

TISKOVINI poština plačana pri pošti 8101 Novo mesto

# vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 4, letnik XVIII, Novo mesto, december 2010

TERME  KRKA

*Zima 2010/11*





## Božič v Termah Dolenjske Toplice

• polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • sproščanje v bioenergetski sobi • nočno kopanje (pet. in sob.) • uporaba kopalnega plašča • predavanja z zdravstveno vsebino • rekreacija • družabni program: sprehod z baklami, obisk polnočnice in prazničnih prireditev

20.–28. 12.	2 dni	3 dni	5 dni
Hotel Vital / Kristal****	<b>112,86</b>	<b>143,89</b>	<b>227,21</b>
Hotel Balnea**** superior	<b>126,54</b>	<b>161,34</b>	<b>254,75</b>

TERME KRKA  
dolenjske toplice

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



## Silvestrovanje v Strunjanu

• polpenzion • svečana silvestrska večerja (večerja in pijača) • novoletni brunch • novoletni ples • kopanje v bazenu z ogrevano morskovo vodo • večerno kopanje v soju sveč

28. 12. 2010–2. 1. 2011	3 dni	5 dni
Hotel Svoboda**** - soba superior	<b>370,00</b>	<b>526,50</b>
Vile***	<b>283,50</b>	<b>382,50</b>
Hotel Laguna***	<b>247,70</b>	<b>339,50</b>

TERME KRKA  
talaso strunjan

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



## Aktivni oddih na Otočcu

• polpenzion • kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice (tudi na dan odhoda) • uporaba savn in fitnesa v športnem centru • plesni večer v Restavraciji Tango (pet. ali sob.) • vstop v diskoteko

do 27. 12. 2010, 3. 1.–31. 3. 2011	2 dni	3 dni	4 dni
Hotel Šport****	87,50 <b>66,96</b>	128,00 <b>92,16</b>	170,60 <b>122,85</b>
Depandanse Hotela Šport****	52,00 <b>42,12</b>	75,00 <b>60,75</b>	92,80 <b>75,17</b>

TERME KRKA  
hoteli otočec

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



## Ponovoletno razstrupljanje v Termah Šmarješke Toplice

• polni penzion s postno prehrano (individualno prilagojen jedilnik) • bivanje v enoposteljni sobi (brez doplačila) • analiza stanja • terapije: fango, kolonhidroterapija, aromamasaža in klasična masaža • piling • savne • telesne aktivnosti: nordijska hoja, višinski trening, pilates, vodna aerobika

2. 1.–28. 2. 2011	5 dni
Hotel Vitarium**** - enoposteljna soba	<b>509,00</b>

TERME KRKA  
šmarješke toplice

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

## Novice iz Krke KRKA

- Na novembrski novinarski konferenci je uprava delniške družbe Krka predstavila **poslovne rezultate** za skupino in družbo Krka v prvih devetih mesecih 2010 in načrte za leto 2011. Krka je v tem času prodala za 726,6 milijona EUR izdelkov in storitev, kar je 5 % več kot v enakem obdobju lani, doseženi čisti dobiček v višini 120,9 milijona EUR pa je bil za 12 % večji kot v enakem lanskem obdobju. Družba Krka je dosegla prodajo v višini 692,8 milijona EUR (13-odstotna rast) in ustvarila za 132,0 milijonov EUR čistega dobička, kar predstavlja povečanje za 17 %. Za prihodnje leto načrtuje skupina Krka 6-odstotno rast prodaje. Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je od januarja do začetka oktobra znašala 23,4 milijona EUR, kar je za 9 % manj kot v enakem lanskem obdobju. Na zmanjšanje prodaje je vplivalo zaprtje poslovne enote Talaso Strunjan med obnovitvenimi deli v začetku leta.
- Letošnje jubilejno, 40., podelitev Krkinih nagrad je s svojo prisotnostjo počastil tudi predsednik Republike Slovenije dr. Danilo Türk. Predsednik države je na slovesnosti Krko odlikoval z **zlatim redom za zasluge** za velik prispevek k uspešni razvojni poti slovenske družbe, spodbujanje mladih k raziskovalnemu in razvojnemu delu, prenos znanja med univerzo in gospodarstvom ter neposredno vključevanje mladih raziskovalcev v mednarodno sodelovanje. V obrazložitvi visokega državnega odlikovanja je med drugim zapisano: »Zgled vlaganja v raziskovanje in razvoj, v znanje in znanost, ki ga ima Slovenija v Krki, je pomemben za vse slovensko gospodarstvo in družbo. V desetletjih vztrajnega dela in razvoja je Krka z odličnimi rezultati dokazala, da lahko v naši državi razvijamo vrhunsko kakovost, z njo pa dosegamo tržno prodornost in mednarodno pomembne poslovne uspehe.« **Andreja Zidarič**



## Iz vsebine:

<b>Hotel Balnea med naj hoteli</b>	<b>4</b>
<b>Znanje za zdravje</b>	<b>6</b>
<b>Uglašeni ste srečnejši</b>	<b>8</b>
<b>V skrbi za vaše zdravje</b>	<b>14</b>
<b>Kulinarika</b>	<b>18</b>

Revijo Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 373 19 59; Revija izhaja štirikrat letno. Odgovorna urednica: Branka Badovinac Senčar; Glavna urednica: Andreja Zidarič; Uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek, Renata Zorman, Irma Lah Konda, Alenka Babič, Nina Golob, Vida Trenz, Vanja Munih, Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. int. med.; Lektoriranje: Irena Potočar Papež; Računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p.; Tisk: DELO, Tisk časopisov in revij, d. d., Ljubljana; Naslovnica: Grad Otočec in zimska idila; Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov. Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

## Namesto uvoda ...



Spoštovane bralke, cenjeni bralci, izteka se še eno leto. Kot vsak december najbrž tudi letos delate nove načrte za prihodnost, pregledujete spomine in si želite, da bi v obdobju, ki mineva, naredili čim več stvari, na katere ste lahko ponosni, zaradi katerih so lahko tudi drugi ponosni na vas. Če na vašem seznamu manjka kakšna kljukica, pa le izkoristite teh nekaj dni, ki jih je še ostalo v 2010. Za boljši občutek.

V Termah Krka smo ponosni na pridobitve v Talasu Strunjan, o katerih je bilo že veliko povedanega, na nove programe, na izpopolnjevanje kakovosti, ki ji posvečamo vedno več pozornosti. Že vrsto let verjamemo, da je pestrost ponudbe in kakovost storitev na gladkem konkurenčnem zdravstveno-turističnem parketu ključna za napredovanje. Zato smo še toliko bolj veseli, da naši stalni gostje še naprej ostajate naši in da vas je vedno več, ki nam zaupate. Svoje zdravje, dobro počutje in svoj prosti čas. Ponosni smo tudi na to, da so naše misli vedno bolj ekološko naravnane, z njimi pa tudi naša dejanja.

Decembrski dnevi so dnevi lepih misli, tihe in glasne sreče, toplih stiskov rok in nešteti želja. Upamo, da jih boste polno izkoristili. Da boste videli lepoto v zimski naravi, vonjali cimetove piškote ter našli mir in zadovoljstvo v druženju s tistimi, ki so vam blizu. Vabimo vas, da vedno enkratne božične počitnice (tudi) letos preživite z nami. Ali pa z nami pričakate novo leto – naša ponudba je tudi tokrat izjemno pestra, kot so pestre vse naše destinacije. Ne glede na to, kje boste, bo zdravilna voda na »dosegu roke«. Prav tako savne, masaže, izvrstna kulinarika in zabaven animacijski program. In prijazni ljudje, ki jim je skrb za vaše dobro počutje glavna naloga.

Če ne boste z nami ob zaključku starega ..., bodite z nami ob začetku novega – naj začnemo skupaj živeti bolj zdravo življenje. Vsak trenutek je pravi za nov začetek. Januar pa je idealen za razstrupljanje, cartanje, stopnjevanje gibanja in za ogrevanje – za več energije in za nove dosežke v novem letu.

Kakorkoli že ... leto, ki prihaja, je še nepopisan list. Naredite načrte, ki se jih boste držali ali pa tudi ne. Pomembno je, da se boste naučili marsičesa novega, mirno spali in rastle. Da boste uglašeni sami s seboj. In dovolite, da vam pri tem pomagamo tudi mi.

Vsak dan se vse začne znova. Izrabite vse priložnosti, bodite drzni in kleni. Bodite zdravi, pogumni, polni pozitivne energije, nasmejani. Drugo bo prišlo samo od sebe ... Srečno!

**Jože Berus, direktor Term Krka**

Navedene cene veljajo za člane Kluba Terme Krka in že vključujejo 10 % popusta. Dodatne ugodnosti: 10 % upokojskega popusta (pri bivanju min. 5 dni). Otroci do 4. leta bivajo brezplačno, od 4. do 12. leta s 50 % popusta, če bivajo v sobi z dvema odraslima. V času šolskih počitnic biva en otrok do vključno 12. leta brezplačno. Cene so v EUR in veljajo za osebo v dvo-posteljni sobi. Turistična taksa ni vključena v ceno.

Lonely Planet

# Hotel Balnea med naj hoteli

## Na kratko o Sloveniji ...

Za angleški Lonely Planet, največji vodnik za popotnike na svetu, velja, da skuša svojim bralcem omogočiti kar najbolj popolno in objektivno podobo posamezne države. Značilnosti zgodovine, kulture, kulinarike, prometa, zdravstva, varstva okolja ter napotki za izlete so prikazani tako, da so odličen pripomoček za spoznavanje dežele ne le tujim obiskovalcem, temveč tudi domačinom.

