



Datum: 30.10.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: Uz jod bistriji um i zdravo telo

Napomena:
Površina: 240
Tiraž: 0



Strana: 7

ИЗБОР ХРАНЕ И ВОДЕ ЗНАЧАЈАН ЗА РАЗВОЈ ОРГАНИЗМА

Уз јод бистрији ум и здраво тело

Здрава и правилна исхрана подразумева пре свега коришћење намирница богатих разним минералима, који су неопходни за правилно функционисање и развој нашег организма. Један од таквих елемената је јод, који је неопходан за раст и развој целокупног организма, посебно мозга; још у феталном периоду. У природи јод се налази у малим количинама, а чак и његов кад најмањи недостатак смањује интелиектуалне способности и доводи до разних поремећаја.

За обављање свакодневних задатака неопходна нам је енергија. Здрава исхрана је један од предуслова за добијање енергије, а јод има велику улогу у регулисању количине енергије.

Јод је саставни део хормона штитасте жлезде, који утичу на сваки процес у нашем организму и одређују колико енергије је потребно за нормално функционисање организма. Метаболизам обухвата рад органа



Др Славица Даутовић,
педијатар-ендокринолог

и процесе у организму, укључујући апсорпцију хране, циклус спавања, претварање калорија из хране у животну енергију. Јод се уградије у тироксин и три-јод тиронин, хормоне штит-

не жлезде и тако утиче на рад срца, крвни притисак, телесну тежину и температуру тела. Од свих бројних функција у организму најзначнија улога јода је у развоју мозга и стога је он главни и неизбежан саставак у настајању новог живота. Према подацима Светске здравствене организације недостатак јода је најчешћи појединачни узрок душевне заосталости у свету.

Морске алге су одличан извор јода који стимулише менталну активност, разградњу масноће у организму, подстичу процес мршављења. Алге садрже знатно више витамина и минерала од већине традиционалних намирница и богате су беланчевинама и влакнima, а садрже врло мало масноћа. Оне су „чистачи“ организма. Према досадашњим сазнањима, алге јачају отпорност организма на болести, помажу пробавне процесе и одстрањивање токсичних материја из тела, спречавају појаву дегенеративних болести и оштећења мозга, а показују и благо-

творно заштитно деловање у одбрани од малигних обољења. Њихов савршен састав, садржај минерала и микроелемената, пре свега јода, обезбеђује благотворан утицај на здравље.

Због погубних последица које недостатак јода може да има на организам, законски је одређено да сва со за људску употребу мора да буде јодирана, као и со за животињску исхрану. Садржај јода се смањује приликом припреме намирница и то за 20 одсто код пржења, 23 одсто при печењу, а чак 58 процената приликом кувања. На количину јода утиче и начин складиштења намирница.

Уколико се на трпези налазе купус, карфиол, броколи, дневне потребе за јодом се повећавају. Такође, након оброка који садржи сој, пасуљ, слатки кромпир, кукуруз, требало би да се појача унос јода у организам. Избором одговарајуће хране или воде, врло лако може да се надомести овај драгоцен хемијски елемент.

37789





Datum: 29.10.2016
 Medij: Blic žena
 Rubrika: Bez naslova
 Autori: Redakcija
 Tema: Jod

Naslov: Jod, čuvar lepote

Napomena:
 Površina: 373
 Tiraž: 129736



Strana: 13

PROMO

Lepota

Jod, čuvar lepote

Naizgled samo sastojak kuhinjske soli, jod je mnogo više od toga. On je pravi čuvar ženske lepote. Pročitajte koje su najveće blagodeti ovog minerala

TOPI KILOGRAME

Kada radi normalno, štitna žlezda luči hormone zadužene za varenje u pravoj meri, pa tad metabolizam radi kako treba. U tom poslu joj pomaže jod. Čim je manje joda, štitna žlezda usporava rad, usporava se metabolizam, pa se i kilogrami brže talože. Da se to ne bi dogodilo, jedite hranu bogatu jodom – sveže mlečne proizvode, alge i plodove mora, pravilno se hidrirajte i ne dozvolite da vam se kilogrami množe.

SMANJUJE NATEČENOST DOJKI

Nema žene koja bar jednom u životu nije osetila nelagodu u predelu grudi u vreme PMS-a. Nekad prođe brže, a nekada se čini kao da su grudi otečene i bolne čak i na najslabiji do-

dir danima. U takvim situacijama može da pomogne povećan unos hrane bogate jodom ili, u konsultaciji s ginekologom, suplement na bazi joda, koji će brzo smanjiti otok i odragnati bol.

ČISTI TELO OD OTROVA

Treba vam još jedan razlog da uvrstite namirnice bogate jodom u ishranu? Evo: nema boljeg saveznika od joda u čišćenju organizma od štetnih materija kao što su olovo i živa.

HIDRIRAJ KOŽU

Prekomerno znojenje i suva koža znaju baš da poljujaju samopouzdanje ženi. Nažalost, i oni se javlaju usled nepravilnog rada štitne žlezde, odnosno zbog hormonskog disbalansa. Ako niste znale, jod pomaže kod regulacije vlaž-

nosti i znojenja. Potrebno ga je pak dozirati prema individualnim potrebama, pa je najbolje da se, ukoliko imate ove probleme, обратите endocrinologu.

PODSTIĆE RAST KOSE

Da li ste znali da usporen rad štitne žlezde utiče i na opadanje kose? Međutim, kada ova mala žlezda dobija dovoljnju količinu joda, budite sigurni da će kosa normalno rasti i da će biti jaka. Zato je bolje delati na vreme.

ULEPŠAVA OSMEH

Osim što može da vam posluži za dezinfekciju ranica u ustima, jod takođe ubija bakterije na zubima koje izazivaju karijes i nepriyatjan zadah. A tad baš i nemate mnogo razloga za osmeh?





Datum: 29.10.2016

Medij: Blic žena

Rubrika: Bez naslova

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: JOD ZA BISTAR UM I SVAKODNEVNU ENERGIJU

Napomena:

Površina: 147

Tiraž: 129736



Strana: 13

JOD

ZA BISTAR UM I SVAKODNEVNU ENERGIJU

Zdrava i pravilna ishrana podrazumeva pre svega korišćenje namirnica bogatih raznim mineralima, koji su neophodni za pravilno funkcionisanje i razvoj našeg organizma. Jedan od takvih je jod.

Jod je neophodan za rast i razvoj celokupnog fetalnog organizma, posebno mozga. U prirodi se nalazi u malim količinama. A čak i njegov najmanji nedostatak smanjuje intelektualne sposobnosti i dovodi do raznih poremećaja.

Za obavljanje svakodnevnih zadataka neophodna nam je energija. Zdrava ishrana je jedan od preduslova za dobijanje dovoljne količine energije. Ali kako se hrana pretvara u energiju? Možda niste znali da jod ima veliku ulogu u regulaciji količine energije. Sviđa je poznato da je jod sastavni deo hormona štitaste žlezde, koji utiču na svaki proces u našem organizmu i ovi hormoni diktiraju našim ćelijama koliko energije je potrebno da se protvrede za normalno funkcionisanje organizma. Pored toga kako važno je napomenuti da je jod „glavni i neizbežan sastojak“ u nastajanju novog života. Dokazano je da jod utiče na razvoj mozga i moždanih struktura kao i to, da utiče na pamćenje i koncentraciju.

Morske alge su odličan izvor joda koji stimuliše mentalnu aktivnost, razgradnju masnoće u organizmu, podstičući proces mršavljenja. Alge sadrže znatno više vitamina i minerala od većine tradicionalnih namirnica i bogate su belančevinama i vlaknima, a sadrže vrlo malo masnoće. Alge pokazuju i blagotvorno zaštitno delovanje u obrani od malignih oboljenja i sprečavaju pojavu degenerativnih bolesti i oštećenja mozga. Njihov savršen sastav, sadržaj minerala i mikroelemenata, pre svega JODA, obezbeđuje im blagotvoran uticaj na zdravlj.

Zbog pogubnih posledica koje nedostatak joda može imati na organizam, zakonski je određeno da sva so za ljudsku upotrebu mora biti jodirana, kao i so za životinjsku ishranu.

Ukoliko se na vašoj trpezi nalaze kupus, karfiol, brokol, dnevne potrebe za jodom se povećavaju. Takođe nakon obroka koji sadrže soju, pasulj, slatki krompir, kukuruz, trebalo bi da pojačate unos joda u vaš organizam, izborom odgovarajuće hrane ili vode možete vrlo lako da nadomestite ovaj dragocen hemijski element.





Datum: 28.10.2016
 Medij: Bilje & Zdravlj
 Rubrika: Ishrana
 Autori: Danijela Kljajić
 Tema: Jod

Naslov: Jedite kvalitetno, ne za dvoje

Napomena:
 Površina: 1768
 Tiraž: 3500



Strana: 28,29,30

Ishrana | Jelovnik u trudnoći

Od optimalne telesne težine trudnice i namirnica koje konzumira, zavisi i razvoj ploda, pa su i neuhranjenost i gojaznost buduće majke potencijalna opasnost za komplikacije tokom trudnoće.

Stručnjaci preporučuju da se sa zdravom ishranom počne još pre začeća. Prof. dr Vesna Dimitrijević Srećković, endokrinolog Klinike za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma Kliničkog centra Srbije za naš list otvara kako treba da izgleda

JAJE SADRŽI HOLIN
VAŽAN ZA RAZVOJ
BEBINOG MOZGA

Obavezani unos tečnosti

Nedovoljan unos vode kod trudnica može dovesti do nesvestice, slabosti mišića, a fetus ne dobija dovoljnu količinu hrane. Tako se ugrožava razvoj bebe, smanjuje količina plodove vode, pa može nastupiti i preurajeni porodaj - kaže prof. dr Dimitrijević Srećković.

Prema njenim rečima, u prvim nedeljama kada se formira moždano stablo bebe, folna kiselina je jako važna.

- Trudnici je potrebno 600 mikrograma folata dnevno, a nalaze se u: spanaću, kvascu, džigerici i pirinču. Folnom kiselinom bogate su: pahuljice, hleb od celog zrna žitarica, braon pasulj, blitva, brokoli, karfiol, špargle, cvekla, spanać, dinja, pomorandža, avokado. Pošto je folna kiselina osetljiva na visoke temperature, povrće treba jesti presno, pripremljeno na pari ili u vrlo malo vode. Ako je prisutan umor savetuje se ishrana bogata slo-

JEDITE kvalitetno, ne za dvoje

ženim ugljenim hidratima i dijetnim vlaknima iz voća, povrća i žitarica uz mlečne proizvode. Za jutarnje mučnine pomoći će čaj od đumbira, kamilice i nane i od lista od maline, ali samo šolja dnevno.

