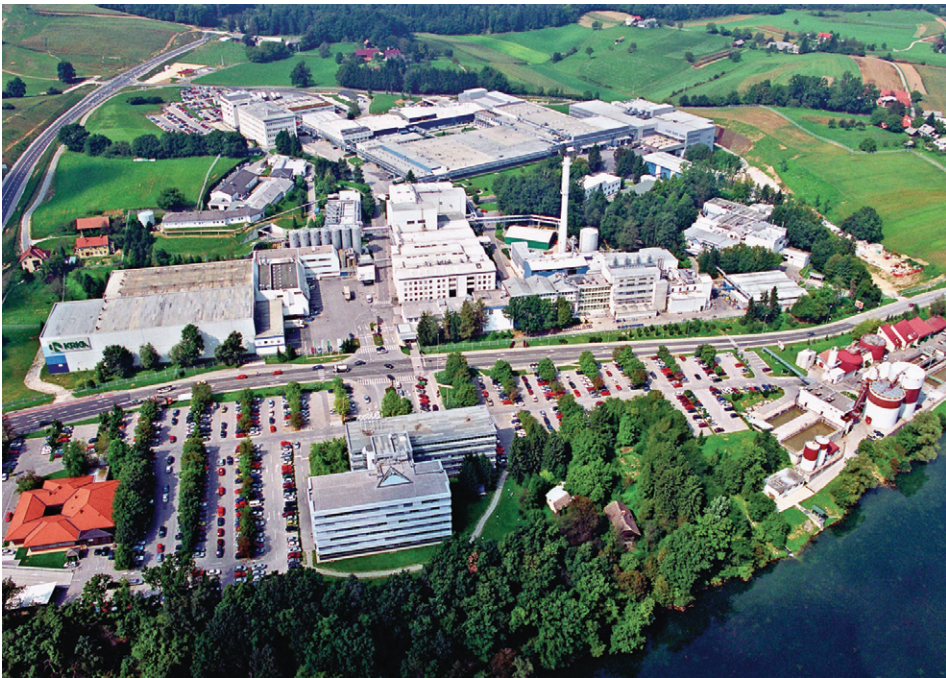


# vrelci Zdravja

Časopis za goste Krkinih Zdravilišč. Izdajatelj **KRKA ZDRAVILIŠČA** Št. 2, letnik 12, Novo mesto, junij 2004



Iz majhnega farmacevtskega laboratorija je v 50 letih zrasla sodobna tovarna zdravil Krka, eno najuspešnejših in najuglednejših slovenskih podjetij sploh.

## Jubilej

# Pol stoletja tovarne zdravil Krka

## Njena hči Krka Zdravilišča pa obhaja 30-letnico

23. aprila je minilo 50 let, odkar je na pobudo magistra Borisa Andrijaniča Okrajni ljudski odbor Novo mesto izdal odločbo o ustanovitvi Farmaceutskega laboratorija Krka za izdelovanje farmacevtskih, kemičnih, farmacevtsko-kozmetičnih in sanitarno-higienskih izdelkov. Okrožno sodišče v Novem mestu je 7. maja 1954 Farmaceutski laboratorij Krka vpisalo v register gospodarskih podjetij in obratov. 20. oktobra istega leta ga je Zvezno strokovno združenje podjetij farmacevtsko-kemijske industrije sprejelo med svoje članke, 13. novembra je stekla redna proizvodnja, konec leta pa je devet delavcev izdelovalo že 20 različnih zdravil.

Slovenski farmacevti so se z ustanovitvijo Farmaceutskega laboratorija Krka seznanili na VI. rednem letnem občnem

zboru farmacevtskih društev Slovenije aprila 1955 v Ljubljani. Laboratorij, ki ga je vodil magister Boris Andrijanič, je leta 1955 izdelal 11 milijonov tablet.

To so bili začetki bogate Krkine zgodovine. Svojo 50. obletnico bo obeležila z več dogodki, ki se bodo vrstili do konca leta.

Praznovanju matere Krke se pridružuje tudi njena hči Krka Zdravilišča. Prav letos namreč mineva 30 let, kar se je Krki priključilo Zdravilišče Šmarješke Toplice (dve leti prej pa Zdravilišče Dolenjske Toplice). Tako so bili dani vsi pogoji, da so naslednje leto po novem zakonu o tozdih lahko v okviru Krke ustanovili TOZD Zdravilišča s poslovnima enotama Zdravilišče Dolenjske Toplice in Zdravilišče Šmarješke Toplice, neposredno predhodnico današnje družbe Krka Zdravilišča.



Živeti zdravo življenje. Že 50 let.

## Praznovanje

# Vzajemnost v Dolenjskih Toplicah

## 30-letnica izhajanja Vzajemnosti

Revija Vzajemnost, namenjena ljudem v zrelih letih, predvsem upokojenkam in upokojencom, letos praznuje 30-letnico neprekinjenega izhajanja. To pomembno obletnico bomo zaznamovali na različne načine, v ospredju vsega pa je pozornost do zvestih bralcev. Tako je tudi osrednja prireditev, ki jo bomo pripravili v sodelovanju z Zdraviliščem Dolenjske Toplice, namenjena predvsem srečanju, druženju, zabavi in sprostitvi bralcev revije, njihovih prijateljev in znancev ter vseh, ki so prispevali in še prispevajo, da je revija vsak mesec pri njih.

Osrednja prireditev ob 30-letnici revije Vzajemnost bo 11. septembra na jasi v Dolenjskih Toplicah.

Za prijetno vzdušje, zabavo in razpoloženje bodo poskrbeli: prva dama slovenske glasbeno-zabavne scene Helena Blagne, humorist Jaka Šraufciger, mešani pevski zbor DU Novo mesto, folklorna



Praznovanje ob 30-letnici izhajanja Vzajemnosti bo 11. septembra na jasi v Dolenjskih Toplicah.

skupina DU Novo mesto, ansambel Petra Finka, radio Zeleni val.

Da obiskovalci ne bodo le poslušalci in gledalci, bo z animacijskim programom in praktičnimi nagradami poskrbel radio Zeleni val, Zdravilišče Dolenjske Toplice pa za pijačo in hrano. Vsak, ki bo kupil bon za hrano, bo dobil darilo organizatorjev kupon za popust pri nakupu vstopnice za kopalnico v Balnei Wellness centru.

Vse podrobnosti o prireditvi, načinu prijave in ostale informacije bodo objavljene v junijski in julijsko-avgustovski Vzajemnosti.

Prisrčno vabljeni!

Uredništvo Vzajemnosti



## Nagradna igra

# Za vsakega gosta darilo

Od začetka januarja do konca marca je potekala nagradna igra Krkinih Zdravilišč *Za vsakega gosta darilo*. Vsak gost, ki je v tem času bival v kateri izmed naših poslovnih enot in je poslal originalni račun v našo marketinško službo, je sodeloval v nagradnem žrebanju. Vsi sodelujoči so prejeli tudi simbolično darilo - brisačo Krkinih Zdravilišč. Odziv na nagradno igro je bil zelo dober, prejeli smo preko 400 originalnih računov.

Nagrajenci nagradne igre so:

**Bon v vrednosti 30.000 SIT** za Šmarješke ali Dolenjske Toplice: **Zdenka Gustinčič**, Prešernova 15, 5000 Nova Gorica.

**Vikend paket** za eno osebo v Zdravilišču Strunjan: **Marjan Frece**, Obirska 1b, 1000 Ljubljana.

**Vrednostni bon v višini 5.000 SIT**: **Marija Zupančič**, Ravne 1, 8233 Mirna Peč; **Fračiška Kukar**, Osojnik 31, 8333 Semič; **Jože Gombač**, Loška 4, 1270 Litija; **Ivana Eržen**, Grič 5a, 4260 Bled; **Ivan Gril**, Arja vas 6b, 3301 Petrovče.

**Tolažilna nagrada** - nahrbtnik: **Slavc Vraničar**, Stožice 63, 1000 Ljubljana; **Peter Dolenc**, Sajeveče 8, 6225 Hruševje; **Marija Čebašek**, Kidričeva 1, 4000 Kranj.

Nagrajencem čestitamo, vsem sodelujočim pa se zahvaljujemo za sodelovanje.





## POLETNE POČITNICE NA VEČ TAKO DALEČ!

Lanske se vse bolj oddaljujejo, letošnje se naglo približujejo. V Krkinih Zdraviliščih smo se že temeljito pripravili. Letos vam bomo ponudili zares pestro izbiro različnih programov in možnosti preživljanja the najlepših dni v letu.

