

Vrelci Zdravja

Časopis za goste Krkinih Zdravilišč. Izdajatelj KRKA ZDRAVILIŠČA Št. 3, letnik 11, Novo mesto, september 2003

10 let Vrelcev zdravja

Dragi bralci, oktobra bo minilo deset let, odkar je izšla prva številka Vrelcev zdravja, časopisa, ki ga pravkar držite v rokah in ki je namenjen članom Kluba Krka Zdravilišča, drugim gostom in prijateljem Krkinih Zdravilišč.

Vrelci zdravja, katerih prvo številko smo pred desetletjem natisnili v 12.000 izvodih, danes izhajajo v nakladi kar 75.000 izvodov. Da je naš časopis v preteklih desetih letih prinašal vedno sveže in zanimive prispevke, gre zasluga vrsti sodelavcev, ki jim ob tej priložnosti izrekamo zahvalo.

Časopis danes najde pot tudi do marsikoga, ki nas morda še ne pozna. Od letošnjega junija so namreč Vrelci zdravja tudi na naši spletni strani www.krka-zdravilisca.si.

Ob tej obletnici smo se odločili, da jubilejno številko še posebej zaznamujemo. Tudi v njej boste našli prispevke, s katerimi vas seznanjamo z dogajanjem v naših zdraviliščih in z našo ponudbo, teme, povezane z zdravjem, prehrano, in priljubljena recept in križanko. Vsem, zlasti pa tistim, ki ste se družini zvestih prijateljev Krkinih Zdravilišč, ki danes šteje že 16.000 članov, pridružili šele pred kratkim, pa namenjamo izbor prispevkov, ki so zaznamovali življenje in delovanje naše družbe v zadnjem desetletju.

Kroniki dogodkov smo dodali tudi novo rubriko, s katero se bomo poslej vsakokrat sprehodili med našimi gosti, in jim prisluhnili. Tokrat smo obiskali zanimivega gosta, ki že dolga leta iz daljnega Kuvajta redno prihaja v Dolenjske Toplice. Zapis o njem objavljamo na 7. strani.

Zdravje ima veliko vidikov in je neprecenljivo bogastvo. Za mnoge med vami sta oddih in sprostitve v zdravilišču kot ščepec prvovrstne začimbe, ki izboljša še tako dobro počutje v odlično in nas okrepi za premagovanje novih naporov. Vsem, ki skrb za svoje zdravje in za kakovost življenja zaupate tudi nam, se zahvaljujemo. Tudi v bodoče si bomo prizadevali, da bodo vaši dnevi pri nas prijetni in predvsem zdravi. Vsem, ki nas letos še niste obiskali, smo na naslednji strani nanizali vrsto idej in razlogov, da to storite jeseni, po dolgem in vročem poletju, ko vas bodo naša zdravilišča in Otočec pričakali v čarobnih barvah.

Upam, da vam bo časopis v nekoliko drugačni podobi všeč vsaj tako kot je nam. Prepričana sem, da boste tudi v tej številki našli kaj zase. Želim vam prijetno branje.

Urednica
Branka Badovinac Senčar

Novost

Wellness center Balnea odprt

Največja naložba v slovenskem turizmu v zadnjem času

Vraževerno nesrečni petek, 13. junija 2003, bo za Krko Zdravilišča, še posebej pa za Zdravilišče Dolenjske Toplice, za vse čase zapisan kot srečen in vesel dan. Zvečer tega dne sta na gala prireditvi predsednik Slovenije dr. Janez Drnovšek ter predsednik uprave in generalni direktor Krke mag. Miloš Kovačič slovesno odprla wellness center Balnea, največjo naložbo v slovenskem turizmu v zadnjem času, ki je veljala 7,2 milijona evrov.

Novi, najsodobnejši kopališko-sprostitveni center v naši državi leži na območju zdraviliškega parka v Dolenjskih Toplicah in obsega dobrih 13.000 m² površin, zasnovan pa je na treh vsebinskih sklopih, ki se imenujejo Laguna, Oaza in Aura, v skupni površini 9.200 m², od tega je 4.200 m² bazenskih površin. Laguna je bazenski del s spektrom zunanjih in notranjih bazenov, drugi sklop, Oaza, obsega sistem savn in vroče-hladnih kopeli, nudistično teraso in tropski vrt, za kopicenje novih energij pa je gostom namenjen masažni center Aura s ponudbo osmih različnih vrst masaž. Ob tem je v Balnei za obiskovalce zagotovljena tudi bogata ponudba pijač, toplih in hladnih napitkov ter hladnih in toplih jedi. V Balnei je zaposlenih 22 ljudi. Zmogljivost tega najsodobnejšega in izredno lepega wellness centra je okoli 1.000 gostov na dan.

Pomembna pridobitev za Zdravilišče Dolenjske Toplice in sam kraj je vsekakor v okviru te naložbe dograjena osnovna infrastruktura: novo parkirišče za 180 osebnih avtomobilov in 6 avtobusov, na

novou urejena cestna vpadnica v Dolenjske Toplice z razširjenim cestiščem iz smeri Novega mesta in pločnik v dolžini 360 m z javno razsvetljavo.

Prav z izgradnjo wellness centra Balnea, ki z edinstveno umestitvijo v širšem kompleksu Zdravilišča Dolenjske Toplice in s svojo ponudbo dopolnjuje zdraviliško-zdravstveno dejavnost, skupina Krka Zdravilišča – ob že uveljavljenem centru Vitarium v Šmarjeških Toplicah in Centru za nego obraza in telesa Salia v Strunjanu – z odločnimi koraki vstopa tudi na področje wellness centrov, ki v ospredje postavljajo pričakovanja gostov, povezana z oddihom, sprostitvijo in ugodjem.



Takole sta prva moža Slovenije, dr. Janez Drnovšek, in Krke, mag. Miloš Kovačič, v petek, 13. junija, zvečer pred številnimi gosti odprla najsodobnejši wellness center Balnea v Dolenjskih Toplicah.



Predsednika Slovenije dr. Janeza Drnovška sta na slavnosti ob odprtju Balnee sprejela prvi mož Krke mag. Miloš Kovačič in direktor Krke Zdravilišč Vlado Petrovič.



Hotel Laguna, novo pridobitev Zdravilišča Strunjan, sestavljajo tri dependanse.

Pridobitev

Kupili smo hotel Laguna v Strunjanu

Tri dependanse, seminarska dvorana, restavracija

Z letošnjim poletjem se je ponudba Krkinih Zdravilišč obogatila, pridružil se nam je namreč hotel Laguna v Strunjanu. Hotel Laguna je bil v lasti podjetja Prospera plus, hčerinskega podjetja Nove Ljubljanske banke. Uporabljali so ga predvsem za izobraževanje in letovanje zaposlenih v NLB.

Hotel sestavljajo tri dependanse, ki smo jih poimenovali Vila magnolija, Vila rožmarin in Vila brin; v njih je 7 enoposteljnih, 9 dvoposteljnih in 5 prostornih dvoposteljnih sob, ki imajo možnost dodatnega ležišča, v Vili brin pa je 8 različno velikih apartmajev s kuhinjo.

V ločenem objektu je prekrasna seminarska dvorana, ki lahko sprejme do 60 ljudi, poleg nje pa sta dva manjša prostora, ki omogočata delo v skupinah. Brez dvoma bo seminarski turizem ena od naših usmeritev, saj Obala premore dobro ponudbo kongresne dejavnosti, manjka pa prijetnih seminarskih zmogljivosti, namenjenih manjšemu številu gostov.

V svetli in simpatični restavraciji gostom postrežemo zajtrk in večerjo. Gostje imajo prost vstop v bazene v hotelu Svoboda, ki je od hotela Laguna oddaljen približno 350 m, in na plažo, do katere je manj kot 500 m. Seveda je gostom na voljo tudi bogata ponudba zdravstvenih in wellness storitev v Zdravilišču Strunjan.

Vsi, ki so do sedaj bivali hotelu Laguna, so nad njim navdušeni. Tudi zadovoljstvo 7 zaposlenih, ki smo jih dobili skupaj s hotelom, je veliko.

Nina Golob



Ponudba

Bogata jesen v Krkinih zdraviliščih

Odločite se in nekaj jesenskih dni preživite na Dolenjskem! Čare jeseni boste doživeli na sprehodih, kjer boste nabirali kostanj in morda zašli med trgače v vinograde, ki jih na Dolenjskem ne manjka. Tako boste z novimi močmi lažje premagovali vsakdanje obveznosti.

V Krkinih zdraviliščih Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice, Strunjan in na Otočcu smo za vas pripravili ugodne programe oddihov in zdravljenj v jesenskem času.

Programi jesenskih vikend paketov in oddihov

Vikend paket vključuje:

- 2 polpenzionov,
- kopanje v bazenih s termalno vodo,
- 1-krat vodeno hidrogimnastiko,
- družabni program.

