



Naslov: NAVAK

Datum: 30.06.2016  
Medij: SAT plus  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Napomena:  
Površina: 722  
Tiraž: 50000



Strana: 2

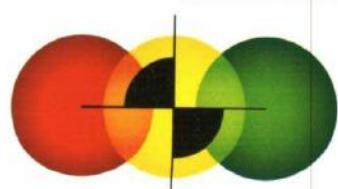
**IMATE AUTOMOBIL ? PLATILI STE OBAVEZNO OSIGURANJE ? AKO JE POLISA DDOR NOVI SAD OTVARAMO KAPIJE ZA VAS !**

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

\* ili ustupite svoje mesto članu porodice

**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 !



ZAHVALUJEMO NA PODRŠCI

**NAVAK**  
NACIONALNA VOZAČKA AKADEMija

u partnerstvu sa

**TOYOTA**

**DDOR**  
NOVI SAD



**GOODYEAR**  
MADE TO FEEL GOOD.

**MINAQUA**

**AMSS CMV**

**THE NORTH FACE**

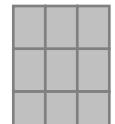




Naslov: Minaqua

Datum: 29.06.2016  
Medij: Svet-vip  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Napomena:  
Površina: 632  
Tiraž: 0



# IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



## MINAQUA

Samo takva!

[www.bbminaqua.com](http://www.bbminaqua.com)





Datum: 26.06.2016  
Medij: Dnevnik  
Rubrika: Društvo  
Autori: Redakcija  
Teme: Jod

Naslov: Jod - dragoceni mineral

Napomena:  
Površina: 289  
Tiraž: 0



Strana: 7

ЈАПАНЦИ ХРАНОМ ОБЕЗБЕЂУЈУ ДОБРО ЗДРАВЉЕ

37133

# Јод - драгоценни минерал

Здрава исхрана постаје најважнији задатак модерног доба. Између свих производа који нам се нуде на тржишту, тешко је изабрати оне најбоље, природне, здраве, а истовремено и укусне. Људи широм света све чешће занемарују унос важних елемената кроз воће и поврће, а због бројних обавеза прибегавају брзој храни.

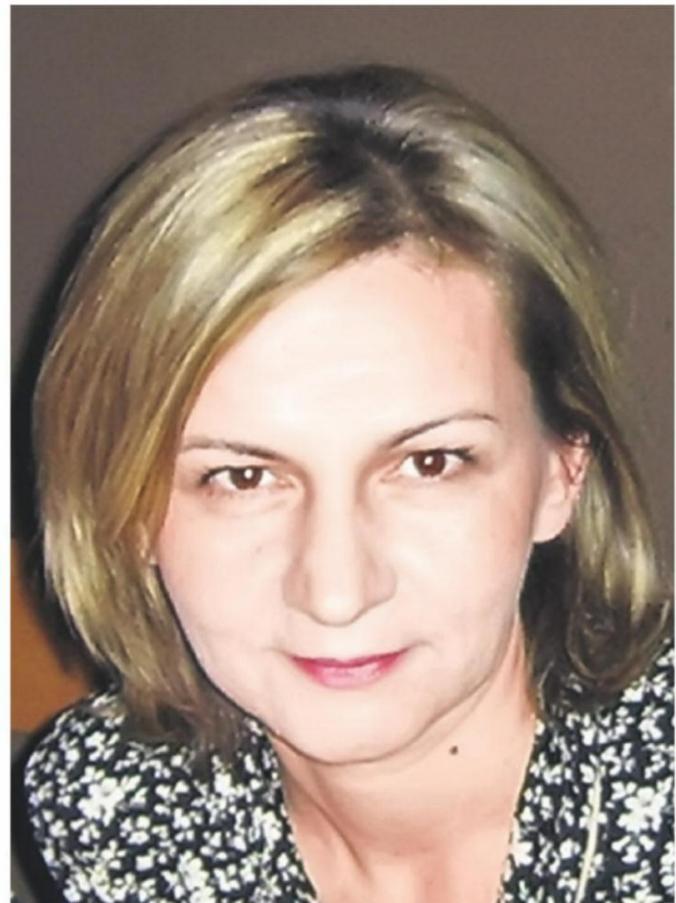
Свесним удаљавањем од природе угрожавамо своје здравље, што се кад-тад примети. Један од елемената који се најчешће заједно са јодом користе је јод, а може да се каже да је међу најважнијима. Без јода нема развоја, живота и здравља. Један је од ретких минерала који је најзаслужнији за развој централног нервног система, а не добија доволно пажње.

- Иако здравствене организације упозоравају на опасност од дефицинта јода, становништво није добро упознато колико је овај елемент важан. Од јода зависи целокупан метаболизам, рад штитне жлезде, менталне активности - каже педијатар-ендокринолог др Славица Даутовић.

Од давнина је јод у народу познат као добар антисептик, а најновија истраживања доводе недостатак овог минерала у директну везу са настанком много озбиљнијих болести као што су рак дојке, фиброзистичне промене на дојкама, рак штитне жлезде и друга оболења.

Како би се спречиле негативне последице недостатка јода, Светска здравствена организација препоручује свакодневни унос 150 микрограма јода, што представља минималну потребу организма. Јапан је једна од најразвијенијих земаља света. Разлог томе многи виде у просечном дневном уносу јода по глави становника. Јод је микроелемент који утиче на развој интелектуалних способности, а посебно на памћење и концентрацију. Јапан је земља у којој је дневни унос јода по глави становника највећи у свету. Због велике заступљености морских плодова у ис храни, Јапан је и земља са најмањим бројем малигних болести. Министарство здравља Јапана саветује да дневни унос јода буде чак неколико милиграма, па и више од пет милиграма. У јапанском приобаљу просечан дневни унос јода прелази 14 мг.

Ове препоруке су чак 30 пута веће од препорука за дневни унос јода у САД и Европи. Јод је највише заступљен у храни морског порекла, као што су алге, риба и школке, а мало мање у млечним производима и поврћу.



Педијатар ендокринолог др Славица Даутовић





Datum: 25.06.2016

Medij: Blic žena

Rubrika: Zdravlje

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: JOD BLAGODET ZA ZDRAVLJE

Napomena:

Površina: 142

Tiraž: 129736



Strana: 25



Dr. Slavica  
Dautović,  
pedijatar –  
endokrinolog

## JOD BLAGODET ZA ZDRAVLJE

Jod je esencijalni mikrolelement i u našem telu se nalazi u tragovima a krucijalan je za svaku ćeliju u našem telu. Sastavni je deo hormona štitne žlezde, koja upravlja skoro svakim biohemijskim procesom u našem organizmu. Jod se u organizam unosi prvenstveno hranom. Međutim tempo, način života, uznapredovala industrija menja do sada poznate podatke. Obavezno jodiranje soli, hleba, preporuka da se jede što više plave ribe kako bi se nadomestio jod danas nisu dovoljne. Jod je u pekarskoj industriji zamenjen bromom, zato što je jeftiniji, ali ujedno blokira vezivanje joda za štitnu žlezdu. „Isticanje štetnosti soli dovelo je do smanjene potrošnje ovog suplementa a samim tim i unosa joda. I sve da smo u stanju da pojedemo 2 kg ribe, ne treba zaboraviti da se uz jod koji se u ribi nalazi unosi i živa, i tada jod služi kao pomoć kod izbacivanja ovog teškog metala.“ ( Dr Slavica Dautović, pedijatar - endokrinolog).

Iz svega navedenog možemo zaključiti da saznanja o jodu, koja smo imali pre 20.30 godina nisu primenjiva danas. Jedino tvrdnja stara 100 godina da je jod univerzalni lek bi mogla da se ponovo izvuče iz zaborava i primeni u praksi.

