SOLGAR PRENATAL
SOLGAR KELIRANI MAGNEZIJ
SOLGAR OMEGA-3

Potražite u apotekama | T. +381 66 803 0201 | www.solgar.rs

SOL-ADV-COMPL-HP2/01-RH/25_01_2019

INTEGRACIJA UZ PODRŠKU

DNEVNA BOLNICA PSIHIJATRIJE

Dnevna bolnica psihijatrije Opšte bolnice „Dr Laza K. Lazarević" u Šapcu otvorena je 2003.g. odine, najpre u okviru Odeljenja, a od pre deset godina koristi sopstveni prostor. Namenjena je pacijentima sa dijagnozom psihoze i graničnih stanja, a broj korisnika varira od 15-20 na dnednom nivou. Tim koji radi u Dnevnoj bolnici čine lekar psihijatar, psiholog, defektolog, radni terapeut i dve medicinske sestre. Više od dve decenije na Odeljenju psihijatrije i od početka rada Dnevne bolnice, uz pacijente je Mirjana Perišić, viši radni terapeut.

-Pacijenti dolaze u 8.30 časova, doručkuju, dobiju terapiju koja se za svakog ponaosob sprema u dozerima, a pola sata kasnije počinje „grupa" na kojoj se dogovaramo o temama koje su aktuelne i koje interesuju pacijente tog dana, i oni sami predlažu teme. Nakon toga sledi kratka pauza pa vreme za gimnastiku koje služi za mišićnu relaksaciju pre razgovora sa defektologom. Po završetku grupnog a često i individualnog razgovora, započinjemo radnu terapiju. Iako na prvi

pogled izgleda kao igra, radna terapija se vrlo pažljivo bira za svakog pacijenta ponaosob. Radimo raznim tehnikama i pacijenti su na različite načine angažovani. Nekom treba podsticaj, nekog morate ohrabriti, druge opet malo primiriti. Radimo tehnikama koje ne koštaju mnogo a mogu puno da doprinesu opštem poboljšanju stanja pacijenata.

Od papira pravimo „cevčice" od kojih kasnije nastaju predivni predmeti, upotrebni i ukrasni. Bojimo flaše, tegle, crtamo, radimo dekupaž i naravno, štrikamo, vezemo, heklamo.

Posebno svi vole da se angažuju u „kreativnom bojenju za odrasle" pa smo radove nastale ovom tehnikom tokom radnih terapija izložili u hodniku na ulazu u prostorije dnevne bolnice – objašnjava Perišićeva.

Vrlo retko se dese problemi sa ili među pacijentima tokom njihovog boravka u ustanovi. Kako ističe, ovde radi stručno osoblje koje funkcioniše kao porodica i to pacijenti osećaju.

-Ovo je naš zajednički kutak za razgovor, razumevanje, oporavak, za rad. Osim grupnih terapija i zajedničkog vremena koje provodimo, svaki pacijent ima vreme i mogućnost za individualni razgovor sa lekarom, defektologom, psihologom – ističe Mirjana i dodaje da su benefiti koje pruža dolazak u Dnevnu bolnicu brojni. - Pacijenti nisu u zatvorenom prostoru koji podrazumeva zaključana vrata. Oni dolazi samovoljno, od svojih kuća, ostatak dana provode u svom okruženju i sa svojim porodicama.

Ovo je najčešće prelazno rešenje između lečenja u bolnici i povratka u svoju sredinu. Odgovara im, jer zapažamo da takvi pacijenti vrlo brzo shvate da oni sami mogu mnogo toga, da ne zavise od drugih – objašnjava radni terapeut.

Neretko, prijateljstva nastala između pacijenata nastavljaju da traju i van Dnevne bolnice. Krajnji cilj je, što brže vraćanje i uključivanje pacijenata sa mentalnim poteškoćama u zajednicu – navodi Mirjana Perišić, viši radni terapeut.

Korisnici Dnevne bolnice neretko su organizovano posetioci brojnih manifestacija, gosti ustanova kulture.

