

Saveti o zdravlju Aktuelnosti Zabava Lični razvoj Roditeljstvo Partnerski odnosi

Oktobar 2026. broj 55

Časopis za prevenciju bolesti i promociju zdravlja



Melisa

**MOSTOVI
SARADNJE**

**EMOCIONALNO
PREJEDANJE**

OSTEOPOROZA

**DOBA
DUGOVEČNOSTI**

**IZGLED BUDUĆE
BOLNICE**



Izaberi svoj **RapideX[®]**



Za oralnu upotrebu.

RapideX[®] STRONG - kod odraslih; RapideX[®] HOT - kod odraslih i dece starije od 14 god.; RapideX[®] COLD - kod odraslih i dece starije od 12 god.

RapideX[®] STRONG, RapideX[®] HOT - sadržaj kesice treba potpuno rastvoriti u malo tečnosti, preporučuje se u pola čaše vode;

RapideX[®] COLD - kapsulu treba uzeti sa dovoljnom količinom tečnosti, preporučuje se sa čašom vode.

Ne uzimati duže od 3 dana u kontinuitetu bez prethodne konsultacije sa lekarom.

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

Poštovani,

Nakon dinamičnog, sunčanog i često užurbanog leta, jesen nam stiže kao tihi podsetnik da je vreme da usporimo, udahnemo duboko i okrenemo se sebi. Povratkom sa letnjih odmora, jesen pred nas stavlja nove profesionalne i lične izazove. Naše telo prolazi kroz prirodan proces adaptacije. Vratili smo se u kolektive sa svešću da je pred nama još dosta vremena do sledećeg leta, putovanja.

Prelazni periodi sa sobom uvek donose i sezonske zdravstvene izazove, pre svega u vidu respiratornih infekcija, pada imuniteta i hroničnog umora. Još je puno izazova koje moramo sami ili sa drugima da prevaziđemo. Zato, vreme je za postavljanje strategija bar do kraja godine. Najvažnija neka bude usmerena na prevenciju i zdrave navike, jer, zdravlje je aktivna briga o svom telu i umu svakog dana.

Uredništvo

Časopis za prevenciju bolesti i
promociju zdravlja „Melisa“
Broj 55. oktobar 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 - Каталогизacija 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

Apoteka **Melisa**



Letni modeli

POVOLJNA CENA



GRUBIN

30%

na pojedine modele i brojeve



Pojedine bolesti uglavnom vezujemo za starost, a kako neke od njih ne bole, važno je znati na koje znake treba obratiti pažnju kako bismo ih predupredili. Jedna od takvih „tihih bolesti“ je osteoporoza. Najčešće nema simptome i obično se prepoznatek po svojim posledicama, prelomima. U susret Svetskom danu borbe protiv osteoporoze (20. oktobar) podsetićemo se o njoj, važnih činjenica.

Tihi kradljivac kostiju

Piše: Natalija Petković

moгу ispoljiti jaki bolovi, funkcionalna ograničenja i deformiteti. Pored toga, prelomi kuka su i značajan uzrok invaliditeta i smrti.

Znaci koji mogu pobuditi sumnju na osteoporozu su: smanjenje telesne visine za 3 cm ili više sa godinama, pojava deformiteta gornjeg dela kičme (grba) i prelomi niskog intenziteta.

Osteoporoza je sistemska metabolička bolest kostiju, koju karakterišu smanjenje koštane mase i poremećaj strukture koštanog tkiva. Kao posledica narušavanja čvrstine kosti kod ovakvih osoba je povećan rizik od preloma.

Česta je zablude da se osteoporoza može otkriti običnom laboratorijskom analizom. Nivoi kalcijuma i fosfora u krvi mogu biti normalni jer organizam teži da ih održi preuzimanjem iz kostiju. Čak i nizak nivo

Osteoporoza je sistemska metabolička bolest kostiju, koju karakterišu smanjenje koštane mase i poremećaj strukture koštanog tkiva. Kao posledica narušavanja čvrstine kosti kod ovakvih osoba je povećan rizik od preloma. Za osteoporozu su karakteristični prelomi niskog intenziteta (fragilitetni prelomi) koji nastaju zbog delovanja slabe sile, npr. pada sa sopstvene visine, savijanja tela, kihanja i sl.



Učestalost joj se progresivno povećava sa starošću i iako se može javiti kod oba pola, češća je kod žena, naročito nakon menopauze. Razlog tome je nagli pad nivoa estrogena. Pored starosti i pola, najvažniji faktori koji doprinose razvoju bolesti su: nizak indeks telesne mase, porodična istorija bolesti, neadekvatna ishrana (nizak nivo Ca i vitamina D), pušenje, veći unos alkohola, nedostatak fizičke aktivnosti, duža primena pojedinih lekova (naročito glukokortikoida) i pojedine bolesti (štitne žlezde, paratiodne žlezde, reumatoidni artritis, bolesti creva i dr).

Iako osteoporoza u početku često nema simptoma, u kasnijim fazama bolesti se

vitamina D ne znači automatski da osoba ima osteoporozu, ali je signal za oprez.

Jedini siguran način postavljanja dijagnoze je DEXA metoda (osteodenzitometrija). Ovom metodom se meri mineralna koštana gustina na standardnim mestima: lumbalnom delu kičme (L1-L4) i kuku.

Osteodenzitometrija se preporučuje svim ženama starijim od 65 godina i muškarcima starijim od 70 godina, ali i svim osobama starijim od 50 godina koji imaju faktore rizika, naročito u slučaju sumnje na prelom. Metoda je bezbolna i bezbedna, jer koristi veoma niske doze zračenja, pa je strah od pregleda neopravdan.

Još jedan paradoks bolesti se ogleda u činjenici da se mnogi fragilitetni prelomi mogu desiti i u zoni osteopenije (blago smanjene mineralne koštane gustine), što dodatno naglašava potrebu pregleda i prevencije bolesti.

