

UTRIP

JUNIJ 2020, ŠTEVILKA 25



PRIHODNOSTI



**OSREDOTOČENI SMO
NA DOSLEDNO IZVAJANJE
ZAČRTANE STRATEGIJE**

STABILNA DIVIDENDNA POLITIKA



Kolofon

Odgovorna urednica
Elvira Medved

Glavna urednica
Simona Gorjup

Avtorji člankov
zaposleni v Krki, tovarni zdravil, d. d.,
Novo mesto (Finančni sektor,
Korporativna ekonomika,
Marketing, Regija Slovenija,
Služba za odnose z javnostmi) in
v odvisni družbi Terme Krka

Fotografije
Andrej Križ, Jure Makovec,
Krkin arhiv, arhiv Term Krka,
Adobe Stock

Lektoriranje
Marta Anžlovar, Ksenija Kosem

Tisk
Tiskarna Vek Koper d. o. o.

Naklada
47.750 izvodov

Produkcija
Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
Slovenija

Poštnina je plačana
pri pošti 8001 Novo mesto.

Publikacijo Utrip prihodnosti ste prejeli,
ker ste delničar Krke, d. d., Novo mesto.
Krka si v skladu s politiko upravljanja
družbe prizadeva za redno in celovito
komunikacijo s svojimi delničarji, s ka-
tero krepimo Krkino poslovno zgodbo.
Krka varuje osebne podatke v skladu
z veljavnimi predpisi s področja varova-
nja osebnih podatkov. Politika družbe
o varovanju osebnih podatkov in pra-
vice posameznikov so dostopne na
www.krka.si.

Uspešno poslovanje skupine Krka v vseh razmerah

LETO 2019

Poslovanje skupine Krka je bilo dobičkonosno.



Prihodki od prodaje
1 milijarda 493,4 milijona EUR
+12 %



Čisti dobiček
244,3 milijona EUR
+40 %



Dobiček iz poslovanja,
povečan za amortizacijo (EBITDA)
385,4 milijona EUR
+12 %



Dobiček iz poslovanja (EBIT)
274,2 milijona EUR
+18 %



Vodilne prodajne regije
Vzhodna Evropa
Srednja Evropa
Zahodna Evropa



Novi registrirani izdelki
20 izdelkov v 43 farmacevtskih
oblikah in jakostih



Vlaganja v raziskave in razvoj
10,2 % prihodkov od prodaje



Ključna naložba
Razvojno-kontrolni center 4
55,6 milijona EUR



PRVO ČETRTLETJE 2020

Poslovanje skupine Krka je bilo v znamenju dobre prodaje in dobička.



Prodaja
462,9 milijona EUR
+22 %



Čisti dobiček
85,2 milijona EUR
+21 %



Rast v vseh prodajnih regijah
Srednja Evropa +32 %
Jugovzhodna Evropa +27 %
Vzhodna Evropa +25 %
Zahodna Evropa +12 %
Čezmorska tržišča +7 %
Slovenija +6 %

Načrti za leto 2020

- Načrtujemo prodajo v višini 1 milijarde 520 milijonov EUR in dobiček v višini dobrih 210 milijonov EUR.
- Za naložbe v povečanje in posodobitev proizvodnih zmogljivosti in infrastrukture bomo namenili 134 milijonov EUR.
- V Sloveniji in tujini bomo število zaposlenih povečali za 3 %.

Celotni poročili o poslovanju Krke v letu 2019
in v prvem četrtletju leta 2020 lahko prebe-
rete na www.krka.si.

OSREDOTOČENI SMO NA DOSLEDNO IZVAJANJE ZAČRTANE STRATEGIJE

►SIMONA GORJUP ►FOTO: ANDREJ KRIŽ

Skrbno načrtovana in natančno izvedena poslovna strategija je ključnega pomena za Krkin dolgoročni razvoj in obstoj v zelo konkurenčnem generičnem farmacevtskem okolju. Krka dokazuje, da je na pravi poti, pravi njen dolgoletni predsednik uprave in generalni direktor Jože Colarič. Globalna pandemija je družbo še okrepila in povečala njeno učinkovitost. Krka s svojimi poslovnimi rezultati presega načrte in optimistično zre v prihodnost.

ZA KRKA JE BILO LETO 2019 ZELO USPEŠNO. NAČRTI SO BILI PONOVRNO PRESEŽENI.

Za nami je res uspešno leto. Dobro smo izkoristili tržne razmere in zabeležili skoraj 1,5 milijarde EUR prihodkov, kar je nov rekord v zgodovini poslovanja podjetja. Prodajo izdelkov in storitev smo povečali za 12 %. Povečala se je v vseh šestih prodajnih regijah. Z izvozom smo ustvarili 94 % prihodkov od prodaje. Če odšteto storitve Term Krka, smo v Sloveniji prodali le 3,5 % izdelkov, vse ostale smo izvozili na več kot 70 trgov po svetu. Največ smo prodali v Vzhodni Evropi, kjer je ključni trg Ruska federacija. V regiji Srednja Evropa smo prodajo najbolj povečali na Poljskem, ki je tudi eden od naših ključnih trgov. Ponosni smo, da svoj položaj krepimo na zahodnoevropskih tržiščih, na katera smo vstopali kasneje, neposredno šele pred 10 do 15 leti. Tudi Nemci in Skandinavci vse bolj čislajo kakovost naših izdelkov in zanesljivost dobav. Kar 84 % prodaje dosegamo z zdravili na recept, ki jih prodajamo pod lastnimi blagovnimi znamkami. Izjemne prodajne številke so se odrazile tudi v dobičkonosnosti poslovanja, saj je dobiček iz poslovanja zrasel za 18 %, čisti dobiček pa kar za 39 %, na 244,3 milijona EUR. V letu 2019 so na poslovne rezultate poleg makroekonomske situacije pozitivno vplivale visoke vrednosti tečajev nekaterih valut, še posebno ruskega rublja.

ZAGOTOVO IZJEMNO LETO IN RAZLOG ZA ZADOVOLJSTVO DELNIČARJEV. NE MOREMO PA MIMO ZAČETKA LETOŠNJEGA LETA, KO JE GLOBALNA PANDEMIJA COVIDA-19 PRAKTIČNO ČEZ NOČ SPODREZALA NOGE EKONOMIJAM PO SVETU. KAKO SE JE Z NJO SOOČILA KRKA?

Pandemija je zamajala temelje svetovnega gospodarstva, pokazala, kako ranljivo je človeštvo, in potrdila, da je zdravje naše največje bogastvo. V Krki smo se nemudoma lotili obvladovanja tveganj na sanitarnem in zdravstvenem področju ter spremljali ukrepe, ki so jih sprejeli naši kitajski partnerji in italijanska podjetja. V Krki zaposleni zdravniki in mikrobiologi ves čas sodelujejo s službo, ki skrbi za varnost in zdravje pri delu, da lahko poslovne procese organiziramo varno. Ukrepi, kot so merjenje temperature, razkuževanje rok in površin, varnostna razdalja, uporaba zaščitnih sredstev, so čez noč postali stalnica. Postopke smo uskladili in jih redno pregledujemo s specialisti medicine dela. Pripravili smo navodila in priporočila za odgovorno ravnanje zaposlenih v podjetju in zunaj njega ter jih med epidemijo skušali čim bolj motivirati. Številne obiske, dogodke in izobraževanja smo izpeljali v e-obliki. Tudi s partnerji sodelujemo prek sodobnih komunikacijskih orodij.

BODO ZARADI PANDEMIJE SPREMENJENI POSLOVNI NAČRTI ZA LETO 2020?

Potek dogodkov, povezanih s covidom-19, je nepredvidljiv, vendar o spremembi načrtov za zdaj ne razmišljamo. S hitrim, odločnim in sistematičnim pristopom smo zagotovili, da so ključni delovni procesi potekali nemoteno. Proizvodnja in zagotavljanje zdravil bolnikom se nista ustavila niti za en dan. Povpraševanje po Krkinih izdelkih se je v prvem trimesečju zelo povečalo in smo mu z dobavami sledili. Poslovni rezultati so presegli načrte, saj smo prodajo glede na lansko prvo četrtnje povečali za 22 %, dobiček pa za 21 %. V drugem četrtnju se povpraševanje umirja, zato računamo, da bomo na letni ravni poslovali v skladu z načrti.

KAKŠEN POSLOVNI MODEL BO PO VAŠEM MNENJU V TEH NEGOTOVIH RAZMERAH NAJPRIMERNEJŠI?

Veliko podjetij je doživelo velik padec naročil in s tem prihodkov, številna so imela težave z dobavami surovin, materialov in polizdelkov, nekatera so morala zaradi socialnega distanciranja spremeniti poslovne modele. Po naših ocenah imajo precejšnja prednost tisti proizvajalci, ki večino razvojnih, proizvodnih in prodajnih faz pokrijejo sami in torej niso zelo odvisni od podizvajalcev. V Krki temu pristopu pravimo vertikalna integracija. Prednost bodo imela podjetja, ki niso zadolžena, saj lažje prenašajo nihanja prihodkov in podaljševanje plačilnih rokov. Pomembna je prisotnost v različnih državah in regijah, predvsem pa so ključni kakovostni, varni in učinkoviti izdelki, po katerih obstaja povpraševanje. V Krki radi poudarimo svojo vertikalno integriranost in zavezanost kakovosti.

KRKA BO TUDI LETOS ORGANIZIRANO ZBIRALA POOBLASTILA ZA GLASOVANJE NA SKUPŠČINI. ZAKAJ JE DOBRO, DA DELNIČARJI SVOJ GLAS NA SKUPŠČINI POVERIJO ENEMU OD KRKINIH POOBLAŠČENCEV?

Precej delničarjev se skupščin ne udeležuje, kar pomeni, da ne uveljavijo ene od svojih pravic, pravice do glasovanja. Razlogi so različni: nekateri se jih nimajo časa udeležiti, še posebno, če imajo delnice več družb, drugi se morda ne želijo ukvarjati s postopki, letos se razlogom pridružuje bojazen pred koronavirusom. Vseeno pa lahko sodelujejo, če pooblastijo pooblaščenca, da glasujejo v njihovem imenu in po njihovih navodilih. Pooblastila smejo zbirati različne organizacije in posamezniki, ki jih uporabijo, kot menijo, da je najbolje. Mi zagovarjamo, da se pooblastijo ljudje, katerih karierna in življenjska pot je tesno prepletena s Krko, zato smo vse delničarje povabili, da za glasovanje pooblastijo predlagane pooblaščenca.

