

TISKOVINA poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

# vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 2, letnik XVI, Novo mesto, junij 2008

TERME  KRKA



*Paletje 2008*



## Poletne počitnice v Dolenjskih Toplicah

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • uporaba kopalnega plašča • hidrogimnastika • 1x savnanje • petkovo nočno kopanje v Wellness centru Balnea • možnost pregleda pri zdravniku (5 ali več dni) • sobotni ples ob živi glasbi • bogat animacijski program

	22.6.-31.8.		
	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Vital**** / Kristal****	185,25	292,50	409,50

**Prvi otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima avgusta biva brezplačno.**

TERME KRKA

dolenjske toplice

☎ 07/ 39 19 400, booking.dolenjske@terme-krka.si



## Poletne počitnice v Strunjanu

- polpenzion • prost vstop na plažo in v notranji ter zunanji bazen • skupinska telovadba v vodi • glasbeni večeri • bogat animacijski program

1.7.-13.9.	5 dni	7 dni	10 dni
Hotel Svoboda****	400,00	560,00	800,00
Vila Park****	360,00	504,00	720,00
Vile***	315,00	441,00	630,00
Hotel Laguna***	295,00	413,00	590,00

*Predvidoma od 19. 7. do 26. 7. 2008 bo notranji bazen zaradi obnovitvenih del zaprt. Prvi otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima julija biva brezplačno.*

TERME KRKA

talaso strunjan

☎ 05/ 67 64 100, booking.strunjan@terme-krka.si



## Skike paket na Otočcu

- polpenzion (prilagojen športnikom) • kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice • uporaba savne, masažnega bazena in fitnesa v Teniškem centru • uporaba večnamenskega igrišča • uporaba kolesa, teniškega igrišča in skika (1 ura/dan) • skike ture v spremstvu vodnika

POSEBNA PONUDBA	Hotel Šport****
	4.5.-3.8.
2 dni = 3 dni	113,00
3 dni = 4 dni	147,00

**Prvi otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima julija in avgusta biva brezplačno.**

TERME KRKA

hoteli otočec

☎ 07/ 38 48 600, booking.otocec@terme-krka.si



## Veseli avtobus v Šmarješke Toplice (za člane Kluba Terme Krka)

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • 1x savnanje • sprostilna kopel (ob predložitvi oglasa) • nordijska hoja z inštruktorjem • kuharske delavnice • sobotni ples ob živi glasbi • 10 % popust na zdravstvene storitve

15.-22.6.	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice****
7 dni	398,00	358,20

**Prvi otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima julija in avgusta biva brezplačno.**

TERME KRKA

šmarješke toplice

☎ 07/ 38 43 400, booking.smarjeske@terme-krka.si

**Popusti:** Otroci do 4. leta bivajo brezplačno, od 4. do 12. leta s 50 % popustom, če bivajo v sobi z dvema odraslima. Člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popust (pri bivanju min. 2 dni, pri cenah paketov v Termah Šmarješke Toplice je že obračunan), upokojenci pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni).

*Cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa ni vključena v ceno.*



# Namesto uvoda ...

Čeprav nam vreme včasih še vedno »ponagaja« in postrže s kakšnim »kislím«, deževnim dnevom, je poletje nedvomno pred vrati. Temperature so vsak dan višje, sonce ima iz dneva v dan večjo moč, vsi že intenzivno razmišljate o daljšem oddihu.

Če se še niste dokončno odločili, kam na počitnikovanje v poletnih mesecih, vas vabimo v Terme Krka na umirjeno ali aktivno sprostitvev, stran od vsakdanjih skrbi in obveznosti. V poletnih mesecih bo živahno predvsem na zunanjih bazenih s termalno ali morsko vodo in na plaži ob morju, kot vedno vas bomo razvajali s številnimi sprostivnimi programi in vam ponudili vodene športne aktivnosti v objemu idilične narave. Naši animatorji bodo z raznovrstnimi dejavnostmi posebno pozornost namenili tudi vašim najmlajšim. Dobrodošli v Termah Krka!

Želimo vam prijetno branje in obilo poletnih užitekóv!

## Uredništvo

# Iz vsebine:

<b>Osteoporoza</b>	<b>4</b>
<b>Počitnice na recept</b>	<b>6</b>
<b>Sprostitvev v objemu narave</b>	<b>8</b>
<b>Dogajanja na Otočcu</b>	<b>10</b>
<b>Aromaterapija</b>	<b>13</b>
<b>V skrbi za vaše zdravje</b>	<b>14</b>
<b>Uspeh je v ljudeh</b>	<b>16</b>
<b>Kulinarika</b>	<b>18</b>
<b>Križanka</b>	<b>19</b>

Revijo Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d.o.o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 373 19 22

Časopis izhaja štirikrat letno.

Odgovorna urednica: Branka Badovinac Senčar

Glavna urednica: Alenka Hriberšek

Uredniški odbor: Jože Berus,

Maja Bele, Renata Zorman, Mateja Grobler, Alenka Babič,

Nina Golob, Vida Trenz, Vanja Munič,

Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič

Lektoriranje: Tanja Burgar

Računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s.p.

Oblikovna zasnova: Tomograf, Cesar Tomo s.p.

Tisk: DELO, Tisk časopisov in revij, d.d., Ljubljana

Naslovnica: utrinek s plaže v Strunjanu (arhiv Term Krka)

Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov.

Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

# Investicijska dela v polnem teku

V Termah Krka želimo vsako leto ponuditi kaj novega – dodati kakšno storitev, posodobiti objekt, spremeniti prodajno pot, saj se zavedamo, da lahko le na ta način ostajamo dovolj privlačni za naše goste. Letos gradimo nov hotel v Termah Dolenjske Toplice ter dograjujemo igrišče za golf na Otočcu z dodatnimi devetimi igralnimi polji. Vreme nam je naklonjeno, tako da dela tečejo po zastavljenih načrtih.

V novem hotelu v Dolenjskih Toplicah so gradbeno že zaključene spodnje tri etaže, trenutno poteka betoniranje sten v četrta etaži in priprava opaža za ploščo pete etaže. Stari hotel Kristal je v prvem nadstropju že povezan z novim hotelom. Gradbeno dela bodo kmalu končana, sledijo jim obrtniška instalacijska dela. Načrtovane otvoritve konec leta se v Termah Krka že nadvse veselimo, saj je povpraševanje po sodobnem hotelu kategorije štirih zvezdic superior v Dolenjskih Toplicah veliko.

Pestro je tudi na igrišču za golf na Otočcu, kjer smo v začetku marca pričeli z izgradnjo dodatnih devetih igralnih polj. Večina grobega oblikovanja zemljišča je že za nami, sedaj poteka fino oblikovanje igralnih polj ter izgradnja zelenic in odbijališč. Igrišče počasi dobiva končni izgled, zato bo v naslednjih mesecih večina dela usmerjena v zaključevanje zelenic, izvedbo namakalnega sistema in pripravo za setev, ki se bo predvidoma začela avgusta. Otvoritev golf igrišča z 18 igralnimi polji bo v poznih spomladanskih mesecih drugo leto. Razširjeno golf igrišče bo skupaj s ponudbo Gradu Otočec celovito zaokrožilo našo turistično ponudbo na Otočcu.

**Jože Berus, direktor Term Krka** ■

# Novice iz Krke

Novomeška farmacevtska družba Krka nadaljuje z dobrimi prodajnimi rezultati tudi v letu 2008. Na majski tiskovni konferenci so bili predstavljeni prodajni rezultati Krke v prvem četrtletju 2008, ki jih je predhodno potrdil nadzorni svet družbe. Prodaja skupine Krka, ki obsega družbe v tujini in povezane družbe v Sloveniji, je bila v prvem četrtletju 2008 za 20 % večja glede na primerljivo lansko obdobje in je znašala 244,4 milijonov EUR, medtem ko je bila prodaja družbe Krka večja za 15 %, kar pomeni, da je družba prodala za 210,1 milijona EUR izdelkov in storitev.

Med skupinami izdelkov so v ospredju zdravila na recept, ki imajo 82 % delež v prodaji, sledijo izdelki za samozdravljenje (11 %), Terme Krka z zdraviliškoturističnimi storitvami (3 %) ter veterinarski (3 %) in kozmetični izdelki (1 %).

Število zaposlenih v skupini Krka se je v prvih treh mesecih letošnjega leta povečalo za 6 % oz. 429 zaposlenih. Skupno število krkašev se je sedaj povzpelo na več kot 7.200, nekaj manj kot polovica jih je zaposlenih v tujini. Družba Krka je v nedavni akciji Zlata nit prejela tudi laskav naslov najboljšega slovenskega zaposlovalca v letu 2007 v kategoriji velikih podjetij, kjer so nagrajevali podjetja, ki najbolj inovativno spodbujajo zaposlene k lastnemu razvoju in s tem k razvoju podjetja. **Maja Bele** ■

# Zdravljenje osteoporoze v Centru za medicinsko rehabilitacijo

Osteoporoza je najpogostejša presnovna bolezen kosti, pri kateri se zaradi zmanjšane mineralne kostne gostote in spremenjene zgradbe kosti bistveno poveča tveganje za zlom že pri manjšem padcu ali obremenitvi. Vsaka tretja ženska in vsak peti moški, starejši od 60 let, ima osteoporozo.

Bolniki z osteoporozo dolgo nimajo nobenih težav. Občasno imajo bolečine v hrbtenici, vendar se te bolečine ne razlikujejo od tistih, ki se pojavijo zaradi starostnih sprememb hrbtenice, ki so pogoste tudi pri starejših ljudeh brez osteoporoze. Resnejše težave se pojavijo šele ob zlomih. Do teh pride že ob manjših telesnih obremenitvah, kot so dvigovanje lažjih bremen, padec na spolzkih tleh, močnejši objem, sprememba telesnega položaja ali celo med kašljanjem. Najpogostejši zlomi zaradi osteoporoze so zlomi v zapetju, zlomi v prsnem in ledvenem delu hrbtenice ter zlomi stegenice. Zaradi zlomov vretenc pride do značilne spremembe oblike hrbtenice in do zmanjšanja telesne višine. Pomembno je vedeti, da zlom vretenca velikokrat ne povzroči hujših bolečin in ga ugotovimo šele na rentgenskem slikanju hrbtenice. Zaradi zloma stegenice je velikokrat potrebna operacija oziroma vstavev proteze v kolčni sklep. Okrevanje je dolgotrajno in zahtevno. Kot posledica zloma pa velikokrat nastopi tudi trajna telesna okvara.

V začetni fazi osteoporoze odkrijemo le z meritvijo mineralne kostne gostote. To opravimo s posebnim aparatom, tj. denzitometrom, ki deluje na osnovi dveh vrst rentgenskih žarkov. Preiskava je zanesljiva, hitra, neboleča in neškodljiva. Med preiskavo izmerimo mineralno kostno gostoto v območju ledvene hrbtenice in kolka.