Po preporuci Svetske zdravstvene organizacije preporučeni dnevni unos joda iznosi 150 mikrograma dnevno. Ova kalkulacija se temelji na potrebama štitne žlezde a potrebe ostalih organa nisu uračunate. Lekar Guy Abraham tvrdi da su sadašnje preporučene količine joda nedovoljne i da bi dnevni unos trebalo da se meri u mikrogramima a ne miligramima.

„ Medicinska jodofobija“ kako Abraham naziva bezrazložan strah prema visokim dozama joda, ne bi trebalo da postoji.





Datum: 25.06.2016  
 Medij: Blic žena  
 Rubrika: Zdravlje  
 Autori: Jelena Pantović  
 Tema: Jod

Naslov: Uz jod se bolje pamti

Napomena:  
 Površina: 351  
 Tiraž: 129736



Strana: 25

# Uz jod se bolje pamti

Ovaj mineral dugo je bio povezivan samo sa funkcijom štitaste žlezde, a zapravo je od suštinske važnosti za pravilan rad mozga



Čak 72 odsto svetskog stanovništva pati od poremećaja uzrokovanih nedostatkom joda. Svetska zdravstvena organizacija priznaje manjak ovog minerala u ljudskom organizmu kao jedan od uzroka mentalne zaostalosti kod dece. Nedostatak joda identifikovan je kao značajan zdravstveni problem u 129 zemalja.

## Važniji od vitamina C

Ovi podaci govore dovoljno, sveđe o nedovoljnoj informisanosti o tome da je jod potreban svakoj ćeliji ljudskog organizma. Kada mislite na vitamine i minerale, jod verovatno nije prva stvar koja vam padne na pamet. Ipak, ovaj mineral može da bude važniji i od kalcijuma i od vitamina C. Dugo je bio povezivan samo sa funkcijom štitaste žlezde, ali zapravo je od suštinske važnosti za mozak i njegov pravilan rad.

– Manje je poznato da jod utiče ne samo na stvaranje, već i na održavanje kognitivnih funkcija, koncentraciju i pamćenje. Već je dokazano da trudnice treba da uzimaju jod kao dodatak ishrani jer će to podstići bebin kognitivni razvoj i povećati koeficijent inteligencije. **Loš san, pad koncentracije ili problemi s pamćenjem, mogu biti upravo posledica nedostatka joda u organizmu** – kaže nam dr Aleksandra Milosavljević.

## Većina ljudi ga nema dovoljno

Najnovija istraživanja u svetu potvrđuju značaj joda ne samo za razvoj in-

### SAVET EKSPERTA

**Dr Aleksandra Milosavljević**  
lekar opšte prakse



telektualnih potencijala kod dece već i za funkcionisanje kognitivnih kapaciteta ljudi starijih od 50 godina.

– Suštinski, vi lako iz krvi možete proveriti da li vam jod nedostaje, ali to nije potrebno, jer ga većina ljudi nema dovoljno. Zato ga treba nadoknaditi iz jodirane morske soli, hrane iz mora, mineralnih voda... Ne čekajte da vam se nedostatak joda odrazi na pamćenje – zaključuje doktorka.

## Teško se apsorbuje

Nutricionista Branka Mirković podseća da su u kontinentalnim delovima sveta, udaljenim od mora i okeana, problemi sa mentalnim razvojem mnogo izraženiji, pa preporučuje i mlađe orahe koji se potapaju u med, ali i prirodne mineralne vode koje treba uzimati što češće.

– Ljudski organizam, ukoliko je zdrav, ne može da ima problema zbog eventualnog viška ovog minerala koji se inače teško apsorbuje – kaže naša sagovornica – pre svega, jer ga iz organizma potiskuju bromidi, pesticidi i drugi aditivi iz hrane koji sprečavaju njegovo vezivanje.

Zato, pijte vodu bogatu prirodno rastvorenim jodom kako biste hidrirali organizam i obezbedili unos dovoljne količine ovog minerala neophodnog za pamćenje i koncentraciju. I neka vam na meniju bar jednom nedeljno budu morski plodovi ili riba začinjeni himalajskom solju.

**Jelena Pantović**  
[jelena.pantovic@bliczena.rs](mailto:jelena.pantovic@bliczena.rs)





Datum: 22.06.2016  
 Medij: Inbar  
 Rubrika: Bez naslova  
 Autori: Redakcija  
 Tema: Minaqua

Naslov: Voda na malim ekranima

Napomena:  
 Površina: 547  
 Tiraž: 0



Strana: 64

nielsen

# Voda na malim ekranima



Srbija

Predstavljamo vam pregled oglašavanja kategorije

Bezalkoholnih pića. Izvor za ove podatke je Nielsen Audience Measurement Srbija (Nielsen Audience Measurement je specijalizovana agencija za istraživanje gledanosti televizije, [www.nielsentam.tv](http://www.nielsentam.tv)).

TV stанице: RTS 1; RTS 2; PRVA; PINK; B92; Happy - Happy K

- Ciljna grupa: populacija starija od 4 godine (Total 4+)
- Period: 01.02.2015 - 31.01.2016, ponedeljak - nedelja, 00-24h
- Panel televizijskih gledalaca: 880 domaćinstava, sa instaliranih 1.290 plesmetara

## OGLAŠAVANJE / SEKTOR

Sektor / Varijable	Eq. GRP	%
PREHRAMENI PROIZVODI I BEZALKOHOLNA PIĆA	327.423	20,5
MEDICINSKI I SANITETSKI ARTIKLI	245.034	15,4
TRGOVINA	228.378	14,3
KOZMETIČKI PROIZVODI	173.894	10,9
TELEKOMUNIKACIJE	124.386	7,8
ČAJ, KAFA, CIGARETE I ALKOHOLNA PIĆA	88.751	5,6
Banke, osiguravajuća društva, menjačnice	80.089	5,0
HOBII I SLOBODNO VРЕME	79.580	5,0
KUĆNA HEMIJA I KUĆNE POTREPŠTINE	62.255	3,9
MEDIJI	51.629	3,2
USLUGE	24.602	1,5
OPREMA STAMBENOG I KANCELARIJSKOG PROSTORA	16.846	1,1
POLITIČKA OGLAŠAVANJA I HUMANITARNE AKCIJE	16.134	1,0
ELEKTRIČNI UREDAJI ZA DOMAĆINSTVO	15.126	1,0
INDUSTRIJA, POLJOPRIVREDNA, ENERGETIKA	13.600	0,9
DECЈIĆA OPREMA I PREHRANA	11.925	0,8
TRANSPORT	11.449	0,7
OSTALO I NEPOZNATO	8.634	0,5
KOMPЈUTERI	6.550	0,4
ODEЋA, OBУĆA I MODNI DETALJI	5.862	0,4
OBRAZOVANJE	3.097	0,2
AUDIO I VIDEO OPREMA	69	0,0
<b>TOTAL SRBIJA</b>	<b>1.595.313</b>	<b>100,0</b>

## OGLAŠAVANJE / SEKTOR / KATEGORIJA

### PREHRAMENI PROIZVODI I BEZALKOHOLNA PIĆA

Kategorija	Eq. GRP	%
SLATKIŠI	111.936	34,2
BEZALKOHOLNA PIĆA	88.811	27,1
ČIPS I GRICKALICE	30.029	9,2
MESNE PRERADEVINE	27.932	8,5
MLECNI PROIZVODI	26.106	8,0
ZAĆINI	13.884	4,2
OSNOVNE ŽIVOTNE NAMIRNICE	12.490	3,8
ŽIVOTINSKA HRANA	4.855	1,5
OSTALA PREHRANA	4.698	1,4
ZAMRZNUTA HRANA	2.375	0,7
KORPORATIVNO OGLAŠAVANJE PREHRANA	2.110	0,6
INSTANT HRANA	1.987	0,6
ZAKUPLJENI TERMINI PREHRAMBENI PROIZVODI	211	0,1
<b>TOTAL</b>	<b>327.423</b>	<b>100,0</b>

## OGLAŠAVANJE / KATEGORIJA / POTKATEGORIJA

### BEZALKOHOLNA PIĆA

Potkategorija	Eq. GRP	%
MINERALNA VODA	31.508	35,5
GAZIRANI SOKOVI	30.557	34,4
NEGАЗIRANI SOKOVI	17.080	19,2
LEDENI ČAJ	4.714	5,3
ENERGETSKI NAPICI	3.487	3,9
INSTANT SOKOVI	1.465	1,7
<b>TOTAL</b>	<b>88.811</b>	<b>100,0</b>

Varijable u analizi su EQ GRP 30 na ciljnoj grupi Total 4+ i njihov ideo. GRP je suma rejtinga svakog individualnog spota. EQ GRP ili 30 sekundi GRP-a je jednak GRP-u, koji bi se ostvario kada bi dužina spota bila 30 sekundi.

