

TISKOVINA poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 2, letnik XV, Novo mesto, julij 2007

TERME  KRKA

Paletje 2007





VESELI AVTOBUS iz Ljubljane: 15. – 22. julij 2007

brezplačni avtobusni prevoz, 7 polpenzionov, namestitev v dvoposteljni sobi hotela Toplice ali Šmarjeta ****, neomejeno kopanje v termalnih bazenih, 1x vstop v svet savn, sobotni ples z ansamblom, kulturne in družabne prireditve (organizirani sprehodi, kuharske delavnice), 10 % popusta na zdravstvene storitve + darilo: sprostilna kopalnica v centru Vitarium Aqua (ob predložitvi oglasa)

Cena: 7 dni ... 412,30 EUR / 98.803 SIT
Posebna cena za upokoјence - člani kluba Terme Krka:
7 dni ... že od 317,26 EUR / 76.028 SIT

Odhod z avtobusne postaje v Ljubljani, peron 29 - ob 14.30.

VARNE POČITNICE 2007 – v juliju posebna ponudba za koronarne bolnike

7 polpenzionov, posvet pri zdraviliškem zdravniku, varovalna prehrana, prilagojen program telesne aktivnosti, neomejeno kopanje v termalnih bazenih, sobotni ples, kulturne in družabne prireditve, 10 % popusta na zdravstvene storitve, 24-urna prisotnost dežurnega zdravnika specialista internista + darilo: sprostilna kopalnica v centru Vitarium Aqua (ob predložitvi oglasa)

Cena: 7 dni ... 412,30 EUR / 98.803 SIT
Posebna cena za upokoјence - člani kluba Terme Krka:
7 dni ... že od 317,26 EUR / 76.028 SIT

TERME KRKA
šmarješke toplice

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



VESELI AVTOBUS s Primorske in iz Ljubljane: 19. – 26. avgust 2007

brezplačni avtobusni prevoz, 7 polpenzionov z večerjo, namestitev v dvoposteljni sobi hotela Vital ali Kristal****, neomejeno kopanje v termalnih bazenih, jutranja hidrogimnastika, animacijski program, spoznavna večerja z zabavo, 1x predavanje z zdravstveno vsebino, 1x posvet pri zdravniku, 20 % popusta na zdravstvene storitve (razen masaž)

Cena: 7 dni ... 412,30 EUR / 98.803 SIT
Posebna cena za upokoјence - člani kluba Terme Krka:
7 dni ... 300,56 EUR / 72.026 SIT

POLETNI PAKETI (15. julij - 31. avgust 2007)

polpenzion, namestitev v dvoposteljni sobi hotela Vital ali Kristal****, neomejeno kopanje v termalnih bazenih, jutranja hidrogimnastika, 1x vstop v Oazo – center savn v Wellness centru Balnea, petkovo nočno kopanje, animacijski program, možnost pregleda pri zdravniku

Cena: 5 dni... že od 279,78 EUR / 67.046 SIT
Posebna cena za upokoјence – člani klube Terme Krka:
5 dni... že od 226,62 EUR / 54.307 SIT

TERME KRKA
dolenjske toplice

Tel.: 07/ 39 19 400, booking.dolenjske@terme-krka.si, www.terme-krka.si



POLETNI ODDIH V STRUNJANU (1. julij - 15. september 2007)

7 polpenzionov, prost vstop v bazene z ogrevano morskovo vodo (32°C) in na plažo, skupinska telovadba v bazenu, animacijski in rekreacijski program

Posebna cena za upokoјence - člani kluba Terme: Redna cena:
Hotel Svoboda**** 478,80 EUR / 114.739 SIT 532,00 EUR / 65.128 SIT
Vile*** 378,00 EUR / 90.584 SIT 420,00 EUR / 100.649 SIT
Hotel Laguna*** 359,10 EUR / 86.031 SIT 399,00 EUR / 95.616 SIT

TERME KRKA
talaso strunjan

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



BOOM PAKET NA OTOČCU (1. julij – 31. avgust 2007)

polpenzion, namestitev v dvoposteljni sobi v hotelu Šport****, kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice, prost vstop v savne, masažni bazen in fitnes v teniškem centru, 1-urni dopoldanski najem teniškega igrišča v teniški dvorani (vsak dan), 1 ura igranja namiznega tenisa na dan, plesni večer v restavraciji Tango (petek ali sobota), prost vstop v casino, sprejem na gradu Otočec z grajsko gospodično ali grofom ter pokušina cvička

Julij: avgust:
2 dni: 84,15 EUR / 20.166 SIT 107 EUR / 25.641 SIT
3 dni: 106,40 EUR / 25.498 SIT 144 EUR / 34.508 SIT
4 dni: 133,60 EUR / 32.016 SIT 182 EUR / 43.614 SIT

TERME KRKA
hoteli otočec

Tel.: 07/ 38 48 600, booking.otocec@terme-krka.si, www.terme-krka.si

Namesto uvoda ...

Včasih si je za nekatere stvari potrebno vzeti čas, se ozreti na prehojeno pot in premisliti, ali bi lahko kaj naredili drugače, zanimivejše, boljše ... Tudi v uredništvu Vrelcev zdravja smo si vzeli čas za razmislek, kako vam, drage bralke in bralci, na zanimiv in všečen način predstaviti zgodbe iz naših term. Da pa bodo ti pestri in pisani zapisi o dogodkih in ljudeh, ki prijetno zaznamujejo vaše bivanje v Krkinih termah, vabljivi tudi na pogled, vas tokrat presenečamo z novo podobo. Upamo, da boste sedaj Vrelce zdravja še raje in večkrat vzeli v roke ter da vas v teh vročih poletnih dneh tudi ujamemo kje pri branju, npr. v senci borovega gozdička, na ležalniku na plaži ali ob bazenu, po sproščeni masaži ...

Lepo, veselo in sproščeno poletje vam želimo.

Uredništvo

Iz vsebine:

Poletna dobrodošlica v Termah Dolenjske Toplice 4

Holesterol na vajejih 6

Soline v Strunjanu 8

Poroka na Otočcu 10

V vodi se vse začne 13

V skrbi za vaše zdravje 14

Revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 373 19 22
Časopis izhaja najmanj štirikrat letno.
Glavna in odgovorna urednica: Andreja Zidarič
Uredniški odbor: Jože Berus, Branka Badovinac Senčar, Maja Bele, Renata Zorman, Mateja Grobler, Nina Golob, Natalija Košmerl, Alenka Babič, Vanja Munič, Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič
Lektoriranje: Tanja Burgar
Računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s.p.
Tisk: DELO, Tisk časopisov in revij, d. d., Ljubljana

Pridružujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov. Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

Novo vodstvo Terme Krka

Maja je vodenje Terme Krka prevzel Jože Berus. »Z veseljem sem sprejel to delo, ki ga razumem tudi kot priznanje mojim dosedanjim prizadevanjem.« V Krki je zaposlen od leta 1994, štiri leta pa je z družino preživel v Bukarešti, kjer je bil direktor Krkinega predstavništva v Romuniji. S sprejemom direktorskega mesta v Termah Krka se sooča z novimi izzivi in novimi odgovornostmi. »Turizem je perspektivna veja gospodarstva, zelo pomembna za gospodarski razvoj Slovenije. Terme Krka razpolagajo z enkratnimi naravnimi danostmi, so dobro opremljene, gostom nudijo storitve na najvišji ravni. To nam daje dobro osnovo za nadaljnji razvoj,« meni Jože Berus in poudarja dve glavni smeri razvoja Terme Krka. Na eni strani je to medicinska rehabilitacija, na drugi pa razvijanje storitev za dobro počutje (wellness) ter kvalitetno preživljanje prostega časa. Jožetu Berusu ostaja kot svetovalec ob strani dolgoletni direktor Vlado Petrovič. **L. Jež**



Cepitev delnic

Uprava je na redni skupščini delničarjev 5. julija 2007 predlagala delitev delnic v razmerju 1 : 10, kar pomeni delitev ene obstoječe delnice na deset novih delnic. S tem želi Krka povečati likvidnost in dostopnost delnic širšemu krogu vlagateljev.

Krka bo delitev izvedla najkasneje v začetku septembra letos, pri čemer bo zagotovila kar najmanj motenj pri trgovanju z delnicami ter poskrbela za ustrezno obveščanje delničarjev in širše javnosti.

Cepitev delnic pomeni, da podjetje vsako delnico razdeli na več delnic. V Krki bomo vsako delnico cepili na 10 delnic. Število vseh delnic se bo tako povečalo za desetkrat. Po cepitvi bo imel vsak delničar desetkrat več Krkinih delnic kot pred cepitvijo, vrednost ene delnice pa bo desetkrat manjša kot pred cepitvijo. To pomeni, da se zaradi cepitve delničarjem vrednost naložb v Krkine delnice ne bo spremenila. Pravna podlaga za cepitev delnic je bila sprejeta na 12. skupščini delničarjev, ki je bila sklicana za 5. julija 2007. Na podlagi sprejetih sklepov bo Krka obstoječe nominalne delnice zamenjala za kosovne delnice v razmerju 1 : 10. Cepitev delnic bomo izpeljali najkasneje v dveh mesecih po 10. juliju 2007. O točnem datumu bomo javnost obvestili naknadno.

Razlogi za cepitev

Vrednost Krkine delnice na borzi je več kot 900 evrov, kar je za fizične osebe, ki predstavljajo največjo skupino vlagateljev v Krkine delnice, veliko. Povprečna neto plača v Sloveniji je namreč nižja, kot znaša cena ene Krkine delnice.

S cepitvijo delnic torej pridobimo nov krog vlagateljev, hkrati pa vlagateljem omogočimo lažje upravljanje z naložbami v Krkine delnice. **P. Skubic**

Poletna dobrodošlica v Termah Dolenjske Toplice

Terme Dolenjske Toplice se ponašajo z bogato tradicijo, saj so eno najstarejših zdravilišč v Evropi. Termalni izviri, pestra paleta storitev, vrhunski animatorji ter prijetno okolje slikovite in z vinogradi porasle doline reke Krke že stoletja privabljajo številne goste.



