



Datum: 31.12.2016
Medij: Večernje novosti
Rubrika: Doktor u kući
Avtori: I.K
Teme: Jod

Naslov: Proverite nivo neophodnog minerala

Napomena:
Površina: 140
Tiraž: 165227



Strana: 30



Проверите ниво неопходног минерала

НЕДОСТАТAK јода најчешћи је узрок менталне ретардације и оштећења мозга. Мањак овог есенцијалног минерала одговоран је и за све масовнији стерилитет, проблеме у трудноћи и многобројне друге поремећаје здравља. Истраживања показују да је његов дефицит присутан код 70 одсто српске популације!

Амерички доктор Теј Абрахам, који се током своје дуге каријере бавио истраживањем зна-

чаја јода, осмислио је лако применљив метод којим се утвђује да ли организму недостаје овај суштински важан елемент.

Да бисте утврдили да ли телу недостаје јод, намажите водени раствор јода или Ћутогов раствор на унутрашњу страну подлактице. Уколико кожа упије јод за осам сати, реч је о великом недостатку, између осам и 16 сати дефицит је умерен, а ако јод ишчезне између 16

и 24 часа, присутан је благи недостатак. Када јод нестане тек после 24 сата имамо довољно јода у телу.

С обзиром на то да је унос јода немогуће измерити уколико се уноси исхраном, препоручује се његова суплементација препаратима који садрже додатак јода, а који могу да буду посебно назначенчи за примену у трудноћи.

Намирнице које садрже јод су риба, морски

плодови, јаја, млечни производи, док су најбољи биљни извори јода пасуљ, кромпир и банане.

Научници се још споре око оптималних количина јода како у трудноћи, тако и међу општим популацијом. Засада је највиша граница 150 микрограма дневно, док се трудницацама препоручује дупло више. ■

И.К





Datum: 31.12.2016
Medij: Večernje novosti
Rubrika: Doktor u kući
Autorska teme: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: Važnost joda za zdravlje

Napomena:
Površina: 215
Tiraž: 165227



Strana: 30

ВАЖНОСТ јода за здравље

Xормони штитасте жлезде су неопходни за развој централног нервног система у феталном и раном постнаталном периоду. Довољна количина јода, као главне компоненте ових хормона је основни предуслов. Недостатак јода негативно утиче на функцију штитасте жлезде мајке и детета и утиче на ментални развој одојчади и деце.

Значај јода за развој интелектуалних способности огледа се у чињеници да се основа неуронске мреже формира током ембрионалног развоја и првих неколико година живота. У овом периоду јод има веома важну улогу као главни хранљиви елемент за развој неуронске мреже.

Најосетљивији период за развој мозга бебе је друго тромесечје трудноће када се формирају нервне ћелије коре великог мозга и базалних ганглија. Како би се развој мозга одвијао несметано, пресудна је количина јода коју мајка обезбеђује. Дневне потребе су 150 микрограма јода за здравог одраслог човека, а у трудноћи и периоду дојења повећавају се два пута, до 300 микрограма.

У периоду дојења снабдевање одојчада јodom зависи од количине јода у мајчином млеку. Мајке које пуште у периоду дојења, имају у крви значајно повишен никотинова тиоцијаната- супстанце која спречава пренос јода у мајчино млеко. На тај начин повећава се ризик оштећења мозга одој-

чада. Дојиље не би требало да пуше, а ако већ пуше, потребно је да бебе примају екстра надокнаду јода.

КРАВЉЕ МЛЕКО

ВЕОМА је заступљено у исхрани деце, а количина јода у млеку веома је променљива и зависи од годишњег доба. "Зимско млеко" садржи веће количине јода него "летње млеко" што се одражава и на концентрацију јода у крви деце. Истраживања у Аустралији и Ирској показала су да „зимска деца“ имају већи IQ од „летње“.

Деца чак са благим недостатком јода у исхрани имају значајно спорије реакције него њихови вршњаци са адекватним уносом јода.

Деца из подручја са умереним недостатком јода имала су значајно мањи IQ него њихови вршњаци из контролне групе.

Деца са подручја са тешким недостатком јода у исхрани имају још израженије и чешће поремећаје, него у подручјима са умереном дефицијенцијом јода.

У овим подручјима је чак и код нормалне деце просечан IQ нижи него код деце из контролне групе.

Након преласка на немлечну исхрану важно је и даље уносити јод, како би се наставио нормалан психомоторни развој.

12-2652





Datum: 31.12.2016

Medij: Dnevnik

Rubrika: Bez naslova

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Uz jod do boljeg zdravlja

Napomena:

Površina: 292

Tiraž: 0



Strana: 18

И ТОКОМ ПРАЗНИКА НЕ ТРЕБА ЗАБОРАВИТИ НА ПРАВИЛНУ ИСХРАНУ

38120

Уз јод до бољег здравља

Свакодневне обавезе, нервоза и ужурбаност исирпљују организам и физички и психички. На крају дана свако тражи мало времена за предах. Многи то чине тако што узму даљински, наместе се у фотељу и ишчекују омиљену серију, уз чиније са грипацијама. Иако се стално наглашава да је здрава исхрана са довољним уносом минерала и витамина неопходна да би организам могао да се брани од бактерија, због брзог темпа живота, чешће се посегне за брзом храном, која у себи садржи јако мало хранљивих материја.

Витамине и минерале организам добија из хране, воћа, поврћа, млечних производа. Ипак, неопходно је да се неки минерали унесе свакодневно, јер организам није способан сам да их произведе. Један од њих је јод, хемијски елемент неопходан за правilan рад штитне жлезде, а посебно је од великог значаја трудницама и деци.

Популарност дијета у којима се препоручује смањени унос угљених хидрата је у данашње време све популарнија. И зато многе жене из исхране избацују хлеб, јер се сматра да је он одговоран за вишак килограма. Међутим професор Робин Петерс из Холандије поручује да је хлеб неопходно вратити на трпезу, јер се његовом елиминацијом излажемо ризику од појаве недостатка јода. Професор Петерс наглашава да хлеб и пецива садрже у себи јод, важан минерал који је есенцијалан

за добро здравље. Посебно истиче да су труднице у великом ризику, јер са смањењем уноса ризикују своје здравље, али и здравље бебе.