KRKA JE BILA VEDNO DRUŽBENODGOVORNO PODJETJE. BO TO OSTALA TUDI V PRIHODNJE?

Vsekakor. Krka že leta razume, da je del okolja, v katerega mora tudi vračati. Sonaravni in trajnostni razvoj družbe z okoljem je nujen za uspešno dolgoročno poslovno zgodbo. Enakovreden poudarek dajemo okoljskim, družbenim in ekonomskim dosežkom. Nenehno vlagamo v naložbe za varovanje okolja, imamo posebno strategijo upravljanja energije, zaposlene neprestano izobražujemo, podpiramo mlade talente in znanstvenike, razna dobrodelna, športna in kulturno-umetniška društva ter si prizadevamo za visoke standarde korporativnega upravljanja in transparentnega poročanja. Partnerske odnose gradimo z vsemi deležniki, se pravi z delničarji, kupci, dobavitelji in zaposlenimi. Kot družbenoodgovorno podjetje svoje temeljno poslanstvo živeti zdravo življenje uresničujemo na več področjih.

TEČAJ KRKINE DELNICE JE LANI ZRASEL KAR ZA 26,6 %. KRKINI DELNIČARJI SO BILI VEDNO ZADOVOLJNI TUDI Z DIVIDENDNO DONOSNOSTJO. BODO TUDI LETOS?

Krka je finančno stabilno podjetje. Močan denarni tok, ki ga ustvarja s poslovanjem, več kot zadošča za pokrievanje tekočih stroškov poslovanja, za vlaganja v nove projekte ter v raziskave in razvoj. Neto profitna marža in donos na kapital sta se v zadnjih letih povečevala. Družba je povsem nezadolžena. To ji omogoča, da ohranja dolgoročno dividendno politiko in za dividende vsako leto nameni vsaj 50 % dobička preteklega leta, uprava in nadzorni svet pa sta tudi predlagala, da skupščina sprejme nov triletni program odkupa lastnih delnic. Za letos delničarjem predlagamo, da na skupščini sprejmejo sklep o izplačilu 4,25 EUR bruto dividende na delnico, kar je tretjina več kot lani. Verjamem, da je družba tudi v prihodnje sposobna vzdrževati tako finančno kondicijo, zato ostajamo pri dosednji dividendni politiki in odkupu lastnih delnic.

Za nami je res uspešno leto. Dobro smo izkoristili tržne razmere in zabeležili skoraj 1,5 milijarde EUR prihodkov, kar je nov rekord v zgodovini poslovanja podjetja.

S hitrim, odločnim in sistematičnim pristopom smo zagotovili, da so ključni delovni procesi potekali nemoteno. Proizvodnja in zagotavljanje zdravil bolnikom se nista ustavila niti za en dan.

KRKINIH LETOŠNJIH TOP 5 TRGOV

►SIMONA GORJUP ►FOTO: KRKIN ARHIV

Skoraj 95 % prihodkov od prodaje ustvarimo zunaj Slovenije. V svojih šestih prodajnih regijah smo povezani s kupci in uporabniki naših izdelkov in storitev na več kot 70 trgih. S Krkinimi zdravili se vsak dan zdravi 50 milijonov bolnikov. Letos smo prodajo povečali v vseh prodajnih regijah in na večini trgov, med najuspešnejše pa so se uvrstili Poljska, Ruska federacija, Ukrajina, Nemčija in skandinavski trgi.

Krka se je iz majhnega farmacevtskega laboratorija, ustanovljenega leta 1954, razvila v mednarodno farmacevtsko poslovno skupino, ki jo poleg matične družbe v Sloveniji sestavljajo odvisne družbe in predstavništva v več kot 40 državah z več kot 12.700 zaposlenimi na različnih koncih sveta. Od nekdaj smo vlagali v razvoj in raziskave ter gradili tovarne doma in po svetu, pozneje pa vzpostavljali vertikalno integrirano proizvodnjo in ob tem nenehno širili marketinško-prodajno mrežo.

Danes uspešno vstopamo na nove trge, z naložbami pa svoj položaj še krepimo. Prisotni smo v Sloveniji in na generičnih farmacevtskih trgih zahodne, vzhodne, srednje in jugovzhodne Evrope, vse bolj pa tudi na čezmorskih trgih – predvsem na Srednjem in Daljnem vzhodu, v Afriki in Srednji Ameriki. V prihodnje se bomo krepili tudi na Kitajskem, načrtno pa spremljamo dogajanje v vseh poslovnih okoljih ter nenehno iščemo nove priložnosti.



POLJSKA

- Krkin vodilni trg v regiji Srednja Evropa.
- Na njem smo prisotni več kot 45 let.
- Od leta 2001 imamo v Varšavi proizvodni obrat.
- Uvrščamo se med vodilne tuje generične proizvajalce zdravil.
- V prvih treh mesecih letos smo prodajo povečali za 32 %.*



RUSKA FEDERACIJA

- Krkin vodilni trg v regiji Vzhodna Evropa.
- S 140 milijoni prebivalcev in več kot 300 milijoni EUR letne prodaje je največji posamični trg.
- Več kot 80 % izdelkov, namenjenih za prodajo na ruskem trgu, proizvedemo v obratih Krka-Rus.
- Smo vodilni ponudnik zdravil na recept v lekarnah.
- V prvih treh mesecih letos smo prodajo povečali za 25 %.*



NEMČIJA

- Krkin najpomembnejši trg v regiji Zahodna Evropa.
- Jeseni 2007 smo prevzeli podjetje TAD Pharma v Cuxhavnu.
- Ključni prodajni izdelki so zdravila za bolezni srca in žilja, bolezni osrednjega živčnega sistema ter bolezni prebavil.
- Po količini prodanih izdelkov ostajamo vodilni ponudnik sartanov.
- Prek TAD Pharme izvažamo tudi na trge Srednjega vzhoda (Irak, Libanon) in na Kitajsko.
- V prvih treh mesecih letos smo prodajo povečali za 42 %.*



SKANDINAVIJA

- Na trgu smo navzoči več kot 20 let.
- Prvi izdelek (enalapril) smo lansirali leta 1997 na Danskem.
- Prodaja poteka pretežno prek naših podjetij Krka Sverige in Krka Finland.
- Vodilni trg je Švedska, sledijo Danska, Finska, Norveška in Islandija.
- V prvih treh mesecih letos smo prodajo povečali za 31 %.*



UKRAJINA

- Krkin drugi največji trg v regiji Vzhodna Evropa.
- Na njem smo prisotni od leta 1992.
- Uvrščamo se med vodilne tuje ponudnike generičnih zdravil.
- Lanska prodajna rast je bila večja od rasti celotnega trga.
- V prvih treh mesecih letos smo prodajo povečali za 33 %.*

* Odstotek povečanja se nanaša na enako obdobje v letu 2019.

Z VERTIKALNO INTEGRACIJO DO IZSTOPAJOČE KAKOVOSTI IN INOVATIVNOSTI

- Nadzor kakovosti v vseh fazah produktnega cikla.
- Usklajeno delovanje razvojno-raziskovalnih in proizvodno-kontrolnih funkcij.
- Višja stopnja inovativnosti.
- Hiter vstop na trg.
- Velika prilagodljivost lokalnim posebnostim in potrebam bolnikov.
- Interdisciplinarni strokovni timi.
- Prenos znanja v vseh smereh.
- Inovativna generična zdravila vrhunske kakovosti.
- Zmanjševanje tveganj in odvisnosti od tretjih.

NAŠI TEMELJI ZA RAST TRŽNIH DELEŽEV

- Vsestranska kakovost.
- Vertikalno povezani poslovni procesi.
- Inovativni generični farmacevtski izdelki.
- Vlaganje v znanje in zmogljivosti.
- Širjenje ponudbe.
- Prilagajanje lokalnim potrebam.
- Hiter prihod na trg.
- Hitra dobava izdelkov.

- obvladujoča družba
- odvisna družba
- predstavništvo

NADALJEVANJE STABILNE DIVIDENDNE POLITIKE

► BOJANA PRIŠEL-ZRILIĆ ► FOTO: KRKIN ARHIV

Predlagana je dividenda v višini 4,25 evra bruto na delnico, kar je 32,8 % več kot lani.

Krkina uprava in nadzorni svet (NS) sta skupščini predlagala, da se letos za izplačilo dividend nameni 4,25 EUR bruto na delnico, kar predstavlja 32,8-odstotno rast glede na predhodno leto. Izplačilo se bo začelo 23. 7. 2020, in sicer glede na stanje vpisov v delniško knjigo, vodeno pri KDD – Centralni klirinško depotni družbi, d. d., Ljubljana (KDD), na dan 22. 7. 2020.

Glede na stanje v registru imetnikov Krkinih delnic na presečni dan 22. 7. 2020 bo KDD še isti dan razporedila bruto dividende svojim članom, pri katerih imajo delničarji odprte trgovale ali skrbniške račune.

Dolgoročna dividendna politika družbi Krka narekuje, da za dividende vsako leto nameni najmanj 50 % čistega dobička večinskih lastnikov. Za razliko od mnogih družb, ki so bile zaradi pandemije primorane zmanjšati višino dividende ali celo opustiti njihovo izplačilo, Krka svoje dividendne politike ni spreminjala. Dosega načrtovane poslovne rezultate, je visoko kapitalizirana in finančno stabilna ter brez dolga. Denarni tok iz poslovanja zadostuje za pokrivanje tekočega poslovanja, vseh naložbenih potreb ter vlaganj v raziskave in razvoj. Glede na stabilnost poslovanja, doseganje poslovnih rezultatov in načrte bo družba tudi v prihodnje ohranila začrtano dividendno politiko.

NADALJEVANJE RASTI DIVIDEND

Če bo predlog uprave in NS o izplačilu dividend sprejet tudi na skupščini, bo to pomenilo, da se je bruto dividenda na delnico v obdobju 2010–2020 vsako leto povečala v povprečju za 14,5 %. Glede na vrednost Krkine delnice konec maja 2020 je dividendna donosnost 5,3-odstotna.

Delničarji bodo o letošnji dividendi odločali na 26. redni skupščini, ki bo 9. julija.

KDO JE UPRAVIČEN DO DIVIDEND?

Do dividend so upravičeni tisti delničarji, ki bodo na **presečni datum, to je 22. 7. 2020**, v centralnem registru pri KDD vpisani kot lastniki Krkinih delnic.

