

INTERVJU Z NOVIM PREDSEDNIKOM UPRAVE KRKE

Za še boljše poslovne rezultate

Novi predsednik uprave in generalni direktor Krke Jože Colarič ceni zavzeto, produktivno in ustvarjalno delo. Le s takim načinom dela bomo lahko v Krki v naslednjih letih dosegali optimistično zastavljene poslovne načrte, s tem pa tudi ohranjali samostojnost podjetja.

• **Poslovno leto 2004, v katerem smo praznovali 50-letnico našega podjetja, je v Krki najuspešnejše doslej. Čemu pripisujete odlične poslovne rezultate?**

“V minulem letu smo morali vložiti veliko naporov, da smo lahko dosegli dvomestno rast prodaje in načrtovani plan prodaje celo preseglji. Uspešni smo bili na vseh Krkinih tradicionalnih trgih, še posebej na Poljskem, v Sloveniji, na Hrvaškem, Češkem, v Romuniji, Ruski federaciji, Ukrajini in drugje. Izjemno je napredovala tudi prodaja na trgih Zahodne Evrope, kjer Krka posluje že dolgo, velike prodajne uspehe pa žanjemo zadnja tri leta. Postajamo pomemben igralec tudi na trgih Nemčije, Skandinavije, Velike Britanije in Belgije pa tudi v Franciji, Italiji in Španiji, ki na novo spoznavajo dobrobit generičnih izdelkov.”

• **V Krki dobre štiri petine prodaje ustvarimo zunaj Slovenije, s čimer utrjujemo mednarodni položaj Krke. Kot pravite, Krka postaja izredno pomemben igralec na trgih Zahodne Evrope. Kako pa je s Krkini tradicionalnimi trgi?**

“Na prvem mestu moram omeniti Slovenijo, kjer ima Krka indeks prodaje 105 glede na leto 2003, naši konkurenti pa 91 in manj. Po nevtralnih podatkih tuje družbe v Sloveniji ima Krka največji, 18,14-odstotni tržni delež celotnega slovenskega farmacevtskega trga. V regiji Jugovzhodna Evropa, kjer smo v letu 2004 dosegli 17% naše celotne prodaje, je ključni trg Hrvaška, tudi v Romuniji smo bili uspešni. Lepo število izdelkov, katerih prodaja napreduje, smo registrirali tudi v Srbiji in Črni gori. V regiji Vzhodna Evropa se je prodaja povečala za 13% v primerjavi z enakim obdobjem leta 2003. Največ je k temu rezultatu prispevala Ruska federacija, kjer je Krka med vodilnimi podjetji tako med originatorji kot tudi generiki. Vsekakor pa so za nas izjemno pomembne tudi države kot so Kazahstan, Uzbekistan, Belorusija in Ukrajina. Velik pomen v prodaji ima seveda regija Srednja Evropa, kjer k dobremu rezultatu veliko prispeva proizvodni obrat Krka Polska, uspešna je prodaja na Češkem, optimistični pa smo tudi glede naše bodoče prisotnosti na trgih Slovaške in Madžarske.”

• **Kakšen je poslovni plan za leto 2005?**
“Mislim, da je zelo realen in optimističen. V letu 2005 je predvidena dvo-

mestna rast prodaje, ki pa jo bo potrebno doseči predvsem na Krkinih tradicionalnih trgih pa tudi drugje. Prav vsak kupec in vsak trg sta za Krko pomembna. Največji delež prodaje bodo predstavljala zdravila na recept, izdelki za samozdravljenje, sledili bodo veterinarski in kozmetični izdelki. Tudi v skupini Krka (Krka, d. d., in podjetja, ki so v njeni 100-odst. oziroma večinski lasti - Krka Zdravilišča, Krka-Rus, Krka Polska, Krka Farma Zagreb idr.) je predvidena dvomestna rast prodaje. V skupini Krka prispeva jo pomemben delež prispeva tudi družba Krka Zdravilišča. Za doseganje plana v letu 2005 pa je seveda pomembno, da vse funkcije v podjetju nemoteno potekajo, zato moramo biti vsi dobro organizirani in fleksibilni. Samo tako delo in rezultati lahko pripeljeta do tega, da bo Krka še naprej samostojna, ob tem pa bodo zadovoljni zaposleni, lastniki, družbeno okolje in predvsem kupci.”

• **Kakšna je strategija razvoja Krke do leta 2008?**

“V Krkini strategiji smo zapisali, da se bomo osredotočili na evroazijski del sveta, ki se razteza od Vladivostoka do Dublina. Tam nas čaka še zelo veliko dela za doseganje uspešnih rezultatov, tudi prebivalcev je dovolj - milijarda. Farmaceutvske industrije je relativno malo, predvsem na vzhodu, zato imamo še veliko priložnosti za doseganje dobrih rezultatov. Strategijo razvoja skupine Krka bomo najmanj enkrat letno revidirali, saj se svetovne razmere hitro spreminjajo.”

• **Ali bo zdraviliška dejavnost še ostala pod okriljem Krke?**

“Še naprej bomo razvijali zdraviliško dejavnost. Uprava Krke zaenkrat ne vidi nobene potrebe, da bi prodali lastniški delež, ostajamo 100-odst. lastniki Krke Zdravilišč. Tej hčerinski družbi bomo pomagali pridobivati sredstva tudi iz strukturnih skladov iz Ljubljane in Bruslja. Eden takih projektov se že izvaja, in sicer v Šmarjeških Toplicah, zanj smo iz strukturnih skladov pridobili več kot 500 milijonov tolarjev. Vlagali bomo tudi v Dolenjske Toplice in Strunjan. Ko bo dokončana izgradnja dolenjske avtoceste in urejeno območje blizu Šport hotela na Otočcu, se bomo predvidoma lotili gradnje kompleksa na Otočcu. Trdno smo prepričani, da lahko z izboljšanjem storitev v gostinski in zdraviliški

dejavnosti izboljšamo donosnost naših zdravilišč.”

• **Kakšna bo odslej Krkina sponzorska politika?**

“Še naprej bomo sredstva vlagali v zdravstvo, kulturo in umetnost, kar smo tudi zapisali v strategiji. Profesionalne športe bomo podpirali v manjši meri, več sredstev bomo namenili amaterskim športom oziroma mladini z Dolenjske, Bele krajine in ostale Slovenije. Kot mednarodno podjetje pa bomo našo družbeno odgovornost v večji meri širili tudi na tuje trge.”

• **Kakšna pa bo politika zaposlovanja?**

“V lanskem letu smo pretežno zaposlovali v tujini, ta trend se bo nadaljeval tudi v letošnjem letu. Ne razmišljam o odpuščanjih, ne v tujini, še manj doma. Dodatno bomo zaposlovali predvsem visoko izobražene kadre.”

• **Menite, da bi lahko stroške v prihodnje bolj obvladovali?**

“Prepričan sem, da mora podjetje, kot je Krka, ki se ukvarja s farmacevtsko dejavnostjo, veliko vlagati predvsem v raziskave in razvoj ter v marketing in prodajo. To pa zato, ker se je v zadnjih 10 letih konkurenca na vseh trgih izjemno povečala. V konkurenčni boj se lahko uspešno vključimo samo z izredno agresivno marketinško in prodajno politiko. Sicer pa bomo v letu 2005 izredno pozornost namenili obvladovanju vseh vrst stroškov.”

• **Tako od vodstvenega kadra kot ostalih verjetno pričakujete zelo zavzeto delo za dobro Krke, kajne?**

“Tako je. Da bodo naši rezultati še boljši, moramo vsi dati vse od sebe. Biti moramo hitri in učinkoviti. Hitro moramo reagirati in biti hkrati fleksibilni v dogovarjanju, kar pomeni, da mora biti pot pri sprejemu odločitev izredno kratka.”

• **Velikih odgovornosti ni lahko prevzeti, vi pa se z njimi soočate vsak dan. Prejšnji predsednik uprave Miloš Kovačič vas je ocenil kot izredno pogumnega menedžerja.**

“Odločitve sprejemam hitro in se njihovih posledic ne bojim. Dovzeten pa sem tudi za dobre ideje in jim vedno rad prisluhnem. Pri sodelavcih cenim predvsem zavzeto, intenzivno, konkretno, produktivno in ustvarjalno delo, kajti le s takim delom lahko Krka v prihodnje posluje še bolje.”

Maja Oberstar Falkner



Jože Colarič, predsednik uprave in generalni direktor Krke

Življenjska pot Jožeta Colariča

Rodil se je 27. avgusta 1955 v Brežicah. Otroštvo in zgodnjo mladost je preživel v Novem mestu, kjer je končal osnovno šolo in gimnazijo. V teh letih se je ukvarjal s športom, igral je košarko, roket, treniral atletiko. Pravi, da so mu ta leta dala smisel za timsko delo, vzdržljivost in spoznanje, da se je potrebno za velike uspehe vedno potruditi. V Ljubljani je študiral ekonomijo študij zaključil leta 1979. V študijskih letih je dodobra spoznal srednjo in vzhodno Evropo ter bivšo Jugoslavijo, saj je kot turistični vodnik med poletnimi počitnicami po teh deželah vodil ameriške in izraelske turiste. Ob tem je pridobil veliko novega znanja, se naučil hitro odločati in postal iznajdljivejši.

Njegova družina izhaja iz Podbočja, kjer mu je pokojni oče zapustil vinograd in zidanico. Tam, pravi, prideluje dober cviček.

V Krki se je zaposlil leta 1982, ko je začel delati v Finančnem sektorju, kjer je bil najprej vodja Oddelka za devizno-plačilni promet, nato pomočnik direktorja. Leta 1989 je prevzel vodenje Službe izvoza v Eksport-import sektorju in čez dve leti postal namestnik direktorja sektorja. Na začetku leta 1993 je bil imenovan za namestnika generalnega direktorja za področje trženja in financ, septembra istega leta je prevzel še vodenje Marketing sektorja in prodaje. Leta 1997 je bil imenovan za člana uprave. Naslednje leto ga je nadzorni svet podjetja imenoval za namestnika predsednika uprave, leta 2002 pa ga je evidentiral kot bodočega predsednika uprave.

Na seji 12. julija 2004 ga je nadzorni svet imenoval za predsednika uprave in generalnega direktorja. Petletni mandat je pričel 1. januarja 2005.



