

TISKOVINA poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 3, letnik XVI, Novo mesto, september 2008

TERME  KRKA



Jesen 2008



Veseli avtobus v Dolenjske Toplice

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • hidrogimnastika • 1x bioenergetska soba • petkovo in sobotno nočno kopanje v Wellness centru Balnea • predavanje z zdravstveno vsebino • možnost pregleda pri zdravniku (5 ali več dni) • bogat animacijski program • brezplačni avtobusni prevoz v obe smeri

Hotel Vital**** / Kristal****	Enoposteljna soba	Dvoposteljna soba
	367,42	298,53

Odhodi »veselih avtobusov«:

19.–26. 10. 2008 – Južna Primorska, 2.–9. 11. 2008 – Severna Primorska, 9.–16. 11. 2008 – Gorenjska in Ljubljana, 30. 11.–7. 12. 2008 – Notranjska, 7.–14. 12. 2008 – Ljubljana, 14.–21. 12. 2008 – Štajerska.

TERME KRKA

dolenjske toplice

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



Veseli avtobus v Strunjan

- polpenzion • kopanje v pokritem bazenu (32 °C) • skupinska telovadba v vodi • bogat animacijski program • brezplačni avtobusni prevoz v obe smeri

	7 dni	Božičkov avtobus – 6 dni
Hotel Svoboda****	312,00	327,00
Vile***	230,00	229,00
Hotel Laguna***	210,00	211,00

Odhodi »veselih avtobusov«:

8. 12.–15. 12. 2008 **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); 15. 12.–22. 12. 2008 **Štajerska** (Maribor 9.00, Celje 10.00, Ljubljana – glavna postaja, pod uro 11.00); **Božičkov avtobus:** 22. 12.–28. 12. 2008 **Ljubljana** (Kongresni trg ob 16. uri).

TERME KRKA

talaso strunjan

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



Kolesarjenje, pohodništvo ali skikanje na Otočcu - posebna ponudba - 2 = 3 ali 3 = 4

- polpenzion • kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice • uporaba savn, masažnega bazena, fitnesa in večnamenskega igrišča • najem kolesa in teniškega igrišča (1 ura/dan) • ture po okolici Otočca v spremstvu vodnika

1. 9.–15. 10. 2008	Hotel Šport****	Hotel Šport****
3 dni	147,00	113,00
4 dni	182,00	147,00

KOLESARSKI PAKET VKLJUČUJE kolesarsko turo Otočec-Kostanjevica-Otočec. POHODNIŠKI PAKET VKLJUČUJE pohodniško pot Cvičkova gaz ali Pohod do treh gradov (Otočec, Stari grad, Hmeljnik). SKIKE PAKET VKLJUČUJE skike turo Otočec-Struga-Otočec.

TERME KRKA

hoteli otočec

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



Adventni veseli avtobus v Šmarješke Toplice

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • hidrogimnastika • vodna aerobika • 2x savnanje • sprostilna kopel (ob predložitvi oglasa) • nordijska hoja z inštruktorjem • 10 % popust na zdravstvene storitve • bogat animacijski program • brezplačni avtobusni prevoz v obe smeri

	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice****
7 dni	332,62	296,80

Odhodi »veselih avtobusov«:

30. 11. 2008 in 7. 12. 2008 ob 14. uri z avtobusne postaje Ljubljana, peron 29.

TERME KRKA

šmarješke toplice

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

Popusti: otroci do 4. leta bivajo brezplačno, od 4. do 12. leta s 50 % popustom, če bivajo v sobi z dvema odraslima. Cene paketov že vsebujejo 10 % članski in 10 % upokojski popust, nanje pa ni več dodatnih popustov. Cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi (razen v Termah Dolenjske Toplice). Turistična taksa ni vključena v ceno.

Namesto uvoda ...

Spomin na začetek poletja je sicer še zelo svež, a že drvimo v nov letni čas. Zemlja ne odstopa od svojega tempa vrtenja okoli Sonca. Neusmiljeno hiti, leta pa tečejo in tečejo ... Spoštovane bralke, spoštovani bralci, naslednji mesec bo minilo že petnajst let, odkar vas nekajkrat na leto s svojo vsebino razveseljujejo Vrelci zdravja! Ob tej priložnosti vabimo vse, ki revije še ne prejemate brezplačno na dom, pa bi to želeli, da na 16. strani izpolnite naročilnico in nam jo pošljete.

Seveda pa tudi tokrat ne moremo mimo povabila v Terme Krka. Narava se že odeva v čudovite odtenke rjavo-rdeče barve in vabi na izlete v svoje nedrje. Naj vas pot zanese k nam. Preizkusite se v golfu, nordijski hoji, udeležite se vodenega kolesarskega izleta in ob tem občudujte slikovite dolenske griče ali valujoče morje v Strunjanu. V hladnejših dneh pa se bo gotovo prilegla tudi kakšna masaža, savnanje, kopanje v topli termalni ali ogreti morski vodi ... Želimo vam prijetno branje!

Uredništvo

Iz vsebine:

Novosti v Termah Dolenjske Toplice	4
Gibanje v tretjem življenjskem obdobju	6
Sprostitev ob morju	8
Novosti na Otočcu	10
Savnanje utrjuje zdravje	13
V skrbi za vaše zdravje	14
Uspeh je v ljudeh	16
Kulinarika	18
Križanka	19

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

Revija izhaja štirikrat letno.

Odgovorna urednica: Branka Badovinac Senčar

Glavna urednica: Alenka Hriberšek

Uredniški odbor: Jože Berus,

Maja Bele, Renata Zorman, Janez Kramar, Alenka Babič,

Nina Golob, Vida Trenz, Vanja Munič,

Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič

Lektoriranje: Irena Potočar Papež

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

Oblikovna zasnova: Tomograf, Cesar Tomo s. p.

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

Naslovnica: utrinek iz parka Term Šmarješke Toplice

Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov.

Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

Novosti v Termah Krka

»On line« rezervacije

Ker vam želimo čim bolj olajšati pot do nas, smo na naši spletni strani www.terme-krka.si uvedli sistem t.i. »on line« rezervacij bivanja v naših hotelih. Tako boste lahko svoje počitnice pri nas rezervirali kar iz naslonjača, in to 24 ur na dan sedem dni v tednu. Glede na zasedenost hotela, ki ga boste želeli rezervirati, se vam bo določilo višino popusta na bivanje. Avans – 30 odstotkov vrednosti rezervirane storitve – lahko plačate s kreditnimi karticami MasterCard, Visa in Diners.

Darilni boni

Z velikim veseljem vam sporočamo, da smo pred kratkim oblikovali novo zunanjo podobo darilnih bonov. Prepričani smo, da jih boste sedaj še raje izročali svojim sorodnikom, prijateljem, so-delavcem ...



Nova pa ni samo podoba darilnih bonov, ampak tudi način nakupa le-teh. Poleg že utečenih postopkov nakupa darilnih bonov jih lahko sedaj kupite tudi preko naše spletne strani www.terme-krka.si. Bon lahko naročite s spletnim obrazcem ter ga plačate po predračunu kot doslej, imetniki kreditnih kartic MasterCard, Visa in Diners pa lahko darilni bon plačate neposredno preko naše spletne strani ter ga tako isti dan (oz. prvi delovni dan po prejemu plačila) prejmete priporočeno po pošti.

Alenka Hriberšek ■

Novice iz Krke

Uprava delniške družbe Krka je na julijski novinarski konferenci na Gradu Otočec predstavila poslovne rezultate prvega polletja. Kot je povedal predsednik uprave in generalni direktor Jože Colarič, so v Krki z doseženimi rezultati zadovoljni. Prodaja skupine Krka, ki jo sestavljajo odvisne družbe v Sloveniji in tujini, je bila za petino večja kot v istem obdobju lani in je znašala 469,3 milijona EUR. Prodaja družbe Krka se je povečala za 15 %, kar pomeni, da so prodali za 416, 2 milijona EUR izdelkov in storitev.

Največ izdelkov je Krka prodala v srednjeevropskih državah, medtem ko so v državah Zahodne Evrope zabeležili največjo rast v primerjavi z lanskim letom. Na tržiščih zunaj Slovenije je novomeška farmacevtska družba ustvarila skoraj 90 % celotne prodaje. Med skupinami izdelkov so bila v ospredju zdravila na recept (83 %), sledijo izdelki za samozdravljenje, ki predstavljajo desetino prodaje, Terme Krka z zdraviliškoturističnimi storitvami (3 %) ter veterinarski (3 %) in kozmetični izdelki (1%).

Število zaposlenih v Krki se je v prvi polovici leta povečalo za 585 zaposlenih. Vseh krkašev je sedaj 7326, od tega 46 % zaposlenih v tujini.

Krkinim delničarjem, konec junija jih je bilo 71.206, kar je za skoraj 16 % več kot v začetku leta, bo v septembru izplačana dividenda v višini 0,91 EUR bruto na delnico.

Maja Bele ■

Novosti v Termah Dolenjske Toplice

Kot smo že pisali v prejšnjih številkah Vrelcev zdravja, v Termah Dolenjske Toplice gradimo nov hotel. To pa ne bo edina novost ob koncu leta, saj bomo dopolnili tudi ostalo ponudbo. Ponudbo bomo obogatili s kar nekaj novimi programi in storitvami, ki vam jih bomo na kratko predstavili v naslednjih vrsticah. Prepričani smo, da boste našli tudi kaj zase.

Program Miren spanec

Vas muči nespečnost? Vsak tretji odrasel trpi zaradi redne ali občasne nespečnosti, kar slabša kakovost njegovega življenja in ogroža zdravje. Na nespečnost vplivajo zelo različni dejavniki. Na nekatere vas bomo le opozorili, če pa je vzrok vaših težav s spancem stres, ga bomo omilili ali celo odpravili. Kako s hrano lahko vplivamo na spanje, boste izvedeli od strokovnjaka za prehrano. Ker je za dober nočni počitek pomembno, da smo telesno dejavni čez dan, pred spanjem pa se umirimo, bomo poskrbeli za reden in pravilen ritem športnih dejavnosti. Z refleksoterapijo, natančnim izborom masaž in kopelmi vam bomo zagotovili sproščujoč in trden spanec.