Svaki proizvod ima posebnu ciljnu grupu, a da bi bilo moguće uraditi uporedivu analizu - potrebno je bilo za celu kategoriju izabrati jednu ciljnu grupu. To je ciljna grupa Total 4+. Rezultati bi bili drugačiji kada bi, na primer, uzeli ciljnu grupu žene 18-49.

## TOP OGЛАШИВАЧИ BEZALKOHOLNA PIĆA



Oглаšиваč	Eq. GRP	%
COCA-COLA	51.911	58,5
MOJI BRENDovi - KNJAZ MILOŠ	5.960	6,7
NECTAR	5.365	6,0
AGROKOR - MIVELA	5.278	5,9
VODAVODA	5.028	5,7
AGROKOR - JAMNICA	3.823	4,3
BAHUS	2.300	2,6
ATLANTIC GRUPA - DROGA KOLINSKA	2.294	2,6
RAUCH	1.450	1,6
RED BULL	1.110	1,3
PLANINKA KURŠUMLIJA	949	1,1
HEBA BUJANOVAC	779	0,9
ATLANTIC GRUPA	763	0,9
FRUVITA	657	0,7
HELL ENERGY	463	0,5
SWISSLION	437	0,5
MINAQUA	235	0,3
PMV TRONOŠA	10	0,0
<b>TOTAL</b>	<b>88.811</b>	<b>100,0</b>

## TOP BRENDovi BEZALKOHOLNA PIĆA



Brend	Eq. GRP	%
COCA-COLA	17.636	19,9
ROSA VODA	10.343	11,7
NEXT	6.440	7,3
FANTA	5.804	6,5
MIVELA	5.278	5,9
VODAVODA	5.028	5,7
NECTAR	4.609	5,2
SCHWEPPES	4.482	5,1
KNJAZ MILOŠ	3.557	4,0
NESTEA	3.399	3,8
JANA	2.902	3,3
JOY	2.650	3,0
AQUA VIVA	2.404	2,7
NAEKS	2.300	2,6
BRAVO	1.421	1,6
COCKTA	1.204	1,4
ULTRA ENERGY	1.157	1,3
RED BULL	1.110	1,3
DONAT MG	1.090	1,2
PROLOM VODA	949	1,1
OSTALI	5.049	5,7
<b>TOTAL</b>	<b>88.811</b>	<b>100,0</b>





Datum: 22.06.2016  
 Medij: Instore  
 Rubrika: Dodatak  
 Autori: Redakcija  
 Tema: Minaqua

Naslov: Bezalkoholna pića

Napomena:  
 Površina: 1144  
 Tiraž: 12115



Strana: 18,19

inMedia

nielsen

# Bezalkoholna pića



Srbija

Predstavljamo vam pregled oglašavanja kategorije Bezalkoholnih pića. Izvor za ove podatke je Nielsen Audience Measurement Srbija (Nielsen Audience Measurement je specijalizovana agencija za istraživanje gledanosti televizije, [www.nielsen.com.tv](http://www.nielsen.com.tv)).

TV stанице: RTS 1; RTS 2; PRVA; PINK; B92; Happy - Happy K  
 • Ciljna grupa: populacija starija od 4 godine (Total 4+)  
 • Period: 01.02.2015 - 31.01.2016, ponedeljak – nedelja, 00-24h  
 • Panel televizijskih gledalaca: 880 domaćinstava, sa instaliranim 1.290 priplimetara

## OGLAŠAVANJE/SEKTOR

Sektor/Varijable	Eq. GRP	%
PREHRAMBENI PROIZVODI I BEZALKOHOLNA PIĆA	327.423	20,5
MEDICINSKI I SANITETSKI ARTIKLI	245.034	15,4
TRGOVINA	228.378	14,3
KOZMETIČKI PROIZVODI	173.894	10,9
TELEKOMUNIKACIJE	124.386	7,8
ČAJ, KAFU, CIGARETE I ALKOHOLNA PIĆA	88.751	5,6
Banke, osiguravajuća društva, menjačnice	80.089	5,0
Hobi i slobodno vreme	79.580	5,0
KUĆNA HEMIJA I KUĆNE POTREPŠTINE	62.255	3,9
MEDiji	51.629	3,2
USLUGE	24.602	1,5
OPREMA STAMBENOG I KANCELARIJSKOG PROSTORA	16.846	1,1
POLITIČKA OGLAŠAVANJA I HUMANITARNE AKCIJE	16.134	1,0
ELEKTRIČNI UREBAJI ZA DOMAĆINSTVO	15.126	1,0
INDUSTRIJA, POLJOPRIVREDNA, ENERGETIKA	13.600	0,9
DECЈA OPREMA I PREHRANA	11.925	0,8
TRANSPORT	11.449	0,7
OSTALO I NEPOZNATO	8.634	0,5
KOMPјUTERI	6.550	0,4
ODEЋA, OBUĆA I MODNI DETALJI	5.862	0,4
OBRAZOVANJE	3.097	0,2
AUDIO I VIDEO OPREMA	69	0,0
<b>TOTAL SRBIJA</b>	<b>1.595.313</b>	<b>100,0</b>

## OGLAŠAVANJE/SEKTOR/KATEGORIJA

### PREHRAMBENI PROIZVODI I BEZALKOHOLNA PIĆA

Kategorija	Eq. GRP	%
SLATKIŠI	111.936	34,2
BEZALKOHOLNA PIĆA	88.811	27,1
ČIPS I GRICKALICE	30.029	9,2
MESNE PRERADEVINE	27.932	8,5
MLEČNI PROIZVODI	26.106	8,0
ZACINI	13.884	4,2
OSNOVNE ŽIVOTNE NAMIRNICE	12.490	3,8
ŽIVOTINJSKA HRANA	4.855	1,5
OSTALA PREHRANA	4.698	1,4
ZAMRZNUTA HRANA	2.375	0,7
KORPORATIVNO OGLAŠAVANJE PREHRANA	2.110	0,6
INSTANT HRANA	1.987	0,6
ZAKUPLJENI TERMINI PREHRAMBENI PROIZVODI	211	0,1
<b>TOTAL</b>	<b>327.423</b>	<b>100,0</b>

## OGLAŠAVANJE/KATEGORIJA/POTKATEGORIJA

### BEZALKOHOLNA PIĆA

Potkategorija	Eq. GRP	%
MINERALNA VODA	31.508	35,5
GAZIRANI SOKOVI	30.557	34,4
NEGАЗIRANI SOKOVI	17.080	19,2
LEDENI ČAJ	4.714	5,3
ENERGETSKI NAPICI	3.487	3,9
INSTANT SOKOVI	1.465	1,7
<b>TOTAL</b>	<b>88.811</b>	<b>100,0</b>

Varijable u analizi su EQ GRP 30 na ciljnoj grupi Total 4+ i njihov ideo. GRP je suma ređinga svakog individualnog spota.  
 EQ GRP ili 30 sekundi GRP-a je jednak GRP-u, koji bi se ostvario kada bi dužina spota bila 30 sekundi.

