

1993
2003
let

vrelci Zdravja

TISKOVINA
Poštnina plačana
pri pošti
8101 Novo mesto

Časopis za goste Krkinih Zdravilišč. Izdajatelj **KRKA ZDRAVILIŠČA** Št. 1, letnik 12, Novo mesto, marec 2004

Krka Zdravilišča pred največjim poslom

Lansko poslovanje kljub zaostrenim razmeram dobro - Balnea je bila dobra naložba - Na Otočcu bodo gradili terme, v Šmarjeških Toplicah prizidek - Prihajajo Rusi

“Poslovni rezultati družbe Krka Zdravilišča v lanskem letu so tradicionalno dobri,” je povedal direktor Vlado Petrovič. To je še toliko več vredno, ker je bilo lansko leto zaradi dogodkov po svetu za turizem težko in razmere zaostrene. Tako imajo na primer v Avstriji za 20 odst. manj nočitev kot lansko leto, v Krki Zdraviliščih pa so presegli načrtovano število 313.000 nočitev in tudi povprečna zasedenost njihovih hotelov, ki je nasploh ena največjih v Sloveniji, je ostala na lanski ravni. Tujih gostov je bilo celo malo več kot leto poprej in v strukturi nočitev odpade nanje 28 odst.

Prihodki od prodaje so lani v skupini Krka Zdravilišča, - poleg Dolenjskih in Šmarjeških Toplic ter Otočca sodi v skupino še Zdravilišče Strunjan, ki je v večinski lasti Krke Zdravilišč - znašali blizu 5,7 milijarde tolarjev, kar je 8 odst. več kot lani, dobička pa je 400 milijonov SIT, kar je toliko kot v letu poprej. Vendar se za lani lahko pohvalijo z novimi pridobitvami. Med temi je gotovo najpomembnejša naj-sodobnejši wellness center Balnea v Dolenjskih Toplicah, kjer se obisk povečuje iz dneva v dan, v Strunjanu pa so za 500 milijonov tolarjev kupili in preuredili hotel Laguna z 28 sobami.

Po Petrovičevih besedah bodo še naprej razvijali programe za zdravstveni turizem in tako imenovani wellness, se pravi programe za ohranitev in krepitev zdravja, nekakšno zdravilišče za zdrave. Tako bodo letos končno lahko začeli graditi



nove terme na Otočcu, kar se zaradi denacionalizacijskih težav odmika že nekaj let. V Šmarjeških Toplicah bodo zgradili hotelski prizidek s 160 posteljami in zdravstvenim delom, so pa tudi družbeniki pri gradnji golf igrišča na Strugi, ki se bo raztezalo kar na 92 ha površin, na njem pa naj bi začeli igrati leta 2005.

Do sedaj so si Krka Zdravilišča pridobila dobro ime in ugled na številnih tujih trgih, tako v Avstriji, Italiji, Nemčiji, na Hrvaškem, v Izraelu, gostom iz teh držav pa se vse bolj pridružujejo še tisti iz Švice, skandinavskih držav in Rusije. “Zlasti od velikanskega ruskega tržišča si veliko obetamo,” napoveduje Petrovič. “Smo tik pred podpisom pogodbe, po kateri bo velika ruska zdravstvena zavarovalnica pošljala svoje zavarovance na zdravljenje v naša zdravilišča. To bo največji posel v 30-letni zgodovini naše družbe.”

Vsako leto znova je prihod pomladi kot čudež. Vsakič jo napovejo zvončki, te dražestne cvetlice, ki jim v gorjanskem Podgorju ljubko rečejo dremavke. In pomlad nas vedno znova presepeti, saj pride tako, kot je zapisal Oton Župančič:

*Po skritih potih,
po mehkem mahu,
skrivaj, ko v strahu,
prišla je pomlad.*



Po odločitvi uprave Krke, tovarne zdravil je s 1. januarjem 2004 v okviru njene hčerke Krke Zdravilišča ponovno začel poslovati hotel Krka v Novem mestu. Nekdanji hotel Metropol, ki stoji v središču Novega mesta, je pravi poslovni hotel, ki ima 29 enoposteljnih in 24 dvoposteljnih sob, od katerih so 4 apartmaji. Vse sobe so klimatizirane, hotelska restavracija ima prostor za 60 obiskovalcev, restavracija Metropol pa sprejme preko 50 gostov. V enem nadstropju je moderen izobraževalni center, opremljen s sodobno audio-vizualno tehniko, primerno za organizacijo najzahtevnejših izobraževanj in poslovnih srečanj. V okviru hotela Krka poslujeta še protokolarna objekta vila Tartini v Strunjanu in vila Epos na Bledu. Seveda pa goste z veseljem popeljejo tudi v Krkin hram na bližnji Trški gori. Za vse informacije lahko pokličete na telefonsko številko 07 39 42 100.



Junija lani je dala slovenska vlada soglasje za odprtje poljskega generalnega konzulata v Sloveniji s sedežem v Novem mestu. Vodi ga častni generalni konzul Miloš Kovačič, predsednik uprave in generalni direktor Krke (v sredini). Ob koncu lanskega leta je Kovačič na gradu Otočcu priredil sprejem, na katerem mu je veleposlanik Republike Poljske v Sloveniji Janusz Jesionek (desni) v prisotnosti slovenskega zunanjega ministra dr. Dimitrija Rupla (levi) in številnih uglednih predstavnikov slovenske vlade, gospodarstvenikov in drugih pomembnih gostov izročil legitimacijo poljskega častnega generalnega konzula. Kovačiča je pred dvema letoma poljski predsednik Aleksander Kwasniewski za posebne zasluge pri razvoju poljsko slovenskega sodelovanja odlikoval z visokim poljskim priznanjem - komandirskim križem.

Ponudba

Velikonočni in prvomajski prazniki v Krkkih zdraviliščih

Vabimo vas, da prijetne pomladne dneve preživite v Krkkih zdraviliščih, kjer smo za krajše velikonočne in prvomajske počitnice pripravili posebne vsebinsko zelo bogate in cenovno ugodne programe.

ZDRAVILIŠČE DOLENJSKE TOPLICE

VELIKA NOČ

(od petka, 9. 4., do pon., 12. 4.)

Program vključuje:

- 3 polpenziona,
- neomejeno kopanje v Laguni v Wellness centru Balnea (zimsko-letni bazen - 33°C) in v notranjih bazenih v hotelu - 36°C,
- možnost izbire med različnimi jedilniki,
- petkovo nočno kopanje v wellness centru Balnea s presenečenjem,
- petkov ples v gostilni Rog in sobotni ples v hotelu Kristal,
- 1-krat vstop v Oazo – center savn v wellness centru Balnea,
- delavnico izdelovanja belokranjskih pisanic,
- bogat velikonočni zajtrk,
- brezplačno uporaba fitnesa ob prostih terminih v Zavetju zdravja,
- 10-odst. popust za individualne storitve v Auri v wellness centru Balnea ter 20-odst. popust za zdravstvene storitve v hotelu.



1. MAJ

(od petka, 23. 4., do nedelje, 2. 5.)

Program vključuje:

- 2, 5 ali 7 polpenzionov v hotelu Vital ali Kristal****,
- kopanje v Laguni v wellness centru Balnea (zimsko-letni bazen - 33°C) in v notranjih bazenih v hotelu - 36°C,
- 1-krat vstop v Oazo – center savn v wellness centru Balnea,
- obilno zabave: v petek v Balnei nočno kopanje s presenečenjem, sobotni ples v hotelu Kristal, kurjenje kresa na predpraznični večer...
- odlično hrano: polni penzion ali polpenzion, bogat praznični zajtrk 1. maja,
- rekreativne storitve: brezplačno uporabo fitnesa ob prostih terminih v Zavetju zdravja, prost vstop na športne aktivnosti v wellness centru Balnea po lastni izbiri, 2-krat aquafit v wellness centru Balnea, voden prehod,
- 10% popusta za individualne storitve v Auri v wellness centru Balnea in 20% popusta za zdravstvene storitve v hotelu.
- 7-dnevni paket pa še: voden izlet in pohod na Pogorelec z ogledom polharske poti v Kočevskem rogu, pregled pri zdravniku ter vsakodnevno jutranjo hidrogimnastiko.

