



Melisa

**ČAROLIJA
PRAZNIČNIH DANA**

**NEGA
NOVOROĐENČETA**

**ZDRAVO
MRŠAVLJENJE**

PRAZNIČNA TRPEZA

ZIMA I ZDRAVLJE

Srećnu Novu
2026. godinu
žele Vam

Apoteke „Melisa“ i
Veledrogerija „LIN“

Časopis za prevenciju bolesti i
promociju zdravlja „Melisa“
Broj 50. decembar 2025.

Urednik:

Slavica Gajić
e-mail: slavagajic@yahoo.com

Redakcija:

Mag.farm.spec. Nikola Radović
Natalija Petković
Zoran Cvetković
Dragica Cvetković
tel. redakcije: 065/84 73 797

Štampa:

Demo group, Šabac

Tiraž: 1.500 primeraka

Izdavač:

AU „Melisa“,
Vojvode Putnika 4, Majur
Izdavač ne odgovara za sadržaj
oglasnog i zakupljenog prostora
u časopisu.

CIP - Каталогизacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

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

Dvomesечно.

ISSN 2620-0759 = Melissa (Šabac)

COBISS.SR-ID 266700044

APOTEKE PARTNERI

AU 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 "ZDRAVLJE" - 15318 Mali Zvornik,

Kralja Petra Prvog 11, 015/471-338

APOTEKA "ZDRAVLJE 1" - 15318 Mali Zvornik,

Vuka Karadžića 11, 015/471-442

APOTEKA KAMILICA - Indija, Vojvođanska 9, 022/559-966

AU FARMAMED – BAČKA TOPOLA, Glavna 4, 024/711-510

ogranak 3, B.Topola, Glavna 65, 024/711-207

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

APOTEKA INOPHARM – Beograd, Kičevska 30

APOTEKA SOFIJA, Odžaci, Knez Mihailova 17



GASI GORUŠICU!



ReflUSTAT

ANTIREFLUKSNA
ORALNA SUSPENZIJA 20x10 ml

jgl

Čarolija prazničnih dana

Kraj godine uvek donosi posebnu atmosferu - onu nevidljivu, ali snažnu nit koja povezuje ljude, budi uspomene i rađa nove nade. Zimski dani postaju mekši, a gradovi svetliji. U domovima mirišu kolači, na ulicama se oseća radost, a u srcima želja da budemo bolji nego juče.

Nova godina je mnogo više od običnog datuma u kalendaru. To je trenutak kada zastanemo, osvrnemo se iza sebe i zahvalimo za sve što smo preživeli, naučili i stvorili. To je prilika da se radujemo malim stvarima — razgovoru uz toplu čokoladu, zagrljaju koji greje, osmehu koji stiže bez reči.

Praznici nas podsećaju da je snaga zajedništva uvek veća od svakodnevnih briga. U tim danima ponovo otkrivamo važnost porodice, prijateljstva, solidarnosti i darivanja. Ne mora to biti veliki poklon — ponekad je najdragocenije vreme koje posvetimo drugima.

Dok odbrojavamo poslednje minute stare godine, svako od nas u tišini pravi male lične planove. Želimo zdravlje, sreću, mir u domu i snagu da ostvarimo ono što smo nekada započeli, a ostavili po strani. Nova godina je kao neispisana stranica: čista, bela, spremna da primi neke nove priče.

Neka predstojeći praznici donesu mnogo radosti, topline i inspiracije. Neka se u svakoj kući čuje iskren smeh, neka se svaki san ohrabri, a svako dobro delo umnoži. Jer, praznici su najlepši onda kada ih delimo - kada dobrota kruži od ruke do ruke,

Nova godina donosi novu energiju

Kraj decembra je vreme kada se svet uspori, a ljudi ponovo okreću jedni drugima. Uz svetlucave ukrase, prazničnu muziku i miris domaćih kolača, lakše pronalazimo razlog za osmeh. Nova godina je simbol novih početaka — prilika da se odvažimo, napravimo promene i verujemo u ono što tek dolazi. Zato je važno da u ove dane unesemo što više topline, dobrote i nade, jer upravo te male radosti čine praznike nezaboravnim.

Srećna Nova godina!
Neka bude nežna prema
svima nama i obiluje
trenucima koje ćemo
pamtiti.

2026.

Rupurut®
Hidrotalcit



Ne dozvoli da ti
gorušica pokvari dan

RUPURUT® EFIKASNO
SMANJUJE INTEZITET GORUŠICE

Najprodavaniji
antacid u
Srbiji¹

Rupurut®

TABLETA ZA ŽVAKANJE

500 mg



Hidrotalcit

50 tableta za žvakanje

Lek je namenjen za oralnu primenu, tableta za žvakanje.

Lek je namenjen za odrasle i decu stariju od 12 godina.

Bayer

Tabletu za žvakanje treba
dobro sažvakati.

1. Izveštaj IQVIA OTC za period maj 2022. - maj 2023

CH-20240516-114

Lek se primenjuje kod odraslih i dece starije od 12 godina. Ukoliko simptomi traju duže od 2 nedelje nakon započinjanja lečenja, treba konsultovati lekara.

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

Defrinol®
FORTE

pseudoefedrin, ibuprofen

Kad te prehlada lomi



NE USPAVLJUJE!



Ublažava simptome prehlade i gripa:

- ✓ zapušenost nosa i sinusa
- ✓ povišena temperatura
- ✓ bol u grlu i mišićima, glavobolja

Oralna upotreba. Lek se primenjuje kod odraslih i dece starije od 12 godina.