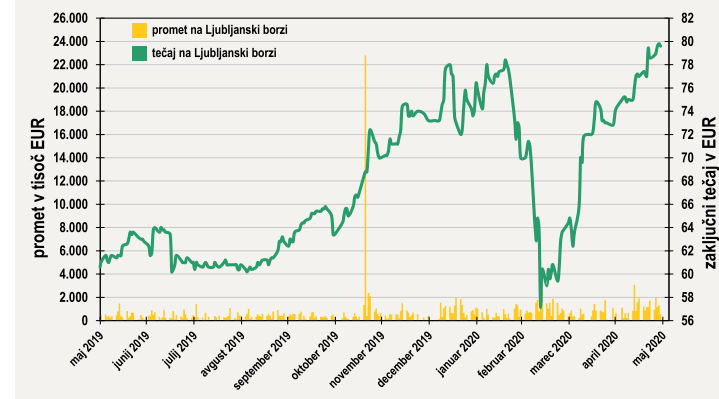
Presečni datum je objavljen v **sklicu 26. skupščine**. Na podlagi tega sklica je Ljubljanska borza kot **prvi trgovni dan brez upravičenosti do dividend** določila 21. 7. 2020. To pomeni, da delničarji, ki bodo Krkine delnice kupili 21. 7. 2020 ali kasneje, ne bodo upravičeni do letošnjih dividend za novopridobljene delnice.

Osnova za dejansko izplačilo dividend je sklep 26. skupščine o višini in datumu izplačila dividend, ki ga sprejmejo delničarji na skupščini.

Krkina delnica ostaja daleč najprometnejši vrednostni papir na Ljubljanski borzi. V zadnjem letu je bil povprečni dnevni promet s Krkino delnico na Ljubljanski borzi 0,9 milijona EUR. S Krkino delnico se trguje tudi na Varšavski borzi.

Tečaj Krkine delnice se je v opazovanem obdobju zvišal za 30 %. Nemoteno poslovanje podjetja v času pandemije in veljavnosti najstrožjih ukrepov zaradi covid-19 ter preseganje načrtovanih poslovnih rezultatov se je odrazilo tudi v gibanju tečaja delnice. Ta je med pandemijo zabeležil kratkoročni padec, a se je kmalu zatem zopet približal 10-letnemu vrhu in ga v začetku meseca junija tudi preseegel. V omenjenem obdobju je bilo moč opaziti povečan obseg trgovanja z delnico, kar odraža veliko zaupanje vlagateljev v družbo Krka in njeno prihodnje poslovanje.

Gibanje vrednosti Krkine delnice na Ljubljanski borzi



NADALJUJEMO Z NAKUPI LASTNIH DELNIC IN UPORABLJAMO VZDRŽEVALCA LIKVIDNOSTI NA LJUBLJANSKI BORZI

Finančno stabilna podjetja pri alokaciji kapitala poleg izplačila dividend uporabljajo tudi programe odkupa lastnih delnic, ki ga Krka izvaja že več let. Krkina uprava je skupščini delničarjev tudi letos predlagala sklep o sprejetju novega triletnega programa odkupa lastnih delnic. Z njegovim izvajanjem se povečuje donos na kapital družbe in dobiček na delnico.

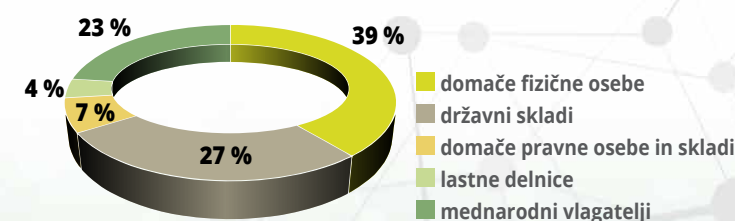
Od 1. 2. 2019 je pri trgovanju s Krkino delnico na Ljubljanski borzi vzpostavljena tudi storitev vzdrževanja likvidnosti. Vzdrževalec likvidnosti je član borze, ki z obveznim dnevnim zagotavljanjem omejenih naročil za nakup in prodajo na trgu v določenem tečajnem razmiku ter sklepanjem poslov na podlagi teh naročil v svojem imenu in za svoj račun zagotavlja dodatno likvidnost pri trgovanju s Krkinimi delnicami. Posledično je tržnim udeležencem zagotovljena bolj poštena tržna cena, saj se zmanjšuje razmik med ponudbo in povpraševanjem po delnicah, povečuje njihova likvidnost ter zmanjšuje dnevno nihanje tečaja. Primerjava z obdobjem pred tem je pokazala, da se je z vzpostavljenim sistemom vzdrževanja likvidnosti promet z delnico povečal, razmik med ponudbo in povpraševanjem pa zmanjšal. Opaziti je bilo moč tudi manjše nihanje vrednosti delnic. Vzdrževalec likvidnosti je svoje storitve opravljal neprekinjeno tudi v času največje nestanovitnosti tečajev ob razglasitvi pandemije.

Krka si vseskozi prizadeva za najvišje standarde poročanja in transparentnosti poslovanja, zato nenehno vzdržuje stike z vlagatelji po celem svetu. Konec leta 2019 smo prejeli nagrado Ljubljanske borze za najboljše odnose z vlagatelji, kar dokazuje, da delujemo uspešno in upravičujemo zaupanje vlagateljev.

KDO SO KRKINI DELNIČARJI?

Največja skupina delničarjev so domače fizične osebe, ki jih je več kot 47.000 in imajo 39 % Krkinih delnic. Lastniški delež mednarodnih vlagateljev znaša 23 %. Največji posamični delničarji ostajajo državna sklada Slovenski državni holding in Kapitalska družba ter Republika Slovenija. Deset največjih delničarjev razpolaga z 42 % Krkinih delnic.

Struktura delničarjev na dan 29. 5. 2020



26. SKUPŠČINA DELNIČARJEV

Redna skupščina delničarjev Krke, d. d., Novo mesto bo v četrtek, 9. julija 2020, ob 13. uri v Hotelu Šport na Otočcu. Uprava in NS sta delničarjem predlagala, naj na skupščini sprejmejo sklep o uporabi bilančnega dobička in za dividende namenijo 4,25 EUR bruto na delnico.

Delničarji se bodo na skupščini seznanili z letnim poročilom uprave, prejemki članov uprave in NS, revizorjevim poročilom ter poročilom NS o rezultatih preveritve letnega poročila za leto 2019 in njegovi potrditvi. Odločali bodo tudi o podelitvi razrešnice upravi in NS za leto 2019 in pooblastilo za pridobivanje lastnih delnic. Izvolili bodo nove člane NS, predstavnike delničarjev.

Skupščine se v skladu z njenim sklicem lahko udeležijo delničarji, njihovi pooblaščenici in zastopniki. Sklic skupščine in drugo pripadajoče gradivo je javno dostopno na spletni strani www.krka.si in na sedežu družbe.

Družba Krka z organiziranim zbiranjem pooblastil delničarje že vrsto let spodbuja k aktivnemu in odgovornemu izvrševanju njihovih pravic. Zaradi pandemije koronavirusa, predvsem pa v skrbi za vašo varnost in zdravje, vas letos še posebej spodbujamo, da izberete to možnost. Tako lahko delničarji odgovorno in brez osebne udeležbe uveljavljate svojo pravico do glasovanja na skupščini.

Še niste uredili prenosa vrednostnih papirjev z ukinjenih registrskih računov?

Zakon o nematerializiranih vrednostnih papirjih (ZNVP-1) je imetnikom vrednostnih papirjev določil rok za prenos papirjev z registrskega računa na trgovni račun. Rok se je iztekel 1. 1. 2017. S potekom roka so bili registrski računi ukinjeni, vendar vrednostni papirji niso bili izbrisani, imetniki teh vrednostnih papirjev pa so izgubili glasovalno pravico in pravico do izplačila dividend.

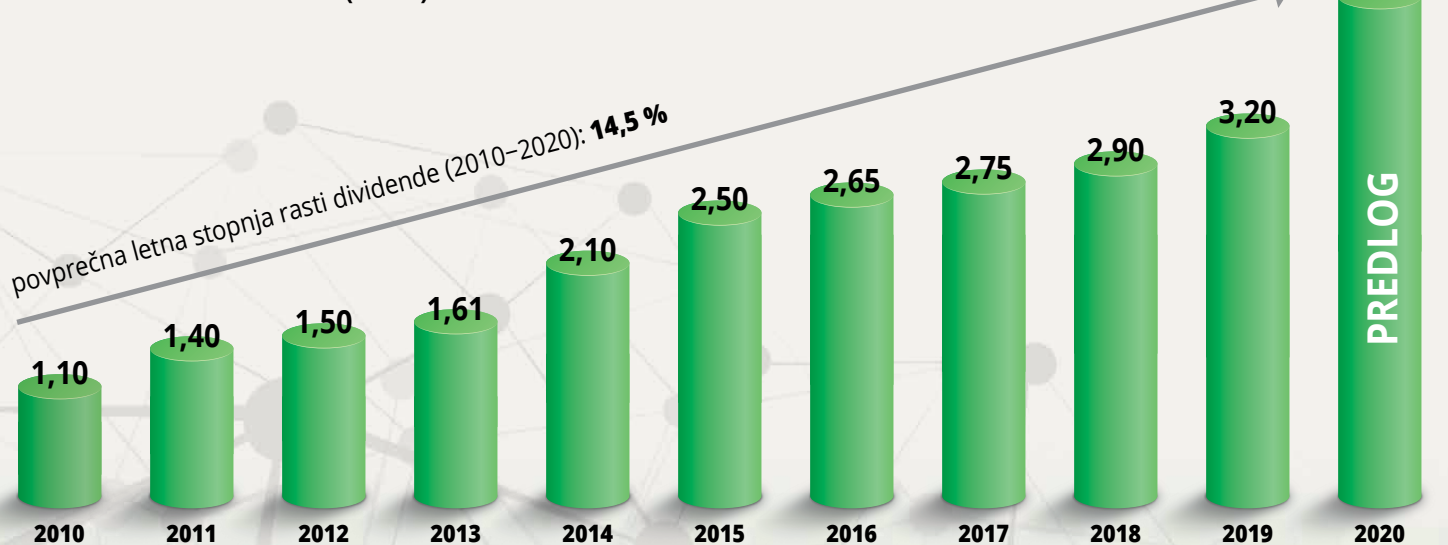
Z novelo Zakona o nematerializiranih vrednostnih papirjih (ZNVP-1B) se je položaj delničarjev, ki svojih vrednostnih papirjev še niso prenesli z ukinjenih registrskih računov, spremenil.

Upravičenci do vključno 31. 12. 2021 še lahko zahtevajo prevzem vrednostnih papirjev, vendar brez preteklih donosov ali drugih izplačil. Po tem datumu bodo izgubili tudi vrednostne papirje.