Svaki proizvod ima posebnu ciljnu grupu, a da bi bilo moguće uraditi uporedivu analizu - potrebno je bilo za celu kategoriju izabrati jednu ciljnu grupu. To je ciljna grupa Total 4+. Rezultati bi bili drugačiji kada bi, na primer, uzeli ciljnu grupu žene 18-49.

## TOP OGLAŠIVAČI BEZALKOHOLNA PIĆA



Oglašivač	Eq. GRP	%
COCA-COLA	51.911	58,5
MOJI BRENDOVI - KNJAZ MILOŠ	5.960	6,7
NECTAR	5.365	6,0
AGROKOR - MIVELA	5.278	5,9
VODAVODA	5.028	5,7
AGROKOR - JAMNICA	3.823	4,3
BAHUS	2.300	2,6
ATLANTIC GRUPA - DROGA KOLINSKA	2.294	2,6
RAUCH	1.450	1,6
RED BULL	1.110	1,3
PLANINKA KURŠUMLIJA	949	1,1
HEBA BUJANOVAC	779	0,9
ATLANTIC GRUPA	763	0,9
FRUVITA	657	0,7
HELL ENERGY	463	0,5
SWISSLION	437	0,5
MINAQUA	235	0,3
PMV TRONOŠA	10	0,0
<b>TOTAL</b>	<b>88.811</b>	<b>100,0</b>

## TOP BRENDOVI BEZALKOHOLNA PIĆA



Brend	Eq. GRP	%
COCA-COLA	17.636	19,9
ROSA VODA	10.343	11,7
NEXT	6.440	7,3
FANTA	5.804	6,5
MIVELA	5.278	5,9
VODAVODA	5.028	5,7
NECTAR	4.609	5,2
SCHWEPPES	4.482	5,1
KNJAZ MILOŠ	3.557	4,0
NESTEZA	3.399	3,8
JANA	2.902	3,3
JOY	2.650	3,0
AQUA VIVA	2.404	2,7
NAEKS	2.300	2,6
BRAVO	1.421	1,6
COCKTA	1.204	1,4
ULTRA ENERGY	1.157	1,3
RED BULL	1.110	1,3
DONAT MG	1.090	1,2
PROLOM VODA	949	1,1
OSTALI	5.049	5,7
<b>TOTAL</b>	<b>88.811</b>	<b>100,0</b>





Datum: 22.06.2016  
 Medij: Instore  
 Rubrika: Dodatak  
 Autori: Redakcija  
 Tema: Minaqua

Naslov: Bezalkoholna pića

Napomena:  
 Površina: 1144  
 Tiraž: 12115



Strana: 18,19

Predstavljamo vam pregled oglašavanja kategorije bezalkoholnih pića u regionu. Izvor za ove podatke je Nielsen Audience Measurement (Nielsen Audience Measurement je specijalizovana agencija za istraživanje gledanosti televizije, [www.agbnielsen.net](http://www.agbnielsen.net)).

Varijable u analizi su EQ GRP 30 na ciljnoj grupi Total 4+ i njihov ideo. GRP je suma rejtinga svakog individualnog spota. EQ GRP ili 30 sekundi GRP-a je jednak GRP-u, koji bi se ostvario kada bi dužina spota bila 30 sekundi.



## Slovenija

Period: 01.02.2015 - 31.01.2016

### TOP OGLAŠIVAČI

Oglašivač	Eq. GRP	%
COCA-COLA	8.584	32,7
RADENSKA	6.283	23,9
ATLANTIC GRUPA	3.446	13,1
JAMNICA	1.710	6,5
RED BULL	1.621	6,2
FRUCTAL	1.450	5,5
RAUCH	1.230	4,7
DANA	858	3,3
PIVOVARNA UNION	648	2,5
PIVOVARNA LAŠKO	345	1,3
FRUTAROM ETOL	49	0,2
BLENDER GROUP	11	0,0
AIS AIDA	4	0,0
<b>Total</b>	<b>26.239</b>	<b>100,0</b>

### TOP BRENĐI

Brend	Eq. GRP	%
RADENSKA MINERALNA VODA	5.349	20,4
COCA-COLA	4.531	17,3
CAPPY	1.779	6,8
JANA VODA	1.710	6,5
RED BULL	1.621	6,2
DONAT	1.554	5,9
CEDEVITA	1.273	4,9
FANTA	1.034	3,9
DANA	858	3,3
FRUC	748	2,9
HAPPY DAY SOK	730	2,8
ORA	714	2,7
OSTALI	4.338	16,6
<b>Total</b>	<b>26.239</b>	<b>100,0</b>

- Najveći oglašivač: COCA-COLA
- Brend koji je najviše oglašavan: RADENSKA MINERALNA VODA
- Detaljnije na [www.instore.si](http://www.instore.si)

TV kanali: Slovenija 1, Slovenija 2, Slovenija 3, POP TV, Kanal A, TV 3 Medias, fox Life, fox Crime, National Geographic, TV 1000, Universal, Animal Planet, Discovery Channel, Travel Channel, Sport Klub, Planet TV, Sport Klub+, Sport Klub Prime, TLC, TV3,

Nielsen AM Slovenija  
 Početak operacija: april 1999.  
 Broj instaliranih piplmetara: 620  
 Veličina panela: 450 domaćinstava



## Hrvatska

Period: 01.02.2015 - 31.01.2016

### TOP OGLAŠIVAČI

Oglašivač	Eq. GRP	%
COCA-COLA	23.426	47,8
JAMNICA	13.583	27,7
STANIC BEVERAGES	2.732	5,6
CEDEVITA	2.058	4,2
DROGA KOLINSKA	2.030	4,1
RED BULL	1.144	2,3
VINDIJA	998	2,0
FRUCTAL	746	1,5
MERCATOR-EMBA	736	1,5
RAUCH	563	1,2
MARASKA	558	1,1
RADENSKA	383	0,8
<b>Total</b>	<b>48.958</b>	<b>100,0</b>

### TOP BRENĐI

Brend	Eq. GRP	%
COCA-COLA	11.444	23,4
JANA	4.984	10,2
FANTA	3.814	7,8
JAMNICA	3.568	7,3
SCHWEPPES	2.744	5,6
NESTEA	2.728	5,6
CAPPY	2.696	5,5
CEDEVITA	2.058	4,2
JUICY	1.974	4,0
SKY COLA	1.909	3,9
MIVELA	1.714	3,5
DONAT MG	1.533	3,1
OSTALI	7.792	15,9
<b>UKUPNO</b>	<b>48.958</b>	<b>100,0</b>

- Najveći oglašivač: COCA-COLA
- Brend koji je najviše oglašavan: COCA-COLA
- Detaljnije na [www.instore.hr](http://www.instore.hr)

TV kanali: HTV1; HTV2; NovaTV; RTL; Doma TV; RTL 2

Nielsen AM Hrvatska  
 Početak operacija: februar 2003.  
 Broj instaliranih piplmetara: 1.086  
 Veličina panela: 2.500 pojedinaca u 810 domaćinstava



## Makedonija

Period: 01.02.2015 - 31.01.2016

### TOP OGLAŠIVAČI

Oglašivač	Eq. GRP	%
COCA-COLA	40.496	39,0
MAGRONI	21.674	20,9
VIVAKS	7.576	7,3
TOTAL BRANDS	7.388	7,1
KOZUVCKANKA	4.897	4,7
PRILEPSKA PIVARNICA	4.093	3,9
PEPSICO	3.438	3,3
VITAMINKA	2.603	2,5
GOLDEN EAGLE	1.903	1,8
BBF COMPANY	1.878	1,8
ATLANTIC GRUPA	1.470	1,4
GROZD STRUMICA	1.121	1,1
OSTALI	5.231	5,0
<b>Total</b>	<b>103.767</b>	<b>100,0</b>