Za tiste, ki si želite razvajanja, priporočamo obisk Wellness centra Balnea, ki leži sredi čudovitega zdraviliškega parka. Zagotovo boste pozabili na vsakdanje skrbi, saj vam tu nudijo sprostitev na sto in en način: lahko se osvežite v bazenih, kjer se lahko prepuščate vodnim in zračnim masažam, slapovom, zavesam, sediščem in ležiščem, otroci pa se lahko zabavajo v zunanjem gusarskem bazenu in notranjem čofotalniku.

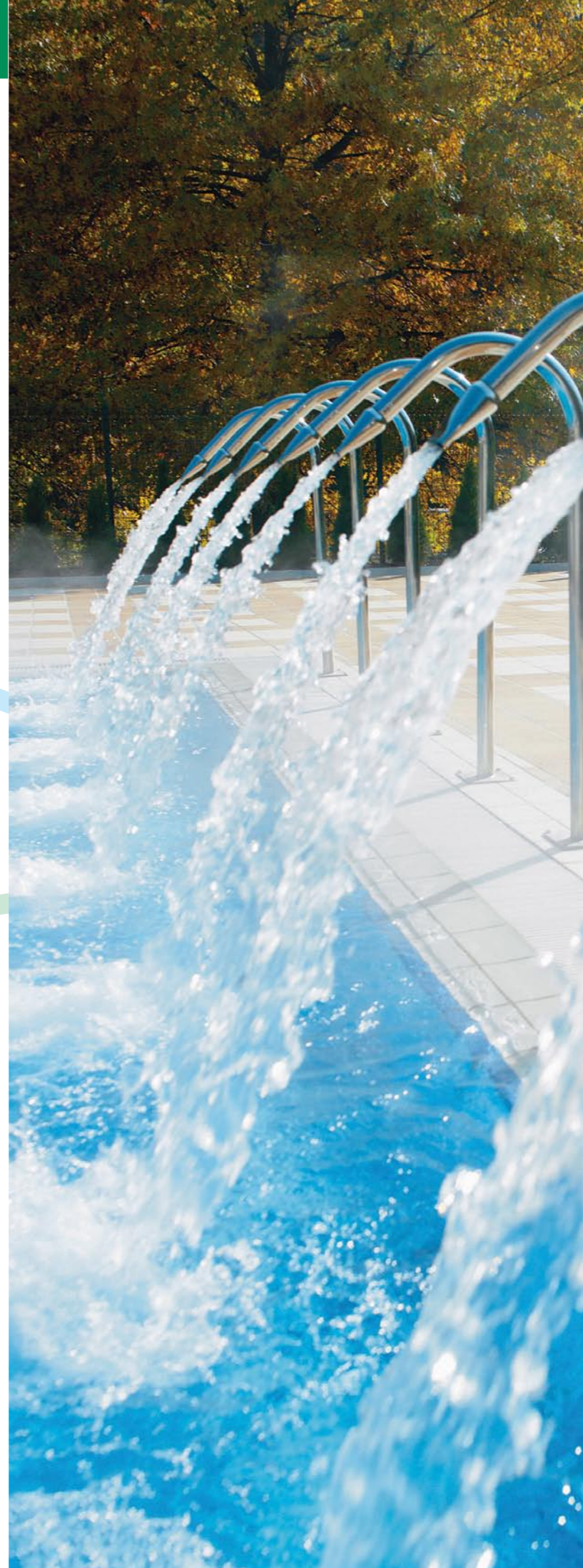
Svoj notranji mir poiščite v oazi savn in raznovrstnih kopelih ali pa se prepustite spretnim rokam mojstrov masaž. Izbirate lahko med klasičnimi masažami, shiatsu ali štiroročnimi masažami, aromaterapijami, masažami s kamni ali z medom, čokolado ter grozdnimi in zeliščnimi snopki. Pestro ponudbo masaž in kopele - jasmnova in Zeusova za posameznike ali pare - nadgrajuje center za nego obraza in telesa.

V sprostitvenem centru poskrbijo tudi za vaš brezhiben zunanji videz, saj nudijo učinkovite programe hujšanja in oblikovanja telesa, manikuro, pedikuro ipd.

Za vaše boljše počutje bo poskrbelo tudi odlično usposobljeno medicinsko osebje. V Termah Dolenjske Toplice se lahko pohvalijo s sodobnimi napravami, ki omogočajo uspešno zgodnje odkrivanje osteoporoze in lajšanje težav, ki jih bolezen prinaša.

Z gotovostjo lahko trdijo, da bo pri njih še tako zahteven gost v poletnih dneh našel kaj osvežujočega in koristnega zase, zato vabljeni v Terme Dolenjske Toplice!

A. Hriberšek ■



Splavarjenje po reki Krki

Če si želite ogledati lepote dolenjske prestolnice na malce drugačen način, vas vabimo na splavarjenje po reki Krki. Novo mesto in njegovo razgibano okolico si lahko ob nedeljah popoldne (v vseh letnih časih) ogledate z lesenega Rudolfovega splava.



Splavarjenje po okljuku dolenjske lepote se začne s toplim sprejemom potnikov na krov, nato pa sledi dvourni plovba po reki in ogled izbranih mestnih znamenitosti: splavarji vas bodo peljali pod štirimi mostovi, mimo gradov Kamen in Novi dvor (danes bolnica), videli boste stolno cerkev Svetega Nikolaja, ki se bohoti na vrhu sosednjega hriba, z druge strani pa boste lahko občudovali Breg, ki se dviga nad reko Krko – gre za etnološko posebnost, kjer je bil rojen slovenski slikar Božidar Jakac, hkrati pa je to mesto, ki so ga na svojih platnih upodabljali tudi številni drugi slikarji. S splava boste videli tudi Frančiškansko cerkev in samostan. Ves čas splavarjenja bodo z vami tudi harmonikar in animatorji turistične agencije Kompas, ki vas bodo navduševali s svojo pozitivno energijo, odličnim smislom za humor ter znanjem o reki Krki in Novem mestu. Spoznali boste nekatere zanimive like iz dolenjske preteklosti (grajsko gospo z Mehovega, podgurskega Martineka, perice s Krke, pastirčka z Gorjancev, ...). Na splavu vam bodo postregli tudi s cvičkom (lahko tudi s toplo dolenjsko malico), enega izmed potnikov pa bodo svečano sprejeli med Rudolfove splavarje in mu podelili certifikat.

Poskrbljeno je tudi za prevoz na mesto vkrcanja na splav, in sicer iz Dolenjskih in Šmarjeških Toplic ter z Otočca, prav tako pa tudi za povratek po končanem splavarjenju. Vabljeni torej na neopozabno doživetje na reki Krki. **M. Hočvar** ■



Zanimivi gostje

Nogometaš Rakovič v Termah Dolenjske Toplice

Osvojitve letošnjega naslova državnega nogometnega prvaka, ki je pripadel nogometašem iz Domžal, so bili poleg športnih navdušencev, ki navijajo za ta klub, veseli tudi v Termah Dolenjske Toplice. Saj ne, da bi bili tamkajšnji zaposleni tako vneti »žogobrci«, le ponosni so bili, da se je takrat še domžalski kapetan **Ermin Rakovič** po opravljeni rehabilitaciji v njihovih termah tako hitro in uspešno vrnil na travnatno igrišče.

29-letni Rakovič, sicer član slovenske državne reprezentance in po novem NK Interblock, si je spomladi na treningu poškodoval stegensko mišico. K odločitvi za okrevanje v Dolenjskih Toplicah je, tako kot pri mnogih drugih slovenskih športnikih, botrovalo dejstvo, da se v Toplicah poleg zdravilne termalne vode pohvalijo tudi z odlično usposobljenim medicinskim osebjem in najsodobnejšimi napravami. Ena takih, edina v slovenskih termalnih zdraviliščih, je **Tecar terapija**, ki se uporablja pri poškodbah kolena, kosti, sklepov in mišic. Posebnost terapije je v tem, da za razliko od tradicionalnih oblik obsevanja **Tecar** spodbuja energijo iz notranjosti bioloških tkiv in tako pospeši naravne procese obnavljanja. Pozitivni učinki so vidni že po prvi uporabi, skrajša se čas rehabilitacije, kar se je pokazalo tudi pri Rakoviču, ki si je kmalu po poškodbi že nadel športni dres.

Sicer pa je Ermin poleg športnih uspehov – med drugim so ga kolegi nogometaši izbrali za najboljšega slovenskega nogometaša leta 2006 – najbolj ponosen na svojo družino. Po napornih treningih in tekmah se najraje sprosti v družbi svojih nadebudnih malčkov, prijetne skupne urice pa so že nekajkrat preživeli tudi na bazenih v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice.

M. Bele



Ermin Rakovič in fizioterapevtka Damjana Hrovat med terapijo

Vitarium Spa&Clinique – program SlimFit

Holesterol na vajetih

Besedno zvezo »povišan holesterol« poznamo skoraj vsi. Manj je tistih, ki vedo, kaj v zvezi s tem storiti. In še manj je tistih, ki to v resnici storijo. A ker sta med glavnimi krivci za povečanje »slabi« ter znižanje »dobri« holesterola predvsem neustrezna prehrana in prekomerna telesna teža, lahko do rešitve vodi že en sam korak. SlimFit. V Vitariumu Spa&Clinique v Šmarjeških Toplicah so na medicinskih spoznanjih zasnovali program hujšanja in vzdrževanja telesne teže, ki ne obljublja čudežnih mer v čudežno kratkem času. Namesto tega zagotavlja učinkovito spremembo načina življenja s pomočjo zdrave prehrane in redne telesne aktivnosti, kar oboje deluje kot varovalni dejavnik pred nastankom bolezni, povišanim holesterolom, vodi do zdravega telesa, ob tem pa prinaša tudi trajno lepo postavo.

Preplet stroke z željami vsakega udeleženca

SlimFit se začne s celostnim pristopom in individualno obravnavo vsakega udeleženca. Strokovnjakinja za prehrano in osebni trener s pomočjo vrhunskih diagnostičnih postopkov (*fitrex*, *kardio test* in *foto analiza*) na podlagi začetne analize zdravstvenega, prehranjevalnega in kondicijskega stanja za vsakogar posebej pripravita predlog osebnega jedilnika in programa telesne vadbe. Udeleženec nato predlog dopolni s svojimi željami glede (ne)priljubljene hrane in telesnih aktivnosti, kar je bistvenega pomena za dobro počutje in s tem boljši končni rezultat.