Dejavniki tveganja za nastanek osteoporoze so zgodnja menopavza (pred 45. letom starosti), dedno nagnjenje k osteoporozi, nepravilno delovanje spolnih žlez in žlez z notranjim izločanjem, uživanje določenih zdravil, nizka telesna teža (pod 60 kg) in druge bolezni, ki povzročajo osteoporozo. Osteoporoza se lahko razvije tudi pri tistih, ki so že utrpeli zlom kosti zaradi



te bolezni. Merjenje opravimo vedno pred začetkom zdravljenja in nekajkrat med zdravljenjem, da ocenimo uspešnost zdravljenja. Meritve najpogosteje ponavljamo po enem letu ali letu in pol, pri nekaterih bolnikih pa še v daljših časovnih obdobjih. Pri bolnikih, ki se zdravijo z glukokortikoidi (Medrol), meritve ponovimo že po šestih mesecih. Osteoporozo lahko povzročijo tudi nekatere druge bolezni oziroma stanja, zato pred začetkom zdravljenja opravimo tudi določene laboratorijske preiskave. Če sumimo, da je že prišlo do zloma vretenc, opravimo tudi rentgensko slikanje hrbtenice.

Na podlagi denzitometrije, laboratorijskih in rentgenskih izvidov ter na osnovi podatkov, ki jih dobimo v pogovoru s pacientom, in zdravniškega pregleda se odločimo za najprimernejšo obliko zdravljenja oziroma preprečevanja osteoporoze.

Za zdravljenje poleg drugih zdravil obvezno uporabljamo preparate vitamina D v kombinaciji s kalcijem. Za katero zdravilo se bomo odločili, je odvisno od starosti bolnika, spola, sočasnih bolezni in drugih težav, ki jih ima bolnik. Učinek zdravil je brez pravilne prehrane in telesne aktivnosti manjši oziroma ga sploh ni. Zato sta pravilna prehrana in telesna aktivnost zelo pomembni pri preprečevanju in zdravljenju osteoporoze.

**Danilo Radošević, dr. med., specialist interne medicine** ■

Vsi, ki bi želeli opraviti merjenje kostne gostote, lahko pokličete na tel. št. 07/ 39 19 400 in se naročite na denzitometrijo s pregledom pri zdravniku. Cena merjenja s pregledom pri specialistu znaša 59 EUR.

## Wellness center Balnea

Konec aprila se je v Balnei začela poletna kopalna sezona. V naslednjih mesecih vam bomo v Wellness centru Balnea vsak dan ponudili vodno aerobiko (aqua-fit), obiskalo nas bo družinsko gledališče Kolenc, z ustvarjalnimi delavnicami (v avgustu) pa bomo poskrbeli tudi za najmlajše. Za piko na i vodnemu uživanju bodo poskrbeli v restavraciji Balnea, kjer smo pripravili jedilnike za vse okuse s poudarkom na zdravi prehrani. Veselimo se toplih poletnih dni in vašega obiska! **Janja Mržljak** ■



V podjetju Alpe Adria Media Marketing so letos prvič izpeljali izbor najpriljubljenejših wellness centrov v Sloveniji, in sicer v treh različnih kategorijah. Wellness center Balnea je v kategoriji »termalni wellness centri« zasedel odlično 3. mesto.

## Aerobna vadba za nosečnice v Wellness centru Balnea

V Wellness centru Balnea poteka že tretje leto vodena telesna aktivnost v nosečnosti, in sicer vsak ponedeljek od 17.00 do 18.00. Priporoča se vadba od tretjega do osmega meseca nosečnosti.

Preden nosečnica začne z aerobno vadbo, se izključijo predvideni zdravstveni in nosečniški zapleti, kajti fiziološke in anatomске spremembe v nosečnosti lahko vplivajo na varno izvajanje te oblike aktivnosti.

Nosečnice seznanimo s pomembnostjo dobre drže, ki je pogoj za pravilno in kvalitetno gibanje med dnevnimi aktivnostmi. Vadimo pravilni položaj in ravnovesje treh najpomembnejših delov hrbtenice: medenice, prsno-ledvenega prehoda in glave. Učenje poteka ob izbrani glasbi v ležečem, sedečem, štirinožnem in stoječem položaju. Prednost dajemo vajam za stabilizacijo hrbtenice in medenice (notranja mišična enota) ter vajam za moč in vzdržljivost mišic medeničnega dna. Z ustreznimi terapevtskimi pristopi poskušamo čim bolj zmanjševati bolečine v nosečnosti. Te so verjetno ena najpogostejša mišično-skeletnih težav, s katero se srečujejo bodoče mamice. V vadbo vključujemo tudi razne sprostitvene tehnike in varno raztezanje.

Namen vaj za dobro telesno vzdržljivost je vzdrževanje in razvijanje mišične moči in tonusa, ohranjanja mišičnega ravnovesja v telesu, pridobivanje stabilnosti sklepov, zmanjševanje bolečin, vzpostavljanje dobre telesne drže, razvijanje kontrole gibanja, pridobivanje ravnotežja in koordinacije. Med samo aerobno vadbo smo pozorni na nelagodne spremembe na telesu: bolečine, utrujenost, zadihanost. Po vadbi namenimo kar nekaj časa raznim nasvetom in aktualnim vprašanjem.

**Helena Vinšek, dipl. fizioterapevka** ■

## Berberska masaža

V Wellness centru Balnea smo našo ponudbo masaž obogatili še za eno – berbersko masažo. To je klasična ročna masaža celega telesa z arganovim oljem, ki traja 50 minut.

Masaža z arganovim oljem pozitivno učinkuje na hujšanje, čvrstost kože in sprostitvev hrbta. Olje se lepo vpija v kožo in ne pušča mastnih sledi. Je eno najpomembnejših olj za pomladitev kože in zdravi tudi razne kožne bolezni.

Arganovo olje je v berberski tradicionalni domači lekarni najplemenitejše in najbogatejše olje. Vsebuje vitamin E, ki deluje kot močan antioksidant, pomemben je za razvoj in vzdrževanje funkcij živčnega in mišičnega sistema ter za glajenje gub in gub.

Olje vsebuje tudi maščobne kisline, ki dobro delujejo pri revmatskih in kardiovaskularnih obolenjih, ščitijo vezivna tkiva, spodbujajo in aktivirajo kisik v celicah, izboljšujejo možganske zmogljivosti in pozitivno delujejo na jetra in prebavo.

Arganovo olje se uporablja tudi kot blažilno sredstvo pri sončarici in luskavici, znižuje holesterol, dezinficira rane, pomaga pri arteriosklerozi in revmi ter revitalizira kožo. **Edita Grill** ■

V prejšnji številki Vrelcev zdravja smo vas povabili k sodelovanju v razpisu za izbiro imena novega hotela, ki ga gradimo v Termah Dolenjske Toplice. Izmed prispelih predlogov nismo izbrali nobenega. O imenu bo komisija odločala v naslednjih tednih.



Varen oddih za vsakogar

# Počitnice na recept

Težko najdete človeka, ki se ne bi veselil poletnih počitnic, saj oddih od vsakodnevne rutine potrebuje prav vsak. A medtem ko večina prisega na letovanja in potovanja, se nekateri kljub pestri ponudbi iz previdnosti ne odpravijo nikamor. To so ljudje, ki ne marajo vrveža, predvsem pa starejši ljudje in ljudje z različnimi srčnimi obolenji. Zaradi bojazni, da bo dopust zanje prenaporen in da se lahko njihovo zdravstveno stanje iznenada poslabša, poletje raje preživljajo doma. Čeprav se na prvi pogled to zdi najboljša rešitev, je dobro vedeti troje: da je prav sprememba okolja tisto, kar psihično in fizično poživlja telo, da počitnice potrebuje vsak ter da obstaja povsem varna možnost brezskrbnega počitnikovanja. To so Počitnice na recept v Termah Šmarješke Toplice.

### Zdravilni učinki počitnic

Neka zdravnica je v enem izmed intervjujev dejala, da bi – če bi se dalo – počitnice predpisovala na recept, saj jih v zdravstvenem smislu prevečkrat podcenjujemo in si jih zato ne privoščimo. Telo potrebuje dovolj spanja, pravi odmerek gibanja, uravnoteženo prehrano ter prijetne aktivnosti, da lahko začne s celostno regeneracijo. A žal izkušnje kažejo, da je človek premalo discipliniran, da bi si vse omenjeno naenkrat nudil sam, saj takšna sprememba ustaljenega dnevnega ritma zahteva voljo in energijo. Prav zato so počitnice zunaj domačih sten tako učinkovito sredstvo za izboljšanje splošnega počutja, saj že zaradi menjave okolja za nekaj dni razbijejo siceršnjo rutino.

### Lahko zgolj občudujete ... ali pa ste varno aktivni

V Termah Šmarješke Toplice, na rajskem koščku Dolenjske, kjer si v okrilju zelenih gozdov in travnikov po operativnih posegih nabirajo moči številni Slovenci in tujci, so posebno pozornost posvetili tudi počitnicam. Da se je program Počitnice na recept razvil prav tu, je razumljivo, saj so Terme umeščene v idilčno naravo, ki nudi hkrati mir in številne možnosti za aktivne počitnice – oboje je ključnega pomena za celostno regeneracijo.

### Ko je skrb za zdravje užitek

Počitnice na recept so premišljen program, sestavljen iz aktivnosti, ki sledijo motu »prijetno s koristnim«. Ker skrb za zdravje mnogi razumejo kot obveznost ali celo napor, je v Počitnicah na recept zasnovana kot sestavni del užitka: plavanje, zdravo sončenje, hoja in zdravo prehranjevanje – vse to ob pomirjujoči misli, da je 24 ur na dan v vaši bližini tudi zdravnik specialist.

**Plavanje.** V vročih poletnih dneh je voda zagotovo najprijetnejša osvežitev in sprostitev, hkrati pa je plavanje izjemno zdravilo za neljube posledice različnih bolezni ali premalo pogoste telesne dejavnosti. Ker sodi med aktivnosti z najmanjšim številom stranskih učinkov in poškodb, je primerno za vsakogar. Vodoravni položaj in »lebdenje« v vodi razbremenita telo, pritisk vode na njegovo površino pa pripomore k boljši prekrvavitvi. Hidrostatični pritisk na srce in žilni sistem je enakomernejši in manjši kot pri vzravnem položaju, globlje dihanje srcu olajša poganjanje krvnega obtoka. Užitkarsko plavanje zmanjšuje strah in tesnobo ter ugodno vpliva na spanje. Če temu dodamo še zdravilne učinke termalne vode, se seznam ugodnosti še podaljša. Termalna voda blaži bolečine, omogoča lažje gibanje, sprošča napetost v mišicah in povečuje prekrvavitev tkiv ter s tem krepi obrambne mehanizme telesa.