### ZDRAVILIŠČE DOLENJSKE TOPLICE

**POLETJU NAPROT!** (od 1. junij - avgust 2004)

#### Program vključuje:

- namestitve v dvoposteljni sobi hotela Vital\*\*\*\* ali Kristal\*\*\*\*,
- polpenzion s kosilom ali večerjo,
- kopanje v bazenih s termalno vodo v hotelu in v Wellness centru Balnea,
- neomejen vstop v Oazo – center savn v Balnei,
- neomejena uporaba fitnesa v hotelu,
- v petek nočno kopanje s presenečenjem v Balnei,
- v soboto ples z ansambлом v kristalni dvorani,
- kulturne in družabne prireditve
- 20 % popusta za zdravstvene storitve v zdravilišču ter 10 % popusta za individualne storitve v Wellness centru Balnea.**

**POSEBNA PONUDBA**  
2-dnevni paketi »Po energijo v Balneo«  
...2 dni že za 21.920 SIT (med tednom)

	5 dni	7 dni
Hotel Vital ali Kristal****	54.800	71.350

- Cene so v SIT in veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.
- Popusti za otroke:** otroci do 4. leta brezplačno, od 4. do 12. leta imajo 50% popusta, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama in 20% popusta, če bivajo v svoji sobi.
- Doplačilo za enoposteljno sobo znaša 1.960 SIT na dan. Doplačilo za polni penzion znaša 1.200 SIT za osebo na dan.
- Cene že vključujejo zgornjo mejo popustov, tako da ni dodatnih popustov na navedene cene.

### ZDRAVILIŠČE ŠMARJEŠKE TOPLICE

**VITA BELLA – ŽIVLJENJE JE LEPO** (od 1. junij do 31. avgusta 2004)

#### Program vključuje:

- namestitve v dvoposteljni sobi Hotela Krka\*\*\*\*,
- polpenzion s kosilom ali večerjo,
- neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih bazenih s termalno vodo,
- vsak petek nočno kopanje na lesenem bazenu s presenečenjem,**
- 1x brezplačni vstop v Vitarium – center savn,
- vsak dan ena storitev iz ponudbe Vitarium sport GRATIS** (PACE, kardiokros, taj č),
- posvet z inštruktorjem fitnesa in predstavitev hoje po sistemu Nordic Walking
- 2 ali 3 zeliščne ali biserne kopeli,**
- v soboto ples z ansambлом v zdraviliški restavraciji, kulturne in družabne prireditve (organizirani sprehodi, kuharske delavnice, koncerti)
- 20 % popusta za zdravstvene storitve v zdravilišču.**



	5 dni	7 dni
Hotel Krka****	54.000	70.320
Hotel Šmarjeta****	59.800	77.840

- Cene so v SIT in veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi. Zavarovanje in turistična taksa nista vključena v ceno. Doplačilo za polni penzion 1.450 SIT na dan, doplačilo za enoposteljno sobo 2.950 SIT na dan.
- Hotelski gostje imajo 20 % popusta na zdravstvene storitve.**
- Otroci do 4. leta imajo brezplačno bivanje v sobi z dvema odraslima osebama, od 4. do 12. leta pa 50% popusta.
- Cene že vključujejo zgornjo mejo popustov, tako da ni dodatnih popustov na navedene cene.

#### Informacije in rezervacije:

☎ 07 38 43 500, 38 43 400

[booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si](mailto:booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si)

[www.krka-zdravilisca.si](http://www.krka-zdravilisca.si)

### ZDRAVILIŠČE STRUNJAN

#### MORSKI PAKET – od julija do oktobra

- 5 polpenzionov v dvoposteljni sobi izbranega objekta,
- kopanje v notranjem in zunanjem bazenu z ogrevanimi morsko vodo,
- enkrat na dan vstop v savne,
- masažna kopal z dodatki morskoga blata s sprostitveno masažo telesa (30 min.),**
- glasba za ples,
- skupinska telovadba v bazenu za dobro jutro.

MORSKI PAKET	4.7. – 11.9.	12.9. – 30.10.
Hotel Svoboda****	od 84.320 SIT otroci od 4.-12. leta: 39.500 SIT	od 74.820 SIT otroci od 4.-12. leta: 34.500 SIT
Vile***	69.595 SIT otroci od 4.-12. leta: 31.750 SIT	60.570 SIT otroci od 4.-12. leta: 27.000 SIT
Hotel Laguna***	od 66.270 SIT otroci od 4.-12. leta: 30.000 SIT	od 57.245 SIT otroci od 4.-12. leta: 25.250 SIT

- Cene so v SIT in veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi.
- Cene za otroke veljajo, če otroci bivajo v sobi z dvema odraslima osebama; masaža in kopal nista namenjeni otrokom.
- Otroci do 4. leta bivajo brezplačno.
- 10 % popusta za upokojence.**
- Doplačilo za polni penzion 2.500 SIT na osebo na dan.
- Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.

#### Informacije in rezervacije:

Zdravilišče Strunjan: ☎ 05 676 41 00 [booking.strunjan@krka-zdravilisca.si](mailto:booking.strunjan@krka-zdravilisca.si)

### HOTELI OTOČEC – BOOM POČITNICE

(v poletnem obdobju od 24. junija do 31. avgusta 2004) vsebinsko bogatejši program)

#### Program vključuje:

- 2, 3, 4, 5 ali 6 polpenzionov,
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih v Šmarjeških Toplicah (4 km),
- neomejeno kopanje v Laguni v wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah,**
- neomejena uporaba savn, masažnega bazena in fitnesa v Teniškem centru Otočec,
- sprejem na gradu Otočec z grajsko gospodično ali grofom ter pokušnja cvička in belokranjske pogače (petek ali sobota),
- zabavno popoldne na grajskem otoku z grajskimi plesi in bojevanjem vitezov (ob nedeljah; izvaja se v poletnem terminu),**
- 1-krat večerja z glasbo v grajski restavraciji (namesto v rest. Tango) – ob četrtkih,
- prost ogled grajskih porok (sobota popoldne),
- prosta uporaba večnamenskega igrišča (košarka, mali nogomet, rokomet) ter igranje odbojke na mivki,
- neomejena uporaba trim steze,
- 1-urni dopoldanski najem zunanjega teniškega igrišča (vsak dan),
- 1-urno igranje namiznega tenisa (vsak dan),
- enkrat 2-urni najem gorskih koles,
- prost vstop na ples v restavracijo Tango (vsak petek in soboto),
- prost vstop v casino Hit Otočec in diskoteko,
- bogat animacijski program za odrasle in otroke (športna tekmovanja, izleti, družabne igre...).

	Sezona B: 24.6.-31.07.2004		Sezona C: 01.08.-31.08.2004		
	2 dni	3 dni	4 dni	5 dni	6 dni
Hotel Sport****	20.286 (B) 22.050 (C)	27.386 (B) 29.767 (C)	34.486 (B) 37.485 (C)	40.572 (B) 44.100 (C)	48.686 (B) 52.920 (C)
Bungalovi***	16.317 (B) 17.640 (C)	22.028 (B) 23.814 (C)	27.738 (B) 29.988 (C)	32.634 (B) 35.280 (C)	39.160 (B) 42.336 (C)
Moteli**	13.230 (B) 14.553 (C)	17.860 (B) 19.647 (C)	22.491 (B) 24.740 (C)	26.460 (B) 29.106 (C)	31.752 (B) 34.927 (C)

- Cene so v SIT in veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi. Zavarovanje in turistična taksa nista vključena v ceno. Doplačilo za polni penzion 1.700 SIT na dan, doplačilo za enoposteljno sobo 2.400 SIT na dan v hotelu in 1.300 SIT na dan v bungalovih in motelih.
- Otroci do 4. leta imajo brezplačno bivanje v sobi z dvema odraslima osebama, od 4. do 12. leta pa 50% popusta.
- Cene že vključujejo zgornjo mejo popustov, na navedene cene ni dodatnih popustov.

#### Informacije in rezervacije:

☎ 07 30 75 700, 30 75 701

[booking.otocec@krka-zdravilisca.si](mailto:booking.otocec@krka-zdravilisca.si)

[www.krka-zdravilisca.si](http://www.krka-zdravilisca.si)

## VESELI AVTOBUSI V DOLENJSKE IN ŠMARJEŠKE TOPLICE

**Z brezplačnim avtobusnim prevozom v Dolenjske in Šmarješke Toplice in nazaj**

#### Termini in odhodi avtobusov:

##### JUNIJ (20. 6.-25. 6.): Štajerska in Prekmurje

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

##### JULIJ (18. 7.-23. 7.): Obala, Kras, Ljubljana

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

##### AVGUST (22. 8.-27. 8.): Bela krajina

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

### ZDRAVILIŠČE DOLENJSKE TOPLICE IN WELLNESS CENTER BALNEA

#### 5-dnevni program oddiha vključuje:

- 5 polpenzionov,
- pregled pri zdravniku,
- vsak dan skupinsko telovadbo v vodi,
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih v hotelu,
- neomejeno kopanje v novem Wellness centru Balnea,**
- spoznavno večerjo na turistični kmetiji z zabavo,**
- 2-krat predavanje z zdravstveno vsebino,
- 1-krat »vaje za vsakogar« pod vodstvom fizioterapevta v telovadnici Balnea,
- kulturne in družabne prireditve,
- 20% popusta na zdravstvene storitve v zdravilišču ter 10% popusta na individualne storitve v Wellness centru Balnea.**

Hotel Vital****/Kristal****	5 dni	dodatnih 5 dni
Polpenzion	49.900 SIT	44.900 SIT

Cena velja za eno osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.

