

TISKOVINA poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 2, letnik XVII, Novo mesto, julij 2009

TERME  KRKA

Paletje 2009





Razigrani v poletje v Termah Dolenjske Toplice

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • hidrogimnastika • **1x savnanje** • petkovo in sobotno nočno kopanje • **svečana večerja** (pri bivanju 5 ali več dni) • **bogat dnevni športno-družabni program**

do 31. 8.	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Vital**** / Kristal****	169,29	267,30	374,22
Hotel Balnea**** superior	189,81	299,70	419,58

V juliju in avgustu biva en otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima brezplačno.

TERME KRKA
dolenjske toplice

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



Poletni paket v Strunjanu

- polpenzion • vstop na plažo • kopanje v bazenu z morsko vodo • **1x Vichy masaža – ročna masaža telesa pod curki tople morske vode (40 min.)** • **1x poldnevni najem kolesa** • jutranja telovadba

5. 7.–12. 9.	5 dni
Hotel Svoboda****	456,00
Vile***	371,00
Hotel Laguna***	352,00

V juliju biva en otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima brezplačno. *Predvidoma od 19. 7. do 26. 7. 2009 bo notranji bazen zaradi obnovitvenih del zaprt.*

TERME KRKA
talaso strunjan

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



Aktivno poletje na Otočcu

- polpenzion • kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice • uporaba savne in fitnesa v športnem centru • plesni večer v Restavraciji Tango • zabavni večeri z DJ-em na terasi • vstop v disko • informativna urica z animatorjem ...

Hotel Šport****	3 dni	4 dni	5 dni
2. 6.–31. 7.	78,30	102,40	129,60
1. 8.–31. 8.	85,50	112,00	140,80

Cena že vključuje vse popuste. V juliju in avgustu biva en otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima brezplačno.

TERME KRKA
hoteli otočec

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



Počitnice na recept v Termah Šmarješke Toplice

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • varovalna prehrana za koronarne bolnike • prilagojene telesne aktivnosti • darilo: sprostilna kopel • sobotni ples • kulturne in družabne prireditve • **24-urna prisotnost zdravnika** • 10 % popust na zdravstvene storitve

28. 6.–2. 8.	5 dni	7 dni	10 dni
Hotel Toplice****	237,00	332,00	464,00
Hotel Šmarjeta****	263,00	368,00	514,00

Cena že vključuje akcijske in upokojske popuste. V juliju biva en otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima brezplačno.

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 (pri bivanju min. 2 dni), **upokojeenci** pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni; pri cenah paketov v Termah Šmarješke Toplice in v Hotelih Otočec je popust že obračunan).

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

- Uprava Krke je na majski novinarski konferenci predstavila poslovne rezultate skupine in družbe v prvem četrtletju 2009. Skupina Krka je v prvih treh mesecih leta prodala za 245,2 milijona EUR izdelkov in storitev in dosegla prodajo na nivoju enakega lanskega obdobja. Vrednost prodaje zdraviliško-turističnih storitev Term Krka je dosegla vrednost 7,7 milijona EUR.
- **Krka je energetsko učinkovito podjetje leta 2009** - Na 11. dnevih energetikov oziroma Konferenci energetskih menedžerjev Slovenije, ki je aprila 2009 potekala v Grand hotelu Bernardin v Portorožu, so organizatorji časnik Finance, Ministrstvo za okolje in prostor ter Institut Jožef Stefan podelili različna priznanja in nagrade za energetsko učinkovitost. Krka je že drugič prejela nagrado za energetsko učinkovito podjetje, sodelavca iz Krkinega Sektorja za tehnično oskrbo in energetiko pa sta bila izbrana za energetska menedžerja Slovenije v letu 2009.
- **Superbrands 2009 za Krko in Septolete** - Družba Superbrands Adriatik je tudi letos najboljšim blagovnim znamkam podelila nazive Superbrands Slovenija 2009. Krka je ta naziv prejela za blagovni znamki Krka in Septolete. Superbrands je mednarodna organizacija, ki izvaja promocijo in imenovanje najmočnejših blagovnih znamk v 84 državah po vsem svetu. Gre za tiste znamke, ki uspešno nastopajo na posameznih trgih in si po mnenju strokovne komisije ta naziv tudi zaslužijo. Naziv Superbrands potrjuje kakovost podjetja v celoti. Ne gre le za uspešne in visokokakovostne izdelke, gre tudi za dokaz, da so jih uspešno tržili in uveljavili med kupci. **Andreja Zidarič** ■

Iz vsebine:

Na družinske počitnice v Dolenjske Toplice	4
Medicinsko voden program hujšanja	6
V Strunjanu je vedno zabavno	8
Igrišče v novi sezoni z 18 igralnimi polji	10
Nega obraza pred dopustom	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 59; Revija izhaja štirikrat letno. Odgovorna urednica: Branka Badovinac Senčar; Glavna urednica: Andreja Zidarič; Uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek, Renata Zorman, Barbara Papež Lavrič, Alenka Babič, Nina Golob, Vida Trenz, Vanja Munih, Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič; Lektoriranje: Majda Zidarič; 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: Utrinek z otoškega igrišča za golf; Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov. Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

»Ni boljše igre na svetu, kot je golf, če si v dobri družbi, in ne slabše, če si v slabi,« pravi profesionalni igralec golfa Tommy Bolt.



Na nedavnem otvoritvenem turnirju razširjenega igrišča za golf na Otočcu so golfisti odigrali odlično igro na odličnem igrišču. Da je naše golfišče eno najboljših in najbolj atraktivnih v tem delu Evrope, potrjujejo številni domači in tuji poznavalci, pa tudi priznanje Naj golf igrišče, ki ga podeljuje Gospodarsko interesno združenje golf igrišč in ki je že drugo sezono zapored v naših rokah.

Igrišče leži sredi čudovite dolenske pokrajine ob reki Krki v zavetju gozdov. Z igralnih polj se ponujajo enkratni razgledi po gričih, ki so posejani s cerkvicami, vinogradi in gozdovi. Od zdaj naprej bo z 18 luknjami zadovoljevalo tudi najzahtevnejše golfske sladokusce, hkrati pa pomeni razširjeno igrišče veliko pridobitev za Terme Krka, dolensko regijo in slovenski turizem. Golf se izvrstno poda v ponudbo Term Krka v bližnjih Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah ter na Otočcu, saj je izredna dopolnitev naših programov dobrega počutja in programov medicinskega wellnessa za najzahtevnejše goste. Igralci golfa lahko na Otočcu poleg igre na zelenicah uživajo še v izvrstni grajski kulinariki, čolnarjenju, igranju tenisa, lokostrelstvu, panoramskih poletih z letalom ali balonom in drugih aktivnostih. Za njihovo dobro počutje in sprostitvev pa poskrbijo tudi v bližnjem centru Vitarium Spa&Clinique v Termah Šmarješke Toplice ali v sprostitvenem centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice.

V Strunjanu je v začetku junija pričakala goste prenovljena plaža, ki bo gotovo navdušila zveste obiskovalce našega obmorskega letovišča. Talaso Strunjan je z edinstveno lego v krajinskem parku idealen kraj za letošnje počitnice na morju - poleg ležanja na plaži, na kateri že dvanajsto leto zapored plapolna modra zastava, lahko nekaj storite tudi za svoje zdravje in lepši videz, saj naši strokovnjaki v zdravstvene in lepotne namene uporabljajo naravne danosti okolja – morsko vodo, morsko blato, sol in blagodejno mediteransko klimo.

Tistim, ki vam je na morju poleti le prevroč, svetujemo počitnice v naših termah v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah ali aktivne počitnice na Otočcu – povsod bomo poskrbeli, da se boste odpočili, napolnili svoje baterije z novo energijo in da se boste imeli lepo. Veselo poletje vam želim!

Jože Berus, direktor Term Krka ■



Matevž Aš, starosta otoškega igrišča za golf, Jože Berus, direktor Term Krka, in Albin Kregar, današnji direktor družbe Golf Grad Otočec, ki upravlja s privlačnim igriščem z osemnajstimi igralnimi polji.

Biba leze

Na družinske počitnice v Dolenjske Toplice

»Draga, danes bom pozen, sestanek bo malce daljši, kot sem predvideval. Boš lahko šla ti po ta malo v vrtec?« »Joj, ne morem, Gabrčka moram peljati na cepljenje. Čeprav sploh ne vem, kako bova, ker mu zobje rastejo in je tako siten. Bom tvoje starše poklicala. Živa bo zagotovo vesela, da jo bosta prišla iskat dedi in babi.« »Pokličiči, čeprav mislim, da imata plesne vaje. Kaj pa tvoji?«

Se prepoznate v zgornjem dialogu? **Ste eden izmed zgoraj omenjenih očkov oziroma mamic? Morda tako aktivna babica oz. dedek, da za vnučke včasih kar zmanjka časa? Rittem vsakdana je res naporen, kajne? Pa ni treba, da je.** Vsaj ne ves čas. Vsaj v času poletnih počitnic ne. Vzemite si nekaj dni zase, za svoje najbližje ... v Termah Dolenjske Toplice, kjer bomo s pestro ponudbo različnih aktivnosti za prav slehernega člana družine (tudi dojenčke), poskrbeli za popoln odklop od vsakdajšnjih skrbi ... Za trenutke, ki vam bodo risali nasmehe na ustih še nekaj mescev po oddihu.

Kot verjetno že veste, smo v Termah Dolenjske Toplice ob koncu prejšnjega leta odprli novi Hotel Balnea. Ob tej priložnosti smo osvežili tudi našo ponudbo, ki je - tako kot namestitvev - **pisana na kožo družinam z dojenčki, pa tudi tistim z malce večjimi otroki.** Pa pojdemo lepo po vrsti.

Namestitvev in vse, kar sodi zraven

Ponudba naših namestitvenih zmogljivosti je raznolika. Izbi-rate lahko med prostornimi sobami, kjer imajo lahko vaši **otroci svojo sobo, lahko bivajo v sobi poleg vas** - na dodatnem, a vseeno zelo udobnem ležišču - po vnaprejšnjem dogovoru pa vam lahko v sobo pripeljemo tudi **posteljico za vašega najmlajšega.** Udobje je, ne glede na vaš izbor, zagotovljeno.

Odlično se boste počutili tudi v hotelski Restavraciji Balnea, kjer spretnost in ustrežljivost tamkajšnjega osebja ne pušča prostora za ravnodušje. Naši kuharski mojstri znajo razvijati od tistih najbolj zahtevnih gurmanov do mladih želodčkov vaših najmlajših. **Ob predhodnem dogovoru vam lahko v restavraciji pripravijo tudi hrano, primerno za dojenčke, poskrbimo pa tudi za prekuhano vodo za pripravo adaptiranega mleka.**

Da ne bo nikoli dolgčas ...

