



Melisa

BEZBRIŽNO LETO

**PUTNO ZDRAVSTVENO
OSIGURANJE**

MOTIVACIJA ZA UČENJE

BEZBEDNOST HRANE

SARADNJA ZDRAVSTVENIH RADNIKA



**Najsnažnija do sada!
Norveška fjorda omega 3**

Brend #1 u Srbiji za negu zubnih proteza*

HALEON



Osećaj se
samopouzđano

sa **COREGA**



*COREGA je brand br.1 po prometu u kutijama i u vrednosti na srpskom tržištu po zbirnoj klasifikaciji otc2, i to: 93e denture products za period januar-decembar 2024. godine. PM-RS-PLD-26-00033

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

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

Dvomesечно.

ISSN 2620-0759 = Melissa (Šabac)

COBISS.SR-ID 266700044

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.

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 38, 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 10

APOTEKA SOFIJA, Odžaci, Knez Mihailova 17

Poštovani,

Pred vama je novo izdanje našeg časopisa, nastalo sa željom da kroz kvalitetne tekstove, različite perspektive i aktuelne teme podstaknemo razmišljanje, razmenu ideja i sticanje novih znanja. U vremenu brzih promena i svakodnevnog priliva informacija, verujemo da je važno stvarati prostor za sadržaje koji imaju trajnu vrednost i koji doprinose ličnom i profesionalnom razvoju.

Posvećeni smo unapređenju znanja, svesti i odgovornosti prema najvažnijoj vrednosti koju posedujemo - zdravlju. Savremeni način života donosi brojne izazove koji utiču na fizičko, mentalno i socijalno blagostanje pojedinca. Zato je promocija zdravlja danas više od stručne discipline, ona predstavlja zajednički zadatak kako zdravstvenih radnika, obrazovnih ustanova i institucija tako i svakog pojedinca.

U ovom broju donosimo tekstove koji obrađuju aktuelne teme iz oblasti prevencije i očuvanja zdravlja u svim životnim dobima. Zahvaljujemo se svim saradnicima koji su svojim znanjem, iskustvom i posvećenošću doprineli nastanku novih sadržaja kroz obradu zanimljivih tema.

Verujemo da će sadržaji koje smo pripremili biti koristan izvor informacija, inspiracije i motivacije za usvajanje zdravijih stilova života.

Možda i kao štivo (i podsetnik!) koje ćete čitati na putu ili na nekoj osunčanoj morskoj destinaciji.

Srdačno, S. Gajić, urednik

BEZBEDNOST HRANE

Izvor: Zavod za javno zdravlje Šabac

Bolesti koje se prenose hranom i dalje predstavljaju značajan globalni zdravstveni problem. One uzrokuju više od 200 različitih oboljenja koja utiču na zdravlje stanovništva, egzistenciju, obrazovanje i ekonomije širom sveta.

Tema obeležavanja Svetskog dana bezbednosti hrane 2026. godine je „Od tereta do rešenja – bezbedna hrana svuda“ i ukazuje na značaj podataka o obolevanju, opterećenju bolestima i izgubljenim životima, koji mogu usmeriti aktivnosti ka ciljanim i efikasnim rešenjima.

Bezbednost hrane podrazumeva skup naučnih, tehničkih i regulatornih mera kojima se obezbeđuje da hrana, u trenutku konzumacije, ne predstavlja rizik po zdravlje potrošača. Ona obuhvata kontrolu bioloških, hemijskih i fizičkih opasnosti duž celog lanca „od njive do trpeze“, uključujući proizvodnju, preradu, distribuciju i pripremu hrane.

Zašto je bezbednost hrane važna?

Bezbedna hrana predstavlja osnovni preduslov očuvanja javnog zdravlja. Kontaminirana hrana može dovesti do akutnih trovanja, ali i do hroničnih oboljenja usled dugotrajne izloženosti hemijskim kontaminantima, kao što su teški metali, pesticidi, veterinarski lekovi, hormoni i mikotoksini.

U Srbiji, kao i na globalnom nivou, bolesti koje se prenose hranom predstavljaju značajan javnozdravstveni problem, sa posebnim rizikom za osetljive grupe stanovništva – decu, starije osobe i osobe sa oslabljenim imunitetom.

Uzroci kontaminacije hrane

Uzroci kontaminacije hrane su brojni i često međusobno povezani. Najčešći su:

- * mikrobiološka kontaminacija (bakterije, virusi i paraziti);
- * nepravilno rukovanje hranom i nedovoljna higijena tokom proizvodnje i distribucije;
- * unakrsna kontaminacija preko ruku, pribora i radnih površina;

- * neodgovarajuća temperatura skladištenja i pripreme hrane;
- * hemijska kontaminacija;
- * upotreba zdravstveno neispravne vode za proizvodnju i pranje hrane.

