

ВИ ПИТАТЕ - ЛЕКАРИ ОДГОВАРАЈУ

## Цревне болести

Са топлим данима и чешћим излетима у природу, уз недовољну хигијену, пре свега руку, расте и ризик од цревних заразних болести. Ако се намирнице не чувају адекватно, не припремају и не перу, што посебно важи за поврће, воће, месо, млеко и млечне производе, микроорганизми из кварљивих намирница лако доспеју у црева.

Последице су учестале столице или затвор, наизменична појава пролива и затвора, као и слузаве столице. Присутни су и повремени болови у стомаку, мучнина, гађење и нагон за повраћањем.

Цревне инфекције, међутим, могу да буду опасне по живот, посебно код старијих пацијената, оних који су дехидрирани или имају друга хронична обољења. Шта ће се од овога десити, зависи умногоме и од одбрамбене баријере - добрих бактерија које се налазе у цревима.

Према речима др **Горана Марковића**, око 100.000 милијарди микроорганизама налази се у цревима, од којих су 95 одсто бактерије.

- Микроорганизми са собом „носе“ милион гена, а заједно са људским генима чине симбиозу. Знатно је више добрих бактерија него лоших, али се та равнотежа нарушава под одређеним околностима након узимања антибиотика, уношења кварљиве хране, неадекватном хигијеном... Патогени који споља улазе на уста у организам су најчешће салмонела, шигела, ешерихија коли и неки паразити. Они обично праве наглу клиничку слику, која почиње проливом, каже др Марковић.

Она наводи да је најбоље када у пробиотицима има од десет до двадесет милијарди клица. Такође, пробиотик треба бирати и по клиничкој слици. Тако на пример, Сахаромицес буларди бактерије су добар избор кад већ крене пролив и кад је тежа клиничка слика.

- Комбинације ове бактерије са Бифидобактеријом и Лактобацилима препоручују се и онда када се осети

нелагодност у стомаку, крчање у цревима и у лакшој клиничкој слици. Организам се тада труди да избаци напоље све оно што је лоше у цревима. Цревна баријера покреће одбрану, а када не успе, секретује више течности. Значи, када постоји цревна инфекција, погрешно је заустављати дијареју, већ је потребно надокнадити изгубљену течност и пратити пацијента, објашњава др Марковић.

Велики број одбрамбених бактерија у цревном тракту срећом има способност да оне саме праве баријеру против лоших и делују на неколико начина: помажу у метаболизму неких хранљивих материја, затим, помажу јачању одбрамбене цревне баријере, односно имунитет и боре се против лоших бактерија које долазе споља.

Али, ако су добре бактерије уништене, што се најчешће дешава након употребе антибиотика, посебно ако се непотребно или дуго узимају, размножиће се лоше бактерије. Ту је онда потребна помоћ „са стране“. Да би се вратила равнотежа, неопходно је повратити што више добрих бактерија, што се постиже употребом пробиотика.

-На нашем тржишту постоји много пробиотских препарата. Међутим, нису сви пробиотици исти. Велике разлике постоје у саставу, количини пробиотских бактерија, технологији израде, квалитету и ефикасности. Стручњаци предлажу примену пробиотика провереног састава. Сваки пробиотски сој, наиме, има своју „генетску личну карту“ и регистрован је у Пастеровом институту у Паризу. Сталним контролама у процесу производње спречава се евентуална појава мутација, као и присуство резистенције на антибиотике. Оптималном комбинацијом сојева и технолошким поступком микрокапулирања омогућено је да пробиотске бактерије очувају виталност и ефикасност одмах након уноса у организам, истиче др Марковић.

**Аида Стојковић**

ПОТПИСАН КОЛЕКТИВНИ УГОВОР ЗАВОДА ЗА ЗДРАВСТВЕНУ ЗАШТИТУ РАДНИКА „ЖЕЛЕЗНИЦА СРБИЈЕ“

## Побољшана права радника

Генерални директор „Железнице Србије“ **Мирослав Стојчић**, директор „Завода за здравствену заштиту радника „Железнице Србије“ прим.др

добро функционисање наше установе у којој се лече не само железничари, него и многи грађани Србије. Надамо се да ћемо успешну сарадњу наставити и да

дану“. Трудићемо се да и надале квалитетно радимо и да оправдамо поверење и нашег оснивача, рекао је Батножић.