	Velika noč	1. maj		
	3 dni	2 dni	5 dni	7 dni
Hotel Vital ali Kristal***	36.990	24.660	54.800	71.350

Pri 2-dnevnem programu (1.maj) so v ceno vključene animacijske vsebine le, če se dogajajo v hotelu v času bivanja. **Cene že vključujejo vse popuste!**

- Cene so v SIT in veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.
- Popusti za otroke:** otroci do 4. leta starosti brezplačno, od 4. do 12. leta imajo 50% popusta, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama, in 20% popusta, če bivajo v svoji sobi.
- Doplačilo za enoposteljno sobo znaša 2.450 SIT na dan. Doplačilo za polni penzion znaša 1.500 SIT za osebo na dan.

Informacije in rezervacije:

☎ 07 39 19 400, 39 19 500

booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si

www.krka-zdravilisca.si



ZDRAVILIŠČE ŠMARJEŠKE

VELIKA NOČ

(od petka, 9. 4., do ponedeljka, 12. 4.)

Program vključuje:

- 3 polpenziona, namestitvev v dvoposteljni sobi,
- neomejeno kopanje v notranjih termalnih bazenih,
- ustvarjalno delavnico - barvanje velikonočnih pirhov,
- velikonočni zajtrk,
- tekmovanje v sekanju pirhov,
- jutranjo hidrogimnastiko, vsak dan vodno aerobiko,
- sobotni ples v glavni restavraciji,
- bogat dodatni rekreacijski in animacijski program.



1.MAJ

(od petka, 23. 4., do nedelje, 2. 5.)

Program vključuje:

- 5 ali 7 polpenzionov v hotelu Krka ali Šmarjeta****,
- neomejeno kopanje v notranjih bazenih v hotelu (32°C),
- 1-krat vstop v center savn Vitarij, obilo zabave: v petek nočno kopanje s presenečenjem, sobotni ples v hotelu, kurjenje kresa na predpraznični večer,
- odlično hrano: polni penzion ali polpenzion, bogat praznični zajtrk 1. maja,
- rekreativne storitve: vsak dan jutranjo hidrogimnastiko in vodno aerobiko, poseben program sprehodov, 20% popusta za zdravstvene storitve,
- 7-dnevni paket pa še voden izlet in pohod na Javorovico.

	Velika noč	1. maj	
	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Krka****	36.450	54.000	70.320
Hotel Šmarjeta****	40.365	59.800	77.840

- Cene so v SIT in veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi. Zavarovanje in turistična taksa nista vključena v ceno. Doplačilo za polni penzion 1.450 SIT na dan, doplačilo za enoposteljno sobo 2.950 SIT na dan.
- Popusti za otroke:** otroci do 4. leta starosti imajo brezplačno bivanje, od 4. do 12. leta pa 50% popusta, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama.
- Program že vključuje največji možen popust.**

Informacije in rezervacije:

☎ 07 38 43 500, 38 43 400

booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si

www.krka-zdravilisca.si

ZDRAVILIŠČE STRUNJAN

VELIKA NOČ

(od petka, 9. 4., do ponedeljka, 12. 4.)

Program vključuje:

- 3 polpenziona v dvoposteljni sobi,
- kopanje v bazenu z ogrevano morsko vodo,
- uporabo turške, finske in infrardeče savne enkrat dnevno,
- telovadbo v bazenu,
- sobotni ples,
- petkovo večerno kopanje v soju sveč,
- bogat velikonočni zajtrk,

1.MAJ

od nedelje, 25. 4., do nedelje, 2. 5. (7 dni) od torka, 27. 4., do nedelje, 2. 5. (5 dni) od četrtega, 29. 4., do nedelje, 2. 5. (3 dni)

Program vključuje:

- 3, 5 ali 7 polpenzionov v dvoposteljni sobi,
- kopanje v notranjem in zunanjem bazenu z ogrevano morsko vodo,
- 3, 5 ali 7 vstopov v savno, jutranjo skupinsko telovadbo v bazenu, torkovo svečano večerjo,
- petkovo večerno kopanje v soju sveč,
- kresovanje.

	Velika noč	1. maj		
	3 dni	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Svoboda ****	41.400	41.400	69.000	96.600
Vile ***	32.400	30.300	50.500	70.700
Hotel Laguna***	30.300	32.400	54.000	75.600

- Cene so v SIT in veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.
- Popusti za otroke:** otroci do 4. leta starosti brezplačno, od 4. do 12. leta imajo 50% popust, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama, in 20% popust, če bivajo v svoji sobi.
- 10-odst. upokojski popust pri bivanju nad 5 dni.**
- Doplačilo za enoposteljno sobo 2.500 SIT v hotelu Svoboda in 2.000 SIT v Vilah in v hotelu Laguna na dan.
- Doplačilo za polni penzion 2.500 SIT za osebo na dan.

Informacije in rezervacije:

☎ 05 676 41 00

booking.strunjan@krka-zdravilisca.si

www.krka-zdravilisca.si

POSEBNE SPOMLADANSKE PONUDBE

ZDRAVILIŠČE DOLENJSKE TOPLICE in WELLNESS CENTER BALNEA

Vsebina programa:

- namestitev v dvoposteljni sobi hotela Vital**** ali Kristal****,
- polpenzion s kosilom ali večerjo,
- kopanje v bazenih s termalno vodo v hotelu in v wellness centru Balnea,
- neomejen vstop v Oazo – center savn v wellness centru Balnea,
- neomejena uporaba fitnesa v hotelu,
- v petek nočno kopanje s presenečenjem v wellness centru Balnea ali slavnostna večerja in ples v gostilni Rog,
- v soboto ples ob živi glasbi v kristalni dvorani,
- kulturne in družabne prireditve (aquafit, cocktail party, organizirani sprehodi, delavnica ličenja 1-krat tedensko ...),
- 20% popusta za zdravstvene storitve v zdravilišču ter 10% popusta za individualne storitve v wellness centru Balnea.

ZA ŽENSKÉ V MESECU MARCU BREZPLAČNO: 1-KRAT BIOENERGETSKA SOBA + 1-KRAT VITASALIN – CENTER VITALNOSTI

Program "Za lepšo pomlad"	2 dni	5 dni	7 dni
REDNA CENA	27.400	68.500	89.187
CENA PROGRAMA V NAVEDENEM TERMINU	24.660	54.800	71.350

Cene veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi, doplačilo za enoposteljno sobo znaša 2.450 SIT na dan. Zavarovanje in turistična taksa nista vključena v ceno. Doplačilo za polni penzion znaša 1.500 SIT za osebo na dan.

POPUSTI ZA OTROKE: otroci do 4. leta starosti imajo brezplačno bivanje in hrano, od 4. do 12. leta pa imajo 50% popusta, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama. OSTALI POPUSTI: **5- in 7-dnevna programa že vključujeta 20% popusta, ki je tudi največji možni popust!**

Informacije in rezervacije:

☎ 07 39 19 400, 39 19 500

booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si
www.krka-zdravilisca.si

HOTELI OTOČEC

1. MAJ
(od petka, 23.4., do nedelje, 2.5.)

Program vključuje:

- 2, 3, 4, 5 ali 6 polpenzionov,
- grajski sprejem z dobrodošlico in ogled gradu (petek oz. sobota),
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih v Šmarjeških Toplicah in v wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah,
- zabavno popoldne z družabnimi igrami,
- neomejeno so vam na razpolago dve finski in turška savna, masažni bazen ter fitnes v teniškem centru Otočec,

- enkrat 2-urni najem gorskih koles,
- 1-urni dopoldanski najem teniškega igrišča (vsak dan),
- 1-urno igranje namiznega tenisa (vsak dan),
- kresovanje,
- 1-krat večerjo v restavraciji Grad (namesto v restavraciji Tango),
- prosto uporabo večnamenskega igrišča ter trim steze (košarka, mali nogomet, igranje odbojke na mivki),
- plesni večer v restavraciji Tango (petek, sobota),
- bogat animacijski program, za odrasle: prost vstop v igralnico Hit Casino Otočec in diskoteko.