Posebno rizične namirnice su sirovo meso, jaja, nepasterizovani mlečni proizvodi i gotova jela koja se duže vreme čuvaju na sobnoj temperaturi.

Standardi i propisi

Proizvođači hrane u Republici Srbiji obavezni su da primenjuju Zakon o bezbednosti hrane, Pravilnik o opštim i posebnim uslovima higijene hrane; Pravilnik o mikrobiološkim kriterijumima za hranu, Vodič za primenu mikrobioloških kriterijuma za hranu, HACCP sistem (analiza opasnosti i kritične kontrolne tačke); dobre proizvođačke i higijenske prakse (GMP/GHP).

Nadzor nad primenom propisa najvećim delom sprovodi veterinarska, a manjim delom sanitarna inspekcija, dok laboratorijsku kontrolu obavljaju akreditovane laboratorije.

Jedan od najvažnijih standarda koji laboratorije za ispitivanje hrane moraju da ispunjavaju jeste srpski i međunarodni standard SRPS ISO/IEC 17025, koji Laboratorija za sanitarnu mikrobiologiju Zavoda za javno zdravlje Šabac poseduje dugi niz godina.

Učestalost kontrola određuju nadležne inspeksijske službe. Subjekti visokog rizika, poput proizvođača mesa i mlečnih proizvoda, kontrolišu se češće, dok su kontrole u prometu periodične i ciljano usmerene.

Laboratorijske analize sprovode se: u okviru nacionalnih programa monitoringa; po nalogu inspekcije; kroz samokontrolu proizvođača u okviru HACCP sistema i drugih standarda.

Sistemi kontrole bezbednosti hrane zasnovani su na kontinuiranom nadzoru, a ne na jednokratnim proverama.

Najčešće greške potrošača

Nedovoljna termička obrada hrane, posebno mesa; čuvanje hrane na sobnoj temperaturi tokom dužeg vremenskog perioda; ponovno zamrzavanje prethodno odmrznute hrane; neodvajanje sirove i gotove hrane; nedovoljno pranje ruku, pribora i radnih površina; nedovoljno pranje namirnica koje se konzumiraju sirove.

Među virusnim uzročnicima najznačajniji su: norovirusi – vodeći uzrok akutnih gastroenteritisa povezanih sa hranom; rotavirusi – posebno značajni kod dece; virus hepatitisa A (HAV); virus hepatitisa E (HEV); sapovirusi.

Virusi se lako prenose zbog male infektivne doze i neadekvatne higijene ruku tokom rukovanja hranom.

Od bakterijskih uzročnika najčešće se registruju: Salmonella sp.; Campylobacter jejuni; patogeni sojevi Escherichia coli; Listeria monocytogenes; Staphylococcus aureus; Clostridium perfringens; Clostridium botulinum.

Iako se hantavirusi prvenstveno prenose preko glodara, u specifičnim okolnostima mogu predstavljati potencijalni rizik kroz kontaminaciju hrane izlučevinama glodara, što dodatno ukazuje na značaj kontrole štetočina i sprovođenja DDD mera u objektima za proizvodnju i skladištenje hrane. Hrana može biti nebezbedna čak i kada nema vidljivih promena. Ipak, određeni znaci mogu ukazivati na njenu neispravnost: promena mirisa, boje ili teksture; prisustvo buđi; nadutost ambalaže; istek roka trajanja.

Takvu hranu treba bez odlaganja odbaciti. Važno je naglasiti da odsustvo vidljivih promena ne garantuje njenu bezbednost.

Upotreba savremene tehnologije – MALDI-TOF MALDI-TOF masena spektrometrija

Predstavlja savremenu laboratorijsku metodu koja omogućava brzu i preciznu identifikaciju bakterija i gljivica. Ova tehnologija nalazi široku primenu u zdravstvu i prehrambenoj industriji, jer značajno skraćuje vreme potrebno za dobijanje rezultata, što je naročito važno kod proizvoda sa kratkim rokom trajanja.

Prednosti metode uključuju: brzu identifikaciju patogenih mikroorganizama; ranu detekciju uzročnika trovanja hranom; efikasniji nadzor higijene proizvodnih pogona; analizu briseva radnih površina i opreme; značajno skraćivanje vremena analize – sa nekoliko dana na nekoliko minuta.

U Zavodu za javno zdravlje Šabac identifikacija mikroorganizama primenom MALDI-TOF tehnologije za uzorke hrane, vode i briseva radnih površina sprovodi se od avgusta 2025. godine. Do 5. juna 2026. godine identifikovano je 580 mikroorganizama do nivoa vrste.

Uvođenjem ove metode unapređena je tačnost dijagnostike, naročito u identifikaciji pojedinih patogenih sojeva bakterija, čime su značajno ojačani kapaciteti Zavoda za javno zdravlje Šabac u oblasti mikrobiološke bezbednosti hrane.

