

1993  
2003  
let

# Vrelci Zdravja

TISKOVINA  
Poštnina plačana  
pri pošti  
8101 Novo mesto

Časopis za goste Krkinih Zdravilišč. Izdajatelj **KRKA ZDRAVILIŠČA** Št. 4, letnik 11, Novo mesto, december 2003



Spoštovani člani kluba Krkinih zdravilišč, dragi prijatelji!

Leto 2003 se nepreklicno izteka. Za našo družbo Krka Zdravilišča je še eno uspešno leto. Verjamem in želim, da je bilo tudi za Vas, spoštovani bralci Vrelcev zdravja, odhajajoče leto dobro, mirno, zdravo, predvsem pa po vaših željah. Leto 2004 sprejemamo kot izziv. Na prvem mestu želimo Vaše obiske pri nas narediti še lepše in prijaznejše. Seveda računamo, da bomo tudi v letu 2004 v našem časopisu poročali o novih pridobitvah Krkinih zdravilišč.

V prihajajočih prazničnih dneh Vam želimo čimveč lepib trenutkov v krogu svojih najdražjih, v novem letu pa obilo sreče in zdravja. In seveda: ostanite naši zvesti bralci in gostje.

Vlado Petrovič  
Direktor Krke Zdravilišč, d.o.o.

Tudi letos je Krka Zdravilišča d.o.o. namesto božično-novoletnih daril prispevala milijon slovenskih tolarjev v humanitarne namene.



## Milijon za humanitarni namen

Namesto novoletnih daril v sklad za pomoč ljudem v stiski

Pozornost poslovnega sveta je v teh dneh med drugim usmerjena tudi v obveznosti, povezanih s prednovoletnimi obdaritvami. Te so nekakšna simbolna zahvala za sodelovanje, ki pa jo lahko izrazimo na več načinov. V Krkinih Zdraviliščih smo se na pobudo direktorja Vladimira Petroviča odločili, da bomo denar, ki bi ga namenili za darila svojim poslovnim partnerjem, namenili v humanitarne

namene. Lansko leto smo milijon tolarjev namenili novomeški bolnišnici, za letos pa smo se odločili, da enak znesek prispevamo v sklad za pomoč ljudem v stiski pri OZRK Novo mesto. Denar bo namenjen družini Lindič iz Čelovca pri Šmarjeških Toplicah, ki se je že pred leti znašla v hudi stiski in še danes živi v najeti zidanci, v povsem neprimerenih bivalnih razmerah, kar se odraža tudi na bolehnih otrocih. Lindičevi imajo tri otroke: hčerko, ki obiskuje 3. razred osnovne šole, in še ne dveletna dvojčka. Zaposlen je le oče, njegovi dohodki pa so majhni. Brez pomoči ne bi našli izhoda iz tako težke situacije. Njihova žalostna zgodba se je dotaknila g. Petroviča, ki je že organiziral 5-članski gradbeni odbor za gradnjo družinske hiše. Hkrati v Krkinih Zdraviliščih upamo, da bodo našo odločitev posnemali še druga podjetja in posamezniki. Dobra dela namreč združujejo dobre ljudi in razveseljujejo pomoči potrebne. Zlasti pa je neprecenljiv občutek, da smo v stiski pomagali otrokom, jim privabili nasmeh na lica in žarek v oči ter njihovo življenjsko zgodbo zasukali v lepšo smer.

### Zahvala

Uredništvo Vrelcev zdravja se zahvaljuje vsem, ki ste nam poslali čestitke ob 10. obletnici izhajanja. Veseli smo, da berete naš in vaš časopis. Vaše vzpodbude nam bodo vodilo, da bomo Vrelce zdravja tudi naprej bogatili, razvijali in upoštevali vaše želje in predloge. Vsem še enkrat hvala!



Darilni bon v vrednosti milijon tolarjev je direktor Krke Zdravilišč Vladimir Petrovič izročil predsednici OZRK Novo mesto Anici Bukovec.

## 9. Krkini rehabilitacijski dnevi

Na Otočcu o revmatskih boleznih in stresu

19. in 20. septembra so na Otočcu potekali Krkini rehabilitacijski dnevi, strokovno srečanje za zdravnike družinske medicine, ki ga je Krka Zdravilišča skupaj z Združenjem zdravnikov družinske medicine organizirala že 9. leto zapored. Srečanje, namenjeno predvsem zdravnikom družinske medicine, je pomemben dogodek, na katerem si koristne informacije lahko pridobijo tudi specialisti drugih strok.

Temu letošnjega srečanja, ki se ga je udeležilo okrog 100 zdravnikov iz cele Slovenije, sta bili revmatske bolezni in stres. Bolniki z bolečinami v sklepih niti niso pogost zdravstveni problem, ki bi obremenjeval zdravni-

ka družinske medicine zaradi svoje številnosti, ampak predvsem zaradi pogosto zapletene diagnostike in omejenih možnosti zdravljenja. Druga tema je bila stres, o katerem pogosto govorimo kot o enem možnih dejavnikov za številne duševne in telesne motnje ter celo bolezni. Zanimivi temi, ki sta privabili veliko udeležencev, so obravnavali s treh vidikov: z vidika splošne medicine, kliničnega zdravnika in z vidika rehabilitacije.

Tudi letos so izdali zbornik, v katerem je objavljenih vseh 18 strokovnih prispevkov, ki so jih predavatelji pripravili za otoški seminar.

Branka Badovinac Senčar



Letošnja lepe jeseni tudi prvi sneg, ki je pobelil naše kraje že konec oktobra, ni predil. Še si je opomogla in blaga, kot je, nam daje moči, da bomo lažje prebili zimo.



# Nagradna akcija "ZA VSAKEGA GOSTA DARILO"

Spoštovani bralci, zvesti gostje in prijatelji Krkinih zdravilišč! V naslednjih mesecih vam ponujamo vrsto različnih in zanimivih programov in vas vabimo, da nas obiščete in jih preizkusite.

Vsi, ki boste boste v kateremkoli našem zdravilišču ali na Otočcu v času od 2. januarja do 31. marca 2004 bivali najmanj 5 dni skupaj, pa skrbno shranite hotelski račun.

Skupaj z vašimi podatki (ime in priimek, naslov, davčna številka) ga pošljite v ovojnici na naslov: Krka Zdravilišča, d.o.o., Marketing (uredništvo Vrelcev zdravja), Ljubljanska cesta 26, 8501 Novo mesto, s pripisom "Za vsakega gosta darilo".

Po pošti vam bomo poslali prikupno darilce: brisačko Krka Zdravilišča, z nekoliko sreče pa boste postali dobitnik ene od naslednjih nagrad:

1. nagrada: vrednostni bon v višini 30.000 SIT za bivanje v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah
2. nagrada: vikend paket za eno osebo v Zdravilišču Strunjan
3. - 7. nagrada: 5 vrednostnih bonov v višini 5.000 SIT
8. - 10. nagrada: tolažilne nagrade

Zaključno žrebanje bo 5. aprila 2004. Nagrajenci bodo o nagradah obveščeni po pošti, seznam nagrajencev bo objavljen tudi v junijski številki Vrelcev zdravja in na spletni strani [www.krka-zdravilisca.si](http://www.krka-zdravilisca.si)

Dobrodošli in vabljeni k sodelovanju!

## Božično-novoletni programi v Krkinih zdraviliščih

### ZDRAVILIŠČE DOLENJSKE TOPLICE

#### BOŽIČ (od 21. 12. - 30. 12. 2003)

Program vključuje:

- 2, 5 ali 7 polpenzionov,
- kopanje v notranjih termalnih bazenih v hotelu,
- kopanje v Wellness centru Balnea,
- 1-krat brezplačen vstop v Oazo (center savn v Balnei),
- petkovo nočno kopanje s

presenečenjem v Wellness centru Balnea,

- svečano božično večerjo, obisk polnočnice v župnijski cerkvi sv. Ane,
- božično pogostitev po polnočnici, božični sprehod,
- sobotni ples, bogat animacijski program.

Hotel	2 dni	5 dni	7 dni
Vital ali Kristal****	20.880	48.546	67.964

- Cena za božični program že vključuje 10% popusta. Na to ceno imajo upokojenci dodatnih 10% popusta. Največji možni popust je 20% na redno ceno programov oddiha.
- Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno. Cene so v SIT in veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi.
- Doplačilo za enoposteljno sobo: 2.300 SIT na dan. Doplačilo za polni penzion: 900 SIT za osebo na dan.
- **HOTELSKI GOSTJE IMAJO 10% POPUSTA NA STORITVE V AURI V WELLNESS CENTRU BALNEA!**
- **Dodatni otroški popustil**

### BELE POČITNICE – SMUČANJE IN WELLNESS

(tudi v času zimskih šolskih počitnic) od 1. decembra do aprila 2004

2-, 5- in 7-dnevni programi z vključenimi celodnevni voznicami za smučanje na smučišču Smučarsko-rekreativnega centra Rog Črmošnjice in aktivnostmi v novem wellness centru Balnea.

2 dni že za 23.200 SIT (od 4. 1. 2004 dalje že za 27.440 SIT)

Informacije in rezervacije: Zdravilišče Dolenjske Toplice 07 39 19 400, 39 19 500

### ZDRAVILIŠČE ŠMARJEŠKE TOPLICE

#### BOŽIČ

(od 24. 12. - 28. 12. 2003; 4-dnevni)

Program vključuje:

- 4 polne penzije
- kopanje v notranjih termalnih bazenih,
- ustvarjalno delavnico: izdelovanje okraskov in okraševanje božičnega drevesca,
- svečano božično večerjo,
- obisk polnočnice; po polnočnici pogostitev z vročo čokolado, čajem in pecivom,
- božični koncert,
- božični zajtrk do 10. ure,
- svečano večerjo in ples,
- izlet v Šentjernej - praznik Štefanovo: ogled povorke in žeganja konj in nato kosilo v domači gostilni ali turistični kmetiji.

#### NOVO LETO

(od 28. 12. 2003 - 4. 1. 2004; 7-dnevni)

(od 30. 12. 2003 - 4. 1. 2004; 5-dnevni)

(od 30. 12. 2003 - 2. 1. 2004; 3-dnevni)

Program vključuje:

- 7, 5 ali 3 polpenzije,
- kopanje v notranjih termalnih bazenih,
- sprejem z dobrodošlico,
- nočno kopanje ob kozarčku šampanjca,
- prednovoletni sprehod na Vinji vrh z obiskom zidanice, manjša pogostitev ob zvokih harmonike; postanek pri če belarju ob vroči medicini,
- silvestrsko večerjo in silvestrovanje,
- novoletni sprehod s piknikom v gozdu za pridobitev novih moči po naporni noči,
- novoletni koncert,
- novoletni ples.

