

vrelci Zdravja

Časopis za goste Krkinih zdravilišč. Izdajatelj KRKA ZDRAVILIŠČA Št. 2, letnik 14, Novo mesto, april 2006

Zdravilišče Strunjan

Hotel Svoboda je dobil priznanje agencije »Spar mit!«

Hotel Svoboda v Zdravilišču Strunjan je na turistični borzi ITB Berlin, ki je potekala od 8. do 12. marca 2006, dobil priznanje za najboljši wellness hotel. Priznanje mu je podelila agencija »Spar mit!«, ena od najhitreje rastočih spletnih turističnih agencij v Nemčiji.

Agencija »Spar mit!« je Hotel Svoboda opisala kot »velik wellness resort na slovenski obali, sredi naravnega parka, 300 metrov oddaljenega od obale, s ponudbo thalasso kopeli, masaž, možnostjo izposoje koles in bogato dodatno ponudbo po atraktivnih pavšalnih cenah.« Krkino zdravilišče Strunjan se je za priznanje za najboljši wellness hotel v letu 2006 potegovalo v konkurenci 28 hotelov iz 8 držav.

Matija Pavlovčič, vodja marketinga v Krkinih zdraviliščih: »Priznanje, ki smo

ga prejeli s strani agencije »Spar mit!«, pomeni za naše podjetje veliko priznanje dosedanjemu delu. Nagrada je potrditev, da smo na pravi poti razvoja in trženja naših wellness hotelov. Agencija »Spar mit!« je primer izredno ambiciozne turistične agencije, ki pri trženju turističnih produktov uporablja kreativen marketinški pristop. Njihov način dela kaže, da pri prodaji turističnega produkta ni odločujoča samo nizka cena.«

»Spar mit!« je mlado inovativno podjetje na področju rezervacij turističnih potovanj, ki ponuja izvirne turistične aranžmaje izključno preko spletne prodaje. V lanskem letu je zabeležilo 48.500 gostov (leto prej 25.200 gostov) in se v samo petih letih od ustanovitve uvrstilo med 40 največjih tovrstnih podjetij na nemškem trgu. A. Z.



Namesto uvoda ...

Ste že vdihnili pomlad? Svežo, dišečo, zeleno ... Če še niste, morate čim prej ven in s polnimi pljuči zajeti mladost, energijo in dobro voljo. Ta je najbolj pomembna! Pojdite torej v park, sedite na klopi in preberite aprilske Vrelce zdravja ...

Pravijo, da je dobrih ljudi »veliko skupaj«. Kljub temu boste lahko v tokratni številki časopisa prebrali o učinkovitem hujšanju in izvedeli kaj novega o celulitu, ki pesti vedno več ljudi. Ker nas toplo sonce že zgodaj pripravi do tega, da začnemo razmišljati o poletnih aktivnostih, vam predstavljamo nekaj privlačnih programov, ki jih ponujamo v Krkinih zdraviliščih, tudi majskih počitnic z ugodnimi cenami nismo izpustili. Tu sta še prispevka o neprijetni zgagi in bolečinah v hrbtenici, ki jih zdravimo v Dolenjskih Toplicah, ter dogodivščine, ki se na Otočcu obetajo obiskovalcem.

Vedno kaj novega, vznemirljivega in poučnega. Da vas zvačimo v našo družbo in vam popestrimo dan ... Privoščite si. Kaj? Kar si želite!

Uredništvo

Poletne počitnice v Strunjanu



od 1. julija do 31. avgusta 2006

- 5 polpenzionov v dvoposteljni sobi
- kopanje v bazenu z ogrevano morsko vodo (32°C)
- 1x dnevno brezplačna uporaba turške, finske ali infrardeče savne
- telovadba za dobro jutro
- 1x talaso kopel, 1x 30-minutna sprostitvena masaža
- 1x poldnevni najem kolesa in 2x vstop v fitnes

	5 dni	7 dni
	SIT / EUR	SIT / EUR
Hotel Svoboda****	88.090 / 367,59	118.818 / 495,82
Vila Park****	81.190 / 338,80	109.158 / 455,51
Vile***	74.290 / 310,01	99.498 / 415,20
Hotel Laguna***	71.990 / 300,41	96.278 / 401,76

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



Uspešno poslovanje Krke se nadaljuje



Na novinarski konferenci, ki je bila konec marca, je predsednik uprave in generalni direktor Krke Jože Colarič s sodelavci predstavil končne poslovne rezultate skupine Krka za minulo leto in tekoče poslovanje družbe in skupine Krka. V lanskem letu je skupina prodala za 132,8 milijarde SIT (17-odstotna rast) izdelkov in storitev in ustvarila 23,3 milijarde SIT čistega dobička (49-odstotna rast).

Po prvih ocenah sta tako družba kot skupina uspešno poslovali tudi v prvem četrtletju letošnjega leta, saj je ocenjena prodaja skupine za dobro četrtino večja kot v enakem lanskem obdobju. Največjo rast beležijo zdravila na recept, katerih ocenjena prodaja presega 25-odstotno rast. Prodaja izdelkov za samozdravljenje ostaja na približno enaki ravni, prodaja veterinarskih izdelkov je porasla za več kot 10 %, kozmetičnih izdelkov pa za več kot 20 %. Nekoliko večja kot v enakem obdobju leta 2005 je tudi prodaja skupine Krka Zdravilišča.

Zdravilišče Šmarješke Toplice

Proti celulitu s strokovno pomočjo

V svetu kar 80 % žensk trpi za nadlogo, ki se ji reče celulit. Z njim se soočajo ne le starejše in močnejše ženske, temveč tudi mlajše in vitkejše. Če se ga želimo znebiti, moramo upoštevati nasvete strokovnjakov, saj lahko le s temeljitim pristopom pomagamo odpraviti pomarančne obloge na naši koži. O trdovratnem maščobnem tkivu smo se pogovarjali s **prim. Tomislavom Majičem, dr. med.**, iz Zdravilišča Šmarješke Toplice, ki je že nešteto ženskam uspešno pomagal pri tej vse bolj nevšečni težavi modernega časa.

Zakaj nastane celulit? Kje so vzroki?

Primarni celulit je motnja ali bolezenska sprememba podkožnega maščevja, ki prizadene predvsem ženske. Razlog za to je estrogen, ženski spolni hormon, in drugačna zgradba kožnega tkiva pri ženskah. Oporna vlakna vezivnega tkiva so namreč pri moških povezana mrežasto in so zato manj prožna. Pri ženskah pa potekajo vzporedno in navpično proti površini kože. Zato so zelo prožna in raztegljiva, maščoba in medcelična tekočina se v njih bistveno lažje nalagata. Tako se pri nastanku celulita tvorijo žepki, v katerih so skupki maščevja, ki rastejo proti površini kože in ji dajejo videz »pomarančne kože«.

Eden od razlogov za nastanek celulita je hormonsko neravnovesje. Za celotno sestavo usnjice je značilno, da je izredno občutljiva na delovanje ženskih hormonov, estrogenov in progesterona. Povečanje estrogenov ob menstruaciji, med nosečnostjo, pri uporabi kontracepcijskih tablet, zaradi škodljivih stresov, nepravilne prehrane ali hormonalne motnje povzročata spremembe tkiv in njihovo celulitno preoblikovanje. Torej so poleg dednosti zelo pomembni dejavniki okolja in predvsem nezdrav življenjski slog.

Se pravi, da je celulit le maščoba?

Pravzaprav je celulit želatini podobna snov, sestavljena iz maščobe, vode in odpadkov oz. strupov, usedlin spremenjenih sladkorjev in beljakovin ter razraščene vezivnega tkiva. Vse, kar je tujek za naše telo, na primer odpadne snovi, škodljive sestavine v različnih kremah, strupi, ki jih v telo dobivamo s hrano, vodo in onesnaženim zrakom, je potencialno škodljivo in prispeva k nastajanju celulita in drugih civilizacijskih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, osteoporoza, revmatske bolezni, rakasta obolenja.



