



Melisa

**PREKOMERNA
UPOTREBA SEDATIVA**

MOĆ NOTA

JEZIK BEZ GREŠKE

RAVNOTEŽA KONTRASTA

**ŠTA KADA SMO
PREZAUZETI**



Strong Nature®

Ašvaganda

Dodatak ishrani koji sadrži standardizovani ekstrakt korena i lista ašvagande (Sensoril®), sa minimum 10% vitanolid glikozida.



Doprinosi:

- Adaptogenim osobinama
- Normalnoj psihološkoj funkciji, mentalnoj sposobnosti i kognitivnoj funkciji
- Skraćenju vremena potrebnog da zaspate
- Normalnoj funkciji srca i reprodukciji

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, nesаницe 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.**

Časopis za prevenciju bolesti i
promociju zdravlja „Melisa“

Broj 51. februar 2026.

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 - Katalogizacija 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



XIX KONFERENCIJA MARKETING U FARMACIJI

UPOTREBA DIGITALNIH TEHNOLOGIJA U POSLOVANJU ZDRAVSTVENIH USTANOVA POZIVNO PISMO

Poštovane kolegice i kolege,

Obaveštavamo vas da će XIX konferencija Marketing u farmaciji biti održana **28.3.2026.** godine u hotelu „Sloboda“ u Šapcu. Predstojeći skup nosi stručni naziv: „**Upotreba digitalnih tehnologija u poslovanju zdravstvenih ustanova**“.

Fokus u predavanjima, objedinjenim kroz dva akreditovana stručna sastanka i testom, biće na digitalnim tehnologijama u zdravstvu, najnovijim trendovima u upotrebi društvenih mreža i veštačke inteligencije u marketingu u zdravstvu.

Učesnicima će biti dat regulatorni i etički okvir oglašavanja u zdravstvu, uz pozitivne primere iz prakse. Predavači nam ovoga puta dolaze sa Farmaceutskog fakulteta Univerziteta u Beogradu, FON-a, VISER-a. Na predstojećoj Konferenciji aktivno će učestvovati Farmaceutska komora Srbije, koja će za sve prisutne učesnike održati akreditovan stručni sastanak. Predviđeno je da slušaoci za prisustvovanje radnom delu Konferencije ostvare ukupno 6 bodova.

Našim učesnicima i gostima na otvaranju skupa pripremamo atraktivan umetnički program, u nastavku zanimljivo predavanje Nenada Gugla, dok će kompletan događaj voditi voditeljski par Maja Bojić i Miša Čirić.

Nadamo se da ćemo svim dobrodošlim slušaocima, predavačima i predstavnicima farmaceutskih kompanija omogućiti kvalitetan rad i nove profesionalne inicijative.

S poštovanjem,

Mag. farm. spec. Nenad Radović, Izvršni organizator Konferencije



Kontakt osoba Zoran Cvetković, tel: 064/8473-782, e-mail: zcvetkovic.lin@gmail.com

Lin d.o.o. preduzeće za trgovinu na veliko i malo

Majur, Vojvode Putnika 199, Veleprodaja Šabac, Janka Veselinovića 2

tel. 015/301-861, 344-881, 304-210, 304-211

www.lin-doo.co.rs, e-mail: office@lin-doo.co.rs

Lin i Melisa apoteke na putovanju kroz Milano i sever Italije

RAVNOTEŽA KONTRASTA

Piše: Jelena Panić, diplomirani farmaceut

Putovanja imaju moć da nas izmeste iz svakodnevice, ali i da nas podsete koliko su lepota, ravnoteža i uživanje u trenutku važni – baš kao i briga o zdravlju. Upravo takvo iskustvo imale su Lin i Melisa apoteke na trodnevnom putovanju kroz sever Italije, regiju koja spaja prirodnu raskoš, bogatu istoriju i neodoljivi italijanski stil života. Prvi dan – Jezero Komo, Trevano i Lugano Putovanje je započeto obilaskom jednog od najlepših i najromantičnijih jezera Evrope – jezera Komo. Okruženo Alpima, sa vilama koje se elegantno spuštaju ka obali i gradićima koji kao da su izašli iz razglednice, Komo odiše smirenošću i sofisticiranošću. Njegova tišina, refleksija planina na



vodi i bogata aristokratska istorija čine ga omiljenim mestom umetnika, pisaca i putnika željnih autentične lepote.

Ručak je upriličen na imanju Tenuta del Anunciata, u mestu Trevano, u regiji Lombardia, na samoj granici sa Švajcarskom.

Ovo ekskluzivno imanje smešteno je u netaknutoj prirodi i predstavlja savršen primer održivog luksuza. Okruženo šumama i brežuljcima, Tenuta poseduje sopstvene vinograde i neguje domaću proizvodnju vina,



maslinovog ulja, meda, povrća i drugih prirodnih proizvoda. Svaki detalj odiše skladom između prirode i tradicije, a boravak na ovom mestu pruža osećaj povratka jednostavnim, ali vrednim životnim principima. Nakon toga, put je nastavljen ka Luganu, elegantnom švajcarskom gradu na obali istog jezera. Lugano je savršena kombinacija italijanskog šarma i švajcarske preciznosti – grad u kojem se mediteranska atmosfera susreće sa alpskom disciplinom. Šetnja njegovim uređenim šetalištima, parkovima i starim gradskim jezgrom pruža osećaj sofisticiranog mira i kosmopolitskog duha.