S pravočasnim odzivom si ti imetniki še lahko povrnejo tako glasovalne pravice kot pravice do bodočih dividend in dolgoročno ohranijo lastništvo delnic.

Za prevzem delnic morajo imetniki pri borznem članu odpreti trgovni račun, nato pa na KDD dati Zahtevo za prevzem vrednostnih papirjev. Podpis imetnika na zahtevi mora biti notarsko ali upravno overjen. Zahteva in podrobnejše informacije so na voljo na spletni strani KDD (<https://www.kdd.si/imetniki/ukinitve-registrskih-racunov>).

Bruto dividenda na delnico (v EUR)



VSAK DAN SMO OSREDOTOČENI NA KAKOVOST

► ZVONE SIMONČIČ ► FOTO: KRKIN ARHIV

Zaupanje v Krkine izdelke se začne v naših laboratorijih in proizvodnih obratih, kjer vsak dan nastajajo. Kakovost in znanje sta naši zavezi, zdravje ljudi pa naša motivacija.

Povpraševanje po Krkinih generičnih zdravilih se povečuje predvsem zaradi njihove inovativnosti in visoke kakovosti, pa tudi zato, ker smo se spodobni hitro prilagoditi posameznemu trgu in ker so naši izdelki cenovno dostopni.

RAZVOJ JE SRCE POSLOVNEGA MODELA

Notranje analize kažejo, da vrhunsko kakovost zdravil dosegamo na osnovi svojega poslovnega modela, katerega hrbtenico predstavljata prav celovita kakovost in lastni razvoj. Vertikalno integrirani procesi nam omogočajo, da vsestransko nadzorujemo kakovost v celotnem ciklu izdelka – od razvoja zdravilne učinkovine in farmacevtske oblike do proizvodnje učinkovine in končnega izdelka.

Razvijamo se kot inovativno generično farmacevtsko podjetje, zato je v središču vertikalno integriranega poslovnega modela naša razvojno-raziskovalna dejavnost. Lani ji je dal dodaten zagon nov visokotehnološki Razvojno-kontrolni center 4, namenjen za razvojno dejavnost in zagotavljanje kakovosti. S sodobnimi zmogljivostmi smo izboljšali pogoje za razvoj inovativnih generičnih izdelkov, z več kot 300 novimi instrumenti in lastnimi tehničnimi rešitvami pa še povečali kakovost.

Kakovost in varnost zdravil spremljamo v njihovem celotnem življenjskem ciklu, ne le ob sproščanju na trg. Njihova terapevtska varnost in učinkovitost sta potrjeni s kliničnimi raziskavami, ki so dodana vrednost Krkinih zdravil. V nekaterih primerih izvajamo raziskave o medsebojnem delovanju posameznih zdravil in vplivu molekul na okolje. Za vsako zdravilo spremljamo in vrednotimo neželeno učinke. Z označevanjem zagotavljamo popolno sledljivost zdravila od proizvodnje do bolnika. Priložnosti za nova zdravila prepoznavamo na podlagi medicinskega, patentnega, regulatornega in razvojnega vrednotenja, pri tem pa dajemo velik pomen medicinskemu vrednotenju posamezne molekule.

NAPREDNE FARMACEVTSKE OBLIKE IN INOVACIJE

Samostojno razvijamo in izdelujemo zdravila, ki so terapevtsko enakovredna originatorskim. Inovativni postopki nam omogočajo, da so naši izdelki najsodobnejši, ustrezajo najvišjim zahtevam standardom kakovosti in so obenem cenovno dostopni.

V razvoj zdravil uspešno uvajamo inovativne razvojne pristope in metode, ki jih neprestano nadgrajujemo. S pomočjo digitalnih tehnologij povečujemo število analiz in zbiramo zanesljive

podatke o vseh pomembnih lastnostih zdravil. Tako na osnovi sistematičnih raziskav in ciljanega razvoja v izdelke vgrajujemo najnovejša strokovna in znanstvena spoznanja. Pri tem zelo uspešno sodelujemo z zunanjimi razvojno-raziskovalnimi ustanovami in tako vzajemno dopolnjujemo lastno znanje in razvojne rezultate. Vse to nam omogoča, da za bolnike razvijamo izdelke z dodano vrednostjo ter jih trgu ponudimo prvi ali med prvimi. Zaradi kroženja strokovnega znanja in izkušenj smo zgodaj prepoznali pomen naprednih farmacevtskih oblik. Za lažjo odločitev o najprimernejšem zdravljenju dajemo zdravnikom na voljo različne oblike, jakosti in kombinacije zdravilnih učinkovin. Izstopamo z dosežki na področju kombiniranih zdravil in zdravil s podaljšanim sproščanjem, ki prinašajo boljši nadzor zdravljenja, saj zmanjšujejo število odmerkov, nekatera pa omogočajo tudi sočasno zdravljenje dveh bolezni.

Krka je po enem letu še vedno edina v Evropi, ki proizvaja zdravilo, v katerem so združene zdravilne učinkovine perindopril, indapamin in rosuvastatin, z njim pa omogoča sočasno zdravljenje zvišanega krvnega tlaka in maščob v krvi. Ko so nova evropska priporočila (2018) kot prvo izbiro pri zdravljenju zvišanega krvnega tlaka uvedla kombinirane tablete, je imela Krka na trgu že 22 kombiniranih zdravil v 76 jakostih.

MED PANDEMIJO SMO ZAGOTOVILI NEPREKINJENO POSLOVANJE

► GREGOR REDEK ► FOTO: KRKIN ARHIV

Po razglasitvi pandemije covida-19 smo v skupini Krka sprejeli vse potrebne ukrepe za zaježitev širitve okužbe, da bi zaščitili zdravje zaposlenih in poslovali neprekinjeno. S tem smo zagotovili, da ni prišlo do prekinitev v oskrbovalni verigi in pomanjkanja zdravil na svetovnih trgih.

Da bi zmanjšali sanitarno in zdravstveno tveganje, smo procese prilagodili tako, da je bila zagotovljena socialna distanca, pri delu smo uporabljali vsa zaščitna sredstva. Pristojne službe so za zaposlene pripravile vrsto navodil in priporočil za izvajanje delovnih procesov in odgovorno obnašanje tako v podjetju kot doma.

Predsednik uprave in generalni direktor Jože Colarič je ob tej priložnosti povedal: »Po razglasitvi pandemije smo v skupini Krka sprejeli vse potrebne ukrepe za zaježitev širitve okužbe, da bi zaščitili zdravje zaposlenih in poslovali neprekinjeno. S tem smo zagotovili, da ni prišlo do prekinitev v oskrbovalni verigi in pomanjkanja naših zdravil na svetovnih trgih, kar je za nas pomembno poslanstvo. Pri tem gre velika zahvala zaposlenim, ki so s svojim požrtvovalnim delom omogočili, da je podjetje v teh nepredvidljivih časih poslovalo nemoteno in doseglo začrtane cilje. Krkin vertikalno integrirani poslovni model se je tudi tokrat pokazal kot učinkovit pri obvladovanju poslovnih procesov.«

Da bi tveganje dodatno zmanjšali, smo v Sloveniji v obdobju od 16. marca do 14. aprila odredili začasno čakanje doma staršem otrok, starih do 10 let, nosečnicam in zaposlenim s kroničnimi boleznimi, ki spadajo v rizične skupine. Sodelavcem, ki so delali od doma, smo omogočili dostop do IT-sistemov in storitev. Tako so bili ves čas dose-

gljivi in so lahko nemoteno delali. Delo v Krkinih proizvodnih obratih v tujini je potekalo brez zastojev, ravno tako distribucija, marketinško-prodajni procesi pa so se izvajali različno, predvsem z uporabo e-orodij, odvisno od ukrepov v posamezni državi. V Sloveniji je od začetka maja večina zaposlenih prisotna na delovnih mestih. Upoštevajo se strogi varnostni ukrepi za preprečevanje in zmanjšanje vpliva novega virusa.

DELO JE POTEKALO RELATIVNO NORMALNO

Povprečna dnevna proizvodnja končnih izdelkov v skupini Krka se v tem času ni bistveno spremenila. Nabava surovin in repromateriala je potekala relativno normalno. Kontrola in zagotavljanje kakovosti izdelkov sta potekala nemoteno. Razmere za promocijo izdelkov so se zaradi ukrepov socialnega distanciranja spremenile, vendar so strokovne službe svoje delo prilagodile in se bolj zanašale na stike prek e-tehnologije.

V logistiki nepremostljivih težav ni bilo, zaznali pa smo podaljšanje kopenskih transportnih poti, pomanjkanje kontejnerjev v pomorskem tovornem prometu in omejitve v letalskem tovornem prometu.

Krkin vertikalno integrirani poslovni model z razvojem, kontrolo kakovosti, dobro organizirano

oskrbovalno verigo, številnimi lastnimi proizvodnimi zmogljivostmi, trženjsko-prodajnimi aktivnostmi in podpornimi dejavnostmi pokriva širok spekter procesov in dejavnosti na globalni ravni. Zaradi tega v oskrbovalni verigi ni bilo negativnih posledic.

Za prvo četrtletje ugotavljamo, da so razmere, povezane s covidom-19, vplivale na povečano povpraševanje po Krkinih izdelkih in s tem tudi na rast prodaje. Proti koncu obdobja se je povpraševanje umirilo in je zdaj že na načrtovani in pričakovani ravni. Večjih negativnih vplivov pandemije na poslovanje nismo zaznali. Negativnost, ki je zajela svetovne finančne trge, predvsem pa velik padec cen surove nafte, sta vplivala na zmanjšanje vrednosti ruskega rublja in nekaterih ostalih valut, kar se je odrazilo v negativnem finančnem rezultatu. Rezultat neprekinjenega poslovanja, s katerim smo zagotovili dobavljivost Krkinih kakovostnih izdelkov, in dober izdelčni splet sta zagotovila rast prodaje in čistega dobička.

Dejstvo pa je, da je razvoj dogodkov, povezanih s širitvijo okužbe, njenimi posledicami in s tem povezanimi ukrepi držav, še vedno nepredvidljiv, zato uprava družbe še naprej pozorno spremlja dogajanje v državah, v katerih posluje.

KRKA V ZNAMENJU DOSEŽKOV IN ODLIČNOSTI

► SIMONA GORJUP, MAJA OBERSTAR FALKNER ► FOTO: KRKIN ARHIV

V Krki vedno znova dokazujemo, da se lahko soočimo s kakršnimi koli razmerami. V več kot šestih desetletjih smo doživeli že veliko sprememb. Naša pripravljenost za delo in prizadevanje, da bolnikom na vseh koncih sveta zagotovimo dostop do zdravil, sta zagotovilo za skupno dobro in rast podjetja. Krkina zgodba je zgodba o strokovnosti, znanju, kakovosti, inovativnosti, zanesljivosti in dobrih medsebojnih odnosih. Naši dosežki so odraz naših vrednot – hitrosti in fleksibilnosti, partnerstva in zaupanja, kreativnosti in učinkovitosti.



