

TERME  KRKA

vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 4 | december 2013

Letnik XXI, Novo mesto



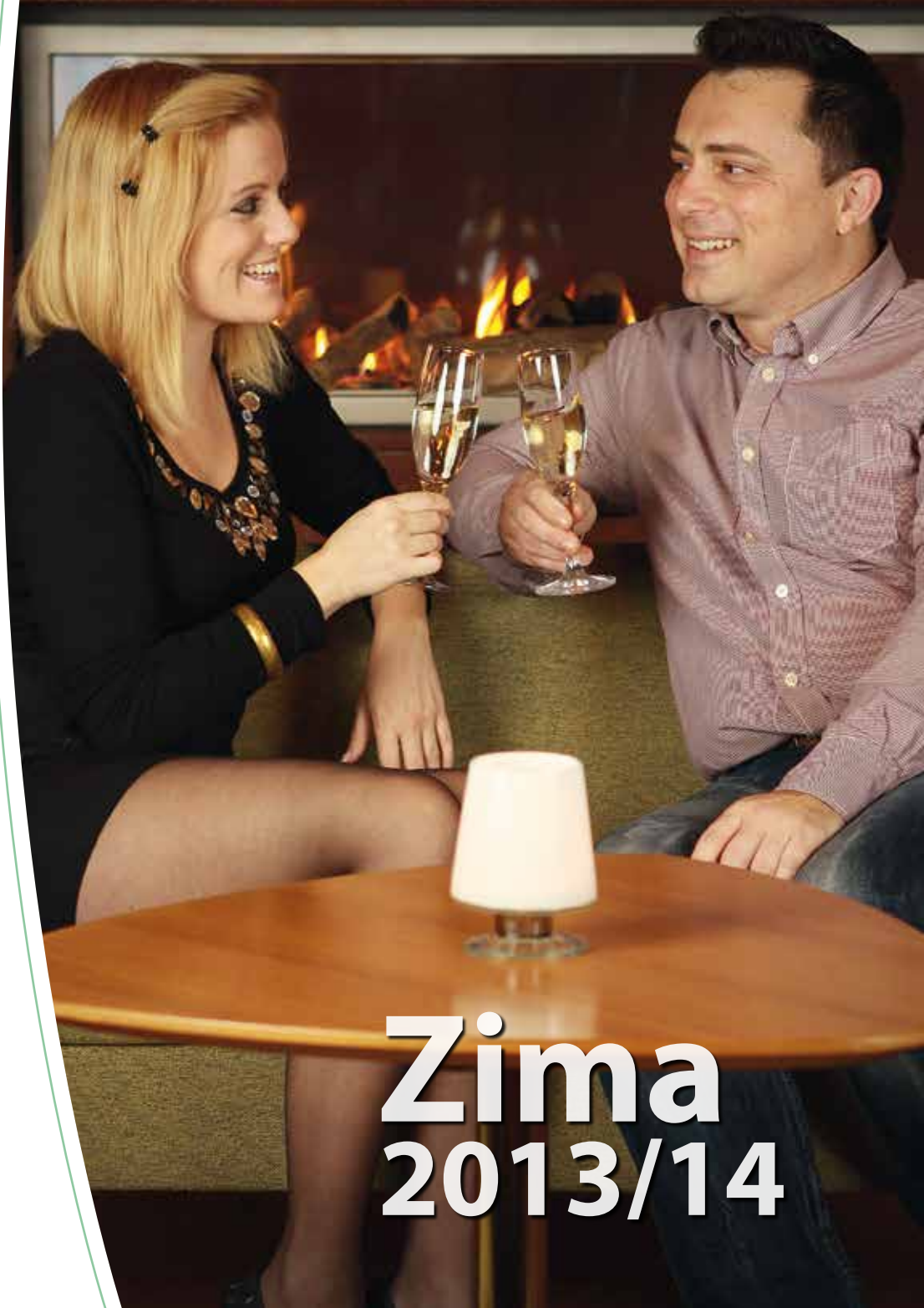
04 Terme Dolenjske Toplice
*Topliške
praznične
dvojine*



08 Terme Šmarješke Toplice
*Zgodba
nekega
para*



12 Talaso Strunjan
Pozimi ...



Zima 2013/14

Z veselimi avtobusom v Terme Krka

Program 7-dnevnega oddiha vsebuje:

• brezplačen avtobus v obe smeri • 7x polpenzion • neomejeno kopanje • 1x prost vstop v savne • zdravstvena predavanja • rekreacijo: nordijsko hojo z inštruktorjem, vodene rekreativne pohode, hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom • družabni program

... v Terme Dolenjske Toplice T: 07/ 39 19 400

	Hotel Vital****	Hotel Kristal****
Program Veseli avtobus	375	392
Za upokojece, člane Kluba Terme Krka	304	317

... v Terme Šmarješke Toplice T: 07/ 38 43 400

Tradicionalni Šmarješki tedni zvestobe
Tema: Z zdravo prehrano in gibanjem okrepimo svoj um in telo skupaj s priznano prehransko svetovalko Janjo Strašek

	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice**** (1-posteljna soba)
Redna cena	454	511
Za upokojece, člane Kluba Terme Krka	325	360

Odhodi avtobusov za Dolenjske in Šmarješke Toplice:

2.–9. 2. 2014, Štajerska: Maribor (10.00), Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje (11.15), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35); **9.–16. 2. 2014, Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana:** Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Tržič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – peron št. 29 (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05); **16.–23. 2. 2014 in 30. 3.–6. 4. 2014, Severna Primorska:** Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30); **23. 2.–2. 3. 2014, Obala in Ljubljana:** Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Ljubljana – peron št. 29 (12.30); **2.–9. 3. 2014, Notranjska, Ljubljana:** Kočevje (8.00), Ribnica (8.20), Sodražica (8.40), Nova vas (9.15), Grahovo (9.35), Cerknica (9.45), Rakek (10.00), Unec (11.10), Planina (10.30), Kalce (10.50), Logatec (11.00), Vrhnika (11.10), Ljubljana – peron št. 29 (11.40), Grosuplje (12.10), Ivančna Gorica (12.30)

... v Talaso Strunjan T: 05/ 67 64 100 (455, 547)

	Hotel Svoboda****	Vile***	Hotel Laguna*** 9.–16. 3. 2014
Program Veseli avtobus	404	309	284
Za upokojece, člane Kluba Terme Krka	345	264	243

Odhodi avtobusov:

2.–9. 2. 2014, Gorenjska: 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); **9.–16. 2. 2014, Štajerska:** Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli (11.00); **9.–16. 3. 2014, Primorska:** Idrija (8.15), Straža (8.20), Tolmin (9.30), Kanal (10.00), Deskle (10.20), Nova Gorica (10.50), Ajdovščina (11.20)

UGODNO: možnost plačila na obroke

Popusti za otroke: otroci do 6. leta bivajo brezplačno, otroci od 6. do 14. leta imajo 50 % popusta, med zimskimi šolskimi počitnicami (16. 2.–2. 3. 2014) pa bivajo en otrok do 14. leta in otroci do 6. leta brezplačno (velja ob bivanju v sobi z dvema odraslima). Navedene cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

ŽIVLJENJE IN IZZIVI

Pa je tu ... Dvanajsti brat, zadnji v vrsti, za večino ljudi prijazen, hrepeneč, obetajoč in domišljijski mesec. Obenem pa je to mesec, v katerem zberemo vse, kaj je enajst ostalih pustilo za sabo, ločimo zrnje od plev in naredimo inventuro. Nekaj bomo ohranili, nekaj tudi zavrgli. Če stojimo trdno na nogah, če smo odločni ter odgovorni do sebe in drugih, ga bomo lahko brez skrbi uživali v vsej njegovi raznolikosti. Če pa nam nekoliko klecajo kolena, je to pravi čas, da se spopademo s tistim, kar nam jemlje ravnotežje. Ljudje potrebujemo drug drugega. Potrebujemo bližino, zavetje, varnost, mirno dušo in oporo v svojih prizadevanjih. Pa čeprav je to včasih tako težko priznati ... Naši gostje v Termah Krka velikokrat spoznajo, da na svetu ni toliko ovir, kot mislijo, da jih je, da ni toliko zaprtih vrat in praznih prostorov, ki puščajo duše osamljene in nemočne. Da za njihove težave resnično obstajajo rešitve in da le-te klijajo iz zdravja in dobrega počutja v lastni koži.

Po investicijah, ki smo jih izpeljali v preteklih petih letih – omenimo naj izgradnjo hotela Balnea v Termah Dolenjske Toplice, ki sodi med najbolj priljubljene slovenske wellness hotele, razširitev igrišča za golf na Otočcu, ki se z 18-imi igralnimi polji danes razprostira na več kot 75 hektarjih površine, obnovo obmorskega centra Talaso Strunjan, nov pustolovski park, ki je popestril ne samo ponudbo Hotelov Otočec, temveč tudi celotno turistično ponudbo Dolenjske, ter obnovo restavracij v Termah Šmarješke Toplice – se bomo v Termah Krka zdaj še intenzivneje ukvarjali z razvojem naših storitev. Vsebine, povezane z ohranjanjem in krepitevijo zdravja (medicinski wellness za izboljšanje psihofizične kondicije) kot tudi storitve za povrnitev zdravja (medicinska rehabilitacija po raznih boleznih in operacijah) bodo temelj vseh naših programov v vseh poslovnih enotah.

Naše življenje je kot ladja na morju – ob plovbi se srečujemo s številnimi izzivi – pomembno pa je, da znamo pripluti do cilja v vsakem vremenu. Ali kot pravijo ...

v neurju se kalijo dobri mornarji. In še ... če ne veš, kam ploveš, ti noben veter ne bo pomagal. Viharno okolje, ki nas trenutno izziva, ne more do živega tradiciji, bogatemu znanju, edinstvenim zdravilnim dejavnikom ter zavzetim sodelavcem, ki vedo, kako razvedriti goste. Naše poslanstvo je učiti, kako živeti zdravo življenje. Gibati se, se uravnoveženo prehranjevati, skrbeti za sproščene misli, biti dobre volje, negovati pozitiven pogled nase in na svet ... Se pogovarjati.

Zato, spoštovani prijatelji, vam želimo vse dobro v letu, ki prihaja. Izzivi naj vas urijo v vedno boljše ljudi – z notranjim mirom, ki bo vaš najbolj viden pečat.

Jože Berus, direktor Term Krka



Iz vsebine

4 TERME DOLENJSKE TOPLICE
Topliške praznične dvojine

8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Zgodba nekega para

12 TALASO STRUNJAN
Pozimi ...

16 HOTELI OTOČEC
Dobrodošli v 2014!

20 V SREDIŠČU
Darila, darila, darila ...

24 ZDRAVJE & LEPOTA
Ni ga čez dober nasvet

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
Ta presneti kašelj ...

34 KULINARIKA
Med prazniki - zdravo

revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 38 48 860 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek (urednica fotografije), Katja Lazič Mikec, Vesna Jankovič, Andrej Božič, Dejan Koncilja, Miran Gaspari, Vanja Munih, Albin Gregar, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: Nina Krajnc | oblikovna zasnova: D.C. Studio d.o.o., Kamnik | računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p. | tisk: SET d. o. o., Ljubljana | naklada: 45.000 izvodov | pridružujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

Topliške praznične dvojine

Besedilo: **Jani Kramar**

Se spomnite? Nedolgo nazaj smo pisali o poletnih trojicah. Raznih ... Ampak vsak letni čas ima svoje posebnosti. Iskreno povedano: narava, stvarstvo in usoda prispevajo en del, na katerega je možno samo delno vplivati. Bistven del občutkom in atmosferi posameznega časa v letu pa prispeva človek. Lahko bi rekli, da človek s svojim delovanjem – ne samo fizičnim, pač pa predvsem s svojim odnosom do sebe in soljudi – ustvarja vzdušje, kjer se vsi počutimo sprejeti in ljubljeni točno takšni, kot smo. In od tu do praznikov je samo korak ...



