



Важан олигоелеменат

ЈОД ИЗВОР ЗДРАВЉА

Поред бројних других својих изванредних позитивних ефеката на људско здравље, јод се показао врло ефикасним у лечењу фиброзистичне болести дојки коју карактерише формирање бенигних, болних квржица, а резултати истраживања показују да је делотворан чак у око 65-70 одсто случајева. Одлично је средство за терапију циста на јајницама и синдрома полицистичних јајника.

Ипак, вероватно најважнија својства јода, поред његовог утицаја на штитну жлезду јесу његова антиканцерогена својства. Неке студије су показале да се ћелије рака скупљају након што им се убризга јод, чак може доћи и до њихове смрти и затим малигне ћелије бивају замењене здравим. Тачан механизам овог дејства није познат, али студије су откриле ову позитивну везу.



Студије су показале да оболели од рака штитне жлезде показују побољшање након уноса јода. Појава рака штитне жлезде је далеко чешћа код људи који имају смањен унос овог елемента. Јод је одлична превентива од рака штитне жлезде.

Овај олигоелеменат је у великим количинама присутан у морским биљкама и животињама, укључујући морске школке, алге и друге плодове мора. Неке алге могу и да апсорбују јод из морске воде, што их чини значајним изворима јода. Добро је да укључите у исхрану и рибу попут сардине, туњевине, затим јастоге, бакалар, иверак, харингу, смуђ, лососа, бранцин и шкампе. Бели лук, пасуль, блитва, сусам, соја, језгрasto поврће, житарице и спанаћ су такође богати јodom. Одличан извор јода су јодирана со, као и поједине минералне воде.





Datum: 29.01.2017
Medij: Dnevnik
Rubrika: Društvo
Autori: naručena objava
Teme: Jod

Naslov: Jod je važan za zdravlje

Napomena:
Površina: 288
Tiraž: 0



Strana: 7

МИКРОЕЛЕМЕНТ НЕОПХОДАН СВАКОЈ ЂЕЛИЈИ У ТЕЛУ

Јод је важан за здравље

Сматрало се да је проблем недостатка јода успешно искорењен у свету. Међутим резултати недавно спроведених студија говоре другачије. Чак и у успешним, економско развијеним земљама, попут Аустрије и Енглеске, дефицит јода још увек постоји. Модеран начин живота, промене у исхрани и самом припремању хране, довеле су до тога, да се јод губи из исхране, а примат преузимају токсини који успоравају, па чак и заустављају његову апсорпцију, попут бромида, пестицида и других прехрамбених адитива.

Јод се у медицини користи хиљадама година. У 19. веку јод су изабрали за лек против тумора и агресивних болести непознатог порекла. Доказано је да има одлична антбактеријска, антипаразитска, антигљивична и антивирусна својства, као и да је важан за превенцију рака дојке.

Јод је есенцијални микроелемент, што значи да је неопходан свакој ђелији у телу. Његову важност истичу и еволуционарни биолози, који сматрају да је конзумирање рибе и плодова мора, а тиме и апсорпција јода, одиграло важну улогу у развоју и еволуцији људског мозга. Медицина и данас признаје да је недостатак јода, посебно у првом тромесечју трудноће, главни узрок менталне ретардације, који може лако да се спречи, редовним свакодневним уносом јода.

- Јод је саставни део хормона штитне жлезде, који утичу на све биохемијске процесе у организму. Једна од најважнијих улога ових хормона је регулисање стварања



Др Славица Дајотовић
педијатар ендокринолог

нервних ћелија и формирање неуронске мреже. Развој мозга је најинтензивнији у интраутерином периоду и у првих неколико година живота - кажу лекари.

Током прва три месеца ембрионалног развоја ствара се око два и по милиона нервних ћелија сваког минута. Умножавање, разгранавање и међусобно повезивање, односно стварање неуронске мреже, наставља се током трудноће и након рођења, до треће године. Због тога је управо у овом развојном добу важан редован унос јода.

Јод је саставни део хормона штитне жлезде. Два основна хормона штитне жлезде су тироксин и тријодтиронин. Њихову производњу регулише хормон хипофизе тиреотропин, који је одговоран за стимулацију производње молекула, такозваних на тријум-јодид симпортера, важних за транспорт јода у телу. Без адекватног нивоа ових молекула, јод не може да стигне у ћелије којима је потребан, а оптимално функционисање сваке жлезде зависи од адекватног нивоа јода. Недостатак јода доводи до неравнотеже ендокриног система. Адекватна количина јода у организму обезбеђује хормонални баланс, а самим тим и нормално функционисање нашег организма.

Дневна препоручена количина јода од стране Светске здравствене организације износи 150 микрограма, на основу потребе штитне жлезде за јodom, како би се избегла гушавост. Дугачка је листа болести код којих је благотворно уношење јода, захваљујући његовим антиканцерогеним, али и противupalним, антивирусним и антибактеријским својствима.

Др Гај Е. Абрахам наводи да је за нормалан рад штитне жлезде неопходно шест милиграма јода дневно, док је дојкама потребно око пет милиграма, те препоручене дневне количине јода од 0,15 милиграма дневно нису довољне. Његова препорука је да се дневне количине уноса јода у организам повећају на чак 13 милиграма дневно.

38242





JOD BLAGOTVORAN ZA GRUDI I TIROIDU

Brojne studije pokazale su da postoji jasna veza između poremećaja u radu tiroidne žlezde i raka dojke, a upravo jod može biti faktor koji ih povezuje, tvrdi nutricionista Teri Lemerond. Tu tezu, koja je bila uporište i brojnim radovima lekara i stručnih medicinskih timova, neumoljivo je potvrdila statistika. Danas, jedna od osam žena u Americi u toku svog života oboli od raka dojke, a pre samo tridesetak godina, rak dojke bio je dijagnostikovan kod jedne od dvadeset žena. Pogoršanje je, tvrdi američki stručnjak, pre svega, rezultat promena u ishrani i činjenice da danas unosimo mnogo manje joda nego ranije. Svoju tezu potvrđuje još nekim brojkama. Tako ističe da žene u Japanu, koje unose mnogo više joda kroz namirnice bogate tim mineralom (pre svega morske plodove, ribu), u značajno manjem procentu oboljevaju i od raka dojke i od problema sa tiroidnom žlezdom. Genetika je, tvrdi ovaj autor isključena, jer kada Japanki emigriraju u Sjedinjene države i predu na "zapadnjačku" ishranu, procenat onih kod kojih se dijagnostikuje rak dojke i oblici tiroidne disfunkcije drastično raste.

Delotvornost joda, ne vezuje se samo za zdravu tiroidu, već značajno mesto zauzima i njegova preventivna funkcija kod nekih oblika kancera. Naučni testovi pokazali su da ukoliko ćelije raka dojke koje su osetljive na estrogen izložite povećanim količinama joda usporavate njihov rast i mogućnost deobbe. I tu nije kraj dobrih statistika terapije jodom, tvrdi Lemerond. Pozivajući se na jednu studiju, priznati američki stručnjak navodi da je čak 98% žena do kraja terapije jodom bilo oslobođeno jakih bolova, a kod 72% ispitanica zabeleženo je poboljšanje u tkivu dojki.

Treba reći da je organizmu dnevno potrebno minimalno 150 mikrograma joda (i to je doza koju je propisala Svetska zdravstvena organizacija), ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Opasnosti od toga da ćeće uneti previše joda nema, jer ne treba zaboraviti da ljudi u Japanu konzumiraju dnevno 12 miligrama joda, što je desetostruko više od preporuke SZO. Ipak, promeniti način ishrane nije lako, posebno, ako se zna da nam ni alge, ni morski plodovi nisu baš bliski, ali treba reći, da se u našoj zemlji može naći mineralna voda bogata prirodno rastvorenim jodom.





Datum: 28.01.2017
 Medij: Blic žena
 Rubrika: Zdravlje
 Autori: Redakcija
 Tema: Jod

Naslov: Gojite se, a malo jedete? Fali vam jod

Napomena:
 Površina: 364
 Tiraž: 129736



Strana: 23

PROMO



Prepoznajte znakove koje vam telo šalje

Gojite se, a malo jedete? *Fali vam jod*

Osećate umor kad se probudite, sve što pojedete vam se zalepi, koža vam je sve suvija? Vreme je da proverite nivo joda u organizmu

Jod ima vitalnu ulogu u održavanju dobrog zdravlja. Kao osnovni gradivni element hormona štitne žlezde utiče na brojne procese u organizmu. Štitna žlezda pak ima važnu ulogu u regulisanju metabolizma i od ključnog je značaja za razvoj mozga. Na nedostatak joda su posebno osetljive trudnice i njihove bebe jer je razvoj mozga najintenzivniji u prva tri meseca trudnoće. Jod je mineral koji se u našem organizmu nalazi u vrlo malim količinama. Ljudsko telo ga ne može samo proizvoditi, te je neophodan njegov redovan dnevni unos.

Odrasлом čoveku je neophodno 150 mikrograma joda dnevno. Ako ga ne unosite dovoljno, telo će vam poslati znake za uzbunu.

Ishranom ćete regulisati nivo joda u organizmu. Redovno jedite plodove mora, skušu, bakalar, haringu, jabuke, zelenu salatu, mlečne proizvode i hleb od celog zrna žitarica

PROMENA RASPOLOŽENJA

Nije redak slučaj da osobe koje imaju problem sa nedostatkom joda osećaju simptome depresije. Ukoliko dođe do hipotireoze, sigurno će doći i do promene raspoloženja, zbog povezanosti sa štitnom žlezdom.

HRONIČAN UMOR

Drastičan pad energije, bez obzira na dovoljnu količinu sna, posledica je neaktivnosti štitne žlezde. Ona nužno uspori rad čim nema dovoljno joda.

NAGLO GOJENJE

Iz istih razloga, zbog manjka joda i usporjenog rada štitne žlezde, i metabolizam se usporava, to jest hrana se sporije vari. Posledica toga je nagomilavanje kilograma, iako pazite šta i koliko jedete.

OSETLJIVOST NA HLADNOĆU

S usporenim metabolizmom neminovna je i sporija cirkulacija. A kad se to desi, termoregulacija se ozbiljno narušava, pa je čoveku znatno hladnije čak i pri normalnoj temperaturi.

