

# vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 2, letnik XVIII, Novo mesto, junij 2010

TERME  KRKA

*Paletje 2010*



*Talaso Strunjan v novi podobi*





## Poletna doživetja v Termah Dolenjske Toplice

• polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • **1x savnanje** • nočno kopanje (pet. in sob.) • uporaba kopalnega plašča • bogat animacijski program • izleti – **obisk pragozda s piknikom** (doplačilo) • **počitniški program za otroke »Vesele aktivnosti Meda Teda«**

25. 6.–31. 8.	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Vital / Kristal****	<b>188,10</b>	<b>297,00</b>	<b>415,80</b>
Hotel Balnea**** superior	210,90 <b>200,35</b>	333,00 <b>316,35</b>	466,20 <b>442,89</b>

V juliju in avgustu en otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima - gratis.

TERME KRKA  
dolenjske toplice

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



## Preživite poletje v Strunjanu

• polpenzion • vstop na plažo • kopanje v prenovljenih bazenih z morskovo vodo • jutranja telovadba • nordijska hoja • 50 % popusta na redno ceno vstopa v savne • bogat animacijski program

4. 7.–11. 9.	3 dni	5 dni
Hotel Svoboda****	<b>255,00</b>	<b>425,00</b>
Vila Park****	<b>231,00</b>	<b>385,00</b>
Vile***	<b>201,00</b>	<b>335,00</b>
Hotel Laguna***	<b>189,00</b>	<b>315,00</b>

V juliju en otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima - gratis.

TERME KRKA  
talaso strunjan

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



## Teniški tabor za otroke na Otočcu

• polni penzion • vadba tenisa z odličnimi trenerji (6 ur dnevno) • večerni turnirji • plavanje • igre z žogami • ustvarjalne delavnice ... Tabor je primeren tako za začetnike kot za tiste, ki so že večji igralci tenisa.

19.–24. 7., 26.–31. 7.	5 dni
Hotel Šport****	<b>350,00</b>

TERME KRKA  
hoteli otočec

031 643 100, dusan.hocevar@terme-krka.si



## Počitnice na recept v Termah Šmarješke Toplice

• polpenzion • kopanje • hidrogimnastika in vodna aerobika • **1x savnanje** • varovalna prehrana za koronarne bolnike • nordijska hoja • kardiovadba • vodeni sprehodi • **darilo: sprostilna kopel** • sobotni ples • kulturne in družabne prireditve • **24-urna prisotnost zdravnika** • 10 % popust na zdravstvene storitve

1. 7.–31. 8.	5 dni	7 dni	10 dni
Hotel Toplice**** (1/1 sobe)	<b>295,65</b>	<b>413,91</b>	<b>578,16</b>
Hotel Šmarjeta**** (1/2 sobe)	<b>291,60</b>	<b>408,24</b>	<b>570,24</b>

Cena že vključuje akcijske in upokojske popuste. V juliju in avgustu en otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima - gratis.

TERME KRKA  
šmarješke toplice

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

## Novice iz Krke



- **Krka znova prva na lestvici najuglednejših podjetij 2010**  
Krka je tudi letos, tako kot že nekaj let zapored, po raziskavi agencije Kline & Partner najuglednejše podjetje v Sloveniji. Predsednik uprave in generalni direktor Jože Colarič se je uvrstil na drugo mesto med najuglednejšimi slovenskimi direktorji.
- **Poslovanje Krke v prvem četrtletju 2010**  
Uprava delniške družbe Krka je na majski novinarski konferenci predstavila poslovne rezultate za skupino in družbo Krka za prvo četrtletje 2010. Skupina Krka je v prvih treh mesecih leta prodala za 246,1 milijona EUR izdelkov in storitev in ustvarila čisti dobiček v višini 47,1 milijona EUR (7-odstotna rast), družba Krka pa je ob prodaji v višini 231,4 milijona EUR dosegla za 49,5 milijona EUR čistega dobička (17-odstotna rast). V prvem trimesečju leta 2010 so Terme Krka prodale za 5,8 milijona EUR zdraviliško-turističnih storitev, kar je za 24 % manj kot v primerljivem lanskem obdobju. Razlog zmanjšanja prodaje so obnovitvena dela, ki so potekala v Talasu Strunjan.
- **Poljska: nagrada zaupanja Septoletam in Pikovitu**  
Letos je Krka spet prejela prestižno poljsko nagrado zlati otis. Septoleta, ki so na poljskem trgu že 17 let, so že drugič zmagale v kategoriji izdelkov za vneto žrelo, Pikovit complex pa je nagrado dobil v kategoriji vitaminov za otroke. Nagrada zaupanja zlati otis je najprestižnejša nagrada, ki jo poljski uporabniki lahko podelijo farmacevtskemu proizvajalcu in njegovim izdelkom. **Andreja Zidarič**

## Spoštovani,



mnogim je poletje najljubši letni čas, saj nosimo v sebi lepe spomine na tista dolga, vroča, brezskrbna poletja, ko smo bili še šolarji na šolskih počitnicah. Dolenjska mladež je dneve preživljala na bazenih, v Dolenjskih Toplicah, v Šmarjeških Toplicah, se kopala v Krki na Otočcu, za deset dni pa smo šli s starši na morje, mnogi tudi v Strunjan. Dolenjska termalna kopalni-

šča in strunjska plaža so še danes priljubljena ne samo med domačini, ampak jih poznajo in cenijo tudi številni tuji gostje. Naša kopalnišča namreč niso megalomanske betonske riviere, ampak so postavljena v čudovito naravno okolje in vse več je gostov, ki si na oddihu želijo priti čim bolj v stik z naravo.

Talaso Strunjan ima novo podobo. Pomembna investicija, letos največja v turizmu na obalnem koncu, nam je dala nove možnosti za razvoj zdravstvene dejavnosti, za nadaljnji razvoj programov talasoterapije in storitev z mediteranskim pridihom. Plažo, na kateri že trinajsto leto zapored visi modra zastava, obkroža primorski vrt dišečega mediteranskega rastlinja, pogled na Piran z njenega glavnega pomola pa je vreden občudovanja v vsakem vremenu in ob vsaki uri dneva. Zaradi edinstvene lege v zaščitenem krajinskem parku tik ob morju, pestre ponudbe zdravstvenih, sprostitvenih in počitniških programov ter prijaznega osebja **Talaso Strunjan** že vrsto let sodi med najbolj zasedena in priljubljena slovenska naravna zdravilišča. Verjamemo, da bo njegov dober glas zdaj odmeval še glasneje.

Poletje pa ni le sinonim za morje. Najtoplejše dni v letu, ki jih večina izmed vas nameni zasluženemu oddihu, počitnicam, brezskrbnemu pohajkovanju in odkrivanju novega, predvsem pa obnavljanju energije, se da čudovito preživeti med prijaznimi dolenjskimi griči. **Terme Dolenjske Toplice** vas tudi letos vabijo na zanimive družinske dogodivščine - z nordijsko hojo, kolesarjenjem in sprehodi po okoliških poteh, obiskom zeliščarske kmetije in potepom po pragozdu, kjer lahko občudujete mogočna drevesa. Bogat počitniški program bo poskrbel, da bodo mlajši člani uživali v družbi Meda Teda, vodnih dogodivščinah v bazenih, ustvarjalnih delavnicah, mini disku in drugih zanimivostih.

**Terme Šmarješke Toplice** so pravi kraj za bolj umirjene počitnice, kjer se lahko brez gneče in hrupa v zavetju gozdne jase in ob prepevanju ptic pevk nastavite žarkom sonca in posvetite sami sebi. Za vas so pripravili številne rekreacijske aktivnosti, ki bodo okrepile vašo telesno kondicijo, pa še razna slikarsko-glasbena doživetja in razkrivanje vrtnarskih skrivnosti pri gojenju zdravilnih zelišč. **Hoteli Otočec** pa so prava odločitev za tiste, ki iščejo akcijo. S kolesarjenjem, tenisom, pohodi, skikom, golfom, kulinaricnimi avanturami ... **Hotel Grad Otočec** se vse bolj uveljavlja na mednarodnem gastronomskem zemljevidu in je prvi ambasador vrednot združenja **Relais & Châteaux**. Spoznajte njegov šarm, spokojnost, prijaznost, svojstven značaj in vrhunsko kuhinjo tudi vi.

Za vsakega nekaj. Tudi to poletje ... Gostom nudimo najboljše, kar imamo: znanje, vrhunske storitve, kakovostno nastanitev in najpomembnejše: gostoljubje in prijaznost. Z iskrenim nasmehom in s prijaznim pozdravom spreminjamo vaš trud za zdravje v užitek.

Prijetne poletne dni v Krkinih termah in hotelih vam želim.  
**Jože Berus, direktor Term Krka**

## Iz vsebine:

Družinske počitnice	4
Telesna aktivnost v 3. življenjskem obdobju	6
Sprostitev v Strunjanu	8
Zdravje & lepota	12
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 59; Revija izhaja štirikrat letno. Odgovorna urednica: Branka Badovinac Senčar; Glavna urednica: Andreja Zidarič; Uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek, Renata Zorman, Irma Lah Konda, Alenka Babič, Nina Golob, Vida Trenz, Vanja Munič, Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. int. med.; Lektoriranje: Irena Potočar Papež; Računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p.; Oblikovna zasnovana: Tomograf, Cesar Tomo s. p.; Tisk: DELO, Tisk časopisov in revij, d. d., Ljubljana; Naslovnica: Talaso Strunjan - obnovljen vhod Hotela Svoboda; Pridružujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov. Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

Člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popust (pri bivanju min. 2 dni), upokojski pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni; pri cenah paketov v Termah Šmarješke Toplice je popust že obračunan). Cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa ni vključena v ceno.



## Družinske počitnice

Tam, kjer se zelena Krka lenobno vije od enega do drugega gradu, kjer se med griči in gozdovi skriva čisto pravi pragozd in kamor so na poletne počitnice prav gotovo hodili počitka in sprostitev željni vse od časov avstro-ogrske monarhije pa do danes - tam lahko preživite nadvse zanimive poletne počitnice tudi vi, s svojimi malčki ali vnučki.

