

TERME  KRKA

# vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 3 | September 2016

Letnik XXV, Novo mesto



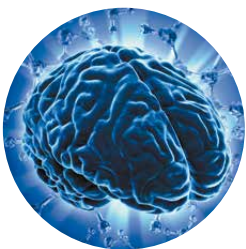
04 **Otočec**  
*Predani  
strastem*



08 **Terme Dolenjske Toplice**  
*Zaslužni profesor  
dr. Janez Bogataj*



13 **V središču**  
*Dodajmo letom  
življenje*



26 **Krka**  
*Možgani -  
neskončno  
zmogljivi in  
skrivnostni*



# Jesen 2016

# Z veselimi avtobusom v Terme Krka ...

Ste že v veselim pričakovanju naših ponovnih druženj? Tudi jeseni bo veseli avtobus z vseh koncev Slovenije odpeljal oddiha in novih dogodivščin željne goste na Dolenjsko in morje.

**Program 7-dnevnega oddiha vsebuje:** brezplačni avtobusni prevoz v obe smeri  
 • 7x polpenzion (zajtrk in kosilo ali zajtrk in večerja, možna je dietna prehrana) • kopanje v bazenih • 1x prost vstop v savne (velja za Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice) • zdravstvena predavanja • rekreacijo pod vodstvom vaditelja – pohode, nordijsko hojo, gimnastiko v vodi • družabni in kulturni program

## V Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice

7 noči	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	482 EUR	510 EUR	531 EUR	573 EUR
Vaš prihranek	- 178 EUR	- 188 EUR	- 200 EUR	- 207 EUR
<b>Za upokojence, člane kluba Terme Krka</b>	<b>304 EUR</b>	<b>322 EUR</b>	<b>331 EUR</b>	<b>366 EUR</b>

### Odhodi avtobusov: Štajerska: 9.–16. 10. 2016, 11.–18. 12. 2016 (Adventni avtobus)

Maribor (10.00) – pri lokomotivi, Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje (11.15) – lokalna AP za mestni promet pri glavni AP (ob glavni cesti Celje – Zidani most), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35)

### Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana: 11.–18. 9. 2016, 27. 11.–4. 12. 2016

Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Tržič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (13:20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

### Severna Primorska: 18.–25. 9. 2016, 6.–13. 11. 2016

Godovič (08.00), Idrija (08.30), Spodnja Idrija (08.40), Želin (09.00), Slap ob Idrijci (09.20), Most na Soči (09.30), Tolmin (09.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10.30), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Vrhnika (13.10)

### Obala, Ljubljana: 13.–20. 11. 2016

Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Vrhnika (12.10), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (12.30)

## ... v Talaso Strunjan

7 noči	Hotel Svoboda****	Vile*** Hotel Laguna***
Sezona B (6.-13. 11.)	/	307
Sezona A (27. 11.-4. 12., 11. 12.-18. 12., 21.12.-28.12.)	345	264

### Odhodi avtobusov: Primorska: 6.–13. 11. 2016:

Idrija (8.15), Straža (8.20), Tolmin (9.30), Kanal (10.00), Deskle (10.20), Nova Gorica (10.50), Ajdovščina (11.20) – v tem terminu so na voljo Vile\*\*\*

### Dolenjska in Ljubljana: 27. 11.–04. 12. 2016

Krško (9.00), Novo mesto (10.00), Trebnje (10.30), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20) – v tem terminu sta na voljo Vile\*\*\* in Hotel Laguna\*\*\*

**Gorenjska + Ljubljana: 11.–18. 12. 2016:** 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), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.05)  
**Prekmurje, Štajerska in Ljubljana: 21.–28. 12. 2016:** Murska Sobota (8.00), Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20)

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi (razen v hotelu Toplice v Termah Šmarješke Toplice).  
 Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

**Za več informacij pokličite naše svetovalce ali nam pišite!**  
**T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si**



**VARNO:**  
 celodnevna prisotnost zdravstvenega osebja

**UGODNO:**  
 Plačilo tudi na obroke + DARILO



Brezplačni avtobusni prevoz

## Povabite še prijatelje – in si pridobite DARILO!

Če s seboj pripeljete znanca, prijatelja ali sorodnika, ki še ni član Kluba Term Krka, **vam podarimo masažo!**

Prosimo vas, da ob rezervaciji vašega oddiha z veselimi avtobusom navedete, da uveljavljate ugodnost – masažo, ob prihodu v hotel pa boste nagrado s tem kuponom lahko tudi izkoristili.



### KUPON ZA DARILO – MASAŽA:

Obstoječi član (ime in priimek): .....

Novi član (ime in priimek): .....

Veseli avtobus (relacija, termin): .....



### KUPON ZA UGODNO CENO ZA NOVEGA ČLANA:

Obstoječi član (ime in priimek): .....

Novi član (ime in priimek): .....

Veseli avtobus (relacija, termin): .....



## NAMESTO UVODA



### Jesen

Vroče poletje, meteorologi pravijo, da je bilo najbolj vroče, odkar po vsem svetu merimo temperaturo, se je poslovilo in prišla je jesen. Za nekatere je to najlepši letni čas: vročina je popustila, na voljo nam je obilje svežega sadja in zelenjave, na vinorodnih področjih z nestrpnostjo pričakujejo novo letino vina, dnevi se krajšajo in je več časa za počitek.

Jesen je tudi posrečena prisposodba za zrela leta življenja, saj takrat uživamo v plodovih tega, kar smo zasejali in negovali v mladosti in zrelih letih. Življenjska doba ljudi v zahodni civilizaciji se je v zadnjih desetletjih močno podaljšala, daljša pa je prav jesen življenja. Zato je kar primerno, da je rdeča nit letošnje jesenske številke Vrelci zdravja dolgoživost, h kateri vsi stremimo.