**Zdravo sončenje.** Prijeten, a primerno odmerjen počitek na soncu ugodno vpliva na številne procese v našem telesu. Sončni žarki so najboljši vir vitamina D, pripomorejo k izboljšanju kožnih težav, kot so akne, izpuščaji in luskavica, po nekaterih raziskavah pa zmanjšujejo tudi koncentracijo glukoze v krvi, kar pomaga preprečevati sladkorno bolezen. Sončenje na ličnih terasah ob osvežilni pijači iz hotelskega bara je užitek doživeti, ki si ga lahko privoščite sami ali v družbi.

**Hoja.** Povprečen človek ob približno 2000 korakov porabi okoli 100 kalorij, zato je zmerna hoja prvi topilec maščob. Sproščujoči užitek poglubi dihanje, to pa na svežem zraku priskrbi dovolj kisika za pospešeno kroženje krvi in s tem boljšo prekrvavljenost ter občutek moči. Sprostitev poveča prožnost mišic, zniža krvni pritisk, krepi telesno odpornost in izboljšuje kakovost spanca. Pri ljudeh, ki so doživeli srčni infarkt, pa zelo pozitivno vpliva na proces zdravljenja. Urejene pešpoti v okolici zdravilišča so paša za oči in balzam za noge. Bolj aktivnim so na voljo tudi poti za nordijsko hojo, pri kateri ne delajo le noge, pač pa ob pomoči dveh palic tudi ramenski obroč, mišice rok, trupa in bokov.

**Zdrava, a dobra hrana.** Za ohranjanje in krepitev zdravja je potrebna zdrava, uravnotežena prehrana, ki preprečuje nastanek deficitarnih bolezni zaradi pomanjkanja določenih hranilnih snovi in varuje pred boleznimi, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, debelost ... Ker takšna prehrana vsebuje manj maščob, sladkorja in soli ter več zaščitnih snovi, jo mnogi povezujejo z dolgočasnim okusom in enoličnostjo. Morda je to res pri njih doma. Nikakor pa ne v hotelski restavraciji Term, kjer dnevno pripravljajo štiri različne slastne menije, s katerimi je poskrbljeno tudi za vegetarijance, srčne bolnike in celo za najhujše izbirčne Metke.

#### Recept: odklop od vsakodnevne rutine

Počitnice za telo predstavljajo fizično, duševno in časovno razkošje, predvsem pa vas odvrta od razmišljanja o stvareh, ki vas okupirajo vsak dan. Nekajdnevni odmik od njih odpira povsem nova obzorja. Če vas tudi to ne prepriča, pa vas bo gotovo dejstvo, da je verjetnost, da boste doma deležni 24-urne prisotnosti zdravnika specialista, skorajda nična. **Tina Cigler** ■

## Akcija hujšanja z revijo Ona

V Termah Šmarješke Toplice je marca in aprila v sodelovanju z revijo Ona potekala akcija »**Hujšajmo v Termah Šmarješke Toplice**«, kjer so tri izžrebane bralke revije izgubljale odvečne kilograme po uspešnem programu Slim-Fit.

Tri srečne izbranke – Klavdija, Vera in Danijela – so tako veselo in nestrpno pričakovale enotedenski program hujšanja v Šmarjeških Toplicah, kateremu so sledili še štirje enodnevni programi. Po vsakodnevni športni aktivnosti pod vodstvom osebnih trenerjev (višinski trening, kardio vadba, pilates, vodna aerobika, plavanje, nordijska hoja) ter redni in nizkoenergijski prehrani (okoli 1000 kilokalorij), ki so pri programu Slim-Fit vedno prilagojeni vsakemu gostu posebej, so se pri Klavdiji, Veri in Danijeli počasi že začeli kazati prvi uspehi.

Klavdija iz Murske Sobote je 30-letna mamica, ki se z odvečnimi kilogrami bojuje od 9. leta dalje. Poleg lepšega videza in večje samozavesti si želi shujšati tudi zaradi zdravja, saj je debelost lahko vzrok številnim boleznim. Klavdija je ob prihodu v Šmarješke Toplice tehtala 103,4 kg, po 2-mesečnem upoštevanju napot-

kov prehranske strokovnjakinje Janje Strašek in osebne trenerke Anite Možgan pa je tehničarka že pokazala 88,4 kg telesne teže ter 12,9 kg manj telesne maščobe.

36-letna Škofjeločanka Danijela je po poklicu kuharica in ima hrano vedno pred seboj. Ob začetnih 129,6 kg je Danijela v dveh mesecih izgubila 11,6 kg telesne teže. Osebna trenerka Anita Možgan je Danijeli priporočila plavanje, kolesarjenje ali hojo s palicami najmanj petkrat tedensko po 1 uro, saj tovrstna vadba razbremeni noge.

39-letna Vera iz Vač je mati štirih otrok. Kljub obilici dela v službi in na domači ekološki kmetiji je Verina tehničarka kazala kar nekaj kilogramov preveč. Za hujšanje se je Vera odločila, ker bi bila rada končno zadovoljna s svojim telesom. Na začetku programa Slim-Fit je imela 93,4 kg, po dveh mesecih pa že 14,1 kg manj ter 11,8 kg manj telesne maščobe.



Vera, Danijela, Klavdija (od leve proti desni) - zadovoljne po dveh mesecih hujšanja.

Hujšanje - bralke revije Ona			
	začetna teža	končna teža	zmanjšanje teže
Klavdija	103,4 kg	88,4 kg	-15 kg
Danijela	129,6 kg	118 kg	-11,6 kg
Vera	93,4 kg	79,3 kg	-14,1 kg

#### Zakaj je pri hujšanju pomembna izguba maščobe?

Janja Strašek, svetovalka za prehrano v Termah Šmarješke Toplice: »Hujšanje samo v kilograme ni zadosten rezultat za uspeh. Naša metoda individualnega pristopa k prehrani in telesni aktivnosti omogoča, da hujšamo na račun zaloga maščobnega tkiva, saj s pravilno izbrano vadbo, primerno intenziteto in trajanjem pri posamezniku spodbudimo, da telo porabi več maščob. Prav tako je pomemben optimalen vnos hrane ter njen izbor in režim. Pri vseh treh kandidatkah lahko opazimo, da je bil pristop pravilen in da so vse tri tudi doma upoštevale naša navodila.«

**Maja Bele** ■

Bi se tudi vi radi znebili odvečnih kilogramov? Poleg 7-dnevnega programa Slim-Fit smo pripravili poseben **3-dnevni program Slim-Start**. Cena programa, ki vključuje bivanje v enoposteljni sobi in polni penzion, je 497,20 EUR.

**Posebna ponudba v mesecu juniju ... že od 455,20 EUR.**

Informacije: 07/ 38 43 400.



# Sprostitev v objemu narave

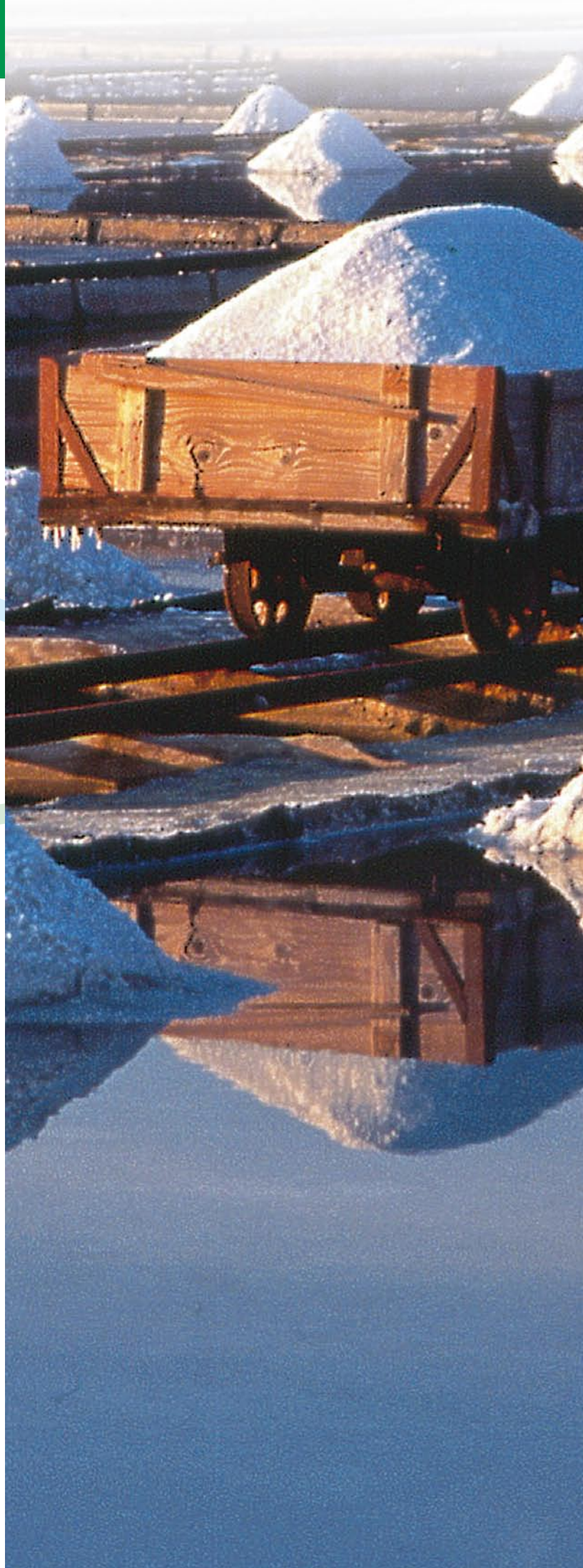
Strunjanski polotok združuje veliko naravnih značilnosti slovenske obale in tudi tistih, ki jih je skozi stoletja oblikoval človek. Pravzaprav je Strunjan v marsičem kraj presežnikov, saj tam najdemo najvišje prepadne flišne stene, najdaljši del naravnega morskega obrežja, edino slovensko morsko laguno, najmanjše soline ter najbolj ohranjeno kulturno krajino, značilno za slovensko obalo. Krajinski park Strunjan je bil najprej razglašen leta 1990 z odlokoma občin Piran in Izola. V skladu s spremembo zakonodaje in odločbami Zakona o ohranjanju narave je občinska odloka v letu 2004 nadomestila uredba Vlade Republike Slovenije.

Območje parka obsega celoten strunjanski polotok od Simonovega zaliva do izliva strunjanskega potoka (Roje), vključno z 200-metrskim pasom morja, notranjim delom strunjanskega zaliva, s strunjanskimi solinami in z laguno Stjuža.