Drugi dan – Jezero Mađore i Boromejska ostrva

Drugi dan bio je posvećen čarobnom jezeru Mađore, drugom po veličini u Italiji, poznatom po blagoj klimi, bujnoj vegetaciji i aristokratskom nasleđu. Posebnu pažnju privlače Boromejska ostrva, biseri jezera koji nose pečat porodice Boromeo.



Isola Bella je najpoznatije ostrvo i pravo remek-delo barokne umetnosti. Njime dominira veličanstvena palata Boromeo sa bogato ukrašenim enterijerima, umetničkim delima i istorijskim salonima. Terasasti vrtovi, uređeni u obliku piramide, sa egzotičnim biljkama, fontanama i belim paunovima, stvaraju prizor koji ostavlja bez daha. Isola Madre, najveće ostrvo arhipelaga, odiše mirom i prirodnom elegancijom. Poznato je po botaničkoj bašti sa retkim biljkama iz celog sveta. Za razliku od raskoši Isola Belle, Isola Madre pruža intimniji doživljaj prirode, tišine i aristokratskog sklada.

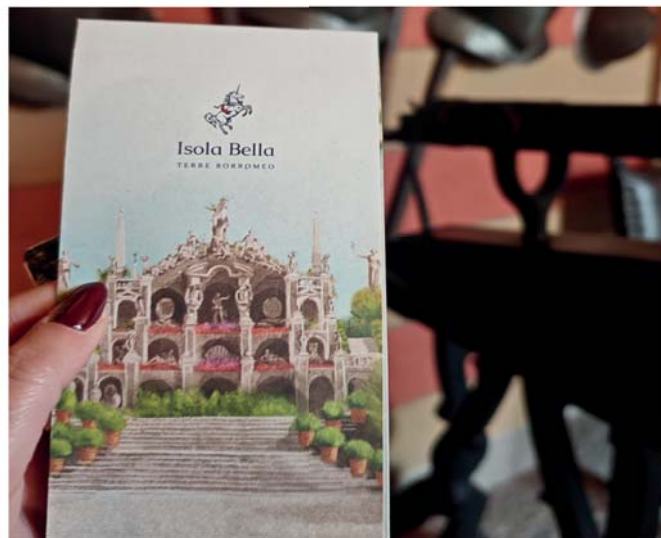
Isola dei Pescatori (Ostrvo ribara) jedino je stalno naseljeno ostrvo. Sa uskim uličicama, kamenim kućama i restoranima uz samu vodu, ono čuva autentičan duh lokalnog života. Ovo ostrvo pruža neposredan susret sa tradicijom, jednostavnošću i toplinom svakodnevnice.

Treći dan – Milano, srce mode, umetnosti i istorije

Treći dan bio je rezervisan za Milano, grad koji predstavlja spoj istorijske dubine i

savremenog ritma. Kao ekonomski i modni centar Italije, Milano istovremeno čuva neka od najvažnijih kulturnih blaga zemlje.

Simbol grada je veličanstvena Katedrala Duomo di Milano, jedna od najvećih gotičkih katedrala na svetu. Njena fasada, sa više od 130 tornjića i hiljadama statua, ostavlja snažan utisak, dok pogled sa krova pruža panoramu grada koja se pamti zauvek. Neposredno uz Duomo nalazi se Galerija Vittorio Emanuele II, jedna od najstarijih trgovačkih galerija na svetu.



Sa svojom staklenom kupolom, mozaicima i luksuznim buticima, ona je simbol milanskog stila, elegancije i sofisticiranog urbanog života.

Obilazak je nastavljen ka Teatru alla Scala, jednom od najpoznatijih operskih teataru na svetu, koji je decenijama epicentar muzičke i kulturne scene. Njegovo ime vezuje se za najveće umetnike klasične muzike i opere.

Nezaobilazna stanica je i Castello Sforzesco, impozantna srednjovekovna tvrđava koja danas čuva muzeje, umetnička dela i tragove bogate istorije Milana. U njegovoj blizini prostire se Parco Sempione, zelena oaza savršena za predah u srcu grada.



Milano je grad kontrasta – brz, moderan i dinamičan, ali istovremeno duboko ukorenjen u umetnosti, tradiciji i kulturi. Upravo ta ravnoteža čini ga savršenom završnicom ovog trodnevnog putovanja.