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

G Galenika

ZDRAVO MRŠAVLJENJE

Piše: Natalija Petković

U eri brzog života često tražimo i brza rešenja. Kad je reč o telesnoj težini obično smo u potrazi za instant dijetama i preparatima koji obećavaju brze rezultate. Ipak, treba znati da je zdravo mršavljenje proces koji zahteva vreme, promenu navika i disciplinu.

Preporuka vodećih zdravstvenih institucija (WHO, CDC, NIH i dr) je **postepeno i umereno mršavljenje kombinacijom odgovarajuće dijetete i fizičke aktivnosti**. Ciljeve uvek treba postaviti na duži vremenski period – npr. na 6-12 meseci, uz realan gubitak oko 5-10% telesne mase. Samo na ovaj način se može održati zdrav balans u organizmu. Masno tkivo će se postepeno gubiti, bez gubitka mišićne mase, vode i elektrolita. Organizam ima i dovoljno vremena da usvoji nove zdrave navike. Telesnu masu u tom periodu treba meriti na nedeljnom nivou i uz očekivanje gubitka od 0,5- 1 kg.



Gde je mesto suplemenata u redukciji telesne mase?

Suplementi mogu biti podrška u procesu mršavljenja, ali ne mogu sami u tome pomoći. Ne mogu zameniti dijetu i fizičku aktivnost. Pravilnim izborom, u kombinaciji sa dijetom i fizičkom aktivnošću, mogu ubrzati proces i ojačati motivaciju. Izbor suplementa zavisi od njegovog načina delovanja, zdravstvenog stanja i lekova koji se primenjuju. Mogu imati jedan ili više sastojaka, pa je poznavanje delovanja svakog od njih ključno u pravilnom izboru.

- Smanjenje apetita: preparati na bazi vlakana i garsinije.
- Ubrzanje metabolizma: preparati na bazi gorke pomorandže, zelenog čaja, ekstrakta bibera i ljute paprike, ekstrakta mrkih algi, L- karnitina (preporučuje se samo kod intenzivnijeg vežbanja).
- Regulacija glikemije: (cimet, hrom, zelena kafa, jabukovo sirće) su od posebne koristi kod gojaznih sa netolerancijom na glukozu.

Činjenice:

- Ne postoji idealna univerzalna dijeta.
- Uvek je treba birati u konsultaciji sa stručnjakom na osnovu detaljnog uvida u zdravstveno stanje.
- Izbegavati brze, neproverene dijetete koje mogu naneti više štete nego koristi.
- Neke dijetete, kao što je mediteranska, na duže staze su pokazale veću zdravstvenu korist regulisanjem i lipidnog i glikemijskog profila.
- Fizičku aktivnost postepeno povećavati u skladu sa zdravstvenim stanjem i preferencijama, bar 30-60 min bar pet dana nedeljno.

Neke od ovih sastojaka treba izbegavati kod aritmija, srčanih bolesti, hipertenzije, migrene, kao ekstrakt gorke pomorandže. **Isti treba izbegavati kod primene lekova koji se metabolizuju putem CYP3A4. Preparate na bazi mrke alge zbog sadržaja joda treba izbegavati kod poremećaja funkcije štita žlezde, a garsiniju kod primene selektivnih inhibitora preuzimanja serotoninina i poremećaja funkcije jetre.**

U poslednje vreme sve više se govori o primeni lekova (na prvom mestu GLP-1 RA) i barijatrijskog hirurģiji kao pomoći u lečenju gojaznosti. Važno je znati da to lekari mogu preporučiti kao krajnju meru kod ekstremno gojaznih, kod kojih uporna terapija dijetom i fizičkom aktivnošću nije dala rezultate.

U ovoj složenoj slagalici konsultacija sa farmaceutom može bitno pomoći u izboru i osnaživanju pravog puta ka vitkoj liniji.

Uživajte u prazničnoj trpezi!

- ✓ Olakšava varenje
- ✓ Pomaže usvajanje hranjivih sastojaka iz namirnica



*Dostupno u Melisa apotekama po specijalnoj ceni u decembru.

Tvoja zdrava podrška!

www.max-medica.com



Nega novorođenčeta, prvi koraci ka sigurnom i nežnom odrastanju

Prvi dani puni nežnosti

Briga o novorođenčetu sastoji se od niza sitnih, ali važnih gestova – toplog dodira, nežnog kupanja, pažljivog hranjenja i sigurnog sna. U tim prvim nedeljama stvara se posebna veza između roditelja i bebe, veza koja se gradi strpljenjem, pažnjom i ljubavlju. Svaki pokret i svaki pogled pomažu detetu da se oseća bezbedno u novom svetu, dok roditelji otkrivaju da se najlepše lekcije uče upravo uz bebino srce.

Dolazak novorođenčeta u dom predstavlja jedan od najlepših trenutaka u životu roditelja. Istovremeno, to je period ispunjen mnogim pitanjima i brigama – da li je beba dovoljno jela, kako je pravilno kupati, kako prepoznati da li je umorna? Iako se čini da je sve novo i nepoznato, većina roditelja vrlo brzo pronađe svoj ritam i sigurnost.

Prvi dani – upoznavanje i prilagođavanje

U prvim nedeljama beba se prilagođava svetu izvan materice. Njeni pokreti su nežni, refleksi izraženi, a komunikacija se odvija kroz plač, grimase, pokrete rukama i nogama. Važno je da roditelji bebu posmatraju, uče njene signale i odgovaraju na njih smireno i strpljivo. Topao kontakt koža na kožu, miran glas i nežno ljuljanje pružaju bebi sigurnost.

