

TERME KRKA

# vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 4 | december 2012

Letnik XX, Novo mesto



04

Terme Dolenjske Toplice

*Sveži spomini,  
lahkotno počutje  
in zadovoljna  
duša*



08

Terme Šmarješke Toplice

*Užitek v zdravju  
in zdravje  
v užitku*



12

Talaso Strunjan

*Okus Mediterana*

# Zima 2012/13





# Posebna ponudba za člane Kluba Terme Krka

V času  
počitnic - en  
otrok do 14. leta  
**GRATIS**

## Za konec tedna na zaslužen odih 2=3

3x nočitev v dvoposteljni sobi • **VODNI UŽITKI:** neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo (Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice) oz. ogrevano morsko vodo (Talaso Strunjan) • **WELLNESS RAZVAJANJA:** 1x prost vstop v svet savn v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice ter Talasu Strunjan • **BOGAT PROGRAM TELESNIH AKTIVNOSTI:** hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, nordijska hoja ... • **IN DA VAM RES NE BO DOLGČAS:** plesni in glasbeni večeri

<b>Terme Dolenjske Toplice</b> T: 07/ 39 19 400, E: booking.dolenjske@terme-krka.si	Hotel Kristal****, polpenzion	<b>138 EUR</b>
<b>Terme Šmarješke Toplice</b> T: 07/ 38 43 400, E: booking.smarjeske@terme-krka.si	Hotel Šmarjeta****, polpenzion	<b>144 EUR</b>
<b>Talaso Strunjan</b> T: 05/ 67 64 100, E: booking.strunjan@terme-krka.si	Vile***, polpenzion	<b>108 EUR</b>
<b>Hoteli Otočec</b> T: 07/ 38 48 600, E: booking.otocec@terme-krka.si	Hotel Šport****, nočitev z zajtrkom	<b>92 EUR</b>
<b>Hotel Krka</b> T: 07/ 39 42 100, E: booking.hotel.krka@terme-krka.si	Hotel Krka****, nočitev z zajtrkom	<b>114 EUR</b>

Cene so po osebi in veljajo v času od 6. 1. do 28. 3. 2013 (razen med 7. in 17. 2. 2013) ob bivanju 3 noči.  
Dodatni popusti niso možni. Otrok do 6. leta starosti v sobi z dvema odraslima biva brezplačno.

### Komu je posebna ponudba namenjena:

članom **Kluba Terme Krka** in njihovim družinskim članom – posebne cene so darilo za vašo zvestobo.

### Povabite prijatelje!

Vaši prijatelji, ki še niso člani Kluba Terme Krka, bodo počitnikovali pod enakimi pogoji in postali člani Kluba Terme Krka. Če pripeljete novega člana (nosilec rezervacije), boste v času oddiha uživali v našem **darilu**, 15-minutni masaži. Več ponudb za valentinovo, pustovanje in šolske počitnice na [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)

Sreče ne spoznaš z glavo, ampak s srcem.  
*(slovenski pregovor)*

**Vse lepo v letu 2013!**

TERME **KRKA**  
Živeti zdravo življenje.

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

## SPOŠTOVANE BRALKE IN BRALCI!

Že diši po cimetu, praženih mandljih, nageljnovih žbicah, kuhanem vinu ... Od vsepovsod se slišijo božične pesmi, ki nas vsako leto znova napolnijo z radostjo, veseljem pričakovanjem in hrepenenjem. V hotelih Term Krka lahko še intenzivneje začutite božično in prednovoletno vzdušje, se popolnoma sprostite in predate uživanju. Za vas smo pripravili številne praznične programe, bogate z različnimi storitvami in dogodki. Gledamo pa tudi naprej ... privoščimo vam namreč zdrav in umirjen začetek novega obdobja.

December je pravi čas, da si postavimo nove cilje, ki jih bomo skušali doseči v naslednjem letu ... V Termah Krka vam obljublamo, da bomo sledili enemu samemu cilju – tudi v letu 2013 se bomo trudili, da bomo še naprej vaš najljubši center za nabiranje zdravja, novih moči in uživanje.

Poskrbite za svojo notranjo in zunanjo lepoto, da boste sveži in čili korakali skozi novo leto. Mi vam bomo tudi v letu, ki prihaja, z veseljem izpolnjevali želje ... ob morju, ob zeleni Krki ali pa med vinorodnimi dolenjskimi griči.

Vabljeni v Terme Krka!

Želimo vam prijetno branje ter srečno in zdravo leto 2013!

Jože Berus, direktor Term Krka

revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 38 48 860 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorna urednica: Mateja Grobler | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek (urednica fotografije), Katja Lazič Mikec, Vesna Jankovič, Andrej Božič, Dejan Koncilja, Miran Gaspari, Vanja Munih, Albin Gregar, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: Darja Tasič | oblikovna zasnova: D.C. Studio d.o.o., Kamnik | računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p. | tisk: SET d. o. o., Ljubljana | naklada: 45.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

## iz vsebine

**4 TERME DOLENJSKE TOPLICE**  
Po dolenjsko ohranjamo  
spomine sveže, počutje  
lahkotno in dušo zadovoljno

**8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE**  
Užitek v zdravju in zdravje  
v užitku

**12 TALASO STRUNJAN**  
Okus Mediterana

**16 HOTELI OTOČEC**  
Restavracija Grad Otočec

**20 V SREDIŠČU**  
Odkrivamo vam njihove  
male skrivnosti

**24 ZDRAVJE & LEPOTA**  
Strokovnjaki odgovarjajo

**26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE**  
Vas je že ujel prehlad?

**33 USPEH JE V LJUDEH**  
Dejan Koncilja

**34 KULINARIKA**  
Praznična večerja



Po dolenjsko ...

# ... ohranjamo spomine sveže, počutje lahkotno in dušo zadovoljno ...

Besedilo: Lea Šalehar

Sedim v restavraciji v Termah Dolenjske Toplice in pregledujem jedilnik: domača gobova juha z ajdovimi žganci, pečenka in pražen krompir, sveže pečen kruh, domači sirovi štruklji ... Mmm, kako diši ... Ta vonj me spomni na dneve v mladosti, ko se je po svoji kuhinji vrtela moja babica in nama z mamo predajala svoje kuharske modrosti. Nikoli ne bom pozabila, kako rada sem stala poleg njiju, odeta v beli predpasniček z žepom in malo punčko na njem, samo da bi videla, kaj se dogaja in tudi sama sodelovala pri tem. Povzpela sem se na klop poleg mize in nestrpno opazovala, kako babica razvlači testo za jabolčni štrudelj, saj sem vedela, da bom kmalu na vrsti tudi jaz.

Ko je bil jabolčni nadev zmešan in razporejen po testu, sem namreč imela čast, da povrhu posujem cimet. Navdušena, presrečna in ponosna nase. To je bilo takrat vredno zlata ... Predramim se iz sanjarjenja in pred sabo zagledam čisto pravi domači jabolčni zavitek. Ne morem verjeti, tile v Restavraciji Balnea pa res znajo!



## Okusi dolenjske babičine kuhinje

Vse hitrejši tempo življenja zahteva od nas prenekatero odpovedovanje in zaradi pomanjkanja časa žal pogosto trpi prav naša prehrana. Zdrava prehrana pomeni uravnotežen polnovern jedilnik, ki nam omogoča uresničevati načrte in dosegati zastavljene cilje. Obenem pa je pomembno predvsem to, da uživamo hrano, ki nas krepi in ki gradi naše dobro razpoloženje.

Vsak dan malice, kosila in večerje ter sobotna in nedeljska kosila – **izbirajte z jedilnikov in s karte vrhunskih vin!**

Poleg raznolikih jedilnikov čez teden in sobotnih kulinarčnih tematskih dogodivščin pripravlja izkušena in domiselna kuharska ekipa tudi:

- poročna slavja in druga osebna praznovanja,
- silvestrovanja in pogostitve za zaključene družbe,
- pogostitve med poslovnimi dogodki,
- pogostitve ob različnih slavnostnih priložnostih,
- piknike in
- pogostitve na zunanjih lokacijah (ketering).

**T**o upoštevajo tudi kulinarčni mojstri v Dolenjskih Toplicah, z vodjo kuhinje Vanjo Gavranom na čelu. Pri pripravi jedi za svoje goste zato upoštevajo smernice zdrave prehrane, pri tem pa prepletajo dva okusna svetova: tradicionalno prehrano z dolenjsko prepoznavnostjo, po dragocenih nasvetih naših babic, in lahko tudi wellneško prehrano, ki upošteva sodobni način zdrave priprave. Kakovostno ponudbo zagotavljajo živila lokalnega izvora s pečatom ekološke in integrirane pridelave, ki sestavljajo te jedi. Ob tudi siceršnji različnosti in pestrosti ponujenih jedi je del ponudbe vsak dan tudi tako imenovani biokotiček, ki zajema le živila iz ekološke pridelave, s preverjenim bio certifikatom (Inštituta za kontrolo in certifikacijo Univerze v Mariboru). Od vsega, kar gostje okusijo v Termah Dolenjske Toplice, pa ima najbolj prepoznaven okus njihovo toplo in prisrčno gostoljubje. Še vedno niste prepričani, da je zdravo lahko tudi izredno okusno? Verjemite mi, da je to mogoče. Pridite in preverite tudi sami! Kuharski mojstri v Termah Dolenjske Toplice združujejo zdravo, domače in okusno – pri tem pa upo-

števejajo skrivnosti, ki so jih stoletja uporabljale naše babice in prababice in s tem ohranjale dragoceno dolenjsko ljudsko dediščino.

### Kozarček na dan odžene zdravnika stran

Ste vedeli, da je vino v zmernih količinah izredno zdravilno? Moj dedek je vedno dejal, da je kozarček vina na dan najboljšo zdravilo proti vsem boleznim ... in prav je imel. Vinu so pripisovali zdravilni učinek že od nekdaj, predvsem pa je veljalo za sestavni del dobre prehrane. Vino in hrana morata biti v ravnovesju, saj pridejo le tako do izraza njune najboljše lastnosti. Pri izbiri vina je zato treba upoštevati osnovne okuse izbranih jedi, da se odločimo za pravo. Nimate dovolj izkušenj, da bi izbrali primerno vino? Brez skrbi, v Dolenjskih Toplicah je poskrbljeno tudi za to, saj so med njihovim gostinskim osebjem pravi poznavalci vin. Z njihovo pomočjo boste na vinski karti zanesljivo našli pravo zase.



Med slovenskimi in tudi svetovnimi vini je gotovo pravi posebnost cviček, dolenjsko avtohtono vino s patentno zaščito, rdeče vino z nizko stopnjo alkohola (do 10%). Odlično se prilaga k vsem jedem, predvsem k domačim dolenjskim, izjema so le jedi, pripravljene s kisom, in sladke jedi. Cvičku pripisujejo med slovenskimi največ zdravilnih učinkov. Njegovi lastnosti, več kisline in nižja alkoholna stopnja, ki sta ga nekoč odrivali na rob kakovostnih slovenskih vin, sta se zdaj izkazali za njegovo prednost. Zaradi prve je priporočljiv za sladkorne bolnike, druga pa ga uvršča med dietetična vina – cviček velja za odlično preventivo pred obolenji srca in žilja, ugodno vpliva na prebavo, izboljšuje tek, preprečuje nespečnost in poživilja krvni obtok. Zdravilni učinek je zagotovljen, če ga uživamo v zmernih količinah. V današnjem času, ko dajejo ljudje vse večji poudarek zdravi prehrani, je cviček zato postal vino naše generacije. To ni vino za pijančevanje, to je vinski sok velike vrednosti, saj hrani, osvežuje, krepi in zdravi. Ste skeptični? Preizkusite njegove zdravilne učinke v Termah Dolenjske Toplice!