SUVA KOSA I KOŽA

Još jedna negativna pojava vezana za nedostatak joda je što otežava proces znojenja, a to utiče na kožu i ona postaje sve suvija i nadraženija. Ni kosa ne dobija dovoljno hranljivih materija, pa je i ona suvija nego inače.





Datum: 27.01.2017
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA

Napomena:
Površina: 629
Tiraž: 0



Strana: 36

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminaqua.com





Datum: 26.01.2017
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Naslov: Poklon Minakve

Početak: 26.01.2017 06:30:00
Kraj: 26.01.2017 09:05:00
Emisija: 26.01.2017 08:34:00
Prilog: 26.01.2017 08:34:56

Trajanje:
02:35:00
00:00:33

Voditelj:

Minakva i ovog jutra dodeljuje poklon jednom gledaocu koji se najbrže javi na sledeći broj telefona 021 402 469. A, novosadska kompanija Minaqua ima dugogodišnju tradiciju na domaćem tržištu. Proizvodni assortiman Minakve čine Minakva gazirana mineralna voda, negazirana mineralna voda Minakva life, gazirani sokovi Minakva oranžada i limunada i dečiji sokovi odi sa ukusom jabuke i višnje. Sadržaj dragocenog minerala i joda, i vrhunski kvalitet proizvoda je ono čime se Minakvini proizvodi izdvajaju iz drugih. Budite odgovorni prema svom zdravlju. Za vašu srećnu i zdravu budućnost. A, mi ovim završavamo još jedno novosadsko jutro. Hvala vam što ste i danas bili sa nama, vidimo se sutra u istom terminu i na istom mestu. Do tada želim vam prijatan dan i ostanite uz Novosadsku televiziju.





Datum: 20.01.2017
Medij: Subotičke novine
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Naslov: „Deda Mraz deci, deca Ivi Zvekić“

Napomena:
Površina: 175
Tiraž: 3205



Strana: 11

Saopštenje Udruženja građana „Roditelji Subotice“ o akciji:

„Deda Mraz deci, deca Ivi Zvekić“

Udruženje građana „Roditelji Subotice“ organizovalo je u decembru humanitarnu akciju „Deda Mraz deci, deca Ivi Zvekić“. Tokom akcije prikupljena su značajna sredstva u visini od 820.000,00 din za pomoć u lečenju naše male sugrađanke Ive Zvekić (7 god.) koja se bori sa leukemijom.

Plan akcije bio je ponuditi što veći broj slatko-slanih novogodišnjih paketića, po što nižoj ceni koštanja, roditeljima koji žele da njihovom kupovinom svojoj deci, uzmu učešće u akciji. Paketić je koštao 400,00 dinara od čega je 200,00 din namenjeno za pomoć Ivi, a ostalih 200,00 din je cena koštanja paketića. Razlika u ceni je obezbeđena zahvaljujući firmama koje su podržale akciju dajući svoje proizvode i/ili usluge gratis ili sa značajnim rabatima, a to su: štamparije Birografika MB i Birografika Distribucija, Rotografika, zatim kompanije: Pionir, Dragulj, Minaqua, Suncockret, Trgopromet/Univerexport, kao i PU Naša Radost Subotica i volonteri Kancelarije za mlade koji su pomogli pakovanje paketića.

Osim paketića, organizovani su i vašari prodaje novogodišnjih ukrasa, po vrtićima, koje su deca sama napravila, a sredstva od prodaje su takođe bila namenjena maloj Ivi.

Masovnosti akcije doprineo je stav roditelja članova Centralnog saveta roditelja predškolske ustanove Naša Radost Subotica, da se akcija podrži, kao i svih roditelja koji su kupovinom humanitarnih paketića za svoju decu i ukrasa na vašarima, pomogli da akcija ima uspešan ishod, možemo slobodno reći, iznad očekivanog.

Udruženje građana „Roditelji Subotice“ zahvaljuje se na sinergiji svih učesnika akcije koja je osim svog primarnog cilja, podstakla osećaj zajedništva, pozitivnost udruživanja i osećaj empatije među decom i roditeljima. Poslata je i jasna poruka da se angažovanjem, voljom, željom i posvećenošću, za kratko vreme, može postići mnogo.

Iva Zvekić se trenutno nalazi na klinici u Bolonji, sa svojom mamom, gde prima terapiju koja je priprema za transplantaciju koštane srži.

*U nadi da će i drugi slediti ovakav primer, sa zahvalnošću:
Udruženje građana „Roditelji Subotice“*





Datum: 24.01.2017
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua
Naslov: VOJVODINA - JADRAN CARINE

Napomena:
Površina: 288
Tiraž: 0



Strana: 26

38193

Triglav vaterpolo liga

Bazen SC Slana bara
utorak, 24.01.2017. u 19h

WATERPOLO KLUB VOJVODINA NOVI SAD

ВАТЕРПОЛО САВЕЗ СРБИЈЕ

ULAZ BESPLATAN

VOJVODINA

JADRAN CARINE

SALON NAMEŠTAJA VITOROG

SPORT I OMLADINA VOJVODINE

MINAQUA

baroque

Rosetto caffe restaurant

РЕСТОРАН ФОНТАНА

www.vkvojvodina.org.rs





Datum: 24.01.2017

Medij: Dnevnik

Rubrika: Sport

Autori: naručena objava

Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME OK PARTIZAN

Napomena:

Površina: 299

Tiraž: 0



Strana: 26

**DRUGA UTAKMICA
ČETVRTFINALA KUPA SRBIJE**

IGRAJMO ZAJEDNO!

ULAZ BESPLATAN

OK VOJVODINA NS SEME

OK PARTIZAN

NOVI SAD **UTORAK**
MALA SALA **24. JANUAR 2017.**
SPC «VOJVODINA» **18.30 ČASOVA**

MINAQUA **unit**

DOOR **timS.** **GENERALI** **SAVETOVALIŠTE ZA HRONO IŠHRANU** **GODEA MEDIC** **Cosysoft**

ДНЕВНИК **PRVIRADIO** **MONITORING** **PTB**

38202





Datum: 23.01.2017

Medij: www.b92.net

Link: http://www.b92.net/zdravlje/vesti.php?yyyy=2017&mm=01&nav_id=1222868

Autori:

Teme: Jod

Naslov: Dve trećine populacije pati od deficita ovog minerala

Napomena:



Štitna žlezda ne može pravilno da funkcioniše bez joda. Ovaj mikroelement organizam nije u stanju sam da proizvede, već ga je potrebno unositi hranom ili vodom bogatom jodom, pišu "Večernje novosti". Kada štitna žlezda duže vreme nema dovoljnu količinu joda, ona ovaj deficit nadoknađuje uvećanjem sopstvenog tkiva, zbog čega dolazi do pojave strume. Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije gotovo 70 odsto svetske populacije pati od deficita joda. Iako se u mnogim zemljama kuhinjska so jodira, smatra se da se ishranom dnevno unese svega 80 mg ovog minerala, a preporuka je minimalno 150 mg na dan. Jod se prvenstveno koristi u prevenciji smanjene funkcije štitne žlezde, ali često se primenjuje i kao sastojak sirupa za iskašljavanje sekreta iz bronhija, za prevenciju razvoja fibrocističnih promena na dojkama, u slučaju vaginitisa... Kod pojave prekomerne funkcije štitnjače koristi se takozvani radioaktivni jod. Ipak, trebalo bi istaći da i previše joda, kao i premalo narušava zdravlje. Zato se dodatni unos joda ne savetuje onima koji žive u oblastima u kojima zemljишte i hrana sadrže dovoljne količine ovog minerala. Naglo uzimanje velikih količina joda može da dovede do poremećaja u proizvodnji hormona tiroide kod ljudi koji imaju normalnu funkciju ovog organa. Kontraindikacije za suplementaciju jodom su i upotreba antitiroidnih lekova i antikoagulansa, lekova za pritisak i diuretika. Namirnice bogate jodom su mleko i mlečni proizvodi, brusnice, jagode, maline, banane, krompir i pasulj. Izvor: novosti.rs





Datum: 23.01.2017

Medij: Dnevnik

Rubrika: Sport

Autori: naručena objava

Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME - OK PARTIZAN

Napomena:

Površina: 289

Tiraž: 0



Strana: 24

**DRUGA UTAKMICA
ČETVRTFINALA KUPA SRBIJE**

IGRAJMO ZAJEDNO!

ULAZ BESPLATAN

OK VOJVODINA NS SEME

OK PARTIZAN

NOVI SAD **UTORAK**
MALA SALA **24. JANUAR 2017.**
SPC «VOJVODINA» **18.30 ČASOVA**

unit

MINAQUA **DOOR** **tims.** **GODEA MEDIC** **PRVIRADIO** **PTB**

38202





Datum: 23.01.2017
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: VOJVODINA - JADRAN CARINE

Napomena:
Površina: 290
Tiraž: 0



Strana: 24

38193

Triglav vaterpolo liga

Bazen SC Slana bara
utorak, 24.01.2017. u 19h

WATERPOLO KLUB VOJVODINA NOVI SAD

VATERPOLO САВЕЗ СРБИЈЕ

ULAZ BESPLATAN

VOJVODINA

JADRAN CARINE

MINAQUA

Rosetto

SALON NAMEŠTAJA VITOROG

SPORT I OMLADINA VOJVODINE

bar fontana

РЕСТОРАН ФОНТАНА

www.vkvojvodina.org.rs





ЈОД - благотворан за груди и тироиду

БРОЈНЕ студије показале су да постоји јасна веза између поремећаја у раду тироидне жлезде и рака дојке, а управо јод може бити фактор који их повезује, тврди нутрициониста Тери Лемеронд. Ту тезу, која је била упориште и бројним радовима лекара и стручних медицинских тимова, неумољиво је потврдила статистика. Данас, једна од осам жена у Америци у току свог живота оболи од рака дојке, а пре само тридесетак година, рак дојке био је дијагностикован код једне од двадесет жена.

Погоршање је, тврди амерички стручњак, пре свега, резултат промена у исхрани и чињенице да данас уносимо много мање јода него раније. Своју тезу поткрепљује још неким бројкама. Тако истиче да жене у Јапану, које уносе много више јода кроз намирнице богате тим минералом (пре све-

га морске плодове, рибу), у значајно мањем проценту оболевају и од рака дојке и од проблема са тироидном жлездом. Генетика је, тврди овај аутор искључена, јер када Јапанке емигрирају у Сједињење Државе и пређу на "западњачку" исхрану, проценат оних код којих се дијагностикује рак дојке и облици тироидне дисфункције драстично паде.