Program oddiha vključuje:

- 5 ali 7 polpenzionov,
- pregled pri zdravniku (samo v Zdravilišču Dolenjske Toplice),
- kopanje v notranjih bazenih,
- vsakodnevno vodeno telovadbo v bazenu ali na prostem,
- uporabo savn enkrat dnevno (samo v Zdravilišču Strunjan),
- družabni in kulturni program (predavanja, vodeni sprehodi, nastopi, ples itd.).

V vseh treh naših zdraviliščih vam bomo pomagali tudi pri premagovanju vaših zdravstvenih težav. Izvajamo naslednje zdravstvene programe:

v Zdravilišču Dolenjske Toplice:

- zdravljenje bolečin v križu,
- zdravljenje revmatskih obolenj,
- zdravljenje osteoporoze;

v Zdravilišču Šmarješke Toplice:

- zdravljenje boleznih srca in ožilja,
- zdravljenje športnih poškodb,
- zdravljenje krčnih žil,
- zdravljenje kroničnih zapletov sladkorne bolezni na ožilju okončin;

v Zdravilišču Strunjan:

- zdravljenje pljučnih bolezni,
- zdravljenje revmatskih obolenj,
- zdravljenje osteoporoze,
- zdravljenje bolečin v hrbtenici.

Jesenske šolske počitnice

(od petka, 24. oktobra, do nedelje, 2. novembra 2003)

Boom počitnice v Hotelih Otočec

Kaj vključuje program?

- 3, 4 ali 5 polpenzionov v dvoposteljni sobi,
- grajski sprejem z dobrodoščico,
- voden ogled gradu Otočec,
- tekmovanje v pikadu z zanimivimi nagradami,
- prost vstop v masažni bazen, savno in fitnes,
- brezplačno kopanje v termalnih bazenih v Šmarjeških Toplicah,
- športno rekreacijo v Tenisu centru (namizni tenis, badminton),
- cocktail party v restavraciji Tango (25.10.),
- čajanko z grofico in glasbenimi gosti,
- prost vstop v igralnico Hit Casino Otočec ter diskoteko,
- otroški klub: za otroke bo v času bivanja organizirana otroška animacija.

Dodatna ponudba: 31.10. "Noč čarovnic" (čarovniški sprejem z zabavo, "začarana" večerja v gradu) – doplačilo 3.000 tolarjev.

	Hotel Šport****	Bungalovi***
3 dni	27.500 SIT	22.145 SIT
4 dni	34.000 SIT	27.280 SIT
5 dni	40.000 SIT	31.600 SIT

- Doplačilo za enoposteljno sobo 2.400 SIT na dan v hotelu in 1.300 tolarjev na dan v bungalovih. Doplačilo za polni penzion 1.700 tolarjev na dan.
- Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.

Popusti za otroke: otroci do 7. leta gratis, od 7. do 15. leta 50% popusta, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama.

Informacije in rezervacije:
07/ 30 75 165

Zdravilišče Dolenjske Toplice

Vsebina 7- ali 5-dnevnega programa:

- 5 ali 7 polpenzionov v hotelu Vital**** ali Kristal****,
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih v hotelu,
- novo: enkrat na dan brezplačno kopanje v Wellness centru Balnea,
- čaj pripravljana Martinovih dobrot,
- petkovo nočno kopanje s presenečenjem v Wellness centru Balnea,
- potopisno predavanje,
- izlet na Pogorelec in ogled polharske poti,
- vokalni koncert,
- za starše brezplačna uporaba fitnesa v hotelu, za otroke ura pravljic s pravljíčarko.

Hotel Vital ali Kristal****

5 dni	48.546 SIT
7 dni	67.964 SIT

- Cene veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi, doplačilo za enoposteljno sobo znaša 2.300 tolarjev na dan. Zavarovanje in turistična taksa nista vključena v ceno. Doplačilo za polni penzion znaša 900 tolarjev za eno osebo.

Popusti: cena že vključuje 10% popusta. Upokoenci imajo na navedeno ceno dodatnih 10% popusta, člani Kluba Krkinih Zdravilišč pa 5%.

Popusti za otroke: otroci do 7. leta imajo brezplačno bivanje in hrano, od 7. do 15. leta pa imajo 50% popusta na redno ceno, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama.

Informacije in rezervacije:
07/ 39 19 400, 39 19 500

Zdravilišče Šmarješke Toplice

Program vsebuje:

- 5 ali 7 polpenzionov,
- možnost izbire med različnimi jedilniki,
- za starše: 2 oz. 3 zeliščne ali biserne kopeli,
- kopanje v bazenih s termalno vodo,
- popoldanski sprehod,
- kuharsko delavnico,
- nabiranje in peko kostanja,
- družabne večere,
- koncert,
- za otroke: uro pravljic s pogostitvijo, ostalo otroško animacijo (risanke, igrice),
- družabni in kulturni program.

	Hotel Krka****	Hotel Šmarjeta****
5 dni	62.500 SIT	71.000 SIT
7 dni	81.375 SIT	92.442 SIT

• Upokoenci imajo na zgoraj navedene cene 10% popusta.

- Cene so v tolarjih in veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi, doplačilo za enoposteljno sobo je 2.600 tolarjev na dan.
- Doplačilo za polni penzion znaša 1.000 tolarjev na dan.
- **Popusti za otroke:** otroci do 7. leta brezplačno, od 7. do 15. leta pa imajo 50% popusta, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama.
- Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.

Informacije in rezervacije:
07/ 38 43 400, 38 43 500

Zdravilišče Strunjan

- A. od sobote, 25.10., do sobote, 1.11.2003 (7 dni)
- B. od sobote, 25.10., do četrтка, 30.10.2003 (5 dni)

Vsebina programa:

- 5 ali 7 polpenzionov,
- kopanje v bazenih z ogrevano morsko vodo (v hotelu Svoboda),
- enkrat na dan uporaba savn (v hotelu Svoboda),
- otroški kotichek,
- športnorekreacijske aktivnosti z rekreatorjem,
- svečana večerja,
- sobotni ples (v hotelu Svoboda),
- šola plavanja.

	7 dni (A)	5 dni (B)
Hotel****	91.000 SIT	65.000 SIT
Vile****	70.700 SIT	50.500 SIT
Hotel Laguna***	53.900 SIT	38.500 SIT

• **Popusti za otroke:** otroci do 4. leta brezplačno, od 4. do 12. leta imajo 50% popusta na penzion storitve, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama in 20% popusta, če bivajo v svoji sobi.

• **Upokoenci imajo na zgoraj navedene cene 10% popusta.**

• Doplačilo za enoposteljno sobo v hotelu Svoboda je 2.300 tolarjev, v Vilah 2.400 tolarjev, v hotelu Laguna pa 1.300 tolarjev na dan.

• V hotelu Svoboda nudimo možnost polnega penziona za doplačilo 1.900 tolarjev na osebo na dan.

• Cene veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.

Informacije in rezervacije:
05/ 676 41 00

Cene v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah veljajo do 3. januarja 2004, v Strunjanu pa od 15.9. do 2.11. in od 3.11 do 28.12.2003.

Cenik	Dolenjske Toplice		Šmarješke Toplice		Strunjan					
	Hotel Vital Hotel Kristal ****		Hotel Šmarjeta ****		Hotel Svoboda ****		Vila Park****		Vile ****	
					15.9.-2.11. 29.12.-6.1.2004	3.11.-28.12.	15.9.-2.11. 29.12.-6.1.2004	3.11.-28.12.	15.9.-2.11. 29.12.-6.1.2004	3.11.-28.12.
vikend paket	23.200	28.400	25.000	28.600	22.880	25.960	20.460	22.220	19.360	
5-dnevne počitnice	53.940	71.000	62.500	65.000	52.000	59.000	46.500	50.500	44.000	
7-dnevne počitnice	75.516	92.442	81.375	91.000	72.800	82.600	65.100	70.700	61.600	
doplačilo za enoposteljno sobo	2.300		2.600		2.300					
doplačilo za polni penzion	900		1.000		1.900					
popusti za upokoence	10 %		5 % september, oktober 10 % november, december		10 %					
popusti za člane Krkinega kluba	5 %		5 %		5 %					
popusti za otroke, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama	do 7. leta brezplačno od 7. do 15. leta 50 %		do 7. leta brezplačno od 7. do 15. leta 50 %		do 4. leta brezplačno, od 4. do 12. leta 50 %					
	07/ 39 19 400	07/ 38 43 500	05/ 67 64 100							

- Za bivanje med novoletnimi prazniki je obvezno doplačilo za silvestrsko večerjo.
- Cene programov so v tolarjih in veljajo na osebo s polpenzionom v dvoposteljni sobi.
- Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.