Dvojina – slovenska posebnost

Dvojina je v slovničnem smislu slovenska posebnost. Samo v slovenskem jeziku za delovanje dveh ljudi obstaja posebna slovnična oblika. V vseh ostalih jezikih obstajata samo jaz ali mi, v slovenščini pa poznamo tudi midva. Premalokrat se zavedamo, da sva samo v slovenskem jeziku midva pomembna, vesela, žalostna, srečna ali se ljubiva, ne glede na spol, raso, vero, nacionalnost ... V vseh ostalih jezikih o vseh teh dejanjih govorimo v množini, torej smo srečni mi. Lahko bi rekli, da se midva – razblini v množico.

Osnovna oblike dvojine je par, ti in jaz v najbolj osnovnem pomenu besed. V Dolenjskih Toplicah se še kako zavedamo, da je ta osnovna celica človeške družbe potrebna stalne skrbi in nege. Kot pri vsaki negi lahko tudi pri tej nekaj pomoči pride od zunaj. Bistvene stvari pa partnerja naredita sama, z zaupanjem, odkrivanjem in spoznavanjem. Včasih zadostuje samo pobeg iz napornega in pristinim odnosom nenaklonjenega sveta. Pogovor, sproščujoča masaža, morda malo kozmetike za oba, sprehod in osvežilen napitek ali pa vroč čaj ob kaminu v kavarni. Poti, na katerih najina dvojina zdrži vse pritiske atomskega veka. In zato programom za pare z namestitvijo v umetniškem hotelu Balnea posvečamo posebno pozornost.

Posebna oblika **dvojine** je lahko odnos **starš-otrok**. Pregovor pravi, da so otroci kot dobra goveja juha: najboljše od obojega nastaja doma. V Termah Dolenjske Toplice znamo poskrbeti za družine. Medtem ko bosta starša negovala svojo dvojino, bo za otroke poskrbel Medo Tedo – morda bo bral pravljice, morda boste z njim pekli piškote. Tudi Miklavža je pripeljal. Starše in otroke bomo skupaj navduševali za zdrav način življenja: gibanje, zdrava prehrana, sproščanje, ... V hotelu Balnea obstajajo družinske sobe, ki so med seboj povezane z vrati, ki jih odpremo samo ob velikih praznikih, to je takrat, ko nas obiščejo družine. Tako lahko starši pridejo do prepotrebne trdnega spanca, medtem ko otroci v skoraj svojih sobah ohranjajo svoje male in velike skrivnosti. Lahko si

predstavljamo, da na podoben način deluje tudi naveza dedki in babice ter vnuki.

V Termah Dolenjske Toplice december zaznamuje **dvojino – toplo in hladno**. Hladnejši del, ki zbistri duha in deluje očiščujoče na telo, predvsem pa šele ob hudem mrazu lahko začutimo vso nežnost pristne fizične in duševne toplote, navadno pomeni vreme. Topli del Term Dolenjske Toplice pa predstavljajo kot telo topla voda in ljudje, ki ustvarjajo vzdušje. Na vsakem koraku vas spremlja gostoljubna dolenjska duša, ki se zna z vami smejeti ali jokati, vas razveseljevati ali tolažiti ter z vami tudi molčati. Zdravilna termalna voda vam je na voljo na dveh mestih. Wellness center Balnea premore bazen, kjer se 365 dni na



leto lahko kopate pod zvezdami ali v varnem zavetju strehe. V istem kompleksu je na voljo center savn Oaza z japonsko kopeljo, finsko, turško in bio savno, posebnost pa je nudistična terasa. Aura pa je z masažami, korpelmi in kozmetiko pravo mesto za sproščujoče razvajanja telesa in duha. **Na voljo je tudi tradicionalno kopalnišče s tremi bazeni z zdravilno termalno vodo.**

V Dolenjskih Toplicah je na vsakem koraku dobro vidna še ena dvojina: **moderno in tradicionalno**. V arhitekturnem smislu tako opazimo sožitje najstarejšega hotela Vital iz leta 1776, malce mlajšega hotela Kristal iz leta 1899 (oba sta zaščitena arhitekturna spomenika) s stavbo Centra za medicinsko rehabilitacijo iz

leta 1993 in tudi z najnovejšo arhitekturno mojstrovino – hotelom Balnea, ki bo 12. decembra praznoval 5. obletnico odprtja. Tradicija zdraviliškega zdravljenja v povezavi z najmodernejšimi odkritji medicinske znanosti je pravi porok za uspešno rehabilitacijo in zdravljenje. Tradicionalne dolenjske jedi v moderni preobleki predstavljajo osnovo kulinarčne podobe v Dolenjskih Toplicah. Moderno se bo s tradicionalnim povezovalo tudi ob vstopu v leto 2014. V novo leto bomo vstopili po grofovsko v vsakem pogledu, saj v Dolenjskih Toplicah vsak gost vse dni v letu po pomembnosti predstavlja grofa. Obiskali bomo grofovsko Novo mesto in Otočec, grofovski bo ples, jedilnik pa bo tudi imel grofovske primesi.

Za konec smo prihranili še zadnjo dvojino. Ves svet in tako tudi človeško življenje poganja dvojina **plus in minus**. V posameznih pojavnih oblikah jim lahko pravimo veselje in žalost, dobro in slabo, jing in jang, tudi nebesa in pekel. Včasih prevladuje en del dvojine, včasih pa drugi. Brez enega ni drugega in tudi zato so to dvojine. Bistveno pa je, da sta za kakršno koli ravnovesje potrebna oba delčka. Naj bo december prazničen, v novem letu 2014 pa vsem želimo čim več plusov, minusov pa samo toliko, da plusi dosežejo ves svoj sijaj. Za povrnitev ali ohranjanje ravnovesja naj v vaši zavesti za vedno ostanejo Terme Dolenjske Toplice.

Srečno!



Zgodba nekega para ...

Besedilo: Andreja Zidarič

58-letni Miran in 54-letna Milena – zakonski par z dvema odraslima in preskrbljenima otrokoma, ki sta si že ustvarila svoji družini in svoja svetova. Poznata se že od gimnazijskih let, skupaj sta rasla, se podpirala in premostila prenekatero oviro. V tretje življenjsko obdobje – ko skrb za otroke ne kroji več njunega dnevnega urnika – sta zakorakala polna novih pričakovanj, zanosa in ponosa ...
»Zadovoljna sva, srečna drug z drugim, vežeta naju spoštovanje in ljubezen. Ustvarila sva si prijetno življenje, vzgojila odgovorna otroke, imava prisrčne, radovedne in radožive vnuke ... Hvaležna sva, ker sva to, kar sva, in ker imava to, kar imava,« sta večkrat rekla.

Pa je Nekdo na pot postavil novo oviro ...

Miran, del vodstva nekega slovenskega podjetja, ki se je v času neugodnih gospodarskih razmer trudilo obdržati ravnotežje, je doživel infarkt. K sreči je bila rehabilitacija uspešna, srčni dogodek pa opomnik, za katerega je Miran vedel, da ga ne sme prezreti. Njegovo življenje se je moralo osredotočiti na nove oporne točke ... Uravnotežena prehrana, več in redno gibanje, predvsem pa sprostitev – oziroma obvladovanje napetosti, ki jih ni zmožni omejiti na delovni čas. Milena se je odločila skupaj z njim ... Dve leti po Miranovem infarktu ... še sama nista vedela, kdaj je minil čas ... se je spet začelo dogajati ... pritiski v Miranovi službi so postajali vse hujši, ob njih pa je začel biti vse glasnejši tudi strah, kaj če se zgodba z infarktom ponovi ... Kdo ve, kakšen konec bo imela ... In Milena je vzela stvari v svoje roke ... Potrebujeva: čas zase in za zdravje, pomoč in nasvete, znanje, kako živeti zdravo in polno življenje ...

**Skupni imenovalec, ki se je ponudil kot najboljša rešitev:
Vitarium v Termah Šmarješke Toplice.**



Dobrodošla!

Miran se je po posvetu s svojim zdravnikom odločil, da se mora naučiti upravljati s stresom. Do upokojitve mu manjka še nekaj let, časi niso rožnati, blaginjo budita le spomin in hrepenenje po brezskrbnosti. Ve, da srečo krojijo drobne stvari, zato je najvažnejše, da ostane zdrav in vitalen. Vnuke mora še kdaj peljati v hribe in jih naučiti loviti ribe ... Milena, mladostna in vedno dobrovoljna gospa, pa je na pragu 50-ih začela spoznavati, da mati narava vseeno šteje leta. Čeprav je bila do takrat vedno vitka, je spremenjeno hormonsko ravnovesje začelo vplivati na število kilogramov. Zraven pa še ... kljub vsemu premalo časa za gibanje, prepozni obroki, prevelika želja po sladkarijah ... Kakor koli ... šmarješki Vitarium jima je v pomoč ponudil roko: 7-dnevni »aktivni« odih – program obvladovanja stresa za Mirana in medicinsko osnovan program hujšanja za Mileno.

Udobje hotelske sobe v hotelu Vitarium** superior sta pričakovala. Tudi urejenost sprostitvenega centra, prijaznost osebja in lepo okolico, saj sta o Krkinih termah v Šmarjeških Toplicah, ki so prve v Sloveniji ponudile gostom celovite medicinsko podprte sprostitvene programe, slišala in prebrala že veliko ... Presenetilo pa ju je toplo vzdušje, prijateljsko razpoloženje, srčna bližina ter občutek varnosti in zavetja, na katere nekako nista računala. In to jima je dalo potrditev, da sta se odločila prav.**

Miran

Njegov program se je začel s pregledom pri zdravniku in analizo stresa Pce. »Kronični stres ogroža vse organe in celice vašega telesa,« mu je razložil dr. Majič, ki pregleda vsakega gosta, ki

pride na program obvladovanja stresa v Šmarješke Toplice. Miranu je pojasnil, da stres vodi v nastanek bolezni srca in ožilja, možganov, ledvic, dihal, kože, prebavil, gibal in imunskega sistema, vpliva pa tudi na nastanek rakavih obolenj in diabetesa. Toda ustreznega obvladovanja stresa se je mogoče naučiti in z njim živeti tako, da ne škoduje zdravju, ga je podučil. Najprej se moramo naučiti prepoznavati svoje odzive na stres in se zavedati glavnega negativnega čustva, ki ga v takem trenutku občutimo (na primer bes, jeza, skrb, strah, razdražljivost, sovraštvo, napadalnost, nemir, tesnoba). Ko spoznamo, kaj nam običajno vzbudi škodljiva negativna čustva, se temu lažje izognemo, je še pojasnil šmarješki zdravnik.

Miranova analiza stresa je bila s posebno napravo za biofeedback sistemom

narejena na osnovi meritev štirih dejavnikov (temperature in prevodnosti kože, mikromišične napetosti čela in števila vdihov na minuto). Ugotovljene so bile velika stresna obremenitev, zmanjšana sposobnost koncentracije in najbolj povečana napetost v situacijah, ko je potrebno hitro odločanje. Pri obvladovanju stresa pomagajo različne sprostitvene tehnike, pa tudi šport in rekreacija. Tako je bilo na osnovi ugotovitev Miranu predpisanih nekaj antistresnih in nekaj športnih aktivnosti. Posebej učinkoviti sta se mu zdeli refleksnoconska masaža stopal (stimulacija pomembnih energijskih točk) in aroma masaža za sprostitvev, prijala pa sta tudi solni piling telesa in antistresna aroma kopel. Miran se je ves čas veliko ukvarjal z dihanjem, saj je le-to ključno za premagovanje stresa. S pravilnim trebušnim dihanjem, ki se ga je naučil, bo Miran lažje in hitreje umiril telo ter zbistril misli, posledično pa tudi lažje prenašal obremenitve.