### Razvajanje z grozdom

Grozdje je zelo učinkovit čistilec organizma, zato je dobrodejno za celotno telo, pomaga pa tudi pri hujšanju. Ali ste vedeli, da so grozdne peške celo še bolj zdrave kot sam sadež? So učinkovit antioksidant, ki upočasni staranje. Nekatere grozdne peške vsebujejo celo do 50-krat več vitamina E in C kot samo grozdje in tako čistijo žile, skrbijo za normalno kroženje krvi po žilah in s tem preprečujejo njihovo zamašitev. Zdrava pa je tudi grozdna lupina, saj uničuje rakave celice v telesu. Tega, da je grozdje izredno zdrav sadež, se zavedajo tudi v Dolenjskih Toplicah, zato so za vas pripravili različne storitve, pri katerih se boste razvajali

z grozdom in boste deležni njegove zdravilne moči. Ne oklevajte, počutili se boste kot prerajeni! Terme Dolenjske Toplice so pravi kulinarčni raj! Svoje brbončice boste razvajali z domačo dolenjsko hrano, pripravljeno po receptih naših babic na sodoben način, z upoštevanjem načel zdrave prehrane. To kulinarčno doživetje boste obogatili s cvičkom, dolenjskim posebnostim in hkrati vinom sodobnega časa, ki ob dobri hrani in v veseli družbi ponuja zdravje, veselje in mladostno prešernost. Dodatno pa se boste razvajali še z grozdom, ki prav tako zelo ugodno vpliva na zdravje, saj vsebuje veliko hranilnih snovi, ki jih telo potrebuje za normalno delovanje. Izvrstni kulinarčni mojstri, poznavalci vin in strokovnjaki v wellnessu čakajo na vas.

*Čisto preprosto je – pridite, prepustite se in uživajte!*

### Pohvale gostov

- “*Prijetno presenečenje v osrčju zelene dolenjske pokrajine – hotel z dušo in srcem, odlično kulinarijo, prijaznim osebjem, ki si na tako prisrčen način prizadeva, da je svetovljanski gost navdušen in srečen med vso to lepoto. Hvala vam vsem za mojih lepih 6 dni oddiha.*
- “*Kopanje v Dolenjskih Toplicah je pravi užitek. Na recepciji so prijazne receptorke, čistilke marljive mravljice pa pridno in vestno skrbijo za red in čistočo – hvala vam. Hvala osebju za prijaznost in čistočo. Moram zapisati, da tako pogostega in temeljitega čiščenja bazenskega kompleksa v termah po Sloveniji še nisva doživela. Pozdravljeni vsi skupaj. Moram vse pohvaliti – super osebje ste. Hvala vsem – hvala Balnea.*

## Enodnevni bio program Vino Bonum

Izberite edinstveni bio program za sprostitev in pomlajevalno nego telesa z naravnimi zakladi dolenjskega okolja – z naravno pridelanim grozdom, zelišči in medom. Grozde smo izbrali zato, ker je izjemno bogato z antioksidanti, minerali in naravnimi olji.

#### Program vključuje:

- kopanje v termalnih bazenih in whirlpoolu,
- uživanje v Oazi – v savnah, kopelih, razvajajoči japonski potilni kopeli, sproščajočem počitku v zen sobi,
- piling telesa (20 min.),
- pomlajevalno oblogo (30 min.),
- masažo z zeliščnimi snopki in tropinami (50 min.).

	hotelski gosti	zunanjni gosti
Cena programa	93,00 EUR	97,00 EUR

### PILING VINO BONUM

Piling s tropinami žlahtnih grozdnih jagod iz ekološke pridelave, bogatih z antioksidanti

Cena	20 min.	17,00 EUR
------	---------	-----------

### MASAŽA TELESA Z ZELIŠČNIMI SNOPKI

Masaža z grozdnimi tropinami in uporabo zeliščnih snopkov

Cena	50 min.	49,00 EUR
------	---------	-----------

T: 07 39 19 750 / E: balnea@terme-krka.si

# Užitek v zdravju ... ... in zdravje v užitku

Besedilo: Janja Strašek

Že kot otrok sem se spraševala, ali je vse, kar pojem, dobro. Kaj sploh hrana vsebuje? Dobro se spomnim, da je bila v osnovnošolskih letih moja najljubša jed jajce, pečeno na oko, in kos domačega kruha. Kako lepo je bilo videti živorumeni rumenjaki na belini pečenega beljaka. Kakšen fascinanten okus je imela kombinacija obojega – kruha in jajčka. Vendar se nisem ustavila le pri okusu, vedno znova sem se spraševala, kaj je to, kar jem. Zakaj je rumenjaki včasih živorumen – kot kornič, včasih pa bledorumen – kot žitno zrnje? Okus jajca je bil pozimi drugačen kot poleti. Kaj se skriva v čvrsti snežni belini in kaj v gosti rumeni tekočini? Kaj od tega bo moje telo potrebovalo in kaj izločilo kot odpadke? Odgovore sem našla v okolju, letnih časih, načinu krmljenja živali, vsakdanjem življenju kokošk, ki so nesle ta dragoceni vir beljakovin, maščob, vitaminov in mineralov, naravnih emulgatorjev in antioksidantov. Tudi srednješolska leta so tekla v radovednosti in iskanju odgovorov na vprašanja – kaj jem, zakaj to jem, ali je to, kar jem, dobro zame, ali bom s hrano, ki jo uživam, pridobila oz. izgubila kakšen kilogram ...

*Dovolite mi, da z vami delim nekaj naravnih resnic, dišečih spominov in »okusnega zdravja«.*



## Zima

Zimski meseci so bili zame vedno v znamenju kolin, matevža in kislega zelja ali repe. Kako slastna je bila zmes fižola in krompirja, pripravljena z malo česna in zabeljena s »potpratno« mastjo, poleg pa žlica domačega kislega zelja z ocvirki iz domače krušne peči. Po taki jedi ni bilo treba iskati prehranskih dodatkov, saj je bila jed sama tako izvirna in bogata – z beljakovinami, škrobom, vlakninami, maščobami, vitaminom C, probiotiki in prebiotiki –, da je v mesecih z nizkimi temperaturami zadostila vsem potrebam po hranilnih snoveh.

### Pomlad

Prvo pomladansko sonce je prebudilo regrat, ki je v solati, s kuhanim krompirjem in zabeljen z domačo slanino, prinesel na mizo svežino s travnikov, vrtov, iz živih mej in sadovnjakov. Njegova naloga je bila, okrečiti izločanje želodčnih in črevesnih žlez ter trebušne slinavke. Velikokrat sem videla svojo babico piti regratov čaj oz. poparek, ker je menila, da bo s tem prečistila kri, spodbudila zaspano presnovo in izločila iz telesa odpadne snovi. Kmalu so bile na našem jedilniku tudi živozelene mlade koprive – ob krompirjevem pireju s kuhano govedino je bila omaka, podobna špinaci, pravi posladek in prava bomba C-vitamina, mikroelementov (na primer železa in kalcija), z obiljem karotenoidov in flavonoidov. Moja stara teta je iz mladih kopriv kuhala poparek, da bi si znižala sladkor v krvi in prečistila ledvice. Sosedova teta pa je prisegala na čemaž ...

Ničkolikokrat se je v spomladanskih mesecih odpravila na bližnje Gorjance in od tam prinesla velike šope zelenih

listov, ki so dišali po česnu. Iz domačega mleka je pripravila skuto, ki je bila nekoliko sladkasta, in ji primešala grobo nasekljan čemaž. Mlečni namaz, bogat z beljakovinami, kalcijem, D-vitaminom in z vsemi lastnostmi antibiotičnega česna, smo vaški otroci mazali na svež domači kruh. Odlična kombinacija, ki prinese tako mlademu kot odraslemu telesu vse potrebne hranilne snovi in dovolj energije za popoldansko razposajenost. Pa vaše izkušnje? Ste ob hoji po travniku že kdaj žvečili sočna stebelca kislice? Kiselkasta in zdrava. Že Rimljani so kislico cenili kot zdravilno rastlino in jo uporabljali kot zelenjavo. Užiteni so sok iz stebelc, listi in semena. Liste navadne kislice lahko skuhamo in uživamo kot spomladansko zelenjavo ali pa jo dodajamo k solatam surovo. V ljudskem zdravilstvu je že od nekdaj veljala za dobrega čistilca krvi in zdravilo za obolela jetra, žolčne poti, črevesje in kožo.



### Poletje

Ob robu domačega pašnika raste čudovito dišeč bezgov grm. Njegove rumenkastobe- le cvetove smo v sončnem junijskem vremenu nekoč nabirali za slastne večerje z bezgovim cvrtjem. Starši so nam ga pripravljali za dober spanec, saj mleko, sladkor in malo maščobe nasiti mlade želodčke in umiri nemirno telo. V hudi vročini smo pili šabeso – domači bezgov sirup, razredčen z vodo, in na parobku gozdov ali vinogradov nabrane dišeče gozdne jagode. Skodelica jagode je v vročih poletnih popoldnevih zadovoljila potrebe po vitaminih C in K, pokrila potrebe po nekaterih mineralnih snoveh in nas s svojo nizko vsebnostjo sladkorja posladkala ravno toliko, da smo imeli dovolj energije za aktivnosti do večera. Kako prijetni so bili dopoldnevi, ko smo s košaricami tekali po gozdu in obirali nizke grmičke s temnomodrimi plodovi borovnic ... Borovnica, bogata s prehranskimi vlakninami, mineralom manganom, vitaminom A in visoko vsebnostjo sadnega sladkorja – fruktoze – je primeren sadež tudi za sladkorne bolnike. Neverjetno dober je borovničev zavitek z domačo pregreto smetano in skuto. Osnovni izdelki iz tega priljubljenega gozdnega sadeža so sok in marmelade, borovnice pa so uporabne tudi kot zdravilo – ko imamo prebavne težave, se zatečemo k suhim borovnicam in pripravimo poparek, ki v kratkem prežene tovrstne motnje. Maline in robide – gozdni plodovi sonca, bogastvo vlaknin, pektinov, flavonoidov in drugih sekundarnih zaščitnih snovi, vitaminov in mineralov so dragocen dodatki pri peki sadnih sladkih in pripravi marmelad in sadnih sirupov ter sveže okrepčilo v popoldanski sadni solati.



