

TERME  KRKA

# vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

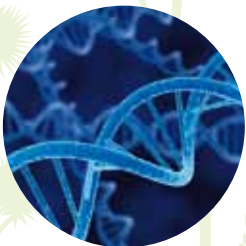
Št. 3 | september 2011

Letnik XIX, Novo mesto



04

Terme Dolenjske Toplice  
*V dvoje je lepše ...*



08

Terme Šmarješke Toplice  
*Skrivnost je v  
vaših genih*



12

Talaso Strunjan  
*Zakladi morja –  
za zdravje in lepoto*



# Jesen 2011

# Veseli avtobusi za člane Kluba Terme Krka ...

## ... v Terme Dolenjske Toplice

• 7x polpenzion • kopanje • hidrogimnastika • 2x nordijska hoja • 2x pohod • 2x skupinska telovadba • darilo: kopel • družabno dogajanje • zdravstvena predavanja • uporaba kopalnega plašča • avtobus

	Dvoposteljna soba		Enoposteljna soba	
	Hotel Vital****/ Kristal****	Hotel Balnea**** sup.	Hotel Vital****/ Kristal****	Hotel Balnea**** sup.
Program Veseli avtobus	<b>379,89</b>	<b>430,92</b>	<b>464,94</b>	<b>515,97</b>
Za člane Kluba Terme Krka	<b>341,90</b>	<b>387,83</b>	<b>418,45</b>	<b>464,37</b>
Za upokoence, člane Kluba Terme Krka	<b>307,71</b>	<b>349,05</b>	<b>376,60</b>	<b>417,93</b>

**Odhodi avtobusov: Mengeš, Domžale in Ljubljana, 2.-9. 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, 9.-16. 10. in 18.-25. 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, 16.-23. 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 (17.40), Grosuplje (18.10), Ivančna Gorica (18.30); **Severna Primorska, 20.-27. 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); **Južna Primorska in Ljubljana, 27. 11.-4. 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, 4.-11. 12. 2011**

T: 07/ 39 19 400, E: booking.dolenjske@terme-krka.si, [www.terme-dolenjske.si](http://www.terme-dolenjske.si)

## ... Miklavžev in adventni v Terme Šmarješke Toplice

• polni ali polpenzion • neomejeno kopanje, hidrogimnastika ali vodna aerobika, 2x savnanje, šola nordijske hoje, vodeni sprehodi • druženja ob plesnih in ustvarjalnih delavnicah, koncert citrarja in adventnih ter božičnih pesmi, izlet v Novo mesto • darilo: kopel • 10 % popusta na zdravstvene storitve • avtobus

	Program	Za upokoence ali člane Kluba Terme Krka	Za upokoence, člane Kluba Terme Krka	
			Veseli avtobus	Kluba Terme Krka
Hotel Toplice****	7 dni, enoposteljna soba	Polni penzion	<b>460,85</b>	<b>414,80</b>
		Polpenzion	<b>418,95</b>	<b>377,10</b>
Hotel Šmarjeta****	7 dni, dvoposteljna soba	Polni penzion	<b>448,90</b>	<b>404,00</b>
		Polpenzion	<b>407,00</b>	<b>366,30</b>

**Adventni veseli avtobus: Obala in Ljubljana, 27. 11.-4. 12.:** 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); **Miklavžev veseli avtobus: Gorenjska in Ljubljana, 4.-11. 12.:** Jesenice (12.00), Bled (12.20), Lesce (12.30), Radovljica (12.35), Tržič (13.00), Naklo (13.25), Kranj (13.35), Škofja Loka (13.50), Ljubljana – peron št. 29 (14.30); **Severna Primorska in Ljubljana, 4.-11. 12.:** 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, [www.terme-smarjeske.si](http://www.terme-smarjeske.si)

## ... v Talaso Strunjan

• 6x polpenzion • vstop v bazene z morsko vodo (32 °C) • družabni in rekreacijski program • avtobus

Cena za upokoence, člane Kluba Terme Krka	Veseli avtobus		Božičkov veseli avtobus	
	Enoposteljna soba	Dvoposteljna soba	Enoposteljna soba	Dvoposteljna soba
Hotel Svoboda****	<b>399,00</b>	<b>302,00</b>	<b>477,00</b>	<b>380,00</b>
Vile***	<b>259,00</b>	<b>215,00</b>	<b>294,00</b>	<b>250,00</b>
Hotel laguna***	<b>241,00</b>	<b>197,00</b>	<b>272,00</b>	<b>228,00</b>

**Odhodi avtobusov: Dolenjska, 11.-17. 12. 2011:** Krško (9.00), Novo mesto (10.00), Trebnje (10.30), Ljubljana – Tivoli (11.20); **Gorenjska, 17.-23. 12. 2011:** Kranjska Gora (9.00), Mojstrana (9.15), Jesenice – železniška postaja (9.30), Koroška Bela (9.35), Lesce (9.45), Radovljica (9.50), Kranj (10.10), Medvode (10.35); **Božičkov veseli avtobus, 23.-29. 12. 2011:** Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli (11.00), **Štajerska, 2.-8. 1. 2012**

T: 05/ 67 64 100 (455, 547), E: booking.strunjan@terme-krka.si, [www.talaso-strunjan.si](http://www.talaso-strunjan.si)

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



## KLJUČ NAPREDKA ...

... je nemalokrat tudi ključ do uspeha. Do nove kakovosti, novih spoznanj, novih odločitev, vizij, načrtov, do novih obzorij. Pomembno pa je, da se zavedamo, da ga lahko najdemo in uporabimo le takrat,

ko nas podpira okolje, v katerem delamo, ustvarjamo in živimo. Osrednja tema jesenskih Vrelcev zdravja je zato posvečena sožitju. Znotraj in zunaj sveta, ki ga oblikujemo – na dolenjskem in na primorskem koncu Slovenije.

Pod krovno blagovno znamko Term Krka se skriva šest poslovnih enot, ki pripravljajo razvejano paleto programov in storitev za udobno in ugodno, predvsem pa za zdravo življenje, kar je naše osnovno vodilo. Živeti zdravo življenje je namreč moto, ki predstavlja poslanstvo celotne skupine Krka, katere del smo. Kot naš gost ta moto gotovo že poznate. S sodobnimi skrbno domišljenimi storitvami ga prenašamo na vse, ki želite dneve preživljati v boljšem počutju, bolj zdravi, sproščeni in sijoči zunanjosti.

Naša osnovna dejavnost je sicer medicinska rehabilitacija – v njej imamo med slovenskimi zdravilišči vodilni tržni delež –, gostom pa ponujamo tudi programe za razvajanje in programe za aktivno sprostitev in oddih. Vabimo vas v sodobne termalne oaze z vrhunsko sprostitevno ponudbo, ponujamo vam kulinarična doživetja, za vas razvijamo ponudbo na področju športa, predvsem tenisa in golfa, in v kongresnem turizmu. **Ponujamo čudovit usklajen mozaik nepozabnih doživetij, v katerem je pomemben vsak drobec, vsak zaposleni, vsaka dobra misel in prijazen namen.**

Okolje, v katerem živimo in delujemo, je neizčrpen vir navdih, zato se mu radi prepuščamo. Združevanje moči, znanja, izkušenj in idej se je namreč do zdaj še vedno izkazalo za dobro odločitev. Z veseljem sodelujemo z lokalnimi pridelovalci in predelovalci živil, ki nam zagotavljajo pripravo kakovostne hrane, z okoliškimi prebivalci in z njihovimi posebnostmi in dejavnostmi bogatimo animacijske programe za naše goste in jih tako seznanjamo z navadami in običaji, značilnimi za posamezno območje. Tako omogočamo, da naši gostje spoznajo lokalno turistično ponudbo, in zagotavljamo razvoj – svojega in okolja, v katerem delujemo. Sodelujemo pa tudi z lokalnimi društvi in izobraževalnimi in kulturnimi ustanovami. **Trudimo se biti dober partner.**

Vpetost v naravno in družbeno okolje zato vse zaposlene v Termah Krka zavezuje k spoštovanju načel skupnega bivanja in trajnostnega razvoja – predvsem k energetske varčnosti, ločevanju odpadkov, uporabi okolju prijaznih izdelkov in lokalno, po možnosti ekološko pridelanih živil. Misel »Če ne vemo, kam plujemo, nam noben veter ne bo pomagal,« smo nadgradili z zavestjo, da moramo, če hočemo delati dobro, delati z roko v roki in z medsebojnim razumevanjem in spoštovanjem. Skupaj živimo in delamo. In se dopolnjujemo. Z veseljem.

Jože Berus, direktor Term Krka

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: Petra Florjančič | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek, Katja Lazič Mikec, Alenka Babič, Nina Golob, Žiga Simončič, Vanja Munič, Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. int. med. | lektoriranje: Darja Tasič | oblikovna zasnova: D.C. Studio d.o.o., Kamnik | računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p. | tisk: SET d. o. o., Ljubljana | naklada: 50.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

## iz vsebine

4 TERME DOLENJSKE TOPLICE  
V dvoje je lepše ...

8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE  
Skrivnost je v vaših genih

12 TALASO STRUNJAN  
Zakladi morja – za zdravje in lepoto

16 HOTELI OTOČEC  
Poroka na Gradu Otočec

20 V SREDIŠČU  
Naša sosesčina

24 ZDRAVJE & LEPOTA  
Strokovnjaki odgovarjajo

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE  
Zdravljenje urinske inkontinence

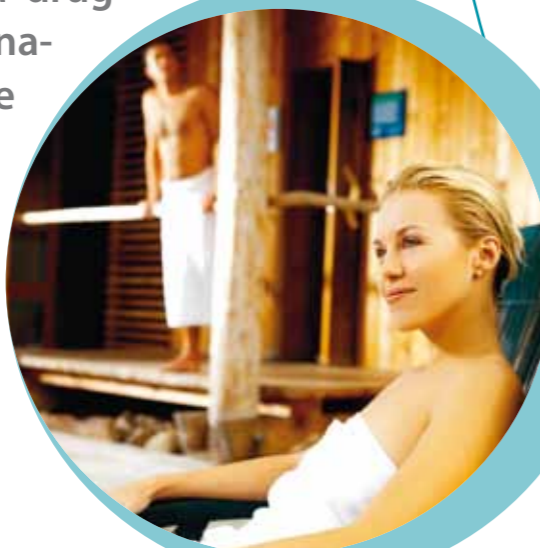
33 USPEH JE V LJUDEH  
Pejo Šimunovič

34 KULINARIKA  
Strunjanski kaki



# Jesenski trenutki *V dvoje je lepše*

Čas, v katerem živimo, je poln pomanjkanja nežnih trenutkov, je čas stalnega hitenja, telesnih in duševnih naporov, stresov za telo in dušo. Ta čas zagotovo ni naklonjen osnovni skupnosti človeške družbe, skupnosti ženske in moškega, dvojini, odnosom med Njo in Njim. Natančneje: čas ni naklonjen Nama. Tudi v mirnejših časih je kakovosten odnos treba graditi, ga negovati. V naglici pa na Naju prevečkrat pozabiva. Izgovora zdaj ni več – v Termah Dolenjske Toplice imava možnost, da se za trenutek ustaviva, da izpreževa, se posvetiva drug drugemu, da uglasiva najine duševne in telesne strune, da ponovno zaslišiva pesem najinega odnosa, ki mu že od začetka človeške civilizacije preprosto pravimo ljubezen.



## Program **Za naju:**

- nastanitev v dvoposteljni sobi v Hotelu Kristal\*\*\*\* ali Hotelu Balnea\*\*\*\*
- 2 polpenzion (od tega 1x romantična večerja ali 1x kosilo s piknik košarico v naravi)
- zajtrk, postrežen v sobi (po želji)
- neomejeno kopanje v notranjih bazenih s termalno vodo
- neomejeno kopanje v Wellness centru Balnea
- petkovo in sobotno romantično nočno kopanje v Wellness centru Balnea (do 23. ure)
- izbrani paket za par



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

### Razvajajva se

Saj res, kdaj sva si nazadnje vzela čas in nekam zbežala? Morda sva se na hitro dobila na skupni kavici, morda sva si vzela čas za zajtrk ali kino. Kaj več pa že dolgo ne ... Daj, pojdiva v Dolenjske Toplice in si privoščiva Zevovo kopel, turško savno, bio-savno, finsko savno, japonsko kopel, zvečer pa še steklenico vrhunskega vina. Kaj še čakava?

Zevova kopel (60 min), vstop v Oazo in vino v sobi

### Te požgečkam?

Stimulacija točk na stopalih dela čudeže. Vsi vitalni organi človeškega telesa so povezani v mrežo na podplatih – če jih pobožajo izurjene roke, če pritisnejo nanje, občutimo to kot prijetno žgečkanje. V Termah Dolenjske Toplice pa ne poskrbijo samo za to, tu naju lahko tudi naučijo, kako se prav žgečka, da bova refleksoterapijo nadaljevala tudi doma. Si predstavljata ... ko bova utrujena, z razboleno dušo in telesom, ko bova prenapeta, se bova spomnila dolenjskega Wellness centra Balnea in se požgečkala, kot so naju naučili. Kako vabljivo ...

Mini tečaj refleksoterapije za par (30 min), refleksoterapija za poživitev, vstop v Oazo in vino v sobi

### Nasmejva se

Kako zdravilen je smeh! Še posebej potem, ko ga nekaj časa ni bilo ... Pa ne smeh banalnostim, kakršnega je polno vsakdanje življenje. Pogrešava iskren smeh iz polnih pljuč in veselega srca, izzivi željo, da bi se smejala kot otroka. Ne rečemo zastonj, da je smeh pol zdravja. Sprostitev z jogo smeha obeta, da nama nasmehek tokrat še dolgo ne bo izginil z obraza.

