

vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 4, letnik XVII, Novo mesto, december 2009

TERME  KRKA

Zima 2009/10





Veseli december v Dolenjskih Toplicah

- polpenzion • kopanje v hotelskih bazenih in v Wellness centru Balnea • **1x savnanje** • nočno kopanje (pet. in sob.)
- AquaFit in jutranja hidrogimnastika • uporaba kopalnega plašča • tedenski **družabni in rekreacijski program**: nordijska hoja, vodeni pohodi in skupinska telovadba, glasbeni večeri, različna predavanja

	1. 12.–23. 12. 2009
Hotel Vital / Kristal****	52,80 EUR na dan
Hotel Balnea**** superior	66,60 EUR na dan za bivanje med tednom (nedelja-petek)

TERME KRKA
dolenjske toplice

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



Silvestrovanje v Strunjanu

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

29. 12. 2009–3. 1. 2010	3 dni	5 dni
Vile***	297,00	405,00
Vila Park****	336,00	470,00
Hotel Svoboda****	354,00	500,00

Silvestrovanje v znamenju glasbe iz 70. let, hlača na zvonec in bleščečih okraskov.

TERME KRKA
talaso strunjan

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



Božični prazniki na Otočcu

- polpenzion • **kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice** (tudi na dan odhoda) • uporaba savne in fitnesa v športnem centru na Otočcu • **obisk polnočnice, božična večerja, bogat božični zajtrk, plesni večer** (pet. ali sob.)

Hotel Šport****	2 dni	3 dni	4 dni
24.–28. 12. 2009	78,95	103,00	128,00

TERME KRKA
hoteli otočec

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



Božič in novo leto v Šmarjeških Toplicah

- polpenzion • kopanje • **1x savnanje** • **sprehodi** • **program za božič**: božična večerja, obisk polnočnice z baklami, adventna čajanka, okraševanje jelke • **program za novo leto**: silvestrovanje (večerja in pijača), novoletni brunch in potrjenka s plesom, nočno kopanje s presenečenjem

3 dni	18.–27. 12. 2009	30. 12. 2009–3. 1. 2010
Hotel Toplice****	153,90	315,25
Hotel Šmarjeta****	171,86	335,20
Hotel Vitarium**** superior	179,55	343,75

TERME KRKA
šmarješke toplice

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

Novice iz Krke

- Uprava Krke je na novembrski novinarski konferenci predstavila poslovne rezultate skupine in družbe za prvih 9 mesecev ter načrte za obdobje naslednjih petih let. Skupina Krka je prodala za 689,9 milijona EUR izdelkov in storitev (rast prodaje skoraj 2 milijona evrov glede na primerljivo lansko obdobje). Za prihodnje leto načrtuje skupina Krka 6-odstotno rast prodaje. Prodaja zdraviliško-turističnih storitev v višini 25,9 milijona EUR je za 5 % preseгла prodajo v enakem lanskem obdobju.
 - V prvih devetih mesecih leta 2009 so v Krki registrirali 9 novih zdravil v 22 oblikah. V tem času so za različne izdelke na različnih trgih pridobili 660 novih registracij v 1206 farmacevtskih oblikah.
 - V prvih devetih mesecih leta 2009 se je število Krkinih delničarjev povečalo za dobrih 5 %, in sicer na 81.449. V lastniški strukturi se je najbolj povečal delež mednarodnih vlagateljev ter domačih fizičnih oseb, zmanjšal pa se je delež domačih investicijskih družb in skladov. V prvih devetih mesecih leta 2009 je Krkina delnica zabeležila odboj navzgor, saj je enotni tečaj v tem obdobju pridobil več kot 49 %. V istem obdobju je Slovenski borzni indeks zrasel za 18 %. Tečaj Krkine delnice je konec septembra znašal 72,03 EUR, najvišjo vrednost v letošnjem letu pa je zabeležil v juniju, in sicer 75,25 EUR. Povprečni dnevni promet s Krkino delnico je v prvih devetih mesecih leta 2009 znašal 846 tisoč EUR.
- Alenka Hriberšek** ■

Namesto uvoda ...

Spoštovane bralke, cenjeni bralci, leto 2009 se izteka. Prepričan sem, da si ga ne boste zapomnili le po krizi in novi gripi, temveč da ste v odhajajočem letu uživali v mnogih lepih trenutkih in naredili kaj takšnega, na kar ste upravičeno ponosni. V Termah Krka smo ponosni na kar nekaj dosežkov. Edinstveni Hotel Grad Otočec je postal član priznane mednarodne družine Relais & Chateaux, ki združuje najbolj prestižne majhne hotele in restavracije s celega sveta. S pomočjo evropskih sredstev smo na Otočcu dogradili igrišče



za golf, ki ima sedaj 18 lukenj in se ponaša z naslovom najboljšega igrišča v Sloveniji. Naš novi Hotel Balnea v Termah Dolenjske Toplice, nominiranec za Plečnikovo nagrado 2009 za arhitekturo, je bil razglašen za najodmevnejšo lokacijo za izvedbo poslovnih dogodkov, Wellness centru Balnea pa je po mnenju strokovne žirije postal najboljši wellness v Sloveniji. Terme Dolenjske Toplice so bile razglašene za najbolj urejeno malo zdravilišče v Sloveniji – ta laskavi naziv so prevzele od Term Šmarješke Toplice, ki so tokrat zasedle drugo mesto. V enem izmed najbolj priljubljenih zdravilišč in letovišč v Sloveniji, v Talasu Strunjan, smo letos prenovili plažo, sedaj pa se pripravljamo na obnovitvena dela, saj nameravamo obnoviti notranji bazen, Talaso center Salia, center zdravja in hidroterapije, ter pridobiti nekaj novih, prostornih sob.

Za te hladne, zimske dni imamo v Termah Krka ponudbo, ki vas bo zagotovo ogrela. Pri nas boste poskrbeli za kondicijo, okrepi-li telo in duha. Vabimo vas, da v naših enotah preživite enkratne božične počitnice ali pa silvestrujete z nami. Naša ponudba je izjemno pestra, kot so pestre naše destinacije. V Strunjanu boste prišli na svoj račun ljubitelji disko glasbe, saj Talaso Strunjan letos živi v slogu »abamanije«. V Termah Dolenjske Toplice vas vabimo na silvestrovanje pod znamenitim kristalnim lestencem, ob svečani večerji in prijetni glasbi. Povsem drugačno vzdušje pa bo v Wellness centru Balnea, kjer boste lahko novo leto pričakali kar v kopalkah. Odlična izbira za silvestrovanje bo tudi Otočec: za najzahtevnejše goste svetujemo Grad Otočec, v Restavraciji Tango pa bo 1. januarja potekal že tradicionalni novoletni ples, »potrjenka«. Nič manj zabavno ne bo v Termah Šmarješke Toplice. V času novoletnih praznikov smo za vas pripravili še posebej bogat spremljajoči program. Savnanje, kopanje v bazenih s termalno oz. morsko vodo in krepičilne masaže bodo po dolgi noči zagotovo pregnale vso utrujenost in vas osvežile.

Z vami pa želimo deliti najlepše trenutke tudi v letu 2010. Na naslednjih straneh vas seznanjamo z našo bogato ponudbo. Prepričani smo, da boste ob prebiranju revije dobili idejo, kako storiti kaj dobrega za svoje zdravje in koristno preživeti prosti čas. Več kot 150 sodelavcev, ki v Termah Krka delajo na področju zdravstva, vam bo skupaj z vrhunskimi specialisti pomagal, da zdravje ohranite, povrnete ali pa ublažite posledice bolezenskega stanja. Bogata ponudba savn, masaž, športnih aktivnosti, bazenov s termalno oz. morsko vodo, odlična kulinarika, prijazno in strokovno osebje – vse to čaka na vaš obisk!

