

vrelci Zdravja

TISKOVINA
Poštna plačana
pri pošti
8101 Novo mesto

Časopis za goste Krkinih Zdravilišč. Izdajatelj

KRKA ZDRAVILIŠČA

Št. 2, letnik 11, Novo mesto, junij 2003

Pridobitev

Wellness center Balnea v Dolenjskih Toplicah

Kopališko-sprostitutveni center na 13.000 m² površin - Kompleks bazenov, sistem savn, masažni center

Te dni v Zdravilišču Dolenjske Toplice odpirajo **Wellness center Balnea**, največji in najpopolnejši kopališko-sprostitutveni center v Sloveniji in eden najsodobnejših v srednji Evropi. Gre za največjo pridobitev v Zdravilišču Dolenjske Toplice v zadnjih desetletjih in eno največjih naložb v Krki Zdraviliščih, hčerinski firmi tovarne zdravil Krke, sploh, vredno 7 milijonov evrov.

Na območju zdraviliškega parka, na kraju, kjer je bilo zunanje kopališče z bazenom olimpijskih mer, zgrajenim leta 1956, je zrasel najsodobnejši kopališko-sprostitutveni center, ki obsega dobrih 13.000 m² površin. Balnea, novi wellness center, stoji na treh vsebinskih stebrih, ki so jih poimenovali Laguna, Oaza in Aura.

Laguna je kompleks bazenov oziroma vodnih površin, ki ga sestavlja šest zunanjih in notranjih bazenov različnih dimenzij, z različnimi temperaturnimi režimi, vodnimi učinki in sistemi.

Oaza je sistem savn, spoj Evrope in Azije. Na voljo so klasična finska savna, turška ali parna savna, biospektralna savna, tropski vrt s prilagojeno mikroklimo, s svetlobnimi in glasbenimi učinki, zeliščna kopel, velika nudistična terasa s svojo klasično finsko savno v rustikalnem slogu, narejeno iz stare smrekovine; tu je whirlpull za 5 oseb z vodno in zračno masažo; popolna novost, edinstvena pri nas, pa je japonska potilna kopel.

Aura je masažni center s petimi individualnimi masažnimi prostori za masažo različnih vrst in namenov. Tu gost dobi

najširšo možno masažno ponudbo: od klasične ročne, preko športne, shi-atsu (stara japonska masaža, katere temelj je stimulacija vitalne energije s pritiski na akupunkturne točke), refleksnoconske masaže stopal, do anticelulitne masaže stegen in trebuha, nepogrešljive pri vseh oblikah nadzorovanega hujšanja, limfne drenaže, aromaterapije, toplotne terapije in masaže s kamni; tu so še indijska, kitajska, tajska masaža, masaža temena in še kaj.

Novost v tem programu je tudi možnost "samozaposlitve" z aparaturami za popolno sprostitvev organizma in vračanje energije, napolnitev energetskih celic organizma; tu je še bioenergetska soba, v kateri leže na segretem pesku absorbiraš ugodne učinke svetlobne in glasbene terapije; vitasalin je sistem mikrorazprševanja za regeneracijo celic, kar zmanjšuje proste radikale v organizmu; tu so še Zeusova kopel za romantike, mlečna, medena in rožna kopel.

V Balnei sta še dve večnamenski dvorani: večja za skupinske aktivnosti, od aerobne vadbe do joge in tajskega boksa, prirejati je moč tudi seminarje za zaključene skupine, saj so v dvorani izvrstna ergonomski sedišča, opremljena je z najsodobnejšo tehniko za projektiranje; v manjši dvorani pa je kardiokros linija za oblikovanje telesa z najsodobnejšimi fitness napravami. S sodobno tehniko in pod nadzorom izkušenih inštruktorjev do idealne telesne linije!

Kot je povedal direktor Zdravilišča Dolenjske Toplice mag. Brane Krevs, sta



Mesec dni pred otvoritvijo je bila Balnea še pravo gradbišče, a direktorju Zdravilišča Dolenjske Toplice mag. Branetu Krevsu se je že takrat smejalo, saj je bilo jasno, da bodo vsa dela opravljena v roku.



Za Wellness center Balneo so v Zdravilišču Dolenjske Toplice pripravili tudi poseben kulinarčni program. Izbira je bogata in pestra, poudarek je na lahkih in zelenjavnih jedeh ter raznih solatah. Pred otvoritvijo so pripravili celotno ponudbo, na tej predstavitvi je nastal tudi ta posnetek.

vstop v Balneo in uporaba storitev wellness centra elektronsko nadzorovana. Vsak obiskovalec ob prihodu dobi elektronsko zapeljnico, ki mu omogoča uporabo garderobne omarice, vstop v vsak sklop v Balnei in uporabo celotne ponudbe, vključno s konzumacijo hrane in pijače. Zapeljnica vse to beleži, ob izhodu pa gost poravnava račun.

Dolenjske Toplice, najstarejše termalno zdravilišče na Kranjskem, ki je že v stari Avstriji veljalo za eno najelitnejših, je z Balneo naredilo velik korak naprej v svoji bogati in pestri ponudbi. V dveh hotelih s 4 zvezdicami, Vitalu in Kristalu, je 267 ležišč. V sodobnem zdravstveno-medicinskem centru Zavetju zdravja je vsak dan povprečno na terapiji 260 ljudi, in to hotelskih gostov in zunanjih pacientov, ki prihajajo na fizikalno medicinsko rehabilitacijo in v specialistične ambulante. Danes je Zdravilišče Dolenjske Toplice z

vrhunskim denzitometrom (aparatom za merjenje kostne gostote) osrednji diagnostični center za odkrivanje osteoporoze. Indikacijska področja so revmatska obolenja, obolenja lokomotorne aparata, postoperativno zdravljenje poškodb in ginekološka obolenja. Nasploh se razvijajo Dolenjske Toplice v osrednji slovenski revmatološki center, ki tesno sodeluje z vsemi večjimi revmatološkimi bolnišnicami oziroma klinikami v Sloveniji.

V lanskem letu je okoli 11.000 gostov, od tega 14 odst. tujih, v tem zdravilišču prenočilo 85.000-krat, hotela pa sta bila v povprečju skozi celo leto zasedena 87-odstotno.

Balnea, v kateri bo delalo 20 ljudi, bo gotovo v Dolenjske Toplice privabila še več gostov, in ti bodo imeli kaj videti in doživeti. "Z Balneo smo v Slovenijo vpegljali wellness," je zadovoljen direktor Krevs.



