

TISKOVINNA poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 4, letnik XVI, Novo mesto, december 2008

TERME  KRKA

Zima 2008/09





Božični prazniki v Termah Dolenjske Toplice

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • 1x vstop v Oazo (savne) • petkovo in sobotno nočno kopanje v Wellness centru Balnea (do 23. ure) • uporaba kopalnega plašča • svečana božična večerja • polnočnica v cerkvi sv. Ane in pogostitev • božični koncert in bogat družabni božično obarvan program

21.–28. 12.	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Vital**** / Kristal****	185,25	292,50	409,50
Hotel Balnea**** superior	189,81	299,70	419,58

TERME KRKA

dolenjske toplice

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



Božični prazniki v Strunjanu

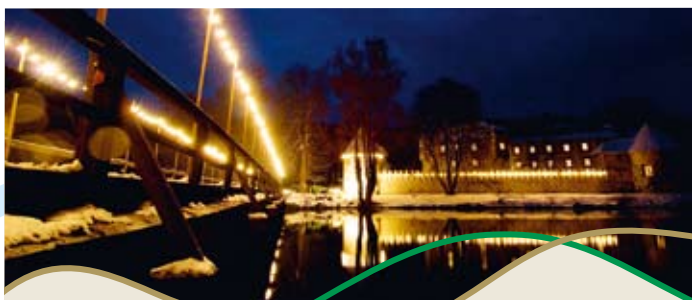
- polpenzion • kopanje v bazenu z ogrevano morsko vodo (32 °C) • sprehod do Pirana in ogled jasic • peka piškotov in krašenje božičnega drevesca • sprehod z baklami do morja • svečana božična večerja ob zvokih božičnih pesmi • polnočnica v strunjanski cerkvi • božični zajtrk • božično nočno kopanje v soju sveč

24. 12.–28. 12.	4 dni
Hotel Svoboda****	291,00
Vila Park****	267,00
Vile***	219,00
Hotel Laguna***	203,00

TERME KRKA

talaso strunjan

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



Božični prazniki na Otočcu

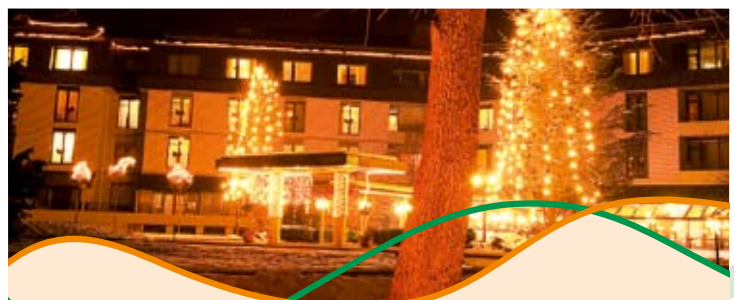
- polpenzion v Hotelu Šport ali nočitev z zajtrkom v Hotelu Grad • kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice • uporaba savne, masažnega bazena in fitnesa v Športnorekreativnem centru • pohod z baklami • obisk polnočnice • delavnica izdelovanja božičnih okraskov • svečana božična večerja • bogat božični zajtrk • plesni večer

24.–29. 12.	Hotel Grad****	Hotel Šport****
3 dni	234,00	88,20
4 dni	312,00	118,80
5 dni	416,00	150,30

TERME KRKA

hoteli otočec

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



Božični prazniki v Termah Šmarješke Toplice (vabljeni tudi samski)

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • vsak dan vodna aerobika • učna ura nordijske hoje • petkovo nočno kopanje s presenečenjem • predbožični koncert in prihod Božička • svečana božična večerja • obisk polnočnice in pogostitev • sobotni ples • bogat animacijski program (pogovor z dr. Sanjo Rozman)

21.–28. 12.	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Vitarium**** superior	204,00	323,00	452,20
Hotel Šmarjeta****	195,00	308,75	432,25

Enoposteljne sobe brez doplačila!

TERME KRKA

šmarješke toplice

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

Popusti: otroci do 4. leta bivajo brezplačno, od 4. do 12. leta s 50 % popustom, če bivajo v sobi z dvema odraslima. Člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popust, upokojenci pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni). Cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa ni vključena v ceno.

Namesto uvoda ...

Leto 2008 se nepreklicno bliža koncu, zajadrali smo namreč že v december. Vse večkrat nas zjutraj presenetijo že kar nizke temperature, pa vendar nam je pri srcu vseeno nekako toplo. V zraku je že čutiti radoživost, sproščenost in veselje, ki jih prinaša zadnji mesec v letu. Podobno razpoloženje vlada tudi med zaposlenimi v Termah Krka. Veseli smo, ker je za nami še eno uspešno leto druženja z vami tako v naših hotelih kot tudi preko časopisa Vrelci zdravja.

Pravijo, da je konec leta čas, da se zazremo vase, čas, da si zadamo cilje, ki jih bomo skušali doseči v naslednjem letu ... V Termah Krka vam obljubljam, da bomo sledili enemu samemu cilju – tudi v letu 2009 se bomo trudili, da bomo še naprej vaša najljubša destinacija za nabiranje zdravja in novih moči ... Da boste z nami lažje kos vsakdanjim življenjskim izzivom ...

Želimo vam prijetno branje in srečno 2009!

Uredništvo

Iz vsebine:

Nove razsežnosti razvajanja	4
Dočakajte visoko starost zdravi in vitalni	6
Talaso Strunjan nekoč in danes	8
Novosti na Otočcu	10
Darilo zase? Zakaj pa ne?	13
V skrbi za vaše zdravje	14
Uspeh je v ljudeh	16
Kulinarika	18
Križanka	19

Revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto,
Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 373 19 22

Revija izhaja štirikrat letno.

Odgovorna urednica: Branka Badovinac Senčar

Glavna urednica: Alenka Hriberšek

Uredniški odbor: Jože Berus,

Maja Bele, Renata Zorman, Janez Kramar, Alenka Babič,

Nina Golob, Vida Trenz, Vanja Munič,

Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič

Lektoriranje: Irena Potočar Papež

Računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p.

Oblikovna zasnova: Tomograf, Cesar Tomo s. p.

Tisk: DELO, Tisk časopisov in revij, d. d., Ljubljana

Naslovnica: Novi Hotel Balnea v Termah Dolenjske Toplice

Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov.

Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

Spoštovani bralci,

samo še nekaj dni nas loči od uradne otvoritve novega Hotela Balnea, s katerim so Terme Dolenjske Toplice pridobile sodoben hotel kategorije štirih zvezdic superior. Namenjen je gostom, ki si poleg programov, namenjenih sprostitvi in izboljšanju zdravja v najširšem smislu, radi privoščite malce več namestitvenega udobja. Nov pa ni le hotel: v skladu z novimi smernicami, ki zapovedujejo zdravo, hkrati pa tudi čim bolj lokalno in tradicionalno obarvano kulinariko, smo prenovili tudi gastronomsko ponudbo. Sodobno opremljeni seminarski prostori v Hotelu Balnea bodo zadovoljili tudi najzahtevnejše poslovne goste, ki si bodo po končanem študijskem dnevu lahko privoščili številne možnosti za sprostitev ali šport, ki jih ponujajo Terme Dolenjske Toplice.

Otočec je od novembra bogatejši za sodobno opremljen seminarski prostor v Hotelu Šport. V Športnorekreacijskem centru prenavljamo savne, fitnes in dvorano za aerobiko, ki bodo nared v začetku prihodnjega leta. Igralci golfa komaj čakajo, da bodo maja naslednje leto preizkusili novih 9 igralnih polj na otoškem igrišču za golf, ki je že drugič zapored osvojilo naslov najboljšega v Sloveniji.

Terme Strunjan so oktobra v skladu z dogovorom z Zvezo društev vojnih invalidov Slovenije prešle v 100-odstotno last Term Krka. V Talasu Strunjan si številni domači in tuji gostje redno nabirajo moči in energijo za vsakodnevno življenje. Čudovita lega v naravnem parku in prijazni ter strokovni sodelavci so zagotovilo, da bo hotel v Strunjanu še naprej med najbolj zasedenimi v Sloveniji. V naslednjih letih pa nameravamo v Strunjanu tudi marsikaj posodobiti in na novo zgraditi.

Prepričan sem, da boste tudi zaradi novosti, ki jih vseskozi pripravljamo za vas v Termah Krka, še naprej radi prihajali k nam.
Jože Berus, direktor Term Krka ■

Novice iz Krke

Družba Krka je na novembrski novinarski konferenci predstavila poslovanje v prvih devetih mesecih letošnjega leta. V skupini Krka, ki obsega odvisne družbe v Sloveniji in tujini, so zabeležili 21-odstotno rast prodaje ter prodali za 687,9 milijona EUR izdelkov in storitev, od tega 89 % v tujini, v družbi Krka, d. d., pa so ob 22-odstotni rasti dosegli prodajo v vrednosti 687,9 milijona EUR. Kljub negotovim razmeram v svetu je poslovanje Krke stabilno. Za uspešno prodajo bodo v Krki tudi v naslednjem letu zaposlovali, v Sloveniji predvsem na področju razvoja in raziskav.