Piše: Milica Mijailović

Pojedine žene u menopauzi za svoje simptome radije biraju da pomoć potraže u apoteci, nego u ordinaciji. Vrućine, nesanica, promene raspoloženja i umor dovode ih do farmaceuta, koji su često prva adresa za savet, podršku i izbor preparata. Mag. farm. spec. Nikola Radović navodi da je tema menopauze manje zastupljena nego druge. –Kada ste me pitali da pričamo na temu menopauze setio sam se svog prvog ispita na fakultetu. Predmet je bio Uvod u farmaceutsku praksu, a tema mog istraživačkog rada dejstva biljke Cimicifuga Racemosa. Baš ta biljka i danas je dostupna u preparatima koje za smanjenje simptoma menopauze. U našoj apotekarskoj svakodnevnicu rekao bih da je tema menopauze

mnogo manje zastupljena u odnosu na neke druge indikacije. Možda pacijentkinje imaju neku vrstu nesigurnosti da se obrate meni kao farmaceutu muškog pola, međutim nisam primetio da se često obraćaju i kolegicama. Jako smo otvoreni, komunikativni, trudimo se da edukujemo pacijente i menjamo njihovu svest vezanu za različita stanja i oboljelja. Smatram da smo inače u tome svemu zaista uspešni. Da li su simptomi menopauze i dalje malo tabu tema, ne znam, ali zaista zaostaje ova tema za drugim, kaže naš sagovornik.

Podseća da je menopauza period (obično od 45. do 55. godine) kada žena gubi sposobnost začeca i da je bitno da razlikujemo pojmove perimenopauza, menopauza i postmenopauza. –Prvi i tranzitorni period je perimenopauza kada počinju neželjeni simptomi, a sve to kao posledica smanjenog lučenja hormona estrogena. Kada imamo priliku uvek porazgovaramo sa pacijentkinjama vezano za valunge (nalete vrućine), noćno znojenje, nesanicu, promene u raspoloženju, glavobolje, zaboravnost, palpitacije (lupanje srca).

–Zaista se trudimo da radimo po najsvežijim smernicama i pacijentkinjama predstavljamo biljne preparate, a to su: izoflavoni soje, crvena detelina, cimicifuga, grifonija.

APOTEKA

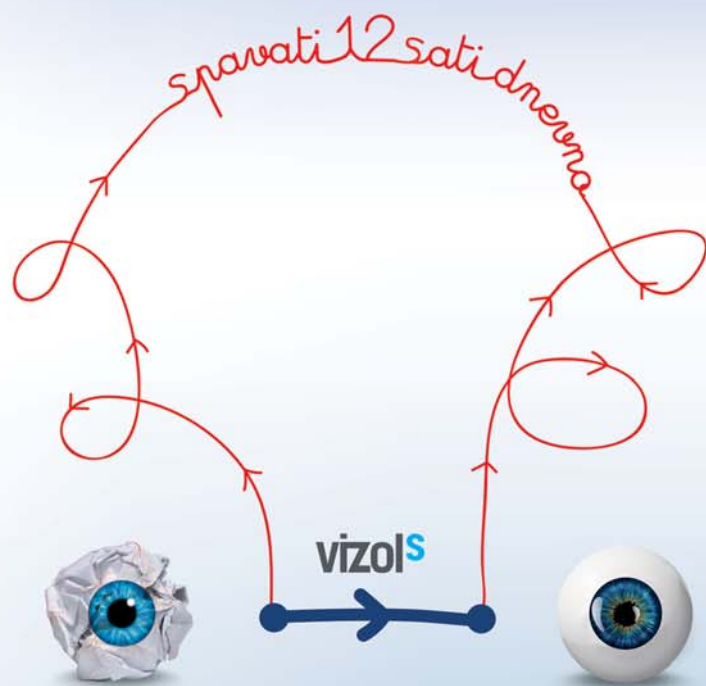
Apoteka kao prva adresa



Pomenuo bih i pomoćne preparate na bazi valerijane, matičnjaka, pasiflore, melatonina koji mogu doprineti kvalitetnijem snu i boljem raspoloženju. Uglavnom su to preparati u obliku kapsula i tableta, ali tu su i vaginalni gelovi, vaginalete i preparati u obliku gotovih rastvora za oralnu upotrebu, kaže Radović.

Ističe da u apoteci edukuju pacijentkinje i o hormonskoj supstitucionoj terapiji, postfirajući benefite, ali i upozoravajući na moguća ograničenja u primeni. Međutim, napominje da je sve individualno u zavisnosti od godina pacijentkinje, ali i ostalih medicinskih stanja i rizika koji su prisutni, te da je neophodno konsultovati i lekara pre primene ovakve terapije.

–Ovde uključujemo lekara koji treba da donese odluku o primeni ovakvog leka. Takođe takvi preparati su najčešće u obliku oralnih tableta. Od pre nekoliko godina postoji i hormonski transdermalni sprej što je vrlo zgodno za primenu, a takođe estrogeni se mogu primeniti i vaginalno. Još jednom bih zaključio da, nasuprot nekim drugim indikacijama, pacijentkinje ne koriste dovoljno naše znanje i pomoć koje im možemo pružiti. Slobodno pitajte naše farmaceute, mi smo uvek otvoreni da služimo vama, zaključuje Nikola Radović.



vizols.com

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

Duži put ili kap do rešenja?