Joga smeha za par in masaža obraza z zeliščnimi snopki (30 min)

### Dihaj z mano

Včasih se zdi, da nama življenje ne pusti zadihati s polnimi pljuči. Pravzaprav se zdi, da prav zadihava le ob res hudem fizičnem naporu, stresu, potem ko nama strah vzame sapo, kot radi rečemo. V zavetju kočevskih gozdov pa se lahko nadihava svežega zraka, se sprostita in končno zajameva pravo energijo. In tako kot najini telesi bosta tudi najini duši zadihali sproščeno, skladno, umirjeno ...

Posvet pri osebnem trenerju, meritve strukture telesnih tkiv, športna aktivnost v paru pod vodstvom osebnega trenerja, piknik v naravi ali romantična večerja, antistresna aromaterapija (40 min), vodna aerobika in možnost samostojne vadbe v fitnesu

### Strupe ven

Ne želiva biti črnogleda, ampak dejstva so takšna: živiva v onesnaženem okolju, polnem strupov, škodljivih snovi, škodljivih vplivov za dušo in telo. Vsak dan hote ali nehote vnašava v telo in najin odnos neko nesnago. Zavedava se, da se ne moreva zapreti v neprepustno kletko, kjer bi bila varna pred vsem hudim. Če hočeva živeti polno življenje, morava telo in dušo kdaj pa kdaj prepustiti blagodejnemu očiščenju. Manj je več – naravno, presno, bio in ... samo za naju. Ravno to sva iskala.

Refleksoterapija za poživitev, napitek smoothie, presna večerja ob svečah, vstop v Oazo, čaj za razstrupljanje v sobi in dihalne vaje pod vodstvom športnega animatorja



### V pričakovanju

Sveda sva si to želela, pa vendar naju je malce presenetilo, prehitelo, bi rekla. Če sva malo patetična: najina osnovna življenjska naloga – prenesti življenje naprej – se v teh dneh uresničuje. In ti, *Moja z dvema srcema*, nisi več tako poskočna, pogosteje si utrujena in vedno v skrbeh, kaj morava še storiti, da se bo vse srečno izteklo. In jaz, ponosni bodoči oče ... ves na trnih, kako ga bom sprejel, kako bom skrbel za otroka, ki je nepreklicno na poti, in je Najin. Zakaj se ne bi na srečni dogodek pripravila v Dolenjskih Toplicah?

Klasična ročna masaža celega telesa, prilagojena za nosečnice (50 min), in antistresna aromaterapija (40 min) za bodoče očke

### Uživajva jesen

Rečeva lahko, da se poznavata, da se razumevata, da poznava skupne in ločene korake. Že po tem, kako parkiraš avto, vem, kakšne volje si. Včasih se nama zdi, da sva doživela že vse. Pa vendar duša in telo tu in tam zahrepenita po čem drugačnem, lepem, po preprostem razvajanju. Prav je, da se spodbujava in da naju tudi drugi usmerjajo v takšno jesen, ki bo balzam za dušo in telo ...

Berberska masaža z arganovim oljem (50 min), koktajl Vrelec mladosti v kavarni, nordijska hoja ali voden pohod pod vodstvom športnega animatorja in partija šaha v zdraviliškem parku

## Učinkovita manualna terapija **Bownova terapija**

V poplavi vseh mogočih alternativnih terapij se je težko odločiti, kateri zaupati lajšanje zdravstvenih težav. V mislih nam roji kar nekaj vprašanj ... Je zadeva sploh učinkovita? Je izvajalec strokovno usposobljen? Mi bo na koncu ostal zgolj visok račun, spremembe ne bo pa nobene?



Kot terapevtka, zaposlena v centru za medicinsko rehabilitacijo v Termah Dolenjske Toplice, sem se dnevno srečevala s podobnimi vprašanji. Z Bownovo terapijo pa sem se začela spoznavati po prispevku v neki reviji in po pogovoru z enim od pacientov, ki je pripovedoval o svojih dobrih izkušnjah in še boljših rezultatih. Pri metodi, ki jo je razvil samouk Thomas Bowen (1916–1982), gre za fizično in energijsko stimuliranje telesa. T. i. Bownove poteze terapevti izvajamo na specifičnih mestih, na mišicah in vezeh, tetivah in neposredno na živčnih ovojnicah. Metoda namreč temelji na teoriji, da je telo somatično-energetska samouravnavna enota, ki lahko začne sama uravnavati porušeno ravnovesje že z minimalnimi zunanji dražljaji. Telo samo ve, kje in v kakšnem zaporedju se morajo pri posamezniku zgoditi spremembe. Terapija je nežna, varno jo lahko uporabljamo pri vseh ljudeh – od novorojenčkov do starejših ljudi, od športnikov do nosečnic. Kontraindikacij praktično ni, vseeno pa velja previdnost v primeru nosečnosti, vseh akutnih stanj in tromboze. Bownova terapija je dopolnilna metoda zdravljenja, v nekaterih državah jo priznavajo tudi zdravstvene zavarovalnice.

O uspešnosti Bownove terapije pričata tudi dva primera iz moje lastne prakse: že z eno terapijo sem nosečnici olajšala težave z išiasom in pacientu z moteno arterijsko prekrvavitvijo spodnje okončine bolečine, tako da zmora zdaj prehoditi več kilometrov brez očitnejših težav, pred tem pa je zmožna največ 300 metrov. Se sliši predobro? Prav imate – pri večini ljudi je potrebnih več terapij do prvih sprememb, odvisno od vrste in trajanja težave. Pomemben pa je tudi posameznikov način življenja.

Tina Šikonja, Bownova terapevtka

### Bownova terapija je učinkovita pri:

- alergijah (kot je npr. seneni nahod), astmi (kot dopolnilna terapija)
- glavobolu in migreni, vrtoglavici, omotičnosti
- bolečinah (po poškodbah, pri motnjah v mišično-vezivnem sistemu, pri fibromialgiji, arterijski disfunkciji okončin ...)
- bolečinah med lopaticama, v križu, križnici, trtici, pri išiasu, skoliozi
- težavah z dojkami (kot so limfni zastoj, ciste, boleče dojke, težave z dojenjem)
- dojenčkov (pri krčih, simptomih cerebralne paralize, travmatičnem rojstvu, razvojnih motnjah)
- depresiji, anksioznosti, kronični utrujenosti (kot podpora terapija)
- kostnih izrastkih na petnici in bolečinah v stopalih
- kapi (kot del rehabilitacijskega programa)
- motnjah v dihalnem, prebavnem, reprodukcijskem in hormonskem sistemu, pri limfnih zastojih (kot komplementarna metoda)
- menstrualnih motnjah in bolečinah, pri PMS
- neplodnosti (kadar ni infekcij ali fizičnih blokad)
- nosečnosti (pri bolečinah v križu, otekanju nog, slabostih)
- prebavnih motnjah in motnjah pri izločanju
- rehabilitaciji po poškodbah in operacijah
- sindromu karpalnega kanala, čeljustnega sklepa
- težavah z vratom (pri nihalnih poškodbah, mišični napetosti, bolečinah, degenerativnih spremembah, zmanjšani mobilnosti)
- bolečinah v sklepih (za lajšanje bolečin pri artrozah, poškodbah, postoperativnih stanjih ...)
- lažšanju simptomov Parkinsonove bolezni, multiple skleroze

## Program Vita-Gen

# Z gensko analizo do znanja za zdravje

Besedilo: Andreja Zidarič

Zdravje je neprecenljiva osebna vrednota. Kako ga ohraniti, biti v ravnotežju s samim seboj in se počutiti odlično, vsak dan, so osnovna vprašanja vsakega človeka. Odgovor nanje, morda najbolj jasen in nedvoumen, pa se skriva v genih. V Termah Šmarješke Toplice vam po novem omogočamo, da na osnovi genske analize spoznate specifične zahteve svojega telesa. Le nekaterih od njih se jasno zavedamo, večine pa sami ne moremo prepoznati. Sodoben življenjski tempo zaposlenemu človeku namreč ne omogoča, da bi pozorno prisluhnil svojemu telesu in ugotovil vse njegove potrebe. Odkrije jih lahko analiza genskega zapisa, z novim program, ki smo ga poimenovali Vita-Gen, pa lahko temu potem prilagodite način življenja – s primerno prehrano in pravilno izbranim gibanjem.



# Vzemite zdravje v **SVOJE** roke!

Poznavanje lastnega genskega zapisa ter upoštevanje tega in s tem tudi potreb telesa lahko pomembno vpliva na vaše ravnanje in počutje: z ustreznim prehranjevanjem in prilagojenim življenjskim slogom lahko nekatera obolenja, kot so npr. srčno-žilne bolezni, diabetes tipa II in osteoporoza, celo preprečite.

**P**rogram Vita-Gen, ki so ga v šmarjeških termah razvili v sodelovanju s podjetjem Genelitik, je nadgradnja že uveljavljenih individualno prilagojenih programov sprostivnega centra Vitarium Spa&Clinique, znanega po medicinsko podprtih programih za preprečevanje bolezni in težav, ki so posledica sodobnega načina življenja, in sicer po programih hujšanje, razstrupljanje telesa s postom, različne nege ... Program Vita-Gen temelji na nutrigenomiki, kar pomeni, da strokovnjaki na osnovi rezultatov genske analize za vsakega gosta posebej sestavijo jedilnik in izberejo primerno telesno vadbo.

## KAKO ZAČETI?

Za gensko analizo je potreben vzorec sline. Ko se posameznik odloči za program, je dovolj, da pokliče v Terme Šmarješke Toplice, od tam pa mu nato po pošti pošljejo vsa potrebna navodila in komplet za odvzem vzorca sline. Tega potem odda na pošto in čez 30 dni dobi vabilo za program v Šmarjeških Toplicah.

## KAJ PROGRAM OBETA?

**ZA VSAKOGAR REŠITEV PO MERI!** Med dvodnevним bivanjem v Hotelu Vitarium\*\*\*\* superior (polni penzion) gostu v šmarjeških termah podrobno predstavijo rezultate genske analize

in ga naučijo, kako se s pravilno prehrano in vadbo, ki ustreza njegovi genski sliki, izogniti tveganjem za nastanek zdravstvenih težav.

## VSAK POSAMEZNIK DOBI:

- poročilo o genskem zapisu, s podrobno razlago rezultatov in telesnih potreb, kot jih narekuje njegova genska zasnova.
- znanje o tem, kako se prehranjevati v skladu s svojim genskim zapisom. Na osnovi življenjskih navad in genske analize pripravijo v Termah Šmarješke Toplice za vsakogar tedenski jedilnik, ki krije telesne potrebe. Če ima kdo težave s preveliko telesno težo, mu



## ŽIVETI ZDRAVO ŽIVLJENJE ...

... je osnovno vodilo Term Krka pri oblikovanju preventivnih vsebin. Cilj programa Vita-Gen ni ugotavljanje in predstavitev genskih predispozicij, temveč spoznavanje možnosti, kako svojo geneko zasnovo izkoristiti v svoj prid. Namenjen je tistim, ki ne najdejo odgovora, zakaj se ne počutijo dobro, ki nimajo dovolj energije za premagovanje vsakdanjih obveznosti, ki imajo težave s telesno težo in ki bi radi izboljšali kakovost svoje prehrane. Primeren je za vse, ki želijo o svojem telesu izvedeti več.

Od strokovnjakov, ki v Termah Šmarješke Toplice vodijo program Vita-Gen, lahko tako posamezniki dobijo odgovore, ki jim pokažejo pot do uspešnejšega in bolj zdravega življenja.

predpišejo jedilnik, ki upošteva posebnosti genske slike in hkrati omogoča zdravo hujšanje. Vsi dobijo tudi napotke, kako pripravljati jedi, da ohranijo dragocene vitamine in minerale, in kako se izogibati škodljivim prostim radikalom in nepotrebnim kalorijam.

- načrt telesne aktivnosti, ki ustreza njegovi genski sliki in trenutni telesni pripravljenosti. Spozna tudi, kateri tip telesne aktivnosti je zanj najprimernejši in koliko telesne aktivnosti potrebuje za ohranjanje vitalnosti in zdravja.
- priporočila za preventivne preglede, ki jih lahko ob doplačilu opravi v diagnostičnem centru Term Šmarješke Toplice.

## Program Vita-Gen:

- 2 polna penziona v Hotelu Vitarium\*\*\*\* superior
- merjenje strukture tkiv (razmerja med maščobo, mišicami in vodo) in aerobnega praga, kar je pomembno merilo vaše telesne zdržljivosti
- razlaga rezultatov in dejavnikov tveganja in akcijski načrt
- jedilnik, predpisan glede na vašo gensko analizo in trenutno razmerje strukture tkiv
- poseben jedilnik za tiste s preveliko telesno težo, ki bo upošteval posebnosti vaše genske slike in hkrati omogočal zdravo hujšanje
- navodila, kako pripravljati hrano, da boste dobili prav tista hranila, ki jih vaše telo potrebuje
- navodila za vadbo, ki najbolje vpliva na večanje energije in ohranja optimalno telesno težo
- preventivni pregledi (ob doplačilu)

Cena programa **481,00 EUR**

Ob naročilu programa Vita-Gen imate **15 % popusta za gensko analizo LifeGenetics.**

## Termini vikendov Vita-Gen:

- 14.–16. oktober 2011
- 18.–20. november 2011



## Prvovrstna hrana za vašo kožo

Obraz je ogledalo duše. Natančneje, je ogledalo čustev. Če se počutite dobro, bodo to vedeli vsi. In če se ne – prav tako. V sprostivnih centrih Balnea v Termah Dolenjske Toplice in Vitarium v Termah Šmarješke Toplice vam ponujamo roko, da boste lahko vzdrževali »dobro voljo« svoje kože. Naravna kozmetika z zelišči in drugimi naravnimi sestavinami koži povrne harmonijo in ravnovesje. Izdelki so narejeni butično, iz dragocenih izvlečkov rastlin, vzgojenih biodinamično. Poreklo je kontrolirano od pridelave rastlin do končnega izdelka. Izdelki ne vsebujejo umetnih dišav, parfumov, alkohola, barvil, parabenov ali drugih sintetičnih konzervansov in stabilizatorjev, so brez živalskih sestavin, mineralnih olj in kislin, zato so primerni tudi za najboljčutljivejšo kožo.