### TOP BRENĐI

Brend	Eq. GRP	%
COCA-COLA	18.787	18,1
LADNA	12.769	12,3
FANTA	7.790	7,5
JUICY	7.619	7,3
VIVA	7.576	7,3
GUTE FRUCHTE	7.388	7,1
NESTEA	5.125	4,9
ROSA	4.699	4,5
SCHWEPPES	4.094	4,0
GAZOZA	4.093	3,9
PEPSI	3.438	3,3
KOZUVCKANKA	3.320	3,2
OSTALI	17.068	16,4
<b>Total</b>	<b>103.767</b>	<b>100,0</b>

- Najveći oglašivač: COCA-COLA
- Brend koji je najviše oglašavan: COCA-COLA
- Detaljnije na [www.instore.mk](http://www.instore.mk)

TV kanali: TTV; MTV 1; SITEL; KANAL 5; ALSAT M; TELMA; ALFA; SITEL 3; KANAL 5+; MTV 2; MRT; 24 Vesti; ERA;

Nielsen AM Makedonija

Početak operacija: decembar 2007.  
 Broj instaliranih piplmetara: 560  
 Veličina panela: 400 domaćinstava

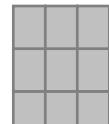




Naslov: Minaqua

Datum: 22.06.2016  
Medij: Svet-vip  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Napomena:  
Površina: 685  
Tiraž: 0



Strana: 7

# IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



**MINAQUA**

Samo takva!

[www.bbminaqua.com](http://www.bbminaqua.com)





Datum: 19.06.2016

Medij: Dnevnik

Rubrika: Društvo

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod - zdravlje u tri slova

Napomena:

Površina: 295

Tiraž: 0



Strana: 7

РЕШЕЊЕ ЗА ДОБРО ПАМЋЕЊЕ И БОЉУ КОНЦЕНТРАЦИЈУ

37105

# Јод - здравље у три слова

Свако од нас понекад се осећа уморно, исцрпљено, малаксало и истрошено. Стил и темпо живота нам то једноставно диктирају. Намирнице које конзумирајмо не обезбеђују доволјно хранљивих материја за потребе организма, а самим тим не до-бија их ни наш мозак. Сваког дана мозак потроши око 20 процената калорија из хране коју поједемо. Светска здравствена организација препоручује дневне дозе минерала и витамина које треба да унесемо да бисмо били здрави.

Свакодневни унос 150 микрограма јода код здравих људи обезбеђује нормалан раст и развој мозга, као и нормално функционисање наших мозгданних ћелија. Најважније животно доба за давање унос јода је период у мамином stomaku, али и током прве две године живота, јер је тада најинтензивнији развој мозга. Јод је хемијски елемент који је редак у природи, а неопходан је за настанак и одржање живота. Иако су минималне човекове потребе за овим елементом свега 150 микрограма, ако га нема доволјно, настају озбиљни здравствени проблеми.

Највећи део јода налази се у штитастој жлезди, јер је он саставни део њених хормона. За мозак у развоју не постоји сезона, нити годишњи одмор. У његовом развоју јод је најважнији олигоелемент.

- Како бисмо избегли све негативне аспекте недостатка јода у организму, као што су гушавост и недовољна умна развијеност услед недовољног уноса јода у трудноћи, морамо сами да регулишемо унос јода исхраном - саветује педијатар-ендокринолог др Славица Даутовић.

Највише јода има у морским плодовима и то риби, алгама, раковима и школјкама, а мало мање у млечним производима и поврћу.

Исхрана заснована на производима богатим јodom, идеална је за предстојећу летњу сезону, али и током целе године. Потрудите се да дневно унесете само 150 микрограма јода, тиме себи гарантујете више енергије, бољу концентрацију и памћење, поручују стручњаци.



Педијатар ендокринолог др Славица Даутовић





## ISTRAŽUJEMO

### Šta se sve stavlja u kafu

U kafu stavljaju različite dodatke poput ječma, soje, leblebija, stočnog graška i raznih vrsta žitarica, i prodaju je i po tri puta nižoj ceni, 100 grama za 35-50 dinara!

Pržionice čiji proizvodi u svom nazivu nemaju reč „kafa“ nemaju obavezu da na prednjoj strani pakovanja navedu koji surogati su dodati, ali to moraju navesti na deklaraciji

✗ skrob

✗ ječam

✗ leblebije

✗ derivati kukuruza

✗ soja

✗ stočni grašak

✗ žir

✗ razne vrste žitarica



**30.000**  
tona kafe se uveze u Srbiju svake godine

**4,41**  
kilogram kafe prosečno popije jedan čovek za godinu dana

**82**  
popijene šoljice kafe za sedam sati je svetski rekord u ispijanju tog napitka

**60**  
zrna kafe tačno je moralo da se samelje i od toga napravi savršena kafa za slavnog kompozitora Ludviga van Betovena

**JEFTINO, ALI NE VALJA**  
SVE NIŽI KVALITET POPULARNOG NAPITKA U SRBIJI

# Kafa, a u stvari prevara

MARKO TAŠKOVIC

**BEOGRAD »**Oko 200 pržionica i prodavaca u Srbiji prodaje falš proizvod, kafu sa surogatima u kojoj sve manje ima - kafe!

Reč je, pre svega, o manjim proizvođačima koji u kafu stavljaju različite dodatke poput ječma, soje, leblebija, stočnog graška i raznih vrsta žitarica, i prodaju je i po tri puta nižoj ceni, 100 grama za 35-50 dinara! To nije zabranjeno, međutim, većina takvih pržionica i prodavnica ne poštuje Zakon o bezbednosti hrane i Pravilnik o deklarisanju, označavanju i reklamiranju hrane, koji nalaže proizvođa-

čima da naglase procenat dodatog surogata kako u deklaraciji, tako i na prednjoj strani proizvoda. U Nacionalnoj organizaciji potrošača Srbije kažu da mnogi proizvođači na vešt način zaobilaze zakon i pravilnik.

Problem je u tome što pržionice čiji proizvodi u svom nazivu nemaju reč „kafa“ nemaju obavezu da na prednjoj strani pakovanja navedu koji surogati su dodati, ali to moraju navesti na deklaraciji zajedno s procenom dodatnih surogata. Svi navedeni proizvodi pakuju se kao tradicionalna kafa i prodaju se na istim policama u prodavnica i marketima, te

#  
Kupci misle da plaćaju jeftiniju kafu, a zapravo ne kupuju i ne konzumiraju kafu, već njenu mešavinu sa surogatima

## Jod otkriva da li je kafa prava

Svako ko sumnja da li piće pravu kafu ili onu sa surogatima, može tu dilemu da razreši u kuhinji u nekoliko poteza. Ako je kafa prava, nakon eksperimenta zadržace braon boju.

Provera kvaliteta i sastava kafe zasniva se na takozvanoj jodnoj reakciji.

- Jod i skrob daju kompleks izrazito plave boje - ističu u Nacionalnoj organizaciji potrošača Srbije.

Kako kažu u NOPS-u, eksperiment počinje tako što se kafa zakuva, sipa u šolju i skloni se pena.

Tada treba ostaviti kafu da se ohladi i da se talog slegne. Zatim treba uzeti tri supene kašike skuvane kafe i sipati u času sa 150-200 ml hladne vode, najbolje flaširane. Zatim sve promešati, pa dodati četiri kafene kašice sirčeta, i opet promešati. Dodati povidon jod u mlazu, iz originalne boćice, uz mešanje naglašavaju u NOPS-u.

Ukoliko je surogat prisutan u kafi, dobijeni rastvor u čaši će pomodreti.

