



Datum: 22.12.2023  
Medij: VIP Svet  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Napomena:  
Površina: 1293  
Tiraž: 56034



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,36

**RADA U STRAHU OD HARISA ZAVIO JE U CRNO, KAZU DA JOJ JE RADIO STRASNE STVARI**

**VIP** Broj 509 • Izlazi petkom • 22. 12. 2023.  
CENA SA SVIM POKLONJACIMA I ČLANICAMA: 1000 DINA  
SLO 2008 - PLEC. JAV. - CP. A. C. 001 - 992009

**SVET**

**DETALJI POTRESNE BORBE ZA DETE**  
**MARIJA:**  
**„NISAM USPELA DA IZNESEM NIJEDNU TRUDNOĆU SUROGAT MAJKA BILA JE JEDINA OPCIJA“**  
**PROŠLA PAKAO: BOLNICE, TERAPIJE, HORMONI, VAĐENJE JAJNIH ČELIJA...**

**SIN MARIO JE PRELEPA BEBA**

**KARLEUŠA SVE PRIZNALA: DUŠKO ME NE VOLI**  
**KRENULI SMO SVAKO SVOJIM PUTEM SKUPO SAM PLATILA GREŠKU**

**TANJA NAKON SUĐENJA ZA STARATELJSTVO MORALA DA OSTAVI SINOVE**

**RODITELJI U SUZAMA "JOVANI ĆE STATI SRCE OSTAĆEMO BEZ ČERKE" OPERACIJU VEĆ GODINAMA ODLAŽE, U KRITIČNOM JE STANJU**

**SAŠA MIRKOVIĆ SVE ISPRIČAO: "CECA JE SRPSKA MAĆEHA, A NE MAJKA DOBRO SE FOLIRA INAČE JE ZLA ŽENA"**







Datum: 22.12.2023  
 Medij: VIP Svet  
 Rubrika: Bez naslova  
 Autori: naručena objava  
 Teme: Minaqua

Napomena:  
 Površina: 1293  
 Tiraž: 56034



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,36



# 112 GODINA KVALITETA



GOLD MEDAL  
QUALITY  
1911. LONDON



GOLD MEDAL  
QUALITY  
1911. ROMA



GOLD MEDAL  
QUALITY  
1911. PARIS



**PEHAR 2023.**  
NOVOSADSKOG SAJMA





# Vitamini i minerali za snažno telo dok mršavite

zdrava hrana

Predstavljamo vam pet vitamina i minerala koji ne ubrzavaju proces mršavljenja, već jačaju telo u vreme kada mu uskraćujete kalorije.

**K**ada se zdravo hranite, što podrazumeva pet obroka dnevno u kojima su podjednako zastupljene sve namirnice, vaše telo će dobijati sve što mu treba kako bi normalno funkcionisalo. Međutim, kad korigujete ishranu, potrebno je da koristite namirnice bogatije pojedinim vitaminima i mineralima pomoću kojih će organizam ostati jak dok ste na dijeti. Zato vam predstavljamo pet vitamina i minerala koji će vam u tome pomoći dok gubite kilograme.

## KOMPLEKS B VITAMINA

Važna funkcija vitamina B grupe je da učestvuju u procesu metabolizma ugljenih hidrata, proteina i masti i da pomažu organizmu da iskoristi energiju tom prilikom. Najviše ih ima u mahunarkama, mleku, jajima, mesu, iznutricama, integralnim žitaricama, bananama...

## VITAMIN D

Bez dovoljne količine vitamina D imuni sistem slabi, pa je organizam podložniji virusima i bakterijama. Ovaj vitamin dobijamo izlaganjem sunčevim zracima, ali ga ima i u sardini, tunjevini, lososu, žumanjcu, mleku, jogurtu i žitaricama.

## GVOŽĐE

Najvažnija funkcija gvožđa je da pomaže u prenosu kiseonika u sve ćelije, pa kad ga nema dovoljno, organizam jednostavno klonje. Ima ga u mesu, pasulju,

spanaću, ali ga telo najbolje apsorbuje u kombinaciji sa hranom bogatom vitaminom C.