Još jedan način destigmatizacije, socijalizacije i sprečavanja izopštenosti i izolovanosti osoba sa psihičkim smetnjama. Osoblje koje u Dnevnoj bolnici brine o pacijentima ističe da je to i vid integracije u lokalnu zajednicu, a da su oni tu da im pruže adekvatnu podršku.

BIOHEMIJSKA LABORATORIJA
LABMEDIC
Vojislava Ilića br. 9, 15000 Šabac
015/601-422

БИОХЕМИЈСКА ЛАБОРАТОРИЈА
Стари шор
Sremska Mitrovica, Stari Šor br. 60 tel: 022 639 057
Ruma, Orlovićeva br. 45, tel: 022 474 757
Šid, Alekse Šantića bb, tel: 022 716 908

MEDICOBIOTIC

PROBIOTSKI PREPARAT ZA CELU PORODICU

MEDICO DOMUS

www.medicodomus.com

Natural Wealth®

Natural Wealth® DIREKTNI OBLICI

PRAKTIČNO

BRZO

UKUSNO

MAGIC ROSE

LIN

Prirodni analgetik za zdrave zglobove

Preparat je namenjen očuvanju kostiju i zglobova i sadrži:

- Plod divlje ruže (šipurak) koji u svom sastavu ima galaktolipoide čije je dejstvo hondroprotektivno, regenerativno i antiinflamatorno.
- MSM koji učestvuje u sintezi kolagena, keratina, elastina i eliminiše naslage lošeg kalcijuma

Ne pokazuje ulcerogeni efekat i ne utiče na proces koagulacije krvi.

90 kapsula u pakovanju

Doziranje je 3 puta po 1 kapsula sa čašom vode

Dijetetski suplement

Ministarstvo zdravlja Republike Srbije 05.02.2016. 9038/2016

Apoteka Melissa

APOTEKE MELISA

www.melisa.rs

ŠABAC
- **Vojvode Putnika 4, Majur, 015 377 368**
  radno vreme: 07:30-20,
  subotom 08-19, nedeljom 08-14
- **Vojvode Putnika 2, Majur, 015 375 225**
  radno vreme: 08-15
  subotom i nedeljom ne radi
- **Pocerska bb, Jevremovac, 015 385 791**
  radno vreme: 07:30-20
  subotom 08-17, nedeljom ne radi
- **Gospodar Jevremova 9, 015 348 025**
  radno vreme: 08-21
  subotom 08-20, nedeljom 09-21
- **Vojvode Mišića 16, 015 344 307**
  radno vreme: 07:30-20:30
  subotom 09-18, nedeljom ne radi
- **Vojvode Mišića 95, 015 334 582**
  radno vreme: 07:30-21
  subotom 08-20, nedeljom 08-20
- **Popa Karana 31, 015 345 508**
  radno vreme: 07-21
  subotom 08-20, nedeljom 08-20
- **Koste Abraševića 14, 015 314 035**
  radno vreme: 08-20
  subotom 08-17, nedeljom 09-13
- **Vojislava Ilića 9, 015 601 392**
  radno vreme: 07:30-21
  subotom 08-20, nedeljom 08-20

LIPOLIST - **DZ "dr Draga Ljočić", 015 71 60 354**
radno vreme: 07-15
subotom 08-14, nedeljom ne radi

DOBRIĆ - **MZ Dobrić, 015 295 234**
radno vreme: 07-17
subotom 08-14, nedeljom ne radi

BOGATIĆ - **Mije Jovanovića 38, 015 77 87 416**
radno vreme 07:30-21
subotom 08-20, nedeljom 08-14

ŠID - **Alekse Šantića bb, 022 710 015**
radno vreme 07-21
subotom 08-20, nedeljom 08-20

NIŠ - **Nikole Pašića 34, 018 251 050**
radno vreme: 08-21
subotom 10-19, nedeljom 14-19

ŠAŠINCI - **Zmaj Jovina 1, 022 684 555**
radno vreme: 07:30-20,
subotom 08-14, nedeljom ne radi