Težave s podočnjaki? Premočna pigmentacija? Akne? Prezgodnji znaki staranja? Občutljiva koža? ... Narava pozna rešitve.

## In mi tudi.

**Globinska nega obraza Ageless:** za zdravo in pomlajeno polt. Spodbuja metabolizem kože in odvajanje toksinov, preprečuje otekanje obraza, regenerira utrujeno kožo in čisti aknasto.

**Nega obraza Release peeling:** za gladko, mehko, sijočo, mladostno polt. Uspešno odstranjuje sloj odmrlih celic na obrazu, zmanjšuje akenske brazgotine in odstranjuje nezaželene puhaste dlake.

**Nega obraza Ageless prestige:** intenzivna pomlajevalna nega, ki združuje kombinacijo tretmajev Ageless in Release peeling. Aktivne sestavine prodrejo še globlje v kožo, da je po negi pomlajena, sijoča in napeta.

**Nega obraza Wellness relax:** za razvajanje in vračanje naravnega leska. Sproščajoča nega za regeneracijo obraza, vratu in dekolteja in za osvežitev rok in nog. Nahrani, pomiri in regenerira razdraženo kožo.

## ANALIZA LifeGenetics Premium

Iz analize LifeGenetics Premium boste izvedeli, kako vplivajo vaši geni na zdravje različnih pomembnih delov vašega telesa, npr. srca, ožilja, kosti, in na njihovo delovanje, npr. na presnavljanje maščob in sladkorjev. Zaradi tega vpliva lahko nastanejo različne bolezni, na primer visok krvni tlak, srčni infarkt, možganska kap, osteoporoza in sladkorna bolezen. Izvedeli boste, katere minerale in vitamine in koliko jih potrebuje vaše telo. Spoznali boste, kako veliko tveganje predstavlja za vas pitje alkohola in kave ter kakšno sposobnost razstrupljanja ima vaše telo. Naučili se boste, katera vadba je najprimernejša za vašo gensko strukturo. Analizo priporočamo vsem, ki se zavedate, da lahko živite bolj kakovostno in posledično seveda tudi dlje!

Redna cena analize **385,00 EUR**

Cena za goste na programu Vita-Gen **327,00 EUR**

## ANALIZA LifeGenetics Slim

Iz analize LifeGenetics Slim boste izvedeli, kako vaše telo presnavlja maščobe, ogljikove hidrate in druga hranila, ki pomembno vplivajo na učinkovitost hujšanja. Izvedeli boste, kakšen tip prehrane je glede na vaš genski zapis najustreznejši in kakšni hrani se raje izognite, če želite učinkovito izgubljati telesno težo. Naučili se boste tudi, kateri tip vadbe je najprimernejši za vašo gensko strukturo. LifeGenetics Slim je priporočljiv predvsem za vse tiste, ki imajo težave s telesno težo, in tudi tiste, ki bi radi izboljšali kakovost svoje prehrane. Primeren je tudi za vse tiste, ki jim diete doslej niso pomagale. Prehranska navodila na podlagi genov delujejo dva- do trikrat bolje kot klasične diete!

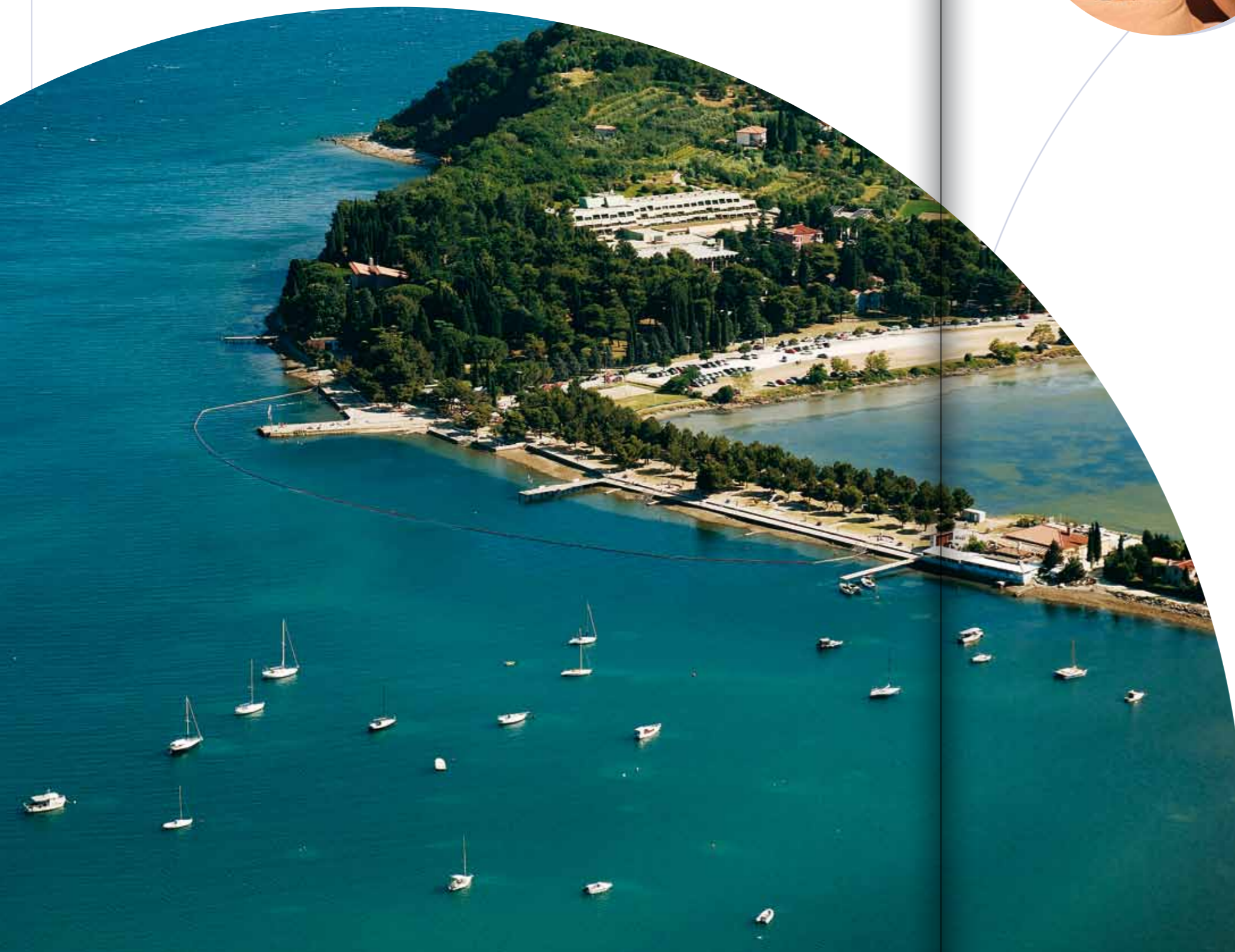
Redna cena analize **175,00 EUR**

Cena za goste na programu Vita-Gen **149,00 EUR**

*Zakladi morja ...*

# Za zdravje in lepoto!

Besedilo: Andreja Zidarič



Poleg pomladnih mesecev so tudi jesenski idealni za to, da se ljudje s kroničnimi težavami pripravijo na zanje neprivačen in pogosto težaven zimski čas. Obisk obmorskega kraja, kot je Strunjan s svojim čistim, zdravilnim zrakom, majhnimi temperaturnimi spremembami med dnevom in nočjo in drugimi klimatskimi vplivi, ugodnimi predvsem za posameznike s težavami z dihal, lahko prepreči nastanek še večjih težav v zimskih mesecih.

Talaso Strunjan s ponosom imenujemo tudi sončni zaliv dobrega počutja, saj ima 2300 sončnih ur na leto, poleg tega pa je zanj značilna tudi njegova izjemna lega ob morju – v zaščitenem krajinskem parku ob tisočletnih solinah. Prav sonce in morje v neposredni bližini s svojimi blagodejnimi vplivi pa sta omogočila razvoj celovitega talasoprístopa, temelječega na uporabi različnih elementov morja.

Zdravilišče se je na podlagi sodelovanja domačih in gostujočih strokovnjakov specializiralo za zdravljenje bolezni dihal, stanj po poškodbah in operativnih posegih na prsnem košu, pljučih in gibalnem aparatu in revmatskih obolenj. Zdravstvena ekipa Talasa Strunjan prepleta blagodejne učinke narave z izkoriščanjem bogatega znanja klasične medicine in sodobne opreme. In tako je gostom v neokrnjenem mediteranskem okolju omogočeno varno ohranjanje zdravja, pravočasno odkrivanje bolezni in tudi zdravljenje.

Po nasvetu zdravnikov obiskujejo strunjansko zdravilišče predvsem gostje z različnimi kroničnimi težavami – z bolečinami v hrbtenici in sklepih, z revmatskimi težavami, kroničnimi kožnimi spremembami in težavami z dihalni. Tja pridejo ljudje, ki si želijo izboljšati zdravstveno stanje ali pa preprečiti njegovo poslabšanje, da bi tako ohranili svoje funkcionalne sposobnosti.

### Dragica Kozina, vodja zdravstvene službe:

Terapije z morskimi učinkovinami so dokazano uspešna pomoč pri sodobnem zdravljenju okvar gibalnega sistema ter revmatskih in nevroloških obolenj, talasoterapija pa je odlična tudi v sprostitvene in lepote namene. Izboljšanje telesnega stanja pa v Strunjanu že v kratkem času dosežejo tudi gostje z akutnimi težavami – s poškodbami, kot so različni zlomi, s stanji po vstavitvi sklepnih protez in podobnimi. V rehabilitaciji s pravimi terapijami se takim že kmalu bistveno izboljša gibljivost, to pa dobro vpliva tudi na njihovo splošno počutje. Tu ima pomembno vlogo hidroterapija, ki jo v Talasu Strunjan izvajajo v bazenih z ogrevano morskovo vodo.

### HIDROTERAPIJA

Zdravljenje z vodo je najstarejša in najnaravnejša oblika terapije, pa naj gre za tuširanje, kopanje v morju, za tople kopeli v domači kadi ali za kopeli v termalnem zdravilišču. Hidroterapija je učinkovita pri revmi, artritisu in akutnih vnetjih, poživilja krvni obtok, sprošča mišice in blaži bolečine. Priporočljiva je pri rehabilitaciji po boleznih in poškodbah lokomotornega sistema. Rezultat je viden v sprostitvi mišic in posledično v večji gibljivosti sklepov. Raziskave dokazujejo koristnost uporabe morske vode tudi pri dihalnih težavah, saj čisti in deluje protivnetno, pri teh težavah pa blagodejno učinkuje tudi že morski zrak. Zaradi ugodnega učinka morske vode v kombinaciji s soncem pa lahko pride do izboljšanja stanja tudi pri kožnih boleznih, kot so ekcemi, dermatozo, akne, psoriaza in druge take neprijetnosti.

Hidroterapija se je izkazala za izredno učinkovito naravno terapijo za pospeševanje izločanja endorfinov, ki pomagajo blažiti bolečino in sproščati napetost. Kadar vas kaj boli ali pa ste pod stresom, lahko kemične spremembe, ki v telesu pri tem nastanejo, povzročijo zvišanje krvnega tlaka in srčnega utripa. Redna hidroterapija pa lahko pomaga te simptome blažiti, in tako človek že samo zaradi hidroterapije lažje pozabi na skrbi in se lažje spopada z bolečinami in stresom.



### Dragica Kozina, vodja zdravstvene službe:

S hidroterapijo izkoriščamo nekatere izmed fizikalnih lastnosti vode, na primer njeno sposobnost, da dalj časa obdrži temperaturo – ohrani vročino in mraz, da lahko prodre globoko v pore. Zaradi tega se sprožijo določeni procesi, ki imajo koristen razstrupljevalni učinek.

### FANGOTERAPIJA

Positivne rezultate daje tudi uporaba morskega blata. V medicinski znanosti se uporaba fanga priporoča predvsem pri kroničnih degenerativnih boleznih, za zdravljenje revmatskih obolenj lokomotornega sistema, za lajšanje stanj po operativnih posegih oziroma poškodbah na lokomotornem sistemu ter za odpravljanje kroničnih boleznih dihalnega sistema in prebavnega trakta. Segreto morsko blato blagodejno vpliva na telo, saj poživilja krvni obtok in pospešuje lokalno presnovo, izboljšuje delovanje mišic in sklepov, zmanjšuje občutek bolečine v obolelih delih in hkrati izboljšuje splošno počutje.

### LEPOTNA TALASOTERAPIJA

Na estetskem področju so se izoblikovali številni tretmaji, ki črpajo iz morskih faktorjev. Alge zaradi izjemno visoke vsebnosti mineralov, oligomineralov in vitaminov kožo nahranijo in remineralizirajo in učinkovito delujejo na lokalizirano maščevje, pomembna funkcija oblog iz alg pa je tudi detoksifikacija, razstrupljanje telesa. Zelo učinkovita je tudi morska sol – pri nežnem masiranju "na suho" ali med tuširanjem poskrbi za odstranjevanje kožne povrhnjice, za piling telesa. Zaradi velike učinkovitosti snovi, ki jih ponuja morje, lahko na tržišču najdemo vedno več kozmetičnih izdelkov iz teh sestavin. Eden takih so kopeli. Minerali v morski vodi se s pomočjo primerno pripravljenih kopeli v večini absorbirajo skozi kožo in jo remineralizirajo in nahranijo, imajo pa tudi protistarnostni učinek. V Talasu Strunjan pa v lepote namene poleg tega uporabljajo tudi že omenjeno morsko blato.

### Silvana Ilić Topić, vodja sprostivnega centra Salia

Fango spodbudi redukcijo odvečnega maščevja v telesu in naredi kožo bolj gladko. Zaradi posebne kemične sestave, ki povzroča osmotski učinek, se uporablja predvsem v anticelulitne namene, saj je končni učinek tega gladka in napeta koža.

