

TISKOVINA poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 3, letnik XVIII, Novo mesto, september 2010 **TERME KRKA**

Jesen 2010





Jesenska doživetja v Termah Dolenjske Toplice

• polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • 1x savnanje • nočno kopanje (pet. in sob.) • uporaba kopalnega plašča • krompirjev ali kostonjev piknik, glasbeni večeri, sobotna svečana večerja

1. 9.–30. 11.	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Vital / Kristal****	169,29	267,30	374,22
Hotel Balnea**** superior	189,81	299,70	419,58

Dodatnih 10 % popusta v septembru in oktobru.
UPOKOJENCI: 10 % popusta že ob rezervaciji 3 dni

Otroci, vabljeni na jesenske krompirjeve počitnice z Medom Tedom!

TERME KRKA
dolenjske toplice

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



Pohodniški teden v Strunjanu

• polpenzion • 5x pohod z vodnikom (cca 3 ure) do vasic slovenske Istre in obalnih mest, izposoja pohodniških palic • kopanje v bazenu z morskovo vodo • 1x kosilo v tipični istrski gostilni • 1x degustacija vina

2.–7. 10.	5 dni
Hotel Laguna***	342,00

Jesenske šolske počitnice: 4=5
(27. 10.–1. 11. 2010)

Hotel Svoboda****	Vile***	Hotel Laguna***
359,00 270,00	267,00– 198,00	248,00 183,60

TERME KRKA
talaso strunjan

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



Sprostitveni paket na Otočcu

• polpenzion • 1x sprostitvena masaža (30 min) v športnem centru • kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice (tudi na dan odhoda) • uporaba savn in fitnesa v športnem centru • plesni večer v Restavraciji Tango (pet. ali sob.)

Hotel Šport****	2 dni	3 dni	4 dni
1.–30. 9.	93,40	114,70	145,40
1.–29. 10.	89,50	114,70	145,40

Brez doplačila za enoposteljno sobo v času od 1. 10. do 29. 10. 2010.

TERME KRKA
hoteli otočec

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



Simfonija naravne energije v Termah Šmarješke Toplice

• polpenzion • kopanje • nočno kopanje (pet.) • polovična klasična masaža • termalna masažna kopel • savna • nordijska hoja z inštruktorjem • vstop v fitnes • vodna aerobna vadba • vodeni sprehodi po energetskih točkah • dihalne vaje • animacijski program • strokovna predavanja zdravnika o zdravem načinu življenja

1. 9.–20. 10.	2 dni	3 dni	5 dni
Hotel Šmarjeta****	163,62	218,70	331,02

TERME KRKA
šmarješke toplice

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

Novice iz Krke KRKA

- **Krkin rezultati poslovanja za prvo polovico leta 2010**
Na julijski novinarski konferenci je uprava delniške družbe Krka predstavila poslovne rezultate za skupino in družbo Krka za prvo polletje 2010. V tem obdobju so v skupini Krka prodali za 500 milijonov EUR izdelkov in storitev ter ustvarili čisti dobiček v višini 91,2 milijona EUR, kar je za 17 % več kot v enakem lanskem obdobju. Družba Krka pa je ob prodaji v višini 477,5 milijona EUR dosegla za 98,6 milijona EUR čistega dobička, kar predstavlja 19-odstotno rast. Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je v prvih šestih mesecih znašala 14 milijonov EUR, kar je za 14 % manj kot v enakem lanskem obdobju, na kar je vplivalo predvsem zaprtje enote v Strunjanu v času obnovitvenih del.
- **Krkin planinske poti**

V Krki poslanstva živeti zdravo življenje ne uresničujemo le z vrhunskimi izdelki in storitvami za zdravljenje različnih boleznih, ampak tudi s spodbujanjem ljudi k aktivnostim, ki pripomorejo k bolj zdravemu življenju.

Z akcijo V skrbi za vaše zdravje skupaj osvajamo vrhove želimo ljudem spodbujati h gibanju in jih s tem ozaveščati o pomenu zdravega načina življenja. Z obsežno pohodniško akcijo, ki smo jo poimenovali V skrbi za vaše zdravje skupaj osvajamo vrhove, smo se skupaj s Planinsko zvezo Slovenije leta 2009 lotili označevanja in urejanja 15 pohodniških poti, ki so med Slovenci posebno priljubljene: na Čaven, Viševnik, Raduho, Peco, Jezerski vrh, v Mursko Soboto, na Boč, Lisco, Planino v Podbočju, Trdinov vrh, Šmarno goro, Polhograjsko Grmado iz doline Ločnice, Polhograjsko Grmado iz Polhovega Gradca ter na Slavnik in v Strunjan. **Andreja Zidarič** ■



Iz vsebine:

Obet jesenske sprostitve	4
Simfonija naravne energije	6
Mediterska zgodba o zdravju	8
V skrbi za vaše zdravje	14
Kulinarika	18

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, Irma Lah Konda, Alenka Babič, Nina Golob, Vida Trenz, Vanja Munih, Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. int. med.; Lektoriranje: Irena Potočar Papež; Računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p.; Tisk: DELO, Tisk časopisov in revij, d. d., Ljubljana; Naslovnica: Utrinek - Boot Camp na Otočcu; Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov. Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

Spremembe so ...



... edina stalnica v človekovem življenju. To je ena od večjih resnic, ki jo pogosto slišimo tudi od strokovnjakov za zdrav način življenja - na raznih delavnicah, v medijih. Zavedamo se, da se spremembam ne bomo mogli izogniti, pa vendar se jim velikokrat upiramo z vsemi močmi. Velikokrat bi radi kar zamrznili čas, saj se bojimo, kaj nam bo prineslo novo

obdobje. Bo res bolje? Nam ni sedaj prav lepo? Zakaj bi se sploh trudili? Dejstvo je, da časa ne moremo zaustaviti, lahko pa aktivno in tvorno sodelujemo pri spremembah. V Termah Krka napore, energijo in vizije usmerjamo v oblikovanje novosti, s katerimi želimo izboljšati in obogatiti življenja gostov. Naši strokovnjaki na zdravstvenem, velneškem, kulinaricnem in športnem področju svoje znanje v obliki storitev in programov delijo z gosti in jim s tem pomagajo okrepiti ali povrniti želeno in cenjeno zdravje.

Hoteli Otočec ponujajo to jesen prav poseben izziv. »Boot Camp« je nova oblika skupinske vadbe, ki vas bo navdušila in s katero boste pridobili zavidanja vredno kondicijo, morda izgubili nekaj telesne teže, če si to želite, si nabrali novih moči in izvedeli kaj novega o zdravem načinu življenja. Predvsem pa bodo trije dnevi, ki jih boste preživeli v duhu »vojaškega usposabljanja«, dobrodošla in morda tudi presenetljiva osebna preizkušnja in izkušnja. »To, kar smo danes, je rezultat včerajšnjih odločitev. To, kar bomo jutri, bo rezultat današnjih odločitev!« vam bo na Otočcu povedal vaš osebni trener, ko vas bo spodbujal k spremembam, ki bodo koristile vašemu telesu in tudi umu.

Jesen je čas, ko so sprehodi v naravo in kolesarjenje najlepši. Gozdovi in polja Dolenjske so odeti v čudovite barve, iz vinogradov se oglašajo klopotci, vinogradniki pa vabijo vedno dobrodošle prišleke na kozarček cvička. Po sprostitnem kopanju prijata masaža in savna, potem pa še zdrav obrok, pripravljen iz lokalnih pridelkov in na naravi prijazen način - v **Termah Dolenjske Toplice**.

Ob morju v **Talasu Strunjan** so skale še tople od poletnega sonca, pa vendar nam tudi tam že prijata solna savna in ogreta morska voda v bazenu. Čudovita priprava na spremembe vseh vrst ...

V **Termah Šmarješke Toplice** pa vas na zeleno spremembo pripravimo s preventivnim diagnostičnim pregledom. Za dobre odločitve potrebujemo prave informacije in informacija o stanju našega telesa je ena izmed najbolj pomembnih, ki jih potrebujemo v življenju. Naši strokovnjaki bodo skupaj z vami določili cilj in najprimernejšo pot. Vse za zdravo telo, ki vam bo omogočilo aktivno in polno življenje.

Vabljeni torej v eno izmed enot Term Krka in na pot sprememb, ki vam bodo olepšale življenje.

Jože Berus, direktor Term Krka ■

Navedene cene veljajo za člane Kluba Terme Krka in že vključujejo 10 % popusta. Dodatne ugodnosti: 10 % upokojskega popusta (pri bivanju min. 5 dni, razen pri ponudbi Term Dolenjske Toplice, kjer je drugače navedeno). Otroci do 4. leta bivajo brezplačno, od 4. do 12. leta s 50 % popusta, če bivajo v sobi z dvema odraslima. V času šolskih počitnic biva en otrok do vključno 12. leta brezplačno. Cene so v EUR in veljajo za osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa ni vključena v ceno.

Balnea – obet jesenske sprostitve

Poletje je kot običajno prehitro spolzelo mimo nas in jutranji hlad nemilostno opominja na konec počitniškega uživanja. Medtem ko ves čas hitimo, se v naše misli radi prikradejo spomini na brezskrbne poletne dni in želja, da bi si tudi v jesenskih mesecih ukradli košček časa samo zase.

Terme Dolenjske Toplice z dolgoletno tradicijo navdušujejo goste od blizu in daleč. Trije udobni hoteli, kulinarčni užutki, prijazno osebje in zanimive dejavnosti, ob katerih vam ne bo dolgčas. Vse to je dopolnjeno s pestro ponudbo atraktivnih storitev, ki so namenjene izključno vašemu uživanju.

Vstopite v Wellness center Balnea, v katerem lahko prav vsak najde popolno sprostitve zase in napolni svoje telo z energijo za lažji korak v jutri. Zaprite oči in si privoščite pomirjujoč občutek lebdenja v vodi, izkoristite očiščevalni učinek vročine ali pa se prepustite sproščujočemu razvajanju pod spretnimi prsti naših maserjev.

Wellness center Balnea predstavlja sprostitve, kjer razvajanje in užitek dobite nove razsežnosti. V **Laguni** lahko prepustite svoje telo blagodejnim učinkom termalne vode (32 °C). Notranji bazen, ki je povezan z zunanjim, čofotalnik za otroke in masažni whirlpool nudijo dovolj možnosti za lenobno sprostitve ali razigrano igro z najmlajšimi. Med kopanjem se lahko pridružite vodenemu razgibanju ali pa se umaknete na ležalnike in si privoščite počitek.