Tehnična pomoč telesnim aktivnostim

SlimFit se nadaljuje z *vodno aerobiko*, *pilatesom* in z v Sloveniji manj znanim, a najbolj dodelanim fitness sistemom na svetu *pace* – vse to pa spodbuja porabo maščob kot vira energije in enakomerno obremenjuje vse mišične skupine, kar omogoča oblikovanje lepega telesa. Ker je vsak začetek težak, posebne terapevtske storitve nudijo pomoč pri »kurjenju« maščob. Z *infrardečo lipolizo* jih globinsko ogrevajo in pospešujejo njihovo razgradnjo, z *biokibernetsko stimulacijo* celicam na podlagi računalniškega izračuna njihovega energijskega nivoja dovajajo potrebno energijo, z *aroma masažo* spodbujajo presnovo, z naravnimi izdelki za *nego telesa* pa ob pomoči grelne blazine izboljšujejo prekrvavitev podkožnega tkiva.

SlimFit po SlimFitu

Takšno postopno kakovostno hujšanje in hkratno izobraževanje gosta, kako z zdravim življenjem nadaljevati tudi doma, zagotavljata dolgoročni uspeh, ki dokazuje, da je za zmago v boju s kilogrami in holesterolom včasih treba zamenjati zgolj pristop.

T. Cigler ■



Zdravo hujšanje

Hujšanje z Dolenjskim listom in Termami Šmarješke Toplice

V centru Vitarium Spa&Clinique je spomladi potekala tradicionalna akcija Hujšajmo z Dolenjskim listom. Pet izbrancev akcije je v dobrih dveh mesecih v skladu s programom SlimFit korenito spremenilo svoj način življenja, kar jim je prineslo čudovite rezultate, saj so skupaj izgubili kar 67,3 kg.

To pa ni vse. Njihova telesna pripravljenost se je iz povprečne dvignila na povprečno in danes si sploh ne morejo predstavljati dneva brez športnih aktivnosti, pravijo. Najbolj se je znižala telesna teža 36-letnemu Andreju Hočvarju iz Stopič, ki je ob začetku akcije tehtal 164,4 kg, shujšal pa je za 27,8 kg. Ravno toliko je izgubil tudi maščevja, kar je po besedah Tomaža Kocjana, vodje centra Vitarium Spa&Clinique, izvrsten uspeh. Stroko in samo sebe je presenetila tudi 62 letna Alojzija Oštr iz Brežic, ki je pred strokovnim tretmajem v centru tehtala 110,9 kg, ob koncu akcije pa 90,8 kg. Pravi, da je zelo ponosna nase, ker ji je uspelo. Nad rezultati hujšanja po programu SlimFit so navdušeni tudi ostali trije udeleženci akcije. Navade in izkušnje, ki so jih pridobili v centru Vitarium Spa&Clinique, bodo s pridom uporabljali še naprej.



Septembra se bo vseh pet srečnežev ponovno odpravilo v Terme Šmarješke Toplice, saj bosta Tomaž Kocjan in Janja Strašek preverila, kako napredujejo njuni varovanci.

Če želite zdravo shujšati in pridobiti na telesni aktivnosti, vas vabimo v center Vitarium Spa & Clinique, od kjer boste zagotovo odšli lažji in močnejši. **A. H.** ■



V solinah so za vas ustavili čas ...

Soline v Piranskem zalivu so bile v pisni obliki prvič omenjene že leta 804, v času Karla Velikega, v 15., 16. in 17. stoletju pa so bile največje in najpomembnejše soline na severovzhodu Jadrana in v tedanji Beneški republiki, ki je ravno zaradi monopola nad soljo dosegla svojo gospodarsko, politično, vojaško in kulturno veličino.



Sečoveljske soline skupaj s strunjanskimi solinami predstavljajo ostanke izjemne etnološke, tehnične, zgodovinske, naselbinske in krajinske dediščine. Ta dragoceni del slovenske narave prihajajo občudovat številni domači in tuji turisti, saj gre za edine soline v severnem delu Jadrana, v katerih je še mogoče videti pridobivanje soli po izročilu, starem skoraj 700 let, ter zgolj s tradicionalnimi orodji, kar daje belemu zlatu še prav poseben okus in izjemne lastnosti. Kot spomenik staremu načinu pridobivanja soli je ob kanalu Giassi nastal muzejski kompleks. Muzej solinarstva obsega obnovljeni solinski hiši, njima pripadajoči solni polji ter nekoč plovni kanal Giassi, ki predstavlja glavni dotok morske vode. V okviru muzejske dejavnosti lahko spoznate, kako in kje so živele solinarske družine ter njihov način pridobivanja soli.

V preteklost se lahko na poseben način vrnete tudi, če se udeležite praznovanja solinarskega praznika. Obhajajo ga v Piranu, in sicer 23. aprila, na god Svetega Jurija, ki je bil zaščitnik mesta in njegovih prebivalcev. Na ta dan se je v solinarskih časih zaključilo šolsko leto in cele družine so, ob cerkveni procesiji, iz Pirana odplule na soline, kjer so nekaj mesecev bivale v preprostih, skromno opremljenih hišah in delale šest dni v tednu, od zore do mraka. Ob nedeljah pa so se solinarji s čolni odpravili v mesto k maši in na občinski urad, ki je bil ta dan odprt prav zanje. Danes v okviru solinarskega praznika meščani Pirana obudijo številne stare običaje in navede: postavijo starodavno tržnico, pripravijo

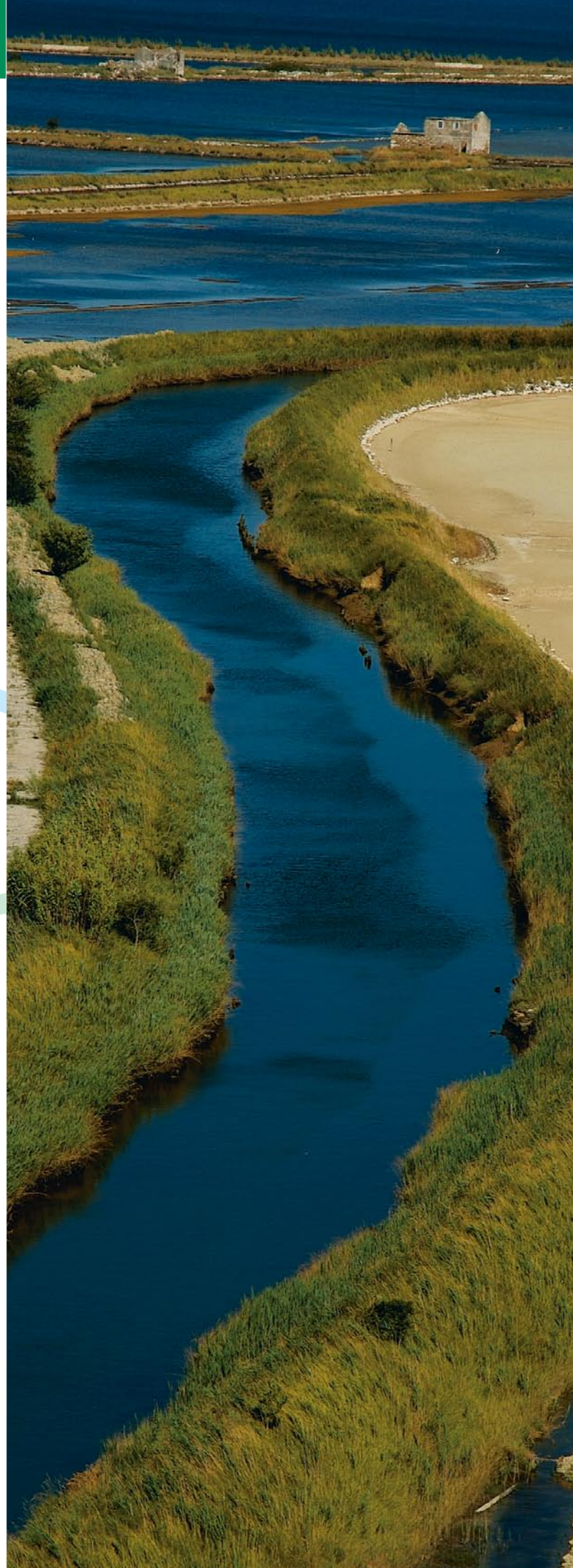
kakšen koncert, organizirajo procesijo izpred cerkve Svetega Jurija in simboličen odhod solinarske družine iz piranskega mandrača.

Solinam je v spomladanskem času na nek način posvečen še en velik dogodek, ki poteka pod sloganom »Povežimo soline«. Gre za organiziran skupinski tek in pohod od Seče do Portoroža, od tam pa skozi tunel v Strunjan. Vse skupaj se konča na strunjanski plaži s pestrim kulturnim programom in živahno zabavo.

Solinam je v spomladanskem času na nek način posvečen še en velik dogodek, ki poteka pod sloganom »Povežimo soline«. Gre za organiziran skupinski tek in pohod od Seče do Portoroža, od tam pa skozi tunel v Strunjan. Vse skupaj se konča na strunjanski plaži s pestrim kulturnim programom in živahno zabavo.

Solinam je v spomladanskem času na nek način posvečen še en velik dogodek, ki poteka pod sloganom »Povežimo soline«. Gre za organiziran skupinski tek in pohod od Seče do Portoroža, od tam pa skozi tunel v Strunjan. Vse skupaj se konča na strunjanski plaži s pestrim kulturnim programom in živahno zabavo.

vo.



Stik z naravo oz. solinami pa lahko doživite tudi na drugačen način. V **Termah Krka v Strunjanu** vam lahko ponudimo solinarsko masažo z lanenimi mošnjički, namočenimi v olivno olje ter napolnjenimi s kristali soli in eteričnimi olji. Solni kristali bodo s kože odstranili odmrle celice, olivno olje pa jo bo napojilo, da bo mehka in voljna. Privoščite si lahko tudi raznovrstne obloge, na primer fango oblogo z morskim blatom, ki čisti in poživlja kožo ter lajša mišično napetost in bolečine v sklepih, ali algo oblogo, ki poživlja kožo, poveča njeno napetost, iz nje črpa strupene snovi in pospešuje cirkulacijo krvi.