## MAGNEZIJUM

Koliko je važan ovaj mineral, najbolje pokazuje podatak da učestvuje u više od 300 enzimskih reakcija u telu koje su odgovorne za mnoge aktivnosti – kontrolu glukoze u krvi, regulisanje krvnog pritiska, održavanje koštanog i nervnog sistema. Magnezijum su bogati zelena salata, brokoli, spanać, zatim orasi i sve mahunarke.

## JOD

Bez ovog minerala nema normalne proizvodnje hormona štitne žlezde, a kad ona ne radi kako treba, usporava se metabolizam.

Najbogatiji izvori joda u hrani su riba i plodovi mora, jogurt, jaja, sir, iznutrice, voda bogata ovim mineralom. Organizam će postati otporniji ako pojačate ishranu namirnicama bogatim ovim nutrijentima i kad niste na dijeti



mala tajna

Organizam će postati otporniji ako pojačate ishranu namirnicama bogatim nutrijentima







Datum: 16.12.2023

Medij: politika.rs

Link: <https://magazin.politika.rs/scc/clanak/568076/zdravlje/lekovito-iz-prirode/za-bolno-grlo-i-borbu-s-bakterijama>

Autori:

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Za bolno grlo i borbu s bakterijama



Dugo se nije znalo šta su lišajevi. Tek u 19. veku otkriveno je da su lišaji zajednica - simbioza algi i gljiva. U toj zajednici oni se međusobno potpomažu i dopunjuju u ishrani. Lišaji se najčešće sreću na kori šumskog drveća, na kamenjarima, na vlažnijem zemljištu, na zidovima zgrada i krovovima kuća. U severnim predelima Zemljine kugle, gde je klima hladna, lišaji su rasprostranjeni na velikim površinama. Prirodni antibiotik Lišaji su, iz niza razloga, veoma specifična grupa organizama. Zbog nekih svojih osobenosti nemaju jasno definisano mesto u sistemu živog sveta. Različita su shvatanja naučnika o tome šta su, zapravo, ovi organizmi. Lišajevi su kosmopoliti, rasprostranjeni su širom sveta. Oni su sposobni da žive u prilično surovim uslovima sredine, kao što su pustinje, osiromašen Dugo se nije znalo šta su lišajevi. Tek u 19. veku otkriveno je da su lišaji zajednica - simbioza algi i gljiva. U toj zajednici oni se međusobno potpomažu i dopunjuju u ishrani. Lišaji se najčešće sreću na kori šumskog drveća, na kamenjarima, na vlažnijem zemljištu, na zidovima zgrada i krovovima kuća. U severnim predelima Zemljine kugle, gde je klima hladna, lišaji su rasprostranjeni na velikim površinama. Prirodni antibiotik Lišaji su, iz niza razloga, veoma specifična grupa organizama. Zbog nekih svojih osobenosti nemaju jasno definisano mesto u sistemu živog sveta. Različita su shvatanja naučnika o tome šta su, zapravo, ovi organizmi. Lišajevi su kosmopoliti, rasprostranjeni su širom sveta. Oni su sposobni da žive u prilično surovim uslovima sredine, kao što su pustinje, osiromašena staništa, kamenjari, lednici, itd. Mnogi lišajevi imaju ekonomsku vrednost kao sirovina u farmaceutskoj industriji, medicini i kozmetici, a pre svega za proizvodnju parfema. Tako se Evernia vrste koriste u industriji parfema, islandski lišaj (*Cetraria islandica*) i mnoge druge kao lekovite vrste (sadrže antibiotike), a za neke se smatra da stvaraju antikancerogene materije. Islandski lišaj je poznat u narodnoj medicini još od 17. veka pod imenom lišaj za pluća ili lišaj protiv groznice. Često ga zovu još i Islandska mahovina, jer su u prošlosti sve biljke koje liče na mahovinu smatrane mahovinom i tako i nazivane. Pripada porodici lišaja (*Parmeliaceae*), ima izgled žbuna i grana se u kovrdžave "listove", čija se veličina kontinuirano smanjuje. Od biološki vrednih materija sadrži vitamine A, B12, Ce, usinsku kiselinu,