Vidno kraći put do trenutnog olakšanja od suvoće, iritacije i peckanja oka. **Vizol S** kapi za oči deluju brzo i sigurno – ovlažuju, neguju i pružaju zaštitu oka.

BEZ KONZERVANSA



DA ZANIMLJIVE PRIČE NE PREKIDA SUVI KAŠALJ

Grebanje u grlu?
Nadražajni kašalj?
Osetite razliku već pri
otapanju isla® pastile!



Moje grlo. Moj izbor. Moja isla.

Pre upotrebe pročitati uputstvo! O nameni i neželjenim reakcijama na medicinsko sredstvo posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

isla®

SALVEO



Sve veći broj ljudi zavisi od sedativa Prekomerna upotreba lekova za smirenje

Broj izdatih kutija sedativa u Srbiji iz meseca u mesec je u porastu. Ovi lekovi već godinama zauzimaju jedno od prvih mesta po učestalosti trovanja lekovima, kako samostalno, tako i u kombinaciji sa alkoholom.

Sve je više mladih koji posežu za lekovima za smirenje, ali prema starosnoj strukturi, najveći broj korisnika čine osobe srednje životne dobi, koje stres ublažavaju upotrebom nekog od sedativa.

Stručnjaci upozoravaju da benzodiazepini imaju anksiolitičko, hipnotičko, antikonvulzivno i miorelaksantno dejstvo, ali i visok potencijal za zloupotrebu.

Brz efekat – brza zavisnost

Benzodiazepini deluju brzo, ali se vrlo lako razvija tolerancija na dozu, što korisnike vodi u zavisnost i sve češću upotrebu.

Opasnost u svakodnevicu

Sedativi dokazano slabe koncentraciju i koordinaciju. Posebno su opasni kod starijih osoba i kod onih koji ih uzimaju, a upravljaju motornim vozilima.

– Glavni razlog zloupotrebe je brz efekat koji ovi lekovi pružaju. Međutim, vrlo brzo se razvija tolerancija na dozu, što vodi u zavisnost.

Iako je režim izdavanja danas nešto pooštren, dugogodišnji relativno lak pristup doveo je do ozbiljnih problema – kako zavisnosti, tako i čestih trovanja. Anksiolitici jesu korisni lekovi, ali samo ako se koriste tačno prema indikacijama, u odgovarajućoj dozi i u periodu koji odredi lekar – ističu stručnjaci.

„Instant rešenje“ nije terapija

Sedativi ne leče uzrok problema i namenjeni su isključivo kratkotrajnoj upotrebi, u tačno određenim indikacijama i pod nadzorom lekara.

Postoje i alternative

Fizička aktivnost, boravak u prirodi, kao i biljni preparati i melatonin, mogu biti pomoć u ublažavanju stresa i nesanice kod lakših stanja.

Da tablete ne mogu da izleče uzrok problema, potvrđuju i apotekari. Pacijenti se često vraćaju po nove, sve veće količine lekova.

– Godinama unazad postoji ogromna potražnja za benzodiazepinima, klasičnim sedativima. roblem je što oni stvaraju naviku i potrebu za povećanjem doze. Oni zapravo ne leče uzrok, već služe za kratkotrajne, akutne situacije, poput stresnih događaja ili smrtnog slučaja u porodici.

Takođe se koriste u „međuperiodu“, dok antidepresivi ne počnu da deluju, što je obično od dve do četiri nedelje. Nagli prekid može izazvati sindrom obustave – objašnjavaju farmaceuti. Upozoravaju da se često dešava da pacijenti samoinicijativno prekinu terapiju antidepresivima i nastave da uzimaju samo sedative zbog „instant efekta“ koji oni pružaju.

– Posebno zabrinjava pojava da se sedativima dugoročno „leči“ povišen krvni pritisak, što je potpuni nonsens. Sedativi dokazano slabe kognitivne sposobnosti i koordinaciju, a naročito su opasni za starije osobe, koje ih ujedno i najviše koriste. Imamo i pacijente koji uzimaju sedative i voze automobil, što predstavlja ozbiljan rizik i za njih i za druge učesnike u saobraćaju.

U apotekama se pacijentima često preporučuju alternative poput preparata na bazi valerijane, matičnjaka i pasiflore, melatonin za nesanicu, kao i registrovani biljni lekovi. Međutim, ti preparati su često skuplji od sedativa. – Uvek naglašavamo da je antidepresiv koji je propisao lekar pravi lek, ali neko to prihvati, a neko ne. Primećujemo i sve češći prelazak u zavisnost, a najveći broj zavisnika je srednje životne dobi – navode. Apotekari poručuju da, ukoliko anksioznost i depresija nisu prešle u hronično stanje, postoje i nefarmakološke alternative za ublažavanje stresa. Fizička aktivnost, boravak u prirodi, usmeravanje pažnje na male radosti i smanjenje preteranog fokusa na finansijske probleme samo su neki od načina za očuvanje mentalnog zdravlja.