Strunjanski polotok je s pomočjo kmetijstva in solinarstva, pa tudi s kančkom sreče, ohranil svoj agrarni značaj in ostal v zatišju intenzivne urbanizacije, ki je v zadnjih desetletjih zajela slovensko obalo. Polotok združuje vse značilne elemente flišne pokrajine obalnega območja. Po južnem pobočju polotoka so med skrbno obdelanimi kmetijskimi površinami razpršena skromna stanovanjska in gospodarska poslopja. V nekaterih lahko še vedno vidimo sledove odprtih ognjišč, zidane štedilnike, prizidke z letno kuhinjo ter s kamnom tlakovana dvorišča s klopjo in mizo pod »pergolo« ali pod murvo. Kmetijske površine so s pomočjo natančno grajenih oziroma zloženih kamnitih zidov, škarp, spremenjene v terase. Na tak način so kmetje obdelovalne površine zravnali in s tem preprečili odtekanje vode in odnašanje rodovitne prsti. Na začetku prejšnjega stoletja je bil Strunjan znan predvsem po zgodnji zelenjavi, danes pa postaja vse bolj znan po zlatem jabolku, kakiju. Prazniku kakijev je že nekaj let namenjen konec tedna v prvi polovici novembra.

Naplavno ravnico Strunjanskega potoka tvorijo miniaturne soline in laguna, ki je svoj čas služila za ekstenzivno gojenje rib. Tak način sonaravnega ribogojstva je še vedno v uporabi v lagunah italijanske obale severnega Jadrana in se imenuje »vallicoltura«. Dandanes je laguna Stjuža, skupaj s strunjanskimi solinami, pomembna predvsem z vidika ohranjanja ogroženih habitatnih tipov in je bila zato opredeljena kot predlagano območje Natura 2000. Poudariti je potrebno tudi nezamenljivost Stjuže in strunjanskih solin z vidika ohranjanja kulturne dediščine in krajinske pestrosti območja.

Človekovi posegi v prostor so bili od nekdaj, vedno in povsod, namenjeni tudi ustvarjanju posebnih ambientov in ne le ugodnih pogojev za preživetje. V tem pogledu v Strunjanu izstopata predvsem pinijev drevored ob magistralni cesti in park ob Vili Tartini, skromen po dimenzijah, a bogat z drevesnimi in grmovnimi vrstami. Nad dolino Borgola je cerkev Marijinega prikazovanja, pomemben cilj številnih romarjev iz celotne Istre. Če se napotimo od cerkve proti vrhu polotoka, naletimo tik ob robu klifa na visok kamnit križ. Ustno izročilo pravi, da križ priča o čudežu, ki se je zgodil pred mnogimi leti na dan 15. avgusta. Takrat naj bi se v viharju, ki je grozil ladjam v zalivu, na vrhu strunjanskega





hriba prikazala Marija. Morje se je v trenutku umirilo in mornarji so bili rešeni. V spomin na dogodek so domačini postavili križ, ljudje pa pripovedujejo, da so okrog njega sledovi kamnitih stopinj in solza, ki jih je izjokala Marija, da bi rešila mornarje. Mesto, na katerem je postavljen strunjanski križ, nudi obiskovalcu tudi izjemen pogled na Tržaški zaliv, na severno obalo strunjanskega polotoka, ob lepem vremenu pa tudi na Julijske Alpe in na italijanske Dolomite.

### Strunjanski klif – edinstven v celotnem jadranskem prostoru



Strmo severno obrežje strunjanskega polotoka je najdaljši strnjen del naravne obale v celotnem Tržaškem zalivu. Vključno s pripadajočim 200-metrskim pasom obalnega morja je z uredbo o krajinskem parku razglašen za naravni rezervat.

Njegov najznačilnejši del so prepadne stene, visoke do 80 metrov, zgrajene iz mehkih flišnih plasti, ki jih morje, veter in dež vztrajno oblikujejo in spreminjajo. Zgornji rob klifa in posamezne erozijske grape porašča značilna submediteranska združba črnega gabra in ojstrice. Da pa smo kljub temu del Mediterana, nas prepriča vegetacija na rtu Ronek, kjer srečamo čisto prave sredozemske rastline, med katerimi izstopata predvsem jagodičnica in mirta. Prodna terasa ob vznožju prepadnih sten je ob oseki izjemna sprehajalna pot in poučna razstava geoloških in geomorfoloških pojavov. Tu srečamo spodmole vseh velikosti in oblik, hodimo po razgaljenih plasteh peščenjaka, ki po svoji barvitosti in oblikovanosti prekašajo najlepše kamnite tlake, ter iščemo svojo pot med ogromnimi skalnimi bloki, odlomljenimi iz višje ležečih plasti karbonatnega turbidita. Ob tem je potrebno poudariti, da sta sprehod in zadrževanje pod flišnimi stenami lahko precej nevarna, saj je padanje večjih in manjših delov kamenine iz višje ležečih plasti peščenjaka kar pogosto. Ob oseki, ko se morje nekoliko umakne in nam odkrije delček svojega neizmerne bogastva, je ob sprehodu potrebna velika pazljivost, da ne poškodujemo rakov vitičnjakov, latvic in klapavic, ki zaprti v svoje »oklepe« uspešno kljubujejo nekajurni suši in poletni vročini. Raznolikost življenja se pod morsk gladino še stopnjuje. Trdno dno, poraslo s številnimi vrstami alg, med katerimi so zaradi svoje drevesaste oblike najopaznejše cistozire, preide nekoliko globlje v muljasto in peščeno dno. Na njem uspevajo obsežni travniki cvetnice kolenčaste cimodoceje, v njih pa kraljujejo leščurji in črvi cevkarji. Nekoliko globlje se morsko dno na prvi pogled spremeni v ravno, pusto pokrajino brez znakov življenja. A videz vara. Na peščenem dnu kar mrgoli in pozoren pogled odkrije številne organizme, od barvitih morskih vetrnic, polžev, školjk, plaščarjev in spužev do morskih ježkov in kačjerepov, ki v zavetju polmraka in zatišju morskoga dna tkejo nevidne niti in vzdržujejo poslanstvo te neskončne modre zibelke življenja.

V zatišju, a ne v polmraku, pač pa obsijani s sončnimi žarki, ki grejejo južno pobočje polotoka, so tudi prebivalci strunjanskega polotoka stoletja tkali nevidne niti z zemljo in morjem, s škarpami in solinami. Ustvarili so edinstven prostor, ki verjetno nobenega obiskovalca ne pusti neprizadetega. Prav res, če ga ne bi stkali, bi si ga morali izmisliti. **Robert Turk** ■

Od kod ime Strunjan? Pravijo, da so bili pastirji na pobočjih polotoka zelo vešč v igranju instrumenta na strune, morda kitare, mandoline ali česa podobnega, in da so mimoidoči vedno govorili, kako ti pastirji lepo strunjajo (ubirajo strune). In tako je iz strunjanja nastal Strunjan.

## Ultrazvočna diagnostika poškodb mehkih tkiv

Pri poškodbah gibalnega sistema so pogosto poleg kosti poškodovani tudi mehki deli telesa, kot so mišice in vezi. S pomočjo rentgenske preiskave lahko ugotovimo poškodbe kosti, ne pa tudi poškodb mišic in vezi. Da bi ugotovili, ali je pri poškodbi prišlo tudi do poškodbe mišic in vezi, je potrebno narediti ultrazvočno preiskavo t. i. mehkih tkiv.

Ultrazvočna preiskava je zelo varna, hitra, neškodljiva in neboleča. Z ultrazvočno preiskavo najpogosteje ugotavljamo poškodbe mišic, ki so lahko kompletno ali delno pretrgane, kit, izlive v sklepih in poškodbe vezi ob sklepih.

Ultrazvočni pregled mehkih tkiv, ki stane 50 EUR, lahko opravite v Talasu Strunjan. Informacije na tel. št. 05/ 67 64 420. **Dragica Kozina, dr. med., specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine** ■

## Savne za še prijetnejši oddih

Poleg standardnih eno- in dvoposteljnih sob so gostom v hotelu Svoboda na voljo še prostorne superior sobe, ki se nahajajo v tretjem nadstropju in nudijo lep razgled na strunjanske soline. Gostom, ki si v času svojega bivanja v Talasu Strunjan želijo še več udobja, pa priporočamo suite, ki poleg spalnega prostora nudijo še ločeni dnevni prostor. Novost v suitah so vrhunske infrardeče savne, ki jih lahko gostje uporabljajo v intimnem zavetju svoje sobe. **Nina Golob** ■



Spoštovani gostje, obveščamo vas, da bodo redna vzdrževalna dela na notranjem bazenu potekala v času od 19. do 26. 7. 2008 in ne od 7. 7. do 31. 8. 2008, kot smo prvotno načrtovali in tudi objavili v naših promocijskih materialih. V času del bo obratoval zunanji bazen.



## Na počitnice ...

... na Otočec, ki vabi, da odprete pot novim doživetjem in občutkom. Ujemite čas za sprostitev, ki naj se udejanji v telesni aktivnosti. V objemu zelenih gozdov, prijetno razgibanih gričev, smaragdno zelene reke Krke, neokrnjenih travnatih oaz se lahko gibljete sproščeno in svobodno. Peš, s kolesom ali skikom. Dnevi, tako polni različnih doživetij, da se boste zaradi njih še dolgo počutili vitalne. Na Otočcu boste uživali tudi igralci golfa in tenisa, pa tudi vsi drugi, željni nepozabnih doživetij. Čudovito preživet dan lahko zaključite v grajski restavraciji, ki vas bo tako očarala, da kar ne boste hoteli domov ...



### Kolesarjenje

Na Otočcu in v njegovi okolici se vijejo prelepe kolesarske poti, ki vodijo do številnih dolenjskih znamenitosti in naravnih lepot. Tu lahko uživate v čudoviti naravi, si ogledate številne cerkvice ali pa se oglasite v kateri izmed dolenjskih zidanic ter poizkusite cviček in kakšno domačo dobroto. Na pot se lahko odpravite sami ali v spremstvu našega izkušenega vodnika. Za rekreativne kolesarje so na voljo lažje poti, za zahtevnejše športnike pa so primerne kolesarske poti na bližnjih Gorjancih.

V Hotelih Otočec so vam na voljo kolesarske karte, svetovanje, SOS klic in servis koles. Kolesa lahko pri nas tudi najamete oz. jih s pripadajočo opremo kupite.



### Igranje tenisa

Naj bo tenis v prvem planu vaših počitniških dni! Naučite se belega športa, izkoristite nasvete teniškega vaditelja, izpopolnite svojo tehniko in se ob tem zabavajte in uživajte. Tenis lahko igrate na zunanjih peščenih igriščih ali v dvorani.

Za igralce, željne načrtovane igre tenisa, smo pripravili idealen program vadbe, kjer gostom na osnovi predhodnega testiranja natančno določimo ustrezno intenzivnost in stopnjo vadbe.

10-urni tečaj tenisa pod vodstvom teniških strokovnjakov z mednarodno veljavno licenco stane samo 68 EUR na osebo (za družine z otroki nudimo posebne ugodnosti).