### Pestro dogajanje za otroke

V Termah Dolenjske Toplice poleti otrokom nikakor ne bo dolgčas. Bogat počitniški program »**Vesele aktivnosti Meda Teda**« bo poskrbel za zanimive vodne dogodivščine na termalnih bazenih v Wellness centru Balnea. Mali nadebudneži bodo osvajali gusarsko ladjo, poskušali najti skriti zaklad, svoj neizmeren likovni talent bodo lahko pokazali na **ustvarjalnih delavnicah**, plesno znanje pa v mini disku. Skupaj z njimi se lahko odpravite tudi na prav poseben potep, v čisto pravi pragozd.

### Na piknik, v pragozd



Ali veste, koliko ljudi je potrebnih, da objame **drugo najdebelejšo jelko v Sloveniji**? Štiri, pet, šest?

Bomo videli, ko bomo objeli mogočno kraljico Roga, drugo najdebelejšo jelko pri nas, ki se ponaša z obsegom 5,3 metra in višino 43 metrov. Nedaleč od Dolenjskih

Toplic se namreč sredi gozdnatega Kočevskega roga, polnega vrtač in brezen, nahaja Rajhenavski pragozd, kjer je edini gospodar narava in kjer jelke doživijo tudi do 500 let.

### Zanimive počitnice za vso družino

Poleg izleta v pragozd se lahko podate tudi na sprehod po urejenih okoliških poteh ali na kolesarski izlet. Pa naj bo to do ostankov gradu Soteska s skrivnostnim Hudičevim turnom ali pa se kot pravi Indiana Jones odpravite odkrivat Gozdno učno pot Rožek in zgodovinsko Arheološko pot. Moški del družine bo gotovo navdušil obisk depoja Tehniškega muzeja v Soteski, kjer so razstavljeni jekleni lepotici izpred 50 let, nežnejši del pa bo občudoval zdravilne rožče na bližnji zeliščarski kmetiji. Da bo bolj pestro, se lahko preizkusite tudi v skajku, ki je podoben rolanju. Pa še marsikaj zanimivega se bo našlo.



### Popolna sprostitev

In da po zanimivem dnevu ne boste preveč utrujeni, ob koncu zavijte še v Wellness center Balnea. Tu bodo lepo poskrbeli za vas z masažami in sprostilnimi kopelmi. Ste že poskusili masažo



Senzual, ki združuje vse najboljše od različnih masažnih tehnik in s posebnimi eteričnimi polji prebudi zaspane čute? Kot bi mi gnili, boste čili in polni energije, po krepčilnem spancu v udobnih sobah pa pripravljene za nov dan in nove uspehe.

Juhuuuuu, počitnice bodo kmalu tu. Se vidimo v Termah Dolenjske Toplice. **Maja Bele** ■

*Več pojasnil o poletnih počitnicah dobite, če pokličete v Terme Dolenjske Toplice na tel. št. 07/39 19 400.*

## Ohranimo zdravje - preventivni program

Že stara ljudska modrost pravi, da je bolje preprečiti kot zdraviti. Tega se zavedamo tudi v Termah Dolenjske Toplice, zato smo priljubljenemu programu zdravljenja Spet na nogah dodali program Ohranimo zdravje. Zdravje je naše največje bogastvo. Pazimo nanj.



- 5, 7, 10 ali 14 polpenzionov v dvoposteljni sobi Hotelu Vital\*\*\*\*, Kristal \*\*\*\* ali Balnea\*\*\*\* superior
- pregled pri zdravniku
- 2 individualni terapiji na dan po nasvetu zdravnika (skupaj 10, 12, 18 oziroma 24 terapij)
- predavanje z zdravstveno vsebino
- individualni posvet s strokovnjakom za prehrano in z osebnim športnim trenerjem
- vsakodnevna jutranja telovadba v bazenu ali telovadnici
- kopanje v termalnih bazenih v hotelu (36 °C) in Wellness centru Balnea (32 °C)
- vsak dan jutranja hidrogimnastika pod strokovnim vodstvom
- vsak dan Aqua Fit v Wellness centru Balnea
- 1x vstop v Oazo – center savn v Wellness centru Balnea (2x pri bivanju 10 dni in več)
- 1x sproščanje v bioenergetski sobi (25 min.) v Wellness centru Balnea
- 1x refleksoterapija, razstrupljanje (30 min.) v Wellness centru Balnea
- petkovo in sobotno nočno kopanje v Wellness centru Balnea
- bogato dnevno družabno dogajanje po rednem animacijskem programu (2x tedensko vodena nordijska hoja, 2x tedensko športna rekreacija, srečanje z gosti in cvičkova dobrodošlica, glasbeni večer ob vikendih ...)

**Cena: 5-dnevni program z namestitvijo v Hotelu Vital ali Kristal že od 379,60 EUR**

### Informacije in rezervacije:

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

## Pismo gostje Dnevi osteoporozе v Termah Dolenjske Toplice

»Pobeg iz vsakdanjega urbanega vrveža v osrčje slikovite doline reke Krke že stoletja navdušuje goste od blizu in daleč. Dolgoletna tradicija zdraviliške dejavnosti, pestra sprostitevna ponudba in prijaznost osebja tudi danes umeščajo Dolenjske Toplice med prepoznavne centre dobrega počutja za različne generacije. Kjer se v termah z dušo pomladi tudi vaša duša ... Zavetje mogočnih starodavnih dreves, čarobna fontana, svežina čudovitega parka. Naravi smo zaupali ustvarjanje udobja in jo hkrati vpeli v izvirne arhitekturne rešitve, ki vam pomagajo pripraviti prijetne trenutke.«

(Iz promocijske zgibanke Term Dolenjske Toplice)

Ko boste prebrali te vrstice, boste rekli, da imajo prav.

V svoj letni program smo zapisali »Dnevi osteoporozе v Dolenjskih Toplicah - od 31. 1. do 5. 2.«. Iz Društva bolnikov z osteoporozo Jesenice se nas je prijavilo enajst članic, iz kranjskega društva pa pet. Avtobus nas je pripeljal iz Kranjske Gore, z Jesenic, Bleda, iz Škofje Loke in Kranja.

Najprej prijazna dobrodošlica s cvičkom in belokranjsko pogajčo v eno leto starem Hotelu Balnea. Prijazna animatorka nam je predstavila zgodovino Dolenjskih Toplic in Terme Krka. Nazdravili smo s cvičkom, za katerega nam je povedala, da pomlajuje. Malo smo se spogledale, saj smo vse že kar v dobrih zrelih letih, in ugotovile, da je 1 dcl cvička za pomlajevanje pač premalo ...

Namestile smo so v udobnih sobah Hotela Kristal in ... kam drugam kot v toplo vodo 36 °C? Zunaj sta bila takrat še zima in mrz, mi pa smo se kopali v zunanjem bazenu, obdanem s snegom. Rahla meglica nad vodo je pomagala, da nas ni zeblo. Res, zelo romantično, še posebej zvečer, ko pod vodo zasvetijo raznobarni luči.



Osebjem nas je razvajalo vseh 5 dni. Zjutraj telovadba v bazenu - posebej za nas. Izbrana hrana, ki je naravna za bolnice z osteoporozo. Veliko mlečnih izdelkov, sadja, rib, oreškov, suhega sadja. Kar ti srce poželi ... Prijazno osebjem na vsakem koraku. Seveda smo se ob večerih tudi zabavali. S tombolo in harmoniko, ki jo je raztegnil Marjan. Veliko animacije, pohodi, nordijska hoja, predavanja, prireditve, kuharska delavnica ... Za vse sploh nismo imele časa. Treba

je bilo še v savno in bioenergetsko sobo. Res smo si napolnile »baterije«.

Zahvaljujemo se vodstvu hotela za to izjemno doživetje in prijeten dopust. Zahvaljujemo se tudi gospodu Goranu za pozornost. Zagotovo se drugo leto zopet vidimo - v še večjem številu. **Marija Borštnik, DBO Jesenice**



Tretje življenjsko obdobje

## Pomen telesne aktivnosti

Dandanes v medijih redno prebiramo, poslušamo in gledamo prispevke o velikem, pravzaprav vedno večjem, pomenu telesne aktivnosti. Na zavedanje posameznikov o pomenu gibanja imajo v rosni mladosti najpomembnejši vpliv starši in bližnji sorodniki ter vzgojitelji, ki se trudijo v otroške misli vcepiti, kaj je dobro in zdravo, v tretjem življenjskem obdobju pa posameznike k redni vadbi usmerja predvsem lastna želja po vitalnosti, zdravju in dolgem življenju. Pa tudi druženju, ki pozitivne fizične učinke prenaša tudi na duševno plat.



Redna telesna aktivnost je za zrele ljudi ob zdravi in ne čezmerni prehrani najboljšo preventivno zdravstveno sredstvo. Vpliv telesne aktivnosti na telo je celosten, izboljšuje psihofizične zmogljivosti, ugodno vpliva na imunski sistem, krvni obtok, zmanjšuje možnost razvoja aterosklerotičnih sprememb, znižuje krvni tlak, pozitivno vpliva na presnovo maščob in sladkorja, zmanjšuje telesno težo in potrebo po kajenju ter odpravlja negativne posledice stresa.

Pomembno pa je, da je telesna aktivnost načrtovana, redna, sistematična in časovno primerna. Ob odločitvi »zdaj bom pa res začel migati« se posameznik običajno sprašuje, s katerim športom in na kakšen način naj se ukvarja, da bo zadovoljen. Ne le z rezultatom, temveč tudi s počutjem. Pri odločitvi in želji, da bi dosegli določen cilj, je torej pomemben individualen pristop. Telesna aktivnost mora poleg koristnosti prinesiti tudi veselje. Zatorej je pomembno, da si vsak zase izbere tisto obliko »miganja«, ob kateri bo zadovoljen in bo v njej užival.

Če se tudi vi sprašujete, kaj, kam, kako in na kakšen način do zavidljive telesne kondicije, ki bo s sabo prinesla še neštete dodatne pozitivne učinke, nam dovolite, da vam pri tem pomagamo. In vam čestitamo, ker ste se prav odločili. Ker gibanje je zdravje.

V Termah Šmarješke Toplice, ki imajo čudovito lego v okrilju zelenih dolenskih gozdov in ki se ponašajo s prelepim zdraviliškim parkom in mrežo urejenih poti za sprehode, tek in nordijsko hojo, vam ponujamo veliko možnosti za telesno aktivnost.