### Jesen

Mati narava nam v jesenskih mesecih ponuja darove z vrto, iz sadovnjakov, vinogradov, s polj in iz gozdov. Bera vseh pridelkov je čudovito pisana – po barvi, okusu, vonju – in raznolika po vsebnosti hranilnih in zaščitnih snovi. Gotovo ste že slišali za rek: če hoče človek biti »zdrav kot dren«, mora jeseni nabirati in uživati škrlatnordeče podolgovate plodove rumenega dreva – drnulje. Iz njih lahko naredimo marmelado, čežano, kompot, juho ali zdravilni čaj. Drnulje so najboljšega okusa takrat, ko postanejo temnordeče in začno odpadati. Zdravilne učinke drnulje je cenila že sv. Hildegarda, ki je ugotovila, da daje človeku moč, saj čisti in krepi šibek in tudi zdrav želodec ter na splošno koristi zdravju. Za pomiritev želodca in črevesja so pomembne čreslovine, ki so bogato nakopičene v plodovih, v obilici pa je prisoten tudi vitamin C. Najlepše jesenske spomine pa imam na škrlatnordeče »bunkice«, šipek, ki sem ga s sosodovim stricem med sprehodi nabirala za zdravilni čaj oziroma za dodatek k slivovi ali jabolčni marmeladi. Njegova najpomembnejša sestavina je vitamin C, vsebuje pa tudi pektine, čreslovine, sladkor, rastlinske kisline in provitamin A ter malo flavonoidov in antocianov.

### Za danes ... in za jutri

Vedno pomembnejše se mi zdi, kaj dam v usta, iz česa črпам energijo in iz kakšnih surovin je gradbeni material. Vedno bolj se zavedam, da vpliva na zdravje način pridelovanja rastlinskih živil, njihovo skladiščenje in predelava ter vzreja živali in priprava jedi iz živil živalskega izvora. Ali je res potrebno, da jemo sadni jogurt, na primer bananinega, ki je

rumene barve in z dodatkom umetnih sladil? Naša dežela ponuja veliko kakovostne in na zdrav način pridelane in predelane hrane. Pomembno je, da si vzamemo čas za načrtovanje jedilnikov in upoštevamo starost, spol, telesno in umsko dejavnost. Vzemimo si čas, najmanj dve uri na dan, da jemo počasi, da vsak grizljaj dobro prežvečimo. Jejmo, dokler smo lačni, in nič več. Ne poslušajmo želodca, ampak signal, ki prihaja iz možganov – tam je namreč center, ki urav-

nava sitost in lakoto. Naj postane naše prehranjevanje obred. Prislunimo svojemu telesu, ki nam zna povedati, kaj potrebujemo za boljše počutje in zdravje. Tempo življenja tudi meni ne dopušča vedno, da bi tisto, kar govorim in predavam drugim, tudi sama upoštevala. Razkorak med vedenjem in vedanjem je včasih velik in vpliva tudi na mojo kondicijo. Kljub temu se trudim, da ne bi postala ena od mnogih, ki jim čas določa počutje in zdravje. Naj razmišljanje o prehranskih navadah, dišečih spominih iz rane mladosti, iskanje odgovorov na kaj, kako, kdaj, zakaj ja in zakaj ne zaključim s Hipokratovim zgovornim stavkom, ki človeško vrsto vedno glasneje nagovarja ... vrnimo se k naravi: »Vse, kar jemo, nas gradi in spreminja. Od tega, kar smo s hrano vnesli v organizem, so odvisni naša moč, naše zdravje, naše življenje.«

### Vaš cilj naj bo – uglasenost s samim seboj

*Polnovredna hrana je bistvenega pomena za usklajeno uigranost vseh delov imunskega sistema. Telo potrebuje dovolj vitaminov, mineralov in elementov v sledovih. Združeni so pod skupnim imenom antioksidanti. Vitamina C in E, provitamin A, selen in cink so lovci prostih radikalov, zelo napadalnih kisikovih spojin, ki so odgovorne za proces staranja in so sovražnik imunskega sistema. Tudi mene že zanima, ali lahko odložim proces staranja za nekaj let, ali mi bo prizaneseno s težavami, ki jih prinaša obdobje po petdesetem ... Prepričana sem, da je eden od stebrov zaviranja staranja kakovostna prehrana. Nobena tabletki ne more nadomestiti polnovredne hrane, ki jo predstavljajo naravna živila. Prav je, da se zavedamo, da potekajo v organizmu interakcije med minerali in vitamini, ki vplivajo na njihovo absorpcijo in izkoriščanje v organizmu.*

*Da bo vaša duša zadovoljena, lahko preizkusite tudi nekaj eliksirjev mladosti: naravni sok iz breskev in malin, za lepši videz sok iz koromača in paprike, proti stresu pa napitek iz bazilike, feferonov, koriandra in nemastnega jogurta. Ali pa koriander z bananami, jogurtom in orehi.*



### Pohvale gostov

- “Prijetno sem presenečen nad prijaznostjo in strokovnim delom vseh. V svojem besednem zakladu danes, ko vas zapuščam, ne najdem dosti močne besede za izražanje svojega zadovoljstva in hvaležnosti. Dobesedno razdajate se s svojo dobroto. Odhajam nadpovprečno zadovoljen. Naj živi Šmarjeta in topliški raj, kamor rad se vračal bom nazaj.
- “Terme Krka – Zdravilišče Šmarješke Toplice – ste kot Pipistrel v letalstvu. Hvala vsem in za vse.
- “Hvala dr. Olgi Petrovič za obravnavo mojega primera. Prav tako hvala vsemu osebju ustanove, saj je vsak po svoje primaknil kakšen kamenček v mozaik mojega zdravja.

*Sol, rožmarin, lovor, artičoke, kaki, oljka ...*

# Okus

Besedilo: Andreja Zidarič

## Mediterana



*Priznajte, hrano, ki jo jeste, največkrat ocenjujete po tem, ali je dobra, okusna, ali prijetno diši, ali je mamljiva na pogled ... Kolikokrat pa se vprašate, ali hrana, ki jo imate na krožniku, koristi vašemu zdravju?*

### Do zdravja prijazna prehrana

**P**red kratkim sem se v Talasu Strunjan srečala z Branetom Eršgom, vodjo kuhinje v tem obmorskem centru Krkinih term, ki je tisti, ki »določa«, kaj bodo strunjanski gostje jedli za zajtrk, kosilo in večerjo.

Vse več ljudi sodobnega sveta se srečuje z boleznimi srca in ožilja. Dejavniki, ki vodijo do njihovega nastanka, se seveda skrivajo tudi v nepravilni prehrani, ki nosi s sabo zvišano telesno maso, zvišano raven sladkorja in holesterola v krvi in povišan krvni tlak. Prav zato se Brane trudi na restavracijskih bifejskih mizah zagotoviti čim večjo izbiro zdravih živil. Okolje, v katerem živi in dela, Primorje, mu je pri tem v pomoč – že mnoge študije so namreč dokazale, da so ljudje, ki živijo v Sredozemlju, manj izpostavljeni boleznim srca in ožilja. In to zaradi obilja lokalno pridelanih živil, ki so izredno bogata z nenasičenimi maščobami, vlakninami, flavonoidi, vitamini in minerali.

### Mediteranska prehrana

Mediteranska prehrana običajno imenujemo našo morsko prehrano, ki ima na jedilniku morske plave in bele ribe, pripravljene na zdravju prijazen način (kuhane, dušene ali pečene na žaru), veliko zelenjave, ki se uživa surova ali malo kuhana (al dente), in ogromno svežega sadja. Razmerje hranilnih snovi v mediteranski prehrani je običajno: 40 % ogljikovih hidratov, 30 % beljakovin in 30 % maščob. Poleg razmerja med hranilnimi snovmi pa je zelo pomembno tudi, kakšne vrste so te snovi. Mediteranska prehrana temelji na uživanju predvsem zdravih maščob (nerafiniranih rastlinskih), ogljikovih hidratov, vlaknin, beljakovin brez maščob in zmernih količin rdečega vina.

# Strunjan je Mediteran

Slovensko obalno področje z zaledjem je bogato s kmetijskimi pridelki, kot so: sadje, zelenjava, olivno olje, vino. Vedno več pa je tudi pridelovalcev bio- oz. ekoživil, ki se zavedajo, kaj pomenijo tako pridelana živila za človekovo zdravje. Pestrost in količina teh živil na tem območju je za gastronomsko ponudbo v Talasu Strunjan tako dovolj velika.

## Olive in olivno olje

Olika je že od nekdaj cenjena kot simbol sreče in miru, poleg tega pa imajo njeni plodovi pomemben položaj na seznamu zdravih živil. Olive namreč vsebujejo veliko nenasičenih maščobnih kislin, ki nas ščitijo pred boleznimi srca in ožilja, bogate so z železom, vitaminom E in bakrom, so pa tudi odlični vir vlaknin. V kuhinji hotelov Talasa Strunjan redno uporabljajo tako olive kot olivno olje, slednje pa je nepogrešljivo tudi v Talasu centru Salia, saj čisti, neguje in obnavlja kožo, je bogato z antioksidanti in deluje pomirjevalno.

## Sol

Sol je zaklad slovenskega morja, ki je tako kot oljkini plodovi prisoten tako v strunjanski kuhinji kot v sprostitvenem centru. Strunjanske soline, kjer jo pridobivajo na popolnoma naraven način, v bazenih (kavedinih), dajejo pridelek, ki je bogat z morskimi minerali in encimi in ki je izjemnega okusa in zato omogoča visoko kulinarično kakovost. Najkakovostnejši solinski pridelek pa je Solni cvet, dragocenost, ki jo ceni tudi Brane Eršeg. Pobirajo ga ob točno določenih vremenskih razmerah, zato ga ni na pretek. V njegovih kristalčkih je ujet vonj po morju, njegov okus pa je aromatičen, lažji in manj grob kot pri navadni soli.

Sol kot kozmetično učinkovino pa uporabljajo tudi v mnogih storitvah strunjanske Salie: Piling s soljo odstranjuje odmrle kožne celice in spodbuja izločanje odvečnih snovi iz telesa, kopel v morski vodi vsrkava negativno energijo in različne strupe, obisk v solni savni pozitivno vpliva na dihalne poti, za sprostitev priporočajo solinarsko masažo – s solnimi mošnjički, namočenimi v masazno olje ...

## Artičoke

V strunjanskih nasadih raste avtohtona, slastna, zdravilna, a premalo znana istrska artičoka. Je vijoličnozeleno barve, nekoliko manjša od običajne artičoke, predvsem pa bolj okusna, zato je pri gurmanih cenjena enako kot divji šparglji. Raste na sončnih legah, ki jih na tem koščku raja res ne manjka, rada ima toploto, njena sezona je maj.



Kot zdravilno rastlino so artičoko začeli uporabljati v 20. stoletju, in sicer ker pospešuje prebavo, spodbuja razvoj črevesne flore in delovanje žolča, čisti jetra, znižuje raven holesterola, spodbuja izločanje vode in lajša sindrom razdražljivega črevesa. V artičoki je 88 % vode, ostalo pa so prav tako same koristne snovi – vsebuje vitamine B, C in K, betakaroten, kalcij, folno kislino, kalij, fosfor, magnezij in natrij in ... ne boste verjeli ... velja tudi za afrodizijak.