Avtor zadnje izdaje, ki je izšla maja letos, je, tako kot predhodnih, **Steve Fallon**. Že od leta 1990 obiskuje Slovenijo. Tudi na Triglavu je že bil, tako da je, kot sam pravi, zato tudi on Slovenec. In Slovenija je, kot navaja v vodniku, sanjska destinacija iz več razlogov.

Med glavnimi je navedel naravne lepote z Vrščem, Škocjanskimi jamami, Logarsko dolino, reko Sočo, sotesko Vintgar in Veliko Planino. Med slovenskimi pomembnostmi je med drugim poudaril stvaritve arhitekta Jožeta Plečnika, čebelarstvo, pravljico o Zlatorogu, poti na Triglav, lipicance in človeško ribico. Kulinariko, pravi, imamo Slovenci neverjetno raznoliko, se pa po njegovem mnenju peštra izbira jedi premalo odraža v gostilniških menijih. Tam je našel le nekaj priljubljenih domačih specialitet: idrijske žlikrofe, joto, prekmursko gibanico, blejsko rezino ... Izmeril pa je, da kar 92,5 % vprašanih Slovencev meni, da je naše vino najboljše na svetu.

**In zakaj je za Terme Krka omenjeni popotniški vodnik tako pomemben?** Po izboru avtorja je dolenjski **Hotel Balnea** med tistimi, ki ponujajo obiskovalcem **najboljšo nastanitev v Sloveniji!** Na kar smo, seveda, zelo ponosni.



## Hotel Balnea

Zgrajen v letu 2008, za nove razsežnosti razvajanja. Tistih, ki želijo preživeti sproščujoč oddih v objemu zelene dolenjske pokrajine ob pestri in kakovostni ponudbi storitev za dobro počutje in aktivno preživljanje prostega časa.

V hotelu je 62 prostornih in svetlih sob ter suit s skupaj 116 ležišči, vse pa so opremljene z naravnimi materiali in v toplih barvah. V suitah s kaminom si lahko gostje privoščijo zdravilno kopel s pogledom na idilično naravo ... Hotel je s svojim edinstvenim ambientom, sobami s pogledom na slikovite dolenjske



vinograde in griče, steklenim hodnikom, ki ga povezuje z Wellness centrom Balnea – domovanjem termalnih užitek, savn, masaž, in centra za nego telesa – prirasel k srcu mnogim ljubiteljem ugodja in udobja.

## Hotel kot umetniška galerija

Pozornost gostov je namenjena tudi detajlom, ki naredijo hotel tako edinstven – v hotelu in njegovi okolici je moč občudovati dela priznanih slovenskih umetnikov: kiparske skulpture Primoža Puglja, fotografije Boruta Peterlina, grafike Zore Stančič ... Še vožnja z dvigalom je lahko zanimiva, saj se lahko ob branju iskrivih življenjskih domislic marsikdo iz srca nasmeji.



## Priložnost za seminarski turizem

V hotelu je več seminarskih dvoran z različnimi zmogljivostmi in sodobno opremo, ob dopolnilnih kongresnih storitvah ter z zanesljivim osebjem pa predstavlja idealen kraj za prirejanje konferenc, poslovnih srečanj, seminarjev. Junija 2009 je Hotel Balnea prejel tudi nagrado »odmev 2009« za najodmevnejšo lokacijo 2009 pri izvedbi poslovnega dogodka, 9. in 10. decembra 2010 pa je gostil tudi največji turistični dogodek v Sloveniji - 13. slovenski turistični forum.

## Andreja Zidarič, Jana Kovačič Petrovič ■

(delno povzeto po Slovenskih novicah)



# S kongresnimi storitvami Terme Dolenjske Toplice so zadovoljni mnogi naročniki

## Dr. Borut Rončević, Univerzitetno in raziskovalno središče Novo mesto:

Univerzitetno in raziskovalno središče Novo mesto je javni zavod, ki izvaja različne dejavnosti s področja visokošolske, predvsem pa znanstvenoraziskovalne sfere. Letošnje jesen smo tridnevno znanstveno konferenco z mednarodno udeležbo o aktualni problematiki povezovanja znanja, razvoja regij in konkurenčnosti izvedli v Termah Dolenjske Toplice, saj smo želeli izkoristiti prijetno okolje, dobro opremljeno dvorano in profesionalno usposobljen kader, ki skrbi za tovrstne dogodke. K uspešnosti izvedbe dogodka je vsekakor prispevalo temu primerno urejeno okolje s celovito kulinariko in hotelsko ponudbo. Sodelujoči in gostje so bili nad organizacijo navdušeni, zato bomo v prihodnje z veseljem koristili možnost organizacije naših dogodkov v Termah Dolenjske Toplice.

## Doc. dr. Janez Povh, Fakulteta za informacijske študije Novo mesto:

Na Fakulteti za informacijske študije Novo mesto (FIŠ) se zavedamo, da je za uspešno konferenco ali srečanje poleg dobre organizacije in koordinacije ključnega pomena tudi lokacija. Poleg tega je pomembno tudi, da imamo pri organizaciji tovrstnih dogodkov ob sebi partnerja, na katerega se lahko zanesemo, da bo poskrbel za vse dogovorjeno ter da bo vse potekalo brez težav. Prav zato FIŠ za kraj srečanja in konferenc pogosto izbere Terme Dolenjske Toplice. Zavetje narave, odmik od mestnega vrveža in hkrati bližina ter dostopnost mesta vplivajo na dobro počutje udeležencev različnih srečanj, ki jih pripravljamo. Piko na i predstavlja odlična kulinarika, a tudi dodatne aktivnosti, ki so na voljo udeležencem naših dogodkov, ter prijazno in ustrezljivo osebje.

Sodelujoči na dogodkih, ki jih je v Dolenjskih Toplicah pripravil FIŠ, so bili navdušeni nad odlično gastronomsko ponudbo, idilično lokacijo, urejenostjo hotela in sob ter osebjem, ki je bilo z nasmehom na obrazu vedno pripravljeno pomagati. Po celodnevem delu so z veseljem izkoristili nekaj trenutkov za sprostitve v savni in bazenu, se odločili za katero izmed številnih masaž ali pa pestre wellness ponudbe, ki je gostom na voljo v Dolenjskih Toplicah.

## Mag. Nina Šab, Gospodarska zbornica Dolenjske in Bele krajine:

Organiziramo številne poslovne dogodke in izobraževanja. Pri organizaciji dogodkov radi izberemo za partnerja hotele Terme Dolenjske Toplice. S Termami Dolenjske Toplice smo od oktobra 2009 organizirali devet dogodkov z različno velikimi skupinami, programskimi, prostorskimi in kulinarinimi zahtevami. Terme Dolenjske Toplice so odzivne skladno z našimi pričakovanji ter s pričakovanji naših članov in ta pričakovanja nemalokrat tudi presežejo. Hotelsko osebje lajša naše delo in pripomore k uspešnosti naših dogodkov. Poleg sodobno tehnično opremljenih konferenčnih dvoran je hotel lep in nudi vrhunsko kulinariko.

# Znanje za zdravje

Terme Šmarješke Toplice niso le sodobno slovensko termalno zdravilišče, znano po vrhunskih zdraviliških storitvah in izbrani ponudbi najodobnejših storitev medico wellnessa. Lahko bi rekli, da so tudi »šola zdravega življenja«, ki že vrsto let s svojim vsakodnevnim delom udejanja poslanstvo cele skupine Term Krka – živeti zdravo življenje.

Letošnje leto mineva namreč že 20 let, odkar v šmarjeških termah izvajamo programe zdravstvene vzgoje za koronarna društva, in 10 let, odkar izvajamo programe zdravstvene vzgoje za društva diabetikov. V vsem tem času smo vztrajali pri izvajanju osnovnih vsebin izobraževanja na tem področju (predvsem pri zdravi prehrani in spodbujanju k varnim telesnim aktivnostim, k samovodenju sladkorne bolezni), vsako leto pa programom dodajali tudi nekatere aktualne vsebine s področja zdravstvene vzgojne preventive. Tako vsebino kot tudi način izvedbe programov smo ves čas bogatili tudi z izkušnjami gostov in tako tudi z vašo pomočjo oblikovali gostom – pacientom prijazno in koristno bivanje v naših termah.

Terme Šmarješke Toplice ostajajo vodilni slovenski center za rehabilitacijo bolezni srca in ožilja ter poškodb gibalnega sistema, hkrati pa oaza, v kateri je najlažje ohraniti ali spet pridobiti zdravje in voljo do zdravega načina življenja. In osnovni moto programov, ki bodo v ospredju v letu 2011, bo »Znanje za zdravje«.

Sodobna medicina ugotavlja, da je zdravje neločljivo povezano z znanjem, izkušnjami in kompetencami tako zdravnikov in njihovih sodelavcev kot tudi bolnikov in njihovih najbližjih. Medtem ko je bila do sedaj glavnina pozornosti na tem področju večinoma usmerjena na znanje zdravnikov in drugih strokovnjakov, se danes vedno bolj poudarja predvsem dejavno, tvorno, vzajemno in enakopravno sodelovanje bolnikov v procesu zdravljenja. V sodobni družbi, ki nas na vsakem koraku zasipava s podatki in informacijami, znanje mnogi zamenjujejo z informacijami, kar se pogosto odraža na velikem **razkoraku med védenjem in vedanjem posameznika**. Bolnikovo znanje o lastni bolezni, ki ga aktivno prenaša v vsakdanje vedenje, mu omogoča veliko bolj kakovostno življenje, obenem pa omogoča zdravniku tudi bolj učinkovito in uspešno zdravljenje.