### HOLISTIČEN PRISTOP

Strunjansko zdravilišče razvija in izvaja celosten pristop k zdravljenju in izboljšanju počutja gostov in kakovosti njihovega življenja. Terapije za zdravje in lepoto pa dopolnjujeta še mediteranska prehrana in gibanje v naravnem okolju.

## Namig za rekreacijo ... Peš nad strunjanski zaliv

Pod noge! Malo jesenske rekreacije v strunjanski hrib vam bo dobro delo. Več kot dobro! Markirana pot pelje med oljčne nasade ... nekateri so tu že dolgo, nekateri so bili zasajeni šele pred leti. Dišeča stezica vodi malo navkreber in spodbuja hitreše bitje vašega srca. Napora je ravno dovolj, da uživate v pogledu, ki se vam odpira na robu klifa – na strunjanski zaliv, na Piran, na morje prelivajoče se modre barve, na italijanski Gradež na drugi strani velike modrine ... Malo postojite, se zamislite, zatisnete oči in globoko vdihnate. Priznate ... malo kje diši tako lepo.



Z morja zapiha nežen vetrič in vas žene naprej. Po vijugasti stezici pridete do visokega kamnitega strunjanskega križa, ki se vzpenja v nebo približno 80 metrov nad morjem. Do novega starega križa. Nedavno je namreč dobil novo podobo. Križ je bil postavljen že v daljnem 16. stoletju – ustno izročilo pravi, da je spomin na čudež, ki naj bi se bil zgodil v noči pred velikim

šmarnom leta 1512. V viharju, ki je grozil ladjam v zalivu, se je mornarjem z vrha strunjanskega hriba prikazala Marija. Morje se je v trenutku umirilo, in mornarji so bili rešeni. V spomin na dogodek so domačini postavili križ, pripovedka pa pravi, da so okrog križa vidni sledovi stopinj in solza, ki jih je izjokala Marija, da bi rešila mornarje. Ozirate se okrog sebe ... Nekdanji betonski križ, iz leta 1921, je zob časa precej načel in med letošnjo obnovo ga je zamenjal kamniti – narejen iz repentaborskega kamna, enake velikosti kot prejšnji: visok nekaj nad pet metov, širok tri metre. Na križu je napis: »1600 – 1921 – 2012 – Postavljen kamniti križ ob 500 letnici Marijinega prikazanja«. Pobudo za njegovo obnovo je dal direktor centra Talaso Strunjan Miran Gaspari. Terme, katerih gostje redno hodijo h križu po pozitivno energijo, so s svojo dejavnostjo namreč zelo povezane z lokalno skupnostjo. In tako so si podali roke s strunjanskim sosedom Alojzom Gregorčičem, lastnikom in direktorjem podjetja Dar, ki se je ponudil za donatorja, z matično družbo Krka, projektantom Radom Bedenetom, lastnikom in direktorjem Projektive Portorož, Strunjančanom Viljemom Krtom, ki je pomagal z gradbeno mehanizacijo, Orlandom Jazbecem, lastnikom in direktorjem podjetja Higrad, in podjetjem Ruda 3. In novi križ je bil nared že pred letošnjim, tradicionalnim romanjem k strunjanski Mariji ...

Z mesta, kjer stoji strunjanski križ, se ponuja izjemen pogled na Tržaški zaliv, ob lepem vremenu pa tudi na Julijske Alpe in italijanske Dolomite. Prepustite se občutkom ... Malo naprej, pri sestoji borovcev, se ustavite še na posebni energijski točki. In ko se sami odločite, nadaljujte pot do Mesečevega zaliva ... In spet vas bo prevzelo prelivanje barv na morski gladini ...

Andreja Zidarič



# Poroka na Gradu Otočec

*Lepša kot moje najlepše  
sanje o njej!*



«Kazalci na uri so se bližali polnoči. Razočarana, ker je Luka že zaspal, sem legla poleg njega in odprla knjigo, ki je nekako ne morem prebrati do konca. Ko sem listala po njej, sem presenečena ugotovila, da v knjigi ni mojega znamenja. Namesto starega, že čisto obrabljenega, se je med listi zasvetil čisto nov – s sliko čudovitih vijoličnih orhidej – in – kdo bi verjel – z napisom: »Poroči se z mano.« Od silnega presenečenja sem zavpila, Luka pa se je zbudil iz hlinjenega spanca in položil predme čudovit šopek, zaročni prstan in kozarec šampanjca. Po licih so mi spolzele solze sreče ...



*In tako se je začelo ...  
načrtovanje najine  
poroke!*

«Naenkrat se je porodilo sto vprašanj. Kako, koliko, kdaj ...? Edino, kar nama je bilo jasno, je bila lokacija. Pred leti sva bila na obisku pri sorodnikih v Novem mestu in peljali so naju na kosilo v grad na otočku sredi reke, ki je obenem tudi luksuzen 5-zvezdični hotel. Ko sva ga zagledala, sva si rekla, če kje, se bova poročila tu. Po telefonskem posvetu s prijazno organizatorko porok na gradu sva se odločila, da se poročiva v juniju. Lahko bi se poročila v srednjeveškem slogu, kot grof in grofica, s kočijo ... vendar to nekako ni najin slog. Vedno sem si želela bolj tradicionalno poroko in takšno sva tudi izbrala. Civilni obred na mehki zelenici, ob reki, nežni zvoki klavirja, cerkveni obred v prikupni cerkvi v bližini gradu, zabava pa v elegantno urejenem šotoru v grajskem parku! Tako žal mi je, da ne morem prenesti na papir občutkov, ki so me prevzeli ob pogledu na vse tisto belo cvetje in na osebje, urejeno od glave do pet ... vsi nasmejani. Malce sem se bala, kako bo s hrano in vini, ker sem kar precej komplicirala – želela sem kombinacijo tipične lokalne hrane in nekaj specialitet mehiške kuhinje. Ampak bilo je vse okej, grajski chef de la cuisine se je resnično izkazal. Pozorno je prisluhnil mojim željam in jih odlično izpolnjeval. Luka se še večkrat pošali na ta račun. Pravi, da če sem bila jaz zadovoljna s kulinariko, so pa tamkajšnji kuharski mojstri res asi.

*Skratka, vse skupaj je bilo lepše,  
kot sem si kdaj upala sanjati.*

**POROČNO SLAVJE LAHKO IMATE:**

- v glavni restavraciji (do 60 oseb)
- v Lovski sobi s kaminom (do 12 oseb)
- v Viteški sobi (do 22 oseb)
- na grajski terasi (do 100 oseb)
- na vrtni terasi do (60 oseb)
- na prostem – pod šotorom na zelenici (za poljubno število oseb)
- v Restavraciji Tango (150 metrov od gradu, do 200 oseb)

**CIVILNA POROKA**

Civilni obred izpelje matični urad Novo mesto kar v gradu.

**CERKVENA POROKA**

Možna je takoj po civilni poroki, in sicer v cerkvi svetega Petra v bližnji vasi Otočec (1 km) ali v Novem mestu, v cerkvi svetega Nikolaja (Kapitlju, 6 km).

**NAMESTITEV**

- Hotel grad Otočec\*\*\*\*\*, član prestižnega združenja gradov in dvorcev Relais & Chateaux (16 luksuzno opremljenih sob)
- Hotel Šport\*\*\*\* (86 sob), 150 metrov od gradu
- depandanse\*\* (36 sob), 150 metrov od gradu

“Proti jutru smo se počasi razkropili po hotelskih sobah. Bilo je zelo zabavno, cel grad smo imeli zase. Kakšne sobe! In kakšne kopalnice – nisem mogla verjeti očem! Pričakala naju je napolnjena kad, ob njej pa šampanjec, nekje iz ozadja pa je prihajala prijetna melodija. Prav poživljajoče! In zjutraj nama sploh ni bilo treba vstati, da bi zajtrkovala. Poležavala sva in si kar v postelji privoščila cel kup dobrot!



“Ko je bilo sonce že visoko na nebu in sva se poslovila še od zadnjih najinih gostov, sva šla na kosilo na terasi. Vetric mi je kuštral lase, po reki pa je drsela labodja družina ... občutek je bil božanski. Po kosilu sva imela namen počasi pospraviti stvari v kovčke in še malce polenariti, a naju je živahni natakarkar prepričal, da je tako lepega dneva škoda za to. Napotil naju je na golf. In hvaležna sva mu bila. Igrala sva 18 lukenj, in to na igrišču, ki je več let zapored prejelo naslov najbolj urejeno golfišče v Sloveniji. Meniva, da povsem upravičeno!



Priporočaval! Seveda je igro dobil Luka. Meni nekako ni šlo. Ampak se za spremembo nisem nič jezila. V tako lepem okolju človek ne more biti slabe volje.

Zvečer sva se odpeljala proti domu. Ko je sonce že skoraj zašlo, sem Luki rekla, da bi sem še prišla. Morda za kakšno obletnico, morda na ponovno zaobljubo, prihodnje leto ... Toliko je še neraziskanega in narava je res lepa! Prav predstavljam si naju ure in ure na kolesu! Natakarkar nama je pripovedoval tudi o prečudovitih termah, zgolj nekaj kilometrov od gradu. Luka je prikimal. To zagotovo ni bil najin zadnji obisk v tem koncu Slovenije.

**To je poseben dan!  
Zaslužite si najboljše!**

**Dodatna ponudba:**

- Igrišče za golf – 18 lukenj, 75 ha, vodne in peščene ovire – za amaterje in za profije
- Športni center Otočec (150 m od gradu) – zunanja in pokrita teniška igrišča, večnamenska igrišča – za odbojko, nogomet ..., mini wellness s fitnessom; pohodništvo, kolesarjenje, skikanje ...
- Terme Šmarješke Toplice in Dolenjske Toplice z odličnima wellness centroma

T: 07/ 38 48 900, E: poroke.otocec@terme-krka.si, www.grad-otocec.si

Alenka Hriberšek



## Naša soseščina

# Z roko v roki, hitreje, lažje, prijetneje

Besedilo: Andreja Zidarič

Terme Krka so podjetje s šestimi poslovnimi enotami. Vsaka ima svojo zgodovino, svoje zgodbe, svojo ponudbo, mnogokrat svoje goste, vsaka ima svojo dušo ... Oblikujejo pa jih predvsem ljudje, tisti, ki v njih delajo, in tisti, ki z njimi sodelujejo. In na posebnem mestu pri tem so prav ljudje iz soseščine. Kot je bilo že velikokrat rečeno – pomembno se je zavedati, da lahko napredujemo le takrat, ko nas podpira okolje, v katerem delamo, ustvarjamo in živimo. To ne velja le za posameznika, temveč tudi za podjetja. Še posebej, če se ukvarjajo s turizmom. V Termah Krka podpiramo razvoj destinacijskega menedžmenta, pri izvajanju naših dejavnosti pa že zdaj kolikor se le da uporabljamo naravne in kulturne danosti okolja, v katerem delujemo. Iz soseščine in od sosedov črpamo ideje in se veselimo vsakega sodelovanja, ki bogati ponudbo za naše goste. Naše sodelovanje in sožitje se je do zdaj vedno izkazalo v svetli luči. To dokazujejo tudi izjave nekaterih posameznikov, zbrane v nadaljevanju, ki dokazujejo, kako dober glas se širi o Termah Krka – tako na Dolenjskem kot na Primorskem.





**Alojzij Muhič,**  
župan Mestne občine  
Novo mesto

« V Novem mestu – mestu situl – tudi (ali pa predvsem) zaradi Term Krka nismo nikoli v zadregi, ko se odločamo, kje bomo nastanili svoje goste. V novomeški Hotel Krka napotimo goste iz tujine, ki prihajajo iz poslovnih razlogov, kadar gostimo skupine zaradi športnih in kulturnih dogodkov, izberemo otoški Hotel Šport. Za posebne priložnosti je seveda očarljiv Grad Otočec, marsikdo od naših povabljenec pa se v prostem času odpravi tudi v sosednji zdravilišči – Šmarješke in Dolenjske Toplice. Njihove povratne informacije povedo, da smo prav izbrali. Prava hotelska ponudba namreč ne vključuje samo lokacije, parkirišč, lepe sobe, ampak tudi prijazno in usposobljeno osebje in okusno hrano. In prav to je sestavni del »blagovne znamke« Terme Krka.



**Bernardka Krnc,**  
županja občine Šmarješke Toplice

« Terme Šmarješke Toplice so v naši občini osrednji nosilec turističnega razvoja ter športnega in kulturnega dogajanja. V sodelovanju z njimi organiziramo vsako leto vrsto dogodkov, tudi na mednarodni ravni. V sodelovanju s Termami Šmarješke Toplice je tako v letu 2008 v Sloveniji potekalo drugo srečanje županj Evropske unije, dvakrat smo organizirali Tabor Slovencev po svetu, kot partnerji pa sodelujemo tudi pri prijavih na različne razpise. V okviru programa Leader bomo v letu 2012 v občini uredili štiri nove turistične točke z vso potrebno infrastrukturo. V prihodnje pa želimo v sodelovanju z njimi zgraditi še omrežje kolesarskih in pešpoti po večjem delu občine in Terme Šmarješke Toplice povezati tudi z bližnjim Otočcem.



**Jože Muhič,**  
župan Občine Dolenjske Toplice

« Terme Krka so v občini Dolenjske Toplice in širše najpomembnejši nosilec turizma in so kot take neločljiv sestavni del našega življenja in dogajanja. Večjemu številu naših občanov dajejo zaposlitev in odpirajo možnosti dodatnega dela in zaslužka tudi drugim ponudnikom turističnih in drugih storitev. Sodelovanje občinske uprave in Turistično informativnega centra s Termami Krka je zgledno. Vseeno pa se vedno znova kažejo nove možnosti za še tesnejše povezovanje s ciljem širitve in posodabljanja turizma. Za stalno rast na teh področjih so jamstvo skupni gospodarski cilji, obojestranske želje po napredku in ne nazadnje tudi medsebojno razumevanje in prijateljstvo. Termam Krka želim srečno roko pri vseh poslovnih odločitvah, saj bo to služilo čedalje boljшему počutju gostov, vzporedno s tem pa tudi lepšemu življenju vseh občanov in občanov Dolenjskih Toplic!