**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

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!

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 batajlon 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 10

APOTEKA SOFIJA, Odžaci, Knez Mihailova 17

Ferozomal

30 mg lipozomalnog gvožđa

sa dodatkom vitamina C i B12

u obliku mikrogranula

za direktnu primenu



Ferozomal
mikrogranules for direct use
supplement, with sweeteners

ukus limuna i šumskog voća



ALKALOID

MOĆ NOTA KAKO MUZIKA OBLIKUJE KOGNITIVNI RAZVOJ DECE

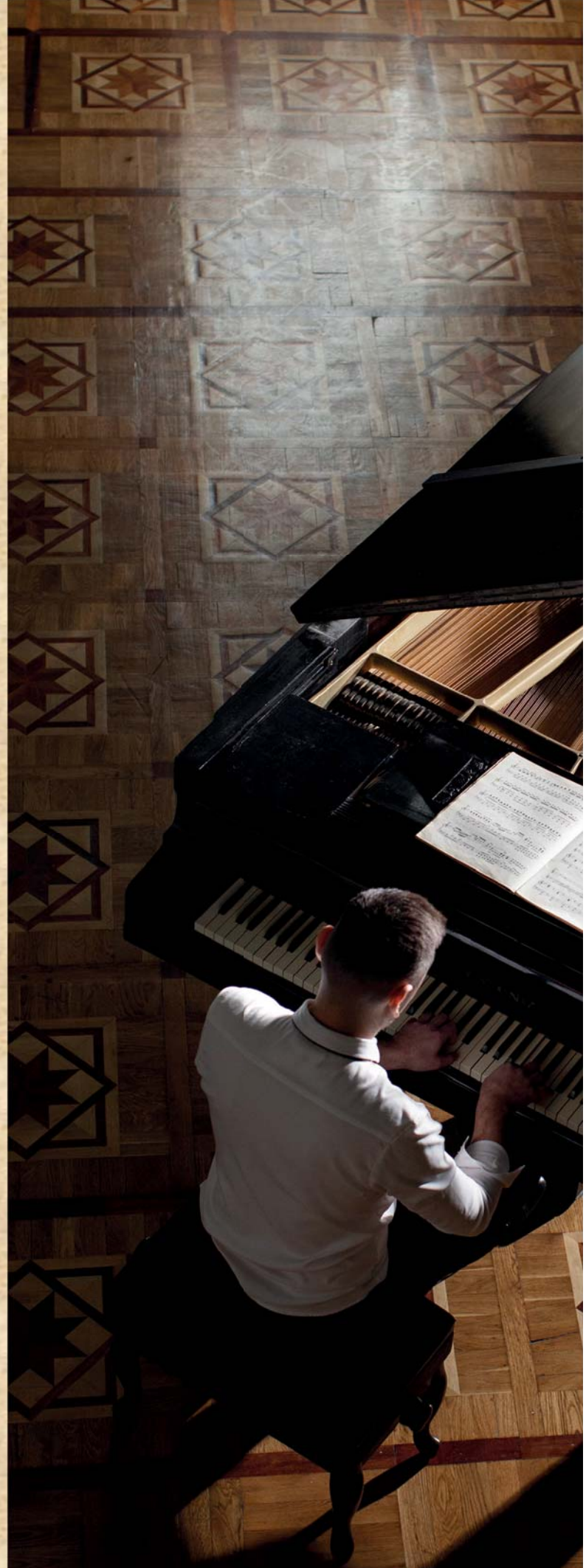
*Piše: Ivana Milanović-Tomašević,
dipl. psiholog*

**Muzika ima neprocenjiv uticaj
na psihomotorni razvoj dece.**

**Kroz muziku, deca ne samo da
poboljšavaju svoje motoričke veštine,
već razvijaju i emocionalnu inteligenciju,
pažnju, koncentraciju i kreativnost.
Podsticanje dece da se bave muzikom
od najranijeg uzrasta i ulaganje
u njihovo muzičko obrazovanje je
ulaganje u njihove veštine i sveopštu
dobrobit.**

Brojna istraživanja bavila su se povezanošću muzike i kognitivnog razvoja dece. Pokazala su da muzičko obrazovanje doprinosi ne samo razvoju muzikalnosti, nego unapređuje veštine učenja i veštine koje se koriste u drugim sferama života. Štaviše, pokazalo se da mozak onih koji se bave muzikom (pogotovo profesionalnih muzičara) funkcioniše drugačije od onih koji se njome ne bave. Njihova moždana aktivnost je veća u odnosu na one koji nisu izloženi muzičkom sadržaju ili časovima muzike. Pritom, ne radi se o tome da nas slušanje jedne vrste muzike ili konkretne kompozicije čini pametnijima, nego da je bavljenje muzikom kompleksna aktivnost koja uključuje, podstiče i razvija različite veštine i čula.