V prihajajočih prazničnih dneh vam želimo čim več lepih trenutkov v krogu najdražjih, v letu 2010 pa obilo sreče, zdravja in veselja. **Jože Berus, direktor Term Krka** ■

Iz vsebine:

Metode pomlajevanja	4
Okrepimo našo naravno odpornost	6
Zaplešite v novo leto	8
Grad Otočec	10
Za vaše zdravje in boljše počutje	12
V skrbi za vaše zdravje	14
Uspeh je v ljudeh	16
Kulinarika	18
Križanka	19

Revijo Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 373 19 59; Revija izhaja štirikrat letno. Odgovorna urednica: Branka Badovinac Senčar; Glavna urednica: Andreja Zidarič; Uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek, Renata Zorman, Barbara Papež Lavrič, Alenka Babič, Nina Golob, Vida Trenz, Vanja Munih, 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: Savna v Termah Šmarješke Toplice; Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov. Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

Popusti: Otroci do vključno 3. leta bivajo brezplačno, od 4. do vključno 11. leta s 50 % popustom, če bivajo v sobi z dvema odraslima. Člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popust (pri bivanju min. 2 dni), **upokojeanci** pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni, ne velja za novoletni program v Termah Šmarješke Toplice). Na silvestrsko večerjo ni mogoče uveljavljati popustov. Cene so v EUR in veljajo na osebo v dvo-posteljni sobi. Turistična taksa ni vključena v ceno.

Minimalno invazivne metode pomlajevanja

Naravni proces staranja kože se kaže s spremembo oblike obraza in z nastankom gub, kar je posledica izginevanja podkožne maščobe in dermalnega kolagena. Sčasoma naš videz lahko kaže podobo, ki ni več skladna z našim počutjem in samopodobo. Tudi zaradi modnih smernic, ki narekujejo zdrav in kakovosten slog življenja, kamor sodi tudi prijeten in privlačen videz, danes vse več ljudi obišče estetskega kirurga, da bi jim pomagal ustvariti bolj svež, mladosten videz.

Metode pomlajevanja danes stremijo k minimalno invazivnim posegom, s katerimi dosežemo pomladitev brez velikega tveganja, dolgega okrevanja in precejšnjih stroškov.

V **Termah Dolenjske Toplice** smo odprli ambulantno za estetsko kirurgijo. Tea Jedlovčnik Štrumbelj, dr. med., specialistka plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, opravlja ambulantne estetske posege za samoplačnike.

Botulin toksin

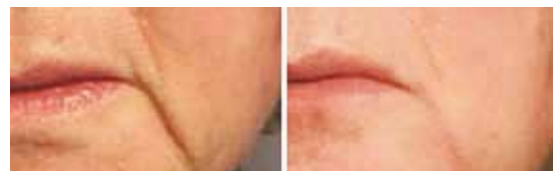
Injiciranje botulin toksina je prava izbira za odpravljanje navpičnih gub, ki se pojavljajo med obrvmi zaradi krčenja mišic. Metodo uporabljamo tudi za korekcijo gub okoli očesa, ustničnega roba, gub na čelu ipd. Z njim lahko dosežemo tudi dvig obrvi, tako imenovani kemični browlift. Z injiciranjem botoks toksina tudi preprečujemo pretirano potenje pod pazduho. Učinki trajajo od 6 do 9 mesecev.

Botulin toksin je minimalno invaziven preparat in po uporabi ni potrebno okrevanje. Stranski učinki so zelo redki, začasno

lahko nastopi glavobol, začasna povešenost veke ali slabost. Terapija ni dovoljena v nosečnosti, ob dojenju, pri boleznih živčno-mišičnega stika in pri posameznikih z znano preobčutljivostjo na katero izmed sestavin preparata.

Naravni dermalni polnilci

Augmentacija mehkih tkiv je postala iskana in priljubljena metoda za korekcijo pomanjkanja oblike, ki je rezultat staranja, čezmernega sončenja, poškodb, brazgotinjenja ali bolezni. Področja, ki jih zgladimo in zapolnimo s polnilci, so linije med obrvmi, med nosom, lici in koticami ustnic (nazolabialne gube), pod koticami ustnic (marionetne linije), gube v zgornji in spodnji ustnici in smejalne gube v koticah ustnic. Linije v očesnih kotih običajno ne popravljamo s polnilci, ker je koža na teh predelih zelo tanka in bi vbrizgavanje lahko povzročilo vidne izbokline, ne glede na to, kako pazljivi bi bili pri injiciranju, zato te gubice raje zgladimo z injiciranjem botulin toksina.



S polnilci lahko tudi učinkovito napolnimo upadla lica, preoblikujemo brado in nosno konico ali zapolnimo brazgotine, ki so posledica mozoljavosti.



Kemični piling

S kemičnim pilingom lahko z uporabo različnih vrst kemikalij (triklorocetne kisline, fitične kisline, sadne kisline ...) in z različnimi globinami delovanja dosežemo zelo raznolike rezultate. Metodo kemičnega pilinga običajno uporabljamo za korekcijo finih gubic, sončnih peg, aken, brazgotin, za pomladitev starajoče se kože, za izboljšanje kakovosti kože pri kadilcih in pri poškodbah od sonca.



Kemični piling »požge« vrhnje, postarane plasti kože. Učinek pomladitve je zelo dober. Lahko ga uporabimo usmerjeno, na območjih z gubicami, na primer okoli oči (vranje nožice) ali ust (ustnični rob) ter na licih ali širše po vsem obrazu in vratu. Kemični piling lahko uporabimo tudi drugod po telesu, na izpostavljenih mestih, kjer je koža poškodovana in utrujena od sonca, na primer na prsih (dekolte) in rokah.

Mezoterapija

Je razmeroma stara metoda, ki pa se je uveljavila šele pred kratkim. Na izbranem predelu obraza ali telesa injiciramo z brizgalko ali s posebno pištolo minimalne količine preparata v najbolj povrhnje predele kože, tik pod povrhnjico ali epidermis. V preparatu so lahko različne sestavine, ki izboljšujejo napetost in teksturo kože, kot so vitamini, hialuronska kislina ali lipolitične snovi.



Seveda se z napredkom tehnologije število aparatov za izvajanje pomlajevanja na telesu in obrazu strmo povečuje, vendar njihovi učinki niso vedno preverjeni in so v nestrokovnih rokah tudi nevarni. V Termah Dolenjske Toplice se nagibamo k uporabi varnih, preizkušenih in večinoma naravnih učinkovin. Posege izvaja usposobljena zdravnica specialistka z bogatimi izkušnjami na področju plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, ki preparate dobro pozna in ima tudi znanje, s katerim rešuje morebitne zaplete.

V samoplačniški ambulanti se je mogoče naročiti tudi za odstranjevanje znamenj, ki jih zdravnica glede na oceno tveganja pošlje na analizo in vas obvesti o izvidu.

Po posegu gostu v Termah Dolenjske Toplice omogočimo nego kože z ustreznim hlajenjem ali vlažilnimi maskami. Z nego in limfno drenažo olajšamo nelagodni občutek in zmanjšamo morebitne otekline ali pekočo kožo. Dobrodošel je obisk pri kozmetičarki, ki svetuje glede nege in ličenja po posegu, da bi se rezultat posega čim dlje obdržal. Po želji poskrbimo za postrežbo v sobah, tako da gost lahko uživa vso intimo in udobje Hotela Balnea**** superior. Poleg posega si lahko gost z izbiro enega od programov privoščiči odklop od vsakdanjega vrveža, razvajanje in sprostitve v Wellness centru Balnea, ki je v sklopu Hotela Balnea.

Za leto 2010 načrtujemo še nekatere novosti: estetske operacije prsi, obraza (facelift), liposukcije, liftinge stegen, abdominoplastiko (operacije povešenega trebuha) ter korekcije nosu, ušes in vek.

Informacije o posegih, cenah in naročanje:
E: estetika@terme-krka.si, T: 07/ 39 19 400 (Petra Sreš)
Jana Kovačič Petrovič ■

»Spoštovani!