### Prvi korak

Preden pa se spoznate s celovito ponudbo koristnih vadb, vam priporočamo kardiotest z uvodnim obremenilnim testiranjem. Na podlagi njegovih rezultatov vam bo svetovalec za gibanje določil intenzivnost nadaljnjih aktivnosti - na stopnji od 60 do 75 odstotkov maksimalne obremenitve ali pri 70 do 85 odstotkih maksimalnega srčnega utripa. Tako dobi vsak posameznik svojo natančno opredeljeno obremenitev, ki jo zmore pri redni telesni vadbi.

### Izbira je vaša

KARDIOTRENING je aerobna vadba na kardionapravah (steper, tekaška steza, kolo, veslač). Je ena izmed bolj učinkovitih vadb



za izgorevanje maščob. Aerobni učinek se preverja s pomočjo merilca srčnega utripa.

PACE VADBA je progresivno-aerobna krožna vadba. Poteka na hidravličnih trenažerjih, vmesne postaje pa dopolnjuje step aerobika.

PILATES je posebna vrsta vaj za krepitev mišic spodnjega dela trupa: medeničnih, trebušnih in hrbtnih. Vadba vključuje vaje za moč, raztezanje in dihanje.

HOJA, v mislih imamo zmereno, je pravi topilec maščob. Povprečen človek namreč ob približno 2000 korakov porabi okoli 100 kalorij. Sproščujoči užitek poglubi dihanje, to pa na svežem zraku priskrbi dovolj kisika za pospešeno kroženje krvi in s tem boljšo prekrvavljenost ter občutek moči.

NORDIJSKA HOJA je idealna oblika vzdržljivostne vabe, ki je - prav tako kot običajna - primerna za vsak dan in vse letne čase. Pri nordijski hoji je najpomembnejši ritem gibanja rok in nog ter zasuk hrbtenice v osi. Koordinacija gibov mora biti usklajena, to pa omogočajo posebne palice.

VODNA AEROBIKA je oblika skupinske vadbe v termalni vodi. Idealna višina vode za vadbo je med popkom in prsmi. Z njo povečujemo ravnotežje in koordinacijo, povečujemo vzdržljivost ter ohranjamo vitalno telo.

PLAVANJE v termalni vodi razbremeni telo, izboljša gibljivost sklepov, pospeši krvni obtok, pomemben pa je tudi sproščujoč in blagodejen učinek, ki ga ima voda na telo. Plavanje je tudi izjemno zdravilo za neljube posledice različnih bolezni. Ker sodi med aktivnosti z najmanjšim številom stranskih učinkov in poškodb, je primerno za vsakogar.

### Prijeten zaključek

Po telesni vadbi se prilježe sprostitev ... V sklopu šmarješkega centra Vitarium Spa & Clinique, kjer izvajamo medicinsko zasnovane sprostitvene programe za krepitev zdravja, se nahaja tudi Vitarium Aqua, kompleks savn, kopeli in wellness storitev, pri katerih uporabljamo zdravilno termalno vodo. V ponudbi imamo tudi sprostilne zeliščne, dišeče, regeneracijske in energijske kopeli, pa tudi različne masaže, ki koristijo ljudem vseh starosti, saj spodbujajo pretok življenjske energije in pripomorejo k boljšemu zdravju in počutju.

### Počitnice na recept

Saj veste ... Včasih je samo težko začeti. Za tiste, ki potrebujejo nekoliko več motivacije za prvi korak, smo se v Termah Šmarješke Toplice še posebej potrudili. Oblikovali smo Počitnice na recept, premišljen program, sestavljen iz aktivnosti, ki sledijo motu »prijetno s koristnim«. Ker skrb za zdravje mnogi razumejo kot obveznost ali celo napor, je v tem programu zasnovana kot sestavni del užitka: plavanje, zdravo sončenje, hoja in zdravo prehranjevanje - vse to ob pomirjujoči misli, da je 24 ur na dan v vaši bližini tudi zdravnik specialist.

Za zdravo življenje je torej pomembna prava odločitev. In včasih je že sprememba okolja tisto, kar psihično in fizično poživi telo. In vas na prijeten način prisili, da sprejmete še druge prave odločitve. Privoščite si zdrave in varne počitnice v šmarjeških termah in živite zdravo vsak dan. V gibanju. **Petra Kotnik**



## Slovenski predsedniški par na oddihu v šmarjeških termah

Konec aprila in v času prvomajskih praznikov sta v Krkine terme v Šmarjeških Toplicah na krajši oddih prišla predsednik Republike Slovenije dr. Danilo Türk in njegova soproga Barbara.

Utrip zdravilišča, ki je znano po kakovostnih medicinskih sprostitvenih programih, ju je v dneh, ki sta jih preživela na Dolenjskem, navdušil. Prav tako ekipa zaposlenih - prijaznih in profesionalnih ljudi, ki za vse goste skrbijo z enako mero skrbne pozornosti.

Predsednik Türk in njegova soproga sta se za prijetna doživetja s priručnim pismom zahvalila tudi predsedniku uprave in generalnemu direktorju Krke Jožetu Colariču. Z željo, da bi Terme Krka v Šmarjeških Toplicah in vse druge enote v sistemu Krke še naprej tako odlično delovale in da bi bile naši domovini še naprej v ponos.

**Andreja Zidarič**



## Šmarješki Vitarium Spa&Clinique - najwellness 2010

Konec maja se je z razglasitvijo rezultatov in podelitvijo priznanj najboljšim sprostitvenim centrom pri nas končala akcija »Najwellness 2010«, ki je letos potekala že tretje leto zapored. Med tri zmagovalne wellneške centre se je, po mnenju obiskovalcev, radijskih poslušalcev in strokovne komisije, uvrstil tudi šmarješki Vitarium Spa&Clinique.

V akciji, ki je potekala pod okriljem podjetja Alpe Adria Media Marketing in radijske oddaje »Dobro jutro, Slovenija«, je letos sodelovalo 19 slovenskih wellneških centrov, ki so bili razdeljeni v kategorije turizem veliki, turizem mali in rezidenti. Elementi, ki so jih upoštevali pri ocenjevanju, so vključevali oceno storitev, komunikacijo, čistočo in infrastrukturo samega wellneškega centra. Ocene letošnjega leta se razlikujejo od tistih izpred leta poprej, kar pomeni, da so nekateri wellneški centri izboljšali svojo ponudbo. Najboljše je, po mnenju komisije, odlikovala strokovno in korektno opravljena storitev ter celostna ponudba, ki je premišljena in ciljno izdelana.

**Andreja Zidarič**





# Sprostitev ob morju

Oddih ob morju je prijeten v vseh letnih časih, še prav posebej mikavno pa bo v prihodnjih nekaj mesecih. Nizke temperature se počasi, a vztrajno umikajo toplim sončnim žarkom, ki vedno pogosteje ogrevajo dušo in srce ...

Obmorski center Krkinih term Talaso Strunjan ima novo podobo. Privlačnejšo, mikavnejšo, še bolj dišečo po Mediteranu, neodklonljivo vabljivo. Obnova, ki je bil talasoterapevtski center deležen v prvih mesecih tega leta in ki predstavlja v tem času eno največjih investicij v turizmu na slovenski obali, je njegovo ponudbo nadgradila in gostom zagotovila več zdravstvenih vsebin, več možnosti prijete morske sprostitve in tudi uživanje na čudoviti plaži, na kateri že mnogo let plapolata modra zastava.

## Za sprostitev



Hotel Svoboda je pridobil devet novih dvoposteljnih sob, obnovljeno ima vhodno ploščad in recepcijsko avlo z udobnimi fotelji. Povečana bazenska dvorana z novim terapevtskim bazenom, dvema masažnima bazenoma, stezo za masažo nog s hladno vodo (hoja po različno debelih kamenčkih) in otroškim bazenčkom - čofotalnikom bo za vse goste dobrodošla pridobitev. Prav tako so povečane garderobe in površine, ki so namenjene počitku, nova je solna savna.

Sprostitveni center Salia je v celoti prenovljen, nabor njegovih storitev in programov pa obogaten z mediteranskimi vsebinami - naravnim elementom strunjanskega okolja (morska voda, solinsko blato, morska sol) dodajamo naravna mediteranska eterična olja in oljčno olje. Da se bodo vonji rožmarina, mirte, sivke, lovorja in materine dušice gostom še dolgo pletli po toplih poletnih spominih ...



Sprostitveni center Salia je v celoti prenovljen, nabor njegovih storitev in programov pa obogaten z mediteranskimi vsebinami - naravnim elementom strunjanskega okolja (morska voda, solinsko blato, morska sol)

dodajamo naravna mediteranska eterična olja in oljčno olje. Da se bodo vonji rožmarina, mirte, sivke, lovorja in materine dušice gostom še dolgo pletli po toplih poletnih spominih ...

## Za zdravje



Največ pozornosti smo pri obnovi namenili zdravstvenim vsebinam. Talaso Strunjan, ki se želi utrditi v nudenju kakovostnih talasoterapevtskih storitev, ima zdaj popolnoma prenovljeno hidroterapijo, posebno telovadnico za rehabilitacijo po športnih poškodbah, nov fitness, predvsem pa več prostora, namenjenega zdravilnim talasoterapijam - kopelim, fango oblogam ... Tradicija zdravilne morske terapije



se tu prepleta s sodobno medicino, dosežki znanosti in tehnološko vrhunsko opremo, piko na i pa predstavljajo visoka strokovna raven zaposlenih in odličnost pri izvedbi samih storitev. S povečanjem prostorov bomo lahko svojim gostom - pacientom zagotovili še višjo kakovost storitev in individualno obravnavo.



## Za okolje

Glede na to, da je Talaso Strunjan v osrčju zaščitene krajinškega parka, so strokovnjaki pri načrtovanju investicije upoštevali usmeritve trajnostnega razvoja in skrbi za okolje. Pomembna novost so sončni kolektorji za dogrevanje bazenske in sanitarne vode (površina kolektorjev je 325 m<sup>2</sup>) in elektrolizni postopek pridobivanja klora za dezinfekcijo bazenske vode neposredno iz morske vode.