In če govorimo o solinah, moramo spregovoriti nekaj besed tudi o njihovem proizvodu – soli.

Dandanes se sečoveljsko sol uporablja za gospodinjstve, kozmetične in kulinarčne namene. Poglejmo si nekaj praktičnih nasvetov v zvezi z uporabo soli v vsakdanjem življenju: sol vam lahko olajša čiščenje vinskega madeža iz prta; z raztopljeno soljo v kozarcu vode boste lahko pregnali težave z izsušenim grlom; sol je lahko prijeten dodatek v vaši domači kopeli, saj boste z njo lažje odstranili odmrle celice s kože, spodbudili boste krvni obtok in pregnali utrujenost; s soljo boste lahko pripravili tudi nekatere jedi, kot so slani kruh, riba v soli ipd. Sol iz Sečoveljskih solin v obmorskem centru Term Krka uporabljajo tudi kuharski mojstri pri pripravi raznovrstnih jedi. Ob posebnih priložnostih pa so vrhunske jedi obogatene s solnim cvetom – gre za sol, ki nastaja na površini slanice iz kristalov soli, ki tvorijo značilno piramidno strukturo v obliki tanke, krhke skorje. Je rahlo rožnate barve, izrazitega okusa in vonja.

Zaradi bogate kulturne in naravne dediščine so bile Sečoveljske soline leta 1989 razglašene za krajinski park, kar pomeni, da je gospodarska vloga solin danes podrejena pridobivanju soli na tradicionalen način, ohranjanju solinarskih navad, ki podpirajo zavest o kulturni dediščini, in ohranjanju pristnega naravnega okolja, ki nudi zavetje redkim in posebnim rastlinskim ter živalskim vrstam. Raj za slednje predstavlja tudi strunjanska Stjuža – edina morská laguna na slovenski obali. Nekoč je bila odprt zaliv, pred več kot dvesto leti pa so med morjem in zalivom zgradili nasip, tako da je danes laguna povezana z morjem le preko kanala.

Soline s svojo okolico predstavljajo edinstven, neokrnjen kotiček v naravi, kjer se lahko predajamo lepotam narave v vsej njihovi veličini. Tu lahko zagotovo prav vsak najde priložnost in svojstven način za popolno sprostitev telesa in duha. Obisk Strunjana pa še posebej priporočamo tistim, ki imate težave z dihanjem, saj je kraj zaradi solin pravo klimatsko zdravišče.

A. Hriberšek ■

Moj dan v Strunjanu



Zajadrali smo že globoko v poletje – čas je za ledeno osvežitev v morju



Solinarska masaža – čas za sprostitev v mediteranskem slogu



Otroški klub na plaži – veselje za naše male nadobudneže



Iz Strunjana z barko Solinarka na ogled sečoveljskih solin



Koktajli na plaži in glasba v živo

Poroka na gradu Otočec

Če za izrek svojega velikega »da« izberete romantično okolje srednjeveškega gradu Otočec, lahko na poroki resnično zaživite svoje sanje, saj vam tam omogočajo, da načrt zanjo naredite sami, s svojim znanjem in izkušnjami pa vam pri izpolnjevanju vaših želja z veseljem pomagajo. Da bodo prvi koraki na skupni življenjski poti res nekaj posebnega, so za vas pripravili različne poročne protokole, bogato kulinarčno ponudbo in možnost preživljanja medenih tednov v očarljivi okolici otoškega gradu.

Na gradu Otočec lahko izbirate med različnimi obredi in protokoli. Če se odločite za **poroko na prostem**, vas čakata grofov sprejem in nagovor, glasba pianista, postavljen slavolok iz zelenja in cvetja, šotor z mizico in šopkom ter najava grofa.

Druga različica te poroke je **poroka na prostem s poročno družico in starešino**, pri kateri vas na drugi strani mostu sprejmeta in nagovorita poročna družica in starešina, ki izrečeta urok s srebrnikom in pšenico, na grajskem dvorišču pa poročna družica nastopi z lutnjo. Sledi predaja poročne listine s poročnimi običaji, anekdote, petje in »špalir« svatov. Poroka poteka pod pavilijonom na grajski jasi ob nežnih zvokih klavirja, na koncu pa vam predajo simbolično darilo.

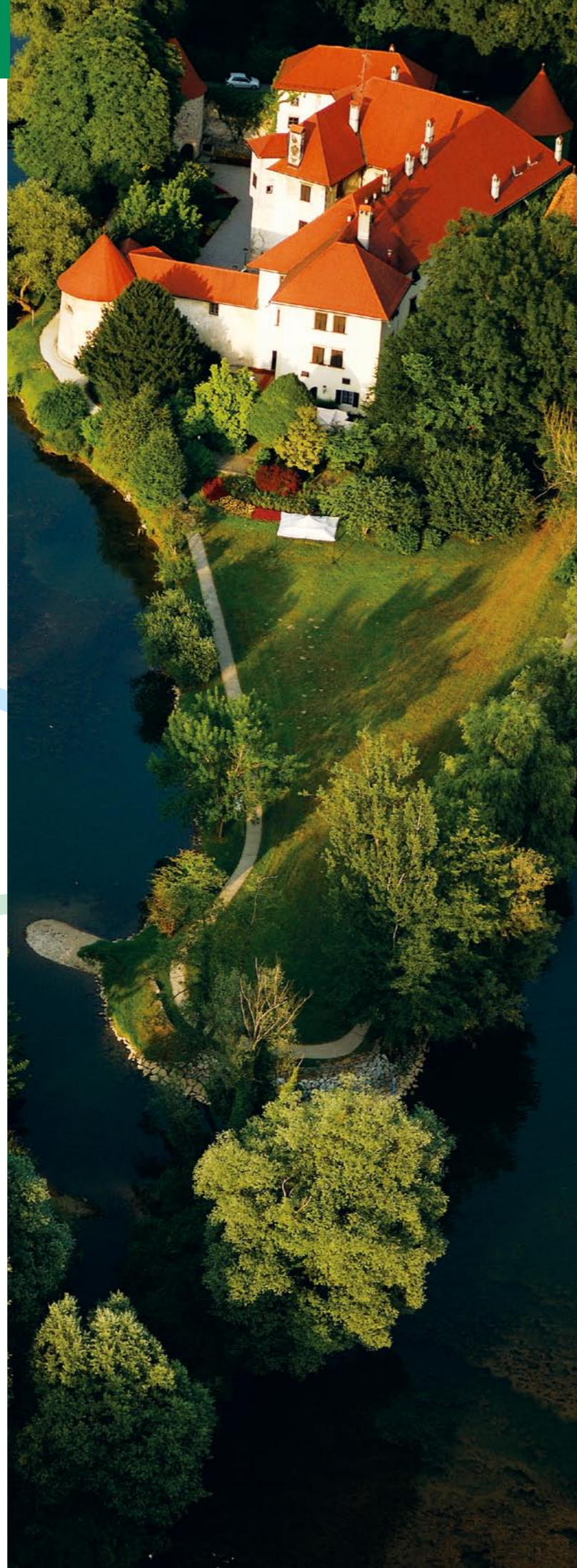
Med zanimivejšimi je **viteška poroka**, kjer vas sprejmejo fanfaristi in nagovorita poročna družica ter starešina v spremstvu vitezov. Sledi očiščenje duš z umivanjem rok v vinu ter pitjem napoja prerorenja, opraviti pa morate tudi tri preizkuse za vstop v skupno življenje. Viteška poroka vsebuje pesem dobrodošlice na grajskem dvorišču, predajo poročne listine, »špalir« vitezov in svatov, poroko na prostem ter atraktivno odpiranje dveh penin s sabljo.

Če ste nežna duša, si lahko privoščite romantično poroko v soju bakel in sveč, kjer vas sprejmeta grof in grofica Otoška, na mostu, osvetljenim z baklami, pa vam za dobrodošlico zaigra violinstka. Po svatovskem »špalirju« z baklami se v Viteškem salonu gradu odvije poročni obred ob glasbi klavirja, mladoporočenca simbolično prižgeta skupno svečo za srečo v zakonu in odpreta steklenico penine Otočec.

In če med do sedaj naštetimi niste našli idealnega obreda zase, vam bo gotovo ugajala gosposka poroka cvetov. Tu na kočiji mladoporočenca sprejmeta boter in botra poroke ter svatovski »špalir« pred gradom. Sledi trobentačevo naznanilo, zgodba treh cvetov na grajskem dvorišču, preizkušnja pri vodnjaku, spremstvo mladih na civilno poroko ob glasbi trobent, poroka v Viteškem salonu ali na prostem, pesem botre v čast mladoporočencema ter slovesna najava mladoporočencev.

Na Otočcu izpolnjujejo tudi vaše želje o simbolični poroki ali svečani zaobljubi ob okrogli obletnici poroke. Ljubezen je lepa. Naj bo njen dan nepozaben!

A. Hriberšek ■



Festival Sonca na Otočcu

Na različnih lokacijah Hotelov Otočec se bo vse do septembra odvijal festival raznovrstnih glasbenih koncertov in gledaliških predstav, poimenovan po prvem slovenskem lastniku gradu Otočec Janezu Soncu – Festival Sonca. Program festivala je zelo pester, sestavljajo pa ga izredno kakovostni glasbeniki in gledališke skupine iz Slovenije in tujine.