Prevencija osteoporoze i očuvanje koštane mase je proces koji traje ceo život. Iako o osteoporozi uglavnom razmišljamo u starijem životnom dobu, prevencija zapravo počinje u mladosti. Dostizanjem što veće vršne koštane mase tokom rasta i razvoja, obezbeđujemo veću rezervu u kasnijim godinama. Bez obzira u kom životnom dobu se nalazili, sledeće mere mogu pomoći očuvanju čvrstine kostiju:

Povećan unos kalcijuma, ključnog gradivnog elementa kosti. Preporuka je da se unosi kroz ishranu bogatu mlečnim proizvodima, zelenim lisnatim povrćem, ribom, koštunjavim voćem. Ukoliko se ishranom ne unosi dovoljno kalcijuma može pomoći suplementacija, ali uvek uz konsultaciju sa lekarom i farmaceutom o optimalnoj dozi i farmaceutskom obliku. Adekvatan unos vitamina D, koji je ključan za apsorpciju kalcijuma, kako ishranom, umerenim izlaganjem sunčevoj svetlosti, tako i suplementacijom.

Fizička aktivnost: vežbe koordinacije, vežbe sa opterećenjem i savladavanjem sopstvene težine, poput brzog hoda, laganog trčanja, vežbi sa laganim tegovima imaju najbolji efekat na održavanje jačine kostiju. Izbegavanje loših navika koje mogu smanjiti apsorpciju kalcijuma i smanjiti gustinu kostiju: prestanak pušenja, ograničenje unosa alkohola, izbegavanje gaziranih pića i smanjenje unosa kafe.

Dodatna mera koja kod starijih može pomoći smanjenju padova je uklanjanje klizavih staza i prepreka sa poda, dobro osvetljenje, kao i izbegavanje neravnih terena.

Osteoporoza jeste tihi kradljivac kostiju, ali njene posledice mogu biti agresivne. Rano prepoznavanje faktora rizika i bolesti može sprečiti teške komplikacije. Ako prepoznajete neke od znakova uradite pregled, a farmaceuti su tu da Vam pomognu pravim savetom o terapiji.



GASI GORUŠICU!



RefluSTAT

ANTIREFLUKSNA
ORALNA SUSPENZIJA 20x10 ml





Game over

Popularnost video-igrica i njihov uticaj na omladinu stalno su u porastu.

Video-igre su danas jedan od najpopularnijih oblika zabave, kako među mladima, tako i među odraslima.

Želja da se pobjegne od stvarnosti, osećaj uspeha i pobjede, ali i potreba za pripadanjem određenoj grupi često se zadovoljavaju u virtuelnom svetu kompjuterskih igara. Igrač u virtuelnom svetu može da postane deo ekipe, da savladava različite izazove i da za svoj uspeh dobija nagrade, što igranje čini veoma privlačnim.

Zanimljivo je da je Svetska zdravstvena organizacija (SZO) poremećaj igranja video-igara uvrstila u svoju međunarodnu klasifikaciju bolesti, ICD-11.

Ipak, to ne znači da je svako ko mnogo igra video-igrice zavisao.

SZO naglašava da poremećaj igranja pogađa samo manji deo ljudi koji igraju video-igre.

Igraonice su pune igrača koji tamo svakodnevno provode i po nekoliko sati. Uzrok „zaraze“ video-igrama nije samo zabava već i činjenica da one mogu da zadovolje određene psihološke potrebe. Kod nekih igrača važnu ulogu imaju takmičenje, želja za pobjedom, napredovanje u igri i druženje sa drugim igračima.

Svakodnevno višesatno igranje može prerasti u ozbiljan problem i dovesti do zapostavljanja školskih obaveza, porodice

prijatelja i drugih aktivnosti.

Prema SZO, poremećaj igranja podrazumeva gubitak kontrole nad igranjem, davanje prednosti igricama u odnosu na druge aktivnosti i nastavak igranja uprkos negativnim posledicama.

Da bi se postavila dijagnoza, takav obrazac ponašanja obično mora da traje najmanje 12 meseci i da značajno narušava svakodnevno funkcionisanje.

Preterano igranje može biti povezano i sa manjkom fizičke aktivnosti, nedostatkom sna, problemima sa vidom i sluhom, kao i drugim zdravstvenim teškoćama. Međutim, video-igre ne moraju imati samo negativne posledice. One mogu podsticati razmišljanje, rešavanje problema, koordinaciju i saradnju sa drugim igračima.

U stalnom je porastu i broj odraslih koji zabavu pronalaze u virtuelnom svetu, pa više ne važi mišljenje da većinu igračke populacije čine samo mladi. Kao najčešći razlozi za igranje video-igrica navode se zabava i uzbuđenje, ali i druženje i mogućnost da se kroz igru nešto novo nauči.

Zato, problem nisu same video-igre, već način na koji ih koristimo. Ako igranje ostane umerena zabava i ne potiskuje školu, posao, san, fizičku aktivnost i druženje, nema razloga da bude štetno. Najvažnije je, kao i u svemu, pronaći pravu meru.

Bezбриžna igra. Miran san.

Prospan®. Život je lepši bez kašlja.