Ključni pravci unapređenja su:

- * kontinuirana edukacija potrošača o pravilnom rukovanju hranom;
- * jačanje obuke zaposlenih u prehrambenom sektoru;
- * uvođenje sadržaja o bezbednosti hrane u obrazovni sistem;
- * povećanje dostupnosti jasnih, pouzdanih i naučno zasnovanih informacija.

Poseban fokus potrebno je staviti na praktične smernice koje građani mogu lako primeniti u svakodnevnom

životu. Bezbednost hrane nije odgovornost samo proizvođača, inspeksijskih službi i laboratorija, već i svakog pojedinca koji učestvuje u lancu proizvodnje, distribucije i pripreme hrane. Samo zajedničkim delovanjem moguće je obezbediti da bezbedna hrana bude dostupna svima.





Bezbržno leto počinje dobrom pripremom

Piše: Elena Mitrović

Leto je period godine koje većina nas voli. Toplo vreme, duži dani, godišnji odmori i više vremena provedenog sa porodicom i prijateljima samo su neki od razloga zbog kojih volimo letnje mesece. Ipak, upravo tada je važno da ne zaboravimo na svoje zdravlje i da se na vreme pripremimo za sve što leto sa sobom nosi.

Jedna od najvažnijih stvari jeste zaštita od sunca. Iako nam sunce prija i podiže raspoloženje, preterano izlaganje može imati negativne posledice po kožu. Zato je preporučljivo koristiti preparate sa SPF zaštitnim faktorom svakog dana, a ne samo kada smo na moru ili bazenu. Sunčevim zracima izloženi smo i tokom šetnje, vožnje, boravka u prirodi ili obavljanja svakodnevnih aktivnosti.

Redovna upotreba SPF preparata pomaže u zaštiti kože od opekotina i drugih neželjenih posledica izlaganja suncu.

Osim zaštite kože, tokom toplih dana veoma je važno voditi računa o unosu tečnosti. Visoke temperature dovode do pojačanog znojenja, pa organizam gubi više vode nego inače. Nedovoljan unos tečnosti može izazvati umor, glavobolju, malaksalost i osećaj iscrpljenosti. Zbog toga se preporučuje da tokom dana pijemo dovoljno vode i da uvek sa sobom imamo flašicu, naročito kada provodimo više vremena napolju.

Boravak u prirodi tokom leta često znači i susret sa komarcima i drugim insektima. Njihovi ubodi uglavnom nisu opasni, ali mogu izazvati svrab, crvenilo i nelagodnost. Posebno neprijatni mogu biti kod dece i osoba sa osetljivom kožom. Zato je korisno koristiti preparate koji odbijaju insekte, a u slučaju uboda postoje proizvodi koji mogu pomoći da se simptomi ublaže i koža umiri.

Letnji odmori i putovanja su pravo vreme za opuštanje, ali je dobro da pre polaska pripremimo i malu putnu apoteku.

Nije potrebno nositi veliki broj proizvoda, ali je važno imati osnovne stvari koje mogu zatrebati. U putnoj apoteci mogu se naći lekovi koje redovno koristimo, preparati protiv bolova i povišene temperature, flasteri, sredstvo za dezinfekciju, preparat protiv uboda insekata, kao i krema sa zaštitnim faktorom. Ove sitnice ne zauzimaju mnogo prostora, a mogu biti od velike pomoći kada su najpotrebnije.

Pored svega navedenog, tokom letnjih meseci preporučuje se nošenje lagane i svetle garderobe, kao i izbegavanje direktnog boravka na suncu u najtoplijem delu dana. Naočare za sunce i šešir ili kačket takođe mogu doprineti boljoj zaštiti tokom boravka napolju.

Leto je vreme odmora, putovanja i lepih uspomena. Uz nekoliko jednostavnih navika i malo dodatne pažnje možemo sačuvati svoje zdravlje i bezbrižno uživati u svim čarima ovog godišnjeg doba. Dobra zaštita, dovoljna hidratacija i osnovni preparati pri ruci često su sasvim dovoljni da letnji dani proteknu bez većih problema i neprijatnosti



**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**



Synopen[®]

mast hloropiramin

I ubod nestaje "za tren"!

UKLANJA SVRAB VEĆ ZA

5-10
MINUTA

**ZA CELU
PORODICU**



Synopen[®], mast, klinički je dokazana pomoć kod kožnih reakcija praćenih svrabom usled uboda **insekta i koprivnjače**.

Synopen[®], mast, kada se primeni na kožu **smiruje ili otklanja svrab već 5-10 minuta nakon primene**.

Synopen[®], mast, je namenjena **celoj porodici** i godinama je deo kućnih apoteka!