## Za poletna doživetja

V letu 2010 bomo v Strunjanu nadaljevali z urejanjem plažnega dela, ki je bil že v letu 2009 priča mnogim spremembam - dele plaže smo na novo ozelenili, posadili nove grmovnice, na novo smo uredili razsvetljavo in lesene podeste za počitek in sončenje. Na novo smo tlakovali dostopne poti in začetni del glavnega pomola. Na plaži Talasa Strunjan bo letos upravičeno že 13. leto zapored visela modra zastava, simbol ekološko neporečnega in urejenega kopališča, ki spoštuje okolju prijazno poslovanje.

Dobro počutje strunjanskih gostov bo tudi v prihodnje zagotavljal dišeči »primorski vrt«, ki obkroža hotele. Neokrnje-



na narava zaščitene krajinškega parka s tisočletnimi solinami, čudovitim Mesečevim zalivom, oljčnimi nasadi in energijskimi točkami v bližini strunjanskega križa ponuja obilo možnosti za sprehode in daljše nordijske pohode, zrak, napolnjen z zdravilnimi aerosoli pa dobro vpliva predvsem na pljuča in dotok pozitivne energije.

Pridite ... Vzemite si čas zase. Prepričali se boste, da primorskemu gostoljubju in srčnosti nič ne more do živega. Morda zaradi sonca, ki ga imajo v Strunjanu več kot 2300 ur na leto ... Počutili se boste odlično.

**Andreja Zidarič**



Utrinek z majske otvoritve: novo pridobitev v Talasu Strunjan sta s simbolnim aktom posutja strunjanske soli in zdravilnih mediteranskih zelišč odprla predsednik uprave in generalni direktor Krke Jože Colarič ter vodja fizioterapije v strunjanskem zdravilišču Slađana Prođanovič Pužić.

## Mediteranski konec tedna – vikend razvajanja

- 2x polpenzion v dvoposteljni sobi
- prost vstop v bazene z ogrevano morsko vodo
- jutranja skupinska telovadba v bazenu
- 1x ročna masaža telesa (45 minut) z dodatkom eteričnih olj mediteranskih rastlin (sivka, rožmarin ...)
- pester rekreacijski in animacijski program (nordijska hoja, tombola, kulturni večeri, vodeni sprehodi ...)

**Cena: 3-dnevni program z namestitvijo v Hotelu Svoboda že od 196,00 EUR**

### Informacije in rezervacije:

T: 05/ 67 64 455, 67 64 547

E: booking.strunjan@terme-krka.si



## Aktivne počitnice S kolesom po dolenjskih gričih

V objemu zelenih gozdov, prijetno razgibanih gričev, smaragdno zelene reke Krke, neokrnjenih travnatih oaz ... se lahko gibljete sproščeno in svobodno. Peš, s kolesom ali skajkom, ki je v Sloveniji še novost. Na kratkih izletih ali daljših raziskovanjih. Obetajo se vam dnevi, tako polni različnih doživetij, da se boste zaradi njih še dolgo počutili vitalne in izpolnjene.

Otočec se razvija v pohodniško in kolesarsko destinacijo. Povpraševanje po tovrstnih programih aktivnih počitnic narašča, največ gostov v hotel ali športnorekreacijski center prihaja spomladi, poleti in zgodaj jeseni. Poleg posameznih slovenskih gostov letos pričakujemo tudi dve skupini iz Italije, ki bosta prišli na Dolenjsko na tridnevno kolesarjenje.

Gospodarskemu interesnemu združenju (GIZ) za pohodništvo, ki organizira promocijo in razvoj te turistične dejavnosti v Sloveniji, so se letos pridružili tudi kolesarski hoteli. GIZ trženjske aktivnosti usmerja v trge zahodne Evrope in Skandinavije, kjer je Slovenija že poznana kot pohodniška in planinska dežela.

Jana Kovačič Petrovič ■



## Paket kolesarjenja na Otočcu

- polpenzion v dvoposteljni sobi Hotela Šport\*\*\*\*
- kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice
- uporaba savn in fitnesa v Športnorekreacijskem centru Otočec
- ples v Restavraciji Tango (petek ali sobota)
- prilagojena prehrana za športnike, možnost lunch paketa (pakirani obrok)
- karta pohodniških, kolesarskih in skike poti
- kolesarska tura v spremstvu vodnika
- priporočamo kolesarske ture: **Otočec-Kostanjevica-Otočec, Šmarješka kolesnica (primerna tudi za mlajše kolesarje), Jernejeva pot, Mokrih nog naokrog ...**

**Cena: 3-dnevni program z namestitvijo v Hotelu Šport že od 112,50 EUR**

### Informacije in rezervacije:

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

## Vrhunski italijanski kuharji in novinarji na Gradu Otočec

Za cilj popotovanja priznanih italijanskih kuharjev in novinarjev, ki se vsako leto odpravijo na odkrivanje gastronomskih posebnosti različnih dežel, t. i. **Grand Tour of Taste**, je bila letos izbrana Slovenija. Med tridnevnim odkrivanjem kulinarčnih posebnosti in tradicije naše dežele so v maju obiskali tudi Grad Otočec.

Gostje iz Italije, nekateri izmed njih se ponašajo z Michelinovi zvezdicami, drugi pa s kulinarčnimi doživetji seznanjajo bralce in gledalce osrednjih italijanskih medijev, so se na poti po



Sloveniji srečali z vrhunskimi slovenskimi kuharji in vinarji ter tudi s pridelovalci hrane.

Med peščico kulinarčnih postojank je bila izbrana tudi Restavracija Gradu Otočec, kjer nad ustvarjanjem jedi bedi **chef** Robert Gregorčič. Prepričanje, da so poleg kulturnih in naravnih znamenitosti posamezne dežele prav tako pomembne njene kulinarčne posebnosti, se zrcali v grajskih jedilnikih, kjer se pri jedeh prepletajo etnološke posebnosti dolenske pokrajine in sodobni kulinarčni trendi. In kot je bil v velikem slogu prihod gostov, je bil takšen tudi nastop otoških gostiteljev.

Gostoljubju Slovencev se bodo italijanski kuharski mojstri zahvalili s povabilom na zaključno večerjo v Bologni, kjer bodo uporabili sestavine in jedi, ki so jih spoznali na tokratnem obisku pri slovenskih kolegih.

Grad Otočec je konec lanskega leta postal član mednarodnega združenja hotelskih dvorcev in restavracij Relais & Chateaux kot tudi najstarejšega združenja za umetnost kuhanja, kulturo pitja vina in druženja za pogrnjeno mizo ob spoštovanju etnoloških posebnosti regije, t. i. Chaîne des Rôtisseurs. **Maja Bele** ■

Grad Otočec je konec lanskega leta postal član mednarodnega združenja hotelskih dvorcev in restavracij Relais & Chateaux kot tudi najstarejšega združenja za umetnost kuhanja, kulturo pitja vina in druženja za pogrnjeno mizo ob spoštovanju etnoloških posebnosti regije, t. i. Chaîne des Rôtisseurs. **Maja Bele** ■

## Veseli Janez

Dolenjska in z njo Slovenija je bogatejša za novo turistično ponudbo: prvi panoramski avtobus v Sloveniji (nadstropni avtobus z odprto streho) z imenom Veseli Janez (Happy Johnny).

Veseli Janez sprejme 84 potnikov (32 v notranjosti in 52 na odprtem nadstropju), namenjen pa je prevozu turistov po ožji Dolenjski. V ta namen je Kompas Novo mesto pripravil nekaj inovativnih doživljajskih programov, ki poleg Novega mesta vključujejo tudi Šentjernej, Škocjan, Kostanjevico na Krki, Žužemberk, Mirnsko dolino in Belo krajino ... Posebnost bo panoramska vožnja po dolenski prestolnici, ki jo bodo dopolnili z vožnjo do Gradu Otočec in na vinsko gorico Grčevje (500 m n/v), od koder se razlega veličasten razgled na Gorjance do Kočevskega roga, čez šentjernejsko in krško polje, do hrvaškega Sljemena.

Veseli Janez bo zanimiva popestritev tudi za goste Krkinih term, ki bodo lahko z njim odkrivali lepote Dolenjske. V sodelovanju z Zavodom za turizem Ljubljana pa bo panoramski avtobus dva dni v tednu turiste prevažal tudi po slovenskem glavnem mestu.

**Andreja Zidarič** ■



## Novo mesto Mesto festivalov

V vročih poletnih dneh obiskovalce v dolensko prestolnico že nekaj let ne ponese zgolj naključje. Ogledu železnega repertoarja novomeških turističnih znamenitosti sledi v večernih urah še tisti živahnejši, bolj sproščen del spoznavanja mestnega utripa z obiski glasbenih, gledaliških in drugih dogodkov ... Zato v nadaljevanju nekaj predlogov, kdaj, zakaj in za koliko časa obiskati Novo mesto.



Glasbeni začetek poletja je v znamenju udarnejših ritmov. Če ste starši najstnic ali vas daje nostalgija po brezskrbnih starih časih ali pa preprosto ljubite rock glasbo, potem bo pritegnil vaše zanimanje priljubljeni rock raj na Otočcu, ki bo prvi julijski konec tedna.

Naslednje prizorišče kulturno-turističnega izleta je bolj spojne narave. V okviru Festivala Sevicq bo 16. julija v stolni cerkvi sv. Nikolaja - med domačini poznane kot Kapitelj - zavel zven veličastnih Šestih suit za violončelo Belgijca Roela Dieltensa.

Zadnji teden julija ljubitelji fotografije romajo v takratni fotografski epicenter Slovenije, Evrope ... Letos že deseti festival dokumentarne fotografije FotoPub ponuja z delavnicami, predavanji, projekcijami, številnimi razstavami, ki odpirajo duri vsak večer, dragocene užitke ob pogledih na gibljivo negibne zgodbe priznanih slovenskih in svetovnih fotografov. Ker lahko slika pove več kot tisoč besed ...

Glasbeniki, imetniki slavni grammyjev, v Novem mestu? Odgovor je Jazzinty. Prav tako delavnica in festival, ki privablja z zvenečimi glasbenimi imeni džezovske navdušence od blizu in daleč naokrog. Eksperimentalni jazz italijanskega virtuozna na harmoniki Simoneja Zanchinija, nepozabna »My funny Valentine« odlične ameriške jazz vokalistke Judy Niemack ... Vabljeni. Tudi če je prvo poslušanje, bo kmalu vodilo k trajnemu prijateljstvu.