## Novosti v programih

V skrbno načrtovane enotedenske programe bivanja in zdravljenja v šmarjeških termah bomo vključili nekaj novih vsebin, predvsem pa načinov izvedbe zdravstvenih vzgojnih delavnic. S področja splošnega védenja o zdravju in boleznih bodo programe popestrila predavanja prim. dr. Petra Kapša z odgovori na mnoga vprašanja o fizičnem zdravju in z njim povezanim dobrim počutjem. S področja tradicionalnih metod zdravljenja in vključevanja zdravilnih zelišč bodo zanimive delavnice z magistrom farmacije Jožetom Kukmanom, predanim skrbnikom izročila patra Simona Ašiča. Nove bodo tudi delavnice refleksoterapije, naša strokovnjakinja za zdravo prehrano Janja Strašek pa je z najnovejšimi spoznanji na področju nutrigenomike prenovila tudi delavnice zdrave prehrane. In če boste želeli, boste lahko svojim članom v času bivanja pri nas omogočili tudi praktičen tečaj računalništva.

## O refleksoterapiji

Je starodavna terapevtska metoda, ki blagodejno in celovito vpliva na telo, um in duha. Je metoda, kjer terapevt s pritiskanjem na posamezne točke stopala ali dlani, ki odražajo stanje posameznih delov telesa, sprosti in uravnovesi njihovo delovanje ter posledično celotno telo.



Njeni učinki so številni: pospešuje krvni obtok in s tem oskrbo s kisikom, kar okrepi imunski sistem organizma in vpliva na revitalizacijo tkiv, organov in organskih sistemov v telesu, spodbudi delovanje limfnega sistema, kar pospeši razstrupljanje organizma. Poleg tega zmanjšuje stres in omogoča globoko sprostitve ter pomaga pri težavah z nespečnostjo, ki nastanejo zaradi preobremenjenosti in napačnega odziva na stres, spodbuja ustvarjalnost, produktivnost in koncentracijo. Refleksoterapija je učinkovita pri glavobolih, migrenah, drugih bolečinah, uravnavanju krvnega tlaka, težavah v obdobju klimakterija.

## O prehrani

Na svoje zdravje močno vplivamo z zdravim življenjskim slogom, katerega pomemben dejavnik je zdrava prehrana. Razne raziskave so dokazale, da je prehrana Slovencev na splošno nezdrava – energijska vrednost zaužitih obrokov je previsoka, zaužijemo preveč skupnih in nasičenih maščobnih kislin in premalo prehranskih vlaknin, sadja in zelenjave. Neustrezno je število dnevni obrokov, ki jih običajno zaužijemo, pa tudi ritem in način prehranjevanja. V Termah Šmarješke Toplice vam bomo pomagali postopoma spreminjati nezdrave utečene prehranske navade – na novo nastaviti dnevni ritem prehranjevanja, izbirati prava živila z različnimi hranilnimi snovmi. Želimo, da se tudi vi zaveste pomena Hipokratovega spoznanja, da vas gradi in spreminja vse, kar jeste, da so od tega, kar ste s hrano vnesli v svoj organizem, odvisni vaša moč, vaše zdravje, vaše življenje.

## O gibanju

Redna telesna aktivnost je za ljudi ob zdravi in ne čezmerni prehrani najboljšo preventivno zdravstveno sredstvo. Vpliv telesne aktivnosti na telo je celosten, izboljšuje psihofizične zmogljivosti, ugodno vpliva na imunski sistem, krvni obtok, zmanjšuje možnost razvoja aterosklerotičnih sprememb, znižuje krvni tlak, pozitivno vpliva na presnovo maščob in sladkorja, zmanjšuje telesno težo in potrebo po kajenju ter odpravlja negativne posledice stresa. Pomembno pa je, da je telesna aktivnost načrtovana, redna, sistematična in časovno primerna. Pri odločitvi, katero aktivnost izbrati, je pomemben individualen pristop. Telesna aktivnost mora poleg koristnosti prinesiti tudi veselje.

## Vabilo

Vse informacije, ki se bodo z vašim in našim trudom prelevile v koristno znanje, bodo dobra popotnica za vaše vsakdanje življenje. Zato vas vabimo, da se odzovete vabilu v našo družbo.

**Alenka Babič** ■

## Posebna ponudba za člane Kluba Terme Krka: Šmarješki tedni zvestobe 2011

Ponujamo vam:

- štiri enotedenske pakete s posebej ugodnimi cenami – v času od 30. januarja do 27. februarja boste lahko pri nas preživeli prijeten teden že za **329,59 €**;
- izmed vseh gostov, ki bodo izkoristili to ponudbo, bomo vsako soboto izžrebali enega, ki bo ta teden preživel brezplačno. Žrebanja bodo vsak teden ob petkovih svečanih večerjih;
- v vsakem terminu bomo v enotedenski program vključili tri delavnice. Razpored delavnic bomo objavili v januarjem osebno povabilu članom Kluba Terme Krka.

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

## Šola zdravja v Šmarjeških Toplicah

Nekega novembrskega jutra se je v Šmarješke Toplice pripeljal avtobus dobrovoljnih športnih navdušencev – upokojujencev, oblečenih v oranžne majice in jopice. In ko se jim je na peščenem parkirišču pod hotelom pridružila še skupnica domačinov, ni bilo več nobenega dvoma – v lepo jesensko šmarješko okolje je prišla **Šola zdravja**.



Društvo – zjutranjo telovadbo kot osnovno aktivnostjo – združuje danes 450 registriranih članov, njihovo število pa se vsak dan večja. Zbirajo se vsak v svojem kraju, na prostem, v spodbudnem naravnem okolju, vsako jutro ob 7.30, na dogovorjenih točkah, v vseh letnih časih, stoje, vsak po svojih zmogljivostih, brezplačno. Družijo jih zavest o pozitivnem vplivu telesne aktivnosti na telo in duha, želja po vitalnosti in druženju.

**Vaje »1000 gibov«** vodijo usposobljeni prostovoljci – to jutro je bila središče njihovega kroga (vaje izvajajo razporejeni v krog) 70-letna Ema Pirkovič, podpredsednica društva Šola zdravja. V dobrih 30 minutah so razgibali vse sklepe telesa. Začeli so pri dlaneh, končali pri podplatih. Vsak je poslušal svoje telo in upošteval svoje sposobnosti, smeh in dobra volja so jih spremljali ob vsakem gibu. S tem so vsi telovadci dosegli maksimalno gibljivost in okretnost telesa ter zmanjšali morebitne bolečine, predvsem pa na najbolj koristen način začeli dan. In tako vedno znova ...

Privrženci zdravega življenja si prizadevajo uvesti vaje »1000 gibov« v čim več krajev po Sloveniji, v vsako vas. Pravijo, da je pomembno le, da se zavedaš, da vse to delaš zase, v svojo korist, da je vsak trenutek pravi za nov začetek. Trenutno na področju Slovenije deluje 22 skupin, zelo močne so v Piranu, Ljubljani, Kamniku, Domžalah, Šmarjeških Toplicah – marsikje se jim pridružijo tudi naključni mimoidoči, turisti, hotelski gostje. Namen Šole zdravja je, da posameznikom podajo osnovne napotila, kako dosegati čim boljše življenje, zato organizirajo tudi različna predavanja in praktične delavnice, ki jih izvajajo različni strokovnjaki.

Poleg tega pa je pri vsem tem pomemben tudi socialen vidik, druženje. Skupina gibčnih žensk in moških v zrelih letih (med njimi jih je kar nekaj nad 80), je imelo s seboj v Šmarjeških Toplicah tudi muzikanta s kitaro in orglicami, ob tej priložnosti so spesnili tudi pesmico. Ker je bil to poseben dan, ki so si ga izbrali za druženje sodelujočih iz več skupin, so ga izkoristili tudi za kopanje v šmarjeških termah, spoznavanje zdraviliškega parka in za obisk pri bližnjem čebelarju. **Andreja Zidarič** ■



83-letni Jože Kalan iz Kamnika je član društva že več kot eno leto. Zaradi druženja, gibanja, dobre volje, pravi.

## Uglašeni ste srečnejši

Uglašeni sami s sabo in s svetom, ki vas obdaja. Vaši koraki so lažji, dihanje umirjeno, ravno prav globoko, oči iskrive in obraz ima nasmejan izraz. Srečni ste!

V Strunjanu smo veseli vseh gostov. Nekateri uglašeni že pridejo v našo družbo, nekateri pridejo zato, ker to uglašenost iščejo – včasih popolnoma nezavedno. Morda jih vleče v ta zeleni košček Mediterana neka nevidna sila ... Da bi jim pomagala in da bi jim lahko mi pomagali.

Nekateri pravijo, da se neustavljiva privlačnost morja skriva v dotikanju dveh svetov – kopnega in morja, znanega in neznanega. Pogled, ki nas sili, da se sprašujemo o mejah ... vidnih in nevidnih, zunanjih in notranjih. Ko se sprijaznimo z odgovori, ki prihajajo do našega srca, naše notranje strune uglašeno zazvenijo. Ljudsko izročilo pravi, da je tudi Strunjan svoje ime dobil po uglašeni strunah. Nanje so pred mnogimi preminogimi leti igrali pastirci, ki so tod pasli ovce, in s čistim zvenom očarali nemalokaterga obiskovalca. Sprašujem se, koliko med nami je danes takih, ki bi si želeli prav v tem trenutku srečni ob morju pasti ovce ...