\* **Cena že vključuje maksimalni popust, nanjo ni več dodatnih popustov.**

\* **Možnost plačila na tri obroke s čeki.**

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

\* Doplačilo za enoposteljno sobo znaša 2.450 SIT na dan. Doplačilo za polni penzion znaša 1.500 SIT na dan.

**SUPER UGODNO: če boste podaljšali bivanje za dodatnih 5 dni, boste zanje odšteli SAMO 44.900 SIT!!!**

#### Informacije in rezervacije:

☎ 07 39 19 400, 39 19 500

[booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si](mailto:booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si)

[www.krka-zdravilisca.si](http://www.krka-zdravilisca.si)

### ZDRAVILIŠČE ŠMARJEŠKE TOPLICE

#### 5-dnevni program oddiha vključuje:

- 5 polpenzionov,
- vsak dan jutranjo hidrogimnastiko,
- kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih,
- 2 individualni hidrotterapiji,**
- možnost izbire med različnimi jedilniki,
- tečaj pripravljavanja kuharskih dobrot,
- 2-krat predavanje z zdravstveno vsebino,
- sobotni ples,
- družabni in kulturni program.

Hotel Krka****	5 dni	dodatnih 5 dni
Polpenzion	51.000 SIT	45.900 SIT

Cena velja za eno osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.

\* **Cena že vključuje maksimalni popust, nanjo ni več dodatnih popustov.**

\* **Možnost plačila na tri obroke s čeki.**

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

\* Doplačilo za enoposteljno sobo znaša 2.950 SIT na dan. Doplačilo za polni penzion znaša 1.450 SIT na dan.

**SUPER UGODNO: če boste podaljšali vaše bivanje za dodatnih 5 dni, boste zanje odšteli SAMO 45.900 SIT!!!**

#### Informacije in rezervacije:

☎ 07 38 43 500, 38 43 400

[booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si](mailto:booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si)

[www.krka-zdravilisca.si](http://www.krka-zdravilisca.si)



#### .... KO PO ŽARU ZADIŠI – DRUŽABNA SREČANJA NA PIKNIKI

Na sprošeno srečanje s sodelavci, poslovnimi partnerji, prijatelji vas vabimo na piknik prostor v Zdravilišče Dolenjske in Šmarješke Toplice ter na Otočec.

Ponudimo vam lahko velike piknik prostore v prekrasni naravi, poskrbeli bomo za dobro gostinsko ponudbo, na vašo željo pa vam bomo pomagali pri organizaciji prireditve (športna in družabna tekmovanja, kulturni program, povezovanje prireditve,...).

#### Rezervacije in dodatne informacije:

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

Zdravilišče Šmarješke Toplice: ☎ 07 38 43 500, 38 43 400

Hoteli Otočec: ☎ 07 30 75 700, 30 75 701



# Nordijska hoja v Šmarjeških Toplicah

Center nordijske hoje Šmarješke Toplice je prvo tovrstno središče v Sloveniji. Slavnostna otvoritev s predstavitvijo projekta in postavitvijo informativne table je bila v nedeljo, 16. maja, in je potekala hkrati z jubilejnim 10. šmarješkim tekom.

Osnovo poslanstvo centra je širiti idejo zdravega načina življenja preko veselja do gibanja. Za vse ljubitelje gibanja v naravi je pripravljenih devet dobro označenih poti, na katerih lahko spoznajo prelepo okolici Šmarjeških Toplic in delček bogate zgodovinske in kulturne dediščine.

Nordijska hoja poteka v naravi s pomočjo palic, razvitih posebej za to obliko rekreacije. Raziskave so potrdile, da je nordijska hoja varna oblika rekreacije, primerna za vsakogar, ohranja in izboljšuje aerobno vzdržljivost posameznika, krepi mišice celega telesa, razbremeni kolena, kolke in hrbtenico, je učinkovita pri rehabilitaciji srčnih bolnikov in je primerna za ljudi s preveliko telesno težo.



Raziskave so potrdile, da je nordijska hoja varna oblika rekreacije, primerna za vsakogar.

Palice in pravilna tehnika hoje sta elementa, ki sta ključnega pomena za varno telesno aktivnost.

Ponudba centra:

- učna ura nordijske hoje je namenjena vsem tistim, ki bi radi spoznali to rekreacijsko dejavnost in osvojili osnove nordijske hoje (trajanje: 50 min.);
- nordijsko potepanje: izlet po eni od markiranih poti z vodnikom nordijske hoje je namenjen tistim, ki že obvladajo osnove tehnike in želijo svoje znanje izpopolniti. (Trajanje je odvisno od dolžine poti in od telesne pripravljenosti udeležencev.);
- izposoja palic.

Vabimo vas, da nas obiščete!  
Center nordijske hoje  
Zdravilišče Šmarješke Toplice  
Šmarješke Toplice 100,  
8220 Šmarješke Toplice  
tel.: 07/38 43 400,  
fax.: 07/30 73 107  
[nordiccenter-st@email.si](mailto:nordiccenter-st@email.si)









Aqua fit v Dolenjskih Toplicah

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

## Fotografski natečaj

Časopis Vrelci zdravja razpisuje fotografski natečaj na temo »Krčina zdravilišča - vrelci življenja«. V uredništvu pričakujemo fotografije z motivi Krkinih zdravilišč in Otočca, naj bodo to utrinki s počitnic, dopusta, sprehoda, druženja, počitka, uživanja, razvajanja v naših hotelih, bazenih, parkih ali pa posnetki iz širše okolice zdravilišč in vaših najljubših skritih koticov.

Najboljše fotografije bomo nagradili.

**1. nagrada: digitalni fotoaparatus Canon PowerShot A60**, ki ga prispeva sponzor natečaja fotografski studio FOTO LIFE iz Novega mesta, Novi trg 6;

**2. nagrada: vikend paket** za eno osebo s polpenzionom v kateremkoli hotelu Krkinih Zdravilišč s štirimi zvezdicami;

**3. nagrada: storitve v vrednosti 10.000 SIT v Wellness centru Balnea** v Dolenjskih Toplicah.

Dodatne informacije lahko dobite na naslovu: [jana.kovacic-petrovic@krka-zdravilisca.si](mailto:jana.kovacic-petrovic@krka-zdravilisca.si) ali po telefonu 07/ 373 19 28.

### Pravila in razpisni pogoji

**1. Udeleženci natečaja.** Natečaja se lahko udeležijo zaposleni, njihovi družinski člani, gostje, krajanji in vsi, ki se s fotografijo ukvarjajo zgolj ljubiteljsko in to ni njihova poklicna dejavnost.

**2. Motiv in objave.** Fotografije morajo biti geografsko ali pa simbolno vezane na okolico Krkinih zdravilišč ali Hotelov Otočec oziroma na njihove storitve in ponudbo. Njihov nastanek ni časovno omejen. Na fotografijah ne smejo biti gostje ali obiskovalci zdravilišč, ki v fotografiranje in objavo fotografij ne privolijo. Najboljše fotografije bodo objavljene v časopisu Vrelci zdravja, časopisu za zaposlene v Krki Zdraviliščih Vrelec in razstavljene v naših hotelih, Krka

Zdravilišča pa ima pravico tudi do njihovih objav v promocijske namene.

**3. Fotografije.** Vsak udeleženec lahko odda največ deset fotografij, in to v klasični ali v digitalni tehniki.

Klasične fotografije naj bodo v velikosti najmanj 10 x 15 cm. Pošljite jih v kuverti na naslov: **Krka Zdravilišča, d.o.o., Ljubljanska 28, 8000 Novo mesto, s pripisom: fotografski natečaj.** Priložite svoj naslov, zaželen je tudi kratek opis motiva, kraja in časa nastanka fotografije; na hrbtno stran fotografije napišite naslov (motiv) fotografije.

Digitalne fotografije naj bodo posnete v največji kakovosti (large), pošljite jih na CD-ju na naslov: Uredništvo Vrelec zdravja, Krka Zdravilišča, d.o.o., Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, lahko pas tudi po elektronski pošti na [jana.kovacic-petrovic@krka-zdravilisca.si](mailto:jana.kovacic-petrovic@krka-zdravilisca.si). Pripišite svoj naslov in naslov fotografije, zaželen je tudi kratek opis motiva, kraja in časa nastanka fotografije. Posnetki ne smejo biti računalniško obdelani.