**Bojan Potočar,**  
direktor Kulturno-kongresnega  
centra Dolenjske Toplice

« Terme Dolenjske Toplice so nedvomno nosilec turistične dejavnosti v naši občini in blagovna znamka Terme Krka nekaj šteje. Tega se dobro zavedamo, zato se tudi trudimo krepiti sodelovanje predvsem pri organizaciji in izvedbi najzahtevnejših kongresno-seminarskih dogodkov. To nam je doslej kar dobro uspevalo, saj smo v minulih štirih letih izpeljali celo vrsto odmevnih dogodkov. Izvedba vrhunskega cateringa, zagotavljanje ustrezne namestitve udeležencev, kar nam kot partner ponujajo terme, in profesionalna ekipa Kulturno-kongresnega centra zagotavljajo uspeh. Ostaja pa še nekaj rezerv v enotni promociji in trženju kongresnega turizma. Verjamem, da bomo tudi ta del še nadgradili in da bodo Dolenjske Toplice čez čas po tovrstni ponudbi še bolj prepoznavne.



**Irena Šmid Hudoklin,**  
ravnateljica OŠ Dolenjske Toplice

« Osnovna šola Dolenjske Toplice ima v šolskem letu 2011/2012 vpisanih 286 učencev in 146 varovancev vrtca Gumbek ter 70 zaposlenih. Naše delo je dobro načrtovano in izvedeno, dnevi, ki jih preživljamo v šoli in vrtcu, so pestri in polni zanimivosti. V svoje delovanje pa vključujemo tudi lokalno skupnost, tudi Terme Dolenjske Toplice. Veseli me, da vladajo med nami dobri sosedski odnosi. Naše povezovalne niti so vsestranske. Najprej prek staršev in starih staršev naših otrok, zaposlenih v Termah, saj ti zlasti otrokom v vrtcu predstavljajo svoje poklice. V Termah mi pripravljamo razstave, našim otrokom pa je najbolj všeč kopanje v bazenih. Te izkoristimo tudi za preverjanje plavanja in športne dneve, njihova globina pa nam žal ne omogoča izvajanja plavalnih tečajev za otroke iz vrtca in iz 3. razredov. Poleg tega na naravoslovnih dnevih z obiski v termah spoznavamo tamkajšnje življenje in delo, na Jasi imamo druženja staršev, otrok in delavcev vrtca ... Skratka stiki med nami so in se krepijo, saj nam terme pogosto priskočijo na pomoč, mi jim pa te tudi ne odrečemo. Žal nam še več druženja ne omogoča neusmiljeni čas, a iščemo vedno nove možnosti, kot so skupna čistilna akcija in še kaj.



**Matej Rifelj,**  
predsednik TD Otočec

« Otočec je eden najlepših turističnih krajev na Dolenjskem in tudi v Sloveniji. Da je tako, je v znatni meri tudi zasługa Hotelov Otočec, ki s svojimi športno-rekreativnimi, nastanitvenimi, gostinskimi in drugimi kapacitetami predstavljajo hrbtenico turistične ponudbe kraja. Hoteli Otočec so vse od svojih začetkov zelo vpeti v lokalno okolje, saj ves čas zaposlujejo največ prav domačine iz Otočca. Medtem ko je bilo sodelovanja in komunikacije med krajan in otoškimi hoteli v preteklosti premalo, pa se je to v zadnjem času na srečo spremenilo, saj je dozorelo spoznanje, da je za nastanek prepoznavne in kakovostne turistične ponudbe potrebno tesno sodelovanje lokalne skupnosti in različnih lokalnih turističnih ponudnikov.



**Mira Zupančič,**  
Terme Šmarješke Toplice

« Za podjetja, ki se ukvarjajo s turizmom, je izjemno pomembno, da tesno sodelujejo z lokalnim okoljem. Tega se dobro zavedamo tudi v Šmarjeških Toplicah, saj smo ugotovili, da si naši gostje želijo spoznati kraj, kjer dopustujejo, da so veseli prijaznih in gostoljubnih domačinov, urejenega in čistega kraja. Kot zaposlena v termah si prizadevam za pomoč pri organizaciji dogodkov, ki jih pripravljajo društva v našem kraju. Tako odlično sodelujemo s čebelarji, vinogradniki, turističnimi in drugimi društvi v občini, saj imamo isti cilj – promovirati naš kraj in naše najboljše izdelke. Kot Topličanka pa si želim, da bi zmogli še bolj združiti moči in znanje, da bi naš čudoviti kraj predstavili v najlepši luči in da bi vsaj vsi v Sloveniji vedeli, da imamo prelepe terme, čudovito naravo, najboljši cviček, odličen med, ki ga pridelujemo že več kot 100 let, in da so v naših krajih doma vrhunske salame ...



**Roman Novak,**  
predsednik društva  
Vitezi otoški

« Naše društvo si je izbralo kot svoj »matični grad« Grad Otočec, in tako je večina naših dejavnosti povezana prav z Otočcem. Naši člani sodelujejo z otoškimi »graščaki« že od leta 1999 – vodimo različne poročne protokole, izvajamo srednjeveško animacijo za otroke in podjetja, grajske sprejeme, pohodništvo in ostale športne in srednjeveške prireditve. V preteklosti je bila naša največja prireditev Srednjeveški dan, zdaj pa se bolj posvečamo organizaciji rekreativne prireditve Grajski tek, ki jo bomo letos organizirali že četrtri. Za organizacijo teka smo se odločili na pobudo direktorja Term Krka Jožeta Berusa, saj že vrsto let dobro sodelujemo s Hoteli Otočec pa tudi s sosednjimi Šmarješkimi Toplicami.



**Gianfranco Giassi,**  
predsednik TD Solinar Strunjan

« Turistično društvo Solinar v Strunjanu že vrsto let odlično sodeluje s Termami Krka in njihovo poslovno enoto Talaso Strunjan, s katero imamo zelo dober odnos, sodelovanje pa pokriva različna področja. Poudariti je treba, da skupaj organiziramo tudi vse odmevnejši praznik kakijev. Lani smo praznovali že 10. jubilej tega praznika, za katerega menim, da je med najbolj obiskanimi prazničnimi prireditvami pri nas, saj je na lestvici najboljših prireditev v Sloveniji uvrščen na visoko peto mesto. Ob tej priložnosti bi rad pohvalil vse delavce Talasa Strunjan in direktorja Mirana Gasparija za njihovo uspešno opravljanje dela, saj postaja Strunjan tudi zaradi tega privlačen in zanimiv kraj tudi za tuje obiskovalce. Želim si, da bi bilo naše sodelovanje uspešno tudi v bodoče.



**Meri Kozelj,**  
Strunjan

« Sodelovanje domače okolice s Talasom Strunjan je zelo dobro. Vodstvo Term se odzove na vsako našo pobudo, vedno so pripravljene na sodelovanje. Tako imamo ženske v centru od oktobra do maja telovadbo in jogo, letos smo tam že šestič praznovali dan žena, organizirali smo pregled gostote kostne mase za krajan, sodelujejo pri ocenjevanju najbolj urejene stanovanjske hiše v kraju, mi pa pripravljamo za goste hotela vsak teden istrsko tržnico. V veliko pomoč so nam tudi pri organizaciji dveh pomembnih praznikov – praznika artičok in kakijev, na katerih sodelujejo tudi z bogato gostinsko ponudbo. Naše tesno sodelovanje je zelo pomembno, saj vsi živimo v tem kraju in tudi od njega. A je gotovo še kar nekaj področij, na katerih bi lahko še bolj združili moči in tako postali uspešnejši, in sicer pri varovanju narave in lepot, zagotavljanju dobrega počutja obiskovalcev in pri ozaveščanju o pomenu ohranjanja naravnih danosti. Dobrodošlo pa bi bilo tudi, če bi hotelski gostje še pogosteje obiskovali tudi naše kmetije in se z domačini kdaj sprehodili po nasadih in po parku in tako spoznali našo pokrajino, pridelke in ljudi. Tako bi bilo tudi njihovo spoštovanje do vsega tega večje.



## ZDRAVNIK ODGOVARJA NA VAŠA VPRAŠANJA

Vabimo vas, da nam na naslov **Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska cesta 26, 8501 Novo mesto**, s pripisom »Vprašanje za zdravnika«, pošljete vprašanja o težavah, ki vas pestijo. V zdravstveni službi Terme Krka bomo poiskali pravega strokovnjaka, ki vam bo pomagal z nasvetom. Vprašanje nam lahko posredujete tudi na elektronski naslov [vrelci.zdravja@terme-krka.si](mailto:vrelci.zdravja@terme-krka.si).

### LEPOTA



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

*Teja Jedlovčnik Štrumbelj se ukvarja z estetsko in rekonstrukcijsko kirurgijo obraza in telesa, kirurgijo rok in medicino anti-ageing. V Termah Dolenjske Toplice vodi ambulanto za estetske posege **Estetika Balnea**, v kateri izvaja manj invazivne metode pomlajevanja obraza.*

### Pomarančasta koža

#### Vprašanje:

Pozdravljeni, čez poletje mi je uspelo shujšati precej kilogramov, česar sem zelo vesela. Poleg diete sem veliko kolesarila in hodila. Vendar nisem zadovoljna, ker je zdaj tam, kjer sem izgubila »obročje«, mlahava in kar pomarančasta koža. Najslabše je na trebuhu in na rokah (na nadlahti). Trudim se s telovadbo, pa se mi zdi, da ni veliko bolje. Kaj mi svetujete? Mateja

#### Odgovor:

Pozdravljeni, žal se po izgubi teže velikokrat zgodi, da koža nekako ne sledi izgubi maščobe. Če je kože resnično

preveč, potem je rešitev kirurški poseg. Če pa je ohlapnost zmerna, so lahko zelo učinkovite tudi kombinacije različnih neinvazivnih metod, ki spodbujajo nastajanje kolagena in krčenje kože. Koža postane tako čvrstejša in bolj gladka, se dobesedno skrči. Tak rezultat omogoča tudi radiofrekvenčna terapija – toplotna energija povzroča omenjene spremembe in koži vrača elastičnost. Celulit pa zelo uspešno odpravljajo akustični valovi – ti razgrajujejo vezivno tkivo, zaradi katerega celulit nastaja, poleg tega pa spodbujajo prekrvavitev in nastajanje kolagena in omogočajo limfno drenažo. Kombinacija obeh metod, ki ju v Estetiki Balnea izvajamo z medicinskim aparatom RayLife, se je izkazala za izredno učinkovito prav takrat, ko je koža ohlapna in je po zmanjšanju telesne teže še vedno prisoten celulit. Terapijo včasih dopolnimo še z lipolizo (topljenjem) lokaliziranega maščobnega tkiva, t. i. mezoterapijo s tankimi injekcijskimi iglami. V podkožno maščevje vbrizgamo zdravilo fosfatidil-holin, ki to maščevje raztopi. Zdravilo se uporablja tudi za raztapljanje maščobnih kapljic pri mastni emboliji in pri zdravljenju zamaščenih jeter. Je preizkušeno in varno zdravilo.

V primeru težav s preveliko telesno težo priporočamo poleg lokalizirane terapije tudi program vadbe Linea Snella ali program Vitkost, ki ju prav tako izvajamo v Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice. Oba zagotavljata trajne učinke, saj med drugim navajata k spremembi načina življenja. Vabim vas, da se naročite na posvet v Estetiki Balnea v Termah Dolenjske Toplice, in pogovorili se bova o za vas najboljši kombinaciji storitev.

## Estetika Balnea

*Ambulanta obratuje vsako sredo popoldan in dve soboti v mesecu.*

#### Termini v oktobru:

srede: 5., 12., 19. in 26.  
sobote: 8. in 15.

#### Prisrčno vabljeni!

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

T: 031 342 250 (Jovanka Vrličič)

### ZDRAVJE



**Odgovarja:**  
**Zdenka Sokolić**, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine

*Zdenka Sokolić opravlja preglede v Termah Dolenjske Toplice.*

### Sudeckov sindrom

#### Vprašanje:

Spoštovani, stara sem 65 let. Pred petimi meseci sem si poškodovala zapestje desne roke. Po poškodbi sem imela mavec, najprej štiri tedne, nato še dva. Še vedno imam bolečino v zapestju in prstih, s težavo stisnem prste, roka je otečena, topla. Ne morem popolnoma stisniti pesti, zato ne morem opravljati gospodinjskih opravil, težko se sama oblečem in slečem. Kirurg mi je pojasnil, da se je razvil Sudeckov sindrom in da je potrebna fizikalna terapija. Sprašujem vas, kaj je to Sudeckov sindrom in kako se ga da pozdraviti. Hvala za odgovor in lepo pozdravljeni. Marija

#### Odgovor:

Spoštovana gospa Marija! Težave, ki jih opisujete, so tipične za posttravmatsko refleksno distrofijo – Sudeckov sindrom, ki se od leta 1997 imenuje kompleksni regionalni bolečinski sindrom (KRBS). Zanj je značilna stalna bolečina, spremenjen občutek na dotik, ki je zelo boleč, ob gibanju je bolečina hujša. Koža je gladka, sijoča, toplejša in potna. Pogosto so prisotne motnje koordinacije in zmanjšan obseg gibljivosti. Večinoma so ti izpadi posledica neuporabe uda zaradi bolečine in pretiranega mirovanja. Vaš kirurg je po rentgenskih posnetkih najverjetneje ugotovil, da gre za značilno lisasto osteoporozo kosti na roki, to pa skupaj s klinično sliko potrjuje diagnozo kompleksnega regionalnega bolečinskega sindroma. Vaše zdravljenje mora biti usmerjeno k obvladovanju bolečine, kar pomeni redno jemanje zdravil proti bolečinam, vsekakor pa je zelo pomembna tudi fizikalna terapija (individualne medicinske vaje, krikopeli, krioterapija, protibolečinska elektroterapija, blokada simpatičnega živčevja), ki vam jo po predhodnem pregledu lahko predpiše specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine. V Termah Dolenjske Toplice ima tim zdravnikov in fizioterapevtov veliko izkušenj z zdravljenjem kompleksnega regionalnega bolečinskega sindroma in pri tem dosegamo zelo dobre rezultate. Vabimo vas, da nas obiščete.

