

Saveti o zdravlju Aktuelnosti Zabava Lični razvoj Roditeljstvo Partnerski odnosi

Avgust 2026. broj 54

Časopis za prevenciju bolesti i promociju zdravlja



Melisa



ŽIVOT KAKAV ŽELIM

VITAMIN D TOKOM LETA

PROLAGODITI DNEVNU RUTINU

NEGA KOŽE NAJMLAĐIH

ZDRAVSTVENE PREPORUKE

KADA POČNE DIJAREJA,

NE POKUŠAVAJTE SAMO DA JE ZAUSTAVITE,
VEĆ PRISTUPITE REŠENJU PROBLEMA U POTPUNOSTI

1 **ZAUSTAVLJA**
sve vrste dijareja

2 **POMAŽE**
u eliminaciji
virusa i bakterija



3 **OBLAŽE**
i pomaže u
obnavljanju
oštećenih creva



IZABERITE smectaGo®
ZA KOMPLETAN TRETMAN



Oralna suspenzija u kesicama, spremna za upotrebu. SmectaGo® se upotrebljava za: terapiju akutne dijareje (proliva) kod odraslih i dece starije od 8 godina, kod dece terapija akutne dijareje mora biti udružena sa primenom oralnih rastvora za rehidraciju kako bi se izbegla dehidracija; terapiju hronične dijareje ili abdominalnog bola kod odraslih. Ovlašćeni predstavnik proizvođača: PharmaSwiss d.o.o., Batajnički drum 5 A, 11080 Beograd, Srbija. Broj rešenja: 001554004 2024 59010 009 000 515 059 04 004.

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

Poštovani čitaoci,

Leto se polako približava svom kraju, a pred nama su prvi dani jeseni – godšnjeg doba koje sa sobom donosi promene u prirodi, ali i u našem svakodnevnom životu. Nakon perioda odmora, putovanja i boravka na otvorenom, vraćamo se ustaljenim obavezama, radnim zadacima i školskim aktivnostima. Upravo je ovo pravo vreme da se podsetimo koliko su prevencija bolesti i očuvanje zdravlja važni za kvalitetan i ispunjen život.

Promena godišnjih doba predstavlja izazov za naš organizam. Kraći dani, niže temperature i češći boravak u zatvorenim prostorijama mogu doprineti većoj učestalosti respiratornih infekcija i pogoršanju hroničnih oboljenja. Zato je važno da u ovom periodu posebnu pažnju posvetimo zdravim navikama – pravilnoj ishrani, redovnoj fizičkoj aktivnosti, kvalitetnom snu i očuvanju mentalnog zdravlja.

Prevencija je i dalje najefikasniji put ka zdravlju. Redovni preventivni pregledi, vakcinacija, kontrola faktora rizika i usvajanje zdravih stilova života omogućavaju rano otkrivanje bolesti i značajno doprinose njihovom uspešnom lečenju. Istovremeno, promocija zdravlja podrazumeva zajednički napor pojedinaca, porodice, zdravstvenih radnika i cele zajednice u stvaranju okruženja koje podstiče zdrave izbore.

U ovom broju časopisa donosimo vam stručne tekstove, savete i primere dobre prakse koji mogu pomoći da budemo spremni, informisani i motivisani da brinemo o svom zdravlju. Verujemo da će sadržaji koje smo pripremili biti koristan podsetnik da male promene u svakodnevnom navikama mogu doneti velike koristi za naše fizičko i mentalno blagostanje.

Želimo vam prijatno čitanje, dobro zdravlje i uspešan početak nove sezone.

Ipak, još ima dovoljno dana leta. Lepih i osunčanih dana, vremena za neko putovanje, produženi vikend. Dovoljno dana do nove školske godine, povratka svakodnevnom obavezama. Dani su još dugi a noći prijatno tople. Nema razloga da se ne iskoriste, jer, dok se okrenemo, poneki žuti list će nas za tren podsetiti da se priroda promeni za čas.

Časopis za prevenciju bolesti i
promociju zdravlja „Melisa“

Broj 54. avgust 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 - 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

APOTEKE PARTNERI

AU ZDRAVLJE LEK KRAGUJEVAC

ZDRAVLJE LEK 2 – Čačak, Knićanirova 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, Krajevački 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

Zdravstvene preporuke u uslovima ekstremnih vrućina

Izvor: IJZ Batut

Ukoliko putujete...

Pre puta se dobro naspavajte i posavetujte sa lekarom ako ste trudnica, starija osoba ili hronični bolesnik.

Pre ulaska u zagrejani automobil provetrite ga, a klima-uređaj podesite da hladi pet do sedam stepeni Celzijusa niže u odnosu na spoljašnju temperaturu.

Tokom vožnje pravite pauze na svaka dva sata radi provetravanja, osveženja, unosa tečnosti i laganog istezanja.

Nikada ne ostavljajte decu, starije i kućne ljubimce u parkiranoj vozilu zbog opasnosti od brzog pregrevanja i toplotnog udara.

Moguće zdravstvene tegobe i stanja

Pravovremeno prepoznavanje zdravstvenih tegoba i simptoma izazvanih visokim temperaturama ključno je za adekvatnu reakciju i sprečavanje ozbiljnijih posledica.

Toplotni osip nastaje zbog neisparavanja znoja i vlažne kože i rešava se češćim presvlačenjem u suhu odeću, dok toplotni edem predstavlja oticanje ruku i nogu kod neaklimatizovanih osoba koje prolazi boravkom u rashlađenoj ili klimatizovanoj prostoriji, podizanjem nogu iznad nivoa srca i stavljanjem hladnih obloga.

Toplotna sinkopa je kratkotrajni gubitak svesti usled dehidracije koji zahteva vodoravan položaj, podizanje nogu, rashlađivanje i uzimanje vode ili napitaka sa elektrolitima u malim gutljajima ali tek kada se osoba osvesti, a toplotni grčevi se manifestuju bolnim grčevima mišića i zahtevaju da odmah prekinite aktivnost, sklonite se u hlad, uzimate napitke sa elektrolitima i mirujete (uz lekarsku pomoć ako traju duže od sat vremena).