Oaza obsega klasično finsko savno, sanarium (biosavno), turško parno kopel, zeliščno kopel, whirlpool, kočo iz stare smrekovine z nudistično teraso ter japonsko potilno kopel z Zen sobo za počitek in umiritev. Obsežna ponudba savn in kopeli lahko zadovolji vsak okus, vse želje in potrebe gostov. Vzemite si čas ter čare različnih načinov razstrupljanja telesa in duha odkrivajte počasi; med njimi boste gotovo našli tistega, ki vam bo najbolj prijal. Na koncu ohladite razgreto telo in umirite svoj srčni utrip v Zen sobi.

Tretji sklop Wellness centra Balnea pa predstavlja **Aura**, v kateri vas pričakujejo z najrazličnejšimi vrstami sprostitve: pestra ponudba masaž in terapij ter center za nego obraza in telesa s preverjeno učinkovitimi programi hujšanja in oblikovanja telesa.

Vsakdanji izzivi, stres in pomanjkanje časa vsekakor puščajo posledice na našem počutju in našem telesu. Naše mišice so



stalno napete, misli nezbrane. Če želimo ohraniti telesno in duševno ravnovesje, se moramo vsake toliko ustaviti in umiriti, izklopiti zunanji svet in se posvetiti sebi.

Masaža je odlična način popolnega sproščanja. V Auri lahko izbirate med raznovrstnimi tehnikami, ki bodo po vaši želji začinjene s sladko čokolado ali medom, obogatene z ritmi havajske glasbe ali zvoki iz daljnih tibetanskih dežel. Seveda so na voljo tudi klasična ročna masaža, t. i. relax masaža z nežnejšimi prijemi in športna masaža, ki je močnejša masažna tehnika. Morda bo za vas idealna izbira aromaterapija, pri kateri s kombinacijo masažnih tehnik (akupresura, shiatsu terapija in limfna drenaža) ter eteričnih olj vzpostavimo stanje harmonije in notranjega miru.

Preizkusite še **refleksoterapijo**, ki ima številne pozitivne učinke tako na odrasle kot tudi na otroke. Pri tej starodavni terapevtski metodi terapevt s pritiskanjem na posamezne točke stopala in dlani sprošča in uravnaveša delovanje posameznih delov telesa in posledično celotnega organizma. Refleksoterapija pospešuje krvni obtok, krepi imunski sistem, pospešuje razstrupljanje telesa, zmanjšuje negativne učinke stresa in spodbuja koncentracijo. Priporočljiva je pri glavobolih, migrenah, drugih bolečinah, uravnavanju krvnega tlaka, težavah v obdobju klimakterija, predvsem pa omogoča globoko sprostitve in lažje spopadanje z vsakodnevnimi izzivi.



Jesen je primeren čas, da nekaj pozornosti posvetimo tudi koži, ki je bila skozi poletje najbolj izpostavljena močnim sončnim žarkom, in jo skrbno pripravimo na prihajajoč zimski mraz. V Wellness centru Balnea vam bodo naši strokovnjaki svetovali nego, ki bo najbolj ustrezala tipu in stanju vaše kože.

Obsežno ponudbo storitev za vaše boljše počutje smo nadgradili še z ambulantno za lepotne posege. Bi želeli odpraviti kožne gube, brazgotine, akne, sončne pege, pigmentacijske madeže, znamenja ali izboljšati napetost in teksturo kože ter pomladiti svoj videz? Vse to je mogoče z minimalno invazivnimi metodami brez velikega tveganja, dolgega okrevanja in precejšnjih stroškov.

Oddih v naših termah bo prava poslastica za vaše telo in počutje. Obiščite nas in dovolite, da posebej za vas ustavimo čas. Pričakujemo vas v Termah Dolenjske Toplice, med krošnjami jesensko obarvanega listja. **Maja Peterlin Šušteršič**

Razvajanje z okusi

Vsak sobotni večer v Termah Dolenjske Toplice diši drugače, svojstveno. Včasih zadiši po ribah ali divjačini, drugič okus in vonj obogatijo gozdni plodovi ali medene dobrote. Če želite popestriti vikend s kulinaricnimi užutki in dobro družbo v prijetnem ambientu, vas prijazno vabimo v našo kuhinjo.

V začetku avgusta smo goste povabili na sprehod pod vodstvom poznavalke zelišč in dišavnic Vere Prelovšek. Skupaj smo spoznavali naravne zdravilne in aromatične zeli in jih zvečer preizkusili na pravi zeliščni pojedini. Sledil je sobotni večer v znamenju gozda in kuharski mojstri Dolenjskih Toplic so se zopet izkazali s skrbno pripravljenimi jedmi iz gozdnih zakladov. Gozdno pravljico je popestril nastop rogistov. Tretja sobota v avgustu je dišala po ribah in morskih sadežih. Skupaj s Klapo More smo preživeli razgiban večer ob okusnih bogastvih slovenskih voda. V september smo se podali z večerjo za vse ljubitelje piva. Kuharski mojstri so pripravljene jedi začinili z dodatkom piva in hmelja, pihalna zasedba The Bexer Band pa je večeru dodala glasbeno noto. Drugo soboto v septembru so krožnike krasile tradicionalne turške specialitete. Gostom smo daljno deželo želeli še bolj približati z ritmi turške glasbe, v katerih je plesala trebušna plesalka.

Za vas imamo pripravljenih še mnogo domiselno začinjnih večerij v znamenju zelišč, medu, samostanske kuhinje, martinovega, lovske kuhinje; v prazničnem decembru pa bo pri nas še posebej svečano. Prijazno vabljeni, da na sobotni večer zavijete v hotelsko restavracijo Term Dolenjske Toplice in se pustite razvijati s pisano paleto okusov.

Maja Peterlin Šušteršič



Simfonija naravne energije

Naš vsakdan je pester in poln izzivov. Od nas terja odprtost za spremembe in pripravljenost stopiti na še neprehojene poti. Da zmoremo vse to, potrebujemo veliko pozitivne energije in redno obnavljanje svojih virov moči. Prav zato poskušamo vnovič vzpostaviti bolj neposreden stik z naravo, da bi se v njej sprostil, se prepustiti svežemu zraku, zajeli vonj travnikov in gozdov, poslušali glasove ptic ... in se napolnili z novo svežo energijo.

Dovolite, da vam pri tem pomagamo v Termah Šmarješke Toplice. Privoščite si sprehod po energetskih točkah zdraviliškega parka s sproščujočimi dihalnimi vajami, potepanje po gozdnih poteh in med dišečimi polji. Vzpostavite neposreden stik z naravo in energija bo kar kipela iz vas!

Lepote jeseni na dosegu roke

Zdraviliški park Term Šmarješke Toplice ponuja neponovljivo okolje dobrih energij pristne, neokrnjene narave. Obiskovalec vstopi v čarobno dolino urejene krajine, predvsem pa v sproščujoč objem termalne vode. Domačini in obiskovalci od drugod pripovedujejo o dobrih energijah v ožjem območju termalnih vrelcev. Narava je tod ponudila ljudem ne samo toplo vodo, pač pa tudi to posebno energijo, spodbudno za zdravje in dobro počutje. V celotni dolini, vzdolž obeh potokov, ob izviru manjšega potoka Prinovec in v smeri proti ribniku z znamenitimi šmarješkimi lotosi, se da občutiti valove prvotnih naravnih termalnih izvirov. To so točke, kjer prihajajo na dan zdravilne sile Zemlje. Človek jih je spoznal skupaj s termalnimi izviri že davno in se ob njih vedno rad zadrževal.



V tem okolju izvajamo različne dejavnosti, s katerimi prebudimo našo notranjo energijo ter zaposlimo razne miselno-nadzorne centre v svojih možganih. S sprehodom od ene do druge energetske točke se gibljemo skozi šmarješki naravni park v svežem zraku v družbi dreves in mnogoterih ptic. Na vsaki točki nas pričaka izvajalec, ki je usposobljen za izvajanje svojega dela aktivnosti. Različne aktivnosti zajemajo sprostitve, aktivirajo pa vid, sluh, ročno spretnost, koncentracijo, moč ... V zavetju mogočnih dreves izvajamo osnovne dihalne vaje in druge oblike vadbe ter sproščanja.



Jesenske družinske počitnice

Ponujamo vam pestro ponudbo različnih aktivnosti za prav vsakega člana družine. Popoln odklop od vsakdanjih skrbi za starše, babice in dedke, popoln oddih za najmlajše ... Skupaj z vašimi malčki si privoščite čofotanje v notranjih in zunanjih bazenih z blagodejno termalno vodo, zabavo na igralih v objemu jesensko razpoložene narave. Odpravite se na sprehod po okolici in poučite svoje nadobudneže o številnih rastlinskih in živalskih vrstah. Prepustite jih naši pravljiciarki, plesni učiteljici, peljite jih v otroški kino ... Za trenutke, ki vam bodo risali nasmeh na ustih še nekaj mesecev po oddihu.

Ekskluzivni vikend Vino Vitarium

Septembrska zgodba se bo odvijala med vinogradi. Skupaj se bomo odpravili na trgatve in jo po opravljenem delu zaključili z domačo večerjo v pristni dolenski zidanici. Grozdje bo na krožniku, v kozarcih, v mislih, na koži ... Jesensko počutje boste namreč lahko izboljšali tudi z raznimi masažami in kopelmi z dragocenimi olji iz grozdnih pečk, ki negujejo, pomlajajo, sproščajo ... Oktober pa bo dišal po kostanju. Sproščujoč izlet, na katerem bomo nabirali kostanjeve plodove, bomo zaključili z večerjo v eni od zidanic šmarješkega vinorodnega okoliša in s pokušino mošta, ki se bo morda že kmalu okitil z laskavim kraljevskim nazivom. To jesen vam obljublamo tudi druga kulinarična doživetja in izobraževalne vsebine s poudarkom na dopolnjevanju okusov raznovrstnih jedi in različnih sort vin.

Vodna razvajanja v termalnih bazenih in obiski raznoterih savn centra Vitarium Aqua bodo ovili vašo dušo v udobno toploto, ki vas bo kot prijeten spomin spremljala še mnogo dni ...