Program Samo za naju

Ko je mera polna in si želite le še stran od vsakdanjih obveznosti ... Vzemite si čas zase in za partnerja ... Za uvod v sproščanje si privoščite refleksoterapijo. Peneča masažna kopel s šampanjcem, senzualna masaža, vodna aerobika, hoja in sprehodi v naravi, pa savnanje s počitkom na vodnih posteljah v Zen sobi, meditacija v japonski kopeli, koktail party, zvečer pa romantična večerja v soju sveč – vse to so delci, ki jih boste poljubno sestavili v mozaik lagodja in dobrega počutja. V intimnem zavetju svoje suite se boste lahko razvajali v dišeči kopeli in ob tem skozi okno opazovali čudovito okolico. Vzdušje bo obogatil ogenj v kaminu. Po želji vama bomo postregli zajtrk na balkonu hotelske sobe, od koder boste lahko ob dobri hrani lovili prve jutranje žarke.

Programa Vitkost in Moč

Kolikokrat ste že poskušali shujšati, pa ni in ni šlo? Nakopičene maščobne blazinice, slaba kondicija, mlahave mišice, utrujenost in brezvoljnost so težave, ki pogosto pestijo tako moške kot ženske.

Če želite preoblikovati telo, raztopiti odvečno maščobo ali okrepiti mišice in pridobiti energijo, sta za vas kot nalašč dva usklajena programa: Vitkost za hujšanje in Moč za krepitev mišic. Lahko si ju privoščite v paru, sami ali s prijatelji.

Program Vitkost je osredotočen na odpravljanje odvečnih kilogramov ob pomoči nasvetov strokovnjaka za prehrano in načrtnih športnih dejavnosti. Program Moč pa krepi vaše telo in izboljšuje kondicijo (ob strokovnem sodelovanju športnega trenerja). V obeh programih cilje dosegamo tudi s pomočjo strokovno prilagojene refleksoterapije za hujšanje oz. krepitev. Pri nas boste v hujšanju in pridobivanju moči ter kondicije zagotovo uživali.



Odvajanje od kajenja

Program odvajanja od kajenja temelji na akupunkturi, refleksoterapiji in aromaterapiji. V stimulativnem okolju Term Dolenjske Toplice bo ob prijetnih doživetjih vaša odločitev, da se znebite te škodljive razvade, veliko lažje uresničljiva.

Akupunktura s pomočjo meridianov in akupunkturnih točk uravnava energetske stanje v organizmu. Izvaja jo zdravnica fiziatrinja, ki se je za zdravljenje s pomočjo akupunkture izobrazila na Kitajskem. S to metodo uspešno zmanjšamo željo po kajenju, dodatno pa lahko ublažimo željo po hrani in zmanjšamo nervozo v času krize. Učinek se pokaže že po štirih do petih urah, ko se zmanjša potreba po cigaretah, njen okus pa postane neprijeten. Po desetih akupunkturah, kolikor jih boste v programu deležni, se kajenja **odvadi približno 80 odstotkov pacientov**.

Akupunktura je neboleč 20-minutni postopek, po opravljenem posegu pa se lahko občuti zgolj prijetno toploto v ušesu. Z refleksoterapijo, aromaterapijo in savnanjem zmanjšamo stres in nervozo zaradi odvajanja ter pospešimo razstrupljanje telesa. Pot do cilja je veliko lažja tudi s pomočjo prijetnih aktivnosti v naravi, fitnesu ter termalni vodi. Gibanje namreč uspešno preprečuje zviševanje telesne teže, preprečuje pojavljanje nikotinskih kriz in izboljšuje počutje.

Posebno pozornost bomo namenili tudi **družinam in manjšim skupinam**. Pridružili se nam boste lahko pri kolesarjenju, na pohodih, sprehodih, pri nordijski hoji, na tematskih izletih z ogledi kulturnih in naravnih znamenitosti, pri telovadbi in plavanju v termalni vodi ... Omogočili vam bomo tudi varstvo otrok.

Jana Kovačič Petrovič in Alenka Hriberšek

Balnea – ime novega hotela v Termah Dolenjske Toplice

Na naš naslov je prispelo kar veliko vaših predlogov za poimenovanje novega hotela. Za sodelovanje se vsem še enkrat zahvaljujemo, hkrati pa vam sporočamo, da bomo vsem predlagateljem v naslednjih tednih v zahvalo za sodelovanje poslali majhno darilce. Komisija se je odločila, da bo hotel poimenovala po Wellness centru Balnea – Hotel Balnea**** superior.

Gradnja hotela v Termah Dolenjske Toplice napreduje po načrtih

V Dolenjskih Toplicah gradnja Hotela Balnea poteka po časovnem načrtu. Še posebej smo veseli, ker so najtežja gradbena dela že zaključena. Preboji za povezavo s Hotelom Kristal so narejeni, na vrsti so zaključna obrtniška dela. Že več kot mesec stoji vzorčna soba – vsi, ki si so jo ogledali, so pohvalili njen izgled. Tudi prenova treh nadstropij v Hotelu Kristal je zaključena. Od 1. avgusta dalje so tako v gornjih treh nadstropjih Hotela Kristal na voljo klimatizirane sobe, pridobili smo tudi povezane sobe, namenjene družinam, zamenjali talne tekstilne obloge ...

Zaključuje se tudi gradnja veznega hodnika med Hotelom Balnea in Wellness centrom Balnea. Posebnost veznega hodnika, ki je rahlo dvignjen nad tlemi in omogoča prijeten pogled na park, bo zatravljena streha.

Novi del hotelske restavracije je dokončan, tako da smo že začeli prenavljati dosedanja restavracijo. V Termah Dolenjske Toplice se veselimo konca leta, ko bo hotel lahko sprejel prve goste.

Janez Kramar



Piknik Aninega sklada

V nedeljo, 20. julija, smo na gozdni jasi, prostoru za piknike v Dolenjskih Toplicah, gostili tradicionalni piknik Aninega sklada. Anin sklad je ustanova, ki podpira družine z več otroki. Preko 700 staršev in otrok ter podpornikov in podpornic je preživelo lepo nedeljo. Ker je bil dan vroč, se jih je veliko osvežilo v Laguni v Wellness centru Balnea. Polni lepih vtisov so ob odhodu obljubili, da bo tudi njihovo naslednje srečanje v Dolenjskih Toplicah.

Janez Kramar



Z gosti v Beli krajini

Bela krajina vedno privablja s svojimi naravnimi lepotami, kulturno dediščino, vrhunsko kulinariko, okusno vinsko kapljico in prijaznimi ljudmi. Med slednje sodi tudi družina Cerjanec v vasi Krupa, kamor smo se julijskega popoldneva odpravili z gosti Term Dolenjske Toplice. Vesela družba topliških gostov je bila tudi tokrat deležna toplega gostoljubja in okusne hrane iz domače kuhinje. Ob zvokih harmonike, na katero je igral nepogrešljivi Belokranjec Marjan Metelko, smo vsi ubrano prepevali slovenske ljudske pesmi. In tako smo še eno druženje spremenili v lepe spomine z željo po ponovnem snidenju. Sliko je prispeval stalni gost Term Dolenjske Toplice Jože Jurkovič, za kar se mu najlepše zahvaljujemo. **Mojca Hočevar**



Zdravilo za skoraj vse tegobe

Gibanje v tretjem življenjskem obdobju

Tretje življenjsko obdobje, ki človeku prinaša zaslužen počitek in naposled nekaj več časa za užitek, žal pogosto prihaja v paketu s številnimi težavami. Pešanje mišične moči, slabša koordinacija, okrnjena gibljivost in ravnotežje ter od tod vse pogostejši padci, krhkajše zdravje in slabši spomin marsikoga spravljajo v obup. V iskanju receptov, kako vendarle omiliti tegobe, pa skoraj praviloma spregledamo najbolj učinkovito zdravilo – gibanje. Gibanje je zaviralna sila biološkega staranja, preprečuje številne bolezni, ohranja zdrave kosti in gibljive sklepe, povečuje mišično zmogljivost in tako spodbuja celostno dobro počutje. Ob bogati ponudbi najrazličnejših možnosti za redno razgibavanje, ki so danes na voljo za katero koli stopnjo kondicijske pripravljenosti, je skoraj nemogoče najti tehten izgovor.

Premalo gibanja ustvarja bolezni

Telesna nedejavnost postaja vse večji javno-zdravstveni problem. Letno terja približno dva milijona življenj po svetu, s čimer se je prebila med deset glavnih vzrokov za smrt in različne prizadetosti. Čeprav je naše telo več kot očitno ustvarjeno za gibanje, se tega – kot kažejo statistike – le s težavo redno lotevamo. Sploh predstavniki tretjega življenjskega obdobja so pogosto prepričani, da so za kaj takega že prestari. A vendar je prav od tega, koliko gibanja človek privoščil svojemu telesu, zelo odvisna kakovost njegovega življenja vse do pozne starosti. Z redno zmerno telesno aktivnostjo lahko preprečimo tretjino vseh rakavih obolenj, s popolno neaktivnostjo pa si za kar 50 odstotkov povečamo možnosti za prvo s seznama najpogostejših bolezni: srčno-žilna obolenja.

Nagrada za telesno aktivnost

Redke so stvari, pri katerih so končne koristi večje od vložene napora. Gibanje je zagotovo ena takih. Nadzira telesno težo, ki s staranjem postaja vse večji trn v peti, ter dodobra razmiga hrbtenico in vas tako prisili v lepšo držo – če najprej začnemo z okolico najbolj očitnimi učinki. Redna telovadba pripomore k pomnožitvi drobnih žil, ki mišice oskrbujejo s kisikom, in tako povečuje njihovo zmogljivost. Bistveno se izboljša prekrvavljenost ter s tem učinkovitejše delovanje srca in pljuč. Redna vadba pomaga utrditi ravnotežje in koordinacijo, znatno pa se povečata tudi gibčnost in vztrajnost, kar vse pomaga preprečevati padce, ki so glavni vir poškodb med starejšimi.