Ishrana – ritam koji beba određuje

Bez obzira na to da li beba sisa ili se hrani adaptiranom formulom, presudno je pratiti njene potrebe. Novorođenče obično jede na svaka dva do tri sata, ali ritam može varirati. Kod dojenih beba česti podoji su potpuno normalni, posebno u periodima rasta. Znakovi da beba dobro jede uključuju mirno spavanje nakon obroka, dovoljan broj mokrih pelena i napredovanje u težini.

Kupanje i higijena – nežno i bez žurbe

Kupanje novorođenčeta najčešće se preporučuje nekoliko puta nedeljno, dok se svakodnevno održava higijena lica, prevoja i pelenske regije. Voda treba da bude mlaka, a prostorija topla i bez promaje. Nakon kupanja nežno se prosuši koža, posebno pregibi, i nanese krema ili ulje po potrebi.

Pelenska regija zahteva češće čišćenje i provetravanje kako bi se sprečile iritacije.



Spavanje – bezbednost na prvom mestu

Novorođenčad spava i do 16–18 sati dnevno u kratkim ciklusima. Za siguran san preporučuje se da beba: spava na leđima, na čvrstom dušek, bez jastuka, igračaka i mekih prekrivača u krevetu.

Beba treba da bude blizu roditelja, ali u svom krevetiću.

Koža, pupak i nokti – mala, ali važna nega

Pupčani patrljak se obično osuši i otpadne u prvih nekoliko nedelja. Važno je održavati ga suvim i čistim, i izbegavati kupanje u kadi dok ne otpadne.

Koža novorođenčeta je osetljiva, pa je prirodno da se peruta, posebno u prvim danima. Blagi preparati bez mirisa i agresivnih sastojaka preporučuju se za negu. Nokti mogu biti mekani i nejednaki – skraćuju se pažljivo, najbolje dok beba spava.

Emocionalna nega – dodir koji gradi poverenje

Najvažniji deo nege je kontakt. Bebe prepoznaju glas i miris roditelja, a nežno nošenje, umirujući ton i mazanje doprinose osećaju sigurnosti. Reagovanje na plač ne "razmazi" bebu – naprotiv, uči je da je svet oko nje bezbedan i pun ljubavi.

Novorođenče traži malo – toplinu, sigurnost i prisustvo roditelja. Ipak, upravo ti jednostavni trenuci čine temelje njegovog razvoja. Od pravilne ishrane i nežne higijene, do umirujućeg ritma sna i nežnog glasa koji ga prati – prvi dani života oblikuju bebin osećaj sigurnosti. U pažljivim rukama i mirnom zagrljaju, beba pravi svoje prve korake ka svetu koji tek upoznaje.

Roditelj – bebin najveći oslonac

Nega novorođenčeta je put na kojem roditelji rastu zajedno sa svojim detetom. Svaki dan donosi nove izazove, ali i pregršt lepih trenutaka. Važno je osloniti se na instinkt, slušati savete stručnjaka i ne zaboraviti da svaka beba ima svoj ritam. Uz toplinu, strpljenje i ljubav – sve dolazi na svoje.

MULTI
ESSENCE



DODATAK ISHRANI
MIKROGRANULE ZA DIREKTNU PRIMENU

Magnezijum
+ B kompleks **400**



Magnezijum doprinosi normalnoj funkciji nervnog sistema

Magnezijum doprinosi normalnoj funkciji mišića i elektrolitnom balansu

B vitamini doprinose smanjenju zamora i iscrpljenosti

ALKALOID
SKOPJE



UZMI NAPITAK ZA JAK IMUNITET



TVOJA KOMBINACIJA
ZA JAKI IMUNITET



Bivits
Vitamins & Minerals
ACTIVA

UPUMETNOST STARENJA PSIHOLOŠKI VODIČ ZA MIRNU STAROST

Piše: *Ivana Milanović-Tomašević,*
dipl. psiholog

Starenje je složen proces koji obuhvata fizičke, biološke, psihološke i socijalne promene koje se događaju u organizmu tokom vremena. Razumevanje ovih promena može pomoći u pronalaženju načina za poboljšanje kvaliteta života tokom starenja.

Starost podrazumeva snažan zahtev za adaptacijom. Stari ljudi se suočavaju sa brojnim, nekada i simultanim gubicima-smrt partnera ili prijatelja, slabljenje fizičkog zdravlja, penzionisanje, gubitak društvenog položaja, finansijske sigurnosti. Ova faza je praćena i porodičnim promenama-odlazak dece iz porodice (faza napuštanja gnezda) ili, pak, rođenjem unučadi. Značajan deo starih (primećuje se tendencija povećanja) se suočava sa nespremnosti porodice da o njima brine, pa se upućuju u zdravstvene ustanove.

Fizičke promene su neizbežan deo starenja. Opadanje mišićne mase, smanjenje pokretljivosti i pojava hroničnih bolesti mogu negativno uticati na zdravlje starijih osoba. Na biološkom nivou dolazi do smanjenja funkcionalnosti tkiva i organa, jer ćelije gube sposobnost obnavljanja. Psihološke promene odnose se na sve kognitivne funkcije. Pažnja značajno slabi, što zbog pada neuroloških sposobnosti, što zbog pada motivacije i interesovanja za aktivnosti kojima se osoba do sada bavila. Pamćenje je sve slabije, smanjuje se brzina obrade informacije i kapacitet za učenje novih sadržaja, a dolazi i do zaboravljanja. Kod nekih starih je opaženo da lakše reprodukuju događaje iz rane mladosti, nego skorašnje. Smatralo se da je ovo nagoveštaj demencije.