Делотворност јода, не везује се само за здраву тироиду, већ значајно место заузима и његова превентивна функција код неких облика канцера. Научни тестови показали су да уколико ћелије рака дојке које су осетљиве на естроген изложите повећаним количинама јода успоравате њихов раст и могућност деобе. И ту није крај добрих статистика терапије јодом, тврди Лемеронд. Позивајући се на једну студију, признати амерички стручњак наво-

ди да је чак 98% жена до краја терапије јодом било ослобођено јаких болова, а код 72% испитаница забележено је побољшање у ткиву дојки.

Треба рећи да је организму дневно потребно минимално 150 микрограма јода (и то је доза коју је прописала Светска здравствена организација), али се превентивно дејство постиже тек уношењем већих количина. Опасности од тога да ћете унети превише јода нема, јер не треба заборавити да људи у Јапану конзумирају дневно 12 милиграма јода, што је десетоструко више од препоруке СЗО. Ипак, променити начин исхране није лако, посебно, ако се зна да нам ни алге ни морски плодови нису баш блиски, али треба рећи да се у нашој земљи може наћи минерална вода богата природно раствореним јodom.

12-60





Datum: 21.01.2017
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME

Napomena:
Površina: 299
Tiraž: 0



Strana: 26

38190

**SUPERLIGA SA ZA SENIORE
SEZONA 2016/17. XII KOLO**

KUJUDŽIĆ

IGRAJMO ZAJEDNO!

NS sema

NIS GAZPROM NEFT

ULAZ BESPLATAN

UNIT

OK VOJVODINA NS SEME

OK SPARTAK

NOVI SAD
MALA SALA
SPC «VOJVODINA»

SUBOTA
21. JANUAR 2017.
19 ČASOVA

unit

MINAQUA

DOOR

tims.

SAVTOVLAŠTEZA ZA HRONO IŠHRANU

GODEA MEDIC

Cosy Center

ДНЕВНИК
PRVIRADIO
PTB

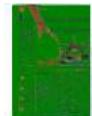




Datum: 20.01.2017
 Medij: Bilje & Zdravlje
 Rubrika: Marketing
 Autori: Redakcija
 Tema: Jod

Naslov: Važan mineral u tragovima

Napomena:
 Površina: 561
 Tiraž: 3500



Strana: 39

Marketing | Nedostatak joda

Jod je mineral neophodan za normalan rast i razvoj u organizmu se nalazi u tragovima. Čak 70-80% joda je u štitnoj (tireoidnoj) žlezdi jer je potreban za stvaranje tireoidnih hormona trijodtironina (T3) i tetrajodtironina (T4). Štitna žlezda preuzima ovaj mineral iz krvi i ugrađuje ga u tireoidne hormone, koji se po potrebi oslobođaju u cirkulaciju. Dalje, ovi hormoni deluju u ciljnim organima i tkivima. Nedostatak joda glavni je uzrok hipotireoidizma, odnosno smanjenog nivoa hormona tireoidne žlezde.

Simptomi koji prate ovaj poremećaj su hroničan umor, gojaznost, oseljivost na promene temperature, suva, ispučala koža.

Za šta je sve dobar?

Jod se, osim za prevenciju hipotireoidizma, koristi i za:

→ Iskašljavanje. Jod pomaže u oslobođanju sekreta iz disajnih puteva i grla. Zbog toga je čest sastojak sirupa za kašalj.

→ Fibročistične promene u dojkama. Istraživanja pokazuju da nedostatak joda može da izazove promene na dojkama.

→ Vaginitis. Povidon jod vaginalete koriste se za regulaciju upalnih procesa, kao i kod svraba i sekreta.

→ Rane. Jod se koristi za dezinfekciju rana, smirivanje opekotina i sprečavanje razvoja infekcija.

70-80%

JODA NALAZI SE U ŠITNOJ ŽLEZDI

Neka stanja hipotireoidizma karakterišu se i veoma uvećanom štitnom žlezdom, poznatijom kao gušavost.

Najznačajniji izvor joda je jodirana kuhinjska so, morske alge, školjke, u suštini svi morski plodovi koji apsorbuju velike količine joda iz vode. Na listi su i beli luk, susam, soja, spanać...

Stručnjaci smatraju da su vegetarijanci i osobe koje su iz ishrane izbacile jodiranu so i ribu, ne unose dovoljno joda ishranom.

Lekari upozoravaju i osobe koje koriste antitireoidne lekove treba da ograniče unos suplemenata joda, kao i ljudi koji duže vreme upotrebljavaju određene diuretike i lekove za visok pritisak.

Važan mineral u tragovima



JOD - ZAŠTITNIK ZDRAVLJA

Da li ste znali da i tiroidna žlezda može da utiče na visinu lošeg holesterol-a u krvi?

Kada je štitna žlezda zdrava i ima dovoljno joda, ona šalje signal jetri da reguliše ćelijske receptore, koji su zaduženi za upravljanje holesterolom. Ovi receptori povlaču holesterol iz krvi, koji jetra koristi za proizvodnju žuči. Žuč pomaže u varenju hrane poput slanine i ostalih kalorijenih jela. Kada vaša tiroidna žlezda ne radi dobro, receptori za regulaciju nivoa holesterol-a u krvi ne rade ispravno i lošeg holesterol-a ostaje u krvi. Povišen nivo lošeg holesterol-a u krvi ima štetan uticaj na naše zdravlje, prvenstveno na kardiovaskularni sistem.

Statistika svedoči da većina tiroidnih poremećaja usled nedostatka joda pogodi najviše žene. Između mnogih simptoma koje problemi sa štitnom žlezdom mogu da prouzrokuju je i gojaznost. Obzirom da se u toku praznika svi opustimo i prepustimo se „hedonističkom“ uživanju u hrani, posebno dame nakon završetka praznika pribegavaju brzom skidanju nakupljenih kilograma. Kako dijetete mogu da pomognu organizmu da se očisti od nagomilanih toksina, tako

mogu i da oštete naš organizam. Dijete prouzrokuju nedovoljan unos minerala u naš organizam. Jod je mineral koji je neophodno unositi svakodnevno u dovoljnim količinama.

Tokom restriktivne ishrane i umanjenog unosa joda izlažemo se opasnosti narušavanja balansa hormona štitne žlezde. Jod u ženskom organizmu ima još važniju ulogu kada se radi zdravlju. Dokazano je da jod ima preventivnu ulogu u očuvanju zdravlja dojki. Jod izaziva apoptozu – programirano odumiranje mutiranih, kancerogenih ćelija, i pri tome ne oštećuje zdrave ćelije.

Preporučeni dnevni unos joda za odraslu osobu iznosi 150 mikrograma dnevno. Ova preporuka se bazira na količini koja zadovoljava potrebe štitne žlezde i zato mnogi vodeći istraživači o jodu preporučuju povećati unos joda, kako bi se zadovoljive potrebe i drugih organa (mozak, dojke, jajnice...)

Joda ima najviše u hrani morskog porekla (alge, morski plodovi, bela riba...) ali za nas i u dostupnijim proizvodima kao što su mlečni proizvodi ili mineralne vode bogate jodom.

12-65





Datum: 20.01.2017
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA

Napomena:
Površina: 691
Tiraž: 0



Strana: 36

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminaqua.com





Datum: 20.01.2017

Medij: Dnevnik

Rubrika: Sport

Autori: naručena objava

Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME - OK SPARTAK

Napomena:

Površina: 301

Tiraž: 0



Strana: 24

38190

**SUPERLIGA SA ZA SENIORE
SEZONA 2016/17. XII KOLO**

KUJUNDŽIĆ **IGRAJMO ZAJEDNO!**

NS sema **NIS GAZPROM NEFT**

ULAZ BESPLATAN **UNIT**

OK VOJVODINA NS SEME

OK SPARTAK

NOVI SAD
MALA SALA
SPC «VOJVODINA»

SUBOTA
21. JANUAR 2017.
19 ČASOVA

unit

MINAQUA **DDOR** **tims.** **45** **GAVETOVALIŠTE ZA HRONO IŠHRANU** **GODEA MEDIC** **Cosy** **PRVIRADIO** **PTB**





Datum: 20.01.2017
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: VOJVODINA - PRIMORJE EB

Napomena:
Površina: 297
Tiraž: 0



Strana: 24

Triglav vaterpolo liga
Bazen SC Slana bara
petak, 20.01.2017. u 18:45h

ULAZ BESPLATAN

VOJVODINA
PRIMORJE EB

www.vkvojvodina.org.rs





Datum: 19.01.2017
Medij: RTS1
Emisija: Tako stoje stvari
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Početak: 19.01.2017 10:00:00
Kraj: 19.01.2017 12:00:00
Emisija: 19.01.2017 10:20:00
Prilog: 19.01.2017 10:22:59

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

Naslov: Potreba za određenim namirnicama

Voditelj

A mi ćemo malo o zdravlju govoriti. I ako vam se jede nešto slano ili možda vam se jede nešto slatko, pri pomisli na ove namirnice možda lomite prste i razmišljate kako ćete prvom prilikom i da ih pojedete, ali to je zapravo vaše telo, vaše telo pokušava da vam kaže šta je to što mu nedostaje. Koje poruke vam šalje i kako da ih što bolje razumete, saznaćete od Ivane Božović.

Novinar Ivana Božović

Budite se u pola noći, otvarate frižider i uzimate čokoladu ili možda turšiju i tako danima. Da li ste se ikada zapitali zašto uzimate baš te namirnice? Medicina zna.

Dr Veroslava Stanković specijalista ishrane zdravih i bolesnih

Naš organizam uvek ima potrebu za nekim namirnicama i nekim nutrijentima koji mu nedostaju. Što se slatkiša tiče najčešće je to emotivne prirode, odnosno nedostaje nam hormon serotonin, hormon sreće i sa slatkišima, naročito sa čokoladom, mi podižemo taj hormon ili je pad glikemije, odnosno potreba za šećerom ukoliko smo bili previše aktivni.

Novinar

Oni koji se bore sa pritiskom bore se i sa željom za slanim namirnicama.