- Јод у трудноти утиче на развој неуронске мреже, која је неопходна за развој интелигенције. Дефицит јода у трудноти негативно утиче на развој мозга бебе. Мајке које имају чак и благи недостатак јода, рађају бебе са нижим коefфицијентом интелигенције. У првом тромесецу трудноте количина јода коју беба добија у потпуности зависи од мајке. У том периоду је важно да мајка обезбеди довољне количине јода за себе и за бебу, те се саветује повећан дневни унос јода, чак до 300 микрограма – сматра педијатар-ендокринолог др Славица Даутовић.

Бројне студије показале су да постоји јасна веза између поремећаја у раду тироидне жлезде и рака дојке, а управо јод може да буде фактор који их повезује, тврди нутрициониста Тери Лемеронд. Данас, једна од осам жена у Америци у току 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 подацима да Јапанке, које уносе много више јода кроз намирнице богате тим минералом, пре свега морским плодовима и рибом, у



**Др Славица Даутовић
педијатар ендокринолог**

значајно мањем проценту оболевају и од рака дојке и од проблема са тироидном жлездом. Генетика је, тврди овај аутор, искључена, јер када се Јапанке преселе у САД и пређу на „западњачку“ исхрану, проценат оних код којих се дијагностикује рак дојке и облици тироидне дисфункције драстично расте.

Делотворност јода, не везује се само за здраву тироиду, већ значајно место заузима и његова превентивна функција код неких облика канцера. Научни радови показали су да уколико ћелије рака дојке, које су осетљиве на естроген, буду изложене повећаним количинама јода, успорава се њихов раст и могућност деобе. Лемеронд наводи, позивајући се на једну студију, да је чак 98 одсто жена до краја терапије јо-

дом било ослобођено јаких болова, а код 72 одсто испитаница забележено је побољшање у ткиву дојки.

Организму је дневно потребно минимално 150 микрограма јода, што је доза коју је прописала Светска здравствена организација, али се превентивно дејство постиже тек уношењем већих количина. Нема опасности да ће се унети превиши јода, јер Јапанци конзулирају дневно 12 милиграма јода, што је десетоструко више од препоруке СЗО. Ипак, промена начина исхране није лака, јер ни алге, ни морски плодови нису толико присутни у овдашњој исхрани, али зато у нашој земљи може да се нађе минерална вода богата природно раствореним јодом.

Ипак се важна улога јода првенствено односи на здравље унутрашњих органа, недостатки јода рефлектују се и на спољашњи изглед. Један од видљивих знакова недостатка јода је сува, груба и иритирана кожа. Процес детоксикације организма одвија се кроз кожу. Знојењем тело избацује токсине, па и непотребне калорије, али и регулише телесну температурну. Недостатак јода може да наруши овај природни ток.

У празничним данима, када се више једе, требало би да се обрати пажња на то коју храну уносимо. Стручњаци подсећају да је добро здравље, енергију и концентрацију потребан јод, па и током празника не треба да се заборави на редован унос 150 микрограма јода дневно.





Datum: 30.12.2016
Medij: Bazar
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: Uloga JODA u razvoju mozga

Napomena:
Površina: 603
Tiraž: 50000



Strana: 65



Улога ЈОДА у развоју мозга

Како би се развој мозга одвијао несметано, пресудна је количина јода коју мајка обезбеђује.

Дневне потребе су 150 микрограма јода за здравог одраслог човека, а у трудноћи и периоду дојења повећавају се два пута, до 300 микрограма. У периоду дојења снабдевање одочета јодом зависи од количине јода у мајчином млеку. Мајке које пуше у периоду дојења, имају у крви значајно повишен ниво тиоцијаната – супстанце која спречава пренос јода у мајчином млеку. На тај начин повећава се ризик оштећења мозга одочета. Дојиље не би требало да пуше, ако већ то чине, потребно је да бебе примају екстра надокнаду јода.

Кравље млеко веома је заступљено у исхрани деце, а количина јода у млеку променљива је и зависна од годишњег доба. Зимско млеко садржи веће количине

јода него летње млеко, што се одражава и на концентрацију јода у крви деце. Истраживања у Аустралији и Ирској показала су да зимска деца имају већи IQ од летње. Деца чак са благим недостатком јода у исхрани имају значајно спорије реакције него њихови вршњаци с адекватним уносом јода. Малишани из подручја са умереним недостатком јода имали су значајно мањи IQ него њихови вршњаци из контролне групе. Такође, деца са подручја са тешким недостатком јода у исхрани имају још израженије и чешће поремећаје него у подручјима са умереном дефицијенцијом јода. У овим подручјима чак је и код нормалне деце просечан IQ нижи него код деце из контролне групе. Након преласка на немлечну исхрану, важно је и даље уносити јод, како би се наставио нормалан психомоторни развој.

XХормони штитасте жлезде неопходни су за развој централног нервног система у феталном и раном постнаталном периоду. Довољна количина јода, као главне компоненте ових хормона, јесте основни предуслов. Недостатак јода негативно утиче на функцију штитасте жлезде мајке и детета, утиче на ментални развој одочади и деце. Значај јода за развој интелектуалних способности огледа се у чињеници да се основа неуронске мреже формира током ембрионалног развоја и првих неколико година живота. У овом периоду јод има веома важну улогу као главни хранљиви елемент за развој неуронске мреже. Најосетљивији период за развој мозга бебе јесте друго тромесечје трудноће када се формирају нервне ћелије коре великог мозга и базалних ганглија.

Јодирана кухињска со

Уношење витамина и витаминских суплемената у народу се сматра кључем здраве исхране. Заборављамо минерале и њихов изузетан значај. Мало ко се сети јода.