Tako, vsega lepega je enkrat konec in tudi moje fit mini počitnice so minile. Bile so kratke, pa vendar čudovite. Za marsikaterim smehom se skrivajo solze in bolečina. S svojim delom so me vaši ljudje popeljali v pravljico. Že takoj na začetku me je zelo lepo in polna znanja sprejela gospa Janja. Na prisrčen in zanimiv način me je seznanila z dogajanjem v hotelu in s prostori. Je čudovita oseba, ki uživa in živi za to delo. Kakšne pa so sobe? Ko sem stopila v sobo, mi je zastal dih ob pogledu nanjo. Pomislila sem, kakšne ženske morajo biti osebe, ki čistijo te površine, da je resnično vse brezhibno. Imate čudovite ljudi. Med njimi je seveda tudi gospod Tomi, ki je odličen športnik. Uživa v svojem delu. Skupaj smo odšli do roba gozda (pragozda), ki je čudovit in poln lepot. Uživala sem v savnah, bazenih, dan pa so mi polepšali tudi ljudje na oddelku Aura. Sprostila sem se in se vsaj za nekaj časa umaknila v svoj notranji svet. Priznati moram, da sem ženska, ki skoraj nikoli ni bila deležna tolikšne pozornosti, kot sem je bila tukaj. Bala sem se vsega, ker je bilo zame vse novo. Ko sem vstopila v restavracijo, sedla za mizo, sem bila prestrašena kot otrok. A pristopil je gospod Ernest in mi ponudil pomoč. Zelo prijazen je bil tudi gospod zdravnik. Skratka, uživala sem. Vem, koliko je potrebno, da je sobica takšna, kot je, da je v restavraciji vse tako, kot je treba. Potrebno je veliko pridnih rok. Tudi hrana je bila odlična, za kar se zahvaljujem gospe Andreji in kuharjem. Lahko bi še pisala, pa je zmanjkalo prostora ...«

Tako je zapisala v anketnem vprašalniku udeleženka Fit vikenda v septembru.

Doživite Fit vikend tudi vi!
Več na www.terme-krka.si/si/dolenjske/.



Šmarješki tedni zvestobe 2010

Okrepimo našo naravno odpornost

Obrambna sposobnost organizma je odvisna od našega imunskega sistema, ki prepoznava in uničuje telesu škodljive snovi. Imunski sistem včasih oslabi in takrat postanemo bolj dovzetni za različne bolezni.

Ljudje z dobro delujočim imunskim sistemom veliko manj zboleujemo za nalezljivimi boleznimi (virusi, bakterije), kot tudi za nekaterimi najpogostejšimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, kot so bolezni srca in ožilja, rak in ostale. Verjetno ni treba posebej poudarjati, da moramo, če želimo biti zdravi, čim bolj skrbeti za optimalno delovanje našega imunskega sistema.

Na obrambne sposobnosti pred tujki vpliva več dejavnikov. Do neke mere je dobro oz. slabo delovanje imunskega sistema prirojeno, pogosteje pa nanj negativno vplivajo poškodbe, kirurški posegi in celo nekatera zdravila. Imunski sistem slabi tudi s starostjo. Po 60. letu pade imunska odpornost za polovico in se še naprej zmanjšuje. Posledično se bolezni razvijajo veliko hitreje kot pri mladem človeku. Na naše obrambne sposobnosti pa vplivajo tudi način prehranjevanja, pogostost in oblike telesne aktivnosti, načini odzivanja na stresne situacije, prisotnost škodljivih razvad in ne nazadnje intelektualne dejavnosti.

Naš imunski sistem je torej v veliki meri odvisen od našega načina življenja. **Kako živeti, da bo vaš obrambni sistem kar najboljši**, vam bomo skušali prikazati v naslednjih vrsticah. Seveda pa ne moremo mimo povabila v Terme Šmarješke Toplice, kjer bomo v mesecu februarju organizirali že **tradicionalne t.i. Šmarješke tedne zvestobe**, v okviru katerih boste o tej temi izvedeli še veliko pomembnih podrobnosti. Lepo vabljeni!



Šmarješki tedni zvestobe 2010

Glavno vodilo letošnjih Šmarjeških tednov zvestobe bodo torej delavnice zdravega načina življenja. Njihovo poslanstvo je med drugim vplivati na vzpostavitev našega bioenergetskega ravnovesja in posledično dvigniti našo imunsko sposobnost.

Najpomembnejši del Šmarjeških tednov zvestobe je prehranska delavnica z naslovom **Krepitev imunskega sistema z naravno in živo hrano** (hrana, ki je predelana le do te mere, da še vedno vsebuje vse biološko aktivne komponente), ki jo vodi naša svetovalka za prehrano Janja Strašek. Namenjena je glo-



bljemu razumevanju pomena pravilne sestave hrane (pravilno razmerje hranilnih snovi), pravilne priprave neosiromašene hrane s čim manjšim vnosom škodljivih snovi in vključuje naslednja področja:

- sestava individualno prilagojenih jedilnikov z ustreznimi živili,
- tehnologija priprave hrane,
- prehranski dodatki: da ali ne,
- nakupovanje živil in branje deklaracij.



Pomemben del programa je ustrezna varovalna prehrana z obiljem biološko aktivnih snovi in čim manj ksenobiotiki (oksidanti), s katero vam bomo postregli v času bivanja pri nas.

V današnjem času je stres naš vsakdanji spremljevalec, podatki svetovne zdravstvene organizacije pa kažejo, da je v ambulantah prve ravni skoraj 90 odstotkov vseh bolezni povezanih prav s stresom. Živimo hitro in prav na vseh življenjskih področjih se od nas zahteva maksimum, izpostavljenost kroničnemu stresu pa zmanjšuje našo naravno odpornost organizma.

Uspešnejšemu obvladovanju stresa so namenjene **delavnice sproščanja**, ki vključujejo poseben sklop vaj s področja športa, glasbe in psihologije, na katerih se boste naučili različnih metod sproščanja (pravilno dihanje, raztezne vaje, tai chi, pilates, joga ipd.). Izvajamo jih na različnih lokacijah (v bazenu, telovadnici, gozdu, parku) in pod okriljem različnih strokovnjakov, sproti jih prilagajamo različnim starostnim skupinam, telesni pripravljenosti in željam gostov.

Delavnice aromaterapije so namenjene spoznavanju praktične uporabe eteričnih olj v vsakdanjem življenju. Vključujejo osnove različnih masažnih tehnik, uporabo olj v različnih kopeilih, inhalacijah ipd.

Program delavnic vključuje tudi skrbno načrtovano **aerobno telesno aktivnost**, ki je zmerna in za organizem nikakor ne pretrudljiva. S tem namenom izvajamo hidrogimnastiko in vodno aerobiko, PACE vadbo, nordijsko hojo in različna oblike kardio vadbe v telovadnicah.



Dvigu imunske sposobnosti organizma je namenjen tudi **obisk naših savn**. Savnanje povečuje odpornost organizma, saj zaradi povečane temperature pospešuje izločanje obrambnih snovi v kri. Te snovi ščitijo organizem pred različnimi virusi in bakterijami. Odpornost organizma se krepi tudi zaradi privajanja organizma na šok pri izmenjavi vročega in hladnega zraka (npr. možnost prehlada kot posledice prehoda iz ogrevanih prostorov v hladnejše okolje). **Alenka Babič**

Šmarješki tedni zvestobe 2010

Okrepite svoj imunski sistem z našo pomočjo

Pripravili smo štiri enotedenske pakete **s posebej ugodnimi cenami**. V času od 31. januarja do 28. februarja boste lahko **pri nas preživeli prijeten teden že za 291 EUR**. Z veselimi avtobusi vas bomo pripeljali od vašega doma pa do praga zdravilišča ter nazaj. Izmed vseh gostov, ki boste izkoristili to ponudbo, bomo **vsako soboto izžrebali enega, ki bo ta teden preživel brezplačno**.