## Kakiji

Novembra v Strunjanu vse diši po kakijih ... O paradižniku z okusom po medu najbrž že veliko veste, a o njem se da povedati toliko zanimivega, da je celo najmanjšo priljubljenost, da se omeni, škoda izpustiti. Prehranska in zdravilna vrednost božjega sadeža je neprecenljiva – odlikujejo ga bogata vsebnost vitaminov in mineralov, visoka vsebnost prehranskih vlaknin in nizka vsebnost beljakovin in maščob. V primerjavi z jabolkom vsebuje 5-krat več vitamina C in kar 30-krat več vitamina A. Pomembna je tudi vsebnost pektinov in taninov, od mineralov pa kalija, kalcija, fosforja in železa. Zdravilni učinki kakija so številni: pripomore k razstrupljanju in očiščevanju organizma, poživilja presnovo, znižuje raven holesterola, deluje proti utrujenosti in stresu, krepi imunski sistem ter je koristen za ledvice, jetra, oči, kožo, lase, dlesni, zobe in kosti.



## Začimbe

**Lovor**, simbol uspeha in izjemnih dosežkov, je v sredozemski kuhinji nepogrešljiva začimba. Uporablja se za začinjavanje fižolovih jedi, krompirjeve juhe, ričeta, jote, golaža, paprikaša, ragujev, obar in divjačine. Dodajamo ga tudi marinadam in kisu za vlaganje zelenjave. V aromaterapiji pa se lovor uporablja pri stanju izčrpanosti, težavah s spominom, pri depresiji in povišanem krvnem tlaku, kjer želimo spodbuditi hitro regeneracijo telesa. Nekateri trdijo, da je najboljši za ustvarjalce – ker prebujata intuicijo.

**Rožmarinu** so Stari Grki in Rimljani pripisovali, da jih ščiti pred zlimi duhovi in da jim prinaša srečo. Je ena najbolj cenjenih sredozemskih začimb in nič manj cenjena zdravilna rastlina. Izboljšuje prekrvavitev, poživilja delovanje jeter, krepi živčni sistem, rožmarinovo olje pa je sestavni del številnih krem, parfumov in kopalnih soli.

**Sivka** je mnogo več kot le dišeča rastlina. Uporabiti jo je mogoče kot zdravilo, pomirjevalo, za osvežilno pijačo, kot začimbo. Kot začimba se siva uporablja za sladke in slane jedi. Njen okus je nekoliko grenak, podoben okusu rožmarina. Sicer pa sivka pomirja in blaži stres, pospešuje obnavljanje celic v občutljivi koži, cvetovi se dodajajo milu, masaža s sivkinim oljem pa odpravlja bolečine v mišicah in zastajanje tekočin v telesu.

## Namesto zaključka ...

Vedno več strokovnjakov poudarja, da lahko za svoje zdravje veliko storimo sami in da človek potrebuje za ohranitev svojega zdravja marsikaj: uživati mora zdravo pitno vodo, čim več se mora gibati na svežem zraku, izogibati se mora stresnim situacijam in psihičnim obremenitvam.

*Eden najpomembnejših dejavnikov, ki zagotavljajo kakovostno življenje, pa je pravilna prehrana.*

## Pohvale gostov

- “ Svoje delo opravljate z dušo. Hvala vam.
- “ Program animacije je izreden, animatorji so topli in prijazni. Pohodi po slovenski Istri pa so unikatni in nekaj najlepšega.
- “ Hrana in prijaznost osebja si zaslužita 5 zvezdic.





# Restavracija Grad Otočec

*Posebno ... na preprost način*



Med starodavnimi zidovi gradu Otočec, ki je obkrožen z zeleno dolensko lepotico Krko, posejano z elegantnimi belimi labodi, znajo nedeljski obed spremeniti v umetniško obarvano kulinarično doživetje. Duša in želodec se napolnita s simfonijo okusov, v kateri se prepletajo sodobni kulinarični trendi ter etnološke posebnosti in tradicija dolenske pokrajine.

Z ob časa je ob reki Krki, kjer je v prejšnjih stoletjih kraljevalo kar 65 gradov, pustil pri življenju le grad Otočec, prvič omenjen v 13. stoletju. Postavljen je na desnem bregu, ob robu posebnosti te reke – lehnjakovih pragov. Ti pragovi so nastali zaradi počasnega vodnega toka, ki omogoča, da se apnenec iz vode že tisočletja odlaga na rečnem dnu, v obliki pragov, čeznje pa se voda igrivo peni v slikovite bele vodne zavese. Za obrambo pred sovražniki je eden od graščakov dal odkopati del zemljišča okoli svojega gradu ob Krki, in tako je Otočec postal grad na malem rečnem otoku. Grad je imel v svoji zgodovini številne lastnike in ti so z dozidavami in obnovami na njegovem zidovju pustili sled gotsko-renesančne mešanice. Zadnja obnova, pred štirimi leti, ko je arhitekt s prefinjeno kombinacijo orehovega lesa za pohištvo in hrastovega lesa za pod, za trden korak, znal ustvariti sožitje duha preteklosti in sodobnega občutka za lepo, pa je otoški grad umestila tudi v združenje butičnih hotelov in dvorcev Relais & Chateaux. S tem se je ta naš dolenski grad dokončno utrdil na svetovnem vodniku obiska vrednih ciljev. In tako sem se neke nedelje, potem ko sem se nadihal svežega jesenskega zraka v barvitem parku okoli gradu, blizu katerega je previdno umeščeno tudi, kot pravijo poznavalci, eno lepših golfskih igrišč v Sloveniji, znašel pod starodavnim kamnitim obokom vhodnih vrat tega edinega slovenskega otoškega gradu. Snovalci zadnje preнове so med hladnim debelim srednjeveškim zidovjem s premišljenim minimalističnim pohištvom in kaminom v enem od jedilnih kotičkov, v katerem v hladnejših dneh pomirljivo migota ogenj, znali pričarati preprosto toplo vzdušje. »Vrhunske restavracije se od drugih ločijo po kreativnosti in kompleksnosti jedi, po svežih sestavinah, odlični postrežbi, individualnem pristopu in ekskluzivnem ambientu,« pravi priznani slovenski ljubitelj dobre hrane in pijače Tomaž Sršen. In prav na vse to naletiš pri pokušanju dobrot z menija ekipe kuharskega mojstra Dejana Pavliča.

# Sled preteklosti

Med jedmi iz skrbno pripravljenega sezonsko obarvanega grajskega menija, v katerem se mešajo recepti naših (dolenjskih) babic za raznovrstne tradicionalne lokalne jedi in iskrive nove recepture sodobne svetovne kuhinje, izstopajo obedi s tremi, štirimi ali petimi hodi, posebno zanimanje pa vzbuja tako imenovani degustacijski meni s sedmimi hodi.

»Ta meni je moja vizitka, predstavitev mojega kuharskega znanja in domišljije,« se nasmehne

Dejan Pavlič, ko se odločim, da se spoprimem z njim.

Pri odločitvi za ta meni je pomembno, da imate dovolj časa. Najmanj dve do tri ure, da lahko v miru uživate v lestvici jedi, ki se dopolnjujejo in nadgrajujejo v okusu.

»O degustacijskem meniju, ki ga v skladu s sezono zamenjam štirikrat na leto, razmišljam več tednov.

Preverim, katere osnovne sestavine so mi na voljo na domačih njivah in v gozdovih, svoje ideje usklajujem s sommelierem, saj vino dodatno okrepi zaznavo naših okušal in omogoča globlje okuse,«

razlaga glavni kuhar restavracije Grad Otočec, ki mu pri njegovem ustvarjanju pomaga še sedem kuharjev in dva pomočnika.



## V KRALJESTVU OKUSOV

Kot prvi pozdrav iz kuhinje dobim najprej divjačinsko pašteto. Kuhinja restavracije Grad Otočec rada poudari divjačinske specialitete – navsezadnje je bogato lovišče na doseg roke, v kočevskih gozdovih. Kar ne morem se odločiti, na kateri kruh od vrste različnih, tu pečenih, ki so jih ponudili ob pašteti, bi jo namazal ...

Umetelno oblikovane marinirane račje prsi na skutu z jabolkom, ob kaši iz rdečega zelja – krožnik nakazuje, da si mojster Pavlič ni kar tako pridobil visokega priznanja na kuharski olimpijadi. Okusna koruzna juha prijetno oplakne okušala, da jih lahko nato pomirimo še z razmeroma nevtralnimi potočnimi raki s koprovo omako. Pred novo nevihto okusov privoščimo okušalom kratek počitek – z rozinovo zmrzlimo, prelito z likerskim vinom Keros. Nato pa ... Se vam je že zgodilo, da vam mesa ni bilo treba gristi, ker se je kar topilo v ustih?!

Med predahom tega kulinarčnega potovanja med okusi po izboru grajskega kuharskega mojstra pomislim, da zdaj bolj razumem, kaj je mislil Tomaž Sršen, ko je zapisal, da *„najboljši kuharji stremijo k temu, da so njihove jedi, pa naj bodo zelo preproste ali pa najbolj komplicirane, harmonične. Da se sicer čutijo vse sestavine, pa vendar nobena ne preglasi drugih in da dajo skupaj v ustih novo kvaliteto.“*

Moja izkušnja za mizo v restavraciji Grad Otočec se je tiste nedelje iztekla po dobrih treh urah prijetnega izobraževalnega kuharskega klepeta. Proti domu sem se odpeljal ravno prav sit, ne pa, utišan s hrano.

Vlado Kadunec  
(povzeto po prispevku iz revije Diners Club Magazine)



## Degustacijski meni

Marinirane račje prsi, s portosom,  
na skutu z jabolkom,  
ob kaši iz rdečega zelja

Zraven vino ŠIPON, 2009  
Dveri Pax – Štajerska, Slovenija  
(Jarenina, Slovenija)

Koruzna juha s popečenim sadnim kruhom

Potočni raki s koprovo omako,  
v testeni posodici

Zraven vino CAROLINA, bela, 2008  
Jakončič – Goriška brda, Slovenija

Rozinova zmrzlina s kerosom

Srnin hrbet v sezamovem ovoju  
z omako iz modre frankinje  
ob kostanjevem štruklju in sotirane bučke

Zraven vino TEODOR, rdeče, 2005  
Marjan Simčič – Goriška brda, Slovenija

Staran ovčji sir s kmetije Pustotnik  
z marinirano hruško

Zraven vino CHARDONNAY PLETER, 2009  
Kartuzija Pleterje – Dolenjska, Slovenija

Korenčkova simfonija – sladoled in mus,  
obdan z belo čokolado

Zraven vino RUMENI MUŠKAT, 2009  
Kelhar-Keltis – Sremiški vinorodni okoliš,  
Slovenija

Cena  
**55,00 EUR**

Odkrivamo vam ...

# Njihove male skrivnosti

Predani so svojemu poklicu. V njem uživajo, ker je ustvarjalen in dinamičen. Ustvarjanje jim je v krvi, zato tudi svojega prostega časa ne tratijo s posedanjem pred televizorjem, ampak si aktivno polnijo baterije. Z dušo in za dušo. Potrkali smo na domača vrata nekaj sodelavk in sodelavcev in pokukali, kaj počnejo takrat, ko niso v službi.