Toplotna iscrpljenost se prepoznaje po obilnom znojenju, nesvestici, glavobolji, mučnini i grčevima u mišićima.

Toplotni udar je najteže stanje opasno po život, sa suvom, crvenom i vrelom kožom jer prestaje znojenje a javljaju se i teški neurološki simptomi poput konfuzije, dezorijentacije,

bunila, grčeva celog tela ili potpunog gubitka svesti. Kod sumnje na toplotni udar odmah pozovite Hitnu pomoć (194), a dok lekari ne stignu, osobu hitno premestite u hlad, skinite joj suvišnu odeću i započnite agresivno hlađenje prskanjem vodom, polivanjem, stavljanjem leda ili hladnih obloga na

vrat, pazuhe i prepone, dok unošenje tečnosti na usta nije dozvoljeno ako je osoba dezorijentisana ili bez svesti.

Svaka promena opšteg stanja u uslovima ekstremnih vrućina zahteva ozbiljnost i hitnu reakciju. Ukoliko primetite simptome poput upornih grčeva, jakog iscrpljenja ili znakove toplotnog udara, nemojte odlagati traženje stručne medicinske pomoći, jer brza intervencija spašava život.



SIGURAN OKRET KA SUNCU

HIDRATANTNI I
UMIRUJUĆI SPF

PANTENOL⁺ SPF 30

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

KOŽA PAMTI.
PANTENOL NEGUJE.



**Usled visokih temperatura vazduha,
Služba hitne medicinske pomoći
Zdravstvenog centra Šabac beleži
povećan broj pacijenata sa
tegobama tipičnim za letnju sezonu.
Vrućine ne prijaju ni zdravim osobama, a
posebno su ugroženi hronični pacijenti,
starije osobe, trudnice, bebe i deca,
radnici na otvorenom.**

Prilagoditi dnevnu rutinu vremenskim uslovima

- Pacijenti sa hipertenzijom moraju posebno da povedu računa, jer visoke temperature dovode do pada krvnog pritiska, tako da bi terapiju u saradnji sa izabranim lekarom trebalo korigovati, a nikako je na svoju ruku isključiti. Sugrađanima bih savetovao da svoju dnevnu rutinu prilagode vremenskim uslovima, što znači da izbegavaju boravak na otvorenom u najtoplijem delu dana, a to je od 10 do 17 sati.

Ukoliko to ne mogu, savetujem da se od direktnog sunčevog zračenja zaštite laganom garderobom od prirodnih materijala i svetlih boja, šeširom sa širokim obodom i da uvek uz sebe imaju flašicu sa vodom. Upravo je dehidracija među najvećim opasnostima tokom letnjeg perioda. Vodu bi trebalo piti i kada se ne oseća žeđ. Trebalo bi izbegavati jaku, masnu i začinjenu hranu. Ishrana bi trebalo da sadrži sezonsko voće i povrće bogato vodom, vitaminima i elektrolitima. Posebnu pažnju bi trebalo posvetiti pravilnom pranju svežih namirnica, jer leto prate i trovanja hranom praćena dijarejom. Izlaganje visokim temperaturama i direktnom sunčevom zračenju može dovesti i do sunčanice i toplotnog udara. Zato bi trebalo obratiti pažnju na simptome kao što su vrtoglavica ili nesvestica nakon i tokom boravka na suncu, mučnina i povraćanje, glavobolja, ubrzano disanje i rad srca. U tom slučaju sklonite se u hlad ili u klimatizovani prostoriju i unosite vodu. Ukoliko ovi simptomi potraju, pozvati službu hitne medicinske pomoći - objašnjava dr Jasmin Osmanović, specijalista urgentne medicine u Službi hitne medicinske pomoći ZC Šabac.

Dr Jasmin Osmanović, Služba hitne medicinske pomoći ZC Šabac:

- Izbegavanje boravka na otvorenom u periodu od 10 do 17 sati;
 - Hronični pacijenti da uzimaju redovno terapiju;
 - Garderoba od laganih prirodnih materijala, oči zaštititi tamnim naočarama, a glavu šeširom sa širokim obodom;
 - Češće tuširanje mlakom vodom;
 - Lagana ishrana bogata vodom, vitaminima i elektrolitima;
 - Pojačana hidracija, što znači da vodu treba piti i kada se ne oseća žeđ;
 - Korišćenje krema za visokim zaštitnim faktorom;
 - Oprez sa klimatizacijom prostora! Razlika između spoljašnje i unutrašnje temperature ne bi trebalo da bude veća od 10 stepeni;
 - Izbegavati alkohol, kafu i sve ostale napitke sa kofeinom;
 - Ko kreće na duži put svojim kolima, trebalo bi na putovanje da krene odmoran, da pravi pauze u vožnji na svakih dva sata.
 - Za osveženje na bazenima i rekama trebalo bi posećivati obezbeđena kupališta, a ne divlje plaže.
- U vodu treba ulaziti postepeno.

BULARDI® direct



Prijatan
ukus jagode



Direktna primena
bez vode



Deluje sigurno
i brzo



Podržava ravnotežu
crevne mikrobiote

Samo je jedan BULARDI®.

Direktno u pokretu

Suplementacija vitaminom D tokom leta

Piše: Natalija Petković

Poznato je da se potrebe organizma za vitaminom D mogu obezbediti unosom iz hrane, sintezom u koži pod uticajem sunčevih UVB zraka, a po potrebi i suplementacijom. Kako je leto najsunčanije godišnje doba, mnogi se pitaju da li treba nastaviti ili započinjati suplementaciju ovim vitaminom. Ipak, ne postoji ista preporuka za sve, jer se potrebe organizma razlikuju u zavisnosti od starosti, zdravstvenog stanja i načina života.

