

Naš pogovor

Za odkrite besede in jasne rešitve

Miloš Kovačič, eden najuspešnejših slovenskih gospodarstvenikov vseh časov, kandidira za poslanca v Državnem zboru

Miloš Kovačič je eden tistih svetovljakov, ki so ga dolenska zemlja in ljudje zaznamovali za vedno. Suvereno se giblje na zloženem parketu banketnih dvoran in protokolarnih sprejemov, najbolje pa se počuti s prijatelji v zidanici med vinogradi ali na nedeljskem zajtrku v šentjernejški gostilni.

Kot gospodarstvenik in večkratni slovenski menedžer leta zna spretno vračati še tako nepredvidljive in neugodne žogice, kot nacionalni šampion pa po vsej stari celini tkati pristne prijateljske stike. Dokaz njegovega tridesetletnega vrhunškega dela in zmagovalnega duha se zrcali v sodobni Krki, tovarni zdravil, ki je s svojim razvojem, delovnimi mesti in vlaganji v okolje obogatila celo Dolenjsko in Soavenijo. Povsod ga cenijo tudi zaradi njegovega poslušanja za humanitarne akcije. Sponzorski in donatorski kruh zna rezati s pravično roko tako v športu kot v umetnosti, kjer ga preprosto harmonikar očara tako kot vrhunsko izvedena operna predstava. Miloš Kovačič je častni občan rojstnega Šent-

jerneja, Novega mesta in Škocjana ter Kostanjevice na Krki. Odlikovan je bil s srebrnim časnim znakom svobode RS, prejel pa je tudi številna državna odličja predsednikov Rusije, Poljske in Kenije.

V aktivno politiko pri 70-ih

Tega, da v sebi združuje moč odličnega gospodarstvenika in spretnega pogajalca ter politika pa tudi človeka z velikim poslušanjem za ljudi, ne more nihče zanikati. Je človek, ki mu v nikoli ni zmanjkalo izzivov. Tudi sedaj, ko je tik pred svojim 70. rojstnemu dnevu, je poln delovne energije, saj se je po štirih desetletjih izjemno uspešnega dela v Krki odločil, da svoje znanje in izkušnje prenese še v slovensko politiko in s kandidaturo poslanca LDS v Državnem zboru pripomore k še uspešnejšemu razvoju Slovenije.

Zakaj odločitev za kandidaturo?

»Z izkušnjami, ki jih imam v gospodarstvu, bom lahko pomagal predvsem pri uspešnejši realizaciji gospodarske strategije,

ki lahko slovensko gospodarstvo popelje do boljših rezultatov v Evropski uniji. Prav tako pomembno je področje gospodarske diplomacije, s katero sem se sam ukvarjal zadnjih 20 let, Slovenija pa je pravzaprav še nima in jo mora šele postaviti na noge. Veliko izkušenj imam tudi na področju zdravstva, saj sem bil zaradi narave dela s tem področjem nenehno povezan, dolga leta pa sem bil tudi predsednik skupščine Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Ne nazadnje je tu še področje menedžmenta v športu, kjer se bo potrebno odločiti, kateri športi so za slovensko državo prioritetni in jih je smiselno podpreti.«

Odkrite besede in jasne rešitve

Miloš Kovačič nedvomno sodi med tiste ljudi, ki govorijo, kar mislijo - jasno in glasno, tudi o zapletenih stvareh, da ga lahko razumeta tako doktor znanosti kot preprost človek. Kot gospodarstvenik z dolgoletnimi izkušnjami stavi na odkrite besede in jasne rešitve, ki so mu pri delu vrhunškega menedžerja, katerega vloga je v prvi vrsti pogajanje, prinesle odlične rezultate.

Zvest svojim ljudem

»Naši kraji doslej sploh niso imeli pravega poslanca, kar se je poznalo na terenu: Dolenjska je bila v parlamentu zapostavljena. A če pridem v 'tovarno', kjer se delajo zakoni, tam gotovo ne bom sedel križem rok, ampak mislim resno delati. Ljudje me poznajo kot dolenskega lokalpatriota in pristnega šentjernejčana, zato nameravam tudi kot politik ostati zvest svojim ljudem in delati v njihovo korist. Tako bomo iskali najustreznejše zakonske rešitve za nova delovna mesta, čisto okolje, pospešen utrip na področju kulture in športa. Za Dolenjsko je zelo pomemben tudi razvoj podjetništva in turizma, pa ne le zdraviliškega, ampak tudi razvoj turističnih kmetij. To sta dve področji, na katerih lahko veliko pomagam s svojimi izkušnjami, sugestijami itd. Boril se bom tudi za dolensko univerzo, katere idejo podpiram od samih začetkov.«

Več časa za hobije

Z novim letom bo Milošu Kovačiču prenehala funkcija predsednika uprave Krke, s tem pa bo, kot sam pravi, več časa tudi za zasebno življenje. »Več časa bom lahko preživel s svojimi prijatelji na Dolenjskem in bom lahko več časa posvetil tudi svojim vnučkom. Veselim se tudi tega, da bom lahko ponovno zaigral na harmoniko in pozavno, ki sem se ju v mladosti učil v glasbeni šoli.«



Jože Colarič

Vodstvo

Menjava v Krkini upravi

Z novim letom bo predsednik uprave Krke Jože Colarič

Nadzorni svet Krke je na svoji seji 12. julija 2004 obravnaval in sprejel kadrovske spremembe v upravi Krke, d. d., Novo mesto. Z upravo dogovorjeno kadrovske politiko postopne menjave generacij poslovodne in vodilne sestave družbe je nadzorni svet na seji 12. 7. 2004 potrdil s sklepom, da za predsednika uprave družbe imenuje Jožeta Colariča, dosedanjega namestnika predsednika uprave in namestnika generalnega direktorja.

Jože Colarič bo petletni mandat predsednika uprave Krke nastopil 1. januarja 2005. Izbira visoko usposobljenega in preverjenega menedžerja iz vrst lastnih kadrov družbe bo po mnenju nadzornega sveta zagotovila kontinuiteto uspešnega poslovanja in razvoja družbe.

Nadzorni svet je na isti seji sprejel tudi sporazum, ki ga je konec junija predlagal sedanji predsednik uprave Miloš Kovačič. Sporazum določa, da bo Miloš Kovačič ob koncu letošnjega leta prenehal opravljati funkcijo predsednika uprave in bo po ostal v delovnem razmerju v Krki kot svetovalec uprave. Zadolžen bo zlasti za povezave z vladnimi in ostalimi institucijami v državah, kjer Krka posluje, opravljal pa bo tudi nadzor v Krkinih družbah v Ruski federaciji, na Poljskem in na Hrvaškem.

Sedanji člani uprave Janez Poljanec, Aleš Rotar in Danica Novak Malnar bodo še naprej opravljali svoje funkcije.

J. Š.



Miloš Kovačič

Ponudba

Jesen in zima v Krkinih zdraviliščih in na Otočcu

Poletje se je izteklo, prišla je jesen, ko pobiramo sadove našega prizadavnega dela, se veselimo darov neba in zemlje in se pripravljamo na dolgo zimo. Za jesen in zimo smo v Krkinih Zdraviliščih pripravili bogato ponudbo, pestre programe za telo in dušo, da bomo čili, zdravi in zadovoljni pričakali novo pomlad.

Krompirjeve počitnice

Zdravilišče Dolenjske Toplice in Wellness center Balnea

od 29. oktobra do 7. novembra 2004

Vsebina programa:

- namestitev v dvoposteljni sobi hotela Vital**** ali Kristal****,
- polpenzion s kosilom ali večerjo,
- kopanje v bazenih s termalno vodo v hotelu in v Wellness centru Balnea,
- 1-krat vstop v Oazo, center savn v Wellness centru Balnea,
- neomejena uporaba fitnesa v hotelu,
- v petek nočno kopanje s presenečenjem v Wellness centru Balnea,
- v soboto ples z ansamblom v kristalni dvorani,
- 1-krat Vitalin,
- prost vstop v Oazo, center savn v Balnei,
- 1-krat prost vstop na vodeno vadbo v Balnei,
- pohod po vinskih gorah,
- krompirjev piknik,
- predavanje z zdravstveno vsebino,
- kulturne in družabne prireditve (aqua fit, cocktail party, organizirani sprehodi)
- **20% popusta na zdravstvene storitve v zdravilišču ter 10% popusta na individualne storitve v Wellness centru Balnea.**

CENA V SIT; Hotel Vital**** ali Kristal****

»Krompirjeve počitnice« Od 29.10. do 07.11.	3 dni	5 dni	7 dni
REDNA CENA	37.500	62.500	81.375
CENA PROGRAMA V NAVEDENEM TERMINU	33.750	50.000	65.100

Zdravilišče Šmarješke Toplice

od nedelje, 31. 10., do nedelje, 7. 11.,
od torika, 2. 11., do nedelje, 7.11.

Vsebina programa:

- namestitev v dvoposteljni sobi hotela Krka ****,
- polpenzion s kosilom ali večerjo,
- kopanje v bazenih s termalno vodo v hotelu,
- 1-krat vstop v Vitarij, center savn,
- v petek nočno kopanje s presenečenjem,
- v soboto ples z ansamblom v zdraviliški restavraciji,
- 1-krat E-motion,
- pohod po vinskih gorah,
- krompirjev piknik,
- pohod po vinskih gorah,
- krompirjev piknik,
- vsak dan ena gratis storitev iz ponudbe Vitarium šport (pace fitness, nordijska hoja, tai chi),
- predavanje z zdravstveno vsebino,
- kulturne in družabne prireditve,
- **20% popusta na zdravstvene storitve v zdravilišču.**

CENA V SIT; Hotel Krka****

»Krompirjeve počitnice« Od 31.10. do 07.11.	5 dni	7 dni
REDNA CENA	63.750	83.000
CENA PROGRAMA V NAVEDENEM TERMINU	51.000	66.400

Krompirjeve počitnice na Dobravi v Šmarjeških Toplicah

Novi apartmaji (700 m oddaljeni od hotela) z luksuzno opremo, na mirni lokaciji, še posebej primerni za družine z otroki.