## Skikanje (nordijsko rolanje s palicami)



Dušan Hočevar, trener skikanja (na sliki skrajno desno): »Na Otočcu želimo gostom ponuditi vedno kaj novega, atraktivnega, zato smo v našo ponudbo uvrstili nordijsko rolanje s pomočjo palic (skikanje). Gre za šport, s katerim se lahko ukvarja prav vsak, ne glede na starost in telesno vzdržljivost. Nudi veliko zabave, obenem pa pozitivno vpliva na naše zdravje in splošno počutje. V okolici Otočca je za to dejavnost na voljo kar nekaj lepih poti.«

V Hotelih Otočec se lahko udeležite 4-urnega tečaja, kjer se boste naučili osnov skikanja. Opremo za skikanje si lahko izposodite ali pa jo kupite v Športnorekreacijskem centru na Otočcu. Začetni tečaj nordijskega rolanja s palicami poteka vsako soboto ob 9. uri na Otočcu (traja 4 pedagoške ure). Cena: 40 EUR na osebo (za družine z otroki posebne ugodnosti)  
Cena vključuje vadbo pod strokovnim vodstvom, izposojajo skikov, palic in zaščitne opreme.  
Informacije in rezervacije na tel. št. 031/ 643 100.

## Igranje golfa

V naravi, ki s svojo neokrnjeno lepoto jemlje dih, ob petju ptic in odstiranju vedno novih pogledov odigrajte nepozabne igre golfa. Najlepše golf igrišče v Sloveniji je pripravljeno na vaš obisk.

Organiziramo tudi 10-urni tečaj igranja golfa (individualne ure) pri našem profesionalnem učitelju igranja golfa. Cena tečaja: 300 EUR na osebo. Možnost izposoje ali nakupa golf opreme.



## Športni dan na Otočcu

Če se odločate za pripravo in izvedbo športnega dneva, vas vabimo na Otočec, kjer vam je na voljo pestra ponudba športnorekreativnih aktivnosti.

### Kaj vam ponujamo?

- teniška igrišča, badminton igrišča,
- poučevanje osnov tenisa,
- uporabo večnamenskega igrišča za odbojko, košarko, roket, roket,
- igranje odbojke na mivki,
- namizni tenis in aerobiko,
- demonstracijo lokostrelstva s poskusnim streljanjem,
- demonstracijo streljanja z zračno puško in poskusno streljanje,
- čolnarjenje po reki Krki / kajak, raft,
- kolesarjenje in pohodništvo,
- skikanje – nordijsko rolanje s palicami,
- vodene vaje na trim stezi,
- golf – učenje osnovnega udarca in golf turnir,
- možnost animacije in raznih družabnih iger,
- raznovrstno gostinsko ponudbo in možnost uporaba terase, ki sprejme do 300 oseb,
- možnost uporabe jase, primerne za piknike.

### Naše prednosti:

- strokovni športni kader s 13-letnimi izkušnjami v organizaciji mednarodnih in domačih srečanj,
- vse športne aktivnosti se dogajajo v krogu 50 metrov, kar omogoča dobro vzdušje in druženje udeležencev med srečanjem,
- velika terasa bistroja Tenis in odlična gostinska ponudba restavracije Tango,
- možnost izvedbe športnega dne tudi v primeru slabega vremena v dvorani Športnorekreacijskega centra Otočec,
- urejeno športno okolje in bližina bisera Dolenjske – gradu Otočec.

## Praznovanje rojstnega dne malo drugače

Če želite otroku prirediti nepozabno praznovanje rojstnega dne, vas vabimo, da organizacijo zabave prepustite nam.

**Vanda, 10 let:** »V teniški dvorani na Otočcu smo praznovali bratov osmi rojstni dan. Pričakale so nas tri prijazne voditeljice in natakarka Slavica s slastno vročo čokolado. Posladkali smo se za praznično okrašeno mizo. Nato se je začelo pravo športno doživetje! Tekmovali smo v štafetnih igrah, igrali nogomet, tekmovali v igri med dvema ognjema, še posebej pa smo se zabavali pri pantomimi. Vsi zadovoljni, malo pa tudi utrujeni, smo Maticu pomagali pri pihanju velike »sveče« na zelo dobri torti.

Domov smo odšli vsak s po eno diplomom, ki smo si jo zaslužili za svoje športne uspehe. Bilo je zabavno in zelo zanimivo!«





## Jesenska ponudba v Termah Krka

### Jesenski paket v Dolenjskih Toplicah (1.–30. september 2008)

• polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • uporaba kopalnega plašča • 1x savnanje • hidrogimnastika pod strokovnim vodstvom • petkovo nočno kopanje v Wellness centru Balnea • možnost pregleda pri zdravniku (5 ali več dni) • sobotni ples ob živi glasbi • bogat animacijski program

	2 dni	5 dni	7 dni
Hotel Vital**** / Kristal****	<b>130,00</b>	<b>292,50</b>	<b>409,50</b>

Ob rezervaciji 5- ali večdnevnega paketa vam podarimo delno klasično masažo (10 min.).

☎ 07/ 39 19 400, booking.dolenjske@terme-krka.si

### Veseli avtobus v Šmarješke Toplice (za člane Kluba Terme Krka)

(31. avgust–7. september)

• polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • 1x savnanje • sprostilna kopalnica (ob predložitvi oglasa) • nordijska hoja z inštruktorjem • kuharske delavnice • sobotni ples ob živi glasbi • 10 % popust na zdravstvene storitve

	Hotel Toplice****	Hotel Šmarjeta****
7 dni	<b>358,20</b>	<b>398,00</b>

☎ 07/ 38 43 400, booking.smarjeske@terme-krka.si

### Jesenski paket v Strunjanu (14. september–1. november)

• 5x polpenzion • kopanje v notranjem in zunanjem bazenu z ogrevano morskovo vodo • skupinska telovadba v vodi • 1x mediteranski piling • 1x fango obloga celega telesa • 1x vstop v svet savn • 1x poldnevni najem kolesa • 2x fitnes • bogat animacijski program

Hotel Svoboda****	<b>389,00</b>
Vila Park****	<b>362,00</b>
Vile***	<b>306,00</b>
Hotel Laguna***	<b>288,00</b>

Program svetujemo osebam, starejšim od 18 let.

☎ 05/ 67 64 100, booking.strunjan@terme-krka.si

### Golf paket na Otočcu (1. september–26. december)

• polpenzion • kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice • uporaba savne, masažnega bazena in fitnesa v Teniškem centru • uporaba večnamenskega igrišča • uporaba teniškega igrišča (1 ura/dan) • 1 igralna karta dnevno za golf igrišče z 9 igralnimi polji • ples v Tangu

	2 dni	3 dni	4 dni
Hotel Šport****	<b>152,00</b>	<b>208,50</b>	<b>266,00</b>

☎ 07/ 38 48 600, booking.otocec@terme-krka.si

**Popusti:** Otroci do 4. leta bivajo brezplačno, od 4. do 12. leta s 50 % popustom, če bivajo v sobi s dvema odraslima. Člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popust (pri bivanju min. 2 dni, pri cenah paketov v Termah Šmarješke Toplice je že obračunan), upokojenci pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni).

Cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa ni vključena v ceno.



Za vaše boljše počutje

# Aromaterapija

*Ko si je pred skoraj sto leti francoski kemik **René Maurice Gattefossé** med poskusi v parfumskem laboratoriju opekel roko, jo je pomočil v najbližjo tekočino - raztopino eteričnega olja sivke. Opazil je nenadno olajšanje bolečine ter hitrejši proces obnavljanja kože. Tako je začel poglobljeno preučevati zdravilne učinkine eteričnih olj.*

Uporaba eteričnih olj v zdravilne namene je znana že iz daljne preteklosti, v zadnjem stoletju pa se je s pomočjo raziskovalca Gattefosséja močno uveljavila in postala ena najbolj razširjenih oblik zdravilstva. Rastlinske dišavne molekule so v eteričnih oljih približno 75- do 100-krat bolj koncentrirane kot npr. v sušeni rastlini, zato se po kapljicah dodajajo k različnim osnovam (masažnim oljem, vodi, mlečnemu prahu, soli ipd.). Uporabljajo se kot dodatek h kopelimi, obkladkom, razpršilom za odišavljenje prostorov, pripravkom za inhalacijo, v zadnjem času pa so vse bolj popularna tudi v pripravkih za osebno nego (mazilih, parfumih, gelih za prhanje ...). Dodane arome delujejo preko dihal in kože.

Eterična olja vzbujajo prijetne občutke, sproščajo psihične in fizične napetosti, delujejo antiseptično na dihalne poti in obnavljajo telesne moči. Delujejo tudi kot regulatorji pomembnih biokemičnih procesov, ki pridejo do izraza pri postarani koži, utrujenem tkivu, zelo suhi in dehidrirani koži ter mastni ali kombinirani koži. Ko se eterična olja vpijejo v kožo, delujejo na tvorbo novih celic, pospešijo njihovo razmnoževanje in gibanje. Gradbeni elementi spojin v eteričnih oljih so namreč izopreni, zelo majhne molekule, ki lahko prodrejo v naše telo (ne ostanejo samo na površini), spodbujajo obnavljanje kože in tkiv, pospešujejo prekrvavitev in izločanje odvečne tekočine ter odpadnih materialov iz tkiv. Tako preko limfnega sistema spodbujajo procese čiščenja telesa, zato so eterična olja nepogrešljiva pri razstrupljanju telesa.

Naravna eterična olja v **Termah Krka** uporabljamo pri masažah, kopelih, za inhalacije v savnah ter pri kozmetičnih negah obraza in telesa.

Pri masažah uporabljamo naravna eterična olja, ki jih po kapljicah primešamo osnovi. Osnova je kakovostno naravno negovalno olje: mandljevo, marelično, lešnikovo, olje grozdnih pečk ipd., v zadnjem času pa se vse bolj uveljavljajo tudi masla. Rastlinska olja in masla vsebujejo vitamine, proteine, minerale in dragocene maščobne kisline ter so zelo učinkovita za vlaženje in regeneracijo kože. Pomembno je, da so osnove naravne, ker le tako ohranjajo vse svoje kvalitetne sestavine. Najboljša so hladno stiskana olja in maščobe iz biološko pridelanih rastlin.

**Aromaterapija** je v Termah Krka blagodejna terapevtska metoda z masažo, ki omogoča globoko telesno in duševno sprostitve. Uporabljamo najboljše hladno stiskana osnovna negovalna olja, ki jim dodamo naravna eterična olja, s katerimi dosežemo dodatne učinke: razstrupljevalni, shujševalni, proticelulitni ali poživljajoč. Posebne kombinacije eteričnih olj dodajamo pri mišičnih težavah, utrujenosti, bolečinah, strijah ali za izboljšanje tona kože.