Alenka Babič ■

EnKa v Termah Krka

Shema ugodnosti EnKa prinaša imetnikom kartic NLB vrsto ugodnosti pri izbranih partnerjih. Imetniki NLB kartic ste tako deležni posebnih ugodnosti pri plačilu s kartico tudi v Termah Krka. Vsak vaš nakup v vrednosti nad 10 €, ki ga plačate s kartico, v Termah Krka zabeležimo. Ob tem zbirate bonuse v višini 3 %, 4 %, ali 5 % vašega nakupa. Višina bonusa je odvisna od vrednosti vseh vaših zabeleženih nakupov. Imetniki zlatih kartic imajo 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!

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

EnKa

Napovedujemo:

Miklavžev in adventni brezplačni Veseli avtobus

28. november–5. december, 5.–12. december

Sprehod po okrašenem starem mestnem jedru Novega mesta, obisk stojnic božično-novoletnega sejma, ogled kapiteljske cerkve, ustvarjalne in plesne delavnice, koncert citrarja ...

Božični prazniki

23.–26. december 2010

Ustvarjalna delavnica na temo okraševanja božične jelke, svečana božična večerja ob nežnih zvokih klavirja in violine, obisk polnočnice v župnijski cerkvi, pogostitev po polnočnici ...

Samo zame ali Srečno samski

Vikendi med 26. novembrom in 24. decembrom

Spoznavna wellness pojedina, petkovo nočno kopanje ob penini, v soju svečk, 1 ura športnih aktivnosti z osebnim trenerjem ...

Zimska pravljica

V idiličnem okolju in varnem zavetju Šmarjeških Toplic. Ob praznično okrašenih stojnicah boste začutili bližajoče se praznike, se sprostil ob bogatem kulturnem programu, v katerem bodo sodelovali mladi glasbeniki, artisti, pevski zbori, prisluhnili pravljicam ali pa sodelovali v izdelovanju božičnih motivov v kreativnih delavnicah. Okušali boste tople napitke, božično rulado velikanko, carski praženec na 101 način in s čokolado oblito sadje, se odpravili na romantičen sprehod skozi praznično okrašen park, si privoščili nepozabno vožnjo s kočijo, pred spanjem pa še nočno kopanje ob soju sveč in s kozarcem šampanjca ...

Dobrodošli!

Za podrobnejša pojasnila pokličite na 07 / 38 43 400.



Leseni bazen prenovljen

Znameniti leseni bazen v zdraviliškem parku Term Šmarješke Toplice je eden od zaščitnih znakov tega dolenskega zdravilišča. Je najstarejši bazen v sklopu odprtega kopališča, po nekaterih podatkih še iz konca 18. stoletja, ki je zgrajen nad vrelcem termalne vode.

Znameniti bazen je v prvi polovici letošnjega leta doživel prenovno. Bazen, v katerem danes znova plavajo navdušeni obiskovalci, je »oblečen« v novo leseno oblogo iz sibirskega macesna in zelo obstojnega ameriškega masaranduba lesa, obkroža pa ga nova terasa iz lesa in tlakovcev. Največje spremembe se skrivajo v njegovem »drobovju«, saj konstrukcija bazena stoji na novih pilotih, nov pa je tudi sistem za pripravo vode. V skladu z ekološkim in naravi prijaznim delovanjem smo na streho nove strojnice postavili sončne kolektorje, ki bodo pomagali ohranjati temperaturo kopalne vode. **Jana Kovačič Petrovič** ■

Mediteranska zgodba o zdravju

Poznate tisto zgodbo o zlaganju kamnov v litrski kozarec od kumaric? V katerega je treba najprej zložiti največje kamne, nato manjše, pa vam bo na koncu še vseeno ostalo nekaj prostora za mivko ... Če začnete z mivko, pa ni prostora za nič več ... Če te preproste zgodbe ne poznate – njen nauk, ki si ga morate zapomniti, je, da so veliki kamni najpomembnejše stvari v vašem življenju. Tiste, ki vas izpolnjujejo. Manjši kamenčki predstavljajo druge »pomembne« stvari: službo, hišo, avto ... Mivka pa vse ostalo, manj pomembno za vašo srečo in veselje. Če porabite ves svoj čas in energijo za male stvari, nikoli ne boste imeli mesta in časa za pomembne.

K velikim kamnom, ki vas oblikujejo in katerim se s preprostimi besedami reče družina, otroci, zaupanje v stvari, v katere verjamete in katerim se predajate, spada tudi zdravje. Je temelj za dobro počutje, zadovoljstvo in nasmeh. Zato ga ne smete nikoli zanemariti. Morate skrbeti zanj, ga negovati, na pameten način izzivati, krepiti. Veliko lahko sami storite zase, velikokrat vam lahko pri tem pomagamo tudi v Termah Krka.



Talaserapija

Talaso Strunjan je posebna zgodba o zdravju, ki jo pišemo že več kot pol stoletja. Posebna zato, ker jo podpisujemo z zdravilnimi dejavniki morske vode, morskega blata, soli in blagodejne mediteranske klime. Naš obmorski center se je v času svojega delovanja oblikoval v edinstven in priznan zdravstveno-rehabilitacijski center, ki leži v zeleni oazi slovenske obale – v zaščitem krajinskem parku.

Strunjansko okolje nudi optimalne naravne pogoje zdravljenja predvsem na področju pljučnih bolezni, revmatskih bolezni hrbtenice in sklepov, stanj po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem sistemu in kroničnih kožnih bolezni. Pri zdravljenju in rehabilitaciji prepletamo tradicionalno medicino in talaserapijo, spodbudno morsko vzdušje pa privabi v našo družbo tudi marsikoga, ki nima resnih zdravstvenih težav, pač pa si želi le nabrati nove življenjske moči. Blaga mediteranska klima in prek 80 kilometrov označenih pešpoti nudijo namreč idealne pogoje za sprehode, ki so bili konec 18. stoletja najpomembnejša terapija prvih talasoterapevtskih centrov na francoski obali.



Bogata ponudba zdravstvenih storitev

Tudi pri obnovi, ki je v Talasu Strunjan potekala v prvi polovici letošnjega leta, smo največ pozornosti namenili zdravstvenim vsebinam. Gostom je danes na voljo popolnoma prenovljena hidroterapija s petnajstimi prostori za individualno razgibanje, posebna telovadnica za rehabilitacijo po športnih poškodbah, nov fitness z vrhunsko Techno Gym opremo, masažne kabine, kabine za elektro in magnetno terapijo, kabina za trakcijo vratu in križa, predvsem pa je v zdravilišču več prostora, ki je namenjen zdravilnim talasoterapijam. V hidroterapiji izvajamo terapijo z morskim blatom, ki ga pridobivamo iz bližnjih sečoveljskih solin, kopeli z morskovo vodo, parafinske in termopak obloge. Nova je tudi kopel »Hubbard« za težje gibljive osebe.



Novi prostori so omogočili tudi razvoj novega kompleksnega postopka okrevanja po operacijah sprednje in zadnje križne vezi, ki vključuje vadbo treninga ravnotežja, propriocepcije, fitnesa, stimulacijo s compex-om, individualne vaje in vadbo na Kinesis aparatu. Postopek uporabljamo tudi pri rehabilitaciji po vstavitvi endoproteze v kolčni, kolenski ali ramenski sklep.

Terapijo v strunjanskem medicinskorehabilitacijskem centru dopolnjujemo s strokovno vodeno fizioterapevtsko vadbo v bazenih z ogrevano morskovo vodo. Bazenski kompleks se po obnovi razteza na 2.350 m² in ima več kot 600 m² vodnih površin.

Diagnostika

Poleg programov rehabilitacije v medicinskem centru izvajamo tudi vrsto diagnostičnih postopkov: ultrazvočne preiskave srca, perifernega in venskega ožilja, vratnega ožilja, ultrazvočne preiskave mehkih tkiv, ultrazvočne preiskave organov trebušne votline, meritve kostne gostote (denzimetrija), vaginalni ultrazvok, laboratorijske preiskave krvi in urina ...

Visoka strokovna usposobljenost zdraviliškega osebja

V zdraviliškem timu sta dva specialista fizikalne in rehabilitacijske medicine, internista kardiolog in pulmolog, splošni zdravnik, redno pa pri nas opravljajo specialistične preglede tudi zdravniki s področja ortopedije, nevrokirurgije, travmatologije, ginekologije in dermatologije. Za izvajanje rehabilitacije skrbi v strunjanskem zdravilišču 15 fizioterapevtov, 16 maserjev in 4 medicinske sestre.

Osebn pristop

Vsak posameznik je obravnavan individualno. Pacienta ob prihodu pregleda zdravnik, ki vodi odgovarjajoče indikacijsko področje. Posvetuje se tudi z ostalimi člani tima. Gostu – bolniku predpiše ustrezen program šele potem, ko dobi natančno sliko o stanju njegove bolezni in njegovih rekreativnih sposobnostih, potek programa oziroma rehabilitacije pa nato tudi spremlja. Dodatno zagotovilo zdravstvene varnosti je dežurna zdravstvena služba.

Tok tok ...

... na vašo vest: kdaj ste nazadnje razporedili kamne in kamenčke in mivko v vašem kozarcu življenja?

Poskrbite za najpomembnejše, negujte srečo in dobro voljo. Preverite, kakšno je vaše zdravstveno stanje, pridite v Strunjan na dobrodejno dozo sonca, morskega zraka z nizko koncentracijo bakterij, alergenov in dima in visoko koncentracijo zdravilnih aerosolov. Naučite se uživati. In pobožajte svoje velike kamne z zdravim dotikom. Vse ostalo je ... samo mivka.

Andreja Zidarič ■

Praznik kakijev v Strunjanu – letos že desetič!