Ponudba

Poletje v Krkinih zdraviliščih

Življenje je lepo, če ga živiš tako, kot ponuja se samo... Mi vam ponujamo zanimive, udobne in brezskrbne počitnice

ZDRAVILIŠČE DOLENJSKE TOPLICE

VROČE POLETJE

- 5 ali 7 polpenzionov,
- kopanje v bazenih s termalno vodo v hotelu in
- kopanje v Wellness centru Balnea ter vsak dan aqua fit,
- 1-krat vstop v Oazo – center savn v Wellness centru Balnea,
- pregled pri zdravniku,
- jutranja gimnastika pod strokovnim vodstvom,
- 1 ura tenisa dnevno, 1-krat solarij,
- neomejena uporaba fitnesa v hotelu,
- 1-krat prost vstop na vodeno vadbo v Balnei,
- pohod po vinskih gorah,
- predavanje z zdravstveno vsebino,
- kulturne in družabne prireditve,
- sobotni ples,
- **20% popusta za zdravstvene storitve v zdravilišču ter 10% popusta za individualne storitve v Wellness centru Balnea.**

POSEBEN POPUST ZA OTROKE V JULIJU IN AVGUSTU:

prvi otrok do 12. leta starosti biva v sobi s starši brezplačno!

Cena:

5 dni 55.615 SIT

7 dni 77.863 SIT

Informacije in rezervacije:

☎ 07 39 19 400, 39 19 500

booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

ZDRAVILIŠČE ŠMARJEŠKE TOPLICE

ŽIVLJENJE JE LEPO-VITA BELLA

- 5 ali 7 polpenzionov s kosilom ali večerjo,
- neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih bazenih s termalno vodo,
- 1-krat brezplačen vstop v Vitarij – center savn,
- vsak dan ena gratis storitev iz ponudbe Vitarium šport (PACE, kardiokros, tai chi),
- posvet z inštruktorjem fitnesa,
- 2 ali 3 zeliščne ali aroma kopeli,
- v soboto ples ob živi glasbi v zdraviliški restavraciji,
- kulturne in družabne prireditve (organizirani sprehodi, kuharske delavnice, koncerti),
- **20% popusta za zdravstvene storitve v zdravilišču (razen masaž).**

POSEBEN POPUST ZA OTROKE V JULIJU IN AVGUSTU:

prvi otrok do 12. leta starosti biva v sobi s starši brezplačno!

Cena:

5 dni 53.067 SIT

7 dni 74.294 SIT

Informacije in rezervacije:

☎ 07 38 43 400, 38 43 500,

booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si

ZDRAVILIŠČE STRUNJAN

POLETNI ODDIH 3.7. - 27.8.2005

- 5 polpenzionov,
- kopanje v bazenu z ogrevano morsko vodo (32°C),
- 1-krat dnevno brezplačna uporaba turške, finske ali infrardeče savne
- telovadba za dobro jutro.

DODATNO PRI POLETNEM PAKETU

- 1-krat peeling celotnega telesa,
- 30-minutna masaža,
- 1-krat poldnevni najem kolesa
- 2-krat fitnes,

...doplacilo za program že od 4.572 SIT

	5 dni	7 dni
Hotel Svoboda****	80.850	113.190
Vila Park****	73.500	102.900
Vile***	66.150	92.610
Hotel Laguna***	63.700	89.180

Informacije in rezervacije:

☎ 05 67 64 100

booking.strunjan@krka-zdravilisca.si

HOTELI OTOČEC

POLETNI BOOM PAKET

- 2, 3, 4, 5, 6 ali 7 polpenzionov,
- kopanje v bazenih v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah,
- 1-krat večerja v restavraciji Grad (namesto v restavraciji Tango),
- prosta uporaba večnamenskega igrišča,
- 1-urni dopoldanski najem teniškega igrišča (vsak dan),
- enkrat 2-urni najem gorskega kolesa,
- prost vstop v savne, masažni bazen in fitnes v Teniškem centru,
- prost vstop v casino (vsak dan) in diskoteko (čet. – sob.).

POSEBEN POPUST ZA OTROKE V JULIJU IN AVGUSTU:

prvi otrok do 12. leta starosti biva v sobi s starši brezplačno!

	HOTEL ŠPORT	BUNGALOV	MOTEL
2 dni	23.520	18.620	14.700
3 dni	31.752	25.137	19.845
4 dni	39.984	31.654	24.990
5 dni	47.040	37.240	29.400
6 dni	56.448	44.688	35.280
7 dni	65.856	52.136	41.160

Informacije in rezervacije:

☎ 07 30 75 165, Fax: 07 30 75 420

booking.otocec@krka-zdravilisca.si

HOTEL KRKA v Novem mestu

Vikend paket (polni penzion) že za 21.200 SIT

- Hotel je v centru Novega mesta in je idealno izhodišče za izlete v bližnjo okolico,
- gostje hotela imajo brezplačno kopanje v Zdravilišču Šmarješke Toplice in v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah
- **POSEBNA PONUDBA ZA SKUPINE - Krkin hram na Trški gori:** degustacija vin, sprejem z malico, izbor jedilnikov za krajša in daljša kosila in večerje, izbor pijač.

Informacije in rezervacije:

☎ 07 39 42 100

marketing.hotel.krka@krka-zdravilisca.si



Zunanji bazen v Šmarjeških Toplicah

VESELI AVTOBUSI V DOLENJSKE IN ŠMARJEŠKE TOPLICE

Z brezplačnim avtobusom v Dolenjske in Šmarješke Toplice in nazaj

7-dnevni program vključuje:

- organiziran brezplačni avtobusni prevoz v obe smeri,
- 7 polpenzionov v hotelih****,
- 8 dni kopanja v termalnih bazenih v hotelih in v Dolenjskih Toplicah v Wellness centru Balnea,
- dobrodošlico,
- možnost izbire med različnimi meniji,
- tečaj pripravljavanja kuharskih dobrot,
- predavanje z zdravstveno vsebino,
- vsak dan skupinsko telovadbo v vodi,
- 3 individualne hidroterapije (Zdravilišče Šmarješke Toplice),
- 1-krat posvet pri zdravniku (Zdravilišče Dolenjske Toplice),
- sobotni ples,
- družabni in kulturni program.

Posebno ugodna cena 7-dnevnega paketa:

Zdravilišče Dolenjske Toplice: **69.211 SIT**

Zdravilišče Šmarješke Toplice: **66.870 SIT**

Cene veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno. Doplačila za polni penzion in enoposteljno sobo. Ceni že vključujeta zgornjo mejo popustov, nanje ni več dodatnih popustov. Možnost plačila na tri obroke s čeki.

Popusti za otroke: otroci do 4. leta starosti imajo brezplačno bivanje, od 4. do 12. leta pa 50% popusta, če spijo v sobi z dvema odraslima.

Informacije in rezervacije:

Zdravilišče Dolenjske Toplice: ☎ 07 39 19 400, 39 19 500

booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

Zdravilišče Šmarješke Toplice: ☎ 07 38 43 500

booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si

Termini in odhodi avtobusov:

Severna Primorska in obala

MAJ (2.5.-9.5.2005) – Zdravilišče Šmarješke Toplice

Severna Primorska

MAJ (8.5.-15.5.2005) – Zdravilišče Dolenjske Toplice

Severna Primorska

Godovič (13.30), Idrija (14.00), Želin (14.20), Dolenja Trebuša (14.40), Most na Soči (15.00), Tolmin (15.10), Kanal (15.40), Nova Gorica (16.10), Ajdovščina (16.40), Vipava (16.50), Podnanos (17.00).

Obala

Koper (13.00), Spodnje Škofije (13.30), Črni Kal (13.45), Kozina (14.00), Divača (14.15), Sežana (14.30), Senožeče (15.00), Razdrto (15.10) Postojna (15.30)

JUNIJ (19.6.-24.6.): Štajerska in Prekmurje

Murska Sobota (12.25); Maribor (13.25), Ptuj (14.00), Slovenska Bistrica (14.30), Zreče (14.45), Vojnik (15.00), Celje (15.15), Laško (15.30), Rimske Toplice (15.35), Zidani most (15.45), Radeče (15.55), Sevnica (16.15), Krško (16.35).

JULIJ (17.7.-22.7.): Obala, Kras, Ljubljana

Koper (14.00), Spodnje Škofije (14.30), Črni Kal (14.45), Kozina (15.00), Divača (15.15), Sežana (15.30), Senožeče (16.00), Razdrto (16.10), Postojna (16.30), Ljubljana (17.00-peron št. 29)

AVGUST (21.8.-26.8.): Bela krajina

Adlešiči (14.00), Vinica (14.20), Dragatuš (14.30), Kanižarica (14.40), Črnomelj (14.45), Gradac (14.55), Podzemelj (15.00), Metlika (15.10), Trnovec (15.20), Hrast (15.30), Štrekljevec (15.35), Semič (15.45)

Sproščen pozdrav poletju

Anticelulitni programi v Zdravilišču Dolenjske Toplice

V zgodnji pomladi običajno opazimo izdajalske blazinice celulita, ki so se v hladnejšem obdobju vztrajno kopičile na našem telesu. Za takšne tegobe imajo v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah učinkovito orožje. Odločite se lahko med ultrazvočno, hipobarično ali endodermno terapijo, proticelulitno krioforezo ali elektrostimulacijo. Za uspešno odpravo celulita in debelosti priporočajo hipobarično terapijo in nato izmenično endodermno terapijo ali elektrostimulacijo. Med obema terapijama izvajajo še anticelulitno aromaterapijo.

Za uspešen boj proti nezaželenemu celulitu so v Wellness centru Balnea pripravili več paketov, s pomočjo katerih boste poletje zagotovo pričakale lepše in bolj sproščene. Novo v bogati sprostilni ponudbi je tudi masaža lomi-lomi, kar v havajščini pomeni »ljubeče roke«. Atraktivni maserji s plesnimi gibi v telo vtirajo olje in mazila, ki deluje v in na človeško telo. Terapevt pri masaži izvaja dolge ritmične gibe in dotike z dlanmi, podlaktmi in komolci.

Brezskrbno poletno vzdušje ujemite že spomladi v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah!