Грешка! Управо јод игра виталну улогу у одржавању доброг здравља. Са довољним количинама јода у исхрани, нема бојазни да ће се акумулирати прекомерне масноће. Поред тога, јод спречава и опадање косе, подстиче њен раст, благотворно делује на рад штитасте жлезде... Зато се мора редовно уносити у организам путем хране или воде. Најзначајнији извор јода јесте јодирана кухињска со. Свакако обратите пажњу на то да се јод у соли задржава само 3-4 месеца, мада је на декларацији обично написано да је рок употребе дужи. Зато, када је купујете, увек настојте да бирате со која је недавно пакована. У супротном, током дужег стајања и неправилног складиштења, со може да се згрудва, а јод испари, па од такве соли нећете имати много користи. Иначе, током кувања со се увек додаје при крају или након кувања. Никако на самом почетку јер се током кувања (кључања) губи 50-60 процената присутног јода, док се пржењем или печењем губи 20-25 одсто.

ИНФО: Након отварања амбалаже, кухињску со неопходно је држати у добро затвореној стакленој посуди, на месту које је суво и хладно.





Datum: 31.12.2016

Medij: Blic žena

Rubrika: Zdravlje

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod utiče na IQ

Napomena:

Površina: 358

Tiraž: 129736



Strana: 21

SHUTTERSTOCK



Jod utiče na IQ

Nedostatak ovog mikronutrijenta utiče na pad koncentracije, sposobnost učenja i radnu sposobnost

Poražavajuća činjenica je da oko 50 miliona ljudi širom sveta pati od nedostatka joda, što direktno utiče na oštećenje mozga.

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

Najpotrebniji trudnicama i deci

Pored svega ovoga ovaj mikronutrijent nam je neophoran za pravilan razvoj mozga i moždanih struktura u prenatalnom periodu.

Tako blagi ili umereni nedostatak joda u trudnoći može da ima nenadoknade i neizlećive 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 zao-

stalosti i gluvoće, te je ja-ko važno uzimanje dovoljne količine joda u trudnoći, tokom dojenja i do druge godine života.

Malo ko zna i da je nedostatak 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 dojnjama preporučuje dnevni unos joda 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 rastvoren 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 trenuda da se ne jede slana hrana, unosimo manje jodirane soli, a samim tim i ovog neophodnog elementa.

Srbija nije primarno jedom 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 iskorile bolesti izazvane nedostatkom joda.

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

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

Nevena Dimitrijević

nevena.dimitrijevic@bliczena.rs





Datum: 31.12.2016

Medij: Blic žena

Rubrika: Zdravlje

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: JOD - VAŽAN ZA RAZVOJ MOZGA

Napomena:

Površina: 144

Tiraž: 129736



Strana: 21

JOD - VAŽAN ZA RAZVOJ MOZGA

Profesor medicine i fiziologije na Univerzitetu Šerbruk u Kvebeku, frankofonskoj saveznoj državi Kanade, Stefan Kanejn, postavio je zanimljivu naučnu tezu po kojoj se ljudski mozak razvio zahvaljujući ishranom ribom, a ne adaptacijom kako tvrde antropolozi. "Antropolozi i biolozi evolucionarne škole obično objašnjavaju rast mozga humanoida preko razvoja govornog aparata. Međutim, moralo je nešto da se desi što bi pokrenulo proces rasta mozga i ja verujem da je glavni pokretač bila ishrana naših predaka ribom, školjkama i ptičjim jajima", objasnio je dr Kanejn, ističući da su jod i nezasićene masti idealna hrana za mozak.

Dr Kanejn primećuje da se u ovim teorijama potpuno zanemaruje fiziologija nutricionizma, odnosno ishrane što bi moglo da objasni brz rast i razvoj ljudskog mozga.

Naš mozak je dvostruko teži od mozga najranijih humanoida - od pre dva miliona godina.

Prvi humanoidi su nadjeni na obalama reka i jezera u istočnoj Africi, a ne u pustim oblastima. Pored njih je nadjeno mnoštvo ribljih kostiju. Prema dr Kanejnu kod prvih ljudi postojale su genetske predispozicije za razvoj mozga, ali se to desilo tek kad su počeli da jedu ribu. Kanejn i njegovi saradnici već 20 godina rade na istraživanjima kojima bi potvrdili svoju teoriju.

U međuvremenu jedno je dokazano - nezasićene masti i jod, koje nalazimo u ribi, ključni su elemenati za razvoj mozga. Svetska zdravstvena organizacija, Ujedinjene nacije i UNICEF pokrenule svetsku kampanju za borbu protiv iskorenjivanja bolesti usled nedostatka joda putem zakonske obaveze jodiranja soli (što je situacija u našoj zemlji), jodiranja vode za piće, hleba i davanja uljanih injekcija joda. Nedostatak joda je vodeći pojedinačni uzrok mentalne zaostalosti dece u svetu. Dnevno je potrebno 150 mikrograma joda na dan, u trudnoći i dojenju te količine su veće i iznose 200 – 300 mikrograma joda dnevno.





Datum: 30.12.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: Minaqua

Napomena:
Površina: 716
Tiraž: 0



Strana: 17





Datum: 29.12.2016
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autor: Redakcija
Teme: Minaqua

Naslov: Minaqua poklanja

Početak: 29.12.2016 06:30:00 Kraj: 29.12.2016 09:05:00
Emisija: 29.12.2016 08:39:00 Prilog: 29.12.2016 08:39:51
Trajanje: 02:35:00
00:00:30

Spiker:

Minakva i ovoga jutra dodeljuje poklon jednom gledaocu emisije Novosadsko jutro koji se najbrže javi na sledeći broj telefona: 402-469. 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 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 bućudnost. A mi ovim završavamo još jedno Novosadsko jutro. Hvala vam što ste danas bili sa nama. Vidimo se i sutra u istom terminu, od 6.30. Do tada ne menjajte kanal i želim vam prijatan dan.





Datum: 29.12.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: VATERPOLO NAS SPAJA

Napomena:
Površina: 288
Tiraž: 0



Strana: 26

**VATERPOLO KLUB VOJVODINA
NOVI SAD - SRBIJA**

**POKLANJAMO VAM
CRVENO-BELO VEĆE
SA ZLATNIM VATERPOLISTIMA
VI POKLONITE
ODEĆU I KOZMETIKU ZA DECU
„SVRATIŠTA”**

VATERPOLO NAS SPAJA!