	Hotel Šport****	Bungalov***	Motel**
2 dni	24.500	19.600	16.170
3 dni	33.075	26.460	21.830
4 dni	41.650	33.320	27.489
5 dni	49.000	39.200	32.340
6 dni	58.800	47.040	38.808

- Cene so v SIT in veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi. Zavarovanje in turistična taksa nista vključena v ceno. Doplačilo za polni penzion 1.700 SIT na dan, doplačilo za enoposteljno sobo 2.400 SIT na dan v hotelu in 1.300 SIT na dan v bungalovih in motelih.
- **10-odst. upokojski popust pri bivanju nad 5 dni.**
- Otroci do 4. leta starosti imajo brezplačno bivanje v sobi z dvema odraslima osebama, od 4. do 12. leta pa 50% popusta.

Informacije in rezervacije:

☎ 07 30 75 700, 30 75 701

booking.otocec@krka-zdravilisca.si
www.krka-zdravilisca.si

ZDRAVILIŠČE ŠMARJEŠKE TOPLICE

Vikend paketi zanjo in zanj v mesecu marcu

Kratki programi so namenjeni sprostitvi in pomladanskemu prebujanju. Programi vključujejo gratis predstavitev novih storitev iz ponudbe Vitarium centra

Vsebina programa:

- 2 ali 3 polpenzionov v hotelu Krka ali Šmarjeta,
- vsak dan ena storitev iz ponudbe Vitarium šport (PACE, kardiokros, tai chi), posvet z inštruktorjem fitnesa,
- petkovo nočno kopanje s presenečenjem in neomejen vstop v Vitarij – center savn,
- vsakodnevna jutranja hidrogimnastika, neomejeno kopanje v termalnih bazenih,
- v soboto ples v zdraviliški restavraciji, kulturne in družabne prireditve,
- 20% popusta za zdravstvene storitve v zdravilišču.

ZA ŽENSKÉ V MESECU MARCU BREZPLAČNO: 1-KRAT BIOENERGETSKA SOBA + 1-KRAT VITASALIN – CENTER VITALNOSTI

Program "Pomladi naproti"	2 dni	3 dni
REDNA CENA	29.900	44.850
CENA PROGRAMA V NAVEDENEM TERMINU	26.900	40.350

Cene veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi, doplačilo za enoposteljno sobo znaša 2.950 SIT na dan. Zavarovanje in turistična taksa nista vključena v ceno. Doplačilo za polni penzion znaša 1.450 SIT za osebo na dan.

POPUSTI ZA OTROKE: otroci do 4. leta starosti imajo brezplačno bivanje in hrano, od 4. do 12. leta pa imajo 50% popusta, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama.

Informacije in rezervacije:

☎ 07 38 43 500, 38 43 400

booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si

www.krka-zdravilisca.si

ZDRAVILIŠČE STRUNJAN

Pomlad v Strunjanu je lepa. Obiščite nas!

- 5 polpenzionov v dvoposteljni sobi izbranega objekta
- kopanje v bazenu z ogrevano morsko vodo
- enkrat dnevno prost vstop v savne
- sprostitev za vaš hrbet (1-krat 30 min.) – masaža in topla obloga hrbta
- svečana večerja in glasba za ples
- skupinska telovadba v bazenu za dobro jutro

Cena 5-dnevnega »spomladanskega paketa«	marec	april, maj, junij
Hotel Svoboda****	od 60.325 SIT	od 73.150 SIT
Vile***	51.775 SIT	58.900 SIT
Hotel Laguna***	od 49.400 SIT	od 55.575 SIT

Doplačilo za enoposteljno sobo, polni penzion in nadstandardne sobe. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.

Upokojski še dodatni **10-odst. upokojski popust.**

Informacije in rezervacije:

☎ 05 676 41 00

booking.strunjan@krka-zdravilisca.si

www.krka-zdravilisca.si





Športna kartica

S športno kartico do zdravja

10 vstopov na različne rekreativne dejavnosti v Strunjanu

Vsekakor je dobro, če vsaj dvakrat na leto zapustimo svoje okolje in se odpravimo na oddih v druge kraje, vendar pa je nujno, da zase skrbimo in se ohranjamo v dobri formi tudi v vmesnem obdobju, tudi takrat, ko se nam zdi, da za to nimamo dovolj časa. In potem se pred nas neizbežno postavi vprašanje, katera je tista aktivnost, ki mi najbolj ustreza? Sprehodi? Vsekakor! Tek? Kakor za koga. Vadba na orodju? Seveda, sploh če gre za vodeno vadbo pod strokovnim nadzorom in na orodju, ki »čuva« telo pred morebitnimi poškodbami. Plavanje? Oh, ja! In za tiste, ki že imajo določene zdravstvene težave? Potem je vsekakor smiselno poiskati specializirane načine vadbe pod

nadzorom fizioterapevta, kot so vaje proti bolečinam v hrbtenici, vaje pri osteoporozi, ramenskih bolečinah itd.

In če bi se želeli ukvarjati ne samo z enim tipom vadbe, ampak z dvema, morda celo s tremi? Potem je pravi odgovor: športna kartica. Športna kartica namreč omogoča 10 vstopov na različne rekreativne dejavnosti, ki jih ponuja Zdravilišče Strunjan. Vodena vadba na orodju, plavanje v bazenu, vodna aerobika, različni tipi skupinskih fizioterapevtskih vadb. Odločitev, kam se boste podali, je prepuščena vam in vašemu trenutnemu počutju.

Več informacij o športni kartici lahko dobite v Zdravilišču Strunjan na tel. št. 05/67-64-100.

Poroka na Otočcu

V življenju so trenutki, ki nam ostanejo v spominu za vedno. Eden takih so gotovo prvi koraki na skupni življenjski poti. V biseru slovenskega turizma, na Otočcu, je te dogodke moč praznovati še posebej lepo in nepozabno. Naj omenimo le nekaj možnosti.

Viteška poroka s sprejemom dvorne dame in grajskega pisarja, zbor fanfar, zbor jeklenih mečev, sprejem in nagovor grofice in grofa, svatovski špalir. Vse to in še več vam lahko v slabi urici pričramo na gradu Otočec. In tudi na darila za mladoporočenca nismo pozabili.

Zgodovinska grajska poroka: pozdrav ženinu in nevesti, obredno čiščenje ženi in neveste, vabilo gostom na grad, trije preizkusi neveste in ženina ter Listina vrednot, očetov blagoslov so samo nekatere izmed posebnosti zgodovinske grajske poroke. Seveda si ženin in nevesta na Otočcu srednjeveško opravo lahko tudi sposodita.

Poroka na prostem na otoku sredi zelene dolenske lepote Krke je prav gotovo nekaj posebnega. Sprejem dvorne dame in grajskega pisarja, svatovski špalir, uradni del poroke v Viteškem salonu, ob lepem vremenu pa na otoku, darilo za mladoporočenca so gotovo privlačne vsebine poroke na prostem.

Pozorno pa bomo prisluhnili tudi vašim željam. Lahko vam pripravimo poročno koračnico v živo, fotografiranje, po-



Pri grajski poroki mladoporočenca in svate pred vhodom v grad pričakata grof in grofica s spremstvom.

ročno pogostitev v grajski restavraciji (do 70 oseb) ali restavraciji Tango, izberemo ansambel in moderatorja, če se mladoporočenca odločita za poročno pogostitev v katerem izmed naših lokalov na Otočcu, pa tudi brezplačno poročno noč v enem izmed grajskih apartmajev. Svatje pa lahko prenočijo v hotelu Šport.

Naj nepozabni trenutki postanejo zares nepozabni. Otočec je za takšne priložnosti gotovo dobra izbira.

Informacije in rezervacije: tel: 07 30 75 167 ali 07 30 75 700, elektronska pošta: boza.robnik@krka-zdravilisca.si, www.krka-zdravilisca.si.