V ceno je vključeno:

- kopanje v bazenih s termalno vodo v hotelu,
- 1-krat vstop v Vitarij, center savn,
- v petek nočno kopanje s presenečenjem,
- v soboto ples ob živi glasbi v zdraviliški restavraciji,
- 1-krat E-motion,
- pohod po vinskih gorah,
- krompirjev piknik,
- vsak dan ena gratis storitev iz ponudbe Vitarium šport (pace fitness, nordijska hoja, tai chi),
- predavanje z zdravstveno vsebino,
- kulturne in družabne prireditve,
- brezplačna uporaba Fit centra v objektu (turška, finska, infra savna, fitnes, masažni bazen),
- dvakrat tedensko menjava posteljnine, dnevna menjava brisač,
- končno čiščenje.
- **20% popusta na zdravstvene storitve v zdravilišču.**

Pri bivanju več kot 7 dni dodatnih 20% popusta.

Apartment Dobrava	2+2	2+3
Cena na dan	14.750 SIT	17.300 SIT

Zdravilišče Strunjan

od nedelje, 31. 10., do nedelje, 7. 11.,
od torika, 2. 11., do nedelje, 7. 11.

5 ali 7 polpenzionov,

- kopanje v bazenih z ogrevano morskno vodo (32°C) in bazenu na prostem (26°C),
- 1-krat dnevno prost vstop v savne,
- otroški klub,
- šola plavanja,
- ples, ura pravljic, izleti (doplačilo),
- Strunjanskih 40: 5 dni vodenih sprehodov za skupno 40 km prehojenih strunjanskih poti.

	31.10. - 7.11.2004 (7 dni)	2.11. - 7.11.2004 (5 dni)
Hotel Svoboda****	77.700 SIT	55.500 SIT
Vila Park****	69.300 SIT	49.500 SIT
Vile***	65.100 SIT	46.500 SIT
Hotel Laguna***	61.600 SIT	44.000 SIT

Hoteli OTOČEC

od 29. oktobra do 7. novembra

Vsebina programa:

- namestitev v dvoposteljni sobi,
- polpenzion s kosilom ali večerjo,
- kopanje v bazenih s termalno vodo v Zdravilišču Šmarješke Toplice (4km) in v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah (20 km),
- neomejena uporaba savn, masažnega bazena in fitnesa v teniškem centru Otočec,
- sprejem na gradu Otočec z grajsko gospodično ali grofom ter pokušnja cvička in belokranjske pogače (petek ali sobota),
- 1-krat večerja v grajski restavraciji (namesto v restavraciji Tango),
- animacijski program,
- 1-urno igranje namiznega tenisa (vsak dan),
- enkrat 2-urni najem gorskih koles,
- prost vstop na ples,
- prost vstop v casino Hit Otočec in diskoteko.

CENE V SIT; SEZONA B :1.9.-31.10., SEZONA A: od 1.11.-26.12.

	2 dni	3 dni	4 dni	5 dni	6 dni
Hotel Šport****	20.286 (B) 18.522 (A)	27.386 (B) 25.005 (A)	34.486 (B) 31.471 (A)	40.572 (B) 37.044 (A)	48.686 (B) 44.453 (A)
Bungalovi***	16.317 (B) 14.994 (A)	22.028 (B) 20.647 (A)	27.738 (B) 25.490 (A)	32.634 (B) 29.980 (A)	39.160 (B) 35.986 (A)
Moteli**	13.230 (B) 11.907 (A)	17.860 (B) 16.075 (A)	22.491 (B) 20.242 (A)	26.460 (B) 23.814 (A)	31.752 (B) 28.577 (A)

POPUSTI ZA OTROKE: prvi otrok do 12. leta starosti ima, če je v sobi s straši, brezplačno bivanje in hrano.

PRAVLJIČNI PROGRAMI ZA PRAVLJIČNE DNI

V KRKINIH ZDRAVILIŠČIH V ČASU OD 7. NOVEMBRA DO 23. DECEMBRA 2004

MARTINOVA PRAVLJICA:

Prišel je, prišel, svet ` Martin, ` z mošta bo delal vin ` , on ga bo krstil, jaz ga bom pil! Za vse Martine, ki bodo od 11. do 14. novembra bivali in v tem času praznovali rojstni dan, bomo pripravili svečano **MARTINOVO VEČERJO.**

MIKLAVŽEVA PRAVLJICA:

Vsem Nikolaje(a)m, Nikam, Miklavžem ... in vsem, rojenim v decembru, bomo v času od 1. do 8. decembra pri bivanju 5 dni in več podarili 1 brezplačen dan, vsem pa Miklavžovo slavnostno večerjo z obdaritvijo.

ZIMSKA PRAVLJICA

ZDRAVILIŠČE DOLENJSKE TOPLICE

Program vključuje:

- polpenzion s kosilom ali večerjo,
- neomejeno kopanje v notranjih bazenih s termalno vodo,
- vsak dan ena gratis storitev iz ponudbe Vitarium šport (PACE, kardiokros, tai chi), posvet z inštruktorjem fitnesa,
- 1, 2 ali 3 učne ure nordijske hoje,
- vsak petek nočno kopanje
- s presenečenjem,
- 1, 2 ali 3 zeliščne ali aromakopeli,
- 1-krat brezplačni vstop v Vitarij, center savn,
- v soboto ples ob živi glasbi v zdraviliški restavraciji,
- kulturne in družabne prireditve (organizirani sprehodi, kuharske delavnice, koncerti).

PRAVLJIČNE CENE	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Krka****	34.425	51.000	66.400

HOTEL KRKA

Program vključuje:

- 2 polpenzionov,
- 1-krat nočno kopanje v Laguni v Balnei v Dolenjskih Toplicah (petek ali sobota),
- 1-krat večerjo v hotelu Grad**** na Otočcu,
- prost vstop v bazene v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah.

PRAVLJIČNE CENE	2 dni
Hotel Krka****	22.400

ZDRAVILIŠČE STRUNJAN

ZIMA NA MORJU, od 31. oktobra do 28. decembra

Program vključuje:

- 5 ali 7 polpenzionov,
- kopanje v bazenih z ogrevano morskno vodo (32°C),
- 1-krat dnevno uporabo savn (finska, turška, infrardeča),
- telovadbo za dobro jutro,
- ples,
- otroški klub (božični čas),
- družabne in kulturne prireditve.

	5 dni	7 dni
Hotel Svoboda****	55.500 SIT	77.700 SIT
Vila Park****	49.500 SIT	69.300 SIT
Vile***	46.500 SIT	65.100 SIT
Hotel Laguna***	44.000 SIT	61.600 SIT



HOTELI OTOČEC

BOOM POČITNICE od 1. novembra do 26. decembra

Program vključuje:

- 2,3,4,5 ali 6 polpenzionov,
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih v Šmarjeških Toplicah (4 km),
- neomejeno kopanje v Laguni v wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah,
- neomejeno uporaba savn, masažnega bazena in fitnesa v teniškem centru Otočec,
- sprejem na gradu Otočec z grajsko gospodično ali grofom ter pokušnja cvička in belokranjske pogače (petek ali sobota),
- 1-krat večerjo z glasbo v grajski restavraciji (namesto v rest. Tango) – ob četrtkih,

- prost ogled grajskih porok (sobota popoldne),
- neomejeno uporabo trim steze,
- 1-urni dopoldanski najem zunanega teniškega igrišča (vsak dan),
- 1-urno igranje namiznega tenisa (vsak dan),
- enkrat 2-urni najem gorskih koles,
- prost vstop na ples v restavracijo Tango (vsak petek in soboto),
- prost vstop v casino Hit Otočec in diskoteko,
- bogat animacijski program za odrasle in otroke (športna tekmovanja, izleti, družabne igre...).

Sezona A: 01.11.-26.12.2004

	2 dni	3 dni	4 dni	5 dni	6 dni
Hotel Šport****	18.522	25.005	31.471	37.044	44.453
Moteli**	11.907	16.075	20.242	23.814	28.577

POPUSTI ZA UPOKOJENCE: pri 5- ali večdnevem bivanju priznavamo na pakete v Strunjanu, na Otočcu in v hotelu Krka dodatni 10-odst. popust.

NOVO LETO V KRKINIH ZDRAVILIŠČIH ŠE NEKAJ PROSTIH MEST

CENE IN MOŽNOSTI SILVESTROVANJ

ZDRAVILIŠČE DOLENJSKE TOPLICE: KRISTALNA DVORANA: 19.500 SIT

WELLNESS CENTER BALNEA: 16.000 SIT

GOSTILNA ROG: 9.500 SIT

ZDRAVILIŠČE ŠMARJEŠKE TOPLICE: RESTAVRACIJA: 19.500 SIT

ZDRAVILIŠČE STRUNJAN: RESTAVRACIJA: 23.000 SIT

Za naše zveste goste

Ob 30-letnici našega podjetja smo za člane Kluba Krka Zdravilišča pripravili posebno ugodnost v času od 1. novembra 2004 do 24. marca 2005 (ugodnosti ne veljata v času novoletnih praznikov od 27. 12. 2004 do 2. 1. 2005), in sicer:

- **30 odstotkov** popusta za vse cene po ceniku individualnih zdravstvenih storitev pri bivanju 2 dneva in več (velja za Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice in Strunjan) in
 - **30 odstotkov** popusta za nakup darilnega bona za storitve Hotelov Otočec, Hotela Krka in apartmajev na Dobravi v Šmarjeških Toplicah.
- Veseli bomo, če boste tudi v prihodnje ostali naši zvesti gostje.