Če radi razgibavate smejalne mišice, in obenem tudi sive celice, boste prosti čas od 23. do 28. avgusta namenili 4. festivalu Pljunek smeha v novomeškem Kulturnem centru Janeza Trdine.

Izbor je pester, pa še kaj se bo našlo vmes. Prav gotovo za vaš okus.

Blizu starega mestnega jedra in prizorišča poletnih dogodkov je mestni Hotel Krka, ki nudi prijetno zatočišče po dnevnem in večernem pohajkovanju. **Maja Bele** ■

### Informacije in rezervacije:

Tel.: 07/ 39 42 100, booking.hotel.krka@terme-krka.si





## Zdravnik odgovarja na vaša vprašanja

Veseli nas, da ste se odzvali povabilu in da na naša dva naslova (**Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska cesta 26, 8501 Novo mesto in vrelci.zdravja@terme-krka.si, s pripisom »Vprašanje za zdravnika«**) že prihajajo zanimiva vprašanja.



Tokrat odgovarja Dragica Kozina, dr. med., specialistka fizikalne medicine in rehabilitacije, vodja zdravstvene službe v Talasu Strunjan.

### Vprašanje:

*Spoštovani, stara sem 65 let, sem upokojenka, težave s hrbtenico imam že več kot 10 let. Začelo se je z bolečino v križu. V zadnjih dveh letih se je tej pridružila še bolečina v levi nogi, ki jo spremlja občutek lesenosti*

*oziroma mravljinčenja. Splošna zdravnica mi je večkrat predpisala zdravila proti bolečinam, svetovala mi je redno telovadbo, ki sem jo tudi izvajala. Ker se težave niso umirile, me je napotila na specialistični pregled k ortopedu. Po opravljenem pregledu pri specialistu, diagnostičnih preiskavah, ki so vključevale rentgensko preiskavo hrbtenice ter MRI križnega predela hrbtenice, mi je bilo rečeno, da gre za degenerativne spremembe oziroma obrabo medvretenčne ploščice v križnem predelu. Ortoped mi priporoča obisk oziroma bivanje v zdravilišču. Zanima me, kako mi lahko pomagata. Mojca*

**Odgovor:** Spoštovana gospa Mojca, bolečine v križu (lumbalni sindrom) uvrščamo med najpogostejše zdravstvene težave sodobnega človeka. Približno 80 odstotkov ljudi vsaj enkrat v življenju občuti to bolečino. Najbolj pogosto gre za enostavno bolečino v križu, pri 10 odstotkih pa se pojavljajo kronične težave. Te zmanjšajo kakovost življenja posameznika, omejujejo njegovo družinsko in socialno vlogo. Vzrokov za bolečino v križu je veliko, lahko gre za slabo držo, nezadostno telesno aktivnost, vnete procese, tumorozne spremembe, poškodbo. Vzrok za bolečino je lahko tudi osteoporoza, najbolj pogosto pa gre za degenerativne spremembe oziroma obrabo medvretenčne ploščice.

Če se odločite za bivanje v našem zdravilišču, vas bo po prihodu pregledal specialist fizioterapevt, ki bo na podlagi intervjuja z vami, kliničnega pregleda in pregleda vaše medicinske dokumentacije za vas predpisal program fizikalne terapije (elektroterapijo, masažo, laser terapijo, UZ, magnetoterapijo). Bistvenega pomena je medicinska telovadba za stabilizacijo hrbtenice in medenice, ki jo lahko izvajate v telovadnici, v skupini ali individualno. Če ne bo zadržkov oziroma kontraindikacij, vam lahko zdraviliški zdravnik predpiše tudi medicinske vaje v bazenu ali fango obloge. Priporočeno je tudi hrbtno plavanje. Poskrbeli bomo, da se boste naučili pravilne hoje s pohodnimi palicami (nordijska hoja), s čimer boste hrbtenico čim bolj razbremenili. Ker gre v vašem primeru za kronične težave, boste ob odhodu iz zdravilišča dobili tudi navodila, kako preprečiti poslabšanje težav in kako vzdrževati dobro telesno funkcionalno zmogljivost, kar je pomembno za čim boljše kakovost življenja.

Lep pozdrav!

**Dragica Kozina, dr. med., specialistka fizikalne medicine in rehabilitacije** ■

## O lepotnih posegih in negi kože



Na vaša vprašanja o lepotnih posegih odgovarja Tea Jedlovčnik Štrumbelj, dr. med., specialistka plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, ki se ukvarja z estetsko in rekonstrukcijsko kirurgijo obraza in telesa, kirurgijo rok ter anti-aging medicino. V Termah Dolenjske Toplice vodi ambulanto za estetske posege, v kateri izvaja tudi manj invazivne metode rejuvenacije obraza.

### Vprašanje:

*Stara sem 48 let. V zadnjem času sem malo shujšala in pojavile so se vzdolžne gube na obrazu (ob ličnicah), pa tudi na vratu in dekolteju. Koža izgleda bolj uvela in viseča. Zanima me, kaj mi svetujete glede gub. Anica*

**Odgovor:** Spoštovani, svetujem vam nekirurški dvig (lifting) obraza z metodo Pelleve. To je neinvazivna, nežna, varna in učinkovita klinično preizkušena metoda za pomlajevanje kože obraza, vratu in dekolteja. Lahko tretiramo celoten obraz, še posebej pa se je ta metoda izkazala pri glajenju nazolabialnih gub (med ličnicami in usti), gub na vratu in dekolteju, pa tudi okoli oči.

Pelleve s pomočjo energije radiofrekvenčnih valov segreva srednjo plast kože (usnjico) in tako povzroči, da se tam obstoječa kolagenska vlakna skrčijo in učvrstijo. V dneh, ki sledijo posegu, pa se v tej plasti kože nalaga tudi nov kolagen ter tako pripomore k nadaljnjemu zatezanju in izboljševanju teksture kože. Celoten tretma traja do ene ure, anestezija ni potrebna, saj metoda ni boleča, rezultati pa so takojšnji. Pri mlajši koži zadostuje en tretma, pri nekoliko starejši pa dva ali trije v razmikih od enega do treh tednov.

Učinki so vidni celo leto, tretma pa je za ohranjanje rezultatov zaželeno obnavljati enkrat na leto. Je popolnoma neinvazivna metoda. Po opravljenem postopku ni vidnih znamenj posega. Ciljno področje je lahko nekoliko pordelo, a največ do 24 ur po posegu.

Če so posamezne gube globlje, lahko na posameznih mestih metodo Pelleve dopolnimo s injiciranjem polnil hialuronske kisline ali injiciranjem botulin toksina, ki jih lepo zgledata.

Lepo vas pozdravljam,

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



*Že po eni do treh terapijah Pelleve so gube manj izrazite, koža pa lepo zategnjena in gladka.*

### Več informacij o estetskih posegih:

T: 031 342 250 (od ponedeljka do petka od 7. do 15. ure)

E: estetika@terme-krka.si, www.terme-krka.si



## Jesen v Termah Krka

### Veseli avtobusi v Dolenjske Toplice

• 7x polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • možnost pregleda pri zdravniku (če imate napotnico za fizioterapijo, je potrebna vnaprejšnja najava) • 2x predavanje z zdravstveno vsebino • jutranja hidrogimnastika • nordijska hoja • 2x rekreativen voden pohod • 2x vodena skupinska telovadba • nočno kopanje (pet. in sob.) • darilo: 1x aromatična, biserna ali kristalna kopel • družabno dogajanje • **brezplačni avtobusni prevoz**

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

*Cena že vključuje vse popuste (razen otroških) in velja, če ste član Kluba Terme Krka in upokojenec. Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Doplačilo za Hotel Balnea\*\*\*\* sup. je 8 EUR na osebo na dan.*

Odhodi avtobusov: **Južna Primorska in Ljubljana, 22.–29. 8.:** Koper (14.00), Škofije (14.15), Črni Kal (14.30), Kozina (14.40), Divača (14.50), Sežana (15.05), Senožeče (15.20), Razdrto (15.30), Postojna (15.45), Planina (15.55), Kalce (16.10), Logatec (16.25), Vrhnika (16.40), Ljubljana (17.10), Grosuplje (17.35), Ivančna Gorica (18.00); **Štajerska, 12.–19. 9.:** Maribor (14.00), Slovenska Bistrica (14.30), Slovenske Konjice (15.00), Celje (15.20), Laško (15.35), Zidani Most (15.45), Radeče (15.50), Sevnica (16.20), Brestanica (16.30), Krško (16.40); **Severna Primorska, 19.–26. 9.:** Godovič (13.30), Idrija (14.00), Spodnja Idrija (14.10), Želina (14.30), Slap ob Idriji (14.50), Most na Soči (15.00), Tolmin (15.10), Kanal (15.40), Deskle (15.50), Solkan (16.05), Nova Gorica (16.10), Ajdovščina (16.40), Vipava (16.50), Podnanos (17.00), Postojna (17.30).

Ure odhodov veselih avtobusov **z Gorenjske, Notranjske, iz Mengša, Domžal in Ljubljane** si pogledajte na strani 17.

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

### Veseli avtobusi v Terme Šmarješke Toplice

• 7x polpenzion • kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih • 1x savnanje • petkovo nočno kopanje • tečaj nordijske hoje • kulturne in družabne prireditve: organizirani sprehodi, kuharske delavnice, sobotni ples, koncerti • darilo: termalna masažna kopel • **10 % popusta na zdravstvene in wellness storitve • brezplačni avtobusni prevoz**

Hotel Toplice****	7 dni, enoposteljna soba	374,00
Hotel Šmarjeta****	7 dni, dvoposteljna soba	369,00

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

Odhodi avtobusov: **Gorenjska in Ljubljana, 29. 8.-5. 9.:** Jesenice (12.00), Bled (12.20), Lesce (12.30), Radovljica (12.35), Tržič (13.00), Naklo (13.25), Kranj (13.35), Škofja Loka (13.50), Ljubljana (14.30); **Severna Primorska in Ljubljana, 5.-12. 9.:** Godovič (10.30), Idrija (11.00), Želina (11.20), Dol. Trebuša (11.40), Most na Soči (12.00), Tolmin (12.10), Kanal (12.40), Nova Gorica (13.10), Ajdovščina (13.30), Vipava (13.45) Ljubljana (15.00).