**Synopen[®] mast
je bolje rešenje!**

Synopen[®], mast, se u tankom sloju nanosi i utrljava na oboleli deo kože

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

Tkačka radionica „Stari zanati“

Svi predmeti izrađeni su sa oznakom geografskog porekla iz Šapca, Loznice, Bogatića, Vladimira i Koceljeve. Tkačka radionica „Stari zanati“ predstavlja jedan od retkih primera uspešnog očuvanja starih zanata kroz socijalno preduzetništvo.

Radionica je osnovana sa ciljem da sačuva tradiciju ručnog tkanja, ali i da omogući radno angažovanje osoba sa invaliditetom i žena koje neguju stare veštine ručnog rada. U radionici se na razbojima između ostalog izrađuje „Tekeriški peškir“ i drugi predmeti koji su zaštićeni oznakom geografskog porekla i uvršteni u protokolarne poklone Republike Srbije. Nastaju po uzoru na originale koji se čuvaju Narodnom muzeju u Šapcu i stari su više od jednog veka.

- Tkalje u svom radu koriste prirodne materijale, vunu, lan i pamuk, a posebna pažnja posvećuje se očuvanju tradicionalnih tehnika tkanja, veza i pustovanja vune.



Proizvodi su ukrašeni floralnim i geometrijskim motivima karakterističnim za Mačvu i šabački kraj, a mnogi predmeti rade se u tehnici zlatoveza – ističe Miroslava Savković, predsednica GO invalida rada. Osim peškira i dekorativnih predmeta, u radionici nastaju i odevni predmeti, šalovi, pončoi, torbe, suveniri i replike rukotvorina iz prošlosti.



Čuvari tradicije kroz veštinu ručnog rada

Značajna je i izrada replike mačvanskog ćilima kojim se oživljava stara tradicija ćilimarstva ovog kraja i obučavaju nove generacije tkalja. Posebnu pažnju privlače proizvodi inspirisani motivima iz narodne tradicije Mačvanskog okruga, koji predstavljaju spoj kulturnog nasleđa i savremenog dizajna.

- Planiramo da započnemo redovnu praksu prezentovanja proizvoda nastalih u Tkačkoj radionici na svaka tri meseca, sa fokusom na odevne predmete od pustovane vune i druge tradicionalne rukotvorine.

Tkačka radionica, osnovana je pre 15 godina i registrovana je u okviru Gradske organizacije invalida rada. Naše tkalje koriste prirodne materijale i tradicionalne tehnike, sa minimalnim farbanjem radi očuvanja lanolina.

- Pripremamo se i za učešće na svetskoj izložbi Ekspo u saradnji sa Savezom invalida rada Srbije i drugim organizacijama. Svi motivi na predmetima izrađenih u Tkačkoj radionici su replika ornamentike predmeta iz Etnografske zbirke Narodnog muzeja u Šapcu – ističe Savković.

Radionica je tokom godina dobila podršku lokalne samouprave, Ministarstva kulture i međunarodnih organizacija. Cilj je da „Stari zanati“ postanu centar očuvanja nematerijalne kulturne baštine šabačkog kraja.

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



Savremen način života, svakodnevni stres, mentalni napor i umor mogu uticati na koncentraciju, fokus, raspoloženje i opšte funkcionisanje nervnog sistema. **NeuroIN** je pažljivo formulisani dodatak ishrani namenjen osobama koje žele podršku mentalnim i kognitivnim funkcijama – bez obzira na godine!

Zahvaljujući jedinstvenoj kombinaciji **fosfatidilholina, fosfatidilserina, aminokiselina, vitamina i minerala**, **NeuroIN** pruža podršku mozgu i nervnom sistemu u periodima pojačanog mentalnog opterećenja, stresa i zamora.

NEUROIN - Podrška fokusu, pamćenju i mentalnoj energiji!

Kada se preporučuje NeuroIN?

NeuroIN može biti koristan kao podrška kod: smanjene koncentracije i lošeg fokusa, mentalnog umora i iscrpljenosti, problema sa pamćenjem i pažnjom, svakodnevnog stresa i psihološkog opterećenja, potrebe za boljom mentalnom energijom i produktivnošću, podrške kognitivnim funkcijama kod mlađih i starijih osoba, oporavka nakon moždanog udara, osećaja zujanja u ušima (tinitus) i vrtoglavice (vertigo), zaštite ćelija od oksidativnog stresa, očuvanja vitalnosti i usporavanja starenja nervnih ćelija.

NeuroIN je namenjen svim osobama koje žele da očuvaju mentalnu vitalnost, poboljšaju fokus i pruže podršku svom nervnom sistemu u periodima povećanih psihofizičkih napora i svakodnevnog stresa. Uz samo jednu kapsulu dnevno! Za bistar um i bolji život!

NeuroIN je dodatak ishrani i ne predstavlja zamenu za raznovrsnu ishranu i zdrav način života. Kod ozbiljnijih zdravstvenih tegoba savetovati se sa lekarom ili farmaceutom.