Biofeedback – trening obvladovanja stresa oz. terapija, s katero se naučimo prepoznavati in izboljšati svoje počutje, kar dosežemo z zavestnim nadzorom fizioloških procesov, ki se jih navadno niti ne zavedamo.

Aroma masaža za sprostitvev – pomaga pri čustvenih in fizičnih težavah zaradi stresa, skrbi ali strahu. Priporočamo jo pri utrujenosti, glavobolu, mišični napetosti, nespečnosti ter pri občutku brezvoljnosti in nemoči. Zaradi dobrega in dolgotrajnega učinka jo v Vitariumu imenujemo aromaterapija. Med izvajanjem se terapevt osredotoči na dele telesa, ki so pri stresu najbolj obremenjeni: hrbet, ramenski obroč, vrat, obraz in



stopala. Izvaja kombinacijo akupresure, shiatsu masaže in limfne drenaže. Pri masaži uporablja naravna hladno stiskana olja (avokada, soje, pšeničnih kalčkov in lešnika) ter opojno dišeča eterična olja mandarine, timijana, limonske trave, cimeta in sivke. Po masaži priporočamo počitek in pitje vode ali zeliščnega čaja. Učinek aromaterapije traja še več dni po masaži.

Kaj pa prehrana? Znano je, da lahko z določeno vrsto hrane zmanjšamo učinke stresa. O tem se je Miran pogovoril s prehransko svetovalko Janjo Strašek. Ogljikohidratna živila vplivajo na hormon serotonin (hormon sreče), hrana, bogata z aminokislino triptofan (jogurt, kefir, skuta, ovčjetina, kokošje meso, ribe ...) pa vpliva na tvorbo tega hormona. Zelo dobra kombinacija za Miranov zajtrk, ki sprosti napetost in da gorivo možganom, je bil torej jogurt z malinami in ovsenimi kosmiči. Glede na to, da je doživel srčni infarkt, mu je priporočala hrano z manj soli, okus pa si lahko izboljšuje z zelišči, ki hkrati vplivajo tudi na zmanjšanje stresa (peteršilj, koriander, ...). Pomembno je uživanje raznovrstne zelenjave, ki zniža energijsko vrednost obrokov, čemur je potrebno po infarktu nameniti še posebno pozornost. Na ta način pokrijemo tudi potrebe po folni kislini in vitaminu C, ki dvigujeta razpoloženje in delujeta antidepresivno. Pomemben vpliv pri okrevanju po infarktu imata tudi dva zelo zdrava, domača, vsem dosegljiva sadeža: jabolko in oreh.

Milena

Njen trenutek resnice se je razkril po uvodni analizi strukture tkiv in s kardiogramom. Za svojo starost ima v telesu preveč maščobnega tkiva in premalo vode, vadba na kolesu pa je dokazala, da je podpopprečno fizično zmogljiva. Kakor koli ... nikoli ni prepozno. Tako

je bil zanjo posvet pri prehranski svetovalki bistvenega pomena. Predpisala ji je 1000 Kcal dnevno, razporejenih na 5 obrokov. Ob upoštevanju Mileninih navad, želja in okusa ji je priporočila uravnoteženo prehrano z nekoliko višjim vnosom beljakovinskih živil (rib, belega mesa, jajčnega beljaka, jogurtov, skute in stročnic). Pri njenem kosilu in večerji v šmarjeških termah so morale 3/4 kroznika vsebovati raznovrstno zelenjavo (kuhano in surovo) lokalnega in sezonskega izvora, začrtano pa bo morala nadaljevati tudi doma. Svetovala ji je tudi polnovredna hidratna živila, vendar se njihova količina spreminja glede na dnevno telesno aktivnost – pokuriti jih je namreč treba še isti dan. Milena je imela določen jedilnik, ki je bil nekoliko drugačen od Miranovega, vsekakor pa je bil tako zdrav zanjo kot njegov zanj. Njen program aktivnosti je vključeval še nekaj posebnih terapij, učinkovitih pri izgubljanju odvečnih kilogramov: limfno drenažo, IR lipoliza (medisat), višinski trening z osebnim trenerjem, aromaterapijo (masažo) za hujšanje, klasično ročno masažo in sproščujočo kopel.

Limfna drenaža – pomaga limfnim žilam pri odvijanju bremena. Tehniko se izvaja s počasnimi, nežnimi, monotoni in ritmičnimi gibi, ki se ponavljajo in potekajo vzdolž limfnih žil. Stimulirajo njihovo krčenje in sledijo limfnemu toku. Masaža vpliva na dnevni živčni sistem, ga umirja, deluje antistresno, protibolečinsko in krepi imunski sistem. Pozitivno vpliva na peristaltiko (uravnava prebavo) in izboljšuje mišični tonus (pomaga pri odpravljanju »zgodnjega« celulita).

Višinski trening – trening v t. i. hipoksični sobi, kjer je koncentracija kisika znižana na raven, kot je na nadmorski višini okrog tri tisoč metrov. Vadba je zmerna, vadi se na kardiokolesu ali veslaču. Med dejavno vadbo v hipoksični sobi telo porabi še enkrat ali dvakrat več energije kot pri katerikoli drugi obliki vadbe. Povečana poraba energije se prenese tudi v obdobje po vadbi, ko se telo regenerira in vzpostavlja prvotno ravnovesje, zato je vadba učinkovita tudi pri hujšanju.

Skupaj ...

Seveda jima je ostalo dovolj časa za druženje ... Plavanje v zdravilni termalni vodi, skupne nordijske hoje po okolici, vodna aerobika, pilates. Pa tudi

sprehodi in prijetni družabni večeri v hotelu. Bila sta zadovoljna in polna energije. Noben izziv prihodnosti se ni več zdel tako težak, obet prihajajočih prazničnih dni jima je predstavljal še več zadovoljstva.

Od šmarjeških gostiteljev sta se poslovila zmagovito: Miranu se je po enem tednu število vdihov zmanjšalo z 18 na 14 vdihov na minuto, posledično se je zvišala temperatura kože, kar je znak boljše prekrvavitve v telesu. Prav tako se je izboljšala prevodnost kože. Z njegovimi besedami »Imam občutek, da sem se rešil velikega bremena. In verjamem, da imam življenje v svojih rokah. Oddih se mi je neznanско prilegel, zato grem naprej z več volje.« Mileni je tehtnica ob slovesu pokazala 2,8 kilograma manj. Skromno? Niti ne! Analiza telesnih tkiv je pokazala, da je izgubila 3,1 kilograme maščobe in z redno vadbo pridobila mišično maso, izboljšala se je hidracija njenega telesa, z izgubo centimetrov na bokih in v pasu pa se je znižala njena visceralna maščoba, ki je pokazatelj ogroženosti za bolezni (sladkorna, srca in ožilja, obolenje jeter ...). Po njeno: »Počutim se veliko bolje! Vadba mi je všeč in rada se odpravim v telovadnico ali na nordijsko hojo. Imam več energije! Predvsem pa ... kmalu bom lahko oblekla manjšo konfekcijsko številko oblačil!«

Epilog

Miran in Milena sta Vitarium zapustila zadovoljna – sama s seboj, drug z drugim in z življenjem. Po enem tednu aktivnih sprememb in s pomočjo strokovnjakov v šmarjeških termah, ki so jima stali ob strani, predvsem športni trener Rok Weiss in prehranska svetovalka Janja Strašek, je njuna pot začrtana brez strahu, z optimizmom v očeh ter z voljo in močjo premikati gore. Ugotovila sta, da bosta lahko v domačem okolju še več aktivnosti počela skupaj in da bo vse bolj preprosto – tudi pri pripravi družinskih obrokov. Pospremili smo ju z nasmehom. »Gost se mora imeti lepo, da vzljubi nove navade«, je rekla Jana Kovačič Petrovič, vodja Vitariuma, in dodala, da so vse izkušnje, pridobljene v enem tednu, dragocene spretnosti, ki se jih naučimo v varnem objemu zdravilišča in jih pozneje z lahkoto prenesemo v resnično življenje.

Strunjan

Besedilo: Andreja Zidarič

pozimi



Kaj menite, je kaj drugačen kot poleti? Seveda ... a ne na vseh področjih. Veste, o čem govorimo? Poletja so vroča in suha, zime so mile in deževne. Vplivi morja blažijo tako zimski mraz kot poletno vročino. Kako so med letom razporejeni sončni dnevi, niti ni pomembno. Pomembno je, da jih je – pod črto – v naši ljubi Sloveniji največ v letu. Čudovita popotnica, ki vpliva na tisto stalnico, na katero ne vplivajo niti letni čas niti tramontana niti huda burja ...

Toploti v srcih je stalna. Prav tako odprtost duše in preprostost, ki jo je v ljudeh vedno težje najti. Na Primorskem so ... morda navdahnjeni z izjemno solinarsko dediščino in tradicijo ... uspeli zajezi odtekanje pozitivnega pogleda na svet, voljo do sprememb na bolje in neubranljivo življenjsko energijo, ki jo prenesejo na vse, ki jim to dovolijo. Ne le kot gonilno silo, temveč tudi kot pospešek. Hkrati pa ravno ta energija tudi pomirja ... za mnoge ni bolj sproščujočega početja, kot je sedenje nekje na plaži, zrenje v dve modri - v morskino in nebesno -, vonjanje borovcev in slan zrak. Občutek, da se »držiš« nečesa, kar za čas našega bivanja na Zemlji še ne bo izginilo. Kamni, morje in nebo. Sidra. In ljudje, katerim z obraza sije tisto, kar človek najbolj potrebuje. Zavetje, varnost, dobrodošlica ...

Strunjanska srca

Barbara

V Strunjan je prišla iz štajerskega konca ... V okviru bogatega animacijskega programa in druženja z gosti vodi sprehode, jih uči tehnike nordijske hoje, organizira glasbene in kulturne večere, posebno pozornost pa posveča pogovorom in predavanjem, ki se dotikajo človeške duše. Piko na i Barbara postavi, ko popelje goste pod pariško nebo s šansoni Edith Piaf.

Janez

Janeza v Strunjanu ne morete zgrešiti. Nadvse uživa pri delu z ljudmi – v vlogi animatorja in "rekreatorja" skrbi za dobro počutje in zadovoljstvo gostov. To mu tudi zelo dobro uspeva – s spontanostjo, z odprtostjo ter izrednim smislom za humor. Suhokranjecan vodi goste na nepozabna potepanja - v stilu nordijske hoje. Navduši tudi nenavdušene - za šport, hojo in slovensko Istro.

Liza

Vodja recepcije, ki je Strunjanu zvesta že skoraj 30 let. Znanje tujih jezikov ji omogoča, da kramlja z vsakim gostom, ki pride v hotelsko avlo. Dobro pozna goste, ki se redno vračajo, njihove potrebe in posebnosti. V strunjanski recepciji ni tako nikoli dolgočasno.

Brane

Brane je prišel na obalo iz Šmarjeških Toplic ... in ostal. Današnjega šefa kuhinje odlikujejo posebna karizma, strast do dela in iskanje dobrih lastnosti – v vsem in v

vseh. Kot tehnolog prehrane je vir znanja in nasvetov pri izbiri živil ter pri pripravi okusnih in kakovostnih obrokov za strunjanske goste.