V Šmarjeških Toplicah lahko izbirate med več vrstami zdrave prehrane: sredozemsko, nizkokalorično ali varovalno prehrano, prehrano z veliko svežega sadja in zelenjave. Jutro se začne z bio zajtrkom, na vašo željo tudi v postelji.



Kdo je najbolj podvržen pomarančasti koži?

Ženske s hormonskimi motnjami in nezdravim življenjskim slogom, ki so nagnjene k debelosti in zaostajanju telesnih tekočin (eksudativni tip). Vendar nimajo celulita le ženske, ki imajo preveč kilogramov, pojavi se lahko tudi pri športnicah, vitkih, mladih dekletih.

Kako se mu najlažje izognemo?

Le s pravilnim načinom življenja. Povzroči ga lahko slaba prehrana, premalo gibanja, kajenje, slaba prebava, nezadostna razgradnja snovi v telesu, stres in podobno. Čim manj je v našem vsakdanjiku vseh naštetih dejavnikov, manj težav bomo imeli s celulitom.



Ga lahko popolnoma odpravimo?

Z nobeno metodo ga ne moremo povsem odpraviti. To je v bistvu neozdravljiva bolezen, ki jo je mogoče le omiliti ali pravočasno preprečiti, način zdravljenja oz. odpravljanja pa je resnično kompleksen.

Čudežev torej ni ... Pa vendar so Vaši uspehi pri odpravljanju odlični!

S celovitim pristopom, strokovno usposobljenim kadrom ter z voljo in vztrajnostjo vsake posameznice, ki pride k nam po pomoč, se da marsikaj narediti. Pomembno je, da poleg obiskovanja določenih terapij spremenimo življenjski slog, ki pomeni naš odnos do prehrane, telesnega gibanja, obvladovanja stresa in razvad, kot so na primer kajenje in prekomerno uživanje alkohola.

Zato poudarjam, da se pri nas v Šmarjeških Toplicah problema lotevamo dosledno in celovito, s terapijami za lokalno odpravo celulita in s spremembo življenjskih navad, z veliko gibanja, zdravo prehrano ter s prijetnimi, sproščujočimi storitvami. Zato so tudi rezultati vzpodbudni.

Pravijo, da takšne pomarančne obloge povzročajo tudi ozka oblačila, ki so dandanes zelo v modi.

Tudi to je eden izmed vzrokov njihovega nastajanja. Ozka oblačila pritiskajo na površne vene in limfne žile v podkožju, kar poslabša odtok venske krvi in mezge ter tako vpliva na razvoj celulita.

Ali je zdravju nevaren?

Neposredne nevarnosti za zdravje ni. Je pa pomembno dejstvo, da isti vzroki, ki privedejo do njega, škodijo tudi drugim organom in so dejavniki povečanega tveganja za nastanek mnogih že omenjenih civilizacijskih bolezni. Ravno zato ga je priporočljivo zdraviti.

Je mogoče s terapijami pretiravati? Ali nam prepogosto obiskovanje anticelulitnih terapij lahko škodi?

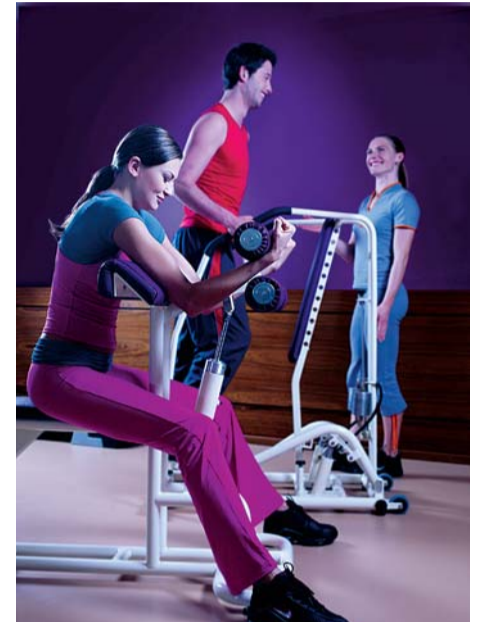
Vsaka terapija ima določen svoj čas delovanja in mirovanja. Nikakor ne smemo pretiravati, zato je še toliko bolj pomembno, da se proti celulitu borimo s pomočjo izkušenih strokovnjakov, zdravnikov in svetovalcev. Pri nas si s pogovorom in začetno diagnostiko pridobimo določene informacije in šele nato določimo vrsto in trajanje terapije, ki je za gostjo najprimernejša.

Petra Mauer



Šmarješke Toplice
Slovenia.

KRKA ZDRAVILIŠČA



Z gibanjem pospešujemo učinke anticelulitnih terapij in pomagamo telesu, da se znebi strupenih snovi. Spomladansko sonce vabi v naravo, na sprehod do bližnjih zidanic, na nordijsko hojo, kardiokros ali plavanje v masažnem termalnem bazenu. V program odpravljanja celulita je vključen tudi stretching, vadba pilatesa za skladnejšo postavo in zabavna pace vadba.

Program AntiCel+



Program je namenjen predvsem nežnejšemu spolu, saj ima kar 90 % žensk težave s pomarančno kožo. Program prilagajamo individualnim potrebam glede na stadij razvoja celulitnega tkiva, zdravstvene indikacije in individualne želje. S kombinacijo učinkovitih postopkov in metod ustvarjamo pogoje, v katerih se iz telesa pospešeno izločajo toksini in posledično zmanjšujejo celulitno tkivo. Tako pripomoremo k oblikovanju telesa, boljši kondicijski pripravljenosti, izboljšamo strukturo podkožnega tkiva in videz kože.

Program vsebuje:

- 1. analizo stanja** - zdravniški pregled, diagnostiko celulita, kardio test in video analize
- 2. tretmaje** - postopki za lokalno odpravljanje celulita in odvajanje toksinov: hipobarične terapije, krioforeza, IR lipoliza z aerobno vadbo, biokibernetske ali elektrostimulacije, vibracijske stimulacije, radialne endodermo terapije, elektrolizno razstrupljanje
- 3. sprostitvev in nego** - beauty anticelulitne nege
- 4. telesne aktivnosti** - pace ali kardiokros v naravi, pilates, stretching
- 5. izobraževanje** - delavnica o zdravi prehrani, izobraževanje o gibanju
- 6. prehrano** - zdrava in izbrana prehrana, ki pospešuje izločanje odvečnih snovi, v primeru prekomerne teže možnost izbire ločevalne ali nizkokalorične diete

Cena z namestitvijo, ki vključuje 7-dnevni program z bivanjem v dvoposteljni sobi v hotelu Šmarjeta, polnim penzionom in vračunanim 5-odstotnim paketnim popustom:

CENA: 224.018,00 SIT / 934,81 EUR

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

Zdravilišče Dolenjske Toplice

Do poletja vitkejši

Prihaja čas, ko bomo dame odložile topla oblačila, si poiskale nekaj lažjega, oprijetega, zapeljivejšega ... in pri tem ugotovile, da zadržge ne moremo zapeti. V zimskem času smo pridobile nekaj odvečnih kilogramov in seveda bi se jih rade kar najhitreje znebile. Stroga kratkotrajna dieta zahteva veliko odrekanja in ponavadi ne prinese zelenih rezultatov. Zato smo se v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah odločili, da vam ponudimo zanesljivejšo in trajnejšo rešitev - **hujšanje po metodi Linea Snella.**



Obisk v Balnei v Dolenjskih Toplicah lahko začinite s sproščujočimi masažami in krepčilnim plavanjem. Pred sončenjem priporočamo temeljito kozmetično nego s pilingom in hranljivo oblogo, ki bo pripravila vaše telo na lažja oblačila. Tudi za moške.