Ker je človek tesen preplet fizične in duhovne narave, aktivnosti pri fizičnem delu seveda vplivajo tudi na psihični in socialni del. Motorična dejavnost dviguje umske sposobnosti, zmanjšuje stres, depresije in občutke strahu ter tako krepi duševno zdravje. Aktivni način življenja pa omogoča nešteto priložnosti za sklepanje novih prijateljstev in vzdrževanje socialne mreže, zato tudi občutki osamljenosti in družbene izključenosti kmalu postanejo preteklost.

Kaj priporočamo?

Prvo pravilo gibanja je, da zanj nihče ni prestar in da nikoli ni prepozno začeti. Še več, pri začetnikih so rezultati vidni takoj, saj je med popolno neaktivnostjo in gibanjem velik korak, in to ne



glede na to, kakšno stopnjo aktivnosti ste izbrali. Za začetek zadošča že zmerna, kamor spada vse, kar povzroči rahlo zadihanost, povečan srčni utrip, rahlo povišano temperaturo in rahlo oznojenost. To je lahko zgolj uporaba stopnišča namesto dvigala, pometanje, sestop z avtobusa na postaji pred končno ali daljši sprehod v naravi. Bistveno je le, da izbirate tiste vrste gibanja, ki vam prinašajo največji užitek. Za starejše so zelo priporočljive hoja, plavanje, raztezanje, ples, pohodništvo in kolesarjenje, novejša priporočila pa vsebujejo tudi vaje za mišično moč nekajkrat na teden ter vaje za ohranjanje gibljivosti. Po 65. letu je morda dodati še tiste za ohranjanje ravnotežja.

Veliko možnosti za prijetne oblike rekreacije lahko najdete v **Termah Šmarješke Toplice**, kjer imamo spodbujanje k redni telesni aktivnosti zapisano v svojem poslanstvu, zato je naša ponudba še posebej bogata in prilagojena vsem starostim ter stopnjam kondicijske pripravljenosti. V tretjem življenjskem obdobju vas bodo najbrž navdušile predvsem naslednje.

Osební posvet z inštruktorjem. Preden spravite telo v pogon, je zagotovo pomirjujoča misel, da se lahko obrnete na strokovnjaka, ki zna ugotoviti, kakšen način vadbe je najbolj primeren prav za vas. S pomočjo kardio testa inštruktor izmeri pripravljenost vašega telesa in preveri, kako se odziva na različne telesne aktivnosti. Na podlagi rezultatov postavi realne cilje, izbere optimalne telesne aktivnosti in določi varno območje vadbe brez tveganja poškodb.

Med predlaganimi telesnimi dejavnostmi se bo zagotovo znašel paradni konj toplíc – plavanje.

Plavanje in hidrogimnastika v termalni vodi. Že samo s tem, ko se potopite v zdravilno termalno vodo, telesu naredite uslugo, saj voda blaži bolečine, sprošča napetost v mišicah in povečuje prekrvavitev tkiv ter s tem krepi obrambne mehanizme telesa. Plavanje učinek še poveča, vodena skupinska hidrogimnastika pa pomeni še korak dlje. Vaje v vodi so namenjene šibkim mišicam, ko jim s počasnim izvajanjem gibov voda pomaga pri gibanju; ali pa gibe izvajate hitro, da upor vode krepi posamezne mišične skupine.

Precej mišičnih skupin lahko okrepite tudi z nordijsko hojo, ki vam jo v Šmarjeških Toplicah, kjer je zrasel prvi t.i. Center nordijske hoje v Sloveniji, toplo priporočamo.

Nordijska hoja. Vse bolj popularna oblika rekreacije temelji na hoji, pri kateri si pomagata z dvema palicama, s čimer dosežete, da se ne premikajo le noge, temveč tudi ves zgornji del telesa. Natančno usklajeno gibanje rok in nog ter zasuk hrbtenice v osi zaposli skoraj vse vaše mišice – s tem ko spodnji in zgornji del telesa enakomerno nihata v nasprotni smeri, aktivno trenirate ramenski obroč, mišice rok, trupa in bokov. Zato je 40–50 odstotkov učinkovitejša od običajne hoje, saj pri njej porabite 20–25 odstotkov več kalorij, znatno dvignete srčni utrip, porabite več kisika in pokurite več maščob. Hkrati s palicami razbremenite kolena, kolke in hrbtenico in s tem omilite morebitne bolečine. Kako domiselna je ta oblika vadbe, dokazuje dejstvo, da jo – vsak za dosego svojih ciljev – lahko uporabljajo prav vsi: od profesionalnih športnikov do bolnikov s srčnimi obolenji in celo degenerativnimi obolenji sklepov in hrbtenice. Redna vadba pomaga zniževati krvni tlak in sladkor v krvi.

Njena prednost je predvsem v tem, da ne zahteva niti posebnega predznanja niti zapletene in drage opreme ter da jo je nemogoče izvajati kje drugje kot na svežem zraku. V Šmarjeških Toplicah je urejenih devet zanimivih poti za nordijsko hojo, na katerih lahko napasete tudi oči in dušo.

Številne možnosti za rekreacijo ponuja tudi center Vitarium Spa&Clinique, kjer najdete zanimivo kardio vadbo, pilates in višinsko vadbo. Prva izboljšuje delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema, ki sta med najpomembnejšimi v telesu. Druga je namenjena predvsem manjšim mišičnim skupinam, ki so pri klasični aerobni vadbi premalo ali celo napačno obremenjene, poseben sistem dihanja pa medtem krepi globoke trebušne mišice, s čimer razbremenite spodnje hrbtne mišice, kar je odlična preventiva pred poškodbami oz. bolečinami v spodnjem delu hrbta. Tretja – višinska vadba – pa poteka v posebni komori, ki simulira okolje z nižjim zračnim tlakom in tako pospešuje razgradnjo maščob v celicah, uravnava metabolizem ter izboljšuje kondicijo in imunsko sposobnost telesa.

Samo nikar ne sedite!

Za doseganje osnovnih koristi za zdravje zadostuje že 30 minut zmerne telesne aktivnosti na dan. Kljub temu ter kljub izdatni ponudbi in številnim idejam pa kar 60 odstotkov Slovencev svoje življenje preživlja pretežno sedé. Telo vam bo upravičeno zamerilo, če se boste ob vsem prebranem odločili ostati med njimi. **Tina Cigler** ■

Gibanje varuje zdravje, saj:

- zmanjšuje tveganje za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi,
- za do 50 odstotkov zmanjšuje tveganje za razvoj raka debelega črevesa, srčne bolezni in sladkorne bolezni tipa II,
- pomaga preprečevati/zniževati povišan krvni tlak,
- pri ženskah preprečuje osteoporozo in za 50 odstotkov zmanjšuje tveganje za zlom kolka,
- zmanjšuje tveganje za razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta,
- pomaga nadzirati telesno težo in za 50 odstotkov zmanjšuje tveganje za debelost.

S ponudbo Term Krka se bomo tudi letos predstavili na Festivalu za tretje življenjsko obdobje (Cankarjev dom). Obiščite naš razstavní prostor v sredo, 1. 10. 2008, ko bomo predstavili pohodniške programe za seniorje in izvajali storitev kardiotest. Naši športni trenerji vam bodo na voljo za raznovrstne nasvete. V tem dnevu se ob 9. uri lahko udeležite tudi predavanja z naslovom Pomen telesne aktivnosti v tretjem življenjskem obdobju, ki ga bo vodila Anita Možgan, športna trenerka v Termah Šmarješke Toplice.

Primož Kozmus napovedal medaljo prav v Šmarjeških Toplicah



V mesecu maju je imel Primož Kozmus v Termah Šmarješke Toplice tiskovno konferenco, na kateri je napovedal medaljo na olimpijskih igrah v Pekingu. Zelo smo veseli, da se je njegova napoved uresničila. Ob tej priložnosti mu izrekamo iskrene čestitke.

Poskrbimo zase

Sprostitev ob morju

Vsem, ki si želite za hip ustaviti čas in občutiti, kako skrbi odplujejo daleč proč, priporočamo obisk Talasa Strunjan, ki je v tem letnem času še prav posebno privlačen.

Topli dnevi vas lahko zaradi segretega morja razveseljujejo še pozno v jesen.

Velik del ponudbe obmorskega centra Talaso Strunjan temelji na talasoterapiji, kar pomeni, da za utrjevanje vašega zdravja in lepote uporabljamo blagodejno moč narave – morskovo vodo, morskovo sol, morskovo blato in obmorsko klimo.

Predlagamo, da dan v Strunjanu začnete s sprehodom po čudoviti naravi – ob solinah, po morskem obrežju, borovem gozdičku, bližnjih strminah klifa. Sprehod vam bo zbistril duha, z vdihavanjem zdravilnega morskega zraka boste prijetno razvajali svoja dihala, ogreli svoje mišice in svoj želodček pripravili za krepčilni zajtrk.

Dopoldne si privoščite kopanje. Najpogumnejši boste gotovo zaplavali v morju, malo manj pogumni pa v bazenih z ogrevano morskovo vodo. Vse do konca oktobra je odprt bazen na prostem, čez celo leto pa se lahko kopate v notranjem bazenu ali si poženet kri po telesu v enem od masažnih bazenov.



Po mediteransko obarvanem kosilu je čas za krajši počitek, ki vas bo pripravil na popoldanske dejavnosti. Te bodo še povečale vaš energetski potencial.

Nikakor ne smete pozabiti na naše savne, kjer se boste v objemu istrskega kamna in prijetne toplote povsem umirili. Na voljo so vam finska, turška, aroma in infrardeča savna. Po savnanju boste v lepo urejeni sobi za počivanje lahko uživali ob čaju.

Za popolno sprostitve se prepustite še spretnim rokam maserjev. Predlagamo solinarsko masažo, ki zagotavlja prvinski dotik narave, saj terapevt pri njej uporablja lanene mošnjičke, v katerih so kristali soli iz strunjanskih solin in eterična olja mediteranskih rastlin – rožmarina, brina, sivke, bora in bazilike. Mošnjički so prepojeni z olivnim oljem, tako da bodo gladko drseli po vaši koži in ji povrnili prožnost in sijaj. Drobni kristalčki soli bodo odstranili odmrle celice povrhnjice in globinsko očistili kožo.