VOŽDOVAC - **Lekino brdo, Maksima Gorkog 107**
011 408 60 94
radno vreme: 08-20:30,
subotom 08-20, nedeljom 08-14

ZEMUN - **Prvomajska 29a, 011 316 98 55**
radno vreme: 08-21,
subotom 08-20, nedeljom 09-17

FARMACEUT PRVI DOKTOR HEMIJE U SRBIJI

dr Kosta Nikolić

Osnivač druge šabačke apoteke bio je dr Kosta Nikolić. Rođen je u Kragujevcu 4. avgusta 1844. godine, kao najstariji sin Dimitrija Nikolića, državnog činovnika iz Šapca. Po završetku osnovne škole i Polugimnazije u Šapcu, stupio je na praksu kod apotekara Franca Ludvika, gde je proveo tri godine i nakon toga položio „Tirocinijum". Time je stekao pravo upisa na Farmaceutski fakultet. Studije je završio u Beču, a 1867. godine doktorirao hemiju. Tako je Kosta Nikolić postao prvi doktor hemije u Srbiji. Vrativši se u domovinu zatražio je dozvolu za otvaranje apoteke. Ministarstvo unutrašnjih dela dalo mu je dozvolu za otvaranje apoteke u Negotinu. On je od toga odustao, ali i od nagovora svog principala Franca Ludvika, da otvori apoteku u Valjevu.

14. decembra 1868. godine dobio je dozvolu da u Šapcu može otvoriti apoteku. Jedan od presudnih razloga za otvararnje apoteke u Šapcu, bilo je očevo obećanje da će mu podići zgradu za apoteku, što je ovaj i učinio. Bila je to prizemna zgrada, preko puta šabačke crkve. Prve godine rada Koste Nikolića bile su is punjene borbom za prestiž sa svojim principalom, Mijailom Filpovićem (Francom Ludvikom).

1871. godine raspisan je konkurs za glavnog revizora apoteka u Srbiji i državnog hemičara. Za to mesto se zainteresovao Kosta Nikolić, ali nije otišao u Beograd, već je ostao u Šapcu. Nakon smrti apotekara Mijaila Filipovića, Nikolić je dobio pravo snabdevanja bolnice i opštine apotekarskim potrebama.

1876. godine došlo je do rata između Srbije i Turske. Kosta Nikolić se pokazao kao veliki rodoljub ustupivši državi lekove u vrednosti od 47290 groša, koji će biti vraćeni po završetku rata. Ministar vojni, pukovnik Grujić mu je zahvalio rečima: *„Gospodine, rukovođen osećanjima patriotizma, Vi ste ustupili državi na poslugu Vaše primanje iz državne kase u vrednosti 47290 groša čaršiskih za uzimanje lekova iz Vaše apoteke u 1876. i 1877. godini, s tim, da Vam se to primanje isplati tek, pošto se rat za oslobođenje i nezavisno st Srbije svrši. Visoko ceneći ovu Vašu uslugu u današnjim ozbiljnim prilikama, u kojima se naša draga otadžbina nalazi, čast mi je izjaviti Vam moju najtopliju zahvalnost".*

Primena jodoforma, kao dezinfekcionog sredstva u medicini počinje 1880. godine, tri godine nakon što ga je Kosta Nikolić napravio u svojoj laboratoriji, na zahtev lekara iz engleske misije Crvenog krsta.

Nakon oslobodilačkog rata protiv Turske, dr Nikolić je podigao ugled svoje apoteke. Svoju aktivnost je sa polja farmacije i hemije proširio i na politiku. Bio je, kao član Naprednjačke stranke, predsednik šabačke opštine i u dva navrata posle 1893. godine, narodni poslanik u Skupštini Srbije. Bio je angažovan i u radu „Društva crvenog krsta". Kompletan njegova aktivnost donela mu je ugled i veliko poštovanje svih koji su ga znali.

Pred kraj XIX veka Šabac je vidno uznapredovao. Stanovnici ovog kraja su naučili da koriste usluge i lekara i apotekara, prihvatajući uticaje koji su dolazili iz preka, iz Austro-Ugarske: „Bilo je to vreme kada je pomada osvojila i selo i grad."