Cilj metode je izgubljanje odvečne maščobe in ne samo teže. S tem se ohrani in celo izboljša mišična masa, kajti izguba kilogramov s strogimi in pogosto škodljivimi dietami pomeni izgubo vode in mišic. Rezultat tega je „uvela“ koža in neprimerna oblika telesa.

Pravilen način hujšanja torej pomeni uporabiti maščobo kot vir energije in ohraniti ali izboljšati mišično maso. Zato pri metodi Linea Snella uporabljamo izraz "oblikovanje telesa", kar pomeni izgubo kilogramov, in sicer predvsem izgubo centimetrov, obsega.

Maščoba je toplotni izolator, ki omogoča organizmu, da ohranja telesno temperaturo. Več kot imamo maščobe, manj kalorij porabimo, saj smo bolje izolirani in potrebujemo bistveno manj energije za ohranjanje telesne temperature. Človeško telo, ki je izpostavljeno

mrazu, ne porablja maščobe kot vir energije, temveč omogoča njeno kopičenje za boljšo izolacijo. Nasprotno pa deluje človeško telo v toplem okolju, ko maščoba ni več potrebna kot toplotna izolacija.

In prav na tem dejstvu je zasnovana soba Thermoslim z infrardečo svetlobo, ki jo bomo v Wellness centru Balnea uporabljali za učinkovito odpravljanje maščob. S telovadbo v pogojih višje temperature aktiviramo določene procese v našem telesu in tako pretentamo organizem, da ne potrebuje več toplotne izolacije, ampak se raje odloči odstraniti maščobe.

Tako v 20–25 minutah vadbe v Thermoslimu porabimo tudi 3- do 4-krat več maščobe kot pri drugih vrstah vadb. Vaje določi strokovno usposobljena terapevtka, da ciljano utrdimo tiste dele telesa, ki nam zaradi nakopičene maščobe delajo največ preglavic. Vaji v Thermoslimu sledi savnanje, ki pospeši učinek.

Pomemben del hujšanja je tudi manj kalorična prehrana, ki zagotavlja dovolj vitaminov in mineralov, da kljub zgubljanju kilogramov ostanemo zdravi in odporni. V hotelu lahko izberemo nižje kalorični meni, bogat z zelenjavo in varovalnimi živili. Terapevtka vsaki obiskovalki poda natančna navodila glede prehrane doma, v času terapije pa se lahko udeležimo tudi učne delavnice o pripravi zdravega obroka. Redno izvajanje vaj v Wellness centru Balnea ter ponavljanje vaj v domačem okolju nas ohranja v dobri telesni kondiciji in zagotavlja lepšo, skladnejšo postavo.

Jana K. Petrovič in Nada Milač

Prvomajski oddih v Zdravilišču Dolenjske Toplice

od 21. aprila do 7. maja 2006

- 3, 5 ali 7 polpenzionov
- kopanje v Laguni Wellness centra Balnea in v notranjih bazenih v hotelu
- vsak dan jutranja hidrogimnastika
- 1x vstop v Oazo - center savn v Wellness centru Balnea
- veliko zabave: petek - v Balnei nočno kopanje s presenečenjem, sobota - ples v hotelu Kristal, kurjenje kresa na predpraznični večer, ...
- odlična hrana, 1. maja bogat praznični zajtrk
- zdrava rekreacija: PACE vadba v hotelu, 2x Aquafit v Wellness centru Balnea
- 10 % popusta na individualne storitve v Auri Wellness centra Balnea (med tednom) in 10 % popusta na zdravstvene storitve v hotelu
- pri 7-dnevem bivanju tudi pregled pri zdravniku

	3 dni		5 dni		7 dni	
	SIT	EUR	SIT	EUR	SIT	EUR
Hotel Vital**** ali Kristal****	39.028	162,86	61.795	257,87	86.513	361,01

☎ 07 39 19 400, 39 19 500, booking.dolenjske@terme-krka.si
www.terme-krka.si

Prvomajski oddih v Zdravilišču Strunjan

PLAČAŠ 2 BIVAŠ 3 DNI: 25. - 28. april in 1. - 4. maj 2006

- 3 polpenzionov v hotelu Svoboda **** ali Vilah ***
- prost vstop v bazen z ogrevano morsko vodo
- 1x dnevno prost vstop v savne (turška, finska ali infrardeča savna)
- skupinska telovadba v bazenu
- bogat animacijski program

	3 dni	
	SIT	EUR
Hotel Svoboda****	29.400	122,68
Vile***	23.000	95,98

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

Prvomajski oddih v Zdravilišču Šmarješke Toplice

od 21. aprila do 7. maja 2006

- 3, 5 ali 7 polpenzionov
- neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih
- 1x vstop v savne centra Vitarium Aqua
- bogat animacijski program z veliko zabave, sobotni ples v hotelu, kurjenje kresa na predpraznični večer
- odlična hrana - izbira med štirimi dnevnimi meniji, 1. maja bogat praznični zajtrk
- zdrava rekreacija: vodeni sprehodi, vsak dan vodna aerobika, učna ura nordijske hoje
- pri 7-dnevem bivanju tudi: voden izlet na Javorovico

	3 dni		5 dni		7 dni	
	SIT	EUR	SIT	EUR	SIT	EUR
Hotel Šmarjeta****	41.674	173,90	65.984	275,35	92.378	385,49

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

Prvomajski oddih v Hotelih Otočec

3-dnevni programi v času od 29. aprila do 1. maja

- namestitve v hotelu**** ali bungalovu***
- večer testenin
- prost vstop v casino Hit Otočec, brezplačne inštrukcije za igranje rulete in dva brezplačna žetona na osebo
- zabava do jutra v diskoteki Club Otočec
- možnost izleta v Kostanjevico ali Novo mesto
- brezplačna uporaba fitnesa, savne in masažnega bazena
- prost vstop v bazene Wellness centra Balnea v Dolenjskih Toplicah in v bazene Zdravilišča Šmarješke Toplice (organiziran prevoz)
- pestra izbira športnih aktivnosti - golf, tenis, kolesarjenje, nordijska hoja, pikado, igre z žogo, odbojka na mivki, čolnarjenje okoli gradu, ... (možnost raftinga ali kajakaštva po divjem delu reke Krke)
- latino - ameriški večer in vročica salse
- kresovanje z glasbo
- ponedeljkov brunch v hotelski restavraciji
- graščakov sprejem in udeležba na viteških igrah
- pokušina cvička in belokranjske pogače

	SIT	EUR	dodatni dan
Bungalovi***	15.800	65,93	6.510
Hotel Šport****	19.800	82,62	8.260

☎ 07/ 30 75 165, booking.otocec@terme-krka.si
www.terme-krka.si

Hoteli Otočec

Doživetja, ki jih je vredno doživeti

Na Otočcu je živahno ... in nenavadno, vznemirljivo, zabavno ... za vse, ki si želijo drugačnih dopustov, posebnih praznovanj ali zabav za manjše družbe ali večje zaključene skupine.

Rojstni dan na Otočcu

Praznovanje rojstnega dne na **športno aktiven** način vsebuje športno animacijo v teniškem centru, torto, vročo čokolado in diplomo za vsakega udeleženca.

Graščakov rojstni dan, rojstni dan kot iz srednjega veka, organiziramo v šotoru na grajski jasi. Po grajskem sprejemu sledi mečevanje, šaljivi preizkusi viteških veščin, ples, lokostrelstvo, svečana torta in podelitev diplom.