Broj 1 u svetu
po prodaji*

Biljni lek protiv kašlja

- › Razređuje gustu sluz u disajnim putevima
- › Olakšava iskašljavanje
- › Umiruje produktivni kašalj



SALVEO

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

KAD JE ČOKOLADA VIŠE OD HRANE

-Psihološki aspekti prejedanja-

Piše: Ivana Milanović-Tomašević, dipl. psiholog

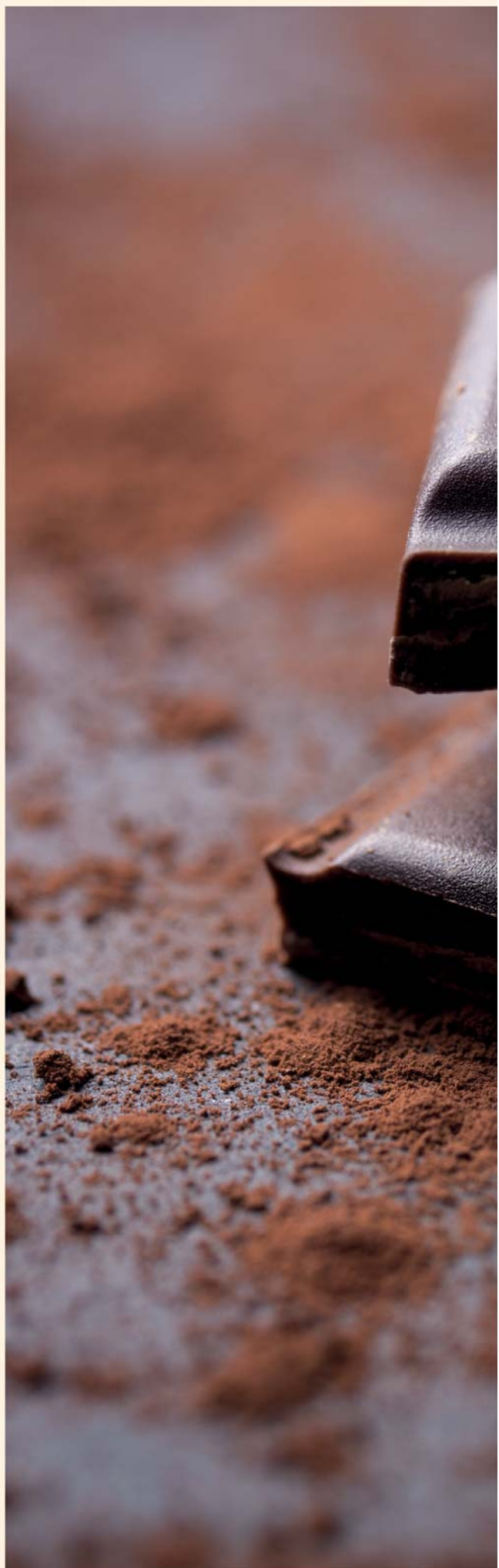
Svake godine 7. jula obeležava se Svetski dan čokolade. Ovaj datum je označen kao trenutak kada je dragocena poslastica prvi put doneta u Evropu. Čokolada, sem što je ukusna i prija sama po sebi, povećava nivo serotonina i dopamina (hormona sreće i zadovoljstva), što pomaže u podizanju raspoloženja. Takođe je moćni izvor antioksidanata, pomaže u poboljšanju protoka krvi, snižavanju krvnog pritiska i smanjenju rizika od srčanih bolesti. Praktično je lek (šala!).

Još ako smo pod dodatnim stresom od vremenskih prilika, činjenicom da možda nismo otišli na željeni odmor, da nas svi frustriraju, da se zamišljeni planovi ne ostvaruju, čokolada bi možda mogla biti od pomoći. Možda i u većim količinama. Ali, jesmo li onda u zamci da naš užitak pređe u emocionalno prejedanje?

Emocionalno ili kompulzivno prejedanje podrazumeva nekontrolisan unos prevelike količine hrane, uprkos nepostojanju osećaja gladi. To je odbrambeni mehanizam, gde osoba poseže za hranom kako bi regulisala svoje emocionalno stanje. Za razliku od fizičke gladi, koja se unosom hrane smanjuje, emocionalna glad se hranom ne utoljava. Od hrane se očekuje zadovoljstvo, smanjenje napetosti i neprijatnih emocija, uteha. Da bi se emocionalno prejedanje moglo smatrati poremećajem, potrebno je da se javlja najmanje jednom nedeljno u periodu od tri meseca.

Kada smo pod stresom, naš organizam luči korizol (hormon stresa) koji biološki povećava žudnju za brzom energijom-mastima i šećerima. No, stres, odnosno emocionalni disbalans je samo jedan od uzroka. Potiskivanje emocija, neadekvatni načini suočavanja sa onim neprijatnim i slabi kapaciteti za rešavanje problema su česti pratiloci. Ostali uzroci uključuju dosadu i usamljenost, konzumiranje hrane iz navike (ovde se često javlja i preferencija ka nezdravoj ishrani, tzv. junk food), socijalne situacije u kojima se stalno nešto 'gricka' (socijalna okupljanja, proslave, ručkove uz koje se sklapaju poslovni dogovori-ne možemo se okupiti, a da nešto ne 'prezalogajimo'). Kod nekih osoba je prisutan obrazac nagrađivanja hranom koji datira još iz detinjstva ('pojedi sve, pa ćeš dobiti slatkiš') ili doživljaja hrane kao utehe ('uzmi nešto slatko da se oraspoložiš').

Najčešća posledica emocionalnog prejedanja je gojaznost koja sa sobom nosi ostale zdravstvene komplikacije, poput povišenog krvnog pritiska, dijabetesa, bolesti srca, poremećaja u ishrani itd.





Prateća pojava je i osećanje krivice i besa na sebe zbog nemogućnosti samokontrole, osećanje nesigurnosti, nižeg samopouzdanja, slabijeg samovrednovanja, nekada i depresije. Osobe koje su sklone emocionalnom prejedanju često izbegavaju socijalne interakcije, biraju poslove koje ne zahtevaju izlaganje, poslove 'od kuće'. Opterećene su osećanjem neefikasnosti i stida. Ova neprijatna osećanja se, po pravilu, 'leče' još većim unosom hrane i tako se razvija jedan začarani krug.