Magnezijum	150 mg
Vitamin E	24 mg
Vitamin B3	32 mg
Cink	15 mg
Pantotenska kiselina	12 mg
Vitamin B1	10 mg
Vitamin B6	8 mg
Gvožđe	8 mg
Vitamin B2	3 mg
Bakar	1 mg
Folna kiselina	400 µg
Jod	150 µg
Vitamin B12	100 µg
Selen	100 µg
Hrom	40 µg
Vitamin D	10 µg
L - arginin	40 mg
Fosfatidilserin	10 mg
Fosfatidilholin	10 mg
L - glutamin	10 mg
Koenzim Q10	50 mg
L - glutation	5 mg

SIGURAN OKRET KA SUNCU

HIDRATANTNI I
UMIRUJUĆI SPF

PANTENOL⁺ SPF 30

Pružza zaštitu od sunca,
zagađenja i slobodnih
radikala; štiti od fotostarenja.

KOŽA PAMTI.
PANTENOL NEGUJE.



Kada zdravstveni profesionalci uče zajedno, pacijenti pobeđuju

*Piše: doc. dr Andrijana Milošević Georgiev
Farmaceutski fakultet, Univerzitet u Beogradu*

Zamislite zdravstveni sistem u kojem lekar, farmaceut i medicinska sestra ne rade samo jedni pored drugih, već zajedno uče, razmenjuju znanja i donose odluke u interesu pacijenta. Upravo to je suština interprofesionalnog obrazovanja (IPO) - savremenog pristupa koji menja način na koji se zdravstveni profesionalci obrazuju i pripremaju za timski rad.

Svetska zdravstvena organizacija ističe da zajedničko učenje različitih zdravstvenih profesija doprinosi boljoj saradnji u praksi i kvalitetnijoj zdravstvenoj zaštiti. Brojna istraživanja potvrđuju da timovi koji su obučeni da rade zajedno prave manje grešaka, efikasnije rešavaju probleme i pružaju sigurniju i kvalitetniju negu pacijentima.

Takav pristup vodi ka interprofesionalnoj kolaborativnoj praksi – modelu rada u kojem stručnjaci iz različitih oblasti zajednički deluju sa pacijentima, njihovim porodicama i

zajednicom, sa ciljem postizanja najboljih zdravstvenih ishoda.

Upravo sa tom idejom, u decembru 2024. godine pokrenut je projekat *WhoLeIPE (Learning and Working Together for Improved Healthcare Outcomes - Strengthening Interprofessional Education)*, finansiran kroz program Erasmus+. Projekat predvodi *University of Belgrade Faculty of Pharmacy*, u saradnji sa *Poznan University of Medical Sciences* i *Trinity College Dublin*.

Cilj projekta je da unapredi način na koji studenti i zdravstveni profesionalci uče da rade zajedno - kroz razvoj novih kurseva, savremenih edukativnih materijala i programa koji podstiču timski rad i međusobno razumevanje različitih profesija.

Među planiranim rezultatima nalaze se unapređeni studijski programi, inovativni nastavni sadržaji, interprofesionalna letnja škola, priručnici za nastavnike i stručni skupovi koji promovišu kulturu saradnje u zdravstvu.

Projekat *WhoLeIPE* doprinosi stvaranju nove generacije zdravstvenih profesionalaca - stručnjaka koji razumeju da je kvalitetna zdravstvena zaštita rezultat zajedničkog rada, komunikacije i poverenja.

Saradnja u zdravstvu nije samo poželjna - ona je budućnost. Kada profesionalci uče zajedno i rade zajedno, najveću korist maju oni zbog kojih sve to postoji – pacijenti.

Projekat finansira European Union



Interprofesionalno obrazovanje - ključ za bolju zdravstvenu zaštitu

Savremeno obrazovanje zdravstvenih profesionalaca ne može se zamisliti bez interprofesionalnog obrazovanja (IPO). Ono omogućava da različite profesije - lekari, farmaceuti, stomatolozi i drugi - uče zajedno, razmenjuju iskustva i razvijaju veštine potrebne za timski rad. Krajnji cilj je jasan: bolje koordinisana, efikasnija i kvalitetnija zdravstvena zaštita za pacijente.

Svetska zdravstvena organizacija (SZO) definiše interprofesionalno obrazovanje kao proces u kojem dve ili više profesija uče zajedno, jedne od drugih i o drugima, sa ciljem unapređenja međusobne saradnje i postizanja boljih zdravstvenih ishoda. Brojna istraživanja potvrđuju da studenti koji se tokom obrazovanja osposobljavaju za timski rad razvijaju bolje komunikacione i profesionalne veštine, spremniji su za izazove savremene zdravstvene prakse, doprinose smanjenju grešaka u lečenju i, što je najvažnije, omogućavaju kvalitetniju i sigurniju zdravstvenu zaštitu pacijenata.