Adrenalinska doživetja za skupine in individualne goste

Easy kajak: spoznavanje osnov na kajaku, izlet s kajakom po Krki skozi Novo mesto z vodniki in izlet po zgornjem toku reke Krke.

Zanimive so tudi **kolesarske ture** – za začetnike po okolici (20 km), za kolesarske navdušence pa širom po Dolenjski (100 km).

Vse bolj priljubljena je olimpiada ekipnih športov ali **Team building program**. V iskanju skritega zaklada, olimpiadi nenavadnih športov in v ekipnem izizzivu (Team challenge) lahko gostje preizkusijo vzdržljivost in premagovanje tesnobe ter gojijo moštveni duh.



Zunanja teniška igrišča so že odprta!

Za goste smo pripravili več ugodnih paketov:

- članska karta za 30 ur - 24.000 SIT
- stalni zakup, kar pomeni, da rezervirate igrišče v določenem terminu za celo sezono - 31.000 SIT
- tečajji tenisa in individualne ure
- rekreativni turnirji
- individualne rezervacije

Kaj pa to?

- kolesarjenje (15 koles), označenih je več kolesarskih poti v okolici Otočca in po Dolenjski
- pohodništvo
- tek po trim stezi
- igranje odbojke na mivki
- večnamensko igrišče za košarko, nogomet, in-line hokej in rolanje
- lokostrelski poligon za individualno animacijo

In še športni dnevi za podjetja, šole, skupine ali individualne goste

Ponujamo vam **športno druženje** v neposredni okolici Teniškega centra. Odlično vzdušje ob dobri hrani na terasi teniškega centra, z otroškimi igrali in igrišči za različne športe. V primeru slabega vremena program izvedemo v dvorani Teniškega centra.

Srednjeveško druženje na gradu Otočec z bogato srednjeveško animacijo vsebuje grajski sprejem in prikaz pestre zgodovine gradu, kovanje novca, igranje na zgodovinska glasbila, mečevanje in srednjeveški ples.

Torej ... Kaj še čakate? Otočec vas pričakuje!

Informacije in rezervacije:

Hoteli Otočec

☎ 07/ 30 75 165, GSM: 031/ 643 100

e-pošta: booking.otocec@terme-krka.si

www.terme-krka.si



Iskrice



Jožefovo

Na predvečer dne sv. Jožefa smo v restavraciji Hotela Kristal v **Dolenjskih Toplicah** priredili Jožefov ples. Vsem Jožicam in Jožetom je vodja hotela, njihova soimenjakinja, Jožica Kotar iskreno čestitala in jim razdelila priložnostna darilca. Večer so popestrili veseli ramplači, ki so s svojo pojavo, dobro voljo in ramplanjem dodobra nasmejali vse goste in prikazali staro, skorajda pozabljeno ljudsko izročilo.



Havajski večer v Balnei

Predvečer materinskega dne smo v **Balnei** posvetili začetku pomladi in Havajem. Nočno kopanje ni bilo samo nočno kopanje, pač pa posebno doživetje v soju sveč, ob havajski glasbi in cocktailih ter ob masaži Lomi Lomi. Masaža, ki jo izvajajo »ljubeče roke«, je edinstvena, tekoče povezana, plesno-ritmična masaža celega telesa, ki sprošča, hitro odpravi napetosti in obnavlja dobro počutje. Z njo sežemo do jedra človeškega telesa in prebudimo v njem izvirne občutke sreče.



Razvajali smo slavne rokometiške

Rokometiške kluba Krim Mercator so svojo zmago nad Rusinjami in uvrstitev v polfinale Lige prvakinj, najprestižnejšega evropskega klubskega tekmovanja, marca proslavile z nekajdnevnim bivanjem v **Zdravilišču Šmarješke Toplice**. Razvajali smo jih z masažami in sprostitvijo v atraktivnih savnah centra Vitarium Aqua, poskusile pa so tudi vadbi pace in kardiokros. Zadržile so, da so bile zelo zadovoljne in da se bodo zagotovo še vrnile.



Če ste v zadregi, kaj podariti prijatelju - podarite vstopnico do zdravja in boljšega počutja!

Vrednostne darilne bone Krkinih zdravilišč, ki jih lahko vaš obdarovanec po želji izkoristi v Dolenjskih ali Šmarjeških Toplicah, v Strunjanu, na Otočcu ali v Hotelu Krka v Novem mestu, lahko od zdaj naprej naročite tudi v vseh enotah Pošte Slovenija ali na telefonski številki 080 14 10 in jih pošljete skupaj s telegramom.

Več informacij na: 07/373 19 43



Julijske FIRST MINUTE dogodivščine

od 1. do 31. julija 2006

- 7 polpenzionov v hotelih****
- kopanje v termalnih bazenih
- sobotni ples z živo glasbo
- jutranja hidrogimnastika za dober začetek dneva
- bogat animacijski program

Zdravilišče Dolenjske Toplice	SIT / EUR
Hotel Vital**** ali Kristal****	Namesto 96.126 / 401,13 - 76.900 / 320,90

Zdravilišče Šmarješke Toplice	SIT / EUR
Hotel Šmarjeta****	Namesto 102.643 / 428,32 - 82.114 / 342,66

Ponudba z 20-odstotnim akcijskim popustom velja za rezervacije in vplačila do 1. maja 2006! En otrok do 12. leta biva v sobi s starši brezplačno.

☎ 07 39 19 400, 39 19 500, booking.dolenjske@terme-krka.si

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

www.terme-krka.si

Zdravilišče Dolenjske Toplice

Stran z bolečinami v križu

Bolečina je definirana kot neprijetna čutna in čustvena izkušnja, povezana z dejansko ali možno okvaro tkiva. Je subjektivno neprijetno doživetje, povezano s čustvi. Trajna bolečina povzroča bolniku resne telesne, vedenjske, duševne in socialne motnje. Bolniki, še posebej tisti s kronično bolečino, pogosto zaradi strahu pred povečanjem bolečine in poškodbo prekinajo s fizičnimi aktivnostmi. Posledica je slabša gibljivost sklepov, manjša mišična moč in vzdržljivost. Mišice oslabijo, telesna vzdržljivost se slabša in v končni fazi lahko privede do fizične dekompenzacije.

Bolečina v križu

Bolečina v križu je pogosta, vsaj enkrat v življenju prizadene 80 % ljudi, 25 % zaposlenih pa ima težave vsaj enkrat letno. Bolečina v križu je simptom bolezni in ne bolezen sama po sebi. Vzrokov zanjo je več. Najpogostejše je bolečina v križu simptom bolezni hrbtenice, redkeje je vzrok bolezni drugih organov. Bolečina v križu je torej pogost vzrok za obisk zdravnika in bolniške odsotnosti in je po pogostosti takoj za prehladnimi obolenji.

Največkrat so vzrok za bolečine v križu bolezni hrbtenice. Še posebej spodnji del hrbtenice je zaradi pokončne drže in vsakodnevnih aktivnosti močno (pre)obremenjen. Še večje so obremenitve hrbtenice pri težjih fizičnih delih, med dvigovanjem in prenašanjem težjih bremen ter pri delih v prisilnih držah. Neugodne so tudi daljše statične obremenitve, npr. dolgotrajno sedenje, vožnja z avtomobilom ipd., ter vibracije. Obremenitve hrbtenice so velike tudi pri športnikih, ki vsakodnevno intenzivno trenirajo. »Obrabo« hrbtenice ugotovljamo že zgodaj, po 30. ali celo 20. letu starosti. Medvretenčne ploščice se zaradi velikih obremenitev pospešeno starajo, degenerirajo. Lahko pride do izbočenja medvretenčne ploščice, kar imenujemo hernija. V primeru, da izbočenje medvretenčne ploščice pritiska na živce, se bolečina iz križa širi po nogah navzdol vse do stopala. Najpogostejša so izbočenja medvretenčnih ploščic v spodnjem delu ledvene hrbtenice, bolniki pa so stari med 20 in 50 let. Večina izbočenj medvretenčne ploščice se pozdravi konservativno, to pomeni brez operacije. Ta je potrebna le v hujših primerih.