Rešenje problema emocionalnog prejedanja zahteva sveobuhvatno analiziranje emocionalnih, zdravstvenih i praktičnih aspekata, što podrazumeva angažovanje različitih stručnjaka - endokrinologa, nutricioniste i psihologa (nekada i psihijatra, ukoliko je potrebna farmakoterapija).

Ključ je u otkrivanju okidača za emocionalno prejedanje, odnosno okolnosti i razloga zbog koji se ono javlja. Korisno je ovladati tehnikama za efikasno prevazilaženje stresa, uspostaviti bolju emocionalnu kontrolu i naći aktivnosti koje su izvor prijetnosti i relaksacije (hobiji, fizička aktivnost isl.).

Sem toga, neophodno je osvestiti proces konzumacije hrane i usvajanje zdravih prehrambenih navika. Pre svega, planirati obroke i voditi računa o njihovoj balansiranosti. Pratiti količinu unete hrane, voditi svojevrsan 'dnevnik'. Izbegavati konzumaciju hrane uz 'ekran', jer se time gubi kontrola nad količinom pojenog. Jest polako, uključiti čula, da hrana ne bude samo obrok, već i prilika za opuštanje i uživanje.

APOTEKE PARTNERI

AU ZDRAVLJE LEK KRAGUJEVAC

ZDRAVLJE LEK 2 – Čačak, Knićaninova 2/4, 032/351-454

ZDRAVLJE LEK 3 – Kragujevac, Avalska 44, 034/328-700

ZDRAVLJE LEK 4 – Kragujevac, Zmaj Jovina 1, 034/370-126

ZDRAVLJE LEK 5 – Topola, Bulevar Vožda Karađorđa 88, 034/681-3909

ZDRAVLJE LEK 6 – Kragujevac, Kosovska 31, 034/327-862

ZDRAVLJE LEK 7 – Kragujevac, 19.Oktobar 65, 034/350-007

ZDRAVLJE LEK 8 – Kragujevac, Kraljevački bataljon 36, 034/610-1607

ZDRAVLJE LEK 9 – Kragujevac, Braće Hadžića 58, 069/20-22-602

APOTEKA "MEDEX" - 15306 Prnjavor, Karađorđeva 27, 015/283-347

APOTEKA "ZDRAVLJE" - 15318 Mali Zvornik,

Kralja Petra Prvog 11, 015/471-338

APOTEKA "ZDRAVLJE 1" - 15318 Mali Zvornik,

Vuka Karadžića 11, 015/471-442

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

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

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

APOTEKA SMIRNA - Šid, Karađorđeva 47/2, 022/716-114

APOTEKA HEDERA - Bačka Palanka, Kralja Petra I 22, 021/754-200

APOTEKA GALENA - Mladenovac, Vojvode Putnika 22, 011/4059-117

APOTEKA INOPHARM – Beograd, Kičevska 10

APOTEKA SOFIJA, Odžaci, Knez Mihailova 17



ESTETSKE PROCEDURE

Realna očekivanja vode do zadovoljstva

Podvrgavanje estetskim procedurama često je rezultat nametnutih modnih trendova. Sa druge strane, estetska medicina sa pravim motivima i u pravim rukama, može biti osvežavajuće korisna

Pod uticajem influensera i društvenih mreža, modni trendovi se nameću i u oblasti estetskih procedura. Posedovanje ili praćenje tog trenda sve više postaje modni imperativ, neophodan da bi se bilo „in“. Čak i kada „Bog ni u čemu nije ostao dužan“ kada je fizički izgled u pitanju, nije redak slučaj da se želi biti „u trendu“ koji upravo podrazumeva podvrgavanje nekoj od estetskih procedura.

Ukoliko se povede računa o faktorima koji utiču na samu proceduru ali i želje pacijenta koji se na nju odlučio, mogu da budu korisne u više aspekata - poboljšanje izgleda, ispravljanje nedostataka ali i poboljšanje samopouzdanja i kvaliteta života. U suprotnom, dolazi do kontraefekta.

Poboljšavaju izgled ali ne menjaju ličnost

- Ono što je najvažnije jeste izabrati kvalifikovanog stručnjaka za obavljanje procedura uz prethodne konsultacije.

Želje, mogućnosti, estetski kriterijumi i očekivanja moraju da se usaglase i da to, naročito kada je u pitanju taj rani uzrast bude što prirodnije i skladnije. Izbor stručnjaka za neku od estetskih procedura je bitan zbog zdravlja i kvaliteta rezultata. Sigurnost procedure je na prvom mestu zbog mogućih komplikacija poput infekcija, alergijskih reakcija. Iskusan lekar zna anatomiju i proporcije lica, i ima „estetsko oko“ što je ključno za prirodan i harmoničan izgled. Sterilni uslovi i kvalitetni materijali su neopohodni. Kod onih koji se ozbiljno bave ovim poslom, poštujući sve etičke norme, profit nije na prvom mestu. Pravi stručnjak će preporučiti najbolju proceduru, opciju koja je nekada različita od želje pacijenta ali i upozoriti na trenutak kada je potrebno stati sa intervencijama. Dobro je pre odluke se raspitati o načinu rada onih koji će vam raditi neku estetsku proceduru, čuti iskustva pacijenata pa

tek onda doneti odluku – ističe doktor estetske neinvazivne i anti-age medicine.