Prema važećim smernicama starije osobe (>65 god) treba da nastave sa uzimanjem vitamina D i tokom leta, bez pauze, osim ako lekar koji je propisao terapiju ne odredi drugačije. Na osnovu procene opšteg stanja lekar može preporučiti zadržavanje ili blago smanjenje postojeće doze. Terapiju se ne smeju prekidati na svoju ruku.

Starije osobe se ne mogu oslanjati na dovoljne količine vitamina D nastale sintezom u koži pod uticajem sunca. Iz opravdanih razloga oni ne provode dovoljno vremena na polju u najtoplijem delu dana, a dodatno se starenjem smanjuje sinteza prekursora vitamina D u koži (7-dehidroholesterolola).

Kod mlađih osoba se preporuke razlikuju u zavisnosti od načina života, zdravstvenog stanja i utvrđenog deficita.

Zdrave mlađe osobe koje provode dovoljno vremena na suncu obično nemaju potrebu za suplementacijom. Obično je dovoljno kratkotrajno izlaganje u periodu od 10-16h nekoliko puta nedeljno.

Na stepen sinteze vitamina D utiče i boja kože, gojaznost, starost, geografska širina. Potreba za dodatnim unosom vitamina D se može razmotriti kod osoba koje dugo borave ili rade u zatvorenom, redovno koriste sredstva za zaštitu od UV zračenja, imaju tamniju put, gojaznost ili stanja praćena smanjenom apsorpcijom masti, kao što su barijatrijska hirurgija, Kronova bolest, ulcerozni kolitis. Preporučuje se započinjanje suplementacije nakon određivanja nivoa vitamina D u krvi (25-hidroksiholekalciferola), naročito kada su prisutni zdravstveni rizici. Određivanje statusa vitamina D se može preporučiti i osobama koje dugo osećaju umor, bolove u mišićima i imaju česte infekcije. Tokom leta se savetuje nastavak profilaktičke primene vitamina D kod beba, trudnica i dojilja u dozi od 400 IJ, kao i terapija vitaminom D kada za to postoji medicinska indikacija. Odluka o suplementaciji treba da bude individualana, a ne zasnovana isključivo na godišnjem dobu.

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



ŽIVOT KAKAV ŽELIM

10 pitanja koja sebi postavlja skoro svaki

pedesetogodišnjak (a retko ih izgovori naglas)



Piše: Zoran Cvetković, NLP master, Geštalt coach

Kada se utiša trka za karijerom, sigurnošću i ispunjavanjem tuđih očekivanja, na površinu

izbija samo jedno: Da li zaista živim život koji želim?

Kada imamo dvadeset godina, čini nam se da je ceo život ispred nas. I zaista jeste. Sa trideset godina gradimo karijeru, porodicu, dom i sigurnost. Godine prolaze u stvaranju, dokazivanju i ispunjavanju obaveza. A onda dođu četrdesete, pa i pedesete.

Ne dogodi se ništa spektakularno. Ne postoji jedan trenutak kada shvatimo da smo se promenili. Samo jednog dana zastanemo i primetimo da je vreme prošlo mnogo brže nego što smo očekivali. Možda prvi put ozbiljno postanemo svesni da nam je ostalo manje života nego što smo ga već proživeli. I baš tada počinju pitanja koja ranije nismo imali vremena da postavimo.

Mnogi ljudi iz Generacije X (rođeni od 1965. do 1980.) ostvarili su veliki deo onoga što su nekada želeli. Izgradili su karijere, porodice, domove, preuzimali odgovornost i brinuli o drugima. Ali, kada se učutka trka za egzistencijom, ostaje najvažnije pitanje: **Da li zaista živim život koji želim?**

Ovo su neka od pitanja koja sebi postavljaju mnogi ljudi između 45. i 60. godine.

Možda ćete se u nekom od njih prepoznati.

1. Gde su prošle sve ove godine? Kao da sam juče imao 30, a sada imam 50?

Kad smo bili mlađi, gotovo svaki period života donosio je nešto novo: prvi dan škole, prvo putovanje, prvi posao, prva ljubav, nova prijateljstva. Nova iskustva privlače našu pažnju i čine da budemo prisutniji. Zato nam se ti periodi čine dužim i ispunjenijim. Kasnije, kada dani postanu slični: posao, kuća,

obaveze, isti putevi i rutine, imamo osećaj da vreme ubrzano prolazi. Ne zato što se ubrzava vreme kako mnogi kažu, već zato što u tom vremenu ima manje novih trenutaka koje pamtimo.

Možda je najbolji način da usporimo život upravo to da ponovo počnemo da istražujemo, učimo i radimo stvari drugačije.

2. Imam posao, kuću i porodicu, zašto ipak imam osećaj da mi nešto nedostaje?

U tridesetim godinama najčešće znamo šta želimo. Gradimo karijeru, porodicu, sigurnost. Imamo jasne ciljeve i ulažemo energiju da ih ostvarimo. Ali kada te ciljeve štikliramo, prirodno se pojavi novo pitanje: "Da li uživam u životu koji sam napravio?"

Mnogi u ovom periodu osećaju unutrašnju nelagodu koju teško mogu da objasne. Ta nelagoda ne znači da nešto nije u redu sa nama, ona je često poziv da zastanemo.

Zrelije godine donose potrebu za ličnom promenom ne zato što smo neuspešni, neadekvatni, promašeni, već zato što se desila promena u našim prioritetima i više ne želimo iste stvari kao ranije.

3. Šta zapravo želim da uradim sa godinama koje su ispred mene?

Generacija X odrasla je u vremenu kada su se vrednovali rad, odgovornost i istrajnost. Mnogi su godinama gradili i brinuli o drugima, a onda dođe trenutak kada se zapitamo: "Šta je zaista vredno mog vremena i energije?"

Tu često nastaje zbrka jer više nema nekoga ko će nam reći koji je pravi put.

Odluke sada moramo da donosimo sami. Jedno od ključnih pitanja postaje:

Šta je to što ne radim dovoljno, a važno mi je? I još važnije, šta me sprečava da to konačno uradim?