Međutim, novija tumačenja ukazuju na mogućnost da ova prisećanja ranijih dešavanja imaju za cilj očuvanje samopoštovanja i pozitivne slike o sebi, pa u sećanju dominiraju oni događaji koji osobu prikazuju u lepšem svetlu. Takođe, ta usmerenost na davnašnje događaje može biti deo procesa pravljenja životnog bilansa.

Slabljenje čulne osetljivosti je još jedan neprijatan pratilac starenja. Kod većine starih kreće se sa slabljenjem sluha i vida. Ova, tzv. senzorna deprivacija često dovodi do osećanja nesigurnosti, ugroženosti i napatosti, jer nepovoljno utiče na rutinske i svakodnevne aktivnosti kojima se osoba donekadno bavila. Usporavaju se motorne funkcije, a vreme reakcije na određeni stimulus je sve duže. Degenerativne promene na mišićima i zglobovima usporavaju opštu motoriku.

Emocionalne promene se kreću ka povećanoj anksioznosti, čak depresije, zbog svih ovih izazova i promena sa kojima se stariji ljudi suočavaju. Javljaju se osećanja usamljenosti, nekada tuge i besa zbog sopstvenih ograničenja.



Prisutna su i promišljanja o svrhovitosti ili protraćenosti vlastitog života, strah od još dublje starosti, smrti i umiranja. Kod nekih starijih se javlja dosada, osećanje neispunjenosti i zasićenosti životom. Ima i onih koji sa radošću žive tzv. treće doba, uživajući u svim onim aktivnostima i hobijima kojima se nisu posvećivali tokom radnog veka.

Stručnjaci smatraju da socijalno prihvatljivi kriterijumi adekvatne prilagođenosti na starenje uključuju skladnost između unutrašnjeg mentalnog stanja i spoljašnjih okolnosti, prihvatanje neminovnosti starosti, kao i postojanje određenog stepena zadovoljstva koje proizilazi iz sigurnosti i opuštenosti zbog nedostatka odgovornosti.

Saveti za aktivno starenje uključuju redovnu fizičku aktivnost, umerenu (najbolje mediteransku) ishranu i intelektualnu radoznalost. Aktivnosti poput čitanja, rešavanja matematičkih zadataka, igranja šaha ili korišćenje aplikacija za vežbanje mozga pomažu u jačanju neuronskih veza, čime se smanjuje rizik od pojave Alchajmerove bolesti, čestog pratioca starosti. Važna je povezanost sa socijalnom sredinom, uključenost u socijalna dešavanja, redovna komunikacija sa drugima i izbegavanje socijalne izolacije.

Dakle, iako nosi niz promena, starost ne mora da znači i gubitak vitalnosti i mentalne snage. Ova faza je prilika za samospoznaju, uspostavljanje povezanosti sa sobom i brigu o sebi.

**BIOHEMIJSKA
LABORATORIJA
LABMEDIC**

Vojislava Ilića br. 9
15000 Šabac
015/601-422



*Стари
Шор*

**БИОХЕМИЈСКА
ЛАБОРАТОРИЈА**

Сремска Митровица
Стари Шор бр,60
тел: 022 639 057

Рума Орловићева бр.45
тел:022 474 757

Шид Алексе Шантића бб
тел:022 716 908

NEŠTO KONKRETNO ZA GRLO.



Smanjuje bol u grlu
i olakšava gutanje.

Režim izdavanja leka: lek se izdaje bez lekarskog recepta. Doziranje za odrasle i decu uzrasta od 12 godina i stariju: jednu komprimovanu lozengu polako rastopiti u ustima na svaka 2-3 sata. Maksimalna dnevna doza je 6 komprimovanih lozengi.


SALVEO

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

Opšta bolnica i Dom zdravlja spojeni u Zdravstveni centar Šabac

Zdravstveni centar Šabac, koji objedinjava Dom zdravlja i Opštu bolnicu, zvanično je počeo sa radom 4. novembra 2025. godine. Direktor Centra, dr Milivoje Đurić, ističe da je cilj ovih organizacionih promena brže i kvalitetnije ostvarivanje prava pacijenata iz oblasti zdravstvene zaštite.

– Dan spajanja Opšte bolnice i Doma zdravlja možemo označiti kao početak novog poglavlja šabačkog zdravstva. Posebnu zahvalnost dugujem Ministarstvu zdravlja Republike Srbije na podršci tokom ovog procesa, kao i na kontinuiranom ulaganju u opremu i modernizaciju usluga. Ispred nas su veliki planovi, a jedan od prioriteta je formiranje angio sale. Lekar je već na obuci i spremno čekamo realizaciju. Veliku pomoć pružili su nam i šabačka filijala Republičkog fonda za zdravstveno osiguranje, kao i lokalna samouprava – rekao je dr Đurić.

On je podsetio se planira i izgradnja nove bolnice, a ugovor o njenom projektovanju je u fazi potpisivanja. Pomoćnik direktora za sekundarnu zdravstvenu zaštitu, dr Milomir Maksimović, istakao je da je iz Opšte bolnice trenutno 47 lekara na specijalizacijama, a većina će se uskoro vratiti sa usavršavanja. U toku su i uže specijalizacije iz kardiologije, kliničke transfuziologije, onkološke i laparoskopске hirurgije, citologije, pulmologije i nefrologije.

– Skoro da nema službe koja nije modernizovana. Pored magnetne rezonance i 64-slisnog skenera, među najznačajnijim ulaganjima je operacioni ortopedski sto sa ekstenzijom, takozvani „transparentni sto“, koji je omogućio primenu savremenih minimalno invazivnih procedura u ortopediji. Potpuno je renovirana i Služba patologije, u koju decenijama nije ulagano. Naši patolozi počeli su da rade imunohistohemijske analize, što znači da pacijenti više ne moraju putovati u Beograd i čekati

rezultate dva meseca, već ih dobijaju u svom gradu za dve do tri nedelje – rekao je dr Maksimović.

