

TISKOVINA poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

# vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 4, letnik XV, Novo mesto, december 2007

TERME  KRKA



*Zima 2007/08*



## Božični prazniki v Termah Dolenjske Toplice

polpenzion • namestitev v dvoposteljni sobi • kopanje v hotelskih bazenih in bazenih Wellness centra Balnea • 1 vstop v Oazo, center savn v Balnei • slavnostna božična večerja • bogat animacijski program

Hotel Vital**** / Kristal****	<b>4 dni</b>
	23.-27.12.2007 228 € / 54.638 SIT

Cene veljajo na osebo.

**Popusti:** otroci do 4. leta gratis, od 4. do 12. leta pa 50 % popust, če bivajo v sobi z dvema odraslima osebama. Člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popust.

TERME KRKA  
dolenjske toplice

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



## Božični prazniki ob morju

polpenzion • namestitev v dvoposteljni sobi • kopanje v bazenu z ogrevano morskovo vodo (32°C) • svečana božična večerja • bogat animacijski program

21.-26.12.2007	<b>5 dni</b>
Hotel Svoboda****	270 € / 64.703 SIT
Vila Park****	245 € / 58.712 SIT
Vile***	193 € / 46.251 SIT
Hotel Laguna***	180 € / 43.135 SIT

Cene veljajo na osebo. Božična večerja je vključena v ceno in je obvezni del rezervacije.

**Popusti** (ne veljajo za božično večerjo): otroci do 4. leta gratis, od 4. do 12. leta pa 50 % popust, če bivajo v sobi z dvema odraslima osebama. Člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popust, upokojeanci pa še dodatnih 10 %.

TERME KRKA  
talaso strunjan

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



## Božični prazniki na Otočcu

• polpenzion • namestitev v dvoposteljni sobi • graščakov sprejem na gradu Otočec • prost vstop v savne, masažni bazen in fitnes • božična večerja • sobotni plesni večer v hotelski restavraciji • kopanje v Termah Šmarješke Toplice • kopanje v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah

Hotel Šport****	21.-26.12.2007	
	<b>3 dni</b>	<b>4 dni</b>
	122 € / 29.236 SIT	153 € / 36.664 SIT

Cene veljajo na osebo.

**Popusti:** otroci do 4. leta gratis, od 4. do 12. leta pa 50 % popust, če bivajo v sobi z dvema odraslima osebama. Člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popust.

TERME KRKA  
hoteli otočec

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



## Božični prazniki v Termah Šmarješke Toplice

• polpenzion • namestitev v dvoposteljni sobi • predbožični koncert Nuše Derenda • božična večerja • obisk polnočnice, nato pogostitev • kopanje v notranjih termalnih bazenih • vodna aerobika • petkovo nočno kopanje s presenečenjem • bogat animacijski program

	21.-28.12.2007	
	<b>3 dni</b>	<b>5 dni</b>
Hotel Šmarjeta****	179,55 € / 43.027 SIT	284,29 € / 68.127 SIT
Hotel Toplice****	162,45 € / 38.930 SIT	257,21 € / 61.638 SIT

Cene veljajo na osebo.

**Popusti:** otroci do 4. leta gratis, od 4. do 12. leta pa 50 % popust, če bivajo v sobi z dvema odraslima osebama. Člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popust, upokojeanci pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni).

TERME KRKA  
šmarješke toplice

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

# Namesto uvoda ...

Zajadrali smo v veseli december, zadnji mesec v letu. Za marsikoga je to najlepši del leta, saj gre za čas, napolnjen z velikimi pričakovanji in s praznično čarobnostjo. V zraku je čutiti vonj po kuhanem vinu in cimetovih piškotih, na vsakem koraku nas spremlja zven božičnih pesmi, naši domovi pa se bodo začeli počasi bleščati v raznobarnosti lučk in drugih novoletnih okraskov.

Da je čas praznovanj in radosti tu, se zavedamo tudi v Termah Krka. Za vašo sprostitev smo času primerno pripravili številne praznične programe in storitve. Vabimo vas, da nas obiščete in naredite nekaj za svojo notranjo in zunanjo lepoto, da boste šli v novo leto polni moči in pozitivne energije.

Želimo vam prijetno branje in vse lepo v letu 2008!

**Uredništvo**

## Iz vsebine:

<b>Bolečina v križu</b>	<b>4</b>
<b>Bolezni srca in ožilja</b>	<b>6</b>
<b>Talasoterapija</b>	<b>8</b>
<b>Rekreacija in razvedrilo na Otočcu</b>	<b>10</b>
<b>Nasveti za boljše počutje</b>	<b>13</b>
<b>V skrbi za vaše zdravje</b>	<b>14</b>
<b>Uspeh je v ljudeh</b>	<b>16</b>
<b>Kulinarika</b>	<b>18</b>
<b>Križanka</b>	<b>19</b>

Revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto,  
Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 373 19 22

Časopis izhaja štirikrat letno.

Odgovorna urednica: Branka Badovinac Senčar

Glavna urednica: Alenka Hriberšek

Uredniški odbor: Jože Berus,

Maja Bele, Renata Zorman, Mateja Grobler, Alenka Babič,

Nina Golob, Natalija Košmerl, Vanja Munih,

Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič

Lektoriranje: Nina Štampohar

Računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s.p.

Oblikovna zasnova: Tomograf, Cesar Tomo s.p.

Tisk: DELO, Tisk časopisov in revij, d. d., Ljubljana

Naslovnica: Grad Otočec

Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov.

Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

# Obnova gradu Otočec

Grad in območje gradu Otočec sta naravna in kulturna znamenitost, ki v Sloveniji poleg Bleda in Predjamskega gradu predstavlja skorajda nacionalni simbol. Zadnja leta se je ob vrhunskih storitvah vedno bolj kazala potreba po obnovi prostorov. Načrtovanje obnove je trajalo nekaj let, saj je bilo treba poiskati najboljše rešitve, da se ohrani spomeniško varovane sestavne dele gradu, hkrati pa posodobi grad za najzahtevnejšo hotelsko, gostinsko in protokolarno uporabo.

Dela so se začela sredi septembra. V kategorijo petih zvezdic bo obnovljenih 13 hotelskih sob s kopalnicami ter tri luksuzne suite. Obnovljeni bodo obe restavraciji, recepcija, terasa in drugi skupni prostori. Grad bo dobil panoramsko dvigalo, ki bo povezovalo pritličje z obema nadstropjema in s podstrešjem, kjer bodo na novo urejeni tehnični prostori. V gradu bo tudi trgovinica s spominki. Hotel bo klimatiziran, zamenjane pa bodo tudi vse strojne in elektro napeljave ter zagotovljena požarna varnost. Načrt predvideva tudi hortikulturno preureditev ob in znotraj obzidja.

Arhitekt je pri oblikovanju notranje opreme upošteval značilnosti iz obdobja gotike in ne poznejšega baroka, kot je bil grad Otočec – in tudi večina grajskih hotelov v bližnjem okolju – opremljen doslej.

Že v začetku prihajajočega leta bo tako Grad Otočec postal eden najprivlačnejših hotelov v Sloveniji, namenjen poslovnemu in državniškemu protokolu, romantičnim počitnicam in porokam ter kulinaricnim sladokuscem. Zaradi novega igrišča za golf, ki je le streljaj od gradu, pa tudi golfistom. **J. Berus** ■

## Novice iz Krke

Na novinarski konferenci v začetku novembra je uprava delniške družbe Krka predstavila poslovne rezultate za obdobje januar–september 2007, ki jih je obravnaval tudi nadzorni svet družbe. Po besedah predsednika uprave in generalnega direktorja družbe Jožeta Colariča so v skupini in družbi Krka zadovoljni s poslovanjem.

Prodaja skupine Krka je dosegla vrednost 570,9 milijona EUR, kar pomeni 14-odstotno rast glede na enako lansko obdobje. Čisti dobiček je večji za 23 % in znaša 98 milijonov EUR. Največji delež v prodaji še vedno zavzema proizvodnja zdravil na recept (81,2 %), sledijo izdelki za samozdravljenje (10,3 %), Terme Krka z zdraviliško-turističnimi storitvami (4,1 %) ter veterinarski (3,1 %) in kozmetični izdelki (1,3 %).

Število lastnikov Krkinih delnic se je po cepitvi delnic Krke do konca septembra povečalo na 57 915, kar je za 6,2 % več kot konec leta 2006.

Krka, ki je s svojimi poslovnimi aktivnostmi prisotna v več kot 70 državah, je pred kratkim s poslovno skupino PHW podpisala pogodbo o nakupu nemškega generičnega podjetja TAD Pharma GmbH. Krkin prvi prevzem, katerega kupnina je znašala 97 milijonov EUR in ki bo okrepil njen položaj na trgih zahodne Evrope, je Jože Colarič označil kot prelomnega v Krkini zgodovini. **M. Bele** ■

# Bolečina v križu

Bolečina v križu je pogosta tegoba sodobnega človeka. 80 % ljudi se vsaj enkrat v življenju sreča z njo. Gre za simptom bolezní, to ni bolezen kot taka. Vzrokov zanjo je več.

Največkrat so vzrok za bolečino v križu bolezni hrbtenice. Njen spodnji del je namreč zaradi pokončne drže in vsakodnevnih aktivnosti še posebej močno obremenjen. Še večje so te obremenitve pri težjih fizičnih delih, med dvigovanjem in prenašanjem težjih bremen ter pri delih v prisilnih držah. Neugodne so tudi daljše statične obremenitve (dolgotrajno sedenje, vožnje z avtomobilom ipd.) ter vibracije. Obremenitve hrbtenice so velike tudi pri športnikih, ki vsakodnevno intenzivno trenirajo.

Medvretenčne ploščice se zaradi velikih obremenitev pospešeno starajo, degenerirajo – lahko pride do izbočenja medvretenčne ploščice, kar imenujemo hernija. V primeru, da izbočenje medvretenčne ploščice pritiska na živce, se bolečina iz križa širi po nogah navzdol vse do stopal. Najpogostejša so izbočenja medvretenčnih ploščic v spodnjem delu ledvene hrbtenice, bolniki pa so stari med 20 in 50 let. Večina izbočenj medvretenčne ploščice se pozdravi konzervativno, to pomeni brez operacije (ta je potrebna le v hujših primerih).