... poskrbimo v Wellness centru Balnea v kraljestvu bazenov, kjer bo zagotovo uživala vsa družina. Malce večji otroci se bodo prelevili v pogumno posadko na gusarski ladji, dojenčki pa bodo pod vašim budnim očesom prvič zaplavali v tako velikem bazenu **(v bazenih v Wellness centru Balnea poteka tudi plavanje za dojenčke pod vodstvom in nadzorom Plavalne zveze Slovenije).**

... vas bo zagotovo prepričalo tudi dejstvo, da se v neposredni bližini vaše sobe nahaja **otročka igralnica Vija Vaja.** Tu lahko skupaj s svojimi otroci gradite avtoceste, se sfrizirate ipd. Za otroke, starejše od 5 let, lahko po dogovoru **organiziramo tudi varstvo.**





Vaše otroke bodo zagotovo navdušila tudi **otročka igrišča z novimi igrali ob hotelu, predstave topliškega čarodeja, številne ustvarjalne delavnice** ter seveda samo druženje z njihovimi vrstniki.

... pojdite v prečudovito naravo. Okolica Term ponuja praktično neomejene možnosti za sprehode v zavetju sence stoletnih dreves. Če bodo vaši otroci pozorno opazovali svet okoli sebe, bodo lahko na poti videli celo kako veverico oz. drugo žival (poti so primerno urejene tudi za otroške vozičke).

Terme Dolenjske Toplice so res prava odločitev za družinske počitnice, kajne? Pa to, kar smo navedli zgoraj, v **programu Biba leze še zdaleč ni vse**, kar vam ponujamo.

Mlado mamico bomo razvajali v Bioenergetski sobi, ji omogočili mini tečaj masaže stopal, individualni posvet s športnim trenerjem, vadbo v Fitnesu Panorama, telovadbo na žogi ipd. Na voljo ji bo tudi strokovnjakinja za prehrano, ki veliko ve o prehrani doječe matere, prehrani dojenčka, o otroških alergijah na hrano ipd.

Očki oz. babice ter dedki pa boste lahko uživali v biserni kope-
li, se po posvetu s športnim trenerjem odpravili na fitnes vadbo, prav tako pa boste lahko opravili tudi mini tečaj masaže stopal.

Alenka Hriberšek ■

Več o podrobnostih programa Biba leze najdete na www.terme-krka.si ali pa pokličite v Terme Dolenjske Toplice na tel. št. 07 39 19 400.

Balnea navdušuje

Za ugledno **Plečnikovo odličje za najboljše dosežke na področju arhitekture** v lanskem letu je bil nominiran tudi Hotel Balnea v Termah Dolenjske Toplice, avtorjev **arhitektov Dušana Končarja in Alenke Dešman**. Pri snovanju hotela sta bila postavljena pred nalogo, kako umestiti hotel, ki zahteva kakovostno in moderno udobje za sodobnega turista, v zgodovinsko jedro. Občutljivo umeščanje in združevanje različnih gradbenih volumnov v funkcionalno in estetsko celoto jima je odlično uspelo, saj sta, kot so v nominaciji zapisali člani komisije, ustvarila kakovostno prostorsko doživetje, ki animira in inspirira uporabnike hotela in okolice.

Wellness center Balnea - Naj wellness 2008/09

Konec maja se je končal drugi izbor Naj wellness 2008/2009, ki so ga pripravili v redakciji radijske oddaje Dobro jutro, Sloveni-

ja. Wellness centre je letos poleg splošne javnosti oziroma radijskih poslušalcev ocenjevala tudi strokovna komisija, ki je pri svoji oceni upoštevala prvi kontakt, sprejem, raven in strokovnost storitve, higieno, prijaznost, dodatno ponudbo, razmerje med ceno in kakovostjo ter skladnost med javno podobo in dejanskim stanjem. Komisija je presodila, da si v kategoriji turizem - veliki **najvišjo oceno zasluži Wellness center Balnea v Krkinih termah v Dolenjskih Toplicah**.

Odmev 2009

V organizaciji Planeta GV in spletnega portala mice.si so podelili nagrade za odličnost pri organizaciji dogodkov Odmev 2009. Nagrado **za najodmevnejšo lokacijo 2009 so prejele Krkinne terme v Dolenjskih Toplicah z novim Hotelom Balnea**. Razpis je bil namenjen vsem kongresnim središčem, razstaviščnim centrom, hotelom s konferenčnimi zmogljivostmi in ostalim ponudnikom poslovnih lokacij, naj lokacijo pa so poleg članov strokovne komisije izbirali tudi s pomočjo metode skrivnostnega nakupa. **Andreja Zidarič** ■

Milan Kučan Nekdanji prvi mož Slovenije na okrevanju v Krkinih termah



Po Dolenjskih Toplicah so se med počitnikovanjem ali zdravljenjem v cenjenem zdravilišču mnogokrat sprehajali tudi znani ljudje. Tako je nanoslo, da sta se letos sredi sončnega majskega dneva domačina iz bližnje Meniške vasi med pogovorom zastrmela v mimoidočega. **»Poslušaj, kaj nej tisto tam Milan Kučan?«** vpraša prvi. Pa drugi nejeverno odgovori: **»Ja, pa kuga še, ti slabu vidiš«**.

No, pa je prvi Meniščan čisto dobro videl. Po dveh letih, ko je bil nekdanji prvi predsednik Slovenije na zdravljenju zaradi poškodbe hrbtenice, je bil razlog tokratnega obiska okrevanje po operaciji vratnih vretenc. Kot pravi, se je tudi sedaj odločil za Terme Dolenjske Toplice zaradi vrhunskega Centra za medicinsko rehabilitacijo in odlične zdravstvene ekipe. Tako se je zdravstveno stanje gospoda Kučana pod budnim očesom zdravnice Mateje Lukšič Gorjanc, fizioterapevtov, medicinskih sester ter ob vsakodnevni terapiji in plavanju v priljubljenih bazenih v več kot 220 let starem in mogočnem hotelu Vital hitro izboljševalo.

K prijetnemu počutju je prispevalo tudi bivanje v novem Hotelu Balnea. Gospodu Kučanu, ki je bival v prelepi Karlovi suiti, poimenovani po Karlu Auerspergu iz rodbine prvih topliških lastnikov, je novi hotel zelo všeč, saj je obdan z lesom in se v njem človek resnično prijetno počuti. Da je temu res tako, je pritrčila tudi hči Ana, po poklicu krajinska arhitektka, ki je očeta obiskala skupaj s sinčkom in obisk združila s kratkimi počitnicami.

Čas je gospodu Kučanu ob vseh prijetnih zdravstvenih »obveznostih«, sprehodih po bližnjih pešpoteh – tudi v družbi so-proge Štefke -, družabnih srečanjih, piknikih in še čem, kar prehitro minil. Mogoče nas bo še kdaj obiskal, saj so mu, kot pravi, Dolenjske Toplice pri srcu še iz šestdesetih let, ko jih je v mladih letih prvič obiskal. **Maja Bele** ■

Medico Slim Fit

Medicinsko voden program hujšanja v Šmarjeških Toplicah

Debelost je presnovna motnja, ki je vzrok nastanka številnih obolenj, kot so sladkorna bolezen, prezgodnje staranje našega ožilja, porast krvnega pritiska, poveča se pogostnost možganskih kapi in infarktov, pogostejše so kronične degenerativne bolezni sklepov.

V Termah Šmarješke Toplice smo pripravili program, s katerim lahko vsi, ki imate presnovno motnjo, na zdrav način izgubite odvečne kilograme in zaživite bolj zdravo življenje.

Osebe s povečano telesno težo so potencialno ogrožene za srčno žilne dogodke, zato pred izvajanjem programov opravimo pregled pri kardiologu, ki poleg osnovnih kliničnih in laboratorijskih preiskav obsega tudi ultrazvočni pregled arterijskega ožilja in srca in ergometrijski test, kar omogoča optimalno in varno sestavo stopnje intenzivnosti in trajanja telesne vadbe ter ustrezno dietno zdravljenje.

Osnova našega programa je prepletanje telesnih aktivnosti, dietnih ukrepov, uporabo fizikalnih metod in motivacije za doseg želenega cilja, trajne odprave presnovne motnje in izboljšanje psihofizične zmogljivosti. Program telesne aktivnosti in dietne prehrane je individualno oblikovan in je primeren za zdravljenje prekomerne telesne teže in za bolnike s presnovno motnjo pri stabilni bolezni srca in ožilja.

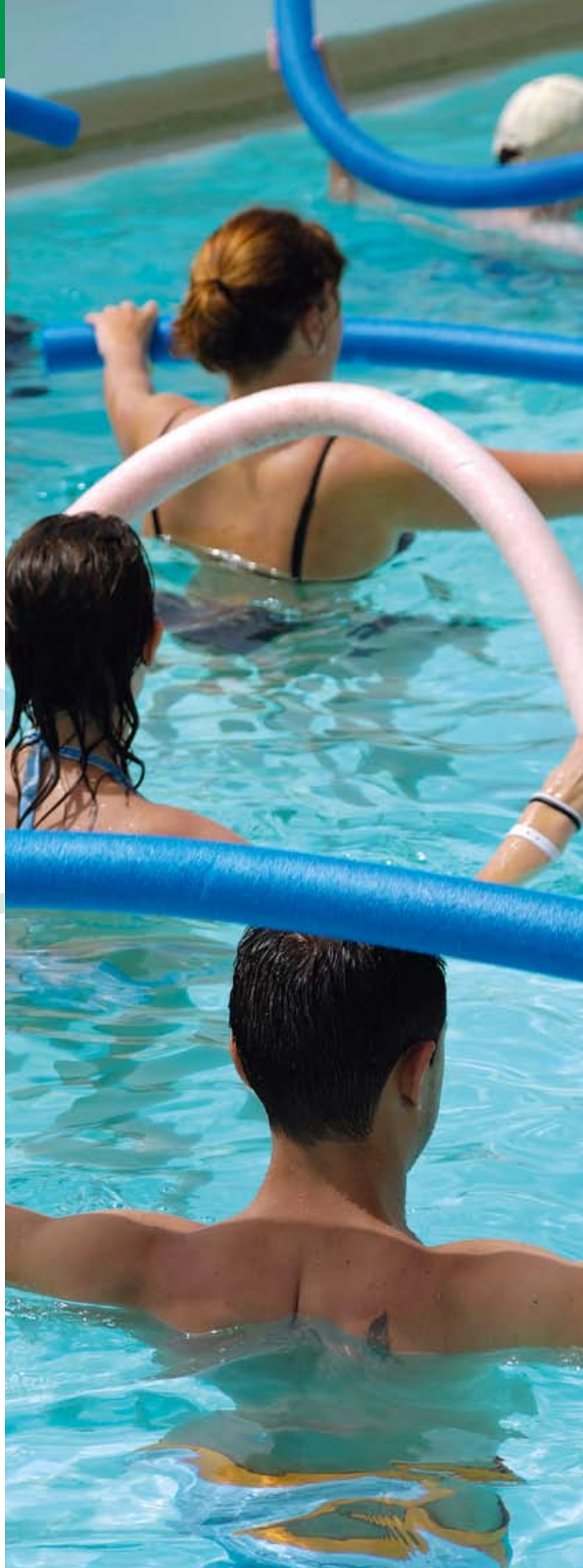
Po zaključenem programu prejmejo gosti zdravniški izvid, ki vsebuje rezultate opravljenih preiskav in nasvete za ohranjanje zdravja in dobrega počutja.