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

## Iz narave na krožnik

**Marjeta Čečelič** je kuharica v Termah Šmarješke Toplice. Že tri desetletja z dobrotami razveseljuje goste. Je tudi dobra učiteljica mlajšim kolegicam in voditeljica mnogih kuharskih delavnic za goste. Ko pa pride domov, gre tudi v naravo. Po divjo hrano, kot imenujemo vse, kar zraste užitnega v naravnem okolju.

Od pomladi do pozne jeseni nabira darove narave: regrat, čemaž, borovnice in borovničevo listje pa bezeg, lipnik, meto, kamilice, šipek, divje jagode, gobe in kostanje ... »Od nekdaj smo kuharice iz Term Šmarješke Toplice nabirale užitne plodove, doma pa gojimo zelišča in cvetje. To rade prinesemo v hotel in uporabimo za kuho ali pa za to, da samo

razveselimo goste s šopki in dekoracijo, saj se vsega ne da dobiti pri dobaviteljih,« preprosto pove. »Po naporni službi je to zame sprostitev, in polno košaro naslednji dan rada pokažem sodelavcem in gostom.« Iz divje hrane zna mojstrsko pripraviti zdrave jedi, gostom na delavnicah pa rada zaupa tudi trike, kako je mogoče pri kuhi ohraniti kar največ koristnih snovi.

Ste v Šmarjeških Toplicah kdaj opazili šopek svežih zelišč na baru, ličen aranžma iz buč in kostanja, okusili odličnega pesto iz čemaža? To je delo kuharice **Marjete** ali katere od njenih sodelavk.



▲ Kuharica Marjeta Čečelič v svojem prostem času v naravi nabira užitno hrano in na delavnicah uči goste, kako jo pripraviti in uživati.



## V službi pravi gentleman, doma pa »nori« motokrosist

Vljuden, omikan in vedno prešerno nasmejan je receptor **Boštjan Ocvirk**. Z le petindvajsetimi leti že vodi dve recepciji: v hotelu Grad Otočec iz verige hotelov Relais & Châteaux in v hotelu Šport na Otočcu. Umirjeno in profesionalno v vseh mogočih tujih jezikih sprejema najzahtevnejše goste in skoraj je ni želje, ki ji ne bi znal ustreči. In ni je zagate, ki bi ga lahko spravila iz tira. Ko pa pride domov, se mirni prijazni mladenič prelevi v – HUDO! – drznega motokrosista, ki z motorjem rije po blatu in skače v nebo!



Začelo se je že pri osmih letih, ko mu je oče kupil prvi motor. Ker prihaja iz znane glasbene družine, so vsi pričakovali, da bo muzikant. A Boštjan je od malega videl le motorje. In oče mu je ustregel. Pet zlomov roke, zvin gležnja in kolena ter nekaj pretresov možganov je dal skozi, preden je odrastel v zrelega tekmovalca v motokrosu. Osem let je aktivno tekmoval na državnih in pokalnih prvenstvih in osvojil lepo zbirko pokalov. »Ta šport je res videti malce nor, vendar sem z njim razvil veliko veččin, ki mi v življenju pridejo zelo prav.

Spretnost, hitre reakcije, pogum, vztrajnost in organizacijske sposobnosti, na primer. Poleg tega poznam motorje do obisti, zato z levo roko popravim motor, kosilnico in celo avtomobil.« V turizmu je zašel povsem po naključju: »Poleti, med počitnicami, sem želel zaslužiti kakšen evro, in sem si našel delo v hotelu. Pa sem odkril, da mi delo z gosti izredno ustreza. No, in sem tu.«

Nedavno si je doma, v Pečicah blizu Krškega, uredil stezo za motokros. Sedaj tu ljubiteljsko trenira podmladek in si daje duška. Ker trenutno piše diplomu, z dekletom pa spomladi pričakujeta naraščaj, vozi sedaj malce bolj premišljeno.

*No, nam je vseeno jemalo dih!*

► Boštjan Ocvirk je v prostem času več v luftu kot na tleh.



## Vrhunski refošk in hroštole z nasmehom do ušes

**Zakonca Stepančič** sta oba zaposlena v Talasu Strunjan – Božo je nočni receptor, Anica računovodkinja. Doma pa ju čaka 2,5 hektarja vinograda in vinska klet, v kateri z neverjetno ljubeznijo negujeta refošk in malvazijo. Kmetija leži na obrobju istrske vasice Pregara tik ob slovensko-hrvaški meji. Je božanski razgled in veliko sonca tisto, zaradi česar sta oba tako srčna, topla in gostoljubna?



»Zelo smo veseli, ko k nam domov pridejo gostje iz Strunjana, da spoznajo življenje na pristi istrski domačiji. Zanje pripraviva degustacijo vin in ogled vinogradov. Pa spečem malo domačega kruha in ponudim domač narezek – klobase, slanino in pršut, ki se suši in zori v naši ohranjeni spomeniško zaščiteni stari istrski črni kuhinji. Gostje zelo radi pokusijo bobiče, istrsko mineštro z mlando koruzo, na koncu pa se posladkajo z mojimi hroštolami, istrskimi flancati,« se smeje Anica in že nazdravimo z

njenim ... mmmm ... res odličnim refoškovim likerjem. Da je izvrstna kuharica, nam potrdijo tudi gostje iz Strunjana. Radi pa naročajo tudi njihov refošk.

Večina vina prodajo stalnim strankam, ki prihajajo ponj že 20 let. »Za naju je najpomembnejša kvaliteta vina, pred količino. Vina so vrhunska, analizo opravi vsako leto strokovna komisija na kmetijskem inštitutu. Vsako leto sodelujemo na tekmovanjih, tam pa je naše vino tudi nagajeno.« je upravičeno ponosen Božo. Njihova vina imajo tudi certifikat, da so iz integrirane predelave.

Domačija ima zelo bogato zgodovino, saj je njihova klet nastala že v 15. stoletju. Leta 1753 je bil lastnik posestva Solari njihov prednik, takratni župan Zrenja in okoliških vasic. V njegovem času se je veliko vina prodalo v Trst in okolico, celo grofom Gravisi. Dela je veliko, zato kolikor le more, pri tem pomaga tudi sin Vedran. Njegova skrb sta med drugim prepoznavnost vin in njihova prodaja. Dosedanji uspeh ni prišel sam od sebe, ampak z veliko znanja, vztrajnosti in trdega dela.

*Stepančičevi pa delajo vse, kar delajo, z velikim veseljem in predanostjo.*



Trte, istrski ambient, refošk, bobiči, domači kruh in pršut in sladke hroštole – na domačiji Stepančičevih v Pregari lahko doživite pravo slovensko Istro.

## Maratonec s kravato

Službeno je najpogosteje v kravati, s kovčkom v rokah ali v avtomobilu. **Goran Radakovič**, ekonomist, specialist za mednarodno poslovanje, je odgovoren za prodajo storitev na nemško govorečih trgih in v Skandinaviji. Išče in obiskuje poslovne partnerje po Evropi in skrbi, da je za njegove goste pri nas maksimalno dobro poskrbljeno.



V svojem prostem času pa najraje obuje tekaške copate in – že je kilometre daleč, z mislimi in zares. Teče, redno že tri leta in pol, od pomladi do jeseni trikrat tedensko, če se le da. Pred tekmovanji tempo še poveča, saj udeležba na tekmovanjih, posebej na maratonu, zahteva večjo vzdržljivost.

»Tečem zase, za sprostitev in krepitev odpornosti. Na tekaška tekmovanja pa ne hodim prav pogosto. Če grem, grem najraje na tista, ki potekajo v zanimivem naravnem okolju. Me je pa letos navdušil maraton v Berlinu. Kakšno vzdušje! Organizacija dogodka je bila izvrstna in ob progi je veliko dogajanja, med drugim je bilo kar 90 glasbenih skupin. Vseh 42 kilometrov sem tekkel z užitek, atmosfera na progi in ob njej te kar ponese do cilja.«

Šport mu je blizu že od otroštva, tek pa je izbral zato, ker je mogoče teči skoraj kadar koli in kjer koli. Zaradi dela in tudi družinskih obveznosti mu to najbolj ustreza. »Se pa občasno ukvarjam tudi z drugimi športi, saj si tako okrepim tudi ostale mišice in preprečim morebitne poškodbe.«

Med sodelavci Term Krka imamo tudi pevce: zborovske pevce, pop pevce in celo odlično pevko francoskih šansonov pa vaditeljico telovadbe za nosečnice, pridelovalca izvrstnega jabolčnega kisa, planince in fotografe ...

**Z dušo, za dušo. A o teh morda kdaj drugič.**

► Goran Radakovič na maratonu in na sejmu v Avstriji  
»Tek je primeren šport za vse, ki so na tesnem s časom.«



## 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 Term Krka bomo poiskali pravega strokovnjaka, ki vam bo pomagal z nasvetom. Vprašanje nam lahko posredujete tudi na elektronski naslov [vrelci.zdravja@terme-krka.si](mailto:vrelci.zdravja@terme-krka.si).

### LEPOTA



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

*Tea Jedlovčnik Štrumbelj se ukvarja z estetsko in rekonstrukcijsko kirurgijo obraza in telesa.*

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

### Temne lise, gube

#### Vprašanje:

Pozdravljeni, spoštovana dr. Jedlovčnikova, v nekem članku o vaši ambulanti, ki jo imate v Dolenjskih Toplicah, sem prebrala, da je zimski čas najprimernejši za odstranjevanje temnih lis in drobnih starostnih gub na koži. Pa sem se odločila, da izkoristim to zimo in naredim nekaj zase. Pravkar sem se upokojila in – saj veste – čas je za spremembo. Zanima me, kako odstranite starostne lise na obrazu (no, imam jih tudi na rokah) in kako gube? Koliko časa se je treba potem skrivati? Ali je poseg boleč? Marinka



PREJ



POTEM

#### Odgovor:

Spoštovana, vedno se razveselim tistih gospa, ki tretje življenjsko obdobje doživljajo kot začetek nečesa novega in so zato pripravljene tudi nekaj storiti zase. Prav gotovo bo osvežena zunanost zelo dobro vplivala na vaše počutje in vas opogumila za nadaljnje korake v življenju. Odpravljanje starostnih peg na obrazu in na rokah in glajenje drobnih, plitvih gub na obrazu sta s sodobnimi metodami razmeroma hitra in skoraj neboleča posega. Madeže na obrazu zelo uspešno odstranjujemo s pilingi s TCA kislino. Včasih smo uspešni že prvič, največkrat pa je treba piling ponoviti (1x ali 2x) in sočasno uporabljati ustrezno kremo, ki zavira nastajanje pigmenta. Na ta način pa hkrati poplitvimo drobne gubice in izboljšamo tonus kože na obrazu. Kožo še dodatno učvrstimo s pellevejem, radiofrekvenčno metodo, ki jo izvedemo približno trikrat, nato pa jo še dopolnjujemo, s po eno terapijo vsakih 6 do 9 mesecev.