4. Kako da zavolim telo koje se menja i stari?

Živimo u društvu opsednutom mladošću i fizičkim izgledom. Dok smo mlađi, privlačnost i tuđe mišljenje diktiraju kako vidimo sebe. Međutim, kako starimo, sve više počinjemo da cenimo ono što naše telo radi za nas, a manje kako izgleda drugima.

Naše telo je naš najverniji saputnik.

Bilo je sa nama kroz sve godine koje smo prošli. Nosilo nas je kroz uspehe, teškoće, bolesti, radosti i promene. Možda prvi korak ka prihvatanju sopstvenog tela nije njegova promena, već prestanak stalnog osuđivanja.

5. Da li je kasno da se vratim snovima koje sam nekada napustio?

Mnogi su u mladosti imali snove koje su vremenom stavili po strani zbog obaveza, porodice i svega onoga što su "morali". Posle mnogo godina provedenih uz to "moram", stare želje počnu ponovo da kucaju na vrata.

Tada se jave poznati unutrašnji kritičari: "*Kasno je za to*", "*Kasno si se setio*", "*Nema od toga ništa*" ili "*Ozbiljan si čovek, ne glupiraj se*". Važno je pitanje: „Da li je kasno?“, ali možda je još važnije pitanje:

Koju cenu treba da platim da bih pokušao i da li sam spreman da je platim?

6. Kako da oprostim sebi sve propuštene prilike?

Svi imamo odluke za koje danas mislimo da su mogle biti drugačije. Vraćamo se u prošlost i zamišljamo šta bi se dogodilo da smo izabrali drugi put. Ali, kako možemo znati da bi taj put zaista bio bolji? Jedna drugačija odluka ne garantuje automatski lepši život bez problema.

Osoba koja smo danas nastala je upravo iz odluka koje bismo možda promenili. Neki izbori doveli su nas do ljudi koje danas volimo, a neke greške su nas naučile nečemu važnom.

Ne možemo promeniti prošlost, ali možemo promeniti svoj odnos prema njoj.

7. Kako da ponovo probudimo strast koja se pretvorila u rutinu?

Strast u dugim vezama najčešće slabi kada partneri prestanu da budu radoznali jedno prema drugom. Bliskost i sigurnost su dragoceni, ali strast traži i nešto novo, malo istraživanja i nepoznatog. Partner nije osoba koju možemo "završiti" sa upoznavanjem, jer se svi menjamo kroz život.

Poznati psihološki ogledi potvrdili su ono što duboko u sebi znamo: zajednička nova iskustva i uzbudljive aktivnosti vraćaju strast u odnos. Stručnjaci to nazivaju "proširenjem sopstva" - osećajem da kroz odnos s partnerom ponovo otkrivamo nove dimenzije života. Problem nije u tome što se dobro poznajemo, već u tome što smo prestali zajedno da otkrivamo novo.

8. Kako da prihvatim da ne mogu da kontrolišem odluke svoje odrasle dece?

Setite se kako ste učili dete da hoda. Prvo ste ga držali za ruku, zatim puštali nekoliko koraka, da biste na kraju samo posmatrali kako samostalno hoda. Nikada niste prestali da budete roditelj, ali ste ga postepeno učili da bude samostalno. Isto važi i kada deca odrastu. Možemo im dati savet, podršku i ljubav, ali njihov život ne možemo živeti umesto njih. Odrasla deca samostalno biraju, hodaju i snose posledice svojih odluka.

Naše je samo da budemo tu za njih ako padnu, baš kao što smo oduvek i bili.

9. Kako da stvorim uspomene na kojima ću jednog dana biti zahvalan?

Rado se sećamo velikih trenutaka iz mladosti, ali kada bolje razmislimo, najlepše uspomene retko nastaju iz spektakularnih događaja. One nastaju iz sasvim običnih trenutaka u kojima smo bili potpuno prisutni. Vremenom zaboravimo da zastanemo i osetimo trenutak, pa imamo utisak da nam se ništa posebno ne događa, iako se važne stvari odvijaju svakog dana.

Ne čekajte savršen trenutak za život, jer on ne postoji. Odaberite ono što vam je važno i budite prisutni: čujte, vidite, dodirnite i osetite.

10. Kako da sa osmehom i bez straha uđem u sledeće poglavlje svog života?

Ako mislite da su jagode i trešnje jedino slatko voće, onda verovatno niste probali breskve, lubenice i grožđe. Tako je i sa životom. Ne znamo kakve nas radosti čekaju dok ne stignemo do njih. **Svako životno doba ima svoje darove.**

Zato ne ulazite u sledeće poglavlje sa strahom da nešto gubite, već sa radoznalošću da otkrijete šta vas tek čeka.



Zaključak

Pedesete nisu godine u kojima se život završava.

Pedesete godine su godine u kojima prvi put ozbiljno počinjemo da biramo kako želimo da živimo.

Ne možemo promeniti ono što je iza nas, ali možemo odlučiti kako ćemo dočekati ono što je ispred nas. Svako životno doba ima svoje radosti, ali ih ponekad ne vidimo jer gledamo u retrovizor ili čekamo idealan trenutak koji nikada ne dolazi.

Zato, možda najvažnije pitanje nije:

„Koliko mi je još ostalo?“, već: „Kako želim da proživim sve ono što dolazi?“

10x400 mg, film tablete
ibuprofen

20x400 mg, film tablete
ibuprofen

ALKALOID
SKOPJE

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



БИОХЕМИЈСКА ЛАБОРАТОРИЈА

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

Рума Орловићева бр.45
тел:022 474 757

Шид Алексе Шантића 66
тел:022 716 908

**BIOHEMIJSKA
LABORATORIJA
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



Najmlađi zahtevaju posebnu pažnju tokom letnjih meseci. Zato je važno pridržavati se preporuka lekara kako bi se izbegle posledice visokih temperatura i štetnog UV zračenja.