Program vsebuje:

- pregled pri specialistu kardiologu z ultrazvočnim pregledom srca in ožilja, ergometrijskim testiranjem in osnovnimi laboratorijskimi preiskavami
- načrt telesne vadbe z osebnim trenerjem
- telesne aktivnosti: nordijska hoja oz. pace vadba, vodna aerobika v termalni vodi, pilates vadba plavanje, kardiokros treningi
- analizo stanja: analiza strukture tkiv, fotoanaliza
- posvet in navodila strokovnjaka za prehrano
- prehrana: dieta z varovalnimi živili z znižano energetske vrednostjo, ki omogoča varno telesno aktivnost ter izgubo prekomerne telesne teže brez negativnih vplivov na imunološki in beljakovinski sestav telesa
- predavanje s tematiko o pomenu preventivnih ukrepov za ohranitev zdravja
- dodatne terapije (kot možnost): liftingi z biokibernetsko stimulacijo, IR lipoliza, vacusac, aroma masaža
- zaključni razgovor z specialistom kardiologom z izvidom in analizo rezultatov preiskav

Osebni posvet z inštruktorjem

Preden spravite telo v pogon, je zagotovo pomirjujoča misel, da se lahko obrnete na strokovnjaka, ki zna ugotoviti, kakšen način vadbe je za vas najbolj primeren. S pomočjo kardiologa in



štruktor izmeri pripravljenost vašega telesa in preveri, kako se odziva na različne telesne aktivnosti. Na podlagi rezultatov postavi realne cilje, izbere optimalne telesne aktivnosti in določi varno območje vadbe brez tveganja poškodb.

Plavanje in hidrogimnastika v termalni vodi

Že samo s tem, ko se potopite v zdravilno termalno vodo, telesu naredite uslugo, saj voda blaži bolečine, sprošča napetost v mišicah in povečuje prekrvavitev tkiv ter s tem krepi obrambne mehanizme telesa. Plavanje učinek še poveča, vodena skupinska hidrogimnastika pa pomeni še korak dlje. Vaje v vodi so namenjene bodisi šibkim mišicam, ki jim voda med počasnim izvajanjem gibov pomaga pri gibanju, če pa gibe izvajate hitro, uporode krepi posamezne mišične skupine.



Nordijska hoja

Vse popularnejša oblika rekreacije temelji na hoji, pri kateri si pomagata z dvema palicama, s čimer dosežete, da ne »hodijo« le noge, temveč tudi ves zgornji del telesa. Natančno usklajeno gibanje rok in nog ter zasuk hrbtenice v osi zaposli skoraj vse vaše mišice – s tem ko spodnji in zgornji del telesa enakomerno nihata v nasprotnih smereh, aktivno trenirate ramenski obroč, mišice rok, trupa in bokov. Zato je za 40–50 odstotkov učinkovitejša od običajne hoje, saj pri njej porabite 20–25 odstotkov več kalorij, znatno dvignete srčni utrip, porabite več kisika in pokurite več maščob. Hkrati s palicami razbremenite kolena, kolke in hrbtenico in s tem omilite morebitne bolečine. Kako domiselna je ta oblika vadbe, dokazuje dejstvo, da jo – vsak za dosego svojih ciljev – lahko uporabljajo prav vsi: od profesionalnih športnikov do bolnikov s srčnimi obolenji in celo degenerativnimi obolenji sklepov in hrbtenice. Redna vadba pomaga zniževati krvni tlak in zniževati sladkor v krvi. Njena lepota je tudi v tem, da ne zahteva posebnega predznanja niti zapletene in drage opreme ter da jo je nemogoče izvajati kje drugje kot na svežem zraku. V Šmarjeških Toplicah je urejenih devet zanimivih poti za nordijsko hojo, na katerih lahko napasete tudi oči in dušo.

Kardio vadba, Pilates in višinska vadba

Prva izboljšuje delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema, ki sta med najpomembnejšimi v telesu. Druga je namenjena predvsem manjšim mišičnim skupinam, ki so pri klasični aerobni vadbi premalo ali celo napačno obremenjene, poseben sistem dihanja pa medtem krepi globoke trebušne mišice, s čimer razbremenite spodnje hrbtne mišice, kar je odlična preventiva pred poškodbami oz. bolečinami v spodnjem delu hrbta. Tretja – višinska vadba – poteka v posebni komori, ki simulira okolje z nižjim zračnim tlakom in tako pospešuje razgradnjo maščob v celicah, uravnava metabolizem ter izboljšuje kondicijo in imunsko sposobnost telesa.

Gibanje varuje zdravje:

- zmanjšuje tveganje za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi
- za do 50 odstotkov zmanjšuje tveganje za razvoj raka debelega črevesa, srčne bolezni in sladkorne bolezni tipa II
- pomaga preprečevati/zniževati povišan krvni tlak
- pri ženskah preprečuje osteoporozo in za 50 odstotkov zmanjšuje tveganje za zlom kolka
- zmanjšuje tveganje za razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta
- pomaga nadzirati telesno težo in za 50 odstotkov zmanjšuje tveganje za debelost
- pomaga shajati z bolečinami v hrbtu ali v kolnih



Posvet s svetovalcem za prehrano, prehrana

Načrtovano telesno aktivnost dopolnjuje skrbno izbrana nizkokalorična dieta z nizkim glikemičnim indeksom, saj v skupini za zdravljenje debelosti poleg zdravnika in terapevta sodeluje tudi strokovnjakinja za prehrano. Prehrana je uravnotežena in vsebuje vse hranilne snovi, ki jih človek potrebuje za normalno delovanje, s pravilno razporeditvijo živil pa vplivajo tudi na občutek lakote.

V jedilnike v Termah Šmarješke Toplice vključujemo sire, skute in druge mlečne izdelke ter biološko pridelano sadje in zelenjavo. Prehrana je sezonsko obarvana, v poletnih mesecih pa je seveda izbira svežega sadja ter zelenjave največja. Jedi so pripravljene okusno in preprosto. Čvrtja, pečenja in predolgega kuhanja se izogibamo, saj ti postopki zmanjšujejo vsebnost hranilnih snovi in vplivajo na zvišanje glikemičnega indeksa živil.

Alenka Babič ■

Poletne počitnice

V Strunjanu je vedno zabavno

Poletje je čas, ko pride v obmorski center Krkinih term na od-dih veliko družin in tistih gostov, ki med letom nimajo dovolj časa za sprostitev. Veseli smo vseh, saj vemo, da jim lahko ure-sničimo marsikatero željo. In veseli so tudi gostje, saj vedo, da jih čaka nepozaben teden.

V Talasu Strunjan je od ponedeljka do petka za otroke organi-ziran Mini klub - pod vodstvom priljubljene in vedno nasmeja-ne animatorke Tanje. Naš mini klub je najlepši kraj pod soncem, saj ga imamo pod pinjami ob morju. Tam otroci pod budnim očesom animatorke izdelujejo zanimive izdelke, se igrajo različ-ne domiselne igrice, občasno pa jih naša Tanja obdari s čudovi-timi tatuji, ki jih nariše tako otrokom kot staršem. Letos jih bomo še posebej razveselili - en dan v njihovem počitniškem tednu se bomo prelevili v čisto prave gusarje in se odpeljali s strašno gu-sarsko ladjo branit strunjansko gusarsko posest. Že pred priho-dom na ladjo jih bo poveljnica, capo di banda Tanja, pripravila na "zahtevno" popotovanje. Ko bo posadka zbrana na krovu, se bo začela zabava s plesom, risanjem tatujev in nagradnimi igri-cami. Mali in veliki gusarji bodo lahko uživali na morju in se nau-žili prelepih trenutkov. Poleg tega pa se bo vsak dan na plaži do-gajalo še mnogo zanimivega - vsaj en zabavni dogodek na dan - od pikada, meta balonov in drugih iger.

Poleg dnevnih prireditev na plaži imamo v Strunjanu enkrat tedensko tudi večerni program na terasi, kjer nas obišče čisto pravi čarodej, sobotne plažne večere z DJ-jem, ki vrti glasbo raz-ličnih generacij, in pestre kulturne dogodke: obiske Šavrinov, Pi-halnega orkestra Divača, čisto pravih Meksikancev in še bi lahko naštevali. Morda lahko tokrat omenimo le še obiske solinarskega muzeja z ladjico in istrsko tržnico ... Vas mika, kajne?

Prava poslastica za strunjanske počitnikarje so tudi sredini ve-čeri, ko se celotna kuhinja in restavracija s strežbo preseli pod pinije na plažo in tam izvede piknik večerjo - ob živi glasbi in koktejlih!



Novost

Na strunjanski plaži si lahko letos gostje privoščijo tudi po-sebno doživetje – masažo LOMI LOMI, klasično masažo, bi-oenergetsko masažo stopal ali fango oblogo. Sprostitev je zagotovljena!



Seveda poskrbimo v Strunjanu tudi za zdravo telo in zdrav duh – s tibetskimi vajami pomlajevanja, na primer. Skupaj z gosti se prebujamo že ob 7. uri - na plaži ob obali, ob nežnem petju ptic in jutranjem pljuskanju morja. Ne smemo pa pozabiti na vedno aktualno nordijsko hojo in vodno aerobiko z našim energičnim Janezom!

Najlepše darilo ob koncu počitnic dobimo vsi – mi, ki delimo z gosti težko pričakovane počitniške trenutke, in gostje, ki odhajajo od nas polni svežih moči in pozitivne energije. In spominov, ki smo jih skupaj stkali v lepo pisano ogrlico.