Poboljšavaju izgled ali ne menjaju ličnost

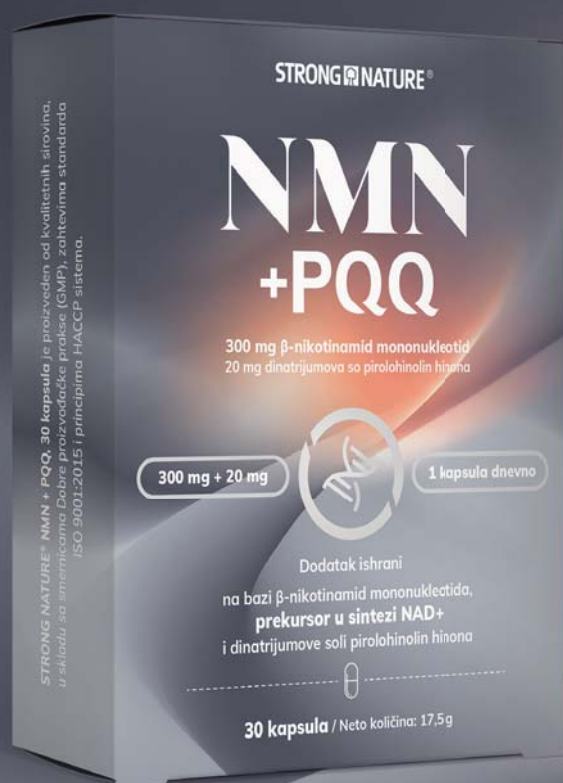
Popularnost estetskih procedura varira, ali neke od najčešćih uključuju hijaluronske filere za popunjavanje bora, oblikovanje usana i jagodica, korekciju podočnjaka, zatim botoks za smanjenje mimičkih bora. Devojke uglavnom žele korekciju usana, da isprave neke sitne nesavršenosti koje mogu da utiču na njihovo samopouzdanje u adolescentskom periodu.

-Mora se znati mera kako ne bi došlo do zavisnosti što nije redak slučaj. Ako osoba iznova primećuje neke mane kod sebe, nije zadovoljna gotovo nikad rezultatima, često želi da dodaje i koriguje, tada je naročito važno da izabere etičnog doktora koji ne radi po svaku cenu i koji postavlja ograničenja u broju i učestalosti zahvata. Estetska medicina sa pravim motivima i u pravim rukama može biti osvežavajući korisna. Realna očekivanja vode ka zadovoljstvu jer ona može da poboljša izgled ali ne menja ličnost i dublje psihološke probleme.

Oni koji to razumeju imaju najpozitivnija iskustva sa estetskim procedurama - **Prirodan i negovan izgled se vraćaju u modu**

Za većinu estetskih procedura ne postoji striktna starosna granica, ali postoje faktori koji utiču na preporuku za određenu proceduru.

- Zrelost kože i prisutnost problema. Neke procedure, poput botoksa i filera, češće se primenjuju kod odraslih kada se pojave znaci starenja. Međutim, hijaluronski fileri se mogu koristiti i kod mlađih osoba za oblikovanje usana ili jagodica. Za bilo koju proceduru neophodno je da osoba bude punoletna ili da, ukoliko je eventualno mlađa, ima saglasnost roditelja. Važno je da osoba koja se podvrgava estetskoj proceduri ima realna očekivanja i da je mentalno spremna za proceduru i oporavak. Prenaglašene usne i jagodice kod mlađih osoba polako prestaju da budu trend i sve više počinje da se teži prirodnijem izgledu, naglasku na negovanu kožu i manjim korekcijama koje će samo naglasiti prirodne crte lica ili ublažiti neki nedostatak.



Napredna formula za vitalnost i dugovečnost

Strong Nature® NMN+PQQ je savremena formulacija koja sinergijskim delovanjem sastojaka može doprineti regulaciji procesa povezanih sa starenjem i očuvanju dugoročne vitalnosti.

Dodatak ishrani na bazi **β-nikotinamid mononukleotida i dinatrijumove soli pirolahinolin hinona**.

NMN (nikotinamid mononukleotid) je ključni prekursor NAD⁺, koenzima koji učestvuje u brojnim prirodnim procesima u telu. NMN ima važnu ulogu u:

- Održavanju ćelijske energije
- Normalnoj mitohondrijalnoj i moždanoj funkciji
- Regulaciji procesa povezanih sa starenjem

PQQ (pirolahinolin hinon) je snažan antioksidans koji može pomoći osećaju energije, izdržljivosti i opštoj vitalnosti.

Deluje kao antioksidans u nervnom sistemu i može doprineti:

- očuvanju moždanih ćelija od oksidativnog stresa
- očuvanju kognitivnih funkcija, poput memorije i koncentracije



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





Mesec solidarnosti sa starijim osobama **Doba dugovečnosti Prilagodimo sisteme dužem životu**

Zavod za javno zdravlje Šabac

Svet se suočava sa demografskom transformacijom bez presedana: broj

osoba starijih od 60 godina porastao je sa 634 miliona u 2002. na 1,26 milijardi u 2026. godini, dok se do 2050. godine očekuje 2,11 milijardi, što će činiti 21,8% svetske populacije. Istovremeno, još brže raste broj najstarijih, odnosno osoba starijih od 80 godina.

Iako globalni životni vek kontinuirano raste, dugogodišnji jaz od 9,6 godina između ukupnog životnog veka i životnog veka u dobrom zdravlju ukazuje na rastući uticaj nezaraznih bolesti.

Republika Srbija deli ovaj evropski demografski kontekst, sa prosečnom starošću stanovništva od 44,0 godine (muškarci 42,6; žene 45,4) i očekivanim trajanjem života od 76 godina (muškarci 73,7; žene 78,3). Lica starija od 65 godina čine više od petine populacije (23%). Pojedini okruzi, poput Zlatiborskog okruga, sa očekivanim trajanjem života od 77,1 godine, predstavljaju svetle primere dugovečnosti.

U fokusu ovogodišnjeg obeležavanja Međunarodnog dana starijih osoba Ujedinjenih nacija, pod sloganom „Doba dugovečnosti: Prilagodimo sisteme dužem životu“, jeste potreba za prelaskom sa pukog produženja života na unapređenje njegovog kvaliteta kroz prevenciju, savremenu gero-nauku i celoživotno učenje. Uz uvažavanje rodne ravnopravnosti i eliminisanje diskriminacije, ulaganjem u zdravstvene, socijalne i ekonomske sisteme stvaramo vredan kapital

dugovečnosti, čineći starenje prilikom za održivi razvoj i zajedničku budućnost svih generacija.