Podoba novega Wellness centra Balnea v Dolenjskih Toplicah pred otvoritvijo.



Novo

Programi za dušo in telo v Wellness centru Balnea

Wellnes center Balnea, nova pridobitev v Dolenjskih Toplicah, seveda ne bi bil to, kar je, če v njem ne bi izvajali tudi novih programov. V naslednjih vrsticah vam jih želimo na kratko predstaviti.

BALNEA VITA je osnovni program, ki smo ga poimenovali tudi program za nov dan. Vsebuje osnovne storitve vseh treh sklopov wellness centra: kopanje, finsko in turško savno, japonsko kopel, počitek v tropskem vrtu in sproščujočo ročno masažo. **Cena programa:** 2 dni 14.040 SIT, 5 dni 31.050 SIT, 7 dni 41.040 SIT.

FIT&FAJN je program aktivne sprostitve. Osnovnemu programu smo dodali analizo sestave telesnih tkiv, ki je ena od osnov za oblikovanje kardio treninga. Druga osnova je test na kardio kolesu, ki pokaže strokovnjaku, predvsem pa obiskovalcu stanje njegove fizične pripravljenosti. Ta program vključuje kopanje, finsko in turško savno, japonsko kopel, počitek v tropskem vrtu, ročno masažo, analizo sestave telesnih tkiv in kardio trening. **Cena programa:** 2 dni 16.200 SIT, 5 dni 34.650 SIT, 7 dni 46.080 SIT.


HARMONIJA je program za usklajenost telesa in duha. Obogaten je z obiskom pomlajevalnega centra Vitasalin in energijsko masažo s kamni ter shi-atsu masažo. Seveda k programu sodijo poleg že naštetega še kopanje, obisk finske in turške savne, japonske kopeli in počitek v tropskem vrtu. **Cena programa:** 2 dni 29.340 SIT, 5 dni 61.650 SIT, 7 dni 81.090 SIT.

DANAJA je program tako rekoč popolnega odklopa. Doživite svoje sanje! Program vsebuje kopanje, obisk finske in turške savne, japonske kopeli, počitek v tropskem vrtu, vstop v center Vitasalin, aromaterapijo, antistres, obisk bioenergijske sobe in proticelulitno masažo green vac. **Cena programa:** 2 dni 32.940 SIT, 5 dni 68.850 SIT, 7 dni 101.790 SIT.

ZEUSOVO OAZO bi lahko poimenovali tudi "program za naju". Marsikdaj se zaradi različnih razlogov želimo umakniti od oči in ušes drugih. Oaza miru v norem svetu okrog nas! Program vsebuje kopanje, obisk finske in turške savne, japonske kopeli, počitek v tropskem vrtu, ročno masažo in Zeusovo kopel. **Cena programa:** 1 dan 8.370, 2 dni 16.740 SIT.

BALNEANTICEL je popoln program za oblikovanje telesa in obvladovanje celulita. Vsebuje specialistično oceno stanja celulita, kopanje, obisk finske in turške savne, japonske kopeli, počitek v tropskem vrtu, intermitentno hiperbarično terapijo, endodermoterapijo, ultrazvočno terapijo, krioterapijo, elektrostimulacijo, vstop v Vitasalin, pouk samozdravljenja in vzdrževanja doseženega stanja in ciljno vadbo posameznih mišičnih skupin. **Cena programa:** 5 dni 71.500 SIT, 7 dni 105.200 SIT, 10 dni 142.200 SIT.

BALNEAREVIT je program popolne revitalizacije za pre zaposlene in izčrpane. Vsebuje kopanje, obisk finske in turške savne, japonske kopeli, počitek v tropskem vrtu, vstop v Vitasalin, biospektrum, energijsko masažo z vročimi kamni, obisk bioenergijske sobe, thai chi, shi-atsu masažo, PACE vadbo, kardiokros in aqua aerobiko. **Cena programa:** 2 dni: 33.000 SIT, 5 dni 64.800 SIT, 7 dni 97.000 SIT.



BALNEA
WELLNESS CENTER
Te nisi mislil!

JUNIJ, JULIJ IN AVGUST 2003
Promocijske ugodnosti v Wellness centru BALNEA

Balnea Relax na tri načine:

JUNIJ (paketi vključujejo 30-odst. popust)

- 1.**
Biospektralna savna
Vitasalin - center vitalnosti
Energy island - bioenergetska soba
4.550 SIT
- 2.**
Biospektralna savna
Shiatsu masaža (50 min.)
Energy island - bioenergetska soba
6.860 SIT
- 3.**
Green Vacuum - hipobarična proticelulitna terapija (50 min.)
Vitasalin - center vitalnosti
Aromaterapija - razstrupljanje (45 min.)
7.980 SIT

JULIJ (paketi vključujejo 20-odst. popust)

- 1.**
Shiatsu masaža (50 min.)
Vitasalin - center vitalnosti
6.640 SIT
- 2.**
Toplotna terapija in masaža s kamni
Energy island - bioenergetska soba
6.720 SIT
- 3.**
Green Vacuum - hipobarična proticelulitna terapija (30 min.)
Biospektralna savna
4.800 SIT

AVGUST (paketi vključujejo 10-odst. popust)

- 1.**
Aromaterapija - razstrupljanje (45 min.)
Biospektralna savna
6.210 SIT
- 2.**
Refleksnoconska masaža stopal
Vitasalin - center vitalnosti
5.040 SIT
- 3.**
Green Vacuum - Radialna endodermna proticelulitna terapija (50 min.)
Vitasalin - center vitalnosti
6.750 SIT

Tedni zvestobe v Šmarjeških Toplicah

Sreča je svobodna ptička, kjer se ji zdi, tam posedi

Tedni zvestobe so se v Šmarjeških Toplicah lepo prijeli. Enkrat na leto povabimo svoje najzvestejše goste iz Kluba Krka Zdravilišča na programsko posebej bogato in cenovno ugodno enotedensko bivanje. Letos je bilo to v mesecu februarju. Prijetna posebnost tega bivanja je tudi svečana večerja, na kateri enemu izmed gostov žreb podari brezplačno bivanje v tednu zvestobe. Letošnja nagrajenka je bila upokojena klinična psihologinja Miroslava Pogačnik Toličič. Napisala nam je prijazno pismo.