Zanimljivo je istraživanje koje je pokazalo da se povećava potencijal za učenje slušanjem Mocartove kompozicije Sonata for Two Pianos in D Major, K. 448, pre testa ili ispita (trk na You tube ☒). Ova vrsta muzike oslobađa neurone u mozgu koji pomažu telu da se opusti i lakše fokusira na gradivo koje je potrebno naučiti. Druga istraživanja su potvrdila vezu između klasične muzike i osećaja relaksiranosti tela kroz stabilizaciju srčanih otkucaja i snižavanje krvnog pritiska.





Kada govorimo o razvoju dece, muzika je dragocena za njihov psihomotorni razvoj. Koordinacija ruku i očiju (kod sviranja instrumenta), kao i usklađivanje pokreta sa ritmom muzike (kod plesa) doprinose fizičkom razvoju. Ovo je veoma važno za kasniji razvoj drugih veština kao što su pisanje, crtanje i bavljenje sportom. Praćenje ritma, usklađivanje pokreta sa muzikom razvija stabilnost, ravnotežu i kontrolu pokreta.

Fokusiranje na zvuk i ritam zahteva određen nivo pažnje, što doprinosi njenom povećanju i razvoju koncentracije. Na kasnijem uzrastu, uz muzički trening, učenje 'čitavanja' nota, povezivanje njihovih simbola sa zvukom (tonom) određene visine razvija koncentraciju, što kasnije dovodi do povećanja sposobnosti usmeravanja pažnje na školske zadatke ili druge složenije probleme. Posebno se ističe veština onih koji sviraju harmoniku, jer je potrebno besprekorno uskladiti rad leve i desne ruke, jer sviraju različite tonove, a oči su usmerene na 'čitavanje' nota. To zahteva izuzetno visok nivo koncentracije i sposobnost podeljene pažnje.

Ova veština se dodatno usložnjava ukoliko muzičar napamet zna notni zapis onoga što izvodi. Slušanje muzike razvija sposobnost prepoznavanja i intepretacije različitih zvučnih stimulusa, što pomaže u učenju jezika i razvoju verbalnih sposobnosti.

Poznat nam je i uticaj koji muzika može imati na emocionalno raspoloženje-mirniji, spori ritmovi nas opuštaju, dok brži pobuđuju, 'podižu', podstiču na pokret i aktivnost. Deca, putem muzike, kroz pesme i igre koje uključuju emocije, uče kako da prepoznaju različite emocije, što pomaže razvoju empatije i socijalnih veština načelno.

Muzika razvija kreativnost, podstiče maštu, oslobađa slobodno izražavanje, što je neprocenjiva veština u bilo kom aspektu života.

Na kraju, nije zanemarljiv ni uticaj muzike na razvoj samopouzdanja. Deca koja se bave nekom muzičkom aktivnošću su često u prilici da prikažu svoje umeće publici. Time se poboljšavaju veštine javnog nastupa, jača kapacitet za samoprezentaciju i smanjuje doživljaj socijalne anksioznosti. Pritom, značajan broj dece u ovome vidi zabavu samu po sebi.



**VEĆE PAKOVANJE
24 TABLETE**

Efikasno ublažava 5 vrsta bolova



Migrene i
glavobolje



Menstrualne
bolove



Simptome prehlade
i gripa i bolnog grla



Zubobolje



Reumatske bolove
i bolove u mišićima

Lek je namenjen za oralnu upotrebu. PM-RS-PAN-25-00009, 5/25

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



Supradyn®

MOŽEŠ VIŠE!

BR. 1
MULTIVITAMIN
U EVROPI*



**Dodatak ishrani nije zamena za zdravu i uravnoteženu ishranu.
Preporučena dnevna doza se ne sme prekoračiti.**

*IQVIA Global OTC Insights for the period Calendar Year 2023, Value and Volume, all 31 European countries in database, Category Multivitamins (Adult and Child), reflecting estimates of real-world activity. Copyright IQVIA. All rights reserved.

Bayer d.o.o., Omladinskih brigada 88b, 11070 Beograd
CH-20241007-82



ŠTA KADA SMO PREZAUZETI?

Svedoci smo da živimo u vremenu u kome je veoma bitno da želimo mnogo stvari, da jurimo za raznim ostvarenjima i da imamo osećaj da ništa ne postizemo. Mnogo toga želimo, a vremena nikad dovoljno da sve postignemo. Ponekad su

nam želje suprotstavljene jedna drugoj, neke su važnije dok su druge manje važne, ali nekako ipak želimo da ostvarimo i njih. I onda počnemo da osećamo nelagodu i maglovitost u mislima. Kada smo u ovakvoj situaciji izuzetno je korisno da uradimo narednu vežbu. Napišite na jednom papiru sve svoje želje i sve šta želite da postignete. Sada je korisno da te želje podelimo u 4 grupe. Pogledajte naredna polja.

HITNO I BITNO

Ovde upišite one stvari koje su najbitnije i najhitnije. To je nešto šta ne može da čeka i šta je veoma bitno da bude urađeno. To može da bude neki razgovor, neka odluka... Npr neki hitni pregled, neka stvar na koju morate odmah da reagujete.