Ključni ciljevi

Sagledavanje načina na koji duži životni vek preoblikuje zdravstvene, socijalne i ekonomske sisteme, uz razvoj održivih okvira za finansiranje i tržišta rada prilagođenih novim realnostima.

Isticanje značaja socijalnih, ekonomskih i ekoloških determinanti zdravlja, kao i prevencije u cilju smanjenja nejednakosti tokom čitavog životnog ciklusa. Promovisanje celoživotnog učenja, unapređenje socijalne sigurnosti za neformalne negovatelje i razvoj integrisanih modela nege kroz međusektorsku saradnju. Uvažavanje regionalne raznolikosti kroz razmenu iskustava i kreiranje rešenja koja poštuju lokalne specifičnosti i životna iskustva samih starijih osoba. Povezivanje demografije, gero-nauke, ekonomije, javnog zdravlja i ljudskih prava radi kreiranja inkluzivnih politika zasnovanih na konkretnim dokazima.

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



OrtoIN – Vaš saveznik za snažan imunitet

Inpharm predstavlja OrtoIN – dodatak ishrani namenjen za jačanje imuniteta i podršku organizmu pri prvim simptomima prehlade i gripa. Dostupan u pakovanjima od **30 kesica** i **5 kesica**, OrtoIN je praktično rešenje za svakodnevnu zaštitu.

Formulisan sa **sinergističkim dejstvom vitamina i minerala**, OrtoIN obezbeđuje sveobuhvatnu podršku imunom sistemu. Njegova jedinstvena kombinacija uključuje vitamine C, D, A, E, B kompleks, folnu kiselinu, biotin, kao i minerale cink, gvožđe, selen, jod i lutein – snažan antioksidans.

Kada se preporučuje OrtoIN?

- Kod akutnih i hroničnih infekcija
- Kod narušenog imuniteta i hroničnih bolesti
- Nakon hirurških intervencija
- Kao podrška onkološkim pacijentima
- Za aktivne sportiste i rekreativce

Način upotrebe

Sadržaj kesice rastvoriti u 100–200 ml vode i popiti uz obrok ili nakon njega.

OrtoIN – jer snažan imunitet znači snažan život.



Dodaci ishrani nisu zamena za raznovrsnu i uravnoteženu ishranu.

Pre upotrebe konsultovati lekara.

Čuvati van domašaja dece.

UZ ANTIBIOTIK od 1.dana. Istovremeno.



ZAŠTITA OD VLAGE

ZAŠTITA OD KISEONIKA

ZAŠTITA OD UV ZRAKA

Samo je jedan BULARDI®.

**Probiotic
Excellence
Center®**



Primena Zakona roditelj-negovatelj

Podnošenje zahteva za ostavriavanje statusa a time i prava koja su definisana novim Zakonom, počelo je 1. oktobra.

Zahtevi za ostvarivanje prava po Zakonu roditelj-negovatelj moguće je podneti elektronski ili lično u lokalnim Centrima za socijalni rad. „Procedura prijave je maksimalno pojednostavljena, sa ciljem da se administrativno opterećenje za porodice svede na najmanju moguću meru. Nakon što dokumentacija bude kompletirana, rok za odlučivanje o zahtevu biće 15 dana“, navodi se na sajtu Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijala pitanja.

- Primena Zakona o roditeljima negovateljima i negovateljima počela je 01. oktobra 2026. godine, a u prva tri dana primene zakona Centru za socijalni rad „Šabac“ podneto je 70 zahteva. Najveći broj zahteva podnet je neposredno u Centru, kao mesno nadležnom po prijavi prebivališta podnosioca zahteva, te je u skladu sa tim organ starateljstva nastojao da obezbedi intenzivniju podršku podnosiocima zahteva angažovanjem više stručnih i administrativnih radnika. Ovakav sistem rada doprineo je ekonomičnijem utrošku vremena, ali i

stručnoj i savetodavnoj podršci podnosiocima zahteva. Rad Centra za socijalni rad „Šabac“ organizovan je u vremenskom intervalu od 07-15 časova i u ovom periodu je moguće podnošenje zahteva. Zahtevi podneti elektronskim putem preko Portala e-Uprava, automatski se prosleđuju nadležnom Centru za socijalni rad i vidljivi su u programu stručnog rada – objašnjavaju u CSR „Šabac“.

Pravo na status roditelja-negovatelja ili negovatelja može da ostvari roditelj deteta koji prima uvećani dodatak za tuđu negu i pomoć, kao i roditelj odrasle osobe, odnosno punoletne osobe koja prima uvećani dodatak i koja je potpuno zavisna od tuđe nege i pomoći. Donošenje novog zakona neće uticati na prava i usluge koje su deca do sada koristila, poput ličnog pratioca ili boravka u dnevnim centrima. Zakon takođe, predviđa da roditelji ne gube status roditelja-negovatelja kada njihova deca postanu punoletna, s obzirom na to da im je podrška i dalje potrebna i u odrasloj dobi. Zakonom su definisani i uslovi za ostvarivanje prava na penziju roditelja-negovatelja, pri čemu je starosna granica određena na 65 godina.



Kako će izgledati nova bolnica u Šapcu

Zdravstveni centar Šabac

Pripreme za početak izgradnje kompleksa Opšte bolnice u Šapcu ulaze u završnu fazu. Izrađena je studija opravdanosti koja je sa Generalnim projektom potvrđena od nadležne komisije u Ministarstvu građevinarstva, saobraćaja i infrastrukture.