Direktor Zdravilišča Šmarješke Toplice Gorazd Šošter čestita izžrebanci.

"S soprogom sva od 9. do 18. februarja preživela čudovit teden v vašem zdravilišču. Sem prihajava že 15 let, da se celostno okrepiva. Opažava, da to zlasti v najinem tretjem življenjskem obdobju pripomore h kvaliteti življenja. Vsem, ki ste tokrat naredili najino bivanje zelo prijetno, iskrena hvala. S soprogom sva se spomnila španskega pregovora, da je želja po zdravju že velik kos zdravja. Zelo sem bila presenečena, ko sem bila ob prirčno pripravljeni slavnostni večerji med tolikimi udeleženci tedna zvestobe izžrebana za tokratno brezplačno bivanje. Še sedaj ne

morem verjeti! Pravijo, da je sreča svobodna ptička, kjer se ji zdi, tam posedi. Še enkrat hvala za vse."



Le kdo še ni slišal za Aleksandra Volkova, kozmonavta z najdaljšim stažem v vesolju? V treh "obrokih" je bil v vesolju kar 13 mesecev. Tam je delal zelo trdo, programirano je imel vsako minuto, celo spanje. Za Strunjan je izvedel preko ruskega prijatelja, ki je že bil pri nas in te dni ponovno pride. Tudi Volkovu je Strunjan všeč in se bo še vrnil. Z njim se je v tekoči rušini pogovarjal Janez Kolarič. Na sliki od leve proti desni: receptorka Tatjana Kuhar, Aleksander Volkov in Janez Kolarič. (Majda Skočaj)

Činčila

Marica se pohvali prijateljici: "Od Francija sem dobila činčilo."
"Ne skrbi, z antibiotiki se vse pozdravi!"

Nespečnost

Profesor vpraša študenta medicine: "Med kakšne bolezni prištevamo nespečnost?"
"Med nalezljive."
"Kako to nalezlivo?"
"Kadar sosedov pes ne spi, tudi jaz ne morem."

Navodilo

Žena možu na mizi pusti sporočilo: "Piščanec je v pečici."
P.s.: Pečica je v kuhinji."



V razstavišču Zdravilišča Dolenjske Toplice je bila pred časom za naše okolje nenavadna razstava: na ogled so bile makete srednjeveških bojnih ladij. Avtor razstave je bil redni gost zdravilišča gospod Adolf Polanc iz Maribora.



Takole je prva skupina, v kateri so prevladovali zdravnice, na učnih delavnicah o zdravi prehrani pozorno spremljala praktično delo kuharice Vide Urbančič in prisluhnila teoretični razlagi Janje Strašek.

Zdravniki v učnih delavnicah

40 zdravnic in zdravnikov na delavnicah v Šmarjeških Toplicah

Spomladi so v Zdravilišču Šmarješke Toplice v organizaciji Krke pripravili delavnice za zdravnike splošne in družinske medicine, ki se jih je udeležilo 40 zdravnic in zdravnikov iz različnih koncev Slovenije.

Tema učnih delavnic, ki so jih izvedli v dveh delih (v petek so bila predavanja, v soboto pa delavnice po skupinah), je bila preprečevanje bolezni srca in ožilja – navsveti za zdravo življenje. Posamezne sklope delavnic so vodili strokovnjaki iz Zdravilišča Šmarješke Toplice, in sicer: dr. Daroslav Ivaškovič: pomen dosmrtna rehabilitacije srčnožilnih bolnikov; dr. Metod Prašnikar: telesna obremenitev srčnožilnih bolnikov in Janja Strašek: zdrava prehrana.

Predavanje o zdravi prehrani srčnožilnih bolnikov je bilo v petek popoldne, v

soboto pa so praktično izvedli šolo kuhanja, kjer so zdravniki pod strokovnim vodstvom kuharice Vide Urbančič pripravili tri preproste jedi, ki so lahko sestavni del kosila ali večerje: solato astoria, piščančje fileje z limonino omako in jabolčnimi krhlji ter koruzne žličnike z zelenjavo. Razpoloženje med potekom delavnice je bilo zelo ustvarjalno in sproščeno. JEDI, ki so jih na koncu poskusili, so imele res okus po dobrem in zdravem.

Poleg izobraževanja so gostom ponudili tudi rekreativne in sprostitvene dejavnosti: Pace, Vitarij, masaže, bazene in savne ter zdravo prehrano ves čas bivanja v zdravilišču.

Udeleženci srečanja in predstavniki Krke so bili zelo zadovoljni z izvedbo delavnic.

Janja Strašek

Eurotalent na Otočcu

Na Otočcu preko 30 mladih igralcev namiznega tenisa iz devetih evropskih držav

Na Otočcu so se letos v okviru projekta Eurotalent ponovno zbrali najboljši evropski igralci namiznega tenisa v mladinskih kategorijah. Zbralo se je preko 30 tekmovalcev in trenerjev iz devetih evropskih držav. Projekt, ki ga sofinancirata tudi EU in Mednarodni olimpijski komite, letos že drugič organizira Namiznoteniška zveza Slovenije (NTZS) v sodelovanju z Evropsko namiznoteniško zvezo (ETTU). Otočec je namreč postal ekskluzivni partner NTZS, zato vse priprave potekajo v Teniškem centru Otočec, ki ponuja vrhunskim športnikom optimalne pogoje za priprave.

Predstavniki ETTU so očarani nad lepoto Slovenije in nad gostoljubnostjo Dolenjcev. Zita Pidl, vodja razvoja pri ETTU: „Projekt Eurotalent smo pri ETTU začeli z namenom omogočiti najboljšim mladim evropskim igralcem namiznega tenisa čimveč skupnih treningov, kajti le tako se bodo Evropejci lahko tudi v bodoče enakovredno kosali z najboljšimi azij-

skimi igralci. Projekt odpira tudi številne možnosti izmenjav strokovnih mnenj, kajti trenutno na Otočcu sodeluje z igralci kar osem trenerjev in vsak med njimi lahko s svojim specifičnim delom v tehnično taktičnem smislu pripomore k večji učinkovitosti treningov. Razmere za trening so tukaj zares odlične. Vsi se strinjamo, da smo z izbiro lokacije zadeli v polno in zadovoljni obljubljam, da se bomo na Otočcu še vrnili!“

Da so razmere za vadbo na Otočcu zares optimalne, gre zahvala prav vsem zaposlenim, ki so pripomogli k uspešni realizaciji projekta. Da je res tako, nam potrjujejo številne skupine tako vrhunskih, kakor tudi rekreativnih igralcev namiznega tenisa, ki bodo, po najavah sodeč, v velikem številu prišle na Otočec. Letos bomo namreč gostili kakih 10 skupin, ki bodo na Otočcu ustvarile preko 2.500 nočitev, kar je vsekakor pomembna popestritev v že sicer bogati strukturi gostov.