VESELI AVTOBUSI

• v Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice in na Otočec:

10. - 15.10.2004	Gorenjska, Ljubljana
2. - 7.11.2004	Severna Primorska
12. - 17.12.2004	Obala, Ljubljana

• v Strunjan:

14. - 21.11.2004	Dolenjska
21. - 28.11.2004	Štajerska
28.11. - 5.12.2004	Ljubljana
5.12. - 12.12.2004	Severna Primorska
22.12. - 26.12.2004	Ljubljana

O veselih avtobusih vas bomo še obveščali, podrobnejše informacije pa boste dobili na že znanih telefonskih številkah naših zdravilišč in hotelov.

INFORMACIJE IN REZERVACIJE:

Zdravilišče Dolenjske Toplice

tel: 07 39 19 400

e-mail: booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

Zdravilišče Šmarješke Toplice

tel: 07 38 43 400

e-mail: booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si

Zdravilišče Strunjan

tel: 05 67 64 100

e-mail: booking.strunjan@krka-zdravilisca.si

Hoteli Otočec

tel: 07 30 75 700

e-mail: booking.otocec@krka-zdravilisca.si

Hotel Krka v Novem mestu

tel: 07 39 42 100

e-mail: albina.vrbos@krka-zdravilisca.si

www.krka-zdravilisca.si



Revija Vzajemnost je 11. septembra v Dolenjskih Toplicah pripravila prireditev od 30-letnici izhajanja. Praznovali so med svojimi zvestimi naročniki, saj se je v lepem sončnem dnevu na jasi zbralo blizu 3000 upokojencev iz vse Slovenije. Po uvodnih nagovorih - med govorniki je bil tudi minister za delo, družino in socialne zadeve dr. Vlado Dimovski - sta na jasi odmevala glasba in smeh. V zabavnem programu sta poleg pevskega zbora DU Novo mesto in folklorne skupine Kres sodelovala tudi med obiskovalci težko pričakovana Helena Blagne in humorist Vinko Šimek - Jaka Šraufciger, ki je poskrbel za salve smeha. Članom ansambla Petra Finka ni bilo treba plesalcev posebej vabiti na plesišče, saj so se številni pari zavrteli že ob prvih taktih. Najbolj živahni so vztrajali do poznega popoldneva. Kot se za rojstni dan spodobi, niso manjkali velika torta in številna darila, ki so si jih udeleženci prislužili s sodelovanjem v nagradnih igrah in kvizu. Za okrepcilo so poskrbeli v Zdravilišču Dolenjske Toplice, ki so se izkazali za prijazne in ustrezljive gostitelje. (Foto: Andrej Gombač)

Novosti v Klubu Krka Zdravilišča

V Klub Krka Zdravilišča je včlanjenih že veliko naših zvestih gostov, ki imajo v naših zdraviliščih, v Hotelih Otočec in v Hotelu Krka v Novem mestu posebne ugodnosti. Odločili smo se, da klub v letu 2005 nekoliko prenovimo, spremenimo nekatera pravila, vključimo dodatne ugodnosti in mu damo novo podobo. O vseh novostih vas bomo, dragi naši člani, obvestili po pošti do konca leta, že sedaj pa vas vabimo, da sodelujete v razpisu za **ново ime Kluba Krka Zdravilišča**. Vaše predloge sprejemamo do 29. oktobra 2004 na naslov: Krka Zdravilišča, d.o.o., Marketing, s pripisom »razpis za novo ime kluba«, ali po e-mailu renata.zorman@krka-zdravilisca.si.

Ob predlogu čitljivo napišite svoje ime in priimek, natančen naslov in davčno številko. Izmed prispelih predlogov bo komisija izbrala najboljšega, ki bo nagrajen z vikend paketom za eno osebo v Hotelu Laguna v Strunjanu.

O poteku projekta za razvoja Kluba Krka Zdravilišča in o nagrajencu vas bomo obvestili v naslednji številki Vrelcev zdravja.

Naša pomoč Posočju

Družina, ki jo je prizadel potres, teden dni na počitnicah v Strunjanu

Po letošnjem hudem potresu, ki je ponovno prizadel Posočje, smo se v Zdravilišču Strunjan spet odzvali s pomočjo, tako kot pred šestimi leti. Nekaj dni po potresu smo sporočili, da družino iz Posočja, ki jo je prizadel potres in je morala zapustiti svoj dom, vabimo za teden dni k nam v Strunjan, kjer jim bomo nudili vso oskrbo.

Tudi tokrat nam je pomagal novinar RTV Slovenije Filip Šemrl, na katerega smo se obrnili za pomoč oz. posredovanje, da bi pomoč dobila prava družina. Ustrezna služba, ki se v Posočju ukvarja z različnimi oblikami pomoči prizadetemu prebivalstvu, nam je hitro sporočila podatke.

Tako smo povabili mlado družinico Rot-Vajngerl, ki je preživela v Strunjanu lep in prijeten teden od 16. do 23. avgusta.

Pred odhodom sem jih povabil na poslovniki napitek in kratek klepet. Zadovoljni so pohvalili bivanje in storitve, ki so jih bili deležni pri nas in se za našo pomoč lepo zahvalili. Strunjan bo verjetno v po-



Družina Rot-Vajngerl, ki jo je prizadel zadnji potres v Posočju, je v Strunjanu v avgustu preživela prijeten in miren teden. Na fotografiji: pogovor z direktorjem Zdravilišča Strunjan Miranom Gasparijem.

sebno lepem spominu ostal najmlajšemu družinskemu članu Andražu, ki je na svojih prvih počitnicah prav pri nas dobil svoj prvi zobek. Prepričan sem, da se bo družina še rada vrnila na oddih k nam v Strunjan.

Miran Gaspari



Fotografski natečaj

Krka Zdravilišča - vrelci življenja

Fotografski natečaj je zaključen. Ljubitelji fotografije ste nam poslali 140 fotografij, ki so lokacijsko ali simbolno vezane na razpisno tematiko. Polovica fotografij je v digitalni, polovica pa v klasični obliki.

Po dobrih treh urah ocenjevanja je žirija, ki so jo sestavljali Zdravko Papič, profesor na ljubljanski Akademiji za likovno umetnost, Andrej Bartelj, novinar, in Branka B. Senčar, vodja marketinga Krkinih Zdravilišč, izbrala najboljše dela. Izbor ni bil lahek, saj nekatere fotografije precej izstopajo, predvsem po estetskih kriterijih, nekatere pa odlikuje odlična sporočilnost, medtem ko tehnično zaostajajo za prvimi.

Žirija je podelila nagrado za prvo in drugo mesto, dve nagradi za tretje mesto ter dodatno nagrado za serijo fotografij. Ob izboru fotografij za tretjo nagrado je žirija zapisala, da sta to tipična posnetka za družinski album in s tehničnega ali estetskega vidika sicer nista vrhunski dosežka, vendar izstopata po sporočilni vrednosti in prisrčnosti. Za podelitev posebne nagrade za serijo fotografij pa se je žirija odločila zato, ker smo prejeli kar nekaj

serij, ki so zahtevale večjo ustvarjalno disciplino in napor.

Nagrajenci fotografskega natečaja:

1. nagrada: **Andrej Majcen** iz Šmarjeških Toplic prejme za fotografijo *Vodni jurček* digitalni fotoaparata,

2. nagrada: **Vera Borštnar** iz Družinske vasi prejme za fotografijo *otoškega parka* vikend paket v enem od hotelov Krkinih zdravilišč,

3. nagrada: **Jelena Novak** iz Ljubljane in **Anica Gorenc** s Sel pri Šentjerneju prejmeta za fotografiji *Dedkova ljubica* in *Naša mama* darilni bon v vrednosti 10.000 SIT za storitve v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah.

4. nagrado, posebno nagrado za serijo fotografij, pa prejme **Marko Piko** iz Novega mesta za serijo *Življenjski cikel lotosa*. Nagrada je praktična: majica in velika kopalna brisača.

Nagrajene fotografije in še nekatere, ki so po mnenju žirije izstopale, si bo mogoče v oktobru ogledati v hotelih Krkinih zdravilišč. Med njimi so zanimivi posnetki s strunjanskih solin (avtorice Vide Sok-

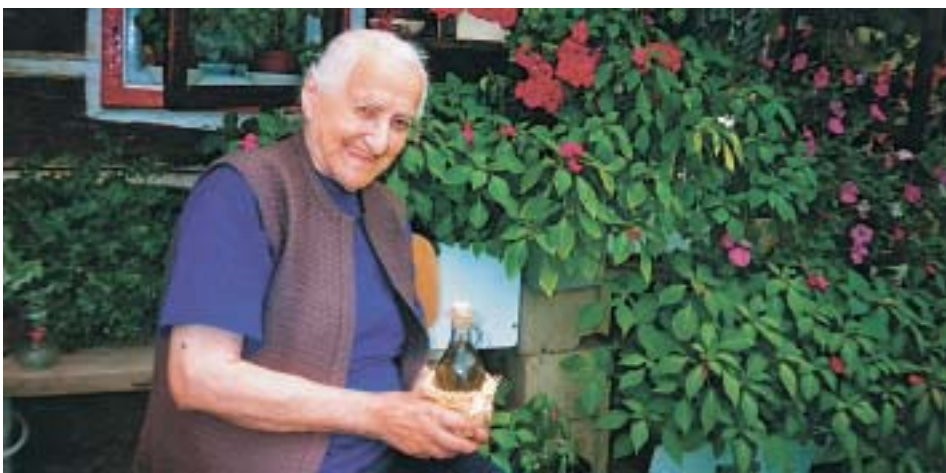


2. nagrada: *Otoški park*, **Vera Borštnar**. Izredno posrečen fotografski motiv parka ob gradu Otočec s svojo estetsko vrednostjo in sporočilnostjo kar vabi k obisku in ogledu. Žiriji je ugajal tudi avtoričin posnetek kotička ob potoku v zdraviliškem parku Šmarjeških Toplic, ki si ga bo mogoče ogledati na razstavi.

lič z Bleda), sončnice in topliške doline (Nataša Novina iz Dolenjskih Toplic), grad Otočec (Irena Medja iz Šmarjete), domači kruh in potica iz krušne peči, labodja družina (Robert Peterlin, Šentjernej) in še katere. Zahvaljujemo se števil-

nim ljubiteljem fotografiranja in Krkinih zdravilišč za sodelovanje. Vabimo vas, da še naprej beležite utrinke s počitnic ali sprehodov po okolici Krkinih zdravilišč, saj vas bomo prav gotovo še kdaj povabili k sodelovanju na fotografskem natečaju.