Pomoćnik direktora za primarnu zdravstvenu zaštitu, dr Jasmin Osmanović, naglasio je da je grad Šabac dugi niz godina pouzdan partner Domu zdravlja. Zahvaljujući toj saradnji, renovirane su gradske i seoske ambulante, modernizovan vozni park i uloženo je u medicinsku opremu. U proteklih pet godina ova saradnja je dodatno ojačana kroz projekat podrške primarnoj zdravstvenoj zaštiti.

– Kao deo Zdravstvenog centra, primarna zdravstvena zaštita dobija nove mogućnosti. Lekari bez specijalizacije imaju širi izbor oblasti za usavršavanje, dok naši specijalisti iz pedijatrije ili ginekologije mogu da konkurišu i za uže specijalizacije. Pacijentima je važno što će spajanje omogućiti bolju komunikaciju između primarnog i sekundarnog nivoa, kao i efikasnije zakazivanje. Očekujemo da ćemo skratiti liste čekanja za ultrazvučne preglede – lekari Doma zdravlja koji su prošli obuku preuzeće deo pacijenata zakazanih u Opštoj bolnici – rekao je dr Osmanović.

Spajanje Opšte bolnice „Dr Laza K. Lazarević“ i Doma zdravlja „Dr Draga Ljočić“ pod okrilje Zdravstvenog centra Šabac realizovano je 18 godina nakon njihovog razdvajanja.

Razdvajanje je izvršeno 15. aprila 2007. godine upisom u nadležni registar.

Danas Zdravstveni centar ima 1.615 zaposlenih. U Opštoj bolnici zaposleno je 1.033 radnika na neodređeno i 83 na određeno, među kojima je 192 lekara – 105 specijalista i 19 subspecijalista. Na specijalizaciji je 47 lekara, a na užoj specijalizaciji 16. Medicinskih sestara i tehničara ima 682, od kojih je 135 sa diplomom Visoke medicinske škole, dok nemedicinsko osoblje čini 222 zaposlena.

U Domu zdravlja zaposleno je 487 radnika na neodređeno i 12 na određeno. U primarnoj zdravstvenoj zaštiti radi 105 lekara, od kojih je 78 specijalista. Na specijalizaciji je trenutno šest lekara. Ukupno je zaposleno 171 medicinska sestra i tehničar, od kojih je 50 viših, dok nemedicinsko osoblje broji 96 zaposlenih.

Izvor: Zdravstveni centar Šabac

Zima i zdravlje

Kako ostati snažan i negovan u hladnim danima

Piše: Elena Mitrović, farmaceutski tehničar

Zima je period kada sve nekako uspori, dani postaju kraći. Zimski period sa sobom donosi hladno vreme, vetar, nagle temperature i boravak u zatvorenim prostorijama.

Sve to upravo slabi naš organizam, pa smo samim tim

skloniji prehladama, gripu, raznim infekcijama i stalnom umoru i iscrpljenosti.

Zato je važno da ojačamo organizam pre nego što se razbolimo, i da posebnu pažnju obratimo na negu kože i svakodnevne navike koje doprinose očuvanju zdravlja.

Imunitet je odbrambeni sistem našeg tela i najbitniji faktor koji nas štiti od virusa i bakterija. Ako se hranimo nezdravo, ne spavamo dovoljno, ne unosimo dovoljno tečnosti, nismo fizički aktivni, ako smo stalno pod stresom, naš imunitet slabi pa se bolest lakše razvija. Pacijenti često misle da će jedan vitamin ili čaj "srediti sve", zaboravljajući da se imunitet gradi svakodnevno, kroz zdrave navike.

One podrazumevaju zdravu i kvalitetnu ishranu, redovnu fizičku aktivnost ili laganu šetnju 30 – 45 minuta dnevno jer pomažu u pokretljivosti cirkulacije i jačanju odbrambene sposobnosti orgnizma.

Svež vazduh prija i telu i glavi, što znači da stres opada, a kada smo manje pod stresom imunitet je jači. Kvalitetan san 7 – 8 sati je takođe bitan faktor, jer se upravo tokom odmora telo obnavlja. Prehlade i sezonske viroze tokom zime su česte, jer se više boravi u zatvorenim prostorima poput škola, kancelarija, autobusa. Samim tim se virusi lako i brzo šire i razvijaju. Zato je važno češće prati ruke, provetravati prostorije, držati razmak izedu ljudi, po potrebi koristiti maramice, sprej za dezinfekciju i zaštitne maske. Osim zdravlja unutrašnjeg sistema, tokom zime i koža postaje osetljivija i prolazi kroz brojne promene.

Koža je najveći organ ljudskog tela i čini zaštitnu barijeru između organizma i spoljašnje sredine.

Koža štiti telo od mikroorganizama, povreda i štetnih spoljašnjih uticaja (UV zraci, hladnoća, zagađenje). Stalno se obnavlja, a njena elastičnost i zdravlje zavise od hidratacije, ishrane i nege. Hladan vazduh napolju i suvo grejanje u zatvorenim prostorijama smanjuju vlažnost kože, pa ona postaje suvlja, grublja i osetljivija nego inače. Javlja se osećaj zategnutosti, perutanja ili crvenila. Kako bi sprečili suvoću i osetljivost kože, negovali je, potrebno je da unosimo dovoljnu količinu tečnosti, najmanje 2l dnevno, koristimo bogatiju hidrantnu kremu za lice i ruke, kao i balzam za usne. Bogata hidrantna krema u svom sastavu najčešće sadrži hijaluronsku kiselinu. Glicerin, Ceramide, Shea puter, razna ulja poput jojobe, badema, argana, Pantenol (provitamin B5), Skvalan. Izbegavati tuširanje vrućom vodom jer uklanja prirodnu zaštitu kože i dodatno je isušuje. Na kraju, najvažnije je da slušamo svoje telo. Ako smo umorni, treba da odmorimo. Ako osetimo prve simptome prehlade poput gabolje, kašlja, blagog bola u grlu, obarajuće temperature, potrebno je da odmah odreaguemo i sprečimo pogorešanje stanja i razvijanje prehlade.