- Ukoliko se modra boja gubi nakon mešanja, treba dodati jod i stvoriti se ponovo i možda ponovo izgubiti, što sve zavisi od količine dodatog surogata, odnosno skroba. Važno je da, ukoliko surogata nema, koliko god da dodate povidon joda, rastvor će ostati braon boje - otkrivaju u NOPS-u.

#  
UKOLIKO U KAFIIMA SUROGATA, KADA DODAMO PVIDON JOD, RASTVOR U ČAŠI CE POMODRETI





Datum: 19.06.2016  
 Medij: Blic  
 Rubrika: Društvo i Ekonomija  
 Autori: Marko Tašković  
 Tema: Jod

Naslov: Kafa, a u stvari prevara

Napomena:  
 Površina: 1147  
 Tiraž: 128530



Strana: 14,15

**KAFA „KOPI LUWAK“**

## NAJSKUPLJA NA SVETU

Sorta kafe „kopi luwak“ je izuzetno retka, a 100 grama košta čak 75 dolara. U Kaliforniji se šoljica ove kafe prodaje po ceni od pet dolara, a vlasnici restorana ovako nisku cenu opravljaju željom da što veći broj ljudi može da isprobava čudesan ukus tog napitka.

**GDE JE NAJVİŞE KOFEINA**

## „SMRTNA PRESUDA“ JE NAJJAČA

Kafa nazvana „smrtna presuda“ pravi se od zrna kafe robuste. Jačina se postiže prođenim prženjem, što izvlači iz zrna maksimum kofeina. Jedna šoljica sadrži čak 651 miligram kofeina, 200 odsto više po šoljici od regularne kafe.

**SERIJA „PRIJATELJI“**

## DOBIO ULOGU ZBOG APARATA ZA KAFU

Glumac Džejms Majkl Tajler, poznatiji po ulozi Gantera, vlasnika kafice u kojem su se okupljali likovi u seriji „Prijatelji“, dobio je ovu ulogu zato što je bio jedini koji je na audiciji umeo da rukuje aparatom za kafu.



# Kafa i vi

**Espresso čisti**

Ako pijete espresso, vi ste rođeni voda. Radite vrlo naporno, a takođe igrate veoma žestoko. Vaš tip A ličnosti čini vas osobom koja zna kako odraditi posao. Vaša prirodna marnljivost inspirativna je drugima, na poslu i u društvenom životu. Očito, kao osoba koja piće espresso, uživate u ukusu kafe i volite da su stvari jasne i direktnе. Vaša jutarnja doza espreса je ono što vas pokreće i drži na čelu čopora svaki dan!

**Dupli espresso čisti**

Ako pijete dupli espresso, vi verujete u logiku. Izuzetno ste praktična osoba i niste podložni hrevima kao neki vaši prijatelji. Kao i osobe koje piju obični espresso, vi ste vrlo marnljiva osoba. Međutim, radite mnogo bolje sa jasnim, konciznim smerom od ostalih. Dajete najbolje od sebe na poslu kada vam vaš šef kaže tačno šta želi. Pošto volite dvostruku dozu espreса, vama je potreban mali dodatni podsticaj kofeina da vas drži tokom dana. Vaš jutarnji napitak pomaže vam da se fokusirate i odradite svoj dan po savršeno logičnom redosledu.

**Kafa sa mlekom**

Ako pijete kafu s mlekom, možda imate problema sa donošenjem odluka. Opuštene ste prirode i niste zabrinuti zbog preteranog analiziranja svake odluke. U stvari, vaša priroda je takva da dosta razmisljate i preferirate da vaša mašta razmotri sve opcije na ležeran način. Pošto pijete kafu s mlekom, vi volite udobnost. Vaša jutarnja kafa s mlekom samo je jedna od onih malih udobnosti koje čine život zaista vredan življenja.

**Kapućino**

Ako pijete kapućino, vi ste vrlo sofisticirana individua. Vaš osećaj za stil je vrlo uglađen. Za razliku od nekih svojih prijatelja, niste tip osobe koja voli grube šale. Vi više volite da su stvari malo otmenije. Takođe, imate vrlo kreativan um i vaše društvena priroda čini vas veoma dobrim prijateljem.

**Ledena kafa**

Ako pijete ledenu kafu, vi ste vrlo uporan čovek. Imate proaktivn stav i nemate vremena za sitničavosti ili drame. Vrlo ste sigurni u izražavanju svog mišljenja. Kao neko ko je privučen ledjenim napitkom u svaku dobu godine, na vas ne utiče vreme kao na ostale ljude. Imate mnogo više kontrole nad svojim emocijama.

**Obična crna kafa**

Ako pijete crnu kafu, vi vodite minimalistički stil života. Mirni ste iako ponekad možete biti skloni promenama raspolaženja. Zbog vaše jednostavne prirode imate široki krug prijatelja. Vaša minimalistička porudžbina savršeno odgovara vašoj minimalističkoj ličnosti.

potrošači koji kupuju ove proizvode misle da kupuju kafu iako nije u pitanju 100 odsto kafa - objašnjavaju u ovoj organizaciji.

Na ovaj način se potrošači dovode u zabludu.

- Kupci misle da plaćaju jeftiniju kafu, a zapravo ne kupuju i ne konzumiraju kafu, već njenu mešavinu sa surrogatima. Tako se direktno promoviše siva ekonomija i poslovanje izvan legalnih tokova - kažu u jednom od velikih proizvođača kafe.

Upravo je ovaj veliki proizvođač kafe naručio istraživanje sa ciljem da se utvrdi koliko na tržištu kafe ima tog proizvoda „obogaćenog“ surrogatima. Rezultat je bio - oko 200! Ali u poljoprivrednoj inspekciji, zvanično, nabasali su samo na - pet. Poljoprivredni inspektori poslednju veću kontrolu proizvođača i prodavaca kafe imali su u oktobru prošle godine.

- Od 126 kontrolisanih subjekata, pet je koristilo surrogatne proizvodima od kafe: SHTGUR „Biseri“ iz Orašca kod Arandelovca, „Sandra prestiž plus“ iz Arandelovca, „Marko kafa“ iz Kragujevca, „Fontana fruit, ADDS“ iz Pančeva i „Centar M“ iz Nakova kod Kikinde. Podneli smo sedam prekršajnih i dve prijave za privredni pre-stup, 71 naredjuće rešenje, devet rešenja zabrane prometa i jedno rešenje zabrane mlevenja i pakovanja pržene kafe - kažu u Ministarstvu poljoprivrede i dodaju da četiri proizvođača nisu imala usaglašenu deklaraciju. Ove godine, poljoprivredna inspekcija izvršila je 27 kontrola ovih subjekata i - nije bilo utvrđenih nepravilnosti. ■





Datum: 18.06.2016  
Medij: Večernje novosti  
Rubrika: Doktor u kući  
Autori: Redakcija  
Teme: Jod

Naslov: Jod za zdraviji razvoj vašeg deteta

Napomena:  
Površina: 218  
Tiraž: 165227



Strana: 28

# Јод за здравији развој вашег детета

**М**ЕЂУ хранљивим материјама које уносимо свакодневно један елеменат је необично важан. То је ЈОД. Дневно потребне количине јода нашем организму су веома мале, свега неколико милионитих делова грама.

Иако је препоручена дневна доза јода за одрасле особе 150 микрограма (за труднице и дојилье скоро 300 грама) важна ствар се често не узима у обзир. А то је све већа изложеност модерног човека такозваним гоитрогенима – супстанцима које ометају функцију тироидне жлезде тако што се везују за исте рецепторе као и јод. Један од њих је бромид, који се између остalog налази у пластици, пестицидима, неким пецивима, газираним соковима, лековима, као и пастама за зубе и течностима за оралну хигијену.