Da namenjajo v Krki posebno pozornost razvoju in raziskavam, dokazujejo poleg številnih pridobljenih registracij za nove izdelke tudi Krkine nagrade. Na letošnji že 38. podelitvi Krkinih nagrad mladim raziskovalcem so podelili tudi pet nagrad za posebne dosežke za raziskovalno delo s področja farmacije, kemije in biomedicine. Krkini strokovnjaki pa so za razvoj novih postopkov pri izdelavi zdravil prejeli srebrni priznanji za najboljše inovacije v Sloveniji, ki jih podeljuje Gospodarska zbornica Slovenije.

Za investicije so v Krki letos namenili 108,2 milijona EUR. Najnovejša pridobitev so novi kemijski razvojni laboratoriji, v katerih bo potekal celostni razvoj sinteze, izolacije in fizikalne obdelave farmacevtskih učinkovin za uporabo v razvoju farmacevtskih izdelkov. Ob tej priložnosti so v Krki simbolično odprli tudi Andrijaničevo cesto, poimenovano po ustanovitelju Borisu Andrijaniču, ter odkrili skulpturo Korkoras. **Maja Bele** ■

Nove razsežnosti razvajanja

Smo torej tik pred otvoritvijo novega Hotela Balnea, ki smo ga zasnovali in ustvarili z razumevanjem vas, ki ljubite naravo in cenite njeno vpetost v izvirne arhitekturne rešitve, ki za svoj oddih izbirate lokacije z izbrano ponudbo in odličnimi storitvami, ki iščete možnosti aktivnega sproščanja in utrjevanja zdravja v neokrnjenem okolju, ki si radi privoščite pobeg iz urbanega vrveža in uživate v odkrivanju novega s svojimi najmlajšimi, ki poslovna srečanja in izobraževanja organizirate na lokacijah, ki povezujejo profesionalne storitve, sodobno opremo in sproščujoče okolje, in ki vam wellness kot celovit koncept zdravega načina življenja pomeni sestavni del vsakdana.

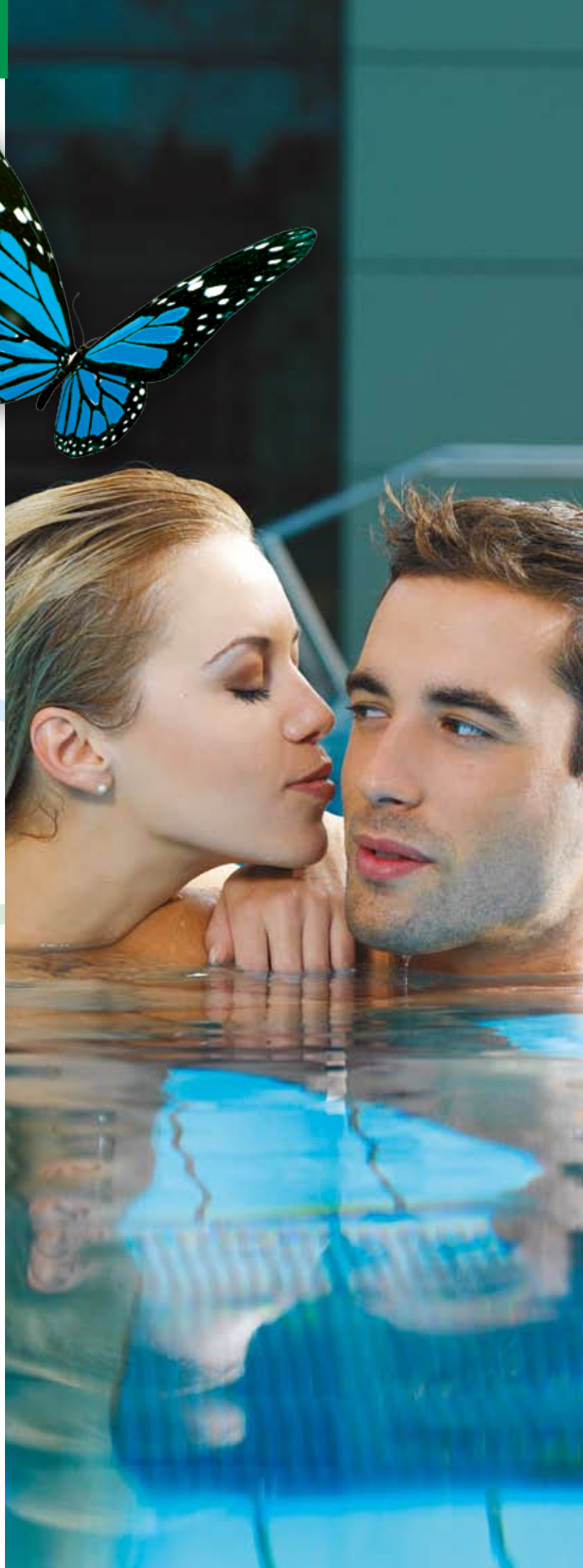


Sobe hotela živijo z utripom neokrnjene okolice. Pogled skozi okno pomeni zlitje z zeleno naravo. Večina od 62 prostornih sob (od tega 5 suit) se razprostira v velike lože za počitek, nekatere kopalnice pa so opremljene z masažnimi kadmami za popoln užitek. Dnevni prostorom v suitah dajeta poseben pečat kamin, ki pričara občutek intimne in domačnosti, in masažna kad z razgledom. Velik balkon z udobno sedežno garnituro kliče po prijetnem lenarjenju.

Vaši najmlajši se bodo lahko pod budnim očesom naše varuške zabavali v otroški igralnici, vi pa se boste med tem posvetili sami sebi ...

... v fitnessu,

... na masaži,



... v Oazi, svetu savn, ali v naravi s svojim najdražjim.



Za prijetno večerno posedanje ob kamini smo za vas uredili kavarno, kjer vam bomo prijazno ponudili raznovrstne slaščice, koktajle, izbrana vina ...

Smoo vas prepričali? Izkoristite edinstveno priložnost in prvi doživite nove razsežnosti razvajanja v Termah Dolenjske Toplice.

Za vas smo pripravili **promocijske pakete oddiha po ugodnih cenah**. Kot dobrodošlico za prve goste novega hotela.

Hotel Balnea**** superior	3 dni	5 dni	7 dni
	189,81 €	299,70 €	419,58 €

Promocijske cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi v obdobju od 1. 12. 2008 do 31. 1. 2009 (izvzeti so novoletni prazniki od 27. 12. 2008 do 2. 1. 2009).

Cene vključujejo:

- dobrodošlico,
- nastanitev v dvoposteljni sobi v novem Hotelu Balnea**** superior na osnovi polpenziona,
- kopanje v Wellness centru Balnea,
- petkovo in sobotno nočno kopanje v Wellness centru Balnea (do 23. ure),
- 1x vstop v Oazo – svet savn v Wellness centru Balnea,
- uporabo kopalnega plašča in copat,
- vsak dan Aquafit v Wellness centru Balnea,
- brezplačen dostop do interneta,
- uporabo panoramskega fitnesa na strehi hotela z možnostjo posveta pri osebem trenerju,
- 1x vodeno nordijsko hojo (pri 5- ali večdnevem paketu oddiha 2x tedensko),
- 1x svečano večerjo ob svečah in darilni bon za 20-minutno refleksoterapijo (pri 5- ali večdnevem paketu oddiha)

... ter drobno presenečenje.

In še dodatno darilo. Hotelski gostje, ki boste v času od 1. 12. 2008 do 31. 1. 2009 koristili sprostitvene programe ali storitve v Auri v Wellness centru Balnea v vrednosti 150 EUR in več, boste prejeli praktično darilce.

Nadaljevanje sanj obljublajo ob že obstoječi bogati ponudbi novi, sveže zasnovani programi **v Wellness centru Balnea: Miren spanec (3 dni 199 EUR), Samo midva (3 dni 258 EUR za par), Vitkost (5 dni 318 EUR), Moč (5 dni 198 EUR) in Odvajanje od kajenja (6 dni 320 EUR)**. Kot ste lahko prebrali v prejšnji številki Vrelcev zdravja, posebno obogatitev programov predstavljajo refleksoterapija, programa Odvajanje od kajenja pa tudi akupunktura. V nadaljevanju vam bomo ti dve metodi predstavili podrobneje.

Alenka Hriberšek ■

Kaj je refleksoterapija?

Refleksoterapija je starodavna zdravilska metoda. Je ena izmed holističnih terapij, ki blagodejno in celovito vplivajo na telo, um in duh.

Gre za terapevtsko metodo, pri kateri se s pritiskanjem na posamezne cone stopala ali dlani sprosti in harmonizira celotno telo. Posamezne točke na dlaneh in stopalih so namreč povezane z določenimi deli telesa (organi in organskimi sistemi) in odražajo njihovo stanje. Bolečice ali spremenjene cone navadno odražajo blokado pripadajočega organa, ki je sprva zgolj energetska in ne pomeni nujno že manifestirane bolezni. S pritiskom na posamezne cone se sproži odziv v obliki refleksa v ustreznih telesnih delih in uravnoteži njihovo delovanje, posledično pa delovanje celotnega organizma.