Bolečino v križu lahko povzročajo tudi druge bolezni hrbtenice: zoženje hrbtenjačnega kanala, zdrs vretenca, poškodba – udarec, nateg, zlom; vnetja, huda osteoporozo ... Bolečina v križu se pojavlja tudi pri revmatskih obolenjih ter pri slabi drži.

Poleg bolezni hrbtenice so lahko vzrok za bolečino v križu tudi bolezni drugih organov in organskih sistemov: bolezni prebavil, sečil, prostate, ginekološke bolezni, bolezni kolka, velikih žil idr.

Za uspešno zdravljenje bolečine v križu je pomembno opredeliti vzrok za njen nastanek, zato je predvsem pri kroničnih bolnikih treba opraviti preiskave in pregled pri specialistu (ortopedu, revmatologu, specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine).

## Zdravljenje bolečine v križu

Večina bolnikov z bolečino v križu je uspešno zdravljenih konzervativno, torej brez operacije. V primerih nenadne hude bolečine v križu priporočamo kratkotrajen počitek v postelji, ki pa ne sme trajati dlje kot nekaj dni. Bolniki naj v tem času redno jemljejo analgetike. Ko najhujša bolečina popusti, je smiselna fizikalna terapija, ki jo večina bolnikov opravlja ambulantno, ostanejo pa doma. Možna pa je tudi stacionarna rehabilitacija, ki je glede na način izvajanja učinkovitejša od ambulantne. V **Centru za medicinsko rehabilitacijo v Termah Dolenjske Toplice** za zdravljenje bolečine v križu uporabljamo sodobne metode in postopke fizikalne medicine, vključno z naravnim dejavnikom – termalno vodo, ki ugodno vpliva na izboljšanje stanja.

Vsem, ki trpite za bolečino v križu, priporočamo 7-dnevni program preprečevanja in zdravljenja bolečine v križu, ki zajema bivanje v Termah Dolenjske Toplice, pregled in posvet pri zdravniku, navodila za redno telesno vadbo, 3 individualne terapije na dan po nasvetu zdravnika, predavanje z zdravstveno vsebino, vsakodnevno jutranjo telovadbo v bazenu ali telovadnici ter kopanje v hotelu in Wellness centru Balnea (cena programa s polpenzionom za eno osebo v dvoposteljni sobi je 506,75 EUR).

**M. L. Gorjanc**, dr. med., spec. fizikalne medicine in rehabilitacije ■



## Ultrazvočna diagnostika

Ultrazvočna diagnostika je sodobna, dinamična, neagresivna preiskava mehkih delov lokomotornega sistema, ki jo poleg drugih storitev izvajamo v Centru za medicinsko rehabilitacijo.

V nekaterih diagnostičnih primerih je ultrazvok metoda izbire, v drugih je dobra dopolnitev ostalim diagnostičnim metodam. Pogosto se uporablja pri športnih poškodbah, v revmatologiji ali pri starejših gostih, ki imajo spontano obrabo mehkih tkiv. Zelo pomemben je pri preiskavi ramenskih sklepov. Med preiskavo bolnik dela določene gibe v sklepu ali napenja mišico, kar nam da dodatne dragocene podatke, ki olajšajo proces zdravljenja. Z ultrazvokom lahko naredimo tudi primerjavo med posameznimi sklepi. Z njim pregledujemo tudi kolenske in skočne sklepe, zapestja, komolce ter mišice na zgornjih in spodnjih okončinah.



Pri preiskavah v sklepih lahko ugotovimo, ali so poškodovana fina mehka tkiva, kot so ligamenti, kar lahko z drugimi diagnostičnimi metodami spregledamo. Pri pregledu mišic ugotovimo, ali so se pretrgale ali gre za dodatno ali popolno prekinitev

ter ali je ohranjena mišična ovojnica. To nam omogoča izbrati bolj uspešno metodo zdravljenja, bodisi konzervativno, kot je fizikalna terapija, bodisi operativno.

**N. Kavšek**, dr. med., spec. fizikalne medicine in rehabilitacije ■

## Posebna ponudba za društva

V Termah Dolenjske Toplice smo se odločili, da bomo v začetnih mesecih prihodnjega leta nekoliko več pozornosti namenili prav posebnemu delu naših gostov, in sicer društvom, ki so povezana z indikacijskimi področji Centra za medicinsko rehabilitacijo. Zanje bomo pripravili raznoliko in zanimivo ponudbo vsebin, s katerimi bomo skušali njihovim članom olajšati življenje, ki jim ga otežuje posamezna bolezen. Januarja bomo imeli v Termah t. i. mesec osteoporoze, februarja mesec revmatikov, marec pa bomo posvetili diabetikom. **M. Grobler** ■

## Nova kolekcija naravnih izdelkov za nego telesa

Ponudbo Wellness centra Balnea smo v mesecu novembru obogatili z novo kolekcijo naravnih izdelkov Zeus in Bonsai za nego telesa. Tako vam lahko sedaj poleg programov Bonsai in Zeus, ki vključujeta kopanje v termalnih bazenih, savnanje ter sproščanje ob prijetnih masažah, ponudimo še kozmetične izdelke, s pomočjo katerih se boste lahko razvajali tudi doma.

Kolekciji Zeus in Bonsai vsebujeta penečo kopel (z enako aromo, kot jo imata Zeusova ali Jasminova kopel, ki jo za vas pripravimo v sprostitvenem centru), piling, kremo za telo in negovalno olje.

S kompletom naravnih izdelkov lahko torej poskrbite za vašo sprostitvev tudi takrat, ko vam čas ne dopušča obiska Balnee, kolekcija pa je lahko tudi lepo darilo za vaše najbližje.

**V. Jankovič** ■

## Počitnice v Wellness centru Balnea

V času jesenskih počitnic smo našo ponudbo sprostitvenih vsebin obogatili z zanimivim programom, ki je razveselil predvsem naše najmlajše. Za otroke smo pripravili vodene otroške ustvarjalne delavnice, kjer so vsak na svoj način pokazali svoje številne talente, njihovi starši, dedki in babice pa so s ponosom razkazovali naokrog izdelke svojih otrok oz. vnučkov.



Otroke je razveseljeval tudi klovn Žare. Ob živahni glasbi je izvajal številne norčije, ki so jih otroci z veseljem posnemali.

Seveda pa smo poskrbeli tudi za odrasle. Poleg sprostitvenih storitev v Oazi in Auri smo zanje pripravili tudi vodno rekreacijo in številne druge počitniške aktivnosti.

V Wellness centru Balnea bo veselo tudi v prihajajočih mesecih, zato lepo vabljeni v naše kraljestvo užitek! **V. Jankovič** ■

## Božič in novo leto v Termah Dolenjske Toplice

Božič je največji katoliški praznik, zagotovo pa je to tudi velik praznik družin, zato smo v Termah Dolenjske Toplice za ta čarobni čas pripravili bogat, praznično obarvan program za odrasle in otroke: na božični večer bo pri nas svečana večerja s koncertom znanih božičnih pesmi, nato ogled jaslic, po polnočnici pa vam bomo postregli z vročim domačim čajem ali s kuhanim vinom in kosom slastne potice.

Tudi novoletni prazniki bodo v Dolenjskih Toplicah nekaj posebnega. Na razdalji sto metrov boste lahko silvestrovali na tri različne načine: v elegantnem fraku, samo s kravato (ki pa jo boste slej ko prej sneli z vratu) ali v kopalkah.

Najbolj elegantno bo seveda v restavraciji v hotelu Kristal pod mogočnim lestencem. Tamkajšnji kuharski mojstri bodo za vas pripravili izvrstne kulinarčne specialitete, za vaše dobro razpoloženje pa bo poskrbel ansambel Petra Finka.

V gostilni Rog bo bolj domače, pa zato nič manj veselo. Za dobro vzdušje in rajanje do jutranjih ur bo poskrbel ansambel Efekt, za gurmanske užitke pa tamkajšnje gostinsko osebje.

Silvestrovanje na malce manj običajen način pa bomo pripravili v Wellness centru Balnea – novo leto boste lahko pričakali kar v kopalkah v objemu topliške termalne vode. Poleg kopanja si boste lahko v Balnei na zadnji dan v letu privoščili še kakšno sproščujočo masažo. Poskrbljeno bo tudi za glasbo in kulinarčne užitke.

Če želite doživeti božič in novo leto na prav poseben način, vas vabimo v Terme Dolenjske Toplice.

**J. Kramar** ■

# Bolezni srca in ožilja

Aterosklerotične bolezni srca in ožilja še vedno predstavljajo eno od najpogostejših obolenj, ki se zaradi njihove narave, odsotnosti zgodnjih bolezenskih znakov, potihem naselijo v našem srcu in ožilju, povsem neboleče počasi otrdijo stene našega ožilja in se pokažejo z znaki povišanega pritiska, nenadni srčni ali možganski kapi. Pešanje spomina in intelektualnih funkcij v starosti je ena od pogostih oblik demence, ki jo povzroča prepozno ali neustrezno zdravljenje krvnega pritiska. Še danes je veliko ljudi prepričanih, da je zgornji sistolni krvni tlak od 130 do 140 normalen krvni tlak, v resnici pa obolevajo ljudje, ki imajo sistolni tlak 130 mm/Hg.

Res je, da na našo odpornost na obolenje in tudi na procese ateroskleroze v veliki meri vplivajo prirojene, z geni naših prednikov prenešene lastnosti, vendar bi lahko za 80 % zmanjšali umrljivost za boleznimi srca in ožilja, če bi uspeli uravnati krvni tlak, znižati vrednosti holesterola, zlasti nevarnih LDL lipoproteinov, in napolniti življenjski slog s primerno dnevno količino gibanja.