„Јод је саставни елемент хормона штитасте жлезде који утичу на све биохемијске процесе у организму. Једна од најважнијих улога ових хормона је регулација стварања нервних ћелија и формирање неуронске

## ШТИТАСТА ЖЛЕЗДА

„ЈОД је саставни елемент хормона штитасте жлезде који утичу на све биохемијске процесе у организму. Једна од најважнијих улога ових хормона је регулација стварања нервних ћелија и формирање неуронске мреже.“



СТРУЧНО  
Др Славица Даутовић,  
педијатар ендокринолог

мреже“ (Др. Славица Даутовић, педијатар ендокринолог). Развој мозга је најинтензивнији у интрауте-

рином периоду и у првих неколико година живота. Због тога је управо у овом развојном добу свакодневан довољан унос јода важан. Током прва три месеца ембрионалног развоја ствара око 2,5 милиона нервних ћелија сваког минута. Умножавање, разградњавање и међусобно повезивање (стварање неуронске мреже) наставља се током трудноће и овај процес се наставља и након рођења до треће године бебиног живота.

Беба која се развија све хранљиве материје добија преко мајке. Стога, и најмањи недостатак овог елемента код трудница може да узрокује трајне и неизлечиве последице по дејијији развој и здравље. Недостатак јода у исхрани је водећи узрок умне заосталости деце у свету, а на нивоу становништва једне земље недовољан унос јода смањује укупне интелектуалне способности нације чак за 15 IQ поена.

Ситнице јесу важне, а када је здравље у питању ЈОД је НЕОПХОДАН свакодневно у „ситним“ порцијама. ■





Datum: 18.06.2016  
Medij: Večernje novosti  
Rubrika: Doktor u kući  
Autori: Redakcija  
Teme: Jod

Naslov: VIŠE JODA U TRUDNOĆI

Napomena:  
Površina: 222  
Tiraž: 165227



Strana: 28

# Више јода у трудноћи

## превенција

**У**НОШЕЊЕ јода у организам веома је важно за правilan рад штитне жлезда као и за развој и одржавања целокупног људског организма. Његов уравнотежен и редован унос нарочито јебитан током трудноће како би се обезбедила довољна количина хормона неопходних за правилан развој бебе.

Труднице би свакодневно требало да уносе од 250 до 300 микрограма овог елемента како би се мозак детета правилно развијао. Јод има важну улогу у раду штитне жлезде мајке а њени хормони задужени су за стварање и раст нових неурона. Формирање неуронске мреже код плода почине већ током првих недеља, а да би се она правилно развила и била што разгранатија, неопходно је довољно јода. Посебну пажњу о уносу треба обратити у другом тромесечију трудноће.

Уколико мама свакодневно не уноси довољно јода, то доводи да тога да хормони штитне жлезде не могу да доспеју до њене бебе. Деца која током развоја нису имала довољно овог елемента, могу имати смањење интелиектуалне способности. У многим случајевима недостатак јода доводи до појаве кретенизма код детета. Редован унос треба наставити и после порођаја да би дете добило јод путем мајчиног млека.

Недостатак јода у организму манифестије се повећањем тежине, осећањем опште слабости, особе су често поспане и успорене, па чак и депресивне. Код неких људи кожа је сувља него иначе, коса постаје тања, нокти се ломе, долази до затвора, опада концентрација а чест је и осећај хладноће.

Како би јода било довољно у организму потребно је у исхрану укључити што више намирница које га садрже. Најбогатији извор је храна морског порекла, разне врсте риба, ракова, школјки, млеко и млечни производи, банане, бруснице, пасуљ, кромпир, као и вода са природним јодом.





Datum: 17.06.2016  
Medij: Bazar  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: Redakcija  
Teme: Jod

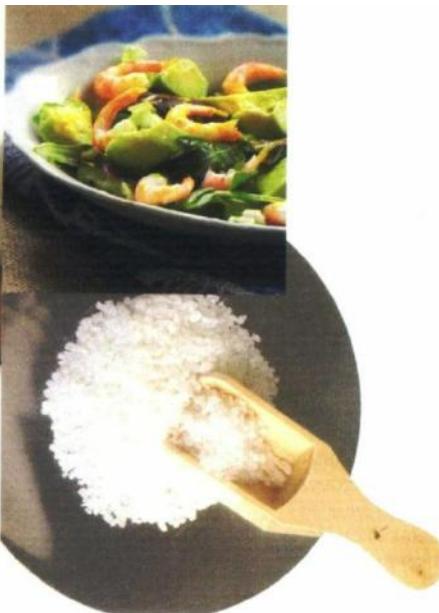
Naslov: Hrana i JOD

Napomena:  
Površina: 592  
Tiraž: 50000



Strana: 59

ПРОМО



Др Славица  
Дјатовић, педијатар  
- ендокринолог

# Храна и ЈОД

Када говоримо о здравој исхрани, већина прво помисли на витамине. То је сасвим у реду, али јода, који је и те како важан, ретко ко се сети. А управо он има важну улогу у очувању доброг здравља

ФОТО: PRESS

Уколико свакодневно путем исхране уносите довољну количину јода (дневна потреба за одрасле је око 150 микрограма) у вашем организму неће се акумулирати прекомерне масноће. Стручњаци истичу да је јод један од најважнијих хранљивих елемената за развој неуронске мреже. Стога, најважније је узимање довољне количине јода у трудноћи, током дојења и до друге године живота.

■ У овом броју доносимо вам листу намирница које, уколико их редовно конзумirate, задовољавају оптималне потребе организма за јодом:

## ЈОДИРАНА КУХИЊСКА СО

Познато је да је најквалитетнији и најбољи извор јода на првом месту јодирана кухињска со. Важна напомена коју треба имати у виду јесте то да она своја лековита својства задржава највише четири до шест месеци. Зато увек купујте со која је недавно пакована.

## АЛГЕ

Зелене, црвене или смеђе морске алге прави суrudници јода. Зато их називају и поврћем из мора. Садрже стотине пута више јода него поврће и воће које се једе на нашем поднебљу. Поред тога, богате су и алгиничном киселином, једном врстом желатина који када доспе у стомак облаже зидове дигестивног тракта.

**Дневне потребе организма за јодом можете да обезбедите уколико редовно конзумирате кромпир, млеко, Јогурт и сиреве, затим кувана јаја, суве шљиве, банане, јагоде, печурке...**

## РИБА И ПЛОДОВИ МОРА

Животиње (шкољке, шкампи...) које заједничким именом називамо плодови мора, апсорбују велику количину јода из мора. Такође, јодом је изузетно богата бела морска риба, попут бакалара, ораде, арбуна, ослића, шкарпине... Не треба заборавити ни на биљке које расту уз морску обалу.

## ЋУРЕЋА ПРСА

Печена ћурећа прса су, уколико се животиња здраво хранила, такође богат извор јода. То значи да ћете довољне количине јода унети искључиво ако ову намирницу добијате са проверене фарме.

## ЗАБОРАВЉЕНЕ чињенице о јоду које вам могу променити живот

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 и даље 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 попут бромида, пестицида и разни прехранбени адитиви који успоравају па чак и заустављају његову апсорпцију.

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

**Зашто је заправо јод толико важан? Он је есенцијални микроелемент, што значи да је неопходан свакој ћелији у телу.**

Његову важност истичу и еволуционарни биологи који сматрају да је конзумирање рибе и плодова мора, а тиме и апсорпција јода, одиграло важну улогу у развоју и еволуцији људског мозга. Данас медицина признаје да је недостатак јода, посебно у првом тромесечју трудноће, главни узрок менталне ретардације. Наравно, може се лако спречити, уз помоћ редовног дневног уноса јода.

Дневна препоручена количина јода од стране Светске здравствене организације износи 150 микрограма, а ова калкулација темељи се на потреби штитне жлезде за јодом како би се избегла гушавост. Међутим, многи аутори слажу се (Абрахам, Ескин) да ове количине нису довољне. Абрахам је предложио да се дневни унос јода повећа на 13 милиграма, што би се изједначило са количином коју уносе Јапанци.