	Božič	Novo leto		
	4 dni	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Šmarjeta****	57.760	59.600	88.000	109.442
Hotel Krka****	51.300	54.500	79.500	98.375

- Cene so v SIT in veljajo za eno osebo v 1/2 sobi. Doplačilo za polni penzion.
- Upokojenci imajo na 7-dnevni paket 10% popusta, doplačilo za 1/1 sobo je 2.600 SIT.
- Na ceno silvestrske večerje ni popustov.
- Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.
- Otroci do 7. leta imajo brezplačno bivanje v sobi z dvema odraslima osebama, od 7. do 15. leta pa 50% popusta.

Informacije in rezervacije: Zdravilišče Šmarješke Toplice 07 38 43 400, 38 43 500

### ZDRAVILIŠČE STRUNJAN

#### BOŽIČ

(od 24. 12. - 28. 12. 2003; 4-dnevni)

(od 21. 12. - 28. 12. 2003; 7-dnevni)

Program vključuje:

- 4 ali 7 polpenzionov,
- božično nočno kopanje v soju sveč,
- božični koncert,
- krašenje božičnega drevesca,
- obisk polnočnice in polnočno ponudbo kuhanega vina, čaja in peciva,
- bogat božični zajtrk,
- kopanje v bazenu z ogrevano morsko vodo,
- uporabo savn enkrat dnevno.

#### NOVO LETO

(od 31. 12. 2003 - 4. 1. 2004; 4-dnevni)

(od 28. 12. 2003 - 4. 1. 2004; 7-dnevni)

Program vključuje:

- 4 ali 7 polpenzionov,
- folklorni večer (pri 7-dnevnem programu),
- prednovoletno vinsko tržnico,
- nočno kopanje v soju sveč in ob živi glasbi,
- silvestrsko večerjo in silvestrovanje,
- novoletni ples,
- kopanje v pokritem bazenu z ogrevano morsko vodo,
- uporabo savn enkrat dnevno.

	Božič		Novo leto	
	4 dni	7 dni	4 dni	7 dni
Hotel Svoboda****	41.600	72.800	74.000	110.400
3. nadstropje	46.800	81.900	79.200	119.500
Hotel Laguna***	33.800	56.900	64.400	94.300
Vile***	35.200	61.600	62.400	91.400

- Cene so v SIT in veljajo za eno osebo v 1/2 sobi.
- Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.
- Otroci do 4. leta brezplačno, od 4. do 12. leta pa 50% popusta na penzijske storitve, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama.
- Doplačilo za polni penzion: 1.900 SIT na dan.
- Doplačilo za enoposteljno sobo v Hotelu Svoboda 2.300 SIT na dan, v Hotelu Laguna 2.000 SIT na dan in v vilah 2.400 SIT na dan.

Informacije in rezervacije: Zdravilišče Strunjan 05 676 41 00

### HOTELI OTOČEC

#### BOŽIČ

(od 22. 12. - 26. 12. 2003)

4 polpenziji,

- neomejeno kopanje v termalnih bazenih v Šmarjeških Toplicah (4 km),
- prost vstop v savne, masažni bazen in fitnes v Teniškem centru,
- sprejem na gradu Otočec z grajsko gospodično ali grofom in pokušnja cvička (petek oz. sobota),
- 1-krat večerja v restavraciji Grad (namesto v rest. Tango),
- enourni dopoldanski najem teniškega igrišča (vsak dan),
- enourni igranje namiznega tenisa (vsak dan),
- plesni večer v restavraciji Tango (petek, sobota),
- prost vstop v casino (vsak dan) in diskoteko (čet. - sob.),
- obisk prazničnega Novega mesta,
- ogled jasic v kapiteljski in frančikanski cerkvi,
- graščakov sprejem in praznična večerja v grajski restavraciji,
- Božični koncert,
- kopanje v novem Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah

SILVESTROVANJE (31. 12. 2003)

v restavraciji Tango: 20.000 SIT

v restavraciji Grad: 24.000 SIT

Pripravljamo poseben program in bogat silvestrski meni.

Vse dodatne informacije na navedenih telefonskih številkah.

	Božič
	4 dni
	Hotel Šport****
Bungalovi***	27.280

- Cene so v SIT in veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi.
- Doplačilo za enoposteljno sobo: 2.400 SIT na dan v hotelu in 1.300 SIT na dan v bungalovih. Doplačilo za polni penzion: 1.700 SIT na dan.
- Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.
- **Popusti za otroke: otroci do 7. leta brezplačno, od 7. do 15. leta 50% popusta, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama.**

Informacije in rezervacije: Hoteli Otočec 07 30 75 700, 30 75 701



## Vabilo

### Zimski veseli avtobusi

Z brezplačnim avtobusom v Dolenjske Toplice in v Zdravilišče Strunjan

## ZDRAVILIŠČE DOLENJSKE TOPLICE

### Kdaj?

- Za goste iz **Gorenjske** od nedelje, 7. decembra, do nedelje, 14. decembra 2003.
- Za goste iz **Severne Primorske** od nedelje, 15. januarja 2004, do nedelje, 22. januarja 2004.
- Za goste iz **Notranjske** od nedelje, 26. januarja 2004, do 2. februarja 2004.

### Vsebina programa:

- 7 polnih penzionov ali polpenzionov,
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih v hotelu,

**NOVO: neomejeno kopanje v Wellness centru Balnea (notranji in zunanji bazen med sabo povezana) in petkovo nočno kopanje s presenečenjem,**

- **1-krat vstop v Oazo – center savn v Wellness centru Balnea** (finski in turški savni, japonska kopel, nudistična terasa, zunanja savna v rustikalnem slogu, whirlpool),

- 2-krat predavanje z zdravstveno vsebino,

- **tečaj pripravljanja kuharskih dobrot,**
- **sobotni ples in SLAVNOSTNA VEČERJA V GOSTILNI ROG.**

### Cena paketa (7. - 14. december 2003):

**Hotel Vital** 65.100 SIT (polni penzion)

**ali Kristal\*\*\*\*** 60.412 SIT (polpenzion)

Doplačilo za mali paket zdravja (zdravniški pregled in vsakodnevna skupinska telovadba) je 3.080 SIT.

- Cena velja za eno osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno. **Doplačilo za enoposteljno sobo znaša 2.300 SIT na dan.**

- **Cena že vključuje 20% popusta, nanjo ni več dodatnih popustov.**

- **Popusti za otroke:** otroci do 7. leta starosti imajo brezplačno bivanje, od 7. do 15. leta pa 50% popusta, če spijo v sobi z dvema odraslima.

**Cena paketa (15. - 22. januar 2004, 26. januar – 2. februar 2004) s še bogatejšo vsebino:**

**Hotel Vital ali Kristal\*\*\*\*** 65.100 SIT (polpenzion)

Cena že vključuje 20% popusta, nanjo ni več dodatnih popustov.

Cene veljajo za eno osebo v dvoposteljni sobi, doplačilo za enoposteljno sobo znaša 1.823 SIT na dan. Zavarovanje in turistična taksa nista vključena v ceno. Doplačilo za polni penzion znaša 1.116 SIT za osebo na dan.

### ODHODI AVTOBUSOV

#### Smer Gorenjska:

Jesenice (14:00), Bled (14:20), Lesce (14:30), Radovljica (14:35), Naklo (14:55), Kranj (15:00), Škofja Loka (15:15), Ljubljana (peron št. 29) ob 15:50.

#### Smer Severna Primorska

Godovič (13.30), Idrija (14.00), Želin (14.20), Dolenja Trebuša (14.40), Most na Soči (15.00), Tolmin (15.10), Kanal (15.40), Nova Gorica (16.10), Ajdovščina (16.40), Vipava (16.50), Podnanos (17.00).

#### Smer Notranjska

Ljubljana (14.10), Vrhnika (14.10), Logatec (14.20), Kalce (14.30), Planina (14.40) Rakek (14.50), Cerknica (15.00), Grahovo (15.10), Bloška Polica (15.20), Nova vas (15.30), Sodražica (15.50), Žlebič (16.00), Ribnica (16.10), Dolenja vas (16.20), Kočevje (16.35) Dolenjske Toplice (17.20).

**Informacije in rezervacije: Zdravilišče Dolenjske Toplice 07 39 19 400, 39 19 500**

## ZDRAVILIŠČE STRUNJAN

### Kdaj?

- Za goste iz **Primorske** od nedelje, 14. 12., do nedelje, 21. 12. 2003 (Godovič, Idrija, Most na Soči, Tolmin, Kanal, Deskle, Nova Gorica, Ajdovščina, Divača).
- Za goste iz **Štajerske** od nedelje, 22. 1., do nedelje, 29. 1. 2004 (Maribor, Zg. Polskava, Slovenska Bistrica, Tepanje, Slovenske Konjice, Zreče, Frankolovo, Ivenca, Vojnik, Celje, Vransko).
- Za goste iz **Ljubljane** od nedelje, 29. 1., do nedelje, 5. 2. 2004 (Ljubljana, Vrhnika, Logatec).
- Za goste iz **Gorenjske** od nedelje, 5. 2., do nedelje, 12. 2. 2004 (Kranjska Gora, Jesenice, Radovljica, Kranj, Medvode).

### Vsebina programa:

- **brezplačen avtobusni prevoz,**
- 7 polpenzionov v dvoposteljnih sobah v hotelu Svoboda, v Vilah ali v hotelu Laguna,
- jutranja skupinska telovadba v bazenu hotela Svoboda,
- kopanje v pokritem bazenu z ogrevano morskovo vodo v hotelu Svoboda,
- turška, finska in infrardeča savna enkrat dnevno v hotelu Svoboda,
- gala večerja,
- dvakrat tedensko glasba za ples in bogat animacijski in rekreacijski program.

	december 2003	januar, februar 2004
<b>Hotel Svoboda****</b>	61.880 SIT	61.880 SIT
<b>Vile***</b>	52.360 SIT	52.360 SIT
<b>Hotel Laguna***</b>	45.815 SIT	48.195 SIT

- Cene veljajo za eno osebo za 7 dni za polpenzion v dvoposteljni sobi in že vključujejo vse popuste, nanje ni več dodatnih popustov, razen za otroke.

