

TERME  KRKA

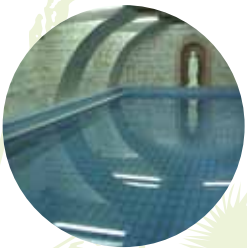
vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 2 | julij 2011

Letnik XIX, Novo mesto



04

Terme Dolenjske Toplice
**Imate boleč
hrbet?**



08

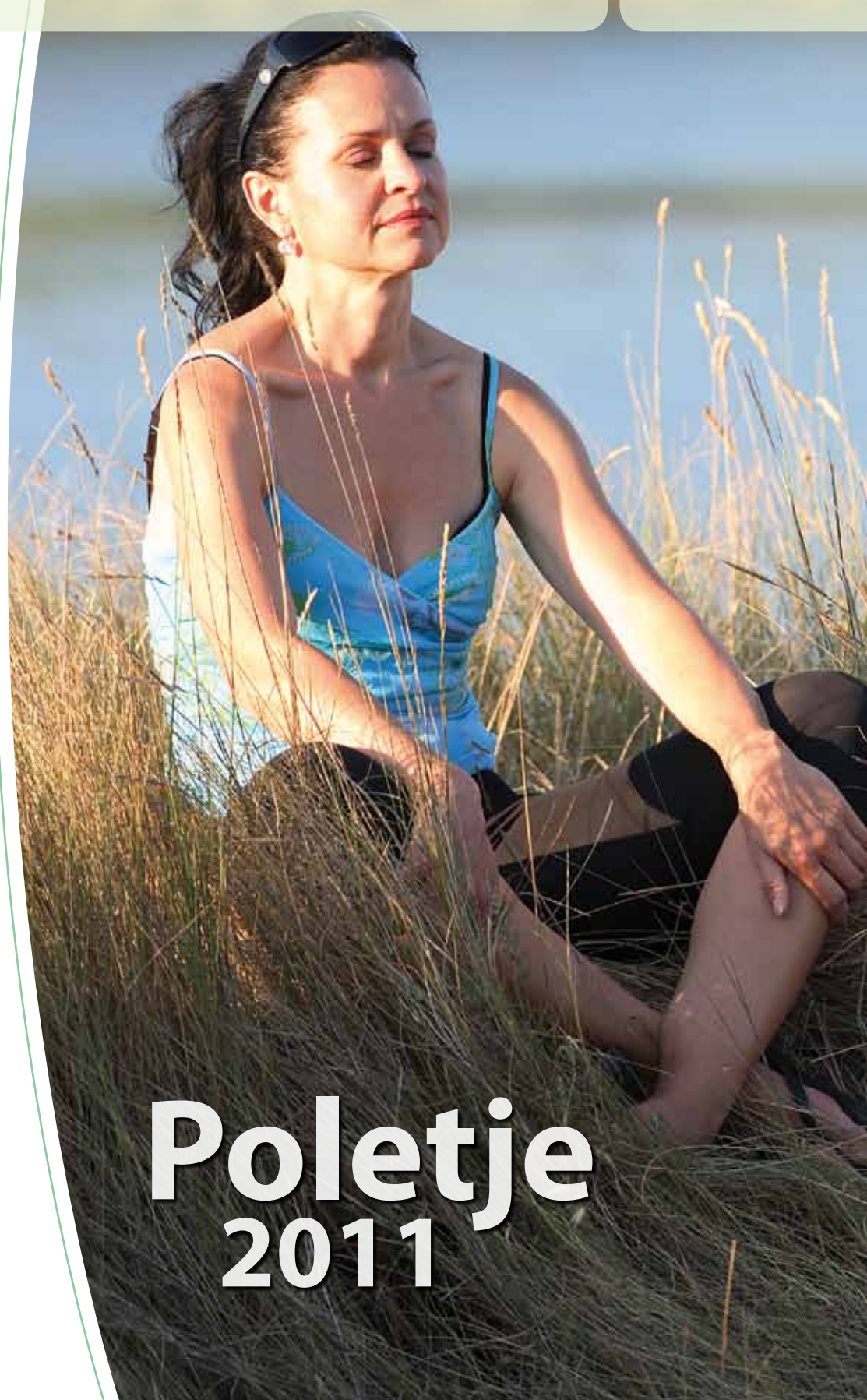
Terme Šmarješke Toplice
**Počitnice na
recept**



12

Talaso Strunjan
**Aktivni v
poletje**

Poletje 2011



Veseli avtobusi ...

... v Terme Dolenjske Toplice

• 7x polpenzion v izbranem hotelu • kopanje • možnost pregleda pri zdravniku • predavanje z zdravstveno vsebino • hidrogimnastika • 2x nordijska hoja • 2x pohod • 2x skupinska telovadba • nočno kopanje (pet. in sob.) • darilo: 1x kopel • družabno dogajanje • uporaba kopalnega plašča • brezplačen avtobusni prevoz

	Dvoposteljna soba		Enoposteljna soba	
	Hotel Vital****/ Kristal****	Hotel Balnea**** sup.	Hotel Vital****/ Kristal****	Hotel Balnea**** sup.
Program Veseli avtobus	379,89	430,92	464,94	515,97
Za člane Kluba Terme Krka	341,90	387,83	418,45	464,37
Za upokojece, člane Kluba Terme Krka	307,71	349,05	376,60	417,93

Odhodi avtobusov: Severna Primorska, 18.-25. 9. in 20.-27. 11. 2011: Godovič (13.30), Idrija (14.00), Spodnja Idrija (14.10), Želin (14.30), Slap ob Idrijci (14.50), Most na Soči (15.00), Tolmin (15.10), Kanal (15.40), Deskle (15.50), Solkan (16.05), Nova Gorica (16.10), Ajdovščina (16.40), Vipava (16.50), Podnanos (17.00), Postojna (17.30); **Južna Primorska in Ljubljana, 21.-28. 8. in 27. 11.-4. 12. 2011:** Koper (14.00), Škofje (14.15), Črni Kal (14.30), Kozina (14.40), Divača (14.50), Sežana (15.05), Senožeče (15.20), Razdrto (15.30), Postojna (15.45), Planina (15.55), Kalce (16.10), Logatec (16.25), Vrhnika (16.40), Ljubljana (17.10), Grosuplje (17.35), Ivančna Gorica (18.00); **Štajerska, 11.-18. 9. in 4.-11. 12. 2011:** Maribor - pri zapornicah (14.00), Slovenska Bistrica (14.30), Slovenske Konjice (15.00), Celje (15.20), Laško (15.35), Zidani Most (15.45), Radeče (15.50), Sevnica (16.20), Brestanica (16.30), Krško (16.40); **Gorenjska, 14.-21. 8. in 9.-16. 10. in 18.-25. 12. 2011:** Jesenice (15.10), Bled (15.30), Lesce (15.40), Radovljica (15.45), Naklo (16.05), Kranj (16.10), Škofja Loka (16.25)

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

... v Terme Šmarješke Toplice

• namestitev v izbranem hotelu • neomejeno kopanje • 1x savnanje • petkovo nočno kopanje • tečaj nordijske hoje • darilo: masažna kopel • kulturne in družabne prireditve: sprehodi, kuharske delavnice, koncerti • sobotni ples • 10 % popust na zdravstvene in wellness storitve • brezplačen avtobusni prevoz

	Redna cena	Za upokojece, člane kluba	
		Polni penzion	Polpenzion
Hotel Toplice**** 7 dni, enoposteljna soba		516,60	397,50
		472,50	363,50
Hotel Šmarjeta**** 7 dni, dvoposteljna soba		504,00	388,00
		459,90	354,00

Odhodi avtobusov: Severna Primorska in Ljubljana, 4.-11. 9. 2011: Godovič (10.30), Idrija (11.00), Želin (11.20), Dol. Trebuša (11.40), Most na Soči (12.00), Tolmin (12.10), Kanal (12.40), Nova Gorica (13.10), Ajdovščina (13.30), Vipava (13.45), Ljubljana (15.00)

NAPOVEDUJEMO: Adventni in Miklavžev veseli avtobus (27. 11.-4. 12. in 4.-11. 12. 2011)

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

Spoznajte Hotel Laguna v Strunjanu

• 3, 5 ali 7 polpenzionov v dvoposteljni sobi • neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morsko vodo v Hotelu Svoboda**** (v času med 24.-31. 7. 2011 bo odprt le zunanji bazen) • prost vstop na plažo v poletnih mesecih • 50 % popusta na redno ceno vstopa v savne • bogat animacijski program

Hotel Laguna***	3 noči	5 noči	7 noči
3. 7.-11. 9. 2011	172,80	288,00	403,20
11. 9.-28. 10. 2011	140,40	234,00	327,60

Cene veljajo za člane Kluba Terme Krka in že vključujejo 10 % popusta. Dodatni 10 % popust za upokojece (pri bivanju min. 5 noči)

T: 05/ 67 64 100 (455, 547), E: booking.strunjan@terme-krka.si

Navedene cene so v EUR in veljajo na osebo. Turistična taksa ni vključena v ceno.



BARVE TEGA POLETJA ...

Kaj menite, kakšne barve bo poletje 2011? Sončno, toplo - rumeno? Ali morda bolj moko, vetrovno - modrozeleno ... Strokovnjaki, ki se spoznajo na vreme, sicer pravijo, da bo suho in vroče. Se pravi - bolj oranžno kot rumeno. Žareče, razbeljeno. No, kakršno koli že bo - bo čudovito! Zato, ker BO. In ker ga imamo možnost izkoristiti - po mili volji - v svoje dobro, za boljše počutje.

Barva Term Krka ni več samo zelena. Še vedno predstavljamo umirjenost, osvežitev, svežo energijo, zdravje, večno mladost. Še vedno dihamo z naravo in ravnamo v skladu z ekološkimi smernicami. Pri razvoju storitev upoštevamo načela trajnostnega razvoja, uporabljamo naravne materiale, okolju prijazne proizvode, lokalno in ekološko pridelano hrano, ločujemo odpadke in varčujemo z energijo.

»Zeleni« koš sinonimov pa smo nedavno napolnili z vrsto novih - barv, pomenov in oblik. Modra, ki je barva Term Dolenjske Toplice, simbolizira svobodo, poduhovljenost, tradicijo, zadovoljstvo, počitek, oranžna, ki smo jo namenili šmarješkimi termam, je najbolj žareča med vsemi barvami - je barva zmernosti, ravnotežja, vedrosti, bogastva, komunikacije in ljubezni. Škratna barva otoškega gradu izžareva kraljevskost, moč, domišljijo, skrivnostnost, strunjanska vijolična, ki je zmes modre in rdeče, pa kombinacijo miru, neskončnosti, duhovnosti ter gibanja, strasti in življenjske moči. In čeprav je siva barva najmanj izrazita med vsemi barvami, v primeru novomeškega poslovnega Hotela Krka nakazuje skrb, nevtralnost, poslovnost, točnost in teorijo.

Vse to smo mi - Krkine terme in njeni zaposleni, združeni v kroge, z roko v roki povezani v njihove krožnice. Oblika kroga namreč simbolizira popolnost, homogenost, gibanje brez začetka in konca, čas in življenje. V središču vsakega od njih je skrb za zdravje, dobro počutje, spoštovanje do vas, cenjenih gostov, in naša osnovna naloga - omogočati ljudem zdravo in kakovostno življenje. Uresničujemo jo z bogatim izborom kakovostnih zdraviliških storitev in storitev za dobro počutje - vseh barv, na Dolenjskem in ob morju. Smo gostoljubni in izžarevamo pozitivno energijo. Kot poletje, ki je pred nami.

Revija Vrelci zdravja, ki izhaja že 18. leto, je ena od pojavnih oblik Term Krka. Tudi njej smo po nekaj letih namenili več koristnih vsebin, več barv, več ponudb, več življenja. Verjame mo, da vam bo v novi podobi še bolj všeč.

Izkoristite sonce, ki se vam obeta v prihodnjih mesecih. Na zdrav, priporočljiv način. Naj bo Poletje 2011 brezskrbno, polno zanimivih doživetij, nepozabno - in v tisti barvi, ki je vam najbolj ljuba. Morda se tudi srečamo - med aktivnimi družinskimi počitnicami v Termah Šmarješke Toplice, na sproščujočem oddihu na strunjanski plaži, v Dolenjskih Toplicah, termah z najdaljšo tradicijo, ali na Otočcu, bodisi na teniškem igrišču bodisi z golfsko palico v rokah. Dobrodošli!