Sprostitev ob morju ima torej še globlje učinke, kot pa se zdi na prvi pogled. In v Talasu Strunjan, kjer smo v prvi polovici letošnjega leta pospešeno delali na tem, da bi se naši gostje v prihodnje še bolj počutili, se zavedamo danosti, ki jih imamo.

Pridobitve našega sprostitvenega centra Salia dajejo po novem več možnosti za prijetno sprostitev. S tem nimam v mislih le prenovljenih prostorov, povečanih bazenskih površin in nove solne savne s steno iz himalajske soli, ki bogati zrak z visoko količino aerosolov, ki pozitivno vplivajo na dihalne poti. V mislih imam tokrat predvsem ponudbo novih programov, ki polepšajo telo, dušo in ... celo življenje samo.

Nabor storitev in programov Salie je obogaten z mediteranskimi vsebinami. Naravnim elementom strunjanskega okolja (morska voda, solinsko blato, morska sol) dodajamo naravna mediteranska eterična olja in olivno olje, predvsem pa veliko primorske dobre volje in srčnosti, ki je za marsikoga ključna, za prav vse pa pika na i.

Pripravili smo vrsto krajših programov, ki bodo zanimivi za tiste, ki si želijo le malo crkljanja, pa tudi nekoliko zahtevnejše – tematske, ki imajo za cilj rešiti kakšno neprijetno težavo (hujšanje, razstrupljanje, odprava celulita ...). Dovolite, da vam tokrat predstavimo enega od slednjih, ki žanje pohvale predvsem med nežnejšim spolom. Le zakaj?



### 5-dnevni program Vitek pas

Pojem privlačnega videza je vitek pas, se strinjate? Poleg tega pa je maščoba okoli pasu tudi iz zdravstvenega vidika najbolj tvegana. Da ne naštevam naprej ... ta dva razloga bi že morala biti dovolj za razmišljanje o možnih ukrepih. Mnogi smo že poskusili z različnimi dietami zmanjšati obseg v pasu, nekaterim je to tudi uspelo, a mnogim le za kratek čas. Ko smo se vrnili k starim navadam in večkrat občutili, kako je biti jo-jo, smo boleče ugotovili, da je bil ves naš trud zaman. Če bi naredili meritve in ugotavljali, koliko maščobnega tkiva smo imeli pred dieto, bi lahko celo ugotovili, da smo s povrnjeno težo dobili še več maščobe. Kar RES ni dobro.

V Talasu Strunjanu pa imamo po novem odgovor na ničkolkokrat zastavljeno vprašanje, kako najti trajno rešitev – program Vitek pas. Namenjen je vsem, ki imate pretežno sedeče delo, mamicam po porodu, vsem, ki se premalo gibate, in vsem, ki vam z dieto ni uspelo zmanjšati trebuščka. 5-dnevni program seveda ne bo čudežno odstranil vseh odvečnih kilogramov in centimetrov, vas bo pa naučil z majhnimi koraki odstraniti iz vsakdanjega življenja slabe navade in uvajati koristne. Novo ravnanje vam bo prineslo zmanjšan obseg pasu in trebuha, čvrste trebušne mišice, lepšo držo telesa, manj bolečin v križu in zadovoljstvo, da vam je uspelo priti do zastavljenega cilja. Pa recite, če se ne splača poskusiti ...

### O prehrani in gibanju ...

V času izvajanja programa z vsakim gostom – pri prehrani in sestavljanju obrokov – tesno sodeluje strokovnjak za prehrano. Svetuje, koliko in kaj od ponujene hrane se lahko da na krožnik, na ta način pa posamezniki dobivajo realen občutek za količino hrane in kombinacijo makro hranil. Pri tem pa strokovnjak za prehrano upošteva tudi posameznikove dobre navade in jih dopolnjuje z manjkajočim. Gost zaužije na dan 5 zdravih obrokov.

V izvedbo programa je vključen tudi trener športnih aktivnosti. Pod njegovim nadzorom se izvaja vse predpisane vaje, nordijsko hojo in vodno aerobiko.

Lahko vam izdam, da so gosti, ki so že preizkusili ta program, kot najboljši pri njem izpostavljali usmerjenost na pas, ki se je

### Program Vitek pas vsebuje:

- sprejem in meritve: vodja Talaso centra Salia gostu razloži filozofijo programa in potek aktivnosti. Za gosta skrbi ves čas bivanja v hotelu;
- 1x individualni trening s trenerjem;
- 3x fitnes;
- 3x nordijsko hojo;
- 3x vodno aerobiko/plavanje;
- 3x beautytek (nekirurška liposukcija);
- 2x termolifting;
- 1x obloga telesa iz alg;
- 2x anticelulitno masažo (30 min.);
- zaključni posvet in meritve.

Cena brez namestitve: **298,00 EUR**

Članom Kluba Terme Krka priznamo še 10-odstotni popust!

resnično izkazala za učinkovito, individualen pristop, pozornost strunjanskih strokovnjakov in odgovore, ki so jih dobili na vsa svoja vprašanja.

### Novo leto za nov začetek ...

Če še niste čisto uglašeni sami s sabo, je prav, da naredite nekaj v zvezi s tem. Pišite dedku Mrazu za darilo ali pa si ga poklonite kar sami. V Strunjanu vam bomo z veseljem izpolnili vse drobne želje, ki se bodo prižigale v vaših očeh med bivanjem pri nas. Morda bodo čudoviti zven vaših strun v ravno pravem trenutku zaslišali tudi drugi ... **Nada Milač** ■

## Ugodnosti v 2011

V letu, ki je pred nami, bomo v Talasu Strunjan radodarni. Vsak mesec bomo izbrali program oziroma storitev, ki bo na voljo po posebej ugodni in privlačni ceni. Poleg tega bomo razširili nabor ugodnosti za člane SMS Kluba Salia in naše goste vsak teden presenečali še z dodatnimi ugodnostmi. Vabimo vas, da redno spremljate našo ponudbo na [www.talaso-strunjan.si](http://www.talaso-strunjan.si), kjer vam bodo na voljo tudi druge informacije o aktualnih programih in akcijah.

Napoved za januar 2011: Kraljevi teden

- 1x klasična nega obraza
- 1x ročna masaža telesa z eteričnimi olji (45 min.)
- 1x aroma piling telesa
- 1x manikura
- 1x pedikura
- 1x Niagara - morska kopel s 320 šobami
- 1x vstop v svet savn (3 ure)

Namesto 210,00 EUR ... **168,00 EUR!**

## Zabava v čast kakiju

Kaki, eksotični sadež, čigar izvor je Kitajska, je prišel v Evropo okoli leta 1870, v slovensko Primorje pa v letih pred prvo svetovno vojno. Njegovo prehransko in zdravilno vrednost so cenili že od nekdaj, o čemer priča tudi pomen njegovega botaničnega imena Diospyros – hrana bogov.

V Strunjanu, na velikem parkirišču pred našim zdraviliščem, je novembra – že deseto leto zapored – potekala tridnevna kulinarčno-zabavna prireditev v počastitev zlatnega sadeža. Dobrote iz kakijev so pripravili naši gostinci in domačinke, goste pa sta pozdravila tudi novi župan Občine Piran Peter Bossman ter slavni dalmatinski pevec Oliver Dragojevič. **Jana Kovačič Petrovič** ■



## Grad Otočec

# Izjemnost pod okriljem Relais & Châteaux

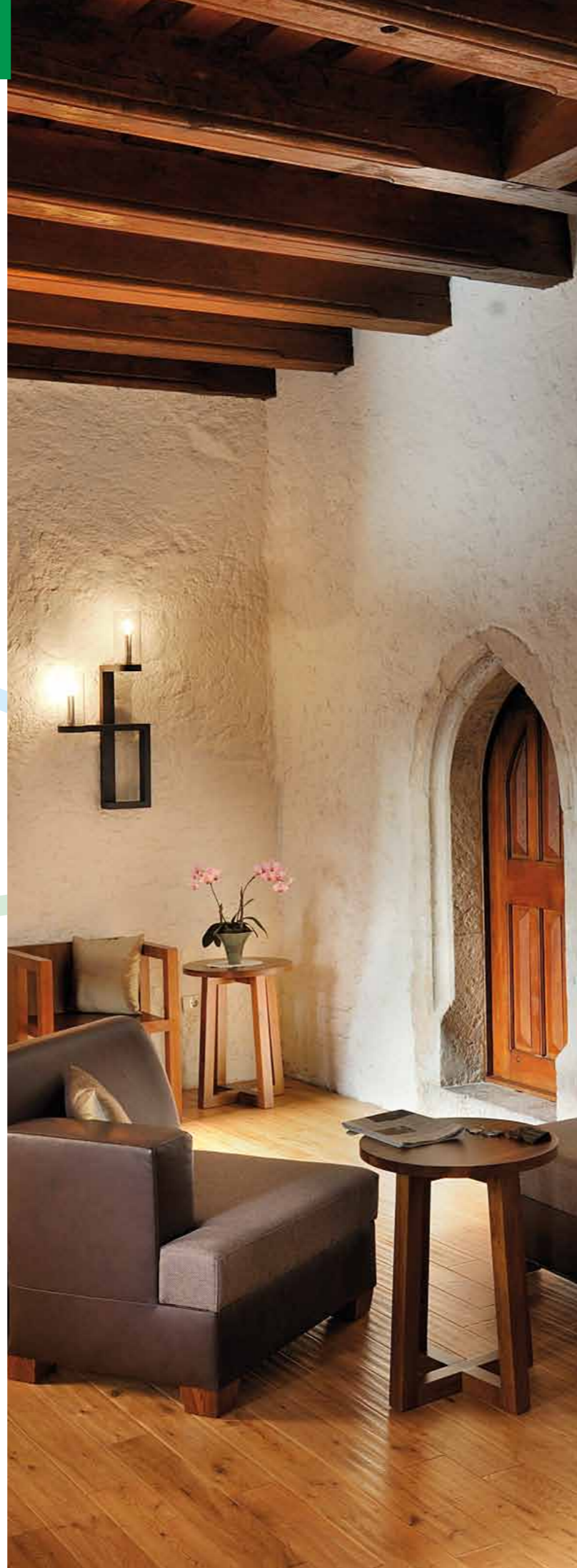
Edini rečni grad v Sloveniji, Grad Otočec, je že eno leto član priznane mednarodne družine dvorcev in hotelov Relais & Châteaux. Združenje, ki je predano petim osnovnim idejam, zaobjetim v petih C-jih: Courtoisie (vljudnost), Charme (šarm), Caractere (značaj), Calme (spokojnost) in Cuisine (vrhunška kuhinja), ga je pod svoje okrilje povabilo tudi zaradi njegove izjemne lokacije. V zadnjih dvanajstih mesecih je tako otoški grad po zaslugi zlatega grba obiskalo veliko novih gostov iz Združenih držav Amerike, Francije, Španije, Italije, Švice in Rusije.