Marjan Hribar

Strunjan: samopostrežba vseh obrokov

Za kosilo ali večerjo na voljo več kot 25 različnih jedi

Želja, ki smo jo v Zdravilišču Strunjan imeli že nekaj časa, se nam je končno uresničila: prešli smo na samopostrežbo vseh obrokov.

Priprave so potekale že nekaj časa, saj je proces zahteval korenite spremembe pri organizaciji dela, načinu postrežbe, pripravi jedi in nakup dodatne opreme. Nov sistem postrežbe prinaša veliko prednosti

janska jed, in to ob bogati izbiri iz solatnega in sladkega bifeja. Ob vhodu v restavracijo je hostesa, ki skrbi za prijazen sprejem in evidentiranje gostov.

Ob uvedbi novega načina postrežbe smo ukinili stalne mize v času bivanja gostov pri nas. Tako si gostje sami izbirajo najprimernejšo mizo, se usedejo za mizo skupaj s prijatelji ali sami ob okno.



Pred kratkim smo v Strunjanu prešli na samopostrežni način nujenja vseh obrokov, kar so gostje dobro sprejeli, saj ima to veliko prednosti.

za gosta in tudi pozitivne rezultate v delovnem procesu.

Med prvimi je prav gotovo možnost izbire med različnimi jedmi, odpade čakanje na postrežbo natakarjev, gost si lahko ogleda in izbere jedi že med čakanjem. Ob tem gostom ni treba več vpisovati menijev in števil sob, saj imajo sedaj na voljo več kot 25 različnih jedi za kosilo ali večerjo. Poskrbeli smo, da je ob mesnih jedeh vedno na voljo tudi riba ali ribja jed in vegetari-

S spremenjenim načinom želimo predvsem izboljšati zadovoljstvo gostov in kvaliteto storitev, kot so obvladovanje manjšega dela restavracije, večja pestrost jedi, večja posvetitev gostu ob postrežbi pijač ter gospodarnejša organizacija in tehnologija dela. Tak način je v razvitem turističnem svetu že lep čas uveljavljen in tudi odzivi naših gostov so ugodni in pohvalni, saj so lepo sprejeli nov način postrežbe.

Štefan Bejek in Gregor Kocijančič



Najboljši mladi evropski igralci namiznega tenisa trenirajo v dvorani Teniškega centra na Otočcu.



vrelci Zdravja

Zdravstvena priloga

Rak dojk

Strahovi v duši

Pogovor s prim. Mojco Senčar, dr. med., predsednico Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk

Mojca Senčar je 36 let delala kot anesteziologinja na Onkološkem inštitutu v Ljubljani in je pred skoraj 22 leti zbolela za rakom dojk. Zato dobro ve, kako je ženskam pri duši, ko jim povedo, da imajo raka in ko čakajo na zdravljenje, pa tudi kasneje, ko se morajo – navadno precej drugačne – vrniti v staro življenje.

Čeprav se je iz dneva v dan kot zdravnica srečevala z ljudmi, ki so zboleli za rakom, se ji je tistega dne, bilo je 13. junija 1981, ko si je sama otipala bulo v dojki, sesul svet. Na tihem je, kot skoraj vse ženske, ko še ne vedo zagotovo, da so zbolele, upala, da nima raka.

“Takoj zjutraj sem šla na rentgensko slikanje dojk in na igelni odvzem tkiva. Potem sem nadaljevala delo. Kaj kmalu so mi kolegi zdravniki povedali, da sta izvida obeh preiskav močno sumljiva in da je treba ukrepati,” se spominja. Bolj kot nase je mislila na svoja odraščajoča otroka, ki sta imela tedaj 13 in 18 let. Njena največja želja je bila preživeti še vsaj pet let, da bi trinajstletna hčerka maturirala, sin pa je bil takrat tik pred maturo. Zato se je takoj odločila za operacijo. Med operacijo je hitri pregled tkiva potrdil, da gre za raka. Odstranili so ji dojko s pazdušnimi bezgavkami vred.

Začetni šok ob raku je minil takoj, ko je bila za njo operacija, ko je vedela, da ni več raka v njej. Po treh mesecih je bila spet stara Mojca, a s hudo in drugačno življenjsko izkušnjo. Že prej je bilo znano, da je ona tista “prijazna dohtar’ca”, ki si ved-

no vzame čas za bolnike v stiski. Pozneje je postala med njimi pojem, saj jih je, tako kot nihče drug, opogumljala, naj ne obupajo, naj se borijo za življenje. Poleg tega so jo videli živo in že to jih je hrabilo.

Mojca Senčar je po operaciji delala na Onkološkem inštitutu še skoraj 19 let. Po upokojitvi pred dvema letoma in pol je postala predsednica Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk. To funkcijo je prevzela zato, ker dobro ve, kako pomembno je, da pridejo ženske, ko zbolijo, hitro v prave roke, kako hudo jim je pri duši in kako pomembno je, da se lahko takrat obrnejo na nekoga, ki pozna bolezen in ima tudi lastno izkušnjo.

“Ker iz lastne izkušnje vem, kako si tedaj ranljiv, občutljiv in prestrašen, smo takoj, ko smo imeli možnost, uvedli dva SOS telefona za osebno svetovanje. Mene lahko ljudje pokličejo vsak torek med 16. in 18. uro na številko 041/516 900; vsako sredo med 9. in 11. uro pa Ljudmilo Stegel, dr. med., ki ima podobno izkušnjo, na številko 040/282 083. Pogovarjava se tudi s sorodniki, prijatelji, ki so v stiski ob boleznih matere, žene, sestre... Ustanavljamo tudi skupine za samopomoč in po Sloveniji pripravljamo predavanja o raku dojk, o zdravem načinu življenja in pozitivnem razmišljanju, izdajamo Novice Europa Donna, revijo za zdrave in bolne, ki izhaja pri reviji Naša žena, s pomočjo donatorjev denarno pomagamo bolnicam, ki jih je rak dojk pripeljal na rob revščine, in počnemo še marsikaj,” je pripovedovala.