Bolečino v križu lahko povzročajo tudi druge bolezni hrbtenice: zoženje hrbtenjačnega kanala (stenoza), zdrs vretenca, poškodba: udarec, nateg ali zlom, vnetja, huda osteoporoza ... Bolečina v križu se poleg bolečin v sklepih pojavlja tudi pri revmatskih obolenjih ter pri slabi drži. Poleg bolezni hrbtenice so lahko vzrok za bolečino v križu tudi bolezni drugih organov in organskih sistemov: bolezni prebavil, sečil, prostate, ginekološke bolezni, bolezni kolka, velikih žil in sindrom fibromialgije. Za uspešno zdravljenje bolečine v križu je pomembno opredeliti vzrok za bolečino, zato je predvsem pri kroničnih bolnikih potrebno opraviti preiskave in pregled pri specialistu (ortopedu, revmatologu, fiziatru).

Zdravljenje bolečin v Zdravilišču Dolenjske Toplice

Večina bolnikov z bolečino v križu je uspešno zdravljenih konservativno, torej brez operacije. V primerih nenadne hude bolečine v križu priporočamo kratkotrajen počitek v postelji, ki pa ne sme trajati dlje kot nekaj dni. Bolniki naj v tem času redno jemljejo analgetike, teh je na tržišču več vrst. Ko je najhujša bolečina mimo, je priporočljiva rehabilitacija v našem zdravilišču v Dolenjskih Toplicah. Tu uporabljamo za zdravljenje bolečine v križu vse metode in postopke fizikalne medicine, vključno z naravnim dejavnikom - termalno vodo, ki ugodno vpliva na zdravljenje. Med drugim potekajo v zdravilišču tudi učne delavnice oz. predavanja o vzrokih bolezni, načinih zdravljenja, preprečevanju poslabšanja ... Goste seznanimo z ukrepi, ki zmanjšajo obremenitve hrbtenice pri delu doma in na delovnem mestu, ter s koristnimi in morebitnimi škodljivimi učinki različnih rekreativnih športov. Zaradi ekonomskih učinkov je preventiva teh bolezni zanimiva tudi za delodajalce in plačnike zdravstvenih storitev.

Namesto zaključka

Bolečina v križu je pogosta težava, s katero se srečujejo aktivni, zaposleni ljudje. Je pogost vzrok za obisk zdravnika in odsotnost z dela. Večina težav se pozdravi brez operacije. S preventivnimi ukrepi in izobraževanjem v Zdravilišču Dolenjske Toplice pa lahko veliko težav in ponovitev bolezni preprečite.

Mateja Lukšič Gorjanc, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine

7-dnevni program zdravljenja "Bolečine v hrbtenici"



- začetni posvet pri zdravniku
- pisna navodila za redno telesno vadbo
- 3 individualne terapije po navodilu zdravnika (18x)
- predavanje z zdravstveno vsebino (2x)
- učna delavnica zdrave prehrane (1x)
- jutranja telovadba v bazenu (1x dnevno)
- kopanje v termalnih bazenih v hotelu

Program brez namestitve	SIT / EUR	
za hotelske goste	34.800	145,22
za zunanje goste	46.000	191,95

14. - 21.05.2006 in 04. - 11.06.2006

Za kasnejše termine nas pokličite!

☎ 07 39 19 400, 39 19 500, booking.dolenjske@terme-krka.si

www.terme-krka.si



Kamp Dolenjske Toplice***

obnovljen 2005, 17 sodobno urejenih parcel z vsemi potrebnimi priključki, Wellness center Balnea, igrišča za tenis, odbojko, nogomet, hokej na rolnah, ribolov, čolnarjenje, kolesarske in sprehajalne poti ...



Balnea
WELLNESS CENTER

Več informacij:
tel.: 07/ 39 19 400, fax: 07/ 30 65 662
booking.dolenjske@terme-krka.si
www.terme-krka.si

Zdravstvene vsebine

Nevšečnost, ki se ji reče zgaga

Ali ste se že kdaj vprašali, kakšna je usodaokusnega in dišečega kosila, potem ko ste zaužili zadnji grizljaj? Zanesljivo se med jedjo in po njej o tem ne sprašujete, saj bi vam to pokvarilo zadovoljstvo. Glavni namen prehranjevanja je zadovoljevanje telesnih potreb po energiji in gradbenih snoveh, ki nam omogočajo preživetje. S hrano dobiva telo potrebne beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, vitamine in minerale. Prehod od kulinarčnih užitek do vsrkavanja omenjenih biomolekul omogočajo prebavila. Sodobne, neurejene prehranjevalne navade, stres in nekatera zdravila lahko povzročajo spremembe v prebavilih. Posledica so težave, ki jih lahko zdravimo sami, včasih pa je nujen obisk zdravnika. Ena takih težav je tudi zgaga.

Kaj je zgaga?

Zgaga je pekoč in praskajoč občutek v požiralniku, lahko tudi bolečina v trebuhu ali za prsnico, ki se običajno pojavi po jedi. Traja nekaj minut ali več ur. Ljudje, ki občutijo zgago, imajo pogosto še druge težave, kot so kisel ali grenak okus, zadah, bruhanje, pekoč jezik in razjede v ustih. Ti simptomi so lahko znak resnejšega obolenja, kot so refluksna bolezen požiralnika, vneta želodčna sluznica, razjeda na želodcu ali dvanajstniku.

Danes naj bi imel težave z zgago vsak deseti človek, enkrat na leto pa se z njimi sreča več kot polovica ljudi. Težave so pogostejše pri moških. Zlasti so pogoste po 40. letu starosti, vrhunec pa dosežejo med 65. in 75. letom. Tudi med nosečnostjo je zgaga zelo pogosta, a prehodna težava. Zdravnika obišče le vsak tretji do četrti bolnik s težavami.

Kako nastane zgaga?

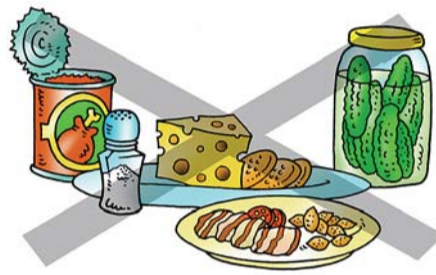
Hrana potuje skozi usta v požiralnik in nato v želodec. Tam je vedno prisotne nekaj kisle vsebine, vendar spodnji del požiralnika, ki je običajno zaprt, pre-

Kako si lahko pomagata sami?

- Spremenite prehranjevalne navade! Jejite manj mastno in začinjeno hrano, izogibajte se živilom, ki napenjajo (npr. stročnice, zelje).
- Opustite kajenje, pitje kave in alkoholnih pijač.
- Skrbite za primerno telesno težo.
- Pripravite si manjše obroke, zadnjega pojedite vsaj 3 do 4 ure pred spanjem.
- Če imate težave pred spanjem, si privzdignite vzglavje, tako da bo glava višje od trupa.
- Nosite udobna, ne pretesna oblačila.
- Ne sklanjajte se, če ni potrebno, in ne dvigujte težkih bremen.
- Blage težave si lahko lajšate z zdravili, ki jih dobite v lekarni brez recepta (kot je na primer Rutacid). Tovrstno zdravljenje imenujemo samozdravljenje in lahko traja le dva tedna. Če v tem času težave popolnoma ne izginejo, je treba obiskati zdravnika.

prečuje, da bi želodčna vsebina zatekala v požiralnik. Po zaužitju hrane pa se spodnji del požiralnika sprosti in zalogaj hrane preide v želodec. Sprostitev spodnjega dela požiralnika traja le kratek čas. Takrat lahko želodčna vsebina priteče nazaj v požiralnik, vendar je to premajhna količina, da bi povzročila težave. Pri nekaterih ljudeh pa traja sprostitev spodnjega dela požiralnika pri hranjenju dlje ali se pojavi celo brez predhodnega požiranja. To je običajno vzrok za obilno vračanje vsebine v požiralnik. Tako kislina želodčna vsebina ostane dalje v stiku s sluznico požiralnika. Nastane poškodba sluznice, ki jo običajno spremlja bolečina oziroma zgaga.