Čebelarški muzej v Šmarjeških Toplicah

Goste, ki pridejo na oddih v Terme Šmarješke Toplice, naši animatorji pogosto odpeljejo na izlet k čebelarju Stanetu Gorenecu, ki jih pelje na travnik, kjer ima veliko panjev. Goste potem pouči o čebelah in njihovem življenju. Potem pa jih povabi na pokušino različnih medenih izdelkov. Od sedaj naprej bo obisk pri čebelarju Stanetu še bolj zanimiv, odprl je namreč čebelarški muzej na prostem. Ogle dati si bo možno čez 30 starih predmetov, povezanih s čebelarstvom (pletenu koš iz slame, ažd panj, lesena stiskalnica za med, staro stojalo za satje ipd.). Najstarejši med njimi je panj deblo. **Alenka Hriberšek**



Novo leto

Zaplešite vanj ...

Vsako leto ... nov začetek, nov obet, novo pričakovanje. Želje stare, sveže, majhne in velike, pravzaprav vedno enake. Kaj ni to lepo? Vsako novo leto nam da priložnost za njihovo izpolnitev. In nam prišepne, da ne smemo nikoli obupati ...

Novo se začne s praznovanjem. Z načrtovanjem, pravzaprav. Že veste, kam, kako ... s kom? Odgovor na to vprašanje je za nekatere najpomembnejši. Lahko je nekdo, ki vas razveseljuje, ob katerem vam je lepo, toplo, katerega bližina vas pomirja in s katerim si najbolj želite odšteti sekunde do polnoči. Lahko vas je več – uživajte v družbi drug drugega, si podajate dobro voljo in smeh in delite pozitivno energijo. Lahko pa ste sami neznanči, ki ste se znašli ob istem času na istem mestu. Vznemirjenje, pričakovanje, neobremenjenost ... to družijo vse.



Ekipe obmorskega centra Krkinih term Talaso Strunjan je tokrat naredila načrt namesto vas. Zastavila ga je na široko – za vse, ki si še dovolite, da vas odštevanje navda z upanjem v nov začetek. In ta bo tokrat pisan, bleščeč, svečan, glasen, nasmejan, predvsem pa vesel in plesno razgiban. V Strunjanu zagotovo. Če se boste odločili in nekaj prazničnih dni – tri, morda pet – preživeli ob morju, boste deležni prijetnih počitnic, prijetne družbe in obogateni s prijetnimi spomini. Se lahko uprete takšnemu obetu?



Že samo okolje ponuja veliko – sprehode ob morju, med katerimi se lahko razgibate in nadihate zraka, obogatene z zdravilnimi aerosoli. Snega vam resda ne moremo obljubiti, uživajte pa lahko v razgledih na klifne stene, ki se spuščajo v morje, in v poteh, ki vodijo med počivajočimi oljčnimi nasadi in starodavnimi solinami. Posedanje na klopcah ima svoj namen – takrat namesto utripa lastnega srca slišite valovanje morja in galebe in se posvetite mislim v svoji glavi. Verjemite, da takrat vidi človek svoje težave in skrbi v čisto drugi luči. Prav očičujoče je. Potegneš črto ... in greš naprej.



Novoletno praznovanje ob morju bo v naši družbi tako ali tako nekaj posebnega. Želeli ali ne se boste našli veselega vzdušja. Tako hotelsko okolje kot osebje, ki bo skrbelo za vas, bo uresničevalo pravljico, v kateri se boste vsak trenutek počutili bolje. S pestrim družabnim programom, kopanjem v notranjem bazenu z ogrevano morskovo vodo, tudi ob večerih – v romantičnem soju sveč. Pričakovanje novega leta v bleščečem okrasju bo obetalo silvestrsko praznovanje v stilu 70. let prejšnjega stoletja ...



Tako je ... Po odmevnem spomladanskem nastopu, ki so ga zaposleni Talasa Strunjan pripravili za navdušene goste – v stilu glasbe skupine Abba in priljubljenega filma Mamma Mia –, bo bleščeč in svetlikajoč tudi preskok v novo leto. S svečano silvestrsko večerjo, ki obljublja pravo kulinarčno doživetje, in plesom na znane ritme zime zelenih hitov, ki niti starih niti mladih ne puščajo ravnodušnih. In če se boste pustili zvabiti na naše plesno praznovanje, le pobrsajte po omarah in potegnite na svetlo svoja oblačila izpred tridesetih let – hlače na zvonec in čevlje z visokim podplatom, pa kakšne bleščeče ogrlice. Zdelo se vam bo, kot da ste za trenutek prestopili v nek vzporedni svet,

ki obljublja le zabavo in veselje. To pa je tudi namen praznovanja novega leta, kajne?

Odločite se ... Pustite se razvajati. Kot nagrada za nazaj in darilo za naprej. Pridružite se nam na plesišču Hotela Svoboda in ob obujanju tistih že nekoliko daljnih brezskrbnih časov. Skupaj bomo odšteli do novega začetka ... ob glasbi, ki bo osrečila vaše srce.

6, 5, 4, 3, 2 ... 1! Srečno novo leto!

Andreja Zidarič ■

Božič malo drugače

Ne doma in ne za domačo mizo, ampak v gosteh obmorskega centra Talaso Strunjan.

S posebnim prazničnim programom, sprehodom do Pirana in ogledom jaslic, skupinsko peko piškotov in krašenjem božičnega drevesca, s pohodom do morja z baklami.

Božično večerjo bodo za vas pripravili naši kuharski mojstri, popestrile jo bodo božične pesmi, po njej pa bomo skupaj obiskali polnočnico v znameniti strunjski cerkvi Marijinega prikazanja, ki jo bo vodil karizmatični frančiškanski pater Niko.

Bogat božični zajtrk vam bo dal energijo za nova doživetja, ki vas tega dne še čakajo. Obljubljam, da vam ne bo dolgčas ...

Božič na morju od 24. do 27. decembra 2009

3x polpenzion že od **162,00 EUR** (vile)

Več informacij na www.terme-krka.si.

Naši stalni gostje, hvala za zvestobo!

Novembra že marsikateri hotel ob morju tone v zimsko spanje, vendar ne Talaso Strunjan! Pri nas je to eden od najbolj živahnih mesecev, ko nas poleg lepega števila stalnih gostov obišče največ skupin. Tako so nas (tudi) letos obiskale članice društev osteoporozne iz Kranja, Nove Gorice, Ormoža in Posavja ter društev diabetikov iz Novega mesta, Velenja, Posavja (Brežic). November je bil poln dobre volje in pozitivne energije tudi zaradi vas. **Nina Golob** ■