Iz nočne službe v vinograd

Božo Stepančič - nočni receptor, vinogradnik in čebelar

Božo Stepančič dela v Zdravilišču Strunjan že 23 let; dolgo je bil receptor in delal v treh izmenah, sedaj pa je že tretje leto telefonist oziroma nočni receptor. "Dvakrat zapored delam po dvanajst ur, od šestih zvečer do šestih zjutraj, potem sem pa dva dneva prost. Tega delovnega ritma sem se že tako navadil, da bi kar težko prišel spet na običajnega," pravi prijetni Božo, ki še posebej pohvali svoje sodelavce, pravzaprav celoten kolektiv strunjanskega zdravilišča. "Mislim, da takega kolektiva ni nikjer drugje; pri nas je vzdušje tako prijetno in prijateljsko, da grem na delo s takim veseljem, kot bi šel domov."

Božo tako delo ustreza tudi zato, ker v rodni vasi Pregari, ki ji po domače rečejo Reparec in kjer so doma sami Stepančiči, zavzeto in vzorno obdeluje 2 hektara vinograda s 3000 trtami. Tako je Božo, ki sicer z družino živi v Izoli, več na 30 km oddaljeni domači kmetiji, kot pa v mestnem stanovanju. Kmetijo, ki ima kar 18 ha zemljišč, je njegov oče podedoval od svoje mame, Božove none, ki je imela 14 otrok in je učakala 93 let. Po očetovi smrti leta 1997 pa je prešla na Boža. "Naša vas je zadnja slovenska vas v tem delu Istre," je povedal Božo. "Naši kraji so znani po vinogradništvu, prav pri nas je doma refošk," se pohvali. Od 3000 trt v njegovem vinogradu jih je pol mladih, starih 4 do 7 let. "Ko bodo vse trte v polni rodnosti, bom pridelal 5 do 6 tisoč litrov vina. Lahko bi ga več, a jaz dam več na kakovost kot na količino; trte malo oblagamo in zelo pazljivo obdelujemo. Za dober refošk je zelo pomembno, da so v vinogradu tudi stare trte, in nekatere moje so stare celo 150 let," pove poznavalec. Božo je pred tremi leti opravil kletarski in degustacijski tečaj in na zaključnem ocenjevanju za svoj refošk dobil najvišjo oceno med vsemi 36 tečajniki, katerih vina so ocenjevali. Novo strokovno znanje in lepo priznanje sta mu dala še več veselja, da se še bolj zavzeto in zagreto posveča vinogradu in kletarjenju. V celoti je z istrskim kamnom prenovil svojo vinsko klet, v kateri ureja tudi prostorno vinsko sobo za obiskovalce. "Počasi bom nabavil tudi sodobno kletarsko opremo, kar veliko stane, in čez kakšno leto bi rad odprl vinotoč, saj moja kmetija leži ob istrski vinski cesti. Prav naša kmetija je bila v teh krajih od nekdaj znana po dobrem refošku."

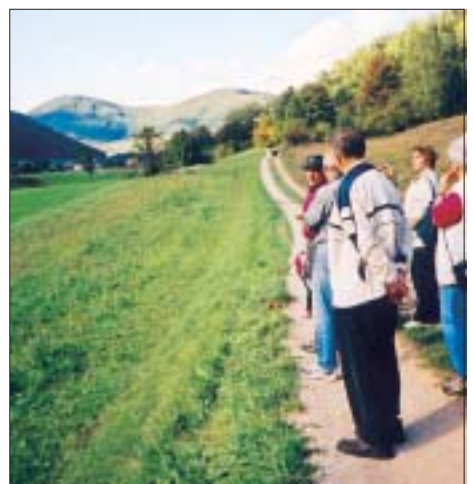


Božo Stepančič

Božo, ki od malega živi z refoškom, pravi, da vse, kar je v zvezi s trto in vinom, dela z ljubeznijo, za sprostitev, za svojo dušo. "Tudi po dveh nočnih službah zapored grem z veseljem in zadovoljstvom na delo v vinograd." Še posebej zato, ker ima dobrega naslednika v svojem 16-letnem sinu, ki je zelo priden in delaven in očetu pri delu rad pomaga, naj bo v vinogradu ali pri kletarjenju. "Že pri desetih letih je vozil traktor; je tudi zelo natančen in mu lahko mirno zaupam vsakršno delo, ki ga zmore," ga pohvali. Pri delu Božu pomagajo tudi žena in prijatelji.

Božo ima že dolga leta iste kupce za svoj refošk. "Največ ga gre v Zasavje k rudarjem, to so zlati fantje, moje najboljše stranke, tudi gostilničarji ga kupujejo, po njem pa sprašujejo tudi gostje v našem zdravilišču; še enkrat toliko bi ga lahko prodal!"

Ob vsem tem delu in obveznostih je Božo vzbudil še svojo ljubezen iz zgodnjega otroštva - čebelarstvo, za katero ga je navdušil nono, ki mu je dal tudi prvi panj. Zares je začel čebelariti pred 25 leti, imel je tudi 30 in več panjev, sedaj jih ima še 16. "V neokrnjeni naravi pridelujem cvetlični, akacijev in kostonjev med, pa cvetni prah in propolis, delam tudi medeno žganje."



Vsak topel, zimski ali pomladanski sončni žarek nas vabi ven, na zrak. Hitro oživijo vsi kotički v okolici Dolenjskih Toplic. Topličani imajo srečo, da živijo v takem okolju, kjer pravijo, da je Bog lepoto delil in da Topličan ne bo nikoli zveličan, ker mu hudič vodo greje. Tako se gostje v Dolenjskih Toplicah zdravijo v kot telo topli vodi, da pa se ne bi »pregreli«, poskrbijo športni rekreatorji: sprehodi, pohodi, kolesarski izleti so stalnica v ponudbi popoldanskih aktivnosti. Takole je bilo na enem od sprehodov. (Miran Matkovič)

Nagradna akcija "Za vsakega gosta darilo"

Seveda zvesti gostje naših zdravilišč in tudi bralci našega časopisa Vrelci zdravja dobro poznate akcijo Za vsakega gosta darilo. Akcija je med našimi gosti naletela na izredno dober odziv, saj smo v uredništvo prejeli že skoraj 100 pisem. Vseeno pa vas bi radi še enkrat spomnili, da akcija traja do 31. marca. Vse, kar morate narediti, je, da na naslov Krka Zdravilišča, d.o.o., Marketing (uredništvo Vrelcev zdravja), Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto pošljete račun za bivanje v kateremkoli izmed naših zdravilišč ali hotelih na Otočcu v trajanju najmanj 5 dni. Poleg tega potrebujemo še vaše podatke (ime in priimek, naslov in davčno številko). Prejeli boste prikupno brisačko Krkinih zdravilišč, 5. aprila pa boste sodelovali v zaključnem žrebanju akcije. Nagrajence bomo o nagradah obvestili po pošti, objavljeni pa bodo tudi v junijski številki Vrelcev zdravja in na naših spletnih straneh www.krka-zdravilisca.si.

vrelci Zdravja

Zdravstvena priloga

Arterijska hipertenzija – visok krvni tlak

Z zdravim načinom življenja in zdravili lahko uspešno znižamo zvišan krvni tlak

Arterijska hipertenzija je strokovni izraz za visok krvni tlak. Krvni tlak je tlak, s katerim kri pritiska na steno žile, po kateri teče. Poznamo sistolični (zgornji) in diastolični (spodnji) krvni tlak. **Sistolični krvni tlak** izmerimo, ko srce iztisne kri v ožilje, **diastolični krvni tlak** pa, ko srce počiva. Merimo ga v milimetrih živega srebra. Za krvni tlak je značilno, da se spreminja čez dan in med posameznimi dnevi. Če je krvni tlak zvišan dalj časa, govorimo o **visokem krvnem tlaku**. Definiran je kot krvni tlak, ki je 140/90 mm Hg ali višji.

pojavijo šele takrat, ko se tlak zelo zviša. Zato je pomembno, da krvni tlak redno merimo in ugotavljamo, kakšen je.