## Center zdravja v Termah Dolenjske Toplice

*Preverite mineralno gostoto svojih kosti – pravočasno!*

Osteoporozna je bolezen, pri kateri se mineralna kostna gostota in zgradba kosti tako spremenita, da se kost zlomi že pri nedolžnem padcu ali najmanjši obremenitvi.

Zgodnje odkrivanje te bolezni omogoča merjenje kostne gostote s posebno napravo – denzitometrom. Preiskava je hitra, varna, zanesljiva in neboleča, priporočamo pa jo vsem ženskam v menopavzi.

Za merjenje kostne gostote se naročite v specialistični ambulanti za osteoporozo.

Informacije in naročanje:  
od ponedeljka do petka - med 12. in 14. uro.

T: 07/ 39 19 620

# Kdaj na pregled k zdravniku?

## Zdravljenje urinske inkontinence

Besedilo: Alenka Glavač Povhe

Urinsko inkontinenco lahko v večini primerov nadzorujemo ali odpravimo, še posebej če se zdravljenje začne dovolj zgodaj. V primeru težav je pomembno, da bolnik hitro obišče zdravnika in da ne čaka, da se mu stanje tako poslabša, da postane nevzdržno. Zdravnik se bo z bolnikom pogovoril in mu priporočil primerno zdravljenje. Lažje pa bo postavil diagnozo, če mu bo bolnik opisal okoliščine, pri katerih nastane urinska inkontinenca: kdaj se pojavi (podnevi ali/ino ponoči), kako pogosto in kako močno je uhajanje urina, kakšni so morebitni vzroki, tudi socialni vplivi ter kakšne so posledice, vplivi na higieno in kakovost življenja.

### ZAKAJ ZDRAVITI URINSKO INKONTINENCO?

- da bi izboljšali kakovost bolnikovega življenja
- da bi zmanjšali verjetnost zapletov (okužbe sečil, kožne bolezni, depresija, nujnost uriniranja med spanjem in s tem povezane motnje spanja, padci, zlomi)

**Obvladovanje urinske inkontinence ni za vse bolnike enako.** Obstajajo posebna priporočila za zdravljenje za ženske, moške, starejše osebe in za otroke. Poleg različnih priporočil pa obstajajo **za različne tipe inkontinence** tudi **različni postopki zdravljenja**. Zaradi tega je obvladovanje bolezni dokaj kompleksno in zapleteno.

### KDAJ POISKATI POMOČ PRI ZDRAVNIKU?

Če spi je človek pred spanjem večjo količino vode ali kavo, je nočni obisk stranišča povsem normalna stvar. Drugače pa je, če mora med šest- ali sedemurnim spanjem več kot dvakrat na odvajanje vode. V takšnem primeru je priporočljivo obiskati svojega zdravnika in mu zaupati težave.

V današnjem času lahko težave, povezane z urinsko inkontinenco, zelo uspešno lajšamo z zdravili in drugimi ukrepi. Pomembno je predvsem to, da se problema zavedamo, ga znamo prepoznati, da o njem spregovorimo in da pravočasno poiščemo pomoč pri zdravniku. Za uspeh zdravljenja urinske inkontinence je pomembna pravilna diagnoza, za to pa je potreben dosleden in pravičen diagnostični postopek.

Pri postavljanju diagnoze ima pomembno vlogo vprašalnik za oceno težav pri urgentni inkontinenci in/ali povečani pogostosti in nujnosti uriniranja, ki se lahko pojavita pri bolnikih s prekomerno aktivnim sečnim mehurjem.

### POTEK ZDRAVLJENJA URINSKE INKONTINENCE

V prvi vrsti je treba določiti tip urinske inkontinence. Pri določitvi tipa urinske inkontinence in postopkov zdravljenja pomagajo diagnostični testi.

**Dnevnik mokrenja** – Bolnik mora več dni beležiti vnos tekočine, volumen urina, prisotnost/odsotnost povečane nujnosti uriniranja ter število epizod inkontinence (nehotnega uhajanja urina).

**Urinske preiskave** – Preverjajo se znaki okužbe, sledovi krvi in druge bolezenske spremembe.

**Preiskava krvi** – Preverja se prisotnost različnih kemikalij in snovi, ki so povezane z vzroki za inkontinenco.

Dodatne **posebne preiskave** je treba izvesti, kadar je potrebnih več podatkov.



#### Ali veste ...

... da je najpogostejši vzrok za zlom kolka prav prekomerno aktiven sečni mehur?



## VPRAŠALNIK ZA OCENO TEŽAV PRI PREKOMERNO AKTIVNEM SEČNEM MEHURJU

Vprašalnik je namenjen vsem, ki imate težave z zadrževanjem urina. Pri vsakem vprašanju obkrožite številko, ki najbolje opiše, koliko vas navedeni simptom moti. Na koncu seštejte točke in seštevek vpišite v okvirček na dnu vprašalnika.

Koliko vas moti ...	sploh ne	skoraj nič	nekoliko	kar precej	močno	zelo močno
1. pogosto uriniranje podnevi	0	1	2	3	4	5
2. neprijetna nočna nuja po uriniranju	0	1	2	3	4	5
3. nenadna nočna nuja po uriniranju skoraj ali povsem brez vnaprejšnjega svarila	0	1	2	3	4	5
4. nehoteno uhajanje majhnih količin urina	0	1	2	3	4	5
5. uriniranje ponoči	0	1	2	3	4	5
6. zbujanje ponoči, ker morate na vodo	0	1	2	3	4	5
7. neobvladljiva nenadna močna nuja po uriniranju	0	1	2	3	4	5
8. uhajanje urina, povezano z močno nujo po uriniranju	0	1	2	3	4	5
Če ste moški, dodajte še 2 točki.						
Seštejte točke.						

Če je vaš **seštevek 8 točk ali več**, imate morda težave zaradi prekomerno aktivnega sečnega mehurja (PASM). Za to bolezen so na voljo učinkoviti načini zdravljenja. **O težavah se pogovorite s svojim zdravnikom.**



**Postopki zdravljenja** urinske inkontinence so **večinoma kombinirani**.

Izbor kombinacije postopkov je odvisen od vrste urinske inkontinence pri posameznem bolniku.

### KONZERVATIVNO ZDRAVLJENJE

- vedenjske tehnike in spremembe življenjskega sloga (zmanjšanje vnosa tekočin, obvladovanje uživanja tekočin in dietna prehrana – izogibanje alkoholu, kofeinu in kisli hrani: npr. zelju, repi, kislemu sadju ...), telesna aktivnost, hujšanje
- fizioterapija (vaje za krepitev mišic medeničnega dna (Keglove vaje)
- načrtovani načini odvajanja urina in trening sečnega mehurja (bolnik se uči odlagati uriniranje z namenom podaljševanja časovnega presledka med posameznimi obiski stranišča)
- elektrostimulacija za krepitev mišic medeničnega dna

### ZDRAVLJENJE Z ZDRAVILI

To običajno predstavlja dodatek h konzervativnemu ali kirurškemu zdravljenju. Za zdravljenje **urgentne in mešane urinske inkontinence ter prekomerno aktivnega sečnega mehurja** se uporabljajo **antagonisti muskarinskih receptorjev** oziroma **antimuskariniki**, ki so na trgu od leta 1992. Poznamo prvo in drugo generacijo antimuskarinikov. Zdravila t. i. prve generacije so kratko delujoča in jih je večinoma treba jemati večkrat na dan. V zadnjih letih je na voljo tudi **druga, naprednejša generacija** antimuskarinikov, kamor spadajo solifenacin, darifenacin in fesoterodin. Ta zdravila so učinkovitejša, jemljejo se enkrat dnevno, pacienti pa jih zaradi izboljšane selektivnosti za sečni mehur tudi bolje prenašajo kot zdravila iz prve generacije antimuskarinikov. **Solifenacin** je med najpogosteje uporabljenimi antimuskariniki v Evropski uniji.

**KIRURŠKO ZDRAVLJENJE** se uporablja, ko so izčrpane vse druge možnosti zdravljenja.

**MEDICINSKI PRIPOMOČKI** (uretralni vložki, silikonski pesarji ...)

#### Ali veste ...

... da je raziskava na Škotskem pokazala, da poišče pomoč pri zdravniku manj kot polovica ljudi, ki imajo težave s prekomerno aktivnim sečnim mehurjem? Izmed tistih, ki pridejo in jim je postavljena diagnoza, pa nato kar tretjina ne gre v lekarno, saj nočejo, da bi drugi izvedeli za njihove intimne težave.



## Kako deluje solifenacin?



Solifenacin povzroči, da postane mehur manj vzdražljiv, in tako zavre nehotene krče mehurja. Rezultat tega sta **povečana zmogljivost sečnega mehurja** in **zmanjšana nujnost uriniranja**. Priporočeni odmerek tablet, ki vsebujejo učinkovino solifenacin, je 5 mg enkrat na dan. Po potrebi se lahko poveča na 10 mg enkrat na dan. Bolnik tableto pogoltne celo, s tekočino. Lahko jo vzame s hrano ali brez nje. Solifenacin **izboljša stanje pri simptomih urgentne inkontinence** in/ali povečani pogostosti in nujnosti uriniranja, ki se lahko pojavita pri bolnikih s **prekomerno aktivnim sečnim mehurjem** – zmanjša število uriniranj na 24 ur, število epizod inkontinence, število epizod povečane nujnosti uriniranja in število epizod nujnosti uriniranja med spanjem, poveča pa količino izločenega urina in podaljša opozorilni čas pred uriniranjem.

*Težave, povezane z urinsko inkontinenco, v današnjem času uspešno lajšamo. Ključno je, da urinsko inkontinenco prepoznamo, o njej spregovorimo in čim prej poiščemo pomoč pri zdravniku.*

Urinsko inkontinenco lahko preprečimo ali močno omilimo, če ukrepamo pravočasno. Več o preprečevanju urinske inkontinence si preberite v naslednji številki Vrelcev zdravja.

## Kje je meja med običajnim strahom in anksioznostjo?

Vsak izmed nas občuti vsaj malo treme pred kakšnim pomembnim dogodkom. Verjetno ni človeka, ki ne bi poznal strahu, čeprav ljudski pregovor pravi, da je strah znotraj votel, okrog pa ga nič ni. S strahom ni nič narobe, vsi ga doživljamo. Vprašanje pa je, kdaj postane bolezenski. Ko nas začne ovirati v vsakdanjem življenju, govorimo o bolezenski anksioznosti oz. tesnobi.

Kje je meja? Preprostega odgovora ni, s tem se ukvarjajo strokovnjaki. Nekateri od njih so se izziva lotili v novi številki revije V skrbi za vaše zdravje. Izvedeli boste, kaj so anksiozne motnje in kako jih prepoznamo. Seveda so strokovnjaki razložili tudi, kako se ti bolniki zdravijo, kaj lahko naredijo sami in kako jim lahko pomagajo njihovi bližnji. Število ljudi z anksioznimi motnjami se povečuje. Čeprav ni videti, celo veliko zvezdnikov trpi zaradi anksioznosti. Med najbolj znanimi so Barbra Streisand, Oprah Winfrey, Nicholas Cage in Naomi Campbell. Na srečo pa nam v sodobnem svetu lahko pomagajo strokovnjaki, zato ni razloga, da bi trpeli. Imate tudi vi take težave, morda vaši bližnji? Najtežje je narediti prvi korak, vendar se splača. 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](http://www.krka.si/revija). Lahko pa se nanjo naročite z naročilnico, ki je priložena vsaki reviji.

Metka Miklavič Gasser



## Poslovanje Krke

### Uspešno prvo polletje

Konec julija je uprava delniške družbe Krka predstavila poslovne rezultate za skupino in družbo Krka v prvem polletju 2011. V skupini Krka so v prvem polletju prodali za 528,8 milijona EUR izdelkov in storitev, kar je 6 % več kot v enakem obdobju lani, doseženi čisti dobiček skupine 92,4 milijona EUR pa je bil za 1 % večji kot v enakem lanskem obdobju. Prodaja zdraviliško-turističnih storitev v Termah Krka je v prvih šestih mesecih letošnjega leta znašala 17,0 milijona EUR, kar je za 21 % več kot v enakem lanskem obdobju.

Andreja Zidarič

## Krkinе planinske poti

### Osvojili še zadnji vrh

Krkinim pohodniki so 10. septembra 2011 osvojili še zadnji vrh v okviru akcije V skrbi za vaše zdravje skupaj osvajamo vrhove. Planinskega pohoda na Raduho se je udeležilo skoraj 350 krkašev, ki imajo po osvojitvi 15 slovenskih vrhov za sabo že okoli 63 ur hoje.



Tako v Krki kot v Termah Krka spodbujamo ljudi k aktivnostim, ki pripomorejo k bolj zdravemu življenju. Z obsežno pohodniško akcijo, poimenovano 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 – poti 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, na Slavnik in v Strunjan. Glavni namen akcije je ozaveščati Slovence o pomenu lastne skrbi za zdravje in jih spodbujati k hoji, ki je najpreprostejša vadba za izboljšanje telesnega in duševnega počutja. Ljubitelji pohodništva ste vabljeni, da se povzpnete na vrhove, na katere vodi Krkin znak, kadar koli utegnate in kolikorkrat želite. Na ta način boste veliko naredili zase in za svoje zdravje.