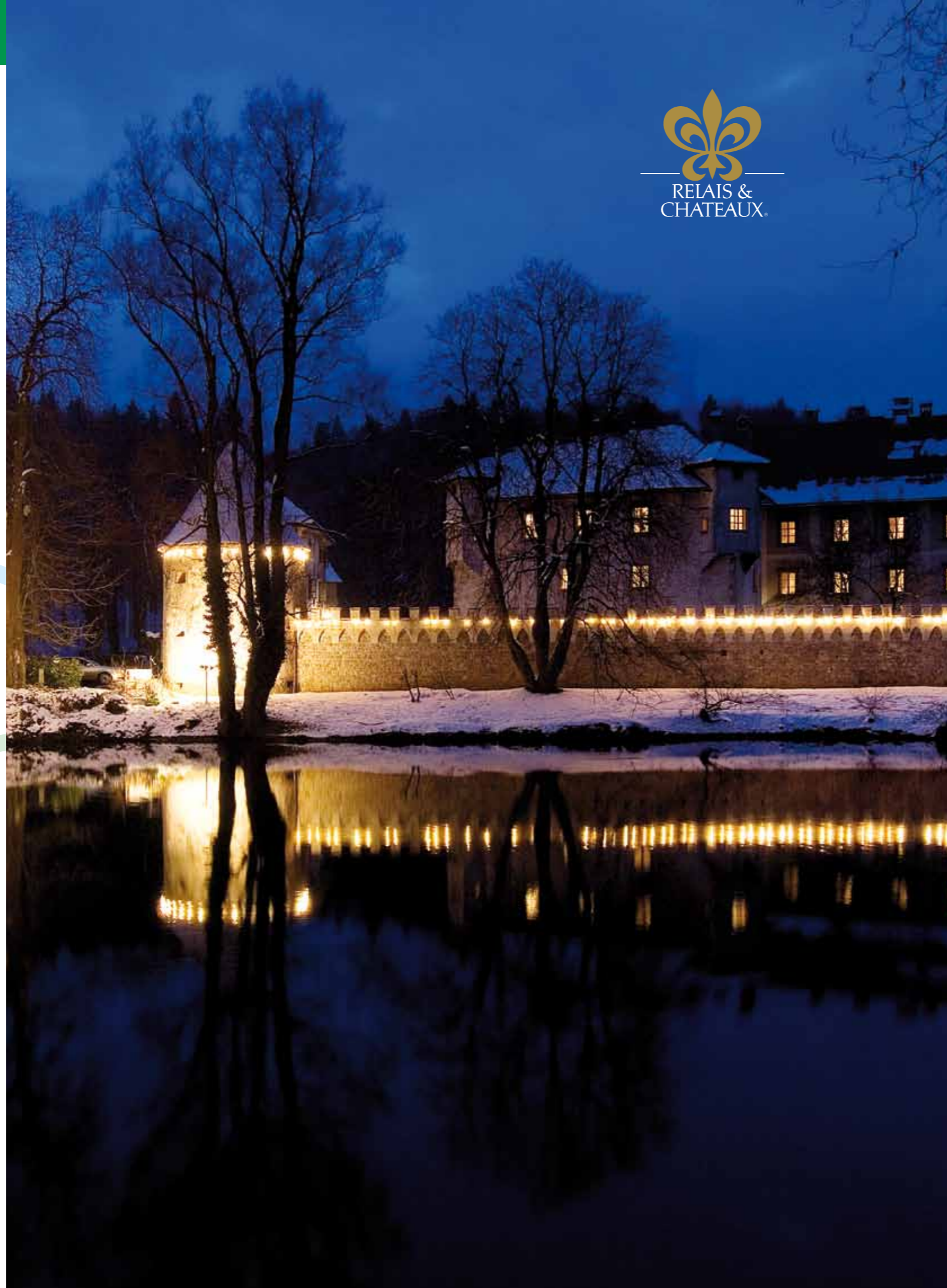
Takole prijetno so se na izletu v Krkavče družile članice goriškega osteoporoznega društva in gostje iz Bregenza. Pravo slovensko-avstrijsko prijateljstvo!

Grad Otočec v prestižni hotelski verigi Relais & Chateaux

Grad Otočec, eden najprivlačnejših hotelov v Sloveniji, vstopa v leto 2010 kot **novi član priznane mednarodne družine dvorcev in hotelov Relais & Chateaux**, ki združuje najboljše hotele in restavracije po celem svetu (od vinogradov v dolini Napa do plaž na Baliju, od olivnih nasadov v Provansi do zanimivih koč v Južni Afriki ...). To prestižno združenje združuje 475 vrhunskih hotelov in restavracij v kar 55 državah, združuje hotelirje in šefe kuhinje, ki jih drži strast in predanost delu z gosti, ki si želijo nekaj več – res nepozabne, enkratne, edinstvene in neponovljive trenutke uživanja.

Ozadje nastanka tega združenja je nekoliko nenavadno: obubožani podeželski plemiči so v svoje domove (dvorce in gradove) povabili bogate in petične Parižane, da bi na ta način kaj zaslužili. Nepričakovano so doživeli velik uspeh in tako se je ta »dejavnost« počasi razširila po celotni Franciji, kasneje pa tudi izven njenih meja. Leta 1954 sta Marcel in Nelly Tilloy ustanovila Relais de Campagne, verigo sedmih hotelov. 1972. leta pa sta Joseph Oliverau in Pierre Troisgros ustanovila Relais Gourmands, skupino vrhunskih restavracij za gurmeje. Leta 1975 sta se ti dve združenji združili in tako je nastala veriga dvorcev in hotelov Relais & Chateaux, ki gostu ponuja res samo najboljše.

Člane Relais & Chateaux združuje in obvezuje predanost osnovni ideji, zaobjeti v petih C-jih: **Courtoisie** (vljudnost), **Charme** (šarm), **Character** (značaj), **Calme** (spokojnost) in **Cuisine** (vrhunska kuhinja).



In ko že govorimo o izvrstni kulinariki ... Nedavno je grajska restavracija na Otočcu postala članica **Chaîne des Rôtisseurs**, združenja za umetnost kuhanja, kulturo pitja vina in druženja za pogrnjeno mizo ob spoštovanju etnoloških posebnosti regije.

Zgodovina tega združenja pa sega v leto 1248. Ceh naj bi spodbujal standarde kakovosti, ki veljajo za mizo kraljev. Med francosko revolucijo je bil ukinjen, leta 1950 pa so ga vnovič obudili trije gurmani. Združenje povezuje poklicne in ljubiteljske častilce umetnosti kuhanja.

Danes združuje člane iz več kot 70 držav sveta. Slovenija je v združenju od leta 2005. Članstvo izbranih restavracij, poklicnih kuharjev in ljubiteljev pomeni posebno čast!

Pravljčni grad čaka na vaš obisk!

Alenka Hriberšek ■

Kulinarična jesen na Otočcu

Letošnja jesen je bila na Otočcu prežeta s kulinaričnimi dogodki. Potekali so v grajski restavraciji in Restavraciji Tango.

Na prvi tak dogodek smo goste povabili v začetku oktobra, kjer smo jim ponudili pravo simfonijo prekmurskih dobrot, ki jih je seveda spremljalo vrhunsko vino. Medse smo povabili tudi enologa Ericha Krutzlerja, ki nam je predstavil, kako prideluje vino.



Naslednji kulinarični večer se je zgodil 22. oktobra. Za zaposlene na gradu je bil to prav poseben večer, saj so ta dan proslavljali vključitev grajske restavracije v združenje Chaîne des Rôtisseurs. Restavracija Grad Otočec je svoje članstvo v eminenci francoskega kraljevskega ceha potrdila v družbi njenih sedanjih in novih članov ter ostalih gastronomskih petičnežev. Ta večer je grad živel v vzdušju Ludvika IX., Ludvika Svetega, ki je bil ustanovitelj The Royal Guild of Oyer Rotisseurs, prvotnih Rôtisseursjev.

Mesec november je bil na otoškem gradu v znamenju belokranjske kuhinje. Grajski gostje so uživali v starih in sodobnih jedeh domačije belih brez, prisluhnili tamburaškim strunam in okušali vrhunska vina Jožeta Prusa in Otmarja Šturma.

Restavracija Tango pa je v novembru ponudila ribje specialitete. Da bi bilo vzdušje res pristno morsko, je goste zabavala Dalmatinska klapa.

Vse štiri dogodke so torej spremljale mojstrovine naše kuhinje in odlične pogostitve naše strežbe. Otoška gostoljubnost je tako spet rodila sadove za prihodnost, za kar se lahko ponovno zahvalimo našim zaposlenim.

Naslednji kulturno-kulinarični dogodek bo 16. decembra 2009, in sicer na Gradu Otočec, kjer boste lahko okušali različne vrste penin. Lepo vabljeni.