Na koncu bo terapevt vaše telo namazal z negovalno kremo in ga s tem dodatno navlažil. Počutili se boste odlično!

Tako sproščeni si privoščite lahko večerjo in večerni sprehod do plaže, kjer lahko ob sončnem zahodu spijete kozarec domačega rdečega vina, potem pa vas bo vaše sproščeno in prijetno utrujeno telo kar samo poklicalo v globok in krepčilen spanec.

Alenka Hriberšek ■



Preventivni zdravstveni pregledi v Talasu Strunjan

Najbrž ste že slišali za primerjavo med skrbjo za jeklenega kornjčka in skrbjo za zdravje. Avto ponavadi večkrat odpeljemo na redni servis k avtomehaniku, da preveri, v kakšnem stanju je in ali se je varno voziti z njim. Redni »preventivni pregledi« avtomobila se nam zdijo nekaj samoumevnega, kako je pa s skrbjo za naše zdravje?

Bolje preprečiti kot zdraviti

Zdravje odločilno vpliva na naše počutje. Čili in zdravi smo lažje kos vsakodnevnim obveznostim tako doma kot v službi. Zato je priporočljivo, če želimo čim dlje ostati v dobri psihofizični kondiciji, da se tudi sami odločimo za preventivni pregled pri zdravniku. In to še preden nas začnejo znaki bolezni ovirati pri vsakodnevnih opravilih in celo ogroziti naše življenje.

Če želite preveriti, kakšno je zdravstveno stanje vašega telesa, je obisk Krkinega obmorskega centra Talaso Strunjan pravi odgovor. Individualni pristop, vrhunski zdravstveni strokovnjaki ter sodobna oprema odlikujejo ta priznani center zdravja in dobrega počutja, kjer izvajajo vrsto diagnostičnih preiskav.

Kako poteka pregled?

Sestavni del preventivnega zdravstvenega pregleda je razgovor z zdravnikom specialistom, laboratorijske preiskave krvi, ultrazvočni preiskavi srca in trebušnih organov. Dodatno se lahko odločite za ultrazvočni preiskavi arterijskega in vratnega ožilja s poudarkom na zgodnjem predkliničnem odkrivanju začetnih aterosklozičnih sprememb in ergometrijsko testiranje, s pomočjo katerega ocenijo telesno zmogljivost.

Pri moških se opravi urološki pregled s poudarkom na prostati, pri ženskah pa denzitometrija, kjer na neboleč način izmerijo kostno gostoto. Na podlagi te meritve lahko ugotovijo osteoporozo še pred zlomom kosti ali pa zaznajo povečano tveganje za njen nastanek.

Ob koncu pregleda sledi ovrednotenje rezultatov preiskav, posvet z zdravnikom ter napotki za nadaljnje življenje, po potrebi pa tudi napotitev na dodatne preiskave.

Zdravje je v vaših rokah

Preventivni pregledi so namenjeni vsem, ki skrbijo za svoje zdravje, predvsem pa tistim, ki so zaradi narave dela bolj izpostavljeni stresu. V Talasu Strunjan lahko preventivni diagnostični pregled opravite v enem dnevu, in sicer ob sobotah, kar je še posebej razveseljiva novica za vse tiste, ki med tednom za to nimate časa.

Da je zdravje neprecenljive vrednosti, se ponavadi zavemo šele takrat, ko je prepozno. Zato storite nekaj več za svoje zdravje. Vabljeni v Talaso Strunjan.

Maja Bele ■



Preventivni diagnostični pregled:

- laboratorijske krvne preiskave,
- analiza telesne mase,
- EKG,
- ultrazvočna preiskava srca,
- spirometrija,
- obremenilno testiranje (cikloergometrija),
- urološki pregled pri moških in denzitometrija pri ženskah,
- PSA test za testiranje raka prostate pri moških,
- ultrazvočna preiskava trebušne votline ter
- izvid in mnenje zdravnika.

Cena pregleda je **410 EUR**.

Informacije: 05/ 67 64 420

Strunjanski pirati

V poletnem času je v Strunjanu še posebej pestro. K nam na počitnice pride veliko mladih družin. Veseli utrip dogajanja na strunjanski plaži prikazuje spodnja fotografija (animatorka Tanja Tul s svojimi malimi prijatelji).



Praznik kakija v Strunjanu

Od 7. do 9. novembra bomo v Strunjanu ponovno praznovali praznik kakija. Kot vedno bomo tudi letos za obiskovalce pripravili razstavo jedi, ki jih lahko pripravimo iz kakija ter pester spremljajoči animacijski program: poskrbeli bomo za dobro živo plesno glasbo, organizirali predavanja od a do ž o kakiju ipd. Zagotovo bo spet veselo. Vljudno vabljeni!



Kaki raste na grmih in na drevesih, ki dosežejo v višino do 15 metrov. Lupina sadeža je oranžnordeče barve, gladka, tanka in bleščeča. Kaki izgleda kot velik paradižnik oranžne barve. Meso zrelega sadeža je izredno sladko in spominja na med.

Alenka Hriberšek ■

Novosti na Otočcu

Športnorekreacijski center, ki deluje v sklopu Hotelov Otočec, s svojo pestro ponudbo športnih dejavnosti nagovarja tako rekreativne kot tudi profesionalne športnike.

V prejšnji številki smo vas med drugim povabili na Dolenjsko na kolesarjenje, skikanje in pohode, danes pa se bomo tej temi posvetili še nekoliko bolj. V naslednjih tednih bomo na tem področju uvedli kar nekaj novosti.

Ker se zavedamo, da se dolenjske pokrajine ne da spoznati z glavnih cest, smo za vse tiste, ki se boste odločili raziskati tukajšnje kraje in si ogledati njihove kulturne ter naravne znamenitosti, pripravili karto kolesarskih, skike in pešpoti, s katero boste brez skrbi, da bi se izgubili, varno zavili na stranske poti. Karta je opremljena s 14 tematskimi potmi (vrisane na zemljevidu, dodani pa so tudi profili poti s prikazom nadmorske višine posameznih krajev), od tega jih je 8 manj zahtevnih (do 21 km) in so primerne predvsem za družine z manjšimi otroki, 6 pa je zahtevnejših (nad 30 km) in so primerne za bolj resne izzivalce strmin, ki so kondicijsko nekoliko boljše pripravljene.

Poti se razprostirajo od Dolenjskih Toplic, Otočca in Šmarjeških Toplic pa vse do Kostanjevice ob Krki.

Poleg karte bodo kolesarji, skikarji in pohodniki dobili tudi podrobnejši opis posamezne poti, na katero se bodo podali. Poleg navodil glede poteka poti bo opis vseboval tudi opozorila o znamenitostih in zanimivostih, ki si jih boste lahko ogledali na sami poti ali pa v njeni bližini.

S karto v roki se boste lahko torej varno odpravili po vinskih poteh, med vinogradi in mimo dolenjskih zidanic, kjer vam bodo gostoljubni domačini postregli s cvičkom in domačimi dobrotami, po poteh, kjer si boste lahko ogledali kulturno dediščino Dolenjske in njene posebnosti (številne gradove, cerkve idr.), ter po poteh, kjer boste lahko občudovali neokrnjeno naravo in njen bogat rastlinski ter živalski svet.

Alenka Hriberšek ■

Uspešni dnevi golfa na Otočcu

Praznični konec tedna sredi avgusta je na Dolenjskem minil v znamenju golfa. Na igrišču na Otočcu, ki je lani prejelo naziv najlepšega in najboljše urejenega igrišča v Sloveniji, so od četrtega do nedelje potekali tradicionalni t.i. Dnevi golfa, ki so na otoške zelenice privabili veliko ljubiteljev tega vedno bolj priljubljenega športa.

Več kot 150 igralcev in igralke golfa iz cele Slovenije se je pomerilo na dnevnih turnirjih, kjer so pokazali svoje znanje in spretnosti. Poskrbljeno je bilo tudi za najmlajše in ostale družinske člane, ki so prve udarce s palico vadili v šoli golfa. Po prijetnem dnevu na zelenicah so otoški gostinci poskrbeli za pogostitev, v okviru večernega zabavnega programa pa smo najboljšim igralcem podelili privlačne nagrade. Glavno nagrado, 7-dnevni počitniški paket v novem Hotelu Balnea v Termah Dolenjske Toplice, je prejela Brigita Šoštar, ki je z 201 m dolgim udarcem dosegla najdaljši udarec med ženskami ter bila med tekmovalkami tudi zmagovalka v bruto seštevku na vseh treh dnevnih turnirjih.

Z obiskom in potekom turnirja je bil zadovoljen tudi Albin Kregar, direktor golf igrišča na Otočcu: »Dobra igra igralcev na odlično pripravljenem igrišču, kulinarne dobrote in večerno družje-



nje ob prijetni glasbi je pričaralo dobro vzdušje in osnovo za nadaljevanje Dnevo golfa tudi v naslednjem letu. Kljub neurju, ki je na Otočcu pustošilo v petek zvečer, so zaposleni z ogromnimi napori igrišče pripravili za nedeljski zaključni turnir.»

Trenutno potekajo na golf igrišču, ki leži ob reki Krki, nedaleč od znamenitega gradu Otočec, investicijska dela. Spomladi smo na igrišču z devetimi igralnimi polji začeli graditi dodatna polja, »ravno ob tokratnem otvoritvenem turnirju Dnevo golfa pa smo na nastajajočem igrišču zasejali tudi prve zelenice«, še dodaja Kregar. Predvidoma spomladi 2009 bodo igralci golfa že začeli igrati na skupaj več kot 70 ha velikem igrišču z 18 polji.

Strošek celotne naložbe znaša 2 milijona evrov, del sredstev pa je družba Golf Grad Otočec, d. o. o., ki je v večinski lasti Term Krka, pridobila tudi iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.