Dečijoj koži je potrebna dodatna pažnja

- Tokom vrelih letnjih dana neophodno je da se od sunca zaštite i odrasli i deca, ali su najmlađi posebno osetljiva kategorija, dečja koža je tanja, a njeni prirodni mehanizmi zaštite od UVA i UVB zračenja nisu u potpunosti razvijeni, zbog čega je rizik od oštećenja mnogo veći nego kod odraslih. Najveću pažnju zahtevaju bebe u prvoj godini života, a naročito u prvih šest meseci. Njihova koža je izuzetno osetljiva i zato se ne preporučuje izlaganje direktnom suncu. Kod beba mlađih od šest meseci ne savetujemo ni upotrebu krema sa zaštitnim faktorom, jer postoji mogućnost da se deo preparata resorbuje kroz kožu. Samo u situacijama kada je to zaista neophodno mogu se koristiti odgovarajući preparati. Najvažnija mera zaštite svakako je izbegavanje boravka na suncu u najtoplijem delu dana, od 11 do 16 časova. Ukoliko je izlazak neophodan, deca treba da nose laganu, svetlu i prozračnu odeću od prirodnih materijala, poput pamuka i lana. Ukoliko se garderoba pokvasi od znoja, potrebno je presvući dete u suhu odeću. Pored zaštite od sunca, jednako je važna i pravilna hidratacija. Najbolji izbor je voda, dok zaslađene napitke treba izbegavati. Decu treba redovno rashlađivati tuširanjem i omogućiti im boravak u prijatno rashlađenim prostorijama - ističe dr Snežana Biševac, načelnica Službe dečje zdravstvene zaštite sa medicinom sporta ZC Šabac.

Kada je reč o upotrebi klima-uređaja, dr Biševac ističe da nema razloga da se oni izbegavaju, ali da temperatura ne sme biti prenisoka.

- Preporuka je da razlika između spoljašnje i unutrašnje temperature ne bude velika. Klima uređaj je najbolje podesiti na oko 25 do 26 stepeni.

Kada je reč o putovanjima u prvoj godini života, a posebno do šestog meseca, ona se ne preporučuju.



Ukoliko roditelji ipak odluče da putuju, neophodno je poneti dobro opremljenu putnu apoteku, dovoljne količine tečnosti, probiotike po preporuci pedijatra, kao i preparate za zaštitu i negu kože. Odlazak na more nije zabranjen ni za najmlađe, ali je neophodno pridržavati se svih mera zaštite. Bebe mogu da borave na moru, ali nikako ne smeju biti izložene suncu u najtoplijem delu dana. To pravilo važi bez obzira na to gde se letuje, a u primorskim krajevima, gde je sunčevo zračenje još intenzivnije, potreban je dodatni oprez - ističe dr Biševac.

Lekari podsećaju da su prevencija, izbegavanje direktnog sunca, dovoljan unos tečnosti, lagana odeća i boravak u rashlađenim prostorijama najbolja zaštita dece tokom letnjih vrućina.

PODRŠKA KAD DAN TRAŽI MIR, A NOĆ SAN

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®

Melatonin 3 mg sa produženim oslobađanjem

MicroSR® Melatonin omogućava kontrolisano oslobađanje tokom noći, zbog čega je posebno namenjen osobama koje imaju poteškoće u održavanju sna.

Dvostepeno produženo oslobađanje melatonina tokom noći:

- Brzo početno oslobađanje pomaže bržem uspjavanju
- Sporije produženo oslobađanje pomaže u održavanju sna

Podrška održavanju sna do 7 sati.

Preporučuje se kod: stanja insomnije, poremećaja ciklusa budnost-spavanje, starijih osoba sa poremećenim snom.



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



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

Dojenje je najbolji početak života za svaku bebu

Pedijatar dr Marija Mišić ističe da je majčino mleko najzdravija i najsigurnija hrana za novorođeno dete.

- Znamo koliki je značaj dojenja. Majčino mleko je najzdravija i najsigurnija hrana za novorođenče i pruža ogromne koristi, kako za bebu, tako i za majku. U Šapcu se



kontinuirano radi na edukaciji budućih roditelja kroz Školu za trudnice u kojoj učestvuju ginekolozi, pedijatri, stomatolozi i patronažne sestre. Buduće majke još tokom trudnoće dobijaju sve potrebne informacije o značaju dojenja i pravilnoj nezi bebe. Podrška se nastavlja i nakon porođaja. U porodilištu majke dobijaju prve savete, a potom patronažne sestre nastavljaju podršku u kućnim uslovima. Pedijatar prati bebu već nakon prvog meseca života, a po potrebi i ranije. Zdravstvene koristi dojenja su brojne. Dojenje jača imuni sistem deteta, smanjuje rizik od alergija, gojaznosti i dijabetesa. Istovremeno, pozitivno utiče i na zdravlje majke - ubrzava oporavak nakon porođaja i dugoročno smanjuje rizik od karcinoma dojke, materice i jajnika - navodi dr Mišić.

Pedijatri posebno naglašavaju da se sastav majčinog mleka prirodno menja u skladu sa potrebama deteta.

- Majčino mleko je savršeno prilagođeno bebi. Njegov sastav se menja kako dete raste - od kolostruma, preko prelaznog, do zrelog mleka. Prilagođava se čak i godišnjem dobu, pa tokom leta sadrži više vode, kao i individualnim potrebama svakog deteta. Zato majke ne treba da sumnjaju u kvalitet svog mleka jer je priroda već sve savršeno uredila. Dojenje nije uvek lako u početku. Potrebni su strpljenje, upornost i podrška porodice, ali i zdravstvenih radnika. Već nakon prvih nekoliko nedelja sve postaje mnogo lakše. Preporuka pedijatara je da se dete doji do druge godine života, ali i godina dana dojenja donosi velike koristi i detetu i majci - ističe.

Doktorka Mišić se osvrnula i na česte zablude zbog kojih neke žene odustaju od dojenja.