Barbara Šmon ■

Vabilo na kopanje

Vsak ponedeljek v juliju in avgustu so iz Ljubljane organizirani kopalni izleti – z avtobusom v Strunjan. Pridružite se nam! Za več informacij lahko pokličete gospo Milico Skvarča na telefonski številki 01/540 28 63 in 041/595 192.

V Strunjanu plapolata Modra zastava

V času letošnje Internautice so bile podeljene tudi Modre zastave za marine in naravna kopališča za leto 2009. Nacionalna in mednarodna komisija za Modro zastavo 2009 je ponovno, že 12. leto zapored, le-to podelila tudi plaži v Strunjanu.

Z modro zastavo na podlagi vsakoletnega razpisa nagradijo ekološko neoporečna in urejena kopališča in marine, ki spoštujejo okolju prijazno poslovanje.

V čem je razlika med slovenskim kopališčem z Modro zastavo in ostalimi kopališči?



- **OKOLJSKA VZGOJA**
- **INFORMIRANJE UPORABNIKOV:** kakovost kopalne vode, občutljiva območja v bližini kopališč, kodeks obnašanja, ...
- **DODATNA SKRBE ZA OKOLJE in OKOLJSKO UPRAVLJANJE:** urejenost infrastrukture, uporaba okolju prijaznih barv, lakov, ...
- **INVALIDNE OSEBE:** zahtevan je dostop na kopališče in v vodo
- **SKRBE ZA REDNO IZVAJANJE KRITERIJEV**



Pravi primorski vrt

Že lansko leto je bilo v okolici strunjskih hotelov in vil pestro – začeli smo z urejanjem parkovnih površin - v letošnjem letu pa se je delovni vrvež razširil tudi na plažo.



Rezultati so danes opazni že na prvi pogled. Urejene zelenice, pravljica primorskega vrta, vonj mediteranskega rastlinja – vse z namenom, da bi se gostje pri nas res prijetno počutili ...

S pomočjo zunanje sodelavke Brede Bavdaž Čopi, ki se je na loge lotila zelo sistematično, smo se v Strunjanu najprej lotili okolice Hotela Svoboda. Uredili smo zelenice pred njegovim vhomom, na novo ozelenili površine, uredili namakalni sistem in dosadili nekaj novih grmovnic. Uredili smo tudi okolico Vile Park in vhod na hotelsko parkirišče, ki smo ga hkrati zavarovali z zapornicami.

Za boljše počutje gostov in prijetnejše pohajkovanje smo na novo uredili sprehajalno pot pod Vilami, ki vodi proti plaži. Ohranili smo drevesa, dodali mediteransko rastlinje. Namestili smo nove klopi in postavili nove koše za odpadke.

Prihod na strunjsko plažo je danes pravo doživetje - pogled je odprt na piransko cerkev, plaža je urejena, privlačna, čista. Njen desni in osrednji del smo na novo ozelenili, posadili nove grmovnice, na novo uredili razsvetljava in lesene podeste za počitek in sončenje. Postavili smo tudi paviljon za ročne masaže, ki si jih lahko gostje privoščijo med svojim oddihom. Na novo smo tlakovali dostopne poti in začetni del glavnega pomola. Poskrbeli smo tudi za gibalno ovirane goste in na dostopni klančini v morje postavili RF ograjo za invalide.

V preteklem letu je tramontana uničila prenovljeni leseni pomol in splava, ki pa smo jih za letošnje poletje ponovno uredili. Za zabavo gostov imamo tako danes v kopalnem aquatoriju kar tri splave.

V Strunjanu lahko občutite brezkončnost modrine. Lahko se kopate v čistem morju ali v bazenih z ogrevano morskovo vodo in poležavate na lepo urejeni plaži ... Z raznimi programi in animacijskimi aktivnostmi ponujamo rekreacijo za vse generacije. Sonce, morje, počitek, izlet z barko ali v slikovite istrske vasi. Vabimo vas, da nas obiščete ... **Miran Gaspari** ■



Golf na Otočcu

Igrišče v novi sezoni z 18 igralnimi polji

Otočec, ki je sicer poznan po biseru srednjeveške grajske arhitekture, gradu Otočec, prihaja v zadnjem času v ospredje kot ponudnik nepozabnih doživetij ljubiteljem športa, narave, rekreacije in seveda golfa. Golf igrišče, ki je bilo lani oktobra že drugič zapored razglašeno za najboljše v Sloveniji, je zdaj bogatejše za novih devet igralnih polj in se razprostira na površini več kot 75 hektarjev. Danes se na *championship* igrišču - narejenem za igro, ustvarjenem iz narave - navdušeni igralci že lahko merijo med seboj.

Prvih devet igralnih polj je bilo ob reki Krki - v neposredni bližini znamenitega gradu Otočec in gradu Struga - zgrajenih v letih 2005 in 2006. Po pričevanju mnogih gre za enega od najlepših golf igrišč v Sloveniji in Evropi, ki je zraslo na privlačnem in rahlo hribovitem terenu v zavetju dolenskega gozda.

Igrišče je z velikim občutkom tako za igro kot naravno okolje po sodobnih standardih gradnje golf igrišč zasnovala britansko-slovenska **dvojica arhitektov Howard Swan - Peter Škofic**. Nastalo je eno izmed najdaljših slovenskih igrišč, ki je zanimivo tako za profesionalce in amaterske igralce višjega ranga kot tudi za manj izkušene golfiste.

Vsako igralno polje ima pet odbijališč, na čistinah je veliko vzpetin in dolin, preko katerih je treba usmeriti žogico, da pride na velike in dokaj nezahtevne zelenice. Howard Swan je prepričan, da bo golf igrišče na Otočcu ponujalo eno od najbolj vznemirljivih športnih izkušenj v Sloveniji in Srednji Evropi.

Naj golf 2007 in 2008

Skrb za kakovost igralnih površin in spremljajočih storitev je bila v letih 2007 in 2008 nagrajena z laskavim naslovom Naj golf, ki ga je otoško igrišče prejelo od Gospodarskega interesnega združenja golf igrišč Slovenije. Izkazano priznanje in zaupanje zavezuje enajst zaposlenih hčerinske družbe Term Krka Golf Grad Otočec h kakovostnemu in dobremu delu tudi v prihodnosti.

Igrišče je z naravnim okoljem povezano tudi z obiski srnjadi in jelenjadi, dom pa si je med zelenicami našla tudi želva sklednica z mladički.

Dodatna ponudba

Igrišče na Otočcu ima tudi poligon za vadbo kratke igre, igrišče za vadbo kratkih in dolgih udarcev, vadbena zelenico in zelenico s peščeno oviro. Za začetnike in tiste, ki želijo svoje znanje nadgraditi, izvajajo programe učenja in izpopolnjevanja s profesionalnimi učitelji PGA, nudijo izposojno opreme in organizirajo za goste razne turnirje s pogostitvami. Novost v letošnji sezoni je brezplačno igranje za otroke do 12. leta starosti v spremstvu odrasle osebe ter Ladies day ob torkih (dame lahko pri nakupu igralne karte koristijo 50-odstotni popust).

Sprostitev

Igralci golfa lahko na Otočcu poleg igre na zelenicah uživajo še v izvrstni grajski kulinariki, čolnarjenju, igranju tenisa, lokostrelstvu, panoramskih poletih z letalom ali balonom in drugih aktivnostih. Za njihovo dobro počutje in sprostitvev pa poskrbijo tudi v bližnjem centru Vitarium Spa&Clinique v Termah Šmarješke Toplice ali v sprostitevem centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice.



Tehnične lastnosti igrišča:

Število igralnih lukenj: 18, Zemljišče: 75 ha, Par igrišča: 72, Skupna dolžina (back/white/pro): 6.189 m, Najdaljša luknja: 568 m, Najkrajša luknja: 138 m, Peščene ovire: 49, Vodne ovire: 3



Igralci golfa lahko po igri uživajo tudi na terasi nedavno prenovljene-ga Gradu Otočec.

Sredstva iz evropskih skladov

Za izgradnjo drugih devetih igralnih polj igrišča, ki ima danes več kot 50 hektarjev neto igralnih površin, smo v Termah Krka četrtno sredstev pridobili tudi iz Evropskega sklada za regionalni razvoj, kompleks igrišča Golf Grad Otočec pa nameravamo v prihodnjih letih še dopolnjevati in s tem na Otočec in Dolenjsko privabiti še več domačih in tujih golfistov. **Andreja Zidarič** ■

Grad Struga

Muzej žive zgodovine

Mnogi so že slišali za grad Struga, veliko manj ljudi ga je videlo in le nekaj je tistih, ki so se sprehajali po njegovih sobanah. Grad, ki je skrit, če se ga ne potrudiš poiskati. Zaradi svojega popularnega soseda, gradu Otočec, je dolgo časa živel tiho in neopazno. Potrpežljivo je čakal na svoj trenutek. Nedostopen je puščal romantičkom prosto pot za domišljijo - kaj skriva znotraj svojega obzidja. Danes pa je znova oživel, danes si ga lahko ogledamo in ga doživimo.



Grad Struga, ki je bil najprej dvor pleterske kartuzije na desnem bregu Krke blizu Otočca (v listinah omenjen leta 1449), je v 16. stoletju prezidal v grad Karel pl. Jurič. Juriči so bili lastniki gospodstva vse do začetka 19. stoletja, ko je postal last vitezov Fichtenau in nato še nekaterih plemiških in trgovskih rodbin na Kranjskem.

Notranjost gradu so začeli urejati lansko poletje. Iz prostorov je bilo treba najprej pospraviti novodobno kramo, zakrpati streho, ki je zamakala, obnoviti kamine, da je bilo mogoče v njih zakuriti ... Danes je urejen za ogled in prikaz grajskega življenja, do konca leta 2009 pa bo projekt živega muzeja v veliki meri dokončan. Sicer pa je Grad Struga lep primer časovno enotno nastalega gradu in predstavlja značilno kranjsko grajsko arhitekturo 16. stoletja. Zaradi izpostavljene lege ob reki Krki sodi med ambientalno pomembne spomenike na Dolenjskem.

Gradnika Volk Turjaški s Struge in Eleonora Sobjeska z Rihemberka in Struge vas vabita, da ju na gradu obiščete. Z animiranim ogledom vas bosta popeljala v pravljični čas konca srednjega veka, renesanse in baroka. **Vida Trenz** ■

Glede na to, kateri delček zgodovine želite doživeti, lahko izbirate med naslednjimi programi:

- voden ogled gradu • animiran ogled gradu • viteške športne veščine na prostem • lokostrelski pohod v naravo • viteške otroške delavnice • zgodovinski tabori • sprejemi • poslovna srečanja • srednjeveška in renesančna glasba • zgodovinske poroke • zgodovinske gostije in praznovanja.