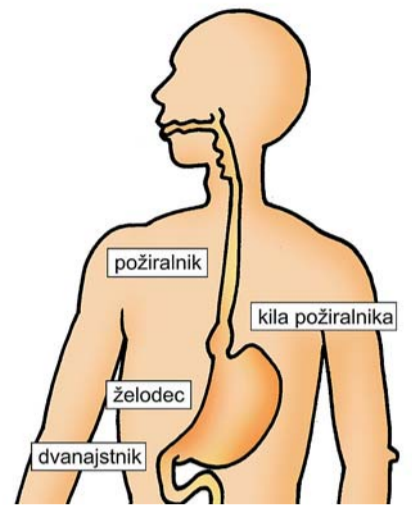
Razlogi, ki lahko poslabšajo zgago, so še: kila požiralnika, način življenja in nekatera zdravila. Pri **kili požiralnika** je spodnji del požiralnika navadno stalno odprt in tako ni ovire za vračanje želodčne vsebine v požiralnik. **Določena hrana**, npr. čokolada, paradižnik, česen, čebula, por, sokovi iz južnega sadja, pijače s kofeinom in gazirane pijače, pepermint, žvečilni gumi, lahko tudi povzročijo zgago. Hitro uživanje hrane lahko po zapletenih mehanizmih poveča zatekanje želodčne kisline v požiralnik. Tudi **prevelika telesna masa, kajenje,**



ozka oblačila in ležanje po jedi, delo v sklonjenem položaju, dvigovanje težkih bremen in obilni obroki hrane povečajo možnost zatekanja želodčne vsebine v požiralnik. K nastanku zgage prispevajo tudi nekatera zdravila, ki oslabijo delovanje spodnjega dela požiralnika.

Kako lajšamo težave, povezane z zgago, z zdravili?

Zdravnik se glede na trajanje in resnost težav odloči, ali bo bolnika začel zdraviti brez predhodnih preiskav ali pa ga bo poslal na ustrezne preiskave. Vsakemu bolniku svetuje ustrezen način življenja (dieta, dvignjeno vzglavje, ohlapna oblačila itd.) in najpogosteje predpiše tudi zdravila. Zdravila, ki jih zdravnik predpiše za lajšanje težav, povezanih z zgago, zmanjšajo kislost želodčne vse-



bine, zavrejo izločanje želodčne kisline ali pospešijo praznjenje želodca.

Zdravila za zdravljenje zgage so antacidi, zaviralci receptorjev H2 in zaviralci protonske črpalke. Antacidi zmanjšajo kislost želodčne vsebine, zaviralci receptorjev H2 pa delno zavrejo izločanje želodčne vsebine. Obe skupini zdravil na ta način zmanjšata draženje sluznice požiralnika in želodca, vendar je njihov učinek relativno šibek in kratkotrajen. Najučinkovitejša zdravila za zdravljenje zgage so **zaviralci protonske črpalke**, kot sta npr. lansoprazol (na primer Lanzul*) ali omeprazol (na primer Ultop*). To so zdravila, ki skoraj popolnoma zavrejo izločanje želodčne kisline v želodčni sluznici. Nekateri bolniki z zgago potrebujejo stalno zdravljenje z zdravili, drugi pa le občasno.

Maja Mijoč

Opomba: Besedilo je pripravljeno po knjizici Gastroezofagealna refluksna bolezen (avtorja: prim. asist. dr. Borut Kocijančič in Matjaž Koželj, dr. med.) iz serije knjižic V skrbi za vaše zdravje, ki jih je izdala Krka.

* **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.**

Tudi koža potrebuje svoje ravnovesje

Vitaskin BioBalance

Ali se vam zdi, da ste v sodobnem, dinamičnem, stresnem življenjskem ritmu izgubili svoje zdravo ravnovesje? Ste pomislili tudi na vašo kožo?

Tako kot telo za ohranjanje ravnovesja potrebuje uravnoteženo prehrano, gibanje, počitek in sprostitev, tudi koža potrebuje veliko hranil, ki ji pomagajo vzdrževati ali znova spodbuditi naravne procese obnavljanja. Hranila ProBioBalance CLR® in Nutripeptides® v Krkinih negovalnih izdelkih **Vitaskin BioBalance** na naraven način poskrbijo, da je koža dobro prehranjena, da se hitreje obnavlja in lahko bolje opravlja svojo zaščitno nalogo. Z njihovo pomočjo se lahko v koži znova vzpostavi zdravo ravnovesje.

Glede na vaš tip kože lahko izbirate med **lahko hranilno kremo Vitaskin BioBalance** za dnevno in nočno nego normalne in mešane kože in **obogateno hranilno kremo Vitaskin BioBalance** za dnevno in nočno nego suhe in zelo suhe kože. Zadnja je primerna tudi za obogateno nočno nego normalne in mešane kože. **Hranilna krema za okrog oči Vitaskin BioBalance** je primerna za

vse tipe kože. Poleg omenjenih hranil vsebuje tudi posebne polisaharide in vitamin PP. Pomaga odpravljati temne kolobarje, koži vrne enakomernjši ten in ji daje spočiten videz.

Negovalna linija Vitaskin BioBalance koži priskrbi potrebna hranila, ki pomagajo pri uravnavanju procesov v celicah, da se v koži ohrani ali znova vzpostavi zdravo ravnovesje. Tako sodoben način življenja kože ne bo več tako močno prizadel, utrujenost, gubice, izsušenost in drugi znaki staranja kože pa bodo občutno manj izraziti.

Vitaskin BioBalance daje vaši koži, kar potrebuje.

Anita Mikulič



Zakaj smo izdelkom Vitaskin BioBalance dodali hranila?

Biolško aktivna hranila **ProBioBalance CLR®** prinesejo kožnim celicam sporočila, ki prebudijo in okrepijo delovanje tudi manj aktivnih celic. Tako zmanjšajo občutljivost in razdražljivost kože.

Hranilni žitni peptidi **Nutripeptides®** so tako majhne molekule, da jih lahko vsaka celica hitro sprejme in koristno uporabi. Njihovo poživilno delovanje ohrani zdrav in mladosten videz kože.

Kaj so pohvalile uporabnice linije Vitaskin BioBalance?

Do **80 %** jih je poudarilo, da **koži daje, kar potrebuje**, do **90 %**, da jo ves dan **optimalno vlaži**, in do **75 %**, da **poveča njeno mehko**.

Dokazano z uporabniškim testom z lahko in obogateno hranilno kremo. Sodelovale so od 30 do 40 let stare ženske z normalno ali mešano kožo in suho do zelo suho kožo.

Povejte nam ...

Novomeški diabetiki so že vrsto let stalni gostje Zdravilišča Strunjan, kjer se udeležujejo programov oddiha in preventivnega ukrepanja. Tudi tokrat so želeli z vami deliti svoja doživetja ...