Prim. Mojca Senčar, zdravnica, bolnica in predsednica slovenske Europe Donne: “Zelo sem vesela, da naše članice lahko v Krkinih zdraviliščih letujejo ceneje.” (Foto: Katarina Krapež)

Pridemo v vaš kraj

Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, je lani in letos pripravilo vrsto predavanj po slovenskih krajih. Bili smo v Ljubljani, Mariboru, Novi Gorici, Celju, Sežani, Velenju, Cerkljah na Gorenjskem in Novem mestu. Pripravljani smo priti tudi v vaš kraj ali kolektiv, če nas povabite.

Poleg Mojce Senčar, predsednice združenja, zdravnice in same bolnice, lahko povabite v goste še kirurga prim. Matjaža Kavčiča, dr. med., in višjo medicinsko sestro Tatjano Kumer, ki se že leta ukvarja z boleznimi dojk, ki s seboj prineseta silikonski model dojke, v katerega so vgrajene posamezne bule, ki jih lahko otipate. Na ta način spoznate, kako se čuti tumor dojke.

Če želite, da pridemo, nas pokličite vsak dan od 11. do 13. ure na telefon: (01)475 15 14.

Raziskave so pokazale, da je umrljivost za rakom dojk v nekaj letih upadla (celo za 30 odst.!) povsod tam, kjer imajo dobro organizirano zgodnje odkrivanje bolezni. To pa je rentgensko slikanje dojk vseh žensk na dve leti po 50. letu starosti. “Ker preventiva ni magična beseda, ampak je vedno stvar politike, kako se problema loti in koliko denarja mu nameni, se je leta 1994 nekaj držav, med njimi tudi Slovenija, odločilo, da se bo povežalo v Evropsko zvezo za boj proti raku dojk. Zveza, v kateri je danes že 29 držav, si je postavila 10 temeljnih ciljev, med njimi so osveščanje o bolezni, lobiranje pri zdravstveni politiki itd. Že skoraj povsod v Evropi opravljajo rentgensko pregledovanje dojk zdravih žensk, v Sloveniji pa to še ni zaživelo. Zato si za pomoč pri lobiranju prizadevamo v svoje vrste pritegniti tudi poslanke državnega zbora. Čeprav pri nas še nimamo organiziranega rentgenskega slikanja dojk, svetujem vsaki ženski po 50. letu starosti, naj prosí ginekologa ali svoje- ga izbranega zdravnika za napotnico za mamografijo, tudi če pri rednem samopregledovanju dojk nič ne zatipa. Ob kakršni koli spremembi dojke (izcedek, spremembe kože dojke, bula v ali na dojki, ugreznjena bradavica itd.) naj se ženska nemudoma odpravi k svojemu zdravniku, ki bo

Kdo lahko zboli za rakom dojk?

Vsaka ženska, a najpogosteje tiste, ki so že v meniju, čeprav imajo raka dojk lahko tudi že najstnice. Verjetnost, da bo ženska zbolela za rakom dojk, s starostjo narašča.

Med obolelimi so predvsem ženske, ki imajo raka v družini, ki niso rodile ali pa so rodile po tridesetem letu, so zgodaj dobile in pozno izgubile menstruacijo.

Za rakom in hkrati še drugimi boleznimi pogosteje obolevajo ljudje, ki veliko kadijo, popijejo preveč alkohola, se nezdravo hranijo (preveč maščob), so predebeli, se premalo gibljejo, stresno živijo itd.

presodil, če so potrebne dodatne preiskave. Če raka odkrijejo in začnejo zdraviti zgodaj, ozdravijo skoraj vse ženske. Današnje kirurško zdravljenje raka dojk se vedno bolj nagiba k manjšim operacijam. Mnogokrat lahko varno odstranijo le rakasti del dojke s pazdušnimi bezgavkami ali celo brez njih,” je povedala zdravnica.

Neva Železnik

Novost

Ambulanta za športne poškodbe

V Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah ter v Ljubljani v Bežigravskem dvoru je v okviru specialistične fiziatrične ambulante začela delati tudi ambulanta za športne poškodbe.

Številne izkušnje, spoznanja in rezultate na področju medicinske rehabilitacije po športnih poškodbah, do katerih smo v Zdravilišču Šmarješke Toplice prišli z večletnim uspešnim delom in sodelovanjem s specialisti ortopedi in travmatologi, želimo kar najbolj približati športnikom in rekreativcem, ki jih tarejo športne poškodbe, in seveda tudi tistim, ki se po že končani medicinski rehabilitaciji pripravljajo na vrnitev k športnim dejavnostim.

V ambulantah bomo opravljali diagnostične storitve, protibolečinsko terapijo, paciente napotili na nadaljnje zdravljenje in rehabilitacijo ter jim svetovali.

Ambulante bodo delovale v okviru koncesijskih specialističnih fiziatričnih ambulant in bodo sprejemale tako paciente z

napotnicami izbranega osebnega zdravnika kot tudi samoplačnike.

Delovni čas ambulant

- **Dolenjske Toplice:** ob torkih in sredah od 13. do 19. ure; informacije in naročanje po tel. 07/39 19 40.
- **Šmarješke Toplice:** ob ponedeljkih od 13. do 19. ure, ob četrtek od 12. do 19. ure; informacije in naročanje po tel. 07/38 43 400.
- **Ambulanta Krka Zdravilišča Ljubljana, Peričeva 35 (Bežigravski dvor):** ob petkih od 8. do 13. ure; informacije in naročanje po tel. 01/236 12 88.

V vseh ambulantah bo ordinirala Nives Kavšek, dr. med., specialistka fizikalne medicine in rehabilitacije.

Samoplačnikom, ki bodo zdravljeni oziroma rehabilitirani nadaljevali v enem od obeh zdravilišč, bomo po obisku katerekoli izmed zgoraj naštetih ambulant priznali 10% popusta na redne cene zdravstvenih storitev.



Številni športniki so se po programu rehabilitacije, ki ga je zanje pripravila specialistka dr. Nives Kavšek, uspešno vrnili na športna tekmovališča. Pred leti se je v Šmarjeških Toplicah po hudi poškodbi zdravil tudi vrhunski smučar Andrej Miklavc in po uspešni rehabilitaciji celo zmagal na tekmi za svetovni pokal.