Posle trideset godina rada u struci, dr Nikolić je odlučio da se povuče. 1898. godine, svoju apoteku prodao je doktoru hemije, Luki Paniću. Ova apoteka je uništena za vreme I svetskog rata i nikada nije obnovljena.

Ipak, 1903. godine Kosta Nikolić kupuje apoteku „Kod srpskog grba" u Beogradu od mr ph. Konstantina Bogatinčevića, koji je takođe rođen u Šapcu.

Dr Kosta Nikolić ostaje i dalje aktivan u struci, radeći u Srpskom apotekarskom društvu i Društvu za čuvanje narodnog zdravlja. 1909. i 1910. godine učestvuje u izradi novog sanitetskog zakona u Srbiji.

Dr Nikolić je i naš prvi istoričar farmacije. Na prvom kongresu srpskih lekara i prirodnjaka, održanom 1904. godine povodom stogodišnjice Prvog srpskog ustanka, održao je predavanje na temu: „Pokušaj da se izloži razviće apotekarske struke u Srbiji za poslednjih sto godina".

Kada je buknuo balkanski rat, Kosta Nikolić je uputio telegram ministu vojnom: „Iako sam u 69. godini života, i ako je moj sin Dimitrije kao obveznik sa ibarskom vojskom II poziva narodne vojske i ja se stavljam Gospodine ministru na raspoloženje da poslužim u koliko mogu našoj otadžbini u ovom velikom vremenu".
Otadžbina je bila zahvalna što je imala ovakvog sina. Ipak mlađe snage su bile dovoljne da izvrše svoju svetu obavezu.
Apotekar i doktor hemije, Kosta Nikolić je doživeo duboku starost. Umro je u Beogradu, 1931. godine.

Najveća apoteka u sastavu nekadašnje Apoteke „Šabac", nosi ime po ovom uvaženom apotekaru, prvom doktoru hemije i prvom istoričaru farmacije u Srbiji.

Piše: spec. farm. Roland Antonić, VMPTŠ strukovnih studija u Šapcu Preuzeto iz knjige: „140 godina farmacije u Šapcu", autora Miodraga Gajića i Živorada Mihajlovića.

Jedinstveno na tržištu!

Rešite problem kašlja i ojačajte imunitet!

KONAČNO POBEDITE KAŠALJ

Multikomponentni rastvori i za decu i za odrasle

Herboral sa belim slezom i kamilicom sadrži ekstrakt belog sleza, kamilice, acerole i mentol. Kombinacija koja rešava suv, uporan, nadražajni kašalj i jača imunitet.

HerbOral sa jagorčevinom i acerolom sadrži ekstrakt jagorečevine, timijana, acerole i mentol. Kombinacija koja pomaže kod produktivnog kašlja, za lakše iskašljavanje sekreta i jača imunitet.

Herboral sa bokvicom i acerolom sadrži ekstrakt bokvice, acerole i mentol. Kombinacija koja pomaže kod zrelog kašlja, za lakše iskašljavanje sekreta i jača imunitet.

HerbOral SEPT lozenge - sadrže ekstrakt žalfije, acerole i mentol. Kombinacija koja ublažava simptome upale usne duplje, grla i desni, ublažava kašalj i iritaciju i jača imunitet.
Jedna lozenga sadrži 80 mg prirodnog vitamina C iz voća.

Acerola je bogat izvor prirodnog vitamina C koji doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sistema, smanjenju umora i iscrpljenosti, štiti ćelije od oksidativnog stresa.

Najbolje iz prirode za vas i vaše grlo!

U svim apotekama.

GMZ Ervamatin

18 GODINA SA VAMA
poverenje i kvalitet

www.ervamatinsrbija.com
Tel: +381 11 313 98 54

Odobrilo Minstarstvo zdravlja. Izrađeno u skladu sa HACCP principima i ISO 9001.