**Informacije in rezervacije: Zdravilišče Strunjan 05 676 41 00, 676 45 47**

## Posebne ponudbe

## ZDRAVILIŠČE DOLENJSKE TOPLICE

### PROGRAM BIOTERAPIJE PO METODI ZDENKA DOMANČIČA

Želite preizkusiti komplementaren način zdravljenja po metodi znanega bioenergetika Zdenka Domančiča ali pa želite samo preventivno obravnavo?

V Zdravilišču smo vam v sodelovanju z gospodom Domančičem pripravili programe bioterapij, ki bodo potekali v spodaj navedenih terminih.

**Bioterapevta: Frenk Lendero in Maja Kos**

Termini 4-dnevnih bioterapij po metodi Zdenka Domančiča v letu 2003

**8. do 11. december 2003 vsak dan od 15.30 – 18.00**

**15. do 18. december 2003 vsak dan od 15.30 – 18.00**

**Prijavnina za 4-dnevno terapijo znaša 5.000 SIT, če pa se odločite za 4-dnevni program v hotelu, prijavnine ni.**

**Cena 4-dnevne bioterapije z dodatnimi aktivnostmi: 41.760 SIT (polpenzion)**

**Informacije in rezervacije: Wellness center Balnea ☎ 07 39 19 750, 39 19 751**

## PROGRAM ZA NOV DAN

Privoščite si poseben 2-dnevni sprostitveni program.

### BIVANJE + WELLNESS

- 2-krat polpenzion z večerjo v hotelu Vital ali Kristal\*\*\*\*,
- večerja v gostilni Rog,
- prost vstop v Casino Otočec in
- igranje tenisa v teniški dvorani na Otočcu,
- kopanje v notranjih termalnih bazenih v hotelu,
- kopanje v Wellness centru Balnea (ob petkih in sobotah nočno kopanje),
- 2-krat prost vstop v Oazo - center savn v Wellness centru Balnea,
- prost vstop na 2 vodeni športni aktivnosti v Wellness centru Balnea po lastni izbiri (step aerobika, iron, joga moči, PACE, kardio trening),
- 1-krat energy island + 1-krat vitasalin,
- 1-krat aromaterapija - antistres (45 min.).

### DIAGNOSTIKA

- Pregled pri zdravniku specialistu s posvetom o izvidih
- **ERGOMETRIJA**  
Ocena dejavnikov tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja - preverjanje sposobnosti kardiovaskularnega sistema na kolesu pod nadzorom specialista internista.

### LABORATORIJSKA PREISKAVE

(krvni sladkor, trigliceridi, skupni holesterol, HDL, LDL, VLDL, HDL/LDL),

### FUNKCIONALNA DIAGNOSTIKA

(EKG, spirometrija)

**Diagnostične storitve se izvajajo samo med tednom v dopoldanskem času. Za laboratorijske preiskave je potrebno biti tešč!**

**CENA CELOTNEGA PROGRAMA (hotel+wellness+diagnostika): 45.520 SIT (do 3.januarja 2004) CENA PROGRAMA BREZ DIAGNOSTIKE: 27.520 SIT**

## NORO DOBER PROGRAM V JANUARJU 2004

### Zelo bogata vsebina programa in najugodnejša cena

Neomejeno kopanje v Wellness centru Balnea, ob petkih nočno kopanje s presenečenjem, prost vstop v Oazo – center savn v Balnei, prost vstop na vse športne aktivnosti v Balnei, popoldanske aktivnosti v naravi, bogat animacijski program.

**Vsak teden žrebanje za brezplačno bivanje**

**Cena paketa: 5 dni že za 50.000 SIT**

**Dodatni popusti za otroke!**

**Informacije in rezervacije: Zdravilišče Dolenjske Toplice ☎ 07 39 19 400, 39 19 500**

## ZDRAVILIŠČE ŠMARJEŠKE TOPLICE

### ADVENTNA PREMIŠLJEVANJA Z VIDO ŽABOT

**Poseben program nege duše in telesa od 7. do 14. decembra 2003**

Za uvod v božično-novoletna praznovanja smo pripravili poseben program, namenjen tako negi duše kot telesa. Vanj smo vključili veliko prijetnega druženja, kulturnih prireditev, rekreativnih in sprostitvenih storitev, delavnic, glasbe, plesa, humorja in smeha, vsega, kar si v teh prazničnih dneh najbolj želimo.

### Kaj vključuje program?

- 5 ali 7 polnih penzionov v eno- ali dvoposteljnih sobah hotela Krka \*\*\*\*,
- **program za nego telesa:** neomejeno kopanje v termalnih bazenih, vsakodnevna vodena hidrogimnastika ali vodna aerobika, 3 zeliščne kopeli, vodeni popoldanski sprehodi;
- **program za nego duše:** vsakodnevno večerno druženje ob plesnih in ustvarjalnih delavnicah, pogovori s psihologom na temo, kaj prinaša adventni čas v zasebno življenje, koncert citrarja in adventnih ter božičnih pesmi, obisk dolenjskih znamenitosti;
- **pogovor z Vido Žabot.**

**Cena programa (namestitve v 1/2 sobah v hotelu Krka):**

7 dni 71.187 SIT (polni penzion)

5 dni 54.500 SIT (polni penzion)

## ŠMARJEŠKI TEDNI 2004:

**od 11. januarja do 8. februarja 2004**

### Tradicionalni tedni zvestobe za člane Krkinih Zdravilišč

**Zelo bogata vsebina programa in najugodnejša cena**

(posebna ugodnost je darilni bon za zdravstvene storitve v vrednosti 5.000 SIT)

**Vsak teden žrebanje za brezplačno bivanje**

**Organiziran avtobusni prevoz**

**Cena paketa (polni penzion):**

7 dni že za 71.150 SIT

**Dodatni popusti za otroke!**

**Informacije in rezervacije: Zdravilišče Šmarješke Toplice ☎ 07 38 43 400, 38 43 500**

## ZDRAVILIŠČE STRUNJAN

### POSEBNA PONUDBA:

**bivate 5 dni, plačate 4 - december 2003, januar 2004**

**Vsebinsko zanimivi programi po ugodnih cenah**

**Cena 5-dnevnega paketa:**

	december 2003	januar 2004
<b>Vile***</b>	35.200 SIT	35.200 SIT
<b>Hotel Laguna***</b>		
standardne sobe	30.800 SIT	32.400 SIT
superior sobe	32.800 SIT	36.400 SIT

- **Cena ne velja v času novoletnih praznikov (28. 12. 2003 - 4. 1. 2004)**

- Dodatni upokojski in otroški popusti.

**Informacije in rezervacije: Zdravilišče Strunjan ☎ 05 676 41 00**



## ZIMSKI PAKET

januar – februar 2004

**Zima v Strunjanu je lepa. Obiščite nas!** Sprostili se boste, spočili, razgibali, zadihali, namenili svoji koži potrebno skrb. Poskrbeli bomo, da vaše telo ne bo utonilo v zimski spanec.

### 5-dnevni program vsebuje:

- 5 pol- ali polnih penzionov v dvoposteljni sobi,
- A-C-E vitaminsko nego telesa,
- kopanje v bazenu z ogrevano morskovo vodo (32°C),
- enkrat dnevno prost vstop v savne,
- jutranjo telovadbo v bazenu,
- organizirano vadbo na orodju,
- en poldnevni najem kolesa.

**Cena 5-dnevnega paketa (januar, februar 2004):**

polpenzion polni penzion

<b>Hotel Svoboda****</b>	57.150 SIT	68.400 SIT
<b>Vile***</b>	49.950 SIT	61.200 SIT

<b>Hotel Laguna***</b>	46.800 SIT	58.050 SIT
------------------------	------------	------------

Dodatni upokojski in otroški popusti. **Informacije in rezervacije: Zdravilišče Strunjan ☎ 05 676 41 00**

## HOTELI OTOČEC

**BOOM PAKETI - posebna ponudba v januarju in februarju 2004**

- 2, 3, 4, 5 ali 6 polpenzionov,
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih v Šmarjeških Toplicah (4 km),
- prost vstop v savne, masažni bazen in fitness v Teniškem centru,
- sprejem na gradu Otočec z grajsko gospodično ali grofom in pokušnja cvička (petek oz. sobota),
- 1-krat večerja v restavraciji Grad (namesto v rest. Tango),
- prosta uporaba večnamenskega igrišča ter trim steze (košarka, mali nogomet, igranje odbojke na mivki),
- 1-urni dopoldanski najem teniškega igrišča (vsak dan),
- 1-urno igranje namiznega tenisa (vsak dan),
- enkrat 2-urni najem gorskih koles,
- plesni večer v restavraciji Tango (petek, sobota),
- prost vstop v casino (vsak dan) in diskoteko (čet. – sob.),
- bogat animacijski program (v času zimskih šolskih počitnic dodatne aktivnosti!)

**Cene paketov:** 2 dni že od 11.907 SIT naprej.

Dodatni popusti za otroke!

**Informacije in rezervacije: Hoteli Otočec ☎ 07 30 75 700, 30 75 700**

# Gostinsko turistični zbor na Bledu

## 5 zlatih, 3 srebrne in bronasta medalja za naše tekmovalce

Jubilejni Gostinsko turistični zbor od 13. do 15. oktobra je bil letos še posebej slaven, saj je po 50 letih ponovno potekal na Bledu, kjer so ga pripravili tudi prvič. Prav zaradi jubileja je bil še posebej vsebinsko bogat. Na 23 strokovnih tekmovanjih in razstavah je svoje gostinsko in turistično znanje merilo 428 tekmovalcev, tekmovanja je ocenjevalo 85 članov komisij, javnosti pa se je predstavilo tudi 127 gostinsko turističnih ali s to panogo povezanih podjetij iz Slovenije. Tudi javnost se je lepo odzvala, saj je zbor v treh dneh prireditve obiskalo skoraj 5600 ljudi.