Refleksoterapija je samostojna zdravilska metoda, ki je zaradi izjemno sproščujočega učinka zelo primerna oblika preventive, saj pomirja fizične in psihične napetosti ter vpliva na zdravje telesa in duha kot celote. Telo se tako samo pripravi na ozdravitvene procese. Refleksoterapija pospešuje krvni obtok in s tem oskrbo s kisikom. Kisik v celicah se poveča, okrepi se imunski sistem organizma. Preskrba v celicah se izboljša in tako vpliva na revitalizacijo tkiv, organov in organskih sistemov v telesu. Poleg tega se spodbudi delovanje limfnega sistema, kar pospeši razstrupljanje organizma, zmanjšuje stres, spodbuja ustvarjalnost, produktivnost in koncentracijo ter pomirja bolečino.

Maja Bele ■

Kaj je akupunktura?

Akupunktura je starodavna metoda zdravljenja, ki izhaja iz taoizma, različice kitajske filozofske in religiozne tradicije, katerih izhodišče sta ravnovesje in naravni red. Bolezen je po tem nazoru le disharmonija razmerja moči jina in janga. Cilj zdravljenja je tako ponovna vzpostavitev harmonije v telesu.

Akupunktura temelji na zabadanju kot las tankih iglic v določene cone na telesu, s čimer se poveča pretočnost energije čí po meridianih. Igle iz kirurškega jekla se v kožo zabada hitro in z rahlim zasukom. V kožo se jih zabada od 2 do 8 mm globoko, v koži pa se jih pusti od 10 do 20 minut. Učinek delovanja igel lahko okrepimo z dodatnim vrtenjem, hlajenjem ali segrevanjem, včasih pa tudi s šibkim električnim tokom. Rdečica na koži je pozitivna reakcija in ni stranski učinek zabadanja.

V Termah Dolenjske Toplice jo izvaja zdravnica fiziatriinja, ki je za zdravljenje s pomočjo akupunkture opravila licenčni izpit iz akupunkture v Pekingju na Kitajskem.

Akupunkturo se danes uporablja kot dopolnilno metodo zdravljenja klasični medicini, lahko pa tudi samostojno. Akupunkturo se uporablja predvsem pri hujšanju, odvajanju od kajenja, lajšanju menstrualnih bolečin, glavobola, bolečin v hrbtenici ter sklepov, pri vnetju živcev (obraznih ...) ipd.

Kot smo že omenili, je ta metoda zdravljenja vključena v program Odvajanje od kajenja. S to metodo uspešno zmanjšamo želje po kajenju, dodatno pa lahko ublažimo željo po hrani in zmanjšamo nervozo v času krize. Učinek se pokaže že po štirih do petih urah, ko se zmanjša potreba po cigareti, pa tudi njen okus postane kadilcu neprijeten. Po desetih akupunkturah se kajenja odvadi okrog 80 odstotkov pacientov.

Alenka Hriberšek ■

Šmarješki tedni zvestobe 2009

Dočakajte visoko starost zdravi in vitalni

Verjetno ni človeka, ki se ne bi kdaj pa kdaj v mislih ustavil ob svoji starosti. Zagotovo si prav vsak izmed nas želi zdrav dočakati visoko starost in biti vitalen ter aktiven tudi v jeseni življenja. Medicinska znanost je v zadnjih letih zelo napredovala in tako pripomogla k podaljševanju življenjske dobe v razvitem svetu. Za zdravo dolgoživost pa lahko veliko naredimo tudi sami.

V čem je skrivnost recepta za dolgo in zdravo življenje?

Na to vprašanje bomo skupaj poiskali odgovore v mesecu februarju, ko bomo v Šmarjeških Toplicah že devetič zapored za najbolj zveste člane Kluba Terme Krka organizirali Šmarješke tedne zvestobe. V nadaljevanju podrobneje predstavljamo, kaj vse vas čaka v mesecu februarju pri nas.

Pogovor o zdravi dolgoživosti z zdravnikom

V Termah Šmarješke Toplice bomo gostili primarija Tomislava Majiča, doktorja medicine. Z njim se bomo pogovarjali o tem, kako po naravni poti zdrav dočakati visoko starost. Dotaknili se bomo nekaterih ključnih tem na tem področju: od zoperstavljanja škodljivim vplivom oksidacijskega stresa do potrebnih sprememb našega življenjskega sloga in navad – vse s ciljem dodati več življenja zlatim letom.

Učna delavnica o prehrani in prehrabnih navadah

Da sta prehrana in način prehranjevanja ključna elementa zdravja v našem življenju, si je enotna celotna medicinska stroka. V tretjem življenjskem obdobju je to še bolj pomembno. Starejši človek ne potrebuje več tako velikih količin hrane, kot jo je v mlajših letih, ta, ki jo zaužije, pa mora biti toliko bolj skrbno izbrana. Na to temo bomo organizirali učno delavnico z naslovom Zdrava prehrana in prehrabne navade. Predstavili vam bomo, kaj ima na jedilniku človek, ki se prehranjuje zdravo, koliko obrokov na dan zaužije in na kak način te obroke pripravi. Skupaj bomo zavihali rokave, si naredili kuharske klobuke ter pripravili zdrav in okusen obrok, s katerim bomo v celoti pokrili naše energijske potrebe in potrebe po hranilnih snoveh, ki jih potrebujemo za pravilen potek vseh procesov v našem telesu.



Ves čas vašega bivanja v Termah Šmarješke Toplice bodo za vaše zdravo prehranjevanje skrbeli tudi kuharski mojstri v Restoraciji Lotos, ki navdušuje s pestrimi jedilniki – tudi za tiste, ki pazite na kalorije, je na voljo raznolik izbor okusnih jedi.

Učna delavnica o pomenu telesne aktivnosti v tretjem življenjskem obdobju

Gibanje je zaviralna sila biološkega staranja, preprečuje številne bolezni, ohranja zdrave kosti in gibljive sklepe, povečuje mišično zmogljivost in tako spodbuja celostno dobro počutje. Kako z gibanjem upočasnimo procese staranja, vam bo na učni delavnici podrobneje razložila Anita Možgan, profesorica športne vzgoje, sicer pa osebna trenerka v Termah Šmarješke Toplice.



Spodbujanje k redni telesni aktivnosti imamo v Termah Šmarješke Toplice zapisano tudi v svojem poslanstvu, v mesecu februarju pa vam za boljše splošno počutje priporočamo predvsem naslednje (primerno za vse starosti in stopnje kondicijske pripravljenosti): plavanje v termalni vodi, hidrogimnastiko, vodno aerobiko, nordijsko hojo, kardiovadbo idr.



Pester nabor sprostitvenih storitev in programov

Dokazano je, da stres pripomore k nastanku številnih bolezni, zato moramo, če želimo ostati zdravi in vitalni, veliko časa posvetiti sprostitvi. V Termah Šmarješke Toplice se lahko sproščamo na sto in en način.

H kakovostnejšemu življenju pa zagotovo pripomore tudi druženje s sorodniki in prijatelji. Z njimi se lahko družite v svojem domu, na sprehodu v naravi, v kakšnem prijetnem lokalu na kavici ..., **mi pa vas vabimo na brezplačni veseli avtobus**, ki vas bo pripeljal na Šmarješke tedne zveštobe 2009, kjer se bomo torej posvetili temi, kako zdravi in vitalni dočakati visoko starost. Zagotovo imate v rokavu tudi vi kakšen dober napotek, kako si podaljšati in polepsati dni v tretjem življenjskem obdobju – nikar ga ne pozabite »prinesti« s sabo, morda pa skupaj odkrijemo formulo za večno življenje.

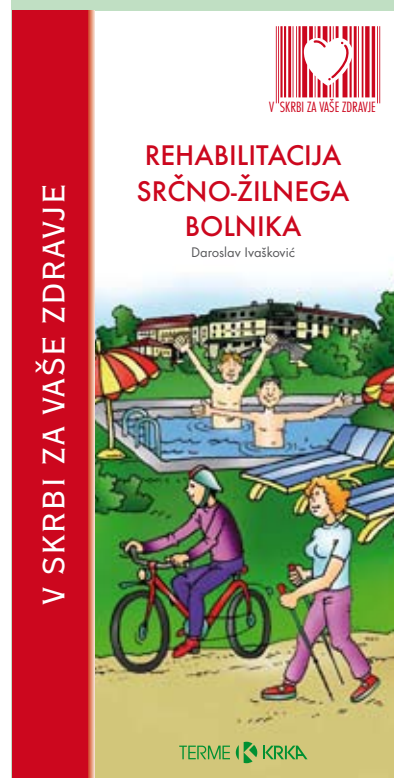
Alenka Hriberšek ■



Poučna knjižica o rehabilitaciji srčno-žilnega bolnika

V Termah Krka smo letošnji svetovni dan srca obeležili z izdajo knjižice »Rehabilitacija srčno-žilnega bolnika«, katere avtor je prim. mag. Daroslav Ivašković, dr. med., vodja Centra za rehabilitacijo bolezni srca in ožilja v Termah Šmarješke Toplice. Knjižica je namenjena vsem srčno-žilnim bolnikom, ki se želijo po operativnih posegih na srcu oz. ožilju ali prebolelem srčnem infarktu kar najhitreje spet zadovoljivo vključiti v družinsko in delovno okolje. Knjižica, ki ji je priložen tudi seznam vaj z ilustracijami, je izšla v zbirki Krkinih izobraževalnih knjižic V skrbi za vaše zdravje.