Jože Berus, direktor Term Krka

revija 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: Petra Florjančič | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek, Katja Lazič Mikec, Alenka Babič, Nina Golob, Žiga Simončič, Vanja Munih, Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. int. med. | lektoriranje: Marjanca Štern | oblikovna zasnova: D.C.Studio d.o.o., Kamnik | računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p. | tisk: SET d. o. o., Ljubljana | naklada: 50.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

iz vsebine

4 TERME DOLENJSKE TOPLICE
S termalno vodo nad bolečine v hrbtenici

8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Zeleni raj

12 TALASO STRUNJAN
Aktivno poletje - zdravo življenje!

16 HOTELI OTOČEC
Catering - zabava po vašem okusu

18 ŠPORTNI CENTER OTOČEC
Najboljše športne priprave

20 V SREDIŠČU
Poletje v Termah Krka

24 ZDRAVJE & LEPOTA
Strokovnjaki odgovarjajo

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
Urinska inkontinenca

33 USPEH JE V LJUDEH
Jani Kramar

34 KULINARIKA
Zdrava hrana je najboljšo zdravilo

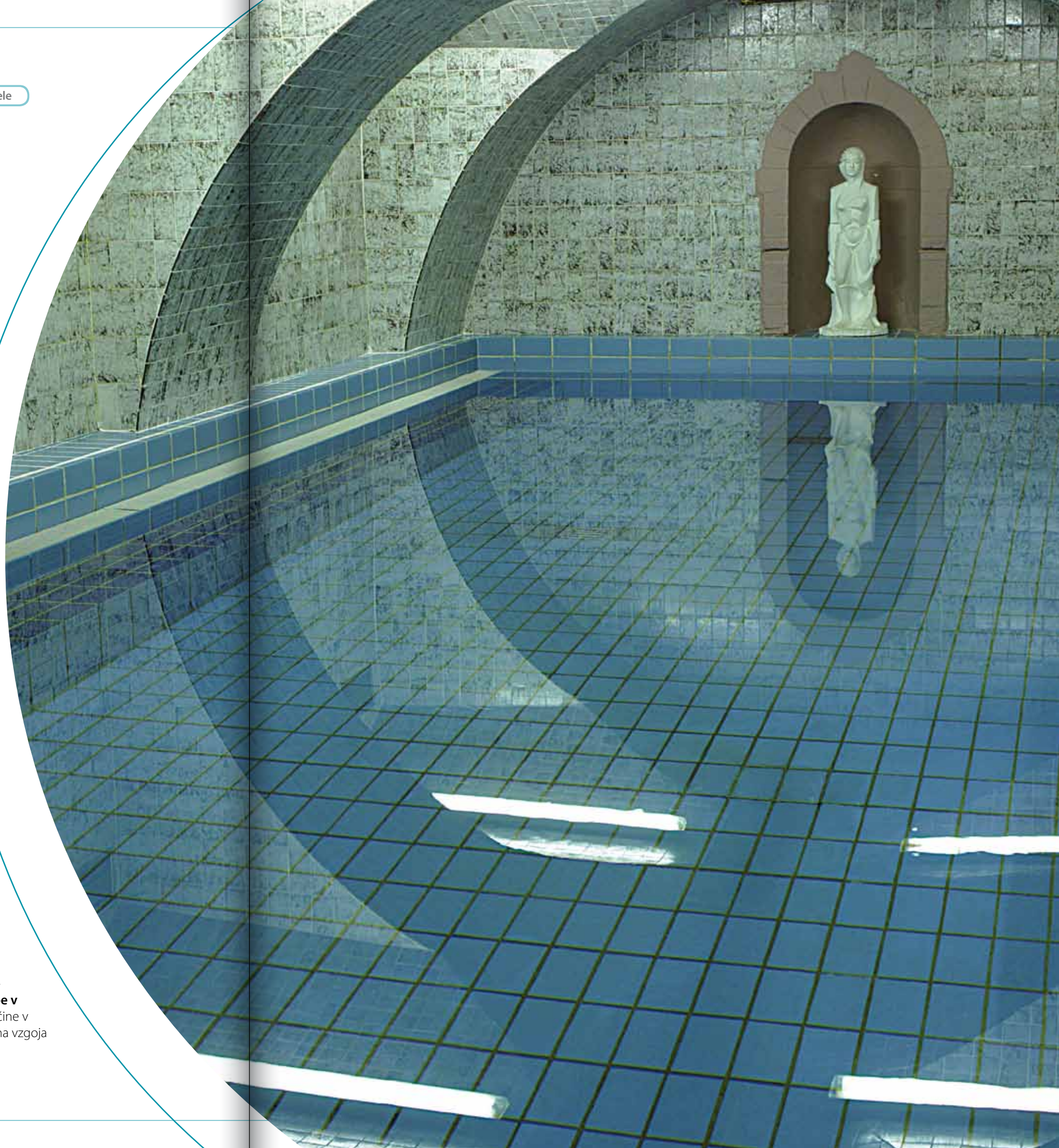
S termalno vodo nad bolečine v hrbtenici

Vas pestijo bolečine v sklepih? Vas boli hrbtenica, kolki ali kolena? Ste opazili, da težje hodite? V Krkinih termah v Dolenjskih Toplicah, priznanem zdravilišču z bogato in dolgoletno tradicijo, vam učinkovito pomagamo pri zdravljenju in lašanju tovrstnih bolečin. Dolenjska termalna voda s temperaturo človeškega telesa (36° C) je namreč najbolj primerna za zdravljenje bolezni in poškodb gibalnega sistema. Za hitrejše okrevanje pa poskrbijo razne terapije in odlično usposobljeni zdravniki specialisti in fizioterapevti.

Vsaka bolečina ima svoj vzrok

Največkrat tiči vzrok za bolečine v križu v bolezni hrbtenice. Njen spodnji del je namreč zaradi pokončne drže in vsakodnevnih aktivnosti še posebej močno obremenjen. Bolečino lahko povzročajo tudi zoženje hrbtnjačnega kanala, zdrs medvretenčne ploščice, poškodba (udarec, nateg, zlom) in razna vnetja.

Bolečina v križu se pojavlja tudi pri revmatskih obolenjih ter pri slabi drži. *“Za uspešno zdravljenje je pomembno opredeliti vzrok za nastanek bolečine, zato je - predvsem pri kroničnih bolnikih - treba opraviti preiskave in pregled pri specialistu,”* pojasnjuje **vodja zdravstvene službe v Termah Dolenjske Toplice Danilo Radošević, dr. med, spec. internist**. Dodaja, da bolečine v križu zdravimo celovito, vendar sta na prvem mestu funkcionalno zdravljenje in zdravstvena vzgoja bolnika. Če poznamo vzroke za bolečino, lahko ponavljanje bolečine preprečimo.



Program zdravljenja bolečin v križu

„Program zdravljenja bolečin v križu pri nas vključuje začetni pregled pri zdravniku in programiranje zdravljenja, funkcionalno terapijo, ki je sestavljena iz protibolečinske terapije, hidroginastike, individualne medicinske telovadbe in masaže,“ razloži Radošević v nadaljevanju. Zdravljenje se v termah zaključuje z zaključnim pregledom pri zdravniku in s poročilom o napredku.

Za zdravljenje bolečin v križu v Dolenjskih Toplicah uporabljamo terapije, ki so prilagojene vsakemu gostu. »Priporočljive so različne oblike elektroterapije, uporabljamo tudi toplote in fango obloge, vaje v telovadnici ter vaje v bazenu s toplo termalno vodo. Pomembno je, da je intenziteta vaj točno določena in da se le-te izvaja pravilno. Bolniki izvajajo vaje pod nadzorom naših fizioterapevtov, ki jih poučijo tudi o izvajanju vaj v domačem okolju.«

Center za medicinsko rehabilitacijo v Termah Dolenjske Toplice, ki ga vodi Danilo Radošević, dr. med. spec. internist, vključuje tudi sodoben diagnostični center z različnimi specialističnimi ambulantami; fiziatrično, ortopedsko, nevrokirurško, revmatološko, ambulanto za osteoporozo ter za preiskave perifernega živčnega sistema in mišic - EMG.

Zdravilna termalna voda

K izboljšanju stanja pacientov vpliva tudi termalna voda. „Pozitivni učinki naše termalne vode so znani že stoletja. Termalna voda, ki ima 36 stopinj Celzija, je izokratotermna, rahlo mineralizirana in najprimernejša za zdravljenje revmatičnih obolenj, stanj po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem aparatu,“ pozitivne učinke dolensjske vode opisuje specialist internist Radošević.

Toplota vode sprosti mišice in izboljša pretok krvi v njih – na ta način se izboljša njihovo delovanje. V vodi se del teže izgubi, s tem se mišice razbremenijo in izvajanje vaj je olajšano. Pri izvajanju vaj pa nudi voda tudi določen upor in na ta način pospešuje krepitev mišic.

Bolje preprečiti kot zdraviti

Ljudem, ki se že srečujejo s težavami v hrbtenici oz. so nagnjeni k njim, zdravnik Radošević svetuje: »Najpomembnejše je, da se zavedamo, kako pomembno je redno izvajanje vaj za hrbtenico – tudi če nas ne pestijo kronične bolečine v hrbtenici. Za posameznike s preveliko telesno težo je pomembno, da izgubijo kak kilogram in pri delu skrbijo za pravilno obremenjevanje hrbtenice. Tistim, ki pa imajo že hujše težave, bi priporočil, da se vsaj enkrat letno odločijo za program preprečevanja oz. zdravljenja bolečin v hrbtenici v našem zdravilišču,« zaključuje specialist internist Danilo Radošević.



Program zdravljenja Spet na nogah

- polpenzion v dvoposteljni sobi hotela****,
- pregled pri zdravniku,
- tri individualne terapije na dan po nasvetu zdravnika,
- jutranja telovadba v bazenu ali telovadnici,
- kopanje v hotelskih bazenih in v Wellness centru Balnea,
- predavanja z zdravstveno vsebino,
- pisna navodila za redno telesno vadbo doma,
- pester animacijski program.

5 nočitev 7 nočitev

Hotel Kristal****/Vital**** 406,20 EUR 535,68 EUR

Dodatni 10-odstotni popust imajo člani Kluba Terme Krka.

T: 07 39 19 400 / E: booking.dolenjske@terme-krka.si

Želite na dopust, pa nimate prevoza?

Pridružite se nam na „Veselem avtobusu“, ki vas iz različnih koncev Slovenije pripelje na oddih v Terme Dolenjske Toplice in nazaj - brezplačno. Za natančne termine in kraje odhoda avtobusov pokličite na 07/ 39 19 400.

Rehabilitacija

Franca Pukšiča

V mesecu maju je bil v Termah Dolenjske Toplice na rehabilitaciji po poškodbi kolena poslanec v Državnem zboru Franc Pukšič. Z bivanjem in rehabilitacijo ter domačnostjo in gostoljubnostjo Topličanov je bil nad vse zadovoljen. Znanemu gostu so na vodenem pogovoru z velikim zanimanjem in v precejšnjem številu prisluhnili tudi hotelski gostje. Poslanec se tudi na tem večeru ni izneveril svojemu slovesu spretnega, a tudi provokativnega in polemičnega govornika.



Topliški

Amfiteater

Prireditveni prostor med hotelom Kristal in Balnea v Dolenjskih Toplicah s prihodom toplejših dni postaja pravi topliški amfiteater. Sredi maja so svojim staršem in hotelskim gostom svoja celoletna snovanja predstavili otroci iz vrtca Gumbek iz Dolenjskih Toplic. Glavna tema prireditve je bila zdrava prehrana. O tej temi so v panoramskem hodniku med hotelom Kristal in sprostivnim centrom Balnea pripravili tudi priložnostno razstavo, ki je pritegnila pozornost staršev, hotelskih gostov in tudi zaposlenih.

Folklorna skupina

Tonček Plut



Eno od majskih sobot smo med goste Dolenjskih Toplic povabili mlade člane folklorne skupine Tonček Plut iz Semiča, ki so pozdravili pomlad. V skupini nastopajo trije pravnuki znamenitega ljudskega godca Tončka Pluta, s harmoniko pa jih spremlja njihov dedek Toni Plut, torej sin znamenitega godca.