Preventivni pregledi srca in ožilja, s katerimi bi lahko odkrili začetne znake ateroskleroze, žal ne sodijo v osnovni program zdravstvenega varstva, so pa narejene preiskave, ki so pomembne pri odkrivanju ogroženih bolnikov, ko lahko s pravočasnim ukrepanjem preprečimo kasnejše zaplete v bolezni. O pomenu preventivnih ukrepov pri varovanju vašega zdravja se posvetujte s svojim zdravnikom, vsekakor si vzemite čas za pogovor oziroma si izberite terapevta, ki je prav tako pripravljen na temeljit pogovor in ki bo prisluhnil vašim težavam. Že s pogovorom in z osnovnimi pregledi lahko zelo zožimo obseg nadaljnjih pregledov in se usmerimo na preiskave, ki nam pokažejo pomembne informacije o stanju ožilja in srca. Ultrazvok je povsem varna, zdravju neškodljiva preiskava, ki jo lahko večkrat ponavljamo, primerjamo uspehe zdravljenja in po potrebi spreminjamo načine terapije.

V Krkinih termah v **Šmarjeških Toplicah** in v **Strunjanu** imamo sodobno opremo za ultrazvočno diagnostiko in funkcionalne preiskave srca in ožilja, kar vam skupaj s pogovorom s specialistom kardiologom zagotavlja pomoč pri načrtovanem zdravljenju in uvajanju preventivnih ukrepov.

Ostati zdravi! Kako? Na kakšen način? Ljudje silno neradi spreminjamo navade življenjskega sloga, zlasti še če gre za preventivne ukrepe. Pripravljeni smo množično protestirati proti prepovedi kajenja, četudi je kajenje v osnovi odvisnost, ki ima še dodatno škodljivost, ki kar za 300 % poveča tveganje za bolezni srca in ožilja. Z vsemi ukrepi medicine ter ob pomoči zdravega življenjskega sloga se bo tveganje za bolezni srca in ožilja znižalo za 30 %. Preventiva je najcenejše in najbolj učinkovito zdravilo, vendar se ta spoznanja le počasi prebijajo in uveljavljajo v našem okolju, veliko lažje je iskati bližnjice v meglenih alternativah kot uporabljati dokazano dva vaša najbolj učinkovita zdravnika, vašo levo in desno nogo.

Od zdravja našega ožilja je odvisna kakovost našega bivanja. Tudi če nas ne doletijo bolezni, kot so možganska kap in srčni infarkt, je ohranitev psihične svežine in iskrivosti mišljenja v visoki starosti v veliki meri odvisna od celotne psihofizične kondicije, katere osnova je naše zdravje.

**M. Prašnikar**, dr. med., specialist internist ■



## Razstrupljanje telesa



V današnjih časih se ljudje skorajda ne moremo izogniti vnosu škodljivih snovi v organizem. Življenjsko okolje je vedno bolj onesnaženo, sestava hrane je »obogatena« z različnimi škodljivimi dodatki. Vse to slabo vpliva na naše zdravje.

V Termah Šmarješke Toplice smo razvili odmeven program prečiščevanja in prehranskega razstrupljanja, v okviru katerega s pomočjo izvirnih postopkov učinkovito pristopamo h krepitvi zdravja in izboljševanju kakovosti življenja posameznika.

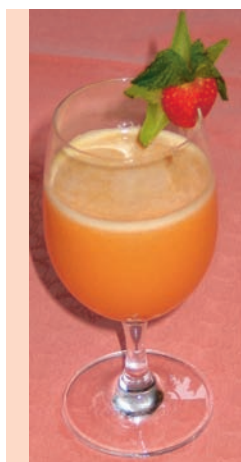
Pomembno je poudariti, da je proces razstrupljanja s postopnim zasnovan s celostnim pristopom, ki združuje štiri osnovne postopke: post s sveže iztisnjenimi sadnimi oz. zelenjavnimi sokovi in prehransko prečiščevanje, različne postopke za razbremenjevanje telesa odvečnih snovi, postopke za krepitev obrambnega sistema pred škodljivimi dejavniki ter različne postopke za sprostitve in odpravljanje stresa. Pomembna dejavnika sta dva nadzora - strokovnjaka za prehrano in tudi športnega trenerja, ki z individualnim spremljanjem posameznika zagotavljata varen in vsakomur prilagojen potek programa razstrupljanja.

Vsakdo, ki se odloči za program razstrupljanja v Termah Šmarješke Toplice, opravi uvodni in zaključni posvet pri strokovnjaku za prehrano in športnem trenerju. Z analizo strukture telesnih tkiv (futreks) ugotovimo, kakšno je v telesu razmerje med maščobno maso, mišično maso in vodo ter izmerimo indeks telesne mase. Test kardiokros razkrije stanje splošne telesne pripravljenosti. Na tej podlagi strokovnjak za prehrano v sodelovanju s posameznikom določi najprimernejšo obliko programa in do potankosti razloži potek posta.

Prehransko razstrupljanje pomeni predvsem veliko razbremenitev za telo, s to metodo pa lahko tudi hujšamo (še posebej, če program razstrupljanja dopolnimo s SlimFitom). Poseben način prehranskega razstrupljanja smo pripravili za tiste, ki imajo težave z želodcem.

Sestavni del programa je tudi individualno določena telesna dejavnost. Pri programu razstrupljanja s prehranskim postom za posameznika v Termah Šmarješke Toplice poskrbimo tudi z duševne plati, saj se za prijetno počutje in ugodje izvajajo sprostitvene masaže s posebnimi hladno stiskanimi eteričnimi olji, ki ublažijo stresni odziv, in posebne nege telesa.

Na koncu velja opozoriti, da ga strokovnjaki ne priporočajo doječim materam, nosečnicam, bolnikom z epilepsijo, posameznikom s srčnim spodbujevalnikom in pri boleznih z zelo oslajenim imunskim sistemom. **J. Strašek in N. Milač** ■



### Nasveti za razstrupljanje telesa doma:

- 1-krat na teden imejte sadno-zelenjavni dan (v kombinaciji s polnovrednimi ogljikovimi hidrati),
- na dan vnesite v telo zadostno količino vode,
- izboljšajte svojo prebavo – za 12 ur namočite suhe slive v vodo, nato dodajte žlico lanenega semena – vodo s semeni spijte, suhe slive pa pojedite.

## 2. srečanje slovenskih županj v Termah Šmarješke Toplice

25. in 26. oktobra je v Šmarjeških Toplicah potekalo 2. srečanje slovenskih županj. Prvi dan srečanja je bila v Termah Šmarješke Toplice organizirana okrogla miza z naslovom Uspešna poslovna ženska – kako usklajevati družino in kariero. Zanimivega pogovora so se poleg nekaterih slovenskih županj udeležile še uspešne ženske z različnih področij (gospodarstva, javne uprave ipd.) Po okrogli mizi so »uspešne ženske« obiskale podjetje Jordan, d.o.o., nato so se udeležile kulturne prireditve v Beli Cerкви, kjer so predstavniki različnih društvenih dejavnosti predstavili zgodovino in turistično ponudbo svojega kraja, Društvo podeželskih žena in deklet je županjam ponudilo številne domače dobrote, za glasbo pa so poskrbeli učenci iz okoliških osnovnih šol.

Srečanje županj se je zaključilo v petek, 26. oktobra, s prireditvijo Ljudskih pevcev, ki jo je že drugo leto organiziralo Društvo podeželskih žensk Šmarjeta.

Vsekakor je bilo srečanje slovenskih županj dobra priprava za prihodnje leto, ko bomo v Šmarjeških Toplicah gostili županje evropskih mest. **E. Cepec** ■



## Vrhunski odbojkar v Termah Šmarješke Toplice

V Termah Šmarješke Toplice se trenutno rehabilitira kar nekaj vrhunskih slovenskih športnikov. Med bolj znanimi je član odbojcarskega kluba ACH Volley Tomislav Šmuc, ki je v sezoni 2006/07 igral v ekipi odbojkarjev, ki se jim je kot prvim v Sloveniji uspelo uvrstiti v evropsko ligo prvakov (kar je bil vsekakor mejnik v razvoju slovenske odbojke). Reprezentant in eden najboljših slovenskih podajačev se rehabilitira po prestani operaciji hernije diska. Po uspešni uvodni rehabilitaciji v Termah Dolenjske Toplice je nadaljeval s specializirano rehabilitacijo v Termah Šmarješke Toplice, in sicer pod budnim očesom fizioterapevtov in osebjem Preventivnega rehabilitacijskega športnega centra (PRŠC). Ob individualno prilagojeni rehabilitaciji so bile v vadbo med drugim vključene tudi posebne metode za razvoj koordinacije gibanja, ki smo jih razvili v PRŠC in predstavljajo novost na področju rehabilitacije po poškodbah lokomotorne sistema.

Pod strokovnim vodstvom fizioterapevtke Nataše Koprivnik in drugega osebja PRŠC je igralec napredoval zelo hitro, trenutno pa nadaljuje rehabilitacijo v domačem klubu. Simpatični in zgodovni Ljubljčan je povedal, da je bil zelo zadovoljen s storitvami Term in da se že veseli vrnitve na športni teren. **J. Rošker** ■

# Talaserapija

Velik del ponudbe obmorskega centra Talaso Strunjan temelji na talaserapiji. Pri njej sodobna in visoko strokovno usposobljena in opremljena medicina pri lajšanju in zdravljenju bolezni s pridom uporablja blagodejno moč narave, v tem primeru morja in vsega, kar je z njim povezano: morsko vodo, obmorsko klimo, morsko sol in morsko blato. Naravne danosti morja v Strunjanu uporabljamo tudi v lepote namene. V sprostivnem centru Salia vam nudimo talaso programe, ki so namenjeni sprostitvi, razvajanju, lepoti in boljšemu splošnemu počutju.

Beseda talaserapija ima korenine v letu 1869; sicer pa je zdravilna moč morja in njegovih izdelkov znana že vse iz časov antike – pozitivne učinke morskih kopeli so namreč preučevali že Euripid, Hipokrat in Platon. V 19. stoletju je biolog Rene Quinton talaserapiji postavil znanstvene temelje, ko je primerjal fizične in fiziološke podobnosti morskega okolja z notranjostjo človeškega telesa. V zadnjih nekaj desetletjih pa so študije potrdile pozitivne učinke prehajanj elementov iz morskih rastlin in morskega blata v kožo ter zdravilne učinke morskega podnebja.