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

### Jesenski paket v Talasu Strunjan (12. september–30. oktober)

• 5x polpenzion • vstop v bazene z ogrevano morsko vodo (32°C) • **1x solinarska masaža (60 min.)** • 1x vstop v svet savn • 1x poldnevni najem kolesa • jutranja telovadba • vodeni sprehodi • bogat razvedrilni program

	Hotel Svoboda****	Vila Park****	Vile***	Hotel Laguna***
5 dni	416,00	378,00	321,00	302,00

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

### Razgibana jesen na Otočcu (1. september–30. oktober)

• 2x, 3x ali 4x polpenzion • kopanje v Termah Šmarješke (4 km) in v Termah Dolenjske Toplice (20 km) • uporaba savn in fitnesa v Športnem centru Otočec • nočno kopanje (pet. in sob.) • družabno dogajanje: ples v restavraciji Tango (pet. ali sob.), vstop v diskoteko • prostočasne aktivnosti (doplačilo): tenis, kolesarjenje, pohodništvo, lokostrelstvo, skije, romantična večerja na Gradu Otočec

	2 dni	3 dni	4 dni
Hotel Šport****	87,50 <b>78,75</b>	128,00 <b>102,40</b>	170,60 <b>136,50</b>

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

**Popusti za otroke:** Otroci do vključno 3. leta bivajo brezplačno, od 4. do vključno 11. leta s 50 % popustom, če bivajo v sobi z dvema odraslima. **Člani Kluba Terme Krka** imajo 10 % popust (pri bivanju min. 2 dni), **upokojenci** pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni) - pri paketu za Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice so vsi popusti že všteti.

*Cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi (razen, kjer je drugače navedeno). Turistična taksa ni vključena v ceno.*

www.terme-krka.si



# Zakaj je pomembno krvni tlak meriti tudi doma?

Zvišan krvni tlak (arterijska hipertenzija) spada med najpogostejše bolezni sodobnega človeka. Bolnikom lahko dolgo časa ne povzroča nobenih težav, zato ga večina sploh ne čuti. Prve resne težave se pojavijo šele, ko že nekaj časa traja in tiho škoduje predvsem srcu, možganom, ledvicam in očem. Zato mu rečemo tudi tihi ubijalec. Dolgotrajno zvišan krvni tlak je eden od glavnih dejavnikov tveganja za pojav bolezni srca in žilja. Dokazano je, da za trikrat do štirikrat poveča ogroženost za nastanek koronarne srčne bolezni, za kar sedemkrat pa ogroženost za nastanek možganske kapi.

O **optimalnem krvnem tlaku** govorimo, ko je **nižji od 120/80 mm Hg**. O **zvišanem krvnem tlaku** pa govorimo, kadar je **enak ali višji od 140/90 mm Hg**.

**Zvišan krvni tlak je treba zdraviti.** Vsem bolnikom svetujemo spremembo življenjskih navad, predvsem zmanjšanje telesne teže, redno gibanje, manj slano hrano, prenehanje kajenja in zmerno pitje alkoholnih pijač. Zdravljenje z zdravili je nujno začeti takrat, ko zdravnik oceni, da je tveganje za pojav bolezni srca in žilja veliko ali zelo veliko.

K hitremu odkrivanju zvišanega krvnega tlaka lahko veliko prispevamo sami, če si vsaj občasno izmerimo krvni tlak tudi zunaj ordinacije svojega osebnega zdravnika. Z rednim merjenjem lahko tudi preverjamo, ali zdravila za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka in spremembe življenjskega sloga učinkujejo.

Merjenje in spremljanje krvnega tlaka doma ponuja več prednosti.

- Zdravnik lahko hitreje postavi diagnozo zvišanega krvnega tlaka, kot če ima le podatke meritev v ordinaciji.
- Redno spremljanje krvnega tlaka je edini način preverjanja, ali zdravila in spremembe življenjskega sloga učinkujejo.
- Podatki lahko zdravniku pomagajo pri zdravljenju in obravnavi bolezni.
- Raziskave so dokazale, da je zaradi spremljanja krvnega tlaka doma nadzor bolezni boljši, doseganje ciljnih vrednosti pa uspešnejše.
- Obiski pri zdravniku so redkejši, kar zmanjša stroške zdravljenja, potne stroške in stroške zaradi odsotnosti z dela.



Oscilometrični avtomatski nadlahtni merilnik krvnega tlaka

Ne glede na to, ali si krvni tlak sami merimo redno ali le občasno, moramo upoštevati nekaj navodil. Le tako bodo izmerjene in zapisane vrednosti lahko pomagale zdravniku in prinesle omenjene prednosti.

## Vrednosti krvnega tlaka, ki jih želimo doseči z zdravljenjem:

pod 140/90 mm Hg pri vseh bolnikih,  
pod 130/80 mm Hg pri bolnikih z velikim ali zelo velikim tveganjem za zaplete bolezni srca in žilja.

### Pred merjenjem

- Pol ure prej ne jemo, ne kadimo in ne pijemo alkohola.
- Krvnega tlaka ne merimo po naporu ali po zaužitju zdravil.
- Opravimo potrebo, saj tiščanje na vodo zvišuje krvni tlak.
- Vsaj 5 minut pred meritvijo udobno počivamo.

### Med merjenjem

- Smo čim bolj sproščeni in ne govorimo.
- Manšeto namestimo na ustrezno mesto na nadlakti, vedno na isti roki.
- Manšeta naj bo v višini srca, ne glede na način merjenja. Roka naj počiva v udobnem položaju.
- Krvni tlak izmerimo dvakrat zapored. Vmes naj mine nekaj minut, zlasti če so izmerjene vrednosti visoke. Upoštevamo le drugo meritev.

Takoj po meritvi si zapišemo datum in čas meritve, vrednosti krvnega tlaka in frekvenco srčnega utripa.

Pri rednem spremljanju krvnega tlaka doma moramo upoštevati še, da si je treba krvni tlak meriti dvakrat na dan – zjutraj, preden vzamemo zdravila, in zvečer. Vsak dan si ga skušamo meriti približno ob istem času, in sicer šele 30 minut po tem, ko vstanemo, vendar pred zajtrkom ali jutranjo telovadbo.

Več nasvetov in navodil za spremljanje krvnega tlaka doma najdete v knjižici z naslovom **Spremljanje krvnega tlaka doma** iz zbirke **V skrbi za vaše zdravje**. Knjižica vsebuje številne nasvete o natančnem merjenju krvnega tlaka, izveste tudi, kako pomembno je meriti in spremljati krvni tlak doma ter zakaj je to bistveni del obravnave zvišanega krvnega tlaka. Napisal jo je mag. Primož Dolenc, dr. med., s Kliničnega oddelka za hipertenzijo, UKC Ljubljana. Na voljo je pri družinskih zdravnikih, v celoti pa je objavljena tudi na [www.krka.si](http://www.krka.si).

**Barbara Kruhar Lorgor** ■



## Ko so minute pomembne

V razvitih državah poteka vedno več akcij, ki skušajo ljudi usmeriti v bolj zdrav način življenja. Kljub temu je bolezni srca in žilja vedno več in nič ne kaže, da se bo to spremenilo. Srčni infarkt in možganska kap tako ostajata bolezenski stanji, ki najbolj ogrožata življenje in večini bolnikov za vedno spremenita življenje.

Zmotno je prepričanje, da se to zgodi le starejšim. Res so bolj ogroženi, vendar ne smemo spregledati dejstva, da srčni infarkt in možganska kap nista povezana samo z leti. Prav zato bi morali tudi mlajši bolj poznati dejavnike tveganja, ki lahko privedejo do bolezni srca in žilja. Na nekatere sicer ne moremo vplivati, na nekatere pa lahko pomembno vplivamo z ustreznim življenjskim slogom. V tokratni reviji boste izvedeli, kako nastane srčni infarkt in možganska kap ter kako ju prepoznamo. Naši gostje so razložili, kako moramo ukrepati v takih primerih. Zelo pomembna je namreč takojšnja pomoč, saj štejejo minute. Pišemo še o tem, kako poteka zdravljenje, zelo poudarjena je vloga bolnikove družine. Seveda ponujamo tudi nasvete, kako lahko zmanjšamo tveganje za nastanek srčnega infarkta in možganske kapi. Zapomnite si številko 112. Na tej telefonski številki dobite nujno medicinsko pomoč in reševalce, ki vam bodo z nasveti pomagali, da boste pravilno ukrepali v času do njihovega prihoda.

Kot rečeno, tokratna številka revije ponuja kup informacij in nasvetov. Preberite jo, da boste znali ukrepati, če boste kdaj priča takemu dogodku.

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

**Metka Miklavič** ■





## Vodja fizioterapije v Talasu Strunjan in najvodja v skupini Krka Slađana Prodanović Puzić



“Je sicer ena naših mlajših vodij. Vendar pa je že na začetku k delu pristopila zelo organizirano, strokovno in učinkovito, tako da delo fizioterapije poteka gladko ob zagotovljeni strokovnosti in kakovosti terapevtskih storitev. Zadovoljstvo gostov in doseženi rezultati števila opravljenih terapevtskih storitev pa to zelo jasno potrjujejo. Pri doseganju teh rezultatov ji stoji ob strani odlična ekipa, ki jo je uspela tako voditi in usklajevati z ostalimi deli zdravstvene službe, da je delo vedno potekalo nemoteno in smo tudi razne težave hitro in učinkovito rešili.”

Tako se je glasila obrazložitev priznanja, ki ga je Slađana prejela prav pred kratkim – kot ena od petih izbranih vodij v skupini Krka. Spoštovanja vredno priznanje ... Slađana je samo imenovanje presenetilo. In hkrati seveda tudi neznanost razveselilo. Saj je od svojih najožjih sodelavcev dobila potrditev za svoj trud in prizadevanje. Potrditev, da dela prav, da čutijo, da dela z njimi in za njih, da se lahko obrnejo nanjo in da jih bo poslušala in podprla, ko bo treba.