Barve Krke Zdravilišča in Krke-Zdravilišča Strunjan je zastopalo 9 tekmovalcev in ekipa na razstavi jedi. Pomerili so se v tekmovanju receptorjev in sobaric, v gostinskem delu pa na razstavi kulinarčnih izdelkov – toplo pripravljene in hladno razstavljene jedi ter na tekmovanju v pripravi dietnih jedi, v pripravi jedi po naročilu, v kuhanju planšarske obare v kotličku, v poznavanju vin ter v mešanju pijač. Konkurenca je bila v vseh kategorijah huda. Po razglasitvi rezultatov so se veselili 5 zlatih, 3 srebrnih, 1 bronaste medalje ter 1 priznanja. Dobitniki medalj po poslovnih enotah so:

### PE Hoteli Otočec:

**Razstava kulinarčnih izdelkov – kategorija b:** ekipa pod vodstvom Roberta Gregorčiča in

# Krka teče tudi v Rusiji in Šentjerneju

## Krka odprla tovarni v mestu Istra pri Moskvi in v Šentjerneju

Zadnji dan septembra je Krka v industrijskem območju mesta Istra pri Moskvi odprla moderno tovarno; vrednost naložbe znaša 45 milijonov dolarjev. Odprta tovarna, v kateri bo v proizvodnji delalo okoli 200 ljudi, se je poleg predstavnikov oblasti Ruske federacije udeležil tudi slovenski premier Anton Rop.

Ta pomembna naložba bo Krki pomagala ohranjati mesto med vodilnimi farmacevtskimi družbami na izredno pomembnem in velikem ruskem tržišču, hkrati pa ji bo zagotovila status domačega proizvajalca. Zmogljivost Krkine moskovske tovarne za proizvodnjo trdnih oblik zdravil je 600 milijonov tablet in 240 milijonov kapsul na leto. Z njimi bodo poleg Ruske federacije oskrbovali tudi tržišča sosednjih držav.

V Krki so prepričani, da bo njihova tovarna v Ruski federaciji, v kateri so s svojimi izdelki prisotni že 40 let in je njeno najpomembnejše izvozno tržišče, prispevala k utrjevanju položaja Krke v tem delu sveta. V Ruski federaciji je Krka eden vodilnih farmacevtskih proizvajalcev, z odprtjem nove tovarne Krka-Rus, ki se je pridružila Krkinemu predstavništvu s 6 filialami, pa postaja Krka domači proizvajalec.

V zadnjih letih je Krka močno okrepila svojo marketinško mrežo v tem delu sveta, tako da danes dela v Ruski federaciji skoraj 300 njihovih visoko izobraženih ljudi, od tega večina lokalnih strokovnjakov. Z okoli 200 zaposlenimi v novi tovarni bo to število blizu 500. Ruski trg skupaj z državami nekdanje Sovjetske zveze predstavlja pomemben delež v celotni Krkini prodaji.

Tovarna Krka-Rus je poleg že obratujoče proizvodnje na Poljskem ena pomembnejših Krkinih naložb. V naslednjem letu se jima bo pridružila še tovarna na Hrvaškem.

17. oktobra pa je Krka odprla še eno svojo novo tovarno, tokrat v domačem kraju – v Šentjerneju. Tovarna za proizvodnjo trdnih oblik zdravil, ki bo zaposlovala okoli 70 ljudi, je veljala 20 milijonov evrov, slovesnosti ob otvoritvi se je udeležil tudi minister za evropske zadeve dr. Janez Potočnik. Proizvodni program v novi tovarni bodo prilagajali trenutnim potrebam

v sestavi Josip Pogacič, Jožica Rupar in Damjan Fink – zlata medalja. Ekipa je bila dobila tudi absolutno najvišjo oceno v svoji kategoriji!

**Tekmovanje v kuhanju planšarske obare v kotličku:** Emin Beganovič – bronasta medalja.

**Tekmovanje v mešanju pijač:** Roman Markovič – priznanje.

### PE Zdravilišče Strunjan

**Tekmovanje receptorjev:** Elizabeta Eršeg – zlata medalja; Nataša Veselinovič – zlata medalja.

**Tekmovanje sobaric:** Bernarda Mandalenič – zlata medalja; Sebina Arnavtovič – zlata medalja.

**Tekmovanje v poznavanju vin:** Štefan Bejek – srebrna medalja.

### PE Šmarješke Toplice:

**Tekmovanje v pripravi jedi po naročilu:** Rok Kotar – srebrna medalja.

**Tekmovanje v pripravi dietnih menijev:** Tomaz Pajk – srebrna medalja.

Prihodnje leto bo GTZ v Radencih že potekal v okviru Evropske unije, zato pričakujemo njegovo obogatitev s tujim znanjem in novimi pogledi na gostinstvo in turizem.



*Novomeška Krka, v zadnjih letih eno najuspešnejših slovenskih podjetij, je v mestu Istra pri Moskvi odprla moderno tovarno, ki je stala 45 milijonov dolarjev in v kateri bo delalo okoli 200 ljudi. Tovarno so slovesno odprli (z desne): slovenski premier Anton Rop, predsednik uprave in generalni direktor Krke Miloš Kovačič in prvi namestnik gubernatorja Moskvske oblasti Aleksej Pantelejev.*

na trgu. Delo bo na začetku potekalo v dveh izmenah, če bo potrebno povečati proizvodnjo, bodo delali tudi ob sobotah in nedeljah, po potrebi pa lahko proizvodnja steče tudi v tretji izmeni.

Krka si z novimi kapacitetami v tovarnah doma in na tujem zagotavlja uresničitev zastavljenega cilja – doseganje 100 milijard tolarjev letne prodaje. Tren-

di v svetu napovedujejo vse večjo rast porabe trdnih farmacevtskih oblik zdravil, zato ni naključje, da med zdravili na recept v Krki predstavljajo tovrstni izdelki največji delež. Nove kapacitete ji bodo v prihodnjih letih, ko bodo vsa vložena sredstva začela prinašati sadove, omogočila proizvodnjo 6 milijard trdnih farmacevtskih oblik letno.

## Veseli december v Dolenjskih Toplicah

V drugi polovici decembra pripravljajo v Dolenjskih Toplicah vrsto prireditev. Program bo pester in bo obiskovalcem nudil obilo zabave. Glavno dogajanje bo pod velikim ogrevanim šotorom na novem parkirnem prostoru nasproti wellness centra Balnea. Vrhunec dogajanja bo gotovo silvestrovanje na prostem. Kdor pa bi raje najdaljšo noč v letu raje prebil "na toplem", bo pač silvestroval v hotelu Kristal, v gostilni Rog ali v Balnei, kjer so tudi pripravili pester in bogat silvestrski program.

V četrtek, 18. decembra, bo ob 18.15 v hotelu Kristal božični koncert mešanega pevskega zbora Dolenjske Toplice, v nedeljo, 21. decembra, ob 17. uri pa v topliški cerkvi koncert klasične glasbe. Za sredo, 24. decembra, pripravljajo pohod z bakljami k polnočnici v cerkve v Soteski, Kočevskih Poljanah in Dolenjskih Toplicah. V petek, 26. decembra, bodo na parkirišču postavili velik ogrevan šotor; dopoldne tega dne bo žegnanje konj na Gor. Sušicah, ob 20. uri pa bo v šotoru nastop skupine Pop design in Vilija Resnika. Naslednji dan, v soboto, bo v kraj prišel dedek Mrz, od osmih zvečer do polnoči bo v šotoru zabava z ansamblom Petra Finka. V nedeljo, 28. decembra, bodo nastopili Orleki, v ponedeljek bo bogat otroški program, v torek sejem domače obrti, v sredo, 31. decembra, pa od 21. ure naprej silvestrovanje na prostem; za veselo razpoloženje bo igral ansambel Mavrica. Za prvi dan v novem letu pripravljajo ob dveh popoldne novoletno srečanje ob kuhanem vinu, čaju, harmoniki in pevcih, v petek, 2. januarja, pa bo koncert skupine Dan D.

**Kdo pravi, da morate podariti ravno vikend paket?**

Pri obiskovanju ni pomembna globina desetine, pomembna je domiselnost. In prav te nam očarajo namjka.

Nasvjet: Zakaj ne bi podarili darilnega bosa KRKINIH ZDRAVILIŠČ?

Puteljstvo masaža, okrepila savna, osvežilni kopal, kromb, večerja... Naj bo kar koli, vi se se pomudite, da se boste le bolj!

Informacije in naročila na telefonskih številah: Marketing in prodaja (07) 373 19 43  
Zdravilišče Dolenjske Toplice (07) 29 19 400  
Zdravilišče Šmarješke Toplice (07) 19 43 400  
Zdravilišče Strunjan (05) 67 64 399  
Hoteli Otočec (07) 30 75 700

www.krka-zdravilisce.si

# vrelci Zdravja

## Zdravstvena priloga

# Ateroskleroza, maščobe v krvi in prehrana

### Ateroskleroza

Bolezni srca in žilja so v večini industrijsko razvitih držav, vključno s Slovenijo, vodilni vzrok obolevanja in umiranja. Njihov najpogostejši vzrok je ateroskleroza. Aterosklerotični proces (poapnenje žil) je dolgotrajen in dinamičen. Začne se v otroški dobi in se pri odraslem razvija naprej. Bolezen dolgo časa ostaja neopazna, dokler ne pride do zapletov (bolečin za prsnico, srčnega infarkta, možganske kapi, motenj krvnega obtoka v spodnjih udih). Prizadane predvsem velike in srednje velike arterije in povzročata nastanek oblog iz maščob, kalcijevih soli in vezivnega tkiva. Stena ateromatno spremenjene arterije ni več gladka, njena svetlina pa se zoži.

Aterosklerotične obloge (sprva lehe in kasneje ateromi) v žilni steni so v začetku mehke in polne holesterola, zato rade počijo. Na razpoko se prilepijo trombociti in nastane krvni strdek (tromb), ki že tako zoženo žilo povsem zapre.

Ateroskleroza je izredno razširjena in neposredno ali pa vsaj posredno povzroči skoraj polovico vseh smrti v Sloveniji.

### Katere maščobe v krvi so zdravju škodljive?

Zvečane krvne maščobe pospešujejo aterosklerozo. Pri tem je najnevarnejši holesterol, ki je v krvi v več oblikah. Holesterol, zlasti v obliki LDL (manj gosti delci), in trigliceridi aterosklerozo pospešujejo, holesterol HDL (delci z večjo gostoto) pa jo zavira.

Holesterol LDL se pretirano odlaga v notranjo plast žilnih sten. V nasprotju z njim ima holesterol HDL zaščitno vlogo, saj omogoča odstranjevanje škodljivega holesterola iz žilne stene in njegov prenos v jetra, kjer se razgradi. Holesterol dobivamo v telo s hrano, nastaja pa tudi v jetrih.

Druge vrste krvnih maščob so trigliceridi. Če so zvečani, prav tako prispevajo k nevarnosti ateroskleroze.