Nives Kelemen ■

Kako do boljšega spomina in koncentracije

Gotovo se je tudi vam že kdaj zgodilo, da ste se težje skoncentrirali ali pa pozabili na kakšno pomembno opravilo. Nič nenavadnega. To je posledica hitrega tempa življenja in poplave različnih informacij, številnih vsakodnevnih opravkov, naglice, ki nas spremlja na vsakem koraku našega vsakdana ... Vzrok za pešanja spomina in sposobnosti koncentracije pa so tudi motnje v prekrvritvi možganov, ki nastanejo zaradi sprememb na žilju. Te se pojavijo že po 40. letu starosti, pogosteje pa po 50. letu. Zaradi slabše prekrvitve možganov pa lahko pride tudi do drugi težav, kot sta vrtoglavica in šumenje v ušesih.

V tokratnem prispevku opisujemo, kaj sta spomin in koncentracija, hkrati pa želimo poudariti, da pomoč in strokoven nasvet o lajšanju težav s koncentracijo in spominom lahko poiščete tudi v lekarni.

Kaj je spomin?

Cicero, ki je po mnenju mnogih največji rimski govornik in prozni pisec, je dejal, da je spomin zakladnica in varuh vseh reči. V današnjem času pa strokovnjaki ocenjujejo, da spomin pomeni marsikaj. Pomeni sposobnost ohranjanja naučenega gradiva (ima dober spomin) ali količino ohranjenega gradiva (spomni se veliko stvari). Pomeni tudi proces zadržanja (ohranjam v spominu), obnavljanja (spominjam se) in včasih posamezne spominске sledi (imam ga v spominu).

Spomin je zapleten sistem, ki temelji na številnih možganskih procesih. Skrbi, da miselni mehanizmi delujejo, in nam tako omogoča, da informacije v možganih ohranimo in kasneje obnovimo. Če bi ga izgubili, bi se morali učiti vsako stvar znova, od začetka.

Kaj je koncentracija?

Koncentracija je usmerjanje in osredotočanje vseh umskih moči na en postopek ali zamisel. Pri usmerjanju vseh miselnih procesov proti cilju sodelujejo tudi pozornost, zaznavanje, spomin, razmišljanje, inteligenca ... Potrebni so tudi opažanje, interes, motiviranost in sistematično delo.

Bilobil – za boljši spomin in večjo moč koncentracije

Bilobil vsebuje izvleček iz listov ginka (*Ginkgo biloba*).

Ginko pa je danes najpogosteje uporabljena in tudi najbolj preučevana zdravilna rastlina. Številna klinična preizkušanja potrjujejo njegov pozitiven učinek na spomin in koncentracijo. Učinkovine v izvlečku ginkovih listov delujejo kot lovilci prostih radikalov, ki imajo škodljiv vpliv na možganske celice. Poleg tega učinkovine širijo krvne žile, s čimer povečajo krvni pretok. Zaradi boljšega pretoka prinesejo več kisika in energije možganskim in drugim celicam – tako jim podaljšajo življenje in izboljšajo njihovo delovanje.

Redno jemanje Bilobila izboljša prekrvitev in oskrbo možganov s kisikom in z energijo. Z uravnavanjem presnove možganskih celic Bilobil krepi spomin in koncentracijo ter izboljšuje miselno storilnost. Pomaga tudi pri težavah, kot so vrtoglavica, šumenje v ušesih ter motnje prekrvitve okončin.

Bilobil 120 mg je nova moč v družini Bilobil

Bilobilu s 40 mg izvlečka ginka ter Bilobilu forte s 80 mg izvlečka ginka se je sedaj pridružil še novi Bilobil 120 mg, ki vsebuje 120 mg izvlečka ginka. Bilobil 120 mg se jemlje dvakrat dnevno, zjutraj in zvečer. Takšno jemanje omogoča največji dnevni odmerek (240 mg), ki ga priporoča evropska monografija, ki določa smernice za zdravljenje z zdravilnimi rastlinami. Odmerjanje dvakrat na dan zagotavlja tudi boljše sodelovanje bolnika v procesu zdravljenja in posledično boljši rezultat zdravljenja.

Preverjena kakovost izvlečka ginka v kapsulah Bilobil

Pridobivanje kakovostnega izvlečka iz ginkovih listov je zahteven proces. **Izvleček v kapsulah Bilobil je pripravljen po tehnološkem postopku, ki zagotavlja, da je izjemno kakovosten in prečiščen. Vsebuje tako količino glavnih učinkovin, kot jo zahtevajo evropske in svetovne smernice.** V Krki vsebnost glavnih učinkovin v izvlečku ginka in v končnem izdelku dokazujemo s posebnimi analiznimi metodami.

Kakovost kapsul Bilobil je skrbno nadzorovana. Ponovljiva kakovost pa je ključnega pomena za varno in učinkovito zdravljenje.



Kdaj in kako jemati Bilobil?

Pri motnjah prekrvitve možganov, ki se kažejo kot:

- pojemanje spomina in koncentracije,
- zmanjšana intelektualna sposobnost,
- vrtoglavica,
- šumenje v ušesih.

Pri motnjah prekrvitve v nogah in rokah, ki se kažejo kot:

- občutek hladnih nog in rok,
- bolečine pri hoji,
- otrplost in ščemenje.

Za optimalnejši učinek svetujemo jemanje Bilobila za najmanj tri mesece. Lahko pa se ga jemlje tudi dalj časa, prekinitve niso potrebne. Zdravila družine Bilobil so primerna tudi za sladkorne bolnike.

Nova spoznanja o izvlečku ginka

Do sedaj je veljalo prepričanje, da dolgotrajno jemanje ginka pri starejših upočasni starostne spremembe, ki se kažejo predvsem kot pojemanje spomina in zmanjšana sposobnost koncentracije. Najnovejša spoznanja pa so pokazala, da višji enkratni odmerek ginka (240 mg) lahko pomaga tudi aktivni populaciji v času miselnih naporov. Vpliv ginka na sposobnost koncentracije se pokaže že dve uri in pol po odmerku.

Nekaj nasvetov, kako si snov ali določeno vsebino lažje zapomniti

- Naloge se lotite z optimizmom.
- Določite si cilj.
- Obsežnejše naloge razporedite v manjše.
- Uporabljajte vsa čutila.
- V mislih tvorite podobe in nenavadne miselne povezave.
- Ponavljajte.
- Snov si zapisujte.
- Če si morate zapomniti neko informacijo, občasno preverite svoj napredek.
- Nagradite se za uspeh.



Mirijam Černe Prelovšek ■

Kot некоč ...

Naslov revije V skrbi za vaše zdravje »Kot некоč ...« se nanaša na slogan novega Krkinega zdravila za zdravljenje motnje erekcije, ki se glasi »Spolna moč kot некоč«. Motnjo erekcije namreč s sodobnimi zdravili lahko večinoma uspešno zdravimo, tako da moška spolna moč postane spet kot некоč.

Motnja erekcije ni nevarna, a se življenje zaradi nje zelo spremeni. To ni le težava moškega, temveč prizadene tudi njegovo partnerko. Statistika pravi, da ima skoraj vsak drugi moški po 40. letu vsaj občasno neko obliko te motnje. Vitale in zdrav moški, ki skrbi za svoje zdravje, pa lahko ohrani erektilno sposobnost v pozno starost. Na žalost zelo malo moških, ki ima tovrstne težave, poišče zdravniško pomoč. In to kljub temu, da so danes na voljo sodobna in učinkovita zdravila. Izbira je dovolj velika, da vsak lahko najde zdravilo glede na svoje želje in potrebe. Nujno pa je, da se moški o težavah pogovori s partnerko in osebnim zdravnikom, ki mu bo svetoval, kako ukrepati.

V reviji so tokrat izkušnje in nasvete s področja zdravljenja motnje erekcije z nami delili urolog, splošna zdravnica, psihiatrinja, diabetologinja, kardiolog in farmacevtka. V reviji najdete med drugim tudi mednarodni vprašalnik za oceno erektilne funkcije, predstavljamo pa tudi spletno stran www.midva.com. Poleg tega pa revija tokrat vsebuje tudi posebno prilogo Kako proti gripi in prehladu.