NIJE HITNO, ALI JE BITNO

Mnoge stvari koje želite da uradite, nisu hitne, ali su veoma bitne. U ovom polju upišite sve vaše bitne planove i sve ono na čemu je potrebno da radite. To mogu da budu planovi za promenu na poslu, planovi za kupovinu stana, auta, edukacija.

HITNO, ALI NIJE BITNO

Ovde upišite ono šta je hitno, ali je nije bitna stvar. To mogu da budu računi koji treba da se plate, neke intervencije majstora ili neke druge administrativne stvari.

NIJE HITNO I NIJE BITNO

Ovde upišite sve ostalo šta nije ni hitno, a nije previše ni bitno.

Raspoderite svoje želje u kvadrate. Počnite prvo sa hitnim i bitnim željama, onda upišite one želje koje su hitne, ali koje nisu bitne. Nakon toga upišite koje su želje bitne, a nisu hitne i na kraj vam ostaju želje koje nisu bitne i nisu hitne.

HITNO I BITNO

HITNO I NIJE BITNO

Piše: Zoran Cvetković, Geštalt trener, Sertifikovan od Udruženja za psihoterapiju savetovanje i koučing Srbije

BITNO I NIJE BITNO

NIJE HITNO I NIJE BITNO

HITNO I BITNO

Ovo su vaši prioriteti i ono šta je potrebno da se uradi.

U slučaju da imate previše takvih želja, korisno je da pregledate podelu i još jednom porazmislite o svojim prioritetima i rangirate svoje vrednosti. Često se dešava da želeći previše, jurimo na sve strane i na kraju ne uradimo ništa.

To su želje koje kucaju glasno i ne mogu više da čekaju. To su potrebe koje su sazrele, situacije koje traže tvoju pažnju odmah. To su stvari koje se tiču tvoje suštine i najčešće su to: zdravlje, odnosi, hitne odluke. Kada ih vidiš napisane, one često izazovu osećaj teskobe i možda onog osećaja da je došlo vreme da se uradio ono šta se odlagalo i da ne želimo više da čekamo.

HITNO I NIJE BITNO

Ove želje koje mogu da budu veoma "bučne" i da zahtevaju vašu pažnju, a ispod toga su sasvim nebitne i lako rešive. To su sitnice koje nas umaraju i oduzimaju nam energiju. To može da bude, na primer: plaćanje računa, vraćanje nečeg pozajmljenog, otkazivanje neke pretplate, pozivanje majstora, odlazak do neke ustanove radi neke papirologije....

U ovom polju se često krije stres zbog nezavršenog posla.

Uraditi bez odlaganja ili zadužiti nekog da to uradi za nas

NIJE HITNO, ALI JE BITNO

Sada smo došli do stvari koje jesu bitne i do onih stvari do kojih vam je zaista stalo. To je "zlato" svesti i ličnog rasta. To su želje koje nisu bučne, ali donose dubok smisao. Tu su tvoji dugoročni planovi i ono šta po tebi ima najviše smisla.

Zbog hitnosti želja iz prvog polja najčešće zaboravimo jer „nije hitno“, pa nekako ne dođe red na njih.

Ako se sistematično posvetiš ovim željama i kreneš da ih ispunjavaš, možeš da pronadeš puno zadovoljstva i poboljšaš svoj život. Kod ovih želja je najbitnija konstantnost i upornost, zato je najbolje da ove želje razložiš na manje ciljeve i odrediš koliko ćeš dnevno da se baviš ostvarenjem ovih želja.

NIJE HITNO, I NIJE BITNO

Veoma je korisno kada shvatimo šta je to nebitno u našim životima. Onda možemo da odlučimo šta ćemo sa tim. Veoma je korisno da neke želje otpustimo i da zaboravimo na njih.

U slučaju da vam je potrebna pomoć oko organizacije prioriteta, redefinisanje odnosa sa bliskim ljudima ili možda želite više zadovoljstva životom, potražite više informacija o individualnim sesijama.
e-mail: office@zorancvetkovic.com

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.

 MaxMedica

**Dvostruki efekat u
terapiji GERB-a,
dispepsije,
gorušice i
distonije**



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

Tvoja zdrava podrška!

www.max-medica.com



JEZIK BEZ GREŠKE

Međunarodni dan maternjeg jezika obeležava se svake godine 21. februara širom sveta, sa ciljem očuvanja jezičke raznolikosti i podsećanja na značaj maternjeg jezika i pisma.

Obrazovni sistem u Srbiji omogućava školovanje ne samo na srpskom jeziku, već i na osam jezika nacionalnih manjina – albanskom, bosanskom, bugarskom, mađarskom, rusinskom, rumunskom, slovačkom i hrvatskom. Osim srpskog jezika, u službenoj upotrebi na teritoriji Srbije nalazi se još 12 jezika nacionalnih manjina.

Razvoj i očuvanje srpskog jezika obeležili su brojni znameniti pojedinci, a posebno mesto pripada Vuku Stefanoviću Karadžiću, reformatoru srpskog jezika i autoru prvog rečnika, kao i Dositeju Obradoviću, istaknutom prosvetitelju i reformatoru iz perioda nacionalnog preporoda, osnivaču i profesoru Velike škole, preteče današnjeg Beogradskog univerziteta.