Ljubitelje latinskoameriških plesov vabimo 15. julija na koncert in nastop plesnega para svetovnih prvakov v tangu. Tisti, ki radi poslušate jazz, ne smete zamuditi koncerta jazz standardov in evergreenov, ki bo 22. julija. 29. julija vas bo navduševala skupina Terrafolk s svojo etno glasbo, 19. avgusta Vitalij Osmačko in Mar Django Quartet. Jugonostalgikom priporočamo Arseno Dediča, ki bo na Otočcu nastopil 2. septembra, ljubiteljem gledaliških iger pa predstavo 5žensk.com, ki bo 7. septembra. Vabljeni torej, da si popestrite poletne večere z vrhunskimi kulturnimi prireditvami. **A. H.** ■

Na golf igrišču na Otočcu tudi v dobrodelne namene

Pomagati človeku v stiski je eno najlepših dejanj, ki ne obogati samo tistega, ki pomoč prejema, temveč tudi tistega, ki pomaga. Z dobrodelnim dejanjem so se izkazali člani Lions kluba Forum Ljubljana in Lions kluba Novo mesto, ki so 26. maja 2007 na golf igrišču Grad Otočec organizirali vseslovenski dobrodelni VIP Lion's golf turnir, ki se ga je udeležilo 56 predstavnikov javnega in gospodarskega življenja. Zmagali so: neto ženske Jadranka Križan, neto moški A John Tomšič, neto moški B Roman Piškur, bruto ženske Jana Kranjc Remec in bruto moški Andrej Kralj (s kar 34 točkami).

Na prireditvi so aktivno in z donatorskimi prispevki sodelovala tudi številna podjetja. Skupaj so za dobrodelne namene zbrali kar 10.300 evrov, ki so jih podarili Medobčinskemu društvu slepih in slabovidnih Novo mesto, Društvu paraplegikov Posavja, Dolenjske in Bele krajine ter Splošni bolnišnici Novo mesto. **A. H.** ■

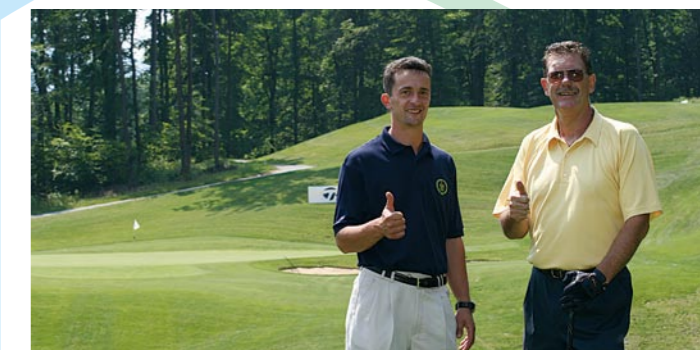


Natančno meril in s prvim udarcem zadel jamico

»Hole in one« na golf igrišču na Otočcu

Z velikim veseljem sporočamo, da smo 14. aprila 2007 na golf igrišču Grad Otočec dobili prvi moški »hole in one«. John Tomšič je z razdalje 132 metrov natančno meril in s prvim udarcem zadel jamico št. 5. Na udarec »hole in one« smo ponosni toliko bolj, ker se na slovenskih golf igriščih zgodi zelo redko, zgolj nekajkrat na leto.

O udarcu »hole in one« govorimo takrat, ko je dosežen na turnirju, ki je prijavljen in izpeljan v skladu s pravili Golf zveze Slovenije. Veseli dogodek so igralci turnirja proslavili s šampanjcem, ki ga je v skladu z načeli igre častil natančen član Golf kluba Lipica in Golf kluba Otočec. **A. H.** ■



Dan odprtih vrat slovenskega golfa

15. junija je na otoškem golf igrišču potekal dan odprtih vrat slovenskega golfa. Z namenom predstaviti golf širši javnosti so na zelenicah ob reki Krki organizirali brezplačno vadbo, ki jo je vodil profesionalni učitelj golfa Bernard Munič. Znanja željne udeležence dogodka je seznanil z osnovnimi udarci ter pravili golfa za začetnike. Nekaj spodbudnih besed pa je novim igralcem golfa namenil tudi direktor družbe Golf Grad Otočec Albin Kregar. Vsem, ki vas ta šport zanima, pa se junijskega dneva odprtih vrat niste mogli udeležiti, ponujamo novo priložnost - naslednji dan odprtih vrat golfa bo na igrišču na Otočcu potekal 27. julija. Tudi takrat bodo brezplačno na voljo vadbene žogice, poligoni za vadbo in strokovni informatorji. Pridite, se seznanite in se preizkusite v golfu! **A. H.** ■





Oddih v septembru

Polpenzion – namestitev v dvoposteljni sobi hotela Vital/Kristal****
 - kopanje v termalnih bazenih - Aqua Fit -1x vstop v Oazo - center savn
 - petkovo nočno kopanje - PACE vadba - bogat animacijski program -
 sobotni ples - pregled pri zdravniku (pri 7-dnevem paketu) – 10 % popusta
 na zdravstvene storitve v zdravilišču (razen masaž) ter 10 % popusta na
 individualne storitve v Wellness centru Balnea (od ponedeljka do petka)

5 dni...akcijska cena: **265,05 EUR**/63.517 SIT

7 dni...akcijska cena: **371,07 EUR**/88.923 SIT

Dodatni 10 % upokojski popust in 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.

TERME KRKA
dolenjske toplice

Tel: 07/ 39 19 400, booking.dolenjske@terme-krka.si, www.terme-krka.si



Boom paket (1. – 30. september 2007)

Polpenzion – namestitev v dvoposteljni sobi v Hotelu Šport****
 - kopanje v Termah Šmarješke Toplice in v Termah Dolenjske
 Toplice - prost vstop v savne, masažni bazen in fitnes v Teniškem
 centru - dopoldanski najem teniškega igrišča (1h vsak dan) - igranje
 namiznega tenisa (1h vsak dan) - plesni večer v restavraciji Tango
 (petek ali sobota) - prost vstop v casino (vsak dan) - sprejem na gradu
 Otočec z grajsko gospodično ali grofom ter pokušina cvička

Posebna ponudba (20 % popust pri bivanju najmanj treh dni):

3 dni... že od **106,40 EUR**/25.401 SIT

TERME KRKA
hoteli otočec

Tel: 07/ 38 48 600, booking.otocec@terme-krka.si, www.terme-krka.si



Oddih v septembru

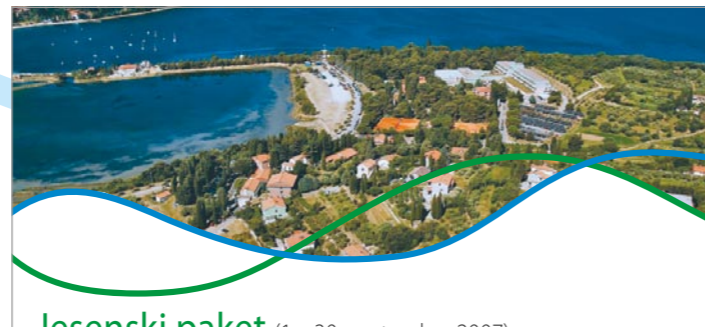
Polpenzion - namestitev v dvoposteljni sobi hotela Toplice/Šmarjeta
 **** - kopanje v termalnih bazenih - jutranja hidrogimnastika - vstop
 v center savn Vitarium Aqua – bogat animacijski program

7 dni... že od **412,30 EUR**/98.804 SIT

Dodatni 10 % upokojski popust in 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.

TERME KRKA
šmarješke toplice

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



Jesenski paket (1. – 30. september 2007)

Polpenzion – namestitev v dvoposteljni sobi - kopanje v bazenu z
 ogrevano morsk vodo (32°C) - jutranja telovadba - 1x kremni peeling in
 razstrupljevalna glinena obloga - 1x poldnevni najem kolesa - 2x fitnes

5 dni ... Hotel Svoboda****

371,68 EUR/89.069 SIT

Vila Park****

344,08 EUR/82.455 SIT

Vile***

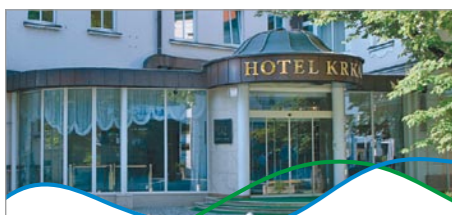
298,08 EUR/71.432 SIT

Hotel Laguna***

284,28 EUR/68.125 SIT

TERME KRKA
talaso strunjan

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



Hotel Krka:

- poslovni hotel v središču Novega mesta
- seminarji, konference, poslovni sestanki
- catering

Krkin hram na Trški gori:

- poslovna in družabna srečanja

TERME KRKA
hotel krka

Tel: 07/ 39 42 100, booking.hotel.krka@terme-krka.si

Vabljeni v Klub Terme Krka

Postanite član Kluba Terme Krka in deležni boste posebnih ugodnosti.

Kaj vam omogoča članstvo?

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 v vseh termah
- na individualne wellness storitve za hotelske goste.

Popusti se začnejo priznavati ob prvem naslednjem obisku v enotah Terme Krka.

Kako postati član Kluba Terme Krka?

Član lahko postane vsakdo, ki biva vsaj eno noč v Termah Krka (Terme Dolenjske ali Šmarješke Toplice, Talaso Strunjan, Hoteli Otočec in Hotel Krka v Novem mestu) ter poravna vpisnino 5 EUR. Ob vpisu prejmete člansko izkaznico, ki jo skrbno shranite, saj je dokazilo za uveljavljanje vseh ugodnosti. Članstvo se ohranja, če član kluba vsaj vsako drugo leto obišče eno od enot Term Krka.

Informacije: Tel.: 07/ 37 31 943, marketing@terme-krka.si, www.terme-krka.si

Nasveti za boljše počutje

V vodi se vse začne

Uživajte pod tekočo vodo ali vam je ljubše poležavanje v kadi? Se raje vržete v veliko vode in svobodno zaplavate? Ne glede na to, kakšen je vaš izbor, je pomembno, da se sprostite in si povrnete energijo. Mi pa vam ponujamo še nekaj resnic o čudežnem delovanju vode. Za še večje užitke med vodnimi kapljicami.

Kopanje v termalni vodi

Zdravilna moč termalnih voda je znana in preizkušena že stoletja. Od temperature in sestavin v vodi je odvisno, za katera obolenja je najbolj blagodejna. Za vse termalne vode pa velja, da je gibanje v njih, pa najsi je to plavanje, hoja, masaža ali nakanje, dobro za telo in naše počutje.