1 Okrajni ljudski odbor Novo mesto je 23. aprila 1954 izdal odločbo o ustanovitvi Farmacevtskega laboratorija Krka. 65 let kasneje smo počastili obletnico delovanja našega podjetja in pred najodobnejšo tovarno trdnih farmacevtskih izdelkov Notol odkrili skulpturo Krkine deklace z rastočo knjigo.

2 Ob koncu lanskega leta smo že osmič organizirali Krkin dan za vlagatelje. Udeležili so se ga analitiki, vlagatelji in upravljalci skladov iz ZDA, Velike Britanije, Finske, Poljske, Francije, Nemčije, Avstrije, Švice, Hrvaške in Slovenije. Strokovnjakom, ki analizirajo Krkino poslovanje ter na osnovi tega pripravljajo naložbena priporočila in sprejemajo naložbene odločitve, smo predstavili naše dosežke, cilje in strateške usmeritve.

3 Razvojno-kontrolni center 4 je naložba, s katero smo podvojili razvojno-raziskovalne in analizne zmogljivosti za zagotavljanje kakovosti naših izdelkov. Na slovesnosti 1. oktobra sta jo odprla Krkina uspešna raziskovalca Jelena Mandić in Nejc Koracin. Ob tem sta prvi mož Krke Jože Colarič in tedanji predsednik vlade Republike Slovenije Marjan Šarec podpisala simbolno listino.

4 Na tekmovanju za najboljšo letno poročilo, ki ga poslovni dnevnik Finance organizira že dvajset let, je Krka novembra lani prejela glavno nagrado za najboljšo letno poročilo za leto 2018 med velikimi podjetji. Prejeli smo tudi tretjo nagrado za računovodsko poročilo. Prvo nagrado smo prejeli že šestič.

5 Na Dnevu slovenskih in hrvaških vlagateljev, ki ga je decembra organizirala Ljubljanska borza, je Krka prejela nagrado za najboljšo delnico prve kotacije. Letos so prvič podelili tudi nagrado za najboljše odnose z vlagatelji, ki jo je prav tako prejela Krka. Vlagatelje redno obveščamo o svojih rezultatih in strategiji ter pri tem upoštevamo politiko razkrivanja informacij. Še naprej si bomo prizadevali za najvišje standarde poročanja in transparentnosti.

6 Raziskava Odličnost slovenskih podjetij 2019, v katero je bilo vključenih 61 najvidnejših podjetij v Sloveniji, je pokazala, da je Krka po mnenju poslovne in splošne javnosti nadpovprečno ugledno, prepoznavno in družbenoodgovorno slovensko podjetje, predsednik uprave in generalni direktor Jože Colarič pa najbolj prepoznaven in ugleden slovenski direktor.



7 Gospodarska zbornica Slovenije je Krkinim inovatorjem v okviru dneva inovativnosti podelila zlato in srebrno priznanje. Zlato priznanje smo dobili za inovativno generično zdravilo z učinkovino paliperidon v obliki tablet s podaljšanim sproščanjem za zdravljenje shizofrenije, srebrno priznanje pa za kombinirano tableto z olmesartanom in amlodipinom za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka.

8 Krka je že sedemkrat prejela priznanje zaposlitvenega portala Moje delo za najuglednejšega delodajalca v Sloveniji. To potrjuje, da Krko tudi širša javnost prepozna kot uspešno tako pri uresničevanju poslovnih ciljev kot skrbi za zaposlene. Zavedamo se, da so zaposleni, ki zavzeto in odgovorno uresničujejo zahtevne razvojne,

proizvodne, marketinške in prodajne načrte, temelj Krkine poslovne uspešnosti.

9 Oktobra smo na 49. Krkinih nagradah nagradili 30 najbolj perspektivnih raziskovalcev, med katerimi jih je pet prejelo prestižno veliko Krkino nagrado za raziskovalno nalogo. Že vrsto let pa septembra Krkine nagrade podeljujemo tudi srednješolcem. Lani jih je sodelovalo kar 83, ob pomoči mentorjev in somentorjev pa so prijavi 49 raziskovalnih nalog.

10 Tudi v Krki smo si prizadevali omiliti posledice pandemije bolezni, ki jo povzroča novi koronavirus. Zavodu RS za blagovne rezerve in Upravi RS za zaščito in reševanje smo donirali 15 ton vsestranskega visokoaktivnega razkužila Ecocid S v vrednosti

220.000 EUR. Tako smo slovenskim zdravstvenim domovom, bolnišnicam in domovom za starejše občane za daljše obdobje zagotovili dovolj sredstva za razkuževanje.

11 Tradicionalno, letos že 14. srečanje s Krkinimi sponzoriranci smo tokrat zaradi varnosti in zaščite pred možnostjo okužbe z novim koronavirusom pripravili v virtualni obliki. Kljub spremenjenim okoliščinam smo izbrali tri izjemne mlade posameznike, uspešne na športnem in kulturnem področju, in jim podelili priznanje Krkin talent leta 2019. Od leve: Brina Kren iz Kulturnega društva Pihalni orkester Krka, Kim Kastelic iz Namiznoteniškega kluba Krka in Toni Travnik iz Moškega odbojbarskega kluba Krka.



VISOK KRVNI TLAK IN ZVIŠAN HOLESTEROL MORATA SPROŽITI ALARM!

► ANDREJA BARBARIČ ► FOTO: ADOBE STOCK, ANDREJ KRIŽ, JURE MAKOVEC

V zadnjih mesecih je epidemija novega koronavirusa zasenčila vse druge zdravstvene težave ljudi, tudi bolezni srca in žilja, kar pa ne pomeni, da jih je bilo v tem času kaj manj. Zato strokovnjake upravičeno skrbi, kaj bo pri bolnikih pokazala prihodnost. Dejstva, da so bolezni srca in žilja v razvitem svetu že desetletja najpogostejši vzrok smrti odraslih, namreč ni mogoče prezreti.

Te bolezni so največkrat posledica nezdravljenega zvišanega krvnega tlaka in holesterola. Strokovnjaki ocenjujejo, da ima v Sloveniji zvišan krvni tlak 40 % vseh odraslih in kar 70 % starejših. Prav tako je zaradi zvišanega krvnega tlaka okoli 70.000 bolnikov že doživelo možgansko kap. Vsako leto prizadene 4400 novih bolnikov, približno polovica jih zaradi nje umre. Zvišan krvni tlak je tudi eden od vzrokov za akutni koronarni sindrom, ki ga pri nas vsako leto doživi okoli 5000 oseb. Velikokrat pride tudi do končne odpovedi ledvic, zaradi česar je potrebno dializno zdravljenje ali celo presaditev ledvic.

Evropska strokovna združenja poudarjajo, da je zdravljenje z že predpisanimi zdravili pomembno nadaljevati tudi v času pandemije novega koronavirusa. Zlasti je pomembno jemati zdravila za zniževanje zvišanega krvnega tlaka (zaviralci ACE, sartani in druge skupine antihipertenzivov) in holesterola (statini), saj so ključna za preprečevanje srčno-žilnih dogodkov. S tem se strinja tudi doc. dr. Jana Brguljan Hitij, dr. med.: »Dokazano je, da zaviralci ACE in sartani podaljšujejo življenje ter zmanjšujejo tveganje za srčno-žilne dogodke, in to je edina znanstveno potrjena resnica, zato je opustitev zdravljenja, milo rečeno, neodgovorna.«

Da je treba upoštevati zdravnikova navodila in vztrajati pri predpisanem zdravljenju, izpostavlja tudi prof. dr. Borut Jug, dr. med.: »Imamo veliko dokazov iz kliničnih raziskav, pa tudi iz lastne prakse vemo, da statini znižujejo holesterol in s tem zmanjšajo tveganje za srčni infarkt in možgansko kap pri obeh spolih, v vseh starostnih skupinah. Vedeti moramo, da je opuščanje zdravljenja povezano s štirikratnim povečanjem tveganja za možgansko kap ter dva- do trikratnim povečanjem tveganja za srčni infarkt.«



»Srčno-žilnih dogodkov je res veliko in mislim, da jih jemljemo premalo resno. Pogosto jih ne prepoznamo dovolj zgodaj in jih začnemo zdraviti prepozno. /.../ Prav zato moramo ljudi še bolj ozaveščati o pomenu preventivne skrbi za zdravje, zgodnjega odkrivanja bolezni srca in žilja, zvišanega krvnega tlaka in čim hitrejšega začetka ustreznega zdravljenja z izboljšanjem načina življenja in tudi s pravočasno uvedbo zdravil, ki jih je treba dosledno jemati po navodilih zdravnika. Le tako lahko preprečimo hude zaplete, ki se prepogosto lahko končajo tudi s smrtjo,« opozarja **doc. dr. Jana Brguljan Hitij**, dr. med., predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo v UKC Ljubljana in predsednica Združenja za arterijsko hipertenzijo.

Za zdravo in kakovostno življenje je zelo pomembno, da redno **SPREMLJAMO, NADZORUJEMO, PREVERJAMO** vrednosti krvnega tlaka in holesterola ter se zavedamo njihovih škodljivih učinkov.

Izmerite si krvni tlak še danes in preverite, ali je v mejah ciljnih vrednosti.

Mesto merjenja krvnega tlaka (KT)	Ciljni sistolični (zgornji) KT (mm Hg)	Ciljni diastolični (spodnji) KT (mm Hg)
v ambulantni	< 140	< 90
doma	< 135	< 85

Krvni tlak
spremljajte tudi
doma!

Spremljanje krvnega tlaka doma ni zapleteno, vendar ni zamenjava za redne preglede pri zdravniku. Z meritvami doma imamo boljši nadzor nad svojim krvnim tlakom. Če je nižji od ciljnih vrednosti, vemo, da pravilno skrbimo za svoje zdravje. Če zvišan krvni tlak odkrijemo in zdravimo pravočasno, pa lahko pomembno zmanjšamo tveganje za nastanek srčno-žilnih dogodkov, kot sta srčni infarkt in možganska kap.



Več o tem, kako si pravilno izmeriti krvni tlak doma, preberite v knjižici iz zbirke **V skrbi za vaše zdravje** ali pa si oglejte v videu na spletni strani www.zakajtibijesrce.si.