**ČETVRTAK, 29. 12. 2016. 19 časova
Bazen na Klisi**



www.vkvojvodina.org.rs

38104





Datum: 28.12.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua
Naslov: VATERPOLO KLUB VOJVODINA

Napomena:
Površina: 291
Tiraž: 0



Strana: 26

**VATERPOLO KLUB VOJVODINA
NOVI SAD - SRBIJA**

**POKLANJAMO VAM
CRVENO-BELO VEĆE
SA ZLATNIM VATERPOLISTIMA
VI POKLONITE
ODEĆU I KOZMETIKU ZA DECU
„SVRATIŠTA”**

VATERPOLO NAS SPAJA!

**ČETVRTAK, 29. 12. 2016. 19 časova
Bazen na Klisi**



www.vkvojvodina.org.rs

38104





Datum: 26.12.2016

Medij: www.svet.rs

Link: <http://www.svet.rs/promo/konferencije-i-akcije/sportski-dan-za-najmlade-hor-os-jovan-popovic-bend-muzika-sr...>

Autori:

Teme: Minaqua

Naslov: Sportski dan za najmlađe, hor OŠ "Jovan Popović", bend "Muzika srca" i DJ XLX danas na Trgu slobode!

Napomena:

Poslednju nedelju u 2016. godini „Novosadski Winter Fest“ započeće odličnim programom, druženjem sa najmlađima i humanitarnim akcijama u narednim danima.Juče su najmlađi imali priliku da uživaju u lutkarskoj predstavi “Čudotvorni izvor” koju smo organizovali uz pomoć naših prijatelja iz Minaque, a nakon toga u nastupu Dečijeg Gospel horiča na Singing Christmas Tree. Na centralnoj bini nastupili su WakeUpBend i DJ sa Delta radija.Danas u podne organizujemo “Sportski dan za najmlađe” uz pomoć naših prijatelja iz Atletskog kluba “Vojvodina”. Najmlađi će imati priliku da se, uz trenere i polaznike kluba, oprobaju u nekoliko disciplina, te da vežbaju na Trgu na specijalno dizajniranim, sportskim poligonima. Dođite da se družimo i vežbamo zajedno! U slučaju kiše, Sportski dan za najmlađe održaće se nakon Nove godine.Od 18h na “raspevanoj jelki” nastupiće hor OŠ “Jovan Popović” iz Novog Sada. Jedinstvena konstrukcija na kojoj svakog dana nastupaju dečiji horovi realizovana je uz podršku Vojvođanske banke i Next soka – Bući Bući.Na bini od 19h slušaćemo bend „Muzika srca“, a od 20h DJ XLX.U kućici koju smo ustupili dečijim ustanovama i humanitarnim organizacijama, možete kupiti rukotvorine koje su pravili štićenici Svratišta u Futogu, novosadskog Gerontološkog centra.Na panoima kod spomenika Svetozaru Miletiću, narednih dana možete pogledati izložbu fotoreportera Blica, Nenada Mihajlovića.Sve ljubitelje lepih, mirišljavih i prirodnih jelki, pozivamo da svoje novogodišnje drvo nabave na Trgu slobode. Jelku sa busenom možete kupiti na štandu JKP “Gradsko zelenilo” ispred Gradske kuće, a nakon praznika neka vam kiasi dvorište ili je zasadite na nekom drugom mestu.Zvanični haštag manifestacije je #NSWinterFest koji možete da koristite na društvenim mrežama i podelite sa nama svoje fotografije.Praznična čarolija, u organizaciji Color Press Grupe, kompanije Ninamedia i uz podršku Grada Novog Sada, traje do 3. februara 2017. godine, a detaljan program svi posetioци mogu pogledati na zvaničnom sajtu festivala www.nswinterfest.rs ili Fejsbuk stranici Novosadski Winter Fest.





Datum: 24.12.2016

Medij: www.021.rs

Link: <http://www.021.rs/story/Novi-Sad/Vesti/152119/Cetvrtovnovogodisnje-druzenjemalihheroja-uz-podrsku-Fondaci...>

Autori: 021.rs

Teme: Minaqua

Naslov: Četvrtovnovogodisnje druženje malih heroja uz podršku Fondacije 021

Napomena:



Prevremeno rođena deca iz udruženja "Optimistik" prisustvovala su predstavi koju je organizovala Fondacija 021. Mališane su zabavljali članovi studija "Željko Veseljko", koji su izveli predstavu "Dvorska luda", a došao je naravno i Deda Mraz. Ovo je četvrtovnovogodisnje druženje malih heroja u Radio kafeu, a događaj je podržala i "Minakva". U svetu se godišnje pre vremena rodi 15 miliona beba, a taj broj u Srbiji iznosi 4.000.





Datum: 23.12.2016

Medij: www.rtv.rs

Link: http://www.rtv.rs/sr_lat/zivot/porodica/jod-blagotvoran-za-grudi-i-tiroidu_785944.html

Autori:

Teme: Jod

Naslov: Jod blagotvoran za grudi i tiroidu

Napomena:

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.

zdravlje osmeh optimizam fitnes vezbanje zena devojka zene devojke uzivanje osmesi zadovoljstvo budjenje jutro rtv (milan zeremski) jpg

RTV (Milan Zeremski)

Svoju tezu potkrepljuje 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 Japanke emigriraju u Sjedinjenje države i pređu 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 deobe. 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 odsto ispitanica zabeleženo je poboljašnje u tkivu dojki.

Treba reći da je organizmu dnevno potrebno minimalno 150 mikrograma joda (to je doza koju je propisala Svetska zdravstvena organizacija), ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Opasnosti od toga da ćete 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: 23.12.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Hot Story
Avtori: Redakcija
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA

Napomena:
Površina: 628
Tiraž: 0



Strana: 21

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminaqua.com





Datum: 22.12.2016
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Naslov: Minakva nagrađuje gledaoce

	Početak:	Kraj:	Trajanje:
Emisija:	22.12.2016 06:30:00	22.12.2016 09:05:00	02:35:00
Prilog:	22.12.2016 08:39:00	22.12.2016 08:39:40	00:00:24

Spiker:

Za kraj našeg Novosadskog jutra, Minakva jednom gledaocu koji se javi najbrže na sledeći broj telefona - 402-469, poklanja poklon. A, 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 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.