KRKA ZDRAVILIŠČA



Cene za Hotel Laguna* v Strunjanu**

Cenik	Strunjan	
	Hotel Laguna*** 23.8.-28.9. 29.9.-24.12.	
vikend paket	17.400	15.400
5-dnevne počitnice	43.500	38.500
7-dnevne počitnice	60.900	53.900
doplačilo za enoposteljno sobo	2.400	2.400
popusti za upokoence od 29.9. dalje	10 %	
popusti za člane Krkinega kluba	5 %	
popusti za otroke, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama	do 4. leta brezplačno, od 4. do 12. leta 50 %	
	05/ 67 64 100	



DARILNI BON KRKINIH ZDRAVILIŠČ

NAMEN

Kot darilo ob osebnih praznovanjih sorodnikov in prijateljev, poslovnih partnerjev in drugih pomembnejših dogodkih.

VSEBINA

Odločite se lahko za:

- posamezne programe iz naše ponudbe (vikend paketi, večdnevni oddihi)
- vrednostni darilni bon (obdarovanec se bo sam odločil, v katerem od Krkinih zdravilišč bo izkoristil vrednostni bon)

NAČIN NAKUPA

Vaša naročila bomo sprejeli na telefonskih številkah:

Marketing	07/37 31 943
Zdravilišče Šmarješke Toplice	07/38 43 400
Zdravilišče Dolenjske Toplice	07/39 19 400
Hoteli Otočec	07/30 75 700

Po prejemu vašega dokazila o plačilu vam bomo poslali izpolnjen darilni bon, prospekt izbranega zdravilišča in darilno kuverto.

Ob otvoritvi novega wellness centra Balnea v Zdravilišču Dolenjske Toplice smo za člane Kluba Krkinih zdravilišč pripravili poseben promocijski program

“BARVE JESENI V BALNEI”

Ponudba velja v septembru in oktobru 2003

Vsebina 2- ali 5- dnevnega programa:

- 2 ali 5 polpenzionov v hotelu Vital**** ali Kristal****,
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih v hotelu,
- 1-krat na dan brezplačno kopanje v wellness centru Balnea
- petkovo nočno kopanje s presenečenjem v wellness centru Balnea,
- 1-krat vstop v Oazo - center savn v wellness centru Balnea (finski savni, turški savni, japonska kopel, nudistična terasa, zunanja savna v rustikalnem slogu, whirlpool),
- 1-krat Pace: voden intervalni krožni program vadbe na fitnes napravah v wellness centru Balnea

Dodatna ponudba za doplačilo:

- solarij
- akupunktura
- fizikalne terapije po nasvetu zdravnika
- pedikura, manikura, nega obraza
- obisk zidanice

V wellness centru Balnea:

- masaža s kamni,
- shi-atsu masaža
- aromaterapija
- bioenergetska soba
- vitasalin center
- Zeusova intimna kopel
- anticelulitna masaža...

Cena:

Program “Barve jeseni”	2 dni	5 dni
Hotel Vital**** ali Kristal****	20.880 SIT	48.546 SIT

Cene veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi, doplačilo za enoposteljno sobo znaša 2.300 tolarjev na dan. Zavarovanje in turistična taksa nista vključena v ceno. Doplačilo za polni penzion znaša 900 tolarjev na osebo.

Popusti:

Cena že vključuje 10% popusta. Upokojenci imajo na navedeno ceno dodatnih 10% popusta. Največji možni popust je 20%. **Popusti za otroke:** otroci do 7. leta imajo brezplačno bivanje in hrano, od 7. do 15. leta pa imajo 50% popusta na redno ceno, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama.

Informacije in rezervacije:

telefon: 07/39 19 400
e-mail: booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

Ponudba Wellness centra Balnea:

Laguna: vodnobazenski del s spektrom zunanjih in notranjih bazenov skupne površine 1.600 m².

Oaza: na voljo so klasična finska savna, sanarium, turška kopel, tropski vrt s prilagojeno mikroklimo, zeliščna kopel, nudistična terasa s klasično finsko savno v rustikalnem slogu...; popolna novost, edinstvena pri nas, je **japonska potilna kopel**.

Aura: prostor za kondicijski in kardio kros trening ter večnamenska dvorana za različne športne aktivnosti, številne vrste masaž (masaža s kamni, shi-atsu masaža, aromaterapija...), programi za oblikovanje telesa in nadomeščanje izgubljene energije.

Ugodnosti za hotelske goste v Wellness centru Balnea:

- 1-krat na dan brezplačen vstop v Laguno (kopanje),
- cenejši ponovni vstop v Laguno (1.000 tolarjev) in cenejši vstop v Oazo (1.500 tolarjev),
- možnost nakupa večerne vstopnice od 18. do 20. ure od ponedeljka do petka po 600 tolarjev,
- možnost nakupa vstopnice dveurno uporabo savn v Oazi po ceni 900 SIT med tednom in 1.000 tolarjev ob sobotah, nedeljah in praznikih,
- 10% popusta za vse individualne storitve v Auri, (za masaže in ostale oblike sproščanja, regeneracije in oblikovanja telesa),
- hotelski gostje lahko zamenjajo kosilo v restavraciji za kosilo v Balnei.

Vabljeni!



Krka Zdravilišča v sodelovanju z Emono Maximarket

Obiščite nas v Maxi trgovini in posvetovalnici za zdravo življenje (v kletni pasaži Maximarketa v Ljubljani), kjer vsak prvi in drugi dan v mesecu od 10. do 17. ure opravljamo naslednje meritve:

- **FUTREX METODO in metodo s TANITA ANALIZATORJEM** (metodi za ocenjevanje sestave telesnih tkiv oz. ugotavljanje količine maščobnega tkiva v telesu) ter
- **PcE analizo stopnje stresa**

Obiskovalcem trgovine predstavljamo tudi:

- **ugodne ponudbe programov oddihov in zdravljenj v vseh naših zdraviliščih in v Hotelih Otočec in**
- **promocijo novega programa za diabetike: Program preprečevanja in zdravljenja kroničnih zapletov sladkorne bolezni na ožilju okončin**

Obiskovalcem trgovine predstavljamo tudi:

V letošnjem letu nas obiščite še:

- in 2. septembra**
 - meritve maščobnih tkiv
- in 2. oktobra**
 - PcE analiza, meritev maščobnih tkiv
- in 4. novembra**
 - meritve maščobnih tkiv
- in 2. decembra**
 - PcE analiza, meritev maščobnih tkiv

Dobrodošli!

Tai ji quan tudi pri nas

V začetku junija so v Šmarjeških Toplicah končali prvi del izobraževanja iz tai ji quana, ki so se ga udeležili tudi kolegi iz Dolenjskih Toplic. Tai ji quan, na kratko tai qi, je tradicionalna kitajska večina gibanja, ki je nastala na podlagi stare borilne veščine in meditacije. Učitelj Chen Shining je bil ob koncu tečaja zelo zadovoljen z znanjem udeležencev, ki bodo pridobljeno znanje prenašali na naše goste. **(Tomaž Kocjan)**



V Zdravilišču Šmarješke Toplice smo v letošnji sezoni gostom na zunanjih bazenih ponudili novo storitev, imenovano sun mix masaža. Kristina, letošnje sun mix dekle, gostom strokovno svetuje o varnem sončenju, skupaj izberejo primeren faktor, ki jim ga Kristina nato s kratko masažo tudi nanese. **(Luka Kovačič)**



10 let Vrelcev zdravja

Drage bralke, spoštovani bralci!

Pričujoča številka Vrelcev zdravja je v znamenju 10. obletnice izhajanja našega časopisa. V tem desetletju smo v našem časopisu, namenjenem vam, pisali o številnih stvareh. Sproti smo vas seznanjali z novostmi v družbi Krka Zdravilišča, še posebej o vsem, kar se je dogajalo v naših poslovnih enotah, zdraviliščih Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice, Strunjan in Hotelih Otočec. Veselili smo se novih pridobitev, ki so še izboljšale kakovost bivanja pri nas. S ponosom smo vam sporočali, katere pomembne osebnosti smo gostili. Na straneh, namenjenim zdravstvenim temam, so naši zdravniki pisali o boleznih in težavah, ki jih zdravimo v naših zdraviliščih. Seveda ne manjka strokovna informacija o Krkinih zdravilih, pa o njeni kozmetiki, naši kuharski mojstri pa vam v vsaki številki kakšen zaupajo kakšno kuharsko skrivnost. Tako je bilo in tako bo tudi naprej. Na tej in naslednji strani smo za vas pripravili kratek vpogled v zgodovino Vrelcev zdravja. Izbrali smo tiste dogodke, ki so se nam zdeli še posebej zanimivi in pomembni. Gre za spomine, ki so, upamo, naši skupni, saj smo zadnjih 10 let preživeli skupaj. Ostanite z nami še naslednjih 10 let!