ZA KAJ TI BIJE
SRCE?



MERI SI KRVNI TLAK
IN POMAGAJ SRCU, DA ŠE DOLGO BIJE

Več na zakajtibijesrce.si

Tudi stanje glede neustreznih vrednosti holesterola LDL, ki je poleg zvišanega krvnega tlaka eden od najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja, ni pri Slovencih žal nič boljše.



Podatki iz slovenskega nacionalnega programa primarne preventive bolezni srca in žilja, ki obravnava na videz zdrave ljudi, stare od 35 do 70 let, so pokazali, da imata kar dve tretjini odraslih Slovencev zvišan holesterol. »In to vzbuja skrb,« opozarja **prof. dr. Zlatko Fras, dr. med.**, specialist kardiologije in vaskularne medicine in predsednik Združenja kardiologov Slovenije. »Še bolj pa nas lahko skrbi podatek iz raziskave o pojavnosti, pogostosti in oblikah z aterosklerozo povezanih bolezni, kjer prednjači prizadetost koronarnih (oz. srčnih) arterij, saj kaže, da je pri približno tretjini primerov nenadna srčna smrt prvi, edini in zadnji simptom bolezni. V okviru mednarodne raziskave, v katero so bili vključeni koronarni bolniki, zdravljeni v UKC Ljubljana, se je pokazalo, da se med državami EU po urejenosti holesterola LDL lahko uvrstimo v zgornjo tretjino, ugotavljamo pa, da ima kljub temu še vedno več kot 60 % bolnikov vrednosti holesterola LDL nad tistimi, ki jih priporočajo mednarodne smernice.« Te alarmantne številke je potrdila tudi zadnja obsežna raziskava, opravljena v letih 2017–2018. »Nobene potrebe ni, da bi zvišan holesterol vzel toliko življenj, saj imamo na voljo učinkovito orožje za njegovo zmanjševanje. V naši državi smo sicer na področju obvladovanja in preprečevanja bolezni srca in žilja naredili že veliko dobrega. V zadnjih 20 letih se je umrljivost zaradi bolezni srca in žilja zmanjšala, zlasti na račun boljše obravnave bolezni, ki so povezane z aterosklerozo. Ker se življenjska doba podaljšuje, imamo več kroničnih bolnikov. Absolutno število smrti sicer ostaja enako, vendar pa zaradi teh bolezni v enem letu umre okoli 1400 ljudi manj kot poprej. Ugotavljamo, da lahko okoli 700 ohranjenih življenj pripišemo preventivi, drugih 700 pa boljši medicinski pomoči, ko že pride do dogodka.«



»Pri ljudeh mora sprožiti alarm, da je treba ukrepati, kot na primer zvišana temperatura. Vročina na termometru sproži alarm, da je treba ukrepati pri infekcijskih boleznih, zvišan holesterol pa je alarm, termometer za naše srčno-žilno zdravje,« opozarja **prof. dr. Borut Jug, dr. med.** »Višji, kot je holesterol, večja je verjetnost, da bomo prej zboleli, in to hudo. Zaradi česa? Zaradi infarkta, možganske kapi, gangrene nog, težko je napovedati, v kaj konkretno se bo razvila hiperholesterolemija, kateri zaplet se bo pojavil. /.../ Ni enako, če najdemo zvišan holesterol LDL pri mladem rekreativcu ali pa pri sladkornem bolniku, ki ima visok krvni tlak, pa še kadi zraven. Pri prvem je vrednost 3 mmol/l sprejemljiva, pri sladkornem bolniku je ogrožajoča in jo moramo zdraviti, pri nekom, ki je že prebolel srčni infarkt, pa je takšna vrednost nesprejemljiva in jo moramo zdraviti agresivno. Pri tem bolniku imamo kronski biološki dokaz, da je holesterol že poškodoval žilje, zato ga moramo zniževati z vsemi razpoložljivimi sredstvi.«

Z zgodnjim odkrivanjem zvišanega krvnega tlaka in holesterola, njunim sočasnim zdravljenjem in izboljšanjem bolnikovega sodelovanja v zdravljenju bi lahko preprečili marsikateri srčno-žilni dogodek.

Ko zdravnik ugotovi, da imamo zvišan krvni tlak in/ali holesterol, nam predpiše zdravila. Pomembno je, da jih jemljemo REDNO in NE OPUŠČAMO PREDPISANEGA ZDRAVLJENJA ter sledimo navodilom zdravnika.

Visok krvni tlak in zvišan holesterol morata sprožiti alarm!

PRIPOROČENE VREDNOSTI KRVNIH MAŠČOB

Bolniki z majhno srčno-žilno ogroženostjo

- **skupni holesterol:** manj kot 5 mmol/l
- **holesterol LDL:** manj kot 3 mmol/l
- **trigliceridi:** manj kot 1,7 mmol/l
- **holesterol HDL:** več kot 1 mmol/l pri moških in več kot 1,3 mmol/l pri ženskah

Bolniki z zmerno srčno-žilno ogroženostjo

(npr. mladi bolniki, ki imajo sladkorno bolezen manj kot 10 let in so brez drugih dejavnikov tveganja)

- **holesterol LDL:** manj kot 2,6 mmol/l

Bolniki z veliko srčno-žilno ogroženostjo

(npr. bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 brez prizadetosti tarčnih organov, bolniki z zmerno ledvično boleznijo ali zelo izraženim posameznim dejavnikom tveganja, še posebej če imajo skupni holesterol nad 8 mmol/l, holesterol LDL nad 4,9 mmol/l ali krvni tlak 180/110 mm Hg ali višji)

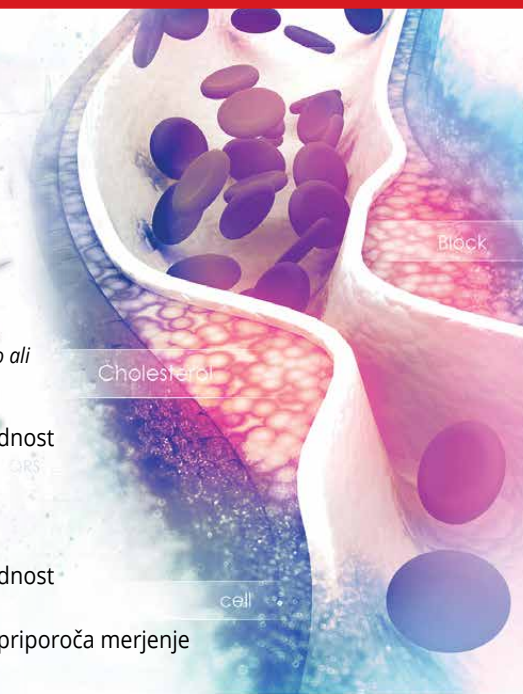
- **holesterol LDL:** manj kot 1,8 mmol/l oziroma 50-odstotno znižanje glede na začetno vrednost

Bolniki z zelo veliko srčno-žilno ogroženostjo

(npr. bolniki s srčno-žilno boleznijo, s sladkorno boleznijo tipa 2 in prizadetostjo tarčnih organov ali z dodatnimi dejavniki tveganja, s hudo ledvično boleznijo)

- **holesterol LDL:** manj kot 1,4 mmol/l oziroma 50-odstotno znižanje glede na začetno vrednost

Pri posameznikih brez znane bolezni srca in žilja v primarni preventivi se po 20. letu starosti priporoča merjenje plazemskega holesterola (celotni lipidogram) vsaj enkrat na 5 let.



Krkinim zdravilom za bolezni srca in žilja vsak dan zaupa že 23 milijonov bolnikov po vsej Evropi.

Krka s svojo bogato ponudbo zdravil za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka in/ali zvišanega holesterola omogoča, da je zdravljenje prilagojeno posameznemu bolniku. Zadnje evropske in slovenske strokovne smernice priporočajo zdravljenje s kombiniranimi zdravili, ki v eni tableti združujejo dve ali več zdravilnih učinkovin.

Tudi v Krki sledimo sodobnim smernicam zdravljenja in proizvajamo taka zdravila. Naši najnovejši rešitvi sta:

- kombinirana tableta s statinom (rosuvastatin) in dvema antihipertenzivoma (perindopril in amlodipin) za sočasen nadzor zvišanega holesterola in krvnega tlaka,
- kombinirana tableta (rosuvastatin in ezetimib) za učinkovitejši nadzor zvišanega holesterola.

Kombinirana zdravila se zaradi različnega mehanizma delovanja med seboj dopolnjujejo in tako bolniku omogočajo **še učinkovitejšo zaščito pred srčno-žilnimi dogodki**. Hkrati pa **zelo poenostavijo zdravljenje**, saj bolnik za nadzor zvišanega krvnega tlaka in/ali holesterola jemlje le eno tableto na dan.



Krka za zdravljenje bolezni srca in žilja proizvaja 28 kombiniranih zdravil v 97 jakostih.



ZA KAJ TI BIJE
SRCE?

**SPREMLJAJ VREDNOSTI HOLESTEROLA
IN POMAGAJ SRCU, DA ŠE DOLGO BIJE**

Več na zakajtibijesrce.si

ODPRAVITE NESPEČNOST IN ZAČNITE DAN SPOČITI

► ANDREJA BARBARIČ ► FOTO: ADOBE STOCK, ANDREJ KRIŽ

Spanje je skupno vsem ljudem in je nujno za preživetje. Dolžina spanja je individualna, delno je genetsko pogojena, delno pa nanjo lahko vplivamo. Odrasel človek v povprečju potrebuje od 7 do 9 ur spanja na noč.

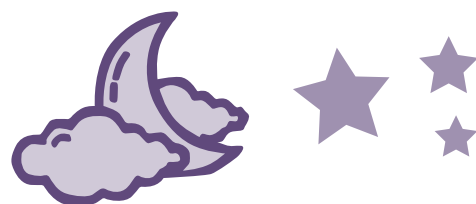
Po podatkih iz raziskave Nacionalnega inštituta za javno zdravje skoraj 60 % prebivalcev Slovenije spi manj kot 7 ur na dan. Še bolj skrb vzbujajoči so izsledki mednarodne raziskave, po katerih smo Slovenci med najbolj nespečimi ljudmi na svetu.

Marsikdo se niti ne zaveda, da je spanje ena od prvih telesnih funkcij, ki se poruši, ko se zaradi najrazličnejših okoliščin najdemo v stresnih situacijah. Zaradi zaskrbljenosti se zvečer težje umirimo, podaljša se čas uspavanja, poveča se število nočnih prebujanj, skrajša se skupno trajanje spanja.