**4. Z navedbo vašega imena** in naslova jamčite, da ste avtor poslanih del ter da privolite v objavo fotografij.

**5. Trajanje natečaja.** Komisija bo upoštevala vse fotografije, ki bodo prispele v uredništvo do 31. avgusta 2004 in bodo ustrezale razpisnim pogojem.

**6. Komisija.** Vsa prispela dela bo po zaključku natečaja pregledala in ocenila komisija: Zdravko Papič (profesor na Akademiji za likovno umetnost), Andrej Bartelj (novinar), Branka B. Senčar (vodja marketinga).

Pri ocenjevanju bo komisija upoštevala lokacijo nastanka posnetka oziroma vezanost na razpisno tematiko, izvirnost, izpovednost in estetska merila. Rezultate natečaja bomo objavili v jesenskih Vrelec zdravja.

**Vabljeni k sodelovanju!**

# Stoletnica v Dolenjskih Toplicah

**Gospa Josipina Sferza, naša redna gostja, je te dni dopolnila 100 let**

Večkrat smo se že pohvalili, da imamo v Zdravilišču Dolenjske Toplice veliko stalnih gostov. Nekateri prihajajo k nam že 30, 40 in tudi več let. Gostje so različne starosti, od otrok do starejših ljudi. Da bi se pa zgodilo, da bi bil pri nas gost v 100. letu starosti, kot je bil to primer lani, tega pa nihče ne pomni.

Gospa Josipina Sferza se je rodila aprila 1904 v Trstu. Življenje jo je pripeljalo v Ljubljano, kjer danes živi skupaj s hčerko edinko, ki jo je tudi tokrat spremljala. Pravi, da ima tudi dva čudovita vnuka. Eden od njiju je dr. Koršič, zdravnik v ljubljanskem Kliničnem centru, s katerim odlično sodelujemo že nekaj let. Prav on jo je pred dvema letoma navdušil za Dolenjske Toplice. Pravi, da ljudje delajo napake, ko si belijo glavo, kam bi šli na dopust. "V Dolenjskih Toplicah je prav prijetno. Imaš vse, kar potrebuje še tako zahteven gost. Storitve so na visokem nivoju in ljudje so prijazni - to je pa glavno, kar človek potrebuje."

Gospa Sferza je kljub visoki starosti mladostna in bistra. Pravi, da se včasih počuti malo bolje, drugič malo slabše, na splošno pa kar v redu. Svojih vrstnikov nima več, zelo dobro pa se razume s hčerkinimi sošolci, ki jo imajo vsi za mamo.

In še recept za tako dolgo življenje? "Vedno sem bila dejavna, sem pač takega značaja. Vključevala sem se v številna društva; rada sem pela, sodelovala sem pri raznih akcijah - povsod sem bila zraven. Tak je moj način življenja, ki ga ohranjam še danes. Rada sem na tekočem z vsemi dogajanjmi, zato veliko berem in spremljam televizijo."

Letos aprila je praznovala 100 let življenja. Upamo, da si bo sedaj, ko si je že odpočila od praznovanja, za darilo zaželela spet prebiti nekaj dni v Dolenjskih Toplicah. Ob tej priložnosti bomo pripravili praznovanje, kot se za tako obletnico spodobi, in ji od srca zaželeli še na mnoga leta.

**Jožica Kotar**



*Gospa Josipina Sferza iz Ljubljane je že vrsto let zvesta Zdravilišču Dolenjske Toplice. Ko nas je obiskala lansko pomlad, je dopolnila 99 let (na sliki). Letos je torej praznovala svoj 100. rojstni dan! Gospa je za svoja častljiva leta neverjetno mladostna, čila in bistrega uma. Tudi letos jo z veseljem pričakujemo v Dolenjskih Toplicah.*

### Šmarješke Toplice

*Šmarješke Toplice v prelepem ste kraju, ko bivam pri vas, se počutim kot v raju. Vsak človek si tukaj nabere moči, bolan in polomljen zaceli kosti.*

*Zdravilna te voda vsega pregreje, ti revmo pozdravi in krče prežene. Maserji in vaje ti sklepe obudijo, elektro tokovi telo okrepijo.*

*Osebe prijazno zasluži pohvalo, hrana okusna in v izobilju. Lahko ste za zgled vsem zdraviliščem, ko bo le mogoče, vas zopet obiščem.*

**Kristina Kočevar**

## NOVO V WELLNESS CENTRU BALNEA: TUI-NA TERAPIJA

**- tradicionalna kitajska masaža...**

vključuje uporabo:

- ročnih masažnih tehnik,
- akupresurnih tehnik in
- manipulacijskih tehnik.

Z uporabo teh tehnik **TUI-NA** masaža vzpostavlja bolj harmoničen pretok qi-ja skozi sistem energetskih kanalov, s čimer omogoča telesu, da se zdravi samo, po naravni poti.

INDIKACIJE za **TUI-NA** terapijo so ne le ortopedske težave, temveč tudi glavoboli, bolečine vzdolž hrbtenice, športne poškodbe, bolečine v ledvenem pasu, v udih, abdominalne motnje in drugo. Pomaga v postoperativnem času rehabilitacije, pri odpravljanju alergij in tudi raznih odvisnosti.

### SPROSTITVENA MASAŽA

v 60 min	6.500 SIT
v 40 min	5.000 SIT
v 20 min	3.500 SIT

### TUI-NA TERAPIJA

Prvi obisk:	60 min	9.500 SIT
Terapija:	60 min	8.000 SIT
	30 min	6.000 SIT

### ŠPORTNA MASAŽA

v 60 min	7.500 SIT
v 45 min	5.500 SIT
v 30 min	4.000 SIT

**Informacije in rezervacije:**

**Wellness center Balnea**

**Tel . 07 / 39 19 750, 39 19 751**



# vrelci Zdravja

## Zdravstvena priloga

### Neprijetne in nevarne glivice

#### Petina ljudi v starosti 40 do 60 let zboli za glivičnimi okužbami nohtov

Se kdaj sprašujete, zakaj so vaši nohti na nogah rumenkasto obarvani, odebeljeni in lomljivi, koža med prsti pa posuta z mehurčki in se celo malo lušči? Ste pomislili, da so mogoče vzrok glivice? Nič nenavadnega, saj je ljudi z glivičnimi obolenji kože in nohtov vedno več. A glivice niso le neprijetne, so lahko tudi začetek resnejših težav.

#### Glivična obolenja kože, nohtov in lasišča

Koža je obrambni plašč našega telesa. In ker je površina kože velika kar 1,5 do 2 kvadratna metra, je to seveda dovolj tudi za morebitne goste. Med najbolj znane spadajo glivice. Nekatere so normalni del kožne flore in niso škodljive. Šele kadar se pod vplivom določenih zunanjih ali pa telesnih dejavnikov čezmerno razmnožijo, opazimo na telesu neprijetne znake, na prime rdečino, drobne mehurčke in luščenje, ki opozarjajo na glivično obolenje.

Najpogostejši povzročitelji so glivice, ki spadajo v skupino dermatofitov. Ti se hranijo z roževino vrhnjega dela povrhnjice kože ter roževino nohtov, dlak in las. Zato na teh mestih povzročajo značilne spremembe. Redkejši povzročitelji so kvasovke in plesni.

#### Kako se okužite?

Dermatofiti, ki so prilagojeni naši roževini, se med ljudmi prenašajo z neposrednim stikom ali pa z okuženimi kožnimi luskami in sporami. Pomemben kraj za okužbe so prostori, kjer so hodili ljudje z glivično okužbo stopal, posebej če je tam toplo in vlažno. Take razmere imajo glivice najraje, pa tudi od toplote in vlage razmehčana koža medprstnih prostorov je za okužbo dovzetnejša. Najpogosteje se okužijo nohti na nogah in koža na stopalih, okužbi pa sta med seboj povezani. Po opažanjih zdravnikov ima vsaj polovica bolnikov z glivično okužbo nohtov hkrati okuženo tudi kožo na stopalih.

#### Kdo je bolj dovzeten za glivične okužbe?

Za okužbami najpogostejeboljevaljo ljudje srednjih let in starejši. Okužbe stopal prizadenejo 22% odraslih ljudi, približno toliko ljudi v starosti od 40 do 60 let pa zboli za glivičnimi okužbami nohtov. Obolenost nohtov s starostjo narašča in pri 70 letih je prizadetih že skoraj polovica ljudi. Ali dednost vpliva na obolenost, zaenkrat še niso dokazali.