Pomembna je tudi masažna tehnika. Aromaterapija je izredno prijeten ritual treh masažnih tehnik: akupresure, shiatsu terapije in limfne drenaže. Ritual omogoča sprostitve mišic, energijskih

točk in poti ter spodbuja delovanje limfnega sistema. Učinek je dolgotrajen, saj izzveneva še nekaj dni po masaži.

Za sprostitve so primerna eterična olja, npr. geranije, ylang-ylanga, sivke, lovorja, melise, kamilice ali cimeta. Slednji tudi uravnava prebavo in je močan antiseptik.

Za razstrupljanje izberemo eterična olja, ki delujejo diuretično, odvajajo toksine, pospešujejo prekrvavitev, zmanjšujejo bolečine in vnetja ter delujejo osvežilno (žajbelj, timijan, citrusi ...).

Za poživljanje in krepitev energije uporabljamo arome sandalovine, rožmarina, tangerine, bergamotke ali jasmina. Učinek teh arom je izredno dobrodejen pri okrevanju po bolezni ali poškodbi, ob pomladni utrujenosti, delujejo pa tudi kot naravni afrodiziak.

Po aromaterapiji svetujemo počitek in pitje vode ali zeliščnih čajev.

Arome uporabljamo tudi v termalnih kopelih. Pravo doživetje je npr. negovalna in sproščujoča Venerina kopalnica z eteričnim oljem in cvetovi vrtnic ali poživljajoča in krepiča Gilgamešova kopalnica, ki jo še posebej priporočamo moškim. Obe si lahko izberete v Termah Šmarješke Toplice v Vitariumu Aqua.

**Jana Kovačič Petrovič** ■

Naravno **mangovo maslo**, ki smo mu dodali naravno **eterično olje lotosa**, omogoča pomlajevalno nego kože. Po negi je koža gladka, mehka in prožna. Primerna je tudi za občutljivejšo kožo. Uporabljamo ga za negovalni piling v **programu Lotos**, ki ga izvajamo v Termah Šmarješke Toplice. Izredno kakovosten izdelek dobite po programu Lotos kot darilo za nego v domači kopalnici.



Na aromaterapijo se lahko naročite v:

- Vitarium Spa&Clinique v Termah Šmarješke Toplice (07/ 38 43 438, vitarium@terme-krka.si),
- Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice (07/ 39 19 750, balnea@terme-krka.si),
- Talaso centru Salia v Talasu Strunjan (05/ 67 64 472, salia@terme-krka.si).

Vir: [www.aroma-herbal.si](http://www.aroma-herbal.si)

# Popotna lekarna

Počitnice so končno tu – sonce, morje, gore, potovanja ... Čas, ki ga morate zapraviti zase, in čas, ko lahko uživate v sproščujočih trenutkih, pozabite na vsakdanje skrbi in se ukvarjate z aktivnostmi, za katere med letom zmanjka časa.

Kaj hitro pa se lahko zgodi, da nam počitniško razpoloženje pokvarijo zdravstvene nevšečnosti, ki ne izbirajo ne kraja ne časa. Ker zdravniška pomoč ni vedno pri roki, je priporočljivo imeti s seboj primerno založeno priročno popotno lekarno.

## Kaj mora vsebovati popotna lekarna?

V popotni lekarni naj bodo med osnovnimi sredstvi za prvo pomoč razkužilo za rane, obliži, povoji, sterilne gaze, škarje, pin-ceta, varnostne zaponke in toplomer. Poleg zdravil, ki jih redno jemljete in vam jih je predpisal zdravnik, naj bodo v popotni lekarni še zdravila za samozdravljenje, ki jih lahko kupite brez recepta v lekarni:

- zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam,
- zdravilo za zdravljenje alergij,
- gel za blažitev alergijskih kožnih reakcij,
- zdravilo proti potovalni slabosti,
- zdravilo za zaustavitev driske,
- zdravilo za lajšanje trebušnih krčev,
- zdravilo za zmanjševanje kislosti želodčnega soka,
- odvajalo (po posvetu z zdravnikom, če so bile na predhodnih potovanjih težave z zaprtjem),
- krema za zaščito pred soncem in
- repelent.

## Kako hranimo zdravila na počitnicah?

Popotno lekarno hranimo v posebni torbici ali škatli, ki ne prepušča svetlobe in vlage. Zdravila ne smejo biti izpostavljena temperaturi nad od 25 °C in neposredni sončni svetlobi (npr. v avtomobilu, na plaži). Če se za hranjenje zdravila zahteva nižja temperatura (od 5 do 15 °C), ga je potrebno hraniti v hladilni torbi ali hladilniku. Za zaščito pred velikimi temperaturnimi spremembami priporočamo uporabo alu folije ali drugega izolacijskega materiala.

Pomembno je, da zdravilo vedno hranite v originalni embalaži proizvajalca skupaj s priloženim navodilom za uporabo. Za do-sego optimalnega učinka zdravila je nadvse pomembno upoštevati navodila proizvajalcev o primernem mestu hranjenja ter navodila farmacevtov o pravilni in varni uporabi zdravil, ki ste jih prejeli v lekarni.

## Krkina priročna popotna lekarna

Krka vam ponuja številna zdravila za samozdravljenje, s katerimi si boste lahko pri lažjih zdravstvenih nevšečnostih pomagali sami. Za dodatne informacije o izbranih izdelkih se obrnite na farmacevta v lekarni ali na svojega zdravnika.

## Za lajšanje prebavnih težav

**Verolax Senna je učinkovito naravno odvajalo in zato preprosta rešitev pri zaprtju.** Vsebuje izvleček listov zdravilne rastline sena, ki poveča pogostost in jakost peristaltičnih krčenj debelega črevesa. Obenem pospeši izločanje vode in elektrolitov v črevo, zato blato postane bolj vlažno in drsljivo.



## Za lajšanje želodčnih težav

**Rutacid hitro odpravi zgago, spahovanje in pekočo bolečino v želodcu.** Hitro in dolgotrajno nevtralizira želodčno kislino, krepi varovalne mehanizme, ščiti sluznico pred agresivnimi dejavniki ter pospešuje celjenje poškodovane sluznice želodca in dvanajstnika. Ima prijeten okus po spermintu, v ustih se hitro raztopi in ne pušča kredastega občutka.



## Za lajšanje kožnih vnetij in alergij

**Gel Kamagel blaži skelenje in srbenje, zmanjšuje vnetje, kožo pa pri tem prijetno hladi in je ne masti.** Kamagel na mestu nanosa ustvari zaščitni plašč, ki preprečuje nadaljnje možne okužbe in omogoča hitro obnavljanje poškodovanega tkiva.



**Letizen S hitro in učinkovito pomirja in odpravlja alergijske simptome.** Zmanjša ali odpravi alergijski odziv na sonce, ki se kaže v obliki srbečih in rdečkastih vzboklin na koži (urtike). Prav tako je nepogrešljiv pri senenem nahodu.



## Za boleče in vneto žrelo

**Septolette in Septolette D** pomagajo pri neprijetnem skelenju in praskanju v žrelu. **Septolette PLUS** pomagajo pri močnejših bolečinah v žrelu in pri oteženem požiranju, saj poleg antiseptika vsebujejo tudi lokalni anestetik. Izbirate lahko tudi med **Neo Septoletami** z okusi po zelenem jabolku, limoni in divji češnji.



## Pri vročini, glavobolu, zobobolu in drugih bolečinah

**Tablete Nalgessin S hitro in učinkovito lajšajo bolečine različnega izvora, blažijo vnetne procese ter znižujejo povišano telesno temperaturo.** Svetujemo ga kot prvo izbiro pri samozdravljenju zmernih bolečin, na primer pri glavobolu, zobobolu in menstrualni bolečini.



Pri poškodbah ter vnetju mišic in sklepov

**Naklofen gel učinkovito prodre skozi kožo do obolelega mesta, zmanjša vnetno oteklino, olajša bolečino in izboljša gibljivost.** Svetujemo ga pri športnih in nezgodnih poškodbah mehkih tkiv (nategih, zvinih in udarninah, če koža ni poškodovana).



### Za utrujene in otekle noge

Noge zlasti po dolgotrajni hoji in stanju postanejo utrujene, boleče in otekle. **Gel Herbion Aesculus z dvojnem delovanjem zmanjša oteklino nog in omili bolečino.** Vsebuje tekoča izvlečka divjega kostanja in medene detelje, ki zmanjšata občutek napetosti in teže v nogah, edem in vnetje ter tako posredno olajšata bolečino.



### Pri utrujenosti, izčrpanosti in proti škodljivim vplivom okolja

Pri premagovanju večjih naporov in za prilagoditev organizma na vplive okolja si lahko pomagamo s kapsulami Herbion Ginseng, ki vsebujejo izvleček korenine pravega ginsenga. Ta izboljšuje fizične in psihične sposobnosti, splošno počutje in odpornost proti okužbam.



Prosti radikali, ki so posledica negativnih zunanjih dejavnikov (na počitnicah predvsem pretirane izpostavljenosti soncu), škodujejo celicam našega telesa. Z vnosom antioksidantov v telo krepimo njegovo obrambno sposobnost. **Triovit vsebuje najpomembnejša antioksidantna vitamina C in E, betakaroten in oligoelement selen.**



### Za brezskrben užitek na soncu

Sonce dokazano zelo dobro vpliva na naše počutje. Zato se mu prepustite, vendar kožo ustrezno zaščitite pred opeklinami in jo tako zavarujte pred trajnimi poškodbami. **Negovalna linija za sončenje Sun Mix kožo učinkovito ščiti pred škodljivimi vplivi UV-žarkov ter jo med sončenjem in po njem tudi neguje.**



## Brezskrbno na počitnice

**Sonce, počitnice, dopust ... – vse to so razlogi, da se že pripravljamo na težko pričakovana potovanja in odih. Ali ste morda pomislili tudi na priročno popotno lekarno?**

Preden zapustimo domače okolje, je pomembno, da se pripravimo na morebitne zdravstvene težave, ki se lahko pojavijo na počitnicah. Vas zanima, kakšna je ustrezna zaščita in kateri izdelki za sončenje sodijo v našo popotno lekarno? Kaj naj bo v naši lekarni in kako hranimo zdravila na potovanju? Kako si lahko ob spremembi okolja in prehrane sami lajšamo želodčne in prebavne težave? Kaj storimo ob alergijah, bolečem grlu, povišani temperaturi, izčrpanosti, glavobolu, zobobolu ter poškodbah mišic in sklepov? Koristne napotke in priporočila, ki jih je vredno prebrati in upoštevati, nam podaja naš gost, zdravnik, turistični vodnik in tudi sam navdušen popotnik v 10. številki revije V skrbi za vaše zdravje. V rubriki Poskrbimo zase vas vabimo v umirjeno ali aktivno počitniško sprostitev. Revija vam je na voljo v lekarnah in čakalnicah družinskih zdravnikov, v avlah Krkinih poslovnih stavb in Termah Krka ter na spletni strani [www.krka.si/revija](http://www.krka.si/revija). Lahko pa se nanjo naročite z naročilnico, ki je priložena vsaki reviji.