Datum: 16.12.2023

Medij: politika.rs

Link: <https://magazin.politika.rs/scc/clanak/568076/zdravlje/lekovito-iz-prirode/za-bolno-grlo-i-borbu-s-bakterijama>

Autori:

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Za bolno grlo i borbu s bakterijama

---

gvožđe, jod, kalaj, cink, bakar, silicijum, titan, mangan, kadmijum, polisaharide, lipide, pektine, organske materije, glukozu, galaktozu, skrob, pigmentne materije. Usinska kiselina ima izuzetna antibiotska svojstva i upravo zbog toga islandski lišaj se smatra važnim prirodnim antibiotikom. Zahvaljujući ovakvom biohemijskom sastavu islandski lišaj ispoljava: antibakterijsko, protivupalno, umirujuće, antioksidantno, imunostimulirajuće dejstvo. Lekoviti preparati na bazi islandskog lišaja su efikasni u borbi protiv stafilokoknih i streptokoknih infekcija i koriste se za lečenje kožnih bolesti, kao što su čirevi i gnojne rane. Primenuju se kod svih vrsta prehlada, kod upala usne šupljine i ždrela, kod bronhijalnog katara, kašlja, prehlade s mnogo sekreta. Primenuju se i kod svih oboljenja pluća, zato što ih čisti i jača. Zatim, koriste se za jačanje i čišćenje sluznice želuca, creva, slezine, jetre, gušterače, bubrega i mokraćne bešike. Preparati islandskog lišaja odlični su u lečenju kašlja i upala gornjeg dela disajnih puteva. Zahvaljujući gorkim materijama i sluzi (polisaharidi) deluju tako da oblažu zaštitnim slojem nadraženu i oštećenu sluznicu. Deluju protivupalno i smanjuju nadražajni kašalj. Preparati se preporučuju za zaštitu isušene sluznice gornjih disajnih puteva, koja se najčešće javlja za vreme hladnijih dana u godini, za pomoć pri dodatnom naporu glasnica, u stanjima otežanog disanja kroz nos, za smirivanje upala usne šupljine i ždrela. Takođe, lišaj ispoljava i imunostimulirajuće dejstvo: pospešuje stvaranje crvenih i belih krvnih zrnaca, pomaže u lečenju malokrvnosti. Nakon preležanih iscrpljujućih bolesti krepri i jača organizam. (Wikipedia/Teemeah) Pastile ili sirup Preparati islandskog lišaja na tržištu su najčešće u obliku pastila za grlo, čaja, tableta i sirupa. U severnim predelima naše planete islandski lišaj se nekada davno koristio kao hrana za ljude i životinje. Suvi lišaj se mleo u brašno i od toga pravio hleb. Služio je i kao povrće, odnosno kao prilog uz jela od mesa. Islandski lišaj vrlo je važan u ekologiji jer ne podnosi zagađen vazduh, tako na mestima gde on raste znamo da je vazduh čist.





Datum: 16.12.2023

Napomena:

Medij: rtv.rs

Link: [https://rtv.rs/sr\\_lat/vojvodina/novi-sad/humanitarni-rukometni-turnir-gol-za-osmeh-u-os-prva-vojvodjanska-b...](https://rtv.rs/sr_lat/vojvodina/novi-sad/humanitarni-rukometni-turnir-gol-za-osmeh-u-os-prva-vojvodjanska-b...)

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua

Naslov: Humanitarni rukometni turnir "Gol za osmeh" u OŠ "Prva vojvođanska brigada"

---

## Humanitarni rukometni turnir "Gol za osmeh" u OŠ "Prva vojvođanska brigada"

Podeli Postuj Pošalji

NOVI SAD - Rukometni klub Adut deveti put organizuje humanitarni turnir „Gol za osmeh“, koji će se u subotu od 10 do 15 časova održati u OŠ „Prva vojvođanska brigada“. audio icon

humanitarni, turnir, gol, za, osmeh

Izvor: Promo

Očekuje se učešće više od 200 mališana u 18 ekipa iz 10 klubova iz Novog Sada, Šida, Beške, Bačke Palanke, Temerina i Crvenke. Učesnici tradicionalnog turnira u mini-rukometu i ove godine praviće novogodišnje paketiće za vršnjake iz Dečjeg sela „Dr Milorad Pavlović“ u Sremskoj Kamenici.