Barbara Barbič Jakše



Bolje preprečiti kot lečiti

Preventivne diagnostične preiskave v Zdravilišču Strunjan

Mnoge bolezni je mogoče preprečiti, mnoge omiliti. Seveda, če jih pravočasno odkrijemo. Pravočasnemu odkrivanju bolezni so namenjeni preventivni pregledi, katerih cilj je varovanje zdravja zdravega človeka. Medicina naj bi v prihodnje vse bolj temeljila na preventivi, ki je dolgoročno gledano cenejša in boljša oblika »zdravljenja« kot kurativa. Široko paleto diagnostičnih preiskav je moč opraviti tudi v Zdravilišču Strunjan.

Bolezni srca in ožilja

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok smrti in zbolevanja v zahodnem svetu. Žilne stene se po rojstvu začnejo spreminjati z odlaganjem maščob, kar lahko brez opozorilnih znakov privede do življenjsko nevarnih obolenj in nenadne smrti.

Povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, kajenje, motnje v presnovi maščob, sorodniki oboleni za boleznimi srca in ožilja, povečana telesna teža in telesna neaktivnost so glavni dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja.

Z obremenilnim testiranjem (cikloergometrijo) obremenimo krvni obtok, predvsem koronarne arterije, in s spremljanjem EKG ugotovimo pomembna zoženja koronarnih arterij, ki se še niso pokazala z znaki za srčno obolenje. Lahko ocenimo tveganje bolnikov z angino pectoris. Cikloergometrija hkrati omogoča tudi oceno fizične pripravljenosti posameznikov.

Z ultrazvokom srca je na neinvaziven način moč ugotoviti obliko in velikost srca oziroma posameznih votlin, motnje krčenja in sproščanje srčne mišice, obliko delovanja srčnih zaklopk, pretoke in tlake v posameznih delih srca in velikih žilah ter morebitne spremembe v okolici srca, kar je pomembno pri ocenjevanju vpliva ishemične bolezni srca in povišanega pritiska na srčno mišico, oceni srčnega popuščanja in šumov na srcu.

Osteoporoza

Osteoporoza je bolezen, za katero sta značilni zmanjšana kostna gostota in spremenjena struktura kosti, zaradi česar so

kosti bolj krhke, tveganje za zlom pa je povečano. Zgodnji znak osteoporoze je lahko zlom zapestja, kasnejši bolj usodni pa zlom hrbtenice ali kolka. Tveganje za osteoporozo je večje pri ženskah po menopavzi, ki imajo manjšo telesno težo, so kadilke in imajo sorodnice, oboleni za osteoporozo.

Z denzitometrijo na neboleč način izmerimo kostno gostoto. Na podlagi te meritve je moč ugotoviti osteoporozo še pred zlomom, ki bi vas ogrožal, ali ugotoviti povečano tveganje za nastanek osteoporoze.

Laboratorijske preiskave

S pomočjo laboratorijskih krvnih preiskav ugotavljamo slabokrvnost, bolezn ledvic, sladkorno bolezen, motnje presnavljanja maščob (holesterol) in tako pomembno dopolnimo sliko o zdravstvenem stanju posameznika.

Cikloergometrija	11.900 SIT
Denzitometrija	11.900 SIT
EKG z analizo	3.100 SIT
Mala spirometrija z analizo	3.100 SIT
UZ preiskava srca z izvidom kardiologa	18.000 SIT
Analiza telesne mase	2.500 SIT

PREVENTIVNI PREGLED ZA MOŠKE

- pregled pri specialistu
- analiza telesne mase
- cikloergometrija
- spirometrija
- EKG- UZ preiskava srca
- laboratorijske krvne preiskave
- izvid in mnenje zdravnika

Cena: 46.100 SIT

PREVENTIVNI PREGLED ZA ŽENSKE

- pregled pri specialistu
- analiza telesne teže
- denzitometrija
- cikloergometrija
- spirometrija
- EKG
- UZ preiskava srca
- laboratorijske krvne preiskave
- izvid in mnenje zdravnika

Cena: 55.100 SIT



Po 30 letih so kamp v okviru Zdravilišča Dolenjske Toplice povsem prenovili, kar je zdravilišče stalo 15 milijonov tolarjev. V lepo in sodobno urejenem kampu ob Sušici v neposredni bližini Wellness centra Balnea je sedaj prostora za 17 prikolic oziroma avtodomov. Vsako kampirno mesto ima električni in vodovodni priključek ter odtočni kanal za odpadne vode. Kamp so odprli na interni slovesnosti v petek, 20. maja, ki se je udeležil tudi topliški župan inž. Franci Vovk, trak pa sta prerezala vodja hotela Jožica Kotar in direktor zdravilišča mag. Brane Krevs.

Zdravo hujšanje v Šmarjeških Toplicah

Po 5. juniju 2005 bodo v Šmarjeških Toplicah pod nadzorom dr. Majiča začeli izvajati poseben poletni program zdravega hujšanja za rizične skupine: za koronarne bolnike, diabetike in starejše osebe.

Vsebina programa

Diagnostika: pregled pri zdravniku (da dobi zdravnik celotno podobo gostovega stanja, mora ta pred pregledom opraviti še naslednje meritve: merjenje indeksa telesne mase in analiza strukture telesnih tkiv (futre); merjenje RR; merjenje KS; merjenje LDL, HDL; merjenje obsega pasu; izpolniti je treba anketni vprašalnik o življenjskem stilu.

Telesna aktivnost: obremenilni test; priporoči se dnevni izbor in intenzivnost telesne aktivnosti (hidrogimnastika, vodna aerobika, fitnes vadba, nordijska hoja, sprehodi, ostale aerobne aktivnosti v naravi).

Prehrana: pripravi se poseben jedilnik uravnotežene prehrane z nizkim glikemičnim indeksom; delavnica zdrave prehrane;

predavanje zdravnika o pomenu debelosti kot dejavnika tveganja.

Edukacija: predavanje zdravnika, vsak teden drugo predavanje (izvajajo različni zdravniki); delavnica zdrave prehrane (Janja Strašek in kuharji).

Cena paketa: polni penzion in namestitve v 1/2 sobah v hotelu Krka ****: 82.109 SIT.

• Cena velja za eno osebo v dvoposteljni sobi.

• Cene vključujejo paketni popust in posebni akcijski popust, nanje pa imajo člani kluba dodatni 10-odstotni klubski popust.

• Možnost plačila na tri obroke s čeki.

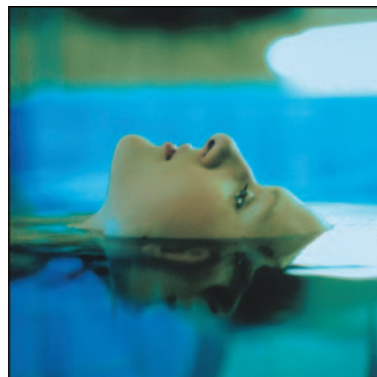
• Popusti za otroke: otroci do 4. leta starosti imajo brezplačno bivanje, od 4. do 12. leta pa 50% popusta, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama.

• Doplačilo za enoposteljno sobo znaša 2.940 SIT/dan. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.

Cena programa: samo zdravstvena storitev: 24.000 SIT.



Minister za zdravstvo Andrej Bručan se je na svojem obisku Dolenjske ustavil tudi v Zdravilišču Dolenjske Toplice, kjer je leta 2000 preživel nekaj časa kot gost oziroma pacient. Na zdravljenje ima lepe spomine, zato je želel zdravilišče zopet obiskati in se seznaniti z njihovo najnovejšo pridobitvijo, Wellness centrom Balnea. Sprejeli so ga predsednik uprave in generalni direktor Krke Jože Colarič, pomočnik direktorja Krkinih zdravilišč Marjan Černe, direktor topliškega zdravilišča Brane Krevs in zdravnica Zdenka Solokič. (Barbara Barbič Jakše)



Kdo pravi, da morate podariti ravno vikend paket?



Pri obdarovanju ni pomembna globina denarnice, pomembna je domiselnost. In prav te nam včasih manjka.

Zakaj ne bi podarili darilnega bona KRKINIH ZDRAVILIŠČ?



Poživljajoča masaža, okrepljena savna, osvežilna kopel, kosilo, večerja, ... Naj bo karkoli, vi ste se potrudili, mi se bomo še bolj!

Informacije in naročila na telefonski številki: (07) 373 19 22, www.krka-zdravilisca.si e-mail: prodaja@krka-zdravilisca.si

Zdravilišče Dolenjske Toplice
telefon: 07/391 94 00, 391 95 00, telefax: 07/ 306 56 62
e-mail: booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

Zdravilišče Šmarješke Toplice
telefon: 07/384 34 00, 384 35 00, telefax: 07/ 307 31 07
e-mail: booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si

Zdravilišče Strunjan
telefon: 05/676 41 00, 676 42 00, telefax: 05/ 678 20 36
e-mail: booking.strunjan@krka-zdravilisca.si

Hoteli Otočec
telefon: 07/307 57 00, 307 57 01, telefax: 07/ 307 54 20
e-mail: booking.otocec@krka-zdravilisca.si

Hotel Krka
telefon: 07/394 21 00, telefax: 07/331 30 00
e-mail: marketing.hotel.krka@krka-zdravilisca.si



Novomeški diabetiki, ki so v Strunjanu preživeli pet lepih dni, v katerih so združili prijetno s koristnim.

Diabetiki v Strunjanu

5-dnevno poučno okrevanje novomeških diabetikov

Člani društva diabetikov Novo mesto smo se novembra lani udeležili 5-dnevnega okrevanja v Zdravilišču Strunjan, kjer nas je animator Janez lepo sprejel in nam ponudil kozarček primorskega vina. Ob tem smo se tudi pogovorili o programu, ki smo ga potem izvajali 5 dni.

Za 24 članov Društva diabetikov Novo mesto so bili naslednji dnevi delovni. Poslušali smo predavanje o prehrani pri sladkorni bolezni, ki mu je sledila šola kuhanja v hotelu Laguna. Najprej nas je gospa Emilija Pavlič poučila o mediteranski kuhinji; dala nam je veliko nasvetov, kako pripraviti čim bolj zdravo hrano. Praktični del je nadaljeval gospod Željko, glavni kuhar zdravilišča. Šola kuhanja je potekala v dveh delih in naučili smo se priprave ribjih jedi. Seznanili smo se tudi, kako uporabljati AMC posodo.