NOVOMEŠKI DIABETIKI ZNOVA V ZDRAVILIŠČU STRUNJAN

Novembra smo se člani društva diabetikov Novo mesto znova odpravili v Strunjan - zdravilišče, ki sodi v skupino Krkinih zdravilišč in ki je tudi v zimskem času dobro obiskano. Pred nami je bil cel teden prijetnega druženja.

Svoje dnevne aktivnosti smo začeli z merjenjem krvnega sladkorja, da smo lahko načrtovali potek dneva. Vsako dopoldne je sledil program nordijske hoje pod vodstvom animatorke Barbare. Pred zaključkom smo ob obali vedno naredili še nekaj sprostitvenih in dihalnih vaj. Proti koncu našega učenja smo izvedli tudi »preizkus znanja«, ki smo ga vsi uspešno prestali.

Sledila so predavanja in razgovori o samovodenju sladkorne bolezni, ki jih je pripravila višja medicinska sestra Jožica Rolih. Seznanili smo se tudi s praktičnimi meritvami pri določenih aktivnostih in z delovanjem hrane v organizmu sladkornega bolnika. Rezultati so bili zelo vzpodbudni. Vse bo lahko vsak od nas še naprej uporabljal v obvladovanju svoje bolezni.

Popoldneve smo preživljali na daljših sprehodih. Tako smo se po vodstvom animatorke Tanje odpravili do strunjskega križa, mesečevega zaliva in naprej do kraja Belveder, drugič smo šli peš v Portorož skozi tunel in enkrat tudi v Piran, kjer smo si ogledali znamenito staro cerkev na vzpetini in stari del mesta s Tartinijevim trgovom.

V naš tedenski program je bila vključena tudi šola kuhanja, ki sta jo vodila namestnik vodje kuhinje gospod Željko in gospa Milena. Skupina, ki se je že predhodno odločila za kuhanje, je v prostorih kuhinje hotela LAGUNA za vse pripravila zelo okusno večerjo, ki je upoštevala vsa pravila diete pri sladkorni bolezni.

Čas bivanja v zdravilišču smo izkoristili tudi za spoznavanje širše okolice slovenske Istre. Zato smo se z animatorjem Janezom odpravili v zaledje Kopra. Najprej smo se ustavili v kleti VINAKOPER, kjer smo lahko pokušali istrska vina. Nato smo obiskali vasico Lopar, ki ponuja krasen razgled na slovensko obalo. V Berdinčevi hiši smo si ogledali etnološko zbirko, v oljarni Toškan pa potek hladnega stiskanja oljčnega olja.

Ob večerih smo uživali ob slovenskih ljudskih pesmih s pevko Marjetko Popovski, plesu, ogledu videokaset o nacionalnem parku Strunjan ... in se z Barbaro pogovarjali o čisto vsakdanjih stvareh.

Teden je minil v delovnem in sproščenem vzdušju. Mnogi se bodo še dolgo spominjali dni, ki smo jih preživeli skupaj. Za vso pomoč pri organizaciji in izvedbi programa se najlepše zahvaljujemo vodstvu zdravilišča, Barbari, Tanji in Janezu in jim želimo še veliko uspeha pri vodenju skupin. **Jožica Rolih**



Hoteli Otočec

Plačš 2 bivaš 3 in plačš 4, bivaš 5 dni
od 14. aprila do 13. julija 2006

- polpenzion
- neomejeno kopanje v Laguni Wellness centra Balnea in v notranjih bazenih Zdravilišča Šmarješke Toplice
- možnost izbire med različnimi jedilniki
- neomejena uporaba savne, masažnega bazena in fitnesa v teniškem centru
- prost vstop v casino Hit Otočec in v diskoteko

	2=3 dni	4=5 dni
	SIT / EUR	SIT / EUR
Hotel Šport****	23.600 / 98,48	40.120 / 167,42
Bungalovi***	18.600 / 77,61	31.620 / 131,95

☎ 07/ 30 75 165, booking.otocec@terme-krka.si

www.terme-krka.si

Animatorka

Barbara Šmon



Nadvse prijazno, veselo in dobro srčno Štajerko je na Obalo pred sedmimi leti pritegnila ljubezen. In uresničile so se ji sanje, pravi, ker si je en delček njenega srca vedno želel na Primorsko. Všeč ji je bilo narečje, morje, ljudje ...

V Krkinem zdravilišču v Strunjanu se je zaposlila pred petimi leti. V delu kulturne animatorke je diplomirana zgodovinarica, ki govori angleško, nemško, italijansko in francosko, našla samo sebe. Meni, da ji je bilo to delo po mnogih preteklih izkušnjah v turizmu in potovanju z mamo po Evropi, ko je občudovala turistične vodiče, preprosto namenjeno. In da ga ne bi zamenjala za nič na svetu.

Barbara pripravlja za strunjske goste kulturno bogate tedenske programe animacije. Pravi, da čuti do vseh, ki pridejo pod njihovo okrilje, zelo veliko odgovornost. V skrb za goste, njihove duše in osebno rast, v vezi med njimi vlaga veliko energije, ki pa jo dobi nazaj vedno v še večji meri. Vodi jih na sprehode in nordijska potepanja, organizira pogovore z raznimi zanimivimi gosti o različnih, zanimivih temah. Temperamentna vodnica, ki obožuje ples in glasbo, se prav vsakemu usede v spomin, ko stopi na oder in zapoje francoske šansone. Ko pojem, sem res srečna, pravi. Še bolj pa je srečna takrat, ko vidi, da publika uživa, ko pridejo ljudje do nje in ji stisnejo roko. Se zahvalijo za dobro voljo, za lep odnos in posebne prijetne trenutke, ki jih doživijo le malo kje drugje.

Prosti čas? Obožuje naravo, sprehode, aktivno življenje, svojo družinico in ljudi nasploh. Njena triletna deklica že razume, da mora biti mamica veliko časa s svojimi gosti ... Ko pa ima Barbara vsega dovolj, ko si mora oddahniti od sveta, najbolj uživa ravno doma - na vasi v Krkavčah. S palicami jo mahne v dolino in se nadiha zraka. Tam se poleg ptičjega petja sliši le še mir ... **A. Z.**

Hotel Krka

Pomlad - čas motorističnih popotovanj



- nočitev z zajtrkom
- kopanje v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah in v Zdravilišču Šmarješke Toplice
- garaža za motor
- dodatne možnosti: ogled situlske dediščine v Dolenjskem muzeju, ogled starega mestnega jedra in Tintoretijeve umetnine na Kapitlju, obisk zidanice na Trški gori (za skupine), panoramska vožnja po dolini reke Krke - od Žužemberka do Kostanjevice - z nešteti naravnimi, kulturnimi in zgodovinskimi znamenitostmi, adrenalinski rafting po brzicah reke Krke (za skupine), obisk nočnih lokalov v bližini hotela (Club Marshal, Harley bar, ...)

... že od 12.018 SIT / 67,15 EUR na dan

Navedene cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno. Doplačila za enoposteljno sobo in polni penzion. Na navedene ugodne cene imajo člani kuba Krke Zdravilišča še dodatni 10 % popust.

☎ 07/ 39 42 112, albina.vrbos@terme-krka.si

www.terme-krka.si

Smeh je pol zdravja

Zdravnik pregleduje novega bolnika in mu nazadnje reče: "Veste kaj, lahko bi se malo bolj pogosto umivali." "Toda, gospod doktor, jaz se kopam vsak dan!" "Potem morate pa zamenjati vodo v banji."

Na matični urad prideta dva makarona in povesta, da bi se rada poročila. "In kdo od vaju je moški?" vpraša matičar. "Jaz!" se oglasi eden. "Po čem pa se to vidi?" "Jaz sem z jajci."