IPO podstiče interprofesionalnu kolaborativnu praksu (IKP), koja podrazumeva da stručnjaci iz različitih oblasti rade zajedno sa pacijentima, porodicama i zajednicama. Takav pristup ne samo da poboljšava kvalitet nege, već i jača ceo zdravstveni sistem.

Još od 1970-ih godina nastavnici, istraživači i donosioci zdravstvenih politika prepoznaju značaj interprofesionalnog obrazovanja i interprofesionalne kolaborativne prakse kao važnih faktora za unapređenje kvaliteta zdravstvene zaštite. Dodatni podsticaj ovom pristupu dala je World Health Organization, koja je 2010. godine objavila Okvir za interprofesionalno obrazovanje i kolaborativnu praksu, potvrđujući globalnu posvećenost razvoju ovih principa. Danas interprofesionalno obrazovanje podrazumeva više od sticanja stručnog znanja ono razvija

veštine komunikacije, timskog rada, međusobnog poštovanja i zajedničkog donošenja odluka, sa jasnim ciljem da zdravstveni profesionalci udruženim radom pruže najbolju moguću negu pacijentima.

U skladu sa ovim principima, decembra 2024. godine lansiran je projekat WhoLeIPE („Learning and Working Together for Improved Healthcare Outcomes - Strengthening Interprofessional Education“), finansiran iz Erasmus+ programa. Nositelj projekta je Univerzitet u Beogradu - Farmaceutski fakultet, u saradnji sa Univerzitetom medicinskih nauka u Poznanju (Poljska) i Triniti koledžom u Dublinu (Irska).

Cilj projekta WhoLeIPE jeste unapređenje interprofesionalnog obrazovanja i interprofesionalne kolaborativne prakse kao temelja za razvoj sveobuhvatnog, koordinisanog i otpornog zdravstvenog sistema, zasnovanog na principima integrativne zdravstvene zaštite i usmerenog ka poboljšanju ishoda lečenja pacijenata.

Kako bi se ovaj cilj ostvario, projekat je usmeren na razvoj i primenu inovativnih obrazovnih programa namenjenih studentima, zdravstvenim profesionalcima i nastavnom osoblju, uz istovremeno kreiranje savremenih edukativnih materijala i resursa koji će podržati zajedničko učenje i timski rad. Poseban fokus stavljen je i na podizanje svesti o značaju interprofesionalnog obrazovanja i integrativne zdravstvene zaštite, kako među stručnjacima, tako i u široj javnosti. Rezultati projekta biće vidljivi kroz unapređene i modernizovane studentske programe, razvoj novih obrazovnih sadržaja i alata, organizaciju interprofesionalne letnje škole, programe kontinuirane edukacije i obuke za nastavnike, kao i kroz stručne skupove i aktivnosti koje promovišu kulturu saradnje u zdravstvu. WhoLeIPE predstavlja važan korak ka stvaranju bolje povezanih, efikasnijih i spremnijih zdravstvenih timova. A krajnji cilj ostaje isti - kvalitetnija, sigurnija i dostupnija zdravstvena zaštita za svakog pacijenta.



**Co-funded by
the European Union**

*Projekat finansira
Evropska unija*



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

БИОХЕМИЈСКА
ЛАБОРАТОРИЈА
LABMEDIC

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



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

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





ŠTAPIĆI SU OUT... VAXOL® JE IN!

- Efikasno omekšava i prirodno uklanja ušni vosak
- Pomaže kod osećaja zapušenog uha
- Smanjuje potrebu za ispiranjem

Za odrasle i decu stariju od 1 godine.


SALVEO

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo!

O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na medicinsko sredstvo posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

Dodatna sigurnost na letovanju

Prema ponudama vodećih osiguravajućih kuća u Srbiji, standardni paketi putnog zdravstvenog osiguranja danas uglavnom pokrivaju samo iznenadne i hitne medicinske intervencije koje neposredno ugrožavaju život osiguranika.

Iz osnovnog pokrivača uglavnom su isključeni troškovi pregleda, dijagnostike, terapija i lečenja stanja koja se ne smatraju životno ugrožavajućim, iako mogu značajno da utiču na zdravlje putnika. Preporuka putnicima je da pre zaključenja polise pažljivo pročitaju uslove osiguranja, posebno deo koji se odnosi na obim pokrivača, izuzeća i definiciju hitnog medicinskog slučaja. Razlike između paketa različitih osiguravajućih kuća mogu biti značajne, a ušteda prilikom kupovine polise može kasnije rezultirati stotinama ili čak hiljadama evra neplaniranih troškova lečenja u inostranstvu.