Zdravnica Dragica Kozina je predavala o osteoporozi. Ker so člani društva že krepko v letih, je osteoporoza možna bolezen in zato nasvet, kako živeti in kako preprečevati to bolezen, ni odveč. Sledilo je predavanje o hipoglikemiji, ki je možna pri sladkornih bolnikih. Nekateri člani so v debati o tem problemu kar aktivno sodelovali.

Dvakrat smo se odpravili na sprehod v okolico hotela in uživali v razgledu na strunjski zaliv pa tudi na italijansko obalo. Z avtobusom smo se odpravili na izlet v istrsko vasico Lopar. Na poti smo se ustavili v Kopru, kjer smo obiskali Vina Koper. V Loparju pa smo si ogledali značil-

no istrsko hišo, Bardinčevo, v kateri je lokalna muzejska zbirka. Na povratku pa smo se ustavili v kmečkem turizmu na pokušnji pršuta in refoška.

En večer v tednu nam je popestrila tombola, ki jo je organizirala in vodila animatorka Tanja in ob kateri smo se dobro zabavali. Nazadnje smo še zaplesali.

Tako je minilo pet dni prijetnega druženja, ki bi jih najraje kar podaljšali. Tokrat ni šlo, upamo pa, da bo drugič trajalo dlje. Za konec pa še pesem, ki jo je napisala naša članica **Jožica Kastelic** iz Šentjerneja, ki še enkrat pove vse, kar smo doživeli v Strunjanu.

Jožica Frolih

*Smo diabetiki se skupaj zbrali,
z avtobusom se v Strunjan pripeljali,
da skupaj bi lepo se imeli
in lep dopust bi preživeli.*

*Tukaj se sprehajamo in telovadimo,
poslušamo predavanja,
imamo šolo kuhanja
in v bazenu plavanja.*

*Že doma smo vsi sklenili,
da bomo pridno vsemu sledili,
kakšen kilogram zgubili
in sladkorja se znebili.*

*Tako bomo naprej živeli,
za zdravje bomo vsi skrbeli,
diabetes svoj krotili
in v Strunjan še hodili.*



V začetku marca je bil na obisku v Očini Dolenjske Toplice gospod Rick Runner, ameriški vojaški ataše v Sloveniji, z družino in sodelavci. V dvorani hotela Kristal V Dolenjskih Toplicah sta delegacijo sprejela župan občine Franc Vovk in direktor zdravilišča Branko Krevs. Gostje so si ogledali Wellness center Balneo. Zanimala jih je predvsem ponudba savn in masaž, soprogo vojaškega atašeja pa tudi alternativne metode sprostitve in ohranjanja zdravja. Potem so odšli na Bazo 20 v Kočevskem rogu. Kosili so v Gostilni Rog, kjer so ravno potekali dnevi morskih jedi; ameriški gostje so pohvalili ponudbo in med drugim pokazali tudi poznavanje cvička, »dolenjskega tonika«, kot ga je v šali imenoval vojaški ataše. Ameriški gost z družino je konec tedna preživel v zdravilišču in ob odhodu zagotovil, da se zagotovo še vrne. (Barbara Barbič Jakše)

Nesreča

Puščavski lisjak na okrevanju

V Zdravilišču Strunjan je januarja gostoval Miran Stanovnik, slovenski ekstremni športnik. Pred poškodbo se je kot motorist redno udeleževal najtežje dirke na svetu, Pariz - Dakar. Prav na tej težki in nevarni dirki se je Miran lani hudo poškodoval in posledice poškodbe čuti še danes. Med njegovim zdravljenjem pri nas je goste kratkočasil s predavanjem o njegovem razburljivem življenju na dirkah.

• **Gledala vaš prispevek o dirki. Kako izgleda dirka v živo, če je že gledanje tako grozljivo?**

“Dirka Pariz - Dakar je športni dogodek, ki je veliko več kot navadna dirka; na njej lahko uspešno nastopajo le uravnovešeni in zreli športniki in čimbolj vsestranski ljudje. Pri tem se tekmovalci soočajo z izjemnimi psihofizičnimi napori in ravno zato ta dirka privabi vsako leto več ljudi. Dirka od tekmovalca zahteva zelo močno osredotočenje, zato se tekmovalci morda niti ne zavedamo, kako zahtevna in nevarna je vsa zadeva. Tega se zavedamo šele takrat, ko se pojavijo problemi in jih je treba rešiti. Res je včasih lahko prav grozljivo, vendar samo v prvem trenutku, dokler se človek ne privadi na težke razmere.”

• **Kdaj ste se navdušili za ta šport?**

“V razmerah, v kakršnih dirkamo, pomaga, če je človek pretkan in zvit ter podkovan s čimveč izkušnjami. Ker večino časa dirkamo po puščavi, so me poimenovali puščavski lisjak.”

• **V letu 2004 ste bili nagrajeni za najbolj fair športnika. Mogoče besedo o tem?**

“Nagradi za fair play sem prejel letos od mednarodnega olimpijskega komiteja pa tudi od Združenja slovenskih športnih novinarjev. To priznanje sem dobil tudi zaradi že prejetih nagrad v preteklosti, ko sem se precej razdaljal na dirkah in veliko ljudem pomagal, da so se rešili iz hudih zagat.”

• **Imate kakšen hobi, kaj počnete v prostem času, če ga sploh kaj ostane?**

“Prostega časa skoraj nimam. Kot sem omenil, je to moj način življenja, seveda pa vse izkušnje s pridom uporabljam v službi, saj opravljam delo poveljnika Športne enote Slovenske vojske.”

• **Kaj je pravzaprav povzročilo, da ste danes naš gost, je kriva vaša huda poškodba?**

“Na finalni dirki svetovnega pokala v Dubaju sem pri hitrosti 150km/h grdo padel in si dvakrat zlomil hrbtenico, rebra... Kljub zmajevanju z glavami so me zdravniki pokrpali in danes že kar uspešno hodim in sem čisto samostojen.”



Puščavski lisjak Miran Stanovnik je po hudi nesreči na dirki Pariz - Dakar uspešno okrevaj v Zdravilišču Strunjan.

“Nagnjenost do tekmovanja človek nosi v sebi, seveda pa je potreben zunanji impulz, da se zgodi. Po naravi me navadne stvari ne privlačijo preveč, zato sva se s prijateljem Janezom Rajgljem pred desetimi leti odločila poskusit in takrat sem se ‘zastrupil’.”

• **Kakšne so priprave na dirko Pariz - Dakar in koliko časa trajajo?**

“Najbolj uspešni smo tekmovalci, ki nam je ta aktivnost tudi način življenja, sicer se je potrebno za dirko pripravljati skozi vse leto, vendar pa uspeha ni mogoče zagotoviti, ker je veliko odvisno tudi od drugih dejavnikov.”

• **Kdo sodeluje z vami in vam pomaga? Imate svojo ekipo?**

“Pri pripravah in tehnični izvedbi mi pomagajo prijatelji in bližnji, na dirki pa ekipo sestavljamo trije: mehanik, novinar in jaz.”

• **Kaj razmišljate med dirko?**

“Med dirko sem osredotočen samo nanjo in redko se zgodi, da mi misel uide drugam. Takrat je potrebno glavo čimprej urediti in se stoodstotno posvetiti dirkanju.”

• **Pravijo vam tudi puščavski lisjak.**

• **V zadnjem času je umrlo kar nekaj vaših kolegov. Kako je to vplivalo na vas? Boste še dirkali?**

“Naše dirke so izredno atraktivne, zanimive, na žalost pa tudi nevarne. Nobena skrivnost ni, da prihaja tudi do smrtnih nesreč. Težko se je sprijazniti z dejstvom, da sem izgubil prijatelje in kolege, vendar življenje mora dalje, saj ni nujno, da je smrt konec; je lahko tudi nov začetek in je del življenja. Če mi bodo zdravniki dovolili, bom verjetno še dirkal.”

• **Kaj bi svetovali mladim, ki želijo dirkati?**

“Mladi, ki želijo dirkati, tako kot to počnem jaz, se morajo zavedati, da ta šport zahteva zrele osebnosti in trezne, zdrave glave. Tega ne dosežeš čez noč, zato si naj vzamejo čas in najprej dozoriyo v vseh pogledih.”

• **Ali vam naše zdravilje pomaga?**

“Tudi to, da sem spoznal vaše zdravilišče, ki je sedaj tudi moje, je ena od dobrih stvari v moji nezgodi. Kar se zdravja tiče, sem že zelo napredoval in se bom sem rad vrnil tudi na športne priprave, ko bom za to sposoben.”

Majda Skočaj



vrelci Zdravja

Zdravstvena priloga

Depresija in koronarna bolezen

Vedno več je dokazov, da sta depresija in koronarna bolezen (srčni infarkt, angina pectoris) tesno povezani in vplivata druga na drugo

Raziskave v zadnjem desetletju so pokazale, da je pri depresivnih bolnikih možnost, da se bodo razvile srčnožilne bolezni, večja kot pri nedeprisivnih bolnikih. Po podatkih naj bi prisotnost depresije povečala tveganje za nastanek koronarne bolezni za okoli 70%, medtem ko naj bi, na primer, aktivno kajenje povečalo tveganje za približno 150%. Vpliv pa ni le enosmeren, saj je tudi prisotnost koronarne bolezni povezana z večjim pojavljanjem depresije. Okoli 15% do 25% starejših bolnikov s koronarno boleznijo ima tudi depresijo. Pridružena depresija lahko pri bolnikih z že razvito koronarno boleznijo stanje še poslabša.

Kaj je koronarna bolezen?

O koronarni bolezni govorimo, kadar je zaradi zožitve koronarnih arterij oskrba srca s krvjo nezadostna. Koronarne arterije so žile, ki srcu dovajajo kri. Delna zapora teh žil povzroča prsno bolečino (tiščanje v prsah), kar imenujemo angina pectoris. Popolna zapora koronarnih arterij pa vodi v odmrtje dela srčne mišice, kar imenujemo srčni infarkt (srčna kap). Najpomembnejši dejavniki tveganja za nastanek koronarne bolezni so visok krvni tlak, povečane vrednosti holesterola, prevelika telesna masa, sladkorna bolezen, kajenje, telesna nedejavnost, dednost pa tudi depresija.

Kaj je depresija?