Kot član te znamenite družine je Grad Otočec eden od 465 vrhunskih hotelov in restavracij v 50 državah sveta, ki se uvrščajo v svetovni vrh kakovosti ponudbe visokega turizma. Člane združenja družijo strast in predanost delu z gosti, ki si želijo nekaj več kot le običajno hotelsko namestitev. Njihovo poslanstvo je spodbujati kulturni in ekonomski položaj edinstvenih hotelov in restavracij po vsem svetu – ob spoštovanju dediščine in duha vsakega izmed članov.



Tretjina članov, ki danes tvorijo združenje, prihaja iz Francije, tretjina jih je iz drugih evropskih držav, tretjina pa iz preostalih delov sveta. Člani so romantični dvorci, podeželske graščine, nastanitveni objekti v eksotičnih in odmaknjenih krajih, smučarska letovišča, lovske kočice ali pa tudi sodobni objekti – pomembno je, da imajo sebi lasten značaj in šarm in da niso preveliki.

16. november 2010 je bil dan Relais & Châteaux Hotela Grad Otočec. Obiskala nas je svetovalka Ulrike Reichl, katere poslanstvo je utrjevanje zavesti o viziji in konceptu delovanja združenja med sodelavci posameznih hotelov znotraj združenja. Posebnost in lasten značaj destinacij Relais & Châteaux se odraža v visoki kakovosti storitev, ki je predpogoj za doseganje zahtev združenja, v izjemnem značaju lokacije, ki daje možnosti, da gost doživi prijetno vzdušje, in v posebnosti vizije – usmerjene izključno k zadovoljstvu in ustvarjanju izjemnih doživetij za goste. Glavna tema pogovorov s strokovnjakinjo in zaposlenimi na otoškem gradu je bila ravno izjemnost (uniqueness) ponudbe otoškega gradu.



Grad Otočec in njegova okolica, ki je tudi dom več kot stotih labodov, nudi svojim gostom obilo možnosti za preživljanje prostega časa in sprostitve. Poleg sprehodov v grajskem parku in okolici, igranja golfa na bližnjem championship igrišču in rekreacije v športnem centru jim je na voljo tudi sprostitve v termalnih bazenih in sprostitvenih centrih bližnjih Krkinih term v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah. Otočec pa je tudi idealno izhodišče za izlete in ogled kulturno-zgodovinskih znamenitosti tega dela Slovenije, za pravljicne poroke, manjša poslovna srečanja, sestanke na protokolarni ravni in druge poslovne dogodke.

Izjemnost, ki je otoškemu gradu dana z lokacijo in pokrajino, ki ga objema, je neprecenljivega pomena. V prihodnje jo bomo v Termah Krka, ki upravljamo z gradom, še bolj izpostavljali, iz nje črpali gastronomske in dekorativne navdihe. Plemenitili pa jo bomo s predanimi, kreativnimi, odprtimi, pozornimi in srčnimi zaposlenimi, saj so ravno oni tisti, ki so grajskim zidovom vdahnili tako privlačno in prijazno dušo. Na ta način bodo nenaključni obiskovalci postali naši zvesti gosti in 800-letna grajska zgodba bo še bolj pisana, zanimiva in privlačna. Ponujala bo celovito doživetje minulih časov ob popolnem udobju današnjih dni.

**Andreja Zidarič** ■

## O Relais & Châteaux

Nastanek združenja je povezan s francoskimi plemiči z juga Francije, ki so po drugi svetovni vojni svoje gradove spremenili v hotele. Njihova vrata so odprli predvsem Parižanom, ki so poleti potovali na Azurno obalo. Nastala je »La Route du Bonheur« (Pot k sreči). Leta 1954 sta Marcel in Nelly Tilloy ustanovila Relais de Campagne, verigo sedmih hotelov. Leta 1972 pa sta Joseph Oliverau in Pierre Troisgros ustanovila Relais Gourmands, skupino vrhunskih restavracij za gurmane. Leta 1975 sta se ti dve združenji povezali in nastala je veriga dvorcev in hotelov Relais & Châteaux.

## Chaîne des Rôtisseurs

Restavracija Gradu Otočec je tudi članica Chaîne des Rôtisseurs, najstarejšega združenja za umetnost kuhanja, kulturo pitja vina in druženja za pogrnjeno mizo ob spoštovanju etnoloških posebnosti regije. Danes združuje člane iz več kot 70 držav sveta. Članstvo v združenju, ki ima korenine že v letu 1248, pomeni za izbrane restavracije, poklicne kuharje in ljubitelje kuharske umetnosti posebno čast.



## Ste vedeli?

### Odličen v poznavanju vin – Rok Kerin

Društvo Sommelier Slovenije je v sodelovanju s Talasom Strunjan izvedlo tekmovanje »Najboljši sommelier Slovenije 2010« s podelitvijo nagrad najboljšim. Zmagal je Jure Tomič iz Brežic, ki bo Slovenijo zastopal tudi na evropskem in svetovnem prvenstvu sommelierjev, drugo mesto je zasedel Rok Kerin iz Restavracije Grad Otočec, tretje mesto pa Robert Dokler iz Celja. V posebnem tekmovanju za točenje penine iz magnum steklenice pa je prejela posebno priznanje Metka Mavrič iz Hotela Venko v Brdih.



Rok Kerin je svoje znanje o vini dokazal tudi na letošnjem Gostinsko-turističnem zboru, kjer je dobil zlato medaljo.

### Hotel Šport

Hotel je bil zgrajen leta 1974 po načrtih arhitekta Friderika Polutnika. V kasnejšem obdobju je bil znotraj večkrat delno prenovljen. Zadnje korenitejšee obnove je bil deležen leta 1995, ko je bil iz Garni hotela Otočec preimenovan v Hotel Šport.

Tudi po obnovi je v notranjosti hotela ostalo nekaj elementov, značilnih za arhitekturo sedemdesetih let, ko je bil zgrajen. Med njimi je tudi osrednje panoramsko stopnišče, ki ga krasi velik steklen lesteneč. Sestavljen je iz štirih velikih delov, ki se nizajo vse od pritličja do zgornjega nadstropja. Sobarice čistilke ga čistijo zelo pazljivo in z veliko potrpljenja. Vsak od štirih delov je namreč sestavljen iz množice krhkih steklenih skodelic, nanizanih na tanke žice. Ena porabi za čiščenje teh lučk ves dan.

### Rojstni dan s prijatelji

Če ne marate le rojstnodnevnega posedanja ob preobloženi mizi, vam v Športnem centru Otočec organizirajo aktivno in zabavno praznovanje rojstnega dne. Za odrasle in za otroke.

Odrasli lahko prijatelje povabite na triurni teniški turnir, ki se bo z gostinsko postrežbo nadaljeval z zabavo v Bistruju Tenis. Za otroško praznovanje rojstnega dne pa vam pripravijo nadvse zabaven program z igracami, ki ga vodita dva animatorja, kosom pice za vsakega športnega nadebudneža, torto in podelitvijo diplom v duhu olimpijskih iger. Za slavljenca izdelajo tudi vabila.

Za starše, sorodnike in majhne otroke lahko po dogovoru pripravijo tudi kosilo v Restavraciji Tango (z otroškim kotičkom) ali le prigrizek v Športnem centru.

Več informacij: 031 643 100, dusan.hocevar@terme-krka.si

**Jana Kovačič Petrovič** ■



## Motnja erekcije – težava sodobnih moških?

V Sloveniji ima težave z erekcijo vsak peti moški med 18. in 70. letom in čeprav se v zadnjem desetletju o motnji erekcije pogosteje govori kot v preteklosti, le 5 % moških poišče ustrezno zdravljenje. Pri nekaterih so motnje blage in se z njimi ne soočajo pogostokrat, pri drugih so hujše in pogostejše.