Knjižico Rehabilitacija srčno-žilnega bolnika lahko dobite pri osebnem zdravniku ali pokličete v Terme Šmarješke Toplice, tel: 07/ 38 43 400.



Talaso Strunjan nekoč in danes

Kot ste lahko prebrali že na uvodni strani Vrelcev zdravja, so torej sedaj **Terme Krka – Strunjan (Talaso Strunjan) v 100-odstotni lasti Term Krka.**

V Talasu Strunjan, ki slovi kot edinstveno klimatsko zdravilišče v Sloveniji, uspešno zdravimo bolezni dihal in revmatska obolenja gibalnega sistema ter lajšamo posledice poškodb ali operativnih posegov na pljučih in gibalnem aparatu ter težave z osteoporozo. Zdravilišče odlikuje izjemna lega ob morju sredi neokrnjene narave strunjanskega krajinskega parka in tisočletja starih solin, zato v zdravstvene, sprostitvene in lepotne namene uporabljajo blagodejne učinke morja – zdravilno mediteransko klimo, morsko vodo, morsko blato in morsko sol.

Začetki zdravilišča segajo v 60. leta prejšnjega stoletja, ko je na tem območju nastal dom vojaških invalidov in borcev NOV.



Kasneje so ponudbo zdravilišča dopolnili s pokritim bazenom in Hotelom Svoboda, kjer so bili tudi prostori za ambulante in terapije.



Položitev temeljnega kamna za Hotel Svoboda, gradnja Hotela Svoboda s prostori za zdravstvo in gradnja notranjega bazena.





Gradnja pokritega bazena in Hotela Svoboda.

Leta 1984 je zdravilišče po večletnih težavah začelo delovati v okviru Krke, tovarne zdravil, ki je poskrbela tako za infrastrukturno ureditev zdravilišča in okolice kot tudi za visoko raven zdravstvenih in gostinskih storitev ter strokovno usposobljene kadre. Partnerja Zveza društev

vojnih invalidov Slovenije in Terme Krka sta leta 1998 ustanovila skupno podjetje Krka – Zdravilišče Strunjan, ki se je kasneje preimenovalo v Terme Krka – Strunjan.

Danes je Talaso Strunjan priznan zdraviliški in talasoterapevtski center, kjer s pestro izbiro zdravstvenih in sprostitvenih programov skrbijo za krepitev in ohranjanje zdravja ter dobrega počutja. Prepletanje sodobne medicine in starodavne

zdravilne metode talasoterapije, vrhunska zdravstvena ekipa ter naravne danosti morja uvrščajo Talaso Strunjan med najuglednejša in najbolj obiskana slovenska naravna zdravilišča.

V Termah Krka bomo kot vodilni ponudnik programov medicinske rehabilitacije, preventivnih zdravstvenih programov in storitev za dobro počutje poskrbeli za nadaljnje uveljavljanje dobrega imena strunjanskega zdravilišča doma in v tujini. V bližnji prihodnosti tako načrtujemo naložbo v prenavo Talaso centra Salia ter posodobitev in izgradnjo novih namestitvenih zmogljivosti v Hotelu Laguna.

Maja Bele in Alenka Hriberšek ■



Včasih je bila recepcija v prostorih današnje Restavracije Primorka.

Hvaležna Valičeva

Aleksander Valič, uspešen slovenski gledališki in filmski igralec, z ženo, gospo Dano Valič, rad zahaja v Talaso Strunjan. Ob nedavnem dopustu pri nas nam je napisal naslednje prijazno pismo.



Zahvala

Vrsto let sva že stalna gosta v Zdravilišču Krka v Strunjanu. Pritegnila naju je vedno znova urejenost zdravilišča in lepa okolica ter gostoljubnost in profesionalnost hotelskega in zdravstvenega osebja.

Tokrat sva bila pa še posebno presenečena in vzradostila naju je pozornost osebja v hotelu, ki je izvedelo iz mojega intervjuja v časopisu Primorske novice, da sva pred kratkim praznovala s soprogo 60 letnico najine poroke. Lepo okrašena soba, šopek vrtnic, šampanjček in čestitka so naju do srca ganili. Zato se zahvaljujema vsem, posebno vodji hotela ge. Majdi Skočaj ter hotelski gospodinjji ge. Sidi Pertič.

Še enkrat hvala za lepo doživetje.

Aleksander Valič in Dana Valič

Letos že osmič praznik kakija v Strunjanu

Turistično društvo Solinar Strunjan je v sodelovanju s Talasom Strunjan v začetku novembra pripravilo že tradicionalni praznik kakija. Na tridnevni prireditvi so si lahko obiskovalci ogledali kulinarično razstavo dobrot iz kakija, se udeležili različnih strokovnih predavanj (o kakiju, krajinskem parku ...), vse skupaj pa so organizatorji popestrili s kulturno-zabavnim programom z blagoslovom kakija in odprto tržnico, kjer je bilo možno sadež tudi poskusiti in kupiti. Na prazniku so pripravili tudi največjo kakijevo pito oz. krostato in kakijev sladoled. Letošnjo prireditev je obiskalo več kot 8.000 obiskovalcev. **Alenka Hriberšek** ■



Igrišče za golf na Otočcu že drugo leto zapored najboljšo v Sloveniji



Gospodarsko interesno združenje golf igrišč Slovenije (GIZ GIS) je že drugo leto zapored za najboljša golf igrišča v Sloveniji razglasilo golfsko igrišča na Otočcu. Laskavo priznanje »naj golf 2008« so Otočani prejeli že lani, ko je bilo podeljeno prvič, letos

pa so jih za najboljša razglasili na zaključnem turnirju »Naj golf 2008«, ki je v organizaciji GIZ GIS in Golf zveze Slovenije potekalo ravno na Otočcu.

V ožjem izboru omenjene akcije je sodelovalo osem slovenskih igrišč, za najboljšega pa so glasovali igralci golfa in strokovna komisija ter ocenjevali več kriterijev: videz in raznolikost igrišča; stanje, čistočo in opremljenost; vljudnost, prijaznost ter strokovnost osebja ter razmerje med ceno in kakovostjo.

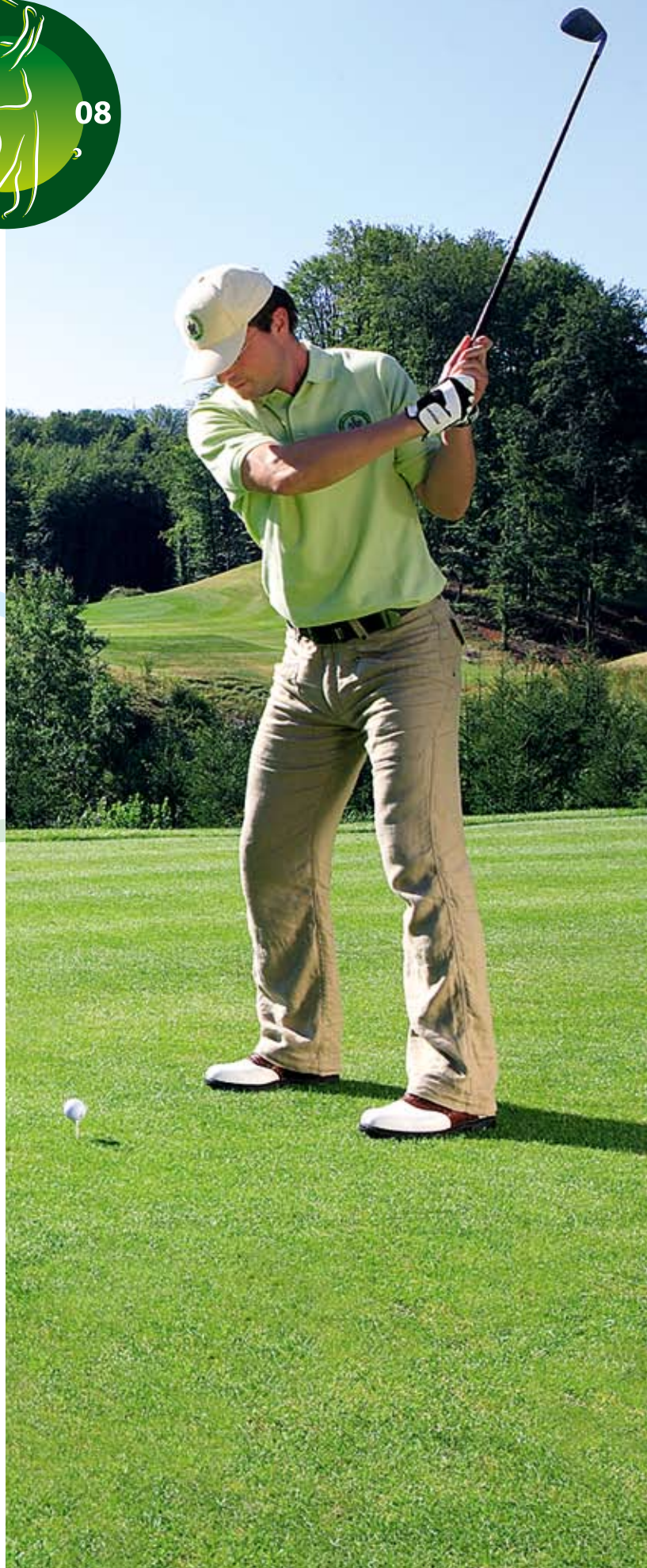
Po besedah direktorja družbe Golf Grad Otočec Albina Kregarja (na sliki v sredini) je nagrada priznanje vsem zaposlenim, ki čez leto s svojim delom in prizadevnostjo ustvarjajo mozaik »naj igrišča 2008«. »Ubrani naslov najboljšega je zmeraj težko, zato smo ponosni, da nam je uspelo, čeprav je igrišče še v nastajanju. Kompleks igrišča Golf Grad Otočec bomo v prihodnjih letih še dopolnjevali ter s tem na Otočec in Dolenjsko poskušali privabiti še več domačih in tujih golfistov.«