Turistično društvo Solinar Strunjan bo v sodelovanju z obmorskim centrom Term Krka Talaso Strunjan tudi letos gostitelj tradicionalne prireditve Praznik kakijev. Od petka, 12. novembra, do nedelje, 14. novembra, bo v Strunjanu vse dišalo po zdravilnem »božanskem sadežu«. Prireditve, ki na ta košček zelene slovenske obale vsako leto privabi več obiskovalcev, bo na velikem peščenem strunjanskem parkirišču spremljal bogat kulturno-zabavni program z Oliverjem Dragojevičem, Rudijem Bučarjem, skupino Ne me jugat in drugimi znanimi glasbeniki. Dogajanje s kulturnično razstavo dobrot iz kakija, strokovnimi predavanji, tržnico, na kateri bo mogoče ta zdrav in okusen sadež tudi poskusiti in kupiti, bo dopolnjevala razstava literarnih in likovnih izdelkov, obiskovalci pa bodo lahko prisostvovali tudi blagoslovu oranžne letine, ki je to poletje še posebej obetavna. Vabljeni! Gregor Kocjančič ■



Z SMS klubom Salia do cenejših wellness storitev

V želji, da bi vam bolje predstavili ponudbo naših storitev in nagradili vašo zvestobo, smo v Talasu Strunjan za vas pripravili SMS klub Salia. Včlanitev v klub je enostavna. Pošljite brezplačen SMS s ključno besedo Salia na 3131.

Kaj pridobite s članstvom v SMS klubu Salia? Obveščeni boste o posebnih ponudbah za člane SMS kluba Salia, prejeli boste člansko izkaznico, ki vam omogoča 10 % popusta na redne cene wellness storitev Talaso centra Salia in seznanjeni boste z novostmi v naši ponudbi.

Pridružite se množici zadovoljnih gostov, ki naš wellness center zapuščajo z lahkim korakom in nasmehom na ustih. Pošljite Salia na 3131!

Prvi »Boot Camp« v Sloveniji na Otočcu

Predstavljajte si, da že ob pol sedmih zjutraj telovadite, nato pojedete skrbno pripravljen zajtrk, potem se s pedometri odpravite na pohod, vmes izvedete nekaj vaj v parih, po zdravem kosilu imate intenzivno jogo, nato se trudite na treningu joge za obraz, potem vas čaka večerja in nato savnanje. In vi se ob tem odlično zabavate? Seveda! Odkrijete moč v sebi in se navdušite nad redno vadbo. Počutite se motivirano in zmagovito!

Je to mogoče? Je! Ob pravih spodbudah, v dobri družbi in ob vadbi, ki temelji na vaših lastnih zmogljivostih, ki jih določijo izkušeni vaditelji že pred prvo vadbo. Je to smiselno? Je! V samo treh dneh lahko spodbudite svoje telo, da se začne odzivati in intenzivneje kuriti maščobo. Je to učinkovito za dalj časa? Je! Ker ne gre samo za trening, ki se malo zgleduje po ameriških vojaških treningih, ampak za celovito obravnavo telesa in duha. Na predavanjih o prehrani vas presenetijo spoznanja o lastnih prehranskih navadah, na delavnici dinamične meditacije ESP Ultramind prepoznate ovire, ki jih sami sebi postavljate na poti do bolj zdravega življenja, do okrepljenega in hkrati odvečnih kilogramov osvobojenega telesa. Predstavljamo vam novo obliko intenzivne vadbe za ljudi s premalo časa ...



Program za telo, glavo in zabavo!

V hotelih Term Krka na Otočcu, kjer je poleg znamenitega Gradu Otočec tudi športni center, predvsem pa obilje naravnih površin, primernih za rekreativno vadbo, pohode in sprostitve, kot prvi v Sloveniji ponujamo vadbo po principih »Boot Camp«. Trije dnevi podaljšanega vikenda so s svojim programom primerni za aktiviranje vsakogar, ki misli, da nima časa za telesne aktivnosti, in za vsakogar, ki ve, da je njegov največji sovražnik pomanjkanje motivacije. Vadba poteka v majhnih skupinah, usmerjajo pa jo izkušeni vaditelji, ki jih vodi osebni trener Mito Šinkovec, prof. športne vzgoje in ugleden profesionalni kondicijski trener.

Osnova programa so meritve telesnih značilnosti in zmogljivosti vsakega posameznika. Njegov cilj pa, da vsakdo napreduje. O tem pričajo končne meritve, ki pridejo na vrsto po zaključnem nedeljskem pohodu.

Čeprav se zdi program na prvi pogled hudo intenziven, pa je njegova odlika tudi zabavnost. Vse napore je lažje premagati z ustrežno motivacijo, z igrivostjo in s prilagajanjem posameznikovim zmogljivostim.

Družabno, skupinsko, zabavno! Program »Boot Camp«, ki je novost v slovenskem prostoru, je odlična izbira za posameznike in pare, primeren pa je tudi za skupinska motivacijska srečanja (»team building«). Ob intenzivni vadbi se sklepajo prijateljstva!



Trije dnevi ... za spremembe!

Meritve

Izpolnite prijavni karton in uvodno zdravstveno anketo. Opravite individualne meritve z osebno elektronsko tehtnico, ki med drugim pokaže odstotek maščobne mase, mišične mase, kostne mase, hidriranost in bazalni metabolizem. Trener vam določi območje »varnega pulza«, ki je osnova za sestavo jedilnika in za določitev ravni intenzivnosti vadbe.

Pohod s pedometri

Na vodenem pohodu s preprosto napravo, kot je pedometer, lahko sami učinkovito nadzorujete telesno aktivnost. S pomočjo te naprave in vaditeljev boste izvedeli, koliko energije porabite pri gibalnih aktivnostih. Vadba je sestavljena tako, da aktivira vse mišične skupine. Rezultat vadbe je izguba odvečne telesne mase in učvrstitev telesa.

Jutranja budnica

45-minutna jutranja vadba temelji na kombinaciji gibalnih nalog, hitre hoje, joge, tibetanskih vaj, vaj v parih; prilagojena je vremenskim razmeram. Cilj vadbe je v 45 minutah doseči srčni utrip v območju od 65 do 70 odstotkov najvišje vrednosti. Vadba aktivira vse mišične skupine in je usmerjena v izgubo odvečne telesne mase in učvrstitev telesa. Jutranja vadba pospeši metabolizem in s tem prispeva k hitrejši izgubi maščob.

Krepilna vadba

Funkcionalni trening s preprostimi pripomočki ali brez njih omogoča hujšanje in oblikovanje postave. Pri tem treningu je poraba energije za 20 do 30 odstotkov višja kot pri klasični vadbi na fitnes napravah! Vadba je celostna in upošteva vaše potrebe: vključuje vse telesne mišice, še posebej stabilizatorje. Krepi mišično vzdržljivost in moč ter uravnava stabilizacijo telesa.

Nordijska hoja

Spoznali boste poseben, vse bolj priljubljen način hoje s palicami. Ta idealen in zelo učinkovit način aerobne vadbe v naravi lahko kombiniramo z različnimi krepilnimi vajami. V primerjavi z običajno hojo je tu aktiviranih več mišic, srčna frekvenca in poraba kisika sta višji!

Vadba joge

Skrbno izbrane vaje, primerne za vse starostne skupine in za vse udeležence, omogočajo krepitev telesa, učenje pravilnega dihanja, sproščanje. Namenjene so izboljšanju gibljivosti, moči hrbtenice in sklepov. Pozitivno delujejo na živčni sistem, srčnožilni sistem, endokrini, prebavni in dihalni sistem. Joga je učinkovita tehnika za obvladovanje stresa!

Obrazna joga

Z njo boste aktivirali vseh 57 mišic obraza, ki jih nikoli zavestno ne treniramo. Zabavne vaje, ki so videti kot pačenje, te mišice krepijo in utrjujejo. Rezultati so osupljivi! Naučite se intenzivne vadbe, s katero boste lahko vse življenje skrbeli za mladosten videz obraza. Tonus boste vzdrževali na naraven in zabaven način. Vadba aktivira tudi endokrini sistem in revitalizira notranje organe.

ESP Ultramind

Odkrili boste metodo za lastno motivacijo! T. i. sistem ESP ultramind Joseja Silve vam daje vpogled v duhovno video tehniko. Z dinamično aktivno meditacijo se boste naučili premagati lastne ovire na poti do želene teže, pri opuščanju kajenja in podobno. Odkrili boste vire lastne večje odločnosti pri doseganju zastavljenih ciljev.

Prehrana

Tako s prehrano v samem programu kot s predavanji o prehrani boste ugotovili, kako je mogoče dobro in zdravo jesti in ob tem bodisi hujšati bodisi ohranjati zdravo telo.

Savne

Čez dan aktivno telo boste zvečer lahko sprostili v savnah, prilegla pa se bo tudi masaža v masažnem bazenu. **Maja Bele** ■

NASTANITEV: Hoteli Otočec

PREHRANA: zajtrk, kosilo in večerja po načelih zdrave prehrane

TRAJANJE: od petka do nedelje (2 nočitvi, 3-dnevni vadbeni in prehranski program: polni penzion)

CENA: od 263,00 EUR dalje

TERMINI: 22.–24. oktober, 29.–31. oktober, 19.–21. november 2010

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

Tradicionalni Dnevi golfa na Otočcu 2010

Letos smo na golf igrišču Otočec med 19. in 22. avgustom že petič zapored pripravili tradicionalne t. i. Dneve golfa. Udeležba je bila pestra, saj je v štirih dneh turnirje zaključilo kar 283 igralcev golfa.



Ljubitelji golfa so se svoji strasti predajali na dnevnih turnirjih z bogatimi nagradami. V četrtek so se pomerili na turnirju »Rop palic«, pri katerem je moral igralec za vsak nedosežen netto par na posamezni luknji izločiti eno palico. Igralci so igrišče zapuščali s šestimi do devet palicami, ki so bile še »igralne«. V petek se je s štartom na strel pričel prvi tekmovalni dan (HCP), ki je pritegnil največ igralcev golfa. Užitek v igranju golfa smo dopolnili s pestro ponudbo dolenjskih dobrot, jedi z žara in s penino. Zvečer so se nam pridružili pihalni orkester iz Laškega, mažoretke, Trio Kranjc in trebušna plesalka. Sobotni dan je prav tako minil v znamenju golfa in kulinarčnih dobrot. Za vse tiste, ki se z golfom šele spogledujejo, smo organizirali Dan odprtih vrat. Obiskovalcem smo pripravili brezplačno ABC šolo golfa s profesionalnim učiteljem golfa, jim predstavili opremo, jih seznanili z golfom in igriščem ter osnovami pravil ter etike. Vsem igralcem je bil na razpolago tudi višinski (30 metrov) ogled igrišča z balonom na topli zrak. Ob igrišču nas je v poletni sobotni večer pospremila brazilska glasbena skupina, na igrišču, osvetljenem z baklami in vrtnimi svečami, pa je potekal večerni čip udarec na green 18 luknje. V nedeljo je sledil zaključni turnir Dnevov golfa.