V tem prispevku bomo podrobneje spregovorili o morskem blatu in morski vodi, v naslednji številki pa boste lahko prebrali več o blagodejnih učinkih morske klime in tamkajšnjega zraka.



## Morsko blato

Morsko blato nastane ob zorenju soli v solinskih bazenih, ko se slanica, obogatena s kraško ilovico, spremeni v mehko testeno blato črne barve. Vsebuje veliko mineralov in drugih zdravilnih organskih in anorganskih snovi, ki pozitivno vplivajo na naše počutje. V Talasu Strunjan ga uporabljajo za blatne obloge na obolelih mestih (fango obloga).

Segreto morsko blato blagodejno vpliva na naše telo: pospeši krvni obtok in lokalno presnovo, izboljša delovanje mišic in sklepov, zmanjša občutek bolečine v obolelih predelih telesa. Uporaba morskega blata v medicinski znanosti se tako priporoča predvsem pri kroničnih degenerativnih boleznih (težave s sklepi, kostmi, hrbtenico ...), za zdravljenje revmatičnega obolenja lokomotorne sistema, za lajšanje stanj po operativnih posegih oz. poškodbah na lokomotorne sistemu ter





za odpravljanje kroničnih bolezni dihalnega sistema in prebavnega trakta. Terapija z morskim blatom izboljšuje tudi naš imunski sistem.

Pa si pogledjmo še možnosti uporabe morskega blata v lepotne namene. Fango ali morsko blato vpliva na redukcijo odvečnega maščevja v telesu. Zaradi posebne kemične sestave, ki povzroča osmotski efekt (prehajanje snovi v telo in iz njega), se uporablja predvsem v proticelulitne namene. Končni učinek terapije je gladka, voljna in napeta koža.



## Morska voda

V morski vodi je veliko organskih molekul (aminokisljine, ogljikovi hidrati, maščobe), ki pozitivno vplivajo na naše telo. Zdravljenje s pomočjo morske vode deluje prek njenih fizikalnih lastnosti. Ker vsebuje številne zdravilne elemente, lahko z njeno pomočjo izboljšamo krvni obtok, odpravimo mišično napetost in ublažimo občutek bolečine. Morska voda ima zaradi slanosti in fitoplanktona, ki vsebuje veliko vitaminov, protibakterijski učinek, kar pomeni, da izboljšuje človekov imunski sistem. Zaradi ugodnega učinka morske vode (v kombinaciji s soncem) lahko pride do izboljšanja pri kožnih boleznih, kot so ekcemi in druge tovrstne neprijetnosti.

Blagodejni vpliv na telo ima tudi rekreacija v morski vodi. Z gibanjem pospešimo dihanje, krepimo dihalne mišice in tako ublažimo negativne posledice raznovrstnih pljučnih obolenj. Izboljšata se tudi delovanje srca in presnova. Kopanje v morski vodi je z zdravstvenega vidika priporočljivo predvsem za tiste, ki imajo težave s hrbtenico, mišicami in sklepi. V morski vodi je sila vzgona manjša, kar pomeni lažje izvajanje gibov.

V Strunjanu lahko v morski vodi plavate vse leto. Poleti na urejeni plaži s travo in z betonom ter v hotelskem zunanjem bazenu (26 – 28 °C), ki je odprt od sredine aprila do sredine oktobra, v notranjem bazenu z ogrevano morsko vodo (32 °C), treh masažnih in enem otroškem pa lahko uživate vseh dvanajst mesecev.

V Talasu Strunjan izvajamo tudi hidroterapije v morski vodi. Učinkovito pomagajo pri bolečinah v hrbtenici, pri revmatskih obolenjih, stanjih po operativnih posegih in stanjih po poškodbah kostno-mišičnega sistema. Dokazano je, da so pozitivni rezultati rehabilitacije v morski vodi doseženi precej hitreje kot na suhem.

Morska voda pa je tudi odlično lepotilno sredstvo, saj je koža po kopanju v njej bolj napeta, prožna in bolj mladostnega videza. V Strunjanu vam poleg kopanja v bazenih in morju nudimo tudi morske kopeli za sprostitev in poživitev vašega duha.

Talaso Strunjan vas vabi v svoje zavetje ...

**A. Hriberšek** ■

## Likovne razstave v Talasu Strunjan

Z organiziranjem razstav v Talasu Strunjan je pred približno petnajstimi leti začel direktor družbe Miran Gaspari. Na ta način smo v obmorskem centru želeli polepšati hotelsko avlo z likovnimi deli in hkrati dati možnost lokalnim pa tudi drugim likovnikom, da predstavijo svoja dela tako domačemu prebivalstvu kot hotelskim gostom iz Slovenije in tujine. V mesecu decembru bomo odprli že 65. razstavo (razstavljavce izbira in predstavlja likovni kritik izolske galerije Insula Dejan Mehmedovič). V okviru zadnje razstave v tem letu se bo predstavil umetnik Mladen Baškovič, rojen leta 1946 v Ljubljani, že dolga leta pa živi na Obali. Ukvarja se s slikarstvom in kiparstvom. Njegova čudovita oljna platna so rezultat navdiha, ki ga dobiva v naravi, morju ... Do danes se je predstavil na že več kot štiridesetih samostojnih razstavah.

Vse, ki vas likovna umetnost zanima in bi želeli prejemati vabila na odprtje razstav, vljudno vabimo, da to sporočite na tel. št. 05 67 64 471 ali na elektronski naslov [nina.golob@terme-krka.si](mailto:nina.golob@terme-krka.si). **N. Golob** ■

## Družba Talaso Strunjan priskočila na pomoč prebivalcem Železnikov

V Talasu Strunjan smo se po hudem neurju, ki je divjalo na območju Železnikov in okolice, odločili, da prizadetim prebivalcem solidarnostno priskočimo na pomoč. Na predlog predsednika Krajevne skupnosti Davča smo se odločili, da bomo pomagali dvema človekoma, in sicer 81-letni gospe ter nekoliko mlajšemu gospodu. Naravna nesreča jima je povzročila veliko gmotno škodo, posledično pa tudi duševno stisko: gospe je neurje odneslo vodovod, električno in telefonsko povezavo ter cesto, tako da se je lahko nekaj časa gibala le na sto metrih okoli hiše, gospodu pa je deroča voda, ki je s sabo nosila velike količine materiala (blata ipd.), skoraj popolnoma uničila hišo.

Da bi krajanoma Davče vsaj malo polepšali njuna življenja in jima vrnili nasmeh na obraz, smo gospe podarili določeno denarno vsoto, gospodu pa smo ponudili možnost tedenskega bivanja v Talasu Strunjan. Oba sta bila zelo vesela naše pozornosti.

**M. Gaspari** ■



# Rekreacija in razvedrilo na Otočcu

Otočec, ki je znan predvsem po romantičnem gradu, biseru grajske arhitekture, ki stoji na otočku sredi reke Krke, ponuja gostom še marsikaj drugega ... Hoteli Otočec so tisti del Term Krka, ki se je še posebej usmeril v športno ponudbo. V letu 1995 je bil v ta namen zgrajen Teniški center, ki po kakovosti sodi v evropski vrh tovrstnih objektov. Tekmovalnim in rekreativnim športnikom ponuja pestro paleto športnih dejavnosti.

Športno rekreacijski center obsega dvorano s tremi pokritimi teniški igrišči, tu je šest zunanjih teniških igrišč in večnamensko športno igrišče za košarko, roket in odbojko. V športnem kompleksu so tudi savne, solarij, fitness studio, prostor za ročno masažo in bistro.

V teh hladnih mesecih vas vabimo v Teniški center na igro tenisa, ki vas bo zagotovo ogrela. Igrišče lahko rezervirate vsak dan na tel. št. 031 643 100, nudimo pa tudi možnost zakupa



celoletnega ali sezonskega termina, s katerim si zagotovite redno vadbo skozi celo leto oz. sezono. Tiste, ki se s teniško igro šele spoznavate ali pa jo želite izboljšati oz. utrditi, vabimo na tečaje tenisa, ki potekajo skozi celo leto, in sicer tako za odrasle kot tudi za otroke. Tečaje vodijo teniški strokovnjaki in trenerji z mednarodnimi licencami in s tekmovalnimi izkušnjami ter sodobnimi metodami učenja z video analizo.

V dvorani lahko igrate še badminton in namizni tenis, primerne je tudi za borilne veščine in ples.

Za tiste, ki vam ni toliko do tekanja po igrišču, smo uredili manjši fitness studio. Z redno vadbo boste na različnih napravah okrepili svojo moč in učvrstili telo. Vsem, ki si želite vodene vadbe, priporočamo obisk aerobike. Voditeljica bo z domiselno koreografijo in živahno glasbo poskrbela, da boste v gibanju kar se da uživali. Tiste pa, ki si želite bolj duhovne vadbe, vabimo na jogo.

V Teniškem centru se lahko naučite igrati tudi golf.

Po končani vadbi vam priporočamo sprostitev v savnah ali masažnem bazenu ali pa osvežitev v bistroju.

V Teniškem centru organiziramo tudi številne dogodke in prireditve. S svojim znanjem in z izkušnjami smo v minulih letih izpeljali že veliko organizacijsko zahtevnih projektov – nekatera državna prvenstva, tekmovanja na evropski ravni, športna srečanja idr. Poleg tovrstnih dogodkov organiziramo tudi športne dneve za podjetja in zaključene skupine, rojstnodnevne zabave, maturantske plese ipd. Za dobro vzdušje poskrbimo s športno animacijo in z vrhunsko kulinarično pogostitvijo.

Ponudbo Teniškega centra dopolnjujejo Restavracija Tango ter hotela Šport in Grad, ki sta v njegovi neposredni bližini in sta tako idealno izhodišče za športno udejstvovanje.

Vabljeni v Teniški center Otočec!

**A. Hriberšek** ■



## Igrišče za golf na Otočcu najboljše v Sloveniji

Gospodarsko interesno združenje golf igrišč Slovenije (GIZ GIS) je na včerajšnjem zaključku akcije Naj golf 2007 podelilo priznanje za najboljše golf igrišče v Sloveniji. Prejemnik laskavega priznanja, ki je bilo letos podeljeno prvič, je golf igrišče na Otočcu.