Pojav glivične okužbe stopal pospešujejo sladkorna bolezen in še posebej diabetično stopalo, bolezniperiferne arterijskega, venskega in limfnega žilja ter ponavljajoče se poškodbe nohtov ali podnohtja, ki lahko izhajajo iz ortopedskih nepravilnosti stopal. Dejavniki tveganja so tudi vse bolezni, ki povzročajo imunsko oslabelelost, na primer rakava obolenja, in druga obolenja, ki se zdravijo s sistemskimi kortikosteroidi, citostatiki ali drugimi zaviralci imunskega sistema.

Neugodno za vaše stopalo je tudi čezmerno znojenje, nošenje gumijastih škornjev

in neudobna ali celo pretesna obutev, ki lahko poškoduje nohte. Na poškodbe nohtov pa bodite pozorni tudi pri nekaterih vrstah športa.

#### Znaki, na osnovi katerih lahko sklepate, da gre za glivično okužbo

Ponavadi na začetku sprememb na koži niti ne opazimo, saj se koža samo drobno lušči. Ko se pojavijo še intenzivnejše luščenje, rdečina, srbenje in bolečina, pa je prav gotovo že skrajni čas za obisk zdravnika. Okužba se pogosto najprej pojavi na koži stopal, potem pa se širi na nohte nog in na druge predele telesa. Nezdravljena okužba stopal je stalen vir okužbe.

#### Kako izgleda z glivicami okužen noht?

Z dermatofiti okužen noht se največkrat na prostem koncu najprej obarva rumenkasto belo in je dvignjen s podlage. Spremenjena barva se počasi razširi na cel noht, ki postane rjavkasto črn, zadebeljen in lomljiv. Okužba se začne na posameznem nohtu, pogosto na palcu, in se lahko razširi na druge nohte nog ali rok.

#### Kako izgleda z glivicami okuženo stopalo?

Najpogostejša dermatofitna okužba stopala se navadno začne v tretjem ali četrtem medprstnem prostoru z luščenjem kože. Opazni so tudi mehurčki in razpoke. Iz medprstnih prostorov se okužba lahko razširi na iztežno ali hrbtno stran prstov nog ali stopala. Včasih se okužba pojavi v obliki srbečih mehurčkov na pordeli koži podplata ali prstov nog, kasneje se videz mehurčkov spremeni, ko se osušijo in počijo, sledi luščenje.

#### Zakaj so glivična obolenja kože in nohtov lahko nevarna?

Pogosto so pri napredovali okužbi prisotne bolečine. Posebej moteče so v predelu nohta, ker lahko povzročajo težave pri hoji in omejujejo telesno dejavnost. Pri starejših ljudeh lahko glivična okužba nohtov povzroča poslabšanje prejšnjih ortopedskih težav s stopalom. Še več, te okužbe so lahko vstopno mesto za sekundarne bakterijske okužbe in s tem povezane zaplete, kot sta gnojno vnetje kože in šen. Zato lahko glivične okužbe stopal pri bolnikih s sladkorno boleznijo pospešujejo zaplete diabetičnega stopala. Prav v poletnih mesecih se okužbe stopal navadno poslabšajo, glivični okužbi pa se pridruži še bakterijska okužba.

#### Kako pozdraviti glivična obolenja?

Če se pojavi glivična okužba, jo je potrebno zdraviti, saj je to kronična okužba, ki se ne pozdravi sama. Še posebej naj bodo pri okužbi stopal in nohtov pozorni bolniki s sladkorno boleznijo in imunsko oslabeleli bolniki. Ob vsakem sumu je najbolje, da obiščete zdravnika, ki vam bo predpisal ustrezno zdravilo. Značilen videz žarišč, ki jih povzročajo dermatofiti, lahko hitro zabišete z uporabo različnih krem, ki celo

otežijo laboratorijski dokaz povzročitelja. Pri glivični okužbi nohtov, ki se v večini primerov pojavlja pod nohtom, pa so uspehi zdravljenja z lokalnimi antimikotiki (kreme, mazila, lak) zaradi omejenega prodiranja zdravila skozi roževino nohta slabi. Napredovale okužbe je mogoče uspešno pozdraviti le s sistemskimi antimikotiki, ki jih lahko predpiše osebni zdravnik ali vas po potrebi napoti k dermatologu.

Najpomembnejši antimikotiki delujejo na glivice tako, da zavirajo sintezo ergosterola, ki je pomembna sestavina celične membrane glivice. Posebej učinkoviti so tisti antimikotiki, ki glivice popolnoma uničijo. To pomeni, da delujejo fungicidno. Eno izmed teh zdravil je terbinafin (na primer Krkin Atifan\*), ki je odličan antimikotik zlasti za zdravljenje dermatofitnih okužb in je izbirno zdravilo najpogostejših glivičnih okužb kože in nohtov. Varno se ga sočasno uporablja z drugimi zdravili. Zdravljenje traja različno dolgo, odvisno od obolenja in jakosti okužbe. Jemlje se enkrat na dan. V Sloveniji pa se že več let za zdravljenje glivičnih okužb, ki jih povzročajo kvasovke, uspešno uporablja flukonazol (na primer Krkin Diflazon\*).

#### Kako si lahko pomagajte?

- Stopala in dlani imejte čiste in suhe.
- Po površinah, na katerih so pogosto dermatofiti, ne hodite bos.
- Nosite udobno, zračno obutev in bombažne nogavice, ki jih prekuhavajte.
- Nohtov ne prirezujte prekratko, izogibajte se prirezovanju obnohtne kože.
- Pozorni bodite na okužbo stopala, ki se kaže z mehurčki in luščenjem kože, ker je tu običajno prvo mesto okužbe.

Sprostite se in si naberite novih moči v zdravilišču, pojdite v savno in bazen, tudi odprtih sandalov se nikar ne izogibajte. A ne pozabite na stopala - čeprav so večinoma skrita, zahtevajo malo pozornosti. Glivic pa se nikar ne ustrašite, saj vam jih bo zdravnik z ustreznim zdravilom pomagal pregnati in znova boste svobodni in sproščeni.

mag. Tamara Nemeč

\* 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.

## Koliko cenite svoje zdravje?

Naložba v zdravje je ena redkih, ki se obrestuje. Pa se tega tudi zavedamo ali stiskaško preračunavamo, koliko bi stala čimprejšnja rehabilitacija, ki pomeni lajšanje bolečin? Naš tokratni sogovornik je bil vodja zdravstvene službe v Zdravilišču Šmarješke Toplice, prim. dr. Daroslav Ivaškovič, dr. med. Med drugim je povedal, da bolnike z napotnicami trenutno naročajo za februar 2005. Bi vi čakali tako dolgo?

#### • Katere težave lajšate v Zdravilišču Šmarješke Toplice z ambulantno fizioterapijo?

“Lajšamo težave bolnikov, ki so imeli operativni žilni poseg, poseg na kostnomišično-sklepnem delu ali pa so utrpeli poškodbe kolena, ki jih imenujemo tudi športne poškodbe. Pa ne gre le za športnike, ki so najpogostejši pacienti v našem zdravilišču, ampak tudi rekreative.”

#### • S katerimi terapijami lajšate bolečine kolena?

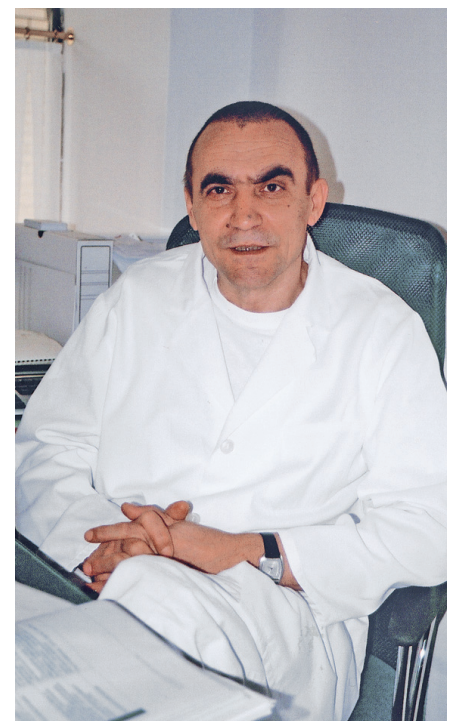
“V ospredju je kineziterapija. To so vaje, ki kot fizioterapija aktivirajo čim več mišic. Tako pomagajo poškodovanemu sklepu, mišicami ali kosti, da se razgiba in mu povrnejo moč.”

#### • Ambulantna fizioterapija je možna tudi po operaciji ožilja.

“Da, čeprav v dolenski regiji ta oblika še ni tako razvita. Vidimo pa perspektive za ambulantno rehabilitacijo različnih srčno-žilnih bolnikov, saj je vanjo lahko vključenih veliko ljudi, poleg tega pa lahko rehabilitacijo izvajajo poleg vsakodnevnih dejavnosti.”