Datum: 21.12.2016

Medij: Dnevnik

Rubrika: Sport

Autori: naručena objava

Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME - OK BARKOM

Napomena:

Površina: 294

Tiraž: 0



Strana: 26

2017 CEV CUP MEN REVANŠ MEĆ PRVOG KOLA CEV KUPA ZA ODBOJKAŠE

ULAZ BESPLATAN

OK VOJVODINA NS SEME

OK BARKOM

NOVI SAD MALA SALA SPC «VOJVODINA»

SREDA 21. DECEMBAR 2016. 19 ČASOVA

SPONZORI:

- NS Seme
- unit
- MINAQUA
- DOOR
- tims.
- GODEA MEDICA
- PRVIRADIO
- PTB
- VOLLEYBALL WAY
- SBERBANK
- Fair Play
- Mikasa
- 38044





Datum: 18.12.2016

Medij: Dnevnik

Rubrika: Društvo

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod je potreban svim organima

Napomena:

Površina: 289

Tiraž: 0



Strana: 7

ИЗБОР ХРАНЕ ВАЖАН ЗА НАШЕ ЗДРАВЉЕ

38033

Јод је потребан свим органима

Штитна жлезда мора да има довољне количине јода како би могла да производи кључне тироидне хормоне, укључујући тироксин. Хормони штитне жлезде регулишу свакодневне важне биохемијске реакције, попут синтезе аминокиселина из протеина, активност пробавних ензима и правилан развој коостију, као и централног нервног система.

Здрава и нормална тироидна функција је првенствено регулисана тиреотропним стимулишучим хормоном (ТСХ), који лучи хипофиза. Лучење ТСХ хормона повећава коришћење јода у штитној жлезди и стимулише синтезу и стварање хормона Т3 и Т4. Када настану поремећаји у раду штитне жлезде услед не-довољног уноса јода кроз храну, настају болести јодног дефицинта. Први симптоми недостатка јода су успорени метаболизам, поремећаји рада срца, промене тежине и телесне температуре, промене у расположењу, пад концентрације и друге тегобе.

Јод, такође, побољшава имун систем. Присуство јода потпомаже апоптозу, односно самоуништавање опасних канцерогених ћелија и то тако што уништава мутирани канцерогене ћелије, а не наноси штету здравим ћелијама. Постоје научни докази да јодом богате морске алге и њихова конзумација успоравају развој тумора дојке. Ову тврђњу поткрепљује и чињеница да је појава малигнитета, када се ради о раку дојке, најмања у земљама као што је Јапан. Испрва жена у Јапану базирана је на високом дневном уносу јода кроз храну и конзумацији алги, које обилују овим хемијским елеменом. Према многим студијама дневни унос јода се код ових жена мери у милиграмима, а не у микрограмима, као што то препору-



Др Славица Даутовић
педијатар ендокринолог

чује Светска здравствена организација (СЗО).

Колико је јод важан за организам, говори и чињеница да његов недостатак оставља трајне последице на људско здравље, посебно у периоду трудноће, као и првим годинама живота детета. Овај микронутријент који се налази у нашем телу у траговима одговоран је за правилан развој мозга и нервног си-

стема бебе. Мозак је најважнији орган у нашем телу, а како би се правилно развијао и могао да обавља животно важне функције неопходан му је јод. У ембрионалном развоју ствара се око два и по милиона синапси сваког минута. Гранање ових синапси предређује нашу интелигенцију и управу у том периоду кључну улогу игра јод.

Новорођенчад са недостатком јода у каснијем периоду, подложнија су формирању менталних поремећаја, проблемима у моторици и когнитивним функцијама, као и каснијим проблемима са учењем. Труднице са недостатком јода у организму изложене су опасности превременог порођаја и побачаја. Лекари трудницама препоручују већи унос јода у току трудноће, како би и мајка и беба имале довољне количине јода за правилан рад и развој организма.

Иако се важна улога јода првенствено односи на здравље унутрашњих органа, не треба заборавити да се недостаци јода рефлектују и на спољашњи изглед. Један од видљивих недостатака јода је сува, груба и изиритирана кожа која се перута. Детоксикација организма се обавља кроз кожу, знојењем. Тада тело избацује токсине, па чак и непотребне калорије, или и регулише телесну температуру. Недостатак јода може да наруши овај природни ток.

Обзиром да људски организам није способан да произведе овај животно важан минерал, неопходно је да се јод уноси редовно. Према још важећим препорукама СЗО дневни унос јода за одраслог човека је 150 микрограма дневно, док се трудницама и дојилама препоручује повећан унос јода и то од 200 до 300 микрограма дневно.





Datum: 16.12.2016

Medij: Kanal 9

Emisija: Info 19/Kanal 9

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua

Naslov: DECA DECI NA DAR: Paketići za štićenike

Početak:

16.12.2016 18:55:00

16.12.2016 19:30:00

Kraj:

16.12.2016 19:12:57

Trajanje:

00:35:00

00:01:34

Humanitarna akcija "Deca deci na dar" imala je za cilj da obraduje mališane štićenike Sigurne dečije kuće iz Novog Sada, Dečijeg sela, kao i za decu koja borave u hraniteljskim porodicama na teritorijama opština ovi Sad, Beočin i Sremski Karlovci.

Humanitarna akcija "Deca deci na dar" imala je za cilj da obraduje mališane uzrasta od 4 do 12 godina, kojima su dodeljeni paketići u kojima su se nalazile i čestitke osnovaca koji su učestvovali u ovoj akciji.

Humanitarna akcija "Deca deci na dar" je produkt ideje grupe studenata u okviru predmeta Odnosi s javnošću, a kako ističe organizator da li su položili i kojom ocenom saznaće tek kad sumiraju rezultate.