Idealno 11 do 15 kg više

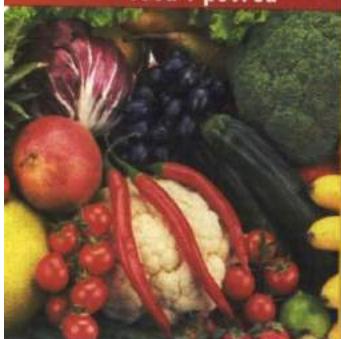
Naša sagovornica kaže da je najporazniji savet za jednu trudnicu da treba da jede za dvoje! Ona objašnjava:

- Od četvrtog meseca trudnoće potrebno je unošiti svega 200 do 300 do-

DNEVNE POTREBE

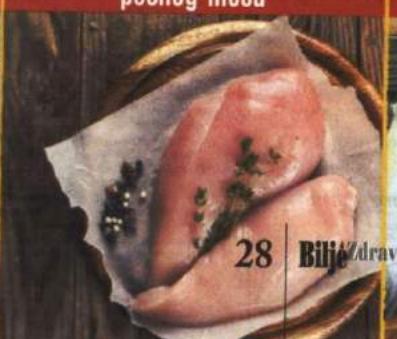
500 gr

voća i povrća



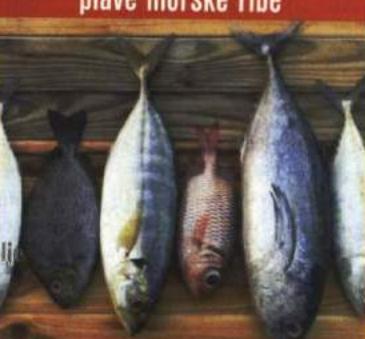
100-150 gr

posnog mesa



150-200 gr

plave morske ribe



30-

proteina





Datum: 28.10.2016
Medij: Bilje & Zdravlje
Rubrika: Ishrana
Autori: Danijela Kljajić
Teme: Jod

Naslov: Jedite kvalitetno, ne za dvoje

Napomena:
Površina: 1768
Tiraž: 3500



Strana: 28,29,30



Savet plus

→ Vitamin B6 je dobar za trudnice, ali je 10 mg gornja bezbedna granica i ne uzima se bez konsultacije sa lekarom

→ Čaša vode svakog sata smanjuje jutarnju mučninu

→ Jesti više manjih obroka tokom dana

→ Izbegavati prženu i masnu hranu jer izaziva mučninu

→ Da bi se sprečila gorušica treba jesti badem, a izbegavati sok od limuna, pomorandže, proizvode od paradajza

ta inteligencije i poremećaja u ponašanju deteta. Zbog prevencije fetalnih oštećenja trudnicama se savetuje izbegavanje slatkiša, mesnih prerađevina (viršle, kobasicе, paštete, šunka), refinisanih ulja, konzervansa, veštačkih aditiva i zasladičića, kofeina, alkohola i cigareta.

Sprečiti opstipaciju ishranom

Dr Dimitrijević Srećković kaže da je zatvor čest pratičac trudnoće, a da bi se sprečio u ishranu treba uvesti: pasulj, makinje, hleb i cerealijske od celog zrna, mleveno seme lana, linskato zeleno povrće. Ona ističe da je mediteranski način ishrane najbolji i za trudnice i da one koje uz mnogo voća i povrće koriste maslinovo i repičino ulje, rađaju decu koja manje rizikuju da obole od astme ili alergija.

- Za trudnice važi pravilo tri glavna obroka i dve užine. Doručak se ne sme izostaviti a preporučuje se jogurt, hleb od celog zrna, bareno jaje, sezosko povrće. Za užinu voće, za

ručak supa ili čorba, parče ribe ili mesa, salata od sezonskog povrća, žitarice

50 gr

(jaja, sir)

400-600 ml

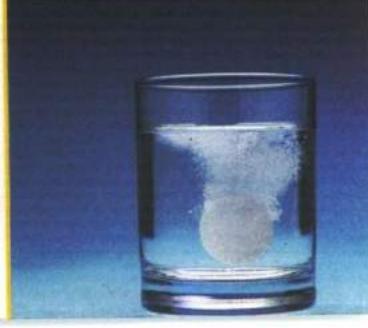
mleka

2 kašike

maslinovog ulja

70mg

vitamina C





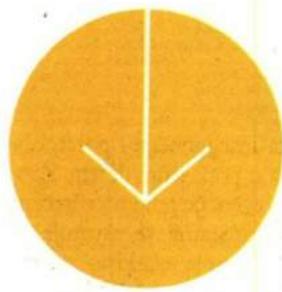
Datum: 28.10.2016
 Medij: Bilje & Zdravlje
 Rubrika: Ishrana
 Autori: Danijela Kljajić
 Tema: Jod

Naslov: Jedite kvalitetno, ne za dvoje

Napomena:
 Površina: 1768
 Tiraž: 3500



Strana: 28,29,30



ili integralni pirinač, špageti, mahunarke. Dobar izbor za večeru je sir ili jogurt, integralni hleb, sezonsko povrće.

Unosite jod, vitamine C, D, Omega - 3

Dovoljan unos joda obezbeđuje se redovnim unosom morske ribe i mleka i malom količinom jodirane morske soli. U drugom trimestru povećava se apetit, a potrebe za gvožđem



se udvostručuju zbog uvećanog volumena krvi. U ovom periodu značajni su vitamin D i Omega-3 masne kiseline (riba), a viitamin C se uzima svakog dana. Ugljeni hidrati treba da obezbede 60 odsto energetskog unosa na dan, a dobar izvor su pasulj, grašak, boranija, sočivo, leblebjija, soja, lešnik, badem, orah - kaže naša sagovornica.

Iako je savet da se, zavisno od vrste, uzima tri puta nedeljno po 100 do

Rizici

- Trudnice koje su gorazde i imaju značajan porast telesne težine u toku trudnoće, češće razvijaju povišen krvni pritisak u toku trudnoće, češće se porađaju carskim rezom i rađaju decu prevelike telesne mase.

Istraživanje sprovedeno u Finskoj otkrilo je da povećanje težine za 18 kg u trudnoći povećava rizik od raka dojke za 40 procenata. Pothranjenost ili nedovoljno povećanje telesne mase tokom trudnoće faktor je rizika za porođaj pre termina, poremećaje razvoja ploda i teškoće u uspostavljanju dojenja - kaže naša sagovornica.

MEDITERANSKA ISHRANA UZ VOĆE I POVRĆE, RIBU I MAHUNARKE NAJBOLJI IZBOR

200 gr ribe, nije svaka preporučljiva za trudnice, jer neke sadrže visok nivo žive koja je toksičan metal. Živa iz ribe koju trudnica pojede, taloži se u njenom telu, prolazi kroz placentu i može da se nađe u bebinoj krvi.

Oprezno sa morskom ribom

Zato buduće mame ne bi trebalo da jedu meso morskog psa, skušu i sabljarku. Dr Dimitrijević Srećković kaže da su u ovim jesenjim danima dobar izbor: bundeva, cvekla, kupus, ali da ne treba zaboraviti još jednu važnu namirnicu:

- Jaja obezbeđuju dnevne potrebe za belančevinama i vitaminima A, D, B2 i gvožđem, a preporučena količina je do četiri komada nedeljno. To je jedna od retkih namirnica koja sadrži holin, jedinjenje nalik vitaminu, a neophodno je za uspešno obavljanje celijskih funkcija i omogućava pravilan razvoj mozga bebe. Holin je važan za razvoj hipokampa, dela mozga u kojem je smešten centar za pamćenje. ■

Danijela Kljajić





Datum: 27.10.2016
 Medij: Večernje novosti
 Rubrika: Novi Sad
 Autori: Redakcija
 Tema: Minaqua

Naslov: Veća solidarnost svih generacija

Napomena:
 Površina: 195
 Tiraž: 165227



Strana: 28

ЈУЧЕ СВЕЧАНО ОБЕЛЕЖЕН ВРЕДАН ЈУБИЛЕЈ - СЕДАМ ДЕЦЕНИЈА УДРУЖЕЊА ПЕНЗИОНЕРА НОВОГ САДА

Већа солидарност свих генерација

УДРУЖЕЊЕ пензионера Новог Сада, овогодишњи добитник Октобарске награде, обележило је јуче седам деценија од оснивања, свечаношћу којој су присуствовали министар за рад запошљавање, борачка и социјална питања Александар Вулин, грађоначелник Милош Вучевић, представници републичких и покрајинских органа и пензионских организација.

Честитajući велики јубилеј удружењу, које окупља без мање 20.000 чланова, Вулин је истакао да је оно изузетан пример организованости најстаријих. Притом је нагласио



ПОДРШКА Са прославе јубилеја пензионерске организације Фото: Д. Дозет

да су дугогодишња упорност, рад и труд данашњих пензионера темељ на којима садашња, а и будуће генерације могу да обезбеде бољи

живот у Србији. Министар је најавио да ће идућа година бити званично проглашена годином међутемперацијске солидарности, зближавања и

уједињавања свих генерација у Србији.

Грађоначелник Вучевић је истакао да је долењивањем највишег градског признања Удружењу исказана захвалност за све што је урадило за Нови Сад и најавио наставак подршке, у првом реду ширењем мреже пензионерских домова и другим инвестицијама, и посебно нагласио да ће се бринути о социјално најугроженијим.

Момо Чолаковић, народни посланик и председник УПНС, истакао је да ће наставити да се боре за побољшање услова живота свих

пензионера и посебно доприћи културној обнови града, европске престонице културе 2021.

Повељу Удружења пензионера добили су министар Вулин, грађоначелник Вучевић, РФ ПИО, "Минаква", новинар Драган Ремеџки, Специјална болница "Термал" и НЛБ банка.

Најстаријим члановима уручени су пригодни поклоњи: Иди Сабо (101), Стевану Мрнуштику (100) и најстаријем брачном пару Миљи и Душану Радошевићу, из Буџасе, који славе 70 година брачног заједништва. З. Г.





Datum: 27.10.2016

Medij: tanjug.rs

Link: <http://www.tanjug.rs/full-view.aspx?izb=279484>

Autori:

Teme: Minaqua

Naslov: Sedam decenija Udruženja penzionera Novog Sada

Napomena:

Udruženje penzionera Grada Novog Sada danas je obeležilo veliki jubilej - 70 godina postojanja, a svečanosti su prisustvovali i ministar za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja Aleksandar Vulin i Gradonačelnik Novog Sada Miloš Vučević.Novi Sad - Udruženje penzionera Grada Novog Sada danas je obeležilo veliki jubilej - 70 godina postojanja, a svečanosti su prisustvovali i ministar za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja Aleksandar Vulin i Gradonačelnik Novog Sada Miloš Vučević.Predsednik Udruženja penzionera Novog Sada Momir Čolaković na svečanosti održanoj u "Studiju M" Radio Novog Sada zahvalio je svim generacijama penzionera koje su svojim radom doprinele da Udruženje ima tako bogatu i uspešnu istoriju.Ministar Vulin rekao je novinarima da je Udruženje penzionera Grada Novog Sada primer kako treba da radi jedno takvo udruženje, a kao posebno značajno naveo je način na koji Udruženje organizuje i raznim aktivnostima ispunjava vreme svojim članovima koji, kako je rekao, zbog toga mnogo kasnije postaju korisnici institucija sistema namenjenih stariim osobama, jer za tim nemaju potrebe pošto im je svakodnevni život kvalitetno ispunjen.Međutim, Vulin je pomenuo i jednu tamniju stranu, a to je nasilje u porodice i nasilje na starijim osobama."U 2015. godini prijavljeno je 18.723 slučaja nasilja od čega 2.272 slučaja nasilja nad starijim osobama, što je oko 12 odsto od ukupnog broja svih prijavljenih nasilja u porodici. Na prvi pogled bi se reklo da to nije preveliki procenat, ali na žalost u praksi je situacija potpuno drugačija. Više od 90 procenata prijava nasilja u porodici stiže od strane policije, dok samo jedan mali procenat predstavljuje prijave koje su podnele same žrtve ili druga lica", rekao je Vulin.On je naglasio da je nepohodno svakodnevno pričati o problemu nasilja u porodici kako bi se žrtve ohrabrike da prijave nasilje, ali i kako bi im pokazali da nisu sami."Nasilje je postalo akutni problem našeg društva, a posebno su ugrožena starija lica i tome moramo stati na put", istakao je Vulin.Obraćajući se prisutnima Vulin je najavio da će 2017. godina od strane ministarstva na čijem je čelu biti proglašena godinom međugeneracijske solidarnosti."Vi penzioneri ste najzaslužniji što je Srbija krenula putem razvoja. Vi ste rekli da nećete da pojedete budućnost vaše dece i zahvaljujući vama vaša deca će imati lepu budućnost", rekao je Vulin penzionerima Novog Sada. Gradonačelnik Novog Sada Miloš Vučević je čestitajući penzionerima veliki jubilej rekao da je Grad Novi Sad penzionerima uputio čestitku i izrazio veliku zahvalnost za sve što su uradili dodelivši Udruženju penzionera Grada Novog Sada, najveće gradsko priznanje - Oktobarsku nagradu."Mislim da je Novi Sad u više navrata pokazao da je grad u kome postoji kontinuitet međugeneracijske solidarnosti", rekao je Vučević novinarima.Na svečanosti najzaslužnijima za uspešan rad Udruženja penzionera dodeljene su povelje i plakete Udruženja, a između ostalih povelju su dobili i ministar Vulin, gradonačelnik Vučević, Republički fond PIO, D.D "Minakva" specijalna bolnica "Termal" u Vrdniku i drugi.