SPONZOR NATEČAJA: Fotografski studio FOTO LIFE iz Novega mesta, Novo trg 6.



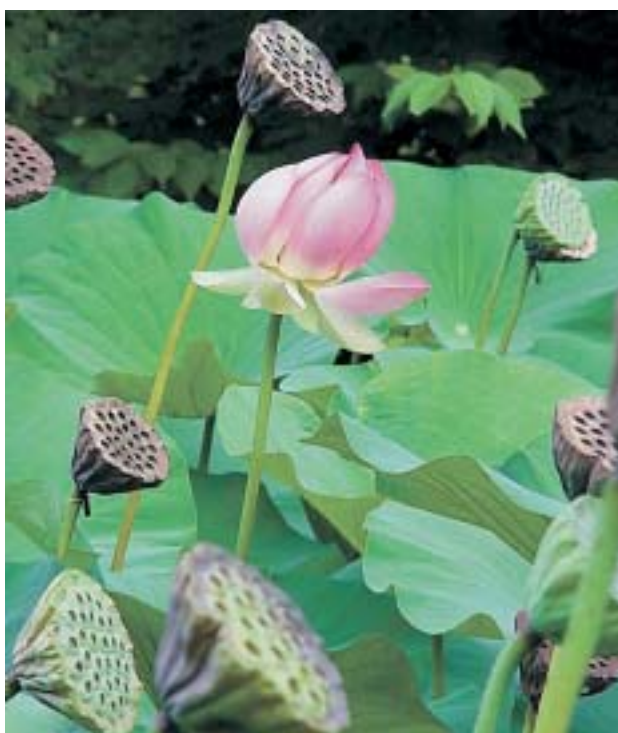
3. nagrada: *Naša mama*, **Anica Gorenc**. 86-letna gospa na fotografiji kljub visoki starosti izžareva življenjsko radost in toplino, zdravje in zaupanje v prihodnost. Avtorica fotografije piše, da se mama rada spominja dni, ko si je zdravila srce v Šmarjeških Toplicah. Odlične terapije so ji zelo koristile in še vedno doma vadi, kot ji je naročilo zdravstveno osebje.



3. nagrada: *Dedkova ljubica*, **Jelena Novak**. Dedek in vnučinja Andreja v parku Zdravilišča Strunjan izražata prisrčno navezanost, hudomušnost in razpoloženje prijetnih počitnic. Motiv, ki ga pogosto srečujemo v Krkinih zdraviliščih.



1. nagrada: *Vodni jurček*, **Andrej Majcen**. Posnetek termalne vode v Zdravilišču Šmarješke Toplice odlično ustreza vsem natečajnim kriterijem na vsebinski, estetski in simbolni ravni. Avtor nam je poslal še dva izredno lepa posnetka (Blišč zdravilne vode in Rdeči lotos v objemu mogočnih listov), ki jih je žirija uvrstila med najboljše.



4. nagrada: *Lotos - cvet*, **Marko Piko**. To je ena iz serije fotografij indijskega lotosa, znamenitosti zdraviliškega parka v Šmarjeških Toplicah. Ribnik s termalno vodo je edino rastišče indijskega lotosa v Sloveniji. Avtor nam je poslal serijo osmih posnetkov, ki prikazujejo lotos v različnih fazah življenjskega ciklusa, od pomladnega popka do zimskega propada.

Nagrajenci

Med prejemniki zloženke s programi za pomlad-poletje, ki so pri nas preživeli dopustniške dni, smo med oddanimi kuponi izžrebali naslednje nagrajence:

1. nagrado - vikend paket za dve osebi v Zdravilišču Strunjan prejme **Jožef Južnič, Kekčeva 2, 1330 Kočevje**

2. nagrado - romantični vikend paket za eno osebo v Hotelu Grad Otočec prejme **Plesec Nada, Plat 8, 2392 Mežica**

3. nagrado - darilni bon za 30.000 SIT za bivanje v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah prejme **Emilija Čadež, Pod pod mostom 1, 6258 Prestranek**

4. nagrado - kopalni dan v Laguni v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah prejme **Anton Šauli, Na jami 1, 1000 Ljubljana**

Nagrajencem bomo nagrade poslali po pošti do 30. septembra.

Vsem izžrebancem iskreno čestitamo in ponovno dobrodošli v Krkinih Zdraviliščih!

Spletne strani

Poteka projekt naših prenove spletnih strani, zato vas prosimo, da obiščete naše spletne strani www.krka-zdravilisca.si in nam sporočite svoje mnenje in pripombe. Z velikim veseljem jih pričakujemo na naslovu nina.golob@krka-zdravilisca.si. Vašo naklonjenost bomo nagradili s simboličnim darilom.

vrelci Zdravja

Zdravstvena priloga

Kako premagati težave srčnega popuščanja?

Cilj zdravljenja je preprečevati in odstranjevati težave in znake srčnega popuščanja

Srčno popuščanje je bolezen, katere vzroke in težave je moč s primernim zdravljenjem in doslednim upoštevanjem zdravnikovih navodil preprečiti oziroma odpraviti. Sodobna medicina omogoča zgodnje odkrivanje bolezni in njeno zdravljenje z zdravili. Veliko pa lahko storimo že sami, če se odpovemo slabim navadam in živimo bolj zdravo.

Kaj je srčno popuščanje?

Srčno popuščanje se pojavi, ko srce ne zmore črpati krvi dovolj hitro in učinkovito in s tem zagotoviti telesu zadostnega dotoka kisika in hranljivih snovi. Posledica je splošna utrujenost, ki je še posebej izrazita ob telesnem naporu. Ker je izgon krvi iz srca nezadosten, le ta zastaja za srcem in povzroča zalivanje pljuč s tekočino. To je vzrok težkemu dihanju, ki je navadno najbolj moteča in omejujoča težava. Slabši pretok krvi skozi ledvica vodi le-te k zadrževanju tekočine, kar opisane težave še poslabša in hkrati povzroča zatekanje nog in gležnjev ter drugih organov v telesu.

Od izrazitosti težav bo odvisno, kakšen vpliv bo imelo srčno popuščanje na življenje. Lahko bodo težave le neznatne, lahko pa bodo otežene že povsem enostavne dnevne aktivnosti. Z zdravim načinom življenja, doslednim zdravljenjem in rednimi obiski pri zdravniku bomo pomembno vplivali na kakovost življenja.

Vzroki srčnega popuščanja

Srčno popuščanje je posledica srčnožilnih bolezni, ki poškodujejo in oslabijo de-

lovanje srca. Te so koronarna bolezen srca (srčnomišični infarkt), visok krvni tlak, bolezen srčnih zaklopk in bolezen srčne mišice (kardiomiopatije), čedalje pogostejši razlog pa je sladkorna bolezen. Zato so dejavniki, ki povečujejo tveganje za nastanek in poslabšanje srčnega popuščanja, isti kot dejavniki tveganja za ostale srčnožilne bolezni, in sicer: kajenje, debelost, prekomerno uživanje alkohola, telesna nedejavnost in visoke ravni holesterola v kri.

Težave in znaki srčnega popuščanja

Srčno popuščanje se kaže s celo vrsto različnih težav in znakov, ki se lahko razvijejo v nekaj dneh ali tednih, ali pa počasi, skozi leta. Pri začetnih stanjih ob naporu hitreje nastopi zadihanost in utrujenost. Ko srčno popuščanje napreduje, je zmožnost premagovanja napora vse manjša. Zadihanost in utrujenost nastopita že pri hoji po ravnem, s časom pa se težave pojavijo tudi v mirovanju. Posebej je izrazit občutek šibkosti in kratke sape.

Kratka sape (dispneja)

Občutek kratke sape pri srčnem popuščanju nastane zaradi nabiranja tekočine v pljučih. Posledica je oteženo dihanje, ki se sprva pojavi pri telesnem naporu, pri napredovalem srčnem popuščanju pa že v mirovanju oziroma pri vsakodnevnih aktivnostih. Na poslabšanje srčnega popuščanja opozarja oteženo dihanje v ležečem položaju. Za spanje je pogosto potrebno dvignjeno vzglavje.

Šibkost

Šibkost oziroma hitra utrujenost se pogosto pripisuje staranju in slabi kondiciji. Vendar je lahko, če traja dlje časa in se hitro slabša, posledica srčnega popuščanja. Zaradi oslabilne črpalne funkcije srca mišice in drugi organi ne dobijo zadostne količine kisika in hranilnih snovi in se zato hitreje utrudijo.

Otekanje gležnjev in nog (periferni edemi)

Otekanje gležnjev in nog je posledica nezadostnega srčnega prečrpavanja krvi iz ven v arterije. Tekočina, ki zastaja v venah, prestopa iz žil in se kopiči v tkivih. Zaradi sile gravitacije je to kopičenje najbolj vidno v predelu nog.