Miran

Vodja poslovne enote Talaso Strunjan in vezni člen kolektiva. Zaposleni pravijo, da je z zaupanjem v njihovo delo, razumevanjem in spodbujanjem timskega ozračja v največji meri zaslužen za pozitivno vzdušje, ki vlada v obmorskem centru Krkinih term in ki se prenaša tudi na goste.

Božo

Strunjanski nočni receptor. Hotelske goste vsak teden razveseljuje tudi s »tržnico« v hotelski avli – s pestro in bogato ponudbo domačih izdelkov: vinom, medic, refoškovim likerjem.

Ernest

Dela, je v službi? Pogosti vprašanji dolgoletnih gostov. Šale, občutek za besede in delo, ki ga opravlja vestno in korektno, so nepogrešljiv del vsakdana strunjanskega



natakarja. Je rojen animator, ki mu nikoli ne zmanjka besed in smisla za humor.

Silvana

Vodja hotela, ki je pred več kot desetimi leti prišla v Strunjan že kot študentka. Nekateri jo poznajo kot receptorko v Salii, nekateri kot prodajnico, drugi kot vodjo strunjanske prodaje, nekateri kot vodjo sprostitvenega centra. Vsi pa kot nasmejana, zabavno in prijazno gostiteljico.

Tatle

Večkrat pohvaljena strunjanska sobarica. Do gostov je zelo prijazna ter prisluhne njihovim željam in zahtevam. Pravijo, da jih ni malo, ki kmalu po prihodu vprašajo po Tatle. Svoj »rajon« zelo skrbno ureja in gosti imajo glede čistoče same pohvalne besede. In tudi lastovice jo imajo najraje, saj največ gnezd zgradijo prav na njenih balkonih.

Sida

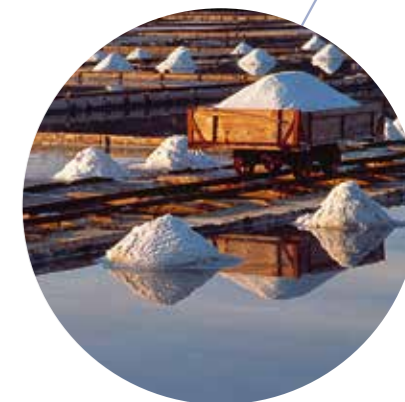
S svojo strokovnostjo, odgovornostjo, prizadevnostjo in uspešnim vodenjem gospodinjanskega servisa že dolga leta zagotavlja visok nivo urejenosti in čistoče vseh sob ter drugih hotelskih prostorov. Najboljša potrditev so odzivi gostov, ki v svojih mnenjih tega nikoli ne pozabijo izpostaviti, ob tem pa radi pohvalijo tudi prijaznosti strunjanskih sobaric.

Dragica

Doktorica, duša in srce strunjanske zdravstvene službe. Gradila jo je s svojo strokovnostjo, odgovornostjo, srčnostjo in neizčrpnim virom energije. Po njeni zaslugi sta se dobro ime in sloves kakovosti strunjanske zdravstvene službe razširila tako med strokovno kot med laično javnostjo.

Iskrica

“ V Strunjan sta se v začetku decembra vrnila tudi laboda Lojze in Magda. Naša stalna gosta sta – tako kot lani – pri nas samo na oddihu. Brez otrok. ☺



Odzovite se vabilu ...

Talaso Strunjan iz objema zelenega Mediterana vse dni v letu ponuja številne možnosti za šport in razvedrilo. Neokrnjena narava zaščitene krajskega parka s tisočletnimi solinami, z visokimi klifnimi stenami, s čudovitim Mesečevim zalivom, z oljčnimi nasadi in energijskimi točkami v bližini strunjanskega križa, ki ščiti pomorščake in jim kaže varno pot domov, ponuja obilo možnosti za sprehode. Zrak, napolnjen z zdravilnimi aerosoli, pa dobro vpliva predvsem na pljuča in dotok pozitivne energije. Tu se doživijo najlepši sončni zahodi ...

In na tem koščku slovenske obale se občuti brezkončnost modrine in miru, kjer si človek lahko privošči vse, kar dobro dene njegovi duši in telesu.

Otočec ...

destinacija Term Krka leta 2014

Besedilo: Matej Jordan



OD GROFOV DO ZVEZD

Najprej skočimo v preteklost, ki je izoblikovala destinacijo Otočec in jo že stoletja ohranja kot eno najbolj priljubljenih na Slovenskem. Ta preteklost sega v 13. stoletje, ko je Grad Otočec že stal. Legenda pravi, da na začetku ni bil na otoku, vendar je zavoljo boljše obrambe in večje varnosti eden izmed lastnikov dal odkopati del zemljišča. Zanimiva je tudi zgodba o znani rodbini Margherijev, ki je otoški grad dobila v roke v sredini devetnajstega stoletja. Rdečelasi Albin je bil eden od najbolj opevanih lastnikov gradu – znan je bil po svoji nezaslišani oholosti in treh strasteh: kvartopirstvu, lovu in nebrzdanemu zalezovanju žensk. Po celotni fari so s prsti kazali za rdečelasimi otroki ... »tudi ta je Margherijev!« In menda so v tem času tod okoli naštel kar okoli devetdeset sumljivo rdečelasih otrok. Do 20. stoletja je grad zamenjal mnogo stanovalcev, ki so krojili njegovo podobo.

Kamniti mogotec na rečnem otoku je preživel vse vojne in v 50. letih 20. stoletja doživel obnovo s pomočjo marljivih rok, ki mu je prinesla tudi gostinsko namembnost. Ravno v tem času se je zgradila tudi cesta Ljubljana-Zagreb, ki je Otočec ponesla med najbolj poznane destinacije v Evropi in v takratni Jugoslaviji. Otočec v vzponu so obiskale številne zvezde – tudi prvi človek na luni, Neil Armstrong, nekateri člani kitajske partije, francoski predsednik Mitterrand, dva James Bonda Rooger Moore in Pierce Brosnan, ... Kot dopolnitev ponudbe so v 70. letih 20. stoletja na levem bregu zrasli kompleks hotela in bungalovov ter restavracija, ki so dopolnili ponudbo Otočca. Hotel Šport, zgrajen leta 1974 pod imenom Garni hotel Otočec, je svoje sedanje ime dobil leta 1995. V 70. letih, zaznamovanih s hipijevsko kulturo, bojem za mir ter disko glasbo, je na Otočcu kraljevala skupina Orion, ki je na račun svojega repertoarja in samega nastopa privabila mnogo obiskovalcev. Kot zanimivost iz tistih

časov velja izpostaviti tudi eno izmed kopalnic, ki veže sedanji Hotel Šport z duhom pretekle zgodovine. Ta kopalnica se je obdržala v hotelski sobi, ki je bila uporabljena kot nadzorna soba za takratni Casino, njen retro stil pa bi zlahka umestili v sedanji čas ...

ZLATI ČASI

Cesta Ljubljana-Zagreb je svojo pot spremenila v letu 2008 in takrat so se na levem in desnem bregu Krke na Otočcu zgodile številne spremembe. Grad Otočec, paradni konj hotelov Term Krka s petimi zvezdicami, je osveženo podobo dobil v letu 2008, v njegovi neposredni bližini pa je Golf Grad Otočec v letu 2009 z razširitvijo na 18 lukenj postal eno izmed najdaljših igrišč za golf v Sloveniji. Edini rečni grad v Sloveniji je v letu 2010 vstopil kot novi član mednarodne družine dvorcev in hotelov Relais&Châteaux. Zavezal se je petim C-jem: Courtoisie (vljudnosti), Charme (šarm), Caractere (značaj), Calme (spokojnost) in Cuisine (vrhunska

Otočec, destinacija, ki je že v eni od prvih slovenskih izdaj družabne igre Monopoli predstavljala strateško pomembno nepremičnino, ima bogato zgodovino in se vam v letu 2014 predstavlja pod sloganom »Otočec. Ker smo si blizu ...«. Leto 2014 bo namreč na Otočcu pestro ... **Vas zanima več?**



kuhinja). Restavracija Gradu Otočec z izbranimi svežimi živili vrhunške kakovosti in jedilniki, pripravljenimi v skladu s tradicijami in letnimi časi ter z raziskovanjem starodavnih jedi v povezavi s spoznanji sodobne kulinarike, pa je začela krojiti vrh kulinarčne ponudbe od Ljubljane do Zagreba ter širše. Restavracija Grad Otočec je danes tudi članica Chaînedes Rôtisseurs – najstarejšega mednarodnega združenja za umetnost kuhanja, kulturo pitja vina in druženja za pogrnjeno mizo ob spoštovanju etnoloških posebnosti regije. Jedi, pripravljene v grajski kuhinji, sestavljajo sveži in biološko pridelani sadovi lokalnega izvora, le-ti pa so združeni v simfonijo okusov. Grad Otočec je tudi zelo priljubljena točka zaljubljenec in bodočih mladoporočencev, ki pridejo na otok reči »vzamem«. To vam zlahka potrdira tudi Anže in Ines Kopitar, ki sta svojo ljubezen v poletnih mesecih zapečatila prav na Gradu Otočec.

Konec leta 2008 se je levi breg s Hotelom Šport, Športnim centrom Otočec in gostinsko dejavnostjo z restavracijo Tango ter seminarskimi zmogljivostmi usmeril v ponudbo, ki je dolgo navduševala številne domače in tuje goste. Restavracija Tango, ki je gostila mnogo zabav, povežala veliko ljudi, ugajala na porokah in maturantskih plesih, je svoj cikel izpolnila konec leta 2012 in pripravila prostor za nove zgodbe. Ena izmed teh je tudi otoški pustolovski park, mreža avanturističnih poti med drevesnimi krošnjami, ki je bil zgrajen v začetku letošnjega leta. Levi in desni breg Otočca ponujata prijetno simbiozo – celostno zaočkroženo ponudbo, ki jo povezuje neokrnjena narava ter skrb za goste, pa naj bo to le za kulinarčni izlet ali večdnevno bivanje.

KER SMO SI BLIZU ...

Spremembe v preteklosti so gonilo prihodnosti. Tega se zavedamo tudi na Otočcu, kjer v letu 2014 vstopamo pogumno in z mnogimi izzivi. Slogan

»Otočec. Ker smo si blizu ...« vas že pozdravlja na poti iz Ljubljane in Zagreba. Otočec, na pol poti med prestolnicama, je tudi v sklopu mnogih državnih srečanj postal točka, ki ne pozna meja in ki v svoje zavetje vabi vse. Otočec, ki je že desetletja vrisan na slovenski turistični zemljevid, je gostil številne ljudi, katerih potni listi predstavljajo vse kontinente in države tega sveta. In ravno to želi biti tudi v prihodnosti. Povezovati želi ljudi, jim nuditi vrhunsko ponudbo ter jih napolniti z energijo, ki jo izžarevajo kamniti zidovi, reka Krka in neokrnjena narava.

V letu 2014 se na Otočcu obetajo številne novosti. Ob Hotelu Šport bo zrasel bazen z manjšim sprostitvenim centrom, grajska ponudba pa bo vrhunsko kulinariko in nastanitev nadgrajevala z raznimi domišljjskimi izzivi ...

FIT družina v Termah Dolenjske Toplice

Družinske počitnice s popotnico za **zdravo življenje**

Prirejeno po: Zdenka Đokić (revija Nika)

Pričakovanja staršev in otrok glede preživljanja jesenskih počitnic v termah so lahko zelo različna, toda eno je skupno vsem. Ker nam zaradi natrpanih urnikov zanj zmanjka časa, je druženje prvo poslanstvo počitnic. In drugo – počitnice so čas, ko lahko mislimo nase in na svoje zdravje ter tega z zgledom naučimo tudi svoje najmlajše. Tri simpatične družine so v Termah Dolenjske Toplice preživele malo drugačne krompirjeve počitnice, kjer jim je družbo delala ekipa strokovnjakov: prehranska svetovalka, zdravnik in fizioterapevtka. Počitnice v prijetnem hotelu Balnea so imele poleg druženja še en cilj: ponuditi počitnice z dodano vrednostjo – oddih, ki bo prispeval sprostitvev in obenem novo znanje, kako naj družina (p)ostane »fit«.