#### • Katere terapije pa so primerne za te bolnike?

“Tudi za srčno-žilne bolnike ima osrednje mesto kineziterapija. Najpogosteje gre za aerobne vaje, ki vplivajo na prizadeto ožilje in na preostalo, z boleznijo neokvarjeno ožilje. S povečanjem sposobnosti za prehranjevanje telesa olaj-



prim. mag. Daroslav Ivaškovič, dr. med.

šamo delo srca in tako omogočamo opravljanje večjih obremenitev ob približno enakem delu srca. Predvsem gre za plavanje, kolesarjenje, trening na ročnem kolesu in hidravličnih fitnes aparatih.”

• Po ambulantni rehabilitaciji kolena bolnikom priporočate, da tudi doma nadaljujejo z vajami. Ko gre za srčno-žilne bolnike, pa to ni dovolj. Začeti morajo tudi živeti bolj zdravo.

“Da. Že v sklopu rehabilitacijskega procesa obiskujejo predavanja in delavnice, kjer jim pojasnimo, kateri so dejavniki tveganja za razvoj teh bolezni, poudarimo pomen telesnih dejavnosti, naučimo jih zdravega prehranjevanja in priprave hrane, svetujemo pa tudi, kako naj se lažje spopadajo s stresom.”

Veseli bomo, če se boste odločili prepustiti našim strokovnim rokam, saj Vam bomo skupaj z Vašim sodelovanjem pomagali obnoviti Vaše zdravje.

Ker obstoječa pravila Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije omogočajo koriščenje naših zdravstvenih storitev fizikalne ambulantne fizioterapije le v omejenem obsegu po čakalni knjigi, Vam ponujamo možnost **samoplačniškega koriščenja teh storitev z izrednim 30% popustom!**

Istočasno pa Vam v času Vašega zdravljenja **omogočamo brezplačen vstop v naše notranje termalne bazene**. V sprejemni pisarni zdravstva Vam bomo pripravili predračun programa zdravljenja.

Zdravilišče Šmarješke Toplice, tel. (07) 38 43 500





# Za samoplačnike ni čakalne dobe

## Terapije, ki lajšajo bolečine v hrbtenici, ramenih, kolkih, kolenih

Bolečine v križu ali vratu kratijo spanec marsikateremu človeku. Večina jih dolgo trpi, preden se odločijo za ustrezno fizikalno terapijo v zdravilišču. Ko po desetih dneh terapije po več let trajajočih bolečinah začutijo olajšanje, je mnogim žal, da niso prišli prej. Ambulantne terapije, ki lajšajo bolečine v križu in vratu pa tudi v kolkih, kolenih in ramenih, ter rehabilitacijo po poškodbah izvajajo v Zdravilišču Dolenjske Toplice. O tem je tekla beseda z vodjo zdraviliške zdravstvene službe Danilom Radoševićem, dr. med., specialistom interne medicine.

### • Kdo napoti pacienta k vam na ambulantno fizioterapijo?

“Lahko mu osebni zdravnik napiše napotnico za pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine, lahko pa pacient pride kot samoplačnik.”

### • Kakšna je čakalna doba?

“Trenutno je čakalna doba za bolnika s kroničnimi težavami, ki dobi napotnico pri zdravniku, pet mesecev, po poškodbah pa je krajša in znaša od 14 dni do enega meseca. Vendar nujnost, da bolnik čim prej začne terapijo, določi naš specialist, ki pregleda bolnika. Če se bolnik odloči, da bo sam plačal terapijo, čakalne dobe skorajda ni.”

### • Kako poteka obravnava pacienta pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine?

“V obeh primerih, tako samoplačniškem kot z napotnico, je postopek enak. Najprej pacienta pregleda naš specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, nato mu na osnovi ugotovljenih težav določimo terapijo.”



Danilo Radošević, dr. med.

### • Koliko časa pa traja terapija?

“Za kronične oz. dolgoletne težave npr. s hrbtenico ponavadi zadostuje deset dni, terapijo izvajamo vsak dan. Po poškodbah pa je to zdravljenje lahko daljše in je odvisno od poškodbe in napredovanja zdravljenja.”

### • Katere terapije izvajate najpogosteje?

“Terapijo določimo za vsakega pacienta posebej. Običajno so to protibolečinske elektroterapije, masaže in razgibavanja za oboleli del telesa.”

### • Ali se s terapijo zdravljenje konča?

“Ne. Ponavadi se morajo pacienti tudi doma še potruditi za hitrejše okrevanje. Svetujemo jim, da tudi doma opravljajo vaje, ki jim jih pokažemo, skrbeti morajo za pravilno sedenje in obremenitev hrbtenice. Po poškodbah pa je zdravljenje s terapijo običajno zaključeno.”

Veseli bomo, če se boste prepustili našim strokovnim rokam, saj vam bomo ob vašem sodelovanju pomagali povrniti zdravje.

Ker pravila Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije omogočajo uporabo naših zdravstvenih storitev fizikalne ambulantne fizioterapije le v omejenem obsegu po čakalni knjigi, vam ponujamo možnost **samoplačniške uporabe teh storitev z izrednim 30-odst. popustom!**

Hkrati vam v času zdravljenja omogočamo brezplačen vstop v naše notranje termalne bazene.

V sprejemni pisarni zdravstva vam bomo pripravili predračun programa zdravljenja.

Za vse, ki se boste odločili tudi za bivanje v hotelu, smo pripravili posebno ponudbo:

### 7-dnevni program oddiha + paket zdravja

3 individualne (skupaj 15) in eno skupinsko terapijo na dan:

na osnovi polnega penziona: 89.298 SIT

na osnovi polpenziona: 82.462 SIT

Informacije in rezervacije:

Zdravilišče Dolenjske Toplice, tel. 39 19 400, 39 19 500

e-mail: [booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si](mailto:booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si)



## Zdravljenje krčnih žil

### 7- dnevni program poteka tudi poleti:

13. – 20. julij 2004

10. – 17. avgust 2004

### Vsebina programa:

- 7 polnih penzionov,
- uvodni razgovor z zdravnikom specialistom internistom, individualno svetovanje in dogovor o izboru terapij,
- 2 individualni terapiji dnevno po nasvetu zdravnika, vodena jutranja skupinska telovadba (vsak dan),
- 3-krat vodena skupinska telesna aktivnost v popoldanskem času,
- varovalna prehrana, možnost izbire različnih dietnih menijev,
- učna delavnica na temo preprečevanje in zdravljenje motenj venskega sistema,
- učna delavnica zdrave prehrane,
- popoldanski in večerni razvedrilni program.

Cena programa za eno osebo v dvoposteljni sobi:

Hotel Krka\*\*\*\*: 105.050 SIT

Hotel Šmarjeta\*\*\*\*: 113.100 SIT

### Informacije in rezervacije:

☎ 07 38 43 500, 38 43 400

[booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si](mailto:booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si)

[www.krka-zdravilisca.si](http://www.krka-zdravilisca.si)

## Manualna terapija

# Pot do zdravja z rokami

## Ruski zdravnik dr. Sitnikov v Dolenjskih Toplicah dela kot manualni terapevt

Marca je začel v Wellness centru Balnea v Zdravilišču Dolenjske toplice delati ruski zdravnik dr. Alexandre Sitnikov, ki bolečine v hrtenici, križu, vratu, zvonjenje v ušesih, glavobol, vrtoglavico in druge tegobe odpravlja ali vsaj močno ublaži z manualno terapijo. Dr. Sitnikov, specialist nevrolog, je prej več let kot manualni terapevt, nevrolog in refleksoterapevt delal v različnih medicinskih centrih v Moskvi (v Rusiji je ta metoda že dolgo del uradne medicine), sedaj pa z družino živi v Novem mestu, kjer ima tudi svoj Center za alternativno zdravljenje.

### Kaj je manualna terapija?

Manualna terapija je v svetu že del klasične medicine, temelji pa na nevrologiji, fizioterapiji in ortopediji. Manualna terapija je metoda zdravljenja gibalnega sistema. Cilj te terapije je vzpostaviti gibanje ter funkcijo v sklepih hrbtenice in udih telesa ter sprostiti mišice in živce. S posebnimi metodami manualni terapevt vzpostavi normalno delovanje gibalnega sistema, vrne vretenca v pravi položaj, svetuje vaje za sprostitve mišičnih skupin itd.

**Indikacije** za zdravljenje z manualno terapijo so: bolečine v vratnem delu hrbtenice, trd vrat, bolečine med lopaticami in v križu, zvonjenje v ušesih, glavobol in vrtoglavica, motnje v koncentraciji, drevenenje in mravljinčavost v udih. Pri prvem pregledu so zaželeni rentgenske slike hrbtenice in zdravniški izvidi. Sama terapija se izvaja po opravljenem pregledu, če se ugotovi, da je terapija smiselna.