Projekat podrazumeva izmeštanje i izgradnju potpuno novog kompleksa na novoj lokaciji, dok će objekti koji pripadaju Domu zdravlja ostati na postojećim lokacijama i biti rekonstruisani.



Ključni strateški i planski dokument koji je omogućio postavljanje zakonskog osnova za izradu projektno-tehničke dokumentacije, usvojen je 12. aprila 2024. godine na Skupštini grada Šapca. Ovim je omogućeno da Grad Šabac i država uđu u proces izdavanja građevinske dozvole za realizaciju projekta od velikog značaja za Grad i za sve pacijente koji gravitiraju Zdravstvenom centru Šabac.



Inače, za izgradnju nove bolnice, Grad Šabac obezbedio je adekvatnu lokaciju na Kamičku, površine 4,2 hektara, na prostoru gde se nalaze robna i bivša stočna pijaca. Lokacija je u blizini brzih saobraćajnica Šabac–Loznica, Slepčević–Badovinci, novog mosta preko reke Save i auto-puta Šabac–Ruma. Ovakav položaj omogućava brz i efikasan hitan transport pacijenata bez ulaska u gužve u užem centru grada.

ŠTA PREDVIĐA KOMPLEKS NOVE BOLNICE?

Prema projektu, kompleks nove bolnice nalaziće se na parceli od 4,2 hektara i predviđa sedam objekata ukupne površine 79.061 kvadratnih metara, što je skoro duplo više od kvadrature kojom raspolaže postojeća Opšta bolnica.

U okviru glavnog objekta planirani su suteran, prizemlje i sedam spratova. Deo prostora u suterenu predviđen je za garažu od 200 parking mesta. Osim ove podzemne garaže, za parking je opredeljeno još 186 mesta u okviru kompleksa.

U prizemlju glavnog objekta predviđen je centralni prijem i otpust pacijenata, dijaliza, dnevna bolnica i ambulante onkologije, specijalističke internističke i hirurške ambulante, prijem i uzorkovanje za mikrobiološku i biohemijsku laboratoriju, a tu su još i Služba za prijem i zbrinjavanje urgentnih stanja i radiološka i ultrazvučna dijagnostika, kao i bolnička apoteka.

U prizemlju nove bolnice biće i Služba za infektivne bolesti, kao i Služba za psihijatriju, ali ova dva objekta će biti izdvojena. Prvi sprat je rezervisan za Službu za anesteziju sa reanimatologijom, neurološku intenzivnu negu, jedinicu za moždani udar,

koronarnu jedinicu, internističku poluintenzivnu negu, intenzivnu negu hirurgije, kao i dnevne bolnice pedijatrije, hirurgije i internog. Na ovom spratu predviđeno je da budu i sale za angiografiju, pejsmejker, kao i sedam operacionih sala.

Od drugog sprata nove bolnice, predviđen je stacionar za pacijente. Ove sobe planirane su da budu dvokrevetne i svaka sa kupatilom. Za odeljenje pedijatrije dodatno je predviđen i krevet za pratioca deteta.

Na drugom spratu su stacionari za kardiologiju, neurologiju, pedijatriju, patološka, mikrobiološka i biohemijska laboratorija i centralna sterilizacija. Treći sprat predviđen je za stacionar za odeljenja nefrologije, internog i hirurgije.

Na četvrtom spratu su pneumoftizilogija, urologija, ORL i MFH i oftalmologija.



Peti sprat opredeljen je za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju u šta spadaju stacionar, ambulante, poliklinička rehabilitacija za odrasle, za decu, ali i odseci neonatologije i akušerstva.

Na šestom spratu planirani su ginekologija i palijativna nega, dok je poslednji, sedmi sprat predviđen za stacionar ortopedije.



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

**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**



Defrinol®
DUO

granule za oralni rastvor
ibuprofen, pseudoefedrin

Kad te prehlada lomi na pola



Lek se primenjuje oralno i samo u kratkom vremenskom periodu.
Namenjen je za odrasle, starije osobe i adolescente starije od 12 godina.

Sadržaj dvodelne kesice rastvoriti u 200 ml hladne ili tople vode,
promesati i popiti u roku od 2 sata nakon pripreme.
Ne uzimajte više od 3 cele dvodelne kesice dnevno.

G Galenika

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

**Otvoren Centar za
međugeneracijsku solidarnost i
saradnju**

Mostovi saradnje

**Prostor Letnjikovca bogatiji je za još
jedan objekat od značaja za Šabac
i njegove stanovnike – otvoren je
Centar za međugeneracijsku solidarnost i saradnju, namenjen povezivanju, druženju, edukaciji i razmeni znanja i iskustava različitih generacija.**

Sam objekat, koji predstavlja deo zaostavštine doktora Mihaila Dunjića, obnovljen je sredstvima Grada Šapca, uz tehničku podršku Centra za stručno usavršavanje. Reč je o prostoru od istorijskog, kulturnog i društvenog značaja za grad, koji je opremljen kroz programe AGE+ i AGE+ II. Novi Centar zamišljen je kao mesto susreta različitih generacija, ali i kao prostor u kojem će građani moći da uče, razmenjuju iskustva i zajednički kreiraju različite aktivnosti.

Prostor za sve generacije

Brojne aktivnosti već su isplanirane, pa je kalendar događaja u novootvorenom Centru za međugeneracijsku solidarnost i saradnju već poprilično popunjen.

– Već dve godine, otkako smo izmenom Statuta Centra za stručno usavršavanje dobili organizacionu jedinicu Centar za međugeneracijsku saradnju i solidarnost, radimo na razvoju aktivnosti namenjenih različitim generacijama. Danas, sa velikim zadovoljstvom, možemo da kažemo da su svi radovi završeni i da ovaj Centar stavljaмо u funkciju. To će nam mnogo značiti, jer smo tokom prethodne dve godine realizovali brojne aktivnosti koje su bile usmerene na naše najstarije sugrađane i njihovu saradnju sa mlađim generacijama.