KAKO TELOVADITI?

Da bo telesna vadba primerna za vsakogar, pri Damijanu Gazvodi, specialistu splošne medicine, vse družine pred pričetkom svojega aktivnega oddiha opravijo zdravniški pregled. Dr. Gazvoda oceni njihovo zdravstveno sposobnost za opravljanje omenjenih aktivnosti in poišče rešitve za morebitne zdravstvene težave in težavice.

NAUČIMO SE DOBRE DRŽE

»Današnji način življenja zahteva od otrok in staršev veliko sedenja – v šoli, pred računalniki in televizorji, med vožnjo v avtomobilu ... Zato želimo družine naučiti, kako obvarovati hrbtenico že v zgodnjem obdobju otrokovega življenja. Učimo jih dobre drža, aktivnega sedenja ter pravilnega obremenjevanja hrbtenice v vsakodnevnih

življenjskih situacijah,« je poudarila Ana Grajš, vodja fizioterapije v Termah Dolenjske Toplice in med vajami izpostavila »fitball«, medicinsko vadbo s pomočjo velike terapevtske žoge, in vaje za ravnotežje oziroma individualno korektivno vadbo.

DRUŽINA SKUPAJ ZA MIZO

»Vsakdanje obveznosti nam ne puščajo dovolj časa, da bi se drug drugemu posvetili v prijetnem, mirnem družinskem in domačem okolju. Družinska miza tako vse prevečkrat sameva. Vse premalo imamo časa za pripravo kakovostnega obroka, ki ne bi zadovoljil zgolj telesnih potreb po uravnoteženi in zdravi hrani, pač pa tudi po druženju z družinskimi člani,« je pomembno temo načela Andreja Gril Novak, prehranska svetovalka, ki meni, da so počitnice idealen čas, da se družina zbere, si posveti čas in se nauči tudi kaj novega o zdravem načinu življenja.

Pred popoldanskim pohodom ...



NA KUHARSKI DELAVNICI

Družine so se učile, kako pripraviti preprosto, zdravo in hitro pripravljeno kosilo. Z vsako družino se je prehranska svetovalka pogovorila o njihovih prehranskih navadah in jim na podlagi slišane svetovale, kaj lahko še izboljšajo. Jedilnike v času 5-dnevnih počitnic je za vsakega člana družine sestavila individualno, glede na energijske potrebe ter posebnosti, na primer alergije, intolerance in živila, ki jih morda ne marajo. Po opravljeni kuharski delavnici, ki je razkrila marsikateri uporaben in zdrav kuharski trik, pa jim je je Gril-Novakova podarila še brošuro, v katero bodo lahko pokukali, ko bodo želeli osvežiti znanje in doma pridno nadaljevati s pripravo zdravih jedi.



Medo Tedo, maskota Term Dolenjske Toplice, se je z veseljem fotografiral tudi z dekleti na fit počitnicah.



Terapevtska žoga je idealen pripomoček za trening dobre drža.



Delavnica: Otroci so na delavnici pridno sodelovali in srkali novo znanje, ki ga bodo z mamico in očijem uporabili doma.

Vabljeni tudi vi med FIT družine!

Program FIT družina v Termah Dolenjske Toplice je namenjen vsem družinam, zlasti pa tistim, ki želijo preživeti počitnice v termah z dodano vrednostjo. Počitnice, ki poleg vodnih užitkov nudijo še kuharske delavnice, povesvet pri prehranski svetovalki in športnem trenerju, vadbo s fizioterapevtko ter obisk pri zdravniku. Še posebej dobrodošle so družine, ki jih pestijo težave z odvečno telesno težo in iščejo celosten strokovni nasvet.

Društvo invalidov Trbovlje v Termah Dolenjske Toplice

Društvo invalidov Trbovlje že več kot desetletje tesno sodeluje s Termami Krka. Naši člani so se udeleževali tedenskih rehabilitacijskih programov v Šmarjeških Toplicah, v zadnjem času pa obiskujemo tudi Terme Dolenjske Toplice. Naš program je sestavljen iz različnih oblik telesnih vadb - od hidrogimnastike in aerobnih aktivnosti v naravi do nordijske hoje. Poleg tega imamo udeleženci možnost udeležbe na delavnicah o zdravi prehrani ali na drugih predavanjih o zdravem načinu življenja. Vsaj enkrat letno v našem društvu organiziramo tudi kopalni dan v enem izmed kopalšč Term Krka. V letošnjem juniju smo se tako podali v Šmarješke Toplice, dan pa smo izkoristili tudi za ogled tovarne zdravil Krka. Povprečna starost naših članov je več kot 60 let, zato ima večina tudi zdravstvene težave. Kako poteka izdelava zdravil, je zanimalo prav vse.

Po prijaznem sprejemu in pogostitvi v avli Krkine poslovne stavbe smo si ogledali film, ki je nazorno predstavil družbo Krka in prikazal vse faze izdelave zdravil. Po filmu je sledil tudi ogled proizvodnih obratov.

Zahvaljujemo se vodstvu družbe Krka za možnost ogleda proizvodnje, še posebej pa želimo pohvaliti gospo Katjo Lazič Mikec iz Term Krka, ki pri pripravi programov in enodnevni izletov za naše društvo poskuša upoštevati vse naše želje in potrebe.

Rudolf Janežič in Stanka Kink, DI Trbovlje



Darila ...

Podarite zdravje *in dobro počutje!*

Besediło: Andreja Zidarič



Darila
Terme Krka

Darovanje – splet naklonjenosti, hvaležnosti, pozornosti, lojalnosti, izvirnosti in ustvarjalnosti.

(J. Žaler)

S reča se skriva v majhnih stvareh, v notranjosti, v srcu in v občutkih. Skrbno izbrana darila pa znajo naklonjenost, pozornost in hvaležnost včasih izraziti tudi brez besed ...

V Termah Krka imamo čast delati z naravo z roko v roki.

V času decembrskih obdarovanj vam v pomoč pri izbiri najbolj primernih daril ponujamo roko – z odločitvijo za nakup darilnega bona boste svojim bližnjim podarili sproščene trenutke, lepa doživetja, uživanje v zdravem življenju in veselje, ker ste mislili na njegovo dobro počutje. Podarite jim torej skrb, toploto in toplino – vsega imamo obilo na voljo tako na Dolenjskem kot ob morju. Savne, masaže, blagodejna termalna in morska voda, razvajanje ... morda je ravno to tisto, kar vaši obdarovanci potrebujejo za nove podvige. V nadaljevanju vam tako podrobneje predstavljamo nekaj idej – iz zakladnice daril Term Krka. Prvi korak storite vi, mi pa se bomo potrudili, da bodo tisti, ki so vam blizu, v naši družbi uživali v celoviti ponudbi na enem mestu in v osebnem pristopu.

Vaše zaupanje nam bo v ponos.



Vitarium
Terme Šmarješke Toplice

► **Masaža za dober dan z raztezanjem (45 min.)** poživljava masaža z olji citrusov ali bergamotke
40,00 EUR



► **Individualni posvet o zdravi prehrani (30 min.)** s svetovalko za prehrano
22,00 EUR



► **Solinarska masaža (60 min.)** z učinkom pilinga – z mošnjički, polnjenimi s solinsko soljo
50,00 EUR

► **Masažna aroma kopel Niagara (20 min.)** sprostitelj in razstrupljanje v kadi z 240 masažnimi šobami
24,00 EUR



► **Anti-Age nega rok (40 min.)** ublaži znake prezgodnjega staranja in podari izrazito negovan videz
39,00 EUR

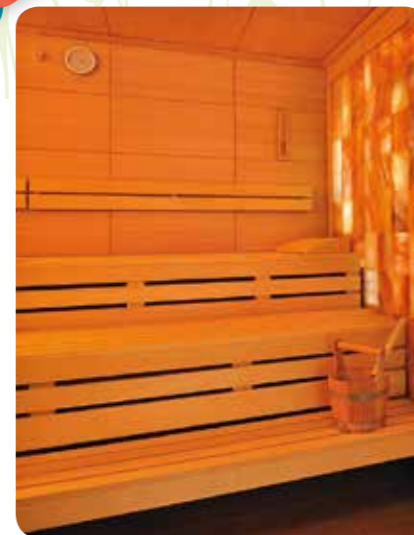


► **Obloga telesa iz alg (40 min.)** učinkovita pri odpravljanju celulita
42,00 EUR



Balnea
Terme Dolenjske Toplice

► **Zeusova kopel s penino (60 min.)** romantična kopel v dvoje
49,00 EUR



► **Refleksijska masaža stopal ali dlani (30 min.)** z masažo stimuliramo pomembne energijske točke
29,00 EUR



► **Nega Štirje letni časi (50 min.)** bogata hranilna nega obraza s sestavinami, ki ustrezajo letnemu času
50,00 EUR



► **Kopanje + obisk savn v TK** celodnevna vstopnica, vse dni v tednu
23,00 EUR



► **Kopanje + kosilo v TK** celodnevna vstopnica, vse dni v tednu
18,00 EUR



Za nakup darilnega bona Term Krka pokličite na telefonski številki 07 373 19 40 (v dopoldanskem času) ali 07 394 21 00, lahko pa nam pošljete sporočilo na e-naslov prodaja@terme-krka.si.

Pred svečanimi dogodki

Za mladostno sijoč obraz in spočit videz

Besedilo: Mirjam Mrhar



Zimski čas prinaša veliko prazničnih radosti, ki so lahko še lepše, če se v svoji koži dobro počutimo. Novoletni čas je tudi čas novih obljub samemu sebi, ki pa jih lahko pričnemo uresničevati že pred vstopom v novo leto, saj lahko že v tem času povsem zablestimo pred bližnjimi, na posebnih dogodkih in silvestrovanju.

V današnjem času imamo na razpolago brezigelne estetsko-kozmetične storitve, s katerimi lahko zelo hitro dosežemo gladkost in neverjeten sijaj kože. Tovrstne lepotne estetsko-kozmetične storitve se povsem razlikujejo od klasičnih kozmetičnih storitev. Zaradi svoje intenzivnosti in učinkovitosti delujejo že pri enkratnem posegu. S točno določenim namenom, ki ga želimo doseči (npr. polnjenje gub, lifting učinek ali osvežitev obraza) pa lahko z eno ali dvema ponovitvama po prvem postopku še bistveno povečamo že dosežen učinek.

Ravno sedanji čas je tisti, v katerem potrebujemo hitre učinke na koži – za posebne prednovoletne in novoletne priložnosti. Z nami boste v zelo kratkem času pripravile kožo, da na posebnih dogodkih zablesti v novi, sveži luči.

V Estetiki Balnea v Termah Dolenjske Toplice vam je sedaj na voljo brezigelna mezoterapija, ki deluje na globlje plasti kože s takojšnjim neverjetnim učinkom filinga oz. polnjenja gub, liftinga ali posvetlitve kože z vitamini C, odvisno od izbranega dodatka. Ker gre za brezigelno terapijo, je postopek neboleč, zato je vsak strah odveč. Intenziven učinek tretmaja je viden takoj po prvem posegu.