Po besedah direktorja družbe Golf Grad Otočec Albina Kregarja je nagrada tako pohvala za dosedanje delo kot tudi izziv za v prihodnje, ko bo igrišče na Otočcu sprejelo igralce golfa na 18 igralnih poljih.

V izboru Naj golf 2007 je sodelovalo devet slovenskih igrišč, za najboljšega pa so glasovali igralci golfa in tudi strokovna komisija, ki so ocenjevali več kriterijev: izgled in raznolikost igrišča, stanje, čistočo in opremljenost, vljudnost, prijaznost in strokovnost osebja ter razmerje med ceno in kakovostjo.

**M. Bele** ■



## 7. odprto prvenstvo Novega mesta

V odprtem finalu, ki je potekal 23. oktobra na golf igrišču na Otočcu, je sodelovalo kar 66 tekmovalcev. Na lep jesenski sončni dan so golfisti dosegali izjemne rezultate, skupno zmago in naziv zmagovalca Novega mesta (ter prehodni pokal) pa si je priigral Aleš Stopar. Drugo mesto je pripadlo Zlatku Gažiču, tretje mesto pa je osvojil Aljoša Maksimovič.

Ob tej priložnosti moramo povedati še, da so bili igralci zelo navdušeni nad domiselnostjo in delom zaposlenih na golf igrišču, saj so ti na igralnem polju št. 1 (kot prvi v Sloveniji) v travo z različno višino košnje izpisali ime turnirja. **A. Kregar** ■



## Kulturno kulinarčni dogodki na Otočcu

V začetku oktobra smo s satirično komedijo Zafrkon v izvedbi Borisa Kobala in Sergeja Verča v restavraciji Tango na Otočcu odprli novo sezono kulturno kulinarčnih dogodkov. Simpatična in hudomušna Primorca sta s svojimi domislicami in satiričnimi razlagami poskrbela za prav prijetno vzdušje v restavraciji. Po končani predstavi smo goste razveselili še z okusno večerjo.

Veselo je bilo tudi na novembrskem kulturno kulinarčnem večeru, kjer je goste skozi glasbo in humor navduševal Jure Ivanušič.

V prihodnjih mesecih bomo v okviru kulturno kulinarčnih dogodkov v Tangu gostili še veliko dobrih igralcev in glasbenikov ter drugih kulturnih ustvarjalcev. 17. 1. 2008 vas vabimo na kulturno kulinarčni dogodek, ki ga bo popestrila pevka Neisha, 13. 2. 2008 pa si boste lahko v Tangu ogledali monokomedijo CABARES CABAREI. **M. Kerin** ■



## Dimitrij Rupel in veleposlaniki v Krkinem hramu

Zunanji minister Dimitrij Rupel je v okviru tradicionalnega jesenskega srečanja gostil vodje diplomatskih misij v Sloveniji.

Dopolodne so se minister in veleposlaniki skupaj s soprogami z muzejskim vlakom odpeljali proti Dolenjski, in sicer v Novo mesto, kjer so si ogledali nekatere kulturne in naravne znamenitosti dolenske pokrajine. Diplomati so obiskali tudi Krko, d. d., kjer so se srečali s predsednikom uprave in generalnim direktorjem Krke Jožetom Colaričem, ki jim je podrobneje predstavil poslovanje družbe.

Druženje so minister in veleposlaniki zaključili z večerjo v Krkinem hramu na Trški gori, kjer jim je gostinsko osebje Hotela Krka pripravilo prav poseben sprejem. V soju bakel so lahko gostje pred zidanico poskušali različne dolenske specialitete, kot so domače klobase, kuhane v cvičku, ocvirke, žgance, štruklje idr. Večer so popestrili še zvoki citer in harmonike. **A. Hriberšek** ■





## Zimska ponudba v Termah Krka

### Ski & wellness program v Termah Dolenjske Toplice

(od 3. januarja do 20. marca 2008)

- polpenzion • namestitev v dvoposteljni sobi • kopanje v bazenih s termalno vodo v hotelu
- kopanje v Wellness centru Balnea • 1 vstop v Oazo, center savn v Wellness centru Balnea • jutranja hidrogimnastika pod strokovnim vodstvom • bogat animacijski program • posebna cena dnevnih smučarskih kart za smučarski center Bela za goste Terme Dolenjske Toplice

**3 dni ...** že od 135,05 € naprej    **5 dni ...** že od 213,23 € naprej    **7 dni ...** že od 298,53 € naprej

Cene veljajo na osebo in vključujejo vse popuste, nanje ni več dodatnih popustov, razen otroških.

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

### Šmarješki tedni zvestobe 2008 za člane Kluba Terme Krka

(od 3. februarja do 3. marca 2008)

- polpenzion • namestitev v dvoposteljni sobi • **brezplačni avtobusni prevoz** • hidrogimnastika • vodna aerobika • 1 svečana večerja • bogat animacijski program (nordijska hoja, ustvarjalne delavnice idr.)

<b>Hotel Toplice****</b>	<b>7 dni ...</b> že od 296,80 € naprej
<b>Hotel Šmarjeta****</b>	<b>7 dni ...</b> že od 332,62 € naprej

Cene veljajo na osebo in vključujejo vse popuste, nanje ni več dodatnih popustov, razen otroških.

**Odhodi avtobusov: Severna Primorska in Ljubljana** 3.2.2008, **Obala, Kras in Ljubljana** 10.2.2008, **Gorenjska in Ljubljana** 17.2.2008, **Štajerska in Prekmurje** 24.2.2008

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

### Z brezplačnim veselim avtobusom v Talaso Strunjan

(od 17. januarja do 21. februarja 2008)

	Dvoposteljna soba	Enoposteljna soba
<b>Hotel Svoboda****</b>	311,90 €	414,00 €
<b>Vile***</b>	229,70 €	280,70 €
<b>Hotel Laguna***</b>	209,30 €	260,30 €

Cene veljajo na osebo za 7 dni za polpenzion in vključujejo vse popuste, nanje ni več dodatnih popustov, razen otroških.

**Odhodi avtobusov: Koroška** 17.1.-24.1.2008, **Gorenjska** 24.1.-31.1.2008, **Prekmurje** 24.1.-31.1.2008, **Primorska** 31.1.-7.2.2008, **Dolenjska** 7.2.-14.2.2008, **Štajerska** 14.2.-21.2.2008

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

### Romantično valentinovo na Otočcu

(od 15. do 17. februarja 2008)

- polpenzion • namestitev v dvoposteljni sobi • neomejen vstop v termalne bazene v Termah Šmarješke Toplice in v Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice • petkovo nočno kopanje v Termah Šmarješke ali Dolenjske Toplice • uporaba savn, kopeli in fitnesa v Teniškem centru Otočec • **valentinov ples z večerjo v Tangu** • bogat animacijski program

<b>Hotel Šport****</b>	<b>2 dni ...</b> 108 €
------------------------	------------------------

**Popusti:** otroci do 4. leta gratis, od 4. do 12. leta 50 % popust, če bivajo v sobi z dvema odraslima. Člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popust.

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



Nasveti za boljše počutje

# Privoščimo svoji koži najboljše

Gotovo ste že ugotovili, da lepe kože nimajo samo tisti z dobro gensko zasnovo. Vsak med nami jo lahko ima, če smo ji le pripravljeni prisluhniti, jo opazovati in ugotoviti, kaj ji ustreza.

## 1. težava

Opazili ste, da je vaša koža videti utrujena, sivkastega tena in da je brez sijaja, gubice in gube pa so postale bolj izrazite. Ne glede na vašo starost so to znaki izčrpanosti celotnega organizma, ki pa se na žalost pokažejo najprej na obrazu. Telo vam na ta način sporoča, da potrebujete oddih.

**Rešitev:** Vzemite si trenutek zase, počnite, kar vas veseli in napolni z energijo. Preizkušen recept je tudi obisk sprostitvenega centra. V Wellness centru Balnea se lahko brezskrbno prepustite razvajanju, vašo kožo pa zaupate rokam izkušenih kozmetičark, ki poznajo rešitve, kako pregnati znake utrujenosti in zmanjšati globino gub. Če želite imeti lepšo kožo, vas vabimo na program **vrelec mladosti**. Po njem bo koža vnovič zdravo zasijala in vidno polepšani boste imeli več volje, da še kaj dobrega storite zase.

Pomembno je, da ne delate prevelikih premorov med negami. Najboljši učinki so, če obiščemo beauty center vsaj enkrat na mesec.

## 2. težava

Opazili ste, da so se prve gube nesramno poglobile, elastičnost kože se je zmanjšala, koža je suha in dehidrirana. Tudi celice kože se ne obnavljajo več tako hitro. Slabi zunanji vplivi (najbolj UV žarki) namreč razkrajajo kolagen in elastin.

**Rešitev:** Čas je, da nekomu zaupate, da ste nezadovoljni z videzom in si želite izboljšanje. V Wellness centru Balnea se kozmetičarke pogosto srečujejo s prezgodnje postarano kožo. Priporočajo posebno **antiage nego z lift efektom**. Učinek je odličen, saj je koža že po prvi negi opazno bolj napeta in čvrsta. To ni noben čudež, pač pa rezultat delovanja izbrane rastlinske mešanice kar tridesetih zelišč, vitaminov in aminokislin. Zdravilne učinkovine spodbujajo mikrocirkulacijo, pospešujejo obnavljanje povrhnjice in istočasno upočasnjujejo procese staranja, nastajanja gub in ohlapnosti kože. Nego priporočamo tudi pred prazničnimi decembrskimi prireditvami. Podaljšano delovanje lahko doma dosežete z redno uporabo posebnega olja, ki ga lahko kupite pri kozmetičarki v Wellness centru Balnea.

## 3. težava:

Opazili ste, da so agresivni vplivi poletja, sonce, veter, morje in sol pustili sledove na vaši koži. Koža je izgubila vodo, maščobo in minerale. Postala je občutljiva, izsušena in starikava.