Bolečina za prsnico (angina pectoris)

Bolečina za prsnico je posledica nezadostne oskrbe srčne mišice s kisikom zaradi zmanjšane dotoka krvi po koronarnih arterijah. Pogosto se pojavi pri naporu in popusti med počitkom.

Izguba apetita in trebušne težave

Do izgube apetita pride zaradi zadrževanja tekočine v prebavnih organih, kar daje občutek sitosti, hkrati pa je lahko vzrok slabi prebavi. Zaradi zatekanja jeter se lahko pojavi bolečina pod desnim rebrnim lokom.

Diagnoza in zdravljenje

Ob težavah in znakih, ki zbuja sum na srčno popuščanje, se je potrebno takoj oglasiti pri zdravniku. Če pogovor o težavah in telesni pregled bosta zdravniku pogosto zadostovala za postavitev pravilne diagnoze. Lahko pa se bo odločil za nadaljnje preiskave, s katerimi bo bolj zanesljivo opredelil okvaro delovanja srca in tudi vzrok zanj: elektrokardiogram (EKG), rentgensko slikanje prsnih organov, ultrazvočna preiskava srca, preiskave z izotopi in obremenitveno testiranje.

Cilj zdravljenja je preprečevati in odstranjevati težave in znake srčnega popuščanja in si zagotoviti kakovostnejše in daljše življenje. Sodobna medicina pozna številna zdravila, ki nam pri tem lahko pomagajo. Pomembno pa se je zavedati, da je aktiven pristop k zdravemu načinu življenja vsaj tako pomemben, če ne še bolj.

Zdrav način življenja

Prehrana

Sol je največji sovražnik bolnika s srčnim popuščanjem. Zaradi fizikalnih zakonitosti zadržuje tekočino v telesu, s čimer se poslabšujejo vse težave in znaki bolezni. Zaužijete lahko največ 2 g soli (manj kot ena kavna žlička) na dan. To pomeni tako sol, ki jo hrani dodamo sami, kot tudi tisto, ki je že v hrani. Izogibajte se jedem z visoko vsebnostjo soli, kot so: namizna sol, siri, slani prigrizki (čips, krekerji, slani oreščki in žitarice...), nekateri pripravljene dodatki in omake, juhe iz vrečk in pločevink, zelenjava in meso iz pločevink, sušeno ali prekajeno meso, vložena zelenjava in večina ostale predelane hrane.

Podobno kot sol lahko tudi prekomerno uživanje tekočin privede do poslabšanja težav srčnega popuščanja.

V prehrani je pomembno omejiti tudi maščobe, saj je visoka raven holesterola v krvi poglobilni dejavnik za razvoj koronarne bolezni in s tem srčnega popuščanja.

Priporočljivo je zaužiti več manjših dnevni obrokov.

Telesna vadba

Redna telesna vadba je priporočljiva kljub diagnozi srčnega popuščanja. Krepi mišice, srce in krvni obtok ter blagodejno vpliva na življenjsko moč in vitalnost. Telesno dejavnost izvajajte redno, vsaj trikrat na teden po 20 do 30 minut. Koristne so predvsem aerobne dejavnosti: hoja, plavanje, kolesarjenje... O trajanju in inten-

zivnosti telesne vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom.

Telesna teža

Prevelika telesna teža po nepotrebem obremenjuje srce, saj mora to črpati več krvi. Hkrati pomembno povečuje možnost nastanka hipertenzije, možganske kapi, bolezni srca in sladkorne bolezni. Posvetujte se s svojim zdravnikom o načinu zmanjšanja vaše teže. Veliko boste storili že, če boste zmanjšali količino obrokov in se izogibali visokokaloričnim, mastnim in sladkim jedem.

Kajenje

Kajenje škoduje tako pljučem kot srcu. Oglikov monoksid, ki je v cigaretinem dimu, zmanjšuje zmožnost krvi za oskrbo telesnih tkiv s kisikom. Takoj se posvetujte s svojim zdravnikom o primernih in učinkovitih ukrepih za prenehanje kajenja.

Alkohol

Alkohol zavira učinkovito delovanje srčne mišice in s tem srce po nepotrebem dodatno obremenjuje. Če jemljete zdravila ali so vaše težave zaradi srčnega popuščanja izrazite, ne pijte alkoholnih pijač.

Socialna in družbena dejavnost

Čustveno zdravje je izrednega pomena pri spopadanju s težavami srčnega popuščanja in zdravstvenimi težavami nasploh. Druženje s prijatelji in družinskimi člani nudi oporo in razbremenitev. Pogovorite se z njimi, kajti le tako bodo lahko razumeli vaše težave in vam nudili primerno pomoč.

Zaščita pred infekci

Priporočljivo se je zaščititi proti infekci, zato se vsako leto cepite proti gripi.

Zdravljenje z zdravili

Zdravila so najpomembnejši del sodobnega zdravljenja srčnega popuščanja. Preprečujejo napredovanje bolezni in odpravljajo težave. Pomembno je, da jih jemljete redno in dosledno upoštevate zdravnikova navodila. Zdravljenje ne bo uspešno, če boste zdravila jemali občasno ali pa le krajše obdobje.

Zdravnik bo izbral za vas in vašo bolezen najprimernejša zdravila. Na voljo je vrsta učinkovitih in varnih zdravil za zdravljenje srčnega popuščanja. Zdravila iz skupine tako imenovanih zaviralcev angiotenzinske konvertaze, kot je enalapril (na primer Krkin Enap*), in zaviralcev beta-adrenergičnih receptorjev, kot je karvedilol (na primer Krkin Coryol*), so ključnega pomena pri zdravljenju, saj znižajo krvni tlak, razbremenijo srce in izboljšajo njegovo delovanje. Hkrati zaščitijo srčno mišico in zmanjšujejo njeno nadaljnjo okvaro. Dokazano je, da je življenjska doba bolnikov s srčnim popuščanjem, ki jemljejo zdravila iz teh dveh skupin, daljša kot pri tistih, ki teh zdravil ne jemljejo. Drug pomemben steber pri zdravljenju srčnega popuščanja so zdravila iz skupine diuretikov, glikozidov digitalisa in nitratov. Ta zdravila zmanjšujejo oziroma odpravljajo težave srčnega popuščanja in na ta način zagotavljajo kakovostnejše življenje. Pomembna lastnost diuretikov je, da pospešujejo izločanje odvečne tekočine skozi ledvica, s čimer preprečujejo zatekanje nog in kratko sapo ter razbremenjujejo srce.

Prav tako so pomembna tudi zdravila, ki znižujejo raven holesterola v krvi, kot sta simvastatin in atorvastatin (na primer Krkina Vasilip* in Atoris*), ki preprečujeta razvoj bolezni srca in žilja, ter zdravila, ki preprečujejo strjevanje krvi.

Gregor Zemljč, dr. med.

* 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.



Za preprečevanje srčnega popuščanja lahko veliko storimo že sami, če se odpovemo slabim navadam in živimo bolj zdravo.

Za zdravo srce in ožilje

V Zdravilišču Šmarješke Toplice opravljajo obnovitveno rehabilitacijo za skoraj tri četrtine slovenskih koronarnih bolnikov

Telesna dejavnost in ustrezna prehrana sta zaščitna dejavnika pri srčno-žilnih boleznih tudi takrat, ko gre za rizičnost zaradi dednega faktorja. Z upoštevanjem napotkov za zdravo življenje bi se lahko marsikateri bolnik tudi izognili.

Na to opozarja mag. Daroslav Ivaškovič iz Zdravilišča Šmarješke Toplice, kjer so specializirani zlasti za rehabilitacijo srčno-žilnih bolnikov. Pri njih opravljajo obnovitveno rehabilitacijo za skoraj tri četrtine slovenskih koronarnih bolnikov. To so tisti, ki so preboleli srčni infarkt ali imajo kako srčno bolezen (angino pectoris, motnje srčnega ritma), ki so imeli kak poseg na srcu oziroma ožilju, denimo premostitveno operacijo srčnih žil ali zamenjavo zaklopk, pa tudi bolniki po operaciji večjih perifernih arterij na nogah ali vratu ter po operaciji trebušne aorte.

Rehabilitacija je dosmrtna, saj gre za kronične bolezni. Zato je najpomembnejše vodilo, ki se ga morajo zavedati koronarni bolniki: sprejeti bolezen in živeti z njo kar najbolj normalno, z ustreznimi prilagoditvami življenjskega sloga. Tega se morajo zavedati tudi družinski člani koronarnih bolnikov.

Zato je toliko bolj pomembna preventiva, primarna in sekundarna. V zdravilišču imajo številne delavnice in predavanja o zdravi prehrani in dejavnosti tveganja za poslabšanje ali razvoj koronarne bolezni (visok krvni pritisk, zvišane maščobe, dedni faktor...). V sodobnem načinu življenja je stres pogost krivec za nastanek bolezni, pa ne le pri srednji in starejši generaciji, pač pa tudi pri mlajših ljudeh. »Zato tudi v program rehabilitacije vključimo kliničnega psihologa, ki skupaj z lečečim kardiologom poskuša ugotoviti psihološki status koronarnega bolnika,« pravi dr. Ivaškovič.

Ves trud zdravnikov pa bo zaman, če bolnik (in tudi njegovi domači) ne bo vzel resno svoje bolezni in ji prilagodil življenjski slog. Posebej pomembna je telesna dejavnost, ki mora biti na podlagi obremenitvenega testiranja prilagojena vsakemu posamezniku posebej. Rezultati nam služijo za primerjavo pri domači vadbi.