Več informacij najdete na www.terme-krka.si ali pa pokličite v Hotele Otočec na tel. št. 07 38 48 704.



Športnorekreacijski center Otočec

Uspešno izpeljali tekmovanja za Davis Cup

V Športnorekreacijskem centru Otočec je marca v organizaciji Teniške zveze Slovenije, Teniškega kluba Krka in ob podpori Term Krka potekal mednarodni športni dogodek Davis Cup, dvoboj med ekipama Slovenije in Egipta.

Tekmovalci, gostje in organizatorji so bili zelo zadovoljni z izvedbo tekmovanja, ki je potekalo tri dni. V prvem dnevu so se tenisači Slovenije in Egipta pomerili v igri posamezno, drugi dan pa je sledila igra dvojic. Zmaga je bila že po dveh dneh na strani Slovenije, zato je zadnja tekma potekala v sproščnem tempu. Rezultat 5:0 je Slovenijo popeljal v naslednji krog tekmovanja proti Litvi.

Ob samem tekmovanju so organizatorji v športni dvorani na Otočcu pripravili tudi vzporedne dogodke za odrasle in otroke, da bi popularizirali teniški šport. Obisk je bil odličen. Dogodek je bil pozitivna vzpodbuda za ljubitelje teniške igre na Dolenjskem, za otroke, ki so sodelovali kot pobiralci žog, sodnike in starše ter športne sodelavce v tenisu.

Za Terme Krka pa je bil dogodek odlična poslovna priložnost za promocijo. Na slovesni večerji sta svojo čast organizatorjem in tekmovalcem izkazala tudi veleposlanik Egipta in Velike Britanije ter si z zanimanjem ogledala tudi nekaj teniških dvobojev.

Na Otočcu bo v začetku julija potekala tudi tekma drugega kroga letošnjega tekmovanja za Davisov pokal v drugi skupini evro-afriške cone. Slovenija se bo pomerila z reprezentanco Litve, s katero do sedaj še ni igrala. Naša reprezentanca je v tej tekmi favorit, ne samo zaradi domačega igrišča, ampak tudi zaradi položaja igralcev na jakostni lestvici ATP. V primeru zmage nad Litvo pa se bodo naši v septembru za vstop v prvo skupino pomerili z zmagovalcem med Bolgarijo in Latvijo.

Dušan Hočevar ■



Jesenska ponudba v Termah Krka

Veseli avtobusi v Terme Dolenjske Toplice

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • vsak dan hidrogimnastika in Aqua Fit • 1x bi-energetska soba • 2x predavanje z zdravstveno vsebino • možnost pregleda pri zdravniku (če imate napotnico za fizioterapijo, je potrebna vnaprejšnja najava) • družabno dogajanje • brezplačni avtobusni prevoz

7 dni	Hotel Vital**** / Kristal****	303,12
-------	-------------------------------	---------------

Cena že vključuje vse popuste (razen otroških) in velja, če ste član Kluba Terme Krka in upokojenec.
Cena velja za namestitve v dvoposteljni sobi.

Odhodi avtobusov:

16.–23. 8. 2009, Gorenjska in Ljubljana: Jesenice (15.10), Bled (15.30), Lesce (15.40), Radovljica (15.45), Naklo (16.05), Kranj (16.10), Škofja Loka (16.25), Ljubljana – peron št. 29 (17.00); **23. –30. 8. 2009, Južna Primorska in Ljubljana:** Koper (14.00), Škofije (14.15), Črni Kal (14.30), Kozina (14.40), Divača (14.50), Sežana (15.05), Senožeče (15.20), Razdrto (15.30), Postojna (15.45), Planina (15.55), Kalce (16.10), Logatec (16.25), Vrhnika (16.40), Ljubljana (17.10); **30. 8.–6. 9. 2009, Štajerska:** Maribor (14.00), Slovenska Bistrica (14.30), Slovenske Konjice (15.00), Celje (15.20), Laško (15.35), Zidani Most (15.45), Radeče (15.50), Sevnica (16.20), Brestanica (16.30), Krško (16.40)

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



Veseli avtobus v Terme Šmarješke Toplice

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • 1x prost vstop v svet savn • tečaj nordijske hoje • darilo: termalna masažna kopalnica • sobotni ples • vodeni sprehodi • kuharske delavnice • koncerti ... • 10 % popust na zdravstvene in wellness storitve • brezplačni avtobusni prevoz

7 dni	Hotel Toplice****	Hotel Šmarjeta****
	299	331

Cena že vključuje vse popuste (razen otroških) in velja, če ste član Kluba Terme Krka in upokojenec.

Odhodi avtobusov:

12.-19. 7. 2009, Ljubljana: Ljubljana (13.00), Škofljica (13.10), Šmarje Sap (13.15), Grusplje (13.20), Ivančna Gorica (13.40), Šentvid pri Stični (13.50); **30. 8.–6. 9. 2009, Severna Primorska in Ljubljana:** 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)

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



Jesenski paket v Strunjanu (13. september–31. oktober)

- 5x polpenzion • kopanje v bazenu z ogrevano morsko vodo (32 °C) • 1x solinarska masaža – edinstvena masaža z mošnjčki, napolnjenimi s solinsko soljo in eteričnimi olji • 1x savna • 1x poldnevni najem kolesa • jutranja telovadba.

5 dni	Hotel Svoboda****	Vile****	Hotel Laguna****
	406	316	297

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

Razgibana jesen na Otočcu

- polpenzion • vstop v termalne bazene v Termah Šmarješke (4km) in Dolenjske Toplice (20 km) • uporaba savn in fitnesa v Športnorekreacijskem centru Otočec • plesni večer v Restoraciji Tango (pet. ali sob.) • zabavni večeri z DJ-em (čet.-sob.) • vstop v diskoteko

Naš nasvet: 1x vodena pohodniška tura po okolici (cca 3 ure)

Hotel Šport****	01.09. – 30.09.2009	01.10. – 31.10.2009	
3 dni/ 2 noči	87,00	78,30	87,00 73,95
4 dni/ 3 noči	128,00	102,40	128,00 98,00
5 dni/ 4 noči	162,00	129,60	162,00 128,00

☎ 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. **Člani Kluba Terme Krka** imajo 10 % popust (pri bivanju min. 2 dni), **upokojenici** pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni) - pri paketu za Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice so vsi popusti že vštet.

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

Nega obraza pred dopustom Vzpodbudimo naravne zaščitne mehanizme

Navadno gremo na dopust utrujeni ali celo izčrpani. Tudi koža na obrazu je v enako slabem stanju, na dopustu pa bo še dodatno izpostavljena soncu, vetru, vodi ... Zato je dobro, če pred odhodom na počitnice poskrbimo za krepčilno nego, ki vzpodbudi obrambne mehanizme v koži.

Če bomo že pred počitnicami dobro poskrbeli za kožo, bomo ob koncu dopusta zadovoljni s svojim videzom. Kaj torej lahko naredimo za svojo polt, da bo mladostno sveža in sijoča?

Zelo pomembno je, da v koži obraza prebudimo oziroma aktiviramo njene naravne obrambne sposobnosti. Zagotoviti ji je potrebno dovolj vlage in jo oskrbeti s kakovostno maščobo in s kisikom. Tako pospešimo obnovitvene procese v celicah, poživimo gibanje celic in olajšamo izločanje strupov. Koži pomagamo z naravnimi učinkovinami, ki vsebujejo vitamine, antioksidante in vlažilce.

Obisk pri kozmetičarki se nam bo zato večkrat obrestoval. Nega, ki vam jo priporočamo, se imenuje **Vrelec mladosti**, nudijo pa vam jo izkušene kozmetičarke v Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice. Prijeten ritual traja dobro uro.

Obraz najprej z nežnim pilingom temeljito očistimo. S tem odstranimo odmrle celice, ostanke ličil in ostale nečistoče, da bo koža lažje vsrkala hranljive, regeneracijske snovi. V nadaljevanju boste uživali v masaži s koktajlom naravnih olj (olje pšeničnih kalčkov, avokada, jojobe), obogateni s vitamini A, E in izvlečkom ginsenga). Sledi maska z lift učinkom. V masko so dodana naravna eterična olja (limona, eukaliptus, ylang-ylang) in zeliščni ekstrakti (rožmarin, timijan, bazilika, arnika, preslica). Vsebuje tudi posebno obliko sojinih proteinov (fitoderminov) za večjo elastičnost kože ter učinkovite naravne vlažilce (ciklodekstrine), za katere nam bo naša izsušena koža še kako hvaležna.

Na koncu nege sledi nanos balzama in kreme za revitalizacijo. Dobro je, če le imamo to možnost, da si pred dopustom zagotovimo tri nege, enkrat tedensko. Če te možnosti nimamo, nam bo kozmetičarka svetovala, kako nego nadaljevati doma in med dopustom.



Nega »Vrelec mladosti« je še posebej učinkovita, ko je naša koža izčrpana, kar se pogosto zgodi po večjih naporih in stresu (po bolezni, porodu, v menopavzi ali po napornem delu).

Med dopustom ne smemo pozabiti na kakovostno zaščito pred soncem.

S tako kakovostno nego bomo odstranili znake utrujenosti na obrazu, zmanjšali globino gubic in pospešili mikrocirkulacijo. Pomlajena koža bo lažje kos negativnim vplivom okolja, saj smo v njej vzpodbudili regeneracijske in samozaščitne procese. Svež, sproščen in zdrav izgled vam bo dobra popotnica v brezskrbne počitniške dni.

Nada Milač in Jana K.Petrovič ■

**Več informacij: Wellness center Balnea, 07 / 39 19 750,
www.terme-krka.si**



Za lepšo polt poleti uživajmo čim več raznovrstne, čim manj predelane (najbolje surove) zelenjave in zelenjavnih sokov.

EnKa v Termah Krka

Shema ugodnosti EnKa prinaša imetnikom kartic NLB vrsto ugodnosti pri izbranih partnerjih. Imetniki NLB kartic boste tako deležni posebnih ugodnosti pri plačilu s kartico tudi v Termah Krka.

Več informacij na spletni strani www.terme-krka.si, www.enka.si ali na prodajnih mestih Term Krka.

V času od 1. marca do 31. avgusta poteka posebna **kampanja za seniorje, imetnike srebrne kartice**. Ob vsakem enkratnem nakupu v vrednosti 100 EUR in več vam podarimo 5 EUR. Bonus lahko izkoristite pri naslednjem obisku do 4. 9. 2009. Od 1. julija do 31. decembra 2009 bo potekala tudi posebna kampanja za **imetnike zlatih kartic**, ki bodo imeli na nekaterih prodajnih mestih 50 % višji bonus, kot ga imajo imetniki drugih kartic Enka.