Holesterol in trigliceridi so maščobe, ki jih sicer celice človeškega organizma potrebujejo za svoje normalno delovanje.

Vsebnost maščob v krvi se zveča zaradi: 1. prehrane, v kateri je veliko živalskih maščob in holesterola ter je kalorično prebogata;

- skupni holesterol do 5 mmol/l,
- holesterol LDL do 3 mmol/l,
- holesterol HDL nad 1 mmol/l za moške in nad 1,2 mmol/l za ženske,
- trigliceridi do 1,7 mmol/l.

Za bolnike s sladkorno boleznijo in prebolelim srčnim infarktom so priporočljive vrednosti maščob še nižje:

- skupni holesterol do 4,5 mmol/l in
- holesterol LDL do 2,5 mmol/l.

Zaželeno je, da bi vsak odrasli poznal vrednost svojega skupnega holesterola, njegovih sestavin HDL in LDL ter trigliceridov in jih z zdravim načinom življenja vzdrževal v priporočljivem območju. Toliko bolj to velja za vse, ki že imajo kakšno žilno bolezen ali druge dejavnike tveganja. Živeti bi morali zdravo in šele ko to ne zadošča, dobiti zdravila.

V številnih raziskavah so dokazali, da zmanjšanje vsebnosti holesterola v krvi bistveno upočasni napredovanje ateroskleroze in s tem zmanjša nevarnost za nastanek srčnega infarkta, možganske kapi ali arterijskih pretočnih motenj nog. Pokazalo se je, da z zmanjšanjem vsebnosti holesterola v krvi za 1% zmanjšamo verjetnost nastanka srčnega infarkta za 2,5%. Poleg tega zmanjšanje vsebnosti holesterola v krvi zmanjša tudi nevarnost za možgansko kap in zapore žil (arterij) nog.

### Preprečevanje ateroskleroze

Pomembno je spoznanje, da lahko z odstranjevanjem dejavnikov tveganja preprečimo razvoj bolezni in vsaj do določene mere zavremo njeno napredovanje. Splošni ukrepi za zmanjševanje ogroženosti celotne populacije temeljijo na privzgoji načel zdravega načina življenja, ki vključuje pravilno prehrano, odpoved kajenju, redno telesno vadbo in sproščanje duševnih napetosti. Odstranjevanje dejavnikov tveganja pri ogroženih posameznikih pa v prvi vrsti temelji na higiensko-dietnih ukrepih.

### Zmanjšanje vsebnosti holesterola in maščob v krvi

Zdravljenje obsega splošne ukrepe in uporabo zdravil, kadar so potrebna. Tri temeljna pravila so:

- ustrezna prehrana oz. dieta za zmanjšanje holesterola in maščob ter čezmerne telesne teže,
- redna aerobna telesna dejavnost in
- opustitev kajenja in čezmernega pitja alkohola.

### Kako naj bo sestavljena naša prehrana?

Njena osnova naj bodo surova zelenjava in sadje, stročnice, kruh (bolje črni ali ovseni), testenine, krompir, kosmiči, posneto mleko in iz njega pripravljen jogurt. Škodljive so nasičene maščobne kisline, ki jih vsebujejo meso in mesni izdelki, siri in polnomastno mleko. Mesa jejmo malo, raje uživajmo ribe (zlasti plave morske) ali perutnino, vendar brez kože. Za zabelo uporabljajmo olivno olje, vendar tudi tega čim manj. Maslo in mast sta škodljiva. Vse več je dokazov, da so transnenašene maščobne kisline v margarinah prav tako škodljive kot nasičene maščobne kisline, zato margarine ne priporočamo. Jajčni rumenjak vsebuje veliko škodljivega holesterola.

### Omejimo tudi porabo sladkorja in soli!

Zdravljenje z dieto ima dve stopnji, ki se razlikujeta po priporočeni dnevni količini nasičenih maščobnih kislin in holesterola, po količini beljakovin in ogljikovih hidratov pa sta si enaki. Dieta I. stopnje je v bistvu zdrava prehrana, opisana zgoraj. Priporočena dnevna količina maščob je manj kot 30% dnevnih kalorij. Dieta II. stopnje pa je že skoraj vegetarijanska in zahteva posvet s specialistom dietetikom. Dietno zdravljenje mora trajati 6 mesecev,

preden se odločimo za zdravila. V primeru zelo ogroženih bolnikov (prisotnost že dokazane bolezni srca, prisotnost več dejavnikov tveganja) se za zdravilo odločimo prej. Vendar tudi zdravljenje z zdravili vedno spremlja dieta.

### Redna telesna dejavnost

Redna aerobna telesna dejavnost je zelo učinkovit način za zmanjšanje holesterola LDL in zvečanje holesterola HDL. Redna telesna vadba (rekreacija) je del zdravega življenja, pri njej pa se moramo sprostiti in se zabavati, ne tekmovati sami s seboj ali z drugimi. Najbolj priporočamo gibanje na svežem zraku vsaj trikrat tedensko po 20 do 30 minut: hoja, kolesarjenje, plavanje, hoja in tek na smučeh, tenis, igre z žogo, planinarjenje, ples, delo na vrtu. Z redno telesno vadbo povečujemo telesno in duševno zmogljivost.

### Zdravljenje z zdravili

Danes imamo na razpolago učinkovita zdravila za zmanjševanje holesterola in maščob v krvi. Vsa so dosegljiva le na zdravniški recept:

- **Jonski izmenjevalci.** Zdravila delujejo le v prebavilih (ne prehajajo v kri). Danes jih redkeje uporabljamo, saj so naželeni učinki pri njih pogostejši. Dajemo jih nosečnicam in otrokom (ostalih zdravil jim ne smemo dati), ali sočasno s statini, kadar samo z njimi ne dosežemo zadostnega zmanjšanja holesterola v krvi.

- **Fibrate** predpišemo zlasti pri povečanih vrednostih trigliceridov, hkrati pa povečujejo vrednosti koristnega holesterola HDL. Kljub dolgoletnim izkušnjam je bilo v raziskave s temi zdravili vključenih manj bolnikov in dobljeni rezultati niso tako prepričljivi kot s statini.

- **Statini** so danes najučinkovitejša zdravila. Uveljavili so se zato, ker so zelo varni in preizkušeni. Poznamo več različnih statinov: fluvastatin, atorvastatin, simvastatin, lovastatin, pravastatin in rosuvastatin. V Krki izdelujemo atorvastatin (Ato-*ris*\*) in simvastatin (Vasilip\*). Obe zdravili spadata med najbolj pogosto predpisane statine v Sloveniji.

Statini zavirajo delovanje encima, ki sodeluje pri tvorbi holesterola v jetrih. Z rednim jemanjem teh zdravil se izrazito zmanjša vsebnost škodljivega holesterola LDL in hkrati poveča vsebnost koristnega holesterola HDL. Poleg tega imajo še vrsto drugih pozitivnih učinkov, kar vse upočasni napredovanje ateroskleroze in s tem zmanjša nevarnost za nastanek srčnega infarkta, možganske kapi ali zapore žil nog.

Običajno jih jemljemo enkrat na dan, zvečer med obrokom, ker je ponoči sinteza holesterola v telesu največja. Optimalni zdravilni učinek pa se pokaže v 4. do 6. tednu zdravljenja.

### Zaključek

Pomembno je spoznanje, da lahko z odstranjevanjem dejavnikov tveganja preprečimo razvoj ateroskleroze in vsaj do določene mere zavremo njeno napredovanje. Zdravljenje povečanega holesterola je najbolj učinkovit preventivni ukrep pri bolnikih z boleznimi srca in žilja. Ukrepi za zmanjšanje vsebnosti holesterola so potrebni do konca življenja. Zdravila za zmanjšanje vsebnosti maščob in holesterola so učinkovita le, če jih jemljemo redno. Učinkovitost zdravil bo še večja, če upoštevamo priporočila o zdravem načinu življenja in se po njih tudi ravnamo.

\*Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.

**Jerneja Maček**, dr.med.  
Medicinsko-farmacevtski center, Krka d.d.



Pri bolnikih z aterosklerozo pogosteje najdemo določene dejavnike tveganja kot pri ostali populaciji. Poznamo:

1. dejavnike tveganja, ki so posledica načina življenja in družbenih vplivov in jih je možno odpraviti s spremembo življenjskih navad (kajenje, hrana z veliko nasičenih maščob in holesterola ter telesna neaktivnost);

2. dejavnike tveganja, ki izhajajo iz določenih bolezenskih stanj (visok krvni tlak, zvečan holesterol in trigliceridi v krvi, sladkorna bolezen) in nanje lahko vplivamo le do določene mere;

3. dejavnike tveganja, na katere ne moremo vplivati: starost, spol dednost (nagnjenost k zgodnji aterosklerozi).

2. nezmožnosti organizma, da bi razgradil in izločil presežek zaužitih maščob in
3. dedne motnje, drugih boleznih (nezadostnega delovanja ščitnice, jetrne in ledvične bolezni) ali jemanja nekaterih zdravil (diuretiki, blokatorji beta, kontracepcijska sredstva).

### Priporočljive vrednosti krvnih maščob

Podatki iz ZDA kažejo, da tam vrednost svojega holesterola pozna le tretjina ljudi. Več kot dve tretjini ne razlikujeta "dobrega" holesterola HDL in "slabega" holesterola LDL. Le tretjina te tretjine pa svoj holesterol ustrezno tudi zdravi.

Priporočljive vrednosti krvnih maščob so:

# Savna očisti telo in osveži duha

## Napotki za pravilno uporabo savne

Savna je postala običajen del našega življenja. Vse več ljudi jemlje skrb za zdravje v svoje roke in načrtno išče načine, kako zdravje ohraniti, ga utrditi in izboljšati počutje. Savnanje, ki ga Finci že dolga stoletja poznajo kot odličen pripomoček za zdravo življenje, tudi pri nas postaja vse bolj priljubljen obred.

Savna je namenjena očiščenju telesa, sprostitvi mišic in osvežitvi duha. Vznemirljivi ritual izmeničnega segrevanja telesa, potenja in nato počasnega ohlajanja pod osvežujočo prho nas umiri po napornem dnevu in razbremeni napetosti in nečistoč. Po savnanju se počutimo kot bi se ponovno rodili - nov človek v telesu in duši.