Ne pozabite: z učinkovitim zdravilom je spolna moč res lahko spet kot некоč.

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 ■



Pater Niko Žvokelj O vrednotah današnjega sveta



Sama sem ga pred tem poznala toliko, kolikor sem o njem prebrala, videla in slišala iz medijev. Franciški pater, motorist, Nova Štifta, dobrodušen, prijeten sogovornik s toplim nasmehom, ljubitelj dobre hrane, strunjska cerkva, blagoslov kakijev ... Strunjski gostje pa ga že kar dobro poznajo. Na vandranjih po poteh krajinskega parka jih namreč korak običajno zapelje tudi mimo cerkve Marijinega prikazanja, kjer iz patrovega pripovedovanja in fresk v notranjosti izvejo marsikaj o Marijinem življenju. In ker se bližata božič in novo leto in prijetna druženja z novimi seznanimi in obljubami v srcih, se nam je zazdelo, da bi bil pater Niko pravi sogovornik. Da rečemo kakšno na temo vrednot, izzivov in težav današnjega zapletenega časa. In človeka. Prav smo se odločili ...

Ko sem se pred najinim pogovorom o njem pogovarjala z dolenjskimi in primorskimi sodelavci in prijatelji, je bil odziv pri vseh enak. »Pater Niko je car.« Iz štirih besed, ki so prišle iz veliko različnih ust, je vsakič zavela naklonjenost, spoštovanje, ponos, veselje. In prošnja, naj mu ob srečanju prenesem lepe pozdrave.

Vesel jih je bil. Pozdravov. Tako kot je vesel izzivov vsakdanjega dela, ki ga ima možnost združevati z osebno vero. Verjame, da je osebna vera nekaj, kar osvobaja, svoboda pa je poleg ljubezni in življenja največji božji dar človeku.

O harmoniji

V resnici se sliši zelo preprosto ... za vsakega človeka je najbolj pomembna notranja uglašenost – harmonija. »Bilo bi krasno, če bi lahko namesto flaške vode, ki se imenuje Harmonija, spili pravo harmonijo,« je rekel. Človek bi moral delovati tako, da bi bil uglašen z izzivom življenja in s samim seboj. »Najdaljša in najtežja je pot do samega sebe,« citira Tagoreja in dodaja, da je notranja uglašenost odvisna od vsakega posameznika. Tako pater Niko kot drugi franciški bratje se vsak dan srečujejo z ljudmi, ki iščejo to harmonijo. Včasih je dela kar preveč, pravi. Izčrpava ... predvsem zato, ker običajni »poklici« žanjejo sadove svojega

dela, duhovniki pa marsikdaj samo sejejo. Zato izčrpajo dušo zdravi in regenerira redno duhovno življenje.

O vsakdanjem življenju in pogovarjanju

Ljudje iščemo izzive v različnih dnevniških aktivnostih, hobijih. Nekateri zanima čebelarstvo, druge tek, tretje planinarjenje ali potapljanje ... Vedno pa bi se morali, po besedah patra Nika, vprašati, zakaj to počnemo – če gre za dokazovanje pred drugimi, je razlog napačen. Če pa to prispeva k osebni rasti in notranjemu zadovoljstvu, smo izbrali pravo pot.

Velik problem današnjega časa, pravi, je, da se premalo pogovarjamo. Brez pogovarjanja se ne da reševati nesporazumov in težav, vse več je odtujevanja, brezčutnosti in razosebljanja. Ker noben človeški problem ni običajen in ker je vsak človek zase svet, ni receptov za njihovo reševanje. Ne potrebujemo čarobne paličice, pogovor pa reši marsikaj. Poslušanje in slihanje – to dvoje je po patrovih besedah namreč bistveno za mirno dušo.

Srečni osrečujemo druge

Ena od krščanskih resnic je, razlaga pater Niko, da je posameznik poklican v življenje. Ki ga mora napolniti, udeležiti, razvijati svoje darove – zase in za druge. Po njegovem mnenju pa so v srce vsakega človeka – ne glede na versko pripadnost – zapisani mir, dobrot, pravičnost, resnica, ljubezen in poštenost. Za srečno življenje je pomembno vse, kar počneš in storiš – dobrega zase in za druge. Najprej pa mora človek poznati, sprejemati in spoštovati samega sebe. Če je lastna podoba dobra, zdrava, če je človek srečen, slabega ne bo delal, je prepričan pater Niko.

Spoštovanje samega sebe, skrbni odnos do narave, smeh in dobra volja, sočutje, upanje v boljši jutri, otroška iskrenost, preprostost, enostavnost, odgovorno sprejemanje posledic svojih dejanj in čim manj obžalovanj, veselje do življenja, zmanjšanje »pohlepa« po materialnih dobrinah ... to so stvari, ki bi morale biti danes pomembne. Ki bodo morda postale tudi vaše zaobljube za prihodnje leto. Vzemite si čas zase in za druge. In naj vam uspe napolniti novih 365 podarjenih dni.

Poslovala sva se ob oljčnih drevesih, katerih veje so se nad jenskim podleski skoraj lomile pod težo svojih sadežev. Dve uri, ki sem ju preživela v njegovi družbi, sta minili kot blisk. Ob slovesu ni pozabil vrniti prijateljskih pozdravov, s katerimi sem prišla k njemu. Izpolnjena s posebnim, mirnim zadovoljstvom sem se vrnila k hotelu in na obalo. Lepo ga je bilo spoznati. Lepo je živeti.

Andreja Zidarič ■



Europa Donna v Termah Dolenjske Toplice

Četrtega seminarja, posvečenega novostim pri sistemskem zdravljenju raka dojke, prehranskim dodatkom in pacientovim pravicam, ki ga je organizirala Europa Donna 6. in 7. novembra 2009 v Termah Dolenjske Toplice, se je udeležilo prek sto članic. Z izjemnim zanimanjem so prisluhnile predavanju dr. Simone Borštnar, dr. med., ki je na poljuden način predstavila možnosti vse bolj učinkovitega systemskega zdravljenja v svetu in pri nas, za katerim slovenska onkologija prav nič ne zaostaja. Vprašanja udeleženk, predvsem tistih, ki so še v fazi zdravljenja, so kar deževala, neposredni odgovori pa so jih napolnili z optimizmom.

Da je seminar resnično uspel, so zaslužni tudi zaposleni v Termah Dolenjske Toplice, saj so se, vsak na svojem področju, izjemno potrudili in bili odlični gostitelji. **Danica Zorko** ■



Odličja za Terme Krka

Kot vsako leto so se zaposleni Term Krka tudi letos odločili za sodelovanje na Gostinsko-turistični zboru, kjer turistični delavci iz vse Slovenije tekmujejo med seboj v različnih kategorijah (v pripravi in postrežbi menijev, kave, v urejanju sob ipd.).

Priprave na tekmovanja so se začele že kar dober mesec prej in trud je bil odlično poplačan. Prejeli smo 9 zlatih, 12 srebrnih in 5 bronastih medalj. Spodaj si lahko pogledate nekaj utrinkov s tekmovanja (ekipa Term Šmarješke Toplice). **Alenka Hriberšek** ■



Najbolj urejeno malo zdravilišče

Turistična zveza Slovenije (TZS) je tudi letos pripravila tradicionalno akcijo Moja dežela, lepa in gostoljubna. Udeležence so razdelili v 22 kategorij od velikih mest do mladinskih hotelov. Na slovesni zaključni prireditvi, ki je bila v soboto, 14. 11., v Velenju, ki je bilo po oceni TZS zmagovalca v kategoriji velikih mest, so pod častnim pokroviteljstvom predsednika republike dr. Danila Türka razglasili zmagovalce po posameznih kategorijah. V kategoriji manjših term so najzlahtnejše odličje prejele Terme Dolenjske Toplice in na prvem mestu zamenjale Terme Šmarješke Toplice, ki so letos osvojile drugo mesto v tej kategoriji. **Janez Kramar** ■



Predstavnice zmagovalnih Term Dolenjske Toplice direktorica Mateja Grobler (druga z desne), vodja prodaje Katja Lazič Mikec (prva z desne) in vodja gostinstva Andreja Gril Novak (prva z leve) so za priznanje prejele tudi čestitke predsednika dr. Danila Türka.