Na igrišču na Otočcu, ki leži ob reki Krki nedaleč od Gradu Otočec, so letos spomladi začeli graditi dodatnih devet polj. Na novem delu igrišča je že posejana trava, prav tako pa že delujeta namakalni in drenažni sistem. »Spomladi nas čaka poleg košnje še vsa golfska priprava in zakoličenje igralnih polj ter ovir. Junija naslednje leto bo igrišče z 18 igralnimi polji, ki se bo raztezalo na več kot 70 hektarjih, že nared za igro golfa,« še dodaja Kregar.

Maja Bele ■

Nove seminarske zmogljivosti na Otočcu

Hoteli Otočec so novembra postali bogatejši za še eno dvorano v Hotelu Šport (Dvorana Optimus), ki je namenjena organizaciji seminarjev, kongresov, sestankov, izobraževanj, predstavitev za medije, protokolarnih srečanj in drugih poslovnih dogodkov. Dvorana, ki sprejme do 100 oseb, zaradi lokacije in sodobne prostorske ter tehnične opreme nudi odlične pogoje za organizacijo vašega dogodka na najvišji ravni.





Zimska ponudba v Termah Krka

Z brezplačnim veselim avtobusom v Terme Dolenjske Toplice

• polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • hidrogimnastika pod strokovnim vodstvom • 1x bioenergetska soba (25 min.) • petkovo in sobotno nočno kopanje v Wellness centru Balnea • 1x predavanje z zdravstveno vsebino • možnost pregleda pri zdravniku (če imate napotnico za fizioterapijo, je potrebna vnaprejšnja najava)

Hotel Vital**** / Kristal****	7 dni ... že od 303,12
-------------------------------	-------------------------------

Odhodi avtobusov: 11. 1.–18. 1. 2009 Južna Primorska in Ljubljana (Koper 14.00, Škofije 14.15, Divača 14.50, Sežana 15.05, Postojna 15.45, Logatec 16.25, Vrhnika 16.40, Ljubljana 17.10), 18. 1.–25. 1. 2009 Severna Primorska (Godovič 13.30, Idrija 14.00, Most na Soči 15.00, Tolmin 15.10, Kanal 15.40, Solkan 16.05, Nova Gorica 16.10, Ajdovščina 16.40, Vipava 16.50, Postojna 17.30), 15. 2.–22. 2. 2009 Štajerska (Maribor 14.00, Slovenska Bistrica 14.30, Slovenske Konjice 15.00, Celje 15.20, Laško 15.35, Zidani Most 15.45, Sevnica 16.20, Krško 16.40), 22. 2.–1. 3. 2009 Gorenjska (Jesenice 15.10, Bled 15.30, Radovljica 15.45, Kranj 16.10, Škofja Loka 16.25)

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

Šmarješki tedni zvestobe 2009 za člane Kluba Terme Krka

• polpenzion • namestitvev v dvoposteljni sobi • brezplačni avtobusni prevoz • hidrogimnastika • vodna aerobika • 1x svečana večerja • storitev AquaDetox • bogat animacijski program (več o programu šmarjeških tednov lahko preberete na 6. in 7. strani)

Hotel Toplice****	7 dni ... že od 307,03
Hotel Šmarjeta****	7 dni ... že od 342,85

Med gosti, ki bodo izkoristili to ponudbo, bomo vsak petek izžrebal enega, ki bo ta teden preživel brezplačno.

Odhodi avtobusov: Severna Primorska in Ljubljana 1. 2. 2009, Obala, Kras, Ljubljana 8. 2. 2009, Gorenjska, Ljubljana 15. 2. 2009

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

Z brezplačnim veselim avtobusom v Talaso Strunjan

• polpenzion • kopanje v pokritem bazenu z ogrevano morskovo vodo • jutranja skupinska telovadba v bazenu • vodena nordijska hoja • 2x tedensko ples in bogat animacijski ter rekreacijski program

Hotel Svoboda****	7 dni ... že od 324,00
Vile***	7 dni ... že od 240,00
Hotel Laguna***	7 dni ... že od 220,00

Odhodi avtobusov: 20. 1.–27. 1. Gorenjska (Kranjska Gora 9:00, Mojstrana 9:15, Jesenice – železniška 9:30, Koroška Bela 9:35, Lesce 9:45, Radovljica 9:50, Kranj 10:10, Medvode 10:35), 20. 1.–27. 1. Murska Sobota (Murska Sobota 9:00), 1. 2.–8. 2. Štajerska (Maribor 9:00, Celje 10:00, Ljubljana – glavna postaja pod uro 11:00), 8. 2.–15. 2. Primorska (Idrija 8:15, Tolmin 9:30, Kanal 10:00, Deskle 10:20, Nova Gorica 10:50, Ajdovščina 11:20), 15. 2.–22. 2. Dolenjska (Krško 9:00, Novo mesto 10:00, Trebnje 10:30, Ljubljana – Kongresni trg 11:20)

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

Zimski oddih na Otočcu

• polpenzion • kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice • uporaba savne, masažnega bazena in fitnesa (možnost individualnega svetovanja) v Športnorekreacijskem centru • ples v Restavraciji Tango (pet. ali sob.) • vstop v diskoteko Space Club Otočec (od čet. do sob.)

Hotel Šport****	3 dni	4 dni	5 dni
1. 12.–23. 12.	83,30	98,00	132,00
5. 1.–14. 2.	73,95	87,00	128,00

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

Popusti: otroci do 4. leta bivajo brezplačno, od 4. do 12. leta s 50 % popustom, če bivajo v sobi z dvema odraslima. Cene paketov že vsebujejo 10 % članski in 10 % upokojenski popust, nanje pa ni več dodatnih popustov.

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

Za vaše dobro počutje

Darilo zase? Zakaj pa ne?

Saj smo si zaslužili. Strokovnjaki ugotavljajo, da tisti, ki se znajo nagraditi in pocrkljati, živijo bolj zdravo. Trenutki, namenjeni tistemu, kar jih veseli, so dragoceni vir energije in učinkovit način premagovanja stresa.

Zato si kupimo darilo, s katerim si podarimo kar nekaj večerov razvajanja. In to kar v domači kopalnici. Trajalo bo komaj urico, a zaleglo za več dni.

Kozmetična linija Term Krka nam omogoča izvrstno pomlajevalno nego kože, globoko sprostitev v kopeli in dobrodejno masažo za telo. Z darilno kolekcijo Lotos in Salia boste kupili piling, kopel in negovalno oz. masažno olje, v kolekcijo Bonsai in Zeus pa je vključena tudi krema za telo. Vsi izdelki so narejeni iz 100-odstotnih naravnih sestavin.

Naše razvajanje pričnemo s pripravo kopalnice: poskrbimo za primerno temperaturo in blago osvetlitev. Najboljše so romantične sveče. V kad natočimo toplo vodo s temperaturo, ki nam najbolj ugaja (npr. 36 stopinj C).

Najprej si na navlaženo kožo nanesimo piling in ga z rahlimi masažnimi gibi vtiramo v telo. Piling nam pomaga odstraniti odmrle delčke kože, zato je ta po njem mehka in gladka ter se tako

osvobojena nečistoč in poroženelih delcev lažje obnavlja. Drobni kristali soli tudi pospešujejo izločanje toksinov iz telesa. Piling si speremo pod tekočo vodo. Nič hudega pa ne bo, če se kar namazani potopimo v kad. V piling smo namreč dodali naravna dišeča olja in dragoceno naravno mangovo maslo, ki bo tudi v vodi dobro vplivalo na našo kožo.