Cepič najstarejše trte na svetu, več kot 400 let stare modre kavčine ali žametovke z mariborskega Lenta, so pred tremi leti slovesno posadili na dvorišču gradu Otočec, kjer lepo uspeva. Kako tudi ne, saj se je vrnila v svojo pravo domovino, v dolenski vinorodni okoliš, kjer je žametovka, osnova za cviček, najbolj razširjena trta. Letos je na priložnostni slovesnosti skrbnik otoške trte Marko Cvelbar (levi), znani tržni pridelovalec odličnega trškogorskega cvička, trto obrezal in privezal, pri tem pa mu je pomagal novomeški župan mag. Boštjan Kovačič. Jeseni na otoški lepotici že pričakujejo kakšen grozd.

Kozmetika

Zmagovito nad celulit z izdelki Vitaskin Biovital

S pravilno nego lahko poudarimo najlepše na naši koži in ohranjamo njeno vitalnost, tako na obrazu kot na telesu. Zato smo v Krki Kozmetiki izdelkom za nego obraza v liniji Vitaskin Biovital dodali še izdelke za nego telesa – Vitaskin Biovital Body treatment, s posebnim poudarkom na boju proti celulitu. Če želite v letošnje poletje vstopiti brez pomarančaste kože, je skrajni čas, da celulitu napoveste boj.

Izdelki iz linije Vitaskin Biovital Body treatment so učinkoviti v boju proti celulitu. Rezultati kažejo, da redna in vztrajna nega s temi izdelki odpravlja pomarančasti videz kože, jo okrepi in učvrsti ter prispeva k vzdrževanju vitkejših postav.

Ampule in kremni gel Cellulite Attack vsebujejo "inteligentne" aktivne sestavine. Sveltonyl LS pospešuje odvajanje odpadnih snovi, mikrocirkulacijo, zmanjšuje nastanek edemov, povečuje napetost tkiva, preprečuje čezmerno združevanje maščobnih celic in učinkuje na razgradnjo maščobnih blazin. MPC, kompleks mlečnih peptidov, spodbudi oslabiljeni metabolizem celic, tkivo postane čvrsto, nakopičene maščobe in odpadne tekočine pa se izločijo. Cafeisilane C pa pomaga preprečevati kopičenje maščob in pospešuje razgradnjo že nakopičenih maščobnih blazin.

Mleko za telo Botanical Lift je izrazito negovalno mleko, ki pripomore k takojšnji in dolgotrajni učvrstitvi kože, jo odlično vlaži in oskrbuje z bogatimi hranilni-

mi snovmi, kot so proteini, minerali in vitamini, ki mehčajo kožo. Vsebuje aktivne sestavine rastlinskega izvora. Hibiscin ima takojšen in dolgotrajen učvrščevalni učinek ter izrazito izboljša vlažnost in mehko kožo. Rastlinska olja so odlični vlažilci, ki zlahka prodirajo v kožo, je ne mastijo in ohranjajo njeno vlažnost. Vitamin E pa ohranja kožo mladostno.

Odločite se in naredite nekaj zase! Privoščite si intenzivno 30-dnevno nego z izdelki Vitaskin Biovital. Sledite trem korakom:

1. na kritične dele kože zjutraj in zvečer nanesite izglajevalni kremni gel, zvečer pa pred uporabo kremnega gela nanesite še vsebino ampule Cellulite Attack;
2. enkrat na dan uporabljajte vlažilno mleko Botanical Lift za dodatno nego in učvrščevalni učinek tudi na neproblematičnih mestih;
3. razgibajte svoj življenjski slog: pijte veliko vode, skrbite za uravnoteženo prehrano in gibanje.

Kuro ponovite večkrat na leto. Po intenzivni negi pa ne pozabite na nadaljevalno nego: zjutraj in zvečer uporabljajte kremni gel Cellulite Attack in enkrat na dan mleko Botanical Lift za prožno kožo. Nad rezultati boste presenečeni in navdušeni.

Za mladosten in čvrst videz vaše kože Vitaskin Biovital Cellulite Attack, inteligentna in učinkovita nega proti celulitu.

Metka Miklavič



Zgodovina

Kostanjevica skozi stoletja 7

Nekdaj "tolažba dežele", danes po vsem svetu znano kulturno središče

V zadnjem zapisu o Kostanjevici in tamkajšnjem cistercijskem samostanu, ki ga je 1234 ustanovil Bernard Spanheimski, smo opisali napad Uskokov na samostan leta 173, o čemer še danes priča freska nad vhodom v samostan, v katerem je sedaj Galerija Božidar Jakac, okoli njega pa številne lesene skulpture, nastale v dolgih letih, kar so poleti kiparji, med njimi tudi svetovno priznani umetniki, tu v trdem hrastu iz bližnjega Krakovskega gozda ustvarjali na Formi vivi.

Kostanjevico so velikaši zelo cenili. To dokazuje tudi dejanje koroškega vojvode, ki je dal v samostansko cerkev pokopati svojo ženo Juto, ki je umrla leta 1237, in sina Bernarda, čeprav so imeli Spanheimi svojo grobnico v Št. Pavlu v Labotski dolini. V cerkvi kostanjeviškega samostana sta pokopana tudi nesrečni Viljem Ostrovrhar s Svibnega ob Savi, eden najslovitejših vitezov svojega časa, ki je daleč naokoli slovel po junaštvu in je zmagoval na viteških turnirjih; Ostrovrhar je umrl v bitki na Grebinskem polju spomladi 1293, truplo so prepeljali v Kostanjevico in ga pokopali v samostanski cerkvi; tam počiva tudi Lenart Pachernecker, kostanjeviški opat v letih 1579-80, ki se je boril za tiskano slovensko besedo.

Ko je bil samostan po ukazu cesarja Jožefa II. leta 1786 razpuščen, so se menihi raztepli po svetu, le pater Sluga je ostal v Kostanjevici in prevzel mestno župnijo.