Tudi epidemija novega koronavirusa nas je postavila pred nove izzive in spremembe, ki so globoko zarezale v življenje, kot smo ga poznali in ga bili vajeni. Pri nekaterih so se pojavili tesnobni občutki, strah in skrbi, kaj nas čaka v prihodnosti, kakšne bodo posledice in kako dolgo bo še trajalo.



Tudi novinarka in moderatorka **Mojca Mavec** se predvsem zaradi svojega pestrega poklica srečuje z občasnimi težavami s spanjem: »Z mojim poklicem je marsikdaj povezana občasna nespečnost. Zgodnje prebujanje, nereden ritem in med tednom vedno nelagodno občutek, da bom zaspala na jutranji program ... Človek naj bi prespal tretjino svojega življenja, meni pa se včasih zdi, da ga bom večinoma prebedela.«



Negotovost je za marsikoga pomenila hudo stisko in stres, kar je lahko vplivalo tudi na spanje.

Zaradi stresa, skrbi in drugih negativnih misli, ki se nam podijo po glavi, ko poskušamo zaspati, težje zaspimo in tudi slabo spimo. Če želimo to spremeniti, se moramo pred spanjem umiriti. Pri tem nam lahko pomagajo številne tehnike za sprostitvev in lažje uspavanje. Preizkusite tehniko dihanja 4 7 8, ki je na voljo na www.478.si.

Posledice neprespance noči pa niso le utrujenost, motnje razpoloženja, pomanjkanje motivacije, ampak tudi oslavljen imunski sistem, kajti spanje je nujno potrebno za ohranitev dobrega fizičnega in psihičnega delovanja človeka. Priznana evropska strokovnjakinja za somnolgijo **izr. prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med.**, specialistka nevrologije iz Centra za motnje spanja in budnosti, Klinični inštitut za klinično nevrofiziologijo, UKC Ljubljana, poudarja: »Raziskave so pokazale, da spanje, daljše od 7 ur, pomembno poveča odpornost organizma proti respiratornim infekcijam. Zato je izjemnega pomena, da spimo dovolj, saj nam kvalitetno in dovolj dolgo spanje omogoča, da se lažje spopadamo s težko situacijo, hkrati pa nas ščiti tudi pred okužbo z virusom.«



Nespečnost je težava, zaradi katere ljudje vse pogostejše povprašajo za nasvet tudi v lekarni, poudarja **Alenka Koritnik Dular, mag. farm.**, iz Lekarne na Vidmu v Krškem. »Da lahko ustrezno svetujemo, moramo najprej ugotoviti vzrok za težave, pri tem pa je pomembna ustrezna komunikacija med farmacevtom in bolnikom. Povprašamo ga, kakšne težave ima, kako dolgo trajajo, katera zdravila jemlje, kakšen je njegov način dela in življenja ter ali ima urejeno higieno spanja. Ugotavljamo, da se z dolgotrajno (kronično) obliko nespečnosti srečujejo večinoma starejši, ki se pogostejše prebujajo ponoči ali pa se prezgodaj zbudijo in ne morejo spet zaspiti. Z občasno (akutno) nespečnostjo pa se srečujejo predvsem mlajši, aktivni posamezniki, ki imajo otroke, doživljajo stres na delovnem mestu in imajo naporen življenjski slog. Po napornem dnevu se zato težko umirijo in imajo težave z usnavanjem, zaradi česar težko pridejo do mirnega in kakovostnega spanca, ki bi jim olajšal spopadanje z izzivi naslednjega dne. Do prihoda zdravila Noctiben Mea smo pri občasni nespečnosti ljudem lahko dali le napotke o pravilni higieni spanja ali svetovali zdravila rastlinskega izvora in prehranska dopolnila, ki pa jih je za optimalni učinek treba jemati neprekinjeno dlje časa. Ključna prednost novega zdravila je, da deluje hitro – že isto noč, kar je pri običajnih in s stresom povezanih težavah s spanjem zelo pomembno. Poleg tega ohranja ritem spanja in pomaga pri vseh treh vrstah nespečnosti (težave z usnavanjem, nočno prebujanje, zgodnje jutranje prebujanje).«



KRKINA REŠITEV ZA DOBER SPANEC

Če je naš spanec še vedno prekratek ali premalo kakovosten, si lahko pomagamo s Krkinim novim zdravilom brez recepta Noctiben Mea®, ki je namenjeno zdravljenju občasne nespečnosti pri odraslih. Vsebuje zdravilno učinkovino doksilaminijev hidrogensukcinat, ki dokazano skrajša čas uspavanja ter izboljša dolžino in kakovost spanca. Ker deluje že po prvem odmerku, se lahko vzame po potrebi. Za doseganje optimalnega učinka zato ni potrebno večtedensko jemanje, kot na primer pri zdravilih rastlinskega izvora ali prehranskih

dopolnilih. Priporočeni odmerek za odrasle je polovica tablete do ena tableta na dan. Enkratni dnevni odmerek je treba vzeti zvečer, 15 do 30 minut pred spanjem, in ne sredi noči ali proti jutru oziroma podnevi. Po jemanju zdravila je treba spanju nameniti dovolj časa. Samozdravljenje je omejeno na 2 do 5 dni. Starejšim in bolnikom z ledvično ali jetrno okvaro se priporoča najmanjši odmerek. Kombinacija z alkoholom ni priporočljiva. Zaradi zmanjšane pozornosti je lahko vožnja ali uporaba strojev nevarna.



Več informacij poiščite na spletni strani www.noctibenmea.si.

Neprespance noči se lahko začnejo ponavljati in prerasejo v dolgotrajno nespečnost. Zato je pomembno skrbeti za dobro higieno spanja.



PRED SPANJEM SI PRIVOŠČIMO UMIRJENO RUTINO.



V SPALNICI USTVARIMO MIREN IN UDOBEN PROSTOR.



IZOGIBAJMO SE POPOLDANSKEMU SPANCU.



V POSTELJI NE GLEJMO TELEVIZIJE, NE UPORABLJAJMO MOBITELA IN NE BERIMO.



ŠEST UR PRED SPANJEM NE PIJMO PIJAČ S KOFEINOM.



IZOGIBAJMO SE SNOVEM, KI VPLIVAJO NA SPANJE (NPR. NIKOTINU, ALKOHOLU).



IZOGIBAJMO SE SPANJU S HIŠNIMI LJUBLJENČKI.



ČE PONOČI GLEDAMO NA URO, JO ŽE ZVEČER UMAKNIMO.



BUDILKA NAJ NAS VSAK DAN ZBUDI OB ISTEM ČASU.



V POSTELJO NE HODIMO LAČNI, PREJ POJEJMO LAHEK PRIGRIZEK.



REDNO TELOVADIMO, VENDAR NE POZNO ZVEČER.



ODLOŽIMO VSAKODNEVNE TEŽAVE.



ZA ZAŠČITO PRED OKUŽBO LAHKO VELIKO NAREDIMO SAMI

► ANDREJA BARBARIČ ► FOTO: ADOBE STOCK, KRKIN ARHIV

Novi koronavirus je močno posegel v naše vsakdanje življenje. Da bi preprečili širjenje okužb, je nujno upoštevanje navodil stroke in preventivnih ukrepov, med katerimi je zelo pomembno tudi redno razkuževanje prostorov, površin in predmetov. Le tako lahko poskrbimo za varno bivalno okolje.

Najpogostejše skušamo okužbe preprečiti tako, da v svojo prehrano vključimo več vitaminov in mineralov, več se gibamo in smo na svežem zraku, izogibamo se prostorov, kjer so okuženi in bolni. Le redko pa pomislimo na izjemno pomemben ukrep za zaščito pred nalezljivimi boleznimi – na razkuževanje. In če že pomislimo nanj, najpogostejše razkužimo dlani, na površine in prostore pa velikokrat kar pozabimo.

Raziskave so pokazale, da virusi na površinah ostanejo od nekaj ur do več dni. Zato je prav, da pozornost namenimo tudi svojemu domu.



Razkuževanje je skupek postopkov, s katerimi zmanjšujemo število mikroorganizmov na površinah in predmetih. Z njim ne uničimo vseh mikroorganizmov, ampak njihovo število toliko zmanjšamo, da niso nevarni za naše zdravje.

V bivalnem in delovnem okolju lahko na kakovost našega življenja vplivajo različni dejavniki. Mikroorganizmi namreč živijo v zemlji, zraku, vodi, hrani, živalih, rastlinah in ljudeh. Vpliv nekaterih je ugoden (npr. probiotikov), škodljivi mikroorganizmi pa lahko povzročijo različne bolezni. Zato so za zagotavljanje kakovosti življenja ključnega pomena dobre higienske navade in visoka higienska raven.

ZA RAZKUŽEVANJE LAHKO UPORABLJAMO RAZLIČNA SREDSTVA

Pomembno je, da za razkuževanje doma in okolja, v katerem bivajo ljudje (zlasti otroci) in hišni ljubljenci, izberemo razkužilo, ki je razgradljivo, saj tako stik z razkuženo površino ni nevaren.



Ecocid® S je Krkino vsestransko visokoaktivno razkužilo v obliki vodotopnega praška, ki omogoča varno in učinkovito zaščito pred vsemi znanimi virusi, bakterijami in glivami. Primeren je za opremo, posodo, steklene predmete, instrumente in drugo. Z njim lahko redno razkužujemo tudi okolico, opremo (posodo za hrano in vodo) in igrače, s katerimi so v stiku živali. Za splošno razkuževanje površin uporabljamo **1-odstotno raztopino Ecocida® S**, ki mora delovati vsaj 15 minut, nato jo speremo z vodo pitne kakovosti. Izdelek je varen, če ga uporabljamo v skladu z navodili za uporabo.

Več informacij o razkuževanju površin poiščite na spletni strani www.ecocids.si.

POSKRIBIMO ZA VARNO SOBIVANJE S HIŠNIMI LJUBLJENČKI

► ANDREJA BARBARIČ ► FOTO: ADOBE STOCK, ANDREJ KRIŽ

Domači ljubljenci v naš dom prinašajo veliko veselja, pogosto pa tudi neželene obiskovalce v obliki zajedavcev, ki lahko njim in nam povzročijo resne zdravstvene težave.

Slovenija spada med države, kjer je precej okužb s povzročitelji bolezni, ki jih prenašajo **klopi**. Ista vrsta klopov napada ljudi in živali, tako da se lahko še neprisesan klop z živali prenese tudi na človeka. Zato je pomembno, da žival po vsakem sprehodu pregledamo in klope takoj odstranimo.