• Vladimir Petrovič, generalni direktor Krke Zdravilišč iz Novega mesta: »Nasmeh iz srca in prijaznost nas nič ne staneta.«

Dragi prijatelji,

zadnje čase sem imel kar pogosto priložnost spregovoriti v pozdrav veselemu dogodku. Odprli smo vrata Zaveljja zdravja, pridobili smo koncesijo za opravljanje storitev specialističnih ambulant v naših zdraviliščih, ponudimo Vam lahko kar nekaj novih programov, ki so oblikovani v skladu z Vašimi željami in z optimizmom vstopamo v jesensko-zimsko sezono v zdraviliščih in na Otočcu.

Izpopolnjujemo se, gradimo, vlagamo in pri tem poskušamo imeti stalno pred očmi kakovost storitev. Zavedamo se, da je kakovost osnova za nadaljnje uspešno delo in nova vlaganja. In želeli bi iz tega čarobnega kroga vsakokrat znova izstopiti kot zmagovalci. Samo tako boste Vi, dragi gostje, zadovoljni z nami. Preprosto vodilo »Od nas naj gre zadovoljen gost«, ki vodi v vedno nove podvige, je tudi ključ do našega uspeha.

Eno naših presenečenj je pred Vami. Ideja o časopisu ni čisto nova, zorela je kar nekaj let. Vedno znova smo jo obudili v želji, poiskati stik z Vami, pritegniti Vas k sodelovanju, k izražanju mnenj, kritik in pohval. In tokrat smo imeli dovolj sape. Pripravili smo časopis z imenom Vrelci zdravja. Pred Vas smo razgrnili vse pomembnejše novice in odgovore na vprašanja, ki bi si jih utegnili zastavljati v povezavi z nami. O novem objektu, Krkinem klubu, programih, cenah, pridobitvah v zdravstvu, darilnih bonih..., pa kaj bi našteval.

Zavesa se dviga, naj se igra začne. Srečno.

Vladimir Petrovič, dipl. org. dela
Direktor Krke Zdravilišč d.o.o.

Oktober 1993

ODOBREN PROGRAM LASTNINJENJA KRKE

Krka je maja dobila od Agencije za privatizacijo soglasje za program lastninskega preoblikovanja in tako se postopek lastninjenja lahko uradno prične. Program lastninskega preoblikovanja je bil objavljen v Uradnem listu in kasneje tudi v časopisih Delo in Dolenjski list.

Postopek lastninjenja bo tekkel v dveh delih: do srede julija tečeta interna razdelitev delnic in notranji odkup, v drugem delu, ki bo predvidoma avgusta, pa bo potekala javna prodaja delnic. Informacija o tem bo objavljena tudi v časopisih.

Predvidena lastninsko preoblikovanje: interna razdelitev delnic - 20 odst. družbenega kapitala; notranji odkup delnic - 10 odst. družbenega kapitala; javna prodaja delnic - 70 odst. družbenega kapitala, od tega za gotovino 40 odst. in za certifikate 30 odst.

Dodatna pojasnila o lastninskem preoblikovanju Krke lahko dobite na sedežu podjetja, in sicer pri Zvezdani Bajc, vodji službe za planiranje in poslovne informacije; Milici Gostiša, vodji službe za spremljavo, obračun in kontrolo poslovanja in pri Dušanu Jenku, vodji pravne službe, ki jih lahko pokličete na telefon (068) 312-111.

Julij 1995



Na slovesnosti v prenovljeni kongresni dvorani Šport hotela na Otočcu je direktorju Krke Zdravilišč Vladu Petroviču (desni) izročil certifikat ISO 9001 direktor slovenske podružnice podjetja BVQI mag. Zoran Lekič.

Julij 1997

Vaclav Havel: Na obisku v zdravilišču Strunjan

Predsednik Češke republike, gospod Vaclav Havel, je s soprogo v času od 17. do 31. julija 1994, svoja prva dva tedna oddiha v Sloveniji preživel na naši obali, v vili Tartini v Strunjanu, torej v naši neposredni sosesčini.



Nekaj dni pred njunim prihodom smo bili obveščeni, da želita predsednikova soproga in predsednik sam izrabiti svoj čas za fizioterapevtske storitve v našem zdravilišču. Naslednje jutro so povabili vodjo zdravstvene službe dr. Danico Radulovič in direktorja zdravilišča Strunjan Mirana Gasparija k predsedniku Havlu, da bi se dogovorili za program terapije.

December 1994

Kot je bilo predvideno, je predsednik Havel že okoli 8. ure zjutraj sprejel dr. Radulovičevo in direktorja Gasparija. Ob jutranji kavici so se dogovorili za pregled in program terapij. Predsednikova soproga je potrebovala nadaljevanje rehabilitacije po zlomu na lokomotornem aparatu, predsednik pa je želel preventivni program.

Ob koncu svojega bivanja se je predsednik Havel prišel osebno zahvaliti vodji zdravstvene službe dr. Danici Radulovič v soproginem in svojem imenu in mimogrede povedal, da je prvič v življenju koristil tudi terapijo z »blatom« (kar je povedal po slovensko) oz. solinski fango, da je imel občasno bolečine v križu in da bolečin potem ni čutil več. Dr. Radulovičevi je podaril svojo fotografijo s posvetilom in zahvalo za vso skrb v času poteka terapij. Nič ni imel proti temu, da bi sliko uporabili v propagandne namene. Zato s ponosom objavljamo njegovo sliko tudi za Vas v tokratnem prispevku.

Miran Gaspari,
direktor Zdravilišča Strunjan

KRKA ZDRAVILIŠČA

18 KILOMETROV CERTIFIKATOV

Konec meseca marca smo zasuli pošte v Sloveniji z več kot 90.000 pismi, ki smo jih poslali vsem tistim, ki so kupili delnice Krke. Kar nekaj mesecev je trajalo, da je Ministrstvo za ekonomske odnose in razvoj preverilo podatke o 92.000 vlagateljih in so odpravili napake. Celoten računalniški spisek vlagateljev bi bil dolg blizu 290 metrov, vseh certifikatov pa bi bilo za 18 kilometrov.

April 1996

November 1996



Konec avgusta je bil na uradnem obisku v Sloveniji poljski predsednik Aleksander Kwaśniewski. Uradni del obiska je poljski predsednik podaljšal še v nekajdnevni oddih, ki sta ga z ženo preživela v Krkini vili Tartini v Strunjanu, v bližnje Krkino zdravilišče pa sta hodila na terapije.

Junij 1997



Poljski veleposlanik Jan Tombski z ženo in štirimi sinovi (pred dnevi se je rodil še peti sin) v Zdravilišču Dolenjske Toplice.



April 1998



V mesecu februarju je bil gost zdravilišča Dolenjske Toplice slovenski pesnik in gledališki igralec Tone Kuntner. Z njim so se zdraviliški gostje srečali dvakrat: na literarnem večeru smo slišali izbor njegovih pesmi, ki jih je doživeto recital avtor sam, drugič pa nam je zaigral monodramo iz Cankarjevih spisov *Moje življenje je knjiga ljubezni*. Z obeh večerov smo odšli duhovno bogatejši.

December 1998



Ob praznovanju 100-letnice Leona Štuklja, najstarejšega olimpijca na svetu, je bilo Novo mesto športna prestolnica sveta, Hotel Grad Otočec pa rezidenca slavljenca in predsednika Mednarodnega olimpijskega komiteja Juana Antonia Samarancha. Po slavnostnem kosilu je jubilar razrezal veliko torto, pravo slaščičarsko mojstrovino Jožice Rupar.



November 1999

Predsednik uprave in generalni direktor Krke Miloš Kovačič je odkril doprski kip ustanovitelja in dolgoletnega direktorja Krke Borisa Andrijašiča, delo kiparja Mirsada Begića.



Junij 1999

Po obnovi, ki je trajala od začetka lanskega novembra, sta v četrtek, 22. aprila, predsednik Slovenije Milan Kučan in generalni direktor novomeške Krke Miloš Kovačič prerezala trak na vhodu v hotel Svoboda in tako odprla prenovljen in povečan zdraviliški kompleks v Krkinem obmorskem zdravilišču Strunjan, ki ga vsako leto obišče več kot 10.000 gostov.

Po prenovi zdraviliških hotelov v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah je prišlo na vrsto za obnovo še Zdravilišče Strunjan. Dela so začeli novembra lani, končana so bila sredi letošnjega aprila, veljala pa so 1,3 milijarde tolarjev. Zdravilišče Strunjan se je že do sedaj ponašalo z največjo zasedenostjo kapacitet na slovenski obali (78-odstotno skozi celo leto), po prenovi pa računamo še na več gostov, saj jim po novem nudimo ne samo boljše hotelske storitve, ampak tudi kakovostnejše programe medicinske rehabilitacije, ohranjanja in krepitev zdravja.