Andreja Zidarič

## Dobrodelna akcija

### Otrokom polepšali počitnice

Kaj je lepšega, kot poletne počitnice preživeti s prijatelji, ob čofotanju v vodi? Da bi lahko čim več otrok uživalo v poletnih radostih, smo se v Termah Šmarješke Toplice odločili, da 16 otrokom iz socialno ogroženih družin polepšamo proste poletne dni. V šmarjeških termah smo se odzvali akciji Radia Hit in izbranim otrokom omogočili brezplačno kopanje. Dobre volje ni manjkalo, saj so se otroci zabavali ob pestrem animacijskem programu, z veseljem pa so tudi pojedli pico, ki so jo dobili za kosilo.

Ajda Zorko



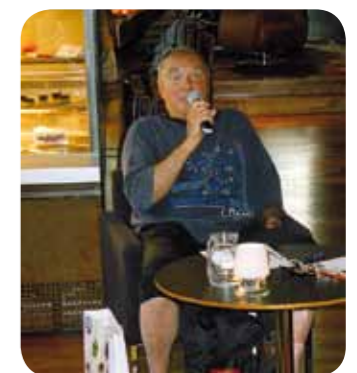
## Zanimiv gost

### Jože Šlibar

V Krkinih termah v Dolenjskih Toplicah se je junija mudil edini Slovenec, ki je bil svetovni rekorder v smučarskih skokih. Letos je minilo 50 let od takrat, ko je Jože Šlibar v nemškem Oberstdorfu pristal pri takrat rekordnih 141 metrih.

Razlog za njegovo bivanje v Dolenjskih Toplicah so bile po njegovem mnenju predvsem posledice bogate športne kariere. Pri 77 letih je nekdanji svetovni rekorder še vedno bistrega duha, kar se je pokazalo tudi na dobro obiskanem večernem pogovoru v kavarni Hotela Balnea. Za prijetno glasbeno kuliso večera sta poskrbela Dušan in Dominik Pavlenič, oče in sin, prvi s kitaro, drugi z marimbo.

Jani Kramar



## Dolgčas? Niti slučajno!

1. september–28. december 2011

Polpenzion, neomejeno kopanje, nočno kopanje (pet. in sob.), hidrogimnastika, 1x celodnevni vstop v svet savn, pohodi, nordijska hoja, stretching, joga, jutranji sprehodi z razteznimi in dihalnimi vajami, družabni program, glasbeni večeri, predavanja o zdravem načinu življenja

	1. 9.–28. 10. 2011			29. 10.–28. 12. 2011		
	3 noči	5 noči	7 noči	3 noči	5 noči	7 noči
Hotel Vital****/Kristal****	171,85	271,35	380,00	158,49	250,25	350,35
Hotel Balnea**** superior	195,00	307,80	430,92	179,78	283,86	397,40

Cene so v EUR in veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi.

**Dodatna ugodnost: 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka, 10 % popusta za upokojece (ob bivanju 5 dni ali več).**

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



## Jesenske šolske počitnice z Medom Tedom

(29. 10.-6. 11. 2011)

Tedove vodne dogodivščine, vesele športne igre, ustvarjalne delavnice, iskanje skritega zaklada, ure pravljic ...

**Posebna ugodnost za družine: en otrok do dopolnjenega 12. leta v sobi z dvema odraslima biva brezplačno; za vsakega nadaljnega otroka od 4. do dopolnjenega 12. leta, na lastnem ležišču v povezanih družinskih sobah, 50 % popusta**

TERME KRKA

dolenjske toplice



## Jesenski oddih na morju v Strunjanu!

Polpenzion, kopanje v bazenih z ogrevano morsko vodo, 50 % popusta na vstop v savne, jutranja telovadba, pester animacijski program

		3 noči	5 noči	7 noči
		11. 9.–20. 11. 2011	Hotel Svoboda****	234,00
11. 9.–28. 10. 2011	Vile***	171,00	285,00	399,00
	Hotel Laguna***	156,00	260,00	364,00
28. 10.–23. 12. 2011	Vile***	147,00	220,50	308,70
	Hotel Laguna***	135,00	202,50	283,50

Cene so v EUR in veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi.

**Dodatna ugodnost: 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka, 10 % popusta za upokojece (ob bivanju 5 dni ali več).**

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

## Šolske počitnice na morju:

posebna ponudba 5=6, 6=7

Bogat animacijski program za otroke – v znamenju buč in čarovnikov  
En otrok do dopolnjenega 12. leta v sobi z dvema odraslima biva brezplačno.

	6 noči	7 noči
28. 10.–6. 11. 2011		
Hotel Svoboda****	468,00 390,00	546,00 468,00
Vile***	264,60 220,50	308,70 264,60
Hotel Laguna***	243,00 202,50	283,50 243,00



TERME KRKA

talaso strunjan

## Jesenske družinske počitnice

4=5, 5=6, 6=7

Ustvarjalne in plesne delavnice, izleti, mini disko, kino, izdelava čarovniških kostumov ...

	4=5	5=6	6=7
28. 10.–6. 11. 2011			
Hotel Šmarjeta****	233,00	276,00	331,00
Hotel Vitarium**** sup.	247,00	292,00	350,00

Cene so v EUR in veljajo na osebo.

## Wellness center Vitarium praznuje 5-letnico!

50 % popusta za drugo osebo

Polpenzion, neomejeno kopanje, 1x vstop v svet savn, jutranja hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, nordijska hoja, večerna druženja, poseben animacijski program

vitarium®  
Spa&Clinique

	1. 9.–28. 10. 2011		6.–30. 11. 2011	
	3 noči	4 noči	3 noči	4 noči
Cena za 2 osebi				
Hotel Toplice****	278,00	371,00	257,00	342,00
Hotel Šmarjeta****	312,00	416,00	291,00	388,00
Hotel Vitarium**** sup.	330,00	439,00	308,00	411,00

Cene so v EUR in veljajo za dve osebi v dvoposteljni sobi. Upoštevani so že vsi možni popusti (razen otroških).

TERME KRKA

šmarješke toplice

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



Polpenzion v dvoposteljni sobi, kopanje v Termah Šmarješke (4 km) in v Termah Dolenjske Toplice (20 km), uporaba savn in fitnesa v Športnem centru Otočec, 15 % popusta na masaže v Športnem centru Otočec, plesni večer v Restavraciji Tango (pet. ali sob.), vstop v diskoteko, ZA DOPLAČILO: tenis, kolesarjenje, pohodništvo, lokostrelstvo, skije



## Jesen na Otočcu

1. september–29. december 2011

	1. 9.–30. 9. 2011	1.10.–29. 12. 2011	1.9.–29. 12. 2011
	Hotel Šport****	Hotel Šport****	Dep. Hotel Šport**
3 dni/ 2 noči	74,40	69,00	46,80
4 dni/ 3 noči	108,80	99,00	67,50
5 dni/ 4 noči	132,00	132,00	83,70

Cene so v eurih in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popusta (ne velja za depandanse). Popusti za otroke: Za otroka od 4. do dopolnjenega 12. leta velja 50 % popusta, za otroka do dopolnjenega 12. leta, na lastnem ležišču v sobi z dvema odraslima, pa 20 % popusta. **Dodatna ugodnost v času jesenskih šolskih počitnic: en otrok do dopolnjenega 12. leta v sobi z dvema odraslima biva brezplačno.**

TERME KRKA

hoteli otočec

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





## Drevored pinij in laguna Stjuža v Strunjanu

Strunjan je zaradi svoje bujne vegetacije, blage mediteranske klime in morskih aerosolov, ki so tu še posebej bogati in blagodejni zaradi solin, ter zaradi odmaknjenosti od mestnega živčava eden najlepših in najprivlačnejših koticov ob severnem Jadranu.

Predstavljamo vam tri znamenitosti, ki so morda manj poznane, a za življenje v tem čudovitem krajinskem parku zelo pomembne.

### Drevored po meri sprehajalcev

Pred dvajsetimi leti je bila strunjanska pot ob Stjuži, od plaže do magistralne ceste, pusta in ob žgočem soncu zelo naporna. Zato je v takratnem zdravilišču prišlo do odločitve, da se ob poti zasadijo pinije. Zdravilišče je kupilo sadike, drevored pa so zasadili delavci javnega podjetja Komunala. Tako je nastal kilometer in pol dolg drevored sto šestimi pinijami, ki danes, po dvajsetih letih, gostom že omogoča prijeten sprehod ob morski laguni Stjuža.

### Drevored s statusom naravnega spomenika

V Strunjanu pa imamo še en drevored pinij, že veliko slavnejši od omenjenega. To je osemdeset ali morda celo devetdeset let stari dvostranski drevored, skozi katerega se pripeljete po magistralni cesti od Izole proti Piranu, začne pa se malo pred odcepom na lokalno cesto v Strunjan.

Zasajen je bil med letoma 1920 in 1930. S svojimi sto šestnajstimi drevesi je najbolje ohranjen drevored pinij v celotni Sloveniji (z njim se lahko primerja le še nekoliko krajši drevored ob isti cesti v Izoli). Strunjanski drevored je zaščiten in ima status naravnega spomenika in naravne vrednote.

### Laguna Stjuža, varno zavetje za tiste, ki si želijo miru

Strunjanska Stjuža je edina morska laguna na slovenski obali. Nekoč je bila odprt zaliv, pred več kot 200 leti pa so med morjem in zalivom zgradili nasip, in tako je laguna danes povezana z morjem le še prek kanala. Ime Stjuža izvira iz italijanske besede *chiusa* – zaprt. Laguna je zelo plitva. Na gibanje vode v njej vplivata plima in oseka, ni pa valov in morskih tokov. Stjuža in strunjanske soline ob njej predstavljajo izjemen preplet življenjskih prostorov, kakršnega ni nikjer

**Pínija** (znanstveno ime *Pinus pinea*) je iglasto drevo iz rodu borovcev (*Pinus*) v družini borovk (*Pinaceae*). Pínija je vrsta bora, ki raste ob obalah Sredozemskega morja, največ na Iberskem polotoku. To drevo so že od pradavnine cenili zaradi njegovih užitnih borovih oreškov – pinjol. Trenutno je to tudi zelo razširjeno vrtnarsko drevo, še vedno pa ga vzgajajo zaradi semen. Pínija lahko doseže višino do 25 metrov, čeprav je navadno nižja, visoka od 12 do 20 metrov. Storži so široko jajčasti, dolgi od 8 do 15 centimetrov, dozorejo v 36 mesecih – dozorevanje semena traja pri piniji najdalj med vsemi borovci. Semena – borovi oreški – so velika, dolga 2 cm. Razširjajo jih živali, največ modra sraka (svetlo-modrokrila sraka), v sodobnem času pa tudi ljudje. (Vir: Wikipedija)

drugje ob slovenski obali. Dno lagune prekriva podvodni travnik kolenčaste cimodoceje ter prave in male morske trave. Ta travnik je prava zakladnica različnih vrst rakov, mehkužcev, rib in drugih živali. Najbolj opazni prebivalci lagune in solin pa so ptice, ki si hrano, skrivališče pa tudi gnezdišče poiščejo na nasipih in brežinah, med sestoji slanoljubnih rastlin in trstičja. Najpogostejši sta mala bela čaplja in siva čaplja.

Jana Kovačič Petrovič

Gostinec od glave do peta

## Pejo Šimunović

*Ko pride človek na strunjansko obalo in sede v enega od udobnih stolov plažnega bara Cavedin, bo njegov dan od takrat naprej zagotovo drugačen.*

Že od daleč ga je namreč opazoval vodja plažnega bara – simpatični, vitalni, hitri, svojemu poklicu predani, spretni in vedno do ušes nasmejani Pejo Šimunović. Ko ta gosta prijazno pozdravi in vpraša, s čim mu lahko postreže, ga obdari še s pozitivno energijo, ki ustvarja dolgotrajno dobro razpoloženje ...

V Termah Krka dela že osemindvajset let in videti je, kot da mu kondicije ne bo nikoli zmanjkalo. Že v ranem otroštvu je vsak dan veliko pešal – v šolo in nazaj je hodil po štirinajst kilometrov. Z rosnimi petnajstimi leti je prišel v Slovenijo, iz Jajca v Bosni in Hercegovini. Dokaz, da sta mu bili marljivost in skrbnost položeni že v zibelko, je dejstvo, da je bil v osnovni šoli odlični učenec, in je tako dobil možnost, da si izbere življenjsko pot. In izbral je srednjo gostinsko šolo v Novem mestu. Takoj po končani srednji šoli se je zaposlil v novomeški Ribji restavraciji. Ker pa so pridne natakarkarje poleti pošiljali na pomoč v Strunjan, je Pejo prišel, ostal tu in zmagal.

Pravi, da prvega dne v novem delovnem okolju ne bo nikoli pozabil. Njegov takratni šef Stane mu je določil rajon in mu kratko in preprosto rekel: »Znajdi se, kakor veš in znaš.« Pejo je – kot vedno – profesionalno tiho zaplaval, brez težav, in se znašel. Takratni direktor strunjanskega zdravilišča mu je ponudil nadaljevanje šolanja v Portorožu, Pejo pa je dal prednost zaslužku za preživetje. A mu danes ni žal, pravi, saj si je nabral ogromno neprecenljivih izkušenj. Delo je nadaljeval v »starem« aperitiv baru (Bil je tam, kjer je v današnjem hotelu Svoboda frizerski salon.) in sčasoma postal vodja izmene. Leta 2004 pa sta mu sedanji direktor Talasa Strunjan Miran Gaspari in vodja gostinstva Gregor Kocijančič

ponudila izziv – prevzem vodstva plažnega bara Cavedin. Znova se je izkazalo, da je iz pravega testa. In še danes jima je neizmerno hvaležen za ponujeno priložnost ...

Ko sva med tem pogovorom sedela na strunjanskem pomolu s pogledom na piransko obzidje in ko je brskal po svojih pisanih spominih, sem v njegovih očeh videla umirjenost, hvaležnost, ponos in skromnost ...