Negovanje pravilne upotrebe jezika doprinosi jasnijem sporazumevanju i očuvanju jezičke kulture. Razrešavanjem čestih jezičkih nedoumica jača se svest o značaju standardnog srpskog jezika, naročito u javnoj i pisanoj komunikaciji.

Neke od čestih jezičkih nedoumica

Da li ili dali?

Da li se piše odvojeno kada postavljamo pitanje (*Da li dolaziš?*), dok je dali oblik glagola dati (*Dali su poklone*).

S obzirom na ili obzirom da?

U standardnom srpskom jeziku pravilno je *s obzirom na*. Izraz *obzirom da* smatra se nepravilnim.

Biću ili bi ću?

Ispravno je *biću* – buduće vreme glagola *biti* piše se spojeno.

Sa mnom ili samnom?

Pravilno je *sa mnom*, jer se predlog i zamenica uvek pišu odvojeno.

Uopšte ili u opšte?

Pravilno je *uopšte*, jer je u pitanju prilog koji se piše spojeno.

Nijedan ili ni jedan?

Pravilno je *nijedan* (spojeno), osim kada se reč *jedan* posebno naglašava.

Pošto ili jer?

Pošto se često pogrešno koristi u značenju uzroka. U tom slučaju pravilnije je koristiti veznik *jer*.

Sve vreme ili svo vreme?

Pravilno je *sve vreme* (ekavski) ili *sve vrijeme* (ijekavski), bez mešanja varijanti u istom tekstu.

Koji ili čiji?

Koji se koristi kada se pita za predmet ili osobu u kontekstu izbora (*Koji film ćemo gledati?*), dok je čiji posesivni upitnik koji označava pripadnost (*Čiji je ovo automobil?*).



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

Godišnja doba nas podsećaju da je promena sastavni deo života.

Prateći njihov ritam, učimo da razumemo prirodu - ali i sebe same.

Smena godišnjih doba predstavlja jedan od najupečatljivijih ritmova prirode.

Kroz četiri jasno prepoznatljiva perioda, priroda se neprestano menja, a sa njom i svakodnevni život ljudi. Ove promene nisu samo meteorološke, već duboko utiču na način na koji živimo, radimo i doživljavamo svet oko sebe.

Večni ples prirode



Leto je doba svetlosti i obilja. Dugi, topli dani omogućavaju intenzivan život na otvorenom, dok priroda dostiže svoj puni sjaj. Sazrevaju plodovi, a ljudi koriste letnje mesece za odmor, putovanja i druženje. Leto nosi energiju pokreta i radosti.



Zima iako često doživljena kao surova, ima posebnu ulogu. Priroda se povlači u tišinu prekrivenu snegom i hladnoćom. To je period odmora, unutrašnje sabranosti i sporijeg tempa, neophodnog za obnovu snage.

Proleće donosi novi početak. Nakon zimskog mirovanja, priroda se budi: pupoljci se otvaraju, livade se zelene, a vazduh postaje ispunjen zvucima ptica. Ovo godišnje doba simbolizuje obnovu, rast i optimizam, podsećajući nas na snagu promena i novih početaka.



Jesen uvodi mirniji ritam. Boje u prirodi postaju toplije, lišće opada, a dani se skraćuju. To je vreme sabiranja - kako u prirodi, tako i u čovekovom životu. Jesen nas uči strpljenju, prihvatanju promena i pripremi za novi ciklus.



UZMI 100% CITRATA.

DOPRINOSI
NORMALNOJ FUNKCIJI
MIŠIĆA I NERVNOG
SISTEMA

DOPRINOSI ZDRAVLJU
KOSTIJU I ZUBA

DOPRINOSI
SMANJENJU UMORA I
ISCRPLJENOSTI

DOPRINOSI ODRŽAVANJE
RAVNOTEŽE ELEKTROLITA



Apoteka Melisa

Apoteka ima puno, u gradu i u okolini
a samo mi jedna prija, atmosfera je drugačija.
Sa osmehom sve dočekuju bio Majur ili Šabac
u svakoj je za recepturom svoje struke pravi znalac.

Sve tegobe razumeju, savet pravi upućuju
poverenje lako stiču, sa znanjem se baš ističu.

Pacijenti kada uđu, neretko im tužno lice
ali problem brzo reše, u apoteci iz Loznice.

Beli mantil se časno nosi, poverenje ulivaju
zdravlje im je na prvom mestu u Bogatiću svi ih znaju.
Zato šire svoje znanje, do Novog Sada pa i dalje
sinonim su za ljubaznost, svakom pacijentu daju važnost.

U carstvu farmacije i u snazi svakog leka
sija jedno moćno ime- MELISA APOTEKA

Autor: Svetlana Stanimirović

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 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

DOBRIĆ

- Milačka mala 5, 015 295 234

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