V kad dodamo še emulzijo za kopel. Kopel Lotos npr. vsebuje naravno riževo olje z veliko vsebnostjo vitamina E (naravnega antioksidanta), lotosov ekstrakt in naravno aromo lotosa, ki sta poznana kot eliksir mladosti, dobrega zdravja in spolne moči.

Po kopeli se namažemo z negovalnim oljem in ga nežno vmasiramo v celo telo. Nežna masaža bo sprostila še zadnje napete mišice, koža pa bo prožna, mladostna in sijoča.

Bogate sestavine izdelkov, ki so vse naravne, **brez konzervansov, umetnih barvil, umetnih arom ali sintetičnih dodatkov**, omogočajo odlično nego za kožo.

Eterična olja različno vplivajo na naše dobro počutje. Izberimo linijo, ki najbolj ustreza našemu počutju.

Lotos vzbuja občutek dobrega in sproščenega počutja ter deluje kot naravni afrodiziak.



Bonsai z vonjem jasmína deluje poživljajoče, vzbuja življenjsko moč in energijo.

Vodilni vonj kolekcije **Zeus** je vonj nerolija (olja pomaranče), ki vzbuja občutek mirnosti in sproščenosti, daje občutek zadovoljstva in svežine.

V kozmetični kolekciji **Salia** se prepletajo vonji Mediterana. Eterična olja sivke, rožmarina, muškatske kadulje in limone delujejo osvežilno, pomlajevalno, krepilno in hkrati sproščujoče.

Jana Kovačič Petrovič ■



Kozmetično kolekcijo lahko kupite / naročite:

- v Termah Šmarješke Toplice, tel. št. 07/ 38 43 438 (Lotos),
- v Termah Dolenjske Toplice, tel. št. 07/ 39 19 750 (Zeus in Bonsai),
- v Talasu Strunjan, tel št. 05/ 67 64 472 (Salia).



Prehlad in gripa - neprijetna spremljevalca mrzlih dni

Zakaj se prehlad in gripa pojavljata v hladnejšem obdobju leta? Kaj lahko sami storimo, da prehlada ne širimo in da ne zbolimo zaradi gripe? In ne nazadnje, kako si lahko pomagamo, če kljub vsem ukrepom vseeno zbolimo? Na ta vprašanja odgovarjamo v nadaljevanju.

Zakaj je več prehladov in gripe v mrzlih mesecih?

Prehlad povzročajo različni virusi – obstaja jih več kot 200. Za približno tretjino prehladov lahko krivimo rinoviruse.

Za več kot polovico virusov, ki povzročajo prehlad, so znanstveniki ugotovili, da jim najbolj ustreza temperatura okrog 33 °C, torej približno taka, kot je v nosni votlini.



Tudi virusi influence, ki povzročajo gripo, so številni. Vendar pa sezonsko pojavljanje prehlada in gripe od jeseni do pomladi ni odvisno od virusov samih, temveč od našega vedenja. Mi namreč olajšamo njihovo prenašanje s tem, ko se v hladnejših mesecih leta

pogosteje zadržujemo v zaprtih prostorih, kjer je veliko ljudi in s tem tudi veliko virusov. Hkrati smo pozimi manj na svežem zraku, zaužijemo tudi manj sadja in zelenjave, ki sta pomemben del zdrave prehrane. Svež zrak in zdrava prehrana sta namreč pomembna za krepitev naše imunosti, ki omogoča zaščito telesa pred različnimi okužbami, tudi pred prehladom. Tudi zaradi izsušenosti, ki jo povzročata suho zimsko vreme in suh zrak v ogrevanih prostorih, so dihalne poti bolj občutljive na okužbe.

Kako se prehlad prenaša?

Da bi preprečili širjenje prehlada, je dobro vedeti, kako se le-ta prenaša. Ko se bolnik dotakne ust ali nosu, viruse prenese na roke, z rok pa na različne površine (kljuke, igrače, delovne površine ...). Ko se takih površin dotakne zdrav človek, virusi preidejo na njegove roke. Če se takrat dotakne še ust, nosu ali oči, je velika verjetnost, da se bo okužil. Seveda se virusi lahko prenašajo tudi z neposrednim stikom med okuženo in zdravo osebo. Zato je najpomembnejša preventiva pri preprečevanju širjenja prehlada umivanje rok.

Pomemben ukrep je tudi uporaba papirnatih robčkov, ki jih po uporabi zavržemo. Tudi kadar kihamo ali kašljamo, damo pred usta in nos robček. S tem se izognemo prenosu virusov s posrednim prenosom preko rok, hkrati pa preprečimo tudi drugi najpogostejši način prenosa. Prehlad se namreč prenaša tudi s kapljicami tekočine, ki vsebujejo viruse.



Ko kihnemo, lahko okužene kapljice letijo tudi do 3 metre daleč s hitrostjo 150 km/h.

Na enak način se prenašajo tudi virusi gripe, zato veljajo enaki ukrepi tudi za preprečevanje širjenja gripe.

Ali lahko prehlad širimo samo, ko imamo simptome?

Od okužbe do pojava simptomov prehlada ponavadi mine en do tri dni. Tudi v tem času telo izloča viruse, tako da lahko nič hudega sluteči okužimo ljudi v naši okolici, še preden smo zboleli. To je tudi dodaten razlog za preventivno vedenje, predvsem za umivanje rok, v sezoni prehlada.

Največ virusov telo izloča prva dva do štiri dni po pojavu simptomov. Kužni pa smo tudi še nekaj časa po preboleli bolezni, lahko tudi do tri tedne.



Zakaj se je proti gripu potrebno cepiti vsako leto?

Cepljenje proti gripu je najzanesljivejši način, s katerim preprečimo, da bi zboleli za gripo. Večja je precepljenost – delež tistih, ki se cepijo proti določeni bolezni –, manjša je verjetnost, da se bo ta bolezen širila med ljudmi. Potrebno pa se je cepiti vsako leto. Za to sta dva razloga.

1. Obstajata dva glavna tipa virusov influence (tip A in B), ki povzročata vsakoletne epidemije gripe. Virus influence tipa A se delijo na več različnih podtipov. Poleg tega pa so ti virusi tudi zelo spremenljivi, zato cepivo, s katerim smo se cepili prejšnjo sezono, ni nujno učinkovito proti virusom, ki krožijo v populaciji naslednje sezono.

2. Imunost proti gripi, ki smo jo pridobili s cepljenjem, s časom pada. Zaščita, ki smo jo pridobili ob lanskoletnem cepljenju, mogoče ne bo zadostna, tudi če se bomo okužili z istim virusom gripe tudi to leto.

Ali je res ...

... da če prehlada ne zdravimo, traja sedem dni, če ga zdravimo, pa en teden?

Res je, saj zdravila proti prehladu ni. Obstajajo pa številna zdravila in ukrepi, s katerimi lahko lajšamo simptome tako prehlada kot tudi gripe.

Najpogostejši simptomi pri prehladu so vneto in boleče žrelo, izcedek iz nosu in zamašen nos, kihanje in blag do zmeren kašelj. Izcedek iz nosu in vneto žrelo se pri gripi pojavljata le redko, pogosto pa imamo zvišano telesno temperaturo, boljjo nas sklepi in mišice, na splošno se slabo počutimo. Gripo lahko spremlja tudi kašelj, ki je pogosto izrazit in suh.

Da se bomo boljše počutili,

- pijemo zadostne količine tekočine (voda, sadni sokovi, čaj),
- vlažimo zrak v prostoru, kjer se zadržujemo,
- jemo hrano, bogato z vitamini in minerali, in sicer za krepitev odpornosti ter izboljšanje počutja,
- ostanemo doma in počivamo, še posebno, če imamo vročino,
- iz palete različnih zdravil izberemo ustrezna zdravila za lajšanje simptomov.

Kako s Krkinimi zdravili olajšamo potek prehlada in gripe?

Po Septoletah lahko posežete vedno, ko vas boli žrelo, kadar vas v žrelu praska, ste hripavi zaradi prehlada ali pretirane uporabe glasu.

Vsi izdelki iz družine Septolette vsebujejo antiseptik, ki uničuje bakterije, glivice in viruse. **Septolette** in **Septolette D** vsebujejo še učinkovine naravnega izvora, ki lajšajo bolečino, izboljšujejo okus, olajšajo dihanje ali dopolnjujejo antiseptično delovanje ostalih učinkovin. Tisti, ki rajši posežete po sadnih okusih lahko izbirate med tremi okusi **Neoseptolet**, divja češnja, zeleno jabolko in limona. Pri močnejši bolečini v žrelu pa vzemite **Septolette plus**, ki poleg antiseptika vsebujejo še lokalni anestetik.



Zvišano telesno temperaturo znižujemo s pomočjo **Dalerona C**, ki hkrati blaži tudi bolečine. Za povečanje odpornosti pa je dodan vitamin C.