Pejo je pravi timski človek – to dokazuje tudi njegovo sodelovanje s študenti, že od vsega začetka. Vsako leto jih »dobi« kar osemnajst. Je njihov vodja, nadomestni oče, psiholog, prijatelj, predvsem pa odličen zgled. Zart v daljavo nekoliko ganjen pove, da so nekateri njegovi nekdanji študentje že zdavnaj doštudirali, da delajo na pomembnih delovnih mestih, da pa ga še vedno pridejo pozdravit, ko so v bližini, in se mu zahvalit za življenjske izkušnje, ki so jih dobili pri njem.

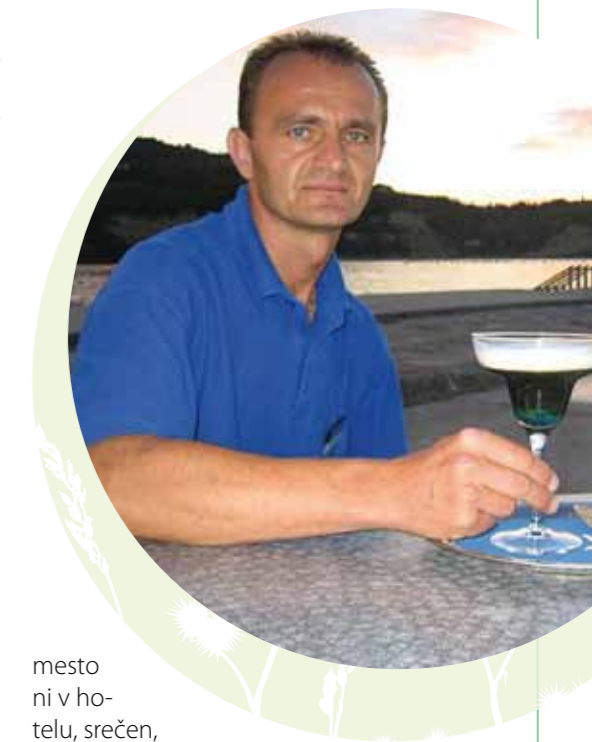
»Študentje in jaz – mi smo ekipa,« večkrat pove, »jaz brez njih ne bi bil to, kar sem. Moram pa biti njihov zgled – tudi ko je treba prijati za metlo. Pred sodelavci nikoli ne skrivam svojega znanja. Mi je pa v največje veselje, ko študent skuha še boljšo kavo kot jaz, ko naredi kak svoj koktajl ...«

Pejo nima posebnega čuta le za svoje sodelavce, za zaposlene. Tudi goste zna »začutiti«. Zanj je uspeh imeti polno teraso, če je prazna, je nekaj narobe, pravi. Že na prvi pogled se vidi, da je športnik – rad igra nogomet, tenis, teče ... Veliko se giblje in k temu spodbuja tudi svoje študente.

Večkrat je že sodeloval na gostinskih zborih in osvojil kar nekaj medalj, zlatih in srebrnih, dvakrat pa je bil izbran tudi za »naj sodelavca«. Spet se zareproti morju in z veselim glasom mi pove, da je, četudi njegovo delovno

mesto ni v hotelu, srečen, ker ga sodelavci tako toplo sprejemajo. Ob tem človek pomisli, kako lepo je, če lahko v življenju počneš to, kar delaš s predanostjo in ljubeznijo – kot to dela Pejo. In če uživaš vse trenutke, čeprav so včasih tudi naporni. Tako kot je bilo na primer letos poleti, ko je bilo skoraj 40 stopinj in je bilo treba delati v vročini, brez klime, povrhu pa še nasmejan, hiter in prijazen ... Pejo vse goste razveseljuje s pristno prijaznostjo. Na koncu priznava, da mu ne bi tako uspevalo, če ne bi imel takšne družine – razumevajoče žene Ružice, ki mu z vso ljubeznijo že dolga leta vsak večer pripravi večerjo (njegov delavnik traja od 7. do 23. ure), in 14-letnega sina Davida, uspešnega, svetovno priznanega plesalca, petkratnega evropskega in trikratnega svetovnega prvaka v hip hopu. Ima pa še 27-letnega sina iz prvega zakona, s katerim se prav tako odlično razumeta. Ko si boste naslednjič zaželeli posedeti pod borovci, pod modrim strunjanskim nebom, ob morju, v prijetnem lokalu ... popijte kavo Sončni zahod (Pejova specialiteta) ali pa njegov koktajl Strunjanski večer. V baru Cavedin boste dobili več, kot boste naročili – dobili boste prijazno besedo, nasmeh in naročeno s hitro in kakovostno postrežbo – po Pejovi šoli.

Barbara Šmon



### NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCI ZDRAVJA

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

Ime in priimek: ..... Leto rojstva: .....

Ulica in hišna številka: .....

Poštna številka in kraj: .....

E-pošta: ..... Podpis: .....

S podpisom potrjujem svoje naročilo na revijo Vrelci zdravja. S podpisom družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto dovoljujem, da moje podatke, ki sem jih 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«.

## Okus jesenskega Strunjana

## Kaki

O njegovi koristnosti, okusnosti in zdravilnosti smo pisali že velikokrat, a ni nikoli preveč. O kakiju se namreč da povedati toliko zanimivega, da je škoda izpustiti najmanjšo priložnost za to, da se ga omeni.

## Paradižnik z okusom po medu

Zlato jabolko, kot mu tudi pravijo, so iz Azije, iz Kitajske in Japonske, prinesli v Evropo okoli leta 1870, v slovenski primorski pas pa v prvih desetletjih prejšnjega stoletja. Danes krasi večino vrto v slovenski Istri in Primorci si druge polovice jeseni brez kakija sploh ne znajo več predstavljati. V nasprotju od splošnega prepričanja pa ga lahko gojimo na prostem tudi v notranjosti Slovenije, saj začne spomladi brsteti precej pozno – šele sredi maja.

Prehransko in zdravilno vrednost kakija so cenili že od nekdaj – o tem priča tudi pomen njegovega botaničnega imena Diospyros, božji sadež. Odlikujejo ga namreč bogata vsebnost vitaminov in mineralov, visoka vsebnost prehranskih vlaknin in nizka vsebnost beljakovin in maščob. V primerjavi z jabolkom vsebuje 5-krat več vitamina C in kar 30-krat več vitamina A. Pomembna je tudi vsebnost pektinov in taninov, od mineralov pa kalija, kalcija, fosforja in železa.

**Zdravilni učinki kakija so številni:** pripomore k razstrupljanju in očiščevanju organizma, poživilja presnovo, znižuje holesterol, deluje proti utrujenosti in stresu ter krepi imunski sistem, koristen je za ledvice, jetra, oči, kožo, lase, dlesni in zobe ter kosti.



## Strunjan – kraj, kjer ima kaki svoj praznik

V strunjanski dolini je skoraj tretjina vseh slovenskih nasadov kakija, da je prispevek obilen in kakovosten pa gre zasluga zlasti blagi klimi in rodovitnim tlom. Idejo za organizacijo praznika kakijev v Strunjanu sta že pred leti dobila predsednik Turističnega društva Solinar Franco Giassi in član tega društva Silvano Knez, oba pridelovalca kakijev, ker sta želela tudi širši javnosti predstaviti ta do takrat še dokaj neznan okusni sladki sadež in možnosti njegove uporabe v kulinariki. Prireditve, pri kateri poleg aktivnih članov Turističnega društva Solinar iz Strunjana sodelujeta še Kmetijska svetovalna služba iz Kopra in Talaso Strunjan, postaja vedno bolj odmevna – kraj kakija, kakor jeseni poimenujejo Strunjan, obišče tako vsako leto več obiskovalcev.

## Najboljša kakijeva marmelada

Meri Kozelj, po mnenju poznavalcev pionirka kakijeve marmelade, je začela to marmelado kuhati pred desetimi leti. Če želite narediti najboljšo, kar njena menda je, pravi, je skrivnost samo ena – vse mora biti narejeno z dobro voljo.

*Kuhamo jo tako kot ostale marmelade. Kakiji pa morajo biti za to zelo zreli, sicer »marmelada lahko veže,«* pravi Meri. *Sladkor dodamo po okusu (1:3), prav tako različne aromatične dodatke, kot so limona, jabolko, cimet, rum ...*

*Obiščite nas novembra v Strunjanu, uživajte v prazničnem programu, kupite zabojček ali dva kakija in pripravite svoje kozarčke okusne poslastice. Prepričana sem, da bo tudi vaša marmelada najboljša.*

Andreja Zidarič

## Nagradna križanka

	VRELCI ZDRAVJA	KDOR PASE ČUVA ŽIVINO	OSORNO VEDENJE	OKOSTJE GLAVE	POSVEČEN PROSTOR, SVETIŠČE	KEMJSKI SIMBOL ZA ASTAT	NAJVEČJA EVROPSKA MALA MAČKA	VOŽNJA PO SNEGU S SMUČMI	ŠIROKA TESARSKA SEKIRA	VNOS	RALKA
	DEJAVNOST POLHARJEV										
	MNOŽINA BLAGA PO VRSTAH IN KAKOVOSTI. IZBIRA, ZALOGA										
	DEL STANOVANJA					MANJŠI OTOK Z OD LOŠINJA					
	MEHKO SUKANA PREJA, KI SE UPORABLJA ZA VOTEK					TROŠARINA, UŽITNINA		JED IZ OLIŠČENEGA PROSA			
	D. PRITOK DONAVE					SPODNJI DEL NOGE PRI PRAŠČU		ODPIRANJE, RAZPIRANJE			POGAN
SESTAVIL: PETER UDIR	POVPETNIK AMBICIJOZNEŽ	KDO IZVRŠI ATENTAT	SLOVENSKI IGRALEC (ZALOKAR)	SKUPINA TREH OSEB				SL. ALPSKA SMUČARKA (DREV)			
LAHEK ČOLN Z DVOSTRANSKIM VESLOM				ARHEOLOŠKO NAJDIŠČE V EGIPTU	JAP. GLASBILLO, SAMSEN			MAKAO			
PREDSTAVNIK ATOMIZMA					INDIJSKO SEŽIGANJE VDOV			JANEZ JALEN VELIKOST			
MANJ RODOVITEN SVET. PORASEL Z RESJEM						KAR KDO IZPOVE					
KEMJSKI SIMBOL ZA INDIJ			MESTNA HIŠA		JAM. UTEŽNA M. ZA ZLATO	LETALO				KREPELCE	SVOJAT. DRHAL (redko)
ACETILEN			NAJSTAREŠI PREVOD BIBLIJE V LATINSČINO	EVROTAS	RAZUZDANO VESELJANJE		DEL BATNIH STROJEV				
ORAC				29. ČRKA RUSKE AZBUKE	TKANINA Z VTIŠNENIMI DROBNIMI VZORCI		DEDNA POSEST VAZALOV		NAKAZNICA ZA DENAR		
SLOVENSKA IGRALKA (RINA)				AMERIŠKI RAPER (SLIM SHADY)	ČAR			SLOVENSKO NARODNO DREVO	ZLITINA ZA SPAJANJE KOV. DELOV		
ZAPRT PROSTOR ZA SONČENJE				ARHAR, FRANCE				EGIPČANSKI BOG SONCA			
PRODAJALNA TOBAČNIH IZDELKOV, CASOPISOV							MESTO V RUSIJI, OB DONU				
							POUČNE ZGODBE O PREJŠNJIH ŽIVLJENJIH BUDE				

**SLOVARČEK:** ADARME - južnoameriška utežna mera za zlato; DŽATAKA - poučne zgodbe o prejšnjih življenjih Bude; SAMIZA - japonsko glasbilo, samisen;

## Rešitev poletne križanke (vodoravno):

UKANA, DOVOD, GORIŠKA BRDA, AMEN, ULOVEK, NOS, ALIANSA, KRTINA, JAR, RAA, KOKOTA, POZZO, ČLAN, KOKOS, ODLESK, VRATAR, GP, SPA, SAKO, ANTILI, PITT, PAVLOV, AMAN, ER, STAV, AKER, ERA, ŠAFAR, BISTRILNIK, ELEVATOR, ANTOINE, KONOPLJA, NATAKAR

## Žreb je nagrade pomladne križanke razdelil takole:

1. nagrada: **Tina Polovič**, Paderšičeva 34, 8000 Novo mesto
2. nagrada: **Silva Gostiša**, Idrijski Log 23a, 5274 Črni Vrh
3. nagrada: **Janez Marinko**, Nova pot 20, 1351 Brezovica pri Ljubljani
4. nagrada: **Marjeta Pfajfar**, Na kresu 35, 4228 Železniki
5. nagrada: **Lojzka Mozetič**, Volčja Draga 63b, 5293 Volčja Draga

Rešeno križanko pošljite do **21. novembra 2011** na naslov: **Terme Krka, d. o. o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto**, s pripisom **»Nagradna križanka«**.

*Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Term Krka.*

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka



## Počitnikujte ugodneje

### – kot član Kluba Terme Krka

Izkoristite ugodnosti, ki vam jih ponuja članstvo v Klubu Terme Krka:

- 10 % popusta za namestitvev pri dvo- in večdnevnem bivanju,
- 10 % popusta za individualne zdravstvene storitve v zdraviliščih za hotelske goste,
- 10 % popusta za individualne wellness storitve za hotelske goste.

Član lahko postane vsakdo, ki vsaj eno noč biva v Termah Dolenjske Toplice, Termah Šmarješke Toplice, Talasu Strunjan, v Hotelih Otočec ali Hotelu Krka v Novem mestu. Podrobnejše informacije vam bomo z veseljem posredovali v recepcijah vseh naših poslovnih enot.

#### Dobrodošli.

<b>Terme Dolenjske Toplice</b>	07/ 39 19 400	booking.dolenjske@terme-krka.si
<b>Terme Šmarješke Toplice</b>	07/ 38 43 400	booking.smarjeske@terme-krka.si
<b>Hoteli Otočec</b>	07/ 38 48 600	booking.otocec@terme-krka.si
<b>Hotel Krka</b>	07/ 39 42 100	booking.hotel.krka@terme-krka.si
<b>Talaso Strunjan</b>	05/ 67 64 100	booking.strunjan@terme-krka.si

**TERME**  **KRKA**

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