Slađana je v Strunjanu zaposlena devet let. Prišla je že kot študentka – absolventka fizioterapije, nato opravila pripravništvo in se zaposlila. Z veseljem, saj jo je na morje pripeljala tudi ljubezen. Po zaključenem študiju fizioterapije se je odločila tudi za študij organizacije dela, ki ga je z diplomo uspešno zaključila letošnjega marca.

32-letni Ljubljanki, mamici dveh deklic, se je primorska srčnost in razigranost hitro vselila v dušo. Vedno nasmejana, prijazna, topla, prisrčna, pa tudi odločna in odgovorna, je leta 2007 postala vodja fizioterapije v Krkinem strunjanskem zdravilišču. Pravi, da jo delo nadvse veseli. Ker ima rada ljudi, rada jih vodi, še posebej svojo skupino fizioterapevtov in maserjev na področju zdravstva, ki je uigrana, pozitivno naravnana, povezana in v kateri so vsi navezani drug na drugega.

Ona se je morda še bolj kot drugi veselila tokratne strunjanske prenovne, saj je bila glavnina del namenjena prav zdravstvu in fizioterapiji. Z novo in sodobno hidroterapijo, lepšimi in povečanimi prostori bo lahko s sodelavci bolj izkoristila potenciala.

In se lotila novih izzivov.

V Talasu Strunjan prihajajo gostje z različnimi diagnozami, prvi Slađana, in zdaj se jim bodo – vsakemu posamezniku posebej – lahko še bolj posvetili. Svoje pa bodo prispevali tudi morje, zrak in dobra volja. Tako je, zdaj je res vse nared za odlično in celostno rehabilitacijo, še doda.

Delovna, zadovoljna, zgovorna in prikupna ... Slađana.

**Andreja Zidarič** ■

### Dragica Kozina, dr. med., specialistka fizikalne medicine in rehabilitacije, vodja zdravstvene službe v Talasu Strunjan

“Slađana je zelo pridno, odgovorno in natančno dekle. Ima pravo mero občutka za ljudi, za sodelavce in goste. Uspešno in z dobro voljo usklajuje vse ravni svojih zadolžitvev in delovnih nalog, vedno daje vse od sebe, rada prisluhne težavam in se brez zadreg loti njihovega reševanja. Res, veseli smo, da jo imamo. In dobljeno priznanje si več kot zasluži.”

## Nova življenjska priložnost Naser

V času od 20. marca do 20. maja 2010 smo v Termah Dolenjske Toplice gostili zares posebnega gosta. Če smo bolj natančni: zdravili smo pacienta Naserja.

Nekaj posebnega je že dežela, iz katere prihaja: Kuvajt. Čeprav imamo v Dolenjskih Toplicah z gosti iz te države blaginje, črnega zlata – nafte, uspešnih bankirjev in drugih poslovnežev bogate izkušnje (enega izmed njih, nekdanjega pilota in danes bogatega bankirja, smo naučili tudi slovenskega jezika), nam prihod gostov iz teh krajev po eni strani vedno privabi na hrbet mravljinca (morda je to le malce treme), po drugi strani pa nam ponudi novo priložnost, da se izkažemo kot izvrstni gostitelji in da gostje v daljno deželo v srcu odnesejo košček Dolenjske in Slovenije.

Tudi razlog Naserjevega prihoda v Dolenjske Toplice je nekaj posebnega. Leta 2002 se je Naser – leta 1981 rojeni kuvajtski državni prvak v globinskem potapljanju, v prostem času pa tudi navdušen nogometaš – vozil z avtomobilom po predmestju glavnega mesta svoje države. Menda je vedno živel – in tudi vozil – zelo hitro, prehitro. Tokrat mu hitrost ni pomagala: bomba samomorilskega atentatorja je eksplodirala v trenutku, ko se je mimo pripeljal Naser. Prehitro ali prepočasno, odgovora ne bo nikoli vedel. Reševalci so ga našli približno 50 metrov stran od ostankov avtomobila. Polomljenega, globoko nezavestnega, vendar živega. Eno leto so njegovo življenje narekemale številne operacije in medicinski aparati ter vsakodnevni boj zdravnikov za njegovo življenje. V naslednjih 9 mesecih je bil šestkrat prepeljan na zdravljenje v London; iz vegetiranja, ko je bil bolj podoben rastlini, so ga poskušali zbuditi z vsem znanjem in izkušnjami medicinske stroke. Zaman ... Londonski zdravniki niso svojcem dali nikakršnega upanja več. Predlagali so, da izključijo



Danilo Radošević, Janja Cimrmančič, Ana Grajš, Naser in Mateja Pavlič

naprave, ki so Naserja ohranjale pri življenju, in da s tem končajo njegovo trpljenje. In tudi kalvarijo njegovih najbližjih. Svojci so to možnost zavrnili.

Leta 2007 je bil Naser večkrat operiran v Združenih državah Amerike. Živel je, stika z okolico pa ni in ni mogel vzpostaviti. Svojci kljub vsemu niso obupali. Prek kuvajtske vlade so sprožili iskanje primerne lokacije za Naserjevo rehabilitacijo. Evropa je prevladala, v igri sta bili Nemčija s svojimi zdravilišči in Češka s Prago. V Kuvajtu in v Sloveniji izjemno spoštovan in ugleden zdravnik dr. Jusuf Ardebili pa je svetoval, naj poskusijo z rehabilitacijo v Termah Dolenjske Toplice ...

### Namesto zaključka ...

29-letni Naser se ne bo več potapljaj, tudi na nogometno zelenico najverjetneje ne bo več stopil sam. Lahko pa danes prepovedna in v svojem jeziku pokliče fizioterapevtke Janjo, Ano in Matejo. Z dr. Radoševićem, ki je vodil njegovo rehabilitacijo v Termah Dolenjske Toplice, se športno pozdravita (»give me five«). S fizioterapevtko Ano sta z žogo za vadbo v njegovi bolniški sobi v dveh mesecih, ki jih je preživel pri nas, odigrala kar nekaj nogometnih tekem. Ker je (bil) športnik, končujem v športnem jeziku: kljub temu da je imel neugoden rezultat prve tekme in so ga mnogi že odpisali, se je Naser po temeljnih pripravah v Termah Dolenjske Toplice vnovič kvalificiral za svojo življenjsko tekmo.

**Jani Kramar** ■

## Prenovljena spletna stran www.terme-krka.si

Aktualne ponudbe Krkinih term v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah, obmorskega centra v Strunjanu, hotelov na Otočcu in v Novem mestu, obvestila, novosti, vabila na razne zanimive dogodke, koristne informacije in tudi revijo Vrelci zdravja ... Vse to obiskovalcem od aprila letos ponujamo v privlačnejši prenovljeni podobi.

Prek novih spletnih strani lahko hitreje in lažje dostopate do zelenih informacij – do ponudb s počitniško, sprostitveno, zdravstveno in poslovno vsebino. Prek spleta pa je zdaj mogoča tudi nezapletena rezervacija oddiha v naših poslovnih enotah in nakup darilnih bonov.

Nova struktura spletnih strani Term Krka, s katero smo se želeli še bolj približati našim ciljnim javnostim, je pregledna in informativna. Spletne strani smo pripravili za vas in vabimo vas, da si jih ogledate. **Jerneja Cvelbar** ■

## Izlet s kopanjem in kosilom – v Šmarješke Toplice in Strunjan

Za vse, ki si želite poletnega skupinskega druženja, je povabilo na izlet s kopanjem in kosilom v Terme Šmarješke Toplice in Talasu Strunjan prava ideja. Gospa Milica Skvarča namreč organizira vsak drugi četrtek v mesecu izlete na Dolenjsko, ki jih lahko njeni “varovanci” izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah. Vsak ponedeljek v juniju, juliju in avgustu pa avtobus iz Ljubljane in okolice odpelje tudi v Strunjan. Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite na telefonsko številko 041 595 192.

## Terme Krka - za zveste prijatelje

V pomladni številki Vrelcev zdravja smo vas povabili, da izpolnite priložene anketne vprašalnike in sodelujete pri nagradnem žrebanju. Vsem se iskreno zahvaljujemo za trud, v nadaljevanju pa objavljamo seznam tistih, ki so dobili privlačne nagrade. Čestitamo!

**3x vikend paket s polpenzionom za dve osebi v Termah Krka: Danijela Kotnik**, Koroška cesta 29a, 3325 Šoštanj; **Štefka Tekavčič**, Zdenska vas 8a, 1312 Videm; **Franc Žinko**, Kremen 46, 8270 Krško

**15x celodnevno kopanje s kosilom za eno osebo v Termah Krka: Alenka Vrličič**, Pod gozdom 24, 8340 Črnomelj; **Marija Kozamernik**, Podpeška cesta 190, 1351 Brezovica; **Ana in Emil Hvalič**, Loke 37, 5000 Nova Gorica; **Zmaga Mihelj**, Temnica 29, 5296 Kostanjevica na Krasu; **Metka in Marjan Menard**, Grško 19, 1211 Ljubljana; **Milica Blatnik**, Šmarješke Toplice 274, 8220 Šmarješke Toplice; **Florjana in Alojz Mušič**, Ivana Suliča 29, 5290 Šempeter; **Olga Pemič**, Zihlerova 43, 1000 Ljubljana; **Marija in Alenka Topič**, Linhartova 64, 1000 Ljubljana; **Zdenka Murovec**, Martina Krpana 28, 1000 Ljubljana; **Veronika Polenšek**, Stopče 33a, 3231 Grobelno; **Vida Komac**, Žimarice 23a, 1317 Sodražica; **Stanislava Klanšek**, Ložnica pri Žalcu 30a, 3310 Žalec; **Vili Novak**, Ulica 9. februarja 9, 8281 Senovo; **Bogdan Šmid**, Bettetova 5, 2000 Maribor

**5x kosilo za dve osebi v Restavraciji Tango na Otočcu Ivan Fink**, Celovška 106, 1000 Ljubljana; **Vladimira Blagus**, Jerihova 1, 3320 Velenje; **Katja Miklič**, Tovarniška 57, 1235 Radomlje; **Pavla Rupnik**, Partizanska ulica 4, 1370 Logatec; **Terezija Tonin**, Bistriška 4, 1241