Gibanje v vodi je lažje, saj voda ublaži delovanje gravitacije na telo. V vodi se počutimo lažje, zato zlahka izvajamo gibe, ki jih sicer na suhem ne zmoremo. Med plavanjem v različnih položajih telo enakomerno razgibamo. Voda deluje na telo sprostilno, zmanjša se napetost mišic, izboljša prekrvavitev ter občutek bolečine in utrujenosti.

Poleg tega termalna voda ugodno razkisa naše telo, saj so vrednosti pH v termalnih bazenih med 7,3 in 7,6.

Pomemben je tudi termo učinek vode: toplota sprošča napetost v mišicah in lajša bolečine. Termalna voda tudi širi pore, pospeši krvni obtok in izločanje strupov iz telesa. Z višjo temperaturo vode se povečuje učinek razstrupljanja.

Znano je, da plavanje v termalni vodi odganja črne misli. Med plavanjem se v telesu namreč sprošča endorfin, hormon »sreče«, ki deluje kot naravni antidepresiv. Plavanje tako okrepi notranjo energijo ter vrača vesele in optimistične misli.

Priporočljive so tudi izmenjujoče kopeli, ko se prhamo izmenjaje s toplo termalno vodo in hladno vodo. Prhanje spodbudi delovanje nadledvične žleze in pomaga telesu, da se prilagodi na spremembe temperature, izboljšuje prekrvavitev, bistri in pomaga proti težkim in utrujenim nogam. Najbolje je, da se najprej oprhate s toplo, potem pa še z malo hladnejšo vodo. Začnite pri rokah, nadaljujte z nogami, hrbtom, prsnim košem in nazadnje s trebuhom. Spremembe temperature vode ne smejo biti hitre, temveč postopne.



Kopanje v morski vodi

Blagodejno delovanje morja se skriva v mineralih in oligoelementih, ki jih najdete le v morju ali v izdelkih iz morja, na primer algah, soli in morskemu blatu. Darovi morja čistijo kožo, razstrupljajo telo in pripomorejo h gladki in napeti koži. Znano je, da s pomočjo morske vode in alg lahko zmanjšamo tudi trdovratne težave s kožo (lojno dermatozo, akne, psoriazozo).

Morje in obmorska klima, za katero je značilno zmerno nihanje v temperaturi, zrak, obogaten z aerosoli, in veliko ur sonca, ima še vrsto drugih pozitivnih učinkov. Blagodejno deluje na dihalo, saj čisti in deluje protivnetno. Antibakterijske sestavine aerosolov, ki jih veter prinaša z morja na kopno, prispevajo k »čiščenju« zrak. Če k ugodnim učinkom take talasoterapije dodamo še mediteransko prehrano in gibanje v lepem naravnem okolju, lahko rečemo, da smo celostno poskrbeli za izboljšanje našega zdravlja in počutja. **J. K. Petrovič in N. Milač**



V strunjanskem zalivu plapolata to poletje dve modri zastavi

V okviru sejma Internavtika, ki se je v začetku maja odvijal v Marini Portorož, je potekala tudi podelitev letošnjih modrih zastav, s katerimi nagrajujejo ekološko neoporečna in urejena kopališča in marine. Mednarodna komisija Fundacije za okoljevarstveno vzgojo v Evropi je na predlog DOVES-a (Društva za okoljevarstveno vzgojo Evrope v Sloveniji) v Sloveniji dodelila deset modrih zastav – dve ma marinama (Portorož in Izola) in osmim naravnim kopališčem. Med obmorskimi kopališči sta dve modri zastavi zaplapolali v strunjanskem zalivu – ena na kopališču Hotelov Piran v Salineri in druga na kopališču obmorskega centra Term Krka. Družba Terme Krka Strunjan je hkrati dobila tudi priznanje za 10. prejeta modro zastavo. **M. G.**



Z novo, celovito nego do čvrste kože

V družbi, v kateri je lepota ena izmed pomembnejših vrednot, sodobna ženska nenehno išče načine, kako ustrezno negovati kožo na obrazu in ohraniti zdrav in mladosten videz.

Ko se pojavijo gube, se zavemo, da procesa staranja ne moremo zaustaviti. Lahko pa vidnost gub z ustrezno nego in zdravim načinom življenja zmanjšamo in celo zaviramo nastanek novih. Da bi dolgo ohranili mladosten in zdrav videz in upočasnili prezgodnje staranje, se je potrebno izogibati številnim negativnim zunanjam in notranjim dejavnikom.

Kaj pospeši proces staranja kože in nastanek gub?

- Pretirano izpostavljanje UV-žarkom.
- Onesnaženost okolja.
- Stres.
- Neprimeren način prehranjevanja.
- Alkohol in kajenje.
- Hormonske spremembe v obdobju menopavze.

V Krkinih laboratorijih smo za celovito nego zrele kože razvili nove izdelke **VITASKIN® PHARMA Age Formula**, katerih razvoj temelji na našem bogatem farmacevtskem znanju ter na znanstvenih raziskavah in najnovejših dermatoloških spoznanjih. Novost za resnično celovito nego zrele kože so kapsule **Vitaskin Pharma Age Formula**, ki učinkovito **dopolnjujejo delovanje dermkozmetičnih izdelkov** in z delovanjem v globljih plasteh kože dodatno pripomorejo k ponovnem vzpostavljanju naravne kolagenske mreže.

Linijo Vitaskin Pharma Age Formula sestavljajo:

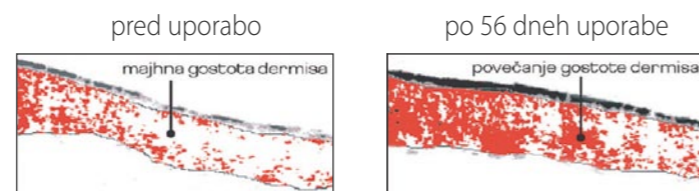
- učvrstitvena dnevna nega proti gubam in pigmentnim madežem,
- obnovitvena nočna krema proti gubam in pigmentnim madežem,
- intenzivni serum proti pigmentnim madežem,
- kapsule.



Kakšni so učinki dermkozmetičnih izdelkov?

- Zmanjšujejo vidnost globokih gub in zavirajo njihov nastanek, saj povečujejo gostoto zrele kože*, ter
- hkrati ohranjajo enakomeren ten kože in zavirajo nastajanje pigmentnih madežev.

Rezultati dermatološke raziskave učinkovitosti so potrdili, da učvrstitvena dnevna krema in obnovitvena nočna krema proti gubam in pigmentnim madežem dokazano učinkovito delujeta proti izgubljanju gostote kože, kar se odraža v zmanjšanju vidnosti globokih gub. **B. Šimić** ■



Struktura kože z epidermisom in dermisom

Gostota dermisa se je izjemno povečala pri 91 % žensk*.

* Vir: Center za klinična preizkušanja v Franciji

Prepusnite se sončnim žarkom

Prihaja čas poletja, počitnic, ko se z užitek predajamo toplim sončnim žarkom. Razposajeni in veseli lahko velikokrat pozabimo na ustrezno zaščito pred soncem, brez katere lahko koža utri trajne poškodbe. Nekatere so vidne takoj in se kažejo v obliki rdečine ali opekline, nekatere pa šele čez leta ali desetletja (kožni rak in prezgodnje staranje kože).

Sonce pa nima samo negativnega vpliva, ampak tudi dokazano zelo dobro vpliva na naše počutje. Da bi lahko preizkusili tudi njegovo dobro stran in se prepustili sončnim žarkom, se moramo torej ustrezno zaščititi pred UV-žarki. Samo pravilen izbor izdelkov za zaščito in nego kože med sončenjem in po njem bo ohranil vitalnost in lep videz vaše kože.

Kako izbrati ustrezno zaščito?

- Ugotovite, kakšen tip kože imate.
- Vprašajte se, kje boste uporabljali izdelek (na morju, v hribih, v tropskih krajih).
- Predvidevajte, koliko časa boste izpostavljeni soncu.
- Predvidevajte, koliko boste aktivni na soncu (vodni športi, intenzivno znojenje).

Zaščita kože pred soncem in nega po sončenju

Izdelki iz vrhunske negovalne linije za sončenje **Sun Mix**, ki jo po strogih farmacevtskih merilih izdelujemo v Krki, kožo učinkovito ščitijo pred škodljivimi vplivi UV-žarkov, hkrati pa jo med sončenjem in po njem tudi negujejo in tako pomagajo ohranjati njen zdrav in lep videz. Ponudba izdelkov je pestra in ustreza različnim potrebam kože obraza in telesa. **Sun Mix Firming** kožo ščiti in jo hkrati učvrsti, **Sun Mix Anti Age** kožo na obrazu varuje pred UV-žarki in prezgodnjim staranjem, **Sun Mix Kids** pa nežno otroško kožo zanesljivo zaščiti pred opeklinami in trajnimi poškodbami. Sun Mix nudi koži tudi ustrezno nego po sončenju z izdelki **Sun Mix After Sun**.



Zaščita občutljive kože

Za zaščito občutljive kože je primerno mleko **Sun Mix Sensitive** z zaščitnim faktorjem 20, ki občutljivo kožo ščiti pred škodljivimi vplivi UV-žarkov, jo vlaži in neguje. Mleko vsebuje tudi vitamin E, ki varuje celice pred poškodbami, ki jih povzročajo prosti radikali, D-pantenol (provitamin B₅) pa kožo pomirja.



Sun Mix nasveti za varno sončenje

- Preden se podate na sonce, se obvezno zaščitite z ustreznim izdelkom.
- Izdelek za zaščito pred soncem nanosite na kožo 20 do 30 minut pred izpostavljanjem soncu.
- Nanašajte ga redno, še posebej po kopanju in brisanju z brisačo.
- Ne pozabite tudi na najbolj občutljive dele telesa: nos, robovi uhljev, prsi, ramena, narti.
- Z izdelkom za zaščito se namažite tudi, ko ste v senci, saj do kože še vedno prodrejo sončni žarki.
- Izogibajte se sončnim žarkom med 10. in 16. uro.
- Še posebno dobro se zaščitite v bližini površin, ki v večji meri odbijajo svetlobo (voda, pesek, beton ...).
- Pred soncem se zavarujte tudi s pokrivalom, oči pa zaščitite s sončnimi očali.
- Poskrbite, da boste popili dovolj tekočine in tako preprečili dehidracijo.
- Posebno pozornost namenite otrokom, saj se posledice poškodb nežne otroške kože pokažejo šele čez dolga leta.