**Nataša Anžič ■**

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

**Primož Košir ■**

## Sodelavci, ki jih naši gostje radi pohvalijo Jožica Kotar, vodja hotela



Jožica Kotar (na sliki levo) je vodja hotelov v Termah Dolenjske Toplice. Preden je začela delati v turizmu, je bila osnovnošolska učiteljica. Kljub temu da je zamenjala poklic, bi lahko rekli, da je za svoje sodelavce ostala vse življenje učiteljica – v tistem najzlahtnejšem pomenu besede. »Uči« vse, ki so pripravljene črpati iz njene bogate zakladnice izkušenj in dobronamernih nasvetov. Po rodu je Primorka, na Dolenjsko pa jo je pripeljala služba.

Poročena je s Petrom Kotarjem, ki je bil do nedavnega vodja gostinstva v Termah Dolenjske Toplice (sedaj pa uživa v pokoju, je povedala Jožica). Včasih sta kot vodja recepcije (kasneje hotela) in vodja kuhinje (kasneje gostinstva) glasno skušala uveljaviti vsak svoj pogled na posamezno službeno težavo, na koncu pa sta v dobro gostov seveda sprejela kompromis. Je pa res, da je običajno popustil Peter, je v smehu povedala Jožica.

Na kratko se moramo vrniti še k Jožičinem učiteljevanju. Kar nekaj njenih bivših učencev je danes zaposlenih v Termah Dolenjske Toplice. Vsi povedo, da je bila stroga, a pravična učiteljica matematike. Od nekdaj smo občudovali njeno spretnost s številkami. Velikokrat je kakšno stvar prej izračunala, kot če bi za to uporabili kalkulator.

Njen topel in profesionalen odnos do gostov je pravzaprav sinonim za odličnega hotelskega delavca. Stalni gosti želijo prav ob vsakem obisku z njo malo poklepetati. »Legendarna« je postala tudi njena predanost podjetju – vedno je pripravljena pomagati in nemalokrat pride v službo tudi takrat, ko bi si lahko vzela čas zase in svoje bližnje. V terme pa rada pride tudi na pijačo in kratek klepet s katerim od njenih številnih znancev.

Aktivna je tudi na drugih področjih. Predvsem zelo rada prepeva. Že od leta 1988 je članica Krkinega pevskega zbora, vodi otroški cerkveni pevski zbor in sodeluje pri zboru Ljudske pevke.

Letošnje leto bo za Jožico prelomno: po dolgih letih v času novoletnih praznikov ne bo v službi, saj gre v pokoj. Tako bo imela več časa za svojega Petra in devet vnukov, ki obema predstavljajo največje bogastvo. **Janez Kramar** ■

## Elizabeta Eršeg, vodja recepcije v Talasu Strunjan

Elizabeta (stalni gostje jo ljubkovalno kličejo kar gospa Liza) je vodja recepcije v Talasu Strunjan. Njena posebnost, seveda poleg njene prijaznosti in nasmejanosti, je izjemna nadarjenost za tuje jezike. Po končani srednji šoli se je vpisala na študij italijanščine in francoščine, ker pa le-ta ni bil tak, kot je pričakovala, se je raje za pol leta odpravila na Dunaj, da bi se naučila še nemškega jezika. O njeni nadarjenosti za jezike veliko pove tudi to, da se je v pol leta naučila tekoče govoriti nemško, čeprav je pred prihodom v avstrijsko prestolnico poznala zgolj nekaj osnovnih nemških besed. Nekaj malega govori tudi angleško.

Preden je začela leta 1985 delati v Talasu Strunjan, je delala kot turistična vodička. »Tako sem večkrat prišla po goste tudi v hotele Term Krka in spoznala takratno vodjo recepcije, ki je sedaj vodja hotela (Majda Skočaj). Omenila je, da potrebujejo recep-



torja. Prijavila sem se na razpis in od takrat naprej sem tukaj,« je nasmejana povedala Liza.

Za »receptorskim pultom« je spoznala moža Braneta (danes je vodja kuhinje v Talasu Strunjan), ki je sicer delal v Termah Šmarješke Toplice, ker pa so imeli v Strunjanu takrat premalo osebja, je bil za nekaj časa premeščen na obalo. Liza ga je seveda tako prevzela, da se je za vedno preselil na Primorsko.

Njeno delo ji zelo veliko pomeni. Pravi, da je recepcija center dogajanja v hotelu. Čeprav se mora kot vodja recepcije veliko ukvarjati z organizacijo dela in urejanjem papirjev, še vedno veliko časa preživi za pultom, kjer dela najraje. Stik z ljudmi jo osrečuje. Nič ni lepšega kot nasmejani obrazi zadovoljnih gostov, ki jo imajo kar za neke vrste prijateljico. Seveda pride včasih tudi do slabe volje (ko kaj ni tako, kot bi moralo biti), ampak Liza zna goste na uglajen način razvedriti in slaba volja v hipu izgine.

Liza je nekaj časa svoje receptorsko znanje preverjala tudi na gostinskoturističnih tekmovanjih, kjer je osvojila kar nekaj zlatih medalj.

Povprašali smo jo tudi, kaj počne v prostem času. Povedala je, da skuša čim več časa aktivno preživeti s svojimi bližnjimi. V lepem vremenu se rada odpravi na sprehod ob morju ali pa na vrt urejat cvetlične gredice. **Alenka Hriberšek** ■



## Marjan Kozamernik - Komar v Dolenjskih Toplicah

V Termah Dolenjske Toplice se lahko pohvalimo z vrhunskim, mednarodno priznanim Centrom za medicinsko rehabilitacijo, kjer s pomočjo termalne vode, ki je izoakratoterma, rahlo mineralizirana in ima temperaturo človeškega telesa, zdravimo predvsem revmatična obolenja lokomotorne sistema (kronični vnetni in degenerativni revmatizem, izvensklepni revmatizem), ginekološka obolenja in osteoporozo ter stanja po poškodbah in operativnih posegih na lokomotorne sistemu s funkcijsko prizadetostjo. Zaradi slednjega je prišel v Dolenjske Toplice Marjan Kozamernik - Komar, priznan akademski slikar, portretist, restavrator, ilustrator in konservator, zlomil si je namreč kolk.

Za rehabilitacijo je skrbela zdravstvena služba, ki so jo sestavljali zdravniki specialisti fizikalne in rehabilitacijske medicine, fizioterapevti, medicinske sestre in maserji. Pri rehabilitaciji so uporabljali postopke in metode sodobne rehabilitacijske medicine in fizikalne terapije, ki so jih dopolnili z zdravilnimi učinki termalne vode.



Marjan Kozamernik - Komar zase pravi, da je Marijin otrok. Rojen je namreč na cerkveni praznik Marijinega oznanjenja. Od nekdanje rad risal, zato je bilo povsem pričakovano, da je po končani gimnaziji začel študirati na ljubljanski Akademiji za likovno umetnost. Študij in specializacijo iz restavratorstva je končal pri prof. Šubicu. Pravi, da je restavratorski in konservatorski specialist za slike na platnu in papirju, skromno pa doda, da je slabši pri restavriranju kipov.

Gospoda Marjana smo vprašali, kako to, da ima dva priimka. Pojasnil je, da je Komar samo okrajšava. Ko je risal miniaturne slike, jih s svojim dolgim priimkom ni mogel podpisati, zato si je nadel praktičen in kratek vzdevek KO(zamernik)MAR(jan).

Umetnik je bil zelo zadovoljen z bivanjem v Termah Dolenjske Toplice. Navdušen je bil nad dr. Matejo Lukšič Gorjanc (nad njeno strokovnostjo in človeško toplino). Posebej je pohvalil tudi fizioterapevte, medicinske sestre pa so po njegovem mnenju pravi angelčki. Ko je med našim pogovorom nasmejani natakhar Branko Fistrič prinesel kosilo, ni mogel kaj, da ne bi pohvalil tudi izvrstne topliške hrane.

Upa, da bo v Dolenjske Toplice še prišel, vendar ne na zdravljenje, ampak na oddih. **Janez Kramar** ■

## Elisabeth Geeve v Šmarjeških Toplicah

Elisabeth Geeve, univerzitetna profesorica v Amsterdamu, vsako leto za nekaj tednov zapusti rodno Nizozemsko in se odpravi na oddih v Terme Šmarješke Toplice.

Kljub zdravstvenim težavam s svojo življenjsko energijo vnaša optimizem med vse, ki pridejo v stik z njo. Njen glavni življenjski moto je, da je treba na vse gledati s pozitivne strani – še tako veliko oviro se da premostiti, če je le volja.



Pred leti je zbolela za sladkorno boleznijo. Ker ni želela biti celo življenje odvisna od zdravil, je začela iskati druge načine, ki bi ji lahko olajšali njeno bolezen. Z velikim veseljem je povedala, da je s svojo gorečo vneto uspela spremeniti svoj način življenja in ozdraviti (uživati je začela bolj zdravo prehrano, gibanje je postalo sestavni del njenega vsakdana).

Šmarješke Toplice je letos obiskala že desetič. Tokrat je bil njen oddih nekoliko drugačen od večine tistih v preteklih letih. Prišla je nekoliko oslABLJENA, saj je pred nedavnim prebolela raka na dojkah. Letos si je še bolj kot prejšnja leta želela priti v Šmarješke Toplice, saj meni, da so tu idealni pogoji za okrevanje po zdravljenju tako hude bolezni. Povedala je, da je nihče ne »gleda po strani«, ker je brez obeh dojk, zaposleno osebje je zelo profesionalno in prijazno, pa tudi čudovita narava človeka precej poživlji – z nasmehom na ustih nam je zaupala, da ob vsakokratnem obisku odnese kakšno cvetlico s seboj, ki jo potem posadi na domačem vrtu.

Po nekaj dnevih bivanja v Šmarjeških Toplicah se je gospa Elisabeth že čudovito počutila. Bolečine v ramenih so zaradi masaž popustile, k boljši fizični pripravljenosti pa so pripomogle številne športne aktivnosti, ki se jih je udeleževala (nordijska hoja, vodna aerobika, kardiokros trening, pilates).

Kot vsako leto se je Elisabeth tudi letos odločila za VitaDetox, program razstrupljanja s postom, le da ga je Janja Strašek, strokovnjakinja za prehrano, zaradi njenega zdravstvenega stanja nekoliko prilagodila. Povedala je, da se po razstrupljanju vedno odlično počuti in tako je bilo tudi tokrat.

V Slovenijo se bo letos vrnila še enkrat. Moža bo za obletnico poroke presenetila z izletom v našo prestolnico.