Živali pa lahko zaščitimo tudi z zdravili, ki uničujejo klope. Ena od najbolj varnih in učinkovitih možnosti je kožni nanos. Takoj ko se posuši, se lahko s hišnimi ljubljenci varno in brezskrbno družijo vsi družinski člani. Pomembno je tudi, da zdravilo deluje kontaktno, kar pomeni, da klop ubije, še preden začne sesati kri. S tem se zelo zmanjša verjetnost prenosa povzročiteljev bolezni s klopa na žival.

Ob višjih temperaturah se zelo poveča tudi aktivnost **bolh**, ki po ocenah strokovnjakov povzročajo več kot polovico kožnih težav pri domačih ljubljencih. Njihovo zatiranje je težavno, saj odrasle bolhe, ki živijo na živali, predstavljajo samo 5 % celotne populacije. Glavno jedro težave, kar 95 % vseh bolh, se skriva v domačih prostorih v obliki jajčec, ličink in bub. Bolhe s svojim ugrizom povzročajo alergijsko reakcijo, poleg tega pa

prenašajo nevarne mikroorganizme in najpogostejšo trakuljo, ki zajeda pse in mačke ter se lahko prenese na ljudi.

Zato je treba ob zatiranju bolhavosti odpravljati tudi **črevesne zajedavce**. Natalija Hercog Gerbec, dr. vet. med., svetuje: »Odrasle hišne ljubljence je treba razglstiti tri- do štirikrat na leto, živali, ki živijo z rizičnimi skupinami ljudi (otroci, nosečnice, starejši, bolniki), pa še pogosteje, enkrat na mesec.«



Klope in bolhe učinkovito preženemo s Fyprystom® Combo in Ataxxo®, za redno zaščito pred notranjimi zajedavci pa uporabimo izdelke iz družine Dehinel®. Vsi ti izdelki so na voljo pri veterinarjih in v lekarnah.

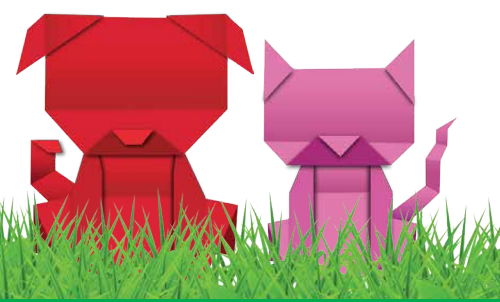


KAKO RAVNAMO, KO NA ČLOVEKU ALI ŽIVALI NAJDEMO PRISESANEGA KLOPA?

- Za odstranjevanje uporabimo ozko pinceto ali pa posebno pinceto za odstranjevanje klopov.
- Primemo ga pri glavi ali ustnem delu, čim bližje mestu, kjer je predrl kožo. Pazimo, da ga ne primemo za telo. Ne smemo ga premočno stisniti.
- Z eno potezo ga počasi in enakomerno izvlečemo.
- Ko je zunaj, ga damo v kozarec z alkoholom.
- Mesto ugriza razkužimo z alkoholom.
- Z alkoholom razkužimo tudi pinceto.
- Temeljito si umijemo roke.

Več informacij o zajedavcih in Krkinih izdelkih za zaščito domačih ljubljencov poiščite na spletni strani www.oduhljadorepa.si.

od UHLJA do REPA.com



S kombinacijo Krkinih izdelkov do učinkovite zaščite pred zajedavci.

FYPRYST® Combo
Učinkovit proti



Ataxxa®
Učinkovita proti



Dehinel® Plus
Učinkovit proti

Dehinel®
Učinkovit proti

KRKA

Ponovno odkrijmo Slovenijo NA POČITNICE IN ODDIH V VARNO ZAVETJE DOMAČIH KRAJEV

► ANDREJA ZIDARIČ ► FOTO: ARHIV TERM KRKA

Vabimo vas v zavetje Krkinih zdravilišč in hotelov, kjer boste lahko uživali v varnem okolju in si okrepili telo in duha za nove podvige. V Dolenjskih Toplicah in Šmarjeških Toplicah, v obmorskem Strunjanu in na Otočcu vas že težko pričakujemo.

Letošnje poletne počitnice bodo morda nekoliko drugačne, saj bodo v turizmu še naprej veljali določeni varnostni ukrepi in omejitve. A v Sloveniji smo lahko zadovoljni, saj spada naša država med tiste, ki jih je epidemija, kar zadeva zdravstveni vidik, manj prizadela.

ZAKAJ SO TERME KRKA VARNO ZAVETJE ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA?

- Terme Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice, Talaso Strunjan in Hoteli Otočec so umeščeni v **naravno okolje**, stran od mestnih središč.
- **Zrak** na dolenjskem gozdnatem območju je čist, morski zrak v Strunjanu pa zaradi delcev soli in negativno nabitih ionov dokazano nadvse **zdravilno vpliva na dihalne poti** – na bronhije in pljuča.
- **Kopanje v bazenih** z blagodejno termalno ali toplo morsko vodo izboljšuje prekrvljenost tkiv in s tem krepi obrambni mehanizem telesa, **obisk raznovrstnih savn** pa telo razstruplja, sprošča in pomirja.
- Skupne prostore naših centrov večkrat na dan **prezračimo in temeljito očistimo ter razkužimo** vse površine, s katerimi prihajajo v stik naši gostje in zaposleni.
- Pri vходу v hotele vsem gostom in zaposlenim merimo **telesno temperaturo**, hotelski gostje pa ob prihodu dobite tudi **razkužilo** v priročni embalaži.
- Vaš imunski sistem krepimo tudi z **uravnoteženo prehrano, večinoma pripravljeno iz lokalno pridelanih živil**, ki vsebujejo veliko vitaminov in mineralov.

POLETNA DOŽIVETJA V TERMAH

Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice, Strunjan in Otočec

Čakajo vas prijetne počitnice. Povsod boste imeli na izbiro zdravo, lokalno pridelano hrano, obdani boste z neokrnjeno naravo, na voljo vam bo pestra velneška ponudba. Izbiro prepuščamo vam!

- TERMALNI UŽITKI: neomejeno kopanje v bazenih s termalno ali morsko vodo
- RAZVAJANJE V CENTRIH DOBREGA POČUTJA: masaže, nege obraza in telesa, savne
- ZA ZDRAVO TELO IN DOBRO POČUTJE: nordijska hoja z inštruktorjem, vodna gimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, vaje za krepitev vitalnosti in čuječnosti
- ANIMACIJA ZA OTROKE: zabava na bazenu, ustvarjalne delavnice in igralnice
- NOČITEV S POLPENZIONOM

ZDRAVO HUJŠANJE Z ZAGOTOVLJENIM REZULTATOM – ZA LAHKOTNEJŠE ŽIVLJENJE

Šmarješke Toplice

Naše telo za optimalno delovanje včasih potrebuje le malo spodbude. Želite izgubiti odvečne kilograme ali zgolj prerazporediti obline? Preizkusite program zdravega »kurjenja« maščobnih oblog SlimFit.

Program vključuje: namestitev s polnim penzionom v dvoposteljni sobi • pregled pri zdravniku • analiza stanja – obremenilno testiranje • analiza strukture tkiv • uvodni in zaključni posvet o prehrani in priprava individualnega jedilnika • posvet s športnim trenerjem in izbrane telesne aktivnosti (nordijska hoja ali vadba paze, vodna aerobika, pilates in trening kardiokros) • terapije (limfna drenaža in IR-lipoliza – medisat), aromaterapija za hujšanje, piling in obloga za hujšanje – wrap-up) • sprostitvev in nega (klasična ročna masaža in sproščajoča kopel)

Kako varno shujšati in novo težo tudi obdržati?

Hujšanje je le na videz enostaven proces. Spremlja ga poln pasti, kot so izsušenost in oslabelost telesa, glavoboli, ohlapna koža po prehitrem izgubljanju teže in podobne težave, ki se jim sami težko izognemo. Brez znanja in motivacije se namreč človek hitro znajde v začaranem krogu kilogrami dol, kilogrami gor. Zato je zelo pomembno, da proces hujšanja nadzoruje strokovnjak. **S pomočjo šmarjeških strokovnjakov se boste izognili težavam, poleg tega pa boste tudi bolj vztrajni.**

ZA VITALNO IN ČUJEČE ŽIVLJENJE – TUKAJ IN ZDAJ

Dolenjske Toplice

Dobro počutje, uglašenost s seboj, pomirjenost, zadovoljstvo. Notranje, ki se odraža navzven. V Dolenjskih Toplicah, kjer je bila narava radodarna z blagodejnostmi za telo in dušo, je okolje nadvse primerno, da presekamo misli, v katerih neskončni krog se sodobni ljudje vse prevečkrat pustimo zapeljati. **Življenje je priložnost za marsikaj, vi pa ste lahko čudovito igrišče in krasen sogovornik samemu sebi!** V Termah Dolenjske Toplice lahko po novem spoznavate vaje in meditacije, ki pomagajo krepiti **čuječnost**, sproščajo in pripomorejo h globljemu doživljanju narave in sedanjega trenutka. V pomirjajočem ambientu hotela in velneškega centra Balnea, v zavetju zdravilnih termalnih vrelcev in prvinske narave boste odkrili poti, kako doseči notranjo umirjenost – stanje zen.

Za nekaj dni se umaknite od stresnega vsakdanjika in neprijetnih novic ter svojemu telesu omogočite, da se bodo v njem sprožili procesi samozdravljenja in ponovne vzpostavitve harmonije. Veseli bomo vaše družbe in vašega uspeha.

ŽIVITE ZDRAVO ŽIVLJENJE! DOBRODOŠLI.



**Več informacij o programih,
cenah in poletnih ugodnostih**
booking@terme-krka.eu
08 205 03 10
www.terme-krka.si

Flebaven®

mikronizirani diosmin

LAHKOTEN KORAK ZA ZDRAVE VENE



Kaj je skupno
80 %
odraslih?

KRONIČNA
VENSKA
BOLEZEN.

Flebaven klinično dokazano učinkovito
zmanjšuje najpogostejše simptome in znake. (1)

bolečine
v nogah

85 %
bolnikov*

občutek
težkih nog

80 %
bolnikov*

otekanje
nog

84 %
bolnikov*

* Klinično dokazano po 3 mesecih uporabe.

Preprečite napredovanje kronične venske bolezni. UKREPAJTE ZDAJ!

1. Krevel B, Barbič-Žagar B, Uranič N. Učinkovitost in varnost enega odmerka Flebavena® (diosmin) po 1000 mg dnevno pri bolnikih s kronično vensko boleznijo. Med Razgl 2020; 59 (1): 107–18.

www.flebaven.si

KRKA

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.