Želimo vam veliko sončnih užтков z negovalno linijo za sončenje Sun Mix! ■



Sodelavci, ki jih naši gostje radi pohvalijo

Stanka Kavčič in Biserka Verstovšek, medicinski sestri v Termah Dolenjske Toplice

Med dragocenimi spomini, ki jih gostje naših term odnesejo domov in jim marsikdaj polepšajo njihov vsakdan, so prav gotovo tudi spomini na prijazno osebje. Naklonjenost, ustrezljivost, pripravljenost pomagati ali svetovati ali pa preprosta simpatičnost in smisel za humor so tiste lastnosti, ki sedejo gostu v srce. Zaradi njih, prizadevnih in gostoljubnih sodelavcev, se radi vračajo k nam.

Stanko in Biserko gostje Krkinih term v Dolenjskih Toplicah še prav posebej radi pohvalijo. Takoj ko ju človek zagleda, mu postane jasno, da sta res nekaj posebnega. S svojim nasmehom in dobro voljo prav čudežno delujeta na svojo okolico. In v čem je skrivnost njunega nadvse uspešnega dela? Obe neskončno radi pomagata ljudem. Znata prislunhiti človeku, se zživeti v njegovo stisko, jo razumeti in potem pomagati. Pravita, da s tem, ko se razdajata za druge, osrečujeta tudi sebe. Noben denar človeku, ki trpi, ne pomaga toliko kot lepa beseda, spodbuden stisk roke ali pomirjujoč objem. Ob tovrstnih dejanjih medicinskega osebja se prav vsakemu gostu Dolenjskih Toplic vsaj za hip nariše na licih zdrava rdečica, pravita.

Stanka je v Dolenjskih Toplicah vodja medicinskih sester. V času šolanja ji je k srcu zelo prirasla matematika, vendar pa se je zaradi izrednega čuta za sočloveka odločila, da je njeno mesto med ljudmi, ki potrebujejo pomoč. Pravi, da dobiva veliko ponudb za delo iz drugih zdravstvenih ustanov in zdravilišč, vendar ne namerava menjati službe. »Tu sem začela svojo kariero in tu bom ostala,« pove odločno. S prav posebnim elanom in motom »lepa beseda lepo mesto najde« usmerja delo medicinskih sester, tako da so gostje lahko z njihovimi storitvami res maksimalno zadovoljni. V prostem času rada peče pecivo, se »crklja« s svojo vnukinjo in bere. Njene najljubše knjige so Ana Karenina, Mali princ, Alkimist in »še bi se našla kakšna,« pove. Stanka nam je zapala tudi zanimivo zgodbo iz svojega dolgoletnega dela: Pred leti je v Dolenjskih Toplicah gostoval gospod, ki se je na Stanko v času bivanja v termah zelo navezal. V zahvalo za njeno prijaznost in dobrosrčnost ji je prinesel bonboniero, ki pa je bila že odprta. Gospod je pojasnil, da je bonboniero odprl zato, ker se je želel prepričati, da je res dovolj dobra za Stanko.



Biserka je medicinska sestra, ki dela v Dolenjskih Toplicah že 9 let. Pred tem je delala v porodnišnici, v termah pa skrbi za dobro počutje gostov. Tudi ona je ves čas nasmejana. Goste rada razvaja s sprehodi v naravo, z njimi se veliko pogovarja, jim skuha kakšno kavico, prinese kakšno malenkost iz trgovine ipd. Resnično si vzame čas prav za vsakega gosta in tako poskrbi za odlično vzdušje in dobro voljo med njimi. Pravi, da ji vso pozornost večkratno hvaležno vrnejo. Srce ji zaigra, pravi, ko jo kak gost pocuka za rokav in pove, da so jo pogrešali, ko je bila odsotna zaradi dopusta. Biserka v prostem času rada peče, kuha, rešuje križanke ipd. Tudi njo smo povprašali, če ji je kaka prigoda z gostom ostala v prav posebnem spominu. Postregla nam je z naslednjo: Bila je na počitnicah na Gorenjskem, kjer jo je ustavil gospod in jo vprašal, ali se spomni, da je letoval v Termah Dolenjske Toplice. Bil je ves presrečen, ko je odgovorila z da, je pojasnila Biserka.

A. Hriberšek ■



Minister Bručan v Termah Dolenjske Toplice

V začetku junija je Dolenjsko obiskala vladna delegacija Republike Slovenije. Ob tej priložnosti je Krkine terme v Dolenjskih Toplicah obiskal minister za zdravje dr. Andrej Bručan. Sprejeli so ga direktor družbe Term Krka Jože Berus, direktor Term Dolenjske Toplice Brane Krevs, predstojnik zdravstvene službe Danilo Radošević, dr. med., in Zdenka Sokolič, dr. med. Minister Bručan, ki je izrazil podporo vodstvu družbe pri razvojnih načrtih Krkinih term, si je ogledal novosti v zdravstveni ponudbi Term Dolenjske Toplice in z zanimanjem prislunhiti načrtom v razvoju zdraviliške in hotelske ponudbe. **A. Z.** ■



Rehabilitacija vrhunškega športnika v Termah Dolenjske Toplice

Hudo poškodovani kolesar Uroš Murn dobro okreva

Novomeščan Uroš Murn, eden najboljših slovenskih kolesarjev, je 15. januarja na treningu doživel hudo nesrečo. Na cesti pri Maharovcu blizu Šentjerneja je v skupino kolesarjev zapeljal avtomobila in jih več poškodoval. Najbolj jo je skupil prav 32-letni Murn, od te sezone član svetovno znane in uspešne ameriške ekipe Discovery Channel, za katero uspešno nastopa tudi mladi Belokranjec Jani Brajkovič. In namesto da bi Uroš tekmoval na klasičnih enodnevnih dirkah po Evropi, na katerih se je nadejal dobrih uvrstitev, je vsak dan hodil na rehabilitacijo v Terme Dolenjske Toplice.

»V vsej tej nesreči imam srečo, da sem prišel k izvrstni zdravnici, dr. Kavškovi, in v roke strokovni ter zelo požrtvovalni fizioterapevtski ekipi,« pravi Uroš, ki kljub hudim poškodbam ni izgubil volje in je trdno prepričan, da bo lahko nadaljeval svojo uspešno pot poklicnega kolesarja. Posebej ga spodbuja dejstvo, da se njegovo stanje izboljšuje tako rekoč iz dneva v dan. Po nesreči so ga v novomeško bolnišnico pripeljali s hudimi poškodbami: imel je kompliciran zlom stegenice in goleni na levi nogi, močno prizadet kolenski sklep, poškodovano levo roko in še kaj. V bolnici je bil mesec dni, od tam pa je prišel v Dolenjske Toplice.



UROŠ MURN NA REHABILITACIJI – Rehabilitacija po hudih poškodbah vrhunškega kolesarja Uroša Murna v Termah Dolenjske Toplice poteka pod vodstvom specialistke Nives Kavšek, dr. med. (desna), ki je v svoji dolgoletni karieri uspešno zdravila že številne hudo poškodovane športnike. (Foto: A. B.)

»Ko smo ga mi dobili, je imel podpazdušne bergle in najprej smo ga učili hoditi,« pove Nives Kavšek, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine z dolgoletno prakso, bogatimi izkušnjami in odmevnimi uspehi pri svojem delu. Njeni pacienti so bili znani slovenski vrhunski športniki. Tako je smučar Andrej Miklavc osem mesecev po rehabilitaciji po hudi poškodbi kolenskih vezi zmagal na tekmi v slalomu za svetovni pokal. Po poškodbah in rehabilitaciji so lepe uspehe dosegali tudi Mojca Suhadolc, Katja Koren, Mitja Kunc in drugi smučarji, pa košarkarji, rokometaši, nogometaši, kolesarji in drugi športniki, pacien-



ti dr. Kavškove. »Pri Urošu je napredek očiten, zaslu-ge za to ima tudi sam, saj je pri rehabilitaciji zelo prizadeven in od prvega dne pozitivno naravn in optimističen,« ga pohvali zdravnica. Sedaj fant hodi že brez bergel, poškodovano nogo lahko že polno obremeni. Zlomljene kosti so se mu nenavadno hitro zacelile, tako je sedaj glavno delo krepitev mišic, doseči popolno gibljivost sklepov in čim boljše telesno kondicijo. Dr. Kavškova

je za Urošovo rehabilitacijo izdelala prav njemu prilagojen program. Prve tri tedne je Uroš kot pacient bival v zdravilišču, sedaj pa se na rehabilitacijo vozi od doma v Novem mestu. Zadnje čase sede tudi že na kolo, kjer je svoje tekmovalno kolo vpel v posebno napravo, tako da lahko simulira vožnjo na cesti. Prav telesno dejavnost je Uroš po poškodbi najbolj pogrešal. »Moje telo je navajeno na napore in jih potrebuje, v bolnici mi je bilo najhujše, ker se nisem mogel spotiti, srčnega utripa še s takimi vajami nisem mogel spraviti čez 100 udarcev na minuto, na dirki pa mi naraste tudi do 200,« pravi.

Ta sezona, ki se zanj ni niti začela, je seveda izgubljena. »Ko bom lahko kaka dva meseca treniral s polno močjo, bom videl, kako bo z mojo športno potjo. Verjamem, da jo bom lahko nadaljeval, kajti to, da si premagal hudo poškodbo, te naredi še močnejšega, kot si bil prej.« **A. Bartelj, Dolenjski list** ■

Povejte nam ...

Še vedno nestrno čakamo vaše prispevke, pohvale, predloge, pripombe ... Morda bo nova oblika Vrelcev zdravja še bolj spodbudila vašo domišljijo, ki bo ustvarila nekaj, kar bomo objavili že v naslednji številki naše revije. Skupaj z drobnopozornostjo. Zato – kar pogumno!