Medo Tedo na obisku

Iz prostranih gozdov Kočevskega roga je na kostanjev piknik v Dolenjske Toplice prišel Medo Tedo. Še posebej veseli so ga bili otroci Pediatrice klinike Ljubljana, ki so gostovali pri nas. Medo Tedo se je v Termah Dolenjske Toplice mudil kar ves jesenski počitniški teden. Z otroki je peknel piškote, preganjal čarovnice, gradil svoj brlog in zašel tudi med kopalce Wellness centra Balnea. V veselje je bil ne samo otrokom, ampak tudi odraslim. **Mojca Hočvar** ■



Naročilnica na brezplačno revijo **vrelci zdravja**

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

Ime in priimek: _____ Leto rojstva: _____

Ulica in hišna številka: _____

Poštna številka in kraj: _____

E-pošta: _____ Podpis: _____

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

Recept

Srnin file z nadevano hruško in džemom iz čebule in suhih sliv

Drage bralke in bralci, ni treba prav veliko truda, da bo za božič oziroma novo leto slavnostno tudi pri vas. V tokratni številki vam predstavljamo kuharski recept, ki so ga za vas pripravili v Termah Šmarješke Toplice.

Recept za 4 osebe

Srnin file:

350 g srninega fileja
100 ml olivnega olja
sol, sveže mleti rdeči poper

Olivno olje segrejemo na 80 stopinj C, ga ohladimo na sobno temperaturo, prelijemo čez meso in pustimo dve do tri ure v hladilniku.

Srnin file razrežemo na štiri enake dele, segrejemo ponev in meso pečemo na olju, v katerem je ležalo meso, največ 2 minuti na vsako stran, nato pa še v pečici na 200 stopinj C 5 do 7 minut, odvisno od debelosti filejev.

Hruške:

4 prerezane hruške
20 ml limoninega soka
5 g zelenega strtega popra
40 g sladkorja
70 g suhih fig
70 g višenj brez koščic
50 g mascarponeja

Hruške olupimo, vendar pustimo pecelj, kuhamo jih 2-3 minute v mešanici rdečega vina, kisa in začimb skupaj s suhimi slivami. Fige in višnje zmeljemo, dodamo mascarpone. Hruškam odrežemo zgornjo tretjino, spodnjo pa izdobljemo in nadevamo z maso od sadja in sira.

Džem iz čebule in suhih sliv:

30 g masla
100g rdeče čebule
100 g suhih sliv
20 g rjavega sladkorja
100 ml rdečega vina
limonin sok
muškatni oreh, klinčki

Na vroči maščobi raztopimo sladkor, dodamo maslo in takoj za tem čebulo, zalijemo z vinom in dodamo suhe slive, ki smo jih namočili v vinu. Kuhamo na šibkem ognju, začimimo in po potrebi zalijemo z vodo. Kuhamo počasi približno eno uro, pustimo, da tekočina izpari, in prepasiramo skozi cedilo.

Dober tek!

Boštjan Hrenk ■



NAGRADNA KRIŽANKA

VRELCI ZDRAVJA		MOČ. JAKOST	PAPEŽEV LETNI DOHODEK	RAZLIVANJE ČEZ ROB POSODE ZARADI MOČNEGA VRENJA	LIKOVNA OPREMA PRIZORIŠČA V GLEDALIŠČU ALI FILMU	OLBRACHT, IVAN	DUHOVNIK (slab.)	IME DVEH ČEŠKIH KRALJEV	ČLOVEKOVA SPODNJA OKONČINA	SLOVENSKA FLAVTISTKA (GRAFENAUER)	PRIPRAVA, S KATERO SE ZDRUŽITA ALI LOČITA GNANA IN GONILNA GRED	SKRIVNOST
KDOR IGRA SAKSOFOFON												
POBUDNICA, ZAČETNICA												
ZIVALSKÉ USTNICE						SL. KARIKATURIST (BINE)						
GLAVNO MESTO GRČIJE							TOP					
JAZ (lat.)	ZRAVNANA DRŽA Z ROKAMI STEGNJENIMI OB TELESU		AVSTRJSKA IGRALKA (TILLER)								SKOK PRI UM. DRSANJU	
SESTAVIL: PETER UDIR	SKUPINA ŠESTIH OSEB	ZUNANJA ZARODNA PLAST	14. ČRKA GRŠKEGA ALFABETA	V GR. MIT. GRADITELJ TROJANSKEGA KONJA		RELIGIJA					KRAJEVNA SKUPNOST	
LISAST, MAROGAST VOL				ROČNO VEZENA STENSKA SLIKA						GRAFIČNO ZNAMENJE ZA MNOŽENJE		
URADNA, INFORMATIVNA OBRAZLOŽITEV ALI POROČILO						IZKUPIČEK						FRANCOŠKA IGRA S KARTAMI
SLOG				JUDEŽEV SIN V KRŠČ. MIT.			POSAMEZEN ORGANIZEM					PEVEC, KI ZAČENJA IN VODI PETJE V CERKVI
TERITORIALNA OBRAMBA			STRUP IZ VOLČJE ČESNJE						PODLOŽNIŠKO DELO			
FRANCOŠKA ŠANSONJERKA (PIAF)							PRIPOMOČEK ZA VODENJE ŽIVALI PRI JEZI, VOŽNJI				KIT. UTEZNA MERA	
SLOVENSKI LITERARNI ZGOOVINAR (ALOZIJ)				BRISAČA							AM. PESNIK (EDGAR ALLAN)	
PLAČILO ZA KRPANJE				ANTON NANUT						PRISTANIŠČE		IVAN TAVČAR
GLAVNO MESTO JORDANIJE									ITALIJANSKI RENESANČNI PESNIK (LUDOVICO)			
									ČEVKA ZA DOVAJANJE ALI ODSTRANJEVANJE TEKOČIN ORGANIZMU			

SLOVARČEK: ARIOSTO - italijanski pesnik (Ludovico); ATROPIN - strup iz volčje česnje; EKTODERM - zunanja zarodna plast;

Za reševalce nagradne križanke

Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja (vodovavno): EKSTRAKCIJA, NATURALIZEM, ETAN, KUPOLA, JEROB, BALET, TELICA, ANE, BOA, OLIŠP, JR, APOLON, SVIT, ABAK, KOLORADO, NAKLADA, ALIBI, ALCATRAZ, NIK, SAVAO, OSINA, CAR, SIROMAK, LOS, MINERAL, PANAMIST, UJEDA, ELEKTRIKAR, FACIT, CURIE, KAČA

Žreb je nagrade septembrske križanke razdelil takole:

- 1. nagrada:** MARIJA GAUBE, Janžev Vrh 41, 9252 Radenci
- 2. nagrada:** MAŠA ZAJC, Podlipovica 18a, 1411 Izlake
- 3. nagrada:** DANICA POTNIK, Mestni trg 12, 3210 Slovenske Konjice
- 4. nagrada:** MILENA BRATUŽ, Slap 40, 5283 Slap ob Idriji
- 5. nagrada:** GORAZD FERTIN, Bizantova 21, 1215 Medvode

Rešene križanke pošljite **do 1. februarja 2010** 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:** paket Otočec za 2 dni za eno osebo (polpenzion)
- 2. nagrada:** celodnevno kohanje s kosilom za eno osebo v Termah Šmarješke Toplice
- 3. nagrada:** celodnevno kohanje v Termah Dolenjske 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 ...