Vse dni smo z udeleženci uživali v medsebojnem druženju, obilici dobre hrane, glasbenih večerih in predvsem v igranju golfa na vrhunskem igrišču, obkroženem z razkošjem narave. Naslednje leto vas zopet pričakujemo na 6. dnevih golfa na Otočcu.

Maja Peterlin Šušteršič ■

Zdravnik odgovarja na vaša vprašanja

Veseli nas, da ste se odzvali povabilu in da na naša dva naslova (**Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska cesta 26, 8501 Novo mesto in vrelci.zdravja@terme-krka.si, s pripisom »Vprašanje za zdravnika«**) že prihajajo zanimiva vprašanja. Tokrat odgovarja Mateja Lukšič Gorjanc, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine v Termah Dolenjske Toplice.

Vprašanje:

Spoštovani! Star sem 60 let in že pet let imam v kolenu bolečine, ki se zadnje leto stopnjujejo. Na začetku me je bolelo le pri večjih obremenitvah, po večurni hoji ali po težjem fizičnem delu. Sedaj pa me bolečina ovira tudi pri športu. Vse življenje sem športnik, redno igrarim tenis, hodim v hribe, kolesarim, rekreativno tečem. Kolenom mi nikoli ni oteklo, tudi poškodbe nisem imel nobene. Osebna zdravnica me

je napotila na slikanje, opravil sem pregled pri ortopedu. Ortoped mi je pojasnil, da je z mojim kolonom vse v redu in da imam začetno obrabo kolka ter da bo čez čas potrebna operacija. Ker se želim še naprej ukvarjati s športom, me zanima, kako lahko preprečim slabšanje stanja. Hvala za odgovor in lepo pozdravljeni! Martin

Odgovor: Spoštovani gospod Martin! Težave, ki jih opisujete, so tipične za obrabo kolka, kot vam je pojasnil že vaš ortoped. Degenerativne spremembe na kolkah, ki se pojavijo z leti, popolnoma ne moremo preprečiti. Pogosteje se pojavljajo pri ljudeh, ki opravljajo težko fizično delo, ter pri nekaterih vrstah športnikov. Vzrok za hitrejšo obrabljanje hrustanca v kolku so tudi prirojene okvare kolkov (displazije), prirojen izpah kolka ter poškodbe (zlo-mi) v predelu kolka. Tipično mesto bolečine zaradi obrabe kolka so dimlja, lahko pa se bolečina širi proti kolenu. Bolnik lahko čuti bolečino tudi samo v kolenu - kot v vašem primeru. Ukrepi za preprečevanje hitrega slabšanja obrabe kolka so predvsem prilagoditve fizičnih aktivnosti in izbira primernih športov. Dvigovanje in prenašanje težjih bremen, skoki, doskoki, hoja in tek po trdi podlagi povzročajo dodatne pritiske in poškodbe na že tako okvarjen hrustanec. Zato se tem aktivnostim čim bolj izogibajte. Zelo koristno pa bo za vas, če boste nadaljevali s kolesarjenjem, lahko tudi z vadbo na sobnem kolesu v zimskem času. Zelo primeren šport je tudi plavanje. Pri hoji priporočamo kakovostno obutev, ki blaži udarce pri dostopu. Hodite s pohodnimi palicami po naravnih mehkih tleh. Če hodite v hribe, se lahko vzpenjate po strmi poti, za povratek v dolino pa vedno izberite položnejšo pot, ki je sicer daljša, a za sklepe »prijaznejša«. Vsekakor vam kljub začetni obrabi kolka še naprej svetujem redno fizično aktivnost, ki vam bo v veselje in bo nadvse koristna za vaše zdravje. V primeru hujših bolečin priporočam fizikalno terapijo (individualne vaje, hidrogimnastiko, protibolečinske terapije), ki jo lahko izvajate tudi v naših termah v Dolenjskih Toplicah. Pri hujši obrabi sklepa, ko stalna bolečina moti vsakdanje aktivnosti, ko postane sklep slabo gibljiv in se pojavi šepanje, pa je potrebna operacija (vstavitev kolčne endoproteze - umetnega kolka). Uspehi teh operacij so v današnjem času že zelo dobri, saj nekateri bolniki z umetnim kolkom tudi smučajo in kolesarijo. Želim vam še veliko športnih užitkov! Lep pozdrav!

Mateja Lukšič Gorjanc, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine ■

O lepotnih posegih in negi kože



Na vaša vprašanja o lepotnih posegih odgovarja Tea Jedlovčnik Štrumbelj, dr. med., specialistka plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, ki se ukvarja z estetsko in rekonstrukcijsko kirurgijo obraza in telesa, kirurgijo rok ter anti-aging medicino. V Termah Dolenjske Toplice vodi ambulanto za estetske posege, v kateri izvaja manj invazivne metode rejuvenacije obraza, tako imenovane »lunch time« posege, ki ne zahtevajo dolgega okrevanja, a uspešno osvežijo obraz (uporaba botulina, hialuronskih polnil ter pilingov za odstranjevanje kožnih madežev in gub).

ki ne zahtevajo dolgega okrevanja, a uspešno osvežijo obraz (uporaba botulina, hialuronskih polnil ter pilingov za odstranjevanje kožnih madežev in gub).

Vprašanje:

Čez poletje so se mi na obrazu pojavile rjave lise, nekakšni madeži, kot bi imela neenakomerno zagorelo polt. Največ jih imam na licih in na čelu. Ali je to zaradi sončenja? Kaj mi svetujete? Stara sem 39 let. Maja

Odgovor: Spoštovani, lise so pogosta težava, ki se lahko pojavi že po 25. letu, največkrat kot posledica prekomernega izpostavljanja UV sevanju (na soncu ali v solariju). Lahko nastanejo kot posledica hormonskega disbalansa (v nosečnosti, ob uživanju kontracepcijskih tabletk) ali pa tudi kot posledica vnetij kože (akne, brazgotine ...).

V vseh primerih lahko težavo zelo omilimo in posvetlimo do mere, da postane skoraj nevidna. V poštev lahko pride piling s sadnimi kislinami oziroma TCA kislino ali pa beljenje s Cosmelanom.

Za mlajšo kožo z manj izrazitimi madeži priporočam piling, ki učinkovito osveži in pomladi kožo. Kemični piling je namreč kontrolirano luščenje dela plasti povrhnjice kože z namenom pospeševanja njene naravne obnove. Madeži in sončne pege posvetlijo, izginejo drobne gubice, koža je videti bolj napeta in sijoča. Za piling se pogosto odločajo npr. kardiške, pri katerih se koža hitreje postara.

Poseg ni trajen: zaradi nadaljnega staranja kože poseg ponavljamo. Dolgotrajnejši rezultat dosegamo z beljenjem. To je korenitejši poseg, ki ga bolj priporočam strankam z izrazito hiperpigmentacijo in tistim z zelo aknasto kožo.

Oba posega, piling in beljenje, izvajamo ambulantno, in sicer v Termah Dolenjske Toplice. Po posegu negujemo kožo z vlažilno kremo in kremo z UV zaščitnim faktorjem ter se izogibamo soncu. Nekaj dni po posegu je koža malce pordela in se lušči. Po pilingu s sadnimi kislinami oziroma TCA kislino rdečica izgine že po dveh dneh, po beljenju pa v petih do sedmih dneh.

Vabim vas, da se oglasite v ambulanti za estetske posege v Termah Dolenjske Toplice, več informacij o obeh posegih pa si lahko preberete tudi na spletni strani www.terme-krka.si/dolenjske/lepotni_posegi/.

Tea Jedlovčnik Štrumbelj, dr. med., specialistka plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije ■



Na počitnice v Terme Krka

Veseli avtobusi v Dolenjske Toplice

• polpenzion • kopanje • hidrogimnastika in Aqua Fit • svečana večerja (ob petkih) • nočno kopanje (pet. in sob.) • **2x predavanje z zdravstveno vsebino** • možnost pregleda pri zdravniku (če imate napotnico za fizioterapijo, je potrebna vnaprejšnja najava) • **družabno dogajanje** • **darilo:** 1x sproščanje v kopeli • **brezplačni avtobusni prevoz**

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

Cena že vključuje vse popuste (razen otroških) in velja, če ste član Kluba Terme Krka in upokojenec. Doplacilo za Hotel Balnea**** sup. je 8,00 EUR na osebo na dan (polpenzion).

Mengeš, Domžale in Ljubljana, 3.-10. 10.: Kamnik (14.00), Mengeš (14.10), Domžale (14.20), Trzin (14.30), Ljubljana – peron št. 29 (14.40), Grosuplje (15.05), Ivančna Gorica (15.30), **Gorenjska, 10.-17.10., 19.-26. 12.:** Jesenice (15.10), Bled (15.30), Lesce (15.40), Radovljica (15.45), Naklo (16.05), Kranj (16.10), Škofja Loka (16.25); **Notranjska in Ljubljana, 17.-24. 10.:** Kočevje (14.00), Ribnica (14.20), Sodražica (14.40), Nova vas (15.15), Grahovo (15.35), Cerknica (15.45), Rakek (16.00), Unec (16.10), Planina (16.30), Kalce (16.50), Logatec (17.00), Vrhnika (17.10), Ljubljana - peron št. 29 (17.40), Grosuplje (18.10), Ivančna Gorica (18.30); **Severna Primorska, 21.-28. 11.:** Godovič (13.30), Idrija (14.00), Spodnja Idrija (14.10), Želin (14.30), Slap ob Idrijci (14.50), Most na Soči (15.00), Tolmin (15.10), Kanal (15.40), Deskle (15.50), Solkan (16.05), Nova Gorica (16.10), Ajdovščina (16.40), Vipava (16.50), Podnanos (17.00), Postojna (17.30). **Ure odhodov avtobusov za Južno Primorsko in Štajersko si pogledajte na strani 17.**

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

Miklavžev in adventni veseli avtobus v Šmarješke Toplice

• polpenzion • **program za nego telesa:** neomejeno kopanje v termalnih bazenih • vsak dan hidrogimnastika ali vodna aerobika • 2x vstop v savne • šola nordijske hoje, vodeni sprehodi • **program za nego duše:** večerna druženja ob plesnih in ustvarjalnih delavnica • koncerti • izlet v Novo mesto • **darilo:** sprostilna kopel • 10 % popust na zdravstvene storitve

Hotel Toplice****	7 dni, enoposteljna soba	330,00
Hotel Šmarjeta****	7 dni, dvoposteljna soba	325,00

Ceni že vključujeta vse popuste (razen otroških) in veljata, če ste upokojenec in član Kluba Terme Krka.