"Zdravnik mi je prepovedal igrati košarko." "Revež, zakaj? A imaš probleme s srcem?" "Ne, videl je kako igram."

"Koliko stane ena kapljica bencina?" vpraša Gorenjec. "Kapljica nič." "Krasno, potem pa mi jih v rezervoar nakapljajte 20 litrov."

Recept Hotela Krka

Dobrote s Trške Gore

Vsaka pokrajina in vsako mesto ima predel, ki je za domačine še posebej pomemben. Za Dolenjce, še posebej tiste okoli Novega mesta, je to Trška gora. Poleg cvička krasi Trško goro še bogata tradicionalna dolenska kulinarika. Sodelavci Hotela Krka smo za vas pripravili dve jedi, ki sta še posebej značilni za naše okolje in ki se najbolj podata v objem vinogradov.

Dolenjska šivanka

1,20 kg svežih svinjskih reber
0,20 kg sesekljanega svinjine ali govedine
0,15 kg prekajene slanin
sol, poper, česen, timijan
1 korenček
0,02 l maščobe za pekač, vrvica za šivanje

Iz svežih svinjskih reber oblikujemo kvadrat, ga posolimo, natremo s česnom, popoprano in obložimo s sesekljanim mesom, ki smo mu dodali začimbe. Na

rebra položimo slanino in blanširan korenček. Vse zavijemo v rolado, močno zašijemo in povežemo z vrvico. Položimo v pekač, prelijemo z vročo maščobo in zlato rumeno zapečemo.

Nadevan krompir

6 večjih krompirjev
0,05 kg masla
poper, sol, peteršilj
2 stroka česna
4 žlice skute
0,08 kg šunke
2 žlici nastrganega sira

Opran krompir narežemo na pol, ga izdoblamo in napolnimo z nadevom, ki smo ga zmešali iz masla, sesekljane peteršilja, česna in skute, solimo in popoprano. Na vrh položimo rezino šunke, potresemo s sirom in spečemo.

Dober tek!

Kuharski mojstri Hotela Krka



Za reševalce nagradne križanke

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

- 1. nagrada:** vikend paket za eno osebo v Hotelih Otočec
- 2. nagrada:** nedeljsko kosilo za 4 osebe v restavraciji Tango na Otočcu
- 3. nagrada:** knjižna nagrada
- 4. nagrada:** mini hladilna torba Krke Zdravilišča

Rešene križanke pošljite do **20. maja 2006** na naslov: Krka Zdravilišča, d.o.o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »Nagradna križanka«.

Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja (vodoravno): IZPUSTNICA, DALJINOMER, ELAN, TROPPI, JONAS, KRIM, SAKE, MLATVA, REEVE, ATARI, EON, ABRAMS, EKSIL, OREL, ALAD, TRAMA, SOM, PLETARNA, EP, ILOVKA, MAKE-TA, MATEMATIKAR, RAL, ASANA, URAN, RANA, BOŽIDAR, VELETOČ, APANAŽA, SCOPOLI

Žreb je nagrade februarske križanke razdelil takole:

- 1. nagrada:** NIKI ŠTIMAC, Gradnikova 19, 5213 Kanal
- 2. nagrada:** IZTOK PREMROV, C. revolucije 8, 4270 Jesenice
- 3. nagrada:** CIRILA IN MITJA KOGELJ, Anžurjeva 4, 1260 Ljubljana Polje
- 4. nagrada:** MAŠA DRGAN, Prečna pot 20, 1410 Zagorje ob Savi

Vrelci zdravja

Izdaja Krka Zdravilišča, d.o.o.,
Novo mesto, Ljubljanska cesta 26,
☎ 07/373 19 22.

Časopis izhaja na dva meseca.

Glavna in odgovorna urednica:
Andreja Zidarič

Uredniški odbor: **Vladimir Petrovič,**
Nataša Novina, Renata Zorman,
Jani Kramar, Alenka Babič,
Nina Golob, Natalija Košmerl,
Albina Vrboš, Jana Kovačič Petrovič

Lektoriranje: **Tanja Burgar**

Računalniški prelom:
Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s.p.,
Leskovec pri Krškem

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

NAGRADNA KRIŽANKA

KRKA ZDRAVILIŠČA		VRELCI ZDRAVJA	NEMŠKI MUZIKOLOG (HERMANN)	SRNJI SAMEC	VELIKA AVSTRALSKA PAPIGA S PERJANICO NA GLAVI	GRŠKA ČRKA	TAVČAR IVAN	SESTAVIL: PETER UDIR	AGAVI PODOBNA RASTLINA	DELAVKA, KI VALJA	PRIJAVA OBLASTEM	POVEČANJE, PORAST
Ime in priimek:		VRELCI ZDRAVJA						IME VEČ REK V ANGLIJI				
Naslov:		VRELCI ZDRAVJA						STRANIŠČE				
Davčna številka:		VRELCI ZDRAVJA						SLOVENSKI DENAR				
		VRELCI ZDRAVJA						AMERIŠKI ANTROPOLOG (FRANZ)				
		VRELCI ZDRAVJA						PO OGRODJU IZ LETEV NAPELJANA VINSKA TRTA				
		VRELCI ZDRAVJA						ODISEJEVA DOMOVINA				
		VRELCI ZDRAVJA						ZAVORNI SISTEM PRI AVTOMOBILIH				
		VRELCI ZDRAVJA						INDUSKO BRENKALO				
		VRELCI ZDRAVJA						GOST NA SVATBI				
		VRELCI ZDRAVJA						POGREBNIK				
		VRELCI ZDRAVJA						KRAJ NA GORENJSKEM, BLIZU KRANJA				
		VRELCI ZDRAVJA						ŽOLCA, DRZIL KRČEVIT JOK				
		VRELCI ZDRAVJA						MESTO V ŠALEŠKI DOLINI				
		VRELCI ZDRAVJA						PRILAGODITVENI ČLEN				
		VRELCI ZDRAVJA						PRIPOVEDNI PESNIK				
		VRELCI ZDRAVJA						PLOŠČA ZA RAZSTAVNE PREDMETE				
		VRELCI ZDRAVJA						TRAVA DRUGE KOŠNJE				
		VRELCI ZDRAVJA						ZELO DEBELA VOLNENA PREJA				
		VRELCI ZDRAVJA						HRVAŠKI SKLADATELJ (MILJENKO)				
		VRELCI ZDRAVJA						FIŽOLOVKA, PREKLA				
		VRELCI ZDRAVJA						MOŠKO IME (EDVARD)				
		VRELCI ZDRAVJA						IRANSKO NOMADSKO PLEME				
		VRELCI ZDRAVJA						NEKD. NEMŠKI KANCLER (WILLY)				
		VRELCI ZDRAVJA						ROČNI VOZIČEK NA DVEH KOLESIH				
		VRELCI ZDRAVJA						ETIKA, NRAV				
		VRELCI ZDRAVJA						POPOLNO PRIBLIŽANJE DVEH PREDMETOV				
		VRELCI ZDRAVJA						NASUT IN UTRJEN PAS ZEMLJIŠČA				
		VRELCI ZDRAVJA						EGIPČANSKI BOG UMETNIKOVI				
		VRELCI ZDRAVJA						IZDAJATELJ MENICE				
		VRELCI ZDRAVJA						ZNAK ZA PASCAL				
		VRELCI ZDRAVJA						POVZROČANJE KOMU TRPLJENJE				
		VRELCI ZDRAVJA						NAPAD, NASKOK				
		VRELCI ZDRAVJA						ITALIJANSKI FILMSKI REŽISER (... PAOLO PASOLINI)				

SLOVARČEK: **ABERT** - nemški muzikolog (Hermann) **BOAS** - ameriški antropolog (Franz) **SMIRNA** - zelo debela volnena preja