Vse kaže, da je gostja S. E. preživela v Termah Dolenjske Toplice zelo prijetne trenutke, ki so botrovali tudi nastanku naslednje pesmice.

*Lepa je tam doli topliška dolina
v objemu gričev in zelenih gozdov,
s polji prepredena krajina
v okrasju parkov in vrtov.*

*Življenja utrip ji dajo toplice:
za zdravje in za počitek,
za oskrbo poškodb, za lepo lice
in vedre sprostitve užitek.*

*Duša toplic so vselej ljudje,
ki znajo za goste lepo skrbeti.
Strokovna pomoč, prijazna beseda
zdravilišču in človeku pomagata živeti.*

Recept

Pisana solata

V vročih poletnih dneh se priležejo lahke, hladne jedi. Idejo za tokratni poletni recept je prispevala gospa Berta Grmek, vodja kuhinje v Gostilni Rog v Termah Dolenjske Toplice. Berta s svojimi kuharskimi mojstrovini razveseljuje naše goste že 33 let.

Sestavine:

8 dag piščančjih prsi, 4 dag svežih kumar, 3 dag šampinjonov v kisu, 3 dag paradižnika, 1 žlica navadnega jogurta, 1 žlička majoneze, sol, poper in limonin sok

Vse sestavine narežemo na ploščice, dodamo jogurt in majonezo, narahlo premešamo ter začinimo in naložimo na lepe zelene solatne liste. Za osvežitev lahko po vrhu jedi potresemo narezan drobnjak. Okrasimo jo lahko z rožico, ki jo izrežemo iz paradižnika.

Jed lahko postrežemo samostojno, v kolikor pa želite zraven še topel obrok, priporočamo gobovo juho. **M. B.** ■



Šmarješki tek – letos že trinajstič

Tradicionalnega Šmarješkega teka, ki je bil 13. maja letos že trinajstič zapored, se je udeležilo več kot 360 zagnanih športnikov tekačev. Tekli so na različnih razdaljah – najmlajši na 300 metrov, člani pa so se podali na 8-kilometrsko progo, ki je bila speljana po idiličnem zdraviliškem parku Krkinih Term Šmarješke Toplice in po gozdni poti okrog samega kraja Šmarješke Toplice.

Na 8-kilometrski progi je letos slavil Primož Kobe, v Termah Krka zaposleni član novomeškega društva Marathon. Udeležence, ki imajo raje hojo kot tek, pa so animatorji pospremili do naselja Žaloviče in nazaj. Ob tej priložnosti so Terme Šmarješke Toplice predstavile tudi novost v svoji ponudbi – Preventivni in rehabilitacijski športni center, ki je namenjen tako rekreativnim kot profesionalnim športnikom. Primarne naloge centra so preventiva športnikov pred poškodbami in celostna priprava posameznikov za doseganje boljših športnih rezultatov – priprave, testiranja, zdravstvena oskrba. Tudi letos je Šmarješki tek potekal v lepem sončnem vremenu, kar je tekmovalcem omogočalo še sprostitev v bazenih s termalno vodo.

Prireditev, ki poteka pod pokroviteljstvom Krkinih term v Šmarjeških Toplicah, že od samega začetka podpirajo tudi prebivalci Šmarjeških Toplic in okoliških krajev. Izkoristijo jo za razne predstavitve, tako so se na t. i. tržnici tudi letos predstavila lokalna društva, poizkusiti pa je bilo mogoče domače dobrote (pecivo, kruh in med, salame, cviček ...). **A. Z.** ■



Smeh je pol zdravja

Janezek je imel v šoli izpit. Učitelj ga vpraša: "Janezek, povej mi, koliko žarnic je v tem razredu?" Janezek vidi eno luč, zato reče: "Ena." Učitelj pa: "Žal mi je, padel si, ker sem imel jaz še eno žarnico v žepu." Čez en mesec Janezek ponovno opravlja izpit in učitelj ga ponovno vpraša: "No, Janezek, povej mi sedaj, koliko žarnic je v tem razredu?" Janezek: "Dve žarnici." Učitelj mu odvrne: "Ne, sedaj je pravilen odgovor ena, ker jaz nimam nobene v žepu!" Janezek pa odgovori: "Jo imam pa jaz!"

Policist se je peljal z mestnim avtobusom. Med vožnjo je stal in se držal za drog nad glavo. Nena doma je opazil, da ima odvezano vezalko na čevlju, zato je rekel moškemu, ki je stal poleg njega: "Ali lahko malo pridržite tale drog, da si bom jaz v miru zavezal vezalko?"

Zdravnik pregleda starejšo pacientko in ji reče: "Gospa, tule imate recept." "Joj, gospod doktor, ali tudi vi tako radi kuhate kot jaz?"

NAGRADNA KRIŽANKA											
VRELCI ZDRAVJA	VRELCI ZDRAVJA	IZSTOP ORGANA SKOZI NENARAVNO ODPRTINO	TRIVALENTNI KISIK	NEGATIVNO NEUGODNO RAZPOLOŽENJE	AMERIŠKI ZGODOVINAR (THOMAS, 1737 - 1809)	RUS VOJAN	GLAVNI ŠTEVNIK	ETNIČNA SKUPINA NA MADAGASKARJU	ZAZNAVANJE Z VOHOM	OTOK PRED ZADROM	
STROJ ZA ZGOŠČEVANJE, STISKANJE PLINA											
PORAVNAVA											
GERMANSKI BOG OGNJA							STARA MERA ZA ŽITO				
							RIMSKI BOG LJUBEZNI				
ROD 9 VRST TROPSKIH SADEZEV								NEKD. NORVEŠKA POP SKUPINA			
								DEL DIRKE			
TENKA MREŽASTA TKANINA	DEL VIETNAMA	DIONIZOVA MATI V GR. MITOLOGJI	HUDIČ							GOROVJE V NOTRANJOSTI AZIJE	
VRELCI ZDRAVJA	KRMNA RASTLINA	PRIPADNIK NEKDANJE RUSKE KMEČKE STRANKE	NALEZILIVA OTROŠKA BOLEZEN	ŽENIN ALI MOŽEV OČE				TRAVA DRUGE KOŠNJE			
VRELCI ZDRAVJA				KRAJ PRI BREZICAH (TERM)				NAJMLAJŠA DOBA MEZOZOIKA			
Z NANESE-NIM PESKOM POKRITA OBALA								TRUŠČ. VPITJE			
								NAOČNIKI			
TEKOČE STOPNICE									ANGL. PROSTOR. MERA		
									MRZLIČNO PRIZADEVANJE ZA KAJ		
ŠPANSKI SLIKAR (JOSE MARIA, 1876 - 1945)					KRUŠNA MATI					JANEŽIČ ANTON	
					TRAVAM PODOB. RASTLINA S CVETI V KLASIH					DELAVEC, KI IZDELUJE KALUPE	
MESTO V JUŽNI FRANCIJI						UPANJE				PALICA PRI BILJARDU	
						SAMICA ORLA				IT. IME ZA NEAPELJ	
SESTAVIL: PETER UDIR	VERNIK, KI GRE V SVETI KRAJ	NAPLAČILO URADNIK NA POSLANIŠTVU					GLASBILO V OBL. ŠKATLE Z ROČICO				OČESNA SARENICA
							ZVOK Z DOL. VIŠINO				MOŠKI, KI GOJI JAHANJE
AMERIŠKI OTOK V ALEUTH				VINORODNA RASTLINA					ALKALUSKA KOVINA (K)		
				DENARNA ENOTA V KAMBODŽI					SIVA PAPIGA		
PRIPRAVA ZA OTIRANJE								LEVI PRITOK AMAZONKE			
								MRTVOUD			
DUH UMRLEGA V RIMSKI MITOLOGJI					INKOVSKI VLADAR					PETERŠILJ	
					RDEČI KRIŽ					VELETOK V SIBIRJI	
SLOVENSKI PESNIK (ANTON)							ČRTA NA ZAČETKU NOTNEGA ČRTOVJA				
TIP SREDNJE SOLE								POBIRALEC			

SLOVARČEK: ALTAJ - gorovje v notranjosti Azije PAINE - ameriški zgodovinar (Thomas) RIEL - denarna enota v Kambodži

Za reševalce nagradne križanke

Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja:

BOLNIČARKA, OPORTUNIST, RIŽA, KOZEL, DRAVA, NONA, PEAN, JASMIN, CHAGALL, AVLA, JT, AIKEN, OPLAT, RAA, PARNIK, EVROPA, ATO, KRADA, NAVOZ, TOASTER, ARETE, SKEČ, TEROR, ONAN, KARAVANA, MALAVI, UČILO, OSVAJALEC, DAJAN, RTINA, ACA

Žreb je nagrade februarske križanke razdelil takole:

- 1. nagrada: SNEŽKA VAVPETIČ, Celovška 125, 1000 Ljubljana
- 2. nagrada: MILAN JEREB, Cesta na Ledinico 2, 4226 Žiri
- 3. nagrada: TINA ŠPILAK, Hrašče 6a, 6230 Postojna
- 4. nagrada: ANDREJ GREGORČIČ, Laze 16A, 8323 Uršna Sela

Rešene križanke pošljite do 31. avgusta 2007 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 ali medene sanje v Wellness centru Balnea
- 2. in 3. nagrada: nedeljsko kosilo za dve osebi v restavraciji Tango na Otočcu
- 4. in 5. nagrada: darilni program Term Krka

Ime in priimek _____
 Naslov _____
 Davčna številka _____



Darilni boni Term Krka

Presenetite svoje najbližje in jim podarite izvorno darilo. Z darilnimi boni Terme Krka jim boste zagotovo polepšali dan.

Razveselite jih s sproščujočo masažo, osvežilno kopeljo, romantično večerjo ob svečah, tečajem golfa ali pa kratkim oddihom med termalnimi vrelni in zelenimi dolensjkimi griči ali ob morski obali.

Če bi radi odločitev prepustili obdarovancu, je prav tako lepo darilo vrednostni darilni bon.

Darilni bon lahko vaši najdražji izkoristijo v Termah Dolenjske ali Šmarješke Toplice, v Talasu Strunjan, na Otočcu ali v Hotelu Krka v Novem mestu.