### Kaj je savna?

Finska savna je manjši zaprt ogrevani prostor znotraj bivališča, lahko je tudi samostojna koča. Temperatura v savni je med 60°C in 110°C, najpogosteje okoli 85°C. Naše telo lahko zdrži visoko temperaturo zraka v savni tako, da pot izhlapeva in s tem hladi površino kože. Po 10 - 20 minutah v savni se nam bitje srca (pulz) poveča na 120 - 150 udarcev/min, temperatura kože pa doseže okoli 40°C. Takrat se začnemo potiti.

Posebna značilnost savnanja je izmenična kopel, v kateri telo najprej pregrejemo (zrak v suhi savni doseže do 40°C pri tleh ter do 100°C pod stropom) in kasneje ohladimo (v hladnem zraku v predprostoru in pod mrzlo prho). Segreti zrak sprosti napetost v mišicah in povzroči obilno potenje.

Savna je lahko tudi kozmetična nega. Krvni obtok je povečan, kar pomeni tudi boljšo prekrvavitev kože. Pospešeno znojenje je pomembno za izločanje soli in strupenih snovi iz telesa, čisti pa tudi kožne pore. Povrhnjica se lažje in hitreje obnavlja, ker se poroženela oziroma odmrta koža hitreje odstrani.

### Kaj potrebujemo za savnanje?

V savno pridemo z namenom, da se popolnoma sprostimo in si nabereemo novih moči. Točno določenih pripomočkov za savnanje ni. Je pa zaželeno, da s seboj prinesete: dve večji brisači ali večjo rjuho in dve manjši brisači; natikače, katere boste uporabljati le za obisk savne; sveže perilo, da se boste po savnanju preoblekli.

### Kako uporabljamo savno?

Osnovno pravilo savnanja je: **užitek, sprostitvev in potenje**. Z napotki, ki jih navajamo, bomo omogočili sebi in tudi drugim največji izkoristek savnanja.

Vzemimo si dovolj časa, najmanj uro in pol. Savnamo se goli, saj bo tako učinek savnanja največji. Oprijeta kopalna obleka omejuje potenje in zadržuje nečistoče, ki se nato prenašajo po površinah.

V garderobi se slečemo in odstranimo vso kozmetiko in nakit. Odložimo sveže perilo, ki ga bomo oblekli po savnanju. V savno vzamemo brisačo oziroma rjuho, na kateri bomo sedeli in z njo podložili vse dele telesa, ki bodo v stiku s klopmi.

Preden vstopimo v savno, se temeljito oprhamo. Tako si ovlažimo kožo in s telesa odstranimo vonje ali dišave, ki ne sodijo v savno. Obrišemo se, kajti telo mora biti pred vstopom v savno popolnoma suho, ker se tako hitreje prične potiti.

Pred vstopom v savno si malce pogrejemo hladne noge tako, da si jih oprhamo s toplo vodo in obrišemo.

Priporočljiva temperatura, ko prvič vstopimo v finsko savno, je med 80°C in

90°C, največ 100°C. Sprva je zrak nekoliko suh. Vlažnost lahko kopališki mojster poveča tako, da na kamne v pečici zlije nekaj zajemalk vode. Ko smo v savni, čim bolj mirujemo. Dihamo normalno.

Ob prvem vstopu v savni ne ostajamo dlje kot 10 do 12 minut. Ob redkejši uporabi finske savne se izogibamo visokih klopi. Najustreznejša je srednja klop. Če smo savnanja vajeni, višino izbiramo po občutku.

Ko se dovolj segrejemo, zapustimo savno in se ohladimo s prho ali pa samo sedimo zaviti v rjuho in počivamo na sobni temperaturi ali na prostem. Še posebej pazimo, da počasi ohlajamo glavo.

Ko drugič vstopimo v savno, bi moral biti zrak nekoliko bolj vlažen kot prvič. Koža se je v vročini že precej zmehčala, krvni obtok je pospešen. Ostanimo v savni, dokler nam ustreza in se dobro počutimo, nato pa se ponovno ohladimo.

Ciklus izmenične kopeli (segrevanje in ohlajanje) lahko ponovimo kolikorkrat nam godi. Večini ljudi zadostujeta dva kroga.

Na koncu se osvežimo s prho, nato pa si privoščimo sproščujočo masažno kopel v whirlpoolu. Osušimo se in počivamo v mirnem prostoru, namenjenem daljšemu počivanju po savnanju. Priporočamo vsaj 10 do 15 minut počitka na ležečem ali polležečem ležalniku.

Popijmo kaj osvežilnega. Priporočeno je pitje vode pred in po savnanju. Uživanje sadja pomaga pri normaliziranju nivoja kalcija. Izgubo magnezija bomo kasneje nadomestili z zeleno listnato zelenjavo. Po savnanju pojemo tudi kaj slanega, če nam tekne.

Preden se oblečemo v sveže perilo, se dobro ohladimo, sicer se bomo še naprej znojili. Zelo se prileže plavanje v termalnem bazenu. Pazimo, da nas ne bo zeblo, kajti telo je takoj po savnanju občutljivo.

### Kako dolgo smemo ostati v savni?

Predpisanih pravil, koliko časa naj ostanemo v savni ali kolikorkrat naj se segrejemo in ohladimo, ni. Užitek v savni je čisto osebna stvar. Čas segrevanja je odvisen od temperature, vlage in posameznika. Vedno poslušajmo svoje telo in se savnajmo tako, da se bomo počutili kar najboljše. Začetniki naj ostanejo v savni samo tako dolgo, da se še dobro počutijo, pa čeprav je to le nekaj minut.

Savnamo se lahko dvakrat na teden. Finci obiskujejo savne enkrat na teden, tradicionalno si savnanje privoščijo konec tedna. Izberemo si dneve, ki nam najbolj ustrezajo. Telo nam bo hvaležno, če se bomo savnali redno.

### Lepo vedenje v savni

Pomemben pogoj za prijetno razpoloženje v savni je mir. Savna je kraj, kjer se umirimo in kjer nas blažilna toplota zapelje v premišljevanje. V savnah, kjer se izmenjuje veliko število uporabnikov, je pozornost in obzirnost vsekakor na mestu.

**Spoštujmo pisana ali nepisana pravila savne**, v katero vstopamo. O postopku se pozanimajmo v sprejemnici, bodimo pozorni na oznake in si preberimo pravila savnanja pri vhodu v savno.



V savno vstopimo hitro. Vrata v savno zapirajmo hitro, da bi vanjo vdrlo čim manj hladnega zraka. Sedemo na prsto mesto. Seveda je najpomembnejša lastnost dobre savne pravilen in zadosten dotok zraka. Za redno zračenje in čiščenje savne skrbi kopališki mojster, ki vas bo v času čiščenja prosil, da za nekaj minut zapustite savno.



**Vedno si pod vse dele telesa - tudi hrbet, roke in stopala - podložimo brisačo ali rjuho, ki bo vpila naš pot.** Če je prostor, stegnemo noge. Lahko se tudi uležemo na hrbet. Vsekakor moramo biti obzirni in ležemo samo, kadar je dovolj prostora.



**Vroč zrak se dviga** in zato je najvišja temperatura pod stropom. Med sedenjem je glava najbolj izpostavljena vročini, noge pa najmanj. Občutki ob takšni razporeditvi niso ugodni, zato je - vsaj za začetnike - bolj primerno ležanje na hrbtu z nekoliko dvignjenimi nogami, ki jih - če imamo dovolj prostora - naslonimo na višjo klop.



**Bodimo obzirni do drugih!** To še posebej velja, ko smo prepričani, da smo v savni že "stari znanci" in nas prime, da bi zalivali peč. Z nenehnim polivanjem razgretih kamnov bistveno ne zvišamo temperature, ampak le relativno vlažnost, s tem pa savno spremenimo. Polivanje peči raje prepustimo kopališkemu mojstru oziroma to naredimo sami le v primeru, če se vsi navzoči s tem strinjajo.



**Po prihodu iz savne je najprej na vrsti zračna kopel.** Nikoli naj se nam pretirano ne mudi pod prho. Ko pa se odločimo za potop v masažno kopel ali plavanje v bazenu, se vedno prej oprhamo.



**Veliko pozornost in skrb namenjamo počitku med savnanjem.** To še posebej velja za prostor, kjer se počiva, saj veliko ljudi zaradi utrujenosti počiva leže. V prostoru za počivanje ne govorimo, prav tako ne poslušamo glasbe brez slušalk. V počivališču ležimo na klopih pokriti, v prostorih zunaj savne hodimo oblečeni v haljo ali pa se ovijemo z rjuho.

Ležalniki ob savnah so namenjeni le kratkotrajnim počitkom med savnanjem, po končanem savnanju pa počivamo v prostorih, ki so namenjeni daljšemu počitku (tropski vrt, zunanje terase, bioklimatski vrt ipd.) Po vsakem ponovnem vstopu v savno ležalnik pustimo prazen in ga ne rezerviramo.

### Katere vrste savn so na razpolago v Krkinih Zdraviliščih?

Vrst savn je veliko in tudi ponudba savn v Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah in v Strunjanu je raznolika. Omenimo le nekaj najbolj tipičnih vrst savn.

### Klasične finske savne

Finske savne so običajno zaprt lesen prostor, kjer je v kotu peč, na kateri se gre-



je kamenje, ob stenah pa so klopi postavljene stopničasto ena nad drugo, kamor se posedejo obiskovalci. Ob peči je vedro, iz katerega kopališki mojster z zajemalko zajema vodo, ki jo poliva po vročih kamnih. Voda v trenutku izpari in ogreje prostor. Je izmenična kopel, v kateri telo najprej pregrejemo, kasneje pa ohladimo. Val toplote potem, ko po vročih kamnih polijemo vodo, povzroči občutek, ki je na meji bolečine, vendar je to najboljši način čiščenja in pomlajevanja telesa in duha. Temperature zraka se gibljejo od 40°C pri tleh do 100°C pod stropom.

Posebnost je finska savna na prostem v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah. To je brunarica, namenjena vsem, ki bi radi vzpostavili stik z naravo na še bolj neposreden način. Posebno zasnovana notranjost v privlačnem rustikalnem stilu omogoča sproščeno komunikacijo in popolno sprostitev, katero zagotovijo stene, narejene iz stare smrekovine. Temen ambient savne pospešuje umirjanje in sprostitev. Po savnanju se lahko sončite na nudistični terasi.