**UŽIVAJTE V TERMAH KRKA IN PLAČUJTE Z ENKA
KARTICO. PRI NAS VSAK NAKUP ŠTEJE!**

**En
Ka**

Čas poletnih užitkov... Pomislite tudi na svoje grlo

Nenavadno, da povezujemo z grlom tudi poletne užitke, kot so začinjena hrana z žara, ledeno mrzle pijače, počivanje v klimatiziranih prostorih po razgreti borbi za žogo. Niti ne. Veliko je okužb grla v poletnih mesecih. Te niso nič manj hude kot v času prehlada in gripe. Je pa res, da jih navadno jemljemo manj resno. Zakaj jih je treba jemati resno tudi poleti? Preberite spodaj. Našli boste tudi nekaj zanimivih rešitev, da vam vneto grlo ne bi pokvarilo poletnih užitkov.



Še mrzla pijača in začimbe za žar. Naj se piknik začne.

Sliši se znano. Zlasti ko se temperatura dvigne nad 20°C. Piknik s prijatelji; sočno meso z žara in začinjena zelenjava – najraje pekoča; tek za žogo in kopanje v mrzlem potoku. Vmes ledeno mrzla pijača. Pa še poletna ploha in žur je popoln.

Naslednji dan pa lahko nastane težava. Vsak požirek jutranje kave, vsak grizljaj pri zajtrku je boleč. Grlo je suho in skeli. Pa še govorimo težko. In se spomnimo, da se prejšnji dan nismo najbolje vedli do našega grla (mrzle pijače, pekoča hrana, hitro menjavajoče temperature iz razgretega sonca v mrzli potok...). Obrambni mehanizem telesa se bistveno zmanjša. Grlo je zato lahko vneto in boli. Čeprav nismo prehlajeni in je zunaj vroč sončen dan.

Vечно vprašanje: Me boli grlo ali žrelo?

Iz navade pravimo, da nas boli grlo. Vendar nas lahko boli tudi žrelo. Če skeli in praska, je bolj verjetno, da je težava v žrelu, ki je križišče dihalne in prebavne poti. V žrelu so tudi bezgavke, ki ščitijo telo pred okužbami.

Grlo pa je del dihalnih poti. Poleg **dihalne** ima tudi **govorno** in **zaščitno vlogo**. Hripavost je pogosta težava pri vnetju grla.

Za mikrobe je dostop odprt 24 ur na dan

Težko si predstavljamo, **koliko mikrobov pride v našo ustno votlino** vsako sekundo. Naselijo se z dihanjem, hrano in pijačo. Bakterije, virusi, glive in praživali živijo v t.i. biološkem ravnovesju. **To se zlahka poruši**. In mikroorganizmi se začnejo intenzivno množiti, kar povzroča težave. Telo ima obrambne mehanizme, s katerimi vzdržuje ravnovesje (posebno oblikovano ustno votlino, slino s svojimi encimi in protimikrobne substance mikroorganizmov).

Žal to ne zadostuje vedno. Če se spomnimo piknika, našteje mo kar nekaj dejavnikov, ki pospešijo rušenje biološkega ravnovesja. Telo se takrat samo ne more braniti v zadostni meri. Nastopi okužba.

Torej **za vnetje grla nista vedno kriva prehlad in gripa**. Zlasti ne poleti. Marsikateri dejavnik lahko poleti draži sluznico in poveča možnost okužbe:

- mehanično, kemično ali termično draženje sluznice (onesnažen, vroč, mrzel zrak; kemikalije; kajenje; refluksna bolezen požiralnika)
- suh ali zelo vlažen zrak.

Pa pogledjmo, kako se ti dejavniki izražajo v poletnih užitkih in kako se jim izognemo.

Kozarec ledeno mrzle pijače in sladoled.

Tako lahko zmanjšamo obrambno sposobnost, zlasti ko je naše telo pregreto od sonca (na primer po športni aktivnosti na prostem).

Nasvet številka 1: Da se ne bo požiranje zaradi bolečine naslednji dan spremenilo v trpljenje, svetujemo:

- **izognite se ledeno mrzli pijači in hrani**
- **požirajte počasi**, da se telo navadi na temperaturno spremembo



Iz vročih 30°C v klimatiziran lokal na 18°C

Iz dežja pod kap, bi lahko rekli. Hitra menjava temperature je za telo stresna, zato lahko postane manj odporno.

Nasvet številka 2: Skušajte **ohranjati stalno temperaturo telesa** in se izogibajte nenadnim temperaturnim spremembam. Temperaturo klimatske naprave v avtu, pisarni, doma, nastavite 3-4 oziroma največ 8 stopinj nižje od zunanje temperature zraka. Telo počasi navadite na spremenjeno temperaturo, tudi s pomočjo oblačil.

Glasno dopustniško rajanje

Živahno dogajanje na plaži, večeri na hotelski terasi ob glasbi v živo, sproščanje napetosti z adrenalinskimi športi. Poletni dopust nas kar sili k stalnemu glasnemu govorjenju. Sluznica zato postane izsušena in razdražena. Lahko se pojavi ta skelenje in neprijeten občutek v grlu.



Nasvet številka 3: **Bodite zmerni pri vsakem napreznju grla** z glasnim in dolgotrajnim govorjenjem. Naredite premor. Zanimiva knjiga je lahko dobra rešitev.

Potovanje v eksotične kraje

Povsod, kjer je več ljudi (letališča, avtobusi, vlaki), je večja verjetnost okužbe. Nevarnost je še večja v tujih krajih, kjer se lahko



srečamo z mikrobi, proti katerim nismo odporni. Tudi onesnažen zrak poveča nevarnost okužbe.

Nasvet številka 4: Poleg splošnih napotkov, kako se izogniti verjetnosti okužbe, razmislite o **potovalni lekarni**. Naj ne manjka zdravilo, ki hitro lajša znake vnetega grla in preprečuje širjenje okužbe.



Poleti je vnetje grla enako nadležno kot pozimi. Prav tako se lahko razvije v hujšo okužbo. Ko uporabni nasveti ne pomagajo, je potrebno zdravljenje. In takrat ne pozabite na **Septotele, kadarkoli in kjerkoli**.

Vnetje grla je treba zdraviti – tudi poleti

Vnetje grla je ponavadi lokalno omejeno in ga zdravimo z oralnimi antiseptiki, ki so učinkoviti predvsem proti bakterijam. Najbolj pogosti povzročitelji pa so virusi. Ali ste vedeli, da je lahko tudi Candida kriva za težave v grlu?

Ena glavnih prednosti antiseptikov v Septoletah je prav delovanje proti bakterijam, določenim virusom in Candidi. Učinek Septolet je še boljši zaradi prave koncentracije učinkovin in njihove izjemne prodornosti do najbolj nedostopnih delov sluznice.

Česa ne smete pozabiti, da bodo Septotele najboljše učinkovite:

- Septotele vzemite čim prej, ko se pojavijo prvi znaki vnetja v grlu** (bolečina, skelenje, suhost, draženje). Čaj z medom ne odpravlja vzroka vnetja, ampak daje le kratkotrajen občutek olajšanja.
- Septotele preprečijo, da bi se okužba razširila v hujše obolenje**, saj delujejo na povzročitelje vnetja.
- Poslušajte svoje telo – **če je bolečina močnejša, vzemite Septotele plus**, ki vsebujejo lokalni anestetik.
- Igrajte se z okusi in poleg mentola **preizkusite še sadne okuse NeoSeptolet**: limono, divjo češnjo ali zeleno jabolko. Otroci jih bodo posebej veseli.
- Potujte s Septoletami pri roki**. Vzemite jih s seboj na dopust in poskrbite za vso družino. Vnetje grla lahko nastopi kadarkoli in kjerkoli.



Izberite svoje Septotele:

- z okusom mentola ali sadno aromo
- s sladkorjem ali brez njega
- za močnejšo bolečino

NOVO: na www.septotele.si smo na simpatičen način pripravili najbolj zanimive informacije o vnetju grla in o Septoletah. Nismo pa pozabili na nekaj sladkorčkov za vas:

- hiter test: koliko ste izpostavljeni vnetju grla – odgovor ni v pisni obliki; preverite...
- radijski spot - da vas obiskovalci term ne bodo čudno gledali, ko boste poleti pili lipov čaj z limono
- video, ki spremlja Septoleto na poti od ust do sluznice
- pa še v vlogi farmacevta se lahko preizkusite v zabavni spletni igri

Katja Trop ■

Grlo boli tudi poleti

Naslov tokratne revije je zanimiv, kajne? Bolečine v grlu namreč povezujemo z mrazom, zimo, prehladi ... Zato ponavadi poleti na to ne mislimo. Na žalost pa ni tako. Temperaturne spremembe, ki so posledica hladnih pijač in uporabe klimatskih naprav, so namreč med pogostimi vzroki za boleče grlo. To pa se dogaja ravno poleti.

V tokratni številki revije smo zato strokovnjake vprašali o boleznih ustne votline in kako pogosto je vnetje žrela. Pišemo pa tudi o tem, zakaj nas grlo boli poleti in kako to preprečiti. Poleg tega smo v poletni številki seveda dodali tudi nasvete o potovalni lekarni, ki vam bodo prav prišli pri načrtovanju poletnega dopusta in aktivnosti.

Predvsem pa bi vam radi sporočili, da je revija V skrbi za vaše zdravje prenovljena. Praznovali smo namreč njen tretji rojstni dan in ob tem smo se odločili, da jo malce spremenimo in dodamo več svežine. Prepričani smo, da vam bo revija odslej še bolj všeč. Prijetno branje vam želimo in lep dopustniški čas.