Jani Kramar



Le nekaj korakov stran

Zeleni raj

Besedilo: Ajda Zorko

Svež poletni veter lovi metulje, ki plešejo ob sinje modri vodi. Po zraku plava prijetna melodija, sonce pa zaman skuša najti pot skozi senčnik, pod katerim čaka sočen sadni koktajl z ledom. Poletje v Termah Šmarješke Toplice se je začelo. Tudi vi lahko najdete svoj miren prostorček ob zunanjem bazenu v zavetju narave in se prepustite poletnim radostim. Pobegnite vsakodnevni rutini domačega okolja ter si privoščite psihično in fizično poživitev, ki jo vaše telo v poletnih mesecih še bolj potrebuje. Brez skrbi, v Termah Šmarješke Toplice lahko dopustujete varno, saj vas čakajo **Počitnice na recept**. Prepustite se uživanju v plavanju, zdravem sončenju, hoji in zdravemu prehranjevanju. Dopust v naravnem okolju z vrhunsko zdravstveno oskrbo, ki je gostom na voljo 24 ur na dan, je kot nalašč za vse, ki se želijo ogniti vrvežu in hrupu in si želijo imeti zdravstveno varnost na doseg roke.





NARAVA KLIČE, OGLASITE SE JI!

Obiščite bazene s termalno vodo, kjer se lahko popolnoma umirite in prepusite lebečemu občutku. Ko vas objame voda, vas napolni z vitalnostjo in svežino! Poleg dveh notranjih bazenov s temperaturo 32 stopinj Celzija se lahko osvežite tudi v zunanjem, kjer ima voda 28 stopinj. Letno kopališče z znamenitim lesenim bazenom je v poletni vročini zagotovo kraj, kjer se boste počutili eno z naravo, kjer se lahko brez skrbi prepustite sončni toploti. Ne le da nas svetloba napolni z optimizmom in dobro voljo, sončni žarki pozitivno vplivajo tudi na naše telo. Gotovo veste, da vitamin D nastaja v naši koži, ko smo na soncu. Vitamin D

ali pa za trenutek ali dva postojite in se prepustite čarobnosti narave. Srce parka skriva velik zaklad: lotosovo jezerce, kjer se poleti iz spanja prebudi in zacveti čudovita cvetlica, lotosov cvet. Lepote parka lahko odkrivате tudi na organiziranem sprehodu, ki je v poletnih mesecih najlepši v poznih popoldanskih oziroma zgodnjih večernih urah.

na primer sladkorni bolniki, osebe, ki želijo izgubiti odvečno telesno težo, in osebe z boleznimi srca in ožilja v Termah Šmarješke Toplice najdejo



pravega sogovornika, ki se zaveda, kako pomembna je zdrava prehrana. obroki so pripravljene iz kakovostnih živil na način, ki varuje naše zdravje.



skrbi za absorpcijo kalcija in fosforja in je nujno potreben za mineralizacijo kosti in zob.

Naravni park Term Šmarješke Toplice je kot nalašč za sproščujoče sprehode v naravi. Hoja spodbuja porabo kalorij in topi maščobe, hkrati pa pospeši prekrvavitev telesa in prinaša občutek moči. Telo se sprosti, zaradi česar se zniža krvni pritisk, izboljša telesna odpornost ter večja kakovost spanca. Zelena narava, ptičje žvrgolenje in pritanjeno šumenje potočkov Toplica in Prinovec v sprehajalca prebujata notranji mir. Sproščate se lahko ob energetskih točkah, sedete na katero izmed klopi

Dinamični oddih v naravi lahko izkoristite tudi na potepanju po številnih urejenih pešpoteh okoli hotela. Terme Šmarješke Toplice so prvi center nordijske hoje v Sloveniji, zato se lahko pridružite organizirani nordijski hoji, ki jo vodijo izkušeni spremljevalci. Če naravo raje odkrivате sami, si lahko brezplačno izposodite palice za nordijsko hojo in se sami podate na potep po okolici term.

JEJTE DOBRO, JEJTE ZDRAVO!

Zdrava in uravnotežena prehrana pripomoreta k boljšemu počutju in trdnemu zdravju. Zavedati se moramo, da smo to, kar jemo, zato je modro, da uživamo lahke obroke iz živil, ki varujejo naše zdravje. Kulinarčni mojstri iz Term Šmarješke Toplice poskrbijo tudi za najbolj prefinjene okuse in znajo razvajati brbončice najzahtevnejših gostov. Osebe, ki prehrani posvečajo posebno pozornost,

ZABAVAJTE SE!

Pravi oddih je zagotovo poln dobre volje, sproščenega druženja in uživanja. Ob večerih se lahko ohladite na terasi hotela in se pridružite igri kviza, tombole ali pa sodelujete v veselih družabnih igrah. V poletnih mesecih se zabava odvija tudi pri zunanjem bazenu. »Pool party« z osvežilnimi pijačami gostom krajšajo večere, podnevi pa je poskrbljeno tako za otroke, ki se lahko pridružijo igram brez meja, ustvarjalnim delavnicam in igram na bazenu, kot tudi za zrelejše obiskovalce.

Dolgčas je beseda, ki v slovarju Term Šmarješke Toplice ne obstaja, preveč je zanimivega, pestrega in prijetnega dogajanja. Stopite nekaj korakov od doma ter preživite poletje v zelenem raju ob termalnih vrelih, ki se ga boste še dolgo spominjali.

Prepusite se užitek v Termah Šmarješke Toplice!

Izlet s kopanjem in kosilom

Terme Šmarješke Toplice in
Talaso Strunjan

Za vse, ki si želite poletnega skupinskega druženja, je povabilo na izlet s kopanjem in kosilom v Terme Šmarješke Toplice in Talaso Strunjan prava ideja. Gospa **Milica Skvarča** namreč organizira vsak drugi četrtek v mesecu izlete na **Dolenjsko**, ki jih lahko njeni "varovanci" izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah.



Vsak ponedeljek v juniju, juliju in avgustu pa avtobus iz Ljubljane in okolice odpelje tudi v **Strunjan**. Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite.



Milica Skvarča, T: 041 595 192

Delavnica profesorja

Heika Van Vlieta



Terme Šmarješke Toplice so konec aprila gostile izjemnega strokovnjaka - profesorja Heika Van Vlieta, ki je vodil posvetovalno delavnico **Compex elektroterapija in DJO udarni valovi v rehabilitacijski obravnavi**. Na delavnici so se udeleženci med drugim seznanili z uporabo Cefar COMPLEX elektroterapevtskih instrumentov. Delavnico je v sodelovanju s Termami Krka pripravila INTACT/Compex Akademija, udeležili pa so se tudi nekateri znani slovenski športniki, med njimi tudi vrhunska atletinja Jolanda Čepiak.

Kakovostni medgeneracijski odnosi z Angelco Likovič

Kakovostni medgeneracijski odnosi so pogoj za življenje v sožitju in miru. V Termah Šmarješke Toplice smo aprila v goste povabili znano Angelco Likovič, ki ima na področju medgeneracijskih odnosov bogate izkušnje. Na pogovornem večeru v Šmarjeških Toplicah je beseda uvodoma tekla o značilnostih različnih generacij, njihovih vrednotah ter o razlikah med njimi. Likovičeva je poudarila, da je pogovor ključen za dobre odnose. Druženje je potekalo v sproščnem vzdušju, udeleženci pa so ob koncu z veseljem delili tudi svoje izkušnje in poglede na medgeneracijske odnose.



Gosti iz nemškega

Bodensdorfa

Pomladno sonce je na plano privabilo številne kolesarje in tudi v Termah Šmarješke Toplice je kolesarska sezona v polnem teku. Med številnimi gosti, ki počitnice radi preživijo na kolesu, so šmarješke terme maja gostile skupino iz nemškega Bodensdorfa. V treh dneh so obiskali Otočec, Kostanjevico na Krki, Pleterje, Novo mesto in Dolenjske Toplice, kjer so imeli sprejem in kjer so si ogledali povorko ob 30-letnici tamkajšnjega gasilskega društva. Skupina je po dolenjski pokrajini prekosarila okoli 115 kilometrov, vendar jim energije ni zmanjkalo, saj so se množično udeleževali tudi večernih animacijskih programov.

Ajda Zorko

Aktivno poletje zdravo življenje!

Besedilo: Andreja Zidarič



Če še nikoli niste bili v *Strunjanu*, imate lahko upravičeno kar malo slabo vest. Pa ne samo zato, ker imamo Krkine terme tam poznani talasoterapevtski center, temveč zato, ker še ne poznate najbolj zelenega koščka (po površini sicer skromne) slovenske obale. Sončni zaliv dobrega počutja, kot mu radi in s ponosom rečemo, ima več kot 2300 sončnih ur na leto. In izjemno lego v borovem gozdičku v osrčju zaščitene krajskega parka. Ob tisočletnih solinah, v bližini energetskih točk, Mesečevega zaliva in upanja vzbujajočega belega križa, ob katerem se lahko najlepše poslavljate od sonca ...

Talaso Strunjan ponuja iz objema zelenega Mediterana vse dni v letu številne možnosti za šport in razvedrilo. Seveda pa je poleti še posebej vabljivo biti ob morju. Kjer vse diši, kjer se vsi počutimo bolj mladi, srečni in zadovoljni. Priznajte, da je res tako!

Strunjanski park, ki je slikovit naravni rezervat, ponuja čudovite možnosti za telesno aktivnost. Bogata športna ponudba, nad katero bdi organizator rekreacije v Talasu Strunjan Janez Kolarič, je namenjena vsem, ki si želijo gibanja, ki vzdržujejo ali dvigujejo nivo telesnih sposobnosti. In si na ta način zagotavljajo kvalitetnejše in polnejše življenje.

Verjemite, če govorimo o Talasu Strunjan, je plavanje v morski vodi le ena izmed možnosti, kako telesu ponuditi užitek gibanja. Poudarek je na gibanju z zmerno in nizko intenzivnostjo – ob spoznavanju slikovitega okolja, običajev in navad gostoljubnih domačinov.

Aktivni na kopnem ...

NORDIJSKA HOJA po označenih pešpoteh, med solinami in po obalnem zaledju je užitek za ljubitelje hoje vseh generacij. Po Janezovem mnenju je to »fenomenalna aktivnost, ki je energijsko precej bolj potratna kot tek v istem tempu.« Zaradi preprostega razloga - ker je vanjo vključenih več telesnih mišic. Priporočamo športno obutev in oblačila, za palice je poskrbljeno.

KOLESARJENJE po obali, nizkih gričih in po slikovitih primorskih vasicah je lahko čudovito doživetje. Kolesa (in čelade) si lahko izposodite pri recepciji Hotela Svoboda, z Janezom, ki je med drugim tudi mednarodni kolesarski vodnik z licenco, pa se lahko dogovorite tudi za individualno vodene kolesarske ture.

POLKA GYM, kot si jo je zamislil strunjanski športni guru, se odvija na košarkarskem igrišču pod borovci. Če si belite glavo, kakšna aktivnost bi to lahko bila, vam bo kmalu odleglo. Gre za enostavno, zabavno in za vsakogar primerno vadbo ob melodijah slovenske narodne glasbe, ki jo imamo vsi radi. Za živahen začetek dneva!

TENIS v Strunjanu ima sicer dolgotrno tradicijo, od letošnjega aprila pa tudi novega najemnika. Aldo Zigante iz Portoroža je tisti, ki zdaj skrbi za pet peščenih igrišč za tenis (skupaj z igriščem za mini golf in košarkaškim igriščem ter namiznim tenisom). Priznani strokovno usposobljeni vaditelji in trenerji bodo priskočili na pomoč željnim učenja ali izpopolnjevanja tehnike igranja tenisa. Teniška sprostitev ob morju je kot nalašč ob raznih poslovnih in družabnih srečanjih, dobrodošla pa je tudi kot popoldanska rekreacija. Športni navdušenci, ki bivajo v Talasu Strunjan, imajo ob rezervaciji teniškega igrišča 20 odstotkov popusta. Poskrbite za primerno obutev, lopar in žogice (pa tudi palice za vrhunski mini golf) si lahko izposodite pri recepciji Tenis centra Aldo.



... in v vodi!

PLAVANJE je vseživljenjski šport. Je najboljša rekreacija, s katero si lahko zagotovite fizično in psihično ugodje. V vodi lebdite, čeprav delujejo skoraj vse mišice, vaša teža je enakomerno razporejena. Veste, da pri plavanju uporabite približno tri kalorije na kilogram telesne teže na preplavan kilometer (seveda govorimo o konstantnem aktivnem plavanju)? To pomeni - če preplavate veliko kilometrov, izgubite veliko več kalorij kot pri enaki razdalji s tekom ali kolesarjenjem. Če ne znate plavati, se pri bazenski recepciji pogumno vpišite v šolo plavanja. Ne skrbite, nikoli ni prepozno! Zaradi osebnega pristopa in bogatih izkušenj uspeh le redko kdaj izostane!