"Sama akcija je proistekla iz predmeta,predmetne obaveze koje imamo na fakultetu odnosi s javnošću, gde je naša ideja bila da ne napravimo klasičnu humanitarnu akciju nego da kao što ste videli na događaju da povežemo tu decu dakle da oni osim što prikupljaju za njih i taj drugi deo gde su oni pisali poruke za njih radili neke likovne radove i čestitke novogodišnje pravili da se zajedno druže i da napravimo i za njih predstavu.", rekao je Miloš Dugandžija, organizator akcije. Deca OŠ "Sonja Marinković" i OŠ "Jovan Popović" pokazali su svoju humanost i preko 200 čestitki su napravili učenici ove dve škole, sama humanitarna akcija je bila propraćena i dečijim programom kao i dodelom paketića.

"Prvo je predlog bio da se u ovu akciju uključe samo učenici prvog razreda međutim pošto odziv se pokazao kao dobar upravo naša škola je predložila da se akcija digne na nivo škole i zaista smo prikupili mnogo sredstava.", rekla je Sofija Babić, iz OŠ Jovan Popović.

Više od 300 dece je uživalo u predstavi u predstavi "Crvenkapa i zbumeni vuk" Novosadskog novog teatra, kao i animatorskim tačkama "Haos animatora".

"Smatram da je akcija jako dobra posebno što su organizovali mladi ljudi, studenti to je njima veliko dragoceno iskustvo nama je jako značajno što su nas prepoznali kao partnera i vrlo rado smo se odazvali ovoj akciji, navela je Ivana Koprivica iz Centra za porodični smeštaj i usvojenje NS.





Datum: 16.12.2016

Medij: Svet-vip

Rubrika: Bez naslova

Autori: naručena objava

Teme: Minaqua

Naslov: IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA

Napomena:

Površina: 665

Tiraž: 0



Strana: 23

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminaqua.com





Datum: 15.12.2016
Medij: SAT plus
Rubrika: Bez naslova
Avtori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: NAVAK

Napomena:
Površina: 691
Tiraž: 50000



Strana: 77

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

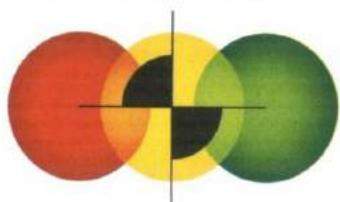
>>> JAVITE NAM BROJ POLISE BEZ VAUČERA, BEZ PROCEDURA DOĐITE NA BESPLATAN PROGRAM DOZVOLA PLUS*

* 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 pohadaju 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!



NAVAK
NACIONALNA VOZAČKA AKADEMIJA

partnerstvu sa



ZAHVALUJUJEMO NA PODRŠCI





Datum: 15.12.2016
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Naslov: Poklon kompanije Minakva

Početak: 15.12.2016 06:30:00
Kraj: 15.12.2016 09:05:00
Emisija: 15.12.2016 08:37:00
Prilog: 15.12.2016 08:37:56

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

Voditelj:

A, Minakva će i ovoga jutra dodeliti poklone najbržem gledaocu novosadskog jutra koji se javi na sledeći broj telefona 402-469. Novosadska kompanija Minakva 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 joda i vrhunski kvalitet proizvoda čine Minakvu ono što se 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 i danas bili sa nama, vidimo se sutra u istom terminu od 6 i 30. Do tada ne menjajte kanal i želim vam prijatan dan.





Datum: 14.12.2016

Medij: www.dnevnik.rs

Link: <http://www.dnevnik.rs/sport/tradicija-koja-opstaje-i-u-teškim-vremenima>

Autori:

Teme: Minaqua

Naslov: Tradicija koja opstaje i u teškim vremenima

Napomena:



Tradicionalni dečji turnir Šah u škole opstaje i u teškim vremenima. Glavni koordinator Željko Medar nije ovu manifestaciju organizovao prvi put, ali prvi put u novosadskoj OŠ "Dositej Obradović". Medar je već po običaju našao plodno tle u OŠ "Dositej Obradović", u kojoj se već sada vidi moćna šahovska sekcija, i naišao je na punu podršku i razumevanje roditelja i direktora škole Stanka Paunića. Paunić je na svečanom otvaranju rekao da se nada da će i narednih godina ova škola biti domaćin šahovskih druženja. Ne krijući svoje oduševljenje šahovskim događajem, pozvao je sve prisutne na nova druženja u narednom periodu. Turnir je održan u organizaciji DŠK Kapablanka 1992, a u saradnji sa školom domaćina, ŠK Dnevnik, ŠS Novog Sada i Društvo novinara Vojvodine. Takmičari su bili podeljeni u pet grupa: najmlađi, mlađe devojčice, mlađi dečaci, starije devojčice i stariji dečaci, njih ukupno 115. Lep broj, kada se uzme u obzir da su odsutna bila deca iz Beograda zbog prvenstvo grada. Zato su u Novi Sad došla deca iz Odžaka, Čuruga, Starih Banovaca, Sombora, Pančeva, Kikinde i drugih mesta Vojvodine... Igrano je 6 kola uz tempo igre od 20 minuta po igraču. Kod najmlađih devojčica najbolja je bila Teodora Jauković sa 3,5 poena, ispred Emilije Vugdalić sa 3 i Lare Mijatov sa istim brojem bodova, sve tri. Kod mlađih devojčica pobedila je očekivano Anja Jovanović sa 5 bodova, druga je bila Milica Vuković sa 3,5 a treća Sofija Pezelj sa 3. U grupi starijih devojčica pobedila je Ivana Grujić sa 3 poena, koliko je imala i Mirjana Krminac, a treća je bila Magdalina Vojinović sa 2. U najmlađoj grupi dečaka ubedljiv je bio Andrej Ljepić sa svih 6 pobeda, ispred Nikole Lukića sa 5 i Strahinje Radišića sa istim brojem bodova. U grupi mlađih dečaka, zbog nešto boljih dodatnih kriterijuma, pobedio je Nikola D. Marković, ispred Marka Milanovića, obojica sa 5,5 poena, a treći je bio Lazar Davidov sa 5. U grupi starijih dečaka najveći favorit po rejtingu je bio Miloš M. Stanković, što je i opravdao prvim mestom sa 5,5 poena. Druga je bila Marijana Bilić sa 5 poena (po sopstvenoj želji igrala u grupi sa dečacima), dok je Jakov Petrić sa 4,5 bio treći. Turnir je organizovan pod pokroviteljstvom Gradske uprave za sport i omladinu Novog Sada, uz podršku kompanije Minakva i STR Kolačići.- Zahvalujem se sudijskom timu koji je besprekorno obavio svoju dužnost,