Depresija je bolezen, prav tako kot sladkorna bolezen ali visok krvni tlak. Depresija nastane zaradi porušenega biokemičnega ravnovesja v možganih. Na njen nastanek poleg prirojenih lastnosti in osebnostnih lastnosti posameznika vplivajo tudi stresne življenjske okoliščine, kot so izguba zdravja, bližnje osebe, službe, denarne težave, upokojitev itd. Depresija ni znak osebnostne šibkosti ali lenobe in je ne moremo odpraviti le s trdno voljo. Depresija je bolezen, ki jo je treba zdraviti. Če depresije ne zdravimo, lahko preide v kronično obliko, kar pomeni, da lahko traja tudi več mesecev ali celo let.

Nastanek depresije pri bolnikih s koronarno boleznijo

Pri večini bolnikov s koronarno boleznijo se pojavijo prehodne duševne

motnje prve dni po srčnem infarktu in ob vrnitvi iz varnega bolnišničnega okolja. Duševne motnje so pogosto povezane s pretirano črnogledim razmišljanjem. Veliko bolnikov namreč srčni infarkt doživlja kot izgubo: mislijo, da je zanje sedaj vsega konec, bojijo se prihodnosti, da ne bodo več kos obveznostim in nalogam, ki so jih prej uspešno opravljali, da se ne bodo pozdravili, da bodo doživeli ponovni srčni infarkt. Pogosto jih zaradi strahu stiska v prsah, razbija jim srce, težko dihajo. To si razlagajo kot dokaz hude srčne bolezni. Tako se njihov strah samo še krepi. Kadar razmišljajo, da so zaradi bolezni prikrajšani, manj vredni in odveč, so žalostni, brezvoljni in jezni. Stalno razmišljanje o bolezni samo še povečuje njihovo tesnobo in potrnost. Nekateri bolniki se sicer novim razmeram nato postopno prilagodijo, nekaterim pa ta prilagoditev ne uspe, kar vodi v depresijo. Če so bolniki šest tednov po srčnem infarktu še vedno depresivni in tesnobni, potrebujejo zdravljenje, sicer lahko postanejo kronično depresivni.

Kako depresija vpliva na koronarno bolezen?

Čeprav natančni mehanizmi še niso poznani, obstaja več razlag o vplivu depresije na koronarno bolezen. Duševni stres igra pri tem pomembno vlogo.

- Sproža velika nihanja krvnega tlaka, kar kvari koronarne arterije (žile v srcu) in poveča nevarnost raztrganja plakov (žilnih oblog) ter nastanka strdkov. Strdki ponovno povzročijo zaporo žil.
- Poveča srčni utrip in krvni tlak, kar poveča porabo kisika v srčni mišici. Zaradi zoženja koronarnih arterij je dotok krvi v srce zmanjšan, kar vodi k zmanjšani preskrbi srčne mišice s kisikom.
- Vpliva na presnovo sladkorja in maščob, posledica je povečana vsebnost sladkorja in maščob v krvi, kar kvari žile.
- Poveča se zgoščevanje in strjevanje krvi, s tem pa se poveča nevarnost, da bodo strdki zamašili koronarne arterije.

Depresija lahko sproži še druge za zdravje škodljive dejavnike, kot so kajenje, prekomerno uživanje hrane in alkohola, telesna nedejavnost, neredno jema-

nje zdravil. Vsi ti dejavniki še dodatno povečajo tveganje za nastanek koronarne bolezni ali koronarno bolezen, če ta že obstaja, še poslabšajo.

Kako prepoznamo depresijo?

Depresija se navzven kaže z različnimi simptomi in znaki:

- vsaj dva tedna trajajoča žalost, pobotost ali občutek praznine,
- izguba volje, veselja in zanimanja za dejavnosti, ki so posameznika prej veselile,
- nespečnost ali pretirana zaspanost,
- prevelik ali premajhen apetit,
- utrujenost, pomanjkanje energije,
- upočasnjenost ali pretiran nemir,
- tesnoba,
- razdražljivost, nestrpnost, jeza, agresivnost,
- motnje koncentracije, pozornosti in spomina,
- občutki krivde, nesposobnosti in manjvrednosti,
- različni telesni simptomi in znaki, kot so prsna bolečina, razbivanje srca, prebavne motnje, znojenje, omotica, težko dihanje, glavobol, bolečine drugod po telesu,
- misli na samomor ali strah pred smrtjo.

Navedeni simptomi in znaki se pri vsakem bolniku kažejo nekoliko drugače, pri nekem so bolj izraziti eni, pri drugem drugi. Tudi ni nujno, da so prisotni prav vsi, ampak le nekateri od njih. Pri bolniki s koronarno boleznijo so pogosto v ospredju telesni simptomi in znaki depresije: stiska in boli jih v prsah, krvni tlak jim niha, srce razbija, nimajo moči in energije... To lahko bolnika ali zdravnika zavede in tako vzrok za telesne simptome in znake pripišeta telesni bolezni in ne depresiji.

Depresijo lahko uspešno zdravimo

Napačno je prepričanje, da je depresija posledica človekove šibkosti in da bi jo z močno željo ter voljo lahko premagali. Depresivni ljudje ne morejo prisiliti sami sebe, da bi se počutili bolje. Najpomembnejše je depresijo prepoznati kot bolezen in depresivnega spodbuditi, da si poišče pomoč pri zdravniku. Depresijo lahko danes enostavno in učinkovito zdravimo z zdravili proti depresiji ali antidepresivi. Na voljo je več vrst različnih antidepresivov, vendar so za zdravljenje depresije pri bolnikih s koronarno boleznijo primerni le tisti, ki so varni za srce in jih lahko kombiniramo z zdravili, ki jih običajno jemljejo bolniki s koronarno boleznijo. Taki so na primer selektivni zaviralci ponovnega privzema serotonina, kot je sertralin. Sertralin Krka proizvaja pod imenom Asentra*. Asentra (sertralin) deluje tako, da pomaga ponovno vzpostaviti kemično ravnovesje serotonina v možganih. Serotonin je eden izmed prenašalcev impulzov med živčnimi celicami v možganih. Zdravila z vplivom na serotonin izboljšujejo medcelično sporazumevanje in tako tudi depresijo. Klinične raziskave kažejo, da je sertralin varno in učinkovito zdravilo za zdravljenje depresije pri bolnikih s srčnim infarktom in nestabilno angino pectoris. Neželeni učinki zdravila so blagi, nenevarni in minejo v prvih dveh tednih zdravljenja.

Pomembno je vedeti, da antidepresivi ne delujejo tako hitro kot npr. zdravila proti glavobolu. Do izboljšanja depresije pride po nekaj dneh zdravljenja, lahko

pa se zgodi, da je za bistveno izboljšanje potrebno 2 do 4 tedne. Za popolno izboljšanje depresije je običajno treba jemati zdravila več tednov. Prezgodnja prekinitev zdravljenja pogosto vodi v ponovno poslabšanje depresije ali v kasnejše ponovitve bolezni. Zato je treba zdravljenje kljub popolnemu izboljšanju nadaljevati vsaj še naslednjih 6 do 9 mesecev. Pri nekaterih bolnikih, ki so v preteklosti imeli več depresivnih epizod, pa je potrebno dosmrtno zdravljenje. Ker antidepresivi ne povzročajo odvisnosti ali navade, je tudi dolgotrajno jemanje teh zdravil varno.

Antidepresiv lahko predpišeta osebni zdravnik ali internist, ne le psihiater. Če depresijo spremljata tesnoba in nespečnost, lahko zdravnik v prvih tednih zdravljenja predpiše poleg antidepresiva še anksiolitik, na primer Krkin Helex*. Poleg zdravljenja z zdravili je koristna tudi psihoterapija, na primer kognitivno vedenjska terapija.

K zdravniku!

Če imate vi ali kdo od vaših svojcev ali prijateljev težave, za katere sumite, da bi lahko bile posledice depresije, je zelo pomemben obisk zdravnika. Le on bo težave lahko pravilno ocenil, predvsem pa bo le on lahko predpisal ustrezna zdravila. Če bo morda ugotovil, da gre res za depresijo, ne krivite sebe, saj si je niste želeli in je tudi ne morete premagati le z močno voljo. Ljudje z depresijo potrebujejo pomoč zdravnika, prav tako kot bolniki z drugimi boleznimi. Pomembno je, da z zdravljenjem ne odlašate, saj bo to bolj učinkovito, če se boste začeli zdraviti čim prej. Ne bojte se antidepresivov, ki vam jih bo predpisal zdravnik, od njih ne boste postali odvisni. Čeprav so neželeni učinki zdravil včasih moteči, običajno niso nevarni.

Kako si lahko pomagate sami?

Sami si lahko pomagate na različne načine. Predvsem je pomembno, da se z boleznijo seznanite in se je ne sramujete. Redno in po zdravnikovih navodilih jemljite zdravila! Ostanite pozitivno naravnani! Zamotite se s prijetnimi dejavnostmi ali pogovorom s svojci in prijatelji o vsakdanjih stvareh! Ne zahtevajte od sebe preveč! Pohvalite se za trud, ki ga vložite v dejavnosti! V pomoč so vam lahko tudi različne sprostitevne tehnike. Ker je za telesno in duševno zdravje pomembna redna telesna dejavnost, bodite telesno dejavni! Začnite z majhnimi obremenitvami, na primer s kratkimi vsakodnevnimi sprehodi. Obremenitve postopno povečujte do stopnje, ki vam jo bo priporočil zdravnik. Sprva vas lahko spremljajo svojci ali prijatelji. Ko si boste spet pridobili kondicijo in zaupanje v svoje sposobnosti, boste zmogli sami.

Mateja Grošelj, mag. farm.

Opomba: besedilo je pripravljeno po knjižici Depresija in koronarna bolezen (avtorica Dragica Resman, dr. med.) iz serije knjižic V skrbi za vaše zdravje, ki jih je izdala Krka.

* Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.



Osteoporoza – kako jo zdravimo in preprečujemo

Zdravljenje osteoporoze je dolgotrajno in zahtevno

Osteoporoza je najpogostejša prešnovna bolezen kosti. Lahko jo opišemo kot stanje, ko kosti postanejo redke in krhke in se lahko zlomijo že pri najmanjšem padcu ali obremenitvi. Vsaka tretja ženska in vsak peti moški starejši od 60 let ima osteoporozo. V EU vsakih 30 sekund pride do enega zloma zaradi osteoporoze, za zdravljenje posledic osteoporoze pa letno porabijo 35 milijard evrov.