VODNA AEROBIKA je koristna in zabavna. Zaradi sile vzgona ste v vodi do 85 odstotkov lažji, morska voda razbremeni vaše telo, zmanjša obremenitev na sklepe in obkrepne strukture. Na drugi strani pa povzroči enakomeren upor, 60-krat večji od zračnega upora, ki ga morate premagovati z gibanjem v različne smeri. Poudarek med vabo je na mišicah trupa, kar blagodejno deluje na hrbtenico. Vadba ob glasbi vas bo sprostita in razveselila, vam pomagala razvijati aerobne sposobnosti, moč, gibljivost in koordinacijo telesa.

VODNI FITNES prenaša hojo ali tek v vodno okolje. Poskusite, morda bo postal vaša idealna fizična aktivnost, saj se boste odlično počutili z razbremenjenimi kolkami, koleno in gležnji. Vodni fitness, vodena vadba, ki je sorodna kopenski pade vadbi, pospešuje pretok krvi in je priporočljiva tudi za starejše.

Pogumno!

Neposredna bližina morja in njegovi blagodejni vplivi so v obalnem centru Krkinih term omogočili razvoj celovitega talaso pristopa, ki temelji na uporabi različnih elementov morja, morski vodi, blatu, algah in morski soli, ter zraku, ki - napolnjen z zdravilnimi aerosoli - dobro vpliva na vašo pljuča in skrbi za dotok pozitivne energije.

Izkoristite eno od ponujenih priložnosti, bodite aktivni in fit ter ostanite zdravi.



Nega kože Poletje je tu

Da boste vse sončne in tople dni lepi, urejeni in negovani, upoštevajte vsaj osnovna pravila za poletno nego kože. A bodite zahtevni in dosledni. Začnite z osnovnimi koraki - veliko vode, manj sonca, veliko sadja in zelenjave, dobrodejne masaže, depilacija. V sprostitvenem talaso centru Salia vam to poletje priporočamo:

JULIJA: nego nog - pedikuro in masažo stopal, refleksno masažo stopal. Za lahkotnejši korak, boljše prekrvavitev in splošno počutje!

AVGUSTA: vlažilno nego za obraz in telo - vlažilno oblogo za pomiritev kože po sončenju. Vaša koža bo po negi nahranjena, navlažena, sijoča!

SEPTEMBRA: lepoto grozdja - nego obraza in telesa s šampanjcem, grozdnimi tropinami, oljem iz grozdnih pešk. Priporočamo hranilno nego, bogato z vitaminom E in antioksidanti, da poletje ne bo pustilo nobene sence!

Žaklin Lazar, vodja sprostitvenega centra Salia

Modra zastava



K dobremu počutju strunjanskih gostov veliko pripomore dišeči »primorski vrt«, ki obkroža hotele in se nadaljuje vse do plaže. Zadnji dve leti ima plaža privlačen in urejen videz: vabijo ležalniki, leseni podesti za počitek in sončenje, prijeten pogled na piransko obzidje, nadvse okusna kava in prigrizki plažnega bara Cavedin in seveda - čisto morje. Na plaži Talasa Strunjan letos že 14. leto zapored visi modra zastava, simbol ekološko neoporečnega in urejenega kopalnišča, ki spoštuje okolju prijazno poslovanje.

Če se sprašujete, kako je letos z vstopnino na strunjansko plažo, vedite, da je za goste Talasa Strunjan vstop na plažo brezplačen, za dnevne goste pa znaša vstopnina, ki jo je v obliki konzumiranja mogoče izkoristiti pri ponudbi poletnega menija jedi restavracije Hotela Laguna, le 2,50 evra (za otroke do 7. leta je vstop prost). Vstopnino zaračunavamo na tistem delu plaže, kjer jo upravljamo in urejamo, kjer smo odgovorni za varnost kopalcev, vzdrževanje reda in čistoče. Zaradi racionalnejšega ravnanja z vodo, h kateremu nas zavezuje tako modra zastava kot lastna vest, smo pred leti uvedli tudi prhe na žetone (0,50 evra). Ob tem smo vstopnino, ki je bila 3 evre, znižali na sedanjih 2,50 evra.

Nina Golob

P.S. Pa še glede makadamskega parkirišča, katerega upravitelj je Občina Piran - parkirina tudi letos ostaja nespremenjena in znaša 3 evre do 13. ure in 5 evrov za ves dan.

Artičoke nasvidenje, pozdravljeni kakiji!



Konec maja je bilo v Strunjanu praznično, gostili smo pomladni praznik artičok. V strunjanskih nasadih namreč raste avtohtona, kulinarčno slastna, zdravilna, a premalo znana istrska artičoka. Letošnji praznik so si obiskovalci zapomnili po tržnici artičok in ostalih okusnih dobrot, razstavi likovnih del in literarnih prispevkov malih umetnikov, ki jih je navdušila ta značilna sredozemska rastlina, na predavanju so se lahko поблиže spoznali z artičoko in njeno uporabo v kulinariki ter se sprehodili med strunjanskimi nasadi ter po slikovitem krajinskem parku.

Kuharji Talasa Strunjan so pripravili za goste pravo doživetje okusov: artičoke po strunjansko, artičokina mineštra, njoki z artičokami, kotleti z artičokino omako, piščančji fileji z artičokino omako in tudi domač artičokin sladole. Mnogi med njimi so potrdili, da človeku, ko poskusi strunjanske artičoke, druge ne teknejo več. In mnogi že komaj čakajo jesen, ko se bodo v Strunjan vrnili na **praznik medenih kakijev**.

Dobrodošli tudi vi!

Izziv

tudi za izkušene

*Catering - zabava
po vašem okusu*



Kulinarična ponudba Hotelov Otočec, ki ima pod svojim okriljem Grad Otočec, je zanimiva, pestra, domiselna. Pri nas gostje niso le gostje in živila niso le živila - obogatimo jih z veseljem, lastnim značajem, tudi s ščepcem srednjeveških dni. Ker želimo vedno znova izzivati vsakdanje okuse in vznemirjati brbončice, pripravljamo gostom kulinarične užitke s pridihom domišljije in domačega gostoljubja.

Hoteli Otočec so znani po domiselni in pestri catering ponudbi. Izkušeni zaposleni so organizatorji številnih dogodkov tako na različnih otoških lokacijah kot tudi na drugih - tistih, na katerih si pač želijo naročniki imeti svoje praznovanje. Poleg kakovostnih storitev in kadra predstavljata pri organiziranju cateringov največji izziv dobra organizacija in izkušnje - z neprestanim prilagajanjem in veliko mero občutka. **Robert Gregorčič, vodja kuhinj Hotelov Otočec**, je ena od prvih in najpomembnejših oseb, ki vodijo kulinarični segment cateringa.

Po besedah Robija Gregorčiča mu cateringi predstavljajo velik izziv, ob katerem sprošča tudi svojo potrebo po adrenalinu. Usklajevati mora namreč različne naloge: najprej pripraviti dobro ponudbo, prilagojeno željam strank, ponudbo, ki zadovolji in prepriča. Klasično ponudbo z žarom, odojki in jedmi iz kotličkov pogosto dopolnjuje s hladno-toplimi bifeji, različnimi sladicami in sadjem. Vse dobrote morajo biti primerno predstavljene in ponujene na bifejskih omizjih. Druga zelo pomembna naloga, za katero je odgovoren Robert Gregorčič, je usklajevanje nabave in izračunov glede količine artiklov, ki jih ekipa potrebuje pri delu. Ničesar ne sme zmanjkati, hkrati pa nabavljene količine ne smejo presežati izračunov, ki stojijo za ponujeno ceno. Naslednji njegov korak je izbor zaposlenih, razporejanje nalog in njihovo usklajevanje. Pri velikih dogodkih nemalokrat pride do hude izčrpanosti zaposlenih. Takrat Robi s svojo pozitivnostjo in smislom za ljudi dela čudeže.

Poleg nabave hrane je za uspešen catering potreben tudi natančen načrt, kaj vse bodo zaposleni pri pripravi hrane potrebovali - žare, nože, pribor, krožnike, plin, deske, krpe, delovna oblačila ... Seznam je neskončen. S sodelavci pripravi Robert dober in učinkovit načrt, kdo, kdaj in kam mora zadeve pripeljati, skrbeti zanje, jih servisirati, kje so stvari spravljene ...

Na koncu, ko gre na lokaciji, kjer poteka catering, vse po načrtu, vsi delavci natančno vedo, kaj in kako morajo delati. Ko pa se bliža ura prihoda gostov, Robi opozarja: "Prosim, naj bo naše delovno okolje kot laboratorij." Čistoča in urejenost sta namreč zelo pomembni, pravzaprav ključni za dober rezultat - zadovoljstvo naročnika, gostov in otoških izvajalcev.

Ponudba in izvedba cateringov se seveda spreminjata glede na število oseb, ki se nameravajo dogodka udeležiti, in naročnikovih želja. Včasih to pomeni 50 oseb v uri in pol, včasih je treba v treh dneh poskrbeti za 15.000 ljudi. In Otočec je za takšne dogodke - tako poslovne kot zasebne - zanimivo mesto od pomladi do zime.

Vse to in še več je del cateringa, ki ga gost na prvo oko niti ne opazi. Za uspešnim rezultatom pa so mnoge izkušnje, neprespane noči, ure načrtovanja in številnih dokumentov. Če boste kje okoli Otočca videli visokega, čednega, črnolasega kuharja v karirastih hlačah in belem kuharskem suknjiču, s črnimi športnimi copati in očali na nosu, ki ima pod pazduho snop papirja in išče svoj mobilni telefon, ki se vam bo prijazen nasmehnil in vas pozdravil, to je tisti, ki vam na Otočcu ali kje drugje lahko pripravi čudovito kulinarično doživetje po vašem okusu. Robert Gregorčič v svoji razigranosti dobro ve, kaj dela. In svojo delo vedno opravi z odliko.

Manca Kerin Vovko

Športni center Otočec

Najboljše športne priprave do sedaj

Želite držati medaljo v rokah? Stopiti še eno stopničko više? Želite doživeti tisti občutek zmage nad samim seboj, ki poplača mesece in leta vloženega truda? Športni center Otočec je odmaknjen od mestnega vrveža, enostavno dostopen z avtoceste. Obkrožen z naravo predstavlja odličen kraj za nemotene priprave.



POVSEM OSREDOTOČENI NA SVOJ CILJ

V otoškem športnem centru se lahko športniki povsem posvetijo pripravam na nove dosežke. Naj gre za ekipne ali individualne športne discipline, v vsakem primeru so dobri pogoji pomemben faktor pri vsakodnevnih napornih treningih. Prostori športnega centra so opremljeni s sodobno opremo in redno vzdrževani, osebje z veseljem prisluhne potrebam športnih navdušencev in poskrbi, da vadba nemoteno poteka. Poleg fizične kondicije poskrbimo na Otočcu tudi za psihično pripravljenost in sprostitev - po treningu si lahko preobremenjene mišice sprostite na masaži ali v eni izmed savn.

REGENERACIJA

V Športnem centru Otočec nudimo odlične terapevtske in regeneracijske masaže. Na voljo sta tudi finska in turška savna. Nedaleč stran se nahajajo terme, kjer se lahko naši gostje brezplačno sprostijo v termalnih bazenih. Za zabavno vadbo so vam v Športnem centru Otočec na voljo tudi igrišče za odbojko na mivki, zunanje košarkarsko igrišče, nogometno igrišče, prostor za lokostrelstvo itd.

KO GRE ZARES

Če se želite povsem osredotočiti na trening, vam priporočamo namestitve v našem Hotelu Šport****. Na voljo vam bodo vadbeni prostori v športnem centru, tudi za vmesne zdrave obroke poskrbimo mi. V vseh prostorih hotela je na voljo brezplačna WLAN brezžična internetna povezava, ki bo v času treningov lahko tudi vaša povezava s svetom.



NAVDUŠENI NAD GOLFOM?

V neposredni bližini Hotelov Otočec se nahaja eno najlepših slovenskih golf igrišč, zgrajeno po najnovejših standardih, primerno za amaterske in profesionalne igralce (18 igralnih polj, 75 hektarov). Na igrišču je možna izposoja opreme, z igro se je mogoče seznanjati ali jo izpopolnjevati s profesionalnimi učitelji PGA. V sklopu igrišča je urejeno odlično vadbišče, ki ponuja: poligon za vadbo kratke igre, igrišče za vadbo kratkih in dolgih udarcev, vadbeno zelenico in zelenico s peščeno oviro. Organiziramo tudi golf klinike, kjer vam profesionalni učitelji pomagajo do boljše strategije in izpopolnjevanja tehnik igranja.