Pri vaši starosti so po mojih izkušnjah priporočljiva tudi polnila za globlje gube. Lepo jih zapolnimo z injiciranjem hialuronske kisline, ki je koži v tem obdobju že močno primanjkuje.

Starostne pege na rokah lahko posvetlimo tudi s svetlobno terapijo z aparatom Raylife ali pa s kemičnim piligom. Sprašujete še o okrevanju: Po kemičnem pilingu je koža lahko otekla, pordela in se še pet do šest dni po terapiji lušči (odvisno od globine delovanja pilinga). Možen je pikajoč ali pekoč občutek in občutek zategovanja. Med terapijo koža nekoliko peče, zato jaz uporabljam tudi protibolečinska sredstva. Ko pa koža okreva, je pomlajena, čista, bolj gladka in svetleča.

Gospa Marinka, vabim vas, da se čim prej oglasite v ambulanti Estetika Balnea (031 342 250). Naredili bova načrt in lahko začneva izvajati terapije, saj je ta čas res najprimernejši za takšne posege. Lepo vas pozdravljam.

## Estetika Balnea

Ambulanta obratuje  
vsako sredo popoldan in  
dve soboti v mesecu.

**Prisrčno vabljeni!**

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

T: 031 342 250, E: [balnea@terme-krka](mailto:balnea@terme-krka)

### ZDRAVJE



**Odgovarja:**  
**Dragica Kozina**,  
dr. med., spec. fizikalne in  
rehabilitacijske medicine

*Dragica Kozina opravlja preglede v Talasu Strunjan, kjer je vodja zdravstvene službe.*

## Rehabilitacija kolena

#### Vprašanje:

Spoštovani!

Star sem 32 let, pred štirimi meseci sem bil operiran na kolenu. Naredili so mi rekonstrukcijo sprednje križne vezi, ker sem se pred enim letom poškodoval pri smučanju. V osmem tednu po operativnem posegu sem nadaljeval zdravljenje z rehabilitacijo v zdravilišču. Rehabilitacija mi je pomagala, da se je stanje kolena precej izboljšalo. Žal pa imam še vedno določene težave – slabši občutek stabilnosti v kolenu, zlasti pri hoji navzdol, občasno imam tudi občutek klecanja v mišicah desnega kolena. Bolečin nimam več.

Redno delam vaje, ki sem jih izvajal v zdravilišču, obiskujem vadbo v fitnesu in hrbtno plavam. Ker se rekreativno ukvarjam z nogometom, me zanima, kdaj bom lahko ponovno začel igrati?

Za vaš odgovor se vam najlepše zahvaljujem.

Jernej

#### Odgovor:

Veseli me, da vam je rehabilitacija v zdravilišču precej pomagala olajšati vaše težave s kolonom. Glede na vaše podatke je bila pri vas narejena AS-rekonstrukcija sprednje križne vezi. Rehabilitacija po takem tipu operacije traja nekje do 6 mesecev, potem pa naj bi bilo funkcionalno stanje v vašem kolenu enako kot pred poškodbo. Da bi dosegli boljšo stabilnost v kolenu in okrepili mišice spodnjih okončin, priporočam medicinsko telovadbo pod nadzorom fitnes trenerja. Ta vam bo na podlagi testiranja mišic pripravil individualni program vadbe. Telovadbo priporočamo 3- do 4-krat na teden, čas vadbe naj bi bil od 1 do 1,5 ure. Vaš cilj naj bo stabilizacija kolenskega sklepa. Prav tako ne pozabite na pravilno hojo. Priporočamo hojo s pohodnimi palicami. Omenili ste, da plivate, in to hrbtno – to bo zagotovo pripomoglo k rešitvi vaših težav. Temperatura vode pa naj ne presega nevtralne temperature, to je do 32 °C. S tekom lahko začnete nekje v 4. oz. 5. mesecu po operaciji, izberite pa ustrezno podlago in primerno stabilno obutev. In glede vašega vprašanja – nogomet lahko začnete igrati ne prej kot 6 do 7 mesecev po operaciji, ker je pri tem športu problematično hitro spreminjanje smeri gibanja, to pa je lahko nevarno za stabilnost operirane križne vezi.

Če boste vztrajali pri redni telovadbi in hrbtnem plavanju, verjamem, da bo vaše koleno kmalu enako kot pred poškodbo.

Želim vam veliko sreče pri nadaljnjih aktivnostih in da bi čim prej dosegli optimalno funkcioniranje kolena.



#### Popravek:

### Fibromialgija

*Spoštovani bralci, v jesenski številki je pri rubriki Strokovnjaki odgovarjajo – Zdravje – prišlo do neljube napake.*

*Namesto pravilnega naslova **Fibromialgija**, ki se navezuje na opisane težave gospe Majde in strokovni nasvet Barbare Kavčič, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine v Termah Dolenjske Toplice, smo k besedilu prilepili poletni naslov **Operacija kolena**. Za napako se opravičujemo in prosimo za razumevanje.*

**Uredništvo**

## Zimska stalnica

# Vas je že ujel prehlad?

Besedilo: Branka Cencelj

*Če je zima bogata s snegom, prinaša številne zimske radosti. Mednje spadajo različne aktivnosti na prostem, kot so smučanje, sankanje, tek na smučeh in sprehodi po pobeljeni naravi. Žal pa zima prinaša tudi vrsto tegob – boleče grlo, težko požiranje, zamašen nos in izcedek iz nosu, solzne oči, kašelj in kupi porabljenih robcev so tegobe, ki nas doletijo, ko smo prehlajeni.*

## ZAKAJ TAKO POGOSTO ZBOLIMO ZA PREHLADOM

Prehlad je akutno obolenje dihal, ki je posledica virusne okužbe sluznice grla, nosu in obnosnih votlin. Povzroča ga več kot 200 različnih virusov, zaradi njihove raznovrstnosti pa proti virusom prehlada nikoli ne postanemo popolnoma odporni. Preboleli prehlad, ki ga je povzročil eden od virusov, še ne pomeni odpornosti tudi proti vsem ostalim vrstam virusov. To pa je tudi glavni razlog, da lahko za prehladom zbolimo večkrat, odrasli običajno 2- do

3-krat na leto, otroci pa lahko tudi do 12-krat letno.

## ALI SE PREHLADIMO, ČE NAS ZEBE

Kljub splošnemu prepričanju, da zbolimo, če nas zebe, ni ravno tako. Prehlad vedno povzroči okužba z virusom. Vir okužbe so bolniki, ki imajo znake prehlada, pa tudi tisti, ki okužbo prebolevajo brez kliničnih znakov. Je pa res, da se dovzetnost za okužbo pri močnejši podhladitvi zaradi padca odpornosti poveča.

## ZNAKE PREHLADA VSI DOBRO POZNAMO

Prvi znaki prehlada se navadno pojavijo dva do tri dni po okužbi in trajajo sedem do deset dni. Značilni znaki prehlada so voden izcedek iz nosu, zamašen nos, kihanje in boleče grlo. Lahko se pojavijo še blage bolečine v mišicah in sklepih, glavobol, včasih tudi povišana telesna temperatura. Kašelj je manj pogost, je pa običajno suh.

## Kako zdravimo prehlad?

Zdravila, ki bi ozdravilo prehlad, ni. Če nas je ujel prehlad, si pri težavah pomagamo z različnimi izdelki, ki lajšajo simptome prehladnih obolenj in so na voljo brez recepta. Predvsem pa poskrbimo za preventivne ukrepe, kot so pogosto umivanje rok s toplo vodo in milom, redno prezračevanje prostorov, izogibanje nepotrebni stikom z bolnimi in zdrav način življenja (zdrava prehrana z veliko vitamina C, gibanje, pitje zadostnih količin vode, čaja in drugih napitkov ipd.).

### HITRO NAD MOČNEJŠO BOLEČINO V GRLO

Zelo pogost spremljevalec prehlada je boleče grlo. Bolečina pri požiranju kot posledica vnetja zgornjih dihalnih poti pa je zelo moteča, saj zaradi nje težko jemo, pijemo, tudi govorimo. Spremljajo jo lahko še skelenje in praskanje v grlu ter hripavost. Med izdelki za lajšanje bolečin zaradi vnetja grla, ki jih dobimo brez recepta, so najbolj znane **Septotele**. Vsebujejo učinkovit antiseptik za usta in grlo, ki dobro prodre v najbolj skrite dele sluznice, tam pa deluje protimikrobno in tako prepreči, da bi se sprva blaga okužba razvila v resnejše obolenje zgornjih dihal. Če pa je bolečina v grlu izrazitejša, vam priporočamo izdelke iz skupine **Septotele plus**. Ti poleg antiseptika, ki deluje protivirusno, protibakterijsko in protiglivično, vsebujejo še lokalni anestetik, ki močnejšo bolečino omili in tako olajša požiranje. Izbirate lahko med pastilami in pršilom **Septotele plus**. Pastile **Septotele plus** so idealne, ko ste na poti, če ste doma in za ponoči pa izberite pršilo **Septotele plus**. Revolucionarna pršilka s kratkim pršilom omogoča široko



pršenje in tako zajame mikroorganizme in boleče predele na širšem območju grla.

### DALERON C PROTI VROČINI IN BOLEČINAM

Prehlad in gripo poleg glavobola velikokrat spremljajo tudi zvišana telesna temperatura in bolečine v mišicah in sklepih. Daleron C vsebuje paracetamol, ki znižuje zvišano telesno temperaturo in blaži bolečine, in vitamin C, ki okrepi telesno odpornost. Zdravilo je v obliki zrn, iz njih pa se pripravi topel napitek z okusom po limoni.

Posebno primeren je takrat, ko zaradi bolečin v grlu težko požirate.

### DALERON COLD3 – KO ŽELITE ODPRAVITI VEČ SIMPTOMOV PREHLADA HKRATI

Daleron COLD3 vsebuje tri učinkovine, ki odpravljajo najpogostejše simptome gripe in prehlada, zato to zdravilo: znižuje zvišano telesno temperaturo, blaži bolečine v mišicah in sklepih, odmaši zamašen nos in zmanjša količino izcedka iz nosu ter pomirja dražeč suhi kašelj. Zdravilo začne delovati zelo hitro, že po 20 minutah, njegov učinek pa traja več ur.



**KO VAS MUČI KAŠELJ**

Kašelj je naravni refleksni odziv organizma na dražljaj v dihalnih poteh, poznamo pa dve vrsti kašlja: produktiven vlažni kašelj in neproduktiven dražeč suhi kašelj. Za produktivni kašelj je značilno, da se pojavi zaradi bronhialne sluzi v dihalnih poteh. Pojavi se v obliki napada po globokem vdihu, ker ta potisne sluz po dihalnih poteh navzgor. Neproduktivnega kašlja ne spremlja sluz. Pojavlja se v zaporednih sunkih, brez izkašljevanja. Cilj zdravljenja produk-

tivnega kašlja je utekočinjenje goste sluzi, da jo lažje izkašljamo, neproduktivni kašelj pa želimo z zdravljenjem pomiriti in odpraviti. Prava izbira pri dražečem suhem kašlju je sirup **Panatus**. Panatus preprečuje dražeč suhi kašelj, zmanjšuje napetost bronhialnega mišičja, pomaga izkašljevati in tako olajša dihanje in zmanjša bolečine v prsih. Za lajšanje suhega kašlja lahko izberete tudi **trpotčev sirup Herbion**. Suhi kašelj, ki je posledica okužbe zgornjih dihalnih poti, odpravijo

vsebovane sluzi iz trpotca in slezenovca. Sluz iz sirupa prekrije sluznico s tankim zaščitnim slojem, s tem pa jo mehansko zaščiti pred dražljaji, ki sprožajo kašelj. Za lajšanje produktivnega kašlja pa priporočamo **jegličev sirup Herbion**, z izvlečki korenine jegliča in zeli vrtne materine dušice ter mentolom. Izvlečka redčita bronhialno sluz in lajšata njeno izkašljevanje. Sirup se jemlje samo čez dan (nikoli zvečer).