Kadar nas pesti več simptomov prehlada in gripe je odlična izbira **Daleron COLD3**, ki odmaši zamašeni nos, pomiri suh in dražeč kašelj, lajša glavobol ter bolečine v mišicah in sklepih ter zniža zvišano telesno temperaturo.



Suh in dražeč kašelj lahko lajšamo s tabletami ali sirupom **Panatus** ali **Panatus forte**. Med izdelki iz zdravilnih rastlin pa lahko izbiramo med **Herbion trpotčevim sirupom**, ki blaži suh kašelj in **Herbion jegličevim sirupom**, za lajšanje izkašljevanja pri produktivnem kašlju.

Pri izčrpanosti in preutrujenosti zaradi bolezni ali drugih vzrokov pa si lahko pomagamo s kapsulami **Herbion Ginseng**. Ginseng izboljša prilagajanje organizma na stres in s tem fizične in psihične sposobnosti, splošno počutje, izboljša pa tudi odpornost proti okužbam, kot sta gripa in prehlad.

Maja Batagelj in Melita Jakopič ■

Več o prehladu pa lahko preberete v tokratni številki revije V skrbi za vaše zdravje. V njej boste našli polno koristnih nasvetov o tem, kako se lahko prehladu izognemo z zdravim načinom življenja. Razkrivamo podrobnosti o obolenju in ponujamo rešitve, s katerimi lajšamo neprijetne simptome. V svetovalnem kotičku govorimo o pomembnosti vitaminov in mineralov za zdravje otrok ter ponujamo rešitev za mastno kožo. 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. Nanjo se lahko tudi naročite z naročilnico, ki je priložena reviji.

Alenka Svetlin ■



Sodelavci, ki jih naši gostje radi pohvalijo Majda Skočaj, vodja hotela v Talasu Strunjan



V prejšnji številki Vrelcev zdravja smo vas v rubriki Povejte nam povabili, da delite z nami svoje izkušnje s počitnic v Termah Krka. Kar nekaj se vas je odzvalo našemu povabilu in kar nekaj vas je omenilo, da moramo nujno narediti intervju z Majdo Skočaj (preden se bo upokojila), ker vas je s svojo prijaznostjo in dobro voljo povsem prevzela. Tako smo se odpravili v Strunjan na klepet z Majdo ...

Majda ima svoje korenine na Gorenjskem. Obiskovala je srednjo gostinsko šolo na Bledu. Ker je bila zelo pridna in vestna učenka, ji je učiteljica ponudila opravljanje obvezne prakse v kuhinji v takratnem Domu vojaških invalidov (danes Talaso Strunjan). Majda je bila (predvsem zaradi bližine morja) seveda takoj za. In tako je pri sedemnajstih prvič prišla na Primorsko, ki jo je tako očarala, da je kar ostala v tem delu Slovenije. Seveda je temu nekoliko botrovalo tudi to, da je tam spoznala svojega izbranca.

Majda je torej v Strunjanu začela kot kuharica, kasneje je delala v strežbi, potem pa še na recepciji. Ob delu je končala hotelirsko šolo v Ljubljani. Sedaj je več kot 15 let vodja hotela. In to

zelo uspešna – prejela je namreč kar nekaj laskavih priznanj na področju turizma. Med drugimi je bila leta 1997 izbrana za turistično osebnost leta. Ob tej priložnosti je novinarka Livija Sikur Zorman o Majdi v časopisu Portorožan zapisala: »Od Majde je vedno zelo nekaj toplega. Njen obraz je en sam nasmeh, njen stisk roke je, kot bi te hotela objeti. Ko si z njo, je, kot bi sijalo sonce ... Zagotavljam vam, da ne pretiravam. Majda je ena tistih ljudi, ob katerih ti je takoj domače.« In na zelo podoben način jo opisujejo tudi gostje Talasa Strunjan. Povedo, da Majda svoje delo res opravlja z dušo.

Večkrat je dobila različna priznanja za svoje delo tudi na gostinsko-turističnih zborih – zadnjega letos, in sicer za dolgoletno delo in prispevek h kakovosti turistične ponudbe.

Kot vsakega našega intervjuvanca smo tudi Majdo povprašali po zanimivi prigodi s katerim od naših gostov. »V teh letih se jih je nabralo kar veliko, najraje pa vedno povem naslednjo. Enkrat me je v zadrego spravil starejši gost, ki je po obnovi Hotela Svoboda sedel v preddverju in mi prišel povedat, da nas občuduje, ker smo na recepciji tako pozorni. Vse dopoldne naj bi bil sedel v preddverju in baje se ni zgodilo, da bi gostu, ki je prihajal ali odhajal, pozabili odpreti vrata. Težko bi mu razložila, da to namesto nas počne fotocelica, saj so vrata avtomatska, zato sem se le nasmehnila in oba sva bila zadovoljna.«

In kako se Majda počuti ob misli na upokožitev? Pravi, da so občutki mešani. Upa, da bo še naprej zdrava in da bo lahko uživala v »penziji«. Da pa ne bo preveč pogrešala službe, saj se ji že sedaj napovedujejo nekateri stalni gostje. Naročili so ji, da bo morala obvezno priti kdaj pa kdaj v Talaso Strunjan, da bodo z njo ob kavici malo poklepetali.

Za nekaj besed o Majdi smo poprosili tudi direktorja Talasa Strunjan Mirana Gasparija. Kot večina gostov je tudi Miran Gaspari o Majdi povedal vse najlepše: »Majda živi za delo z gosti, v njem uživa in to gostje opazijo. Prepričan sem, da jo imajo ravnoli zaradi tega tako radi – ker resnično dela s srcem.« Zaupal pa nam je tudi naslednje: »Enkrat na leto se sodelavci Talasa Strunjan odpravimo na planinski izlet. Enkrat smo šli na Triglav. In ne boste verjeli, Majda je skoraj vsakega mimoidočega nagovorila in ga povabila k nam v goste. Veliko jih je s svojim prikupnim nastopom tudi prepričala. Res je prava ambasadorica naše hiše! V pokoj gre povsem zasluženou.«

Vsi sodelavci želimo Majdi v več kot zasluženem upokoženem obdobju veliko prijetnih trenutkov in se ji zahvaljujemo za vse, kar je za nas dobrega naredila.

Alenka Hriberšek ■

Naročilnica na brezplačno revijo **vrelci zdravja**

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

Ime in priimek: _____

Ulica in hišna številka: _____

Poštna številka in kraj: _____

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«.

Naši gostinci na tekmovanjih posegajo po najvišjih mestih

Bogata bera priznanj iz preteklih let je tudi letos vzbudila gostince Term Šmarješke Toplice, da so se udeležili tekmovanj na Gostinsko-turističnem zboru. Njihove priprave je vodila Mira Zupančič, vodja gostinstva v Termah Šmarješke Toplice. Udeležili so se tekmovanj v treh kategorijah: v pripravi in postrežbi menija, v pripravi celodnevne varovalne diete in v kuhanju kave. Osvojili so kar nekaj medalj: Tadeja Jordan je dobila zlato medaljo v kuhanju kave, Marjeta Čečelič in Milan Kraljič sta v pripravi dietnega jedilnika osvojila srebro, srebro pa so osvojili tudi Tadeja Jordan, Boštjan Hrenk, Vanja Gavran, Tatjana Andrejčič in Miha Kuhar, in sicer v pripravi ter postrežbi menija.

Srebrno medaljo je dobil tudi Robert Colja iz Talasa Strunjan (v pripravi jedi v kotliču).

Da pa imajo odlične kuharske mojstre tudi na Otočcu, je ponovno dokazal Dejan Pavlič, kuhar na Gradu Otočec. Na svetovni kulinarčni olimpijadi, ki je potekala oktobra v nemškem Erfurtu, je skupaj še s tremi mladimi kuharskimi talenti (do 23 let) osvojil odlično tretje mesto. 22-letni Dejan Pavlič je pripravil štiri glavne inovativne jedi ter meni s tremi hodi, njegovi kuharski kolegi pa so to dopolnili s ploščo za osem oseb, prigrizkom ali t. i. finger foodom ter sladico. Dejan pa je vidne uspehe na kuharskih tekmovanjih dosegal tudi že pred olimpijado.



Da pa imajo odlične kuharske mojstre tudi na Otočcu, je ponovno dokazal Dejan Pavlič, kuhar na Gradu Otočec. Na svetovni kulinarčni olimpijadi, ki je potekala oktobra v nemškem Erfurtu, je skupaj še s tremi mladimi kuharskimi talenti (do 23 let) osvojil odlično tretje mesto. 22-letni Dejan Pavlič je pripravil štiri glavne inovativne jedi ter meni s tremi hodi, njegovi kuharski kolegi pa so to dopolnili s ploščo za osem oseb, prigrizkom ali t. i. finger foodom ter sladico. Dejan pa je vidne uspehe na kuharskih tekmovanjih dosegal tudi že pred olimpijado.