Maja Bele ■



Slovenija hodi in planinari

od 2. do 5. oktobra 2008

Pohodniški 3-dnevni paket vključuje:

- 3 polpenzione v hotelu kategorije 4 zvezdic,
- tri vodene pohode, in sicer Cvičkovo gaz (med vinogradi), Izvir maldosti (na Gorjance do Gospodične) ter Po poti vitezov (pohod do treh gradov, sobota, 4. oktober),
- delavnico nordijske hoje z vodnikom in brezplačno izposajo palic,
- kopanje v bazenih s termalno vodo v Termah Šmarješke Toplice (možnost udeležbe pri vodeni hidrogimnastiki ali vodni aerobiki),
- bogat animacijski program z večernimi družabnimi in kulturnimi prireditvami.

Cena paketa v Hotelu Toplice, Terme Šmarješke Toplice: 170 EUR za 3 polpenzione v dvoposteljni sobi in 194,40 EUR za 3 polpenzione v enoposteljni sobi.

Cena paketa v Hotelu Šport na Otočcu: 147 EUR za 3 polpenzione v dvoposteljni sobi in 207 EUR za 3 polpenzione v enoposteljni sobi.

Informacije in rezervacije:

Terme Šmarješke Toplice, tel.: 07/ 38 43 400

el. pošta: booking.smarjeske@terme-krka.si

Hoteli Otočec, tel.: 07/ 38 48 600

el. pošta: booking.otocec@terme-krka.si

Teniški turnirji na Otočcu

5. julija je v Športnorekreacijskem centru na Otočcu v organizaciji Teniškega kluba Krka Otočec potekal t.i. Cvičkov teniški turnir parov. Po jutranjem žrebu so vsi udeleženci turnirja igrali tri kroge, po katerih je štiriindvajset najboljših napredovalo v četrtfinale. Po nekajurnih napetih in izenačenih igrah so za prvo mesto igrali Andrej Jeras in Milan Jazbec ter na drugi strani igrišča Slavica Srebrnjak in Dare Andolšek, ki sta na koncu slavila.

Za tretje mesto so se pomerili Rudi Zupan in Janez Planinšek ter Marjan Stokanovič in Mirjan Lapanje, ki sta na koncu zasluženost osvojila tretje mesto.

Turnir je bil kot vedno zelo dobro obiskan. Poleg petdesetih igralcev in igralk je prišlo na turnir tekmovalce vzpodbujati štiriindvajset navijačev. Dogodek je popestril obisk cvičkovih princes.

Novost letošnjega turnirja je bilo zbiranje donacij za Vrtec Marjetica na Lešnici. Z denarjem, ki smo ga zbrali, smo otrokom kupili trampolin.

V juliju pa je v Teniškem centru na Otočcu potekal še en turnir, in sicer za pokal Krka pikovit. Teniški klub Krka Otočec je organiziral mednarodni evropski teniški turnir za otroke, stare do 14 let. Pri fantih je slavil Rus Aleksej Kondulukov (bil je boljši od Hrvata Dražena Vuka), pri dekletih pa Hrvatica Karla Popovič, ki je v treh nizih premagala Srbkinjo Violeto Jovanović.

Letos se je turnirja udeležilo že več kot sto trideset igralcev iz dvajsetih evropskih držav. **Dušan Hočevar** ■



Vabljeni na grajski tek in pohod

Vse športne navdušence vabimo, da se 5. oktobra udeležite grajskega teka. Štart bo ob 10. uri, in sicer izpred dvorane Športnorekreacijskega centra Otočec. Tekaška proga bo potekala mimo Hotela Šport, do gradu in naprej proti golf igrišču, nato ob reki Krki nazaj, mimo kampa in otoškega gradu do Športnorekreacijskega centra Otočec (proga je dolga 8 km). Tekmovanje bo potekalo v treh kategorijah – moški, ženske, otroci.

Za vse tiste, ki vam tek ni ravno pri srcu, bomo organizirali voden pohod do starega gradu in nazaj. Za dodatna pojasnila pokličite na tel. št. 041 671 317.



Na počitnice v Terme Krka

Barvita jesen v Dolenjskih Toplicah

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • 1x savnanje
- hidrogimnastika pod strokovnim vodstvom • petkovo in sobotno nočno kopanje v Wellness centru Balnea • možnost pregleda pri zdravniku (5 ali več dni) • bogat animacijski program

1. 9.–30. 11.	Vikend paket	5 dni	7 dni
Hotel Vital**** / Kristal****	130,00	292,50	409,50

V času jesenskih šolskih počitnic dodatne animacijske aktivnosti za otroke: plesna delavnica, ustvarjalne delavnice, otroški kino, obisk konjušnice in nastop čarodeja.

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

Jesenski oddih v Šmarjeških Toplicah

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • petkovo nočno kopanje • vodna aerobika
- 1x savnanje (do 3 ure) • nordijska hoja • bogat animacijski program

1. 9.–26. 10. / 27. 10.–28. 12.	Hotel Toplice****	Hotel Šmarjeta****
7 dni	418,95 / 385,70	465,50 / 432,25

V času jesenskih šolskih počitnic dodatne animacijske aktivnosti za otroke.

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

Tečaj nordijske hoje v Strunjanu

- 5 polpenzionov v dvoposteljni sobi Hotela Laguna*** • izposoja palic za nordijsko hojo
- 4x pohod v spremstvu inštruktorja nordijske hoje • video analiza tehnike hoje udeležencev
- kopanje v bazenih z ogrevano morsko vodo (32 °C)

Uvodni tečaj z bivanjem: 2.–7. 11. 2008 in 16.–21. 11. 2008: **260,00 EUR**

Nadaljevalni tečaj z bivanjem: 9.–14. 11. 2008: **310,00 EUR**

☎ 05/ 67 64 600, laguna.strunjan@terme-krka.si

Zlata jesen na Otočcu

- polpenzion • kopanje v Termah Šmarješke Toplice • uporaba savne, fitnesa in masažnega bazena • uporaba kolesa (1 ura/dan) • jutranja telovadba in popoldanski sprehodi ter izleti po okolici • ples v Restavraciji Tango in tombola (petek ali sobota) • grajski sprejem na gradu Otočec

10. 9.–30. 11.	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Šport****	129,00	210,00	287,00

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

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

POSEBNA UGODNOST ZA DRUŽINE: en otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima v času jesenskih šolskih počitnic biva brezplačno.

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

Ko je skrb za zdravje užitek

Savnanje utrjuje zdravje

Da nas ne bi ponavljajoče se stresne situacije ali že navadni prehladi položili v posteljo, lahko za dobro počutje ter boljšo odpornost organizma veliko naredimo sami.

Eden najprijetnejših načinov krepite našega obrambnega sistema je obiskovanje savn. Savnanje blagodejno deluje na dihala in kožo. Še posebej je dobrodošlo pri preprečevanju prehladov in grip. Savnanje namreč okrepi odpornost in omeji razmnoževanje virusov, eterična olja pa očistijo dihalne poti.

Pa tudi sicer ima savnanje veliko blagodejnih učinkov: v prvi vrsti sprošča in zmanjšuje psihični in fizični stres. Bolečine in napetosti v mišicah in sklepih popustijo, zato mnogim ljudem savnanje pomeni zagotovilo za dober nočni spanec. Zaradi pospešenega bitja srca se poveča cirkulacija krvi, koža se dobro prekrvavi in postane rožnata; pospeši se tudi delovanje ledvic, ki izločijo soli, strupene in odpadne snovi iz telesa. Savnanje je najboljše čiščenje za našo kožo. Vročina razširi pore na koži in s potenjem se izločijo odmrta koža, ostanki krem in odvečen loj. Tako se povrhnjica lažje obnavlja. Pomaga tudi pri odpravljanju nekaterih kožnih bolezni in preprečuje nastanek celulita.

Proti prehladam in gripi priporočamo redno obiskovanje tistih savn, ki še posebej blagodejno vplivajo na dihalne poti: to so parne savne, aroma savne ali zeliščne savne, v katerih lahko inhaliramo arome evkaliptusa, mete, limonovca ali kamilice.

Najpomembnejše pa je, da je savnanje užitek. Cvrčanje hladne vode, poskropljene po vročih kamnih, nato pa vroč zrak, ki nežno masirajoče prodira v kožo ... Ves vznemirljiv ritual savnanja, ki se konča z osvežujočo prho in počitkom, nam daje občutek, kot da bi se ponovno rodili ...

Savnjanje je namenjeno zdravim ljudem. Je varno, če se savnamo zmerno in se ne gremo temperaturnih ali vzdržljivostnih tekmovanj. Če imamo zdravstvene težave, se pred obiskom savne obvezno posvetujemo z zdravnikom.

V Termah Krka lahko izbirate med izredno prijetnimi savnami. Na voljo so vam finske savne v različnih tematikah: rustikalne, na prostem, **finska savna** z razgledom ali klasične. **Rimska savna** je primerna predvsem za tiste, ki jim ugajajo nižje temperature. **Turške parne kopeli** vlažijo in čistijo dihalne poti ter delujejo blažilno pri prehladu, kašlju in hripavosti. **Aroma in zeliščna savna** z naravnimi aerosoli zelišč in eteričnih olj pomirjata živčni sistem in čistita dihala. **Sanarium ali biosavna** s kombinacijo različnih dišav in barv stimulira naša čutila. **Infrasavna** oddaja blagodejno energijo, ki prodira globlje v telesno tkivo. Ker učinkuje pri nižji temperaturi, je tudi varnejša za ljudi s težavami srca in ožilja. Naša posebnost je tudi **japonska potilna kopel** s termalno vodo, ki ima višjo temperature kot človeško telo. Uživanje v vroči termalni kopeli odpravlja telesne in duševne napetosti. Razbremenjeni nas vsakodnevnih skrbi in navda z občutkom ugodja in miru.

Terme Dolenjske Toplice – Oaza savn v Wellness centru Balnea: klasična finska savna, kočica na prostem iz stare smrekovine, sanarium (biosavna), turška parna kopel, aroma savna, japonska potilna kopel.

Tel.: 07/ 39 19 750



Terme Šmarješke Toplice – Vitarium Aqua: rimska, parna, finska, zeliščna in rustikalna finska savna (belokranjski hram).

Tel.: 07/ 38 43 438



Talaso Strunjan – Talaso center Salia: finska, turška, aroma in infrardeča savna. Infrardeče savne so tudi v večjih sobah – suitah Hotela Svoboda.