Bolniki z osteoporozo dolgo časa nimajo nobenih težav. Občasno imajo bolečine v hrbtenici, vendar se te bolečine ne razlikujejo od tistih, ki se pojavijo zaradi starostnih sprememb hrbtenice, ki so pogoste tudi pri starejših ljudeh brez osteoporoze. Resnejše težave se pojavijo šele ob zlomih. Do zlomov pride že ob manjših telesnih obremenitvah, kot so dvigovanje lažjih bremen, padec na spolzkih tleh, močnejši objem, sprememba telesnega položaja ali celo med kašljanjem. Najpogostejši zlomi zaradi osteoporoze so: zlomi v zapestju, zlomi v prsnem in ledvenem delu hrbtenice ter zlomi stegenice v kolku.

Za zlom vretenc je značilna huda bolečina v hrbtenici, ki se med gibanjem stopnjuje. Bolečine trajajo nekaj mesecev in se le postopoma umirijo. Najpogosteje pride do zloma vretenc v spodnjem delu prsne hrbtenice in vretenc ledvenega dela hrbtenice. Zaradi zlomov vretenc pride do značilne spremembe oblike hrbtenice in do zmanjšanja telesne višine. Pomembno je vedeti, da velikokrat zlom vretenca ne povzroči hujših bolečin in ga ugotovimo šele na rentgenskem slikanju hrbtenice.

Zaradi zloma stegenice je velikokrat potrebna operacija oziroma vstavev proteze v kolčni sklep. Okrevanje je dolgotrajno in zahtevno. Pogosto pa je posledica zloma tudi trajna telesna okvara. Tretjina bolnikov zaradi zapletov pred operacijo in po njej ter zaradi drugih bolezni, ki jih imajo pred poškodbo, po zlomu stegenice umre v prvem letu po zlomu.

V začetni fazi osteoporoze odkrijemo le z meritvijo mineralne kostne gostote. Meritev mineralne kostne gostote opravimo s posebnim aparatom, denzitometrom. Najpogosteje uporabljamo denzitometre, ki delujejo na osnovi dveh različnih vrst rentgenskih žarkov. Preiskava je zanesljiva, hitra in neboleča. Doza rentgenskega sevanja je zelo majhna in je zato preiskava popolnoma varna in neškodljiva. Med preiskavo izmerimo mineralno kostno gostoto v območju ledvene hrbtenice in vratu leve stegenice. Za ugotavljanje mineralne kostne gostote uporabljamo tudi ultrazvočne aparature, vendar moramo diagnozo osteoporoze potrditi še z rentgenskim denzitometrom.

Merjenje mineralne kostne gostote opravimo tistim ljudem, ki imajo več dejavnikov tveganja za nastanek osteoporoze, kot so: zgodnja menopavza (pred 45. letom starosti), dedno nagnjenje k osteoporozi, nepravilno delovanje spolnih žlez in žlez z notranjim izločanjem, uživanje določenih zdravil, nizka telesna teža, bolezni, ki povzročajo sekundarno osteoporozo, in tistim, ki so zaradi osteoporoze že utrpeli zlom kosti. Merjenje opravimo vedno pred začetkom zdravljenja in nekajkrat med zdravljenjem, da

ocenimo njegovo uspešnost. Meritve najpogosteje ponavljamo po enem letu ali letu in pol, pri nekaterih bolnikih pa še v daljših časovnih obdobjih. Pri bolnikih, ki se zdravijo s kortikosteroidi, meritve ponovimo že po šestih mesecih.

Osteoporozo lahko povzročijo tudi nekatere druge bolezni oziroma stanja, zato pred začetkom zdravljenja opravimo tudi določene laboratorijske preiskave. Če sumimo, da je že prišlo do zloma vretenc, opravimo tudi rentgensko slikanje hrbtenice.

Na podlagi denzitometrije, laboratorijskih in rentgenskih izvidov ter na osnovi podatkov, ki jih dobimo v pogovoru s pacientom in z zdravniškim pregledom, se odločimo za najbolj primerno obliko zdravljenja oziroma preprečevanja osteoporoze.

Pri ženskah v menopavzi, ki imajo hude menopavzalne težave, uporabljamo za preprečevanje in zdravljenje osteoporoze, poleg pravilne prehrane in telesne aktivnosti, za krajši čas (do pet let) nadomestno hormonsko zdravljenje.

Poleg hormonov so nam za zdravljenje osteoporoze na voljo tudi drugi zaviralci izgube mineralne kostne gostote. To so bisfosfonati (Pleostat, Lindron, Fosamax, Actonel), kalcitonin (Miacalcic) ter raloxifen (Evista).

Pri vseh bolnikih uporabljamo preparate vitamina D (Plivit D3) v kombinaciji s kalcijem. Aktivne oblike vitamina D uporabljamo pri bolnikih, ki morajo zaradi drugih bolezni dobivati kortikosteroide oziroma so starejši od 70 let in so zaradi osteoporoze že utrpeli zlom kosti. Letos bomo dobili še dve novi zdravili, to sta teriparatid (Forsteo) in stroncijev ranelat (Protelos). Za katero zdravilo se bomo odločili, je odvisno od starosti bolnika, spola, sočasnih bolezni in drugih težav, ki jih ima bolnik. Učinek zdravil je brez pravilne prehrane in telesne aktivnosti manjši oziroma ga sploh ni. Zato sta pravilna prehrana in telesna aktivnost zelo pomembni pri preprečevanju in zdravljenju osteoporoze.

Zdravljenje osteoporoze je dolgotrajno in zahtevno in je v veliki meri odvisno od bolnikov. Zato smo v Zdravilišču Dolenjske Toplice pripravili tudi poseben enotedenski program, ki smo ga poimenovali »Šola za osteoporozo« in je namenjen tistim bolnikom, ki osteoporozo že imajo, pa tudi tistim, ki jo želijo preprečiti. Udeležence seznanimo z vajami za preprečevanje osteoporoze, pripravimo jim učno delavnico o prehrani in predavanja o preprečevanju in zdravljenju osteoporoze.

Kot pri drugih boleznih, je tudi pri osteoporozi najpomembnejše preprečevanje bolezni. Zelo pomembni dejavniki so: uživanje hrane bogate s kalcijem in vitaminom D (mleko in mlečni izdelki, ribe itd.), redna telesna aktivnost in zmerno sončenje. Na ta način v mladosti ustvarimo dovolj močne kosti, v starosti pa jih ščitimo pred prehitro izgubo mineralne kostne gostote in posledično osteoporozo.

Danilo Radošević, dr. med., specialist interne medicine, vodja zdravstvene službe Zdravilišča Dolenjske Toplice

Masaža

V Strunjanu se cedita med in čokolada

Dobrodejno delovanje masaže z medom in čokolado

Razvajanje z medom

Če imate suho, utrujeno, uvelo, oslabiljeno, neelastično in slabo prekrvavljeno kožo, če ste pod stresom in če vas vse to moti, poskrbijo za vas v Strunjanu na prav poseben način. Večnamenska masaža z zmesjo Magic Honey, ki je sestavljena iz akacijevega in kostanjevega medu, matičnega mlečka in soli iz Mrtvega morja, ima več učinkov:

- **Peeling učinek** - med nežno odstrani odmrle celice povrhnjice, vzpodbudi obnovo celic, pomirja, učvrsti in zaščiti oslabiljena in utrujena tkiva, uravnava pa tudi tvorbo melanina.
- **Drenažni učinek** - masaža poveča oskrbo s kisikom, reaktivira površinsko mikrocirkulacijo in celični metabolizem, kar pospeši odvajanje zastalnih tekočin.
- **Hranilni učinek** - med učinkovito, uravnoteženo in globoko hrani predele, ki so zaradi stresa demineralizirani in slabo prekrvavljeni.
- **Sinergično preoblikovalni učinek** - koža postane nežna, čvrsta in svilnata.

Maser s hitrimi krožnimi gibi, ki imajo naravni peeling učinek, nanese pripravljeno zmes, jo pusti najmanj petnajst minut delovati v termo savni, da toplota poveča učinek drenaže in

celotne nege, nato pa ostanke medu speremo pod tušem.

Razvajanje s čokolado

Če želite imeti žametno mehko, remineralizirano, negovano kožo, vam v Strunjanu ponujajo nekaj čutnega. Masaža s čokoladno mešanico kaka in kakavovega masla sprosti telo in dušo in človeka popolnoma prevzame. Namenjena je vsakomur, ki se želi razvajati, sprostiti, ki želi zmanjšati učinke stresa in izboljšati splošno počutje in razpoloženje.

Kakav vsebuje naravne antioksidante, ki dobrodejno delujejo na krvni obtok in na človekovo psihično počutje. Dokazano je namreč, da kakav vzpodbuja tvorbo endorfinov, ki so naravni vzpodbujevalci sreče. Kakavovo maslo pa je ena najstabilnejših maščob, ki mehča, hrani, vlaži in ščiti kožo pred staranjem.

Maser med segrevanjem primeša čokoladi olje sladkega mandljevca, da nastane gladka, tekoča zmes. To najprej počasi zlije na hrbet, nato še na roke in noge. Medtem še dodatno segreva olje sladkega mandljevca, ki ga kot dodatek uporabi tudi za sprostitevno masažo. Po končanem masiranju ostanke zmesi speremo pod tušem, nega pa se zaključi z nanosom čokoladne kreme. Za sladkobne, poželjive, neustavljive občutke...

Brez mišic ni življenja

Mišice predstavljajo 40 odst. teže odraslega človeka

Človek ima več kot 600 mišic. Vsak gib, od dvigovanja obrvi do tekanja in brcanja žoge, nadzorujejo mišice, ki vlečejo kosti, da se lahko premikamo. Druge mišice delajo globoko v notranjosti telesa. Pomagajo pri dihanju, skrbijo za utripanje srca in prebavo hrane. V telesu so tri vrste mišic: gladke mišice, skeletne mišice in srčna mišica.

Gladke mišice so v stenah številnih organov kot sta želodec in črevo. Gladka mišica se tako imenuje zato, ker v nasprotju s skeletno in srčno mišico nima progaste površine. Gladka mišica se krči, ne da bi bilo treba misliti na to, zaradi česar delujejo organi tudi, ko spimo.