Izberite Športni center Otočec, kjer skupaj z vami dihamo za šport, adrenalin in preseganje lastnih meja. Zunanji svet ostane zunaj, zdaj ste pomembni samo vi. Vaš cilj je na prvem mestu.

Ponudba Športnega centra Otočec:

- športna dvorana z večnamensko podlago – primerna za tenis (tri igrišča), namizni tenis, badminton, borilne veščine, ples;
- fitnes s sodobnimi napravami, savne (dve finski in ena turška);
- zunanja peščena teniška igrišča (šest igrišč);
- večnamensko rekreacijsko igrišče za košarko, roket in odbojko, igrišče za odbojko na mivki, travnato igrišče za nogomet, trim steza, lokostrelstvo, nordijska hoja;
- skike center, kolesarski center in center za pohodništvo (opis poti, servis, garažiranje za kolesa);
- bližina nogometnih igrišč (ŠC Portoval) in dvoran za košarko, odbojko, roket (Marof in Leona Štuklja).

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

Maja Peterlin Šušteršič

Poletje v Termah Krka

Brezskrbno, *polno doživetij,* nepozabno



Poletje, ki prihaja, je nepopisan list. Ste zanj že naredili načrte? Pomembno je, da se boste vsak dan zabavali, se naučili kaj novega, mirno spali in rastle ... Zgrabite vse dobre priložnosti, bodite drzni. Poleg tega pa ... bodite zdravi, uglašeni sami s seboj, polni pozitivne energije. Da vam bo lažje, smo za vas pripravili zanimive *poletne programe* - koristne in sproščujoče.



Terme Šmarješke Toplice

Aktivne družinske počitnice



Terme Šmarješke Toplice so odgovor na človekovo hrepenenje po zdravju in sprostitvi. Sodobno naravno zdravilišče s ponudbo medicinskega wellnessa - svet termalnih bazenov, savn, pilingov, masaž, kopeli. Prostran zdraviliški park, mreža poti za nordijsko hojo, pestro družabno dogajanje ... za zdravje in boljše počutje.

Aktivne družinske počitnice s privlačno ponudbo 4=5, 5=6 ali 6=7 vam med 25. junijem in 31. avgustom ponujajo namestitev s polpenzionom, neomejeno kopanje v termalnih bazenih, hidrogimnastiko, vodno aerobiko, petkovo nočno kopanje ob penini in animacijskem programu, pa tudi savnanje, nordijsko hojo z inštruktorm, možnost izposoje koles, igranje mini golfa, plesne večere, koncerte, potepanja s turističnim vlakcem in celo obisk živalskega vrta MINI ZOO. Organizirana bo posebna animacija za otroke - s kreativnimi delavnicami, igrami brez meja v vodi ...

1/2	4=5	5=6	6=7
Hotel Šmarjeta****	250,00 EUR	296,00 EUR	355,00 EUR

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



Terme Dolenjske Toplice

Zaljubljeni v poletje?

Dolenjske terme odlikujejo slikovita pokrajina, zdravilna termalna voda, stoletne izkušnje in tradicija. Wellness center Balnea je kraljestvo kopeli, masaž, savn, vodnega razvajanja, obisk tamkajšnje ambulante za estetske posege pa za vas morda priložnost za drugačen pogled na svet.

Če ste zaljubljeni v poletje, si v Termah Dolenjske Toplice privoščite oddih med 1. junijem in 10. avgustom po posebej ugodnih cenah. Na voljo imate namestitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi, kopanje v termalnih bazenih, petkovo in sobotno nočno kopanje, savnanje, vodno aerobiko, nordijsko hojo, svečane sobotne večerje, bogat počitniški razvedrilni program s pikniki, vodenimi rekreativnimi dejavnostmi, predstavitev masaž, glasbenimi večeri ... Za otroke bo z zabavno otroško animacijo poskrbel Medo Tedo.

1/2	3 noči	5 noči	7 noči
Hotel Kristal/Vital****	158,49 EUR	250,25 EUR	350,34 EUR
Hotel Balnea**** sup.	179,78 EUR	283,86 EUR	397,40 EUR

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

Talaso Strunjan

Poletni oddih na morju

Talasoterapevski center Term Krka ima izjemno lego v zaščitenem krajinskem parku. In sprostitev ob morju ima globlje učinke, kot pa se zdi na prvi pogled. V Strunjanu, kjer smo lani pospešeno delali na tem, da bi se naši gostje v prihodnje še bolje počutili, se zavedamo danosti, ki jih imamo. Salia - sprostitevni center z lepimi in sprostitvenimi programi, edinstvene talaso nege, bazeni z morskovo vodo. Privlačno urejena plaža z modro zastavo, simbolom ekološkega in neoporečnega kopališča. Šport in razvedrilo 365 dni v letu. Zaliv dobrega počutja z več kot 2.300 sončnimi urami na leto.



Med 3. julijem in 11. septembrom vas vabimo na poletni oddih - z namestitvijo s polpenzionom, s kopanjem v bazenih z ogrevano morskovo vodo in v čistem morju, z mini klubom za otroke, jutranjo telovadbo in pestrim animacijskim programom ... Na počitnicah po privlačnih cenah si lahko ob morju - v najbolj zelenem kotičku slovenskega Mediterana - nabereite novih moči in celice napolnite z zdravilnimi aerosoli.

1/2	3 noči	5 noči	7 noči
Hotel Svoboda****	267,00 EUR	445,00 EUR	623,00 EUR
Vile***	207,00 EUR	345,00 EUR	483,00 EUR
Hotel Laguna***	192,00 EUR	320,00 EUR	448,00 EUR

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

Hoteli Otočec

Poletje na Otočcu

Sožitje preteklosti in sodobnosti. Priznan športnorekreativni center in edinstven srednjeveški grad na rečnem otoku - za gastronome, poslovneže, mladoporočence, ljubitelje lepega. Pa tudi pravo mesto za aktivne počitnice - s pestro ponudbo športnih dejavnosti, atraktivnim igriščem za golf, bližino term in sprostitevnih centrov. Mozaik nepozabnih doživetij ob zeleni reki Krki.

Do konca avgusta vam ponujamo cenovno ugodne počitnice z namestitvijo v Hotelu Šport - s prostim vstopom v termalne bazene Term Šmarješke in Dolenjske Toplice, z nočnim kopanjem ob petkih in sobotah, uporabo savn in fitnesa v Športnem centru Otočec, s prostim vstopom v diskoteko Space Club in plesnimi večeri.

Hotel Šport****	2 noči	3 noči	4 noči
1. 7.-31. 7.	78,75 EUR	115,20 EUR	145,80 EUR
1. 8.-31. 8.	87,30 EUR	127,80 EUR	160,20 EUR

T: 07/ 38 48 400, E: booking.otocec@terme-krka.si



Ugodnosti:

- en otrok do dopolnjenega 12. leta v sobi z dvema odraslima biva brezplačno,
- 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka,
- 10 % popusta za upokojece (pri bivanju pet noči ali več).

Dobrodošli! Uglašeni boste srečnejši.

Več o programih in ugodnostih najdete na www.terme-krka.si

Andreja Zidarič

ZDRAVNIK ODGOVARJA NA VAŠA VPRAŠANJA

Vabimo vas, da nam na naslov **Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska cesta 26, 8501 Novo mesto**, s pripisom »Vprašanje za zdravnika«, pošljete vprašanja o težavah, ki vas pestijo. V zdravstveni službi Terme Krka bomo poiskali pravega strokovnjaka, ki vam bo pomagal z nasvetom. Vprašanje nam lahko posredujete tudi na elektronski naslov vrelci.zdravja@terme-krka.si.

LEPOTA



Odgovarja:
Teja Jedlovčnik Štrumbelj, dr. med., specialistka plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije

Teja Jedlovčnik Štrumbelj se ukvarja z estetsko in rekonstrukcijsko kirurgijo obraza in telesa,

*kirurgijo rok ter anti-aging medicino. V Termah Dolenjske Toplice vodi ambulanto za estetske posege **Estetika Balnea**, v kateri izvaja manj invazivne metode pomlajevanja obraza.*

Suha koža

Vprašanje:

Spoštovani, rada bi vaš nasvet. Imam zelo suho kožo, obraz je videti siv in brez sijaja. Občasno, najpogosteje pred menstruacijo, se mi pojavijo posamezne akne, ki se dolgo zdravijo. Bliža se dvajseta obletnica mature, jaz pa imam utrujen videz in sem videti prestara za svoja leta. Najbrž je krivo tudi kajenje, a se mu ne morem popolnoma odpovedati. Mi lahko svetujete, kaj lahko naredim v enem mesecu? Petra

Odgovor:

Pozdravljeni, za vas je tako rekoč idealna kombinacija terapije Pelleve (segrevanje globljih slojev kože s pomočjo radiofrekvence, s čimer dosežemo napeto kožo celotnega obraza) in terapije Jet Peel - Hydro Bliss. Jet Peel uporablja curek vode pod močnim pritiskom, s katerim dosežemo precej močno mikrodermabrazijo oziroma že kar dermabrazijo, če je potrebna bolj temeljita terapija. Z njeno pomočjo odstranimo zgornji sloj odmrlih celic, lahko pa tudi že najbolj vrhni sloj srednje plasti kože. S tem zgladimo gubice, odpravimo sivkasto kožo in hkrati spodbudimo regeneracijo kože. V naslednji fazi z Jet Peelom (prav tako pod močnim pritiskom) apliciramo hialuronsko kislino z dodatki, ki kožo globinsko navlaži. Če imate težave z aknami, bi bila za vas primerna tudi mezoterapija z glikolno kislino. Opravlja se tudi s pomočjo Jet Peela, le da dodajamo glikolno kislino. Po tej terapiji koža dobesedno zasije.

Vabim vas, da se oglasite v naši ambulanti Estetika Balnea v Termah Dolenjske Toplice. In brez skrbi, tretmaji so neinvazivni, prijetni, brez bolečin. Priporočam vam, da do pomembne obletnice terapijo s tedenskimi zamiki ponovimo štirikrat.



Estetika Balnea

Deluje vsako sredo popoldne in dve soboti na mesec. Odstranjevanje znamenj: ob sredah

Poletni termini:

Julij: 2., 6., 13. in 16.

Avgust: 10., 13. in 17.

Prisrčno vabljeni!

Naročila sprejemamo vsak dan v dopoldanskem času na spodnji telefonski številki.

T: 031 342 250 (Jovanka Vrlinič)

ZDRAVJE



Odgovarja:
Zlatka Čobo Bočič, dr. med., spec. nevrologije

Zlatka Čobo Bočič opravlja preglede v specialistični ambulanti v Termah Šmarješke Toplice.

Občasna, utripajoča bolečina v glavi

Vprašanje:

Spoštovani, stara sem 33 let in že tri leta se mi občasno pojavlja ostra, utripajoča bolečina po desni polovici glave in za desnim očesom. Bolečina traja od pet do šest ur, slabo mi je, običajno tudi bruham. Občasno proti bolečinam vzamem Nalgesin. Med glavobolom nisem sposobna opravljati nikakršnega dela, potrebujem le počitek v temnem in tihem prostoru. Opravila sem pregled pri okulistu in osnovne laboratorijske preiskave, vsi izvidi so bili v mejah normalnega. Osebna zdravnica me je napotila k nevrologu. Kaj menite, za kakšen glavobol gre? Ali lahko kaj storim, da bi ga preprečila? Ana iz Ljubljane

Odgovor:

Po opisu sodeč gre za migreno brez avre, t. i. navadno migreno. Migrenski glavoboli se pojavljajo pri 10 do 18 odstotkih odraslega prebivalstva, pogosteje pri ženskah. Pri

tretjini oseb se pred začetkom glavobola pojavi tudi avra, najpogosteje v obliki bleščeče svetlobe v vidnem polju ali pa svetleče cik-cak linije.

Za diagnozo migrenskih glavobolov zadostujeta izčrpna anamneza in klični nevrološki pregled. Dodatna diagnostika je potrebna pri migrenskih glavobolih s poznim začetkom oz. pri morebitnih spremembah kvalitete bolečine. Med najpogostejšimi sprožilnimi dejavniki migrenskih glavobolov so psihična napetost, kronični stres ter spremljajoča obolenja, kot so anksioznost in depresija, vplivi iz okolja (hrup, močna svetloba, izrazit vonj idr.), hormonske spremembe, nadomestno hormonsko zdravljenje, včasih tudi kontracepcijske tablete. Tudi določena hrana lahko izzove migrenski glavobol (na primer čokolada, kakav, čebula, mastni siri, vino, pivo in druge alkoholne pijače, kofein, oreščki, stročnice, kisle kumarice, prekajeno in konzervirano meso). Znan sprožilni dejavnik je tudi nezadostna hidracija.