**CILJANO, BRŽE*,
SNAŽNO**

UBLAŽAVA BOLOVE U MIŠIĆIMA I ZGLOBOVIMA

*u poređenju bez terapije

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

Praznična trpeza – mirisi tradicije i ukus okupljanja

Praznična trpeza nije samo skup jela – ona je sećanje na detinjstvo, miris doma i trenutak kada se porodica okuplja oko istog stola. U svakom zalogaju čuvaju se običaji, ljubav i toplina koja se prenosi generacijama.

Bilo da je reč o novogodišnjoj svečanosti ili božićnim običajima, zajednička trpeza ostaje mesto gde se najveće radosti dele, a nova sećanja stvaraju.

U danima kada godina polako zatvara svoja vrata, a nova se tiho sprema da zakuca, domovi širom Srbije ispunjavaju se najlepšim mirisima – toplog doma, porodičnog okupljanja i jela koje se ne priprema svakog dana. Praznična trpeza, bilo novogodišnja ili božićna, mnogo je više od samog obroka. Ona je simbol zajedništva, nade, novih početaka i zahvalnosti za sve što smo prošli.

Nova godina – spoj tradicije i modernih ukusa

Novogodišnja noć u našim krajevima gotovo da ne može da prođe bez svečanog stola prepunog boja i šarenila. Dok se negde i dalje drži običaja da se na sto iznese najbolje što kuća ima, savremene trpeze često kombinuju tradicionalne recepte sa modernim, lakšim jelima.

Pečenje, francuska salata i razni rolati ostaju klasiци bez kojih mnogi ne mogu da zamisle prelazak u novu godinu. Tu su i sitni kolači, dekorisane torte, kao i zimnica koja oživljava uspomene na leto. Miris citrusa i toplog vina dopunjuje atmosferu, dok sveće i novogodišnje dekoracije daju posebnu čar.

Božić – povratak korenima i duhu običaja

Božićna trpeza u Srbiji je posebno svečana jer je ispunjena simbolikom, običajima i poštovanjem tradicije. Posle Badnje večeri i posne trpeze, Božić donosi bogat i svečan obrok.

Pečenje, najčešće prasetina, zauzima centralno mesto. Tu su i domaće supe, sarme, pogače i peciva, dok se božićna česnica posebno iščekuje – njen zlatnik ili novčić donosi radost i veru u srećniju godinu koja dolazi.



Starost podrazumeva snažan zahtev za adaptacijom. Stari ljudi se suočavaju sa brojnim, nekada i simultanim gubicima-smrt partnera ili prijatelja, slabljenje fizičkog zdravlja, penzionisanje, gubitak društvenog položaja, finansijske sigurnosti. Ova faza je praćena i porodičnim promenama-odlazak dece iz porodice (faza napuštanja gnezda) ili, pak, rođenjem unučadi. Značajan deo starih (primećuje se tendencija povećanja) se suočava sa nespremnosću porodice da o njima brine, pa se upućuju u zdravstvene ustanove.

Fizičke promene su neizbežan deo starenja. Opadanje mišićne mase, smanjenje pokretljivosti i pojava hroničnih bolesti mogu negativno uticati na zdravlje starijih osoba. Na biološkom nivou dolazi do smanjenja funkcionalnosti tkiva i organa, jer ćelije gube sposobnost obnavljanja. Psihološke promene odnose se na sve kognitivne funkcije. Pažnja značajno slabi, što zbog pada neuroloških sposobnosti, što zbog pada motivacije i interesovanja za aktivnosti kojima se osoba do sa da bavila. Pamćenje je sve slabije, smanjuje se brzina obrade informacije i kapacitet za učenje novih sadržaja, a dolazi i do zaboravljanja. Kod nekih starih je opaženo da lakše reprodukuju događaje iz rane mladosti, nego skorašnje. Smatralo se da je ovo nagoveštaj demencije.

Za energiju, oporavak mišića, nerava i bolji san



Strong Nature® Magnezijum malat – oblik magnezijuma koji se odlikuje visokom bioraspoloživošću i specifičnim uticajem na poboljšanje energetskog metabolizma, mišićne i nervne funkcije.

- Kod povećanih psihičkih ili fizičkih napora
- Za poboljšanje mišićne funkcije, smanjenje upala, bolova i grčeva u mišićima
- Za održavanje normalnog nivoa energije tokom dana

Strong Nature® Magnezijum bisglicinat – magnezijum koji je vezan za aminokiselinu glicin, usled čega ima najveću bioraspoloživost - najveću sposobnost apsorpcije i iskoristljivosti.

- Za normalnu funkciju mišića i nerava
- Kod glavobolje i migrena, nesanicе i poremećenog sna
- Kod iscrpljenosti, umora i povećanog stresa



Strong Nature®
dodaci ishrani kao podrška
www.strongnature.rs



PREPOZNAJTE VAŠ BOL U GRLOU!