Ni zanimiva le zgodovina samostana, tudi arhitektura tega velikega spomenika, ki je bil 28. septembra 1942 požgan in ki ga sedaj že več desetletij obnavljajo, je vredna vse pozornosti. Bleščeče dvorišče, enakomerno ponavljajoče se valovanje svetlih lokov na stebrih pred senčnimi ozadji hodnikov, ki v treh vrstah drug nad drugim obdajajo prostrano dvorišče – tak je prvi vtis obiskovalca. Dvorišče je s treh strani omejeno z arkadnimi hodniki v dveh nadstropjih, na četrti pa ga zapira cerkev. Žal je bila znamenita gotska cerkev v 15. stoletju skrajšana, vendar zanesljivega vzroka za to še danes niso ugotovili. Bržkone je vzrok, da se je podrl del cerkve, potres ali pa se je podrl zaradi močvirnega terena, na katerem cerkev stoji – morebiti pa celo zaradi obojega.

Pokojni umetnostni zgodovinar dr. Ivan Komelj, sicer Novomešan, konservator Zavoda za spomeniško varstvo SRS, se je še posebej zanimal za kostanjeviški

samostan in cerkev, kjer je vodil konservatorska dela.

Gotski stil, v katerem je zgrajena tudi kostanjeviška samostanska cerkev, je štiri stoletja obvladoval zahodnoevropsko stavbarstvo. Pri prenašanju stila v Evropi je imel zlasti cistercijski red s svojo posebno, za redovne potrebe prirejeno arhitekturo, zelo veliko vlogo. Samostanska cerkev sodi v tip triladijske cerkve v obliki bazilike, ki ga je sicer razširjala že romanika, sprejela pa tudi gotika. Ohranjeni spomeniki te vrste po številu daleč zaostajajo za enoladijskimi cerkvami. Samostanska cistercijska cerkev v Kostanjevici z izrazito podolžno usmeritvijo in predvsem z motivom prečne, v pet kapel odprte ladje popolnoma ustreza tipu cistercijskega tlorisa. Razen v Kostanjevici prečne ladje ni nikjer drugje pri nas.

Če za udomačenje gotskega stila označimo ni bilo naklonjeno, je dozorela v prvih desetletjih 13. stoletja za sprejem gotske arhitekture vsaj politična in kulturna situacija. Kostanjeviški samostan je imel pri tem pomembno nalogo, saj je moral cerkveno in gospodarsko osvojiti ozemlje, ki so ga vojaško osvojili Spanheimi.

Ustanovitev samostana v Kostanjevici je imela predvsem političen značaj; ozemlje ob spodnji Krki takrat še ni bilo utrjeno in meja še ni bila zanesljiva. Stiki med vzhodom in kraji na tej strani Krke so bili živahni, to pričajo tudi kovnice denarja v Kostanjevici, Hrvaškem Brodu in tudi v Brežicah. Ob očitnih trgovinskih stikih med kraji ob spodnji Krki in Hrvaško oziroma Ogrsko lahko dopuščamo tudi možnost živahnejših kulturnih stikov. Francoska arhitektura je našla prav na Ogrskem izredno plodna tla.

Kostanjeviški samostan je imel vedno velike posesti, od katerih je živel. V urbarju iz prve polovice 14. stoletja je razvidno, da je samostan dobival davščine in dajatve iz 55 vasi, skupaj od 359 in pol kmetij in od dveh mlinov. Poleg številnih dajatev v naturi so morali njihovi podložniki opraviti 2.700 dni tlake, vsak kmet je moral v povprečju prebiti na tlaki dobra dva tedna v letu.

Tako je bilo včasih. Letos Kostanjevica slavi 725-letnico. Nekdaj se je to majhno, a nadvse lepo in prijetno mesto imenovalo "tolažba dežele", danes pa je znano kot kulturno središče, katerega glas gre po vsem svetu. **(Konec)**



Pogled iz zraka na nekdanji cistercijski samostan v Kostanjevici, v katerem je sedaj Galerija Božidar Jakac. Mogočni samostanski kompleks, ki je bil med vojno požgan, že več desetletij obnavljajo.



Recept

Mediteransko kosilo

Zdrave in pestre jedi iz Zdravilišča Strunjan

V Zdravilišču Strunjan, kjer pod vodstvom šefa kuhinje, prizadavnega **Braneta Eršega**, zelo skrbijo ne samo za zdravo, ampak tudi za pestro ter kraju in vlogi zdravilišča primerno prehrano, nam je tokrat kuharica **Anica Obštetar** pripravila izvrstno mediteransko kosilo, primerno za spomladanski in poletni čas; gre za jedi, ki jih lahko vsako zase ali skupaj pripravimo tudi za večerjo ali kakšen drug obrok.

Nadevan paradižnik na posteljici iz rukole postrežemo kot hladno uvodno jed, lahko pa ga pripravimo tudi kot toplo predjed. K tej jedi se lepo poda sok iz rdeče grenivke. Glavno jed pravzaprav sestavljata dve jedi, ki ju lahko vsako zase ob kakšni drugi priložnosti pripravimo tudi kot uvodno jed; to sta fiorentina krep in melanzani parmigiana s češnjami. K temu obroku strunjanski somelje **Štefan Bejek** priporoča kozarček višnjega vina, prav tako pa bo ta obrok lepo dopolnil svež rose.

Fiorentina krep so, preprosto povedano, nekakšni špinačni štrukeljčki s skuto, preliči z bešamelom.

Melanzane parmigiani pripravimo tako, da melanzane narežemo na kolobarje, posolimo in povaljamo v panirni masi iz

moke in vode ter na hitro ocvremo. Zložimo na pekač, premazan z olivnim oljem, prelijemo s paradižnikovo omako iz svežih paradižnikov, potresemo z naribanim parmezanom, povrh položimo rezino prešane šunke, nato dodamo še žlico paradižnikove omake in na to položimo tanko rezino sira mozzarella; vse skupaj malo solimo, poporamo, potresemo z origanom ter na hitro zapečemo v vroči pečici (7-10 min. pri 180° C). Pečeno pokapamo z olivnim oljem, potresemo s sesekljanim peteršiljem in ponudimo. Lahko tudi ohladimo in postrežemo kot hladno uvodno predjed. Poleg položimo šopek češenj.