Tel.: 05/ 67 64 472



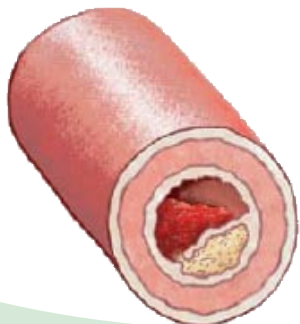
V jeseni naši *savna mojstri* pripravljajo za obiskovalce savn tudi presenečenja: pred savnanjem si boste lahko z nežnim pilingom s soljo odstranili odmrlo kožo, ki bo tako bolje pripravljena za potenje. Lahko se boste tudi namazali z oblogo, ki pospešuje izločanje strupov iz telesa ter zagotavlja nežno in mehko kožo.

Jana Kovačič Petrovič in Alenka Hriberšek ■

Kaj je srčni infarkt, kateri so vzroki za njegov nastanek, kako ga prepoznamo in zdravimo?

Srčni infarkt (ali srčna kap) je življenjsko nevarno stanje in je le eden od »obrazov« t.i. ishemične bolezni srca, ki je zelo pomemben vzrok obolevnosti in umrljivosti v razvitem svetu in tudi v Sloveniji.

Ishemična bolezen srca je stanje, pri katerem pride do **zmanjšane oskrbe srčne mišice s kisikom in hranili** preko žil, ki oskrbujejo srce s krvjo in kisikom (koronarne arterije). Njen poglavitni povzročitelj je ateroskleroza koronarnih arterij, pri kateri pride do nabiranja maščobnih oblog in nastanka aterosklerotičnih oblog (leh) na stenah arterij. To vodi v oženje svetline teh žil, zaradi česar pride do zmanjšane prekrvitve srca. Proces ateroskleroze se začne že v mladosti, vendar takrat ne povzroča težav, z leti pa se stanje žil zaradi nje postopno slabša. Natančen vzrok njenega nastanka še ni znan, pospešujejo pa ga različni dejavniki tveganja, med katere uvrščamo različna bolezenska stanja (visok krvni tlak, sladkorna bolezen, povišane maščobe v krvi), družinsko obremenjenost s srčno-žilnimi boleznimi in nekatere druge dejavnike (nezdrava prehrana, telesna neaktivnost in stresno življenje).



Posledice ishemične bolezni srca so angina pektoris (bolečina v prsnem košu), srčni infarkt, nenadna smrt ali srčno popuščanje.

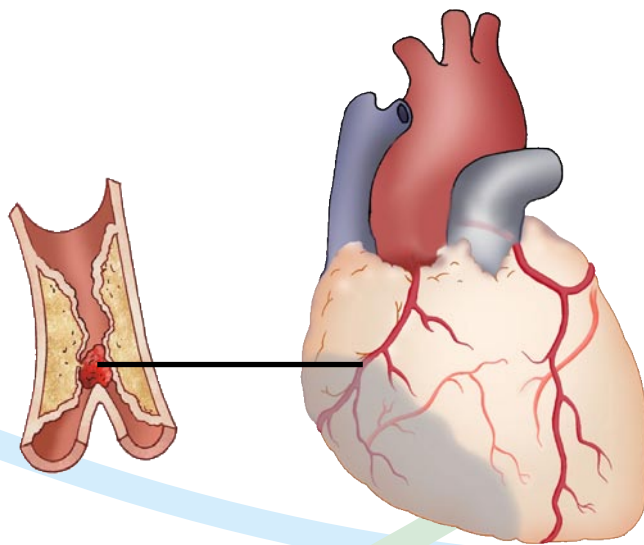
Zanimivosti

- Bolezni srca in žilja predstavljajo poglavitni problem sodobne civilizacije in danes največ ljudi umre prav zaradi srčnega infarkta.
- V Sloveniji letno umre več kot tisoč ljudi zaradi srčnega infarkta, kar je skoraj trikrat toliko kot v prometnih nesrečah.

Vzroki za nastanek srčnega infarkta

Do srčnega infarkta pride, kadar na eni izmed aterosklerotičnih leh, napolnjenih z maščobo, nepričakovano nastane razpoka oz. obloga počni, na njej pa nastane krvni strdek, ki zapre sve-

tlino prizadete koronarne arterije in jo zamaši. Tako srčna mišica ne dobiva dovolj krvi, se pravi, da ni oskrbovana s kisikom, zato prične odmirati. Če je zapora žile huda in dolgotrajna, del srčne mišice odmre. Če pa pride bolnik pravočasno v bolnišnico, lahko zdravnikom uspe odstraniti krvni strdek oziroma odmašiti žilo in takrat je prizadetost mišice manjša. V najhujšem primeru pride do nenormalnega prevajanja električnega impulza, in srce se praktično »ustavi«, kar imenujemo nenadna srčna smrt.



Simptomi srčnega infarkta

Značilen simptom je nenadna bolečina v sredini prsne- ga koša, lahko pa se širi tudi v vrat, roke in zgornji del trebuha. Največkrat je pekoča in zelo huda, včasih pa bolniki nava- jajo tudi tiščanje ali stiskanje. Bolečina se lahko pojavi povsem nenadoma, tako ob naporu kot v mirovanju, lahko celo med spanjem, značilno pa je, da dihanje in sprememba položaja bistveno ne vplivata nanjo. Velikokrat je bolnik prizadet, težko diha, je nemiren in prestrašen, sili ga na bruhanje, koža je hla- dna in potna, lahko ima vrtoglavico, bruha ali izgubi zavest.

Hitro in pravilno ukrepanje pri nenadnem srčnem zastoju ob srčnem infarktu je za bolnikovo preživetje in nadaljnjo kako- vost njegovega življenja **izjemno pomembno**. Če pride bolnik v bolnišnico v eni uri od začetka bolečine, lahko z ustreznim na- činom zdravljenja rešijo veliko več življenj, kot če je zamuda ve- čja. Če pa pride bolnik šele po dvanajstih urah po začetku bole- čine, v bolnišnici z zdravljenjem praktično ne morejo več vplivati na sam potek bolezni, zato so zapleti pogostejši.

Poleg tega, da prepoznamo znake in takoj obvestimo ur- gentno medicinsko službo, je življenjsko pomembno tudi osnovno srčno oživiljanje.

Diagnoza srčnega infarkta

Za ugotavljanje in potrditev srčnega infarkta navadno zdravniki bolnika klinično pregledajo, preverijo srčni ritem in naredijo elektrokardiogram (EKG). Spremembe na EKG-ju so namreč ponavadi tako očitne, da jih zdravnik brez težav spozna. Približno eno uro po začetku infarkta se začnejo v krvi pojavljati snovi iz razpadlega tkiva (mioglobin in razni encimi), tako da lahko potrdijo infarkt tudi s krvnimi preiskavami.

Ekokardiogram (z ultrazvokom) in angiogram pojasnita, v kolikšni meri je infarkt poškodoval srčno mišico, s koronografijo (slikanjem koronarnih arterij) pa bodo ugotovili, katera od žil je zaprta.

Zdravljenje srčnega infarkta

Takoj po srčnem infarktu bolnik za preprečevanje zapletov dobi acetilsalicilno kislino, ki zmanjša strdek v koronarni arteriji in tako pomaga pri normalizaciji pretoka krvi, dodajajo mu kisik ter mu omilijo bolečino. Pozneje se kardiolog odloči, kakšno nadaljnje zdravljenje in katera zdravila bolnik potrebuje za čimprejšnje in boljše okrevanje.

Kadar je potrebno, uporabijo za odpiranje koronarnih arterij tudi mehanično metodo, pri čemer s posebno žičko predrejo krvni strdek in na mesto, kjer je krvni strdek, uvedejo balon, ki ga napihnejo in krvni strdek razdrobijo. Za boljši uspeh posega lahko v žilo vstavijo še znotrajžilno kovinsko opornico, imenovano koronarni stent. S to metodo zdravljenja so zelo skrajšali čas, ki ga mora bolnik preživeti v bolnišnici.

Kritično zoženo ali zamašeno arterijo, ki srčne mišice ne more več oskrbovati z zadostno količino krvi, pa lahko premostijo z delom presajene žile. Naredijo tako imenovani obvod ali bypass. Enako metodo zdravljenja uporabijo tudi takrat, ko je prizadetih več koronarnih arterij. Če bolnik ni primeren za operativni poseg, ga zdravijo samo z zdravili.

Po odpustu iz bolnišnice je izredno pomembna tudi rehabilitacija, ki lahko poteka ambulantno ali pa v zdravilišču. Po končani rehabilitaciji bolnik lahko spet normalno živi, a se mora prilagoditi svoji bolezn.

In kaj lahko bolnik po srčnem infarktu naredi sam zase?

- takoj in povsem preneha kaditi,
- uživa uravnoteženo prehrano (obilo sadja in zelenjave, malo mesa in več rib, malo maščob, sladkorja in slaščic),
- ukvarja se z redno telesno dejavnostjo,
- nauči se obvladovati stres,
- redno nadzira krvni tlak (ki mora biti pri teh bolnikih pod 130/80 mm Hg), maščobe in krvni sladkor,
- redno jemlje priporočena zdravila.

Tako lahko tudi bolnik sam pozitivno vpliva na svojo bolezen, saj bodo s spremembo načina življenja, razumevanjem in sodelovanjem zdravila bolj učinkovita in uspehi širjenja žil ali premošitvene operacije dolgotrajnejši. **Nina Zupanc** ■

Ko ne zmorem več

Stres in izgorelost v današnjem hitrem in zahtevnem ritmu življenja nista redek pojav. Se spomnite, kdaj ste se nazadnje vprašali, kako se počutite, ste izčrpani, morda preutrujeni?