Pri zdravljenju akutnega migrenskega glavobola uporabljamo specifična zdravila. Pomembno je, da predpisana zdravila vzamemo takoj - že ob prvih znakih glavobola - in v dovolj visokem odmerku. Zdravnikova navodila o načinu jemanja zdravil je treba natančno upoštevati, saj lahko prekomerna uporaba analgetikov poslabša glavobol ali ga celo povzroči.

Na zmanjšanje števila migrenskih glavobolov in njihove intenzivnosti lahko vplivate tudi sami: nujen je zdrav življenjski slog z ustaljenim ritmom budnosti in spanja. Opustiti morate slabe razvade, med njimi na prvem mestu kajenje in uživanje alkohola. Priporočam pa vam tudi vaje za sproščanje in masaže.

Center zdravja v Termah Šmarješke Toplice

Najsodobnejša oprema. Priznani strokovnjaki.

Odličen kardiološki oddelek.

Učinkovit oddelek za rehabilitacijo športnih poškodb.

- Specialistična ambulanta za bolezni srca in ožilja
- Specialistična fiziatrična ambulanta
- Specialistična ortopedska ambulanta za poškodbe pri športnikih in rekreativcih (samoplačniška)
- Ortopedska specialistična ambulanta (samoplačniška)
- Specialistična nevrološka ambulanta (samoplačniška)
- Dermatološka ambulanta (samoplačniška)
- Ginekološka ambulanta (samoplačniška)

Znanje in izkušnje zdravnikov specialistov, nutricionistke, fizioterapevtov, medicinskih sester in maserjev - za vaše boljše počutje in mirno vest. Informacije in naročanje: od ponedeljka do petka - med 12. in 14. uro.

T: 07/ 38 43 582, E: booking.smarjeske@terme-krka.si



Spregovorimo o težavi!

Urinska inkontinenca

Besedilo: Alenka Glavač Povhe

Se vam je že večkrat zgodilo, da vam je nehote „ušla kapljica“? Potem je možno, da imate težave z urinsko inkontinenco oziroma z nehotenim uhajanjem urina. To je težava, o kateri marsikdo nerad spregovori, čeprav je precej razširjena in se lahko pojavi v vseh starostnih obdobjih. Prizadene tako ženske kot tudi moške, res pa je, da zaradi te nadloge trpi znatno več žensk kot moških. Vzroki zanjo so različni, njena pogostnost pa se s starostjo povečuje.



Ali veste?

Tretjina ljudi, ki ponoči vstaja za obisk stranišča, mora to storiti več kot enkrat na noč.



URINSKA INKONTINENCA – TEŽAVE Z UHAJANJEM URINA

Urinska inkontinenca je stanje, ki je posledica izgube nadzora nad delovanjem sečnega mehurja. Bolniki različno pogosto doživljajo uhajanje urina, prav tako pa so različni vzroki za pojav urinske inkontinence.

Ločimo **stresno, urgentno** in **mešano** urinsko inkontinenca. **Stresna urinska inkontinenca** je uhajanje urina zaradi pritiska (stresa) na sečni mehur, ki ga lahko sprožijo kašljanje, kihanje, smejanje, telesne vaje ali dviganje težkih bremen. Ta tip inkontinence je najbolj poznan in je zelo pogost pri ženskah (posledica telesnih sprememb zaradi nosečnosti, porodov in menopavze), obenem pa je tudi najpogostejši tip inkontinence (v 40–50 % vseh primerov). Pri moških lahko vodi v stresno inkontinenca odstranitev žleze prostate. Razlog za uhajanje vode pri stresni inkontinenci je oslajena mišica zapiralka, ki jo najdemo tik pod izhodom mehurja. Druge mišice, ki sodelujejo pri zadrževanju vode, so še mišice in vezi medeničnega dna. Dobro pri tem pa je, da lahko mišice, ki zadržujejo urin, okrepiamo z vajami za krepitev mišic medeničnega dna.

Drugi tip inkontinence je **urgentna inkontinenca**. To je **nenadna, močna potreba po uriniranju, ki ji sledi nehoteno uhajanje urina**. Bolniku urin uide, potem ko je že začutil hudo potrebo po uriniranju. Najpogosteje se to zgodi na poti na stranišče. Bolniki morajo **urinirati zelo pogosto**, tudi ponoči. Oseba, ki trpi za težko urgentno inkontinenca, lahko urinira tudi do 40-krat na dan, medtem ko je normalna uporaba stranišča od 7- do 8-krat na dan. Bolniki, ki trpijo za urgentno inkontinenca, težko razložijo, kdaj se pojavi nuja in kdaj začnejo urinirati.



Urgentna urinska inkontinenca je pogosto nevrogenega izvora in je posledica bolezni osrednjega živčevja (Parkinsonove bolezni, Alzheimerjeve demence, možganske kapi, multiple skleroze ali demence, poškodb hrbtenjače itd.). Nenevroški vzroki zanjo pa so manj pogosti (staranje sečnega mehurja (atrofija), kronično draženje sečnega mehurja (npr. okužbe sečil), kamni, tumorji ali težave v prebavilih).

Urgentna inkontinenca se lahko pojavi pri **prekomerno aktivnem sečnem mehurju** (PASM). To je bolezen, za katero je značilno močno in nenadno siljenje na vodo, ki je lahko združeno z urinsko inkontinenco ter s pogostim dnevnim in nočnim uriniranjem. Pomembno je poudariti, da težave s PASM ne povzročajo nujno uhajanja urina. Velika raziskava (SIFO) iz leta 2001, opravljena v šestih državah EU na podlagi intervjujev s 16.000 bolniki, starejšimi od 40 let, je pokazala, da ima **težave z urgentno inkontinenco 36 % bolnikov, ki imajo PASM**.

O **mešani urinski inkontinenci** govorimo, če gre za **kombinacijo stresne in urgentne inkontinence**. Običajno prevladuje bodisi en bodisi drug tip urinske inkontinence. Najpogosteje se pojavlja pri starejših ženskah. Urgentna in mešana inkontinenca skupaj predstavljata od 50 do 60 % vseh primerov inkontinence.

Ali veste?

V ZDA so ugotovili, da so težave, povezane s PASM, najpogostejši vzrok za pre zgodnjo upokožitev moških. Ker ti ne morejo več normalno opravljati delovnih obveznosti, se udeleževati sestankov in odhajati na službene poti, se raje umaknejo v pokoj.

Urinsko inkontinenca spremljajo:

- uhajanje urina med kašljanjem, kihanjem, smejanjem, telesno vadbo ipd.,
- nenadna in močna potreba po uriniranju,
- uhajanje urina na poti do stranišča,
- uporaba stranišča več kot 8-krat dnevno,
- uporaba stranišča več kot 2-krat na noč,
- uhajanje urina med spolnim odnosom.



Posledice uhajanja urina so zelo neprijetne

Ali veste?

Kar tretjina ljudi med 30. in 70. letom starosti je že doživela neželjeno iztekanje urina, težave pa s starostjo naraščajo.

Uhajanje urina močno vpliva na bolnikovo počutje in s tem na najpomembnejša področja bolnikovega življenja. Nenadna potreba po uriniranju onemogoča sodelovanje pri družabnih aktivnostih, negativno vpliva na delovno aktivnost in na zasebno življenje. Bolnik s težavami uhajanja urina pogosto doživlja sram, frustracije, strah in depresijo. Izogiba se stikom z ljudmi, neha se udeleževati družabnih aktivnosti in se izolira od prijateljev. Uhajanje urina lahko vodi tudi v izogibanje spolnosti, zaradi pogostih obiskov stranišča in nerazumevanja bolnikovega vedenja pa se lahko prizadeto odziva njegova družina.

Pogostost urinske inkontinence je značilno povezana z višjo starostjo in je pogostejša pri ženskah kot pri moških. Približno dve tretjini vseh bolnikov predstavljajo ženske.

Poleg socialnih in čustvenih frustracij se lahko kot posledica urinske inkontinence pojavijo tudi **okužbe sečil** ter zaradi stalne vlažnosti **kožne težave** - izpuščaji, kožne okužbe in rane. Urinska inkontinenca pa tudi poveča tveganje za ponovitve okužb sečil.

Pomembno je, da se bolnik v primeru težav z urinsko inkontinenco hitro obrne na zdravnika in ne čaka, da se mu stanje poslabša in postane nevzdržno.

Več o zdravljenju urinske inkontinence preberite v naslednji številki Vrelcev zdravja.



Holesterol LDL – čim nižje, tem bolje

Najpogostejši vzrok smrti v Sloveniji so še vedno bolezni srca in ožilja. Nezdrav življenjski slog, o katerem največ govorimo, je le eden od dejavnikov tveganja, ki povzročata in pospešujeta te bolezni. Zvišan krvni tlak, zvišana raven sladkorja v krvi, čezmerna telesna teža in debelost, pa tudi povečane vrednosti krvnih maščob, zlasti holesterola, pa so drugi, prav tako pomembni dejavniki tveganja.

O holesterolu je bilo napisanega že veliko. Prvi ga je odkril francoski zdravnik in kemik François Poulletier de la Salle že leta 1769 v trdni obliki v žolčnih kamnih. Leta 1815 ga je kemik Eugène Chevreul poimenoval holesterin. Kljub temu da je od takrat minilo že veliko časa, je z njim še vedno povezanih kar precej napačnih prepričanj. Zato smo se o holesterolu razpisali v tokratni številki revije. Nismo se ustavili le pri definicijah, razlagah in nasvetih, pač pa smo z gosti razpravljali o tem, kje in kako nastaja holesterol, razložili smo razliko med koristnim in škodljivim holesterolom, odgovorili na vprašanje, kako pogosto naj bi merili njegovo raven, in seveda povedali tudi, kako znižati škodljivi holesterol, če laboratorijski izvidi pokažejo previsoko raven. Dobro je vedeti, da je zdravljenje doživljenjsko in da škodljivi holesterol ne more biti prenehan.

Vzemite si čas in revijo natančno preberite. Izvedeli boste marsikaj novega, čeprav ste zdaj mogoče prepričani, da o holesterolu že vse veste. 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. Lahko pa se nanjo naročite z naročilnico, ki je priložena vsaki reviji.

Metka Miklavič



Poslovanje Krke v prvem četrtletju 2011

Uspešen začetek leta

V začetku maja je uprava delniške družbe Krka predstavila poslovne rezultate za skupino in družbo Krka v prvem četrtletju 2011. V prvem četrtletju so v skupini Krka prodali za 258,0 milijonov evrov izdelkov in storitev, kar je za 5 % več kot v enakem obdobju lani, doseženi čisti dobiček skupine v višini 48,0 milijonov evrov pa je bil za 2 % večji kot v enakem lanskem obdobju. Družba Krka je dosegla prodajo v višini 236,1 milijona evrov in ustvarila za 47,0 milijonov evrov čistega dobička. Prodaja zdraviliškoturističnih storitev je znašala 8,0 milijona evrov, kar je za 37 % več kot v enakem lanskem obdobju, ko je bil v prvih mesecih zaradi obnovitvenih del zaprt obmorski center Talaso Strunjan. Krkina delnica je bila v prvem četrtletju 2011 s povprečnim dnevnim prometom v vrednosti 0,8 milijona evrov najprometnejši vrednostni papir na Ljubljanski borzi. Na 16. skupščini delničarjev Krke, ki bo 7. julija 2011, bodo delničarji odločali tudi o izplačilu dividende iz bilančnega dobička leta 2010. Skupščini delničarjev bo posredovan predlog za **izplačilo dividende v višini 1,40 evra** bruto na delnico, kar predstavlja 27-odstotno rast glede na lanskoletno dividendo.

Andreja Zidarič

Krkina priznanja 2011 Plakete za delo

V Krki so v petek, 27. maja 2011, sodelavcem, ki praznujejo delovne jubileje, ter izbranim naj sodelavcem, naj vodjem in tistim, ki so v prejšnjem letu predlagali najboljše koristne predloge in izboljšave,



na slovesni prireditvi na otoku pri gradu Otočec s plaketami izrazili priznanje za njihovo delo. Letos sta bili prvič podeljeni tudi nagradi mag. Borisa Andrijanič za izjemne dosežke. Prejela sta ju Marjo Merslavič in Tomaž Indihar.