144



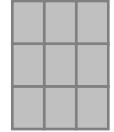


Datum: 15.06.2016  
Medij: Svet-vip  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: Samo takva!

Napomena:  
Površina: 674  
Tiraž: 0

Strana: 28



# IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



**MINAQUA**

Samo takva!

[www.bbminaqua.com](http://www.bbminaqua.com)





Datum: 10.06.2016  
Medij: Top zdravlje  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: Redakcija  
Teme: Jod

Naslov: Zaboravljene činjenice o jodu koje vam mogu promeniti život

Napomena:  
Površina: 173  
Tiraž: 27971



Strana: 5

# Zaboravljene činjenice o jodu koje vam mogu promeniti život

Smatralo se da je problem s nedostatkom joda uspešno iskorenjen u svetu, međutim, rezultati nedavno sprovedenih studija govore drugačije

**Č**ak i u uspešnim, ekonomski razvijenim zemljama, poput Austrije i Engleske, i dalje je primetan deficit joda. Moderan način života, promene u ishrani i samom pripremanju hrane dovele su do toga da se jod gubi iz ishrane, a primat preuzimaju toksini poput bromida i pesticida te razni prehrabeni aditivi, koji usporavaju, pa čak i zaustavljaju njegovu apsorpciju.

U medicini jod se koristi hiljadama godina. U 19. veku služio je kao lek za tumor i agresivne bolesti nepoznatog porekla. Dokazano je da ima odlična antibakterijska, antiparazitska, antiglivična i antivirusna svojstva, kao i da je važan za prevenciju raka dojke. Reč je o esencijalnom mikroelementu, neophodnom

svakoj ćeliji u telu. Njegovu važnost ističu i evolucionarni biolozi, koji smatraju da je konzumiranje ribe i plodova mora, a time i apsorpcija joda, odigralo važnu ulogu u razvoju i evoluciji ljudskog mozga. I danas medicina priznaje da je njegov nedostatak, posebno u prvom tromesečju trudnoće, glavni uzrok mentalne retardacije.

SZO preporučuje da se dnevno unese 150 mikrograma joda, a ta kalkulacija temelji se na potrebi štitne žlezde za njim kako bi se izbegla gušavost. Međutim, mnogi autori (Gaj E. Abraham, Eskin) slažu se da ove količine nisu dovoljne. Abraham je predložio da se dnevni unos poveća na 13 miligrama, što bi se izjednačilo s količinom joda koju unose Japanci.



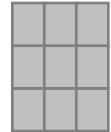


Datum: 08.06.2016  
Medij: Svet-vip  
Rubrika: Hot Story  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA

Napomena:  
Površina: 1467  
Tiraž: 0

Strana: 36



# IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



**MINAQUA**

Samo takva!

[www.bbminaqua.com](http://www.bbminaqua.com)





Naslov: Jod

Datum: 05.06.2016  
Medij: TV Pink 3  
Emisija: Info klinika  
Autori: Redakcija  
Teme: Jod

Početak: 05.06.2016 12:00:00  
Kraj: 05.06.2016 12:35:00  
Emisija: 05.06.2016 12:10:00  
Prilog: 05.06.2016 12:10:39

Trajanje:  
00:35:00  
00:00:23

## Spikerka

Jod se u medicini koristi hiljadama godina. Dokazano je da ima odlična antibakterijska, antiparazitska, antiglivična i antivirusna svojstva, kao i to da je važan za prevenciju raka dojke. I danas medicina priznaje da je nedostatak joda, posebno u prvom tromesečju trudnoće, glavni uzrok mentalne retardacije. To se može lako sprečiti uz pomoć redovnog dnevног unosa joda. Dnevna preporučena količina od strane Svetske zdravstvene organizacije iznosi 150 mikrograma, a ova kalkulacija se temelji na potrebi štitne žlezde za jodom.

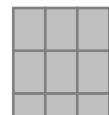




Datum: 01.06.2016  
Medij: Svet-vip  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: Izvor prirodno rastvorenog joda

Napomena:  
Površina: 664  
Tiraž: 0



Strana: 35

# IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



## MINAQUA

Samo takva!

[www.bbminaqua.com](http://www.bbminaqua.com)





Datum: 01.06.2016  
 Medij: Dnevnik  
 Rubrika: Novi Sad  
 Autori: S. Savić  
 Tema: Minaqua

Naslov: I dizajn pakovanja utiče na odluku

Napomena:  
 Površina: 504  
 Tiraž: 0



Strana: 17

НА ТРГУ СЛОБОДЕ ОБЕЛЕЖЕН СВЕТСКИ ДАН БЕЗ ДУВАНСКОГ ДИМА

## И дизајн паковања утиче на одлуку

Да ли на потенцијалног или активног пушача утиче и изглед паковања цигарета – јер је агресивни маркетинг дуванске индустрије стигао дотле да их чак свесно дели на „мушка и женска“ – могло се, између осталих, чути јуче на Тргу слободе, где је обележен Светски дан без дуванског дима.

Дом здравља „Нови Сад“ са својим Центром за одвикавање од пушена, а у сарадњи са Заводом за здравствену заштиту студената, Институтом за јавно здравље Војводине, студентима Фармацеутског факултета и ученицима медицинских школа „Доситеј Обрадовић“ и „7. април“, НВО „Дуга“ и организацијом „Смех јога“ пријешти је Новосаданима едукативни дан о штетности дуванског дима по здрављу, док је компанија „Минаqua“ делила флашице с ведом свакома ко се одлучио да остави цигарету.

– Довољно је да прашате по каффињима и на столовима ћете видети да су паковања цигарета испред девојака и жена прилагођена „дамским потребама“, украшена су цветићима, лептиријима, а иде се чак до тле да су такозвана слим паковања урађена у бојама које конзументкиње цигарета могу да упаре с одећом и тако буду „у тону“ – навела је пример агресивне кампање дуванске индустрије Весна Имбронјев из Центра за одвикавање од пушена ДЗ „Нови Сад“, најстаријег саветовалишта за одвикавање



код нас. – С друге стране, „мушка – мачка паковања“ су једноставна, црна, бела или сива, и све је то урађено смишљено.

Аустралија је прва повукла храбар потез с безличним паковањима, уз упозоравајуће симболе у вези с врстама опасних оболења, плућа и грла пре свега, које могу задесити пушаче.

– Наша је жеља да покушамо да обичним паковањима цигарета утичемо на свест грађана јер су истраживања показала да је психолошки, визуелни момент, изузетно важан прилуком смањења потражње

(Весна Имбронјев)

зетно важан прилуком смањења потражње. Отуда и слоган акције „Спремите се за обично паковање“ – каже Весна Имбронјев.

Наша сајоворница издаваја три значајна мотива којим се

руководе они који долазе у Центар за одвикавање, у настојању да оставе пушње.

– Најчешће то чине они којима је здравље већ угрожено.

Затим, економски момент је

све битнији јер пушачи финансијски не могу да испрате своју потребе, а у последње време све је израженије уверење младих, који имају прилику да путују по свету и виде да је околина све ригорознија према пушачима, о немогућности пушња у јавним просторима. Код нас сви причају о „забрани пушња“, а суштина је заправо у Закону о заштити становништва од дуванског дима, који се не поштује – истакла је наша сајоворница.

Директор Дома здравља „Нови Сад“ д-р Веселин Ђорђев наласио је да је у оквиру јучерашње акције мерена количина угљен-моноксида у ваздуху, да су грађани имали прилику да попуне тест о болести зависности (на основу којег су могли да сазнају да ли спадају у „лаке“, „средње“ или „тешке“ зависнике), измере крвни притисак и количину шећера у крви и још боље се информишу и упознају са сопственим здравственим стањем.

С. Савић  
 Фото: Р. Хаџић