УДРУЖЕЊЕ НАЈСТАРИЈИХ СУГРАБАНА СВЕЧАНО ОБЕЛЕЖИЛО ЈУБИЛЕЈ



Пензионери прославили седам деценија дружења

Удружење пензионера Новог Сада свечано је јуче обележило седамдесетогодишњицу оснивања. Реч је о најстаријем удружењу у Новом Саду, које окупља више од 15.000 пензионера (старачких, инвалидских, занатских и пољопривредних), које је распоређено у 39 месних организација. Наши најстарији суграђани и њихови угледни гости окупили су се у „Студију М“ Радио Новог Сада, где су, после официјелног дела, наставили дружење уз закуску, у добром расположењу.

Министар за рад, запошљавање, борачка и социјална питања Александар Вулин истакао је да Удружење пензионера Новог Сада може бити пример другим удружењима у Србији како живот може квалитетно да се испуни и организује и у трећем добу.

Ида и Стеван најстарији

Најстаријим члановима Удружења пензионера Новог Сада уручени су поклони. Реч је о Иди Сабо (101 година) и Стевану Мрнуштику (100 година).

Поклон за седамдесет година брака добили су супружници Миља и Душан Радошевић из Будисаве.

– Пракса је показала да се пензионери прилично касно укључују у удружењу и тако споро интегришу у организације таквог типа – истакао је Вулин. – Зато би добро било да се најстарији становници Србије угледају на своје колеге из Новог Сада.

Он се посебно осврнуо на проблем породичног насиља, где су пензионери често жртве.

Повеље су додељене Александру Вулину, Милошу Вучевићу, Републичком фонду ПИО, ББ „Минакви“, НЛБ банци, „Термалу“ у Врднику и Драгутину Рекецком

– У Србији су у 2015. години евидентиране 18.723 пријаве насиља, од којих се 2.272, или 12 одсто, односило на старија лица. С обзиром на то да пријаве насиља нису стизале из породица, већ су то подаци из МУП-а, јасно је да нису релевантни и претпоставља се да је целокупна слика у вези с тим проблемом алармантнија. Зато апелујемо на све да пријаве случајева насиља у породици – најгласио је Вулин.

Градоначелник Новог Сада Милош Вучевић честитао је Удружењу пензионера значајан јубилеј.



– Град се вашем удружењу захвалио тако што му је додељио Октобарску награду, а тим чином потврђено је да у нашем граду постоји континуитет међугенерацијске сарадње. Тада ћемо и даље чувати и неговати, а као Град ћемо се трудити да Удружењу будемо прави партнери. Ми смо се већ много пута окупили око пројекта вођени заједничким циљевима, а желим да се у будућности још чешће срећемо и покрећемо нове акције које ће нашим пензионерима омогућити лагоднији живот – рекао је Милош Вучевић.

Председник Удружења пензионера Новог Сада Момо Чолаковић захвалио је генерацијама пензионера које су од 1946. године до данас допринеле томе да

та организација стекне углед и поштовање, не само у граду и по-крајини већ и у целој републици.

Пошто су наведене бројне активности Удружења пензионера Новог Сада, додељене су повеље и плакете. Повеље су додељене Александру Вулину, Милошу Вучевићу, Републичком фонду ПИО, ББ „Минакви“, НЛБ банци, „Термалу“ у Врднику и Драгутину Рекецком. Плакете су уручене Даринки Дрезгић, др Петру Мудринићу, Милутину Вукасу, месним одборима пензионера Сремска Каменица и „Гаврило Принцип“ с Новог насеља, ДОО Петроварадин и оптицији „Антарес“, а постхумно је припала Мирољубу Цекићу.

C. Савић

Фото: Б. Лучић





Udruženje penzionera Novog Sada svečano je obeležilo sedamdesetogodišnjicu osnivanja. Reč je o najstarijem udruženju u Novom Sadu, koje okuplja više od 15.000 penzionera (staračkih, invalidskih, zanatskih i poljoprivrednih), koje je raspoređeno u 39 mesnih organizacija. Naši najstariji sugrađani i njihovi ugledni gosti okupili su se u „Studiju M” Radio Novog Sada, gde su, posle oficijelnog dela, nastavili druženje uz zakusku, u dobrom raspoloženju. Ministar za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja Aleksandar Vulin istakao je da Udruženje penzionera Novog Sada može biti primer drugim udruženjima u Srbiji kako život može kvalitetno da se ispunи i organizuje i u trećem dobu. – Praksa je pokazala da se penzioneri prilično kasno uključuju u udruženja i tako sporo integrišu u organizacije takvog tipa – istakao je Vulin. – Zato bi dobro bilo da se najstariji stanovnici Srbije ugledaju na svoje kolege iz Novog Sada. On se posebno osvrnuo na problem porodičnog nasilja, gde su penzioneri često žrtve. – U Srbiji su u 2015. godini evidentirane 18.723 prijave nasilja, od kojih se 2.272, ili 12 odsto, odnosilo na starija lica. S obzirom na to da prijave nasilja nisu stizale iz porodica, već su to podaci iz MUP-a, jasno je da nisu relevantni i prepostavlja se da je celokupna slika u vezi s tim problemom alarmantnija. Zato apelujemo na sve da prijave slučajevne nasilja u porodici – naglasio je Vulin. Gradonačelnik Novog Sada Miloš Vučević čestitao je Udruženju penzionera značajan jubilej. – Grad se vašem udruženju zahvalio tako što mu je dodelio Oktobarsku nagradu, a tim činom potvrđeno je da u našem gradu postoji kontinuitet međugeneracijske saradnje. Taj duh ćemo i dalje čuvati i negovati, a kao Grad ćemo se truditi da Udruženju budemo pravi partner. Mi smo se već mnogo puta okupili oko projekata vođeni zajedničkim ciljevima, a želim da se u budućnosti još češće srećemo i pokrećemo nove akcije koje će našim penzionerima omogućiti lagodniji život – rekao je Miloš Vučević. Predsednik Udruženja penzionera Novog Sada Momo Čolaković zahvalio je generacijama penzionera koje su od 1946. godine do danas doprinele tome da ta organizacija stekne ugled i poštovanje, ne samo u gradu i pokrajini već i u celoj republici. Pošto su navedene brojne aktivnosti Udruženja penzinoera Novog Sada, podeljene su povelje i plakete. Povelje su





Datum: 26.10.2016

Medij: www.dnevnik.rs

Link: <http://www.dnevnik.rs/novi-sad/penzioneri-proslavili-sedam-decenija-druzenja>

Autori:

Teme: Minaqua

Naslov: Penzioneri proslavili sedam decenija druženja

Napomena:

dodeljene Aleksandru Vulinu, Milošu Vučeviću, Republičkom fondu PIO, BB „Minakvi”, NLB banci, „Termalu” u Vrdniku i Dragutinu Rekeckom. Plakete su uručene Darinki Drezgić, dr Petru Mudriniću, Milutinu Vukasu, mesnim odborima penzionera Sremska Kamenica i „Gavrilo Princip” s Novog naselja, DOO Petrovaradin i optici „Antares”, a posthumno je pripala Miroljubu Cekiću.S. Saviću i Stevan najstarijiNajstarijim članovima Udruženja penzionera Novog Sada uručeni su pokloni. Reč je o Idi Sabo (101 godina) i Stevanu Mrnuštiku (100 godina).Poklon za sedamdeset godina braka dobili su supružnici Milja i Dušan Radošević iz Budisave.





Jubilej Udruženja penzionera grada Novog Sada

VIDEO K9: Udruženje penzionera grada Novog Sada je obeležilo je 70 godina postojanja. Ovo Udruženje je kroz svoje višedecenijsko postojanje pomoglo mnogim Novosađanima, a ujedno predstavlja i centar gde se penzioneri nalaze, druže, razmenjuju informacije i rado borave.

Gradonačelnik Miloš Vučević je čestitao Udruženju penzionera njihov jubilej, a kako je naveo, grad se penzionerima zahvalio kroz dodelu Oktobarske nagrade.

Takođe je istakao da je ovo jedan od dokaza da u Novom Sadu postoji kontinuitet međugeneracijske solidarnosti, koji se mora negovati i ubuduće.

“U ime grada Novog Sada, u svoje ime, čestitam Udruženju penzionera grada Novog Sada veliki jubilej, godišnjicu, rođendan. Mislim da im je grad Novi Sad čestitao, a rekao bih i zahvalio se na svemu onome što su radili i što rade kroz dodelu Oktobarske nagrade. To je jedno priznanje za sve penzionere u Novom Sadu u svom radnom veku i to je jedan dokaz da u Novom Sadu postoji kontinuitet međugeneracijske solidarnosti koju moramo i dalje čuvati i negovati”, naveo je Vučević na svečanosti upriličenoj povodom ovog jubileja.

Nažalost, nasilje kao sveprisutniji problem javlja se i prema starima, te se tome mora stati na put, rekao je Aleksandar Vulin, ministar za socijalna pitanja.

“Danas moramo da govorimo i o nečemu što nije ovako lepo i što nije ovako svečarski. Prošle godine u Srbiji je prijavljeno 18.723 slučajeva nasilja. Od toga se 2.272 odnose na stare. To je 12 procenata od ukupno prijavljenog nasilja, što samo na prvi pogled deluje kao veoma mali broj”, kazao je između ostalog Vulin.

Na svečanosti su najzaslužnijima za uspešan rad Udruženja penzionera dodeljene povelje i plakete Udruženja, koje su, između ostalih, dobili i ministar Vulin, gradonačelnik Vučević, Republički fond PIO, D.D “Minakva”, Specijalna bolnica “Termal” u Vrdniku i drugi.





Datum: 26.10.2016
Medij: Kanal 9
Emisija: Info 19/Kanal 9
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Početak: 26.10.2016 18:55:00
Kraj: 26.10.2016 19:30:00
Emisija: 26.10.2016 19:10:00
Prilog: 26.10.2016 19:12:19

Trajanje:
00:35:00
00:02:11

Naslov: Jubilej Udruženja penzionera grada Novog Sada

Udruženje penzionera grada Novog Sada je obeležilo je 70 godina postojanja. Ovo Udruženje je kroz svoje višedecenijsko postojanje pomoglo mnogim Novosađanima, a ujedno predstavlja i centar gde se penzioneri nalaze, druže, razmenjuju informacije i rado borave.