KOD PRVIH ZNAKOVA GRLOBOLJE

UBLAŽAVA SIMPTOME INFEKCIJE

Lek Strepsils® sa ukusom meda i limuna je namenjen za decu iznad 6 godina i odrasle. Za oromukozalnu primenu. Jednu lozengu otapati u ustima na svaka 2-3 sata, a najviše 12 lozengi tokom 24 časa. Preporučuje se upotreba najduže 3 dana.



ZA UPALJENO I BOLNO GRLO

KRATKOTRAJNO UBLAŽAVA SIMPTOME BOLA U GRLOU

Lek Strepfen®, lozenge, je namenjen za decu stariju od 12 godina i odrasle. Za oromukozalnu primenu. Jednu lozengu otapati polako u ustima na svakih 3 do 6 sati, po potrebi, a najviše 5 lozengi tokom 24 časa. Lek je namenjen samo za kratkotrajnu upotrebu. Nemojte uzimati lek Strepfen® duže od 3 dana.



ZA INTENZIVNIJI BOL U GRLOU

UBLAŽAVA BOL U GRLOU NAKON 5 MINUTA,
EFEKAT TRAJE DO 6 SATI

Strepfen® sprej za usnu sluznicu, rastvor je namenjen za odrasle (18 godina i stariji). Za orofaringealnu primenu. Jednu dozu (3 potiska) primeniti u zadnji deo grla, svakih 3-6 sati, po potrebi, do maksimalno 5 doza za 24 sata. Lek je namenjen samo za kratkotrajnu upotrebu. Nemojte uzimati lek Strepfen® duže od 3 dana.

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

GEŠTALTISTIČKA VEŽBA SA OGLEDALOM

Lični razvoj nam pomaže da budemo dobro i da prihvatimo sebe. Evo jedne vežbe koja može da vam pomogne na putu ličnog razvoja.

Stanite pred ogledalo u nekom mirnom prostoru. Posmatrajte svoje lice i telo bez osuđivanja. Fokusirajte se na ono što volite kod sebe. Izgovarajte naglas afirmativne rečenice:

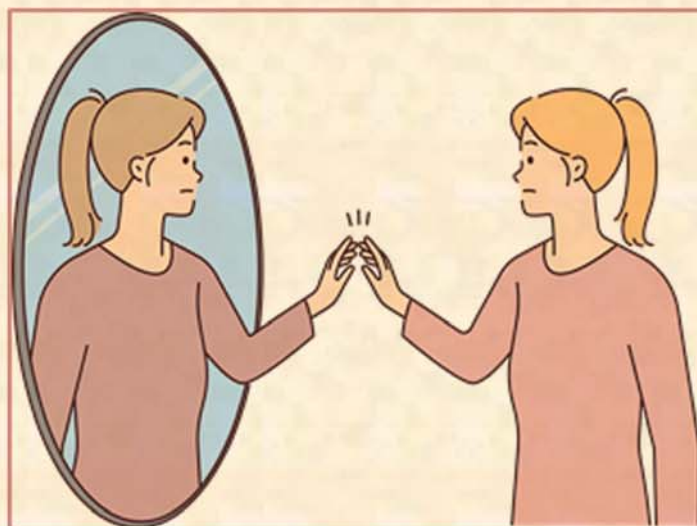
„Ja tebe prihvatam takvom kakva jesi.“

„Ja tebe volim i ja tebe cenim.“

„Ja tebi opraštam sve tvoje greške.“

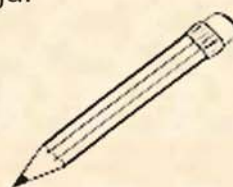
„Ti si meni bitna i ja sam tu za tebe.“

„Ti si lepa, privlačna i vredna poštovanja.“



Pratite svoje emocije, pratite svoje misli i obratite pažnju na svoje telo. Proverite kako ovo izgovarate, da li se javljaju neki otpori i da li dolaze neka nova pitanja.

VEŽBA SAMOPOSMATRANJA SA OGLEDALOM



Upišite svoja zapažanja posle urađene vežbe:

Tokom vežbe osećala sam _____

Osetila sam otpor kada sam izgovarala rečenicu _____

Najteže mi je bilo da izgovorim _____

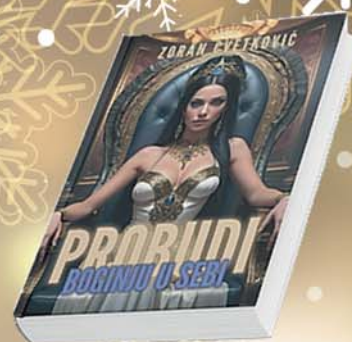
Tokom vežbe zapitala sam se _____

Kada sam završila vežbu, osetila sam _____

VEŽBA SA OGLEDALOM

Odaberite nekoliko rečenica koje želite sebi da ponavljate i uradite tridesetodnevni izazov. Zapišite svoje rečenice i izgovarajte ih 30 dana svakodnevno. Pratite napredak preko koraka koji se nalaze na stranici. U slučaju da neki dan preskočite, nemojte da odustajete već nastavite sa izazovom.