Dr Veroslava Stanković specijalista ishrane zdravih i bolesnih

Najčešće potrebu za slanim stvarima ljudi koji imaju nizak krvni pritisak pa na taj način pokušavaju da povećaju krvni pritisak ili može da se javi u nedostatku joda. Ljudi koji imaju deficit joda, a jod, glavni izvor joda jeste so, obično imaju potrebu za slanijom hranom.

Novinar

Za one koji uživaju u testu i testeninama kažemo da su gurmani, ali šta je pravi poriv koji nas tera da jedemo testo i žitarice.

Dr Veroslava Stanković specijalista ishrane zdravih i bolesnih

Žitarice i testenina naročito ako je reč o integralnoj testenini bogati su vitanjom B grupe, tako da najčešće je to deficit vitamina iz te grupe, odnosno potrebna je i energija da bi se nastavio znači aktivan život.

Novinar

Ako se po jutru dan poznaje, onda je za mnoge taj početak obeležen šoljom kafe.

Dr Veroslava Stanković specijalista ishrane zdravih i bolesnih

Kafa dovodi po povećanja arterijskog pritiska, pa u jutarnjim časovima većina ljudi posle spavanja imaju niži pritisak i onda im je to način da podignu i da se razbude. Inače, javlja se potreba u toku dana zato što kofein održana radnu aktivnost, podiže adrenalin i ta potreba za povećanim adrenalinom i povećanom aktivnošću u stvari zahteva i povećanu potrebu za kafom.

Novinar

Ukoliko imate jaku potrebu da unosite ove namirnice u organizam nemojte se ustručavati.

Organizam traži ono što mu nedostaje. Ukoliko su količine preterane onda je neophodno da se obratite lekaru i uradite odgovarajuće analize. Nije dobro ni da nastavite lošu naviku, niti da sami smanjujete ono što vašem organizmu nedostaje. Zdravlje ulazi na usta, ali je dobro da se ispravno dozira kao i svaki lek.





Datum: 19.01.2017
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua
Naslov: VOJVODINA PRIMORJE EB

Napomena:
Površina: 297
Tiraž: 0



Strana: 27

38175

Triglav vaterpolo liga

Bazen SC Slana bara
petak, 20.01.2017. u 18:45h

VATERPOLO KLUB VOJVODINA
NOVI SAD

BCC
ВАТЕРПОЛО САВЕЗ СРБИЈЕ

ULAZ BESPLATAN

VOJVODINA

PRIMORJE EB

SAJON NAMEŠTAJA
VITOROG

SPORT I OMLADINA VOJVODINE
SPORT AND YOUTH OF Vojvodina

MINAQUA

Rosetto coffee restaurant

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

www.vkvojvodina.org.rs





Dreamgirl | 13. januara 2017.

"Roditelji Subotice" skupili 820.000 dinara za Ivu Zvekić

Udruženje građana "Roditelji Subotice" organizovalo je u decembru humanitarnu akciju "Deda Mraz deci, deca Ivi Zvekić". Tokom akcije prikupljena su značajna sredstva u visini od 820.000,00 din za pomoć u lečenju naše male sugrađanke Ive Zvekić (7 god.) koja se bori sa leukemijom.

Plan akcije bio je ponuditi što veći broj slatko-slanih novogodišnjih paketića, po što nižoj ceni koštanja, roditeljima koji žele da njihovom kupovinom svojoj deci, uzmu učešće u akciji. Paketić je koštalo 400,00 dinara od čega je 200,00 din namenjeno za pomoć Ivi, a ostalih 200,00 din je cena koštanja paketića. Razlika u ceni je obezbeđena zahvaljujući firmama koje su podržale akciju dajući svoje proizvode i/ili usluge gratis ili sa značajnim rabatima, a to su: štamparije Birografika MB i Birografika Distribucija, Rotografika, zatim kompanije: Pionir, Dragulj, Minaqua, Suncokret, Trgopromet/Univerexport, kao i PU Naša Radost Subotica i volonteri Kancelarije za mlade koji su pomogli pakovanje paketića.

Osim paketića, organizovani su i vašari prodaje novogodišnjih ukrasa, po vrtićima, koje su deca sama napravila, a sredstva od prodaje su takođe bila namenjena maloj Ivi.

Masovnosti akcije doprineo je stav roditelja članova Centralnog saveta roditelja predškolske ustanove Naša Radost Subotica, da se akcija podrži, kao i svih roditelja koji su kupovinom humanitarnih paketića za svoju decu i ukrasa na vašarima, pomogli da akcija ima uspešan ishod, možemo slobodno reći, iznad očekivanog.

Udruženje građana "Roditelji Subotice" zahvaljuje se na sinergiji svih učesnika akcije koja je osim svog primarnog cilja, podstakla osećaj zajedništva, pozitivnost udruživanja i osećaj empatije među decom i roditeljima. Poslata je i jasna poruka da se angažovanjem, voljom, željom i posvećenošću, za kratko vreme, može postići mnogo.

Iva Zvekić se trenutno nalazi na klinici u Bolonji, sa svojom mamom, gde prima terapiju koja je priprema za transplantaciju koštane srži.





Datum: 17.01.2017
 Medij: Story Lepa&Srećna
 Rubrika: Bez naslova
 Autori: Redakcija
 Tema: Jod

Naslov: ZA HORMONSKI BALANS

Napomena:
 Površina: 668
 Tiraž: 0



Strana: 103



Za hormonski BALANS

**JOD NIJE SAMO
MINERAL PREKO
POTREBAN NAŠEM
ORGANIZMU – ON
JE I PREVENTIVA ZA
MNOGE BOLESTI**

J od se smatra najboljim antibakterijskim i antivirusnim sredstvom i igra važnu ulogu u radu štitne žlezde. Poznato je da ona proizvodi hormone čija sinteza zavisi od joda. Ako joda nema dovoljno, rad štitne žlezde se usporava, što uzrokuje brojne zdravstvene tegobe. Najčešći simptomi hipotireoze su manjak energije, umor, depresija, suva koža, podbulost, neplodnost, gojenje, preterana osetljivost na hladnoću. S druge strane, u slučaju pojačanog lučenja hormona štitne žlezde, dolazi do hipertireoze. Simptomi tog stanja uključuju nemir,

razdražljivost, nesanicu, znojenje, opadanje kose, mršavljenje... Jod ima i druga lekovita svojstva: čisti arterije i sprečava infarkt, moždani udar i druge bolesti povezane s aterosklerozom. Potpomaže uspostavljanje balansa hormona, smanjuje tegobe i potrebu za lekovima kod dijabetesa. Primećeno je da poboljšava mentalne funkcije i sprečava Parkinsonovu i Alchajmerovu bolest. Ubija parazite, bakterije, virusе i gljivice, a neki izvori ga navode i kao stopostotni lek za infekciju bešike.

POTPOMAŽE LEČENJE:

- akni
- astme
- artritis
- ateroskleroze
- cista na jajnicima i neplodnosti
- dijabetesa
- glavobolje
- hemoroida
- hipertenzije
- hipotireoze
- mononukleoze
- gojaznosti

ZNACI MANJKA JODA:

- grčevi u mišićima
- hladne ruke i stopala
- sklonost gojenju
- zaboravnost, rasejanost
- zatvor
- depresija
- malaksalost, hronični umor
- suva koža
- lomljivi nokti

UZ JOD DO BOLJEG ZDRAVLJA

Obezbedite sebi zdravije, dovoljno energije i dobru koncentraciju redovnim unosom 150 mikrograma joda dnevno

Svakodnevne obaveze, nervosa da li ćemo stići da završimo sve sa spiskom koji upravo držimo u ruci, svakodnevno iscrpljuju naš organizam, kako fizički tako i psihički. Na kraju dana svako traži malo vremena za predah od svakodnevice. Uzimamo daljinski, fino se smestimo u svoju fotelju i isčekujemo početak omiljene serije. Pritom se naoružamo činijama s raznim grickalicama da bismo sebini priuštili veće uživanje.

Mada se naglašava da je zdrava ishrana, dovoljan unos minerala i vitamina, neophodna da bi naš organizam mogao da se brani od bakterija i virusa, svi mi zbog brzog tempa života pre posegemo za brzom hranom, koja sadrži vrlo malo hranljivih materija. Vitamine i minerale naš organizam dobija iz hrane, voća, povrća, mlečnih proizvoda. Pa ipak, neke od njih neophodno je unositi svakodnevno, pošto naš organizam nije sposoban da ih sam proizvede. Jedan od njih je jod.

Jod je hemijski element koji je neophodan za pravilan rad štitne žlezde, a posebno je od velikog značaja trudnicama i deci. Jod u trudnoći potpomaže razvoj neuronske mreže, koja je neophodna za razvoj inteligencije, a njegov uticaj se nastavlja i u detinjstvu. Iako se važna uloga joda prvenstveno odnosi na zdravlje unutrašnjih organa, ne treba zaboraviti da se neodstaci joda i te kako reflektuju i na naš izgled. Jedan od primetnih nedostataka joda jeste suva, gruba i irritirana koža.

Detoksifikacija organizma vrši se i putem kože, znojenjem, pri čemu telo izbacuje toksine, pa čak i nepotrebne kalorije, a na taj način reguliše i telesnu temperaturu. Nedostatak joda može da naruši ovaj prirođeni tok.

Obezbedite sebi dobro zdravje, energiju i koncentraciju redovnim unosom 150 mikrograma joda dnevno.





Datum: 16.01.2017

Medij: www.svet.rs

Link: <http://www.svet.rs/promo/konferencije-i-akcije/hor-vrtica-kalimero-pop-hor-krsmanac-total-bend-dj-vu-skeng-...>

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua

Naslov: Hor vrtića "Kalimero", POP hor Krsmanac, Total bend i DJ Vu Skeng b2b Friski večeras na Trgu slobode!