Miklavžev veseli avtobus, 28. 11.-5. 12., Obala in Ljubljana: Lucija (10.00), Koper (10.20), Spodnje Škofije (10.30), Črni Kal (10.45), Kozina (11.00), Divača (11.15), Sežana (11.30), Senožeče (11.50), Razdrto (12.10), Postojna (12.30), Ljubljana – peron št. 29 (13.15); **Adventni veseli avtobus, 5.-12. 12.:** **Gorenjska in Ljubljana:** Jesenice (11.00), Ribčev Laz (11.40), Bohinjska Bistrica (11.50), Bled (12.20), Lesce (12.30), Radovljica (12.35), Tržič (13.00), Naklo (13.25), Kranj (13.35), Škofja Loka (13.50), Ljubljana (14.30); **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 – peron št. 29 (15.00)

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

Jesen v Strunjanu (12. september–23. december)

• polpenzion • kopanje v popolnoma prenovljenih bazenih z ogrevano morskovo vodo (32 °C) • jutranja skupinska vadba v bazenu • vodeni sprehodi • 50 % popust za vstop v savne (finska, turška, infra, aroma in solna) • 10 % popust na storitve v prenovljenem sprostitvenem centru Salia za člane kluba Terme Krka • izleti (doplacilo)

	3 dni		5 dni		7 dni	
	12. 9.-30. 10.	31. 10.-23. 12.	12. 9.-30. 10.	31. 10.-23. 12.	12. 9.-30. 10.	31. 10.-23. 12.
Hotel Svoboda****	202,50	159,30	337,50	265,50	472,50	371,70
Vile***	148,50	126,90	247,50	190,35	346,50	266,49
Hotel Laguna***	137,70	118,80	229,50	178,20	321,30	249,48

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

Jesenske šolske počitnice na Otočcu (23. oktober–1. november)

• polpenzion • **vstop v bazene v Termah Šmarješke (4 km) in Dolenjske Toplice (20 km)** – tudi na dan odhoda • vstop v savne in fitnes v Športnem centru Otočec • možnost igranja tenisa in badmintona ter izposoje koles, pohodniških palic in skike opreme • plesni večer v Restavraciji Tango (pet. ali sob.) • zabavni večeri z DJ-em (čet.-sob.) • **otroške delavnice**

	3 dni/ 2 noči	4 dni/ 3 noči	5 dni/ 4 noči
Hotel Šport****	66,70	92,20	122,90

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

Navedene cene veljajo za člane Kluba Terme Krka in že vključujejo 10 % popust.

Dodatni popusti: 10 % upokojski popust (pri bivanju min. 5 dni; popust pri ponudbi Dolenjskih in Šmarjeških Toplic je že upoštevano). **Otroci** do 4. leta bivajo brezplačno, od 4. do 12. leta s 50 % popustom, če bivajo v sobi z dvema odraslima. **Posebna ugodnost za družine v času jesenskih šolskih počitnic:** en otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima biva brezplačno.

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

Naj nam zgaga ne dela zgage

Po dobrem nedeljskem družinskem kosilu je čas za počitek. Danes smo se res obilno najedli in hrana je bila precej mastna. A ko se uležemo na počivalnik, začutimo pekoč, moteč občutek v žlički in tiščanje za prsnico. Takoj pomislimo na zgago. Pa je res samo zgaga, ki je lahko neprijeten spremljevalec obilnih obrokov, ali je morda kaj več? Kaj lahko sami naredimo, da takoj odpravimo občutek, in kdaj moramo obiskati zdravnika?

Kaj je zgaga in kaj je gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB)?

Zgaga je pekoč občutek za prsnico ali v žlički, lahko tudi bolečina v trebuhu in za prsnico. Traja lahko nekaj minut ali pa več ur. Vsak četrti naj bi imel težave z zgago, enkrat na leto pa se z njo sreča več kot polovica ljudi. Zgaga je eden od najpogostejših simptomov bolezni, ki jo strokovno imenujemo **gastroezofagealna refluksna bolezen** (v nadaljevanju **GERB**).

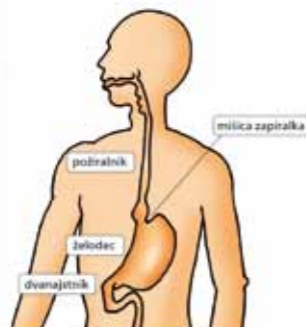


Kako zdravimo GERB?

GERB lahko poslabša kakovost življenja bolnikov, saj vpliva na posameznikovo delo in prosti čas. Ker se simptomi ob ležanju poslabšajo, vpliva tudi na kakovost spanja. Zato so bolniki po slabše prespani noči utrujeni in tako bolezen vpliva tudi na storilnost v službi.

O GERB-u govorimo, ko vračanje želodčne kisline v požiralnik povzroča težave oziroma kadar se te težave pojavljajo vsaj dva dni v tednu in poslabšajo kakovost bolnikovega življenja. GERB je izredno pogosta bolezen, saj se ocenjuje, da prizadene do 20 % ljudi v razvitem svetu. Poleg zgage so drugi simptomi GERB-a lahko še regurgitacija (vračanje kisle želodčne vsebine v usta), spahovanje, motnje požiranja ali boleče požiranje. Te težave so znane kot **značilni simptomi GERB-a**.

Poleg značilnih simptomov pa lahko GERB povzroči v organih, kot so požiralnik, nos, ušesa, grlo in pljuča, tudi **neznačilne simptome**. GERB je namreč lahko razlog za kronični kašelj, vnetje grla, hripavost, astmo, razjede zob, občutek tujka v grlu in druge. V kar polovici primerov trdovratne hripavosti je razlog GERB in pri skoraj 20 % bolnikov je vzrok za kronični kašelj. GERB lahko povzroči tudi bolečino v prsih. Da gre za GERB, lahko posumimo šele po negativnih kardioloških preiskavah.



Neznačilne simptome velikokrat spregledamo, saj ne pomislimo takoj, da bi lahko izvirali iz GERB-a. **Nekateri bolniki imajo le neznailne težave, značilnih pa ne.**

Zakaj nastane GERB?

GERB lahko nastane zaradi ohlapnosti mišice zapiralke, ki skrbi za spuščanje hrane v želodec. Če je mišica odprta tudi takrat, ko ne požiramo, želodčna kislina zateka nazaj v požiralnik ali še višje, celo do sluznice grla in žrela. Pri tem pride do draženja sluznice požiralnika, kar se običajno kaže kot zgaga ali bolečina. Pri bolnikih s hujšo obliko bolezni se lahko vname sluznica ali pa na sluznici požiralnika nastanejo razjede. Kislina lahko poškoduje tudi površino sluznice dihalnih poti ali pa vpliva na živčevje, kar lahko sproži kašljanje.



Kaj lahko še poslabša GERB?

Določene vrste hrane in pijače (pomarančni sok, limonada, čokolada, paradižnik, limone, čebula, česen, krompirček, kis, sladoled, oreški, paprika ...)

- Prenajedanje
- Ležanje takoj po obroku
- Nekatera zdravila
- Prevelika telesna teža
- Kajenje

Če imate težave zaradi GERB-a, si lahko z nekaj spremembami v življenjskem slogu pomagata tudi sami. Pri blagih težavah, ki ne trajajo več kot dva tedna, si lahko pomagata tudi z zdravili, ki jih v lekarni dobite brez recepta (npr. Rutacid). Če težave po dveh tednih ne izginejo ali če se pojavijo še alarmni znaki, je nujen obisk pri zdravniku.

Kako si lahko sami pomagata pri težavah zaradi GERB-a?

- Jejte počasi in manjše obroke.
- Izogibajte se mastni, hitro pripravljene in začinjene hrani.
- Izogibajte se hrani, ki lahko sproži zgago.
- Po obroku spijte kozarec vode.
- Izogibajte se ležanju takoj po obroku.
- Spite z dvignjenim vzglavjem.
- Shujšajte, če imate preveliko telesno težo.
- Prenehajte kaditi.

Zdravnik se bo po pregledu in pogovoru odločil za zdravljenje GERB-a. Bolnike z neznailnimi simptomi GERB-a mora pregledati specialist ustrezne stroke (kardiolog, pulmolog, otorinolaringolog), da izključi druge bolezni.

Kdaj morate obiskati zdravnika?

Če se zgaga pojavlja dvakrat ali večkrat na teden in vpliva na vaše vsakodnevne dejavnosti ali če jo občutite že dalj časa, vam svetujemo obisk pri zdravniku. Takojšen pregled je nujen, če se pojavijo **alarmni znaki: vedno hujša bolečina v prsih, ponavljajoče se bruhanje, krvavitev iz prebavil, motnje požiranja, ki se stopnjujejo, hujšanje iz neznanega vzroka.**

Za zdravljenje GERB-a vam bo zdravnik predpisal **zdravila, ki zmanjšujejo kislost želodčnega soka** (antacide, zaviralce receptorjev H₂, zaviralce protonske črpalke). Ta zdravila se razlikujejo v načinu delovanja in so namenjena odpravljanju simptomov in zdravljenju morebitnih poškodb sluznice.

Zaviralci protonske črpalke so najučinkovitejša zdravila za zdravljenje GERB-a. Izločanje želodčne kisline zavirajo dolgotrajno in ker zagotavljajo celodnevni učinek, jih običajno jemljemo le enkrat na dan. Zgaga in bolečina navadno prenehata najkasneje po nekaj dneh, poškodovana sluznica požiralnika pa se zaceli v nekaj tednih, vendar mora bolnik z jemanjem zaviralcev protonske črpalke nadaljevati tudi potem, ko nima več težav. Bolniki ta zdravila dobro prenašajo in zaradi izjemno redkih neželenih učinkov so zdravila varna tudi za dolgotrajno zdravljenje (tudi več let), kar zmanjša verjetnost ponovitve bolezni.