Gradonačelnik Miloš Vučević je čestitao Udruženju penzionera njihov jubilej, a kako je naveo, grad se penzionerima zahvalio kroz dodelu Oktobarske nagrade.

Takođe je istakao da je ovo jedan od dokaza da u Novom Sadu postoji kontinuitet međugeneracijske solidarnosti, koji se mora negovati i ubuduće.

“U ime grada Novog Sada, u svoje ime, čestitam Udruženju penzionera grada Novog Sada veliki jubilej, godišnjicu, rođendan. Mislim da im je grad Novi Sad čestitao, a rekao bih i zahvalio se na svemu onome što su radili i što rade kroz dodelu Oktobarske nagrade. To je jedno priznanje za sve penzionere u Novom Sadu u svom radnom veku i to je jedan dokaz da u Novom Sadu postoji kontinuitet međugeneracijske solidarnosti koju moramo i dalje čuvati i negovati”, naveo je Vučević na svečanosti upriličenoj povodom ovog jubileja.

Nažalost, nasilje kao sveprisutniji problem javlja se i prema starima, te se tome mora stati na put, rekao je Aleksandar Vulin, ministar za socijalna pitanja.

“Danas moramo da govorimo i o nečemu što nije ovako lepo i što nije ovako svečarski. Prošle godine u Srbiji je prijavljeno 18.723 slučajeva nasilja. Od toga se 2.272 odnose na stare. To je 12 procenata od ukupno prijavljenog nasilja, što samo na prvi pogled deluje kao veoma mali broj”, kazao je između ostalog Vulin.

Na svečanosti su najzaslužnijima za uspešan rad Udruženja penzionera dodeljene povelje i plakete Udruženja, koje su, između ostalih, dobili i ministar Vulin, gradonačelnik Vučević, Republički fond PIO, D.D “Minakva”, Specijalna bolnica “Termal” u Vrdniku i drugi.





Datum: 26.10.2016

Medij: www.rts.rs

Link: <http://www.rts.rs/page/stories/sr/story/125/drustvo/2503214/sedam-decenija-udruzenja-penzionera-novog-sada....>

Autori:

Teme: Minaqua

Naslov: Sedam decenija Udruženja penzionera Novog Sada

Napomena:

Udruženje penzionera Grada Novog Sada je obeležilo veliki jubilej – 70 godina postojanja, a svečanosti su prisustvovali i ministar za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja Aleksandar Vulin i Gradonačelnik Novog Sada Miloš Vučević. Predsednik Udruženja penzionera Novog Sada Momir Čolaković na svečanosti održanoj u "Studiju M" Radio Novog Sada zahvalio je svim generacijama penzionera koje su svojim radom doprinele da Udruženje ima tako bogatu i uspešnu istoriju. Ministar Vulin rekao je novinarima da je Udruženje penzionera Grada Novog Sada primer kako treba da radi jedno takvo udruženje, a kao posebno značajno naveo je način na koji Udruženje organizuje i raznim aktivnostima ispunjava vreme svojim članovima koji, kako je rekao, zbog toga mnogo kasnije postaju korisnici institucija sistema namenjenih stariim osobama, jer za tim nemaju potrebe pošto im je svakodnevni život kvalitetno ispunjen. Međutim, Vulin je pomenuo i jednu tamniju stranu, a to je nasilje u porodice i nasilje na starijim osobama. "U 2015. godini prijavljeno je 18.723 slučaja nasilja od čega 2.272 slučaja nasilja nad starijim osobama, što je oko 12 odsto od ukupnog broja svih prijavljenih nasilja u porodici. Na prvi pogled bi se reklo da to nije preveliki procenat, ali na žalost u praksi je situacija potpuno drugačija. Više od 90 procenata prijava nasilja u porodici stiže od strane policije, dok samo jedan mali procenat predstavljaju prijave koje su podnele same žrtve ili druga lica", rekao je Vulin. On je naglasio da je nepohodno svakodnevno pričati o problemu nasilja u porodici kako bi se žrtve ohrabrike da prijave nasilje, ali i kako bi im pokazali da nisu sami. "Nasilje je postalo akutni problem našeg društva, a posebno su ugrožena starija lica i tome moramo stati na put", istakao je Vulin. Obraćajući se prisutnima Vulin je najavio da će 2017. godina od strane ministarstva na čijem je čelu biti proglašena godinom međugeneracijske solidarnosti. "Vi penzioneri ste najzaslužniji što je Srbija krenula putem razvoja. Vi ste rekli da nećete da pojedete budućnost vaše dece i zahvaljujući vama vaša deca će imati lepšu budućnost", rekao je Vulin penzionerima Novog Sada. Gradonačelnik Novog Sada Miloš Vučević je čestitajući penzionerima veliki jubilej rekao da je Grad Novi Sad penzionerima uputio čestitku i izrazio veliku zahvalnost za sve što su uradili dodelivši Udruženju penzionera Grada Novog Sada, najveće gradsko priznanje - Oktobarsku nagradu. "Mislim da je Novi Sad u više navrata pokazao da je grad u kome postoji kontinuitet međugeneracijske solidarnosti", rekao je Vučević novinarima. Na svečanosti najzaslužnjima za uspešan rad Udruženja penzionera dodeljene su povelje i plakete Udruženja, a između ostalih povelju su dobili i ministar Vulin, gradonačelnik Vučević, Republički fond PIO, D.D "Minakva" specijalna bolnica "Termal" u Vrdniku i drugi.





Sedam decenija Udruženja penzonera Novog Sada

NOVI SAD, 26. oktobra (Tanjug) - Udruženje penzionera Grada Novog Sada danas je obeležilo veliki jubilej - 70 godina postojanja, a svečanosti su prisustvovali i ministar za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja Aleksandar Vulin i Gradonačelnik Novog Sada Miloš Vučević.

Predsednik Udruženja penzionera Novog Sada Momir Čolaković na svečanosti održanoj u "Studio M" Radio Novog Sada zahvalio je svim generacijama penzionera koje su svojim radom doprinele da Udruženje ima tako bogatu i uspešnu istoriju.

Ministar Vulin rekao je novinarima da je Udruženje penzionera Grada Novog Sada primer kako treba da radi jedno takvo udruženje, a kao posebno značajno naveo je način na koji Udruženje organizuje i raznim aktivnostima ispunjava vreme svojim članovima koji, kako je rekao, zbog toga mnogo kasnije postaju korisnici institucija sistema namenjenih starim osobama, jer za tim nemaju potrebe pošto im je svakodnevni život kvalitetno ispunjen.

Međutim, Vulin je pomenuo i jednu tamniju stranu, a to je nasilje u porodice i nasilje na starijim osobama.

"U 2015. godini prijavljeno je 18.723 slučaja nasilja od čega 2.272 slučaja nasilja nad starijim osobama, što je oko 12 odsto od ukupnog broja svih prijavljenih nasilja u porodici. Na prvi pogled bi se reklo da to nije preveliki procenat, ali na žalost u praksi je situacija potpuno drugačija. Više od 90 procenata prijava nasilja u porodici stiže od strane policije, dok samo jedan mali procenat predstavljaju prijave koje su podnele same žrtve ili druga lica", rekao je Vulin.

On je naglasio da je nepohodno svakodnevno pričati o problemu nasilja u porodici kako bi se žrtve ohrabrike da prijave nasilje, ali i kako bi im pokazali da nisu sami.

"Nasilje je postalo akutni problem našeg društva, a posebno su ugrožena starija lica i tome moramo stati na put", istakao je Vulin.

Obraćajući se prisutnima Vulin je najavio da će 2017. godina od strane ministarstva na čijem je čelu biti proglašena godinom međugeneracijske solidarnosti.

"Vi penzioneri ste najzaslužniji što je Srbija krenula putem razvoja. Vi ste rekli da nećete da pojedete budućnost vaše dece i zahvaljujući vama vaša deca će imati lepšu budućnost", rekao je Vulin penzionerima Novog Sada.

Gradonačelnik Novog Sada Miloš Vučević je čestitajući penzionerima veliki jubilej rekao da je Grad Novi Sad penzionerima uputio čestitku i izrazio veliku zahvalnost za sve što su uradili dodelivši Udruženju penzionera Grada Novog Sada, najveće gradsko priznanje - Oktobarsku nagradu.

"Mislim da je Novi Sad u više navrata pokazao da je grad u kome postoji kontinuitet međugeneracijske solidarnosti", rekao je Vučević novinarima.

Na svečanosti najzaslužnijima za uspešan rad Udruženja penzionera dodeljene su povelje i plakete Udruženja, a između ostalih povelju su dobili i ministar Vulin, gradonačelnik Vučević, Republički fond PIO, D.D "Minakva" specijalna bolnica "Termal" u Vrdniku i drugi.





Datum: 26.10.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA

Napomena:
Površina: 672
Tiraž: 0



Strana: 30

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminaqua.com





Datum: 25.10.2016
Medij: Večernje novosti
Rubrika: Vojvodina
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Naslov: UKRATKO

Napomena:
Površina: 25
Tiraž: 165227



Strana: 28

УКРАТКО

АПАТИН - Огњен Стојановић из Новог Сада, члан атлетског клуба Војводина, победник је 21. Дунавског полумаратона у Апатину, а у женској конкуренцији најбоља је била Невена Јовановић, чланица атлетског клуба Црвена звезда из Београда. Цикара Слободанов из Београда и Шерић Гизела из Оџака најбољи су били у "Минаква трици здравља" на 5.000 метара. Ј. Б.





Naslov: JOD

Datum: 22.10.2016
Medij: Sloboda
Rubrika: Šarena strana
Avtori: Redakcija
Teme: Jod

Napomena:
Površina: 274
Tiraž: 0



Strana: 18

ЈОД

ЗА ДОБРО ЗДРАВЉЕ

Јод је хемијски елемент неопходан за развој и функционисање нашег организма. Јод чини саставни део хормона штитасте жлезде кроз које остварује своје улоге. Овај хемијски елемент одређује количину стварања хормона штитне жлезде који контролишу промет и искоришћавање хранљивих материја у телу - метаболизам.

Метаболизам обухвата рад органа и процесе у организму, укључујући апсорпцију хране, циклус спавања, претварање калорија из хране у животну енергију. Јод се уградијује у хормоне штитне жлезде - тироксин и тријодтиронин и утиче на рад срца, крвни притисак, телесну тежину и температуру тела. Од свих бројних функција у организму најзначнија улога јода је у развоју мозга. Према подацима Светске здравствене организације недостатак јода је најчешћи појединачни узрок душевне заосталости у свету. Јод је врло ефикасан у превен-



цији и лечењу фиброзистичне болести дојки коју карактерише формирање болних квржица, као и за лечење полицитичних јајника. Једно од важних својства јода је његово антиканцерогено деловање. Према најновијим истраживањима јод изазива апоптозу или програмирано одумирање ћелија рака.

Минималне дневне потребе јода код одраслог чо-

века износе 150 микрограма, а у трудноћи и дојењу те потребе се крећу и до 300 микрограма дневно.

У Јапану и у Скандинавији дневни унос јода је највећи и често износи неколико грама (дакле 1000 пута већи од званичних препорука). Истовремено у овим земљама је најређа појава малигнитета штитасте жлезде, дојке и попних органа. Ово су уједно и

земље са највишим стандардом живота. Јод takođe отклања штетне материје из организма: флуориди, олово, жива, биолошких токсина.

Јода највише има у хранама морског порекла (белој риби, алгама, школјкама...), мање у млечним производима или природни извор јода могу да буду и воде богате овим хемијским елементом.