Rekreativno dejavnost, ki pozitivno vpliva na cirkulacijo, naj bi opravljali najmanj tri- do štirikrat na teden po eno uro. Pred vsako vadbo je treba opraviti vaje za ogrevanje (trajajo naj od 10 do 15 minut), med vadbo pa postopoma stopnjevati obre-

menitve, dokler ne dosežemo 60 - 80 odstotkov dosežene obremenitve. Najprimernejša vadba je hitra hoja - to je hoja hitrejša od 60 korakov v minuti po ravnem. Dr. Ivaškovič koronarnim bolnikom priporoča intervalno hitro hojo, pri čemer začnemo s počasno hojo in hitrost postopoma stopnjujemo do ravni submaksimalne obremenitve. Čimdalje poskušamo ohraniti »varen« srčni utrip (60 do 80 odstotkov maksimalnega srčnega utripa, določenega z obremenitvenim testiranjem). Potem hojo upočasnimo ali si privoščimo dve ali tri minute odmora, nato pa nadaljujemo. Podoben pristop - počasen začetek in postopno stopnjevanje tempa - velja tudi za kolesarjenje. Plavanje zahteva več previdnosti. Predvsem je treba upoštevati temperaturo vode, ki naj bo nižja od telesne - najprimernejša je od 26 do 34 stopinj C, v Šmarjeških Toplicah imajo najhladnejšo vodo od vseh slovenskih zdravilišč, ima namreč 32 stopinj C. Če smo v vodi s temperaturo, višjo od 36 stopinj C, se osnovni parametri porabe kisika, kot sta srčni utrip in krvni pritisk, z vsako stopinjo zvišata za 10 odstotkov, zato je treba biti pozoren, opozarja dr. Ivaškovič. Na splošno velja, da se morajo srčno-žilni bolniki izogibati velikih temperaturnih sprememb - tako prevelikega mraza (temperatura pod ničlo) kot prevelike vročine. »Nobenega medicinskega razloga ne poznam, zaradi katerega bi srčno-žilnim bolnikom priporočali sončenje ali savnanje«, je poudaril.

Drug pomemben dejavnik pri koronarnih boleznih je ustrezna prehrana. Zato bi morali jesti čim več sadja in zelenjave in žitaric, še zlasti takih, ki ne vsebujejo kemikalij ali umetnih dodatkov. Ustvariti moramo kritičen odnos do vsega, kar nam ponujajo proizvajalci na vsakem koraku, poudarja dr. Ivaškovič.

Pri uživanju mesa bodimo pozorni na to, s čim so bile živali hranjene. Ne uživajmo mastnih jedi! Alkohol se ni treba popolnoma odpovedati, če ne presežemo količine 25 g na dan - dva, največ trije decilitri dobrega vina na dan nam ne bodo škodili. Upoštevati pa je treba priporočilo, da 4 - 5 ur pred zaužitjem alkohola in po njem ne jemljemo zdravil.

Priporočljivo je enkrat na leto opraviti pregled krvnega sladkorja in maščob v krvi ter lipidogram. Od 35. leta starosti dalje pa naj bi vsaki dve leti opravili testiranje telesne sposobnosti.

Klub osteoporoza

Zdravilišča Dolenjske Toplice

Kako postati član Kluba osteoporoza ?

Član lahko postane vsak, ki ima ugotovljeno znižano mineralno kostno gostoto. Včlanite se lahko v naši ambulanti za osteoporozo. Vpisnina v klub znaša 500 tolarjev. Ob vpisu boste prejeli člansko izkaznico, ki vam jo bomo potrdili vsako leto in na podlagi katere boste lahko uveljavljali članske ugodnosti.

Članstvo vam omogoča:

- 50-odstotni popust na ceno dnevnih vstopnic v notranjih bazenih Zdravilišča Dolenjske Toplice,
- 20-odst. popust na ceno kopanja v Wellness centru Balnea,
- 5-odst. popust na zdravstvene storitve po veljavnem ceniku,
- vsaj enkrat letno skupno srečanje s strokovnimi predavanji za člane kluba,
- vsak četrtek ob 18. uri lahko ob nakupu vstopnice za notranje bazene Zdravilišča Dolenjske Toplice brezplačno vadite na žogi,
- na vašo željo vam bomo brezplačno pošiljali časopis Vrelci zdravja.

Želite tudi vi postati član Kluba osteoporoza?

Podrobnejše informacije vam bomo z veseljem posredovali na recepciji Zdravilišča Dolenjske Toplice, telefon 07 39 19 400 ali 07 39 19 500, elektronska pošta: booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si, www.krka-zdravilisca.si.

POSEBNI TERMINI PROGRAMA ZDRAVLJENJA OSTEOPOROZE: 10.-17.10., 14.-21.11., 5.-12.12.

Hotel Vital**** ali Kristal****	Polpenzion	Polni penzion
Cena brez merjenja kostne gostote	89.796 SIT	97.608 SIT
Cena za člane kluba	80.816 SIT	87.847 SIT

Šola za revmatike

V ZDRAVILIŠČU DOLENJSKE TOPLICE V SODELOVANJU Z REVMATOLOŠKO KLINIKO KLINIČNEGA CENTRA V LJUBLJANI 3.-10.10.2004 in 28.11.-5.12.2004

Zdravilišče Dolenjske Toplice Hotela Vital****/Kristal****	Polpenzion	Polni penzion
Redna cena	122.245 SIT	122.010 SIT
Cena v posebnih terminih	89.796 SIT	97.608 SIT

CENA PROGRAMA BREZ BIVANJA V HOTELU:

zelo ugodno 24.696 SIT
(VELJA LE V POSEBNIH TERMINIH).

Informacije in rezervacije:

tel.: 07 39 19 400, fax: 07 30 65 662

elektronska pošta: booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

www.krka-zdravilisca.si

ZDRAVILIŠČE ŠMARJEŠKE TOPLICE

Obnovitvena rehabilitacija za bolnike s koronarnimi boleznimi

Vsebina programa:

- 7 polnih penzionov
- uvodni razgovor z zdravnikom specialistom internistom kardiologom, individualno svetovanje o telesnih obremenitvah ter dogovor o izboru terapij
- 2 individualni terapiji dnevno po nasvetu zdravnika, vodena jutranjaskupinska

telovadba (vsak dan),

- 3-krat vodena skupinska telesna aktivnost v popoldanskem času,
- varovalna prehrana, možnost izbire različnih dietnih menijev,
- tri predavanja na temo koronarnih bolezni,
- učna delavnica zdrave prehrane,
- popoldanski in večerni razvedrilni program.

	1.11. - 27.12.2004		1.3. - 30.10.2004 28.12. - 3.1.2005	
	Hotel Krka****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Krka****	Hotel Šmarjeta****
Cena paketa	100.950SIT	109.200SIT	105.050SIT	113.100SIT

- doplačilo za 1/1 sobo znaša 2.950 SIT dnevno,
- diagnostične storitve (obremenitvena testiranja, Holter monitoring EKG ali krvnega pritiska, ultrazvok srca ali vratnega ožilja) je možno opraviti z napotnico izbranega osebnega zdravnika ali samoplačniško z 20% popusta
- cena že vključuje vse popuste, nanjo ni več dodatnih popustov !

Termini do konca leta 2004:

September 2004 7. - 14. september 2004
 Oktober 2004 5. - 12. oktober 2004
 November 2004 2. - 9. november 2004
 December 2004 7. - 14. december 2004

Informacije in rezervacije:

☎ 07 38 43 500, 38 43 400

booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si
www.krka-zdravilisca.si

Kdo pravi, da morate podariti ravno vikend paket?

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

Zakaj ne bi podarili darilnega bona KRKINIHZDRAVILIŠČ?

Pošiljavajoča masaža, okrepična savna, osvežilna kopal, kasilu, 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, telefaks: 07/ 306 56 62
 e-mail: booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

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

Zdravilišče Stranjan
 telefon: 05/676 41 00, 676 42 00, telefaks: 05/ 678 20 36
 e-mail: booking.stranjan@krka-zdravilisca.si

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

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



Kozmetika

Aktivna nega proti izpadanju las

Lasje so naš najlepši okras, zato jih je potrebno v vseh življenjskih obdobjih redno negovati in skrbeti zanje. V Krkinih laboratorijih smo razvili učinkovito rešitev za uspešen spopad s čezmernim izpadanjem las ter z motnjami v njihovem obnavljanju in rasti - formulo **Fitoval plus**, ki vsebuje šampon in losjon Fitoval plus ter kapsule Fitoval.

Zavedati se moramo, da las živi z nami. Tudi zanj so značilna posamezna življenjska obdobja oz. faze. V naravnem procesu nam običajno vsak dan izpade 50 do 70 las. Zaskrbeti pa nas mora, če opazimo, da nam dnevno izpade 100 ali več las. Pri ženskah po 50. letu starosti in pri moških je najpogostejši dejavnik povečanega izpadanja las dednost oziroma delovanje androgenih hormonov. Na povečano izpadanje las lahko vpliva tudi psihofizični stres, nezadostna prehrana, kemijska in mehanska obremenitev las, slaba prekrvlnjenost lasišča, seboreja in prhljaj.