- Svakako ne treba prekidati dojenje iz estetskih razloga. Strah da će dojke izgubiti svoj izgled ili da majka nema dovoljno kvalitetno mleko predstavljaju mitove. Dojenje donosi isključivo korist i majci i detetu - naglašava dr Mišić.

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.

Actavis d.o.o. • Đorđa Stanojevića 12, 11070 Beograd • Telefon: 011 20 99 300

teva

Hepatitis: Bolest koja se može sprečiti

U Srbiji je 28. jul obeležen kao Svetski dan borbe protiv hepatitisa, sa ciljem podizanja svesti o značaju prevencije, ranog otkrivanja i lečenja ove bolesti. Prema podacima Zavoda za javno zdravlje Šabac, tokom 2025. godine na području Mačvanskog okruga registrovano je 17 slučajeva hepatitisa B i C.

O tome šta je hepatitis, kako se prenosi, koji su simptomi i koliko je važna prevencija, govori dr Marina Malbaški, specijalista medicinske mikrobiologije i pomoćnik direktora za poslove javnog zdravlja iz oblasti epidemiologije i mikrobiologije u Zavodu za javno zdravlje Šabac.

„Hepatitis je zapaljenje jetre koje najčešće izazivaju virusi, ali može nastati i usled prekomerne upotrebe alkohola, pojedinih lekova, autoimunih oboljenja ili masne jetre. Najveći javnozdravstveni značaj imaju virusni hepatitisi B i C, jer mogu preći u hroničnu formu i dovesti do ciroze i karcinoma jetre“, ističe dr Malbaški.

Ona naglašava da su hronične infekcije hepatitisom B i C i dalje najveći izazov, iako je zahvaljujući obaveznoj vakcinaciji i bezbednijoj transfuziji krvi broj novih infekcija značajno smanjen. Poseban problem predstavlja činjenica da bolest često dugo protiče bez simptoma, zbog čega mnogi zaraženi nisu svesni svog zdravstvenog stanja.

Prema rečima dr Malbaški, prvi znaci bolesti mogu biti umor, malaksalost, gubitak apetita, mučnina, bol ispod desnog rebarnog luka, taman urin i žutilo kože i beonjača. Ipak, kod velikog broja pacijenata hepatitis se otkriva slučajno, tokom rutinskih laboratorijskih analiza.

Stručnjaci podsećaju da je vakcinacija jedna od najefikasnijih mera zaštite od hepatitisa B, dok se rizik od infekcije može smanjiti i odgovornim ponašanjem, izbegavanjem kontakta sa zaraženom krvlju, upotrebom sterilnog pribora i redovnim testiranjem osoba koje pripadaju rizičnim grupama.

Besplatno i poverljivo testiranje

U okviru Centra za prevenciju i kontrolu bolesti – DPST (Dobrovoljno poverljivo savetovalište) Zavoda za javno zdravlje Šabac, svim zainteresovanim građanima dostupno je besplatno i poverljivo testiranje na HIV, kao i na hepatitis B i C. Za testiranje nisu potrebni uput lekara ni zdravstvena knjižica.

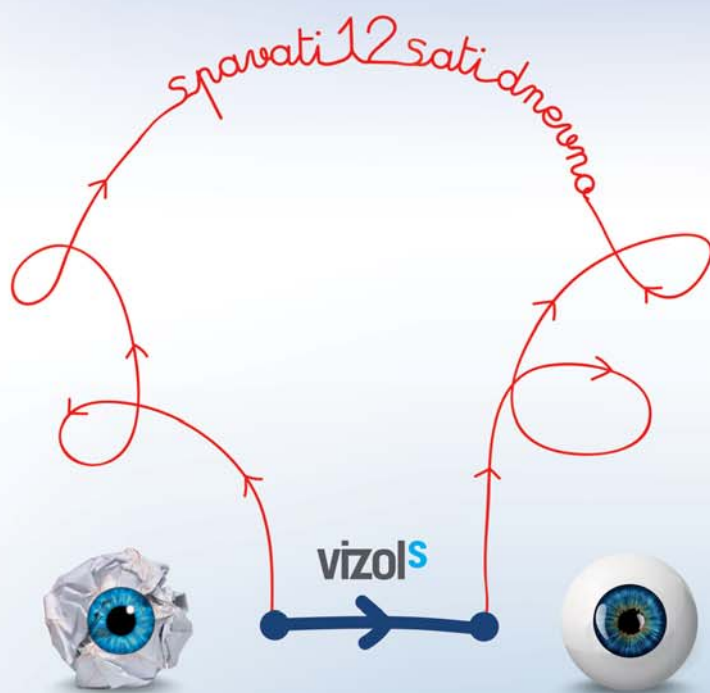
Savetovalište radi svakog radnog dana od 8 do 14 časova. Stručnjaci podsećaju da virusni hepatitisi i HIV mogu godinama proticati bez simptoma, zbog čega je testiranje jedini pouzdan način za blagovremeno otkrivanje infekcije, pravovremeno lečenje i sprečavanje ozbiljnih zdravstvenih posledica.

Podaci za Srbiju

Tokom 2025. godine u Srbiji su prijavljena 344 slučaja hepatitisa B i C, što je za 22 odsto manje nego godinu dana ranije, kada je registrovano 439 slučajeva. Akutni hepatitis B dijagnostikovao je kod 32 osobe, dok je hronični hepatitis B potvrđen kod 142 pacijenta. Hronični hepatitis C registrovan je kod 166 osoba, a tri osobe su preminule od posledica ove infekcije.

Od početka 2026. godine, zaključno sa 15. julom, u Srbiji je prijavljeno ukupno 145 slučajeva hepatitisa B i C. Među obolelima je gotovo dvostruko više muškaraca nego žena.





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



vizols.com

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

Koenzim Q10 BOOST - podrška za aktivno srce i telo

Koenzim Q10 BOOST je dodatak ishrani koji podržava kardiovaskularno zdravlje i opštu vitalnost - preporučuje se i kao podrška pacijentima na terapiji statinima.