Datum: 14.12.2016

Medij: www.dnevnik.rs

Link: <http://www.dnevnik.rs/sport/tradicija-koja-opstaje-i-u-teškim-vremenima>

Autori:

Teme: Minaqua

Naslov: Tradicija koja opstaje i u teškim vremenima

Napomena:

sponzorima, OŠ „Dositej Obradović“ i direktoru Pauniću. U ovim teškim vremenima nije lako doći do sredstava da se organizuje turnir. Neki su pokušali i da ga omalovaže, ali nisu uspeli u tome. Prošle godine, iako bez sredstava, uspeli smo da održimo turnir sa 164 učesnika iz cele Vojvodine i Beograda – rekao je Medar.Nadamo se da će ovakvih turnira biti i u drugim sredinama, jer se upravo na njima rađaju budući šampioni.M. Stanković





Datum: 11.12.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Novosadska hronika
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Naslov: Paketići za vršnjake iz Dečjeg sela

Napomena:
Površina: 172
Tiraž: 0



Strana: 15



Фото Ф. Бакић

ТРЕЋИ ХУМАНИТАРНИ ТУРНИР „ГОЛ ЗА ОСМЕХ“

Пакетићи за вршњаке из Деčјег села

Већ трећу годину за редом малишани ОШ „Прва војвођанска бригада“ и рукометног клуба „Адут“ са својим гостима, овога пута вршњацима из осталих новосадских основних школа, као и из Беочина, Шида, Руме, Темерина и Бачког Јарка, испричали су најлепшу причу, ону која никога не може да остави равнодушним. Реч је о хуманитарном турниру „Гол за осмех“ иза чије организације стоји РК „Адут“ са Браниславом Радишићем на челу. Иако се ради о основцима од седам до десет година, они су показали велико срце, дарујући вршњацима из Деčјег села „Др Милорад Павловић“ из Сремске Каменице пакетиће које су сами осмислили и креирали у сарадњи са својим родитељима.

- Овој акцији допринос је даљо више од 170 деčака и девојчица окупљених у 16 екипа - рекао је Радишић. - Свако дете,

у складу са својим могућностима, са великим љубављу креирало је пакетић, а нашим другарима из Деčјег села предали смо око 250 пакетића. Надам се да смо им колико-толико улепшали предстојеће празнике. Захвалност дугујемо ГРСНС, РСВ, Градској управи за спорт и омладину, „Минакви“ и ОШ „Прва војвођанска бригада“, која нам је обезбедила салу.

Осмеси малишана из Деčјег села доволно су говорили шта за њих представља овај гест, што је потврдио и васпитач Радослав Обрадовић задужен за њихове физичке активности у селу.

- Успешно сарађујемо већ годинама са РК „Адут“, који показује леп гест према нашој деци. Захвалио бих се деци и њиховим родитељима што су нам указали пажњу - рекао је Обрадовић.
J. Галић





Datum: 09.12.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA

Napomena:
Površina: 701
Tiraž: 0



Strana: 2

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminaqua.com





Datum: 09.12.2016

Medij: Dnevnik

Rubrika: Novi Sad

Autori: J. Galić

Teme: Minaqua

Naslov: Mališani igraju za Dečje selo

Napomena:

Površina: 207

Tiraž: 0



Strana: 16

СУТРА У ОШ „ПРВА ВОЈВОЂАНСКА БРИГАДА”

Малишани играју за Дечје село

Да хуманост није својствена само старијима, показаће трећи пут заредом малишани члнови рукометне секције ОШ „Прва војвођанска бригада“ и РК „Адут“, као и њихови гости вршњаци из новосадских основних школа, Беочина, Степановићева, Шида, Суботице, Руме, Темерина и Зрењанина. Окупљени око једног циља, под слоганом „Гол за осмех“, малишани ће се сутра надметати у мини-рукомету, а свако од њих направиће новогодишњи пакетић и колико-толико обрадовати вршњаке из Дечјег села „Др Милорад Павловић“ у Сремској Каменици.

– Једнодневни турнир нема такмичарски карактер, овде је свако дете победник самим тим што је показало хуманост и емпатију за вршњаке без родитељског старања – рекао је организатор и директор РК „Адут“ Бранислав Радишић. – Осим хуманости, наша мисија је и да популаришемо и промовишемо рукомет међу децом, да их анимирамо, чиме подржавамо акцију Градске управе за



Илане скупљено много новогодишњих пакетића

спорт и омладину да се спорт врати у школе, с акцентом на масовности.

Хуманитарни турнир одржаће се сутра од 10 до 15 часова у ОШ „Прва војвођанска бригада“.

– Сваки учесник са својим родитељима, у складу с могућностима, направиће пакетић – гардероба, играчке који ће током турнира бити уручен представницима Дечјег села. Позвао бих и остале суграђане, чија де-

ца нису део манифестације, да допринесу акцији, као што су то радили и претходна два пута. Жеља нам је да нам се прикључе и компаније, као што је то већ урадила „Минаква“, која је и овога пута стала уз нас – рекао је Радишић, који се захвалио домаћину, директору ОШ „Прва војвођанска бригада“ Оливеру Стојановићу као и Градској управи за спорт и омладину, ГО СНС-а и РСВ-у.

J. Галић





Datum: 08.12.2016
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Naslov: Poklon od Minakve

Početak: 08.12.2016 06:30:00
Kraj: 08.12.2016 09:00:00
Emisija: 08.12.2016 08:28:00
Prilog: 08.12.2016 08:28:40
Trajanje: 02:30:00
00:00:24

Spiker

A Minakva i ovog četvrtka dodeljuje poklon jednom gledaocu Novosadskog jutra koji se najbrže javi na telefon 402-469. A dok vi telefonirate, novosadska kompanija Minakva ima dugogodišnju tradiciju na domaćem tržištu. Proizvodni assortiman Minakve čine Minakva gazirana mineralna voda, negazirana mineralna voda, Minakva Light, gazirani sokovi, Minakva oranžada i limunada i dečji 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 srećnu i zdravu budućnost.