– Pored sporta, cilj nam je da kod dece razvijemo empatiju prema vršnjacima koji su bez roditeljskog staranja. Umesto kotizacije mališani će svojim drugarima da naprave paketiće, gde će doći do izražaja njihova kreativnost, kako bi obradovali štićenika Dečjeg sela. Pozvao bih i naše sugrađane da svako u svom domenu učestvuju u humanitarnoj akciji i da nas posete u osmoletki na Novom naselju – rekao je direktor RK Adut Branislav Radišić, koji se zahvalio na pomoći upravi škole Prva vojvođanska brigada, Dnevniku, Gradskoj upravi za sport, BB Minakvi, te gradskom, pokrajinskom i državnom rukometnom savezu.







Datum: 15.12.2023  
Medij: VIP Svet  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Napomena:  
Površina: 1299  
Tiraž: 56034



Naslov: MINAQUA 112 GODINA KVALITETA

Strana: 1,36

**SVI ZABRINUTI ZA JK, ODBILA HITNU POMOĆ  
A OPERISALA TUMOR I TRPI BOLOVE**

VIP Svet 508 • izlazi petkom • 15. 12. 2023.  
CENA: 150 DINA • 1,36 € • 112 GODINA KVALITETA  
ISSN 2200-4182 DE JURY • ON 4500P • INCLUSUM 81 308 E

**JANJUŠ  
NE ZNA U  
ŠTA SRLJA**

**ZBOG ANELI  
DEČKO UBIJEN  
I ZAKOPAN U  
DVORIŠTU  
KRIMINALCI  
JE ČEKAJU  
JANJUŠEVI RODITELJI OČAJNI  
„SVE GORE OD GOREG,  
OVO MU NIJE TREBALO“**

**MIROSLAV  
OTKRIO:  
“PRIJOVIČKA JE  
U OPASNOSTI  
SAMO DA  
OSTANE ZDRAVA  
I NORMALNA“**

**NATAŠA  
MUKU MUČI  
SA ČERKOM  
TRAŽILA I  
STRUČNU  
POMOĆ  
“OŠTEĆENA SAM  
I SLOMLJENA“**

**ŠA BLATI  
SUPRUGU,  
A ONA  
ZBOG  
NJEGA  
IMALA  
KLINIČKU  
SMRT  
“KRIV JE ŠTO SAM  
IZGUBILA DETE“**

**ZORICA OPLELA PO  
KOLEGINICAMA  
„BRENA JE  
PRETERALA, NE  
SVIĐA MI SE TO  
ŠTO RADI“  
EVO ZAŠTO JE OTPISALA SNEŽANU I ANU**







Datum: 15.12.2023  
 Medij: VIP Svet  
 Rubrika: Bez naslova  
 Autori: naručena objava  
 Teme: Minaqua

Napomena:  
 Površina: 1299  
 Tiraž: 56034



Naslov: MINAQUA 112 GODINA KVALITETA

Strana: 1,36



# 112 GODINA KVALITETA



GOLD MEDAL  
QUALITY  
1911. LONDON



GOLD MEDAL  
QUALITY  
1911. ROMA



GOLD MEDAL  
QUALITY  
1911. PARIS



**PEHAR 2023.**  
NOVOSADSKOG SAJMA







Štitna žlezda, mala žlezda koja se nalazi na vratu, ima ogroman uticaj na naše telo i igra veliku ulogu u održavanju zdravlja.

Foto: Pixabay/LUM3N

Međutim, često se zanemaruje dok se ne pojave vidljivi simptomi.

Ova žlezda toliko važna, koji su najčešći mitovi o štitnoj žlezdi i kako redovni pregledi mogu biti ključni za očuvanje zdravlja i prevenciju ozbiljnih stanja.