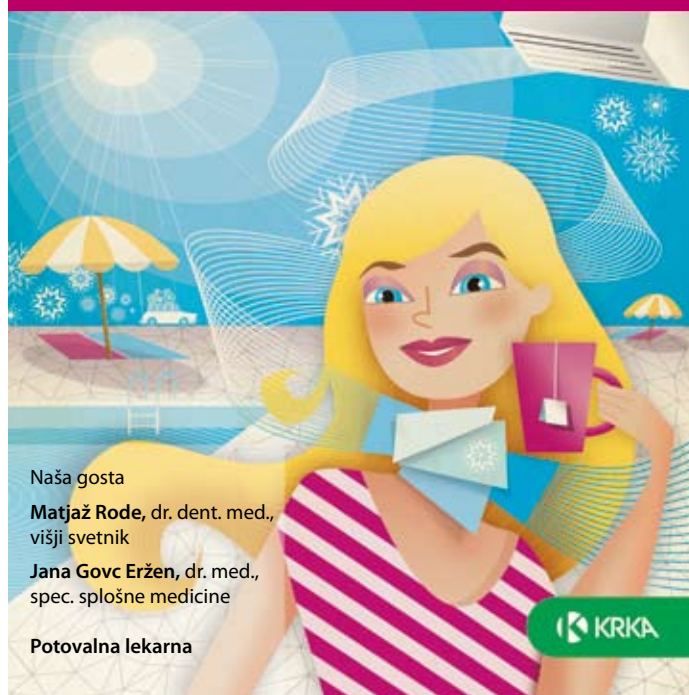
Revija vam je na voljo v lekarnah in čakalnicah družinskih zdravnikov, v avlah Krkinih poslovnih stavb in Termah Krka ter na spletni strani www.krka.si/revija. Lahko pa se nanjo naročite z naročilnico, ki je priložena vsaki reviji. **Metka Miklavič** ■

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

Številka 15, junij 2009, Novo mesto, brezplačen izvod, tiskovina, ISSN 1854-6331



Grlo boli tudi poleti



Naša gosta

Matjaž Rode, dr. dent. med.,
višji svetnik

Jana Govc Eržen, dr. med.,
spec. splošne medicine

Potovalna lekarna

KRKA

Nada Milač, strokovna svetovalka za wellness storitve

Wellness je treba živeti



Nada Milač se intenzivno ukvarja z razvojem preventive oz. wellneških storitev in programov. Je univerzitetna diplomirana inženirka biokemijske tehnologije, po duši pa kozmetologinja. Skoraj tri desetletja svojega življenja je namenila promoviranju Krkine kozmetike, v zadnjem času pa sodeluje pri obnovah in širitvi wellneških programov v Krkinih termah v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah, Talasu Strunjan in Hotelih Otočec.

1. Kakšno je vaše delo v Termah Krka?

Prej sem bila 28 let zaposlena v Krki Kozmetiki na različnih področjih in delovnih mestih, večinoma povezanih z marketingom, pri čemer sem lahko povezovala svoje znanje s področja biokemijske tehnologije s kozmetologijo in ekonomijo. Leta 2003 sem se priključila timu strokovnjakov za oblikovanje wellneških programov v Termah Krka, v katerem so bili zdravnik, vodja razvoja, strokovnjaka za zdravo prehrano in za gibanje, posamezni direktorji term in sama za področje kozmetologije.

V razvojnem timu Term Krka razvijamo specifične programe, ki so prilagojeni posameznim ciljnim skupinam gostov naših term. V zadnjem času sem sodelovala pri pripravi in razvoju programov v Termah Dolenjske Toplice, ki smo jih javnosti predstavili konec lanskega leta ob otvoritvi Hotela Balnea. Novi programi, ki temeljijo na refleksoterapiji, so: program za odpravo nespečnosti kot posledice stresa, program za lepo oblikovano zunanost in učvrstitev ter pridobitev telesnih moči ter program odvajanja od kajenja, kjer je vključena tudi akupunktura.

2. Kdaj ste se prvič srečali s pojmom wellness? Katero področje wellneške dejavnosti vam je najbližje oz. se tudi strokovno najbolj ukvarjate z njim?

S pojmom wellness sem se prvič srečala pred približno deseti leti, ko smo bili na smučanju in je hotelska ponudba poudarjala, da ponujajo ... wellness. Pojem me je takoj pritegnil.

Najbolj intenzivno se danes ukvarjam s področjema lepote in telesne nege oziroma kozmetologije. Na področju zdravega pre-

hranjevanja sodelujem pri dveh programih v Termah Šmarješke Toplice. To sta program zdravega hujšanja SlimFit in program razstrupljanja Vitadetox, ki smo ju gostom ponudili pred leti z odprtjem wellneškega centra Vitarium Spa&Clinique, v katerem udeležimo nove ideje z upoštevanjem trendov in potreb naših gostov. Kar se mi zdi na tem mestu še posebej pomembno izpostaviti, je individualni pristop do vsakega gosta in prilagoditev prehranskega režima njegovim potrebam in življenjskemu slogu.

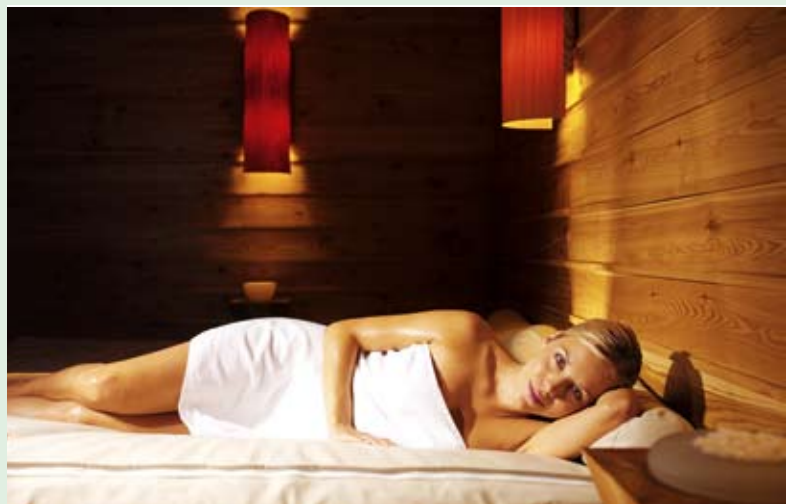
3. Kaj menite o turistični wellneški dejavnosti v Sloveniji, v katero ste tudi sami zelo intenzivno vpeti?

Wellneška dejavnost je pomembna zvrst turizma in hkrati tudi ena najbolj razširjenih dopolnilnih zvrsti poleg ostalih, kot so kongresni, zdraviliški, kulturni turizem itd.

Pestro ponudbo wellneških storitev lahko razdelimo na enostavnejše in kompleksnejše. Prve so namenjene hotelskim gostom, ki se spontano odločajo za neko wellneško storitev. To so različne vrste masaž in nege telesa, kozmetični tretmaji obraza, posamezne športne aktivnosti, kot so nordijska hoja, pace, pilates ... Koriščenje wellneških storitev ni primarni motiv prihoda teh gostov. Kompleksnejši produkti oz. programi smiselno združujejo posamezne storitve z namenom doseganja želenih učinkov, npr. odprava nespečnosti, izguba odvečnih kilogramov, učvrstitev telesa ali izboljšanje telesne pripravljenosti ... Po teh programih povprašujejo gostje, ki želijo izboljšati kakovost svojega življenja, torej je njihov glavni motiv ohranjanje in krepitev zdravja. Tako smo v Termah Krka poleg ponudbe posameznih wellneških storitev razvili tudi programe medicinskega wellnessa.

4. Katero področje wellneške dejavnosti je po vaše najbolj bogato in katero najbolj šibko zastopano v ponudbi slovenskih turističnih wellneških ponudnikov?

Menim, da je v Sloveniji največje povpraševanje po teh prvih, enostavnih wellneških storitvah. Ponudba je izredno bogata, saj ima gost na izbiro ogromno število najrazličnejših vrst masaž, od klasične do eksotičnih, kot so Lomi-lomi, ayurvedske, tajske ali tibetanske masaže, in pa masaže, ki poudarjajo lokalne posebnosti. Tako so pri nas v wellneškem centru Šmarjeških Toplic Vitarium Spa&Clinique na voljo tretmaji VINO Vitarium, kjer uporabljamo grozdne tropine iz ekološko pridelanega grozdja, ter program Lotos, ki vključuje nego z lotosovimi esencami. V centru Salia v Talasu Strunjan vključujemo v nego darove morja, npr. v solinarsko masažo, obloge iz blata in alg. Tudi v Balnei v Dolenjskih Toplicah je na voljo nega z grozdom.



V Termah Krka ponujamo tako enostavne kot kompleksne wellneške storitve. Slovenski gostje bolj povprašujejo po prvih, medtem ko se tuji gostje osredotočajo predvsem na programe krepitve zdravja in boljšega počutja.

5. Ali je Slovenija konkurenčna na področju turistične wellneške dejavnosti? Kdo so po vašem mnenju njeni največji konkurenti in zakaj?

Zaradi bližine sta največji konkurentki slovenskemu wellneškemu trgu Avstrija in Italija, od koder pa, zanimivo, prihaja tudi največ gostov. Sestavljeni programi medicinskega wellnessa Term Krka konkurirajo ponudnikom na razvitih wellneških trgih po vsebini programa in kakovostni izvedbi, predvsem pa pri doseganju rezultatov, na katere smo zelo ponosni, še posebej pri programih razstrupljanja in hujšanja. To potrjujejo tudi zadovoljni gostje, ki se redno vračajo. Omenila bi nekdanjo nizozemsko olimpijsko plavalko in prijateljico nizozemske kraljice, ki prihaja (že tretje leto) dvakrat na leto in je s 151 kilogramov znižala težo na 97 kilogramov. Vsebinska wellneških programov je pritegnila tudi angleški novinarki, ki sta za nas izvedeli preko interneta in nas nato obiskali, prav tako lastnik nemške turistične agencije.

Tem programom cenovno, ampak res samo cenovno, konkurirajo izredno poceni ponudniki medicinskega wellnessa iz destinacij, kot sta Turčija in Črna gora.

6. Kdo so wellneški gostje, uporabniki? Ali jih ponudniki dovolj poznajo, spremljajo njihove želje, pričakovanja, spremljajo spremembe njihovih potreb in tudi pričakovanj?

To so gostje, ki se zavedajo pomena zdravja in so se zanj pripravljene tudi potruditi. Kar je tudi v skladu z našim sloganom »Živeti zdravo življenje«. Namreč, zdravje postaja vedno bolj cenjena vrednota in je za marsikoga na prvem mestu, pred materialnimi ali drugimi dobrinami.

7. Ali ima wellneška dejavnost bodočnost, še posebej v kontekstu krize, ki je zajela ves svet in tudi nas?

Soglašam z večino strokovnjakov, ki wellneški dejavnosti napovedujejo rožnato prihodnost. Zaradi življenjskega sloga bo v prihodnosti vse bolj v ospredju preventiven odnos do zdravja in dobrega počutja oz. bodo ljudje svoj prosti čas namenjali ohranjanju in krepitvi zdravja, pri čemer so wellneške storitve nepogrešljive. Ker v Termah Krka nenehno spremljamo in izboljšujemo kakovost storitev, hkrati pa neprestano vlagamo v izobraževanje vseh zaposlenih, razumemo krizo kot priložnost, da

z osredotočenostjo na konkurenčne prednosti in izpopolnjevanjem storitev še povečamo število gostov.