Prenovili smo vse hotelske sobe, dogradili 3. nadstropje hotela, prenovili in dogradili prostore za zdravstvo, uredili novo telovadnico, prostore za fitness ter center za nego obraza in telesa, v celoti obnovili notranji bazen in vso bazensko tehniko, zgradili nov zunanji bazen s terasami za sončenje in bazene za masažo, povečali in preuredili prostore za savne; prenovili hotelsko restavracijo, kuhinjo, recepcijo in obnovili vse bungalove.

Po novem ima Zdravilišče Strunjan - tako hotelski del kot bungalovi - štiri zvezdice, Krka Zdravilišča pa je sploh edina tovrstna firma v Sloveniji, ki ima mednarodni certifikat kakovosti ISO 9001 za svojo celotno dejavnost, od hotelske do zdravstvene.

Po otvoritvi so se po zdraviliškem parku sprehodili (z desne) generalni direktor tovarne zdravil Krka Miloš Kovačič, predsednik Slovenije Milan Kučan in direktor družbe Krka Zdravilišča Vladimir Petrovič.



Junij 2002

Konec marca je bil na obisku v Krki Zdraviliščih nekdanji avstrijski notranji minister in predsednik parlamenta Karl Blecha (tretji z leve). Sedaj je gospod Blecha predsednik avstrijske Socialdemokratske zveze upokojencev, s katero Krka Zdravilišča zelo dobro sodelujejo. Visokega gosta s sodelavcema je v Šmarjeških Toplicah pozdravilo vodstvo Krke Zdravilišč z direktorjem Vladom Petrovičem (prvi z leve) na čelu.

KRKA ZDRAVILIŠČA



Julij 1999

V torek, 29. junija, je na jasi v Dolenjskih Toplicah potekalo 11. vseslovensko srečanje upokojencev, ki se ga je udeležilo okoli 18.000 ljudi. Slavnostni govornik je bil predsednik Slovenije Milan Kučan, poleg njega pa je bilo med gosti tudi več drugih uglednih ljudi, med njimi podpredsednik slovenske vlade Marjan Podobnik, ministra Tone Rop in Janko Kušar in drugi. Upokojenci predstavljajo skoraj četrtno slovenskega prebivalstva in so vpliven del volilnega telesa. "Slovenska družba potrebuje vaše izkušnje in razsodnost zaradi sedanosti in tudi zaradi svoje prihodnosti," je med drugim dejal predsednik Kučan. Da je bilo srečanje res prijetno, so zaslužni tudi požrtvovalni gostinski delavci Krkinih Zdravilišč, ki so skrbeli, da nihče od številnih udeležencev ni bil ne lačen ne žejen.

Novost

September 2000

Vitarij - kraj ugodja in sprostitve

S pomočjo zraka, vode, zemlje in ognja do novih zalog energije

V Šmarjeških Toplicah bomo v septembru odprli Vitarij - prostor, kjer se boste spočili, nabrali novih moči in okrepili svoje zdravje.

Vitarij smo ustvarili zato, da boste v njem lahko začutili same sebe, uživali v času, ki bo samo vaš, ali ga delili s tistimi, ki so vam ljubi. Namenjen je naturopatiji, kar pomeni, da v njem s pomočjo energije štirih temeljnih elementov: zraka, vode, zemlje in ognja poskrbimo za to, da preko dihal, kože in drugih čutil vaše telo prejme nove zaloge energije. To so štirje elementi, ki služijo vam, da se boste počutili prenovljeni in prebujeni.

Vitarij sestavljajo tri popolnoma nove savne, finska, turška in rimska, dva masažna in hladilni bazen, solarij ter tropski vrt s toplim vlažnim zrakom, obogaten z negativnimi ioniziranimi delci. Z vsem

skupaj bomo poskrbeli za to, da boste lahko vsaj za nekaj časa pozabili na breme vsakdana.

Vitarij pa je le ena od novosti, ki jih uvažamo v Šmarjeških Toplicah v okviru širšega projekta, ki smo ga poimenovali VITARIUM in ga bomo podrobneje predstavili v naslednji številki Vrelcev zdravja. Vitarium bo poleg že odprtega Vitarija vključeval vrsto novih zdravstvenih storitev, ki jih bomo zaokrožili v nove programe, ki so po celovitem pristopu k vsakemu od problemov, ki ga rešujejo, novost na slovenskem trgu: program za razstrupljanje telesa s postom, program odpravljanja celulita, program za zmanjševanje telesne teže, program za težke in utrujene noge ter program za krepitev zdravja, odpravljanje stresa in povečevanje čustvene inteligence.

Demenca

Ali je pozabljenost v starosti normalna?

Demenco lahko povzroči več kot sto različnih bolezni, najpogostejši vzrok pa je Alzheimerjeva bolezen

V Sloveniji je skoraj 10.000 bolnikov z Alzheimerjevo demenco. Zaradi te bolezni pa niso prizadeti le bolniki, temveč je veliko breme tudi za njihove najbližje. Kljub temu pa veliko bolnikov ni prepoznanih in se tudi ne zdravi.

S staranjem ljudje pogosto postanejo pozabljivi. Ne le starejši, tudi mlajši ljudje pogosto pozabljajo stvari, še posebej, kadar so zamišljeni, utrujeni ali zelo obremenjeni. Normalno je, če kdaj pozabite na rojstni dan prijatelja ali kje ste pustili ključ avtomobila. Tako pozabljanje je sicer neprijetno, vendar pa ne ovira pomembno uspešnosti posameznika. Če pa se pozabljanje stopnjuje, je to lahko prvi znak bolezenskih sprememb, demence.

Bolniki z demenco ne pozabijo le, kje so ključ, ampak tudi, zakaj se ključ sploh uporabljajo. Pozabijo ime prijatelja ali ga ob srečanju niti ne prepoznajo. Ne spomnijo se, kaj so počeli pred eno uro. Ne le, da občasno kako stvar založijo, stvari spravljajo na nenavadna mesta, npr. časopis pospravijo v hladilnik.

Kaj je demenca?

Demenca je skupek simptomov in znakov, ki se pojavljajo pri bolniku in so lahko posledica različnih bolezni. Za demenco so značilne motnje spomina, osiromašeno mišljenje ter prizadetost opravljanja vsakdanjih dejavnosti. Prizadeto sta pomenjenje in priklic novih informacij (pozabljenost), zmanjšana je zmogljivost orientacije, razumevanja, računanja, govornega izražanja in presoje, zmanjšana je sposobnost obvladovanja čustev ter socialnega vedenja. Z napredovanjem demence postaja bolnik vedno manj samostojen in potrebuje dodatno nego. Pri demenci gre torej za upad prej obstoječih intelektualnih in spominskih sposobnosti (t.i. spoznavne sposobnosti).

Demenco lahko povzroči več kot sto različnih bolezni, najpogostejši vzrok pa je Alzheimerjeva bolezen, ki je vzrok skoraj 60 odst. vseh demenc. Dokaj pogosta je tudi demenca zaradi bolezni možganskega žilja, redko pa jo povzročajo hormonske motnje, tumorji ali okužbe.

Kaj je Alzheimerjeva bolezen?

Alzheimerjeva bolezen je najpogostejši vzrok demence. Je bolezen, ki na še ne popolnoma pojasnjen način povzroča spremembe v možganih. V možganih bolnikov se odlagajo določene snovi, to pa postopno privede do odmiranja možganskih celic (nevronov). Zmanjševanje števila nevronov pri bolniku pa se navzven kaže z upadanjem spoznavnih sposobnosti oz. kot napredujoča demenca. Zato govorimo tudi o Alzheimerjevi demenci (AD).

AD se običajno začne počasi, neopazno, nato pa postopno in dokaj enakomerno napreduje. Prvi znak AD je izguba kratkoročnega spomina. Čeprav bolnik lahko pravilno pove, kje je živel in delal pred desetletji, kdaj se je poročil ali pa brez težav navede rojstne datume otrok, se morda ne bo spomnil, kaj je pred pol ure jedel za kosilo. Bolniki izgubijo voljo do dela ali drugih aktivnosti, ki so bile do tedaj zanje zanimive, dajejo občutek, da so se polenili. Ne kažejo več tolikšnega zanimanja za dogajanja v okolici ali za družabna srečanja.