KAD SE ZAVRTI VODENIČNI TOČAK

Ne postoji onaj koji nije ostao bez teksta pred rukotvorinama Šapčanina Pavla Pantelića (1950). Ovaj penzioner zlatnih ruku, čelične volje i zavidnog strpljenja, pravi vodenice koje oduzimaju dah! Za neke od 13 velikih koje je napravio dobijao je pozamašne sume novca, ali kaže, nisu na prodaju već za dušu. Neobičan hobi reklo bi se za čoveka koji je odrastao na gradskoj kaldrmi, a koji sećanje na one prave, velike vodenice nosi iz detinjstva kada je odlazio kod rodbine na selo u Donju Sipulju podno Cera.

Svaki detalj na vodenicama koje krase njegov dnevni boravak i dvorište napravio je sopstvenim rukama, a kompletna slika zbog pregršt detalja ne može se sagledati jednim pogledom.

- Istog dana kad sam otišao u penziju pre petnaest godina, krenuo sam sa pravljenjem prve vodenice. Trebali su mi meseci svakodnevnog rada, i taman kad bih pomislio da je završena, primetim da fali još neki detalj. Sve te godine ranije nosio sam u duši želju da napravim ono čemu sam se divio kao dečak dok sam odlazio u selo i gledao kako se melje žito. U moju vodenicu se zaista uliva voda koja pokreće točak, tu je i kamenje, brašno u džakovima,

vodeničar, pastir sa stadom, most, šuma, drvoseča. Sve je ručno rađeno, jedino je pumpa kupovna. Kamenje je originalna povlenska sika, donosio sam primerke sa Tavorskih vrela, brušim ih, oblikujem, lakiram. Nikad ne znam šta će od čega da "ispadne".

Nije se jednom desilo da u po noći skočim i počnem da radim. Ma to je pravo uživanje. Za ovu poslednju, veliku u dvorištu mi je trebalo sedam meseci – objašnjava Pavle.

Pavle je do sada napravio 13 velikih vodenica koje su, svaka za sebe, prava remek dela. Oni koji su ih videli, ostaju u neverici kad zažubori voda i počne da se vrti vodenični točak uz zvuk čekatala.

Cela kompozicija kao da priča priču o jednom vremenu - šta se tada nosilo, kako se živelo.

- Imale su moje vodenice kupaca, al nemaju cenu. Za mene je ovo uživanje, a satisfakcija divljenje koje one izazivaju. Voleo bih jedino da mogu da ih pokažem negde, da mladi vide kako se nekada mlelo žito, a starije da podsetim na neka prošla vremena i zaboravljene vrednosti.

Tu je ognjište sa verigama i kotlom, mlinar koji se penje uz basamke da napuni koš, baka sa preslicom. Supruga mi pomaže oko odeće za figurice, a unukica kad dođe u posetu traži da uključimo sve da rade u isto vreme. I onda uživamo zajedno – priča Pavle.

Sakupljanje suvenira i pletenih korpica su osim pravljenja vodenica, hobiji ovog kreativnog Šapčanina. Posebno je ponosan i na komad brestovog drveta koje umesto da truli isečeno kraj puta ka Ceru, živi novi život u Pavlovom dvorištu, restauriran i nalickan za šepurenje.

Argifen®
ibuprofen 400 mg
granule za oralni rastvor

Brzo i efikasno

Ublažava simptome bola.
glavobolje, zubobolje, menstrualni bol,
bol u zglobovima i mišićima

Snižava povišenu telesnu temperaturu.
pomaže u ublažavanju simptoma prehlade i gripa

Argifen®, za odrasle i decu stariju od 12 godina,
granule za oralni rastvor

AOC

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo. O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

KADA VAS LOMI BOL U GRLU

REŠENJE JE

TRACHISAN®

Režim izdavanja leka: Lek se izdaje bez lekarskog recepta. **Doziranje:** Odrasli: rastopiti u ustima jednu lozengu na svaka dva sata, najviše do 8 puta na dan. Deca uzrasta od 12 godina i starija: rastopiti u ustima jednu lozengu na svaka dva sata, najviše do 6 puta na dan.

Broj rešenja: 515-01-04762-16-001 od 16.03.2018. Materijal odobren od strane ALIMS pod brojem: 515-08-00258-2018-3 od 26.07.2018. Rešenje važi do 16.03.2023.