Sa starenjem opada proizvodnja koenzima Q10, ključnog za mitohondrijsku proizvodnju energije;

Koenzim Q10 BOOST nadoknađuje taj deficit i pomaže održavanju energetskog metabolizma.

Vitamin C - štiti ćelije od oksidativnog stresa i podržava funkciju krvnih sudova.

Niacin - pojačava efekat koenzima Q10, što vodi ka većoj ćelijskoj energiji i smanjenju osećaja umora.

Sinergija Niacina i Q10 - ubrzava proizvodnju energije u ćelijama i pruža komplementarnu podršku srcu.

Konačni efekti - brža proizvodnja energije, manje iscrpljenosti i poboljšana kardiovaskularna podrška.

Kome je namenjen?

- Odraslima koji žele podršku srcu i krvnim sudovima
- Pacijentima na statinima (uz prethodnu konsultaciju sa lekarom)
- Osobama sa hroničnim umorom ili smanjenom energijom
- Starijim osobama zbog prirodnog pada nivoa Q10 sa godinama
- Aktivnim sportistima i rekreativcima za podršku mišićnoj energiji
- Svima koji žele antioksidativnu podršku zahvaljujući vitaminu C



120 godina šabačkog Letnjikovca

Dečije oporavilište

Od prvog oporavilišta za slabunjavu decu u Srbiji do jednog od najuređenijih šabačkih naselja, Letnjikovac je tokom 120 godina prošao put koji najbolje oslikava razvoj grada na Savi i ljudi koji su ga gradili.

Krajem 19. i početkom 20. veka, na prostoru južno od Šapca nalazilo se uzvišenje poznato kao Bećino brdo. Prostor između puteva za Donje Crniljevo i Pocerinu bio je prekriven šumom i daleko od gradske vreve. Sudbina ovog kraja trajno je promenjena 1. avgusta 1906. godine, kada je ovde svečano otvoren Letnjikovac – oporavilište za slabunjavu decu, jedinstveno u tadašnjoj Srbiji.

Svečano otvaranje okupilo je predstavnike opštine, Društva za čuvanje narodnog zdravlja, sveštenstvo i brojne građane. Nekoliko dana kasnije novoosnovanu ustanovu posetio je i prestolonaslednik Đorđe, što dovoljno govori o značaju koji je Letnjikovac imao već u prvim danima postojanja.

Za potrebe oporavilišta izgrađeni su paviljon i prateći objekti, a šabačka opština obezbedila je sva sredstva za njihovu izgradnju i opremanje. Namena ustanove bila je jasna – omogućiti deci lošijeg zdravstvenog stanja i siromašnijeg porekla boravak u prirodi, na čistom vazduhu i pod nadzorom lekara.

Razvoj između dva rata

Iako je tokom Prvog svetskog rata Letnjikovac potpuno uništen, već početkom dvadesetih godina prošlog veka ponovo je stavljen u funkciju. U narednim decenijama postepeno je širio kapacitete i postao jedna od najznačajnijih ustanova tog tipa u zemlji.

Posebno važan period bio je početak tridesetih godina, kada Letnjikovac postaje

ustanova internatskog tipa. Deca više nisu dolazila samo na jednodnevni boravak, već su ovde provodila više dana, uz organizovanu ishranu, medicinski nadzor i brojne aktivnosti na otvorenom. Prema tadašnjim novinskim izveštajima, mališani su dobijali pet obroka dnevno, učestvovali u gimnastici, igrama, vežbama i radnim aktivnostima u baštama i voćnjacima. Do kraja tridesetih godina kroz Letnjikovac su prolazile stotine dece iz Šapca i okolnih mesta.

Veliki doprinos razvoju ustanove dao je dr Mihailo Dunjić, upravnik Šabačke bolnice i jedan od osnivača Letnjikovca. Savremenici su ga smatrali čovekom koji je najzaslužniji za postojanje i napredak Letnjikovca, a njegovo ime i danas zauzima posebno mesto u istoriji ovog kraja.

Nastajanje naselja

Drugi svetski rat ponovo je prekinuo život Letnjikovca. U različitim periodima ovde su boravile izbeglice i vojne jedinice, a neposredno nakon oslobođenja kompleks je ponovo dobio humanitarnu ulogu, kada je 1946. godine primio ratnu siročad izmeštenu iz Banje Koviljače.

Istovremeno, prostor oko Letnjikovca počinje postepeno da se naseljava. Razvoj šabačke industrije dovodio je nove radnike koji su u ovom delu grada gradili svoje domove.

„Poneka kuća 1952. i 1953. godine, potom 1957. i 1958. formiraju se prve uličice, a vremenom je naselje naglo poraslo. Uglavnom je to bilo radničko naselje, koje su stvarali ljudi sa malo novca, ali mnogo želje za boljim životom“, svedoči Cvetin Mičić.

kada su u paviljonima Letnjikovca bili smešteni akcijaši iz različitih krajeva nekadašnje Jugoslavije.

Kroz decenije su se smenjivali različiti programi - rekreativna nastava, studentski smeštaj, obuke mladih i brojne kulturne i sportske aktivnosti, ali je Letnjikovac uvek ostajao mesto okupljanja i druženja.



Borba za infrastrukturu

Kako je broj stanovnika rastao, javila se potreba za organizovanjem i unapređenjem uslova života. Osnivanjem mesne zajednice krajem sedamdesetih godina započeta je dugogodišnja borba za vodovod, kanalizaciju, javnu rasvetu i puteve.

Jedna od prekretnica dogodila se 1981. godine, kada je gradski vodovod stigao do Letnjikovca. Iste godine sredstvima mesnog samodoprinosu asfaltirane su glavne ulice, što je značajno promenilo svakodnevni život stanovnika.

Zahvaljujući velikom angažovanju meštana, naselje je iz godine u godinu dobijalo sve više sadržaja i postepeno se pretvaralo u modernu gradsku celinu.