Če tudi vas pogosto pesti zgaga ali pa imate druge simptome GERB-a, ki vas ovirajo pri vsakodnevem življenju, je prav, da svoje težave zaupate zdravniku. Pomagal vam bo z učinkovitimi in varnimi zdravili. Ob tem lahko mnogo naredite tudi sami in neprijetnih težav kmalu ne bo več. **Maša Goršič**



Različni obrazi depresije

Slikar Vincent van Gogh, politika Winston Churchill in Otto von Bismarck, glasbenik Kurt Cobain, pevka Alanis Morissette, igralki Audrey Hepburn in Brooke Shields, astronom Galileo Galilei, filozof Immanuel Kant, princeza Diana. To je le nekaj imen, ki vam jih ponudi internet, ko iščete slavne osebe z depresijo. Depresija namreč ne izbira spola niti poklica niti izobrazbe niti starosti niti družbenega položaja. Prizadene lahko vsakogar.

Zato smo v tokratni reviji V skrbi za vaše zdravje strokovnjake povprašali o depresiji v različnih starostnih obdobjih in za oba spola, posebej smo pisali o depresiji pri srčno-žilnih bolnikih. Že dolgo ni več skrivnost, da so depresivni lahko celo mladostniki, pa tudi moški niso imuni, čeprav to neradi priznajo. Depresija je tako pogosta, da se z njo ukvarja tudi Evropski parlament. Konec leta 2009 je evropska poslanka Evangelia Tzampazi opozorila, da je v Evropski uniji storjenih več samomorov zaradi depresije, kot pa je žrtev prometnih nesreč na evropskih cestah. Depresijo je poimenovala kar nevidni sovražnik.

Depresijo je treba zdraviti, a najprej jo moramo prepoznati. V reviji zato razložimo, kaj je depresija, zakaj nastane ter kako jo zdravimo. Predlagamo, da si revijo preberete, kajti po predvidevanjih, naj bi bila depresija do leta 2020 najpogostejša bolezen v razvitem svetu. Kljub temu ne gre obupati. Raje si zapomnimo besede naše bralke, ki nam je napisala: Vrnila se mi je volja do življenja in ponovno uživam v vsakdanjih opravilih.

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

Različni obrazi depresije



Naši gosti
prim. Maja Pavlin Klemenc,
dr. med.
prof. dr. Marga Kocmur,
dr. med.

Depresija skozi različna
življenjska obdobja



Robert Gregorčič v New Yorku Svetovljanska kuhinja s francoskim šarmom



Robert Gregorčič, chef otoške grajske restavracije, se je v New Yorku izpopolnjeval pri mojstru Kellyju. Peter X. Kelly je zelo spoštovan pri kulinaricnih poznavalcih in novinarjih, ki o njem pišejo zelo pohvalno. V New York Timesu je bil proglašen za najboljšega kuharskega mojstra. Navdušen nad organizacijskimi in kuharskimi spretnostmi svojega mentorja je Robert za Vrelce zdravja pripovedoval o svoji dragoceni izkušnji.

Kdo je Peter Xavier Kelly?

Je zelo ugleden chef in lastnik štirih restavracij v Hudson Valleyju, severnem predelu New Yorka. Največja restavracija X20 se nahaja na obrežju reke Hudson. Arhitekturno je zasnovana tako, da ponuja ponoči prečudovit pogled na New York. Restavracija ima okoli 200 sedežev in več kot 120 zaposlenih.

Peter X. Kelly je začel iz nič. Tipična ameriška zgodba o uspehu, kako z vztrajnostjo prideš do velikih rezultatov. Že kot 14-letni fantič je pomagal v eni od newyorških restavracij. Kot študenta ga je radovednost popeljala v Francijo, kjer se je zaposlil kot sezonski delavec v neki restavraciji. Takrat se je zaljubil v kuhinjo. Po vrnitvi domov si je s skromnimi prihranki najel majhno restavracijo in pričel delati. Zakaj mu je uspelo? Obdarjen z izrednim smislom za organizacijo je vseskozi sledil jasnemu cilju: »Hočem imeti dobro restavracijo!«

Danes ima štiri restavracije Xaviars Restaurant Group, ki so zelo uspešne. V organizacijo je vključena cela družina, saj je Peter deseti otrok v družini z dvanajstimi otroki.

Peter X. Kelly je tudi človek z velikim srcem, ki živi in dela za svoje restavracije. Med zaposlenimi je izredno spoštovan. Ko me je peljal v konkurenčne restavracije, sem opazil tudi neverjeten pozitiven odnos do sosedov. Nihče ni konkurenca nikomur.

Kako sem spoznal Petra Kellyja?

Kot gost sem bil povabljen na prireditev k obalnemu vinarju Santomasu. Dogodek je bil namenjen prvemu obisku Petra Kellyja v Sloveniji. Na večerji sem izkoristil priložnost in navezal stik z gospodom Emilom Gasparijem, cenjenim poslovnem slovenskega rodu, ki od leta 1961 živi v ZDA. Gospod Gaspari je ambasador

dobrega imena Slovenije v ZDA in je za zasluge pri osamosvajanju Slovenije od predsednika države dr. Janeza Drnovška leta 2006 prejel tudi državno odlikovanje. V zadnjem času uspešno pomaga pri trženju slovenskih vin v ZDA. Ker je velik prijatelj mojstra Kellyja, sem ga vprašal, kako bi lahko obiskal velikega chefa v ZDA.

Tako so se začele moje priprave na obisk v New Yorku. Gospod Gaspari je poskrbel za vse podrobnosti glede mojega prihoda, pa tudi za to, da sem spoznal mesto in ljudi. Poskrbel je za vse, kar mora človek videti in doživeti v desetih dneh v velikem jabolku. Ponosen sem, da sem ga spoznal. Zanimivo je, kako mu uspe uvesti slovenska vina v dobre in cenjene ameriške restavracije. Zelo lepo je videti vinsko karto na drugem kontinentu, na kateri so tudi slovenska vina.

Začel sem delati v Kellyjevi restavraciji ...

Ob sprejemu v restavracijo mi je chef Kelly razkazal prostore in predstavil osebje. Nato se je pričelo delo: v prvih treh minutah sem se porezal z neko čudno napravo za oblikovanje krompirja! O. K., je rekel Kelly, se pač zgodi, v roke mi je dal novo napravo za rezanje zelenjave in - spet urez! Začetek ni bil ravno obetaven, vendar, kaj hočete, prišel je neki »Borat z Vzhoda«, ki ima začetniške težave. V kuhinji sem opazil malo posmeha in - glej ga zlomka - ureže se tudi Kelly! Sedaj je meni šlo na smeh, očitno je bil ta dan namenjen spoznavanju in rezanju prstov. Bili so to dnevi pred valentinovim in to je za posel najboljši termin v letu. Bilo je zelo veliko gostov in veliko dela. Od 17. do 22.30 smo v restavraciji postregli 600 ljudi, se pravi, da so se gostje za mizami zamenjali trikrat!

Kellyjeva kuhinja je organizirana po klasičnem, francoskem sistemu. Priprava hladnih predjedi, sushi plaz, priprava prilog, toplih jedi, mesa, slaščičarna ... Skratka, brigadni sistem, vsak zaposleni ima točno določeno delo, za katerega mora skrbeti do potankosti. Delo v kuhinji poteka zelo temperamentno. Če ste kdaj gledali resničnostni šov Hell Kitchen, vam je popolnoma jasno, o čem govorim. Ponve letijo po zraku, boriti se moraš za svoj prostor, mimogrede se opečeš na vročih posodah ... Prepričan sem, da mora vsak dober chef to doživeti!

Glavni kuharji so večinoma belci, za sushije sta zaposlena dva kuharja iz Tajvana, ostalo osebje pa prihaja iz Latinske Amerike. Velika večina teh ljudi sploh ne govori angleško, vendar »vse klapa«. Si predstavljate?! Koliko komunikacijskih šumov imamo s kolegi, pa govorimo samo slovensko? Skratka, osebje deluje kot dober tim. Glavni cilj je za vse enak - dober izdelek in zadovoljen gost.

»Boss je Boss«

Značilnost kuhinje je ameriško svetovljanska kuhinja s francoskim šarmom. Rezervacije sprejemajo vnaprej, ob prihodu goste pozdravi receptor restavracije, jih popelje do mize (v primeru, da so mize še zasedene, v baru naročijo aperitiv, hiša pa jih pogosti s prigrizkom), nato pa jih predstavi glavnemu natakariju. Nato on skrbi za gosta - v sodelovanju z vinskim direktorjem in pomožnim osebjem. Krožniki so zelo lepi. Porcije so nekoliko večje, ker povprečen gost naroči tri hode, povprečno pa plača približno 100 \$. Skratka - tako dobre izvedbe v tako kratkem času za tolikšno število oseb in s tako kakovostjo še nisem doživel. Vse je bilo popolno. Zato pa je potrebna dobra organizacija, dobri materiali in trden tim, ki se zelo spoštuje. Na jedilniku imajo različne stvari, najbolj so prepoznavni po sushiju, cowboy steaku (2,5 kg težka zarebrnica ameriškega goveda), znani so tudi po odličnih školjkah jakobinkah. Hrana je res vrhunska.

Peter pa stoji pri pultu, sprejema naročila in kontrolira končni izdelek. Če mu ni všeč, malo povzdigne glas in zahteva popravke napake. In nikoli nisem slišal pripomb. Just - Boss!

Jana Kovačič Petrovič ■

Na obisku ... Ivanka Mežan

Za kar mesec toplih dni je bila letos gostja Term Dolenjske Toplice slovenska igralka Ivanka Marinček (znana predvsem po dekliškem priimku Mežan). Legenda slovenskega gledališča, televizije, radia in filma je uspešno opravila rehabilitacijo po operaciji in zamenjavi obrabljenega kolka, ki jo je opravil priznani slovenski ortoped prof. dr. Vinko Pavlovčič. Stanje po zamenjavi obrabljenega kolka Ivanka Marinček dobro pozna. Pred leti je že prestala enako operacijo na drugem obrabljenem sklepu, tudi operater je bil isti, rehabilitacijo pa je po prvi operaciji opravila v drugem zdravilišču.