SALVEO

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo! O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek, posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

Snagom biljaka za zdrav respiratorni sistem

Sinulan Duo forte

za zdrave bronhije

› Korišćenje ove dve biljke u kombinaciji, u trajanju od 7-14 dana dokazano ublažava simptome akutnog bronhitisa efikasno kao i antibiotici.

Specifična kombinacija biljaka koje doprinose zdravlju:

- gornjih respiratornih puteva
- donjih respiratornih puteva
- imunskog sistema

Komforno doziranje jednom dnevno.

Proizvođač: WALMARK®

Ekskluzivni uvoznik i distributer: SibexLine @misliozdravlju

APOTEKE PARTNERI

ZU APOTEKA DINČIĆ SREMSKA MITROVICA
APOTEKA DINČIĆ – Kralja Petra Prvog 46, 022/639-257
APOTEKA DINČIĆ 1 – Šećer sokak 59, 022/624-475
APOTEKA DINČIĆ 3 – Kralja Petra Prvog 3, 022/618-589
ZU ZDRAVLJE LEK KRAGUJEVAC
ZDRAVLJE LEK 2 – Čačak, Knićaninova 2/4, 032/351-454
ZDRAVLJE LEK 3 – Kragujevac , Avalska 44, 034/328-700
ZDRAVLJE LEK 4 – Kragujevac, Zmaj Jovina 1, 034/370-126
ZDRAVLJE LEK 5 – Topola, Bulevar Vožda Karađorđa 88, 034/681-3909
ZDRAVLJE LEK 6 – Kragujevac, Kosovska 31, 034/327-862
ZDRAVLJE LEK 7 – Kragujevac, 19.Oktobar 65, 034/350-007
ZDRAVLJE LEK 8 – Kragujevac, Kraljevački bataljon 36, 034/610-1607
ZDRAVLJE LEK 9 – Kragujevac, Braće Hadžića 58, 069/20-22-602
APOTEKA "MEDEX" - 15306 Prnjavor, Karađorđeva 27, 015/283-347
APOTEKA OBRADOVIĆ – Novi Sad, Tihomira Ostojića 1, 021/6395-800
VUK FARM – Beograd, Cvijićeva 28, Palilula, 011/2751-332
IVA FARM – Laćarak, 1.Novembar 235, 022/671-373
APOTEKA "ZDRAVLJE" - 15318 Mali Zvornik,
Kralja Petra Prvog 11, 015/471-338
APOTEKA "ZDRAVLJE 1" - 15318 Mali Zvornik,
Vuka Karadžića 11, 015/471-442
APOTEKA MEMFIS - Novi Sad,
Bulevar Slobodana Jovanovića 20, 021/400-257
APOTEKA MIRA - Šabac,Trg Đačkog bataljona 12, 015/349-065
APOTEKA A.M. PHARM - Čantavir, Maršala Tita 20, 024/782-102
APOTEKA KAMILICA - Inđija, Vojvođanska 9, 022/559-966
ZUA FARMAMED – BAČKA TOPOLA, Glavna 4, 024/711-510
ogranak 3, B.Topola, Glavna 65, 024/711-207
ogranak 4, Mali Iđoš, Glavna 40, 024/4730-239
ogranak 5, Lovćenac, Maršala Tita 37a, 024/4735-079
ogranak 6, Feketić, Maršala Tita 23, 024/473-80-52
APOTEKA SMIRNA - Šid, Karađorđeva 47/2, 022/716-114
APOTEKA HEDERA - Bačka Palanka, Kralja Petra I 22, 021/754-200
APOTEKA GALENA - Mladenovac, Vojvode Putnika 22, 011/4059-117
ZUA ZDRAVLJE - Subotica, Aleja Maršala Tita 13, 024/551-430
ogranak 4, Subotica, Jo Lajoša bb-tržni centar, 024/551-430
APOTEKA PILULA - Subotica, Jovana Mikića 56, 024/621-021
ZUA DUNAV - Novi Sad, Kosovska 2, 021/423-477
ogranak 1, Braće Ribnikar 56/L3, 021/520-522
ZU APOTEKA LEKINO BRDO - Beograd,
Maksima Gorkog 107, 011/408-60-94