Napomena:

"Novosadski Winter Fest" od juče je ponovo na Trgu slobode i na istom mestu biće sve do kraja manifestacije, 2. februara. Najmlađi su juče na centralnoj bini ponovo mogli da uživaju u lutkarskoj predstavi "Čudotvorni izvor" koju smo organizovali uz pomoć prijatelja iz Minaque. Sinoć je na Trgu slobode bilo tango veče. Prisutni su uživali u nastupu udruženja "Todo Tango", a plesnim parovima su mogli i da se pridruže. Na panoima od juče je postavljena izložba o Poljskoj, a otvaranju izložbe prisustvovala je Joanna Budišin, ataše za kulturu, nauku i promociju Ambasade Poljske. Nakon tango ritmovima, slušali smo muziku po izboru DJ duo Vantiz sa Delta radija. Večeras od 18h na centralnoj bini nastupiće dva hora, hor vrtića "Kalimero" iz Novog Sada i POP hor Krsmanac. Od 19h slušaćemo nastup Total benda koji najavljuju brze ritmove kako bi se uz kuvano vino još bolje zaregali: "Winter Fest je fantastičan. Omogućava lokalnim bendovima da se pokažu u svom gradu, pred svojom publikom. To sve ukomponovano sa pratećim štandovima omogućava posetiocima potpun doživljaj. Publika će od nas dobiti sat vremena različite, kvalitetne domaće muzike. Podseticemo publiku na par Colinih pesama koje su čuli na tom istom trgu za novu godinu. Zatim par pesama klasičnih rok bendova Riblje Čorbe, Kerbera i Amadeusa... nesto od ExYU- Parni Valjak, Merlin... s' obzirom da je hladno, uglavnom će biti brži ritam, da uz kuvano vino malo zarejmo publiku." Od 20h na centralnoj bini muziku pušta DJ Vu Skeng b2b Friski u drvenoj kući koju smo ustupili dečijim i humanitarnim ustanovama od danas se nalazi organizacija "Čepom do osmeha". Svatite do njihove kućice, ostavite plastične čepove, jer prihod od njihove prodaje odlazi u humanitarne svrhe. Provozajte se fijakerom, vašu fotografiju uz zvanični heštag #NSWinterFest postavite na društvene mreže, a fotografije sa najviše lajkova obradovaćemo zimovanjem na Kopaoniku. Pobednike ćemo proglašiti 1. februara na našoj Fejsbuk stranici. Praznična čarolija, u organizaciji Color Press Grupe, kompanije Ninamedia i uz podršku Grada Novog Sada, traje do 2. februara 2017. godine, a detaljan program svi posetnici mogu pogledati na zvaničnom sajtu festivala www.nswinterfest.rs ili Fejsbuk stranici Novosadski Winter Fest.





Datum: 15.01.2017

Medij: www.svet.rs

Link: <http://www.svet.rs/promo/konferencije-i-akcije/ns-winter-fest-ponovo-na-trgu-slobode-veceras-tango-vece-dj...>

Autori:

Teme: Minaqua

Naslov: NS Winter Fest ponovo na Trgu slobode: Danas lutkarska predstava, tango veče i DJ sa Delta radija!

Napomena:

“Novosadski Winter Fest” se nakon tri dana u Zmaj Jovinoj ulici zbog proslave Nove godine po Julijanskom kalendaru, ponovo vraća na Trg slobode i nastavlja sa muzičkim programom. Posetioci su juče mogli da se provozaju i fotografišu pored ručno izrađene kočije nalik onoj u kojoj se zovi britanska kraljica Elizabeta Druga. Pozlaćene kočije koje vuku četiri konja napravio je Nestor Slepčev sa Čeneja i za to mu je bilo potrebno dve godine. Danas u 17:20h pozivamo najmlađe sa svojim roditeljima da dođu na lutkarsku predstavu “Čudotvorni izvor” koju smo organizovali uz pomoć naših prijatelja iz Minaque. Večeras u 19h ataše za kulturu, nauku i promociju Ambasade Poljske, Joanna Budišin, otvorice izložbu o Poljskoj na Trgu slobode i obratiti se pristunima. Na centralnoj bini zatim sledi javni čas tanga zahvaljujući udruženju “Todo Tango”. Plesni parovi će nam uz muziku izvesti tango pokrete, a posetioci mogu slobodno da se pridruže. Nakon toga od 20h slušamo DJ sa Delta radija. U drvenoj kućici koju smo ustupili dečijim i humanitarnim ustanovama od danas se nalazi organizacija “Čepom do osmeha”. Svatite do njihove kućice, ostavite plastične čepove, jer prihod od njihove prodaje odlazi u humanitarne svrhe. Provozajte se fijakerom, vašu fotografiju uz zvanični heštag #NSWinterFest postavite na društvene mreže, a fotografije sa najviše lajkova obradovaćemo zimovanjem na Kopaoniku. Pobednike ćemo proglašiti 1. februara na našoj Fejsbuk stranici. Praznična čarolija, u organizaciji Color Press Grupe, kompanije Ninamedia i uz podršku Grada Novog Sada, traje do 2. februara 2017. godine, a detaljan program svi posetioci mogu pogledati na zvaničnom sajtu festivala www.nswinterfest.rs ili Fejsbuk stranici Novosadski Winter Fest.





Datum: 15.01.2017

Medij: Alo

Rubrika: Saveti

Autori: N. D.

Teme: Jod

Naslov: JOD HRANI MOZAK

Napomena:

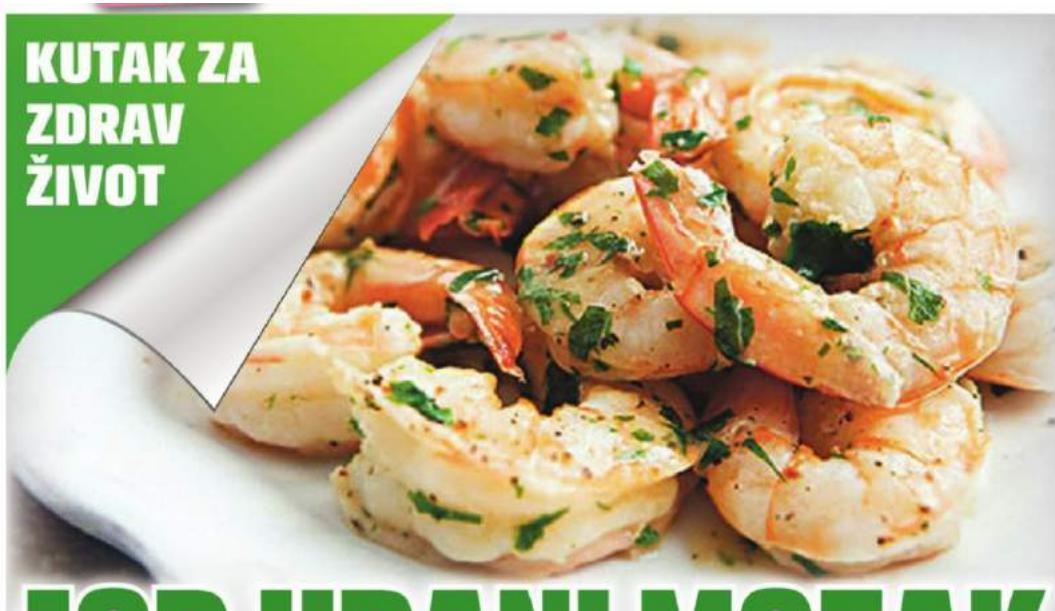
Površina: 302

Tiraž: 143070



Strana: 19

KUTAK ZA ZDRAV ŽIVOT



JOD HRANI MOZAK

Poražavajuća činjenica je da oko 50 miliona ljudi širom sveta pati od nedostatka joda, što direktno oštećuje mozak.

Poremećaj rada štitaste žlezde, gušavost, smanjenje radne sposobnosti, malokrvnost, poremećaj rada srca, problemi u reprodukciji, prevremeni porodaji, pad koncentracije i sposobnosti učenja, endemski kretenizam – sve to su posledice nedostatka joda u organizmu.

Najpotrebniji trudnicama i deci

Osim svega ovoga, ovaj mikronutrijent nam je neophodan za pravilan razvoj mozga i moždanih struktura u prenatalnom periodu.

Tako blagi ili umereni nedostatak joda u trudnoći može da ima nenadoknadive i neizlečive posledice na novorođenče u kasnijem dobu, a loš uticaj na motorne i kognitivne funkcije vidljiv je već u detinjstvu. Veliki je i rizik od mentalne zaostalosti i gluvoće, te je veoma važno uzimanje dovoljne količine joda u trudnoći, tokom dojenja i do druge godine života.

Malo ko zna i da je nedostatak

Pravilan razvoj mozga počinje već u majčinom stomaku, pa je važno da buduće mame unose dovoljne količine joda

joda najčešći pojedinačni uzrok psihičke i fizičke zaostalosti dece u svetu.

Tako na nivou cele populacije nedostatak joda snižava ukupan koeficijent inteligencije za 13,5 do 15 IQ bodova. Potrebe odraslog zdravog čoveka su oko 150 mikrograma joda dnevno, dok se trudnicama i dojiljama preporučuje dnevni unos od 300 mikrograma kako bi se obezbedile dovoljne količine i za mamu i za bebu.

Najbolji izvor morska hrana

Hrana morskog porekla, žumance, meso, mleko, jodirana so i voda koja sadrži prirodno ra-



stvoren jod najbolji su izvor ovog važnog elementa.

Međutim, veliki je problem što se količina joda koji postoji na planeti ne nadoknađuje i stalno se smanjuje. Istovremeno, zbog trenda da se ne jede slana hrana unošimo manje jodirane soli, a samim tim i ovog neophodnog elementa.

Srbija nije primarno jodom deficitno područje, prvenstveno zahvaljujući zakonski obaveznom jodiranju soli, koje je počelo sredinom prošlog veka. Ipak, 13 zemalja sveta ima ozbiljne probleme s tim, pa Svetska zdravstvena organizacija, UN i Unicef vode globalnu kampanju kao bi se iskorenile bolesti izazvane nedostatkom joda.

Ovaj apel ne čudi ako znamo da jod višestruko utiče na to kako će naš mozak izvršavati sve zadatke, od onih najlakših do naj složenijih.

Stoga, da bi ovaj životno važan organ mogao da obavlja sve što je potrebno, briga za njegov pravilan razvoj počinje već u majčinom stomaku. N. D.





Datum: 15.01.2017
 Medij: Dnevnik
 Rubrika: Ekonomija
 Autori: Ljubinka Malešević
 Tema: Minaqua

Naslov: Bonusi lek za napačenu radničku dušu

Napomena:
 Površina: 447
 Tiraž: 0



Strana: 4

ИЗГЛЕДА ДА И ПОСЛОДАВЦИ ПОНЕКАД УМЕЈУ ДА (ИС)ПОШТУЈУ ДОБРОГ РАДНИКА

Бонуси лек за напаћену радничку душу

Дуге године транзиције у којима је нестало неколико стотина хиљада радних места узеле су душу радницима, али постоје примери коју указују да им се она полако враћа. Наиме, ових дана Радомир Спасојевић, власник млекаре "Спасојевић" из Бајине Баште, одлучио је да своју зараду подели са радницима.