Z napredovanjem bolezni se težave stopnjujejo. Pozabljati pričnejo tudi osnovne, enostavne stvari, kot npr. imena prijateljev in sorodnikov, pogosto uporabljane telefonske številke ali naslove. Ne spomnijo se več, kako priti v trgovino ali nazaj domov, zato se pogosteje izgubijo. Ker pozabljajo, kam so spravili svoje stvari, postanejo sumničavi ali vznemirjeni, svojce pa pogosto obtožujejo kraje. Zaradi stopnjevanja težav s spominom in upada ostalih sposobnosti se stopnjujejo tudi napetost, obupanost ali občutki manjvrednosti.

Postopno se zmanjšuje sposobnost razumevanja in presoje. Med pogovorom teže najdejo posamezne besede ali jih izpuščajo, težko sledijo dolgim zahtevnim pogovorom. Ne morejo več samostojno urejati finančnih zadev ali samostojno potovati. Potrebujemo vedno več nadzora in tudi več vzpodbud pri aktivnostih, ki jih veselijo in jih še zmorejo. Popuščati začnejo naučene socialne zavore, razkrivajo zapužne stvari, brezbrizni so do napak in omejitev, zaradi katerih bi bili prej v zadregi. Hitro se zjočejo ali razjezijo, vendar pa se tudi hitro umirijo, kot da se ne bi nič zgodilo.

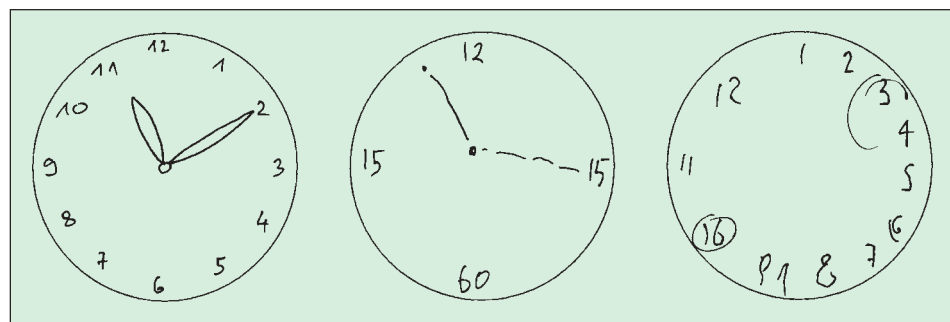
Kasneje ne prepoznajo niti najbližjih sorodnikov ali pa prepoznajo povsem neznan osebe kot znanca iz preteklosti. Pogovarjajo se z navideznimi osebami ali z lastno podobo, ki jo vidijo v ogledalu. Ne znajdejo se več niti v lastnem domu. Najpogosteje ne vedo pravega datuma, leta, kot tudi ne, kje se nahajajo. Vedno potrebujejo stalen nadzor, ker lahko pustijo prižgan plin ali spijejo čistila, ki so jim dosegljiva, misleč, da so užitna. Nadzor je potreben tudi v nočnih urah, saj so pogosto nespečni.

Težave, povezane z AD, zato ne prizadenejo le bolnikov, temveč so veliko breme tudi za svojce ali druge osebe, ki za bolnika skrbijo. Čeprav je najprimernejše domače okolje, v katerem so preživeli večino življenja, je pogosto potrebno poskrbeti za nastanitev v ustanovi, kjer lahko zanje ustrezno poskrbijo.

Kdo lahko zbolí za Alzheimerjevo boleznijo?

Število bolnikov z AD hitro narašča, predvsem zaradi staranja prebivalstva. Prav tako narašča tudi število raziskav o tej bolezni; kljub temu pa zaenkrat še ni znano, kaj AD povzroča. Prav tako ni popolnoma pojasnjeno, zakaj nekateri ljudje zbolijo za AD, drugi pa ne. Najpomembnejši dejavnik pri nastanku AD je starost. Alzheimerjeva bolezen večinoma prizadene starejše od 65 let, pred 50. letom se bolezen zelo redko pokaže. Zanj zbolijo od 5 do 10 odst. vseh starejših od 65 let, z naraščajočo starostjo pa se delež demenčnih hitro povečuje – med 80 do 90 let stari je že skoraj 15 odst. bolnikov s to obliko demence.

Pomembna je tudi dednost. Ljudje, ki imajo bolnika z AD med bližnjimi sorodniki, imajo večjo možnost, da bodo tudi sami zboleli za to boleznijo. Pomembno vlogo pa ob tem igra tudi veliko še neznanih dejavnikov. Zato še ni mogoče napovedati, pri kom se bo bolezen pojavila in pri kom ne.



Kako bolezen lahko zdravimo?

Alzheimerjeva bolezen še ni ozdravljiva, saj kljub zdravljenju bolezenski proces napreduje. Ne glede na to pa je zdravljenje te bolezni z zdravili izredno pomembno, saj lajša posledice bolezni. Zdravljenje lahko bistveno izboljša funkcioniranje bolnika in upočasní napredovanje znakov bolezni. Zdravila izboljšajo mišljenje in spomin bolnika, dnevna opravila postanejo tako lažja, manj pa je tudi vedenjskih motenj bolnika. Vse to razbremeni tudi svojce, ki porabijo manj časa za nego bolnika z AD, bolniki pa lahko dlje časa ostanejo v domačem okolju.

Zdravila proti AD so na voljo manj kot 10 let. Najpomembnejša zdravila spadajo v skupino zaviralcev encima acetilholinesteraze. Eno izmed njih je Yasnal*, zdravilo, ki ga proizvaja Krka. Yasnal je zdravilo prvega izbora za zdravljenje AD. Z zaviranjem encima acetilholinesteraze poveča koncentracijo acetilholina, ki je eden izmed prenašalcev impulzov med živčnimi celicami v možganih in je pomemben za spoznavne sposobnosti. Zaradi propadanja živčnih celic je namreč količina acetilholina pri Alzheimerjevi bolezni zmanjšana, Yasnal pa prek povečanja koncentracije acetilholina izboljša spoznavne sposobnosti bolnika. Posredno se izboljšajo tudi nekateri drugi znaki demence. Ker pa bolezenski proces kljub zdravljenju napreduje, je izboljšanje ob zdravljenju z zdravili le prehodno in traja okoli enega leta. Kasneje demenca napreduje, Yasnal pa upočasní napredovanje njenih simptomov. Zdravljenje z Yasnalom lahko prične le specialist psihiater ali nevrolog, splošni zdravniki pa zdravljenje bolnika nadaljujejo.

Poleg zdravljenja prizadetih spoznavnih sposobnosti pa je pomembno tudi zdravljenje dodatnih simptomov AD, npr. nemira, depresije, motenj spanja. Pri zdravljenju teh težav se lahko uspešno uporabljajo Asentra*, Helex*, Apaurin*, Lexaurin* in nekatera druga Krkina zdravila.

Pomembno je obiskati zdravnika

Če imate težave, podobne opisanim, ali pa jih ima kdo od vaših bližnjih, je zelo pomemben obisk zdravnika. Tudi le blage težave s spominom omenite zdravniku pri naslednjem pregledu. Le zdravnik lahko namreč oceni, ali so težave bolezenske ter katera bolezen bi lahko bila vzrok. Zdravnik vas bo povprašal o boleznih in operacijah v preteklosti, morebitnih psihičnih težavah ter o zdravilih, ki jih jemljete. Opravil bo popolni telesni pregled ter nekatere preiskave krvi, urina, srca in po presoji še nekatere druge preiskave. Za pomoč pri ugotavljanju motenj spomina lahko uporabi tudi različne psihološke teste, npr. test risanja ure (*glej sliko*).

Test risanja ure. Osebo prosimo, naj nariše uro s števkami in kazalci tako, da bo kazala deset minut čez enajst. Uro na levi je narisala zdrava oseba, uri na desni pa bolnika z demenco.

Pomembno je dognati vzrok težav, saj se zdravljenja različnih bolezni, ki povzročajo demenco, povsem razlikujejo. Predvsem Alzheimerjevo bolezen, ki je najpogostejši vzrok, je treba odkriti čim

prej, saj so zdravila najbolj učinkovita v začetni fazi bolezni.

Vojko Rebolj, dr. med.

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

Zvin gležnja

Zgodnja obravnava zvina gležnja lahko pripomore k hitrejšemu okrevanju in zmanjšanju simptomov. Tu je nekaj enostavnih napotkov, s katerimi si lahko pomagata, kadar pride do poškodbe.

Zaščitimo poškodovani gleženj. To je precej enostavno, vendar večina ljudi pozabi na to.

Ne obremenjujte poškodovanega gležnja! Ni nujno, da ste neaktivni, vendar mora gleženj nekaj dni počivati. Lahko opravljate enostavne vaje, vendar ne smete povzročati bolečin v gležnju. Če pretiravate z obremenjevanjem prizadetega gležnja, lahko povzročite nadaljnje krvavitve, s tem še večje poškodbe in podaljšanje rehabilitacije. Za razbremenjevanje gležnja lahko v začetku uporabite bergle.