Datum: 23.10.2016
Medij: www.politika.rs
Link: <http://www.politika.rs/sco/clanak/366306/Sport/Ostali-sportovi/Stojanovic-i-Jovanoviceva-slavili-u-Apatinu>
Autori: Živko Baljkas
Teme: Minaqua

Naslov: Stojanović i Jovanovićeva slavili u Apatinu

Napomena:



U Apatinu, sa startom i ciljem u Banji Junaković, održan je 21. ASIKS dunavski polumaraton na kojem je učestvovalo više od 600 učesnika iz Srbije, Rusije, Bosne i Hercegovine, Hrvatske, Makedonije, Crne Gore i Irana, koje je predvodio olimpijski vicešampion u kajaku dvosedu (zajedno s Milenkom Zorićem) Marko Tomićević. To je novi rekord po broju učesnika. Pored njih, u Trci zdravlja „Minakve“ na 5.000 metara učestvovalo je još oko 100 ljubitelja trčanja i rekreativaca. Na polumaratonskoj stazi od 21.097 metara to su bili Ognjen Stojanović, atletičar novosadske Vojvodine, i Nevena Jovanović, atletičarka Beogradske Crvene zvezde. Ognjen Stojanović je osvojio prvo mesto pretrčavši stazu Dunavskog polumaratona za 1:11,47 č, dok je Nevena Jovanović stigla na cilj posle 1:23,14 č. Oni su ujedno osvojili titule prvaka Srbije u ovoj disciplini, pošto je Dunavski polumaraton bio zvanični šampionat države. U Trci zdravlja „Minakve“ najbrži su bili Slobodan Čikara iz Beograda (16:18 minuta) i Gizela Šerić iz Odžaka (20:43). – I ove godine oborili smo rekord po broju učesnika i očekujemo da će već naredne godine biti više od hiljadu trkača, a nakon toga možemo da razmišljamo i o održavanju evropskog ili čak svetskog prvenstva u polumaratonu – rekao je Goran Čegar, uspešan maratonac, ali i uspešan organizator što se video po 21. ASIKS dunavskom polumaratonu. Komentar uspešno dodat!

Vaš komentar će biti vidljiv čim ga administrator odobri.





Datum: 23.10.2016

Medij: www.rtv.rs

Link: http://www.rtv.rs/sr_ci/vojvodina/novi-sad/medjunarodni-skup-studenata-tehnologije-msst-xi_767497.html

Autori:

Teme: Minaqua

Naslov: Međunarodni skup studenata tehnologije MSST XI

Napomena:



NOVI SAD -

Na Tehnološkom fakultetu Univerziteta u Novom Sadu od 23. do 28. oktobra održava je XI Međunarodni skup studenata tehnologije - MSST koji ove godine ima temu "Kako nastaju novi proizvodi?". Skup organizuje Studentska unija Tehnološkog fakulteta, sa ciljem da okupi studente i studentkinje iz regiona čija je sfera interesovanja prehrambena tehnologija, inženjerstvo materijala, ali i nafno-petrohemski inženjerstvo. Više od 25 akademaca iz Srbije, Hrvatske, Bosne i Hercegovine i Makedonije predstaviće svoje naučno-istraživačke rade pred komisijom koju čine profesori novosadskog Tehnološkog fakulteta. Program skupa uključuje i zanimljiva predavanja: „Tehnolog u svetu brenda”, „Savremene ekstrakcione tehnike u prehrambenoj i farmaceutskoj industriji”, „Kada manje znači više: Materijali modernog doba”, a pripremljene su i radionice koje će omogućiti učesnicima da se upoznaju sa radom Tehnološkog fakulteta u Novom Sadu. Svečano otvaranje MSST XI biće upriličeno u ponedeljak 24. oktobra u 10 časova u Plavoj sali Tehnološkog fakulteta. Predavanja su otvorenog tipa, a celokupni program skupa može se pronaći na zvaničnoj Facebook stranici Međunarodni skup studenata tehnologije. Program su podržali brojni sponzori: „Doncafe”, „Basket”, „Dragulj”, „Rubin”, vinarije „Zvonko Bogdan”, „Kiš”, „Aleksić”, „Živanović”, pivare „RazBeerbriga” i „Tron brewery”, „Minakva”, „Na eks”, „Macval” i drugi.





Datum: 23.10.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: VOJVODINA - HAVK MLADOST

Napomena:
Površina: 302
Tiraž: 0



Strana: 24

Triglav vaterpolo liga
Bazen SC Slana bara
nedelja, 23.10.2016. u 19h

ULAZ BESPLATAN

VOJVODINA - **HAVK MLADOST**













www.vkvojvodina.org.rs





Datum: 22.10.2016
Medij: Večernje novosti
Rubrika: Doktor u kući
Autorski redakcija
Teme: Jod

Naslov: MINERAL DA bolje pamtite

Napomena:
Površina: 238
Tiraž: 165227



Strana: 22

превенција +

МИНЕРАЛ ДА боље памтите

УНОШЕЊЕ јода у организам веома је важно за правилан рад штитне жлезде као и за развој и одржавања целоукопног људског организма. Његов уравнотежен и редован унос нарочито јебитан и за правилно функционисање мозга и одржавање концентрације.

Дневна потреба за јодом код одраслих особа је 150 микрограма, док би труднице требало да уносе од 250 до 300 микрограма овог елемената како би се мозак детета правилно развијао. Уколико будућа мама не уноси довољну количину јода, то доводи до тога да хормони штитне жлезде не могу да доспеју до њене бебе. Деца која током развоја у материци нису имала довољно овог елемента, могу имати смањене интелектуалне способности и слабији когнитивни развој. Јод доприноси развоју неуронске мреже у мозгу, а побољшава интелектуалне способности и креативност. Зато је важно током дана водити рачуна о његовом уносу како бисмо били што боље концентрисани на свакодневне обавезе.

Недостатак јода у организму манифестију се повећањем телесне тежине, осећањем опште слабости, особе су често послане и успорене, па чак и депресивне. Код неких људи кожа је сувља него иначе, коса постаје тања, ногти се ломе, долази до појаве затвора, опада концентрација а чест је и осећај хладноће. Мањак овог минерала такође, може да доведе до појаве гушавости, малокрвности, поремећаја рада срца па чак и до проблема са репродуктивном способношћу. Како би јода било довољно у организму потребно је у исхрану укључити што више намирница које га садрже. Најбогатији извор је храна морског порекла, разне врсте риба, ракова, шкољки, млеко и млечни производи, банане, бруnsicе, пасуль, кромпир, као и минерална вода са природним јodom. ■

М. А. В.





ЈОД - енергија за сваки дан

МОРАТЕ признати да сте се безброж пута осећали лоше и безвръзко, без неког одређеног и додатног разлога. Вероватно се управо тада радило о недостатку неког важног минерала у вашем организму. Осим неадекватног начина исхране и стресног начина живота, дуготрајно узимање лекова попут стероида, прекомерно конзумирање алкохола, пушење, чак и свакодневно прекомерно испијање кафе и чаја доводе до смањења количине минерала у организму.

Брз начин живота којим данас живимо има и своју цену - пуно стреса, преморености и нервозе. Стрес је део живота милиона људи и његове последице на здравље нису од користи. Иако је тешко потпуно елиминисати стрес постоје начини да се његове последице смање.

Како се борити са стресом? Многи препоручују

да је најбоље средство за ублажавање ефекта стреса правилна и здрава исхрана. Најчешћа последица стреса је пад имунитета, што нас чини подложним разним инфекцијама, преходама и вирусима. Али да ли сте знали да важну улогу у адаптацији на стрес и преживљавању има и микронутријент јод? Познато је да је јод саставни део хормона штитне жлезде, који утичу на све процесе у нашем организму.

Уносом јода помажете свом организму да се избори са свакодневицом. Јода највише има у храни морског порекла, воћу и поврћу као и у води богатој природно раствореним јодом.

Мало људи зна да је јод, осим што је неопходан за стварање хормона штитне жлезде важан и за развој можданних структура, развој интелигенције, има велики утицај на памћење и регулише метаболизам. Недостатак овог нутријента је најчешћи појединачни

узрок менталне заосталости у свету.

Постоји једноставан начин да проверите да ли имате доволно јода у организму. Увече пред спавање нанесите помоћу штапића за уши или обичне вате на унутрашњи део руке три линије повидон јода: танку, мало дебљу и најдебљу. Ако ујутро не видите траг све три линије, обавезно се обратите ендокринологу. Ако је остала само једна дебља линија, преиспитајте свој режим исхране.

Јод је неопходно свакодневно уносити храном и пићем у количини од око 150 микрограма.

Стога не би било лоше да више пажње обратите приликом избора намирница, које ће бити заступљене у вашем јеловнику, а које ће садржати јод. Намирнице најбогатије јодом су морски плодови (алге, ракови, школке, риба), коштујући воће а нешто мање га има у млечним производима.

12-2145





Datum: 22.10.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: VOJVODINA - HAVK MLADOST

Napomena:
Površina: 288
Tiraž: 0



Strana: 26

Triglav vaterpolo liga
Bazen SC Slana bara
nedelja, 23.10.2016. u 19h

WATERPOLO KLUB VOJVODINA NOVI SAD

ВАТЕРПОЛО САВЕЗ СРБИЈЕ

ULAZ BESPLATAN

VOJVODINA

HAVK MLADOST

SAJON NAMEŠTAJA VITOROG

SPORT I OMLADINA VOJVODINE

MINAQUA

Rosetto coffee restaurant

РЕСТОРАН ФОНТАНА
са преподавачима
ПАШИЋЕВА 27
062/345 040
www.restaurantfontana.com

bar фасцинар
Награде 12, Нови Сад 232 232 207

www.vkvojvodina.org.rs

37752





Datum: 21.10.2016
 Medij: Sportski žurnal
 Rubrika: Sportski miks
 Autori: Redakcija
 Tema: Minaqua

Naslov: Kako prestiži Medenog

Napomena:
 Površina: 212
 Tiraž: 0



Strana: 21

АТЛЕТИКА ДУНАВСКИ ПОЛУМАРАТОН У НЕДЕЉУ Како престићи Меденог



ДВОСТРУКА УЛОГА: Марко Томићевић ФОТО: Приватна архива

Првенство Србије на 21,097 км одржаће се прекосутра од 11 часова у Апатину. Биће у оквиру 21. Дунавског полумаратона.

- За шампиона државе надметаће се 41 такмичар (33 мушкарца и осам жена) из 12 клубова - најављује Горан Чегар, један од оснивача и сада чланих људи догађаја. - Најзвучније име које се налази на стартној листи је Оливера Јевтића -

мир Медени био најбржи икада у Апатину (1:06:55).

- Поред такмичара за Првенство Србије још 545 учесника оба пола најавило је да ће да стартује. Пријаве су стигле из: Русије, Ирана, БиХ федерације, Хрватске, Македоније, Црне Горе, републике Српске и, наравно, наше земље. Број пријављених у односу на прошлу годину је за трећину већи.

Пријавни центар, старт и циљ

► ТОМИЋЕВИЋ – ПРОМОТОР И УЧЕСНИК

Промотор је требало да буде Вера Николић – Ђасић. Једина наша сениорска светска рекордерка у атлетици због болести члана породице не може да присуствује.

У овој улози наћиће се Марко Томићевић, олимпијски вицешампион у кајаку двоседу на 1.000 метара. Он се једно пријавио за учешће у такмичарском делу у полумаратонској трци.

ница Младости из Ужица, најуспешнија српска дугопругашица свих времена. Већ самим тим што трчи Кошута с Ђетиње, јасно је да је угрожен рекорд стазе Туркиње Бујукбезгин Бурку од једног сата, 17 минута и 51 секунде у женској конкуренцији.