- И радници су људи и имају душу. И њима треба ауто и плата, као и мени. Фирму нисам основао да бих стекао викендице и куће, већ да би моја породица и запослени могли да живе пристојно од свог рада. Шеф комерцијале је код мене од 1997. године и допринео је да фирма буде то што јесте. Желео бих њега и још неколико радника, без чијег ангажмана би фабрика била само гомила гвожђа, да наградим. Решио сам да им омогућим да добију адекватну награду кроз дивиденду – образложио је своју одлуку Спасојевић.

На исплату 13. плате, у висини од 50 одсто бруто зараде, одлучио се и Петар Матијевић, који истиче да већ годинама уназад награђује раднике "који стичу профит" и на тај начин им исказује своју захвалност, али и испуњава друштвену одговорност, за вредан рад.

Запослени у "Минакви" у Новом Саду добијају бонус, радници у шећеранама у Жабљу и Црвенки, којима су власници Грци, такође су примили пола личног

на проведеног на раду. Но, материјалне награде нису једини вид мотивације запослених у нашој компанији. Ми, сем ових већ уобичајених награђивања радника, на нову сваке календарске године организујемо читав низ посебних догађаја којима се запослени мотивишу како финансијски тако и у смислу одређених бенефита односно поклона који имају материјалну вредност. Бринемо се о ѡацима првакима, плаћамо представе за децу радника, организујемо стручну праксу за децу, рођендане, радничке спортске игре... – каже Берић.

овакав облик расподеле – оценила је професорка Пржуљ.

Једино задовољан радник је продуктиван, а нема продуктивности и задовољства ако он нема чиме да храни породицу, оцењује за "Дневник" професор Дарко Маринковић.

- У свим европским државама, па и шире, одавно се зна права вредност доброг и вредног радника и колико је важно управо таквог мотивисати и наградити. Једино мотивисаност и награда значи да ће тај радник остати у фирмама и да ће наставити истим темпом и даље да ради. Наш



Синдикати најконзервативнији део друштва

У радном процесу радници се морају подстицати да добро и квалитетно раде, а за то нема бољег начина од новчане стимулације, сматра професор Маринковић.

- Међутим, ни новац не може заменити то ако се радник понижава. Материјални момент јесте важан, али радник очекује поштовање и признање за свој рад, јер га то чини задовољнијим и срећнијим па самим тим и спремнијим да даде све од себе. Ту је огромна улога синдиката, који у Србији ништа не чине да радницима врате душе. Нажалост, показало се да се у Србији све мења, па и власт и политичари, али да синдикати остају најконзервативнији део друштва. Док је тако радника душа ће бити јефтина и зависиће само од добре воље и личне визије напретка појединачних газда – закључује Маринковић.

дохотка приде. Добре раднике награђује након усвајања годишњег финансијског извештаја и "Котекс Висцофан" ДОО Нови Сад.

Генерални менаџер компаније ИГБ "Аутомотив" из Инђије Далибор Берић објашњава за "Дневник" да ова немачка компанија, која је најзначајнија грингифилд инвестиција у Србији и у којој тренутно ради 2.200 радника, током целе године награђује своје запослене и стара се чак и о њиховим породицама.

- Сви радници могу да зараде и до 130 одсто плате, делимо месечне награде радницима на предлог надређених, ту су кварталне награде, награде за ситна унаређења, награђивање по основу време-

Професорка Живка Пржуљ оцењује да са приватизацијом и развојем тржишне привреде у Србији, све више послодаваца сквата значај награђивања запосленим за понашање и радне резултате појединача и пословне резултате фирме.

- У предузећима са страним капиталом има доста примера добро дизајнираних система зарада. У Србији је расподела зарада на основу утврђеног система који је познат свим запосленим највише присутна у приватним предузећима са мешавином домаћег и страног капитала, а затим у приватним предузећима са страним капиталом, док је у приватним предузећима са домаћим капиталом најмање присутан

пут у европску породицу није путешествије које ми треба да урадимо због других, већ да би и сами увели хумано радно законодавство које подразумева да радници добију оно што заслужују и колико вреде. Без тога нема мотивисаности и заинтересованости већ само голог отаљавања – каже професор Маринковић.

Било би добро, додаје, да се пракса додатног вредновања кроз такозвану 13.плату или бонусе, настави и да постане талас који ће стићи до свих газда који желе да имају успешне фирме и чији циљ није само да они напуне цепове већ и да имају оне који ће зарадити и њему и себи.

- У свету већ дugo постоји неподељен став да су људски ресурси кључна покретачка снага развоја што потврђује чињеница да су најуспешније на економском, технолошком, развојном плану управо оне државе или компаније које највише улажу у људе односно раднике и њихово образовање и усавршавање током целог радног века. Сваки радник мора добити шансу да се искаже, јер без квалитетних и компетентних запосленихника нема напретка нити фирма може пословати с успехом. То све стране компаније које раде код нас добро знају јер то имају у земљама из којих долазе, а томе се морају научити и домаћи послодавци – истиче Маринковић.

■ Љубинка Малешевић





Datum: 15.01.2017
Medij: Dnevnik
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: Telo ne može bez joda

Napomena:
Površina: 291
Tiraž: 0



Strana: 5

ДОБРО ЗДРАВЉЕ МОГУЋЕ САМО УЗ ПРАВИЛНУ ИСХРАНУ

38163

Тело не може без јода

Недостатак јода у исхрани може да проузрокује многе болести које погађају око 13 одсто укупног становништва. Болести које настају услед недовољног уноса јода представљају озбиљан здравствени проблем у више од 300 земаља света. Око 50 милиона људи у свету пати од можданог оштећења, који је узрокован управо недовољним уносом јода. Недостатак јода уједно је и најчешћи појединачни узрок психичке заосталости у свету, а редован унос јода је стога једина превентива.

Наш организам не може да створи јод, већ морамо да га уносимо храном и пићем. Има га највише у храни морског покрекла, жуманџету, месу, млеку и јодираној соли.

Проблем који доводи до недостатка јода долази и отуда што је свеприсутнија тенденција смањеног уноса соли, што је још један разлог за уношење намирница са природним изворма јода.

- Период трудноће, дојења и до друге године живота одојечта су најважнији за правilan унос јода. Јод је изузетно значајан за правilan развој мозга бебе. У пренаталном периоду јод утиче на стварање неуронске мреже код новорођенчета, која је од пресудног значаја за развој интелигенције. Последице недостатка јода које настани у овом периоду су трајне, ненадокнадиве и неизлечиве - упозорава педијатар - ендокринолог др Славица Даутовић.



Др Славица Даутовић
педијатар ендокринолог

Значај јода за људско здравље откријен је још у прошлом веку, а тадашња сазнања о деловању овог минерала првенствено су се односила на ендокринни систем и рад штитне жлезде.

Како су нека подручја дефицитарна јодом због свог географског положаја, било је неопходно да се потраже алтернативни начини који ће обезбедити његово уношење у организам. Педесетих година прошлог века уведена је јодна

профилакса, односно обавезно јодирање соли како би јод био доступан људима широм света.

Иако су званичне препоруке Светске здравствене организације да дневни унос јода буде 150 микрограма, многи стручњаци тврде да је нашем организму потребно много више јода. На пример у Швајцарској надокнада јода се врши у свим кантонима и то таблетама јода од три и пет мг.

Јапан је земља у којој је дневни унос јода по глави становника највећи у свету, због заступљености морских плодова у исхрани. Истовремено, Јапан је и земља са најмањим бројем малигних болести, посебно штитасте жлезде, мокраћних и полних органа. У јапанском приобаљу просечан дневни унос јода је чак и већи од 14 милиграма, што је 30 пута више од препорука за дневни унос јода у САД и Европи.

Количина јода на планети је ограничена и није обновљива, а стално се смањује услед климатских промена. Регије света са малим садржајем јода у земљи, сиромашне су и са количином јода у намирницама које производе. Због тога је у нашој земљи на снази обавезно додање јода у со намењену за исхрану људи и животиња.

Дневне потребе за јодом код здравог одраслог човека су 150 микрограма, а у трудноћи и периоду дојења те потребе се повећавају до 300 микрограма.





Duge godine tranzicije u kojima je nestalo nekoliko stotina hiljada radnih mesta uzele su dušu radnicima, ali postoje primeri koju ukazuju da im se ona polako vraća. Naime, ovih dana Radomir Spasojević, vlasnik mlekare "Spasojević" iz Bajine Bašte, odlučio je da svoju zaradu podeli sa radnicima. - I radnici su ljudi i imaju dušu. I njima treba auto i plata, kao i meni. Firmu nisam osnovao da bih stekao vikendice i kuće, već da bi moja porodica i zaposleni mogli da žive pristojno od svog rada. Šef komercijale je kod mene od 1997. godine i doprineo je da firma bude to što jeste. Želeo bih njega i još nekoliko radnika, bez čijeg angažmana bi fabrika bila samo gomila gvožđa, da nagradim. Rešio sam da im omogućim da dobiju adekvatnu nagradu kroz dividendu – obrazložio je svoju odluku Spasojević. Na isplatu 13. plate, u visini od 50 odsto bruto zarade, odlučio se i Petar Matijević, koji ističe da već godinama unazad nagrađuje radnike "koji stiču profit" i na taj način im iskazuje svoju zahvalnost, ali i ispunjava društvenu odgovornost, za vredan rad.