Pred posebnimi dogodki, npr. poroko, novim letom, itd. je še posebej priporočljiva kombinacija brezigelne mezoterapije in predhodno opravljene kemične pilinga, ki odstrani dobršen del nepotrebnih plasti kože ter estetsko izravna njeno površino. Vsak poseg zase ima svoje prednosti, medtem ko lahko s kombinacijo obeh dosežemo zelo sijočo, gladko in pomlajeno kožo že z enkratnim obiskom Estetike Balnea. Tovrstni hitri estetsko-kozmetični tretmaji in posledično učinki na koži

so v današnjem času zelo zaželeni, saj brez dolgotrajnih postopkov dosežemo velike rezultate na koži. Na tak način pripravljena koža je tudi odlična podlaga za nadaljnje ličenje, saj je učinek make-upa na gladki koži resnično neverjeten in nam kombinacija vsega skupaj nudi veliko mero osebnega zadovoljstva, samozavesti in odličnega počutja v svoji koži. Na omenjen način dosežemo zavidanja vredno gladko in svežo polt, s katero celoten videz kože obraza resnično zablesti.



Vaša hrbtenica v vsakdanjem življenju

Kako jo varovati?

Besedilo: Miran Matkovič

Hrbtenica je pravi čudež. Se strinjate? Njena zgradba je izjemno zapletena – je močna in hkrati krhka. Njeni sestavni deli delujejo povezano in omogočajo vsako našo telesno aktivnost. Včasih po več hkrati. Hrbtenica podpira velik del telesne teže in prenaša življenjsko pomembne živčne signale v vse dele telesa. Kljub njeni zmogljivosti pa ima nekatere položaje raje kot druge in nekatere drže bolje prenaša kot druge. Bolečina v hrbtenici je težava, ki močno poslabša kakovost življenja. Za njen pojav pa smo v glavnem krivi sami. Ker se ne zavedamo, da naša hrbtenica potrebuje stalno, a pravilno gibanje, saj se le na ta način krepi in prehranjuje ter s tem vzdržuje dobro stanje. V nadaljevanju vam zato ponujamo nekaj nasvetov ter napotkov, kako varovati in negovati svojo hrbtenico.

VAROVANJE HRBTENICE V NOSEČNOSTI

V nosečnosti je hrbtenica zelo obremenjena. Zaradi lažjega poroda se v ženskem telesu zadržuje veliko vode, ki prepoji vse hrustance, da se zmehčajo. Na ta način je medenica bolj raztegljiva, kar omogoča lažji porod. Ker so hrustanci zmehčani, so tudi bolj ranljivi, kar pomeni, da noseča ženska ne sme delati težkih fizičnih opravil – niti ne prezahtevne rekreacije. Isto velja v času dojenja in med menstruacijo. Neupoštevanje tega pravila lahko povzroči trajne poškodbe na hrbtenici in sklepih.

PRENAŠANJE IN DVIGOVANJE OTROKA

Pri prenašanju majhnega otroka je letemu treba podpirati celo hrbtenico in glavo, ker še nima dovolj razvitih mišic. Pri pestovanju predstavljamo otroka iz ene roke v drugo. Pri nošenju dojenčka in malo večjega otroka si lahko pomagamo z različnimi pripomočki, ki varujejo hrbtenico. Otroka dvigujemo od tal iz počepa, ne iz predklona.

SPREMLJANJE OTROKOVEGA RAZVOJA

Otrok se mora naučiti vsakega giba, saj bližnjic do pokončnega položaja in hoje ni. Naučiti se mora preobračati, plaziti, kobacati po štirih, vstajati ob opori in šele, ko bo dovolj močan za samostojno stanje, lahko začne s hojo. Pomembno je, da starša otroka vzgajata v zdravem življenjskem slogu – poudarek naj bo na gibanju in zdravi prehrani.



VSAKODNEVNA OPRAVILA

Gospodinjstvo naj bo čim bolj praktično, da hrbtenice ne obremenjujemo po nepotrebnem. Pomembno je, da ničesar ne delamo z upognjeno hrbtenico. Bolj globoko kot smo sklonjeni, večja sila deluje na križ, zato mora biti delovna površina dovolj visoka. Če imamo prenizko delovno površino, raje stopimo v razkorak, kakor da bi delali v upognjenem položaju. Pri likanju pazimo na zasuke; priporoča se likanje sede na vrtljivem stolu. Predmete, ki jih pogosto rabimo, imejmo v takšni višini, ki ne zahteva prepogibanja.

DELO NA VRTU

Pri vrtnih opravilih je pomembno, da delamo z vrtnim orodjem, ki ima dovolj dolge ročaje. Če so prekratki, raje stopimo v razkorak, kot da delamo z upognjeno hrbtenico. Ročna dela na gredici (npr. sajenje, odstranjevanje plevela) raje delajmo kleče kot stoje z upognjeno hrbtenico.

ROKOVANJE S TEŽJIMI BREMENI

Težka bremena nikoli ne dvigujemo s telesom, temveč z nogami: počepnemo, razširimo kolena, napnemo trebušne in hrbtne mišice, breme stisnemo ob telo in se dvignemo. Hrbtenica mora biti ob tem ravna. Obremenjeni ne delamo zasukov telesa, ampak se prestopimo. Na isti način kot pri dvigu breme tudi spustimo na tla. Drugi način dvigovanja bremen je, da pokleknejo z nogo na tla, drugo postavimo pokrčeno spredaj in z ravno hrbtenico dvignemo breme, tako da iztegnemo kolena. Bremena vedno poskušamo prenašati ob telesu tako, da na hrbtenico deluje manjša sila. Če je le mogoče, breme razporedimo v obe roki. Težje stvari je bolj praktično prenašati v nahrbtniku kot v eni roki.

SEDENJE

Največji problem za hrbtenico je dolgotrajno sedeče delo, ki povzroča slabo držo in slabljenje hrbtnih mišic, kar posledično privede do bolečine v vratnem in ledvenem delu hrbtenice. Priporoča se, da večkrat vstanemo in naredimo kakšno raztezno vajo ter nekaj korakov okrog mize. Pri sedenju si lahko pomagamo z dinamičnim sedenjem – sedenjem na žogi ali na stolu, ki ima sedalni del gibljiv, naslon za roke in hrbtenico pa je stabilen. Takšen način sedenja omogoča, da se telo med samim sedenjem giblje, mišice se ob tem krepijo in vsa tkiva v telesu se prehranjujejo. Ergonomsko oblikovan stol omogoča, da je ledvena krivina podprta in da so kolena rahlo nižje od kolkov.

NOČNI POČITEK

Na posteljo legamo in iz postelje vstajamo tako, da ne preobremenjujemo hrbtenice. Posteljna blazina naj bo toliko mehka in blazina za glavo toliko velika, da je pri ležanju na boku hrbtenica ravna. **POMEN GIBANJA V PROSTEM ČASU** Vskodno lahko izboljša življenjski stil in začne s kakšno rekreacijo. Najbolj priporočljiva je hoja, kjer si lahko pomagamo s palicami – »nordijska hoja«. Ta je idealna za varovanje hrbtenice. Hoji dajemo prednost pred tekom, ker se pri dolgotrajnem teku pojavijo močne obremenitve nog in hrbtenice.

Zimska stalnica

Kašelj ima lahko dva obraza

Besedilo: Maja Paljk, Anja Lesar

Zamislite si, da poskušate zvečer zaspati, pa vam dražeč kašelj tega ne pusti ... Prihaja čas gripe in prehlada ter z njima eden od njunih pogostih znakov – kašelj. Ko govorimo o kašlju, imamo v resnici v mislih dve vrsti kašlja, in sicer suhi ter produktivni kašelj. Med seboj se razlikujeta do te mere, da je treba k njuni obravnavi pristopiti na dva različna načina.



Kašelj lahko povzroči različne nevšečnosti

- Kašelj je lahko moteč, hkrati pa bolnika izčrpa.
- Kašelj lahko moti spanec.
- Kašelj lahko povzroči različne zaplete, kot so na primer bolečine v prsih, inkontinenca, v nekaterih primerih pa tudi težji zapleti, saj se pri kašlju v prsni votlini razvije visok tlak, ki lahko moti krvni obtok in celo funkcijo srca.

KAJ JE KAŠELJ?

Kašelj je normalen refleksni obrambni mehanizem dihal, saj iz dihalnih poti čisti sluz in tujke, ki zaidejo vanje. Fiziološki namen kašlja je torej ohranitev prehodnosti dihalnih poti in s tem normalnega dihanja. Kašelj nastane zaradi draženja sluznice dihal. Dražljaj se po posebnih živčnih poteh prenaša

do središča za kašelj v možganskem deblu. Od tod pride ukaz za močno skrčenje mišičja, ki sproži hiter izdih, kar omogoči hitro odstranitev tujkov in sluzi iz dihalnih poti. Kašelj je lahko tudi znak, ki spremlja različne bolezni, kot sta na primer gripa in prehlad, pa tudi hujše bolezni, kot so astma, bronhitis, pljučnica, pljučni edem, tuberkuloza.



Poznamo dva tipa kašlja

Kašelj lahko delimo na več načinov. Na primer glede na **trajanje**. Tako poznamo akutni in kronični kašelj. Glede na to, ali izkašljujemo sluz ali ne, kašelj delimo na **suhi** in **produktivni kašelj**. Velikokrat se zgodi, da se pri vnetjih dihalnih poti zvrstita oba: običajno najprej suhi, nato pa produktivni kašelj. Pri **suhem** kašlju **ne izkašljujemo** ničesar. Zanj je značilno, da nas na kašelj draži. O **produktivnem** kašlju pa govorimo, ko v dihalnih poteh nastaja prevelika količina **sluzi**, ki moti dihanje. Ta sluz se nato izloča s kašljem. Nekateri okužbe dihalnih poti, kot sta na primer gripa in prehlad, se lahko začnejo s suhim kašljem. Sluznica dihalnih poti se izsuši, zato se receptorji za kašelj prej vzdražijo, kar sili bolnika, da kašlja.

Ob pojavu suhega kašlja uporabljamo zdravila za pomirjanje kašlja, ki jih zato imenujemo **antitusiki**. Običajno čez nekaj dni sluznica dihalnih poti začne izločati sluz, kar povzroči produktivni kašelj. Ta sluz je navadno gosta, težko jo je izkašljati in ovira prehod zraka v pljuča in iz njih. Cilj obravnave produktivnega kašlja je utekočinjenje goste sluzi, ki postane manj lepljiva in jo je lažje izkašljati. Zdravila, ki pomagajo utekočiniti in zmehčati sluz ter posledično olajšajo izkašljevanje, se imenujejo **ekspektoransi**. Pomembno je, da suh oziroma produktiven kašelj **obravnavamo na različna načina**, saj sta ozadji obeh tipov kašlja različni. Tako na primer obravnava produktivnega kašlja z zdravili za suhi kašelj ni primerna, saj na tak način ne odstranimo odvečne sluzi, ki nastaja v dihalnih poteh.



Kako si lahko pomagamo?

V večini primerov si lahko pri kašlju pomagamo sami. Svetujemo, da dovolj **pijete**, večkrat dobro **prezračite prostore**, v katerih se zadržujete, uživajte dovolj **vitaminov**, si pripravite **inhalacijske parne kopeli** ali si pomagajte z **izdelki, ki blažijo suhi kašelj in lajšajo izkašljevanje**. V Krki smo se obravnave kašlja lotili celostno in na voljo so vam rešitve za oba tipa. Pri produktivnem kašlju priporočamo **Herbion jegličev sirup**, ki vsebuje izvlečka iz zdravilnih rastlin, in sicer izvlečka korenine jegliča in zeli vrtne materine dušice ter mentol. Izvlečka redčita gosto sluz in tako olajšata izkašljevanje. Poleg delovanja na izkašljevanje pa materina dušica in mentol delujeta tudi antiseptično, kar je pri prehladnih in gripoznih obolenjih zelo dobrodošlo. Pri suhem kašlju lahko posežete po **Herbion trpotčevem sirupu**. Ta vsebuje izvleček lista ozkolistnega trpotca in cveta gozdnega slezenovca ter vitamin C. Omenjeni zdravilni rastlini vsebujeta sluzi, ki v tankem sloju obložijo sluznico dihal, jo zaščitijo pred dražljaji in tako blažijo suh in dražeč kašelj. Vitamin C še dodatno krepi odpornost telesa pred okužbami.