Motnja erekcije je nezmožnost doseganja in vzdrževanja erekcije za uspešen spolni odnos, pojavlja se v več oblikah; kot trajna nesposobnost doseganja erekcije, kot nesposobnost doseganja dovolj čvrste erekcije za zadovoljivo penetracijo in kot nesposobnost vzdrževanja erekcije tako dolgo, kot je potrebno za uspešno dokončanje spolnega odnosa.

### Kdaj je treba k zdravniku?

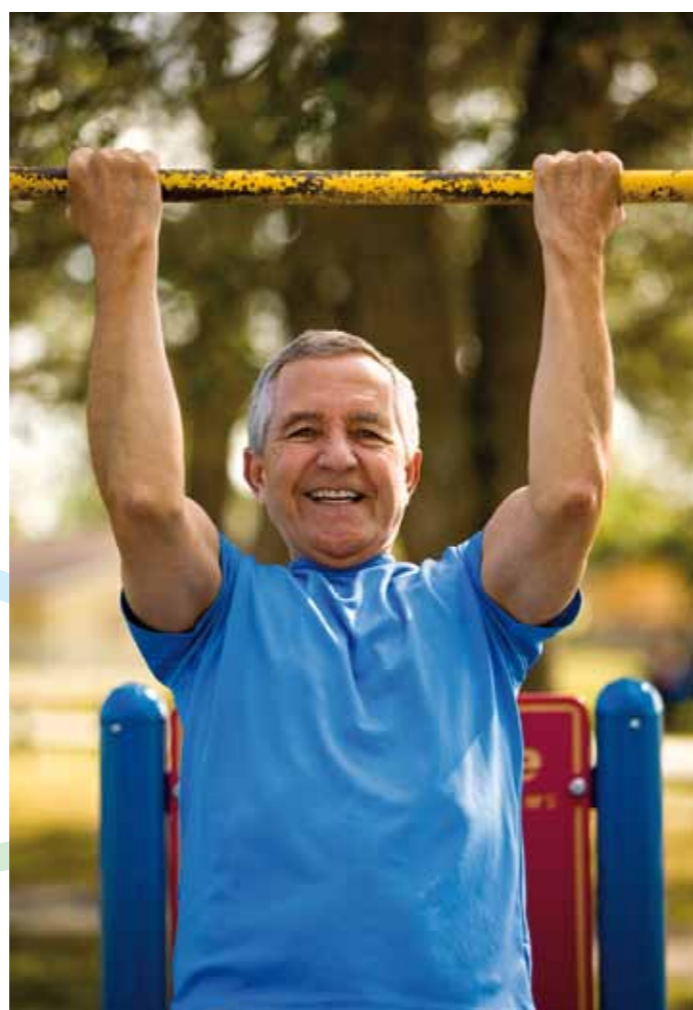
V nobenem starostnem obdobju ni običajno, da ne pride do erekcije in otrdelosti spolnega uda. Že v otroštvu in zgodnji mladosti ima moški spontane nočne erekcije, ki niso povezane s spolnim poželenjem. Normalno je, da se ohranijo do pozne starosti. Če moški že več mesecev niti enkrat ni opazil, da bi penis spontano otrdel, in če ne more imeti spolnih odnosov, potem je pogovor z zdravnikom vsekakor pomemben.

### Kakšno je zdravljenje motnje erekcije?

Zdravljenje motnje erekcije je postalo z odkritjem zdravil v obliki tablet veliko preprostejše. Tablete za zdravljenje motnje erekcije vsebujejo učinkovine, ki zavirajo delovanje posebnega encima (fosfodiesteraze tipa 5) v tkivu spolnega uda in tako omogočijo erekcijo ali pa jo izboljšajo. Da tablete učinkujejo, je potrebna spolna stimulacija. Tablete sildenafil, tadalafil in vardenafil (zaviralcev encima fosfodiesteraze tipa 5) so po priporočilih Evropske zveze za urologijo zdravila prve izbire za zdravljenje erektilne motnje.

V Krki smo oktobra 2009 naši urološki paleti dodali zdravilo sildenafil. Z njim je zdravljenje erektilne disfunkcije za bolnika postalo še dostopnejše.

Med seboj so primerljive po učinkovitosti, razlikujejo pa se v tem, kako hitro nastopi učinek (od 10 minut do 2 uri) in kako dolgo traja (od 6 do 36 ur). Jemlje jih lahko vsak moški, razen tistih, ki uporabljajo nitroglicerol (v kakršni koli obliki) za zdravljenje angine pectoris, in bolnikov, ki so nedavno preboleli možgansko kap ali miokardni infarkt.





**Z belo do užitka.**

**NOVO** Kakšen je tvoj libido?  
Preizkusi se v igri.

[www.midva.com](http://www.midva.com)

[www.krka.si](http://www.krka.si)







**080 2 69 2**

Brezplačno svetovanje urologa  
vsak četrtek od 16. do 18. ure.

### Kaj lahko sami storite?

Moški se lahko sam prepriča, kakšna je njegova erektilna sposobnost, če izpolni vprašalnik za oceno erektilne disfunkcije, ki smo ga pripravili v Krki in ga dobite v lekarnah in čakalnicah zdravstvenih ustanov. To je mednarodni vprašalnik, ki s pomočjo petih vprašanj opisuje stanje moškega in njegovo erektilno sposobnost. Na podlagi rezultatov zdravnik dobi boljšo oceno o motnji erekcije in tako izbere ustrezno zdravljenje, ki bolniku pomaga vzpostaviti normalno spolno življenje. V Krki smo izdali tudi knjižico z naslovom Motnja erekcije, v kateri najdete informacije o tem, kaj je motnja erekcije in kaj jo povzroča, kako jo prepoznamo, kakšno je zdravljenje in kaj lahko bolnik sam stori. Najbolje je, da izpolnite vprašalnik za oceno erektilne funkcije, ki je tudi na zadnji strani, in tako lažje začnete pogovor z zdravnikom. Knjižico Motnje erekcije iz zbirke V skrbi za vaše zdravje dobite pri specialistu splošne/družinske medicine ali specialistu urologu.

### Spletna stran [www.midva.com](http://www.midva.com)

Več informacij lahko najdete na spletni strani [www.midva.com](http://www.midva.com), na kateri podrobneje predstavimo erekcijo, motnje erekcije in njeno zdravljenje, in tako izveste, kakšna je vloga partnerice pri reševanju teh težav. Na naši spletni strani je objavljen tudi seznam vseh uroloških ambulant, ki jih lahko obiščete, še prej pa izpolnite vprašalnik, da preverite, kakšna je vaša erektilna funkcija. Spletno mesto pa ni le stičišče informacij, ampak posameznika tudi usmerja, kako ravnati, da bo težavo čim uspešneje rešil. Objavljena sta brezplačna telefonska številka 080 2 69 2, na kateri vsak četrtek med 16. in 18. uro svetuje specialist urolog, ter seznam vseh ambulant za motnjo erekcije v Sloveniji.

Naj bo vaša spolna moč znova taka kot nekoč s Krkinim sildenafilom.

**Jerca Pavlič** ■



## Virusi na pohodu

**Ko smo začeli pripravljati tokratno revijo, sem se vprašala, kaj lahko novega napišemo o prehladu in gripi. O teh dveh boleznih se veliko govori in piše, zato ne bi smelo biti več neznank. Pa sem se uštel! Izvedela sem precej novega in prepričana sem, da boste tudi vi, drage bralke in dragi bralci. Prehlad in gripa sta nam vsem dobro znana neprijetna gosta, vendar kljub temu pogosto ravnamo napačno, ko zbolimo, saj imamo kar nekaj napačnih prepričanj o tem, kaj nam bo najhitreje pomagalo do zdravja.**

V tokratni številki revije V skrbi za vaše zdravje skupaj z zdravniki in farmacevtko ponujamo precej nasvetov, kako se izogniti prehladu in gripi. Ker pa so v tem letnem času virusi na pohodu (mimogrede: poznamo prek 200 različnih virusov), se kaj hitro lahko zgodi, da jim podležemo. Zato boste v reviji našli tudi priporočila, kako ravnati, ko začnete smrkati in kašljati, ko vas začne praskati v grlu, ko imate zvišano temperaturo in vas hkrati zelo bolijo mišice. Posebej pa so naši gostje razložili tudi to, kako naj pri teh dveh boleznih ravnajo starši z otroki, nosečnice, kronični in starejši bolniki ter bolniki z oslABLJENIM imunskim sistemom.

Upam, da vas ne prehlad ne gripa ne bosta položila v posteljo. In da boste čim bolj uživali v prazničnem vzdušju vselega decembra.

Revija vam je na voljo v lekarnah in čakalnicah družinskih zdravnikov, v avlah Krkinih poslovnih stavb in Termah Krka ter na spletni strani [www.krka.si/revija](http://www.krka.si/revija). Lahko pa se nanjo naročite z naročilnico, ki je priložena vsaki reviji.

**Metka Miklavič** ■

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

Revija 22. november 2013. Novo mesto: Brezplačni izdatki, oktober. ISSN 1854-6181

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

### Virusi na pohodu



Naša gostja  
**Jožica Boldan, dr. med.,  
spec. spl. med.**  
Prehlad in gripo povzročajo virusi

Sezona prehlada in gripe je spet tu

Odločno nad simptome





## Terme Krka Uživamo v zelenem!



Turizem je eden od najlepših poslov na svetu! Toliko nam daje: napolni nas z novimi močmi, vznemirja in pomirja, vrača nam voljo do življenja. Hkrati pa je turizem tudi tisti posel, ki močno obremenjuje okolje. S potmi. S posegi v naravo. Z odpadki. S porabo energije. V Termah Krka te vplive omejujemo in preprečujemo. Skupaj s svojimi gosti, z vami!