Datum: 02.12.2016

Medij: Senza

Rubrika: Bez naslova

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: JOD ENERGIJA ZA SVAKI DAN

Napomena:

Površina: 583

Tiraž: 9116



Strana: 35

Jod energija ZA SVAKI DAN

PROMO

Većini ljudi je poznato da je jod sastavni deo hormona štitne žlezde i da se radi o hemijskom elementu neophodnom za razvoj i funkcionsanje našeg organizma. Ono što nije toliko poznato jeste da se jod nekada koristio kao lek ali je vremenom, iako vrlo delotvoran, pao u zaborav. Obzirom na mogućnosti joda i njegovu efikasnost u lečenju mnogih bolesti, moramo prestati da ga zanemaruјemo. Nedostatak joda može da izazove loše raspoloženje odnosno hipotireozu koja je uzrok simptoma sličnih depresiji, ali i hroničan umor i pad energije koji su takođe posledica smanjenog rada štitne žlezde. Neki od simptoma koji pokazuju da vaš organizam žudi za jodom: loša memorija, umor, nejasno razmišljanje, simptomi depresije, slabost, hladne ruke i stopala, suva koža, lomljivi nokti, spori refleksi, zadržavanje tečnosti, debljina, grčevi u mišićima itd. Najlakši i najjeftiniji način da pojačamo unos joda je korišćenje jodirane soli kod kuće, ali je važno znati da obična kuhinjska so nije dovoljan izvor joda.

Morate priznati da ste se bezbroj puta osećali loše i bezvrijedno, bez nekog određenog razloga. Možda se upravo tada radilo o nedostatku nekog važnog minerala u vašem organizmu. Osim neadekvatnog načina ishrane i stresnog načina života, dugotrajno uzimanje lekova poput steroida, prekomerno konzumiranje alkohola, pušenje, čak i svakodnevno ispijanje kafe i čaja dovodi do smanjenja minerala u organizmu. Brz način života kojim danas živimo ima i svoju cenu: puno stresa, premorenost i nervozu. Stres je deo života miliona ljudi i njegove posledice na zdravlje nisu od koristi. Iako je teško potpuno eliminisati stres, postoje načini da se njegove posledice smanje.

Kako se boriti sa stresom? Mnogi preporučuju da je najbolje sredstvo za ublažavanje efekata stresa pravilna i zdrava ishrana. Najčešća posledica stresa je pad imuniteta, što nas čini podložnim raznim infekcijama, prehladama i virusima. Ali da li ste znali da važnu ulogu u odgovoru našeg organizma na stres ima upravo mikronutrijent jod? Poznato je da je jod sastavni deo hormona štitne žlezde, koji utiču na sve procese u našem organizmu.

Redovnim unosom ovog minerala pomozite svom organizmu da se izbori sa svakodnevnicom. Malo ljudi zna da je jod, osim što je neophodan za stvaranje hormona štitne žlezde važan i za razvoj moždanih struktura, razvoj inteligencije, ima veliki uticaj na pamćenje i reguliše metabolizam. Nedostatak ovog nutrijenta je najčešći pojedinačni uzrok mentalne zaostalosti u svetu.

Postoji jednostavan način da proverite da li imate dovoljno joda u organizmu. Uvečer pred spavanje nanesite pomoću štapića za usi ili obične vate na unutrašnji deo ruke tri linije povidon joda: tanku, malo debљu i najdeblju. Ako ujutro ne vidite trag sve tri linije, obavezno se obratite endokrinologu. Ako je ostala samo jedna deblja linija, preispitajte svoj režim ishrane. Jod je neophodno svakodnevno unositi hranom i pićem u količini od oko 150 mikrograma.

Stoga ne bi bilo loše da više pažnje obratite na izbora namirnica, koje će biti zastupljenje u vašem jelovniku, a koje će sadržati jod. Namirnice najbogatije jodom su morski plodovi (alge, rakovi, školjke, riba), koštunjavu voće a nešto manje ga ima u mlečnim proizvodima.





Datum: 02.12.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA

Napomena:
Površina: 652
Tiraž: 0



Strana: 23

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminaqua.com





Datum: 01.12.2016
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Naslov: Minaqua poklanja

Početak: 01.12.2016 06:30:00
Kraj: 01.12.2016 09:00:00
Emisija: 01.12.2016 08:38:00
Prilog: 01.12.2016 08:38:44

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

Voditelj:

Minaqua i ovoga jutra dodeljuje poklon iznenađenja za jednog gledaoca koji se najbrže javi na sledeći broj telefona 021/402-469. A dok vi telefonirate, da kažemo, da novosadska kompanija Minaqua ima dugogodišnju tradiciju na domaćem tržištu. Proizvodni assortiman Minaque čine Minaqua gazirana mineralna voda, negazirana mineralna voda, Minaqua life, gazirani sokovi, Minaqua orandžada i limunada, i dečiji sokovi Jodi sa ukusom jabuke i višnje. Sadržaj dragocenog minerala joda i vrhunski kvalitet proizvoda je ono čime se Minequa proizvodi izdvajaju od drugih. Budite odgovorni prema svom zdravlju za vašu srećnu i zdravu budućnost.





Datum: 01.12.2016

Medij: Dnevnik

Rubrika: Sport

Autori: naručena objava

Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME - OK PARTIZAN

Napomena:

Površina: 298

Tiraž: 0



Strana: 26

37935

**SUPERLIGA ZA SENIORE
SEZONA 2016/17. VIII KOLO**

IGRAJMO ZAJEDNO!

ULAZ BESPLATAN

OK VOJVODINA NS SEME

OK PARTIZAN

NOVI SAD
MALA SALA
SPC «VOJVODINA»

ČETVRTAK
1. 12. 2016.
18 ČASOVA

unit

DNEVNIK
PRVIRADIO
PTB

MINAQUA

DOOR

tims.

GODEA MEDIC

HRONOG ISHRAÑU

CARIFER