O učinkovitosti in varnosti sirupov Herbion smo se prepričali s **klinično raziskavo**. Izkazalo se je, da je Herbion trpotčev sirup učinkovit pri obravnavi suhega kašlja, saj je zmanjšal pogostost suhega kašlja pri 72 % bolnikov. Herbion jegličev sirup pa je olajšal izkašljevanje sluzi pri kar 65 % bolnikov, ki so prejeli Herbion jegličev sirup. Oba sirupa sta se izkazala kot varna. Za suhi kašelj imamo v Krki še eno rešitev, še posebej primerno za ponoči, ko dražeč kašelj moti počitek. To je **Panatus**, ki vsebuje butamiratijev citrat ter preprečuje suh in dražeč kašelj. Hkrati lajša dihanje in bolečine v prsih. Na voljo je v obliki tablet

in sirupa, oboje v dveh jakostih. Tako lahko izbirate med Panatusom in močnejšim Panatusom forte. Ker boste manj kašljali, boste s pomočjo Panatusa bolje spali in si tako nabrali moči za nov dan. Tako Herbion kot Panatus sta primerna za odrasle in za otroke.

KDAJ JE POTREBEN POSVET Z ZDRAVNIKOM?

Obisk zdravnika je potreben, kadar kašelj traja več tednov, kadar opazimo kri v izmečku, imamo težave z dihanjem ali se ob kašlju pojavijo še visoka telesna temperatura, hitro bitje srca ali splošna telesna oslabelost.

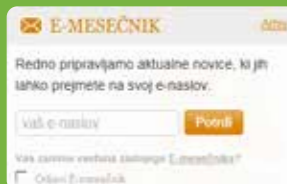
Zelimo vam veliko zdravja in naj vam kašelj ne pokvari zimskih užitkov in načrtov!

V članku omenjena zdravila so v lekarnah na voljo brez recepta. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Glavobol?



Iščete razloge in rešitev zanj?



Naročite se na E-mesečnik. Obiščite www.ezdravje.com in vnesite svoj e-naslov.

ezdravje
Pot do zdravega življenja!

Poslovanje Krke

Predstavili rezultate od januarja do septembra 2013

Na novembrski novinarski konferenci je uprava delniške družbe Krka predstavila poslovne rezultate skupine Krka in družbe Krka v devetih mesecih letošnjega leta. V skupini Krka so v tem obdobju prodali za 857,8 milijona EUR izdelkov in storitev, kar je 5 % več kot v enakem lanskem obdobju, dobiček skupine pa je znašal 124,9 milijona EUR oziroma 12 % več kot v primerljivem lanskem obdobju. Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je znašala 23,1 milijona EUR, kar je 6 % manj kot v enakem lanskem obdobju. Delež teh storitev v prodaji skupine Krka je bil 2,7-odstoten.

Talaso Strunjan

O menopavzi

Po 50. letu starosti so ženske še mladostne in vitalne, medtem ko telo kljub vsemu šteje leta. O preprečevanju težav v menopavzi je tekla beseda na okrogli mizi, ki je oktobra v okviru dneva odprtih vrat zdravstvenega centra potekala v Talasu Strunjan. Osrednji poudarek razprave ginekologa Aleksandra Merla, kardiologa Metoda Prašnikarja in vodje zdravstvene službe v Talasu Strunjan fiziatrije Dragice Kozina je bil namenjen celovitemu pogledu na menopavzo, med katero se poveča tveganje za nastanek bolezni, kot so osteoporoza, povišana holesterol in krvni tlak, sladkorna in srčno-žilne bolezni, pa tudi povišana telesna teža. Strokovnjaki so predstavili možnosti, kako učinkovito izboljšati kakovost življenja po 50. letu. Dragica Kozina je predstavila tudi pomen preventivnih zdravstvenih pregledov, ki potekajo v Talasu Strunjan.



Krkine nagrade

Podelili nagrade za dodiplomska in podiplomska raziskovalna dela



Mladim raziskovalcem so oktobra v Krki podelili Krkine nagrade za dodiplomska in podiplomska raziskovalna dela. Predsednik uprave in generalni direktor Krke ter predsednik Častnega odbora Krkinih nagrad Jože Colarič in dr. Aleš Rotar, član uprave Krke, direktor Razvoja in raziskav ter predsednik Sveta Sklada Krkinih nagrad, sta na slovesnosti podelila nagrade 30 mladim raziskovalcem, med njimi 5 nagrad za posebne dosežke na področju raziskovalnega dela.

Glavni cilj Sklada Krkinih nagrad, ki je bil ustanovljen leta 1971, je brez dvoma sodelovanje raziskovalnih in izobraževalnih ustanov s podjetjem, saj je le tako omogočen pretok znanja. Poleg spodbujanja odličnosti v izobraževalnem in akademskem prostoru pa Krkine nagrade prinašajo predvsem usmerjenost raziskovalnega in razvojnega dela, s tem pa posredno tudi izobraževanja, na tista področja in rezultate, ki so potrebni za razvoj stroke in znanosti, predvsem pa za dobro bolnikov.

Letos je bilo podeljenih 5 Krkinih nagrad za posebne dosežke na področju raziskovalnega dela in 25 Krkinih nagrad študentom do- in podiplomskega študija. Dvajsetim srednješolcem so 11 Krkinih nagrad za njihove skupinske projekte podelili na posebni prireditvi septembra. Na ta način želijo še bolj poudariti pomen raziskovalnega dela mlajših generacij, ki začnejo pobliže spoznavati raziskovalno delo že v osnovni in srednji šoli.

Zbrala: Andreja Zidarič



Počitnice

– ker si jih zaslužite

• nočitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi • neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo (Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice) oz. ogrevano morsko vodo (Talaso Strunjan) • 1x prost vstop v svet savn v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice • hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, nordijska hoja ... • animacijski program

AKCIJA: Do 140 EUR prihranka + 3x darilo

v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice

		2. 1.–13. 2. 2014		16. 2.–31. 3. 2014	
		2 noči	3 noči	2 noči	3 noči
Terme Dolenjske Toplice T: 07/ 39 19 400	Hotel Kristal****	106	133	106	151
	Hotel Balnea****	123	154	123	175
Terme Šmarješke Toplice T: 07/ 38 43 400	Hotel Šmarjeta****	111	139	111	157
	Hotel Vitarium****	118	149	118	168
6. 1.–30. 3. 2014		3 noči		dodatna noč	
Talaso Strunjan T: 05/ 67 64 100	Vile***	113		38	
	Hotel Svoboda****	173		58	

Cene že vključujejo 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka.

DARILO
pri bivanju
3 noči ali več:

- neomejen vstop v savne
- klasična delna masaža (20 min.)
- termalna kopel

ZIMSKÉ ŠOLSKE POČITNICE

16.–23. 2. in 23. 2.–2. 3. 2014

Seveda, z **zabavo za otroke**: vodni užitki na bazenih, ustvarjalne delavnice in igrarije, otroški kviz in mini disko, pa spoznavanje skritih kotičkov v naravi na zimskih sprehodih ...
En otrok do 14. leta in otroci do 6. leta bivajo **brezplačno** (v sobi z dvema odraslima).

Priložnost za malce drugačne počitnice: Fit družina v Dolenjskih Toplicah!

Naučite se zdravega načina življenja s posveti pri svetovalki za prehrano, športnem trenerju in zdravniku, na kuharski delavnici in z vadbo pri fizioterapevtki.

AKCIJA 1=2: Plača 1, bivata 2!

- polpenzion • neomejeno kopanje v bazenih • 1x vstop v svet savn

		Cena za 2 osebi za 2 noči		Do 31. 3. 2014	
Hoteli Otočec	T: 07/ 38 48 600	Hotel Šport****	111	(razen v terminu 30. 12. 2013-6. 1. 2014)	
Terme Šmarješke Toplice	T: 07/ 38 43 400	Hotel Toplice****	146		
Terme Dolenjske Toplice	T: 07/ 39 19 400	Hotel Kristal****	152		

V Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah velja cena za bivanje v sobi z ležiščem 140 oz. 160 cm.
Za silvestrovo obvezno doplačilo za svečano večerjo.



Valentinovo ...

... odprite ključ do vašega srca. Ubežite vsakdanu in si vzemite čas za vaju. Romantična kopel v intimnem vzdušju z masažo ali valentinovo vikend razvajanje ... V naših sprostitevnih centrih vam ponujamo širok izbor programov za razvajanje – da bodo srca vzplamtela in dolgo gorela.

Popusti za otroke: Otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno, ostali otroci od 6. do dopolnjenega 14. leta pa s 50 % popusta v sobi z dvema odraslima. Med **šolskimi počitnicami en otrok do 14. leta** in otroci do 6. leta bivajo brezplačno (v sobi z dvema odraslima). Navedene cene so v EUR in veljajo po osebi v dvoposteljni sobi.
Cene že vključujejo 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, turistična taksa.

Terme Šmarješke Toplice

Krunoslav »Kičo« Slabinac

Krunoslav »Kičo« Slabinac, hrvaški pevec, ki se je vsem vtisnil v spomin z uspešnico Zbog jedne divne crne žene, je v novembru prišel na program Medico SlimFit. »Kičo« je prvič obiskal Terme Šmarješke Toplice preteklo leto, ko je imel koncert – in za njega je bilo to odkritje.



Obiskal je različne terme v Avstriji, ki se po njegovem mnenju ne morejo primerjati s temi v Šmarjeških Toplicah. Obisk Term Šmarješke Toplice priporoča vsem – prvič zaradi tega, ker je medicinski program hujšanja, katerega se je udeležil, res na visokem nivoju, drugič pa zaradi dejanskih vidnih rezultatov. Znanega pevca so letos v Terme Šmarješke Toplice pripeljale zdravstvene težave – pred dvema letoma ga je zadela možganska kap, pred kratkim pa je

imel operacijo na srcu. Na povabilo dr. Majića se je vrnil v Terme Šmarješke Toplice. Po 14-ih dneh so rezultati že vidni, izgubil je 8 kilogramov in zelo je zadovoljen z individualnim pristopom, saj mu je dr. Majić na podlagi njegovega zdravstvenega stanja predpisal terapije in program. Njegov vsakdan poteka po predpisanem programu in najbolj je navdušen nad pilatesom, ki bi ga po njegovem mnenju moral prakticirati vsak, ter nad višinsko kabino, ki jo je poimenoval

kar »Triglav«. Slabinac je na Slim Dieti, kjer dnevno zaužije 800 kalorij, vendar mu je to dovolj. Po 14-ih dneh so občutki zelo dobri – teče, skače in uporablja stopnice. Počuti se sveže in kot mlad fant. Pravi, da se je pomladil. Ne pozabi pa pohvaliti tudi osebja Term Šmarjeških Toplic, ki je zelo ljubezno, zadovoljen je z vsemi, od tistih na recepciji, do kuharjev, osebja v wellnessu, zdravstvenem delu, ... Definitivno se bo vrnil – s seboj bo imel tudi prijatelje.

Matej Jordan



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 - Marketing, Grajska 2, 8222 Otočec**, s pripisom »Naročilnica na Vrelce zdravja«.

Za spomin ...