### S potjo se vse začne.

K nam lahko pripotujete z brezplačnim veselim avtobusom, ki ga večkrat letno organiziramo do naših destinacij! Pripotujte k nam z drugim javnim prevozom ali vsaj avtom, ki je s količino izpustov čim bolj prijazen do okolja! Dobro pretehtajte, koliko prtljage potrebujete – lažja prtljaga, manjša poraba goriv, manjše onesnaževanje okolja! Držite se cestnih predpisov – za manjšo hitrost in s tem manjšo porabo goriva vam bo okolje neizmerno hvaležno! Tudi zaposleni mislimo zeleno pri uporabi prevoznih sredstev do delovnega mesta.

### Okolju prijazno v hotelski sobi.

*Kako lahko k zelenemu bivanju prispevate vi?*

Ena stopinja manj v sobi bo koristila vam in okolju! Če odprete okno, izklopite ogrevanje, v kolikor se ne izklopi samo! Ne menjajte brisače vsak dan. Ugašajte luči in izklaplajte druge električne naprave, ki jih ne potrebujete. Naj ne teče iz pipe voda brez potrebe!

*Kako k zelenemu bivanju prispevamo mi?*

Nekatere naše destinacije ogrevamo s toplotnimi črpalkami, odpadno vodo pa izrabimo za splakovanje sanitarij. Zaradi tovrstnega ogrevanja te destinacije nimajo dimnikov in tako v zrak ne spuščajo škodljivih plinov. V naši poslovni enoti na obali bazensko vodo ogrevajo kolektorji sončne energije na strehi.

V novih hotelih s t. i. »pametnimi sobami« racionalno izrabljamo električno energijo. Zunanjo razsvetljava krmilijo časovni in svetlobni senzorji, te imamo nameščene tudi po večini prostorov, kjer se gostje ali zaposleni manj zadržujejo. Že nekaj let pri načrtovanju in montaži svetil uporabljamo zgolj telesa z varčnimi žarnicami.

S skrbnim nadzorom zagotavljamo, da nikjer v hotelu zaradi slabega tesnjenja ne uhaja voda.

### Zelena zgodba o kulinariki.

Zahtevajte pijače in jedi iz lokalnega okolja, ki so ekološko in integrirano pridelane, mi vam jih bomo z veseljem postregli! Lokalno je zeleno – s kratkimi transportnimi potmi manj onesnažujemo okolje, blago je dostavljeno z minimalno embalažo. S sodelovanjem z »našimi sosedi« spodbujamo trajnostni razvoj.

Zahtevajte brezmesne jedi! Enaka površina kmetijske zemlje lahko preživi enega mesojedca ali kar deset vegetarijancev. Uživate v divji hrani iz okoliških gozdov in travnikov!

Pri zajtrku boste zagotovo opazili, da je le redko katera hrana pakirana porcijsko! Poizkusite jedi iz biokotička!

Imamo lastne zeliščne vrtove in zelišča v loncih. Večino pijač prodajamo v povratnih steklenicah! Pri nas skoraj ne boste našli plastičnih žličk.

### Novo življenje odpadkov.

Sortiramo. Predelujemo. Zmanjšujemo volumen. Ne prestrašite se, ker v naših hotelih ne boste videli košev za ločeno zbiranje odpadkov, to namesto vas zaenkrat počnejo naše sobarice. Z odpadki skrbno ravna tudi gostinski delavci in ostali zaposleni!

### Zeleno. Vse okoli nas je zeleno.

V skoraj vseh naših destinacijah lahko uživate v izjemni naravi! Pohajkujte po okolici peš ali s kolesom. Odločite se za oddih, prežet z gibanjem in občudovanjem prostrane narave v vsej njeni lepoti! Uživate v tišini, poskrbite, da za vami ne bodo ostajale sledi. Naj tudi tisti za vami uživajo v neokrnjenosti planeta.

### Ekowellness.

Pridite na »ekowellness«, ki ga pojmujemo kot način življenja, ki omogoča zdravje in harmonične odnose tako med ljudmi kot do narave. Ponujamo vam programe hujšanja, razstrupljanja in nespečnosti, kjer s popolnoma naravnimi metodami gostom pomagamo reševati tovrstne težave. Poleg storitev z naravnimi olji, dišavami in kopelmi vam nudimo posebno nego z grozdom, pridobljenim iz ekološkega vinograda.

### Promocija na papirju z okoljskim certifikatom.

Bročura je natisnjena na papir, ki je narejen na okolju prijazen način in FSC (Forest Stewardship Council) ter PEFC (Programme for the Endorsement of Forest Certification) certificiran. Z letom 2011 pa bomo postopoma pričeli na ta papir tiskati ves naš promocijski material.



### Zelena pika na i.

Zaposleni se udeležujemo različnih izobraževanj na temo, kako biti bolj prijazen do okolja ... Med sabo in z gosti skušamo v čim večji meri komunicirati brez papirja. Zbiramo papir, kartuše idr. za okoliške šole, ki na ta način zbirajo sredstva za izlete ipd. Za otroke pripravljamo animacijo na ekološke teme ...

Vse se začne z majhnimi koraki ... Pridružite se nam tudi vi, da bo teh korakov vedno več in naj postajajo vedno večji!

**Alenka Hriberšek** ■

## Krka zagnala prvo lastno sončno elektrarno

V Krki so 19. novembra 2010 odprli obnovljene in povečane površine visoko regalnega skladišča embalaže, nove površine skladišča pa so izkoristili za namestitev sončne elektrarne, s katero bodo prispevali k zmanjšanju CO2 in zagotovili dodatni, cenejši vir električne energije.

V Krki svoje naložbe usmerjajo tudi v izkoriščanje obnovljivih virov energije in v krepitev odgovornosti do okolja. Na površini 1.048 m<sup>2</sup> so postavili 348 modulov, ki bodo omogočali proizvodnjo električne energije v skupni moči dobrih 80 kW. Letna proizvodnja bo znašala okoli 66.500 kW, kar predstavlja letno porabo 16 gospodinjstev. Z novo pridobitvijo bodo zmanjšali emisije CO2 za 33.200 kilogramov.

Na slovesni otvoritvi obnovljenih skladiščnih prostorov so predstavili tudi novo električno vozilo, s katerim bodo prispevali k skrbi za okolje. Gre za dostavno vozilo Piaggio Porter, ki ga bodo uporabljali za razvoz interne pošte po lokacijah v Novem mestu in Šentjerneju. Z njim so nadomestili dotrajano dostavno vozilo z bencinskim motorjem. **Andreja Zidarič** ■



## www.terme-krka.si Prva med devetimi!

V septembrski številki Marketing Magazina je bil objavljen primerjalni test spletnih strani slovenskih term in toplic, ki so ga opravili strokovnjaki Tadej Zajšek (Sonce.net), Uroš Žižek (E-laborat, d.o.o.) in Simon Cetin (iPROM). **Spletna stran Term Krka** si je po ocenah parametrov (1. Oblikovna zasnova, preglednost, multimedialnost, 2. Dostop do informacij, javnost vsebine in 3. Hitrost, obremenitev) med devetimi spletnimi stranmi (prvih devet na iskalniku) »**priporila**« **1. mesto** (deli si ga s Termami Olimia).

Aktualne ponudbe Krkinih term v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah, obmorskega centra v Strunjanu, hotelov na Otočcu in v Novem mestu, obvestila, novosti, vabila na razne zanimive dogodke, koristne informacije in tudi revijo Vrelci zdravja od aprila letos ponujamo v privlačnejši prenovljeni podobi. In ocena treh strokovnjakov je za vse, ki so sodelovali pri preoblikovanju, razveseljujoče priznanje. Obiščite jo tudi vi! **Andreja Zidarič** ■

## Prikaz znanja in kreativnosti

Turistično-gostinska zbornica pri Gospodarski zbornici Slovenije je tudi letos organizirala največjo stanovsko manifestacijo pri nas: Gostinsko-turistični zbor. Velika prireditve, ki je širši strokovni javnosti že dobro znana, je potekala med 12. in 14. oktobrom 2010 v Kranjski Gori. Na njej je tekmovalo 562 tekmovalcev, kar je rekordno število doslej (lani jih je bilo 378), pomerili pa so se v 25 disciplinah. Sodelovali so tudi tekmovalci iz Črne gore, Avstrije in Hrvaške. Zabeležili pa so tudi okoli 5.500 obiskovalcev.

Prireditve smo se aktivno udeležili tudi gostinski in turistični delavci iz Term Krka. Z veliko znanostjo se je 32 tekmovalcev s svojimi mentorji in pomočniki v svojem prostem času pripravljalo na tekmovalni del prireditve in na koncu so s ponosom prešteli pridobljene medalje: 15 zlatih, 14 srebrnih in 4 bronaste medalje. **Jana Kovačič Petrovič** ■



## Naročilnica na brezplačno revijo **vrelci zdravja**

Prosim, da revijo od naslednje številke naprej pošiljate na naslov:

Ime in priimek: \_\_\_\_\_ Leto rojstva: \_\_\_\_\_

Ulica in hišna številka: \_\_\_\_\_

Poštna številka in kraj: \_\_\_\_\_

E-pošta: \_\_\_\_\_ Podpis: \_\_\_\_\_

S podpisom potrjujem svoje naročilo na revijo Vrelci zdravja. S podpisom družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto dovoljujem, da moje podatke, ki sem jih posredoval/a zgoraj, shranjuje in obdeluje ter jih uporablja za pošiljanje revije in morebitnih obvestil o novostih in aktualnih vsebinah v Termah Krka. Če ne želite več prejemati naročene revije, obvestil in aktualnih vsebin družbe, to pisno sporočite družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto. Pridobljene osebne podatke bo družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto skrbno varovala in uporabljala samo interno. Varstvo osebnih podatkov je zagotovljeno po Zakonu o varstvu osebnih podatkov (Uradni list RS, št. 86/04). Naročilnico izrežite in jo pošljite v kuverti na naslov Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska c. 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »Naročilnica na Vrelce zdravja«.