Šampon Fitoval plus je pravi energijski koktejl izbranih naravnih aktivnih sestavin (glikogena, pšeničnih peptidov, arnike, rožmarina), ki zagotavljajo celicam lasnih korenin dodaten vir energije za hitrejšo obnavljanje in rast las. Losjon Fitoval plus je patentirana formula proti izpadanju las, namenjena intenzivni negi las in lasišča pri reverzibilnih oblikah plešavosti, pri zaustavljanju napredovanja hormonsko pogojenega izpadanja las, v zgodnjih fazah in pri starostno pogojenem izpadanju las. Vsebuje prečiščene aktivne sestavine (eskulin, ksimeninsko kislino, lavrinsko kislino), ki delujejo na tri glavne vzroke po-



večanega izpadanja las: na androgene hormone, prekrvitev in mastnost lasišča. Z redno uporabo šampona in losjona dosežemo zmanjšanje dnevnega izpadanja las, stimuliramo rast in obnovo las ter vidno izboljšamo njihovo vitalnost, volumen in lesk. Primerna sta za vse tipe las, uravnava tudi izločanje lojnic in varujeta pred nastankom prhljaja, dveh dejavnikov, ki dokazano pripomoreta k povečanemu izpadanju las. Kapsule Fitoval prek krvnega obtoka oskrbujejo lasne korenine s snovmi, potrebnimi za rast in obnavljanje lasišča. Krepijo lase, izboljšujejo njihovo strukturo, pospešujejo obnavljanje ter preprečujejo čezmerno izpadanje. Kapsule Fitoval dobite v lekarnah brez recepta. Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in stranskih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Formula Fitoval plus je torej rešitev za vse tiste, ki želijo preprečiti izpadanje las, jih okrepiti in jim dati energijo ter zaščito za vsakodnevno srečevanje s spremenljivimi vremenskimi vplivi in stresom.

Vas muči pozabljenost?

Ljudje, tako starejši kot tudi mlajši, pozabljajo stvari, še posebej, kadar so zamišljeni, utrujeni ali zelo obremenjeni. Normalno je, če kdaj pozabite na rojstni dan prijatelja ali kje ste pustili ključ avtomobila. Tako pozabljanje je sicer neprijetno, vendar ne ovira pomembno uspešnosti posameznika.

Za tretje življenjsko obdobje je občasna pozabljenost nekaj normalnega. S staranjem nastopijo pomembne spremembe v osrednjem živčevju. Možgani so slabše prekrvljeni. Posledica tega je slabša oskrba celic s kisikom in glukozo, kar se na začetku kaže v zmanjšani sposobnosti koncentracije in slabšem spominu.

Če se pozabljanje stopnjuje, je to lahko prvi znak bolezenskih sprememb, demence.

Demenca je skupek simptomov in znakov, ki se pojavljajo pri bolniku in so lahko posledica različnih bolezni.

Bolezen se začne neopazno in postopoma napreduje. Bolnik postaja vse manj samostojen in potrebuje dodatno nego.

- Pozabljati prične tudi osnovne, enostavne stvari, kot npr. imena prijateljev in sorodnikov, pogosto uporabljane telefonske številke ali naslove.

- Ne spomni se več, kako priti v trgovino ali nazaj domov, zato se pogosteje izgubi. Ker pozablja, kam je spravil svoje stvari, postane sumničav ali vznemirjen, svojce pa pogosto obtožuje kraje.

- Zaradi stopnjevanja težav s spominom in upada ostalih sposobnosti se stopnjujejo tudi napetost, obupanost ali občutki manjvrednosti. Postopno se zmanjšuje sposobnost razumevanja in presoje. Med pogovorom težje najde posamezne besede ali

jih izpušča, težko sledi dolgim zahtevnim pogovorom.

- Ne more več samostojno urejati finančnih zadev ali samostojno potovati. Potrebuje vedno več nadzora in tudi več vzpodbud pri aktivnostih, ki ga veselijo in jih še zmore.

- Popuščati začnejo naučene socialne zavore, razkriva zaupne stvari, brezbrizen je do napak in omejitev, zaradi katerih bi bil prej v zadregi.

- Hitro se zjoče ali razjezi, vendar se tudi hitro umiri, kot da se ne bi nič zgodilo.

Pri demenci gre torej za upad intelektualnih in spominskih sposobnosti (t.i. spoznavne sposobnosti).

Glavno načelo pri zdravljenju demence je zavedanje bolezni, zgodnje odkrivanje in zdravljenje. Proti bolezni se moramo boriti, ko še niso prisotni bolezenski znaki. S preventivno začnemo po 40. letu starosti, ko je človek na višku svojih duševnih sposobnosti. Človek lahko za daljšo mladost, zdrav um, življenjski optimizem in kakovost življenja veliko stori sam.

Pomembno je, da se odločimo za zdrav način življenja, uravnoteženo prehrano in redno telesno aktivnost. Pomagamo si lahko tudi z urjenjem spomina tako, da si delamo zapiske, glasno ponavljamo imena, uporabljamo asociacije za priklic podatkov.

Pri začetnih motnjah prekrvlnjenosti si lahko uspešno pomagamo z zdravili, ki vsebujejo izvleček listov dvokrpega ginka (Ginkgo biloba). **Zdravila z izvlečkom ginka** povečajo prekrvitev možganov, s tem omogočijo oskrbo možganskih celic s hranilnimi snovmi in kisikom ter tako zaščitijo celice.

Naša gosta

5765. novo leto v Dolenjskih Toplicah

Apartment 612 v hotelu Vital v Zdravilišču Dolenjske Toplice je zadnjih 13 let dvakrat na leto po najmanj mesec dni rezerviran za zakonca Schleien iz izraelskega Tel Aviva. "Še nikoli, odkar redno prihajava v Dolenjske Toplice, nisva bivala v kakšni drugi sobi," pove gospa Ljubinka, ki odlično govori slovensko (ob tem pa še angleško, srbskohrvaško in hebrejsko), saj je pred poroko z Brunom Barouchom Schleienom pred 17 leti dolga leta živela v Ljubljani.

Ljubinka in Bruno sta se srečala na Dolenjskem, kjer je imela Ljubinka vikend pri Žužemberku. Pravzaprav ga še ima, le da z možem vsakoletnih rednih počitnic v Sloveniji ne preživljata več tam, marveč izključno v Dolenjskih Toplicah. Gospod Bruno, ki se bliža 80. letu, je sicer še pravi možak, a njegova leta le zahtevajo določen višji in boljši standard - bivalni in preventivno-zdravstveni. Vse to in še marsikaj več si zakonca Schleien lahko privoščita. "Ne zaradi ugodnejših cen, midva že 13 let po dvakrat na leto hodiva v Dolenjske Toplice zaradi počutja. Tega ne more nič nadomestiti. Tukaj se počutiva kot doma, med domačimi in dragimi prijatelji. Ni besed, s katerimi bi lahko dovolj pohvalila odnos celotnega osebja, od sobaric preko receptorjev, natakarjev, kuharjev do zdravstvenega osebja in vodstva zdravilišča. V vseh teh letih nimava niti ena same pripombe ali zamere. Pa ne samo to: midva zelo dobro poznavata ne samo Dolenjske Toplice, ampak tudi vso okolico, pa tudi naju domačini dobro poznajo, saj imava že skoraj domovinsko pravico v topliški dolini. Na tako prijaznost in človeško toplino kot v teh krajih nisva naletela še nikjer drugje, pa hodiva po vsem svetu," pravita zakonca. V mondenih in najdražjih evropskih zdraviliščih sta vedno korektno sprejeta in imata vse, kar si zaželita (in seveda drago plačata). "A gre za hladno prijaznost, pristne človeške topline tam na izžarevajo, nasmehi so naučeni, nekako plastični. V Meniški vasi, kjer naju je na sprehodu ujela nevihta, pa so naju nama neznan domačini potegnili v hišo in nama potem, ko so naju pogostili in je dež že minil, v roke potisnili še dežnik. Za vsak



Ljubinka in Bruno Barouch Schleien

slučaj. V New Yorku te nihče niti ne pogleda, tudi če se pred njim zgrudiš, ne... Pred dnevi, ko sva z Brunom, mojima otrokoma, ki živita v Novem mestu in Ljubljani, in njegovim nečakom Aaronom Schleienom v gostilni Rog praznovali roš hašana, 5765. židovsko novo leto, se nam je pridružil tudi topliški župan gospod Franc Vovk. Aaron, zelo ugleden pravnik - bil je eden od 12 vojnih sodnikov v Izraelu - je ves navdušen županu rekel, da tako dobrih in pristrčnih ljudi kot v Dolenjskih Toplicah ni srečal še nikjer drugje na svetu."

Gospo Ljubinko tudi v Žužemberku še danes dobro poznajo. Ne samo zato, ker ima tam vikend, je namreč prva, če ne kar edina članica suhokranjske Lovske družine Plešivica, ki je to postala pred več kot 25 leti.

Gospod Bruno Schleien je navdušen za košarko. Dolga leta je bil ob svojem poslu tudi košarkarski trener in je sploh prvi izraelski košarkarski trener, ki je bil v Ameriki. "Zelo cenim današnjo slovensko košarko in sem navdušen nad tem, kako izvrstno igra vaša reprezentanca v kvalifikacijah za evropsko prvenstvo."

V Dolenjske Toplice sta zakoca Schleien prišla, ker je Bruna mučil išias in se je hudih bolečin neuspešno skušal znebiti v raznih zdraviliščih. "Pa poskusiva še v Dolenjskih Toplicah," je predlagala Ljubinka. "Po treh dneh terapij sem si lahko že sam obul čevlje. To je bilo leta 1991. Od takrat sva po dva do tri mesece na leto Topličana." "Kaj kmalu se lahko zgodi, da bova postala čisto prava domačina," se skrivnostno nasmeje Ljubinka. Bruno jo pa vdano pogleda.

Nagradna igra: Dan sprostivte

Čeprav so počitniški dnevi komaj minili, ste tudi vi ob obilici vsakodnevnih obveznostih verjetno že pomislili, kako bi se vam prilegel poseben dan v posebnem okolju, kjer bi pozabili na tegobe vsakdanjega življenja.