Jubilanti Term Krka

Simbol pripadnosti podjetju

V Krki že desetletja podeljujemo priznanja zaposlenim, ki so podjetju zvesti 10, 20, 30, 35 in 40 let. V Termah Krka letos svoj delovni jubilej praznuje 56 sodelavcev: v Termah Dolenjske Toplice in v Talasu Strunjan 16, v Termah Šmarješke Toplice in v Hotelih Otočec 11, eden v Hotelu Krka in v vodstvu družbe. Med njimi jih je 14, ki so v podjetju zaposleni 10 let, pet, ki so v Termah Krka 20 let, 22 zaposlenih je Krkinim termam zvestih že 30 let, 12 35 let, že častljivih 40 let pa so v Krkinih termah trije zaposleni.



Najuspešnejši

Sodelavci in vodje

Pripadnost zaposlenih in pozitivne odnose krepimo v Termah Krka tudi z izbori najuspešnejšega sodelavca in vodje leta. Izbrani zaposleni s svojim delom in vzorom pripomorejo k uspešnejšemu poslovanju. Letos je bilo na nivoju organizacijskih enot izbranih sedem naj sodelavcev in štiri naj vodje, na nivoju družbe pa sta bila izbrana tudi naj sodelavka in naj vodja.



Andreja Zidarič



Ugoden in udoben jesenski oddih!

1. september–28. december 2011

NAMESTITEV: 3-, 5- ali 7-krat polpenzion v dvoposteljni sobi (kopalni plašč v sobi), **TERMALNI UŽITKI:** kopanje v Wellness centru Balnea (32 °C) in Hotelu Vital (36 °C), hidrogimnastika pod strokovnim vodstvom, **WELLNESS RAZVAJANJA:** 1-krat savnanje v Wellness centru Balnea. **PODARI-MO 1-krat delno klasično masažo (20 minut), IN DA VAM RES NE BO DOLGČAS:** bogat tedenski animacijski program s športnimi in z drugimi aktivnostmi

1/2	3 noči	5 noči	7 noči
Hotel Vital****/Kristal****	190,95 162,31	301,50 256,27	422,10 358,78
Hotel Balnea**** superior	216,60 184,11	342,00 290,70	478,80 406,98

Cene so v evrih, že vključujejo upokojski popust in veljajo za osebo v dvoposteljni sobi. **Popusti: člani Kluba Terme Krka imajo na navedene cene še dodatni 10-odstotni popust.**

TERME KRKA

dolenjske toplice

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



Jesenski oddih na morju v Strunjanu!

NAMESTITEV: polpenzion s samopostrežnimi obroki; kopalni plašč za goste hotela Svoboda****, **TERMALNI UŽITKI:** kopanje v prenovljenih bazenih z ogrevano morsko vodo (32°C) in whirlpoolih, **WELLNESS RAZVAJANJA:** 50 % popust na ceno vstopa v svet savn (finska, turška, solna, infra in aroma), **IN DA VAM RES NE BO DOLGČAS:** jutranja telovadba za dobro jutro; pester animacijski program (tombole, kulturni večeri, nordijska hoja...)

		3 noči	5 noči	7 noči
11.09-20.11.2011	Hotel Svoboda****	234,00	390,00	546,00
11.09-28.10.2011	Vile***	171,00	285,00	399,00
	Hotel Laguna***	156,00	260,00	364,00
28.10-23.12.2011	Vile***	147,00	220,50	308,70
	Hotel Laguna***	135,00	202,50	283,50

Cene so v evrih in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi za zgoraj navedeni program. **Popusti: člani Kluba Terme Krka in upokojski imajo na navedene cene še dodatni 10-odstotni popust.**

TERME KRKA

talaso strunjan

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

Varen oddih za vsakogar!

24 ur na dan v vaši bližini zdravnik specialist.

NAMESTITEV: 5-, 7- ali 10-krat polpenzion, **ZDRAVA, OKUSNA PREHRANA:** vam pisana na kožo (po želji ločevalna prehrana ali redukcijske diete), **TERMALNI UŽITKI:** kopanje, vodna aerobika, romantično petkovo nočno kopanje ob penini in v soju svečk, **WELLNESS RAZVAJANJA:** 1-krat savnanje do 3 ure - primerno tudi za srčne bolnike, **BOGAT PROGRAM TELESNE AKTIVNOSTI PO VAŠI IZBIRI:** nordijska hoja z inštruktorjem, kardiovadba z inštruktorjem, vodeni sprehodi, **IN DA VAM RES NE BO DOLGČAS:** plesni večeri, izleti, koncerti, potepanja s turističnim vlakcem (za doplačilo)



do 31. 10.	5 noči	7 noči	10 noči
Hotel Šmarjeta**** (1/2)	295,65 251,30	413,91 351,82	578,16 491,44
Hotel Toplice**** (1/1)	303,75 258,19	425,25 361,46	594,00 509,90

1. 11.-28. 12.	5 noči	7 noči	10 noči
Hotel Šmarjeta**** (1/2)	275,40 234,09	385,56 327,73	538,56 457,78
Hotel Toplice**** (1/1)	283,50 240,98	396,90 337,37	554,40 471,24

Cene so v evrih in že vključujejo upokojski popust. **Popusti: člani Kluba Terme Krka imajo na navedene cene še dodatni 10-odstotni popust.**

TERME KRKA

šmarješke toplice

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



Jesen na Otočcu

1. september–1. november 2011

NAMESTITEV: polpenzion v dvoposteljni sobi, **TERMALNI UŽITKI:** kopanje v Termah Šmarješke (4 km) in v Termah Dolenjske Toplice (20 km) in nočno kopanje (pet. in sob.), **WELLNESS RAZVAJANJA:** uporaba savn in fitnesa v Športnem centru Otočec, **IN DA VAM RES NE BO DOLGČAS:** plesni večer v restavraciji Tango (pet. ali sob.), vstop v diskoteko • 15 % popusta na storitve v masažnem salonu AVANI v Športnem centru Otočec, **ZA DOPLAČILO:** tenis, kolesarjenje, pohodništvo, lokostrelstvo, skike, romantična večerja na Gradu Otočec

	01.09. – 30.09.11	01.10.- 01.11.11	01.09. – 01.11.11
	Hotel Šport****	Hotel Šport****	Dep. Hotel Šport**
3 dni/ 2 noči	74,40	69,00	46,80
4 dni/ 3 noči	108,80	99,00	67,50
5 dni/ 4 noči	132,00	132,00	83,70

Cene so v evrih in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. **Popusti: V času jesenskih počitnic biva 1 otrok do 11,99 leta v sobi z dvema odraslima osebama BREZ-PLAČNO! Otroci do vključno 3,99 leta v sobi z dvema odraslima osebama bivajo brezplačno, od 4,00 do vključno 11,99 leta imajo 50-odstotni popust. Na navedene cene velja 10-odstotni popust za člane Kluba Terme Krka.**

TERME KRKA

hoteli otočec

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

Lahkih nog naokrog

Terme Krka svojo zavezo k bolj kakovostnemu življenju uresničujejo v sodelovanju z naravnimi lepotami Slovenije. **Dolenjska** privlači z griči, ki se vzpenjajo nad sanjavo reko Krko. **Bela krajina** vabi med bele breze blizu tople reke Kolpe ...

Med razvajanjem s termalnimi vodami lahko odkrivате Dolenjsko na nov način! Pohodniške in kolesarske poti vodijo v naravo, do gradov, muzejev, cerkva, samostanov. Izletniški dan lahko podaljšate do Novega mesta - mesta situl, do razgledne Trške gore z domačnostjo zidanic, do Kostanjevice s forma vivo in ustvarjalnimi navdih, do Kočevskega roga s skrivnostmi med mogočnimi ostanki pragozda itd. itd. Ko si privoščite razkošje izbranih term, se vam Dolenjska razkrije kot dežela mnogih presenečenj. Uživajte polno življenje!

Alenka Hriberšek



Ribnica, zibelka dolenjskega suhorobarstva, vabi z **Ribniškim gradom** z etnološkim muzejem. Tradicionalne obrti si je mogoče ogledati v mestnih delavnica in na številnih prireditvah.

V **Kočevju**, ki je središče enega najbolj goznatih predelov Evrope, je priložnost za ogled pragozdnega rezervata v **Kočevskem rogu**, za obisk Ledene jame ali Željskih jam ter za sprostitvev ob jezeru ali ob reki Rinži. Urejene so pohodniške, učne, kolesarske in konjeniške poti.

Kdor išče odmaknjene dežele, mora obiskati Kostelsko. V skrivnostno deželo nad sotesko reke Kolpe vabi **grad Kostel** z bližnjim legendarnim slapom Nežica. Pravljíčna dežela Petra Klepca ima svoje središče v **Osilnici**, dolini s sedmimi cerkvami in raznoterimi možnostmi za oddih: od vodnih športov na Kolpi do pohodniških in kolesarskih poti.

Kdor želi proti jugu potovati z vodami, se bo iz središča Slovenije odpravil za reko **Krko**. Od izvira v Krški jami do **Žužemberka**, kraja z enim najslikovitějšíh gradov v Sloveniji, se reka, ki je nekdanja gnila mlinška kolesa, prebija čez pragove, ki zdaj privlačijo kajakaše in kanujiste pa tudi ribiče. Drugačna doživetja ponuja Krkin pritok **Temnica**, ki prek slikovite doline suhih strug, požiralnikov in brezen vabi v **Trebnje** in **Mirno Peč**.

Reka Krka daje značilno podobo **Novemu mestu**, dolenjski metropoli na sedmih gričih. Nedaleč od mesta številnih kulturno-zgodovinskih in sakralnih spomenikov so **Dolenjske Toplice**, edini slovenski otoški **grad Otočec** sredi Krke ter **Šmarješke Toplice**. Bližina Gorjancev obljublja doživetja pohodnikom, kolesarjem in lovčem, **Trška gora** nad mestom pa dokazuje, da smo v vinorodni deželi slovitega slovenskega posebnega - cvička.

Tradicije žlahtnih opojnosti, ki jih povezujejo vinske poti, so značilne tudi za Belo krajino, kamor vabijo **Semič**, **Metlika** in **Črnomelj**. V bližini Metlike so **Rosalnice** z znamenitimi **Tremi farami** - tremi gotskimi romarskimi cerkvami iz 14. ali 15. stoletja, stisnjene za skupnim obzidjem. V vasi **Rožanec** je iz rimskih časov ohranjeno svetišče sončnega boga Mitre. Okolica Črnomlja vabi s **Krajinskim parkom Lahinja**.

Tam čez Gorjance, ki zamejujejo Belo krajino, pa se ob Krki vse do njenega izliva v Savo nadaljuje Dolenjska, kjer iz konjeniškega **Šentjerneja** vodi pot v **Pleterje** z znamenito kartuzijo. (vir: <http://www.slovenia.info>)



Nosilec področja za odnose z gosti v Termah Dolenjske Toplice

Jani Kramar

Že kar nekaj let je minilo od tistega ponedeljka - 8. septembra 1987 -, ko je Jani Kramar prvič službeno prišel v Dolenjske Toplice.

»Se spomnim, s kakšno tremo sem potrkal na vrata pisarne, na katerih je pisalo upravnik«, se spominja Jani. Pisarna se je nahajala v drugem nadstropju legendarne Gostilne Rog. »Zagotovo je bila moja velika sreča to, da je v tej pisarni sedel moj prvi učitelj in še danes vzornik v poslovnem smislu - Jože Plut.« doda s hvaležnostjo. In brez predaha nadaljuje, da so še nekateri drugi sodelavci zaznamovali njegovo profesionalno pot. »Možnost in čast sem se imel učiti od Jožice in Petra Kotarja, Stanke Kavčič in Marjana Černeteta. V lepem spominu pa mi bodo ostala tudi leta, ko sem delal na upravi Krkinih zdravilišč pod vodstvom Branke Videtič. Pod njenim vodstvom sem spoznal, da je v odnosu do žensk krivično misliti, da znamo vajeti držati samo moški. Če dobro pomislim, sem imel zares veliko srečo, saj sem se imel priložnost učiti tako rekoč od samih turističnih legend,« obuja preteklost Jani. »Seveda pa sem hvaležen še mnogim drugim, s katerimi sem v skoraj štiriindvajsetih letih dela v Termah Krka sodeloval,« zaključuje današnji nosilec področja za odnose z gosti v Termah Dolenjske Toplice.