**Rešitev:** Pravi odgovor na tako zahtevno stanje kože je kakovostna obnovitvena nega. V slogu bogate jeseni vam priporočamo gurmansko različico kozmetične nege z izvlečki kostanja, robide, fig in grozdja. V Wellness centru Balnea dodajo še kakovostno karitejevo maslo ter olje iz pšeničnih kalčkov in soje. Ta zanimiva **jesenska nega** nahrani kožo, jo navlaži in obnovi ter ji povrne ravnotežje. Vnovič se bomo dobro počutili v lastni koži. Za konec nege pa dobite še ljubko darilce. Kakšno, pa naj zaenkrat še ostane skrivnost.

## NAPAKA

V mladosti se do naše kože obnašamo, kot da bo večno mlada, v starosti pa ji želimo povrniti mladost.

## PRAVILNO

Izkoristite vsak prosti trenutek in naredite nekaj za svojo kožo že danes – čas beži in se ne vrača.



## Nasveti za lepo kožo

### 1) Gibanje

Ukvarjajte se s športom, ki vas osrečuje (vsaj 60 minut na dan). Tako boste vzdrževali mišični tonus in lažje nadzorovali telesno težo.

### 2) Prehrana

Jejte veliko sadja, zelenjave, polnovrednih žitaric, rib. Hrana dopolnjujte z vitamini, antioksidanti in omega maščobnimi kislinami. Izogibajte se velikim količinam belega sladkorja, soli, živalskih maščob in pražene hrane. Pijte vodo in čaj – vsaj 1,5 litra na dan.

### 3) Spanje

Znano je, da se koža obnavlja v spanju. Priporočljivo je spati od 6 do 8 ur na dan. Ko začutite utrujenost, si privoščite kratek počitek. Če vam bo uspelo za kratek čas še zaspati, vam bo koža zelo hvaležna.

### 4) Pozitivno razmišljanje

Lepe misli rodijo lepa doživetja. Sami dobro veste, da se ob dobrih mislih počutimo dobro, in to se odraža tudi na naši koži in zunanjem videzu.

### 5) Nega obraza in telesa v Termah Krka

Vsaj enkrat na mesec obiščite naše centre za nego obraza in telesa ter se prepustite strokovnjakom, ki vedo, kaj paše vaši koži.

### 6) Redna nega obraza in telesa doma

Brez redne, vsakdanje nege doma ne bo šlo. Za lepo in zdravo kožo je pomembno, da kozmetika, ki jo uporabljate, popolnoma ustreza potrebam vaše kože (tudi o tem se lahko posvetujete s strokovnjaki v naših sprostitvenih centrih).

**N. Milač** ■

# Ali ste pripravljeni na prehlad?

Tudi ko vas preseneti prehlad, lahko dan začnete z večjim optimizmom in večjo vneto.

V Krki imamo na voljo učinkovita zdravila za lajšanje prehlada, zato robčke kar pospravite v žep.

## Prehlad je virusno obolenje zgornjih dihal

Prehladna obolenja so v 80 % posledica virusne okužbe sluznice žrela, nosu in obnosnih votlin, zato jih pogosto poimenujemo viroza. Največja pogostost prehladnih obolenj je v obdobju od zgodnje jeseni do pozne pomladi. Prehladni simptomi se navadno pojavijo že dan ali dva po okužbi, začenši s sklenjem in z bolečino v grlu, čemur se kmalu pridružita še zamašen nos in smrkanje. Ozadje njihovega pojava je vnetno dogajanje v sluznici zgornjih dihal, ki je odgovor organizma na okužbo. Zdravil proti prehladu ni, lahko pa lajšate njegove simptome. Sicer še vedno velja, da je vzdrževanje higiene rok najboljši način, kako preprečiti prehlad. Namreč ravno dotik oči ali nosne sluznice z okuženimi rokami je najpogostejša pot okužbe pri prehladu.

## Kaj storiti, ko zbolite?

Med prehladom in gripo svetujemo počitek, vzdrževanje ustrezne vlažnosti bivalnih prostorov ter zadostno uživanje tekočine. Zdravila za lajšanje prehladnih simptomov je treba začeti jemati dovolj zgodaj, in sicer že v času njihovega razvoja. Tako omilite potek prehladnega obolenja v obdobju, ko je to najbolj potrebno, hkrati pa preprečite razvoj kasnejših bakterijskih okužb, zlasti žrela (angina), obnosnih votlin (sinuzitis) in srednjega ušesa. Tovrstne bakterijske okužbe predstavljajo veliko hujša obolenja, kot je prehlad. Tudi trajajo navadno dlje časa. Bolnik s takšnimi simptomi mora nujno k zdravniku, ki predpiše zdravljenje z ustreznim antibiotikom.

## Boleče grlo

Izdelki Septolete delujejo protimikrobno proti vrsti bakterij in glivic, s čimer zmanjšajo okužbo, in tako ublažijo tudi vnetje in bolečino v grlu. Pomembno je, da učinkovina, ki jo vsebujejo, izjemno lahko prehaja v težko dostopne predele sluznice ust in grla, kjer se navadno razvije okužba. Za dodatno olajšanje močnejše bolečine v grlu pa je Septoletam plus dodana še učinkovina z lokalnim protibolečinskim delovanjem.

Linijo izdelkov Septolete smo pred kratkim dopolnili z Neoseptoletami s prijetnimi okusi zelene jabolka, limone in divje češnje. Vse izdelke Septolete odlikuje učinkovitost, ki smo jo potrdili v lastnih kliničnih študijah. Z novim modernim in atraktivnim pakiranjem pa bodo v kratkem svojo podobo na policah lekarn zamenjale tudi klasične Septolete, Septolete D brez sladkorja in Septolete plus.

## Bliskovito proti gripi in prehladu

Daleron COLD3 je klinično preizkušeno zdravilo za samozdravljenje pri gripi in prehladu. Deluje protivročinsko, protibolečinsko, zmanjša zamašenost nosu in povečan izcedek iz nosu. Lajša tudi suh kašelj. Ker začne delovati že po 20 minutah, se boste hitro počutili bolje. Že po prvem odmerku (ena ali največ dve tableti) boste občutili olajšanje za vsaj 6 ur. Daleron COLD3 še posebej priporočamo, kadar vas sočasno pesti več simptomov gripe ali prehlada. Tableto boste zlahka pogoltnili, saj je gladke in ovalne oblike.



## Zvišana telesna temperatura, glavobol ter bolečine v mišicah in sklepih

Pri zvišani telesni temperaturi, glavobolu ter bolečinah v mišicah in sklepih so nepogrešljiva zdravila s protivročinskim in protibolečinskim učinkom. Ker je treba pri zniževanju zvišane telesne temperature nujno popiti dovolj tekočine, je izbirno zdravilo Daleron C, ki ga pripravimo kot napitek (z okusom po limoni). Za povečanje telesne odpornosti je dodan še vitamin C. Zdravilo je na voljo tudi v obliki, ki je primerna za otroke že od 2. leta dalje.



## Kašelj ima lahko dva obraza



Herbion trpotčev sirup svetujemo za lajšanje suhega kašlja. Vsebuje sluzi iz trpotca in slezenovca, ki v tankem sloju prekrivajo sluznico dihalnih poti in jo ščitijo pred dražljaji, ki sprožajo kašelj.



Herbion jegličev sirup pa svetujemo pri produktivnem kašlju za lažje izkašljevanje goste bronhialne sluzi zaradi vnetja dihal. Vsebuje učinkovine iz korenine jegliča, ki redčijo bronhialno sluz. Jemljemo ga čez dan in ne zvečer.



Za mirno noč pri suhemu kašlju si lahko pomagata tudi s Panatusom ali Panatusom forte v obliki sirupa ali filmsko obložene tablete. Sirup in filmsko obložene tablete vsebujejo antitusik butamirat, ki preprečuje in pomirja suh in dražeč kašelj. Hkrati pomaga pri izkašljevanju ter lajša dihanje in bolečine v prsih.

## Pri utrujenosti in izčrpanosti



Herbion Ginseng izboljšuje oskrbo celic s kisikom in hranljivimi snovmi, kar poveča telesno in umsko storilnost. Svetujemo ga pri oslabeledosti in izčrpanosti, ki navadno spremljata prehlad in gripo. Poleg tega poveča telesno odpornost.

Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

G. Pleterski ■

## Živeti zdravo življenje

**Krka je v dobrih 50. letih zrasla iz majhnega farmacevtskega laboratorija v uspešno mednarodno podjetje, prisotno v 70. državah sveta.**

Več milijonov bolnikov vsakodnevno zaupa v široko paleto Krkinih sodobnih, učinkovitih, varnih in kakovostnih izdelkov, ki so plod lastnega znanja in izkušenj. V 7. številki revije V skrbi za vaše zdravje predstavljamo Krko, eno največjih generičnih farmacevtskih podjetij v Evropi. Vas zanima, katerim področjem zdravljenja in samozdravljenja namenjamo največjo pozornost, kaj so o Krki povedali slovenski farmacevti in zdravniki ter kako v Krki skrbimo za izobraževanje bolnikov, oddih in dobro počutje? Ali veste, kako Krka kot družbeno odgovorno podjetje vsakodnevno uresničuje svoje poslanstvo – živeti zdravo življenje?

V reviji preberite zanimive odgovore na ta in nekatere druga vprašanja.

Živimo zdravo življenje tudi v prihajajočem letu. Srečno!

Revija vam je na voljo v vseh lekarnah, v čakalnicah družinskih zdravnikov, v Termah Krka in na Krkini spletni strani [www.krka.si/revija](http://www.krka.si/revija).

N. Anžič ■



## Sodelavka, ki jo naši gostje radi pohvalijo **Zidajeta Pertič,** hotelska gospodinja v Talasu Strunjan



Med dragocenimi spomini, ki jih gostje naših term odnesejo domov in zaradi katerih se vedno znova vračajo k nam, so zagotovo tudi spomini na urejenost hotelskih prostorov. V obmorskem centru Talasu Strunjan za to področje skrbi Zidajeta Pertič, večini gostov znana pod vzdevkom Sida.