### Sanarium ali biosavna

To je savna, za katero je značilna kombinacija manjše, prijetne toplote in večje vlage, različnih dišav in barv, ki omogočajo popolno sprostitev in oddih ter stimulirajo naša čutila za ponovno vzpostavitev ravnovesja telesa in duha. Temperatura zraka je 55°C - 60°C, zračna vlaga pa okoli 55%. V tej savni nas stimulira tudi spekter različnih barv, ki se menjajo v različnih časovnih presledkih.

### Turške parne kopeli

V turških savnah so bistveno nižje temperature kot pa v klasičnih finskih. Temperatura se giblje od 43°C do 46°C. Ta savna je namenjena predvsem za revitalizacijo dihalnih poti, kajti zračna vlaga je skoraj 100%. Para sprošča od znotraj, zato globoko inhalirajmo fino vodno paro. Ta vlaži naše dihalne poti in jih čisti: pri prehladu, kašlju, hripavosti, celo pri kroničnem vnetju nosne votline, čeljusti in čelni votlini deluje blažilno. Odpira kožne pore za prečiščevanje telesa, spodbuja pretok krvi in bistri duha. Ravno ta vlažna toplota pri 45°C deluje idealno na kožo ter vpliva na sproščanje mišic. Lepe, prijetne in pozitivne učinke v parni kopeli povečujejo tudi dodatki, na primer zvezdna noč v Balnei v Dolenjskih Toplicah ali v Vitariju v Šmarjeških Toplicah.

### Aroma savne

To so zeliščne kopeli, ki imajo podobne lastnosti in učinke kot parna kopel (temperatura, vlažnost in delovanje). Razlika je v tem, da pri tej kopeli dodajamo zeliščne in dišavne ekstrate, kar še dodatno razvaja dihalne poti in povečuje občutek ugodja in sprostitev. Dišave in esence v zeliščni savni vplivajo na človeški organizem. Evkaliptus in meta blagodejno vplivata na dihalne poti, rožmarin je za poživitev, melisa za sprostitev in kamilica za čiščenje kože.

Pripravila: **Jana Kovačič Petrovič**

# Naravna zdravila Herbion®

**Herbion** je ena najstarejših blagovnih znamk med Krkinimi izdelki za samo-zdravljenje. Že ime, ki izhaja iz latinske besede *herba* (zel ali zelišče), nam pove, da govorimo o zdravilih rastlinskega izvora. Danes družina izdelkov Herbion vključuje 12 izdelkov, ki so primerni za zdravljenje blagih do zmernih bolezenskih stanj.

V Sloveniji letno zbolijo za prehladom vsak drugi prebivalec, za gripo pa v najhujših letih vsak deseti. Najboljša obramba pred prehladnimi obolenji je učinkovit imunski sistem. Za krepitev imunskega sistema si pogosto pomagamo z zdravili naravnega izvora, ki vsebujejo **škrlatno ehinacejo**. Škrlatna ehinacea je ena najbolj uporabljanih in cenjenih rastlin v Evropi in Ameriki. Njene zdravilne učinkine so prvi odkrili severnoameriški Indijanci, njeno učinkovitost pa je potrdila tudi znanstvena medicina. Sok škrlatne ehinaceje uporabljamo v zdravljenju okužb zgornjih dihalnih poti. Raziskave so potrdile, da jemanje zdravilnih pripravkov iz škrlatne ehinaceje učinkovito skrajša trajanje prehlada in jakost posameznih simptomov.



Obložene tablete **Herbion® Echinacea** vsebujejo posušen sok škrlatne ehinaceje. Priporočamo, da jih vzamete takoj, ko začutite prve znake prehlada in gripe, lahko pa jih jemljete tudi kot preventivo pred prehladnimi in gripoznimi obolenji in pri ponavljajočih se okužbah dihal in sečil. Učinkovine škrlatne ehinaceje krepijo imunski sistem. Svetujemo vam, da tablete Herbion Echinacea počasi raztopite v ustih in tako omogočite takojšnji stik in prehajanje učinkovin v organe imunskega sistema. Tablete

so primerne za odrasle in otroke, starejše od štirih let. Za zadovoljiv učinek jih je treba jemati vsaj en teden. Brez prekinitve pa jih lahko jemljemo največ osem tednov.

## Herbion® Ginseng pri premagovanju stresa

Sodoben način življenja pogosto spremlja kronično pomanjkanje časa, naglica, nemir, tekmovalnost in pretirane zahteve po storilnosti. Ali ste vedeli da se kar 61% ljudi na delovnem mestu počuti preobremenjenih? Stres, ki ga ob tem doživljamo, nam marsikdaj jemlje veselje do življenja, hkrati pa vpliva tudi na naše zdravje in lepoto. Številne študije so dokazale da učinkovine pravega ginsenga izboljšajo sposobnost prilagajanja organizma na različne notranje in zunanje stresne dejavnike. Povečajo zmogljivost organizma pri fizičnih naporih, ublažijo psihične težave in povečajo intelektualno sposobnost ljudi. Kapsule **Herbion Ginseng (ZEN-ŠEN GINSENG)** vsebujejo izvleček iz korenine pravega ginsenga in jih priporočamo pri duševnih in telesnih preobremenitvah, pri preutrujenosti in oslavljeni koncentraciji, pri izčrpanosti in med okrevanjem. Odrasli naj vzamejo 1 kapsulo med zajtrkom, ki jo pogoltnejo s tekočino. Kapsule Herbion Ginseng za življensko moč je koristno jemati 4 do 8 tednov, nato pa je treba jemanje za en mesec prekiniti.

V družini Herbion so poleg predstavljenih izdelkov vam že dobro poznane kapljice **Herbion® za žolč, za želodec, za ledvica in mehur, za pomirjanje in za srce**. Na voljo pa so tudi kapsule **Herbion® Urtika** za lajšanje težav pri mokrenju zaradi povečane prostate. Gel **Herbion® Aesculus** pomaga pri krčnih žilah in površinskih vnetjih ven, pri udarninah in podplutbah ter pri utrujenosti nog po stanju ali hoji. Kapsule **Herbion® Allium**, ki vsebujejo oljni izvleček česna, pa priporočamo za zaviranje starostnih sprememb na ožilju, kot dodatek dieti za zmanjšanje količine maščob v krvi in za izboljšanje periferne arterijske prekrvitve.

Dodatne informacije: [www.krka.si/Herbion](http://www.krka.si/Herbion)

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

# Lasem privoščite najboljše!

## Šampon Fitoval in šampon ter losjon Fitoval plus

Na naše lase vplivajo okolje in fiziološke spremembe v organizmu. Zato se pogosto zgodi, da izgubijo lesk, se lomijo ali cepijo, tanjšajo in čezmerno izpadajo. Tedaj potrebujejo posebno nego. Seveda pa je še veliko boljše, da take spremembe vnaprej preprečimo in poskrbimo, da so lasje sijoči in zdravi. Pri tem je prava rešitev Fitoval. **Šampon Fitoval** priporočamo pri poškodovanih, tankih in oslabeledih laseh, za krepitev las in lasnih korenin ter za nego neproblematičnih las, da ostanejo zdravi in sijoči.

Če pa imate težave s prekomernim izpadanjem las ali ste opazili motnje v rasti in obnavljanju las, svetujemo novi Fitoval plus. **Šampon Fitoval plus** je izboljšana in učinkovitejša nadgradnja šampona Fitoval pri težavah izpadanja las in je pravi energijski koktejl naravnih sestavin, ki zagotavlja celicam lasnih korenin dodaten vir energije za hitrejše obnavljanje in rast las. Za dodatno nego in večji učinek pa uporabite še **losjon Fitoval plus**, ki je patentirana formula proti izpadanju las.

Zdravi lasje so lepi lasje!



## Naši gosti

# Celjski diabetiki v Šmarjeških Toplicah

Sladkorna bolezen je ena najbolj razširjenih boleznih sodobnega časa. V Sloveniji je že blizu 120.000 sladkornih bolnikov. Že skoraj pol stoletja pri nas delujejo društva sladkornih bolnikov, teh je sedaj 38 in imajo 16.500 članov. Celjsko društvo sladkornih bolnikov so kot eno prvih v Sloveniji ustanovili leta 1956 in združuje diabetike iz 22 občin celjske regije. "Danes šteje naše društvo 824 članov, na našem območju pa je okoli 8000 sladkornih bolnikov. Naš cilj je, da bi jih bilo vsaj tretjina naših članov," pravi Slavko Brus, član tega društva 6 let, njegov predsednik pa zadnjih 5 let.

Pogovor z gospodom Brusom je tekel v Zdravilišču Šmarješke Toplice, kjer je bil novembra s skupino 30 članov na enotedenskem specialnem programu za diabetike. "Podobnih programov smo se najprej udeleževali v drugih zdraviliščih, sedaj pa smo že četrtič v Šmarjeških Toplicah," je povedal predsednik. "Za Šmarjške smo se odločili, ker se mi je zdel tukajšnji program najboljši in najustreznejši našim željam in potrebam. Po tem, česar smo tu deležni, lahko rečem, da je to najboljše, kar lahko ponudimo našim članom." Slavko Brus o tem ne sodi samo kot bolnik in predsednik društva, ampak tudi kot dolgoletni zdravstveni delavec, saj je bil do upokojitve pred štirimi leti fizioterapevt v celjski bolnišnici in dvakrat tudi predsednik društva fizioterapevtov celjske regije. "Program v Šmarjeških Toplicah je res na visoki strokovni ravni, naj gre za medicinski del, edukacijo ali vodenje telesnih aktivnosti. Za sladkornega bolnika sta zelo pomembni dve stvari: prehrana in telesna dejavnost. Tu je za eno in drugo res izvrstno poskrbljeno. Imamo kuharske učne delavnice, seveda posebej prilagojene za diabetike. Predavanj o pravilni prehrani ni nikoli preveč. Janjo Strašek sem na to temo poslušal že najmanj šestkrat, pa bi jo z verseljem še vsaj tolikokrat; pa ne samo jaz, vsi. Ko ona predava, jo poslušamo z oprtimi usti, taka tišina je, da bi slišal šivanko pasti na tla. Izvrstno je poskrbljeno tudi za telesno dejavnost, ki je za diabetike morda še pomembnejša kot prehrana. Dan začnemo z jutranjo meritvijo krvnega sladkorja, dvakrat na teden je šesttočkovno merjenje sladkorja, nato je vodena vadba v bazenu, sledi vadba v telovadnici, ob popoldnevih so redni sprehodi po



Slavko Brus

prelepi okolici zdravilišča, ki so tudi sproščujoči družabni dogodki. Vmes je ves čas še bogat animacijski program. Res dobro poskrbijo, da ne lenarimo in posedamo in da nam ni dolgčas. Seveda se to naše bivanje v zdravilišču zelo pozitivno odraža na našem zdravju in počutju in res si niti ne predstavljam, da bi naše člane peljali kam drugam. Vsekakor je ta program vreden tega denarja, pa dajo nam še možnost plačila v treh obrokih. Letos je društvo dobro poslovalo in je zato lahko za vsakega udeleženca programa v prispevalo po 10 tisočakov."