Споменути резултат остварен је прошле године када је у Апатину било и Првенство Балкана на 21,097 км. Тада је Турчин Де-

налазе се у Бањи Јунаковић. Стартни бројеви се могу преузети у пријавном центру у суботу 22. октобра од 19 до 22 часа и на дан трке од 07,30 до 10,30.

- На полумаратонској деоници је 11 окрепних станица с водом и воћем.

У оквиру полумаратона биће Минаква трка здравља на 5 км.

- За коју је до сада пристигла такође рекордан број од 90 пријава. **Д. В.**





Datum: 20.10.2016
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Naslov: Minaqua poklanja

Početak: 20.10.2016 06:30:00
Kraj: 20.10.2016 09:00:00
Emisija: 20.10.2016 08:25:00
Prilog: 20.10.2016 08:25:44

Trajanje:
02:30:00
00:00:26

Voditelj:

Naš sponzor MINAQUA priredila je poklon jednom gledaocu emisije "Novosadsko jutro", koji se najbrže javi na sledeći telefon 40 2469. Dok vi telefonirate da mi kažemo da novosadska kompanija MINAQUA ima dugogodišnju tradiciju na domaćem tržištu. Proizvodni assortiman MINAQUA čine: MINAQUA gazirana mineralna voda, negazirana mineralna voda-MINAQUA LIFE, gazirani sokovi MINAQUA oranžada i limunada, i dečiji sokovi JODI, sa ukusom jabuke i višnje. Sadržaj dragocenog minerala joda i vrhunski kvalitet proizvoda je ono čime MINAQUA proizvodi se izdvajaju od drugih. Budite odgovorni prema svom zdravlju. Za vaše zdravu i srećnu budućnosti. Vreme je da pogledamo najvažnije servisne informacije.





Datum: 20.10.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME - OK NIŠ

Napomena:
Površina: 292
Tiraž: 0



Strana: 26

**SUPERLIGA ZA SENIORE
SEZONA 2016/2017.**

ULAZ SLOBODAN

**OK VOJVODINA NS SEME
OK NIŠ**

**ČETVRTAK, 20. OKTOBAR 2016. 18 ČASOVA
MALA SALA SPC «VOJVODINA» NOVI SAD**

Best Seed Producer **unit** **GODEA MEDICO** **MINAQUA** **NIS GAZPROM NEFT**
DDOR Novi Sad **SAVETOVALIŠTE ZA HRONO ISHRANU** **GENERALI** **PRVI RADILO** **ДНЕВНИК 021**
E-DES Novi Sad **tims.** **MOJNOVISAD.COM** **Copy Center** **PTB**

37743





Datum: 19.10.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA

Napomena:
Površina: 660
Tiraž: 0



Strana: 30

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminaqua.com





Datum: 19.10.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME - OK NIŠ

Napomena:
Površina: 293
Tiraž: 0



Strana: 26

**SUPERLIGA ZA SENIORE
SEZONA 2016/2017.**

ULAZ SLOBODAN

**OK VOJVODINA NS SEME
OK NIŠ**

ČETVRTAK, 20. OKTOBAR 2016. 18 ČASOVA
MALA SALA SPC «VOJVODINA» NOVI SAD

3774:





Datum: 16.10.2016

Medij: Dnevnik

Rubrika: Društvo

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod doprinosi dobrom zdravlju

Napomena:

Površina: 281

Tiraž: 0



Strana: 7

МИНЕРАЛ НЕОПХОДАН СВИМ ЂЕЛИЈАМА

Јод доприноси добром здрављу

Свакој ћелији и органу у људском телу потребан је јод. Та једначина двоструко је тачнија када је реч о женским грудима, јер ткиво дојки има веће концентрације јода него штитна жлезда, за коју је давно познато да не може да функционише без јода. Здравим дојкама јод нуди и антиоксидационо дејство, а поред тога делује и превентивно против многих болести укључујући и оне најтеже - канцера.

Научници тврде да је без јода, ткиво дојки више подложно деловању естрогена, што може да доведе до формирања мицрости, које проузрокују фиброзистична оболења груди. Иако су фиброзисте углавном бенигне, постоје и студије које указују да и оне представљају фактор ризика за појаву рака дојке.

Мотив више да узимају довољне количине јода имају дојиље. Препоручене дневне количине јода код мајки које доје су чак два пута веће, односно око 300 микрограма дневно. Јод је дојиљама потребан и за нормално функционисање организма, али и за лактацију и развој детета. Наиме, тај минерал посебно је важан за развој мозга, а најбољи начин да новорођенче унесе довољно јода је мајчино млеко.



И поред свести и знања да је женским грудима неопходан јод, тог минерала све је мање у исхрани. Процењене су да око 40 процената светске популације данас не уноси довољно јода. Овај елемент се током осамдесетих година користио и као додатак тесту, али га данас нема у хлебу. Намирнице богате јodom мало су доступније у приморским крајевима.

На недостатак јода посебно су осетљиве особе које су вегани или особе које настоје да регулишу своју исхрану.

- Ако сте на дијети не заборавите на јод. Тај минерал неопходан је ћелијама како би храну претвориле у енергију.

Када намерно смањите унос хране, смањује се и количина унештог јода. Зато је важно да сте на дијети, храна коју уносите буде разноврсна, јер тако чувате своје здравље - упозоравају стручњаци.

Рестриктивна исхрана често искључује поједине намирнице. Уколико су то оне које су богате јodom, попут морских плодова, рибе или млека и млечних производа, онда су великим ризику изложене не само тироидна, већ и млечне жлезде, као и цео организам.

Дуготрајне дијете могу да доведу и до дуготрајне изложености недостатка јода, који је

познати канадски стручњак др Давид Дери сматрао најбољим антибактеријским и антивирусним средством свих времена. Знакове недостатка јода попут грчева у мишићима, хладних руку и стопала, лоше меморије, затвора, опште слабости, суве коже или ломљивих ноктију нипошто не треба игнорисати. Јод је минерал који у нашем организму има више функција које су животно важне: чисти артерије, спречава инфаркт и мојданни удар, уравнотежује хормоне, побољшава менталне функције, а многе студије указују и на његову важну улогу у превенцији Паркинсонове и Алцхајмерове болести.

Традиционална медицина јод користи већ више од сто година као антисептик, али је то само једна од многих функција овог минерала. Због многообројних функција у телу, јод је одличан пример елемента, чији недостатак ремети одржавање доброг здравља у свакој животној доби. Водећи стручњаци у истраживањима о јоду препоручују одраслим особама да уносе барем 13 милиграма овог минерала дневно и да су садашње препоруке дневног уноса јода од 150 микрограма недовољне, како би се задовојиле потребе свих органа.

62286





Za zdravu štitnu žlezdu

Jod je jedan od 22 oligoelementa, neophodnih za pravilno funkcionisanje organizma koji telo ne može da proizvede već se unosi kroz hranu i vodu, a preporučena dnevna potreba je 150 mikrograma.

U telu zdravog čoveka jod se najviše skalđišti u štitnoj žlezdi i bez njega ne mogu da se proizvedu hormoni T3 i T4, neophodni za normalnu funkciju svih ćelija.

Podaci pokazuju da čak 50 miliona ljudi u svetu pati od moždanih oštećenja izazvanih nedostatom ovog mikroelementa, a njegov nedostatak, iako značajan svetski problem, relativno je redak u industrijskim zemljama zbog jodiranja soli koja se koristi u ishrani.

DECA SU POGOTOVO OSETLJIVA NA NEDOVOLJNU KOLIČINU JODA U ORGANIZMU

voljnu količinu joda u organizmu. Hipotiroidizam i nedostatak joda povećavaju rizik od dobijanja kancer-a dojke, a usled manjka ovog elementa može da dođe i do ozbiljnih oboljenja štitne žlezde, poremećaja srčane funkcije, gušavosti, smanjenja radne sposobnosti, malokrvnosti, problema u reprodukciji, pada koncentracije... Nedostatak joda često se povezuje i sa povećanim rizicima od nekih vrsta kancera.

Izvori joda

Dobar izvor ovog oligoelementa su morska riba i alge, riblje ulje, školjke, jaja, mleko, meso, susam, spa-

nac, beli luk, soja, blitva, grašak, jezgrasto voće, žitarice...

Šta sprečava iskoristljivost joda

Neka hrana kao što su sirovi kupus, kelj, repa, kikiriki, karfiol, ali i lekovi koji inhibiraju tiroidnu žlezdu sprečavaju iskoristljivost joda. Trend da se ne jede slana hrana, u kom-

binaciji sa većim unosom industrijski pripremene hrane, takođe, može da dovede do deficit-a joda u organizmu. ■



skim zemljama zbog jodiranja soli koja se koristi u ishrani.

Nedostatak joda u trudnoći može da dovede do pobačaja, smrti bebe na porođaju, kao i do smanjene umne i mentalne sposobnosti dece. Deca su potpuno osetljiva na nedostatak joda.





Datum: 14.10.2016
Medij: Bilje & Zdravlje
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: Važnost joda za zdravlje

Napomena:
Površina: 115
Tiraž: 3500



Strana: 39

Važnost joda za zdravlje

ŠTA JE JOD I GDE SE NALAZI?

Jod je esencijalni mikroelement koji se u organizam unosi hranom i vodom. Najveće količine joda se skladište u štitnoj žlezdi. Uz pomoć joda štitna žlezda proizvodi tiroidne hormone neophodne za pravilno funkcionisanje svih ćelija u organizmu. Esencijalan je za normalan rast i razvoj dece, a pre svega za normalan razvoj centralnog nervnog sistema i intteligencije u prve tri godine života.

AKO GA NEMA DOVOLINO?

Iako se već par decenija kuhinjska so jodira u većini država, procenjuje se da od nedostatka joda pati čak trećina svetske populacije. Deca su pogotovo osetljiva na nedovoljnu količinu joda u organizmu, a posledice mogu da budu mnogo opasnije i dugotrajnije nego kod odraslih.

Evropska agencija za bezbednost hrane (EFSA) čak tvrdi da postoji jasna veza između nivoa joda koji žena ima tokom trudnoće i kasnije inteligencije deteta. Nedostatak joda je glavni uzrok oštećenja mozga u detinjstu.



Dr Ranko Rajović
Osnivač "Mense Srbije" i prvi
predsednik "Mense Srbije"

ŠTA MOŽEMO DA URADIMO?

Ishranom se može uticati na pravilan rast i razvoj. Ovo pogotovo važi u fazi trudnoće i najranijem periodu života deteta.

Važna je edukacija roditelja, kao i budućih majki, jer intenzivan period razvoja mozga tokom trudnoće i prvih nekoliko godina života je jako osetljiv na promene koje dolaze iz spoljašnje sredine. Posebno je važno napomenuti da genetika predstavlja potencijal, a kako će se genetika ispoljiti zavisi od okruženja i tu se vidi značaj ishrane i mikroelemenata koji utiču na razvoj mozga, a tu jod zauzima važno mesto. 12-2009





Datum: 14.10.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua
Naslov: OF VOJVODINA NS SEME

Napomena:
Površina: 296
Tiraž: 0



Strana: 24

**SUPERLIGA ZA SENIORE
SEZONA 2016/2017.**

ULAZ SLOBODAN

**OK VOJVODINA NS SEME
OK JEDINSTVO**

**PETAK, 14. OKTOBAR 2016. 18 ČASOVA
MALA SALA SPC «VOJVODINA» NOVI SAD**





ZAŠTO SRPSKE KOMPANIJE NE VOLE BERZU?