**Želimo vam veliko zdravja** in naj vam prehlad ne pokvari zimskih užitkov in načrtov!

V članku omenjena zdravila so v lekarnah na voljo brez recepta. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

**Da ne bo bolelo**

Bolečina je neprijetna čutno-čustvena zaznava, povezana z dejansko ali pogojno poškodbo tkiva, je pa izjemno zapletena, saj ima ne le različne povzročitelje, ampak na njeno doživljanje in trajanje močno vplivajo tudi različni dejavniki. Bolečini je bil posvečen tudi svetovni dan boja proti bolečini, in sicer 11. oktober, z letošnjim svetovnim dnevom pa se je zaključilo leto boja proti glavobolu, ki je potekalo vse od lanskega oktobra. Glavobol je seveda le ena od mnogih bolečin, ki nas lahko prizadenejo.

Za postavitev pravilne diagnoze in izbiro ustreznega protibolečinskega zdravljenja je pomembna določitev jakosti bolečine, vendar doživljamo bolečino zelo različno, ker smo zanjo različno dovzetni. Dojemanje bolečine je močno odvisno tudi od drugih dejavnikov, tako od okolja kot od duševnega stanja človeka, ki ga boli – utrujenost, strah, nesproščenost in anksioznost bolečino še okrepijo. Kako prijetno je življenje brez bolečine, se običajno zavemo šele

takrat, ko nas kaj boli. V primeru glavobola in migrene pa tudi zobobola, menstrualnih bolečin, bolečin v mišicah in sklepkih, bolečin v križu ... nas zanima predvsem njihovo hitro in dolgotrajno lajšanje. Vse bolečine sicer niso primerne za samozdravljenje, a pri blagi do zmerni akutni bolečini lahko posežemo po protibolečinskih zdravilih (analgetikih), ki so na voljo brez recepta. Vendar pri tem ne gre zanemariti dejstva, da je, ne glede na to, za katero bolečino se svetujemo protibolečinska zdra-



vila brez recepta, smiselno jemati ta zdravila največ 10 dni. Če se simptomi ne izboljšajo ali se po 3 dneh jemanja zdravila celo poslabšajo, je treba na posvet z zdravnikom. Po podatkih raziskave o najpogostejše priporočenih izdelkih brez recepta v letu 2010 je prva izbira slovenskih farmacevtov za zdravljenje bolečine Nalgesin S, saj gre pri njem za zdravilo, ki je odlična pomoč pri različnih bolečinah. Vsebuje učinkovino naproksen natrij, ki ima trojno delovanje: protibolečinsko, protivnetno in protivročinsko. Več na [www.nalgesin.si](http://www.nalgesin.si).

**Poslovanje Krke****Prvih devet mesecev leta 2012 – uspešno**

V tem obdobju so v skupini Krka prodali za 813,9 milijona EUR izdelkov in storitev, kar je za 6 % več kot v enakem lanskem obdobju, doseženi dobiček skupine pa znaša 111,5 milijona EUR. Prodaja na trgih zunaj Slovenije predstavlja 91 % celotne prodaje skupine in je glede na primerljivo lansko obdobje večja za 54 milijonov EUR ali za 8 %. Vodilna v prodaji v Krkini skupini je z 29-odstotnim deležem Vzhodna Evropa. V tej regiji so v obdobju januar–september 2012 dosegli največjo absolutno in relativno rast prodaje v celotni skupini Krka, 26-odstotno rast, prodali pa so za 239,1 milijona EUR izdelkov. V tej regiji pa je tudi Krkin največji posamični trg, Ruska federacija, kjer so prodali za 162,4 milijona EUR izdelkov ali za 27 % več kot v enakem obdobju lani. Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je znašala 24,7 milijona EUR, kar je 9 % manj kot v enakem lanskem obdobju. Delež teh storitev v prodaji skupine Krka je bil 3 %.

**V Terme Šmarješke Toplice****Izlet s kopanjem in kosilom**

Za vse, ki si želite poletnega skupinskega družanja, je povabilo na izlet s kopanjem in kosilom v Terme Šmarješke Toplice 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. Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite na telefonsko številko 041 595 192.

**Krkinе nagrade****Mlade raziskovalce spodbujajo k ustvarjalnosti, raziskovanju in razvoju**

Sredi oktobra je v Krki potekala slovesna podelitev 42. Krkinih nagrad za dodiplomska in podiplomska raziskovalna dela. Predsednik uprave in generalni direktor Krke ter predsednik častnega odbora Krkinih nagrad, Jože Colarič, in član Krkine uprave, direktor Razvoja in raziskav in predsednik sveta Sklada Krkinih nagrad, dr. Aleš Rotar, sta jih letos podelila 30 mladim raziskovalcem, med drugim 5 nagrad za posebne dosežke na področju raziskovalnega dela. Med nagrajenci je kar 18 doktorjev znanosti. V Krki se že od nekdaj zavedajo, da so ustvarjalni strokovni kadri ključ za uresničitev poslovnih načrtov, zato ni naključje, da je poslanstvo Krkinih nagrad spodbujati mlade raziskovalce, željne novih znanj in odkritij, k ustvarjalnosti, raziskovanju in razvoju. Vizija Krkinih nagrad je tlakovati pot novim spoznanjem, ki bodo prispevala k novim izdelkom prihajajočih generacij. Poglavitni cilj Sklada Krkinih nagrad, ustanovljenega leta 1971, pa je brez dvoma sodelovanje raziskovalnih in izobraževalnih ustanov s podjetjem, saj je le tako mogoč pretok znanja. Rezultat prepletenosti temeljnih in aplikativnih raziskav so številni uspešni raziskovalni projekti na različnih področjih farmacije in sorodnih ved, usmerjeni na področja, ki bodo v prihodnosti še učinkoviteje prispevala k zdravju ljudi po svetu.

Zbrala: Andreja Zidarič

# Ste za oddih, a brez prevoza? Z veselim avtobusom v Krkine terme ...



## Program 7-dnevnega oddiha vsebuje:

- brezplačen avtobus v obe smeri • 7x polpenzion • neomejeno kopanje • 1x prost vstop v savne (oz. 50 % popusta za vstop v svet savn v Talasu Strunjan) • hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom, zdravstvena predavanja • vodene rekreativne pohode, nordijsko hojo • animacijo

## ... v Terme Dolenjske Toplice T: 07/ 39 19 400

	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Balnea**** sup.
Program Veseli avtobus	374,22	391,23	442,26
Za upokojece	336,80	352,10	398,03
<b>Za upokojece, člane Kluba Terme Krka</b>	<b>303,12</b>	<b>316,89</b>	<b>358,23</b>

**Odhodi avtobusov: Severna Primorska, 6.-13. 1., 10.-17. 3. 2013:** Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idriji (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30); **Južna Primorska in Ljubljana, 13.-20. 1.:** Koper (8.00), Škofije (8.15), Črni Kal (8.30), Kozina (8.40), Divača (8.50), Sežana (9.05), Senožeče (9.20), Razdrto (9.30), Postojna (9.45), Planina (9.55), Kalce (10.10), Logatec (10.25), Vrhnika (10.40), Ljubljana (11.10), Grosuplje (11.35), Ivančna Gorica (12.00); **Štajerska, 3.-10. 2.:** Maribor – pri lokomotivi (8.00), Slovenska Bistrica (8.30), Slovenske Konjice (9.00), Celje (9.20), Laško (9.35), Zidani Most (9.45), Radeče (9.50), Sevnica (10.20), Brestanica (10.30), Krško (10.40); **Gorenjska, 10.-17. 2.:** Jesenice (8.10), Bled (8.30), Lesce (8.40), Radovljica (8.45), Naklo (9.05), Kranj (9.10), Škofja Loka (9.25); **Notranjska in Ljubljana, 24. 2.-3. 3.:** Kočevje (8.00), Ribnica (8.20), Sodražica (8.40), Nova vas (9.15), Grahovo (9.35), Cerknica (9.45), Rakek (10.00), Unec (10.10), Planina (10.30), Kalce (10.50), Logatec (11.00), Vrhnika (11.10), Ljubljana – peron št. 29 (11.40), Grosuplje (12.10), Ivančna Gorica (12.30); **Mengeš, Domžale in Ljubljana, 7.-14. 4.:** Kamnik (8.00), Mengeš (8.10), Domžale (8.20), Trzin (8.30), Ljubljana – peron št. 29 (8.40), Grosuplje (9.05), Ivančna Gorica (9.30)

## ... v Terme Šmarješke Toplice - Šmarješki tedni zvestobe T: 07/ 38 43 400

Tema: **Premagajmo spomladansko utrujenost z zdravo prehrano** skupaj s priznano prehransko svetovalko Janjo Strašek

	Hotel Šmarjeta****		Hotel Toplice**** (1/1)	
	Polpenzion	Polni penzion	Polpenzion	Polni penzion
Redna cena	453,60	516,60	510,30	611,10
<b>Za člane Kluba Terme Krka</b>	<b>330,67</b>	<b>376,60</b>	<b>349,69</b>	<b>384,71</b>

**Odhodi avtobusov: Štajerska in Pomurje, 3.-10. 2. 2013:** Maribor (11.00), Slovenska Bistrica (11.30), Zreče (11.45), Vojnik (12.00), Celje (12.15), Laško (12.30), Rimske Toplice (12.35), Zidani Most (12.45), Radeče (12.55), Sevnica (13.15), Krško (13.35); **Gorenjska in Ljubljana, 3.-10. 2.:** Jesenice (12.00), Bled (12.20), Lesce (12.30), Radovljica (12.35), Tržič (13.00), Naklo (13.25), Kranj (13.35), Škofja Loka (13.50), Ljubljana (14.30); **Obala, Kras in Ljubljana, 10.-17. 2.:** Lucija (9.30), Izola (9.40), Koper (10.00), Spodnje Škofije (10.30), Črni Kal (10.45), Kozina (11.00), Divača (11.15), Sežana (11.30), Senožeče (12.00), Razdrto (12.10), Postojna (12.30), Ljubljana (13.30); **Severna Primorska in Ljubljana, 17.-24. 2.:** 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)

## ... v Talaso Strunjan T: 05/ 67 64 100 (455, 547)

	Vile***	Hotel Svoboda****
Program Veseli avtobus	308,70	403,20
Za upokojece	277,90	362,90
<b>Za upokojece, člane Kluba Terme Krka</b>	<b>250,00</b>	<b>326,60</b>