U našem kompleksu borave deca iz osnovnih škola i predškolskih ustanova, tako da je ovaj prostor prirodno mesto za susret i povezivanje generacija. Reč je o zgradi koja je stara gotovo 100 godina. Izgrađena je tridesetih godina prošlog veka, pa smo želeli da joj damo novi život i sačuvamo je od daljeg propadanja. To je posebno značajno i zbog dr Mihaila Dunjića, čoveka koji je pokrenuo čitavu priču o Letnjikovcu i kome se Grad Šabac pre nekoliko meseci zahvalio spomenikom koji se nalazi u našem kompleksu. Ovu zgradu smo sačuvali od urušavanja, uredili je i priveli nameni. Ona će sada biti u funkciji naših korisnika, starijih od 65 godina, ali i najmlađih. Ono što je takođe važno jeste da smo već obučili tim zaposlenih koji će koordinirati rad Centra i koji će steći potrebne sertifikate za upravljanje „Age-friendly“ projektima.

Druženje, saradnja i edukacija

Već smo isplanirali čitavu radnu nedelju. Imaćemo različita dešavanja, od promocija i muzičkih programa do aktivnosti namenjenih svim generacijama. Imaćemo i dan posvećen poseti „Stazi zdravlja“, koja ima deset tačaka. Takođe, imaćemo i dan posvećen obukama za naše najstarije sugrađane, bilo da je reč o digitalnoj pismenosti, starim zanatima ili drugim veštinama. Pratićemo njihova interesovanja i potrebe i truditi se da im izađemo u susret u svakoj situaciji. Želimo da ovaj Centar zaista bude prostor koji pripada svim generacijama – objašnjava Marko Panović, direktor Centra za stručno usavršavanje Šabac.

Sudocrem®

N°1 krema za bebe u Srbiji



Klinički dokazana formulacija

Umiruje, neguje i štiti
nežnu bebinu kožu

teva

Actavis d.o.o.

Đorđa Stanojevića 12 • 11070 Novi Beograd

tel. 011/20-99-300 • fax 011/20-99-301 • www.actavis.rs

Datum pripreme: Novembar, 2025 • SUD-RS-00134

Najprodavaniji proizvod u apotekama iz kategorije higijene i nege za bebe – IQVIA MAT sell-out AUG25





Kalendar zdravlja



OKTOBAR

NOVEMBAR

Oktober je širom sveta poznat kao Međunarodni mesec borbe protiv raka dojke (poznat i kao „Ružičasti mesec“), sa akcentom na važnost preventivnih i skrining pregleda.

10. oktobar: Svetski dan mentalnog zdravlja

Cilj Svetskog dana mentalnog zdravlja je podizanje svesti o pitanjima mentalnog zdravlja širom sveta i mobilizacija napora u podršci mentalnom zdravlju.

15. oktobar: Svetski dan čistih ruku

Razvoj svesti i navika o redovnom pranju ruku sapunom, posebno kod dece i u lokalnim zajednicama. Zdravstveni značaj: Pravilna higijena ruku može značajno da smanji pojavu dijarejnih i respiratornih infekcija.



16. oktobar: Svetski dan hrane

Podizanje svesti o problemima gladi, siromaštva i važnosti obezbeđivanja sigurnosti hrane za sve ljude na svetu.

24. oktobar: Svetski dan borbe protiv dečije paralize (Poliomijelitis)

Isticanje važnosti redovne imunizacije (vakcinacije) svakog deteta i proslava rezultata u naporima da se polio potpuno iskoreni širom sveta. Efikasna vakcina je glavno sredstvo zahvaljujući kojem je bolest stavljena pod kontrolu u većem delu sveta, ali je oprez i redovna vakcinacija i dalje neophodna dok se virus potpuno ne eliminiše.

Novembar je globalno posvećen svesti o zdravlju muškaraca (pokret „Movember“), prevenciji dijabetesa i borbi protiv različitih oblika zavisnosti.

14. novembar: Svetski dan borbe protiv šećerne bolesti (Dijabetesa)

Podizanje svesti o prevenciji, lečenju i važnosti kontrole šećerne bolesti. Šećerna bolest (dijabetes melitus) jedna je od najčešćih nezaraznih bolesti. Broj obolelih od šećerne već duži niz godina raste i poprima razmere globalne epidemije.

Iako se najviše incidencije registruju razvijenim zemljama, najveći porast obolelih očekuje se u zemljama u razvoju. Dijabetes je u svetu peti, a u Srbiji treći vodeći uzrok umiranja od svih uzroka smrti i peti uzrok opterećenja bolešću.

15. novembar: Međunarodni dan borbe protiv opstruktivne bolesti pluća

Podizanje svesti javnosti o [hroničnoj opstruktivnoj bolesti pluća (HOBP)], njenoj prevenciji, ranom dijagnostikovanju i lečenju. Značaj: Skreće se pažnja na faktore rizika poput pušenja i zagađenja vazduha koji dovode do ovog progresivnog oboljenja disajnih puteva.

15. novembar – 15. decembar: Mesec borbe protiv bolesti zavisnosti (alkoholizam, narkomanija, kockanje)

Podizanje svesti o štetnosti psihoaktivnih supstanci i pružanja podrške prevenciji i lečenju

18. novembar: Evropski dan racionalne upotrebe antibiotika

Ovi lekovi deluju samo na bakterijske infekcije. Oni su beskorisni kod prehlade, gripa ili većine respiratornih infekcija koje su izazvane virusima.

Kada se antibiotici piju bez potrebe ili se terapija prevremeno prekine, bakterije u organizmu postaju otporne. Zbog toga lek u budućnosti može izgubiti efikasnost. Antibiotici se nikada ne smeju kupovati bez recepta niti koristiti bez konsultacije sa lekarom.



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



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!