Manualna terapija je zelo učinkovita v sodelovanju s fizioterapijo in telovadbo. Deluje tudi preventivno in preprečuje kasnejša bolezenska stanja.

Obratovalni čas ambulante za manualno terapijo v Wellness centru Balnea: **ponedeljek od 13. – 18. ure, četrtek od 9. – 14. ure.**

Informacije in rezervacije:

Wellness center Balnea

tel.: 07 / 39 19 750, 373 19 751

E-mail:

[miran.perko@krka-zdravilisca.si](mailto:miran.perko@krka-zdravilisca.si)

Trajanje manualne terapije in cenik:

**30 min - 4.000 SIT**

**45 min - 5.000 SIT**

**60 min - 6.000 SIT**

V ceni je že vključen posvet s terapevtom.

# Nov pregled mehkih tkiv

Ultrazvok kot diagnostična preiskava je že vrsto let uveljavljena metoda, v zadnjem času pa je ultrazvočna preiskava mehkih tkiv dobila svoje dragoceno mesto v diagnostiki poškodb in boleznih sklepov in mišic. V Zdravilišču Dolenjske Toplice izvajajo takšen pregled od januarja letos, vendar, kot je povedala Nives Kavšek, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine.

### • Kaj je ultrazvočni pregled mehkega tkiva?

“To je sodobna, dinamična, neinvazivna preiskava mehkih delov v sklepih in mišicah. V nekaterih diagnostičnih primerih je metoda izbire, v drugih pa dobra dopolnitev ostalim diagnostičnim metodam. Rentgenske preiskave omogočajo diagnostiko patoloških sprememb na kosteh, magnetna resonanca da dragocene podatke, vendar mora za razliko od ultrazvočnega pregleda pacient v teh primerih mirovati.”

### • Kdo so pacienti, ki prihajajo na ultrazvok?

“Mladi, ki se ukvarjajo s športom (športne poškodbe), in starejši, pri katerih pride do spontane obrabe mehkih tkiv v sklepih. Na pregled jih napoti zdravnik, če oceni, da bo preiskava pripomogla k diagnosticiranju poškodbe.”

### • Kdaj je ta preiskava še posebej dragocena?

“Ko se postavi vprašanje, kako zdraviti bolnika – konservativno ali operativno. Ultrazvočni pregled je zelo priporočljiv pri ramenskih sklepih, kjer je pet pomembnih kit, ki se z drugimi preiskavami ne dajo tako natančno prikazati.”

### • Katera mehka tkiva najpogosteje preiskujete z ultrazvokom?

“Največ ramenski, sledijo pa skočni sklep, koleno, komolec in mišice na okončinah. Z ultrazvokom ugotovimo, ali so poškodovana



Nives Kavšek, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine

fina mehka tkiva, kot so ligamenti, kar lahko sicer včasih spregledamo in izberemo manj uspešno metodo zdravljenja.”

### • Omenili ste, da pacient med preiskavo izvaja določene gibe. Kako izvedete ultrazvočni pregled in koliko časa traja?

“Trajanje preiskave je odvisno od vrste poškodbe in sklepa. Pri vseh sklepih vedno primerjamo zdravega in bolnega, zato lahko traja preiskava tudi več kot pol ure. Okoli 20 do 25 minut pa traja pregled posamezne mišice. Med preiskavo bolnik izvaja določene gibe v sklepu ali napenja mišice, kar nam da dodatne pomembne podatke. Po preiskavi sledi zdravljenje, bodisi konservativno kot fizikalna terapija bodisi operativno.”

Veseli bomo, če se boste odločili prepustiti našim strokovnim rokam, saj Vam bomo skupaj z Vašim sodelovanjem pomagali obnoviti Vaše zdravje.

Ker obstoječa pravila Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije omogočajo koriščenje naših zdravstvenih storitev fizikalne ambulantne fizioterapije le v omejenem obsegu po čakalni knjigi, Vam ponujamo možnost **samoplačniškega koriščenja teh storitev z izrednim 30-odstotnim popustom!**

Istočasno pa Vam v času Vašega zdravljenja omogočamo brezplačen vstop v naše notranje termalne bazene.

V sprejemni pisarni zdravstva Vam bomo pripravili predračun programa zdravljenja.

Zdravilišče Dolenjske Toplice, tel.: 07 39 19 400





# Ponovno čvrsta koža

## Kozmetika Vitaskin Fitolift za najlepša leta

Vsako življenjsko obdobje prinaša s seboj nove radosti in izzive. Široki družini izdelkov blagovne znamke Vitaskin se sedaj pridružujejo trije novi, združeni v samostojni liniji Vitaskin Fitolift. Skozi razpoznavne elemente embalaže Vitaskin nas tokrat pozdravlja elegantna temno zelena barva, ki poudarja novo kozmetiko z rastlinskimi izoflavoni. Kozmetiko, ki je posebej namenjena ženskam na prestopu v nova, najlepša leta. Zakaj?

**Ker potrebuje koža po 45. letu starosti drugačno nego.** Zaradi hormonskih sprememb v obdobju menopavze se v telesu tvori vse manj estrogena, kar povzroči hitrejšo staranje kože; ta se začne tanjšati, izgublja čvrstost, elastičnost in vlažnost, zato postane ohlapna in se povesi. Nova Krkina linija Vitaskin Fitolift z rastlinskimi učinkovinami (izoflavoni) učinkovito deluje proti izgubi čvrstosti kožnega tkiva.

Vitaskin Fitolift izdelki z rastlinskimi izoflavoni blažijo pomanjkanje hormonov in delujejo kot eliksir za pomladitev kože po 45. letu starosti. Izoflavoni v kozmetični negi so najnovejši dosežek, s katerim se koža pomladi na popolnoma naraven način: pospešujejo nastanek kolagena in elastina, s tem povečajo čvrstost in elastičnost kože ter izboljšajo njeno vitalnost in vlažnost.

Rezultati na dermatološkem inštitutu v Nemčiji so pokazali, da so testiranke opazile:

- bolj čvrsta koža pri 83%
- bolj elastična koža pri 70%



- bolj vlažna koža pri 87%.

Dokazana sta tudi **sproščenost in vidno udobje kože** takoj po uporabi.

Privoščite si redno nego obraza, vratu in področja okrog oči s tremi izdelki Vitaskin Fitolift:

**dnevna krema Elixir 45+ s sojinimi izoflavoni** izboljšuje čvrstost kože, jo revitalizira, nahrani in obogati s kisikom, ter varuje pred posledicami stresa;

**krema za okrog oči Elixir 45+** s sojinimi izoflavoni rekonstruira in učvrsti tkivo ter zmanjšuje otekle oko okoli oči. Sojini izoflavoni so pridobljeni iz gensko nespremenjene soje;

**nočna krema Elixir 45+** z izoflavoni iz jabolčnih pešk učvrsti vezno tkivo, gladi gube, poveča vitalnost in vlažnost kože ter okrepi njeno zaščitno bariero.

Olepšajte si življenje, privoščite si globinsko nego za čvrstost kože, kozmetiko Vitaskin Fitolift za najlepša leta!



Krkin hram na Trški gori leži v idiličnem okolju, sredi vinogradov, od kjer se odpira čudovit pogled na Novo mesto s širšo okolico in mogočne Gorjance. V hramu so trije prostori za večje skupine, naročenim skupinam pripravimo izbrane jedi, vodene pokušnje vin, postrežemo na klasičen način ali iz lončenih posod, na mizah pod brajdo. Druženje obogatimo s sprejemom s harmoniko ali citrami, sprehodom z baklami do cerkvice na vrhu Trške gore, orgelskim koncertom. Informacije in rezervacije: 07/39 42 100.

## Naš gost

# Iz Šmarjeških Toplic v Atene

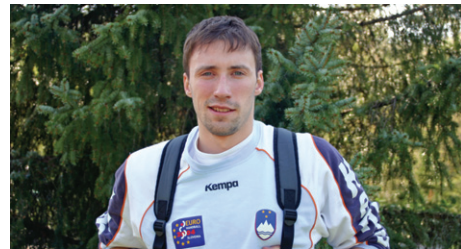
## Rokometaš Vid Kavtičnik na uspešni rehabilitaciji v Zdravilišču Šmarješke Toplice

Pred kratkim, 24. maja, je izvrstni slovenski rokometas Vid Kavtičnik dopolnil 20 let. Že pri teh letih je Vid eden najboljših evropskih rokometasov in so ga strokovnjaki na koncu letošnjem evropskega prvenstva, ki je potekalo v Sloveniji in kjer je naša reprezentanca osvojila drugo mesto, izbrali v najboljšo sedmerico prvenstva; ne samo, da se je v moštvo najboljših, tako rekoč v evropsko reprezentanco, uvrstil kot edini slovenski igralec sploh, med največjimi evropskimi rokometnimi asi je tudi daleč najmlajši.