Začarani krug odumiranja

Dok u razvijenijim tržišnim ekonomijama „zatvaranje“ neke kompanije predstavlja redak izuzetak, povlačenje sa Belexa čini jednu od najfrekventnijih aktivnosti na domaćem tržištu kapitala. Zašto ovdašnje korporacije hrle ka nižim formama organizovanja i da li ova neuobičajena berzanska pojava može bez posledica ostaviti domaću privredu?

Piše: Nenad Gujančić

Osnovni razlog nezainteresovanosti domaćih kompanija za berzansko poslovanje je nemogućnost da prikupe kapital na ovom tržištu, što bi trebalo da bude njegova osnovna funkcija. Na Beogradskoj berzi nije sprovedena nijedna inicijalna ponuda akcija, a i dalje su kotirane samo one kompanije koje su na ovo tržište prispele iz procesa privatizacije, dake, silom zakonske prinude. Umetno postepenog razvoja, berzanski mehanizmi odumiru, a glavni uzrok je marginalizaciji ovog tržišta koje nije uspelo ni u naznakama da se profiliše pored dominantnog bankarskog lobija.

Ovome su pre svega kumovale olako propuštene prilike za formiranje investicione infrastrukture

na početku razvoja koja bi postepeno, nakon preležanih „dečijih bolesti“, rasla sa celim tržištem i doprinela njegovoj konsolidaciji. Istovremeno, domaći kapitalisti ne samo da nisu radili u korist domaćeg tržišta kapitala, nego su na svakom koraku saplitali njegov razvoj u korist ličnih, kratkoročnih interesa. U prvim fazama razvoja berzanskog poslovanja, berza je ovim igračima služila isključivo kao instrument za preuzimanje većinske kontrole u kompanijama sa usitnjениm vlasništvom. Naravno, po što je moguće nižoj ceni, što je bio i jedan od glavnih razloga zašto su institucionalni investitorи (investicioni fondovi, pre svega) na berzansku scenu stupili tek mnogo godina kasnije.

U potonjim fazama razvoja tržišta, kada se vlasništvo umnogome konsolidovalo, ovdašnji veleposednici kapitala nisu menjali strategiju - akcije preostalih manjinskih akcionara trebalo je prikupiti po što nižoj ceni, čemu su umnogome pripomogli zakonodavci spuštanjem praga za prinudni otokup akcija na 90 odsto. Такode, mentalitet domaće poslovne elite teško se miri sa zahtevima berzanskog poslovanja, koji podrazumevaju transparentnost i objavu mno-

štva poslovnih informacija, što je dodatni stimulans ovdašnjim biznismenima da nemaju potrebu da se zadržavaju na tržištu.

Kao jedan od razloga napuštanja Beogradske berze, kompanije navode i veće troškove koje ovaj oblik organizovanja podrazumeva, ali ovo svakako ne može biti valjan argument većim emitentima koji bi mogli biti atraktivni portfolio investorima. Osnovna pretpostavka berzanskog poslovanja je stavljanje na uvid potencijalnim ulagačima svih bitnih poslovnih informacija, koje su zalog za uspešno prikupljanje kapitala od strane emitenata. Ovo je verovatno i glavni razlog zašto su gromoglasne najave domaćih biznismena da bi se njihovi poslovni sistemi mogli pojavit na nekoj od svetskih berzi bile marketinški trik, pre nego što su imale ikakvo realno utemeljenje.

Moglo je i drugačije

Prve tranzicione godine berzanskog tržišta obeležila je konsolidacija vlasništva u akcionarskim društvima koja su ovaj oblik stekla po zakonu iz devesetih, orijentisanim prema insajderima. Kontrolni paket akcija u ovim kompanijama bio je u rukama zaposlenih

Neke od kompanija koje su proteklih godina napustile Beogradsku berzu

Godina	Kompanija
2008.	Lafarge BFC, Maltinex-sladara
2009.	Cementara Kosjerić, Zorka Pharma, Mlekomprodukt
2010.	Sintelon, Knjaz Miloš, Apatinska pivara, Bačka fabrika šećera, Aleva
2011.	Avala Ada, Coca-Cola HBC, Energotehnika JB
2012.	Jaffa, Umka, Carnex
2013.	Napred GP, Granexport, BB Minaqua, IM Topola
2014.	Perutnina Ptuj Topiko
2015.	Zvezda Helios, Beogradska pekarska industrija
2016.	Imlek, Bambi, Montinvest, Hotel Moskva, Hotel Balkan





i bivših zaposlenih, dok se u većini slučajeva dobar deo vlasništva (obično između 20 i 40 procenata) nalazio u rukama države, odnosno Akcijskog fonda.

Već u prvim danima obnavljanja tržišta razvila se ideja o tome da bi ovi državni paketi akcija mogli postati dobar materijal za mini inicijalne ponude akcija kako bi se produbilo tržište i privukli kvalitetni portfeljni investitori, neophodni za razvoj tržišta kapitala. Kako je vreme prolazilo, ovaj naum se sve ređe spominjao, dok su državni paketi akcija dobijali sasvim drugačiju namenu – uglavnom su momentalno prodavani upravi, postojećim ili budućim većinskim vlasnicima, čime su u nepovrat otisle šanse da se državno vlasništvo u, na primer, Hemofarmu, Sintelonu ili Apatinskoj pivari iskoristi za trasiranje staze za inicijalne ponude akcija.

Uprkos ne baš afirmativnoj ulozi državnih organa u razvoju tržišta, u periodu između 2005 i 2007. godine, koji su karakterisale visoke stope rasta domaće privrede i obilje kapitala na regionalnim i svetskim berzama, domaće tržište kapitala je dostiglo zavidan nivo masovnosti i obima prometa, ali je i dalje zaostajalo po pitanju ustaljene, kvalitatne regulative i njene valjane primene. Brojne anomalije na tržištu ostale su skrivene iza opštег rasta tržišta i dobitaka investitora, što teško može biti opravданje za odsustvo sistemskog delovanja u ovim godinama koje su bile presudne za dalji razvojni put tržišta.

I dok je obilje kapitala na tržištu prosto mamilo državu da pokrene prvu inicijalnu ponudu akcija, ove godine su, čini se, bile nikad dalje od ovakve ideje. Jedna od najkvalitetnijih domaćih kompanija, nacionalni teleoperater Telekom Srbija, baš u to vreme je pokrenula veliku akviziciju Telekoma Srpske, i teško da je bilo dileme koji bi izvori finansiranja trebalo da se

upotrebe. Iako je stručna javnost očekivala da će to svakako biti prikupljanje kapitala putem berze (što je recimo godinu dana kasnije Hrvatski Telekom i uradio), finansiranje prekodrinskog preuzimanja je plaćeno skupim bankarskim kreditima od kojih se kompanija godinama oporavljala.

Mikroskopske stope rasta

Kada je bilo očito da će svetska finansijska kriza ogoliti u potpunosti sve nedostatke domaćeg berzanskog tržišta, ovdašnji regulatori su dodatno doprineli njezином urušavanju i novom begu kompanija. Nova zakonska rešenja spustila su prag prinudnog otkupa akcija sa 95 na 90 procenata, dok su od povlačenja sa tržišta zaštićene samo retke kompanije koje imaju preko 10.000 akcionara. I dok je želja zakonodavca bila da se tržište „isprazni“ od akcionarskih društava koja i nemaju realne potrebe da se na njemu nalaze, ponovo su izostali naporci da se obezbedi stvaranje uslova za korake u drugom smeru.

Istina, pravog tržišnog materijala bilo je sve manje, dok su državna preduzeća sve više poprimala oblike partijskih jedinica, bez ikakvih podsticaja za transparentno poslovanje i otvorenost ka investicionoj javnosti. Telekom se, nekoliko godina nakon početka krize, iznova spominjao kao mogući pretendent za inicijalnu ponudu akcija, ali su se kreatori ekonom-

ske politike ponovo opredeljivali za tenderske postupke, neuspele u oba pokušaja.

Kada bi se, retko, poteglo pitanje izostavljanja berzanskog mehanizma u privatizaciji državnih preduzeća, alibi odgovornima je gotovo uvek bilo nerazvijeno i plitko tržište kapitala. S druge strane, ovo tržište injekciju bržeg rasta ne može dobiti bez kotiranja velikih državnih preduzeća, čime se zatvara začarani krug njegovog stagiranja i napisetku odumiranja.

I dok je tržište akcija u potpunom zapećku, značajniji napredak nije ostvaren ni po pitanju tržišta duga domaćih privrednih društava. Time se otvara šira slika posledica marginalizovanja berzanskog mehanizma – finansiranje privrednih subjekata gotovo u potpunosti zavisi od bankarskog šaltera. U situaciji kada su usled nagomilanih loših kredita banke nevoljne da obavljaju kreditnu funkciju, privrednog rasta gotovo da nema, ili se meri mikroskopskim veličinama.

I u ovom slučaju, kao i kada su pitanju bilo kakvi ozbiljni, reformski rezovi, instant rešenja ne postoje. Razvoj berze zahteva potpuni zaokret od trenutne ekonomске politike, te proklamovanje transparentnosti u poslovanju, tržišnog mehanizma i ravnopravnog položaja tržišnih učesnika. Uz ovakve pretpostavke berzanski mehanizam bi pronašao način da se regeneriše i doprinese ekonomskom rastu zemlje.





Datum: 13.10.2016

Medij: Dnevnik

Rubrika: Sport

Autori: naručena objava

Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME OK JEDINSTVO

Napomena:

Površina: 288

Tiraž: 0



Strana: 26

**SUPERLIGA ZA SENIORE
SEZONA 2016/2017.**

ULAZ SLOBODAN

**OK VOJVODINA NS SEME
OK JEDINSTVO**

PETAK, 14. OKTOBAR 2016. 18 ČASOVA
MALA SALA SPC «VOJVODINA» NOVI SAD





Datum: 12.10.2016

Medij: Svet-vip

Rubrika: Bez naslova

Autori: naručena objava

Teme: Minaqua

Naslov: IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA

Napomena:

Površina: 688

Tiraž: 0



Strana: 2

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminaqua.com





Datum: 07.10.2016
Medij: Srpski telegraf
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: NARODNIM LEKOVIMA DO IDEALNOG KRVNOG PRITISKA

Napomena:
Površina: 1237
Tiraž: 0



Strana: 2,3

PRIRODNE METODE IZ RUSIJE ZA REGULACIJU KRVNOG PRITISKA

Narodnim lekom idealnog krvnog pritiska

Stari ruski recepti sa lanenim semenom, borovim šišarkama i voćnim sokovima mogu vam pomoći kod ovog nimalo naivnog zdravstvenog problema. Doktori ističu da je neophodno redovno uzimanje lekova kod onih čiji gornji pritisak premašuje 180 mmHg.

LEČENJE LANENIM SEMENOM

Nezasićene masne omega-3 kiseline treba da se uključe u ishranu ljudi sa kardiovaskularnim bolestima i visokim krvnim pritiskom, zbog njihove sposobnosti da ojačaju zidove krvnih sudova i sniže nivo holesterol-a u krvi. Jedan od glavnih izvora ovih kiselina je laneno семе.

Preporučivanje ribljeg ulja u vidu kapsula, kao još jednog izvora omega-3, korisno je sa komercijalne tačke gledišta jer su vitaminimi dodaci skuplji od celog lanenog semena. Ali, glavni problem dodatka ishrani u obliku kapsula je nepostojanje pouzdanih podataka o njihovom kvalitetu. Sastav masnih kiselina lanenog semena zaštićen je štetnih uticaja faktora okoline.