Nevarnosti

Visok krvni tlak je pomemben dejavnik tveganja za nastanek **bolezni srca in žilja**, ki so pri nas in v svetu glavni vzrok umiranja prebivalstva. Pri ljudeh z visokim krvnim tlakom je tveganje za nastanek **koronarne bolezni** trikrat do štirikrat večje, za nastanek **možganske kapi** pa sedemkrat večje kot pri ljudeh z normalnim krvnim

Klasifikacija krvnega tlaka

Kategorija	Sistolični krvni tlak (mm Hg)	Diastolični krvni tlak (mm Hg)
Optimalni krvni tlak	manj kot 120	manj kot 80
Normalni krvni tlak	120-139	80-89
Visok krvni tlak	140 in več	90 in več

Vzroki

Ločimo primarno ali esencialno in sekundarno arterijsko hipertenzijo. Pri **primarni hipertenziji**, ki je pogostejša (ima jo več kot 90% bolnikov z visokim krvnim tlakom), vzrok ni poznan. Znani so številni dejavniki, ki povečajo tveganje za nastanek visokega krvnega tlaka. Na večino dejavnikov tveganja lahko vplivamo, na določene pa ne.

tlakom. Visok krvni tlak okvarja **ledvice** in lahko povzroči celo **slepoto**.

Zdravljenje

Cilj zdravljenja je doseči ustrezen nadzor krvnega tlaka in zmanjšati obolevnost in umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. Priporoča se znižanje krvnega tlaka pod 140/90 mm Hg oziroma nižje, če bolnik nižji tlak dobro prenaša. Pri bolnikih, ki imajo istočasno tudi sladkorno bolezen ali

Dejavniki tveganja za nastanek krvnega tlaka, na katere lahko vplivamo

- prevelika telesna teža
- prekomerno uživanje soli
- prekomerno pitje alkoholnih pijač
- premajhna telesna aktivnost
- izpostavljenost škodljivim stresom

Dejavniki tveganja za nastanek krvnega tlaka, na katere ne moremo vplivati

- dednost (sorodniki imajo ali so imeli visok krvni tlak)
- starost (po 45. letu se krvni tlak viša)
- spol (moški so bolj ogroženi kot ženske)

Dosti redkejša je **sekundarna hipertenzija**, ki je posledica drugih bolezni, npr. ledvičnih bolezni, zožitve ledvičnih arterij, bolezni ščitnice, bolezni nadledvične žleze ali jemanja nekaterih zdravil, npr. kontracepcijskih tablet. Po odstranitvi vzroka se krvni tlak normalizira.

Pogostost

Hipertenzija je zelo razširjena, posebno v razvitem svetu. Obolevnost strmo narašča s starostjo. Moški obolevajo pogosteje in mlajši kot ženske. Ocenjujejo, da ima v Sloveniji kar 50% odraslih visok krvni tlak.

Bolezniški znaki

Večina bolnikov z visokim krvnim tlakom se počuti dobro. Znaki kot glavobol, razbijanje srca in splošno slabo počutje se

ledvično bolezen, je ciljni krvni tlak še nižji, pod 130/80 mm Hg. Krvni tlak, ki ga uspemo doseči, je odvisen od višine krvnega tlaka pred zdravljenjem. Odločitev o začetku zdravljenja je odvisna od ocene srčno-žilnega tveganja, ki vključuje poleg stopnje hipertenzije tudi prisotnost drugih dejavnikov tveganja, že nastalih okvar organov in pridruženih bolezni.

Kaj lahko storimo sami?

Tveganje za razvoj hipertenzije in posledičnih bolezni srca in žilja lahko zmanjšamo z zdravim načinom življenja. Z izboljšanjem življenjskih navad lahko znižamo visok krvni tlak ter izboljšamo druge dejavnike tveganja in pridružene bolezni. Z ukrepi za zdravo življenje in brez zdravil lahko večinoma uspešno nadzorujemo

blago zvišan krvni tlak. Spremembe življenjskih navad, ki vplivajo na znižanje krvnega tlaka in zmanjšujejo tveganje za srčno-žilne bolezni, so:

- prenehanje kajenja,
- zmanjšanje prekomerne telesne teže,
- omejitev vnosa soli,
- zmanjšan vnos maščob in povečano uživanje sadja in zelenjave,
- omejitev pitja alkoholnih pijač,
- redna telesna dejavnost.

Strokovna pomoč

Če z ukrepi za zdravo življenje, ki trajajo več mesecev, ne dosežemo normalizacije krvnega tlaka, zdravnik uvede zdravilo za zniževanje krvnega tlaka. Kadar je tveganje za razvoj bolezni srca in žilja veliko, se za zdravilo odloči že prej. Tudi pri zdravljenju z zdravili moramo upoštevati ukrepe za zdravo življenje. Zdrav način življenja zmanjšuje potrebo po zdravilih za zniževanje krvnega tlaka.

Poznamo šest skupin zdravil, ki učinkovito znižujejo krvni tlak in zmanjšujejo obolevnost in umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni:

- diuretike,
- zaviralce receptorjev beta,
- zaviralce angiotenzinske konvertaze,
- antagonist kalcijevih kanalov,
- zaviralce receptorjev alfa
- antagonist angiotenzina II.

Zdravnik izbere za bolnika najprimernejše zdravilo. Večina bolnikov potrebuje za dosego ciljnih vrednosti krvnega tlaka

kombinacijo dveh ali več zdravil. Predpisana zdravila je treba jemati redno in praviloma dosmrtno, kajti le tako ves čas vzdržujemo normalne vrednosti krvnega tlaka.

Hipertenzija pri starejših bolnikih

Pri bolnikih, starih več kot 65 let, je treba krvni tlak zniževati počasi. Drugi dejavniki tveganja, okvare organov in pridružene bolezni nastopajo pogosteje kot pri mlajših bolnikih. Večinoma je treba za uspešen nadzor krvnega tlaka uporabiti kombinacijo dveh ali več zdravil. Običajno težko dosežemo sistolični krvni tlak pod 140 mm Hg. S staranjem postaja vse pogostejša izolirana sistolična hipertenzija (zvišan je samo sistolični krvni tlak, diastolični pa je normalen, pod 90 mm Hg). Pomembno je, da tudi v starosti več kot 80 let uspešno nadzorovan krvni tlak zmanjša obolevnost za srčno-žilne bolezni.

Zaključek

Tveganje za razvoj hipertenzije in njene posledice lahko uspešno znižamo z zdravim načinom življenja. Z zdravim načinom življenja in z zdravili lahko uspešno znižamo zvišan krvni tlak. Zdravila je treba jemati redno in praviloma dosmrtno. Z ustrezno nadzorovano hipertenzijo lahko preprečimo povečano in prezgodnje obolevanje in umiranje zaradi bolezni srca in žilja.

Maja Mejač, dr. med.

VENOVIT - program za težke in utrujene noge

Kako bolijo! Kaj obuti, da bi bila hoja znosnejša, kaj storiti, da bi bolečina pustila vsaj ponoči? Težke, utrujene in vroče noge, občutek napetosti, krči, sklelečne bolečine v mečih, otekla gležnja, prve drobne varice... Znaki, ki opozarjajo, da se je treba resno posvetovati z zdravnikom in začeti odpravljati motnje venskega obtoka.

S programom za preprečevanje in odpravljanje motenj venskega in limfnega obtoka vam v Zdravilišču Šmarješke Toplice pomagamo okrepiti napetost žilnih sten in delovanje venske črpalke. Preden boste začeli s programom, vam bo specialist za žilne bolezni s pomočjo

najsodobnejše ultrazvočne naprave pregledal vensko žilje in ugotovil, kakšna vrsta zdravljenja bo pripomogla, da bo vaš korak spet lahkotnejši. Naš program obsega: začetni in zaključni pregled pri zdravniku, barvno Doppler sonografijo, vodno aerobiko in vadbo za krepitve venske črpalke, pulzno presoterapijo, elektrostimulacijsko limfno drenažo Mydren, venotonično kopel in raztezanje.