Žlezda od pet centimetara koja proizvodi hormone

Štitna žlezda je endokrina žlezda koja se nalazi u prednjem delu vrata, ispod Adamove jabučice i pored dušnika. Iako je relativno mali, oko pet centimetara, igra ključnu ulogu u regulaciji telesnih funkcija.

On proizvodi hormone, kao što su trijodtironin (T3) i tiroksin (T4), koji kontrolišu metabolizam, rast i razvoj tela.

Ovi hormoni su neophodni za pravilno funkcionisanje gotovo svih organa, utičući na rad srca, telesnu temperaturu, energiju i raspoloženje.

Štitna žlezda takođe reguliše koliko brzo ili sporo telo koristi energiju iz hrane, utičući na težinu i nivo energije.

Jod, esencijalni mineral, ključna je komponenta tiroidnih hormona, a nedostatak joda može dovesti do problema u njegovom funkcionisanju.

Ultrazvuk štitne žlezde je izuzetno važan pregled jer omogućava detaljan pregled štitne žlezde i potom otkrivanje čvorova ili promena.

Takođe, ultrazvuk razlikuje benigne i maligne čvorove, prati promene, nema izlaganja jonizujućim zračenjima, što ga čini bezbednim za ponovljene preglede.

Ultrazvuk štitne žlezde takođe pomaže u upravljanju terapijom, što je izuzetno korisno u vođenju lečenja i prilagođavanju terapije individualnim potrebama. Jedan od najvažnijih aspekata ultrazvuka je rano otkrivanje problema sa štitnom žlezdom.





Otkrivanje abnormalnosti u ranoj fazi omogućava brzu akciju i lečenje, što može značajno poboljšati ishod.

### Najčešći mitovi o štitnoj žlezdi

Razumevanje pravih činjenica o štitnoj žlezdi je od suštinskog značaja da biste ostali zdravi.

U slučaju sumnje ili bilo kakvih simptoma, uvek je preporučljivo da se konsultujete sa kvalifikovanim zdravstvenim radnikom za tačnu dijagnozu i odgovarajući tretman.

Manje je zabluda kada govorimo o značaju preventivnih pregleda, ali mitove ipak treba razbiti.

Najčešća greška koju čuju stručnjaci je "ako nemate simptome, vaša štitna žlezda je u redu".

Istina je da štitna žlezda može imati problema čak i ako nema vidljivih simptoma.

Mnoge bolesti štitaste žlezde, kao što su Hašimoto ili Gravesova bolest, mogu napredovati bez uočljivih simptoma u početnim fazama.

Drugi mit je "svi čvorovi na štitnoj žlezdi su opasni". Većina čvorova u štitnoj žlezdi je benigna.

Samo mali procenat čvorova može biti kancerogen. Međutim, važno je redovno ih pratiti i, ukoliko se primeti promena, konsultovati lekara. Treća greška koja se sve češće pojavljuje u medijima je da štitna žlezda utiče samo na težinu. Štitna žlezda kontroliše metabolizam, ali poremećaji štitne žlezde mogu uticati na celo telo, uključujući raspoloženje, energiju, pa čak i funkciju srca. Veliki broj pacijenata smatra da muškarci nemaju problema sa štitnom žlezdom. Iako je tačno da su žene sklonije oboljenjima štitne žlezde, problemi sa ovom žlezdom mogu imati i muškarci. Zbog toga su i muškarcima potrebni redovni pregledi. I poslednji mit koji često obeshrabruje pacijente da idu na redovne preventivne preglede je "kada jednom počnete da uzimate lekove za štitastu žlezdu, moraćete da ih uzimate do kraja života". Ovo nije uvek slučaj. Različiti uzroci problema sa štitnom žlezdom zahtevaju različite terapije. Ponekad se problemi mogu rešiti ili poboljšati promenama životnog stila. Ultrazvuk štitaste žlezde je ključan za tačnu dijagnozu i praćenje stanja ove žlezde, a redovni pregledi rano otkrivaju potencijalne probleme. Preuzmite android aplikaciju.