Zaposleni Term Dolenjske Toplice odlični nogometaši

V sončnem jesenskem popoldnevu sta se na igrišču na prostoru za piknike v Dolenjskih Toplicah srečali ekipe nogometašev iz Policijske postaje Dolenjske Toplice in Term Dolenjske Toplice. Selektor zdraviliške reprezentance je bil topliški legendarni telefonist Jože Koprivnjak Pepi, selektor »modrih angelov« pa Željko Hvalec, komandir Policijskega oddelka Dolenjske Toplice. Tekma je potekala v prijateljskem vzdušju, o rezultatu pa samo to: domači teren je odigral svojo vlogo (he, he).



Jaka Može

Konec meseca oktobra je bil na okrepanju po operaciji v Termah Dolenjske Toplice večkratni državni in evropski prvak v motokrosu. S potekom rehabilitacije je bil zelo zadovoljen, mi pa smo prepričani, da bo kmalu spet med najboljšimi.

Veselo druženje v Talasu Strunjan

V Talasu Strunjan smo v novembru gostili več društev osteoporozne in diabetikov. Takole so se veselo pridružili animatorki Barbari pri nordijski hoji.



Takole pa so gostje v Talasu Strunjan uživali ob obiranju oljke.



Festival 3. življenjskega obdobja



30. septembra ter 1. in 2. oktobra je v Ljubljani v Cankarjevem domu potekal osmi Festival za tretje življenjsko obdobje. Na njem so bile prisotne tudi Terme Krka s svojo ponudbo. Največ zanimanja je vzbudil kardiotešt (test telesne pripravljenosti).

Obisk festivala je bil rekorden, nanj je namreč prišlo skoraj 11 tisoč obiskovalcev.

Recept

Rezanci z jastogom in baziliko

S svetlobno hitrostjo se bliža čas prednovoletnih in novoletnih praznovanj. Le-te pripravljamo tudi v Talasu Strunjan. Vabimo vas, da v objemu morja doživite prekrasen večer. Ponudimo vam lahko vrhunske menije, ob katerih vam postrežemo izbrano primorsko vino, večer pa vam popestrimo še z živo glasbo in po želji tudi z animacijskim programom.

Tistim, ki ste se odločili, da boste v tem čarobnem času raje pripravili manjšo zabavo doma, pa predlagamo, da svoje goste presenetite z rezanci z jastogom in baziliko. Zagotavljamo vam, da bodo odšli od vas več kot navdušeni!

Za pripravo jastoga za 8 oseb potrebujete:

1 kg težkega jastoga
1–1,5 dcl olivnega olja
60 g masla
300 g svežega paradižnika
20 g šalotke
strok česna
2 dcl belega vina
0,5–1 dcl vinjaka
sol, cayenski poper ali pekočo papriko, peteršilj
svežo baziliko

Raka razrežemo na 5 do 6 kosov, ki jih pražimo na ogretem olivnem olju, dokler ne pordečijo. Dodamo sesekljano šalotko, strok česna, ½ dcl konjaka in flambiramo, dodamo še belo vino, olupljen in narezan paradižnik, sol ter poper. Polijemo s preostalim konjakom, spet flambiramo in pustimo 20 minut nad ne premočnim plamenom. Ko jastoga preložimo v skledo, omako pokuhamo, ji primešamo maslo, peteršilj in na grobo sekljano baziliko.

V to omako lahko zamešamo domače kuhane široke rezance, dodamo še kose jastoga in vse skupaj premešamo in serviramo.

Lahko pa damo kuhane široke rezance na krožnik, na njih pa kose jastoga in vse skupaj prelijemo z omako ter vroče ponudimo.

Za pripravo širokih rezancev za 8 oseb potrebujete:

250 g ostre moke
2 jajci
1 žlica olivnega olja
3–5 žlic tople vode
malo soli

V skledo presejemo moko, dodamo jajci, olivno olje, vodo in malo soli ter ugnemo gladko rezančevo testo. Oblikujemo ga v hlebček, premažemo z oljem in pustimo počivati cca. 20 minut. Spočito testo na pomokani delovni površini tanko razvaljamo, zvijemo v rolado in zrežemo na cca. 1 cm široke rezance. Krop za rezance posolimo, vanj stresemo rezance, ki jih v približno 2 minutah skuhamo »al-dente«.

Kuhane rezance odcedimo in jih stresemo v omako ali jih damo vroče na ogret krožnik in jih takoj ponudimo. Pa dober tek!

Brane Eršeg z ekipo kuhinje Talasa Strunjan ■



NAGRADNA KRIŽANKA

					VRELJI ZDRAVJA VRELJI ZDRAVJA	SKUPINA PASEM VELIKIH IN TEŽKIH PSOV	LUNINO ŠTEVILO	NABITOST S KRVJO	VRSTA ŽUŽKA	SLOVENSKI PEVEC (DARIAN)	MARCELLUS EMANTS	SINJSKA VITEŠKA IGRA	GERMANSKO LJUDSTVO NA JUTLAN-DIJI	PONAVLJALNI GLAGOLI	DLETO S POŠEVNIM REZILOM	MESTO IN UPRAVNO SREDIŠČE V SPANJI			
					UMETNIŠKO PODAJANJE PESNIŠKEGA TEKSTA NA PAMET														
					OPIS Z NAVEDBO BISTVENIH ZNAČILNOSTI														
					PAMPSKI PASTIR V J. AMERIKI									LJUDSTVO V INDOKINI BOLGARSKI DRAMATIK (STEFAN)					
					MOZOLJ								PORTUGAL. POMORSČAK (PEDRO A.) GRENKA ZE-LIŠČ. PIJAČA						
BAJKA					VELIKA SLAŠČICA ZNAMKA ŠPORTNE OPREME						TELESNA POŠKODBA KAR SE ULO-VI, ULOV								
SESTAVIL: PETER UDIR	STROKOV-NJAK ZA IZVEDBO NEVARNIH AKCIJSKIH PRIZOROV	ŠOLA ZA UČENJE VOŽNJE Z AVTOMOBIL-OM	IRANSKA DENARNA ENOTA	NIZOZEMSKO IME ZA REKO MEUSE SL. IGRALEC (IVO)				ESKIM PERZIJA						KAR JE V NASPROTJU Z LOGIKO	MAJHNA KRATA				
SPOJINA OGLJIKA IN KOVINE						NASLOV, NAZIV V GR. MIT. ZEVSOVA LJUBICA						PRIPADNIK INKOV PAPEŽEVA PALAČA V RIMU							
LETALEC							PIŠTOLA INDIJSKI BOG LJU-BEZNI												
DRUŽBENI POLOŽAJ					GL. MESTO SENEGALA JARMENIK					MESTO NA FINSKEM NARINJENA PLAST									
DEBELEJŠA PALICA				KAVALIR NEODOLOČEN IZID					KOVICA MAJHNA ŽUŽELKA, KI LEZE					MIRA STUPIČA LUTKA, LILIKA					
ALEKSA ŠANTIC			MUSLIMAN-SKO M. IME STRD					UMET. SNOV IZ FENOLNE SMOLE TVOR						IT. FILMSKI REŽISER (DINO) JOHANN ECK					
RAZDALJA, DO KATERE KAJ DELUJE, UČINKUJE						SPREMLJE-VALEC BOGA DIONIZA NOGOMETNI KLUB													
PRVINA							MORILEC												
IZDELEK IZ GUME ZA BRISANJE NAPISA-NEGA							DREVO POTUJOČIH												

SLOVARČEK: **CANEV** - bolgarski dramatik (Stefan) **CIMBRI** - germansko ljudstvo **RAVENALA** - drevo potujočih **VAASA** - mesto na Finskem

Za reševalce nagradne križanke

Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja (vodravno): PROLETARIAT, ODLIKOVANKA, METZ, MRTVAK, AČ, OHIO, ENS, DIPLE, RENTA, ŽALE, KVART, PLIMA, ODRED, AUDI, RAGADA, AARON, RES, AMON, PILS, VARANT, SARATOV, KOALA, ARKI, ETANAL, INDRA, AZI, TENORIST, INN, LEKSIKON, ŠTEVNIK, OMEHČAVA, POKVEKA

Žreb je nagrade septembrske križanke razdelil takole:

- 1. nagrada: FRANC STRAŽIŠAR**, Matena 38, 1292 Ig
- 2. nagrada: MIA MATAUS**, Tomšičeva 6, 6000 Koper
- 3. nagrada: LUDVIK BARTELJ**, Mestne njive 2, 8000 Novo mesto
- 4. nagrada: CVETKA TURK**, Dobrna 13b, 3204 Dobrna
- 5. nagrada: SONJA ERLAČ**, Zabovci 101, 2281 Markovci

Rešene križanke pošljite do 1. februarja 2009 na naslov: Terme Krka, d. o. o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »nagrada križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali naslednje nagrade:

- 1. nagrada: program Strunjan (enodnevna sprostitev)**
- 2. in 3. nagrada: celodnevno kopanje s kosilom za eno osebo v Termah Šmarješke Toplice**
- 4. in 5. nagrada: darilni program Term Krka**

Ime in priimek _____

Naslov _____

Davčna številka _____



Darilni boni Term Krka

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

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

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

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

Naj bodo letošnji prazniki nepozabni ...