Prijetni, skromni in zelo simpatični mladenič je svoje zadnje teenagerske tedne preživel v Zdravilišču Šmarješke Toplice. Pa ni bil tam na oddihu po naporni sezoni, marveč na zdravljenju in okrevanju po hudi poškodbi. Na polfinalni tekmi za evropski pokal pokalnih zmagovalcev v domačem Velenju se je hudo poškodoval. "To je bila druga tekma polfinala," pripoveduje Vid. "Nikoli ne bom pozabil: bilo je 20. marca ob treh in pet minut, po petih minutah polfinalne tekme, ko so se mi po grdem prekršku igralca španskega Valladolida pretrgale kolenske spodnje križne vezi..." Po prvi tekmi v Španiji so Velenjčani zaostajali le za dva gola, rezultat je bil 34:32 in Vid je Špancem v njihovi dvorani zabil 12 golov. Zato so se v Velenju Španci nanj še posebej spravili. Ni rečeno, da ga je njihov igralec hote tako grdo poškodoval, a vsekakor so ga hoteli spraviti iz igre. In ko najboljšega igralca Velenja ni bilo več v igri, so Španci prepričljivo dobili tekmo.

Vid je rasel in dozoreval v družini, v kateri se vsi ukvarjajo s športom, oče, sedaj poslanec v Državnem zboru, pa je sploh telovadni učitelj in dolgoletni ravnatelj velenjske osnovne šole. "Od malega se ukvarjam s športom, že v osnovni šoli sem začel resneje trenirati roko met in ves čas sem član domačega rokometnega kluba Velenje, ki je vseskozi med vodilnimi v Sloveniji." Vid je redni član prve velenjske ekipe od 1. letnika elektrotehnične šole. Pri 16-ih letih je že bil visok 190 cm, tehtal pa je le 73 kg, sedaj jih ima 85. Prvič se je v slovensko reprezentanco uvrstil, ko je imel komaj 17 let in od takrat je njen stalni in najmlajši član. Pri komaj 20-ih letih ima s klubom, mladinsko, kadetsko in člansko reprezentanco za sabo take uspehe, da mu jih lahko zavidajo najboljši prekaljeni svetovni rokometasi, kaj šele njegovi vrstniki.

In gotovo jih huda poškodba ne bo prekinila, kajti pri 20-ih letih je pred Vidom še dolga kariera vrhunskega evropskega igralca. "Moj prvi cilj je uvrstitev v slovensko repre-



Vid Kavtičnik

zentanco za bližnje olimpijske igre," pravi. In po rehabilitaciji v Zdravilišču Šmarješke Toplice mladi rokometni as, ki si ga želijo najboljši evropski klubi, še toliko bolj upa, da bo do Aten, kjer se bo v družbi najboljših iz vsega sveta slovenska rokometna vrsta borila za olimpijske medalje, nared.

Štiri dni po poškodbi je Vida na ljubljanski Ortopedski kliniki operiral prof. Pavlovčič, tri tedne zatem pa je prišel v Šmarješke Toplice. "Zelo sem zadovoljen, da me je prof. Pavlovčič napotil sem. Tako z rehabilitacijo kot z bivanjem v zdravilišču sploh sem izredno zadovoljen, ne najdem pravih besed pohvale in zahvale. Rehabilitacija poteka po programu izvrstnega fizioterapevta Romana Šilerja. Ko sem prišel v zdravilišče, sem poškodovano nogo lahko skrčil 90°, po 10 dnevih rehabilitacije pa kar 115° in lahko že skoraj normalno hodim. To je fantastično! Moja rehabilitacija poteka cel dan: ob dopoldnevih s pomočjo Romana in Nataše, ob popoldnevih pa po tri ure delam sam. Upam, da bom prav zahvaljujoč uspešni rehabilitaciji lahko tri mesece po operaciji začel bazične priprave, potem pa še specialne in da bom do olimpijskih iger, ki so od otroštva moja največja želja, povsem pripravljen."

Tudi če mladeniču to ne bi uspelo, kajti njegova poškodba je res huda, to zanj ne bi bila katastrofa. Svojo največjo željo iz otroštva – igranje na olimpijskih igrah bo lahko še kdaj uresničil, kajti pred njim so po atenskih še tri ali celo štiri olimpijske igre. Vsekakor pa ne bo nikoli pozabil svojega bivanja v Šmarjeških Toplicah. "Pa ne le zaradi uspešne rehabilitacije. Vse, kar tukaj doživljam, je nepozabno: prijaznost, odnosi, ustrežljivost, hrana, družba, prelepa okolica. Toliko pozitivne energije, kot jo izžarevajo ti ljudje, ne dobiš zlepa drugje; mislim, da tudi to pripomore k hitrejši in kvalitetnejši rehabilitaciji. Sedaj sem prvič v Šmarjeških Toplicah, a zmeraj bom rad in z veseljem prihajal sem."

# Poguben vpliv stresa

## Kapsule Herbion Ginseng z izvlečkom korenine pravega ginsenga

Sodoben način življenja spremljajo kronično pomanjkanje časa, naglica, nemir, tekmovalnost in pretirane zahteve glede storilnosti. Ali ste vedeli, da se kar tretjina Slovencev na delovnem mestu počuti preobremenjena? Stres, ki ga ob tem doživljamo, nam marsikdaj jemlje veselje do življenja, hkrati pa vpliva tudi na naše zdravje in lepoto. Strokovnjaki trdijo, da sta dobro telesno in duševno počutje balzam za dušo. Kadar smo zadovoljni, se počutimo sproščeno in umirjeno. Sproščenost je pogosto tudi vodilo k uspehu. Ne glede na okoliščine, v katerih živimo, smo lahko bolj uspešni, zadovoljni in zdravi, če se naučimo živeti s stresom.

Naj vam bo v pomoč 10 nasvetov za premagovanje vsakodnevnega stresa.

1. Razmislite o svojem načinu življenja. Težave, ki vas obremenjujejo, sprejmite kot izziv, razmišljajte pozitivno, znebte se negativnih misli in ohranite smisel za humor.

2. Upočasnite svoj življenjski ritem in dajte prednost tistem, kar je za vas najpomembnejše.

3. Jejite z vlakninami bogato hrano, saj je lažje prebavljiva in ne obremenjuje telesa. Jejite veliko sadja in zelenjave. Izogibajte se sladkarijam in močno soljenim jedem.

4. Zmanjšajte dnevni vnos kofeina (manj kave, čaja, čokolade in pijač, ki vsebujejo kofein), omejite pitje alkohola in ne opustite kajenja. Te razvade povzročajo napetost, razdražljivost in nespečnost.

5. Dan si organizirajte tako, da boste vsaj pol ure telesno dejavni. Telesna dejavnost sprošča odvečno energijo in zmanjša stres. Izberite šport, v katerem uživate.

6. Naučite se tehnik sproščanja. Sproščeni in uravnovešeni ljudje najdejo pot k uspehu.

7. Privoščite si dovolj spanja. Svetujemo vam, da se odpravite v posteljo vsaj pol ure prej kot običajno. Po nekaj tednih se boste zbuvali bolj sveži in polni energije.

8. Vzemite si čas za počitek. Dolgotrajen stres med napornim delom lahko pripelje do preutrujenosti in izčrpanosti. Ne pozabite na dopust!

9. Smejte se. Smeh je pol zdravja.

10. Privoščite si objem, dotik, stisk roke...

## Pri stresu pomaga tudi korenina pravega ginsenga

Korenino pravega ginsenga so v Aziji uporabljali že vsaj pred 5000 leti, pa vendar se zdi kot nalašč prav za zahteve hitrega sodobnega življenja. Vsebuje učinkovine, ki pomagajo telesu, da se lažje prilagodi na dejavnike, ki sprožijo stres, in poveča odpornost telesa proti okužbam. Ginseng izboljša presnovo in oskrbo tkiv s kisikom, zato pripomore k večji psihični sposobnosti za premagovanje stresa, večji umski storilnosti, telesni vzdržljivosti in življenjski moči.

Kapsule Herbion Ginseng z izvlečkom korenine pravega ginsenga priporočamo vsem, ki so vsak dan izpostavljeni večjim psihičnim obremenitvam in umskim naporom, športnikom in rekreativcem pri večjih telesnih obremenitvah. Pomagajo tudi okrevati po daljši bolezni. Predvsem pa jih priporočamo vsem, ki želijo izboljšati kakovost svojega življenja. Dovolj je 1 kapsula na dan. Vzemite jo med zajtrkom s tekočino. Za optimalen učinek je treba kapsule jemati redno vsaj 4 tedne, še bolje pa je, če jih jemljete 8 tednov. Potem je dobro narediti enomesečni presledek.