Za zdravje, a v praznični obliki

## Kefir

**Na kratko ...** Starodavni osvežilni napitek ljudstev izpod Kavkaza, ki slovijo po visoki starosti, trdnem zdravju in številnih potomcih. Kefir (beseda pomeni prijeten okus) se izdeluje iz kravjega ali kozjega mleka, v vsakdanji prehrani pa je pomemben predvsem zaradi svojih antioksidativnih lastnosti, ki zavirajo procese staranja in skleroze, ker zvišuje imunske sposobnosti organizma, pomaga pri očiščevanju telesa, izboljšuje odziv organizma na zdravila in blaži stranske učinke močnih zdravil, ker ima antimikrobne učinke in tako preprečuje razne okužbe. Njegovo delovanje je res vsestransko, med drugim tudi znižuje raven holesterola v krvi in pomaga uravnati delovanje ledvic, jeter in živčnega sistema. V enem samem lončku kefirja je shranjeno pravo bogastvo sestavin, s katerimi ohranjamo vitalnost in zdravje, zato ga brez slabe vesti in dvoma uvrščamo med varna in zdravju koristna živila. Kefir lahko uživajo vsi, tako otroci kot odrasli in starostniki. Privoščite ga kdaj tudi sebi.

### Kefirjeva strjenka na biskvitu ob želeju iz sirotke z meliso in z borovničevo omako

#### Sestavine za 4 osebe:

- biskvit: 1 jajce, 12 g polnovredne moke, 10 g rjavega sladkorja, 5 g kakava, vanilijevega sladkorja
- krema s kefirjem: 100 g bio kefirja Krepko, 48 g sojine smetane, 3 g želatine, 1 žlica javorjevega sirupa, nastrgan ingver
- žele iz sirotke: 0,05 l sirotke, 2 lista želatine, 1 cl melisnega soka
- kuhana omaka iz borovnic: 80 g borovnic, 20 g rjavega sladkorja
- hruškovo testo (spečemo dekorativne spirale): 25 g hruškovega pireja, 20 g margarine, 20 g mletega rjavega sladkorja, 25 g moke

#### Biskvit

Iz beljakov, rjavega in vanilijevega sladkorja naredimo trd sneg, ki mu narahlo primešamo rumenjake, kakav in moko. Testo na tanko namažemo na peki papir (kakor za rulado) in spečemo v pečici. Še vročega razrežemo z obodom. Pred serviranjem ga navlažimo s sadnim kompotom.

#### Krema

Stepeni smetani dodamo kefir, javorjev sirup in pripravljeno želatino, ki smo jo predhodno namočili v hladni vodi, oželi in stopili na sopari. Vse skupaj narahlo premešamo.

#### Žele iz sirotke

Iz sirotke, melisnega soka in namočene ožete želatine pripravimo žele, ki ga dekorativno razrežemo.

Ustvarjajte z užitkom.

Mira Zupančič ■



NAGRADNA KRIŽANKA													
VRELCI ZDRAVJA	STRD	SKLEPNA BESEDA, ZAKLJUČEK	IZRAELSKI POLITIK (PERES)	TISKANO DELO, PUBLIKACIJA	SLOVENSKA BIATLONKA (GREGORIN)	KONEC MOLITVE	ROMAN INGARDEN	NATRIJEV KLORID	PODLOŽNIŠKO DELO	STRUGA, KANAL (star.)	KRHKA PLAST NA KOVINI, NASTALA ZARADI DELOVANJA OGNJA		
DEJAVNOST MEŠETARJEV													
STROKOVNJAK ZA EPIDEMIOLOGIJO													
ZELO ŠIROKE MUSLIMANSKE ŽENSKHE HLAČE, ŠALVARE								SL. PEVEC (LESKOVAR)					
JOPA, JOPIČ													
DRŽAJ IZ LOKASTO UKRVLJENE PALICE, LOČEN									ZBOR				
BIVALIŠČE ČEBEL									KDOR ZNA KAJ STROKOVNO NAREDITI				
KONJ MAJHNE RASTI								EP	IT. DRUŽINA IZDELOVALCEV GODAL IZ CREMONE				
SL. BALETNIK (MLAKAR, 1907-2006)									PLAKAT				
SESTAVIL: PETER UDIR	KAR OMOGOČA, DA SO PREDMETI VIDNI	HORMON ŠČITNICE	ŽELATINA IZ MORSKIH ALG	OTOK V JADRANU	TROPSKA VODNA RASTLINA	SL. POLITIK (KACIN)	DRUŽABNA PRIREDITEV, ŽUR				OSEBNI ZAIMEK		
											JALOVOST		
SOVJETSKI DIKTATOR (JOSIF VIŠARIONOVIČ)						ZAVORNA VERIGA	STARO IME ZA KOROŠKO						
RAHLO VITA GROBA BOMBAŽNA PREJA								SNEŽNI ZAMET	ETEN			NEMŠKA PESNICA (INA)	PRIPRAVA NA VHDNIH VRATH ZA TRKANJE
GRŠKA MUZA LJUBEZENSKE POEZIJE						NOSILEC AVTOMOBILSKEGA KOLESA	ST.IND. PEVEC				PREIZKUS		
											NEKD. HRVAŠKI KOŠARKAR (TVRDIČ)		
AMERIŠKI FILMSKI IGRALEC (BENICIO DEL)				DEL TELESA, CERVIKS	PRIPADNIK AFAROV			KRHKO PECIVO	ROČNI VOZIČEK NA DVEH KOLESIH				
LOJZE KOVAČIČ		SL. MATEMATIK (OTON)	ETUI							SLANIK	SEČNJA		
KONICA				KDOR VERJAME V NEIZBEŽNOST USODE	MIŠE, ANTE							SL. IGRALKA (KRAVANJA)	IVANOV, VJAČESLAV
MASA VSEH RASTLIN, ŽIVALI, KI ŽIVJO NA DOLOČENEM PODROČJU								TRETI JUDOVSKI PREROK					
LETOVIŠČE PRI KOPRU								KOVINSKI PODSTAVEK, NA KATEREM SE KUJE					

SLOVARČEK: ATEKNIJA - jalovost; TIROKSIN - hormon ščitnice; VIGONJKA - rahlo vita groba bombažna tkanina; VJASA - staroindijski pevec;

## Za reševalce nagradne križanke

**Rešitev jesenske križanke (vodoravno):** MADŽARŠČINA, OPREDELITEV, GOSLI, ALAVA, OTKA, KRIKET, TEATER, MARA, SAK, IMAM, ER, SALSA, APNO, OPICA, ASIMOV, LANOLIN, KOMUNIKE, ARETINO, SR, KANOSA, EKOCID, OTVA, ČRNAVS, NIMB, FIT, VAPORETO, ARI, OMIKA, UBOJ, PELOR, NAČRT, SANA, SUADA

Žreb je nagrade jesenske križanke razdelil takole:

- nagrada: DOROTEJA NARED**, Vodovodna pot 40, 1381 RAKEK
- nagrada: MARTIN FRANKOVIČ**, Nova pot 2, 8273 LESKOVEC
- nagrada: SANDRA ŠULIGOJ**, Notranjska 40, 1380 CERKNICA
- nagrada: VIDA NEDELJKOVIČ**, Milojke Štrukelj 22, 5250 SOLKAN
- nagrada: ALOJZ MURGELJ**, Starine 15, 8222 OTOČEC

Rešene križanke pošljite **do 6. februarja 2011** na naslov: Terme Krka, d. o. o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »nagrada križanka«.

**Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Terme Krka.**

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

Naslov \_\_\_\_\_

Davčna številka \_\_\_\_\_



## *Darilni boni Term Krka*

Približuje se najbolj čarobni čas v letu, čas veselih praznovanj in obdarovanj, ko se z majhnimi pozornostmi spomnimo na naše najdražje, sorodnike, prijatelje ali poslovne partnerje.

V Termah Krka vam ponujamo idejo za izvirno darilo, ki ga boste lahko vsakomur izročili z veseljem.

Sproščujoča masaža, osvežilna kopel, tečaj tenisa ali golfa, kulinarični užitki ob izvrstni hrani, prijeten oddih ob koncu tedna med termalnimi vrelni ali ob morski obali ... so zelo lepo in primerno darilo.

Darilne bone Term Krka lahko izkoristite v Termah Dolenjske ali Šmarješke Toplice, v Talasu Strunjan, na Otočcu ali v Hotelu Krka v Novem mestu. Kupite jih lahko v poslovnih enotah, na upravi Term Krka v poslovnem centru Hedera v Novem mestu ali preko naše spletne strani.

Naj bodo letošnji prazniki nepozabni ...

TERME  KRKA

Terme Krka, T: 07/ 373 19 40, F: 07/ 373 19 19, E: [prodaja@terme-krka.si](mailto:prodaja@terme-krka.si), [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)