100. obisk za 100 let

Leta 1961 so odprli brniško letališče, ameriški predsednik je oznanil, da je cilj ZDA pristanek človeka na Luni še pred koncem desetletja, Radica Oblak pa je z motorjem prišla v Terme Šmarješke Toplice. Zavrtimo čas 52 let nazaj in si predstavljamo Šmarješke Toplice leta 1961. Kakšne so bile tedaj? Kaj so meščani jedli, kako so se oblačili? Večini izmed nas spomin na Šmarješke Toplice ne seže tako daleč, pa vendar obstajajo izjeme, ki se spomnijo tistih časov. Gospa Oblak je prvič prišla v Šmarješke Toplice leta 1961, zdaj pa je s 100. obiskom obeležila tudi svoj 100. rojstni dan. V kraju, ki je, kakor pravi, njen najljubši. Oblakova je tudi pri 100. letih še vedno polna energije, navdušena nad življenjem in navdana z radostjo.



Prvi obisk Radice v Šmarjeških Toplicah je bil prav poseben, saj sta z možem – pravkar poročena - prišla z motorjem Prima, zraven pa je bila tudi hčerka Anka. Na obraz gospe Rodica smo z vprašanjem, kaj jo vleče v Šmarješke Toplice, izvalili nasmeh in kot iz topa je izstrelila, da ji je tukaj všeč vse. Tako ambient samih term, kot tudi okolica z veliko lepe narave, svežim zrakom in vodo. Ko je bila še mlajša, je posebej rada hodila po okolici Šmarjeških Toplic in spoznavala naravo. Na Šmarješke Toplice jo vežejo tudi lepi spomini na zaposlene, ki so vedno zelo prijazni. Ob vsakem prihodu jih pozdravi receptorka Irena, in ravno njo imata obe s hčerko Anko, s katero zadnja leta skupaj obiskujeta šmarješke terme, najdlje v spominu. 100. obisk je nekaj posebnega, vendar gospe Rodica s tem vprašanjem ni-

smo presenetili. V Šmarjeških Toplicah ji je vedno lepo, spremembe pa jo navdušujejo. Spomin jo odnese nekaj let nazaj in pravi, da je tukaj zelo velik hotel, elegantne sobe, prej pa je bilo vse manjše. Spomni se leta nazaj, ko je bil leseni bazen manjši, spodaj je bila hiša, na vrhu pa perice. Izmed vseh bazenov ji je najljubši ravno leseni. Okoli bazena je zelenje, kot ga ima doma, in tudi to jo vleče nazaj. Namuzne se in prizna, da je v preteklosti obiskala tudi druge terme, vendar se je po ogledu vedno vrnila v Šmarješke Toplice. Tudi ob tokratnem obisku imata s hčerko Anko čez dan vedno veliko aktivnosti. V času njunega bivanja sta šli po parku, do ribnika, do bazena ... Rodica bi hodila še več, vendar ji zdravje tega ne omogoča. Hči Anka doda, da je bila po nezgodi nekaj let

nazaj mama povsem nepokretna, vendar zdaj zopet hodi. Seveda pa za konec ne moremo mimo anekdot. Rodica se spomni nekega lepega popoldneva, ko sta z možem sedela pri bazenu in pred njima so se naenkrat znašli ražnjiči. Nobeden od njiju jih ni naročil, natak pa je rekel, da ni pomota in da jima jih poklanjajo, saj sta zelo simpatična in nasmejana. Prav tako ne more pozabiti dne, ko je kar čez noč v okolici term zraslo izjemno veliko gob. Spominov ima Rodica še nešteto in vsi so lepi. Gospa Rodica nam ni izdala recepta za dolgo in zdravo življenje, si je pa zaželela, da bi ji zdravje služilo še dolgo in da bi lahko še večkrat prišla v Terme Šmarješke Toplice, kjer bi jo pričakali prijazni in srčni obrazi, zaradi katerih se vedno rada vrača.

Matej Jordan

Med prazniki

Razbremenite telo slabih snovi



Zadnja leta se o pozitivnih učinkih postenja veliko govori. Ali je res za vsakega izmed nas post dobra izbira, pa je v večji meri odvisno od odgovora našega telesa na to vprašanje. Pomembno je, da znamo in zmoremo slišati ter upoštevati želje, ki izhajajo iz naše notranjosti. Telo nam lahko najbolj zanesljivo pove, ali je potrebno, da se razbremenimo navlake, ki smo jo nakopili zaradi nepravilne prehrane in slabega življenjskega stila.

Post, ki ga izvajamo v Termah Šmarješke Toplice, je takšen – razbremeni. Gostje po procesu postenja priznavajo njegove pozitivne učinke; počutijo se bolje in imajo več notranje energije. Glede na naše 10-letne izkušnje je postopek postenja včasih tudi dober začetek spreminjanja življenjskih navad. Prehransko razstrupljanje s postom se lahko izvaja v dveh oblikah, in sicer v restriktivni obliki (za tiste, ki želijo ob postu tudi hujšati) ter v obliki postenja brez večje izgube telesne teže. Za goste, ki imajo težave z želodcem, se priporoča post s sluzastimi juhami in post s sirotko. Osnovna oblika je sadno-zelenjavni post. Med postenjem vnašamo le tekočino, brez vlaknin. Uživamo sveže sezonske sadne in zelenjavne sokove ter bazične juhe, s katerimi nevtraliziramo zakisanost organizma. Poudarek je na biološki oz. integrirani pridelavi hrane, obenem pa podarjamo tudi predhodno pripravo na postne dni s t. i. razbremenilnimi dnevi pred postom in krepljivimi dnevi po njem, ko se telo znova privaja na trdo hrano. Pred postom se vsak dan opušta določena živila in načine priprave jedi, medtem ko se po postu postopoma uvajajo določena živila po obratnem postopku kot pred postom, dokler se

ne preide na varovalno prehrano, ki naj bi bila ciljni prehranski vzorec. Gostje v Termah Šmarješke Toplice so v času postenja ves čas pod nadzorom osebnega trenerja in svetovalca za prehrano (goste spremljamo, vodimo, spodbujamo). Pomembna je tudi 24-urna dežurna služba zdravnika internista, saj se tako gost počuti bolj varnega in je bolj sproščen. Marsikateri gostje, ki pridejo k nam, že imajo »domačo« izkušnjo s postom, vendar ... Ko primerjajo učinke, običajno ugotovijo, da je razstrupljanje pod strokovnim nadzorom lažje in bolj učinkovito. Zato ... vzemite si čas in se odločite za individualno prilagojeno razstrupljanje – s posebnim doživetjem okusov sadno-zelenjavnih sokov.

Sadni sok – na zdravje – za zdravje – z zdravjem!

Sestavine:
jabolko, melona, pomaranča, hruška, naribana ingverjeva korenina

Priprava:
Iz jabolka, melone, pomaranče in hruške iztisnemo svež sok, ki ga obogatimo z naribanim ingverjem.

Janja Strašek



Nagradna križanka

		VRELCI ZDRAVJA	VRELCI ZDRAVJA	VRELCI ZDRAVJA	VRANIČNI PRISAD	SNEŽNI PLAZ	POKRAJINA NA JV FRANCIJE	RIBJE JAUČECE	KEMIJSKI SIMBOL ZA NOBELU	JAPONSKI POLITIK (HIROBUMI)	SLOVENSKI PESNIK (GREGORČIČ)	FRANCOSKI PESNIK (TRISTAN)	IZDELVALEČ PREDMETOV IZ ŽGANE GLINE	SOBNA RASTLINA S PRSTASTO RAZDELJENIMI LISTI
		ZENSKA, KI SE UKVARJA Z ALPINISTIKO												
		ANESTEZIST												
		GNOJNO VNETJE LASNEGA MEŠIČKA IN OKOLICE, TUR							KOS POHISTVA					
		MESTO V NIKARAGVI							SCANINA, SEČ					
		SL. SMUČARKA (DREV)							POPOTRESNI MORSKI VAL					
		GNJAT							DENARNA ENOTA ZDA					
SESTAVIL: PETER UDIR	ZLATO JABOLKO	KAMNINA, KI JO SE STAVLJAJO DROBICI RAZLIČNIH KAMNIN	SLOVENSKA PESNICA (MAJDA)	SRAMOTA, POHUŠANJE, SPOTIKA								POLOŽAJ, STANJE	IVO JAN	
KAKTEJA								ZENSKA, KI NA STOPA SAMA						
IZRAELSKI PISATELJ (ŠMUJEL, 1888–1970)								BEL PRAH IZ SALICINA					ZENA ALI HČI MARKUJA	KAR JE ENAKOVREDNO, USTREZNO
KLENKANJE								GORSKA NIMFA V GR. MITOLOGIJI						
IVAN OMAN			POKLIČNA POT										UDOR	
			NAOČNIKI										VEČJA, OSTRA SKALA	
V HOLOCENU IZUMRLA VELIKA, NOJU PODOBNA PTICA								PIVSKI VZKLIK						
SAKSONCI								DEL LETA MED JESENIJO IN POMLADJO			JAVEN POZIV, KLIK	DUHOVNI ENERGIJSKI CENTRI		
URIN				ODOR RAD VELIKO SPI										AVTOMOBILSKA OZNAKA KRSKEGA
				OVRATNA RUTA										POLT
KIKIRIKI														
								PLUČJA ZA VZBUJANJE TEKA						
MOČERAD								NAŠA 15. IN 9. ČRKA						
STAROLATINSKI PREVODI SVETEGA PISMA														ČUSTVO, KI POVZROČA NAPADALNE TEŽNJE
								SVETEL KOLOBAR OKROG LUNE, SONCA						PAPÉŽEV LETNI DOHODEK

RIVAS - mesto v Nikaragvi; STIKS - v gr. mit. reka v podzemlju; TONKA - južnoameriško drevo; TZARA - francoski pesnik (Tristan);

Rešitev jesenske križanke (vodoravno):

BOSANŠČINA, ANABOLIZEM, RABA, ANIMA, ANA, PREDOR, BIHOR, LARI, GAJ, SEKA, AL, ZORKO, AROSA, ALI, APOLLO, ULTRAPAS, PEPE, PASJANSA, RS, PLANTA, ITRIJ, IND, OSTIJA, OAZA, SINOPIK, LANTAN, ETIKA, KAKAV, ČIČ, GENITIV, ARABIJA, AVATARA, SMREKAR

Žreb je nagrade jesenske križanke razdelil takole:

- nagrada: **Mia Agnes Grum**, Dobrna 14c, 3204 Dobrna
- nagrada: **Peter Rudl**, Pameže 76, 2380 Slovenj Gradec
- nagrada: **Matjaž Juntez**, Pot v Rudnik 19, 1241 Kamnik
- nagrada: **Zvonka Germ**, Prvomajska 10, 2310 Slovenska Bistrica
- nagrada: **Aleksander Kapus**, Glavarjeva 45, 1000 Ljubljana

Rešeno križanko pošljite do **14. februarja 2014** na naslov: **Terme Krka - Marketing, Grajska 2, 8222 Otočec**, 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



Podarite zdravje, sprostitev in užitek

V prazničnem času razveselite najbližje z **darilnimi boni Term Krka**. Kopalni izlet za družino, popolna sprostitev ob edinstvenih masažah, romantično razvajanje v dvoje, kratek oddih v termah ali ob morski obali ...

Darilne bone Term Krka lahko kupite in izkoristite v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice, Talasu Strunjan, Hotelih Otočec in Hotelu Krka v Novem mestu.

Darilne bone lahko kupite tudi prek www.term-krka.si in na vseh poštah.

Zdravo in zadovoljno 2014.

TERME  KRKA

T: 07/ 37 31 940 ali 07/ 39 42 100, E: prodaja@term-krka.si, www.term-krka.si