Skeletne mišice skrbijo za premikanje telesa. So pritrjene na kosti. Ko se te mišice krčijo, potegnejo za seboj kosti, tako da se premikamo. Skeletnim mišicam pravimo tudi prečnoprogaste mišice, ker so mišična vlakna pod mikroskopom videti progasta. Za razliko od ostalih dveh skupin lahko skeletne mišice hoteno krčimo.

Srčna mišica je posebne vrste mišice, ki jo najdemo samo v steni srca. Se samodejno stiska in sprošča, ne da bi morali misliti na to. Zato srce ves čas utripa, tudi med spanjem. Podobno kot skeletna mišica, je tudi srčna mišica pod mikroskopom videti progasta.

Mišice so narejene iz spleta dolgih in tistih vlaken, ki so ovita v prožno oblogo. Vsako od teh vlaken je narejeno še iz finejših niti, ki se imenujejo mišična vlakna. V mišicah so tudi drobni živci, ki prenašajo signale v možgane in iz njih. Majhne krvne žile dovajajo v vsako mišico nujno potrebni kisik in hrano. Na obeh koncih mišice je kita. Kita je močna elastična vez, s katero je mišica pritrjena na kost. Najdaljša je Ahilova kita na peti. Imenuje se po starogrškem junaku Ahilu.

Še nekaj zanimivosti. Največja mišica v telesu je velika zadnjična mišica. Najmanjše mišice so v ušesu, tanke kot nit, najmanjša sploh pa je stremenčeva mišica v srednjem ušesu. Če se smejemo, uporabljamo približno 17 mišic, če se mrščimo, pa 42. Torej se je lažje smejati kot mrščiti. Najbolj dejavne mišice so mišice okoli oči. Vsak dan se premaknejo več kot 100.000-krat. Mišice predstavljajo približno 40% teže odraslega človeka. Trebušne mišice podpirajo in varujejo želodec, jetra in druge organe v trebuhu. V trebuhu je več plasti mišic, ki so med seboj prepletene in so zato tudi močnejše. Mišice vlečejo samo v eno smer, zato jih veliko dela v parih, pri čemer se ena mišica krči, druga pa sprosti.

Roman Šiler, dipl. fiziot.



Samozdravljenje

Nagrada za Bilobil na Poljskem

Najboljša blagovna znamka med izdelki za izboljšanje spomina in koncentracije

Krka je za kapsule Bilobil na Poljskem prejela prestižno nagrado Pharmacy World – Product of the year 2005. Nagrado podeljujejo enkrat letno, osnova za izbor nagrajencev pa je glasovanje lekarniških farmacevtov na Poljskem. Podeljujejo jo v 82 kategorijah izdelkov za samozdravljenje, pri čemer so kriteriji ocenjevanja učinkovitost samozdravljenja, farmakološko delovanje, hitrost nastopa učinka, minimalni stranski učinki in varnost izdelka. Krkin Bilobil je bil izbran za najboljšo blagovno znamko v kategoriji izdelkov za izboljšanje spomina in koncentracije.

Krka za svoj izdelek z izvlečkom ginkovih listov izvaja uspešne promocijske akcije, katerih rezultat je ob uspešni prodaji prav gotovo tudi jeseni 2004 prejeta srebrna nagrada »Blagovna znamka leta/EFFIE« v Moskvi. Bilobil pa niso uspešno predstavili le na ruskem, ampak tudi na ostalih Krkinih tržiščih. To potrjuje tudi nagrada Creative Award N. Hall Insights 2004, ki jo je Krka za najboljši kreativni dosežek na področju oglaševanja zdravil za samozdravljenje in za najboljše medijsko podprto lansiranje novega zdravila za samozdravljenje v Evropi (TV spoti Bilobil) prejela spomladi 2004 v Veliki Britaniji.

bil) prejela spomladi 2004 v Veliki Britaniji.

Bilobil – kaj je in kdaj ga jemljemo

Kapsule Bilobil vsebujejo standardizirani izvleček ginkovih listov, ki izboljšuje oskrbo možganov s kisikom in glukozo. Učinkovine izvlečka, flavonski glikozidi, ginkolidi in bilobalid širijo žile, izboljšujejo pretok krvi, preprečujejo zlepljanje trombocitov in z uravnavanjem presnovne varujejo celice in tkiva pred poškodbami, ki jih povzročata pomanjkanje kisika. Izvleček ginkovih listov je učinkovit pri motnjah prekrvitve možganov in okončin.

Kapsule Bilobil izboljšujejo prekrvitev možganov in presnovo ter preprečujejo padeč intelektualne storilnosti; pri motnjah prekrvitve okončin pa blažijo občutek hladnosti, ščemenja in otrplosti ter bolečin med hojo. Kapsule Bilobil jemljemo pri motnjah prekrvitve in delovanja možganov, ki se kažejo kot pojemanje spomina in intelektualnih sposobnosti, nerazpoloženje in občutek strahu, vrtoglavica, šumenje v ušesih, motnje spanja, in pri motnjah prekrvitve okončin.

Nega obraza

Čas, da ponovno zasijete

Babor Sea Creation je čudovit način, da ugodite sami sebi

Nega obraza je lahko ena najbolj sproščujočih in prijetnih izkušenj. Težko se kaj primerja z razvajanjem vašega obraza, medtem ko mu vračate sijaj, kajti nismo vse obdarjene s sijočo kožo skozi celo leto.

Naš obraz, tako kot ostali deli telesa, potrebuje pozornost. Gre skozi vsakdanji stres in napetosti in če mu primanjkuje primerne nege in »prehrane«, so posledice lahko utrujena, izsušena koža ali nezaželene črte in odprte poro. To zagotovo ni pogled, na katerem bi si spočili oči.

Glede na to, da je obraz najbolj izpostavljeni del našega telesa (ljudje prepoznamo druge ljudi po njihovih obrazih), je pomembno, da zanj skrbimo na pravi način. Primerna prehrana in redna nega obraza, ki lahko povečata cirkulacijo, povrneto sijaj, delujeta proti gubam in zmanjšata črte, vsekakor pozitivno delujeta na našo samozavest in vse-

splošno samozaupanje. Prevečkrat nega obraza pomeni le nežno masažo, ki ji sledi odpiranje por s paro in odstranjevanje črnih pikic, čemur sledi maska, ki zapre pore. Nega obraza pa je lahko več kot samo to. Vsaka nega ne zahteva pare in čiščenja, so tudi drugi načini za odstranjevanje nečistoč, npr. nežno luščenje (peeling).

Treba je vedeti, kaj deluje pri naši koži in kako lahko ukrepamo. Prav tako moramo vedeti, da obstajajo posebne nege, prilagojene določenim tipom kože. In najvažnejše: pred nego se posvetujte se s strokovnjakom, namesto da plačujete za nekaj, česar sploh niste želeli. Morda bo to na začetku nekaj dražje kot vaša običajna nega, vendar bodo rezultati veliko boljši.

Babor Sea Creation je čudovit način, da ugodite sami sebi. Sestavine te linije Baborjevih proizvodov prihajajo iz morja.

Naša gosta

“Saj sva že kot inventar!”

Zakonca Marija Blanka in Zvonimir Šulc iz Pule že 25 let, tudi po trikrat na leto, prihajata v Dolenjske Toplice

Tako kot ostala Krkina zdravilišča imajo tudi Dolenjske Toplice svoje stalne goste. Kot lastovice se zvesto vračajo vsako leto, leto za letom. Med temi zvestimi “selivkami” sta tudi Marija Blanka in Zvonimir Šulc, par iz Pule, ki v Dolenjske Toplice prihajata že od leta 1979. Gospod je zdravnik, gospa je bila odvetnica. Nad zdraviliščem, krajem in ponudbo sta navdušena, vsako leto prideta vsaj dvakrat.

• Kdaj vas je prvič zaneslo v Dolenjske Toplice in ob kakšni priložnosti?

“Leta 1979 smo skupaj z ostalimi gosti turistične agencije Kvarner ekspres tukaj pričakali novo leto. Bilo je čudovito, kot prva ljubezen. Ljudje so bili izredni, očarali so nas s prijaznostjo in ustrežljivostjo. Spominjava se vodje strežbe Slavka Šeniče in ostalih. Številni med njimi so žal že pokojni. Vrnila sva se še isto leto, novembra, z vnukom sva tukaj preživela del vojne na Hrvaškem. Prideva za veliko noč, v začetku jeseni, za novo leto.”

• Kaj je tisto, kar vas prepriča, da ne gresta kam drugam?

“Bila sva tudi drugje po svetu, vendar v Dolenjskih Toplicah se res počutiva kot doma, kot inventar (smeh). Imate čudovit zrak, v bližnji okolici pa so številne možnosti za lepe izlete: Otočec, kartuzija Pleterje, Novo mesto, turistične kmetije. Tukaj sva doživela nekaj izrednih koncertov. (Gospa natančno opiše koncert avstrijskih glasbenikov, ki jih je vodil izredno šarmantni dirigent, v katerega »bi se z lahko zaljubila«. Gospod doda, da je bil res kar malo ljubosumen.) Na kraj naju vežejo res lepi spomini.

Seveda pa so tukaj najbolj dragoceni ljudje, ki so izredno prijazni in ustrežljivi. Na cesti naju še otroci pozdravljajo, kar sva doslej doživela samo še v Avstriji. Prijaznost na vsakem koraku!”

• Kaj pa naše zdravstvo?

“V prospektih sem bral, kakšni naj bi bili učinki hidrototerapije. Osebo menim, da so še veliko večji in da bi bilo dobro, če bi to vašo zdravilno vodo še bolj podrobno raziskali. Poleg tega je tu še hrana. Sem rahli diabetik, vendar pri vas v zdravilišču se dnevno vsaj enkrat malo pregrešim. Ne boste verjeli, kaj se zgodi – sladkor se sploh ne viša! Ne vem, moral bi raziskati tudi kuhinjo (smeh). Tudi starostne pege, ki nastanejo z leti, po kopanju v vaši vodi izginjajo. Neverjetna voda, klima, ljudje, organizacija. Brez pripomb, vse je najboljšo!”

• Četrto stoletja je dolga doba, v tem času vašega počitnikovanja pri nas se vam je gotovo pripetilo kaj zanimivega.