Prizadeti gleženj prvih 72 ur hladimo z ledom večkrat na dan (na 3 - 4 ure) po 15 - 20 minut. Hlajenje preprečuje nadaljnje otekanje gležnja. Zaradi otekanja je namreč dotok kisika manjši, kar povzroči celične okvare v prizadetem tkivu. Ne smemo hladiti več kot 20 minut, ker lahko naredimo več škode kot koristi. Ko se otekanje in krvavitev v prizadetem predelu umirita, lahko pričnemo z ogrevanjem ali terapijo z ultra zvokom.

Kompresijo izvajamo z elastičnim povojem, ko noga ni elevirana. Povoje lahko pred uporabo ohladimo. Elevacija omogoča, da zmanjšamo oteklino v prizadetem gležnju. Pod gleženj položimo nekaj blazin, tako da dvignemo prizadeto nogo nad nivo srca. S tem preprečimo nadaljnje otekanje in olajšamo pretok v venskem ožilju.

Poiskati moramo strokovno pomoč. Medtem ko je večina poškodb gležnja enostavnih, pa so nekatere hujše in zahtevajo bolj agresivno zdravljenje.

Opozorilo. Če nimamo pri roki kriopaka, lahko uporabimo vrečko zmrznjenega graha. Vrečko zavijemo v tanjšo brisačo, da preprečimo neposreden stik vrečke s kožo. Lahko pa uporabimo kriopak, ki ga kupimo v lekarni. Postopek aplikacije je enak kot v zgoraj navedenem primeru. Kompresija ne sme biti premočna, ker zmanjšamo cirkulacijo in s tem podaljšamo celjenje poškodovanih struktur.

Pripravil: Roman Šiler, dipl.ft.

Za mladosten nasmeh



Za mlade in mlade po srcu je **Vitaskin Beauty** v svojo kolekcijo rdečil za ustnice uvrstil novo – **Brilliant** rdečilo za ustnice.

Tako imajo ustnice v igri barv in zapeljevanja novega zaveznika, ki jim daje mladosten in sijoč videz, hkrati pa poudarja njihovo individualnost. Na modnih pistah namreč še vedno kraljuje svoboden in individualen slog. Prevladujejo umirjene, naravne barve v odtenkih od bele do peščene in svetlo roza. Zato rdečila za ustnice Vitaskin Beauty Brilliant uporabljamo vedno, ko si zaželimo nežnega make-upa, ki ustvarja naraven videz in daje obrazu svežino.

Rdečila za ustnice Vitaskin Beauty Brilliant kljub svoji intenzivni barvi ustnice le rahlo obarvajo in s tem nežno poudarijo njihovo obliko. S šestimi modnimi barvnimi odtenki – *sand shimmer, peach star, frosted dawn, amber ruby, lilac luster* ter *plum lightening* – dajejo ustnicam mladostno svežino in zapeljiv videz. Lahka, vlažilna struktura z rastlinskimi olji jih neguje, pri nanosu pa omogoča gladko drsenje. Sijaj daje ustnicam posebna kombinacija voskov in olj, poudarijo pa ga trendovske drobne bleščice. Končni učinek so sijoče ustnice, mladosten nasmeh in svež videz obraza.



Shahir s svojim dolgoletnim prijateljem Željkom Hohnjecem, vodjo recepcije v Zdravilišču Dolenjske Toplice.

Naši gosti

Kuvajtčan v Dolenjskih Toplicah

Shahir Al-Jinfawi že 25 let redno prihaja v Zdravilišče Dolenjske Toplice

Shahir Al-Jinfawi ni samo eden najzvestejših gostov Zdravilišča Dolenjske Toplice, ampak tudi eden najbolj priljubljenih. In to, zanimivo, pri osebju in ostalih rednih gostih. S številnimi med njimi se je v 25 letih, kar ta prijetni in družabni Kuvajtčan redno vsako leto najmanj enkrat prihaja v Dolenjske Toplice, spoprijateljil. Tako poleti, ko Shahir najraje pride na Dolenjsko, brž ko pridejo, v recepciji vprašajo: "Je Shahir že tukaj?"

Ko ta imoviti prebivalec Kuvajta, ene najbogatejših držav na svetu, pride v Dolenjske Toplice, se počuti kot doma. "Ni lepše dežele, kot je moja draga Slovenija!" v prijetni "arabski" slovenščini reče Shahir s svojim odkritim prisrčnim nasmehom. "To ne rečem kar tako, iz vljudnosti, tako res mislim in čutim, to mi prihaja iz srca!" V 25 letih, kar Shahir prihaja v Dolenjske Toplice, je v Sloveniji skupaj preživel že več kot dve leti.

Radoživ, družaben, vedoželjen in brez predsodkov, kakršen je, je v tem času navezal številne družabne in prijateljske stike ter se za silo naučil našega jezika. "Jaz malo slovensko, Slovenci malo angleško, malo z rokami, največ pa s prijateljskim odnosom – pa se hitro razumemo in sporazumemo. Slovensko kar dobro razumem, govorim pa malo težje, a za silo se sporazumem z vsakomur." Tako ima ta prijetni človek z odkritim nasmehom znanca in prijatelje po celi Sloveniji. "Povsod, povsod, v Novem mestu, Semiču, Črnomlju, Metliki, Trebnjem, v Ljubljani, v Kranju, na Bledu, na Uršnih selih, v Žužemberku, povsod imam prijatelje. Da ne govorim o Dolenjskih Toplicah, pa Meniški vasi, Podturnu – tukaj sem pa kot doma." In kako lepo govori o naših ljudeh in krajih! Pravzaprav mu še največ težav povzroča izgovarjava Žužemberka. "To mi pa ne gre – Ćidinbrk je največ, kar zmorem..." se zasmeje 55-letni kuvajtski prijatelj Slovenije.

Shahir je v Dolenjske Toplice prvič prišel leta 1978 in od takrat le leta 1991 v času osamosvojitvene vojne ni bil pri nas. Sicer pa najmanj enkrat na leto po mesec dni. V mladih letih je bil Shahir pilot v kuvajtski vojski. Pri prisilnem izkoku iz aviona si je hudo poškodoval hrbtenico, kazalo je celo, da bo hrom. "Operirali so me v Moskvi, kjer sem ostal pol leta. Po-

tem sem bil dlje časa v Londonu. Dve leti nisem čutil nog in sem bil na invalidskem vozičku." Bil je v raznih znanih bolnišnicah, stanje se mu je začelo izboljševati. "V Dolenjske Toplice sem prišel z berglami, danes pa hodim le s palico. V veliki meri se lahko za to zahvalim zdravnikom, fizioterapevtom in drugemu osebju v mojih Dolenjskih Toplicah. Nimam dovolj lepih besed, da bi izrazil svojo hvaležnost do njih in do Slovenije sploh."

Sedaj je Shahir Al-Jinfawi drugi človek velike kuvajtske zavarovalne družbe. Čeprav je za naše razmere zelo imovit, ni prav nič prevzetan, prej nasprotno, skromen in priljuden. "V Kuvajtu živim v veliki hiši, imam 6 otrok, 4 hčere in 2 sina, stari so od 21 do 27 let. Starejši sin je bil že dvakrat z mano v Dolenjskih Toplicah in mu je Slovenija prav tako zelo všeč. A sedaj je poročen in se drži bolj doma. Pri nas je navada, da se ob petkih, ko je dela prost dan, zbiramo prijatelji po domovih. Tako je pri meni vsak petek na poznem kosilu od 10 pa do 50 prijateljev. Nikoli ne vem vnaprej, koliko se nas bo zbralo, a pripravljeno je zmeraj za vse. Ob takih priložnostih se družimo izključno moški."

Shahir ima doma zaposlene tri ljudi: kuharico, gospodinjno in šoferja. "Kuvajt," pove, "ki dobesedno leži na nafti, ima milijon državljanov, milijon in pol pa je delavcev vseh profilov, od fizičnih delavcev na naftnih poljih do zdravnikov in inženirjev, od drugod, tako rekoč iz celega sveta."

V Dolenjskih Toplicah vedno vzame isti apartma, privoščič si vse, od fizioterapije, masaže, fanga. "Vse je čudovito, zame pa še poceni. Mesec dni bivanja v Dolenjskih Toplicah me stane toliko, kot bi potrošil v tednu dni v Londonu." Kot veren musliman Shahir ne je svinine. "Zaradi tega tu ni nobenega problema, hrana je izvrstna, okusna, raznolika. Vse najlepše o topliških kuharjih!" Doma moli po petkrat na dan, tukaj v miru svojega apartmaja in obrnjen proti vzhodu, pa dvakrat dnevno. Ne pije alkohola in ne kadi.