**7x darilni program Term Krka: Edvard Klanšek**, Rožna dolina IV/9, 1000 Ljubljana; **Ivana Muhič**, Košnica 48/B, 3000 Celje; **Irena Berus**, Spodnja Senica 34, 1215 Medvode; **Sonja Rupret**, Kajuhova 6a, 8290 Sevnica; **Zdenka Leban** – Kosmačin, P. Skalarja 6, 5220 Tolmin; **Ciril Kamnar**, Okiškega 22, 1000 Ljubljana; **Helena Purgar**, Dol. Novaki 18, 5282 Cerkno

**Rezultati žrebanja so objavljeni tudi na spletni strani Term Krka na naslovu www.terme-krka.si.**

### Nadaljevanje s strani 13:

Ure odhodov veselih avtobusov z **Gorenjske, Notranjske, iz Mengša, Domžal in Ljubljane**  
Odhodi avtobusov: **Gorenjska, 15.–22. 8., 10.–17. 10.:** Jesenice (15.10), Bled (15.30), Lesce (15.40), Radovljica (15.45), Naklo (16.05), Kranj (16.10), Škofja Loka (16.25) **Notranjska in Ljubljana, 17.–24. 10.:** Kočevje (14.00), Ribnica (14.20), Sodražica (14.40), Nova vas (15.15), Grahovo (15.35), Cerknica (15.45), Rakek (16.00), Unec (16.10), Planina (16.30), Kalce (16.50), Logatec (17.00), Vrhnika (17.10), Ljubljana-peron št. 29 (17.40), Grosuplje (18.10), Ivančna Gorica (18.30); **Mengeš, Domžale in Ljubljana, 3.–10. 10.:** Kamnik (14.00), Mengeš (14.10), Domžale (14.20), Trzin (14.30), Ljubljana – peron št. 29 (14.40), Grosuplje (15.05), Ivančna Gorica (15.30)



## Artičoka Zdravje iz sočnih popkov

Konec maja je bilo v Strunjanu praznično. Jesenskemu prazniku kakijev, ki je vsako leto bolj obiskan, se je pridružil še pomladni praznik artičok. V strunjanskih nasadih namreč raste tudi avtohtona, kulinarično slastna, zdravilna, a premalo znana istrska artičoka.

Istrska artičoka ima na slovenski obali celo daljšo tradicijo kot kaki, saj jo v Strunjanu poznajo še iz časov pred Beneško republiko. Raste na sončnih legah, ki jih na tem koščku raja res ne manjka, rada ima toploto, maj je njena sezona. Je vijoličasto zelene barve, od običajne artičoke je nekoliko manjša, predvsem pa bolj okusna, zaradi česar je pri gurmanih cenjena kot divji šparglji.

Kot zdravilno rastlino so artičoko začeli uporabljati šele v 20. stoletju. Pospesuje prebavo, spodbuja črevesno floro, čisti jetra, spodbuja delovanje žolča, znižuje holesterol ter spodbuja izločanje vode iz telesa, lajša tudi sindrom razdražljivega črevesa. 88 % artičoke je voda, ostalo pa same koristne snovi - vsebuje vitamine B, C in K, betakaroten, kalcij, folno kislino, kalij, fosfor, magnezij in natrij in ... ne boste verjeli, velja tudi kot afrodizijak ...

Seznam jedi, ki se jih lahko pripravi iz te sredozemske rastline, je dolg: solate, vložene artičoke, artičoke kot dodatek k mesnim omakam, testeninam, picam ... Artičoka dopušča domišljiji prosto pot. Mnoge dobrote so za prvi njihov praznik pripravili tudi kuharski mojstri Talasa Strunjan. Med njimi so bili tudi slastni njozi z artičokami. Privoščite si jih kdaj tudi v domači kuhinji.

### Njoki z artičokami

#### Sestavine za eno osebo

20 dag krompirjevih njokov, 3 artičoke, polovica sveže rdeče paprike, 4 šampinjoni, česen, čebula, rožmarin, peteršilj, sol, poper, olivno olje, nekaj žlic zelenjavne juhe ali vina, nekaj žlic sladke smetane



#### Priprava

V segreto ponev damo olivno olje, dodamo očiščene mehke sredice artičok, prerezane na polovico, koščke očiščene in narezane rdeče paprike, na drobno nasekljan strok česna, nekaj šampinjonov in manjšo nasekljano čebulo ter začimbe - rožmarin, poper in sol. Sestavine pražimo v odkriti ponvi, da se zmečkajo in prijetno zadišijo, nato pa ponev za nekaj minut pokrijemo in občasno dodamo nekaj žlic zeliščne juhe ali belega vina. Dodamo kuhane krompirjeve njoke in kuhamo skupaj še dve minuti. Ponev odmaknemo z ognja, prilijemo nekaj žlic sladke smetane, posujemo s sveže seseklanim peteršiljem in premešamo. Ponudimo še vroče.

Pravijo, da ko enkrat poskusiš strunjanske artičoke, ti druge ne teknejo več tako kot prej. Dober tek! **Brane Eršeg** ■



## NAGRADNA KRIŽANKA

VRELCI ZDRAVJA		PISMENI SESTAVEK, KI SE NI DOKONČNO IZOBLIKOVAN	OŠABNEŽ PREVZETNEŽ	KEMIJSKI ELEMENT (La)	BAJESLOVNI LETALEC, SIN DEDALA	KEMIJSKI SIMBOL ZA TELUR	VRELCI ZDRAVJA	RIMSKA BOGINJA IZOBILJA, ŽENA SATURNA	DELAVEC, KI BETONIRA	IZSTRELITEV	BOLEZENSKA RDEČINA KOŽE	ORODJE ZA SEKANJE
IKRAVEC							OBLESJE ČAS BREZ DEŽJA					
BRITANSKI KNJIŽEVNIK (WILLIAM)												
BABICA PO PRIMORSKO						NASTAVEK ZA CIGARETE						
SKRAJINEŽ								BOSANSKI PESNIK (JOSIP)				
TUJE Ž. IME						MONAŠKI KNEZ (1923-2005)						
FR. REVOLUCIONAR (JEAN-PAUL)						LUKA V JEMNU						
SESTAVIL: PETER UDIR	NEPRAVA HČI	GLAVNO MESTO ŠKOTSKE	ORODJE ŽANJIC	CERKOVNIK					KOŽA			
				JANŠA, ANTON					JANKO IN ...			
ZAPRT, OGRAJEN PROSTOR ZA PSE						HODNIK					GIGANT IZ GRŠKE MITOLOGIE	ZELO PRIJETEN OČUTEK ZARADI ZADOLJEVANJA KAKEGA NAGNENJA
OAZA V SREDNJI ALŽIRIJI						SL. SLIKAR (BINE)				POSUŠENA GROZDNA JAGODA	REKA V SV. KITAJSKI	
						PADALSKI REKVIZIT				DEČEK IZ 1001 NOČI		
SIPEK PESEK				ZNESEK, NA KATEREGA SE GLASI BANKOVEC								
				SKEJT								
TOMAŽ NOSE			ZAČETEK TEKMOVANJA									
			KRAJ, KJER VODA ODNAŠA ZEMLJO				GLAVA TRAKULJE					
							PRIPRAVA ZA SEJANJE MOKE					
USLOČEN ALI LOMLJEN STROP				ENCIM, KI POSPEŠUJE RAZKROJ ŠKROBA V SLADKOR, AMILAZA							EHRlich, LAMBERT	
											NEKD. UGANDSKI POLITIK (AMIN)	
ZMES SNОВI, IZ KATERE SE PRIDOBIVAJO KOVINE				MESTO V ITALIJI, PO NJEM IM. JADRANSKO MORJE					MIRNO SOŽITJE			
				IVO SVETINA					IVAN ERŽEN			
PRIPOMOČEK ZA KROTENJE							VEČJI OTOK OB VENEZUELSKI OBALI					
KDOR NAREDI AGRESIJO, NAPADALEC												
							VODNA NIMFA, VSAKA IZMED HČERA BOGA OKEANA					

SLOVARČEK: **ADRAR** - oaza v Alžiriji; **ARRAS** - mesto v Franciji; **DAMARA** - keltska boginja rodnosti; **ENKELAD** - gigant iz gr. mit.; **SKOLEKS** - glava trakulje;

## Za reševalce nagradne križanke

**Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja (vodavno):** RAZNOTEROST, AKVIZITERKA, UTEŽ, KAVIAR, LIZAČ, MASLO, VAJETI, NAK, ETA, TANGO, KVANTA, SPAK, ISPA, ROMBOEDER, SANTOS, IDO, SLEPI TISK, RK, ŽIRI, BEAR, FORTE, AT, KULI, MEČA, TOT, NEMORALA, MALDIVI, KLINAR, IZOSTANEK, AJMARI, SMRT, RACA

Žreb je nagrade pomladne križanke razdelil takole:

- 1. nagrada: GREGOR ZAJEC**, Franca Baliča 24, 5290 Šempeter pri Novi Gorici
- 2. nagrada: ZDENKA NEMEC**, Žiberce 48, 9253 Apače
- 3. nagrada: ERNA AŠČERIČ**, Pobeška 29, 6000 Koper
- 4. nagrada: MATEJ BENČINA**, Hrovača 10, 1310 Ribnica
- 5. nagrada: BORUT JAKLIČ**, Podkraj 4, 1315 Velike Lašče

Rešene križanke pošljite **do 31. julija 2010** na naslov: Terme Krka, d. o. o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »nagrada križanka«.

Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli poletni Krkin paket **Sun Mix: Active Care mleko za sončenje SPF 15 + After Sun mleko**.

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

Naslov \_\_\_\_\_

Davčna številka \_\_\_\_\_





## Poletje

Čas, ko se veselimo brezskrbnih dolgih počitnic, zanimivih kratkih izletov.

Otočec, ki se ga spomnite po slavnostnih porokah, po zaljubljenih sprehodih ali trenutkih, ko ste z otroki občudovali jato labodov ... Toliko je prijetnih spominov.

Topli poletni dnevi in še bolj romantični večeri so pravi čas za ponoven obisk. Igra golfa na prostranih zelenicah vrhunskega igrišča, sprehod po parku med stoletnimi drevesi, po brežinah Krke do edinstvenih lehnjakovih pragov, nato pa postanek na grajski terasi in okušanje slastnih sladlic ali poletno obarvanega degustacijskega jedilnika ...

Dobrodošli na Otočcu.