**Odhodi avtobusov: Štajerska, 6.-13. 1. 2013:** Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli (11.00); **Primorska, 27. 1.-3. 2.:** Idrija (8.15), Straža (8.20), Tolmin (9.30), Kanal (10.00), Deskle (10.20), Nova Gorica (10.50), Ajdovščina (11.20); **Gorenjska, 3.-10. 2.:** Kranjska Gora (9.00), Mojstrana (9.15), Jesenice – železniška postaja (9.30), Koroška Bela (9.35), Lesce (9.45), Radovljica (9.50), Kranj (10.10), Medvode (10.35); **Dolenjska, 10.-17. 2.:** Krško (9.00), Novo mesto (10.00), Trebnje (10.30), Ljubljana – Tivoli (11.20); **Ljubljana, 3.-10. 3.:** Ljubljana – Tivoli (11.00)

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



## Posebna ponudba za upokojece, člane Kluba Terme Krka

- **NAMESTITEV:** polpenzion v dvoposteljni sobi • **VODNI UŽITKI:** neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo (Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice) oz. ogrevano morsko vodo (Talasus Strunjan) • **WELLNESS RAZVAJANJA:** 1x prost vstop v svet savn v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice (v Talasu Strunjan 50 % popusta) • **BOGAT PROGRAM TELESNIH AKTIVNOSTI:** hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, nordijska hoja ... • **IN DA VAM RES NE BO DOLGČAS:** plesni in glasbeni večeri

Otrok do 6. leta starosti v sobi z dvema odraslima biva brezplačno. V času počitnic - en otrok do 14. leta GRATIS.

Terme Dolenjske Toplice	T: 07/ 39 19 400	Hotel Kristal****	5 noči	226 EUR
Terme Šmarješke Toplice	T: 07/ 38 43 400	Hotel Šmarjeta****	5 noči	236 EUR
Talaso Strunjan	T: 05/ 67 64 100 (455, 547)	Hotel Svoboda****	5 noči	233 EUR

Cene so po osebi in veljajo od 6. 1. do 28. 3. 2013 (razen med 7. in 17. 2. 2013) ob bivanju 5 noči. Cena za Talaso Strunjan velja do 17. 3. 2013. Dodatni popusti niso možni.

### Komu je posebna ponudba namenjena:

članom **Kluba Terme Krka** in njihovim družinskim članom – posebne cene so darilo za vašo zvestobo.

### Povabite prijatelje!

Vaši prijatelji, ki še niso člani Kluba Terme Krka, bodo počitnikovali pod enakimi pogoji in postali člani Kluba Terme Krka. Če pripeljete novega člana (nosilec rezervacije), boste v času oddiha uživali v našem **darilu**, 15-minutni masaži.

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



Dragi prijatelji, začnite novo leto na ...

## ... razigran, prijeten, okusen način

– s pomočjo pridiha ene od evropskih prestolnic:

**Terme Šmarješke Toplice** bodo ostale »doma« – opevale bodo slovensko pregovorno gostoljubnost, belo Ljubljano, slovenske običaje in posebnosti, gostile s pristno slovensko kulinariko, glasbo in plesom. **Terme Dolenjske Toplice** se bodo poklonile Dunaju – v ritmu večnih valčkov, dišalo bo po medenjaki, zapeljevala bo nesramno dobra čokoladna torta ... Ob morju, v **Talasu Strunjan**, pa se bo dogajal Pariz – umetniški, razigran, strasten, *prekipevajoč od* radosti življenja, *joie de vivre*.

Pričakujejo vas:

### Terme Šmarješke Toplice

Matjaž Glavan

»Skrbno pripravljen slovenski pogrinjek, mamljive jedi, prijazna postrežba. Plesna glasba za vsak okus, nastop folkloristov in mladih plesalcev, zanimiv in pester spremljevalni program, skupno odštevavanje, kozarček penine ... to niso sanje, to je silvestrovanje v Termah Šmarješke Toplice.

**Dobrodošli!»**



Več informacij: 07/38 43 400

### Terme Dolenjske Toplice

Jani Kramar

»Vabljeni na zabavo v tričetrtinskem taktu – v restavracijo Balnea v hotelu Kristal. Dunajskemu vzdušju ne bo prilagojena le glasba, ampak celotno dogajanje. Večer bo popestrila gospoda Turjaška z izbranimi glasbenimi in plesnimi vložki. In še nekaj čisto drugačnega – v sprostitvenem centru Balnea bo letos ponovno tudi

tradicionalno silvestrovanje v kopalkah. Glasba, samopostrežni bife z izbranimi jedmi, vse skupaj pa začinjeno s kakšno družabno igro na snegu ...

**Ne zamudite!»**



Veseli bomo vaše družbe!

Več informacij: 07/39 19 400

### Talaso Strunjan

Barbara Šmon

»Novo leto ob morju ... čarobno, iskrivo, radoživo. V Talasu Strunjan boste lahko posedeli v Café du Paris, kjer bo čutili pariški joie de vivre – v družbi umetnikov z Montmartra. Pod pariškim nebom se vedno dogaja kaj razburilivega: slikarji ustvarjajo svoje umetnine, glasovi uličnih pevcev in zvoki pariških harmonik se družijo v eno samo čudovito ljubezensko zgodbo. V ušesih vam bodo odzvanjale pesmi pariškega vrabčka, ki ni nikoli ničesar obžaloval

... Naša ekipa vrhunskih kulinarčnih mojstrov pa bo večer popestrila s pravo zakladnico pariških okusov. In opolnoči ... še presenečenje! **Pridite!»**



Več informacij: 05/67 64 100

## 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 posređoval/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«.

Vem, kaj sem in kaj zmorem

## Dejan Koncilja

*Ko sem hitela proti otoku, kljub manjši zamudi nisem mogla prezreti toplih in svetlečih jesenskih pozdravov. Nebo je soncu po nekaj dneh končno spet dovolilo pogledati na Dolenjsko, in grad se je kopal v mehki dopoldanski svetlobi. Na mostičku sem malo postala in opazovala nekaj ribičev, ki so na Krkinih lehnjakovih pragovih preizkušali svojo športno srečo. Med njihovimi trnki so drseli labodi ...*



Srečanja sem se veselila ... zaradi srečanja samega. Dejana sem namreč že dolgo »lovila«, pa so ga obveznosti, ki jih ima kot vodja gostinstva v Termah Krka, zadnja dva meseca že prevečkrat oddaljile od pogovora o ... njem samem. **No, tokrat mi je uspelo. ☺**

Dejan je spoznaval gostinsko področje Krkinih term že kot dijak ... in nato na skoraj vseh nivojih ... Kot gostinca ga ni nikoli zanimala samo strežba, temveč vse, kar je z njo povezano – tudi organizacija dogodkov, poznavanje vin, uživanje v kulinarčnih dogodivščinah in njihovo ustvarjanje, predvsem pa stik z gosti. Ko se dotakneva teme gosti, njegova energija zavalovi po Viteški sobi, ki daje na otoškem gradu spokojno zavetje manjšim poslovnim skupinam – tu se sprejemajo pomembne odločitve ... »Gost je tisti, zaradi katerega se trudimo,« pravi Dejan, »zaradi katerega pletemo zgodbe, zaradi katerega si prizadevamo storiti vse in še več. In če se potrudiš in neguješ z gosti neposredne, odkrite odnose, uspeh ne more izostati ...«

Dejanov čut za ljudi je domačina iz Dvora v Suhi krajini, ki je otroštvo preživel v Novem mestu, vodil tako na Otočcu, kjer je začel svojo profesionalno pot, kot tudi v Termah Dolenjske Toplice, kjer je bil le krajši čas. Danes je »doma« povsod, kjer so doma Terme Krka – ne samo na Otočcu, kjer je tudi vodja poslovne enote, temveč v vseh hotelih, ki spadajo pod naše okrilje. Pravi, da raje vodi, kot da je voden, kljub temu pa je v vsaki situaciji najprej človek in šele nato šef.

Svoje delo ima rad, ne pritožuje se niti nad neprestanimi telefonskimi klici, ki nemalokrat zmotijo tudi nedeljsko družinsko kosilo. To je obet za delo in v takem trenutku so njegove prioritete popolnoma jasne. »Živim hitro, morda prehitro,« pravi z nasmehom, ki ga je na njegovem obrazu velikokrat videti. Kljub obilici odgovornosti ne čuti posebnega pritiska ... k temu so malo pripomogle izkušnje, nekaj pa tudi karakter, ki ga kot nemirno dušo brusi na njegovih pohajanjih po svetu. Sicer ni želel biti natančnejši, kje mu je

najlepše, omenil je le odmaknjenost iz mesta, kjer se da globoko vdihniti svež zrak, in kraje, kjer sonce sije najtopleje.

Njegovi vrhovni življenjski vrednoti sta spoštovanje – sebe in drugih – in iskrenost. Dejan meni, da na ta način doseže skoraj vse. Posebnega domotožja ni vaju, ne veže se na materialne stvari, rad je spontan, a odgovoren. Kulinarika je zanj doživetje, ki se mu ne more upreti.

Čeprav sva se dolgo zaklepetala, sem mu morala na koncu zastaviti še nekaj »nujnih« življenjskih vprašanj. Izvedela sem, da ima rad šport – kolesarjenje, tenis in ribolov. Da je imel nekoč ribiško opremo vedno v avtu in se je nemalokrat po končani službi na Otočcu odpravil na bližnji okljuk Krke in za sprostitev kakšno uro metal trnek. Da brez ljubezni ne bi mogel živeti, da se ne izpostavlja rad, da pa ve, kaj je in kaj zmore. In za konec še vrlina, ki si v očeh mnogih zasluži posebno mesto ...

»Če grešim, priznam. Če ne grešim, pa nimam kaj priznati.«

**Andreja Zidarič**





# Ker vam je zdravje najpomembnejše

*Skupaj skrbimo za vaše boljše počutje*



” V vsakdanjem življenju smo večino časa obdani s slabimi novicami. Kako naj ima človek moč spopasti se s težavami, če nima niti toliko moči, da zmore biti vesel in nasmejan? Zato gostom vlivamo optimizem in dobro voljo. ”

**Nusret Čobo**, dr. med.,  
spec. inter. kardiolog  
Terme Šmarješke Toplice



” Sleherni zaposleni v Talasu Strunjan diha z gosti. In ker so gostje pri nas običajno dalj časa, lažje spremljamo njihov napredek. Gostje čutijo to našo predanost, zato se radi vračajo k nam. ”

**Dragica Kozina**, dr. med.,  
spec. fizik.in rehab. med.  
Talaso Strunjan



” V Termah Dolenjske Toplice se zavedamo, da smo ljudje različni. Vsakemu posebej glede na njegove potrebe, težave oz. želje pripravimo ustrezen program zdravljenja. Ljudem želimo dati preprosto dober občutek – občutek, da bo vse v redu. ”

**Danilo Radošević**, dr. med.,  
spec. inter. med.  
Terme Dolenjske Toplice

TERME  KRKA

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