Če se bomo strinjali, da bi vaše težave lahko odpravili le ob dodatnih posegih, vam bomo tudi pri tem znali strokovno svetovati in morda boste katerega od potrebnih posegov opravili prav v Zdravilišču Šmarješke Toplice.

Cena programa:

	7 dni	10 dni
Cena za hotelske goste	50.200 SIT	65.200 SIT
Cena za zunanje goste	60.250 SIT	78.250 SIT

Zgodovinski razvoj masaže

Različne masaže že tisočletja uporabljajo za zdravljenje in lajšanje bolečin. Za starogrške in starorimske zdravnike je bila masaža eno najpomembnejših sredstev za zdravljenje in lajšanje bolečin. Hipokrat v svojih delih opisuje masažo kot »anatripsis«, kar v grščini pomeni terapevtsko drgnjenje. Tudi Galen in kasneje Oribasius (v knjigi De exercitiis) sta prevzela izraz anatripsis in dodala še »apotherapeia«, ki vključuje kopanje, fricijo in maziljenje.

V srednjem veku se v Evropi o masaži ni dosti govorilo. Oživel pa je v 16. stoletju, predvsem v delu francoskega zdravnika Ambroisa Paréja in angleškega zdravnika Thomasa Sydenhama. Beseda masaža se uporablja v literaturi po Lepageu od leta 1813. Leta 1890 je bil na medicinski fakulteti v Berlinu pri prof. Bergmanu ustanovljen oddelek za masažo. Vodil ga je ruski vojni zdravnik Zablodovski, ki je tudi prvi pisal o športni masaži.

V začetku 19. stoletja je Šved Per Henrik Ling razvil tehniko, ki jo danes imenujemo klasična švedska masaža. V njej je

združil svoje znanje o gimnastiki in fiziologiji ter kitajske, egipčanske, grške in rimske tehnike. Ker je veliko potoval po Evropi, je prevzel francoske izraze, kot so »pétrissage« za gnetenje, »effleurage« za gladenje, »friction« za vtiranje in »tapotement« za udarjanje. Leta 1813 je ustanovil v Stockholmu prvo šolo, ki je v svoj urnik vključila tudi masažo in fizioterapijo.

V masažni terminologiji se kaže vse do danes močan Lingov vpliv tako v Evropi kot v ZDA. Fizioterpevtka Gertrude Beard je v svoji knjigi z naslovom Massage nadaljevala z Lingovim izročilom in tehnike masaže razdelila v štiri osnovne tipe in jih poimenovala s francoskimi izrazi: pétrissage, effleurage, friction in tapotement. Njena tesna sodelavca Elizabet C. Wood in Paul D. Becker sta v svojem delu z naslovom Beard's Massage leta 1981 nekoliko spremenila terminologijo. Prej omenjenim tehnikam sta dodala še vibration (tresenje). Vsi ti izrazi so se trdno zasadili tudi v našem izrazoslovju.

Roman Šiler, dipl. ft.

Kozmetika

Popolna nega in zaščita ustnic

Linija izdelkov za nego ustnic Vitaskin Lip Care

Močno sonce, veter, onesnažen zrak, mraz in suh zrak v ogrevanih prostorih, ekstremne vremenske razmere izsušujejo in lahko poškodujejo kožo in ustnice. Za zaščito in nego v takšnih okoliščinah ustnice zahtevajo posebno nego. **Vitaskin** iz Krke predstavlja linijo izdelkov za nego ustnic pod imenom **Vitaskin Lip Care**. Sestavlja jo šest različnih okusov, vsem pa sta skupni aktivni učinkovini karitejevo maslo iz afriškega oreha in maslo tropskega sadeža divjega manga, ki se odlikuje po posebni aktivni sestavini irwinol z močnimi hidratantnimi, zaščitnimi in regenerativnimi lastnostmi.

Za vsakodnevno nego in zaščito ustnic uporabite **Neutral**, ki je primeren za vsak dan in za vsakogar, najsi bo to dekle ali fant. Izdelka **Aloe Vera** in **Hydro** sta delno specialna izdelka, saj s svojimi aktivnimi sestavinami poleg osnovne zaščite še dodatno negujeta razpokane oziroma že poškodovane ustnice. Primerna sta za vse z izsušenimi in večno razpokanimi ustnicami, saj celita manjše poškodbe tanke in občutljive kože ustnic, pomirjata razdraženo kožo, obenem pa učinkovito negujeta že izsušene ustnice in jim vrača mehko, prožnost in svežino. Kot nadomestilo za nežen make-up, ki se hitro nanaša in še lažje vzdržuje, pa priporočamo **Brilliant** s



svetlikajočim sijajem rožnatega odtenka, ki zagotavlja mehko in sijaj podnevi in zvečer. Kombinacijo rdečkastega odtenka ustnic in sočnega okusa jagode pa vam podari **Strawberry**, ki poleg omenjenega vaše ustnice tudi učinkovito neguje. **Sun** z zaščitnimi filtri UVA in UVB še dodatno ščiti občutljivo kožo ustnic pred škodljivim delovanjem sonca, zlasti v visokogorju, na snegu in ob morju. Zato je seveda namenjen vsem uživačem na prostem in vsem, ki živijo aktivno, zdravo življenje in ki se v prostem času ukvarjajo s športom.

Prepričani smo, da boste tudi vi v paleti raznobarnih okusov našli primernege zase.

Odločno nad želodčno kislino

Rutacid nevtralizira že izločeno želodčno kislino

Zgaga, spahovanje kisline, pekoča bolečina v želodcu so opozorilni znaki, ki kažejo na čezmerno izločanje želodčne kisline. Več kot tretjina odraslih žensk in moških se srečuje z njimi, še posebej pogosto po 40. letu starosti. Vzroki so različni: nepravilna ali neredna prehrana, kajenje in pitje kave, jemanje nekaterih zdravil proti bolečinam, čezmerno pitje alkohola, nošenje pretesnih oblačil ter stres in okužba z bakterijo *Helicobacter pylori*.

Slovenci jemo premalokrat na dan, obroki so enolični in nezdravi, jemo prehitro in preveč naenkrat, pa tudi kakšen kozarček preveč radi popijemo.

Zgaga je prvi in najpogostejši simptom, ki se ponavadi pojavi že 15 do 60 minut po obroku. Pojavita se lahko tudi spahovanje kisline in pekoča bolečina v želodcu. Ti simptomi so lahko tudi spremljevalci hujših obolenj, kot sta refluksna bolezen požiralnika in vnetje želodčne sluznice.

Če se srečujete s težavami, ki jih povzročajo nepravilno in čezmerno izločanje želodčne kisline, je tu nekaj nasvetov. Prvi korak lahko naredite sami. Spremenite način življenja! Kar nekaj dejavnikov, ki povzročajo čezmerno izločanje želodčne kisline in spremljajoče simptome, lahko izločite. Izogibajte se mastni in začinjeni hrani, čokoladi, kislemu sadju in zelenjavi, kavi, alkoholu in cigaretam, pretesnim oblačilom in seveda tudi nerednim in preobilnim obrokom! Tudi drugi korak lahko naredite sami. Izberite Rutacid! Rutacid je antacid, ki nevtralizira presežno želodčno

kislino in odpravlja neprijetne simptome. Deluje hitro in dolgotrajno. V želodcu vzdržuje optimalno kislost in se tako rekoč odmerja po potrebi, hkrati pa tudi ščiti želodčno sluznico. Jemljejo ga lahko sladkorni bolniki, bolniki z jetrno cirozo, tisti z motenim delovanjem ledvic in tudi bolniki s povečanim krvnim tlakom. Lahko ga jemljejo tudi nosečnice, vendar naj se prej posvetujejo z zdravnikom. Odrasli vzamejo 1 do 2 tableti, običajno eno uro po obroku in pred spanjem oziroma ko se pojavijo težave. Vzamemo lahko največ 8 tablet na dan. Otrokom, starim od 6 do 12 let, damo polovični odmerek. Tablet ne pogoltnemo celih, ampak jih dobro prežvečimo.