“Pravzaprav nama v tem hipu nič takšnega ne pade na pamet... Vedno je bila dobra družba, vedno se je kaj zgodilo. Natakariji so se šalili, da je naša miza tam, kjer je največ praznih steklenic. Vaš cviček nam je res vedno ustrezal, cenili smo ga, še preden je postal tako cenjen. 25 let je res dolga doba. Midva sva prihajala že takrat, ko sta bila v recepciji samo dva telefona za goste. Kot odvetnica sem morala tudi na dopustu kaj malega postoriti in brez telefona ni šlo. Danes si takih stvari skoraj ne moremo več predstavljati. Zaradi telefonov in televizorjev v sobi pa je žal tudi manj druženja. Ljudje se bolj zapirajo.

So spremembe v zdravilišču, ki postaja vse večje, vse lepše in vse bolj kvalitetno, vendar so se spremenili tudi ljudje.”

• Ujela sem vas tik pred odhodom domov. Kakšni so občutki ob odhodu?

“Vedno, ko greva, greva z obžalovanjem, vendar hkrati tudi z upanjem, da se čim prej vrneva.”

Barbara Barbič Jakše



Naša zvesta gosta Marija Blanka in Zvonimir Šulc iz Pule v zdraviliškem parku.

Avstrijski veleposlanik v Dolenjskih Toplicah

Občino Dolenjske Toplice je v petek, 1. aprila, obiskal avstrijski veleposlanik dr. Valentin Inzko, ki ga je sprejel župan Franc Vovk. Najprej si je avstrijski gost ogledal Sotesko s Hudičevim turnom in depojem Tehniškega muzeja iz Bistre, nato pa še Dolenjske Toplice, kjer mu je župan predstavil zgodovino kraja in občine ter njene razvojne smernice. Sledil je ogled cerkve sv. Ane in Wellness centra Balnea. Avstrijski veleposlanik je bil navdušen nad ponudbo centra in lepoto topliške občine. Zagotovil je, da se bo zagotovo vrnil – in to ne kot državni uslužbenec, pač pa kot gost s svojo družino.



Recept Zobatec za ameriškega atašeja

V gostilni Rog v Dolenjskih Toplicah so v mesecu marcu potekali dnevi morskih dobrot. Med drugimi smo gostili tudi ameriškega vojaškega atašeja, gospoda polkovnika Ricka Rummerja. Navdušen je bil nad zobatcem, ki je tehtal 6kg, in smo ga spekli v pečici.

Na splošno so ribe, pripravljene v pečici, najbolj navduševale naše goste, saj smo v teh dneh prodali 60 kg morske žabe.

Kako pripravimo zobatca? Očiščene-ga zobatca z ostrim nožem vzdolž hrbtenice zarezemo po obeh straneh od glave do repa. Ribjo 2 uri mariniramo v mešanici oljčnega olja, soli, popra in rožmarina. Olupljen krompir narežemo na kolobarčke, ga blanširamo, damo v dovolj velik pekač in dodamo zobatca, katera smo opekli na žaru z obeh strani. Podlijemo z olivnim oljem, ribjo juho in pečemo pri 180° C. Med pečenjem ga



Takega zobatca so v gostilni Rog v Dolenjskih Toplicah postregli ameriškega vojaškega atašeju in njegovemu spremstvu.

pridno polivamo s sokom, ki se naredi med pečenjem. Proti koncu pečenja dodamo krompirju maslo, peteršilj, sesekljani česen in dobro belo vino. Še neko-

liko popečemo. Ko oko od ribe izstopi iz glave in je belo, zobatca lahko postrežemo. Seveda ga razkosamo pred gosti.

Peter Kotar

Nagradna igra »Dan sprostite«

Se še spomnite? Ko so se začeli jesenski dnevi, smo vam ponudili priložnost, da si prislužite poseben dan v posebnem okolju, kjer bi pozabili na tegobe vsakdanjega življenja. Če ste si tak dan lahko zamislili v enem od naših centrov sprostite, v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah, Vitariju v Šmarjeških Toplicah ali Talaso centru v Zdravilišču Strunjan, ste izpolnili kupon, na katerem ste obkrožili kraj, kjer bi želeli, da vas razvajamo.

In zdaj smo izžrebali 3 srečneže, ki bodo poletje pričakali ob osvežilnih kopelih, poživljajočih masažah in okrepilnih savnah ter si tako nabrali novo življenjsko moč.

Nagrajenci: **Simona Lampič**, Cesta Pod goro 10, 1353 Borovnica, bo dan sprostite preživela v Talaso centru v Strunjanu. **Rudolf Koklič**, Klajnskova 4, 3000 Celje, bo dan sprostite preživel v Vitariju v Šmarjeških Toplicah, **Ljuba Kukovec**, Cankarjeva 24, 2000 Maribor, bo dan sprostite preživela v Vitariju v Šmarjeških Toplicah.

Čestitamo!

Nagrajence bomo o terminih koriščenja nagrade in programu obvestili po pošti.

Za reševalce nagradne križanke

Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali naslednje nagrade:

- 1. nagrada:** vikend paket za eno osebo v enem od naših zdravilišč,
- 2. nagrada:** nedeljsko kosilo za 4 osebe v restavraciji Tango na Otočcu,
- 3. nagrada:** vstopnica za Vitarij v Šmarjeških Toplicah,
- 4. nagrada:** majica Krke Zdravilišča.

Rešene križanke pošljite do **16. avgusta 2005** na naslov: **Krka Zdravilišča, d.o.o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »nagrada na križanka«.**

Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja:

AKT, BROŠKA, TRANZISTOR, AARE, MAORI, STRD, TRIM, IHTAVEC, TA, ATO, KLAN, TAMPON, DAKOTA, ŽEPAR, EROT, PARA, AGAMA, LAPIS, BARK, OVAL, BN, ŠIBRA, OSTINA, OTO, ALABAMA, LDS, DEBELUH, KABINET, ELAN, ZAGOTOVILO, NADA, AMOS, RAKAR.

Žreb je nagrade razdelil takole:

1. nagrado: izdelke Krkine Kozmetike v vrednosti 20.000 SIT prejme **Jožica Kovačič, Vaška 71, Dolga vas, 9220 Lendava;**

2. - 4. nagrado: knjižno nagrado prejmejo: **Alenka Bahor, Ulica generala Levičnika 32d, 6000 Koper, Veronika Jarc, Novosadska 18, 1119 Ljubljana, Majda Donko, Latkova vas 80, 3312 Prebold;**

5. nagrado: nahrbtnik Krke Zdravilišča prejme **Marija Turk, Marjana Kozine 41, 8000 Novo mesto.**

vrelci Zdravja

Izdaja Krka, Zdravilišča, d.o.o., Novo mesto, Ljubljanska 26, ☎ 07/373 19 40, 373 19 46

Izhaja na tri mesece.

Glavna urednica:

Andreja Zidarič

Odgovorni urednik:

Janez Kramar

Uredniški odbor:

prof. dr. **Jože Drinovec**, **Vladimir Petrovič**, **Janez Kramar**, **Nataša Novina**

Računalniški prelom in filmi:

Dolenjski list Novo mesto d.o.o., Novo mesto

NAGRADNA KRIŽANKA

	VRELCI ZDRAVJA	UGLAŠEVALO	MENIČNO JAMSTVO V TRGOVSKIH POSLIH	NAMEN, NAČRT	KAR PRIKRIVA, ZAKRIVA PRAVI VIDEZ	SESTAVIL: PETER UDIR	JEČA, ZAPOR	KROŽNI TOK ŽIVLJENJA V BUDIZMU	FRANCOSKI KRONIST (799 - 875)	GLAS, IZGOVORJEN SKOZI NOS	ČAS ST. GRKOV IN RIMLIANOV
	VRELCI ZDRAVJA					POLOŽAJ TELESA V JOGI, UGODEN ZA MEDITACIJO					
		OKLEPNO VOZILO									
		DEL OSNOVNEGA MATERIALA, KI SE PRI VARJENJU STALI				RADIOAKTIVEN ŽLAHTNI PLIN, NESPAMETNO GOVOREC ČLOVEK					
		NEOKUSNA OKRAŠENOST IZUMITELJ PARNEGA STROJA (JAMES)									
										KEM. SIMBOL ZA NIKELJ ARGENTINSKI PLES	
VRELCI ZDRAVJA	NEKDANJA ZELO POPULARNA ŠVEDSKA GLASBENA SKUPINA	ZVIJAČA	RUSKI VLAĐARSKI NASLOV STROKOVNJAK ZA GERMANŠKE JEZIKE		ZANESENIJAK, ZAMAKNJENEC PRIPRAVA, KI ŠČITI ČLOVEKA PRED UDARCI						
VRELCI ZDRAVJA											
FRANCOSKI FOTOGRAF (EUGENE, 1857 - 1927)					NADZORNIK NA POSESTVU VOLKULJA IZ "KNJIGE O DŽUNGLI"			MLINSKI ŽLEB			
KDOR NA TRGATVI NOSI BRENTO					SADNO DREVO Z OKROGLIMI PEČKATIMI PLODOVI	GL. MESTO JORDANIJE V GR. MIT. OČE AGAMEMNONA				KAR JE OTRNJENO	DŽOSERJEVA PIRAMIDA, MESTO MRTVIH
GOSTILNIČAR										VEČJA DOMAČA PERNATA IVAL NADALJEVANJE GESLA	
VRHUNEC								NORČIJA, NEUMNOST UMETNOSTNA AKADEMIJA V MILANU			
VRELCI ZDRAVJA	REZULTAT MLETJA ŽITA	SLANO JEZERO V OSRED. AZIJI	NEKD. HRV. NOGOMETAŠ (GORAN)		KDOR VELIKO IN NEPOMEMBNO GOVORI RUDAR					RDEČI KRIŽ "KUGA" 20. STOLETJA	
VRELCI ZDRAVJA											
OTOK V IRSKEM MORJU				POSREDNİK V BORZNI TRGOVINI MITO TREFALT					NESTROKOVNJAK, AMATER SL. PISATELJ (VITAN)		
					PLAČILO ZA ZAČASNO UPORABO ČESA LUZAR EMIL						
SEDEŽ BOGOV V ST. GRČIJI											
POVELNIK GRADU, GRADNIK							NEMŠKI ADMIRAL (ERICH, 1876 - 1960)				
AM. PISATELJ (BUCHWALD)			KRMNA RASTLINA				DRŽAVA V SZ. DELU ZDA				