Celjsko društvo diabetikov je, kot je povedal njegov predsednik, tudi sicer zelo dejavno. Vsako leto organizirajo razne programe, lestos jih bo vseh skupaj kar 14. "Naš osnovni namen je izobraževanje, tako smo že drugo leto zapored pripravili kar 7 učnih delavnic na temo, kaj moramo vedeti o sladkorni bolezni, ki trajajo 5 tednov po 2 uri na teden; delavnice potekajo v manjših skupinah po 10 do 15 ljudi." Prav tako organizirajo učne delavnice o telesni aktivnosti za sladkorne bolnike; lani se je teh učnih delavnic udeležilo okoli 120 članov. Velika je tudi udeležba na raznih predavanjih. Poskrbijo pa tudi za družabnost, tako vsako leto pripravijo tri izlete, zadnja štiri leta pa vsako prvo septembrsko soboto tradicionalno srečanje diabetikov celjske regije na Ljubecni.

"Dokler bo v Zdravilišču Šmarješke Toplice tak program za diabetike in dokler ga bodo tako izvajali, bomo gotovo prihajali sem," je končal Slavko Brus.



Ob svetovnem čebelarškem kongresu, ki je potekal v Ljubljani od 24. do 28. avgusta, je bil naš gost deželni glavar južne Tirolske dr. Durnwaldner s soprogo. Na povabilo bivšega predsednika Slovenije Milana Kučana sta se srečala na delovnem zajtrku v restavraciji hotela Kristal v Dolenjskih Toplicah. Visoka gosta sta pohvalila odličien zajtrk in čudovit ambient v naši restavraciji in se potem udeležila srečanja čebelarjev pri čebelarškem domu na Podstencih. Na fotografiji (z leve): gospa in gospod Durnwaldner, prevajalka gospa Debenjak, gospod Milan Kučan, direktor Zdravilišča Dolenjske Toplice mag. Brane Krevs, predsednik Društva čebelarjev Toplice-Straža gospod Gril, v ozadju gospa Štakul iz protokola. (Željko Hohnjec)



## Recept

# Telečji medaljon v omaki iz mozzarele in jurčkov

### Glavna jed s silvestrskega jedilnika v gostilni Rog

Čeprav smo komaj dobro zakoračili v december, je prav, da že razmišljate, kaj dobrega boste pripravili za zadnjo večerjo v letu. Saj veste, čas hiti in komaj se bomo dvakrat ali trikrat obrnili, že bo tu Silvestrovo. Za ta veseli praznik slovesa od starega leta in pričakovanja novega, v katerem svojim najbližjim, prijateljem in znancem pa tudi nepoznanim želimo sreče, miru, veselja in zadovoljstva, skratka vse lepo in dobro, seveda ne sme manjkati dobre jedi in ob njej kozarček ali dva izvrstnega vina.

Za tiste, ki bi radi najdaljšo noč v letu preživel v Dolenjskih Toplicah, so v tamkajšnjem zdravilišču pripravili bogato silvestrovanje v hotelski restavraciji, v novem wellness centru Balnea in v priljubljeni gostilni Rog.

V Rogu sta vodja zdraviliškega gostinstva in znani kulinarični strokovnjak **Peter Kotar** in glavna kuharica **Berta Grmek** za silvestrsko verčerjo pripravila takle je-

dilnik. Seveda se vse začne s kozarcem penine. Sledi hladna zakuska (svinjska ribica v marinadi, lososove roladice,

nadevane z rakovo peno, ajdova kaša). Nato brokolijska kremna juha, zloženska iz bučk in širokih rezancev. Za glavno jed je telečji medaljon v omaki iz mozzarele in jurčkov, piščančja rolada, špinačni štrukelj, ocvrti krompirjevi kifeljčki, koromačevostebelce s slanino in smetano ter sestavljena solata. Sledi silvestrska torta, košarica sadja, novoletna kava, proti jutru pa sarma iz kislega zelja in domača kisla juha.

Za tiste, ki bodo silvestrovali doma in bi radi pripravili kaj slastnega, pa objavljamo recept za glavno jed – telečji medaljon v omaki iz mozzarele in jurčkov.



Berta Grmek in Peter Kotar sta v gostilni Rog pripravila bogat in slasten silvestrski jedilnik.

**Za 6 oseb potrebujemo:** 12 medaljonov po 6 dag, narezanih iz telečje ribice ali hrbita; 30 dag na lističe narezanih jurčkov, 6 dag masla, 5 dag čebule, 0,6 dcl kisle smetane, 10 dag mozzarele, sol, poper.

Medaljone rahlo potolčemo, posolimo in popopravimo ter opečemo na maslu. Na maščobi, na kateri smo opekli medaljone, prepražimo čebulo in jurčke, jih zalijemo s telečjo osnovo, vložimo medaljone v omako in dušimo do mehkega. Kislo smetano dobro razmešamo in dodamo omaki. Medaljone zložimo na ogrete krožnike, prelijemo z omako, povrhu pa naribamo mozzarelo. Kot prilogo postrežemo špinačni štrukelj in ocvrte krompirjeve kifeljčke.

K tej jedi (pa tudi k hladni zakuski iz Rogovega silvestrskega jedilnika) se izvrstno poda kozarec vrhunskega sovijnona ali suhega laškega rizlinga. Kdor pa bi si raje privoščil rdeče vino, bo užival ob tem, kako to fino jed lepo dopolni kozarec izvrstnega modrega pinoja.

**Dober tek, na zdravje in srečno novo leto!**

## Za reševalce nagradne križanke

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

1. romantični vikend na gradu Otočec
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 "nagrada križanka", do 15. februarja 2004.

Rešitev križanke v prejšnji številki Vrelcev zdravja: NIČVREDNEŽ, AZOBARVILA, LOŽAN, OČIM, GOD, DRETA, AGITATO, SIR, JASTREB, NIMB, ZI, ARTOIS, AJA, ŠPEC, DEAN, TORERO, OMA, ROV, KAMA, AKME, OM, PAPILA, RETOR, VELETOK, KRONICA, ITALA, AKTIVIZEM, NEMORALNEŽ, CENA, ARAD, LOARA, AMAN

Žreb je nagrade razdelil takole:

1. nagrado: izdelke Krkine kozmetike v vrednosti 15.000 SIT (darilo pokrovitelja Krke) prejme **Ivanka Silc, Breg pri Ribnici 58, 1310 Ribnica**;
2. nagrado: nedeljsko kosilo za 4 osebe v gostilni Rog v Dolenjskih Toplicah prejme **Andreja Drnovšek, Podlimbarskega 35, 1000 Ljubljana**;
3. nagrado: nedeljsko kosilo za 4 osebe v restavraciji Tango na Otočcu prejme **Marija Pavič, Kovačičeva 4, 1290 Grosuplje**;
4. nagrado: 2 vstopnici za obisk wellness centra Balnea v Zdravilišču Dolenjske Toplice prejme **Danijela Miselj, Cesta 1. maja 61, 4000 Kranj**.

# NAGRADNA KRIŽANKA

**VITASKIN**

SESTAVIL: PETER UDIR	PRIPRAVA ZA MEŠANJE	DREVORED	REŠITEV ZASTAVLJENIH PREDMETOV	AFRIŠKA JEZIKOVNA IN PLEMENSKA SKUPINA	GADDI TADDEO	NADAV, NAPLAČILO	SLOVESEN VOJAŠKI POZDRAV	DESKA Z ENO RAVNO IN DRUGO IZBOČENO PLOSKVILO	OŽIVLJANJE, SPODBUJANJE	ODPRTA TELESNA POŠKODBA
OTOŠKA DRŽAVA V INDIJSKEM OCEANU, BLIZU J. AFRIKE										
OBJEKT ZA PROIZVODNJO ELEKTRIČNE ENERGIJE										
OBIČAJ, NAVADA					FR. IGRALEC (DELON) PRŠNA KOPEL					
GR. POVELJNIK PRED TROJO OBRAMBA						VREMENSKA NESREČA POSUŠENA TRAVA PRVE KOŠNJE				
VRELCI ZDRAVJA	IDEOGRAFIJA	ELEKTRIČNA ENERGIJA	VRSTA JELENA, KI ŽIVI NA JAPONSKEM IN KITAJSKEM	MOŠKO IME SREDOZEMSKA LEPTOTNA RASTLINA		USTNICA EDEN OD ČUTOV				KORALNI OTOK
MESTO V SREDNJI ITALIJI, OB JADRANSKEM MORJU					IZRAEL. GEN. (DAJAN, +1981) RISANA ZGODBA Z BESEDILOM			TELICA OŠABNO IN PREDRZNO VEDENJE		
LEPO VEDENJE					RIBIŠKA MREŽA APNENA ZEMLJA		PREDMETI ZA OKRAS TELESA PUDER			
URAD PREDSTOJNIŠTVA FAKULTETE					DEJAVNOST, S KATERO SE KDO UPRE ŠČEPEC SOLI			JESSE OWENS PLOŠČICE IZ TRDEGA LESA ZA TLA		
ČLOVEK Z VELIKIMI OČMI				VRSTA ŽITA EDVARD (ljubk.)			DRAG KAMEN PRELIV. SE SINJIH BARV SPRIČEVALO, POTRDILO			
BORA TODOROVIČ		"BELI" ŠPORT REKA NA POLJSKEM			STARO-NORDIJSKA POVEST 6. ČRKA GRŠKE ABECEDE			STARO MESTO V APULIJI	ORIENTALSKO RIŽEVNO ŽGANJE	
MAKEDONSKO KOLO			HRANILKA POLOGA RAŽENJ							
SPAČENA POSLOVNA ANGLEŠČINA					DELAVEC V PROIZVODNJI LEPENKE MARIJAN LIPOVŠEK					
RIBJE JAJČECE				PRIPADNIK KMEČKEGA SLOJA			PRIZOR			
DESNİ PRITOK MOZELE V NEMČIJI				SINJSKA VITEŠKA IGRA			ATEK, OČKA			

## 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, Mojca Hočevar, 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