Kronična utrujenost je znak, s katerim nas telo opozarja, da se moramo ustaviti, razmisliti o svojem življenju, se odpočiti. Pogosto si zaradi želje po uspehu in doseganju vedno boljših rezultatov preutrujenosti ne priznamo in si nalagamo še več dela. Ujeti v zanko takega načina življenja, dela in medsebojnih odnosov se izčrpavamo in drvim proti izgorelosti, ki se konča z zlomom duše in telesa. Kako in koliko časa poteka proces izgorevanja? Na kaj moramo biti pozorni, da lahko sami pravočasno ukrepamo? S katerimi tehnikami se postavimo po robu stresu? Kako si učinkoviteje organiziramo čas? V 11. številki revije **V skrbi za vaše zdravje** so zbrani zanimivi odgovori na ta in druga vprašanja. V svetovalnem kotičku ponujamo nasvet za učinkovito nego las in lasišča ter recept za boljši spomin.

Revija vam je na voljo v lekarnah in čakalnicah družinskih zdravnikov, v avlah Krkinih poslovnih stavb in Termah Krka ter na spletni strani www.krka.si/revija. Lahko pa se nanjo naročite tudi z naročilnico, ki je priložena vsaki reviji.

Nataša Anžič ■

The image shows the cover of a magazine titled "V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE". At the top right, there is a logo with a heart and the text "V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE". Below the title, it says "številka 11, september 2008, Novo mesto, brezplačen izvod, tiskovina" and "ISSN 1854-6331". The main article title is "Ko ne zmorem več" in large blue letters. Below it, the guest author is listed as "Naš gost Peter Kapš, dr. med., specialist psihiatrije". There are two sub-headers: "Kako pridobiti nekaj časa" and "Izgorevanje do izgorelosti". The cover features several illustrations: a woman at a desk, a woman in a hospital bed, a woman at a desk with a computer, and a woman at a desk with a computer. At the bottom right, there is a logo for "KRKA".

Sodelavci, ki jih naši gostje radi pohvalijo Milica Stankovič, vodja strežbe



Milica Stankovič je vodja strežbe v Hotelu Krka. Ko jo človek opazuje pri delu, lahko vidi, da se v svoji vlogi zelo dobro znajde. Pri svojem delu uživa, kar gostje tudi opazijo. Svojo pozitivno energijo in veselje do dela uspešno prenaša na svoje sodelavce. Tako se lahko v Hotelu Krka pohvalijo z vrhunsko ekipo, ki več kot odlično skrbi za kakovostne storitve in dobro počutje gostov v restavracijah Krka in Metropol ter v Krkinem hramu na Trški gori.

Naši gostje jo poznajo kot prijazno in toplo osebo ter kot vrhunsko poznavalko vin (pred leti je namreč uspešno opravila izpit za sommelierko). Goste ob mizah očara tudi s spektakularnim flambiranjem jedi (tako mesnih kot tudi sladic).

Milica je obiskovala gostinsko šolo v Novem mestu. Kot srednješolka se je med počitnicami urila na praksi v novomeški restavraciji Pri vodnjaku. Kasneje se je tu tudi zaposlila. Leta 1991 so restavracijo zaradi denacionalizacije zaprli in tako je Milico pot zanesla v Hotel Krka. Z nasmehom pove, da je zelo zadovoljna, da je dobila delo tukaj. Večino novih sodelavcev je poznala že od prej, saj so bili skoraj vsi njeni sošolci iz srednješolskih klopi. Svojih začetkov v Hotelu Krka se prav rada spominja. Tukaj je

preživela že veliko zanimivih in res lepih trenutkov. Sicer se včasih zgodi, da gre tudi kaj narobe, vendar se z dobro voljo da vse rešiti, je še dodala.

Njeni sodelavci so nam zaupali, da ima Milica prav posebno sposobnost. Povedali so, da ji uspe neverjetno hitro navezati prijeten stik s skoraj vsakim gostom. Pojasnila nam je, da je že skoraj 30 let v tem poslu in da se je v tem času naučila gostom »bratik« misli. »Zelo hitro vidim, kaj gost od nas pričakuje, in seveda mu v skladu s tem skušamo kar se da najbolj ustreči,« je povedala.

Kot vsakega našega intervjuvanca smo tudi Milico prosili, naj malo pobrska po spominu in nam zaupa kako *lušno* anekdoto iz svojega dela. In ni prav dolgo razmišljala. »Spomnim se belgijskega para, ki je v Slovenijo prišel praznovati svojo obletnico poroke. Ob jubileju sem jima seveda čestitala in v imenu vseh zaposlenih podarila steklenico cvička.



Še danes imam pred očmi njun presenečen obraz. Kar nisem mogla verjeti, da sta se tako razveselila te male pozornosti. Skupaj smo se potem fotografirali in kakšen mesec po njenem odhodu sem po pošti prejela fotografije z njunega dopusta in pozdrave z zahvalo za prečudovito preživet čas v Hotelu Krka.« Povedala je, da tovrstni dogodki dajejo smisel njenemu delu.

Prosti čas rada preživi v družbi svojega moža in 15-mesečne vnukinje. Velikokrat pa se odpravi tudi na kakšen sprehod, obisk k prijateljem ...

Alenka Hriberšek ■

Povejte nam ...

Ste se imeli na oddihu v Termah Krka lepo? Ste doživeli kakšno prijetno presenečenje ali pa ste bili morda s čim nezadovoljni? Kakršno koli izkušnjo že imate, vas vabimo, da jo delite z nami. Ustvarjalci revije Vrelci zdravja pa bi radi izvedeli tudi, kako ste zadovoljni z njenimi vsebinami. So vam všeč? Bi kaj dodali? Vaše komentarje pričakujemo na naslovu Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska c. 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »Povejte nam«.

Naročilnica na brezplačno revijo **vrelci zdravja**

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

Ime in priimek:

Ulica in hišna številka:

Poštna številka in kraj:

Podpis:

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

Bernard Williams v Termah Krka

Bernard Williams iz Velike Britanije je pred dvema letoma prvič prišel na ogled naših hotelov. Ustavil se je v Termah Šmarješke Toplice in ko mu je z edinstvenim nasmehom dobrodošlico izrekla naša Alenka Turk, ko je videl vse lepote, ki obkrožajo Terme Šmarješke Toplice, in neponovljivost Otočca, čudovito naravo v Dolenjskih Toplicah in dragocen biser Strunjan, je padla odločitev, da k nam pripelje angleške turiste. Slovenija na Otoku ni dobro poznana, tako da si je zadal res težavno nalogo.

Gospod Williams je dober poznavalec naše države. Že leta 1984, ko je prvič prišel v Slovenijo, je sam pri sebi dejal, da bi bila to edina država, v katero bi se preselil. Dolga leta je bil direktor za širitev prodajne mreže brezalkoholnih pijač v Srednjo in Vzhodno Evropo in marsikateri njegov spomin sega v zanj nerazumljive in težke komunistične čase, ko ga je stari režim zelo oviral pri razvoju posla. Veliko časa je preživel zdoma in njegova žena Jan se dobro spominja, kako ji ni bilo enostavno živeti sami s tremi otroki. Velikokrat so se dobili za kakšen dan na Dunaju ali v Sloveniji, da so vsaj nekaj časa preživel skupaj.

Velik ambasador Slovenije je bil tudi večkrat pomemben gost naših diplomatskih krogov. Bivši slovenski predsednik Milan Kučan mu je ob več priložnostih namenil poseben prostor, poslovno je bil tudi v tesnih stikih z železno lady Margaret Thatcher. Od tako aktivnega človeka bi težko pričakovali, da se ne bi po upokojitvi spet vrnil na delo. Potem, ko je tri leta preživel doma in si odpočil od aktivnega poslovnega življenja, je pričel sodelovati s potovalno agencijo, predvsem z namenom razvoja njihove ponudbe. Ob tem je pomislil na njegovo »staro prijateljico« Slovenijo. Sedaj vozi svoje goste v Strunjan, na Otočec, v Šmarješke Toplice, na Bled in v Portorož.

Gospod Williams zelo skrbi za dobro promocijo Slovenije v svoji domovini. Kot direktor londonskega vrtnarskega združenja, član raznih drugih organizacij in krožkov v mestu London skrbi za prepoznavnost tako Slovenije kot tudi Term Krka v monarhiji. Nad našo ponudbo je tako navdušen, da je letos del svojega dopusta preživel v Šmarjeških Toplicah in užival ob izvrstni hrani na Gradu Otočec. Pravi, da je Slovenija resnični biser Evrope, vedno znova se rad vrača in uživa v naši gostoljubnosti, prijaznosti in pristnosti. **Suzana Štemberger** ■



Levo Bernard Williams z ženo Jan na Gradu Otočec, desno Suzana Štemberger iz Prodaje Term Krka

Davo Karničar v Šmarjeških Toplicah



Davorja Karničarja verjetno prav vsi poznate kot prvega Zemljana, ki je neprekinjeno smučal z najvišjih vrhov sedmih celin sveta. Za sabo ima še veliko drugih zahtevnih podvigov, seveda pa ima velike načrte tudi za prihodnost.

V Termah Šmarješke Toplice je bil v mesecu juniju na rehabilitaciji po operaciji poškodovanega kolena. K nam ga je napotil njegov zdravnik in Davo sprva nad tem ni bil prav nič navdušen, nam je povedal. »A v toplice me boš poslal, pa to ja ni zame,« je rekel svojemu zdravniku. Kot veliko ljudi je bil tudi on prepričan, da so toplice bolj za tiste malo starejše. Seveda se je po nekajdnevnem rehabilitacijskem programu njegovo mnenje popolnoma spremenilo. Že po dveh dneh terapij je opazil napredovanje, kar se mu je zdelo prav neverjetno. Tudi največji skeptiki kaj kmalu po prihodu k nam ugotovijo, da Terme Šmarješke Toplice niso zgolj *terme*, ampak tudi vrhunski center za rehabilitacijo po športnih poškodbah.

K Davorjevi rehabilitaciji je poleg zdravnice Bregarjeve veliko prispeval tudi fizioterapevt Roman Šiler, ki je o njunem srečanju povedal naslednje: »Ko je prišel k meni in sva si segla v roke, je dejal: »To, samo da se dela, gara!« Ta izjava mi je dala vedeti, da imam pred seboj človeka, ki ga bo potrebno pri rehabilitaciji *držati nazaj*.« Seveda si je Davo želel čim prej okrevati, saj načrtuje za oktober odhod na K2, kjer bo preveril smeri za še eno ekstremno ekspedicijo za naslednje leto.