To u praksi znači da osiguranik, čak i kada zatraži medicinsku pomoć tokom putovanja, može ostati bez naknade troškova ukoliko procena osiguravača bude da njegovo stanje nije predstavljalo neposrednu opasnost po život. Pre polaska na put, preporuka je da se proverí šta tačno polisa pokriva, jer samo detaljno informisani putnici mogu biti sigurni da će im osiguranje zaista pružiti zaštitu ukoliko im ona zatreba.

Zbog toga je dobro da se pre potpisivanja ugovora pogleda kompletna dokumentacija i detaljno prouče svi uslovi, naročito odredbe koje se odnose na isključenja odgovornosti osiguravača.

Osiguravajuće kuće najčešće nude polise gde je osigurana suma od 15.000 do 35.000 eura zavisno od destinacije gde se putuje. Osiguranje pokriva hitnu medicinsku pomoć, prevoz do zdravstvene ustanove ili zemlje prebivališta, akutne alergije poput anafilatičkog šoka, ali ne i blaže alergije kao što je vrlo česta alergija na sunce, blaži osip, ubod insekta. Hronične bolesti i hronične alergije takođe su izuzete osim u slučajevima ako je ugrožen život.

Građani najčešće pretpostavljaju da putno zdravstveno osiguranje pokriva svaki odlazak kod lekara u inostranstvu. Međutim, osiguravajuće kuće razlikuju hitna stanja od zdravstvenih tegoba koje mogu da sačekaju povratak u zemlju.

moja putna
APOTEKA



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

MOTIVACIJA ZA UČENJE

Ivana Milanović-Tomašević, dipl. psiholog

Motivacija se definiše kao unutrašnje stanje koje izaziva, održava i usmerava ponašanje pojedinca ka postizanju nekog cilja. Stoga ima bazičnu ulogu u učenju. Razlikujemo spoljašnju (tzv. ekstrinzičnu) i unutrašnju (intrinzičnu) motivaciju.

Sušтина unutrašnje motivacije je u samoj ličnosti, u zainteresovanosti za ono što se radi, odnosno uči. Kada postoji unutrašnja motivacija, aktivnost sama po sebi je zadovoljstvo i nagrada. Čak i ako ne postoji spoljašnja nagrada, motivacija neće oslabiti. Spoljašnja motivacija potiče iz potrebe da se ostvari određeni cilj (pohvala, materijalna dobit) ili da se izbegne neka posledica koja proističe iz neostvarivanja nekog cilja (npr. kazna, kritika ili strah od neuspeha).

Istraživanja su pokazala da sa razvojem unutrašnja motivacija opada. U nižim uzrastima učenje se odvija kroz igru, što uključuje i socijalnu interakciju, pa je motivisanje malšana manje izazovno. Svako ko radi u školi ili ima iskustva sa tinejdžerima, primećuje pad interesovanja za školsko gradivo i povećanje motivacije za vanškolske aktivnosti (svakako i za zabavu, pogotovo na društvenim mrežama, ali to sada nije tema). Istovremeno, u višim razredima gradivo postaje obimnije, zahtevi teži, pa se, pored motivacije za učenje, očekuju i neke druge veštine (poput tehnika efikasnog učenja, verbalnog izlaganja, kritičkog mišljenja), te se neki učenici u ovom periodu prvi put sreću sa drastičnim padom školskog postignuća. Međutim, ukoliko je vršnjačka grupa, za kojom tinejdžer ima više potrebe nego za učenjem, podsticajna, ambiciozna, vrednuje znanje i učenje, biće lakše da se motivacija za učenje održi i u ovoj fazi.

OMETAČI MOTIVACIJE I PROCESA UČENJA

*Nezadovoljene primarne potrebe - koliko god trivijalno zvučalo, učenje zahteva fiziološki balans. Učenik mora biti naspavan, sit, emocionalno stabilan da bi proces učenja doveo do zadovoljavajućeg ishoda.

***Nepostojanje jasnih ciljeva**-ako cilja nema, učenje je besmisleno.

Ako se ne vidi svrha i upotrebna vrednost naučenog, učenje je besmisleno (koliko puta ste od svog đaka čuli 'Šta će to meni?! Ionako je to sve na netu!!!'. Ako je cilj nerealan, nedostižan, sam pokušaj učenja frustrira. Ako je cilj nedovoljno podsticajan, potencijal za učenje neće biti ostvaren, što je, takođe, obeshrabrujuće i dovodi do nezadovoljstva

***Nedostatak radnih navika i tehnika efikasnog učenja**- stoga je važno imati plan rada (kad se šta uči i u kom obimu) i način praćenja njegovog ostvarenja.

***Sklonost odlaganju** - jer je 'učenje teško', jer 'nisam spreman', jer 'čekam ponedeljak, prvi u mesecu, pun sat', jer 'ne znam odakle da krenem'. Rešenje je samodisciplina-raditi stvari koje je **potrebno** da se rade, onda kad je potrebno da se rade, čak i ako vam se ne rade.