Štiriletna izkušnja na upravi Krkinih zdravilišč je bila dragocena, Janijeva duša in srce pa sta vse od tistega septembrskega dne v Dolenjskih Toplicah. »Ja, biti med gosti, to je moj najljubši delovni prostor.« Verjamem, da vsak človek pride na ta svet s posebnim namenom. Sam menim, da sem na svetu zato, da bi ljudi razveseljeval in jim poenostavljal življenje. In to mi je v Dolenjskih Toplicah v veliki meri omogočeno.« Delo, ki ga Jani opravlja, je sicer kar težko opisati: »Drži, marsikdo je že poskušal celovito poimenovati to delovno mesto: stiki z gosti, organizator prostega časa, animator ...« Ko so pred leti Janijeva hčerko Mijo (z ženo Andrejko, magistro farmacije, imata poleg 10-letne Mije še dva

sinova, študenta Urbana in maturanta Luko) v vrtcu vprašali, kaj starši v službi delajo, je brez razmišljanja odgovorila: »Mama dela zdravlila, ata pa nastopa!« No, Jani meni, da je najboljši naziv za njegovo delo »hotelski gostitelj«. Po njegovem mnenju je najpomembnejši namen njegove funkcije v hotelu ta, da imajo gostje občutek, da za njih nekdo skrbi, jim oblikuje prosti čas, ima zanje zares čas. »Včasih zadoštuje že, da gostu samo prisluhneš,« poudari Jani. »Zdi se mi, da se danes vse preveč poudarja, da so gostje »postalci« zahtevni. Moje izkušnja je, da so bolj ozaveščeni. Ker pa je dojemanje oglašnih sporočil tudi subjektivna stvar, gost včasih pride s pričakovanji, ki jih težko uresničimo. Izkušnja pravi, da je izraženo nezadovoljstvo gostov pravzaprav ventil za neko drugo prizadetost, razočaranost, nerazumljenost, morda celo ranjenost. In tu vidim svojo najpomembnejšo vlogo,« doda. Jani se zaveda, da na tem področju ni uspeha brez povezovanja s sodelavci. »Po mojem mnenju smo namreč animatorji vsi zaposleni, ki smo v stiku z gosti, s katerimi razvijamo osebne odnose. O tem, kako smo animatorji vsi, sem se veliko naučil od Vlada Petroviča, nekdanjega dolgoletnega direktorja Krkinih Term. Ko je bil še direktor zdravilišča v Šmarjeških Toplicah, je svoj rojstni dan z gosti praznoval tudi večkrat mesečno. Če je naletel na skupino gostov v hotelu, jih je nagovoril, povprašal po počutju in običajno tudi dal za pijačo. Ko so ga gostje začudeno povprašali, zakaj takšna pozornost, jim je z naležljivim smehom odvrnil: »Direktor ima rojstni dan!« **Delo z ljudmi zahteva celega človeka.** Po Janijevem mnenju se večina pozitivne energije, ki jo človek odda, tudi vrne. »Ja, vse dobro, ki ga človek naredi, se mu še v veliko večji meri vrne; k sreči pa to ne velja za vse slabo,« zna biti Jani tudi malce filozof-



ski. Jani iz lastne življenjske izkušnje ve, da ni nujno vsak padec usoden. Usodno bi bilo, ne ponovno vstati. »Menim, da bo v sodobni organizaciji, v sodobnem podjetju, ki se ukvarja s storitvami in ki zahteva delo z ljudmi, podobna vloga animatorja potrebna tudi za zaposlene. Prvi koraki so že storjeni, prepričan pa sem, da predvsem pri vodenju in motiviranju (ne le materialnem) oziroma spodbujanju sodelavcev obstaja še veliko rezerve.« Poletje je pred vrati. Ena od privlačnih lokacij, ki je zagotovilo za trajen in lep spomin na dopust, so tudi Dolenjske Toplice. »Dolenjske Toplice niso Monte Carlo, znamo pa poškodovanega postaviti na noge, lajšati posledice bolezni, družinam pripraviti oddih po meri, poslovnežu, ki je prišel na kongres ali seminar, pa privoščiti razvajanje - ali pa vsaj pogovor o njegovem zdravju. Predvsem pa gost pri nas ni le številka. Je gospod Janez Novak, ki že leta hodi v sobo 703, ima drugi dan po prihodu ob 8.15 pregled pri doktorju Radoševiču, ob 16. uri pa gre na kavo v Aperitiv bar, kjer natakara Ana natančno ve, da pije podaljšano kavo z malo mrzlega mleka. Prepričan sem, da obiskovalec, čigar glavni motiv obiska Dolenjskih Toplic je zdravje ali oddih, od tod odide zelo zadovoljen.« Lahko dodamo, da je takšnih gospodov Novakov zelo veliko.

Urban Kramar

NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO 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«.

Zdrava hrana je najboljša zdravilo



V današnjem času, ko z vseh strani grozijo človeku nevarnosti za njegovo zdravje in celo za življenje, vedno več posameznikov posega po divjačini.

Zdravo meso za prehrano ljudi je po mnenju marsikoga mogoče dobiti le še od prostoživečih divjih živali, ki živijo v ohranjenem in zdravem okolju. Pri uporabi divjačine so v zgodovini prednjačili romanski narodi in v kuhinjah prignali kulinariko do zavirljive umetnostne stopnje. Čislana je bila tudi v dolgem obdobju srednjega veka - na vseh evropskih dvorih ter v kuhinjah posvetne in cerkvene gospode, tudi po slovenskih samostanih. V preteklem stoletju je na našem območju glede uporabe divjačine vladalo nekakšno »zatišje«, danes pa spet prihaja v ospredje - zaradi značilne zgradbe in sestave jo uvrščamo med pomembne vire zdrave prehrane. Je bogata z beljakovinami in rudninami, manj pa vsebuje maščob in ogljikovih hidratov. Zaradi visokih vsebnosti omega 3 maščobnih kislin in zaradi izbranih gurmanskih užitek postaja znova bolj priljubljena. V nadaljevanju vam predstavljamo recept za jelenji medaljon, ki ga je pripravil **Rok Kotar, vodja kuhinje v Termah Šmarješke Toplice**, enem večjih slovenskih centrov za krepitev zdravja – tudi na področju varovalne prehrane. Zraven priporoča višnjevo omako in slatne korenčkove štruklje.

Jelenji medaljon z višnjevo omako

Sestavine za 4 osebe:

4 medaljoni iz jelenjega hrpta (po 12 dag), 1 šalotka, 20 dag višnji, 3 dag masla, 1 dl rdečega vina, divjačinski fond, sol, poper, timijan, cimet, škrob (za zgostitev)

Jelenje medaljone rahlo potolčemo, začnimo in oblikujemo. Nato jih po obeh straneh popečemo na vroči maščobi. Pečene preložimo na toplo. Na preostanku maščobe zarumenimo drobno sesekljano šalotko, dodamo višnje, divjačinski fond (juho iz ostankov divjačine in zelenjave) in rdeče vino. Dobro prevremo, zgostimo s podmetom iz škroba ter začnimo. Medaljone serviramo s korenčkovimi štruklji in omako.

Korenčkovi štruklji

Sestavine za testo:

700 g krompirja, 160 g moka, 20 g masla, 3 jajca, sol

Krompir očistimo in ga počasi kuhamo približno 25 min. Kuhanega odstavimo, odcedimo, nekoliko ohladimo in olupimo. Krompir pretlačimo, dodamo moko, maslo in jajca. Rahlo posolimo in pregnetemo.

Sestavine za nadev:

400 g korenja, 2 jajci, sol

Korenček ostrgamo in drobno naribamo. Umešamo jajci in posolimo.

Testo razvaljamo na pomokanem prtju. Namažemo ga s pripravljenim nadevom, zvijemo in zavijemo v čisto, vlažno kuhinjsko krpo. Na obeh koncih povežemo z vrvico in ga damo kuhat v osoljen krop. Kuhamo približno 25 min. Štrukelj nato vzamemo iz vode, ga odvijemo in narežemo.

Želim vam veliko ustvarjalnih kuharskih užitek in dober tek!

Andreja Zidarič

Nagradna križanka

		VRELCI ZDRAVJA	ENIGMA	KOMARČEK, KOPRČEK	ZAPOR	MESTO V DALMACIJI, SZ OD ZADRA (AENONA)	ANDREJ ŠIFRER	VRELCI ZDRAVJA	ŠPANSKI SLIKAR (SALVADOR)	PIHALNI INSTRUMENT Z DVOJNIM JEZIČKOM	PROSTOR ZA SHRANJEVANJE VRVI NA PREMOLU LADJE	NAJPOMEMBNEJŠE CRNOMORSKO PRISTANIŠČE V UKRAJINI	GLAVNO MESTO SENEKALA
		VRELCI ZDRAVJA						NAPRAVA, PO KATERI SE KAJ DOVAJA					
		TRIK						PREMOŽEN RUSKI KMET					
		GRICEVNATA POKRAJINA V ZAHODNI SLOVENIJI (VINOGRADNIŠTVO)											
		KONEC MOLTVE PRI KRŠČANIH						ULOV (redko)					
		ORGAN ZA VOH						PRESKRBA Z ŽITOM V ST. RIMU					
		KUP ZEMLJE, KI GA IZRJE KRT						POLITIČNA ALI VOJAŠKA ZVEZA DRŽAV					
		AM. PEVKA (DIANA)						GR. MITOLOŠKI LETALEC					
SESTAVIL: PETER UDIR	POVEČANJE HITROSTI NA CASOVNO ENOTO	ODPIRAČ	ZLATNIK	EGIPČANSKI BOG SONCA	ZOLA, EMILE			LAHKOŽIVKA					
								POKRAJINSKO SREDIŠČE V ZAHODNI UKRAJINI					
ITALJANSKI BAROČNI SLIKAR (ANDREA)								UD ORGANIZACIJE, DRUŠTVA					
								MEHKO POKRIVALO					
MOČAN ODSEV								PORTIR					
								JUNAK VESTERNA, GOVEDAR					
ZDRAVILISČE V BELGIJI													
AMERIŠKI IGRALEC (BRAD)													
KEMUSKI SIMBOL ZA ERBU													
STAR IZRAZ ZA OSKRBNIK													
VRSTA DVGALA													
INDUSTRIJSKA RASTLINA ZA IZDELOVANJE VREČ ZDRAVIL													

SLOVARČEK: ANONA - preskrba z žitom v st. Rimu; ANTOINE - fr. režiser (Andrej); PAVLOV - bolgarski filozof (Todori); POZZO - italijanski baročni slikar (Andrea);

Rešitev pomladne križanke (vodoravno):

USTVARJALKA, GALANTERIST, OMELA, SATIE, ROSE, MIKELN, SKRČEK, ROT, AVTO, ANABAZA, ŠKATLA, TATI, ETAT, MOLIERE, MEHUR, AMI, PEJSAŽ, RASIM, RALO, SEKT, POČELO, JN, STEKLENIK, KOŠ, EDGAR, TEREN, CAVE, TERMOFOR, OTROČAJ, ARMATURA, NAVLAKA

Žreb je nagrade pomladne križanke razdelil takole:

1. nagrada: **Francka Pintar**, Poljane 25, 4223 Poljane
2. nagrada: **Alfonz Blatnik**, Podjunska 6, 2392 Mežica
3. nagrada: **Ivana Orlič**, Cankarjeva 1a, 8270 Krško
4. nagrada: **Alojz Malovrh**, Predoslje 134a, 4000 Kranj
5. nagrada: **Igor Sladič**, Mestne njive 4, 8000 Novo mesto

Rešeno križanko pošljite do **26. avgusta 2011** na naslov: Terme Krka, d. o. o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »Nagradna 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



Terme Krka – *mozaik nepozabnih doživetij*

Vabimo vas, da se mirno predate blagodejnim užitkom zdravilne termalne ali morske vode v objemu neokrnjene narave, da se sprostite ter okrepite duha in telo v krepčilnih savnah in poživljajočih kopelih ali pa se prepustite spretnim rokam mojstrov masaže ...

Željne gibanja v naravi vabimo na izlete in piknike med dolenske griče ali v strunjski krajinski park. Peš, s kolesom, sami, v dvoje, z vnučki ...

Po prijetno preživetem dnevu vas vabimo še na vrhunsko kulinarčno doživetje v katero izmed naših restavracij.

**Izberite svoj delček mozaika in si pričarajte
nepozabno doživetje v Termah Krka!**

Terme Dolenjske Toplice	07/ 39 19 400	booking.dolenjske@terme-krka.si
Terme Šmarješke Toplice	07/ 38 43 400	booking.smarjeske@terme-krka.si
Hoteli Otočec	07/ 38 48 600	booking.otocec@terme-krka.si
Hotel Krka	07/ 39 42 100	booking.hotel.krka@terme-krka.si
Talaso Strunjan	05/ 67 64 100	booking.strunjan@terme-krka.si

TERME  KRKA

www.terme-krka.si