Te sanje boste lahko uresničili, če boste srečni izžrebanec v novi akciji Krkinih Zdravilišč. Dan, poln umiritve, sprostivte, udobja, ugodja in lagodnosti, boste lahko preživeli v:

- wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah,
- Vitariju v Zdravilišču Šmarješke Toplice,
- Talaso centru Salia v Zdravilišču Strunjan.

S pomočjo osvežilnih kopeli, poživljalajočih masaž in okrepljenih savn si boste zanesljivo nabrali novih pozitivnih energij in prekipevajoče življenjske moči.

Če želite preživeti dan sprostivte v Krkinih zdraviliščih, nam pošljite izpolnjen kupon. Med izpolnjenimi kuponi bomo izžrebali 3 nagrajence, ki bodo preživeli sprostivten dan po posebnem programu, s storitvami, ki jih izvajamo v naših centrih. O vaših vtisih in doživetjih bomo pisali v naslednjih številkah časopisa.

Ime in priimek:

Naslov:

E mail:

Telefon: Leto rojstva:

Dan bi želel(-a) preživeti v: ♣Balnei (Dolenjske T.), ♣Vitariju (Šmarješke T.), ♣Salii (Strunjan) Izjava nagrajenca: Soglašam, da se moji osebni podatki in posnete fotografije uporabijo v članku, ki bo predstavljen v naslednji številki Vrelcev zdravja.

Datum: Podpis:

Izpolnjen kupon pošljite do **15. novembra 2004** na naslov: KRKA ZDRAVILIŠČA d.o.o., Ljubljanska cesta 26, 8501 Novo mesto s pripisom »akcija DAN SPROSTITVE«. Nagrajence bomo obvestili o terminu koriščenja nagrade in programu.

Recept

Jagnječja zarebrnica s krono

Dolenjske dobrote v Krkinem hramu na Trški gori

Ko Dolenjcu omeniš Trško goro, bo najprej pomislil na cviček. Na tej prelestni vinski gorici, ki se dviguje nad magistralno cesto Ljubljana - Zagreb v bližini Novega mesta, že stoletja pridelujejo izvrsten cviček, to naše ljubo vino, ki ga trta ne rodi nikjer drugje na svetu kot samo na blagoslovljenem delu Dolenjske. S Trške gore, posejane z vinogradi in zidanicami, se odpira čudovit razgled na novomeško kotlinu in Šentjernejsko polje ter mogočne Gorjance, na drugi strani pa se ustavi na skrivnostnem Kočevskem rogu.

K dobremu cvičku sodi dobra jed. Za eno in drugo izvrstno poskrbijo v Krkinem hramu, nekdanji trdni in veliki zidanici, okusno preurejeni v gostinski lokal, ki sodi pod novomeški Hotel Krka, novo enoto Krke Zdravilišča, tako kot protokolarna objekta vila Tartini v Strunjanu in vila Epos na Bledu. Hram odprejo za naročene skupine.

Med številnimi jedmi, ki jih ponudijo gostom v Krkinem hramu, je Štetica Fink, pomočnica vodje kuhinje v Hotelu Krka, za bralce Vrelcev zdravja izbrala jagnječjo zarebrnico s krono. Pripravila sta jo s



Štetica Fink in Primož Plevnik

kuharjem Primožem Plevnikom. Ker to in druge jedi v Krkinem hramu pripravljajo za večje število gostov, so tudi tokrat sestavine preračunane za 8 oseb.

Tako za 8 oseb potrebujemo: 2 jagnječja kareja, 2 jajci, 4 čebule, malo krušnih drobrin, rdečo papriko, 30 dag mlete jagnjetine, 15 dag domače šunke, 2 dag parmezana, dobre pol dcl olja, sol in poper.

Priprava. Meso operemo, obrišemo in pregibe zarežemo tako, da se lahko zvija, celota pa ostane skupaj. Meso odrežemo do tretjine, posolimo in popopravimo. Oba kareja združimo, konca sešijemo in tako dobljeno krono zavežemo z vrstico.

Nadev: sesekljamo čebulo in papriko, pomešamo z narezano šunko, mletim mesom, jajcem in parmezanom. Začinimo, dodamo krušne drobtine. Nadev damo v sredo krone. Krono pokrijemo s folijo, da se kosti ne izsušijo, na vsako zarebrnico pa lahko izrežemo papirnato kapico - kronico, tako da je jed še lepše okrašena.

Nadevano zarebrnico pečemo dobro uro pri 170°C, potem jo razrežemo in ponudimo s pečenim krompirjem. V Krkinem hramu kot prilogo k jagnječji zarebrnici pripravijo dušeno ajdovo kašo z lešniki, dolenjske fižolove štruklje in zeljnato solato s kumino.

Če je na mizi še majolika trškogorskega cvička, ni samo ta dolenjska pojedina še boljša, ampak je tudi svet še lepši.

Dober tek in na zdravje!



Jagnječja zarebrnica s prilogami

Za reševalce nagradne križanke

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

- izdelke Krkine Kozmetike v vrednosti 20.000 SIT,
 4. nagrada: knjižne nagrade,
 5. nagrada: nahrbtnik Krka Zdravilišča
- Rešene križanke pošljite na naslov: **Krka Zdravilišča, d.o.o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »nagradna križanka«, do 10. decembra 2004.**

Rešitev križanke v prejšnji številki Vrelcev Zdravja: APOKALIPSA, KAPACITETA, OPAL, REDAR, PINČ, ARICA, DARKER, BAKU, STUPA, AKOLIT, LARINKS, ZAJEDA, OBOK, LESAGE, RIM, NUK, TELEMAR, EA, IL, PANAMA, TAST, MARAT, MITO, PLES, STALIN, NIVELETA, KOVAČIJA, ETAMIN, IRIS, TER, SENEKA.

Žreb je nagrade razdelil takole:

- 1. nagrado:** izdelke Krkine Kozmetike v vrednosti 20.000 SIT prejme **Mirjam Drnovšek, Rojska cesta 27, 1230 Domžale,**
- 2. nagrado:** knjižno nagrado podjetja DZD, d.d., prejme **Sašenka Lozar, Tugomerjeva 12, 1000 Ljubljana**
- 3. nagrado:** nedeljsko kosilo za 4 osebe v Restavraciji Tango na Otočcu prejme **Milka Žitko, Ljubljanska 43, 1353 Borovnica**
- 4. nagrado:** 2 vstopnici za kopanje v Laguni v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah prejme **Tonka Golob, Brodarjev trg 11, 1120 Ljubljana.**

NAGRADNA KRIŽANKA

VITASKIN

SESTAVIL: PETER UDIR					VRELCI ZDRAVJA	PESNIŠKA FIGURA, OKRAS	TANEK, SPLOŠČEN IZDELEK, KI GA UPO-RABLJAMO PRI PISANJU	BREZPETNO USNUJENO OBUVALO Z JERMENI	IZ OPLOJENE JAJČNE CELICE NASTAJAJOČA RASTLINICA DO KALITVE	KEM. SIMBOL ZA AKTINIJ	ITALIJANSKA DENARNA ENOTA	REDKA KOVINA SIVE BARVE, ELEMENT YB	ZDRAVNIK SPECIALIST ZA OTROŠKE BOLEZNI	AMERIŠKI IGRALEC (ROBERT)	GLAVNO MESTO KANTONA AARGAU V ŠVICI
GROZLJIVO VELIČASTNI OPISI KONCA SVETA															
ZMOGLJIVOST															
DRAG KAMEN PRELIVAJOČIH SE SINJIH BARV										KDOR SKRBI ZA RED, DISCIPLINO					
PASMA PSOVI 24 UR										PRISTANIŠČE V S. ČILU					
SESTAVIL: PETER UDIR	RUSKI SKLADATELJ (SERGEJ)	PREDELNIŠKA TIPKA PRI PISALNEM STROJU	KAR KOGA UROČI, ZLASTI BESEDA, POGLED	PRIIRSKUPINE, KI SE OBLAČI V ČRNO BARVA IGR. KART							GL. MESTO AZERBAJ-DŽANA ODISEJEV OČE				
PRI BUDISTIH STAVBA, NAMENJENA ZA VERSE OBREDE					SLADKO-VODNA RIBA, KRAPOVEC	DUHOVNIŠKI PRIPRAVNIK	MESTO V INDIJ. DRŽAVI MADRAS						STRO-KOVNJAK ZA DIETETIKO	NABIRALKA BISEROV	
GRLO							ŠTUDIJSKI TEČAJ ALI KROŽEK	VDOLBINA V SKALOVJU (IT. IZDELOVALCI GODAL (1540 - 1740))							
USLOČEN ALI LOMLJEN STROP					FR. PISATELI (ALAIN-RENE, 1668 - 1747) MAIHEN TAT							GL. MESTO ITALIJE ŽUPNIKOV POMOČNIK			
NARODNA IN UNIVERZITETNA KNJIŽNICA				DOSKOK PRI SMUČARSKIH SKOKIH									EINSTEIN ALFRED	NAJVIŠJI ROB STREHE	
IVAN LENDL		DRŽAVA V SREDNJI AMERIKI	REKA V PANDŽABU						ŽENIN ALI MOŽEV OČE	KRMNA RASTLINA					PRITOK UNE V BOSNI
RADIKALNI VODJA FR. REVOLUCIJE (JEAN-PAUL)					TREFALT SUKANEC						DRUŽABNA PRIREDITEV	FIGURA PRI ČETVORKI			
SOVJETSKI DRŽAVNIK (JOSIP VISARIČIČ)						RAVNALO JOSEF ERTL									
KOVAČNICA								TANKA, PROZORNA TKANINA IZ BOMBAŽA							
PERUNIKA					KATRAN			RIMSKI DRŽAVNIK, NERONOV VZGOJITEV							

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:

Branka Badovinac Senčar

Odgovorna urednica:

Renata Zorman

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

Tisk: Delo TČR, d.d., Ljubljana