Zaposleni u "Minakvi" u Novom Sadu dobijaju bonus, radnici u šećeranama u Žablju i Crvenki, kojima su vlasnici Grci, takođe su primili pola ličnog dohotka pride. Dobre radnike nagrađuje nakon usvajanja godišnjeg finansijskog izveštaja i "Koteks Viscofan" DOO Novi Sad. Generalni menadžer kompanije IGB "Automotiv" iz Indije Dalibor Berić objašnjava za "Dnevnik" da ova nemačka kompanija, koja je najznačajnija grnfeld investicija u Srbiji i u kojoj trenutno radi 2.200 radnika, tokom cele godine nagrađuje svoje zaposlene i stara se čak i o njihovim porodicama. - Svi radnici mogu da zarade i do 130 odsto plate, delimo mesečne nagrade radnicima na predlog nadređenih, tu su kvartalne nagrade, nagrade za sitna unapređenja, nagrađivanje po osnovu vremena provedenog na radu. No, materijalne nagrade nisu jedini vid motivacije zaposlenih u našoj kompaniji. Mi, sem ovih već uobičajenih nagrađivanja radnika, na nivou svake kalendarske godine organizujemo čitav niz posebnih događaja kojima se zaposleni motivišu kako finansijski tako i u smislu određenih benefita odnosno poklona koji imaju materijalnu vrednost. Brinemo se o đacima prvacima, plaćamo predstave za decu radnika, organizujemo stručnu praksu za decu,





rođendane, radničke sportske igre... – kaže Berić. Profesorka Živka Pržulj ocenjuje da sa privatizacijom i razvojem tržišne privrede u Srbiji, sve više poslodavaca shvata značaj nagrađivanja zaposlenih za ponašanje i radne rezultate pojedinaca i poslovne rezultate firme.

- U preduzećima sa stranim kapitalom ima dosta primera dobro dizajniranih sistema zarada. U Srbiji je raspodela zarada na osnovu utvrđenog sistema koji je poznat svim zaposlenima najviše prisutna u privatnim preduzećima sa mešavinom domaćeg i stranog kapitala, a zatim u privatnim preduzećima sa stranim kapitalom, dok je u privatnim preduzećima sa domaćim kapitalom najmanje prisutan ovakav oblik raspodele – ocenila je profesorka Pržulj. Jedino zadovoljan radnik je produktivan, a nema produktivnosti i zadovoljstva ako on nema čime da hrani porodicu, ocenjuje za "Dnevnik" profesor Darko Marinković.

- U svim evropskim državama, pa i šire, odavno se zna prava vrednost dobrog i vrednog radnika i koliko je važno upravo takvog motivisati i nagraditi. Jedino motivisanost i nagrada znači da će taj radnik ostati u firmi i da će nastaviti istim tempom i dalje da radi. Naš put u evopsku porodicu nije putešestvije koje mi treba da uradimo zbog drugih, već da bi i sami uveli humano radno zakonodavstvo koje podrazumeva da radnici dobiju ono što zaslužuju i koliko vrede. Bez toga nema motivisanosti i zainteresovanosti već samo golog otaljavanja – kaže profesor Marinković. Bilo bi dobro, dodaje, da se praksa dodatnog vrednovanja kroz takozvanu 13. platu ili bonusu, nastavi i da postane talas koji će stići do svih gazda koji žele da imaju uspešne firme i čiji cilj nije samo da oni napune yepove već i da imaju one koji će zaraditi i njemu i sebi. - U svetu već dugo postoji nepodeljen stav da su ljudski resursi ključna pokretačka snaga razvoja što potvrđuje činjenica da su najuspešnije na ekonomskom, tehnološkom, razvojnog planu upravo one države ili kompanije koje najviše ulažu u ljude odnosno radnike i njihovo obrazovanje i usavršavanje tokom celog radnog veka. Svaki radnik mora dobiti šansu da se iskaže, jer bez kvalitetnih i kompetetnih zaposlenika nema napretka niti firma može posloвати s uspehom. To sve strane kompanije koje rade kod nas dobro znaju jer to imaju u zemljama iz kojih dolaze, a tome se moraju naučiti i domaći poslodavci – ističe Marinković. Ljubinka Malešević Sindikati najkonzervativiji deo društva U radnom procesu radnici se moraju podsticati da dobro i kvalitetno rade, a za to nema boljeg načina od novčane stimulacije, smatra profesor Marinković. - Međutim, ni novac ne može zameniti to ako se radnik ponižava. Materijalni momenat jeste važan, ali radnik očekuje poštovanje i priznanje za svoj rad, jer ga to čini zadovoljnijim i srećnijim pa samim tim i spremnijim da daje sve od sebe. Tu je ogromna uloga sindikata, koji u Srbiji ništa ne čine da radnicima vrate duše. Nažalost, pokazalo se da se u Srbiji sve menja, pa i vlast i političari, ali da sindikati ostaju najkonzervativniji deo društva. Dok je tako radnička duša će biti jeftina i zavisće samo od dobre volje i lične vizije napretka pojedinih gazda – zaključuje Marinković.





Datum: 13.01.2017

Medij: subotica.com

Link: <http://www.subotica.com/vesti/deca-i-deda-mraz-odrzali-lekciju-iz-humanosti-id27864.html>

Autori:

Teme: Minaqua

Naslov: Deca i Deda Mraz održali lekciju iz humanosti

Napomena:

Deca i Deda Mraz održali lekciju iz humanosti

13.01.2017 u 14:53h

Izvor: Subotica.com

U okviru humanitarne akcije "Deda Mraz deci, deca Ivi Zvekić" prikupljeno je 820.000 dinara namenjenih za pomoć u lečenju naše male sugrađanke, sedmogodišnje Ive Zvekić, koja se bori sa leukemijom.

Akciju je tokom decembra organizovalo Udruženje građana "Roditelji Subotice", sa namerom da se ponudi što veći broj slatko-slanih novogodišnjih paketića, po što nižoj ceni koštanja, roditeljima koji žele da njihovom kupovinom svojoj deci, uzmu učešće u akciji. Paketić je koštao 400 dinara, od čega je 200 dinara namenjeno za pomoć Ivi, a ostalih 200 dinara je cena koštanja paketića.

- Razlika u ceni je obezbeđena zahvaljujući firmama koje su podržale akciju dajući svoje proizvode i/ili usluge besplatno ili sa značajnim rabatima, a to su štamparije "Birografika MB" i "Birografika Distribucija" i "Rotografika", kompanije "Pionir", "Dragulj", "Minaqua", "Suncokret", "Trgopromet /Univerexport". Tu su i PU "Naša Radost" i volonteri Kancelarije za mlade, koji su pomogli pakovanje velikog broja paketića - ističu u Udruženju "Roditelji Subotice". - Osim paketića, tokom decembra po vrtićima su organizovani i vašari prodaje novogodišnjih ukrasa, koje su deca sama napravila, a sredstva od prodaje su takođe bila namenjena maloj Ivi. Masovnosti akcije doprineo je stav roditelja članova Centralnog saveta roditelja PU "Naša Radost" da se akcija podrži, kao i svih roditelja koji su kupovinom humanitarnih paketića za svoju decu i ukrasa na vašarima, pomogli da akcija ima uspešan ishod, možemo slobodno reći, iznad očekivanog. Zahvalujemo se na sinergiji svih učesnika akcije, koja je osim svog primarnog cilja, podstakla osećaj zajedništva, pozitivnost udruživanja i osećaj empatije među decom i roditeljima. Poslata je i jasna poruka da se angažovanjem, voljom, željom i posvećenošću, za kratko vreme, može postići mnogo.

Dok na hiljade mališana uživa u slatkišima iz humanitarnih novogodišnjih paketića, njihova vršnjakinja Iva sa mamom boravi u Italiji i čeka vesti o transplantaciji koštane srži.

- Od srca se zahvaljujemo svima koji su učestvovali u ovoj akciji i svima koji su do sada pomogli u prikupljanju novca za Ivinu operaciju - kaže devojčicina mama Snežana Zvekić. - Iva je dobro, prima terapiju jednom nedeljno dok čekamo da se nađe donor. Boravimo u roditeljskoj kući, i u bolnicu idemo samo da primi terapiju i da joj prekontrolišu krvnu sliku. Traženje donora je pokrenuto još polovinom decembra i nadamo se da ćemo uskoro imati više informacija o tome.

Postavljeno pre 27 minuta





Datum: 13.01.2017
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA

Napomena:
Površina: 653
Tiraž: 0



Strana: 36

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminaqua.com





Naslov: Poklon

Datum: 12.01.2017
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Početak:	Kraj:	Trajanje:
12.01.2017 06:30:00	12.01.2017 09:05:00	02:35:00
12.01.2017 08:36:00	12.01.2017 08:36:50	00:00:30

Spiker

Bile su ovo servisne informacije a Minakva i ovoga jutra poklanja poklon jednom gledaocu koji se najbrže javi na sledeći broj telefona 402611 dok vi telefonirate da kažemo da Novosadska kompanija Minakva ima dugogodišnju tradiciju na domaćem tržištu proizvodni assortiman Minakve čine Minakva gazirana mineralna voda, negazirana mineralna voda Minakva lajf, gazirani sokovi Minakva oranžada i limunada i dečji sokovi ovde sa ukusom jabuke i višnje. Sadržaj dragocenog minerala joda i vrhunski kvalitet proizvoda je ono čime se Minakvini proizvodi izdvajaju od drugih. Budite odgovorni prema svom zdravlju za vašu zdravu i srećnu budućnost a mi ovim završavamo još jedno Novosadsko jutro. Hvala vam što ste danas bili sa nama hvala vam na pažnji vidimo se sutra u isto terminu od 6 i 30 . Prijatan dan





Datum: 11.01.2017
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME - OK ARKADA GALACI

Napomena:
Površina: 298
Tiraž: 0



Strana: 26

The poster features a group of male volleyball players in white jerseys with red accents, cheering and shouting. One player's jersey has "KUJUDŽIĆ" and "IGRAJMO ZAJEDNO!" printed on it. The CEV logo and "2017 CEV CUP MEN" text are at the top left. At the top right is the CEV logo. The background shows a blurred stadium or arena.

**ŠESNAESTINA FINALA
CEV KUPA ZA ODBOJKAŠE**

ULAZ BESPLATAN

OK VOJVODINA NS SEME

OK ARKADA GALACI

NOVI SAD
MALA SALA
SPC «VOJVODINA»

SREDA
11. JANUAR 2017.
19 ČASOVA

SPONZORI:

- unit
- NS sema
- NIS GAZPROM NIFT
- Minerva
- SPC Vojvodina
- Novi Sad
- unit
- MINAQUA
- 100000
- tims.
- HANCO SHIRASU
- GODEA MEDICA
- PTB
- ДНЕВНИК PRVIRADIO
- VOLLEYBALL GREEN WAY
- FAIR PLAY VOLLEYBALL.NET
- Mikasa
- SBERBANK
- 38140





ВЕЛИКЕ ПРИВАТНЕ КОМПАНИЈЕ НА КРАЈУ ГОДИНЕ НАГРАДИЛЕ ЗАПОСЛЕНЕ

Код Матијевића 13. плата, у Минакви бонус

Ове године пензије су веће за проценат и по али повишица примања треба да обрадује, према најавама државе, и запослене који плате чекају из буџета. Следећи одговоран однос државе према својим радницима и власници приватног капитала иду тим корацима па сходно могућностима покушавају да подигну стандард просечног радника у Србији повећањем плате или на крају пословне године исплатом бонуса или 13. плате.