Ivanka Mežan Marinček je tako nad zdravstvenim kot hotelskim osebjem v Termah Dolenjske Toplice naravnost navdušena. Med svojim bivanjem se je večkrat vprašala, ali ona in njej podobni sotrpini na bolniškem oddelku v 4. nadstropju Hotela Vital in Centru za medicinsko rehabilitacijo sploh zaslužijo takšno



pozornost in spoštovanje. V svojih razmišljanjih je šla celo tako daleč, da se je spraševala, ali se vse prizadevanje zdravstvenega osebja za izboljšanje njenega stanja sploh splača. Pravi, da jo je prav to osebje s svojim odnosom prepričalo, da se. Ker je življenje lepo. »Oni so bili skoraj bolj kot jaz sama veseli, kaj veseli - celo počaščeni, z mojim napredkom pri zdravljenju,« je povedala Ivanka Mežan Marinček.

Na raj pod Kočevskim rogom, kot Dolenjske Toplice »prosto po Prešernu« poimenuje Ivanka Mežan, jo bodo vedno vezali lepi spomini. Topli občutki jo prevzamejo, ko pomisli, kolikim so v Termah s strokovnim delom, človeškim - pristnim in ne naučnim - posluhom že pomagali pozdraviti, izboljšati ali samo lajšati stiske in težave. »Pomembno je, da poleg telesa zdravite tudi dušo! Včasih je to še težje,« meni Ivanka Mežan. Zato se za zaključek pogovora ni želela fotografirati sama, ampak z osebo, ki ji je velikokrat polepšala bivanje v Termah Dolenjske Toplice. Kava, ki ji jo je kuhal Željko Kolman, je po njenem mnenju bistveno pripomogla k bistrosti njenega duha, kar je bilo zelo pomembno za njeno uspešno rehabilitacijo. **Jani Kramar** ■

p.s. Na zvezdo velja počakati ...

Na najin pogovor je malce zamudila. Na pripombo, da na damo in zvezdo velja počakati, je izjavila: »Damo, zvezdo, pa kaj še! To nočem biti. Samo opravljam svoj poklic!« Je pa Ivanka del svojega igralskega znanja pokazala tudi nam - ko ji je bilo dovoljeno, da si pri hoji neha pomagati z berglami, je le-te sredi recepcije Hotela Vital dvignila v zrak in se čisto po gledališko, po zvezdniško (naj nam ne zameri), zavrtela.

Nadaljevanje s strani 13:

Odhodi avtobusov: **Južna Primorska in Ljubljana, 28. 11. -5. 12.:** 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), Grosuplje (17.35), Ivančna Gorica (18.00); **Štajerska, 5.-12. 12.:** Maribor - pri zapornicah (14.00), Slovenska Bistrica (14.30), Slovenske Konjice (15.00), Celje (15.20), Laško (15.35), Zidani Most (15.45), Radeče (15.50), Sevnica (16.20), Brestanica (16.30), Krško (16.40).

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«.

Jesenska poslastica

Juha iz bukovih listov

Bukev, okoli 40 metrov visoko listnato drevo, s tankim in gladkim pepelnato sivim lubjem, zelo razvitim in srednje globokim koreninskim sistemom. Vsi jo poznate. In občudujete ... Njeni listni popki so svetlo rjavi, podolgovati in špičasti. Listi enostavni, celorobi in bleščeče zeleni, s petimi do devetimi pari listnih žil. In nadvse okusni! Iz njih se da namreč pripraviti čudovito jesensko juho ...

Juho iz bukovih listov ob posebnih priložnostih - kot je bilo tudi septembrsko srečanje Chaîne des Rotisseurs, najstarejšega združenja za umetnost kuhanja, kulturo pitja vina in druženja za pogrnjeno mizo ob spoštovanju etnoloških posebnosti regije - pripravljajo v grajski kuhinji otoškega rečnega lepota, ki je od poletja 2009 tudi sam član tega častnega združenja. Recept zanjo nam je zaupal tamkajšnji chef Robert Gregorčič, o katerem se v cenjenem kulinaricnem svetu (in tudi v Vrelcih zdravja) veliko govori.

Bukev nima posebnih zdravilnih lastnosti, čeprav so jo mnogokdaj vsak na svoj način pripravljali za kosilo tisti, ki so živeli v pomanjkanju. Je pa juha iz bukovih listov med današnjimi gurmani priljubljena zaradi specifičnega okusa po taninu. In zaradi naslednje zanimivosti - omenjena juhica je bojda edina juha, h kateri paše vino. Otoški vinski poznavalec Dejan Koncilja predlaga sivi pinot, Kerin, 2009 ...

Zdaj pa recept ...

Za 4 osebe potrebujemo: 40 dag bukovih listov, 20 dag kisle smetane, 5 dag masla, 1 l jušne osnove (goveje ali zelenjavne), ščepec soli in popra, muškati orešček, popečene kruhove rezine.

Na maslu prepražite kisljo smetano, zalijete z jušno osnovo in pustite vreti približno 10 minut. Bukove liste skrbno preberete, operete in jih na hitro potopite v pripravljeno juho. Vse skupaj naj vre 3 minute. Nato juho umaknite z ognja in pustite, da se malo ohladi (za 10 minut). Nato vse skupaj zmešate v multipraktiku - približno 20 minut. Opozorilo: pri tem morate paziti in dobro zapreti vse odprtine, da se ne bi opekli z vročo tekočino. Priporočamo, da multipraktik pred mešanjem pokrijete z vlažno krpo, ki vas bo v primeru nenadnega odprtja pokrova obvarovala pred »kuharsko« poškodbo. Tako pripravljeno juho precedite in postrežete s popečenimi kruhovimi rezinami.

Po izkušnjah in zagotovitvi otoške kuharske ekipe z Robertom na čelu bo juha zagotovo izvrstno presenečenje za vaše goste. Bon Appetit!

Andreja Zidarič ■

Pestra kulinarčna jesen na Gradu Otočec

- 29. oktober 2010 - Večer s srebrno in zlato radgonsko penino Otočec
- 19. november 2010 - Večer arhivskih vin, Vinag
- 3. december 2010 - Grajska pravljica z Marjanom Lovšinom



NAGRADNA KRIŽANKA													
VRELCI ZDRAVJA			MOGOČNOST	LEKARNA	SLED, KI JO PUSTI ZADETA PARKLJASTA DIVJAD	ZDRIZASTA SNOV	IME PEVCA SMOLARJA	KEMIJSKI SIMBOL ZA RENIJ	TANČICA, PAJČOLAN (zastar.)	ORIENTALSKA PREFROGA	ODISEJEVA DOMOVINA	BREZVEREC	UTELEŠENJE BOGA VIŠNJA
MADŽARSKI JEZIK													
OPREDELBA													
VIOLINA								PROVINCA V ŠPANJI					
ORODJE ZA ODSTRANJEVANJE PRSTI S PLUGA							BRIT. MOŠTV. IGRA S KLJI IN TRDO ŽOGO						
GLEDALIŠČE							RIMSKA LJUBLJANA						
REKA V FRANCIJI								AM. FILMSKA IGRALKA (KATE)					
SESTAVIL: PETER UDIR			PIHALNI INSTRUMENT S PIRI PODOBNO ZAVITO CEVJO	ZALOGA BLAGA, IZBIRA	LEPILO	RIBIŠKA MREŽA	VOZNAJA PO SNEGU S SMUČMI			VERSKE POGLAVAR ŠITOV		ZELO VELIKA INDIJSKA NESTRUPENA KAČA	KEM. SIMBOL ZA ERBIJ
VEDER DRUŽABNI PLES, PODOBEN MAMBU								ŽGAN APNENEK					
AMERIŠKI PIŠEC FANTASTIKE (ISAAC)								ARHEOLOŠKO NAJDIŠČE V SRBIJI					
URADNO SPOROČILO DRŽAVNEGA ORGANA, O POMEMBNEM DOGODKU								ZMES LIPIDOV IZ SUROVE OVČJE VOLNE					PRVI BABILONSKI VLADAR
KEMIJSKI SIMBOL ZA STRONCIJ					GRAD PRI PARMII V APENINIH			VOJAŠKA ENOTA		IT. PESNIK (PIETRO)			IZBIRA
VELIKA DIVJA RACA					PRIPRAVA ZA VTIKANJE					UNIČEVANJE OKOLJA S PESTICIDI		DEL DREVESA	
KR. ZA EVROPSKO MREŽO GLEDALIŠKIH FESTIVALOV							ČRNA ZIVAL						SVETNIŠKI SLU
KULTURA							ENOTA ZA MOČ EL. TOKA						RIMSKA BOGINJA RODovitnosti
PLAN													VZDEVEK GR. LADJARJA ONASSISA
													EVROPSKA UNIJA
										EDEN IZMED GIGANTOV V GR. MITOLOGIJ			
													MUSLIMANSKO ŽENSKO IME

SLOVARČEK: MARA - am. filmska igralka (Kate); NIMROD - prvi babilonski vladar; VAPORETO - manjša potniška ladja v Benetkah; VINČA - arheološko najdišče v Srbiji;

Za reševalce nagradne križanke

Rešitev poletne križanke (vodoravno): OOLIT, OBLES, SHAKESPEARE, NONA, USTNIK, ULTRAŠ, OSTI, TEA, RAINIER, MEŽNAR, DERMA, PESJAK, DAMARA, ADRAR, KRESE, NEN, SIP, APOEN, TRAJNA, TN, START, SKOLEKS, OBOK, DIASTAZA, EL, RUDA, ADRIA, IDILA, KROTILO, TRINIDAD, AGRESOR, OKEANIDA

Žreb je nagrade poletne križanke razdelil takole:

1. nagrada: MILAN TOMAZIN, Leše 110A, 2391 Prevalje
2. nagrada: SILVANA NOVINEC, Oprešnikova 25, 4000 Kranj
3. nagrada: MITJA AVSEC, Cesta 24. junija, 1231 Črnuče
4. nagrada: MIRIJAM TAVČAR, Breg 58, 4274 Žirovnica
5. nagrada: JOŽE MEŽNAR, Žabče 35, 5220 Tolmin

Rešene križanke pošljite **do 5. novembra 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 pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Terme Krka.

Ime in priimek _____

Naslov _____

Davčna številka _____



Jesenske in zimske počitnice bodo kmalu tu ...

Terme Dolenjske Toplice • Terme Šmarješke Toplice • Hoteli Otočec • Talaso Strunjan • Hotel Krka

TERME  KRKA

www.terme-krka.si