**Alenka Hriberšek** ■



## Recept

# Kulinarična doživetja v Krkinem hramu

V idiličnem okolju sredi vinogradov na Trški gori se nahaja s slamo krita zidanica Krkin hram. V njej so trije stilsko opremljeni prostori - vinska klet, depandansa in prekrasna terasa s pogledom na Novo mesto, Gorjance in zeleno dolino reke Krke. Okolico Krkinega hrama krasijo vinogradi starih in mladih vinskih trt, ki jim sončno pobočje in skrbna nega omogočata izvrstne letine. V večji sobi je prostora za 45, v srednji za 30, v mali sobi pa za 6 gostov. Ob lepem vremenu lahko na terasi pogostimo 100 gostov.

Za naročene skupine pripravljamo izbor domačih dolenjskih jedi, pripravljenih po starih receptih, ter izbor klasičnih jedi. Sprejeme, ki jih popestrijo harmonika, citre ali predstavitev folklornih običajev, pripravimo s trškogorsko pogačo, toplimi ocvirki, štruklji, domačimi paštetami, palčkami polente in domačim kruhom. Gostom pripravimo tudi različne vrste žgancev, jagenjčka z žara, polnjeno odojkovo stegno ali svinjino, pripravljeno na več načinov, ob prilogah jabolčnega hrena ter zapečeno prosečno kašo. Trškogorska grmada, rezina z višnjami in orehove palačinke s šodojem zaokrožijo ponudbo.

V okviru klasične ali samopostrežne pogostitve gostov na Trški gori naši kuharski mojstri pripravijo jedi na žaru, med katerimi si gostje najpogosteje zaželi piščančjo kračo z rožmarinom, svinjsko zarebrnico z zeliščnim maslom ob krompirjevih polovičkah s čebulo in zelenjavnimi nabodalci. Pripravimo tudi jedi v kotličku, med katerimi izstopa divjačinski golaž z brinjem. Pogostitev na Trški gori vseskozi spremljajo cviček iz domače trškogorske kleti in izbori buteljčnih vin iz domačega ali pleterskega okoliša.

Sliši se mikavno, kajne? Da si boste lahko kanček čudovitega kulinaričnega vzdušja pričarali tudi doma, vam v nadaljevanju predstavljamo **recept za kurjo obaro s cvičkom in krompirjev kruh**.

## Krompirjev kruh

1 kg krompirja, 1,5 kg bele moke, 4 dag kvasa, voda ali mleko, sol, jajce za premaz

Krompir skuhamo, ga olupimo in pretlačimo. Razredčimo ga s hladnim mlekom in dodamo vzhajan kvas. Z moko zamesimo testo, ki naj bo malo trše kot testo iz same moke, in ga solimo. Testo pustimo vzhajati. Vzhajano testo pregnetemo in oblikujemo v hlebčke ter ga pustimo še enkrat vzhajati. Preden ga damo v pečico, ga zarezemo in namažemo z razžvarkljanim jajcem.

## Kurja obara s cvičkom

1 kokoš, 1 čebula, 20 dag jušne zelenjave, sol, majaron, limonina lupina, 1 kg krompirja, 0,8 dcl olja, 5 dag moke, 2,5 dcl cvička

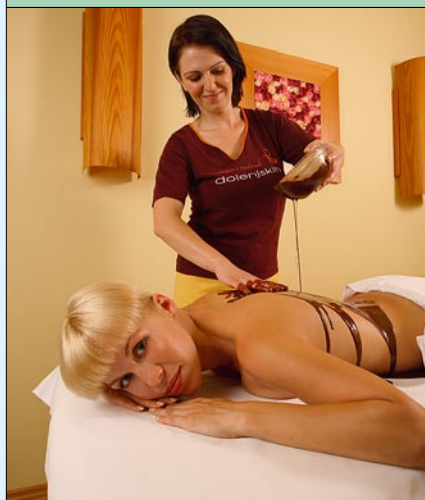
Kokoš narežemo na koščke. V kozico damo maščobo, na njej razpustimo sesekljano čebulo, dodamo meso in narezano zelenjavo ter prepražimo. Ko meso porumeni, ga pomokamo, prepražimo in zalijemo. Solimo, popramo in odišavimo z limono in majaronom ter dodamo na kocke narezan krompir. Obaro na koncu okisamo s cvičkom in potresemo s sekljanim peteršiljem.

Štefanija Fink z ekipo kuhinje Hotela Krka ■





# NAGRADNA KRIŽANKA



VRELCI ZDRAVJA	PRIPRAVA ZA PRENAŠANJE BOLNIKOV	POŠKODBA KOŽE ZARADI VROČE TEKOČINE, PARE	PRISTANIŠKO MESTO V TESALIJ, GRČIJA	ODISEJEVA DOMOVINA	KEMUSKI SIMBOL ZA NEON	SKANDINAVSKO MOŠKO IME	FRANCOSKI FLAVTIST (JEAN - PIERRE)	REKA V RUSIJI, IZLIVA SE V LADOŠKO JEZERO	STOPNJA POŠKODOVANOSTI AVTOMOBILA	ŠTEVILO, KI SE DOBI PRI SEŠTEVANJU	DETE
VRELCI ZDRAVJA											
DEJAVNOST NOVINARJEV											
LASTNOST OPOTEKAVEGA ČLOVEKA											
ŠPANSKI KMEČKI TRIBUN (JUAN PEDRO)					KAR ODDAJA ELEKTRONE SAMICA OVČARJA						
DREVO IZ DRUŽINE MURVOVK						MESTO V SRED. ITALIJI ZIDARSKA ŽLICA					
LISASTA KOPRIVA AM. IGRALEC (ROBBINS)								ZAŠČITNO PREMAZNO SREDSTVO MADŽARSKO MOŠKO IME			
SESTAVIL: PETER UDIR	KANDIDAT	IME VEČ DANSKIH KRALJEV	DREVO TROPSKE AFRIKE	ZVOK Z DOLOČENO VIŠINO SL. IGRALEC (MULEJ)		OTKA	KDOR IMA VELIKO CELO PLESNA FIGURA PRI ČETVORKI			ČRTA NA ZEMLJEVIDU Z ENAKO MAGNETNO INKLINACIJO	PREBIVALEC KANADE
OBRI					POVRŠINA NAJHJUŠE DUŠEVNO NERAZVIT ČLOVEK			NESTROKOVNJAK, AMATER POTROŠNJA			
JEZERO V POKRAJINI QUEBEC					REKLAMNI POSNETEK PREDMETA SAMICA OSLA				ZAVADLAV, ANJA VOJAK, OBOROŽEN S PRAČO (nekd.)		
SAD				SVET, KI JE ODPRT PROTI SE NIŽJI DOLINI IZMIŠLJOTINA				ODPONKA ROMUNSKI PISATELJ (ION)			
OKRAJŠAVA ZA IDEM		ŽULJ ZVEZDA, KI ZAŽARI IN IZGINE					KMETUJKA, POLJEDELKA VRTAČA, GLOBEL				
ENA NAJVEČJIH EVROPSKIH REK				OZVEZDJE S NEBESNE POLOBLE CIGAN			NORVEŠKI KRALJ REDEK, NEGOVAN GOZD				
SPREMLJEVALCI BOGA AMORJA						UGANKA OLIVER HARDY			SEDENJE (nar.) BURTON, TIM		
UMETNO NAREJENA, NAGNJEVA POVRŠINA ZA LAŽJI DOSTOP					MESTNA ČETRTE V J. DELU RIA DE JANEIRA						
MEHKO SUKANA PREJA IZ VLAKEN NARAVNE SVILE					POKRAJINA V SZ. DELU PELOPONEZA, GRČIJA			OLJE IZ MASČOBNEGA TKIVA KITOV			

SLOVARČEK: GHICA - romunski pisatelj (lon) IROKO - drevo iz družine murvovk RAMPAL - fr. flavtist (Jean - Pierre) VALDEMAR - ime več danskih kraljev

## Za reševalce nagradne križanke

**Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja (vodravno):** POPRH, AKORD, UPRIZORITEV, NRAV, PIKOLO, KITARA, SKAJ, MELASA, ACS, AKER, DENDRIT, PEŠPOLK, BIKAR, JV, OVČINA, ARA, DAVAO, UMIK, ROMANTIKA, KE, MARON, URANOS, NOTA, ANION, RASA, KIPAR, MIKSER, DOM, ADIKCIJA, ERINIJE, PASTOREK, MALAJEC

Žreb je nagrade marčne križanke razdelil takole:

- 1. nagrada: MARINKA KRALJ**, C. 4. maja 70/a, 1380 Cerknica
- 2. nagrada: AGATA TROBEC**, Pod lazami 20, 5290 Šempeter pri Gorici
- 3. nagrada: SLAVICA PRAŽEN**, Šaranovičeva 7/c, 3000 Celje
- 4. nagrada: TEODORA MILANIČ**, Šared 50, 6310 Izola
- 5. nagrada: JANJA SOKLIČ**, Na kresu 10, 4228 Železniki

Rešene križanke pošljite do 1. avgusta 2008 na naslov: Terme Krka, d.o.o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »nagrada križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali naslednje nagrade:

- 1. nagrada: enodnevni program čokoladne sanje v Wellness centru Balnea**
- 2. in 3. nagrada: nedeljsko kosilo za dve osebi v restavraciji Tango**
- 4. in 5. nagrada: darilni program Term Krka**

Ime in priimek \_\_\_\_\_

Naslov \_\_\_\_\_

Davčna številka \_\_\_\_\_



## Pridružite se veliki družini – postanite član Kluba Terme Krka

Kot član Kluba lahko uveljavljate 10 % popust:

na namestitev pri bivanju 2 ali več dni (članski popust velja tudi na posebne akcijske pakete),  
na individualne zdravstvene storitve za hotelske goste, na individualne wellness storitve  
za hotelske goste.

Popusti se začnejo priznavati ob prvem obisku po včlanitvi v vseh enotah Term Krka.  
Ko boste v naših termah preživeli 28 dni, vas bomo nagradili z brezplačnim 2-dnevnim  
polpenzionom v eni od naših enot.

Kako postati član Kluba Terme Krka?

Član lahko postane vsakdo, ki biva vsaj eno noč v Termah Krka ter poravna vpisnino 5 EUR.  
Ob vpisu prejmete člansko izkaznico, ki jo skrbno shranite, saj lahko le z njo uveljavljate  
vse ugodnosti.

Terme Dolenjske Toplice	07/ 39 19 400	booking.dolenjske@terme-krka.si
Terme Šmarješke Toplice	07/ 38 43 400	booking.smarjeske@terme-krka.si
Hoteli Otočec	07/ 38 48 600	booking.otocec@terme-krka.si
Hotel Krka	07/ 39 42 100	booking.hotel.krka@terme-krka.si
Talaso Strunjan	05/ 67 64 100	booking.strunjan@terme-krka.si



Informacije: 07/ 37 31 943, [marketing@terme-krka.si](mailto:marketing@terme-krka.si), [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)