Sida je hotelska gospodinja in vodja sobaric. Za čistočo in urejenost tamkajšnjih hotelskih prostorov skrbi že 13 let. Verjetno ste že slišali za rek, da je dom zrcalo gospodinjne – in ker je Sida zelo skrbna in urejena gospa, so takšne tudi hotelske sobe.

Vsi, ki ste že letovali v Strunjanu, veste, da Sida opravlja svoje delo z veliko vnemo in veseljem. Prisotnost njenega truda lahko opazimo že pri vhodu v hotelsko hišo, pri sprejemu gosta v sobi, kjer ga navadno pričaka kakšna drobna pozornost, kot je sveže jabolko na nočni omarici, rožica na postelji ... Sida pravi, da se s sobaricami trudijo gostu zagotoviti občutek domačnosti in udobja v hotelskih prostorih. S svojim znanjem in iznajdljivostjo poskrbijo, da gostu ostane hotel v kar najlepšem spominu.

Za Sido bi lahko rekli, da je hotelsko gospodinjstvo njen način življenja. V prostem času se ukvarja s sojenjem na tekmovanjih sobaric, aktivna je tudi v odboru Sekcije hotelskih gospodinj Slovenije. Da bi bila v tem poslu kar se da najboljša, se v prostem času še dodatno izobražuje o tem delu, spremlja novosti, organizira raznovrstna izpopolnjevanja in seminarje za sobarice.

Ko smo jo povprašali, od kje črpa energijo za tako aktivno delo, je povedala, da jo za delo motivirajo številne pohvale in zadovoljstvo gostov v hotelu, drugi vir energije pa so uspehi »njenih« sobaric na tekmovanjih – letos so na tekmovanju sobaric, ki je potekalo v okviru Gostinsko turističnega zboru Slovenije, osvojile eno zlato in dve srebrni medalji.

Sida nam je zaupala, da je v svojem večletnem delu v Talasu Strunjan doživela zelo veliko lepih trenutkov, najbolj pa ji je ostalo v spominu srečanje z dvema gostoma, ki sta bila kljub visoki starosti zaljubljena kot dva najstnika – na sprehodih sta se držala za roke, bila sta zelo pozorna drug do drugega, je povedala Sida. Ko sta ji razložila, da sta bila v najstniških letih par, pa jima starši niso dovolili poroke in sta šla vsak svojo pot, na »stara leta« pa sta se vnovič srečala, je bila Sida kar malo ganjena. Prava filmska zgodba, je rekla v smehu. **A. Hriberšek** ■

## Uspešni gostinci Krkinih term

Kuhanje in priprava hrane sta v zadnjem času postala prava umetnost, vedno več »zvezd« pa najdemo – ne le v svetu, ampak tudi pri nas – spretno sukajoč se med kuharskimi lonci. Da so med njimi tudi kuharji iz Krkinih term, dokazujejo številna priznanja s pomembnih domačih in mednarodnih tekmovanj pa tudi zadovoljni obrazi gostov ob kulinaričnih mojstrovinah, ki so paša tako za oči kot za usta.

Na največji domači strokovni prireditvi, tradicionalnem Turistično gostinskem zboru, na katerem gostinski in turistični delavci iz cele Slovenije predstavijo svoje znanje, ideje ter se pomerijo v različnih veščinah, so se odlično odrezali prav vsi udeleženci iz Term Krka. Da so v Termah Šmarješke Toplice pravi strokovnjaki pri odpravljanju odvečnih kilogramov, sta dokazali kuharici Andreja Globevnik in Marjeta Čečelič, saj sta dobili zlato priznanje za pripravo celodnevne varovalne jedilnika. Zlato priznanje sta prejela tudi Miha Kuhar in Tatjana Andrejčič za pripravo pogrinjka ter jedi na temo novega pomlajevalnega programa Lotos, ki prav tako poudarja pomen zdrave prehrane, saj je bogat z vitamini, minerali in antioksidanti. Za ljubitelje mesnih jedi je poskrbel kuhar Boštjan Hrenk in v kategoriji jedi v kotličku pripravil okusen divjačinski ragu, postrežen v skodelicah iz buč.

V Hotelih Otočec so nagrad že navajeni, saj je Janez Žura državni prvak v peki na žaru, Dejan Pavlič pa je pred kratkim osvojil prvo mesto na Velikem kuharskem tekmovanju v avstrijskem Innsbrucku. Tokrat sta mlada otoška kuharja navdušila s pripravo menuja s tremi hodi ter slavnostno ploščo za osem oseb. Umetniško žilico je pokazala njuna sodelavka Renata Blažič ter za sliko, ki je narejena iz semen in predstavlja otoški grad, prejela zlato odličje. Če ravno razmišljate, kje bi proslavili kakšen pomemben dogodek, potem je praznovanje na Otočcu prava odločitev.

Z bogato bero priznanj se lahko pohvalijo tudi v Talasu Strunjan. Prijazen nasmeh in mnogo znanja ter spretnosti receptork Gaje Colje in Petre Valečič ter sobaric Bernarde Mandalenič, Gracije Durdevič ter Sintije Kontič je opazila tudi žirija na Turistično gostinskem zboru. Robert Colja, ki skrbi za zadovoljne želodčke gostov v Strunjanu, je prejel bronasto priznanje za divjačinski ragu v kotličku, vodja gostinstva Gregor Kocjančič pa si je za odlično poznavanje vin prislužil zlato odličje. Po dobri jedači in pijači vam bosta v Strunjanu z odlično kavo postregla Pejo Šimunovič in Stipan Jakovljevič, ki sta za pripravo kavnih likerjev prejela bronasti priznanji. **M. Bele** ■





# Milan Kučan v Termah Dolenjske Toplice



Bivši slovenski predsednik Milan Kučan si je na poletnem dopustu na Braču poškodoval hrbtenico. Poškodoval se je, ko je vnuku pokazal skok na glavo v morje. Očitno je skočil pod nepravim kotom in takrat ga je »usekal«, je povedal. Ker bolečina kar ni in ni izginila, je poiskal zdravstveno pomoč. Medicinsko osebje je ugotovilo, da je poškodba resnejše narave, in tako je moral Milan Kučan na operacijo.

Kljub njeni zahtevnosti bivši predsednik dobro okreva in se počasi

vrača v svoje delovno okolje. K hitri rehabilitaciji po operaciji je veliko pripomogel njegov obisk Term Dolenjske Toplice, kjer se lahko pohvalimo z vrhunskim Centrom za medicinsko rehabilitacijo (tu med drugimi zdravimo tudi stanja po poškodbah in operativnih posegih lokomotornega sistema). Našo zdravstveno službo sestavljajo zdravniki specialisti fizikalne in rehabilitacijske medicine, fizioterapevti ter maserji in prav vsi so na svojevrsten način sodelovali pri okrevanju nekdanjega prvega moža Slovenije. Pri njegovi rehabilitaciji so uporabili postopke in metode sodobne rehabilitacijske medicine in fizikalne terapije, ki so jih dopolnili z zdravilnimi učinki termalne vode. Kučanovo zdravljenje je vodila Zdenka Sokolič, dr. med.

Gospoda Kučana smo prosili, naj nam opiše svoj dan v Termah Dolenjske Toplice. Povedal je, da je bil polno zaposlen čez cel dan: zjutraj je zgodaj vstajal, potem je šel na jutranjo vodno telovadbo, nato je sledila fizioterapija, masaža ali tecar terapija, veliko časa je preživel tudi v fitnessu. Popoldneve je izkoristil za sprehode in ogled okolice reke Krke. V času bivanja je imel tudi kar veliko obiskov: nekaj časa mu je v Termah delala družbo njegova žena Štefka, kasneje pa sta na dvodnevni obisk prišli še njegovi hčeri Špela in Ana ter vnuk, ki je neizmerno užival v vodnih radostih v Wellness centru Balnea, nam je zaupal bivši predsednik (na žalost pa tokrat zaradi poškodbe ni mogel brezmejno uživati z njim).

In kaj je bilo gospodu Kučanu najbolj všeč v Termah Dolenjske Toplice? Povedal je, da sta ga najbolj od vsega spravili v dobro voljo prijaznost in gostoljubnost tamkajšnjega osebja. Prijazni do njega pa niso bili le zaposleni, ampak tudi ostali gostje Term. Povedal je, da so ga spraševali, če je to res on, ga skušali zvbati na kozarček pijače, otroci so ga povabili na kostonjev piknik.

Čeprav njegovo bivanje v Termah Dolenjske Toplice ni bilo dopustniške narave, je v prijetnem okolju slikovite in z vinogradi porasle doline reke Krke vseeno zelo užival, je še povedal.

**A. Hriberšek** ■



## Emil Gaspari v Talasu Strunjan

Sredi septembra smo v Talasu Strunjan gostili Emila Gasparija, pomembnega slovenskega poslovneža in velikega ambasadorja promocije Slovenije v Združenih državah Amerike in tudi drugje po svetu (za to vlogo ga je predsednik republike Slovenije Janez Drnovšek lani tudi odlikoval z redom za zasluge – visoko državno odlikovanje je dobil za zasluge in osebni prispevek pri vzpostavljanju, razvijanju in krepitvi gospodarskih vezi med Slovenijo in ZDA ter za vsa dejanja v dobro Slovenije).

Gospod Gaspari živi v ZDA, in sicer že od leta 1961; vse od takrat naprej skrbi za dobro prepoznavnost Slovenije v svetu: dejavno promovira slovenske izdelke, kot so vina (refošk, cviček idr.), sol strunjanskih in sečoveljskih solin (proizvod slovenskih solin uporablja že več kot 40 zelo uglednih newyorških in drugih restavracij v ZDA) ter slovenske naravne in kulturne zanimivosti.

V okviru promocije Slovenije po svetu je zelo veliko naredil tudi za Talaso Strunjan, saj ga je v tujini predstavil kot atraktivno destinacijo, kjer nudimo aktiven oddih s številnimi storitvami in programi, ki so namenjeni krepitvi telesa in duha, preventivi in izboljšanju zdravja.

V minulih letih je gospod Gaspari v obmorski center Talaso Strunjan pripeljal veliko svojih poslovnih partnerjev, znancev, prijateljev ter sorodnikov in nekatere izmed njih je Strunjan s svojo izjemno lego tik ob morju, v osrčju neokrnjene narave krajinskega parka tako očaral, da se k nam vračajo vedno znova in znova.