Око 3.000 радника у свим компанијама које послују под окриљем српског краља меса Петра Матијевића на крају

3.000

радника код
Матијевића
награђено

2016. добило је 13 плату уз свих 12 зарада које им припадају током пословне године.

Власник компаније Петар Матијевић каже да годинама уназад исплаћује 13 лични доходак као знак друштвне одговорности или да то представља и добру вољу коју показује као захвалност према радницима који стичу профит. – Сви запослени примили су 50 одсто бруто зараде а просечан бруто лични доходак у компанијама износи око 80.000 динара – казао је јуче Матијевић додајући да га је то коштало више од 1, 2 милиона евра. – Нисам по закону обавезан да исплаћајем такозвану 13. зараду али то чиним зато што сматрам да се тако стиче међусобно поверење између послодавца и запослених.

И компанија Минаква чији је власник домаћи предузетник Бранислав Богићевић исплати-



Частили и Грци

Радници у две шећеране у Жабљу и Црвенки које послују у саставу грчке компаније Хеленик сугар добили су половину своје зараде као примање више. Портпарол компаније Христос Алексопулос изјавио је да компанија у Србији у шећеранама има 279 запослених на неодређено време и 26 радника на одређено време, те да су без обзира на то како им уговори о раду гласе примили пола личног дохотка приде. – Није битан износ колико су запослени добили важно је да смо показали добру вољу и да су људи ипак нешто добили у окружењу када није лако привреживати – навео је портпарол Алексопулос.

ла је, како је рекла директорица Минакве Сања Ђелица, бонус. У ком износу, није желела да каже, рекавши да то представља пословну тајну.

– Просечна зарада је у Минакви између 45.000 и 50.000 динара. Имамо око две стотине запослених и 2017. започињемо са исплаћеним свим зарадама из 2016 – подвукла је директорица Ђелица.

Да ли су још неке компаније исплатиле бонусе нисмо успели да сазнамо. Звали смо више великих али се на телефоне нису јављали. Претпостављамо да после Нове године и Божића још користе колективни одмор.

12

плата и бонус
доказ да се
добро радио

Председник Уније послодаваца Војводине Станко Крстин који већ 21. годину има своју фирму с 12 запослених "Пре принт" каже да је обрадован сазнањем да има великих послодаваца који могу да исплате такозвану 13. плату. – Ја то чиним сваке године али ме не питајте колика је просечна зарада код мене. Далеко већа је од просечне на покрајинском и на републичком па и на градском нивоу – казао је Крстин. – Велико је богатство да постоји велике компаније које могу да исплате 13. плату. Знам много малих фирм које то чине. Примање више уз 12 личних доходатака значи да се током године заједнички радио, добро пословало и од зарађеног један део вратио радницима. Такав начин односа према запосленима чини привреду стабилном – подвукao је Крстин.

3. Делић





Ove godine penzije su veće za procenat i po ali povišica primanja treba da obraduje, prema najavama države, i zaposlene koji plate čekaju iz buyeta. Sledеći odgovoran odnos države prema svojim radnicima i vlasnici privatnog kapitala idu tim koracima pa shodno mogućnostima pokušavaju da podignu standard prosečnog radnika u Srbiji povećanjem plata ili na kraju poslovne godine isplatom bonusa ili 13 plate. Oko 3.000 radnika u svim kompanijama koje posluju pod okriljem srpskog kralja mesa Petra Matijevića na kraju 2016. dobilo je 13 platu uz svih 12 zarada koje im pripadaju tokom poslovne godine. Vlasnik kompanije Petar Matijević kaže da godinama unazad isplaćuje 13 lični dohodak kao znak društvene odgovornosti ali da to predstavlja i dobru volju koju pokazuje kao zahvalnost prema radnicima koji stiču profit. – Svi zaposleni primili su 50 odsto bruto zarade a prosečan bruto lični dohodak u kompanijama iznosi oko 80.000 dinara – kazao je Matijević dodajući da ga je to koštalo više od 1,2 miliona evra. – Nisam po zakonu obavezan da isplaćujem takozvanu 13 zaradu ali to činim zato što smatram da se tako stiče međusobno poverenje između poslodavca i zaposlenih. I kompanija Minakva čiji je vlasnik domaći preduzetnik Branislav Bogićević isplatila je, kako je rekla direktorka Minakve Sanja Bjelica, bonus. U kom iznosu, nije želela da kaže, rekavši da to predstavlja poslovnu tajnu. – Prosečna zarada je u Minakvi između 45.000 i 50.000 dinara. Imamo oko dve stotine zaposlenih i 2017. započinjemo sa isplaćenim svim zaradama iz 2016 – podvukla je direktorka Bjelica. Da li su još neke kompanije isplatile bonuse nismo uspeli da saznamo. Zvali smo više velikih ali se na telefone nisu javljali. Pretpostavljamo da posle Nove godine i Božića još koriste kolektivni odmor. Predsednik Unije poslodavaca Vojvodine Stanko Krstin koji već 21. godinu ima svoju firmu s 12 zaposlenih "Pre print" kaže da je obradovan saznanjem da ima velikih poslodavaca koji mogu da isplate takozvanu 13 platu. – Ja to činim svake godine ali me ne pitajte kolika je prosečna zarada kod mene. Daleko veća je od prosečne na pokrajinskom i na republičkom pa i na gradskom nivou – kazao je Krstin. – Veliko je bogatstvo da postoji velike kompanije koje mogu da isplate 13 platu. Znam mnogo malih firmi koje to čine. Primanje više uz 12 ličnih dohodataka znači





da se tokom godine zajednički radilo, dobro poslovalo i od zarađenog jedan deo vratio radnicima. Takav način odnosa prema zaposlenima čini privredu stabilnom –podvukao je Krstin.Z. DelićČastili i GrciRadnici u dve šećerane u Žablju i Crvenki koje posluju u sastavu grčke kompanije Helenik sugar dobili su polovinu svoje zarade kao primanje više. Portparol kompanije Hristos Aleksopoulos izjavio je da kompanija u Srbiji u šećeranama ima 279 zaposlenih na neodređeno vreme i 26 radnika na određeno vreme, te da su bez obzira na to kako im ugovori o radu glase primili pola ličnog dohotka pride.-Nije bitan iznos koliko su zaposleni dobili važno je da smo pokazali dobru volju i da su ljudi ipak nešto dobili u okruženju kada nije lako privređivati – naveo je portparol Aleksopoulos.





Datum: 10.01.2017
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME

Napomena:
Površina: 302
Tiraž: 0



Strana: 26

**ŠESNAESTINA FINALA
CEV KUPA ZA ODBOJKAJEŠE**

CEV CUP MEN 2017

ULAZ BESPLATAN

OK VOJVODINA NS SEME

OK ARKADA GALACI

NOVI SAD
MALA SALA
SPC «VOJVODINA»

SREDA
11. JANUAR 2017.
19 ČASOVA

DNEVNIK **PRVIRADIO** **WAY** **FAIR PLAY** **MIKASA** **38140**

unit **MINAQUA** **GODEA MEDIC** **PTB** **SBERBANK**

10DOOR **LIMS.** **HINDI LUMEN** **CARPI**





Datum: 06.01.2017
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: Minaqua

Napomena:
Površina: 690
Tiraž: 0



Strana: 36





Datum: 05.01.2017
 Medij: Veliki točkovi
 Rubrika: Bez naslova
 Autori: naručena objava
 Tema: Minaqua

Naslov: NAVAK

Napomena:
 Površina: 567
 Tiraž: 18000



Strana: 80

IMATE AUTOMOBIL? PLATILI STE OBVEZNO OSIGURANJE? AKO JE POLISA DDOR NOVI SAD OTVARAMO KAPIJE ZA VAS?

>>> JAVITE NAM BROJ POLISE BEZ VAUČERA, BEZ PROCEDURA DOĐITE NA BESPLATAN PROGRAM DOZVOLA PLUS*

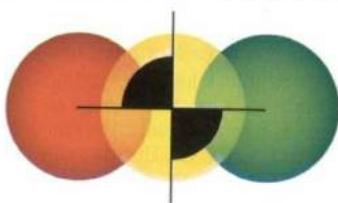
* ili ustupite svoje mesto članu porodice

Detaljnije o treninzima na 011/718-02-42 www.navak.rs

Veliki trening uz kasko <<

Oni koji imaju **kasko polisu osiguranja DDOR Novi Sad u centru NAVAK** mogu besplatno da pohađaju **Početni ili Intenzivni trening**. Potrebno je da se sa polisom obratite jednoj od poslovnica DDOR Novi Sad i zatražite vaučer za besplatan trening

DDOR Novi Sad i NAVAK za veću bezbednost svih građana Srbije!



ZAHVALUJUJEMO NA PODRŠCI



upartnerstvu sa





Naslov: Poklon

Datum: 05.01.2017
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Početak: 05.01.2017 06:30:00
Kraj: 05.01.2017 09:05:00
Emisija: 05.01.2017 08:33:00
Prilog: 05.01.2017 08:33:47

Trajanje:
02:35:00
00:00:28

Spiker:

Bile su ovo najvažnije vesti a Minakva i ovoga jutra dodeljuje poklon jednom gledaocu koji se javi najbrže na sledeći broj telefona: 402469. Novosadska kompanija Minakva ima dugogodišnju tradiciju na domaćem tržištu. Proizvodni assortiman Minakve čine Minakva gazirana mineralna voda, negazirana mineralna voda Minakva lajt, gazirani sokovi Minakva oranžada i limunada i dečiji sokovi Jodi sa ukusom jabuke i višnje. Sadržaj dragocenog minerala, joda i vrhunski kvalitet proizvoda je ono čime se Minakvini proizvodi izdvajaju od drugih. Budite odgovorni prema svom zdravlju, za vašu zdravu i srećnu budućnost. A mi smo došli do kraja još jednog novosadskog jutra. Hvala vam na pažnji, hvala vam što ste danas bili sa nama i evo, uživajte u prigodnom novogodišnjem spotu. Doviđenja.