Za **nadevan paradižnik** na posteljici iz rukole potrebujemo za 4 osebe: 4 srednje velike zrele paradižnike, 10 dag riža, 3 dag prešane šunke, prav toliko pršuta, 5 dag rukole, sol, poper, olivno olje, origano, česen, peteršilj, malo belega vina. Paradižnik izdobljemo in pripravimo za nadevanje. Nadev pripravimo tako, da riž skuhamo al dente in ga ohladimo. Šunko pršut, česen in peteršilj na drobno nasekljamo, dodamo origano, sol, poper, olivno olje in izdobljeno sredico paradižnika. To zmešamo in z maso nadevamo paradižnike. Damo na pekač, polijemo z olivnim



Slastno in zdravo mediteransko kosilo je pripravila kuharica Anica Obštetar, sicer Dolenjka, ki že dolgo živi in dela na Obali.

oljem, poškopimo z belim vinom in 10-12 minut. v pečici pečemo pri 200° C. Pečene paradižnike ohladimo, preden ponudimo, jih pokapamo z olivnim oljem in potresemo s sesekljanim peteršiljem. Lahko postrežemo tudi kot toplo predjed.

Za sladico so **jagode v sovinjonu**, kar pripravimo tako, da v sovinjon, kateremu smo dodali malo sladkorja, damo na četrtine narezane gojene jagode (še boljše cele gozdne), pustimo stati 2-3 ure in ponudimo hladno.

Dober tek in na zdravje!

Za reševalce nagradne križanke

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

- izdelke *Krkinge kozmetike* v vrednosti 15.000 tolarjev (darilo pokrovitelja Krke);
- nedeljsko kosilo za 4 osebe v gostilni Rog v Dolenjskih Toplicah;
- nedeljsko kosilo za 4 osebe v restavraciji Tango na Otočcu;
- 2 vstopnici za obisk wellness centra Balnea v Zdravilišču Dolenjske Toplice.

Rešene križanke pošljite do 5. avgusta 2003 na naslov: Krka Zdravilišča, d.o.o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom "nagrada križanka".

Rešitev križanke v prejšnji številki Vrelcev zdravja: BURŽOAZIJA, AKUMULATOR, KUPE, ABANO, ALEKS, ELAS, OREL, KULISA, ARZENAL, JERAJ, BELKA, AGAPA, AGA, STORNO, ANT, KNEZ, TOGA, PESTILO, RI, IR, NERV, AKADEM, NOJ, KORAR, KIDAČ, EMA, IGOR, KOCINA, NASIP, PAROTITIS, TNALA, AKUT, LAJT

Žreb je nagrade razdelil takole:

- nagrado, izdelke *Krkinge kozmetike* v vrednosti 15.000 tolarjev (darilo pokrovitelja Krke), prejmeta **Marija in Andrej Jenkole**, Zsavska 8, 4000 Kranj;
- nagrado, *nedeljsko kosilo za 4 osebe v gostilni Rog v Dolenjskih Toplicah*, prejme **Franc Kranjc**, Šešče 78a, 3312 Prebold;
- nagrado, *nedeljsko kosilo za 4 osebe v restavraciji Tango na Otočcu*, prejme **Ivanka Karpljuk**, Nad mlino 42, 8000 Novo mesto;
- nagrado, 2 vstopnici za obisk *Vitarij centra v Zdravilišču Šmarješke Toplice*, prejme **Katarina Lavš**, Peričeva 35, Ljubljana.

NAGRADNA KRIŽANKA



SESTAVIL: PETER UDIR	PRISTANIŠKO MESTO NA JUŽNI OBALI ANGLIJE	OBTEŽITEV, OBREME- NITEV	ČLOVEK, KI KAJ PREVAŽA Z BRODOM, BRODNIK	VIDNA SFERA ASTRALNEGA TELESA	RUDI ŠELIGO	ČAS, DOBA	ČLOVEK, KI JE SLABOKRVEN	IZNAJDIJEL DINAMITA (ALFRED)	ZABAVLJICE, PESNIŠKE PUŠČICE	GLAVNO MESTO GEORGIJE (ZDA)
OTROŠKA KNJIGA Z RISBAMI, NAMENJE- NIMI ZA BARVANJE										
OBRAB- LJENOST										
ZAREZA PRI SODU					ŠKAF ZGODNJE VINO					
ČLOVEK, KI RAZVAŽA LED (nekdoj) DESKA						KLIMAKTERIJ NEKD. SLOV. MANEKENKA (GAZIBARA)				

VRELCI ZDRAVJA VRELCI ZDRAVJA	LICITATOR	ZNESEK, KI SE PLAČA ZA NAROČENO BLAGO, STORITEV	SLANO JEZERO V KAZAH- STANU IN UZBEKISTANU	POSODA ZA SHRANJEVA- NJE MASTI LJAK, LJ			AMINO- BENZEN PRELAZ NA VELEBITU									
LETOPIS					OBRAMBNI ZID SOL KLOROVE KISLINE					JONES TOM MEDBANČNA PRODAJA ESKONTRANE MENICE						
DELAVKA, KI VARI							KIT. POLITIK (BIAO, +1971) VIŠINSKA TOČKA NA ZEMLJEVIDIH			MATI GRŠKIH BOGOV EGIPČ. BOG UMETNIKOV IN ROKODELCEV						
HRUP TRUŠČ, VPITJE						ZOFA, BLAZINJAK ZVEZNA DRŽAVA NA JUGU BRAZILJE					STRJENI DEL TEKOČE SNOVI		ŽENSKA, KI KRADE			
INČ, PALEC					TAPETA ROD 9 VRST TROPISKIH SADEŽEV					PREIZKUS GRAFIČNO ZNAMENJE ZA MNOŽENJE						
IVO ČARMAN			ENOTA ZA ČISTOST ZLATA SLOVEN. VIOLINIST (IGOR)				TEHTNICA	DRUŽBENA PLAST V INDIJI NEKDANJA SVOBODNA POSEST								
AMERIŠKA FEVKA (YOKO)				NARAVO- SLOVEC IZKOPAVANJE, KOPANJE						PODZEMNI ŽUŽKOJED OKR. ZA RIO DE JANEIRO						
NIZKOTNOST							SKUPNO IME ZA PREDINDO- EVROPSKA PLEMENA ERBIJ									
ION Z NEGATIVNIM NABOJEM					VINO IZ OKOLICE NEGOTINA											
ZAPORNICA, PREGRAJA					MESTO V ZAHODNI ROMUNIJI, OB REKI MURES					ORODJE ZA ODSTRA- NJEVANJE PRSTI S PLUGA						

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

Odgovorni urednik:

Jani Kramar

Uredniški odbor:

prof. dr. Jože Drinovec, Mojca Hočevar, Janez Kolarič, Nataša Novina, Vladimir Petrovič, Renata Zorman

Računalniški prelom in filmi:

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

Tisk: Delo TČR, d.d., Ljubljana