Če težave kljub jemanju Rutacida ne minejo, svetujemo obisk pri zdravniku, saj gre verjetno za kakšno hujšo bolezen, pri kateri se zgaga, kislino spahovanje in pekoča bolečina v želodcu pojavljajo kot simptomi.

Rutacid ima svež in prijeten okus, v ustih ne pušča značilnega kredastega občutka, je učinkovit in deluje hitro. Prav zato smo prepričani, da ga boste z veseljem preizkusili, in takrat, ko se bodo pojavili zgaga, pekoča bolečina v želodcu in spahovanje, posegli prav po njem.

Dodatne informacije so na voljo na Krkinih spletnih straneh ww.krka.si/Rutacid.

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

Grad kot rojstna hiša

Kočijažev sin v grofovski sobi

Franc Gričar je rojstni dan proslavil na gradu Otočec, kjer se je pred 70 leti rodil

V petek, 19. decembra lani, je sestra Emilija brata Franca Gričarja večkrat klicala na dom v Ljubljani pa se ni nihče oglasil. Tudi drugi brat ni vedel, kje bi bil Franc. Ko ga je končno dobila na mobilni telefon, je bila kar jezna: "Kje pa se skrivaš?" "V tisti sobi sem, kjer je tvoja krstna botra spala," je odgovoril Franc. Emilija je bila tako zmedena, da ji ni "potegnilo". Njen brat Franc je bil namreč v spalnici zadnje otoške grofice Emilije Villavicencio Margheri v gradu Otočec. Grofica je bila res krstna botra Gričarjevih dvojčkov, zadnjih dveh od petih otrok te družine. Pogoji, da je pristala na botrstvo, pa je bil, da dajo dvojčkoma ime Karl in Emilija, tako kot je bilo ime otoškima grofu in grofici.

Kako se je pa njun starejši brat Franc z ženo znašel v sobi njune grofovske botre na elitnem otoškem gradu? Romantični vikend na Otočcu je bilo sinovo darilo očetu za njegov 70. rojstni dan. Darilo, ki so ga do zadnjega skrbno skrivali pred Francem, ni bilo izbrano kar tako. 19. decembra 1933 se je Franc rodil – v otoškem gradu. Tako je 70. rojstni dan z ženo proslavil tako rekoč v svoji rojstni hiši. Otoški so mu jima njun romantični vikend še obogatili, Francu pa podarili lepo akvarelno sliko otoškega gradu.

"Oče je bil pri grofu kočijaž, takrat so rekli fijakar, mama je v gradu delala kot kuharica, stanovali pa smo nad vhodom v grad in tam sem se rodil," je povedal Franc. "Niti v sanjah pa si ne bi mogel misliti, da bom pa kdaj spal v grofovski spalnici." Kot majhen otrok se je res igral z grajskima sinovoma, ko pa se je enkrat podelal na stopnice, je grofica, ki je v nasprotju z grofom veljala za strogo in vzvišeno, Gričarjevi mami prepovedala sinčka še voditi v grad.

Gričarjevi so se leta 1937 preselili v Šentpeter, današnji Otočec, kjer so si naredili skromno hišo. Ko se je bližala vojna, je bilo dela v gradu in na velikem grajskem posestvu vse manj in grof je zvestemu kočijažu Gričarju dobil delo v Avstriji, kamor je takrat odšlo še več drugih otoških delavcev iz bližnjih vasi. "Mama je doma ostala sama s petimi otroki. Oče ji je v začetku sicer pisal in v pismih pošiljal denar, a do nje niso prišla ne pisma ne denar, vse so prej pokradli." Gričar se iz Avstrije ni vrnil, po vojni se je tam drugič poročil. "Dve njivice smo imeli in mama je v tabrh hodila, da smo se preživeli..."



Franc Gričar

Ko so grofovski zapustili Otočec in se umaknili v Avstrijo, so ljudje iz gradu raznesli vse, kar se je dalo odnesti, odpeljali živino in "osušili" grajsko vinsko klet. "Z vedri so nosili vino in ga potem na drugi strani Krke na bregu lokali..." Gričarjev Franci je pograbil pa album s fotografijami. "Kaj si pa to prinesel?" se je razžalostila mama. "Vzel sem pač tisto, kar sem imel za najvrednejše. Album z okovanimi platnicami je bil tako težak, da ga nisem mogel držati v rokah, ampak sem ga nesel na glavi," se živo spominja Franc. Spominja se tudi, kako so med vojno italijanski vojaki in domobranci, ki so zasedli grad, za grmovjem v grajskem parku položavali z domačimi dekleti. Seveda se dobro spominja tudi, kako je grad, ki so ga partizani zažgali, gorel.

Po vojni je Franc odšel za hlapca na kmetijsko posestvo na Verd pri Vrhniki, od kjer je pobegnil k sestri v Ljubljano, ki je uredila, da je šel v uk za vodovodarja. "Izučil sem se v današnjem Kliničnem centru in tam do pokoja ostal vzdrževalec."

Franc je vseskozi obdržal stike z domačim krajem, kjer živi tudi njegov starejši brat. "Vesel sem, da so grad tako lepo obnovili. Res je sedaj veliko lepši in razkošnejši kot je bil prej. Meni je to še posebej ljubo, saj gre konec koncev za mojo rojstno hišo," se nasmeje.



Za Francevo 70-letnico je zakoncema Gričar za bogato aranžirano mizo v grajski restavraciji stregla natakarica v grajski opravi.

Recept

Velikonočno kosilo

Bakalar na šugo s cvrto polento

Prihodnji mesec, 11. aprila, je velika noč, največji krščanski in pri nas tudi pravi ljudski praznik, s katerim so povezani številni običaji, šege in navade. Od nekdaj je za veliko noč treba pripraviti tudi dobre jedi. Zato so kuharski mojstri v Zdravilišču Strunjan tokratni recept velikonočno "pobarvali". Po ideji neutrudnega vodje strunjanske kuhinje **Braneta Eršega** je prizadevni kuhar **Goran Gavran** pripravil velikonočni jedilnik, primeren tako za praznično kosilo kot večerjo.

Za toplo predjed sta pripravila packe; to je jed, ki jo pripravimo tako, da poganjke mlade česna grobo sesekljamo in na hitro prepražimo na olivnem olju, solimo, popopravimo, dodamo žvrkljana jajca in na rezance narežamo panceto, vse skupaj popečemo.

Za glavno jed velikonočnega ali sicer prazničnega kosila oziroma večerje pa sta mojstra kuhalnice pripravila **bakalar na šugo s cvrto polento**. Gre, preprosto povedano, za polenovko v golažu. Za solato so naredili jajčar - regrat s krompirjem in kuhanimi jajci, za sladico pa pinco, to je nekakšen istrski šarkelj, le da testo umesijo z žganjem. Pravijo, da se pinca izvrstno poda k istrski žolci, ki jo v teh krajih tudi pripravljajo v tem času.

Za bakalar na šugo za 4 osebe potrebujemo: 40 dag polenovke, 20 dag jušne zelenjave, 30 dag svežega paradižnika, 25 dag čebule, 0,8 dcl olivnega olja, 2 dag česna, 2 dcl belega vina (malvazije), sol, poper, lovor, rožmarin, peteršilj.

Polenovko večer prej dobro natočemo, jo namočimo v vodo, ki smo ji dodali jušno zelenjavo, in jo pustimo čez noč. Drugi dan to kuhamo na zmernem ognju, dokler meso polenovke ne odstopa od kosti. Kuhano polenovko vzamemo ven, odvojimo meso od kosti in kože. V kozici prepražimo na grobo narezano čebulo, dodamo česen in sesekljan paradižnik, to vse skupaj prepražimo, dodamo kose polenovke, zalijemo z belim vinom ter dušimo približno 10 minut, da dobimo primerno gosto omako. Potem odmaknemo z ognja, dodamo par kapljic olivnega olja in sesekljan peteršilj. Premešamo in postrežemo na toplim krožniku.