1	2	3
6	5	4
15	14	13
12	11	10
9	8	7
16	17	18
19	20	21
22	23	24
30	29	28
27	26	25



KNJIGA PROBUDI BOGINJU U SEBI

Čitaj, promišljaj, popunjavaj

220 strana,
preko 80 vežbi
7 grčkih boginja

Autor knjige:

**Zoran Cvetković, Geštalt trener životnih
veština**

Sertifikovan od Udruženja za psihoterapiju,
savetovanje i koučing Srbije

Apoteka Melisa NAŠE APOTEKE



NOVI SAD

- Tihomira Ostojića br.1, 021 63 95 800

ZVEZDARA

- Vojislava Ilića 53, 011 245 6137

VOŽDOVAC

- Lekino brdo, Maksima Gorkog 107
011 408 60 94

ŠABAC

- Vojvode Putnika 4, Majur, 015 377 368
- Vojvode Putnika 2, Majur, 015 375 225
- Pocerska 97/1, Jevremovac, 015 385 791
- Gospodar Jevremova 9, 015 348 025
- Vojvode Mišića 16, 015 710 7626
- Vojvode Mišića 95, 015 334 582
- Popa Karana 31, 015 345 508
- Koste Abraševića 14, 015 314 035
- Vojislava Ilića 9, 015 601 392

LIPOLIST

- Karađorđeva 10, 015 71 60 354

DOBRIC

- Milačka mala 5, 015 295 234

SMEDEREVO

- 17. oktobra 31, 026 46 32 130

BOGATIĆ

- Mije Jovanovića 38, 015 77 87 416

ŠID

- Alekse Šantića 2A, 022 710 015

NIŠ

- Nikole Pašića 34, 018 251 050

ŠAŠINCI

- Zmaj Jovina 1, 022 684 555

LOZNICA

- Bolnička 75, 015 892 634

SREMSKA MITROVICA

- Kralja Petra I br. 46, 022 639 357
- Šećer Sokak 59, 022 624 475



Putovanja za praznike – beg od svakodnevice i povratak lepoti života

Praznična putovanja donose jedinstven osećaj slobode – beg od svakodnevice, susret sa novim mestima i vreme za ljude koje volimo. Bilo da biramo planinske vrhove, osvetljene gradske trgove ili sunčane obale, svaki praznični odlazak postaje priča koju pamtimo dugo nakon što se svetla pogase. U malim avanturama i novim horizontima krije se ona posebna praznična magija koja nas ponovo podseća koliko je lepo krenuti na put.

Pred praznike, dok se ulice ukrašavaju svetlima, a domovi pune toplinom, mnogi ljudi donose odluku da se otisnu na put. Putovanja u ovom periodu nisu samo način da se promeni okruženje, već i prilika da se napravi predah, stvore nove uspomene i probudi osećaj slobode koji često nedostaje u svakodnevnim obavezama.

Zimske destinacije – bajkovita atmosfera i mir

Planine i zimski centri postaju pravo utočište za one koji žele beg u prirodu. Bele padine, pucketanje vatre u kaminu, miris kuvanog vina i tišina svežeg snega stvaraju posebnu atmosferu. Porodice i parovi biraju ovo vreme za skijanje, šetnje po snežnim stazama ili jednostavno uživanje u toplini planinskih koliba.

Gradske novogodišnje čarolije

Gradovi širom Evrope i regiona tokom praznika dobijaju drugačiji sjaj. Trgovi mirišu na cimet i čokoladu, novogodišnje pijace nude rukotvorine i ukrase, a ulični muzičari stvaraju poseban ugođaj. Putnici traže upravo tu energiju – šarenilo, muziku, raznolikost i osećaj da se svet širi pred njima.

Praznici na toplim destinacijama – sunce umesto snega

Za one koji žele da pobegnu od zime, sve popularnije su destinacije sa toplom klimom. Egzotične plaže, tirkizno more i lagani ritam primorskih gradova nude potpuno drugačiji doživljaj praznika. Dok se kod kuće šire mirisi praznične trpeze, putnici koji se odluče za sunčane destinacije uživaju u dugim šetnjama, morskim specijalitetima i nestvarnim zalascima sunca.

Put kao prilika za povezivanje

Bilo da se putuje sa porodicom, partnerom, prijateljima ili solo, praznična putovanja donose posebnu emociju. To je vreme kada se razgovara bez žurbe, kada se zajednički planiraju avanture i kada se ponovo otkriva radost u malim stvarima – toploj čokoladi u ruci, pogledu kroz prozor voza ili prvom izlasku na ulice nepoznatog grada.

Uspomene koje traju duže od praznika

Najlepši deo prazničnih putovanja su uspomene koje ostaju – fotografije pod svetlucavim ukrasima, mirisi hrane sa lokalnih pijaca, smeh u hotelskoj sobi, šetnje po snegu ili pesku. To su trenuci koji nas podsećaju da je svet šaren, raznolik i pun mesta koja nas čekaju.

Bez obzira na destinaciju, suština prazničnog putovanja je ista – bežanje iz rutine i okretanje ka onome što nas ispunjava. Jer putovanje, baš kao i praznici, donosi ono najvrednije: radost, slobodu i osećaj da je život lep baš tamo gde ga živimo srcem.

MOJA PREHLADA. MOJ LEK. **RINASEK**[®]

OLAKŠAVA SIMPTOME GRIPA I PREHLADE:

- ZAČEPLJENOST NOSA I SINUSA
- CURENJE IZ NOSA
- SUZENJE OČIJU
- KIJANJE



Ipak je to  **Hemofarm**
STADA GRUPA

Lek Rinasek[®] tablete ne smeju
uzimati deca mlađa od 12 godina.
Za oralnu primenu.

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

Olfen[®]

GEL



Specijalista za **BOL** u zglobovima i mišićima



Lek Olfen namenjen je za odrasle i adolescente starije od 14 godina. Lek Olfen ne treba primenjivati duže od 1 nedelje bez saveta lekara. Ukoliko se simptomi ne poboljšaju ili se pogoršaju nakon 3-5 dana, obratite se svom lekaru.

Sadrži diklofenak.
Za primenu na koži.

teva

ALIMS broj odobrenja: 515-08-20097-23-004 od 29.09.2023.

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