Tisti, ki so delali z njim, so povedali, da je Davo človek, ki mora biti ves čas v gibanju. Čeprav je prišel v Terme Šmarješke Toplice na rehabilitacijo in počitek, je za ostale goste Term organiziral družabni večer, na katerem so si lahko ogledali dokumentarni film S smučmi z najvišjih vrhov vseh 7 kontinentov. Dvorana je bila polna obiskovalcev, tako mlajših kot tudi malo starejših. Ogledu filma je sledil še prijeten klepet z vprašanji za Davorja, ki jih kar ni zmanjkalo (glede na to, s čim se ukvarja, to tudi ni bilo nič presenetljivega).

V Terme Šmarješke Toplice se bo Davo gotovo še vrnil. Povedal je, da mu je zelo všeč, ker imamo tu vse na enem mestu – od vrhunske fitnes opreme, športnih trenerjev do zdravstva.

Alenka Hriberšek ■

Recept

Telečji zvitki s sirom ementaler

Za tokratno številko Vrelcev zdravja smo za vas pripravili recept v Termah Dolenjske Toplice. Preden pa vam ga zaupamo in vam zaželimo dober tek, dovolite, da namenimo nekaj besed hotelski Restavraciji Kristal, kjer takšne jedi nastajajo.

Restavracija Kristal je dobila ime po lestencu, ki krasi restavracijo. Narejen je bil za Titovo rezidenco na Brdu, ker pa se je izkazalo, da je zanjo prevelik, so morali zanj poiskati primernejši prostor. Pred več deset leti so ga pripeljali v Terme Dolenjske Toplice in tako ga sedaj občudujejo prav vsi, ki pridejo v našo Restavracijo.

V okviru naložbe v novi Hotel Balnea smo se odločili posodobiti tudi Restavracijo Kristal (zadnja večja obnova le-te je bila leta 1976, ko so prenavljali takratni zdraviliški dom – današnji Hotel Kristal).

Prenovili pa ne bomo samo zunanje podobe Restavracije, saj smo veliko pozornost namenili tudi naši kulinarčni ponudbi. Temeljito smo prenovili jedilnike, tako da bo naša ponudba še bolj po vašem okusu. Poleg že tako pestrih inokusnih jedilnikov vam bodo na voljo tudi nižje kalorična hrana, biokotiček in babičin kotiček, na vašo željo pa bomo pripravili tudi slavnostne pogoštitve.

Sedaj pa k receptu, ki smo ga za vas pripravil v Restavraciji Kristal. Za pripravo jedi za 4 osebe potrebujete naslednje sestavine:

- 1 kg telečje pleče,
- 0,5 kg svežega brokolija,
- 300 g črnega riža,
- 1 koromač,
- 5 rezin sira ementaler,
- 1 čebulo,
- olje,
- sol in
- poper.

Priprava jedi

Telečje pleče nadevamo s sirom ementaler, solimo, popramo, zvijemo in povežemo. Tako pripravljeno pleče spečemo v pečici (30 do 40 min., na 180 do 200 °C). Na olju prepražimo malo sesekljane čebule, dodamo na rezance narezan koromač, zatem pa dodamo še črn riž (če riž dan prej namočimo v vodi, skrajšamo čas kuhanja). Vse skupaj zalijemo z vodo in kuhamo toliko časa, da se riž zmehča. Nato ga odcedimo. Brokoli »razcvetkamo«, operemo ter skuhamo v slani vodi. Odcejenega priložimo na krožnik k telečjim zvitkom in rižu. Zraven postrežemo belo polsuho ali suho vino.

Pa dober tek!

Borut Dobovšek z ekipo kuhinje Restavracije Kristal ■



NAGRADNA KRIŽANKA



VRELCI ZDRAVJA	MAZILO, KREMA	LIČILO RDEČE BARVE	REKA V ROMUNJI, EDEN OD VEČJIH PRITOKOV DONAVE	OSTRO DIŠEČA TEKOČINA ZA RAZKUŽEVANJE	EDVARD KARDELJ	PEVEC SKUPINE SIDDHARTA (MEGLIČ)	RIMSKA BOGINJA JUTRANJE ZARJE	AMERIŠKI OTOK V ALEUTHIH	POPISOVANE BLAGA V ZALOŽI NA DOLOČEN DAN	SREDO-ZEMSKA LEPOTNA RASTLINA	PRISTOJBINA	
DELAVSKI RAZRED												
ŽENSKA, KI DOBI ODLIKOVANJE												
MESTO V LORENI, OB REKI MOZELI, FRANCIJA					MRTEV ČLOVEK							
AVGUST ČERNIGOJ			DRŽAVA V ZDA		RAČUNALNIŠKI ZANESENJAK				BIVANJE, BIT DOBA, VEK			
BELOKRANJSKO LJUD. GLASBILO							DOHODEK OD KAPITALA					
POLDRAG KAMEN							ŽENA, KATERE MOŽ JE UMRL					
SESTAVIL: PETER UDIR	PRIPRAVA ZA PRASKANJE	TIBETANSKA RAZLIČICA BUDIZMA	SL. IGRALEC (SAMOBOR)	DEL LJUBLJANE		MESTNA ČETR					KDOR SE POKLIČNO UKVARJA Z DENARNIMI KUPČIJAMI	PREBIVALKA ISTRE
				MEĐENA ROSA		VRSTA OBLICA						
NARAŠČANJE MORSKE VODE PRI BIBAVICI									NEMŠKA ZNAMKA AVTOMOBILOV			
					VOJAŠKA ENOTA				PLAST NALITE KOVINE			
BOLEČA RAZPOKA NA KOŽI ALI SLUZNICI									SL. LIT. ZGOD. (ALOJZIJ)			
									GOSPODARICA MORJA V NORD. MIT.			
KRALJ BOGOV PRI ŠTARIH EGIPČANIH								ZASTAVNICA				
				VRSTA PIVA				OKRAS, NAKIT				
MESTO S. OD VOLGOGRA DA V RUSIJI						MEDVEDEK VREČAR					POVRŠINSKA MERA	
						BABICA (prim.)					SLAVNOSTNO KOSILO, VEČERJA	
KOBILCA, IVANA			34. PREDSEDNIK ZDA (EISENHOWER)	ALDEHID OGETNE KISLINE				INDIJSKI BOG GROMA				
								GLAVNI ŠTEVNIK				
BOGOVI V GERMANSKI MITOLOGIJI				KDOR POJE TENOR					PRITOK DONAVE PRI PASSAU			
				SINAN HASANI					VINKO VODOPIVEC			
POUČNI SLOVAR, PRIROČNIK								PREGIBNA BESEDA, KI IZRAŽA KOLIČINO				
OMEHČANJE								IZNAKAŽEN ČLOVEK				

SLOVARČEK: DINE - slavnostno kosilo IVANOV - makedonski pisatelj (Blagoja) LIZOL - ostro dišeča tekočina za razkuževanje

Za reševalce nagradne križanke

Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja (vodravno): NOVINARSTVO, OPOTEKAVOST, SALA, EMITOR, IROKO, PRATO, LISAVKA, LAK, TON, ČELAK, AVARI, AREAL, LAIK, SAKAMI, ATRAPA, ZA, PLOD, DOLEK, ODPON, ID, OTISK, AGRARKA, REN, VOLAR, HARALD, AMORETI, UGIB, ČIČ, NAVOZ, COPACABANA, TRAMA, AHAJA, TRAN

Žreb je nagrade junijske križanke razdelil takole:

- 1. nagrada: DRAGA RUTAR**, Ul. Elvire Vatovec 7, 6310 Izola
- 2. nagrada: ALENKA KADIVEC**, Kamniška 11, 1230 Domžale
- 3. nagrada: SALVATOR GRUDEN**, Pustota 17, 5281 Sp. Idrija
- 4. nagrada: JANEZ LENAR**, Gregorčičeva 5, 4260 Bled
- 5. nagrada: MATEVŽ HERZOG**, Cankova 53c, 9261 Cankova

Rešene križanke pošljite do 1. novembra 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: program Romantika za naju (za dve osebi, 1 dan)**
- 2. in 3. nagrada: celodnevno kopanje s kosilom za eno osebo v Wellness centru Balnea**
- 4. in 5. nagrada: darilni program Term Krka**

Ime in priimek _____

Naslov _____

Davčna številka _____



Vrhunske zdraviliške storitve v Termah Krka

Terme Dolenjske Toplice

- zdravljenje revmatičnih obolenj gibalnega sistema, stanj po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem sistemu, zdravljenje stanj po operativnih posegih zaradi ginekoloških in onkoloških obolenj
- specialistične ambulante: fiziatrična, ortopedska, nevrokirurška in revmatološka ambulanta, ambulanta za športne poškodbe, osteoporozo ter za preiskave perifernega živčnega sistema in mišic

Terme Šmarješke Toplice

- preventivni programi za ohranjanje in krepitev zdravja, zdravljenje koronarnih bolezni, nadaljevalna rehabilitacija po infarktih ali operacijah na srcu in ožilju, nadaljevalna rehabilitacija po poškodbah in operacijah na gibalnem sistemu
- specialistične ambulante: za srce in ožilje, ortopedska ambulanta, psihološka svetovalnica, menedžerski pregledi
- Preventivni in rehabilitacijski športni center za celostno oskrbo profesionalnih in rekreativnih športnikov

Talaso Strunjan

- zdravljenje bolezni dihal (astma ...), lajšanje posledic poškodb ali operativnih posegov na prsnem košu, pljučih in gibalnem sistemu, zdravljenje revmatičnih obolenj gibalnega sistema
- specialistične ambulante: ortopedska, kardiološka, za ultrazvočne preiskave, fiziatrična, za osteoporozo, ginekološka ambulanta, menedžerski pregledi

Terme Dolenjske Toplice	07/ 39 19 400	booking.dolenjske@terme-krka.si
Terme Šmarješke Toplice	07/ 38 43 400	booking.smarjeske@terme-krka.si
Talaso Strunjan	05/ 67 64 100	booking.strunjan@terme-krka.si



Živeti zdravo življenje.