8. Kako naj sodoben človek ob poudarjanju materialnosti najde svoje zadovoljstvo, smisel; kako naj ve, da je na pravi poti?

Všeč mi je stara modrost: »Ni pomembno, kaj se ti v življenju zgodi, ampak kako se na to odzoveš.« Pomembno je, da se zavedamo sebe, da se opazujemo in ugotavljamo, kaj je za nas dobro in kaj ne. Tako bomo najboljše vedeli, ali smo na dobri poti. Uni-verzalnega napotka ni, ker je vsak človek individuum zase.

Slavka Gojčič, Revija Wellness ■

Talaso Strunjan Majda Skočaj je vstopila v novo življenjsko obdobje

Tudi za tako mlade po srcu, kot je Majda Skočaj, pride trenutek, ko nastopi nekoliko mirnejše življenje. Njen odhod v pokoj so tako njeni sodelavci kot gostje Talasa Strunjan sprejeli s težkim srcem. Kot vodja hotela je bila ikona hiše - tista, ki je vedno poskrbela za topel sprejem in rešila vse zagate - neumorno in veselo od prvega do zadnjega dne službe. Vendar ji vsi od srca privoščimo, da bo imela sedaj več časa zase in za svojo družino. Majda, ostani zdrava in uživaj! **Uredništvo** ■



Majda Skočaj z direktorjem Terme Krka Jožetom Berusom

Naročilnica na brezplačno revijo **vrelci zdravja**

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

Ime in priimek: _____ Leto rojstva: _____

Ulica in hišna številka: _____

Poštna številka in kraj: _____

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«.

Koktajli

Hit poletja - "Strunjan colada"

Prijetna osvežitev vročega poletnega dne, popestritev klepetanja s prijatelji, uživanje v posebnem okusu iz lepega kozarca ... Morda malo "afnanja". Ampak včasih človek potrebuje ravno to, kajne?

Pred užitkom najprej malo zgodovine: **cocktail** pomeni v angleščini »petelinji rep«. Po tej verziji naj bi imelo ime izvor pri petelinjih bojih - po končanem boju je imel lastnik zmagovalnega petelina namreč pravico, da je mrtvemu poražencu izpulil pisano repna peresa. To trofejo so zalili z pijačo On the Cock's tail. O izvoru krovnega imena dolge vrste priljubljenih alkoholnih in brezalkoholnih pijač sicer kroži še več zanimivih zgodb, na žalost pa nobena ni bila nikoli dokazana. In tako je vse prepuščeno vaši domišljiji ...

Kakšni so bili prvi koktajli - pisani ali ne - se ne ve. V sredini 19. stoletja pa so v ZDA menda začeli slavni napitki nastajati pod rokami iznajdljivih natakarjev, ki so skušali iz domačega viskija in žganja iz žitaric izvabiti prijetnejši okus - z dodatki sladkorja, medu, aromatičnih snovi in različnih vrst sadja.

Strunjan colada je novejša različica mešane pijače in novi hit letošnjega strunjanskega poletja. Pripravite pa si ga lahko seveda tudi doma.

Potrebujete:

2 cl svetlega ruma

2 cl vodke

1 cl blue curacao likerja

2 cl kokosovega sirupa

10 cl ananasovega soka

Sestavine skupaj z zdrobljenim ledom zmešate v električnem mešalniku ali "boston shakerju" in si postrežete v "hurricane" kozarcu. Še okras: ananas in koktajl češnja.

Če boste to poletje počitnikovali v Strunjanu, je dobro vedeti... 14 natakarjev se je letošnjega maja izobraževalo pri barmanu svetovnega formata Alešu Ogrinu. Za goste znajo pripraviti 23 najbolj okusnih, najbolj všečnih, zanimivih in znanih koktajlov, med katere sodijo tudi Margarita, Mojito, Tequila Sunrise, Sex on the Beach, Pina colada, ruska Caipiroska, Cuba libre in Cosmopolitan. Tem pa so na seznam dodali tudi koktajle, ki sodijo le v ponudbo Talasa Strunjan. To so Blue Lagoon, Cavedin in Strunjan colada. Privoščite si kakšnega. Ampak le do prave meje!

Gregor Kocjančič,

vodja gostinstva v Talasu Strunjan ■



NAGRADNA KRIŽANKA

					VRELCI ZDRAVJA	KANADSKI PEVEC (PAUL)	MESTO V J. FRANCIJI, ZNANO ROMARSKO SREDIŠČE	NEKDANJI BRAZILSKI DIRKAČ (FITIPALDI)	PRVI MESEC ŽIDOVskega VERSKEGA KOLEDARJA	KMETIJSKA ZADRUGA	JAPONSKA NABIRALKA BISEROV	PREDSEDNIK SLOVENSKEGA PARLAMENTA (PAVLE)	ŽLEBIČ V DESKAH	MOČNO RAZSTRELEVO IZ NITROGLICERINA	MOŠTVO	ORGANIZATOR SVATBE, DRUG (nar.)			
					IME IN PRIIMEK SLOVENSKE PEVKE														
					ZBIRANJE KOVINSKEGA IN PAPIRNATEGA DENARJA														
					VELIK SLAVNOSTNI OGENJ						ANONIMEN PISEC								
					POMEMBNA OAZA V SREDNJI ALŽIRIJI								NEUMNA, NESPAMETNA ŽENSKA						
SUMNIČENJE					IZRAELSKI SLIKAR (JAAKOV)	SINOVA ŽENA	INDIJSKA KONOPLJA					SKRBNOST, VNEMA (zastar.)							
SESTAVIL: PETER UDIR	HIP	ŽIVO, NAZORNO PREDSTAVLJANJE VIDENIH, DOŽIVETIH STVARI	AMERIŠKI ROCKERSKI PEVEC (LOU)	SUKNJIČ				TEKMA MED VODILNIMA MOŠTVOVA	SPLET LAS					OHLADITEV RAZBELJENEGA JEKLA V VODI ALI OLJU	STRANSKA DESKA POSTELJE				
KATRAN				SESTAVILJALEC ALI REŠEVALEC UGANKE							GRŠKA SVETA GORA								
AMERIŠKI SOCIOLOG IN PUBLICIST (DAVID)							BRITANSKI IGRALEC (JEREMY)							KUNTNER, TONE	PREBIVALCI LOKE				
NABREKLINA ORGANA ZARADI NABIRANJA TEKOČINE					AM. IGRALEC (DAMON)				DELAVEC V JEKLARNI										
MODRČEK					OZEK TOK TEKOČINE				DELAVEC V LESARSKI STROKI										
						SEMITSKI SONČNI BOG				GODALNI INSTRUMENT									
						LJUDSTVO ISTE BARVE KOŽE				DANSKI KNJIŽEVNIK (SVEN)									
UJEVIČ, TIN			SEL											VOJAŠKA STOPNJA	SLOVENSKI SKLADATELJ (OSKAR)				
ZNAČILNA OBLIKA				ORGANSKO VEČANJE				IT. PISATELJ (MARIO), TUDI VOJAKI											
				CALDECOTT, RANDOLPH				ŽUPANČIČ, OTON											
IZGRED							LIŽALJEN ČLOVEK												
PREBIVALKA GLAVNEGA MESTA EGIPTA																			
							RAZSTAVA KIPARSKIH DEL NA PROSTEM												

SLOVARČEK: CAMAR - organizator svatbe, drug (nar.); HOLM - danski književnik (Sven); NISAN - prvi mesec žid. verskega koledarja; RIESMAN - ameriški sociolog (David);

Za reševalce nagradne križanke

Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja (vodoravno): ŠPARON, BASK, POZABLJIVKA, ATIKA, ARLES, ROM, MANTISA, MUTANT, DAN, KRETA, AALAND, APNENEC, BOTRA, ER, IRITIS, DEPO, TACA, DEKANI, ELEMENT, SON, CASAS, TIRAN, VEZ, CAGE, TRIKOLO, IDILA, ETANOL, PET, MAJARON, LIBERIJA, ENAKOST, TKANINAR

Žreb je nagrade septembrske križanke razdelil takole:

- 1. nagrada: IVANKA ZAJEC**, Franca Babiča 24, 5290 Šempeter pri Gorici
- 2. nagrada: MARTIN RADEJ**, Dragatuš 1, 8343 Dragatuš
- 3. nagrada: VLADIMIR MISELJ**, C. 1. maja 61, 4000 Kranj
- 4. nagrada: ZORAN JAGER**, Trg revolucije 10a, 1420 Trbovlje
- 5. nagrada: IGOR SLADIČ**, Mušičeva 15, 8000 Novo mesto

Rešene križanke pošljite do **20. avgusta 2009** na naslov: Terme Krka, d. o. o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »Nagradna križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali naslednje nagrade:

- 1. nagrada: enodnevni program v Termah Šmarješke Toplice - Vino Vitarium pomlajevanje**
- 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 _____



Vrhunske zdraviliške storitve v Termah Krka

Terme Dolenjske Toplice

- zdravljenje revmatičnih obolenj gibalnega sistema, stanj po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem sistemu, zdravljenje stanj po operativnih posegih zaradi ginekoloških in onkoloških obolenj
- specialistične ambulante: fiziatrična, ortopedska, nevrokirurška in revmatološka ambulanta, ambulanta za športne poškodbe, osteoporozo ter za preiskave perifernega živčnega sistema in mišic

Terme Šmarješke Toplice

- preventivni programi za ohranjanje in krepitev zdravja, zdravljenje koronarnih bolezni, nadaljevalna rehabilitacija po infarktih ali operacijah na srcu in ožilju, nadaljevalna rehabilitacija po poškodbah in operacijah na gibalnem sistemu
- specialistične ambulante: za srce in ožilje, ortopedska ambulanta, psihološka svetovalnica, menedžerski pregledi
- Preventivni in rehabilitacijski športni center za celostno oskrbo profesionalnih in rekreativnih športnikov

Talaso Strunjan

- zdravljenje bolezni dihal (astma ...), lajšanje posledic poškodb ali operativnih posegov na prsnem košu, pljučih in gibalnem sistemu, zdravljenje revmatičnih obolenj gibalnega sistema
- specialistične ambulante: ortopedska, kardiološka, za ultrazvočne preiskave, fiziatrična, za osteoporozo, ginekološka ambulanta, menedžerski pregledi

Terme Dolenjske Toplice	07/ 39 19 400	booking.dolenjske@terme-krka.si
Terme Šmarješke Toplice	07/ 38 43 400	booking.smarjeske@terme-krka.si
Talaso Strunjan	05/ 67 64 100	booking.strunjan@terme-krka.si



Živeti zdravo življenje.

www.terme-krka.si