Gospod Gaspari je znan tudi po organizaciji velikih kulinarčnih dogodkov, na katerih promovira tradicionalno slovensko kuhinjo. V Združene države vsake toliko časa povabi slovenske kuharje, ki tako dobijo enkratno priložnost, da pokažejo svoje mojstrovine najboljšim gostincem v New Yorku.

Gospod Gaspari je reden gost v Talasu Strunjan, tokrat je prišel k nam na dvodnevni poslovni obisk. V Slovenijo se bo vračal tudi v prihodnje, saj je Slovenija njegova duša, njegovo srce – ne glede na to, da je daleč, je vedno blizu, je povedal gospod Gaspari. Tudi Talaso Strunjan bo zagotovo še obiskal, saj je navdušen nad tem dragocenim delom slovenske narave.

**M. Gaspari** ■

## Recept

## Goveji file s prilogo

V tokratni številki vam predstavljamo kuharski recept, ki smo ga pripravili v Restavraciji Tango. Z njegovo pomočjo boste lahko pripravili svečano božično ali novoletno večerjo tudi doma.

Za pripravo jedi potrebujemo: 60 dag govejega fileja, 1 dcl olja, 3 dcl goveje juhe ali vode, 1 dcl temnega vina, 1 dag moke, 3 jajca, 3 dag lešnikov, sol, poper, 20 dag poljubne zelenjave (bučke, korenček ...), 5 dag masla, 2 dcl mleka, 8 dag pšeničnega zdroba, 5 dag masla, timijan

Iz dobro uležanega govejega fileja odrežemo 4 debelejšje zrezke, jih posolimo in popopravimo ter na vroči maščobi popečemo z obeh strani. Zložimo jih na pekač, na maščobi, ki nam je ostala, prepražimo moko, zalijemo z juho ali vodo, malo pokuhamo ter dodamo mlado vino. Omako prevremo, da se nam lepo zgosti.

Zelenjavo očistimo, jo narežemo ter skuhamo v slanem kropu le toliko, da bo še vedno hrustljava.

Iz beljakov stepemo trd sneg, mu dodamo sesekljane lešnike in narahlo premešamo. Sneg z lešniki z žlico nanesimo na popečene fileje (za dva prsta na debelo) ter postavimo v pečico, ogreto na 200°C – le za toliko časa, da postane beljak zlato rumen. Med tem časom na maslu popražimo kuhano zelenjavo.

Zdrobovi cmoki: mleko zavremo, solimo, mu dodamo pšenični zdrob in kuhamo toliko časa, da se masa dobro zgosti. Kuhani in ohlajeni dodamo 2 rumenjaka in maslo. Dobro razmešamo in dodamo trd sneg iz beljaka, na koncu pa še sesekljan timijan. Iz zdrobove mase oblikujemo poljubno velike cmoke in jih kuhamo v slanem kropu 10 minut.

Pripravljeno meso prerežemo na pol, ga položimo na topel krožnik, zraven pa serviramo zdrobove cmoke, zelenjavo in omako. **J. Žura** ■

## Dejan Pavlič, odličen kuharski mojster

Kakovost kuhinje Hotelov Otočec dokazujejo mladi kuharski talenti, ki osvajajo laskave naslove doma in po svetu. V prejšnji številki smo pisali o Janezu Žuri, državnem prvaku v peki na žaru, tokrat pa nas je presenetil 21-letni Dejan Pavlič, ki je skupaj s Primožem Vodebom iz Celja osvojil 1. mesto na tekmovanju Big cooking contest v Innsbrucku.

Tridnevno tekmovanje je bilo naporno in zanimivo hkrati, še posebej zato, ker sta s Primožem prvič kuhala skupaj. Dodaten izziv so bila tekmovalna pravila, kajti za izbor jedi sta izvedela tik pred zdajci. Kljub temu sta se odlično ujela in razporedila načrt dela, tako da sta v konkurenci 24. ekip prepričala zahtevno kuharsko komisijo. **M. Kerin** ■



# NAGRADNA KRIŽANKA



					VRELCI ZDRAVJA VRELCI ZDRAVJA	SADJE, KI ODPADA	VOZNIČA	RUDNIK LIGNITA PRI TUZLI	MLADIKA, POGANJEK	AMERIŠKI IGRALEC (JAMES, 1931-1955)	OLDRICH ČERNIK	DOBA	ŠPANSKI PISATELJ (MATEO, 1547-1614)	ŠVEDSKI KEMIK, IZUMITELJ DINAMITA (ALFRED)	SLOVENSKA NOVINARKA (HORVAT)	GLAVNO MESTO GEORGIJE, ZDA
					ŽENSKA, KI JE OŠKODOVANA											
					PORDELOST											
					POZORNOST VZBUJAJOČA NEČEDNA ZADEVA						ŠKAF MUSLIMANSKI SKRAJNEŽ					
					KRAJ PRI KOPRU							KLIMAKTERIJ NAZIV, NASLOV				
					POKRAJINA V ZAHODNI SLOVENIJI ANG. PEVEC (McGARTNEY)					JOSIP VIŠARIONOVIČ NIZOZ. OTOK PRED S. OBA- LO J. AMER.						
VRELCI ZDRAVJA VRELCI ZDRAVJA	PREDMET, KI SE POLOŽI POD KAJ	URADNA POTRDITEV	DANSKI JEZIKOSLOVEC (RASMUS KRISTIAN)	BARVA IGRALNIH KART TRŠAR, DRAGO			GL. MESTO ESTONIJE AMERIŠKI PREDSEDNIK (BUSH)						JANEZ TRDINA RAKAVO TKIVO			
PROSTOR OB GLAVNEM VHODU V SAMOSTAN					ENOLET. RAŠTLINA, NE-POSTARNIK "OTROK CVETJA"							EGIPČANSKI BOG SONCA TELO, KI NIHA ZARADI TEŽE				
OVAJALEC						OBLJUDENO PODROČJE DRŽAVA V SEVERNI EVROPI								KRATEK, PLAŠČ, ZNAČILEN ZA ULANE	TRUD, NAPOR	
TON D. ZNIŽAN ZA POLTON				PEŠČENA OBALA, PLAŽA VZDRŽEN ČLOVEK				BOGATO OKRAŠENA PIVSKA POSODA NARAVA, ČUD								
REKA, KI TEČE SKOZI NOVO MESTO					GOROVJE V GRČIJI KRAJ V VZH. DELU DRAVSKE DOLINE							VELIKA DVORANA BLEDO RDEČE VINO				
KEMIJSKI SIMBOL ZA LITIJ			BITJE Z LEV. TRUPOM IN ČLOV. GLAVO ORIENT. DOMAČE SUKNO						ZELIŠČAR CITROENOV AVTO							
NAPAD, NASKOK					SITEN, GODRNJAV ČLOVEK POVRŠINSKA MERA						PRESTOLNICA POLOTOKA HALKIDIKE V S. GRČIJI ALUMINIJ					
NEKDANJI SLOVENSKI SMUČARSKI SKAKALEC (MATJAZ)							V GR. MIT BOJEVITO ŽENSKO LJUDSTVO									
UTELEŠENJE BOGA VIŠNUJA							ORODJE ZA PREMETAVANJE GNOJA						GERMANSKI OREL			

SLOVARČEK: **AGERAT** - nepostarnik **BILIKUM** - bogato okrašena pivska posoda **RASK** - danski jezikoslovec (Rasmus Kristian)

## Za reševalce nagradne križanke

### Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja:

POKVARJENKA, USMERJENOST, SKELA, TUNEL, TATA, SIRENA, LI-RIK, ETON, KREČ, KREZ, NT, KAMBRIK, ČOLNAR, ANALOG, KANAT, USA, PAK, KOSAČA, LAPAN, IH, LIDIJA, BAZALT, LOKI, OPEKARNA, IR, ARAGONIT, MEJNICA, REVAL, NAPOVEDNIK, ATAŠE, ANDRE, ENNS

Žreb je nagrade septembrske križanke razdelil takole:

- 1. nagrada: ANTONIJA SODJA**, Čopova 15, 3000 Celje
- 2. nagrada: JOŽICA NOVAK**, Poklukarjeva 12, 1000 Ljubljana
- 3. nagrada: ZVONIMIR BLAS**, Florjanska 24, 8290 Sevnica
- 4. nagrada: ANICA KLEMENČIČ**, Zg. Hajdina 1, 2288 Hajdina
- 5. nagrada: SLAVKO REVEN**, Rožna ul. 2a, 5280 Idrija

Rešene križanke pošljite do 1. februarja 2008 na naslov:

Terme Krka, d.o.o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »nagrada križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali naslednje nagrade:

- 1. nagrada: vikend paket v vilah v Talasu Strunjan (za eno osebo, polpenzion)**
- 2. in 3. nagrada: enoletna naročnina na revijo Vzajemnost**
- 4. in 5. nagrada: darilni program revije Vzajemnost**

Ime in priimek \_\_\_\_\_

Naslov \_\_\_\_\_

Davčna številka \_\_\_\_\_



## *Darilni boni Term Krka*

Približuje se najbolj čarobni čas v letu, čas veselih praznovanj in obdarovanj, ko se z majhnimi pozornostmi spomnimo na naše najdražje, sorodnike, prijatelje ali poslovne partnerje.

V Termah Krka vam ponujamo idejo za izvirno darilo, ki ga boste lahko vsakomur izročili z veseljem.

Sproščujoča masaža, osvežilna kopel, tečaj tenisa ali golfa, kulinarčni užitki ob izvrstni hrani, prijeten oddih ob koncu tedna med termalnimi vrelni ali ob morski obali ... so zelo lepo in primerno darilo.

Darilne bone Term Krka lahko izkoristite v Termah Dolenjske ali Šmarješke Toplice, v Talasu Strunjan, na Otočcu ali v Hotelu Krka v Novem mestu. Kupite jih lahko v poslovnih enotah ali na upravi Term Krka v poslovnem centru Hedera v Novem mestu.

Naj bodo letošnji prazniki nepozabni ...