Za prilogo pripravimo cvrto polento. Polenta je prastara in priljubljena istrska jed, ki so jo kuhali v kotličku na odprtem ognjišču. Kar je je od sveže kuhane ostalo, so pustili za naslednji dan, ko so jo z vrstico razrezali na kose in jo z obeh strani na hitro opekli (cvrli)

na olivnem olju. Tako so jo jedli kot prilogo h golažu ali pa namesto kruha.

Strunjanski vodja gostinstva, somelje Štefan Bejek, je za to priložnost našel za vzorec istrske plavine, grozdju rečejo tudi malo črno. Gre za zelo redko, skoraj že izumrlo avtohtono sorto, ki so jo v prejšnjih časih v glavnem kmetje dajali v refošk za prodajo, kar pa je ostalo, so je predelali zase tako, kot danes pripravljajo rose; tako so dobili sveže, pitno vino z manj alkohola. Ker plavine ne boste dobili, priporoča poznavalec k tej jedi kozarec roseja.

Dober tek, na zdravje in vesele velikonočne praznike!



Bogato velikonočno kosilo v istrskem duhu so pripravili in mizo okusno in v stilu aranžirali vodja kuhinje **Brane Eršeg** (levi), somelje **Štefan Bejek** (v sredini) in kuhar **Goran Gavran**.

Žrebanje v Dolenjskih Toplicah

V Zdravilišču Dolenjske Toplice so ponovno pripravili žrebanje za vse tiste, ki so izpolnili hotelsko anketo. Žreb je nagrade razdelil takole:

1. nagrado: 10 vstopnic za kopanje v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah prejme **Tatjana Žemva, Gradnikove brigade 15, 5000 Nova Gorica,**

2. nagrado: kosilo za dve osebi v gostilni Rog v Dolenjskih Toplicah prejme **Ivanka Gabrovšek, Lošca 23, 1360 Vrhnika,**

3. nagrado: 5 vstopnic za kopanje v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah prejme **Vojka Princič, Višnjevik 16, 5212 Dobrovo.**

Vsem izžrebancem iskreno čestitamo, vse, ki boste gostje naših zdravilišč in hotelov, pa prosimo, da izpolnjujete hotelske ankete, kajti tudi z vašo pomočjo bomo lahko kakovost naših storitev še bolj prilagodili vašim željam.

Za reševalce nagradne križanke

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

1. izdelke Krkine kozmetike v vrednosti 20.000 SIT,

2. nedeljsko kosilo za 4 osebe v gostilni Rog v Dolenjskih Toplicah,

3. nedeljsko kosilo za 4 osebe v restavraciji Tango na Otočcu,

4. 2 vstopnici za obisk wellness centra Balnea v Zdravilišču Dolenjske Toplice.

Rešene križanke pošljite na naslov: **Krka Zdravilišča, d.o.o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom "nagradna križanka", do 10. maja 2004.**

Rešitev križanke v prejšnji številki Vrelci zdravja: **MADAGASKAR, ELEKTRARNA, ŠEGA, ALAIN, AJANT, UJMA, BLAŽ, USTNA, PESARO, MOŠE, ICA, OLIKA, SAK, NAKIT, DEKANAT, UPOR, JO, OKAN, PROSO, OPAL, BT, TENIS, SAGA,ORO, DEPOZITARKA, PIDŽIN, LEPENKAR, IKRA, KMET, SCENA, SAAR, ALKA, TATEK**

Žreb je nagrade razdelil takole:

1. nagrado: romantični vikend na gradu Otočec prejme **Vanja Zupanek, Podlubnik 155, 4220 Škofja Loka;**

2. nagrado: nedeljsko kosilo za 4 osebe v gostilni Rog v Dolenjskih Toplicah prejme **Koloman Varga, Celovška 106, 1000 Ljubljana;**

3. nagrado: nedeljsko kosilo za 4 osebe v restavraciji Tango na Otočcu prejme **Anica Klemenčič, Zg. Hajdina 1, 2288 Hajdina;**

4. nagrado: 2 vstopnici za obisk wellness centra Balnea (Laguna) v Zdravilišču Dolenjske Toplice prejme **Bojana Zupančič, Podturn 76, 8350 Dolenjske Toplice.**

NAGRADNA KRIŽANKA

VITASKIN

VRELCI ZDRAVJA VRELCI ZDRAVJA	STANJE BREZ VOJNE, SPOPADOV	STOKOVNJAK NA DIPLOMATSKEM PREDSTAVNIŠTVU	PISARNIŠKI DELAVEC, PISAR (slobš.)	ANGLEŠKA UTEŽNA MERA, ŠESTINAJSTINKA FUNTA	KEMIJSKI SIMBOL ZA RENUJ	AMERIŠKI PISATELJ (BUCHWALD)	NACIJA	PLODOVE OVOJNICE, KI SE PO PORODU IZLOČIJO IZ MATERNICE	KINEMATOGRAF	VRSTA ŽITA
UČENKA ZADNJEGA RAZREDA SREDNJE ŠOLE										
POPIS POTOVANJA, POTOPIŠ										
VELIKO ŽIVINO-REJSKO POSESTVO V AMERIKI					SPOŠNA RAZVOJNA SMER DEL VOJVODINE					
VRSTA MEŠANE SOLATE	VODSTVENI ORGAN V VEČJI VOJAŠKI ENOTI PREGOVOR					PIHALNI INSTRUMENT Z DVOJNIM JEZIČKOM PRIRODA				

VRELCI ZDRAVJA VRELCI ZDRAVJA	MAMILO IZ IZCEDKA GLAVIC VRTNEGA MAKI	VODA, PRIMERNA ZA PITJE	ŽELEZOV OKSID	PROSTOR (lat.) PREBITEK, OSTANEK		GOROVJE V J. AMERIKI KANADSKI PEVEC (PAUL)			ŽENSKA, KI JE IZKLJUČENA IZ KAKE SKUPNOSTI	V ZEMLJO NAREJENA VDOLBINA
PRSI					ODPRTA TELESNA POŠKODBA SKUPINA GLASBENIKOV			LIJAK TATVINA		
VODNI ZAJEDAVEC, KI SE PRISEŠA NA LJUDI IN ŽIVALI					OMAMA, SPLOŠNA ANESTEZIJA PREGNANSTVO					
PRVI PREVOD BIBLIJE V LATINŠČINO					PIJAČA GRŠKIH BOGOV NEKD. AMER. PREDSEDNIK EISENHOWER			OPITZ MARTIN DAR		
JOHN NABER			DIAREJA SLAMNATA KOŠARA Z DVEAMA ROČAJEMA					TRENING KDOR SE POKLICNO UKVARJA Z LIKANJEM		
SESTAVIL: PETER UDIR	SRBSKO MOŠKO IME ANTIČNO RAČUNALO				VRSTA KONJSKEGA TEKA SLOVENSKE GLASBENIK (LOJZE)	PES, KI ZELO LAJA MERA ZA RITEM				DESNI PRITOK MOZELE V NEMČIJI
POZDRAV STARIH RIMLJANOV				SK. JEZIKOVNO SORODNIH LJUDSTEV V AZIJI IZRAEL. LUKA				GR. BOG VOJNE EDVARD		
VRČU PODOBNA POSODA					ANG. SLIKAR (WILLIAM, 1757 - 1827) LOS ANGELES				HRV. NAFTNA DRUŽBA IGOR TORKAR	
OTOK NA DONAVI, POTOPLJEN OB IZGRADNJI HE DERDAP									ŽENSKA. KI KADI	
PUŠČAVSKI RIS										PLOČNIK

vrelci Zdravja

Izdaja Krka, Zdravilišča, d.o.o., Novo mesto, Ljubljanska 26, ☎ 07/373 19 40, 373 19 46

Izhaja na tri mesece.

Glavna urednica:

Branka Badovinac Senčar

Odgovorni urednik:

Jani Kramar

Uredniški odbor:

prof. dr. **Jože Drinovec**, **Janez Kolarič**, **Nataša Novina**, **Vladimir Petrovič**, **Renata Zorman**

Računalniški prelom in filmi:

Dolenjski list Novo mesto d.o.o., Novo mesto

Tisk: Delo TČR, d.d., Ljubljana