***Sumnja u svoje sposobnosti**-neuspesi mogu biti obeshrabrujući, pa osoba posumnja u kapacitete da će išta postići i privesti cilju, razvija sliku o sebi kao nedovoljno kompetentnoj i manje vrednoj. Rešenje se krije u prihvatanju neuspeha i grešaka kao neizostavnog dela procesa učenja, promeni načina rada i traženju podrške (vršnjaka, nastavnika, stručnih lica).



Canesten®

klotrimazol



Ne dozvoli da ti gljivice pokvare planove.



Canesten krem se nanosi u tankom sloju, 2-3 puta na dan i pažljivo utrljava u kožu. Za dužinu trajanja lečenja pogledati priloženo uputstvo.

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

BURRYA[®] SUN

www.esensa.rs



*Bezbrizhni
na suncu*





Potomci čuvaju sećanje na Karađorđevog barjaktara

U mišarskom kraju i danas se sa posebnim poštovanjem neguje sećanje na slavnu pobedu srpskih ustanika nad Turcima 1806. godine i na junake koji su pod vođstvom Karađorđa ispicali jednu od najznačajnijih stranica srpske istorije. Među njima posebno mesto zauzima Sekula Gavrilović iz sela Miokus, Karađorđev barjaktar i jedan od najistaknutijih učesnika Boja na Mišaru.

U selu i danas postoje obeležja posvećena slavnom barjaktaru. Na ulazu u Miokus postavljena je spomen-tabla, dok se u centru sela nalazi spomen-ploča. Priče o Sekuli Gavriloviću i dalje žive, naročito u delu sela koji meštani zovu Cerić, gde njegovi potomci vekovima čuvaju svoja ognjišta. Jedan od njih je Đorđe Gavrilović, čukunuk Sekule Gavrilovića, koji kaže da je odrastao slušajući priče o svom slavnom pretku.

– O njemu su mi pričali moji stari i to sam dobro zapamtio. Sekula je bio sposoban vojskovođa i Karađorđev barjaktar u Mišarskoj

bici. Bio je visok i krupan čovek, prava gromada. Prema porodičnom predanju, živeo je više od sto godina, čak 112.

Postoje i neki spisi iz Rume koji to pominju, ali sigurno je da je doživeo duboku starost – priča Đorđe. Danas potomci Sekule Gavrilovića nastoje da sačuvaju porodičnu i nacionalnu istoriju od zaborava. Priče o Karađorđevom barjaktaru, Mišarskom šancu, oslobođenju Šapca i slavnim precima i dalje se prenose na mlađe generacije, kao živo svedočanstvo o vremenu kada su se ispicali najslavnije stranice srpske istorije.

Prema predanju, upravo je Sekula Gavrilović odredio mesto i način kopanja čuvenog vojsku i naneli joj težak poraz. Šanac na Mišaru bio je jedan od ključnih elemenata srpske strategije, a zahvaljujući dobrom položaju i organizaciji, ustanici su uspeli da odole daleko brojnijem neprijatelju.



– On je iskoračio šanac na Mišaru. Posle bitke Karađorđe mu je, kao nagradu, poverio na upravljanje deo Šapca. U vreme Mišarskog boja Sekula je imao više od pedeset godina – kaže Đorđe Gavrilović.

Posebnu vrednost imaju i Sekulina svedočenja o samom toku bitke. Zahvaljujući njegovim kazivanjima sačuvani su dragoceni podaci o rasporedu srpske vojske, strateškim položajima i događajima tokom Boja na Mišaru.

– Njegova svedočenja zabeležili su istoričari, pa je Sekula Gavrilović ostao upamćen ne samo kao junak i Karađorđev barjaktar, već i kao dragocen svedok jednog od najvažnijih događaja Prvog srpskog ustanka. Priče o slavnom pretku u našoj porodici prenose se sa kolena na koleno. Gotovo svi muškarci iz porodice Gavrilović učestvovali su u ratovima, a mnogi su bili istaknuti vojnici i starešine. Otac, stric, deda, pradeda – svi su bili ratnici. Ja sam, valjda, jedini koji nije ratovao i nadam se da nikada neću ni morati – kaže Đorđe.

Bezbrizno letovanje je moguće – UZ BULARDI®.



Idropin®

kapi za oči

veštačke
SUZE
BEZ
konzervansa
0,4%
natrijum
hijaluronata



- Dugotrajan efekat vlaženja oka
- Zaštita od plavog svetla
- Pogodno za osobe sa kontaktnim sočivima
- Inovativni višedozni sistem (OSD)

Sastav: natrijum hijaluronat 0,4%, borna kiselina, natrijum tetraborat dekahidrat, natrijum hlorid, voda za injekcije. Ne sadrži konzervanse.

HIF Hemofarm
STADA GRUPA