SODA BIKARBONA BEZ ALUMINIJUMA
potpuno bezbedan dodatak ishrani za regulisanje pH vrednosti
U pakovanjima od:
100gr - 120 dinara
250gr - 320 dinara
600gr - 650 dinara

LIN

Proizvedeno u Srbiji

VenoLin 150ml je preparat koji deluje na tonus venskih zidova. Kombinacija kestena, nevena i mentola omogućava trenutno olakšanje, smanjuju bol, otok i neugodnu toplotu u venama.Dužim korišćenjem jača venski zid i pomaže normalnom protoku krvi kroz venu.

GreenLin 150ml zeleni konjski balsam ima efekat hlađenja i ublažava bolove jedinstvenom kombinacijom koja sadrži metilsalicilat. Prodire duboko u kožu, poboljšava cirkulaciju, dok aloja i alantoin obnavljaju ćelije. GreenLin gel deluje protiv upaljenih i proširenih vena kao i hemoroida.

ReumoLin 150ml efikasno ublažava probleme kod bolova u vratu, bolova u leđima i kolenima, kod ukočenosti, loše cirkulacije, upale mišića. Delotvoran je kod reumatskih oboljenja, išijasa i artritisa, kod sportskih povreda, nakon preloma i uganuća.

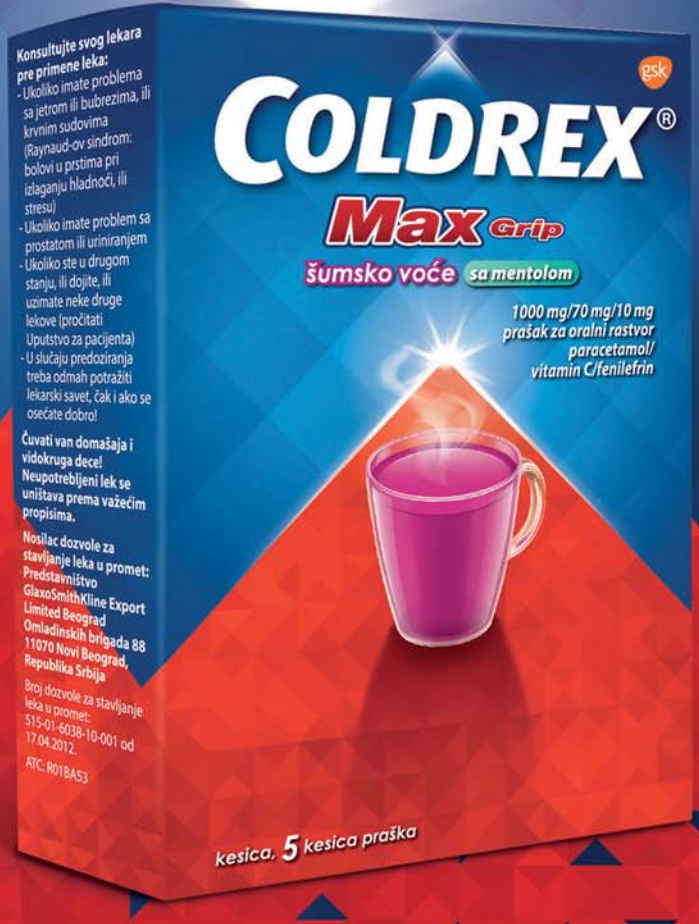
Probaj COLDREX®

Max Grip šumsko voće sa mentolom

Maksimalna snaga u samo jednoj dozi

Efikasan protiv svih 5 simptoma prehlade i gripa

1. groznica
2. glavobolja
3. zapušen nos
4. zapaljenje sinusa
5. bol u grlu



Za oralnu upotrebu.

CHBA/CHCREX/0007/16 Oktobar, 2016.

Nadmudrite prehladu.

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo! O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek, posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.