Ko iz Kuvajta prileti na Brnik, carinike ves vesel pozdravi: Dober dan! Ti ga debelo gledajo, nato njegov kuvajtski potni list, in ga po angleško vprašajo, kam gre. "Kam neki?" reče po slovensko in se zasmeje. "V Dolenjske Toplice!"



V Strunjanu deluje Turistično društvo Solinar, ki se trudi, da bi ta lepi del slovenske obale gostu, ki ga obišče, ponudil čimveč. Turistično društvo Solinar je tudi organizator znanega tradicionalnega Praznika kakija, ki bo letos 7. in 8. novembra. Zdravilišče Strunjan se je kot največji ponudnik turističnih storitev v Strunjanu v letošnjem letu odločilo prispeva glavno nagrado, vikend paket za dve osebi v enem od slovenskih zdravilišč, za najlepše urejeno hišo v Strunjanu. Komisija je prvo nagrado prisodila Domenicu Trani. Priznanje za lepo urjeno okolico hotela so podelili Zdravilišču Strunjan in Restavraciji Primorka, ki jo skozi vse leto krasijo lepo urejene cvetlične grede. Na fotografiji: Domenicu Trani so priznanje za najlepše urejeno hišo v Strunjanu podelili Vojka Štular, županja občine Piran, Franco Giassi, predsednik Turističnega društva Solinar, in Miran Gaspari, direktor Zdravilišča Strunjan.

Recept

Slavnostno kosilo za prvo damo

Ob obisku Štefke Kučan lani jeseni v Zdravilišču Šmarješke Toplice so takratni prvi dami Slovenije pripravili slovesno kosilo. Za hladno predjed je bila nadevana hruška s perutninsko solato in sirom brie; sledila je goveja juha z ajdovo kašo; za glavno so pripravili svinsko ribico, polnjeno s suhimi slivami, jurčke na žaru ter kostanjeve štruklje; za sladico pa so postregli grozdno pogačo.

Tokrat je za bralce Vrelcev zdravja prijetna kuharica in slaščičarka **Andreja Marolt Ivetac** pripravila prvo in zadnjo jed s tega slavnostnega menija, se pravi hladno predjed in sladico, in pripravila recept zanju.

Za nadevano hruško s perutninsko solato in brijem potrebujemo za eno osebo: srednje veliko hruško, 3 dag piščančjih prs, 3 dag mladih bučk, 3 dag brieja, oljčno olje, bakzamični kis, limonin sok, sol, bel poper, 1 dl modre frankinje, klinčke, cimet, limonino lupino.

Hruško olupimo, prepolovimo in 5 minut kuhamo v modri frankinji, v katero smo dali klinčke, cimet in limonino lupino. Nadev pripravimo tako, da piščanja prsa brez kosti in kože skuhamo, ohladimo in narežemo na tanke trakove. Mlade bučke operemo in narežemo na trakove,

prav tako na trakove zrežemo polovico hruške in sir. Vse to rahlo zmešamo z marinado, ki smo jo pripravili iz oljčnega olja, balzamičnega kisa, soli in belega popra. Kuhano in ohlajeno polovico hruške nadevamo s pripravljenim nadevom in povrh položimo še rezine brieja.

Za grozdno pogačo za 4 osebe potrebujemo: jajce, 20 dag dietne margarine, 30 dag moke, 10 dag sladkorja v prahu, vanilin sladkor, pol zavitka pecilnega praška, 70 dag grozdja, 1 dl belega vina; sneg pripravimo iz beljaka, 10 dag sladkorja in nekaj kapljic limoninega soka.

Moko zmešamo s pecilnim praškom in margarino, dodamo sladkor, vino, jajce in limonino lupino. Oblikujemo hlebec, ga zavijemo v krpo in pustimo počivati pol ure. Grozdje operemo, osušimo, jagode prepolovimo in odstranimo pečke. Testo položimo v namaščen pekač, ga prekrijemo z grozdnimi jagodami in pogačo pečemo tričetrt ure pri 190° C. 10 minut pred koncem pečenja pogačo dekoriramo z belim snegom in zapečemo. Pogačo ohladimo, potresemo s sladkorjem in postrežemo.

Mira Zupančič, vodja strežbe v Zdravilišču Šmarješke Toplice, k hladni predjed-

di in glavni jedi priporoča primerno postarano modro frankinjo, k sladici pa se bo izvrstno podal kozarček sladkega izboja sovijnona.

Dober tek in na zdravje!



Andreja Marolt Ivetac je pripravila izvrstno hladno predjed in sladico, ki so ju postregli na slavnostnem kosilu ob lanskem obisku prve dame Slovenije Štefke Kučan v Zdravilišču Šmarješke Toplice.

Za reševalce nagradne križanke

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

- izdelke Krkine 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 na naslov: **Krka Zdravilišča, d.o.o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto**, s pripisom "nagradna križanka", do 15. novembra 2003.

Rešitev križanke v prejšnji številki Vrelcev zdravja: POBARVANKA, OBRUŠENOST, OTOR, KEBEL, LEDAR, MENA, DEŽA, ANILIN, ANALI, BRANIK, JT, VARILKA, LIN, REA, KRAVAL, KANAPE, COLA, OPONA, TEST, IČ, KARAT, KASTA, ONO, NARAVAR, KRT, NIZKOTA, ALARODI, ANION, NEGOTINEC, RAMPA, ARAD, OTKA

Žreb je nagrade razdelil takole:

- nagrado: izdelke Krkine kozmetike v vrednosti 15.000 SIT (darilo pokrovitelja Krke) prejme **Jožef Pungercar, Rožna ulica 16, 8216 Mirna Peč**;
- nagrado: nedeljsko kosilo za 4 osebe v gostilni Rog v Dolenjskih Toplicah prejme **Ivanka Voglar, Cesta 4. julija 60, 8270 Krško**;
- nagrado: nedeljsko kosilo za 4 osebe v restavraciji Tango na Otočcu prejme **Katarina Prevodnik, Stara cesta 9a, 4220 Škofja Loka**;
- nagrado: 2 vstopnici za obisk wellness centra Balnea v Zdravilišču Dolenjske Toplice prejme **Marjetka Herzog, Cankova 53c, 9261 Cankova**.

NAGRADNA KRIŽANKA

VITASKIN



SESTAVIL:	KRALJEVIČ IZ INDIJSKEGA EPA MAHABHARATA	IZOGNITEV	ITALJANSKI RIBIČ, ZLASTI Z OTOKA CHIOGGIA (slabš.)	ZABADANJE	GOSPODARICA MORJA V NORDIJSKI MITOLOGIJI	KEMIJSKI SIMBOL ZA ERBIJ	VLADARJEVO BIVALIŠČE	KAR NE OBSTAJA, NE BIVA; NIC	NAZOR, DA PRIPADAJO PREDNOSTNI POLOŽAJI V DRUŽBI ELITI	KROŽNA ŽAGA ZA ROBLIENJE LESA, ROBLILNIK
PETER UDIR										
NIČVREDEN ČLOVEK										
UMETNA ORGANSKA BARVILA										
PREBIVALEC LOŽA						KRUŠNI OČE HIŠA, KJER KDO STALNO ŽIVI				
ARISTOTEL	GODOVANJE TAJNA DRŽAVNA POLICIJA V NACISTIČNI NEMCIJI				NIT ZA ŠIVANJE USNJA NEKDANJA PAPEŽEVA KRONA					
VRELCI ZDRAVJA	GOSTA TKANINA, KI SE UPORABLJA ZA JADRA	GOSTOMER	POLOŽAJ, DRŽA	STRASTNO ŽIVAHNO (glasb.)	ZVOK Z DOLOČENO VIŠINO					
VELIKA PTICA UJEDA										
ZGODOVINSKA POKRAJINA V SEVERNI FRANCIJI										
AMERIŠKI IGRALEC (JAMES, 1931-1955)										
HODNIK V RUDNIKU										
DESNİ PRITOK IRTIŠA V ZAHODNI SIBIRIJI										
ZELO VELIKA, DOLGA REKA										
PRVI PREVOD BIBLIJE V LATIŠČINO										
NEMORALEN ČLOVEK										
MESTO V ROMUNIJ, OB REKI MURES										

Hotelska anketa je bila srečka

Izid nagradnega žrebanja za vse, ki so izpolnili hotelsko anketo v Dolenjskih Toplicah:

- nagrado, pet vstopnic za kopanje v wellness centru Balnea, dobi **Marjetka Štefanič, Dolenjska cesta 112, 1000 Ljubljana**;
- nagrado, kosilo za dve osebi v gostilni Rog v Dolenjskih Toplicah, dobi **Vida Babič, Trg Pavla Rušta 3, 5271 Vipava**;
- nagrado, dve vstopnici za kopanje v wellness centru Balnea, dobi **Marija Škufca, Slovenčeva 78, 1000 Ljubljana**.

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