Mesto sporta i druženja

Za mnoge generacije Letnjikovac je bio mnogo više od mesta stanovanja. Prostrani park, igrališta i sportski tereni bili su centar okupljanja dece i mladih. Ovde su odrastale generacije sportista, a osnovani su i klubovi koji i danas nose ime ovog naselja. Posebno mesto u sećanjima mnogih zauzimaju omladinske radne akcije „Šabac 74“ i „Šabac 75“,

Gradsko naselje

Sa širenjem naselja rasla je i potreba za duhovnim životom zajednice. Izgradnja Hrama Svete Trojice započeta je 2007. godine, a hram je ubrzo postao jedan od prepoznatljivih simbola ovog dela grada.

Danas je Letnjikovac jedno od najuređenijih šabačkih naselja. Nekadašnje oporavište dobilo je novu ulogu kroz Centar za stručno usavršavanje, Park nauke, vrtiće, sportske terene, obnovljene objekte i uređene parkovske površine.

Od nekadašnjeg dečjeg oporavišta i nekoliko drvenih baraka do modernog naselja sa razvijenom infrastrukturuom, školskim i predškolskim ustanovama, hramom, ambulantom i brojnim sadržajima, Letnjikovac je prošao dug put.

Ipak, bez obzira na sve promene, ostao je veran ideji zbog koje je nastao pre 120 godina - da bude mesto koje služi ljudima. Upravo zato njegova priča nije samo istorija jednog naselja, već i priča o zajedništvu, upornosti i generacijama koje su od šumovitog brda stvorile jedan od najlepših delova Šapca.



TIHI OTKAZ

Piše: Ivana Milanović-Tomašević, dipl. psiholog

Protest za radnička prava, otpor da se radi više poslova, ako ste plaćeni samo za jedan, definisanje jasnih granica u vezi sa svojim poslom, vremenom i resursima za rad ili izraz lenjosti, bunta i nezadovoljstva prema poslodavcu?

„Tihi otkaz“ se odnosi na globalni trend da se radi onaj minimum definisan opisom posla, ali ne i više od toga - bez motivacije zaposlenog da se dodatno angažuje, napreduje, preuzima inicijativu. Suštinski, to je emocionalni otkaz (iako je osoba u radnom odnosu), a to je posebno izazovan oblik distanciranja od kompanije, jer se ne vidi odmah. Istraživanja o stanju na globalnom tržištu rada su pokazala da skoro 60 odsto zaposlenih u svetu su psihološki odvojeni od kompanije, čak i ako formalno obavljaju dogovorene poslove

Ova pojava nije nužno negativna i ne znači da će zaposleni biti manje produktivan i manje doprineti organizaciji, ali znači da će smanjiti svoje emotivno uključivanje, dodatni angažman i poslove koji ne spadaju strogo u opis posla. Fenomen je posebno izražen kod mladih. Njima je važno ne samo da budu dobro plaćeni, već i da imaju osećaj smislenosti posla, da veruju u ono što rade i da lako uspostavljaju balans između privatnog i poslovnog života.

Najčešći uzroci pojave „tihog otkaza“ su nezadovoljstvo menadžmentom (nedostatak poverenja u odluke, slab ili nepostojeći sistem nagrađivanja, neadekvatna komunikacija, osećaj nedovoljnog vrednovanja zaposlenih), odustvo osećaja da posao ima neki smisao ili svrhu, nezadovoljstvo radnim vremenom ili nepravednom raspodelom posla. Uprkos očekivanjima, zanemarljivo mali broj zaposlenih daje otkaz jer je nezadovoljno platom.

Da li je 'tihi otkaz' rešenje problema nezadovoljstva poslom?

U izvesnoj meri može biti regulativni faktor za preterani stres na poslu i sindrom sagorevanja, sprečavajući nepotrebno iscrpljivanje i dajući mogućnost zaposlenima da se fokusiraju na svoje potrebe i kvalitetno slobodno vreme. Takođe je funkcionalan način za uspostavljanje jasnih granica, uloga i zaduženja na poslu, pa ima i svoju zaštitnu ulogu. Time se zadovoljstvo zaposlenih povećava. Međutim, rizici postoje na planu napredovanja - ako je pad u motivaciji i angažovanju primetan, mogućnosti za učenje, razvoj ili napredak na bolju poziciju su manje. Moguć je i otpor kolega, što sve produbljuje osećaj nezadovoljstva, besmislenosti posla, vodi zamoru i dosadi zaposlenog.

Ključna je prevencija i veća briga kompanije za zaposlene

Kompanije mogu mnogo da učine stvaranjem prijatnog i podsticajnog radnog okruženja, sa menadžmentom koji je pristupačan, koji jasno komunicira, pruža adekvatnu podršku i reaguje na promene u funkcionisanju zaposlenih. Jednake mogućnosti za napredovanje, adekvatno nagrađivanje zaposlenih, konkurentne zarade su dodatni faktori koji osnažuju zaposlene i povećavaju stepen njihovog zadovoljstva. Isticanje smislenosti posla, povezivanje sa nekom višom vrednosti ili opštom dobrobiti takođe doprinosi da se zaposleni lakše identifikuju sa kompanijom, da razviju osećaj pripadnosti i budu spremniji na veću odgovornost i dodatne izazove.

PANTHEN hydra

Intenzivna hidratacija i blistava koža

- ✓ Za svakodnevnu negu, hidrataciju i regeneraciju svih tipova kože lica i tela
- ✓ Pogodan za umirenje suve i iritirane kože
- ✓ Može se koristiti kao podloga za šminku
- ✓ Brzo se upija i ne ostavlja mastan trag

BEN BOJA
ALKOHOLA
MINERALNIH ULJA
MIKROPLASTIKE



www.esensa.rs



Informacije možete dobiti besplatnim pozivom iz Srbije na broj:
0800 200 300 ili putem e-mail-a: informacije@esensa.rs





**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.