RECEPT: Pre upotrebe, laneno семе može da se samelje u blenderima ili u hrani. Uzmite tri kašice dnevno u čistom obliku ili kao dodatak salatama i glavnim jelima.

BRZO DEJSTVO BOROVIH ŠIŠARKI

Tinktura od borovih šišarki efikasno je sredstvo za regulisanje krvnog pritiska, naročito nakon moždanog udara. Ona ojačava krvne sudove posle povrede, pomaže kod delimične paralize i smanjuje rizik od tromboze. Korišćenje borovih šišarki daje vidljive rezultate od prvih dana primene - treci dan krvni pritisak pada od 20-30 jedinica, a pacijent se osjeća bolje.

RECEPT: Uzmite 15 mladih borovih šišarki (veličine od tri do pet centimetara). Sameljite ih što je moguće sitnije. Preljite ih s 50 ml kvalitetne vode ili domaće rakije i ostavite da odstope u poklopjenoj tegli deset dana. Nakon toga procedite tečnost. Upotreba: jedna kašica tri puta dnevno 30 minuta pre jela (dodata topli slatki čaj ili vodu).

LEČENJE SOKOVIMA

- Povrće i voćni sokovi su bogati mineralima, vitaminima i organskim kiselinama, apsorbuju u roku od deset minuta i imaju tonik-efekat na telo. Redovnom upotrebom sokova doprinosi se smanjenju pritiska i elimišu se negativni aspekti visokog pritiska - zaključuju naturopata Nina Sokolova.

RECEPT: Uzmite šargarepu, celer, spanać, peršun u odnosu 7:4:3:2 i smućajte u blenderu sa malo vode. Dobijenu mešavinu soka možete piti do litar dnevno, uzimajući pola šolje 20 minuta pre jela. Ako ćete se utvrditi nestandardna reakcija na sok (vrтloglavica, mučnina), tako da pojedinačne doze se svodi na nekoliko kašika, a zatim se postepeno povećava kako se navikavate. Terapija traje mesec dana, a onda se dve nedelje pravi pauza i nastavlja ako je dala dobre rezultate.

DRUGI RECEPT: Šargarepa, cvekla, krastavac i kivi se mešaju u odnosu 10:3:3:1 i uzimaju se tri kašike pre obroka 15-20 minuta. Uzmajte tri do četiri puta dnevno.

MILJANA LESKOVAC

milanaleškovac@srpskitelegraf.rs

Svaki drugi stanovnik Srbije ima povиšen krvni pritisak, a srčane bolesti jedan su od vodećih uzroka smrtnosti stanovništva. Ipak, hipertenziju nije teško držati pod kontrolom. Sve što je potrebno je da se krvni pritisak redovno kontroliše kućnim aparatom, da se iz ishrane izbace namirnice koje štете i da se lekovi, kada lekar proceni da su neophodni, uzimaju redovno.

VAŽNA GENETIKA

Stroga terapija daje se onima čiji gornji pritisak iznosi više od 180. Kada ne prelazi ovu granicu, on se lako može kontrolisati. Idealan pritisak je 120/80, ali su dozvoljena odstupanja gornjeg od 130 i donjeg od 90, i ona se uglavnom mogu regulisati promenom ishrane i združivaju načinom života. Nizak krvni pritisak treba lečiti kada su vrednosti manje od 90/60. Iako je činjenica da genetika igra važnu ulogu i da su problemi s krvnim pritiskom nasledni, mnogo je toga što sami možemo da učinimo da sačuvamo zdravlje.

- Gojaznost, pušenje, stres, loša ishrana, glavni su faktori koji povećavaju rizik za oboljevanje od visokog krvnog pritiska. Kada je nizak pritisak u putanju, posledice nisu drastične kao što je to kod visokog. Hipertenzija je tihia ubica. Ako je pritisak povиšen nekoliko godina, može da

dođe do infarkta srca, pučanja krvnih sudova u mozgu i najteže posledice, a to je putanje aorte ili najvećeg krvnog судa u telu. Tada je smrtnost najveća - objašnjava čuveni kardiohirurg prof. dr Miljko Ristić.

DR RISTIĆ:
AKO JE PRITISAK POVIŠEN NEKOLOIKO GODINA, MOŽE DA DODE DO INFARKTA SRCA

TIHI UBICA

Ruska medicina bogata je raznim narodnim metodama koje, posred lekova, mogu pomoći da se krvni pritisak reguliše ili da posluže kao prevenciju. Rusi imaju i dugu tradiciju u lečenju srčanih oboljenja koju su nekada negovali sa srpskim kolegama.

- Čuveni hirurg Vojislav Stanojević intenzivno je saradivao sa ruskim lekarima u tada prvim naprednim poduhvatima u lečenju srca-

nih mana. Sada se srpsko zdravstvo više okreнуlo ka zapadu - kaže prof. dr. Ristić.

Ipak, ono što je zajedničko i ruskoj i srpskoj medicinije da se regulacijom krvnog pritiska i jedna ni drugane odriču upotrebe najsvremenijih lekova.

Ruskinja Nina Sokolova, naturopata i fitoterapeut predstavila je i najbolje prirodne lekove za bobru protiv tihog ubice - visokog krvnog pritiska. Recepti su jednostavnim - ih napraviti u svojoj kuhi.





Datum: 07.10.2016
 Medij: Srpski telegraf
 Rubrika: Bez naslova
 Autori: Redakcija
 Tema: Jod

Naslov: NARODNIM LEKOVIMA DO IDEALNOG KRVNOG PRITISKA

Napomena:
 Površina: 1237
 Tiraž: 0



Strana: 2,3

LACIJU HIPERTENZIJE vima do g pritiska

TOPLA SALATA DR ELENE IVANOVE

Moskovski dijetolog dr Elena Ivanova osmisnila je vrto dobar i koristan recept za osobe sa povisjenim krvnim pritiskom.

- Reč je o salati koja eliminiše suvišnu vodu iz organizma i poboljšava metabolizam natrijuma i kalijuma - objašnjava Ivanova.

Recept je sledeći. Sitno iseckajte zeleno lišće šargarepe i cvekle, prokuvajte u malo vode i izmiksite. Sipajte ovu smesu u činiju za salatu, dodajte sitno seckani sveži peršun i mirodiju. Izrendajte jedan čen belog luka i jezgra od dva-tri oraha. Sve pomešajte i začinite maslinovim uljem i svežim sokom limuna.



REVOLUCIONARNA METODA CRTANJEM LINIJA JODOM

- Ova metoda regulacije krvnog pritiska je bezbedna i veoma efikasna. Kontraindikacije ne poseduje, osim individualnog neprihvatanja joda. Ova metoda se sprovodi samo dva puta godišnje, isključivo u martu i septembru, i traje 10 dana. Možete je raditi tokom celog života.
- Ceo tretman se zasniva u nanošenju joda na linijama na telu. Tretman se sprovodi pred spavanje. Biće potreban povidon jod i štapići za uši. Štapić se umače u jod i crta se zatvorena linija na određenom delu tela, u određenim danima.

DANI KADA TREBA CRTATI LINIJE PO TELU:



- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 1. marta i 21. marta | |
| -levi zglob ruke | |
| 2. marta i 22. marta | |
| -desni zglob noge | |
| 3. marta i 23. marta | |
| -desni zglob ruke | |
| 4. marta i 24. marta | |
| -levi zglob noge | |
| 5. marta i 25. marta | |
| -levo rame | |
| 6. marta i 26. marta | |
| -ispod desnog kolena | |
| 7. marta i 27. marta | |
| -desno rame | |
| 8. marta i 28. marta | |
| -ispod levog kolena | |
| 9. marta i 29. marta | - od leve |
| koji | ključne kosti do desnog kuka |
| po ledima | (liniju ne zatvarati) |
| 10. marta i 30. marta | - od desne ključne kosti |
| do levog kuka | (liniju ne zatvarati) |

Od 11. marta do
20. marta - pauza.

Isti tretman sprovesti
i u septembru:

1. septembra i 21. septembra -
levi zglob ruke

2. septembra i 22. septembra -
desni zglob noge

3. septembra i 23. septembra -
desni zglob ruke

4. septembra i 24. septembra -
levi zglob noge

5. septembra i 25. septembra -
levo rame

6. septembra i 26. septembra -
ispod desnog kolena

7. septembra i 27. septembra -
desno rame

8. septembra i 28. septembra -
ispod levog kolena

9. septembra i 29. septembra - od leve
ključne kosti do desnog kuka po
ledima (liniju ne zatvarati)

10. septembra i 30. septembra -
od desne ključne kosti do
levog kuka (liniju ne zatvarati)

Od 11. septembra do 20.
septembra - pauza.

* NAPOMENA: metode i recepti navedeni u ruskom lekaru ne
zamenjuju terapiju koju vam je
lekar propisao. Svakako se konzultujte sa vašim doktorom
ukoliko, pored vaše terapije,
želite da koristite i neki od na-
vedenih metoda i recepta





Datum: 06.10.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: MEMORIJAL ŽARKA PETROVIĆA

Napomena:
Površina: 292
Tiraž: 0



Strana: 26

VII MEĐUNARODNI TURNIR ZA SENIORE



MEMORIJAL ŽARKA PETROVIĆA



6. 10.

DOBRUĐA 07 - OLIMPIJAKOS 17.30
VOJVODINA NS SEME - FOINIKAS 19.30

7. 10.

VOJVODINA NS SEME - OLIMPIJAKOS 17.30
FOINIKAS - DOBRUĐA 07 19.30

8. 10

VOJVODINA NS SEME - DOBRUĐA 07 12.30
FOINIKAS - OLIMPIJAKOS 15

6 - 8. OKTOBAR
MALA DVORANA SPC «VOJVODINA» NOVI SAD



37688





Datum: 05.10.2016

Medij: Svet-vip

Rubrika: Bez naslova

Autori: naručena objava

Teme: Minaqua

Naslov: IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA

Napomena:

Površina: 665

Tiraž: 0



Strana: 2

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminaqua.com





Datum: 05.10.2016
 Medij: Dnevnik
 Rubrika: Sport
 Autori: naručena objava
 Tema: Minaqua

Naslov: MEMORIJAL ŽARKA PETROVIĆA

Napomena:
 Površina: 292
 Tiraž: 0



Strana: 26

VII MEĐUNARODNI TURNIR ZA SENIORE



MEMORIJAL ŽARKA PETROVIĆA



6. 10.

**DOBRUĐA 07 - OLIMPIJAKOS 17.30
 VOJVODINA NS SEME - FOINIKAS 19.30**

7. 10.

**VOJVODINA NS SEME - OLIMPIJAKOS 17.30
 FOINIKAS - DOBRUĐA 07 19.30**

8. 10

**VOJVODINA NS SEME - DOBRUĐA 07 12.30
 FOINIKAS - OLIMPIJAKOS 15**



**6 - 8. OKTOBAR
 MALA DVORANA SPC «VOJVODINA» NOVI SAD**



37688





Datum: 03.10.2016
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Početak: 03.10.2016 06:30:00
Kraj: 03.10.2016 09:00:00
Emisija: 03.10.2016 08:03:00
Prilog: 03.10.2016 08:13:10

Trajanje:
02:30:00
00:10:06

Naslov: Festival narodne nošnje, nakita i oglavlja Biserna grada

9. festival narodne nošnje, nakita i oglavlja Biserna grada organizuje Kulturni centar Mladost iz Futoga i počinje u četvrtak, održava se pod pokroviteljstvom Grada Novog Sada i uz sponzorstvo Minakve i Prolom banje. Na kraju festivala u pozorištu u Futogu moći će da se pogleda i predstava Zvezdara teatra "Veliki talas" 15. Oktobra.