Новина у Колективном уговору је да за трећу групу послова од 37 радних сати недељно, која је обухватала запослене у стоматолошкој ординацији и зубној техници, сада скраћено раде и запослени у котларници, перионици и централној стерилизацији.

- Овом изменом умногоме су побољшана права радника са нижим степеном стручне спреме. Такође, до измене је дошло и у оквиру оних послова који су са повећаним ризиком. По новом Колективном уговору, на овим пословима могу да раде запослени који нису старији од 55 година, објашњава Милан Антонић, начелник правних, кадровских и општих послова.

Према његовим речима, новина је и то да се вишак запослених у Заводу од сада решава и у договору са репрезентативним синдикатима.

Потписивању Колективног уговора присуствовали су и извршни директори Рајко Ковић и Ненад Кеџман, као и помоћници генералног директора Звездан Павићевић и Иван Плесничар.

**А. С.**



После потписивања колективног уговора

**Владо Батножић** и представници два репрезентативна синдиката Завода 19. маја потписали су Колективни уговор за ову здравствену установу.

Документ је у име Уједињеног синдиката Србије Завода за здравствену заштиту радника „Железница Србије“ потписао председник **Влада Радисављевић**, а испред Синдикалне организације **Биљана Апостоловић**.

- Овај правни акт прошао је све потребне процедуре. Њиме су обухваћени битни сегменти за

ћемо помагати једни другима, истакао је приликом потписивања Колективног уговора генерални директор „Железнице Србије“ **Мирослав Стојчић**.

Директор Завода за здравствену заштиту радника „Железнице Србије“ др Батножић је рекао да је Завод увек ту да пружи адекватну помоћ свим запосленима на железници.

-Настојимо да оправдамо поверење наших пацијената и препознатљиви смо по слогану „Све на једном месту у једном

ВИСОКА ЖЕЛЕЗНИЧКА ШКОЛА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА

## Одржан први студентски сајам

У оквиру активности на ТЕМПУС пројекту ЕЦБАЦ Висока железничка школа струковних студија недавно је организовала први студентски сајам, са циљем да истакне улогу струковног високог образовања у функцији одрживог развоја друштва.

Посетиоци сајма имали су прилику да се упознају са образовним програмом 11 струковних школа из Србије, да разговарају са представницима Агенције за запошљавање и Завода за унапређење образовања.

- Овим смо дали свој допринос „Стратегији развоја високог образовања у Србији“, посебно у односу на потребне промене у систему образовања. Неке од тих промена су реализоване кроз организовање студентских сајмова запошљавања и Центра за развој каријере у струковном образовању. Струковне студије морају бити усаглашене с потребама привреде и јавног сектора за кадровима и радне снаге.

Циљ сајма је истицање улоге струковног високог образовања у функцији одрживог развоја друштва, промоција струковних студијских програма на основним и специјалистичким студијама, развијањем сарадње



са привредом, а све у функцији ефикаснијег запошљавања наших дипломираних студената, истакла је на отварању сајма координатор ТЕМПУС пројекта др **Драгица Јовановић**, професор Високе железничке школе.

Према њеним речима, активности које су предвиђене Стратегијом развоја високог образовања до 2020. године обухватају

и укључење наставника и стручних сарадника, као и њихово обучавање за каријерно вођење ученика и студената. Предвиђено је и укључивање послодавца у процес програмирања, развоја и реализацију образовања кроз „

Центар за развој каријере за струковно образовање“.

Главни циљ Центра је припрема студената за улазак на тржиште рада и пружање помоћи при тражењу посла.

Ученици завршне године

средњих школа из Београда имали су прилику да се ближе упознају са студијским програмима високих струковних школа и да се на овај начин можда и одреде за неку од њих. На располагању су им били проспекти, а имали су могућност да разговарају са представницима школа.

**Аида Стојковић**