V Termah Krka že dolgo oblikujemo in prilagajamo ponudbo tudi za ljudi v jeseni življenja, ki bi radi čim dlje ohranili gibkost telesa in duha. Naši strokovnjaki vam bodo v tokratnih Vrelcih zdravja povedali, katera hrana veča vitalnost, pa tudi, da se ženske starajo nekoliko drugače kot moški, da gibanje pomlajuje in kako pomembni so preventivni pregledi in zgodnje odkrivanje srčno-žilnih obolenj. Vrelce zdravja je vredno prelistati tudi zaradi prispevka o Otočcu, saj vas tu čaka nov mozaik pisanih doživetij, ki spodbujajo prijetne strasti. Prebrali boste lahko intervju z zaslužnim profesorjem dr. Janezom Bogatajem, velikim poznavalcem in zagovornikom slovenske kulturne dediščine, ki je bil na oddihu v Termah Dolenjske Toplice, pa o novostih, ki jih za vaše dobro počutje uvajamo v Termah Krka, morda pa boste na teh straneh našli tudi najboljšo ponudbo za svoj jesenski oddih.

Želim vam, da bi uživali v naši letošnji jeseni, vaša jesen pa naj bo dolga in bogata.

**Jože Berus**, direktor Term Krka



## Iz vsebine

- 4** OTOČEC  
*Predani strastem*
- 8** TERME DOLENJSKE TOPLICE  
*Obisk zaslužnega profesorja dr. Janeza Bogataja*
- 13** V SREDIŠČU  
*Dodajmo letom življenje*
- 26** KRKA  
*Možgani - neskončno zmogljivi in skrivnostni*
- 29** JESENSKI OKUS  
*Kaki*
- 30** TALASO STRUNJAN  
*Raj za pohodnike*



## Nova doživetja

# Predani strastem

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič



Gospa Ilke: "Hotel Šport na Otočcu je izjemno prijeten hotel, z novim bazenom, savnami, športnim parkom, mladim osebjem in novo energijo. Posebna pohvala velja osebju, ki je zelo prijazno in ustrezljivo. Prihodnje leto se zagotovo spet vrnemo."

*Radi kolesarite, tečete, ste navdušen pohodnik? Je vaša strast tenis, morda golf? Ste vneti nabiralci zdravilnih rastlin, gob, kostanja? Vas navdušuje spoznavanje novih jedi ali vznemirljivih okusov vrhunskih vin? Vas pomirjajo fotografiranje, sprehodi in pristen stik z naravo?*

*Ko se predajamo hobijem, tistim dejavnostim, zaradi katerih nam v srcu gori ogenj, je naše življenje polno in srečno.*



*Za vse, ki sledite svojim strastem in svoj prosti čas preživljate aktivno, Otočec z novimi pridobitvami postaja idealen počitniški cilj.*

*V hotelu Šport, ki stoji le nekaj minut hoje od znanega turističnega bisera, gradu Otočec, je na voljo bogata ponudba za aktiven oddih in sprostitvev.*

*Naj vam na kratko, v kolažu fotografij, opišemo novo ponudbo Otočca. Da se boste lahko čim prej odpravili novim doživetjem naproti.*



**Hotel Šport** ponuja za udobje, ki ga zagotavljajo štiri zvezdice, obnovljene sobe, restavracijo z zunanjo teraso, bazen s termalno vodo in dvema savnama ter pester izbor športnih aktivnosti. Mlada ekipa zaposlenih pa daje hotelu tudi novo, izjemno pozitivno energijo.



Vikend oddih na Otočcu se začne s pozdravom soncu, jutranjimi vajami, ki prebujajo in pripravijo telo, da lahko brez preprek vsrka svežo energijo čudovite narave, ki obdaja Otočec. Nadaljujete lahko z razgibavanjem v termalnem bazenu, med plavanjem ali ob živahni aerobiki. Ob sobotah se lahko brezplačno podate tudi na nordijsko hojo z vodnikom, zvečer pa uživate na terasi, ob koktajlih in sproščajoči glasbi. Vmes pa sledite svojim strastem in si izberete aktivnosti, ki vas najbolj navdušujejo.



Kako prija, ko se zjutraj obesiš na drog in si kot mačka pretegneš hrbtenico in ude! Prav zato smo sobe opremili tako, da boste lahko po brezskrbnem počitku tu večali svojo telesno spretnost in moč – s pomočjo boksarske vreče, letvenika, trakov za vadbo z lastno težo, žoge za ravnotežje ali droga za obešanje. Ja, oddih na Otočcu ni kar tako!



Mokrih nog naokrog je le ena od 15 zanimivih poti za kolesarjenje, nordijsko hojo in pohodništvo, ki obkrožajo Otočec. Izbirate lahko med potmi različne težavnostne stopnje, razdalje in tematike – poleg že omenjene mokronoške poti so tu še, na primer, cvičkova pot, češnjava, do mlinov in gradov, do toplic, do mokrišč, v dolenske Benetke ali – za prave kerlce – na Gorjance.





Športna ponudba z igrišči na prostem in v dvorani omogoča aktivnosti v vseh letnih časih in ob vsakem vremenu. Tenis, košarka, nogomet, namizni tenis, odbojka, badminton, nordijska hoja, skike, paintball, tek, za otroke otroška igrala in še kaj so priložnost za sproščanje energije in za druženje.



Mmm, okusi na Otočcu, že v restavraciji hotela Šport, še bolj pa v restavraciji Grad Otočec, omogočajo svojevrstno popotovanje po Dolenjski. Sladkovodne ribe, zelenjava z bližnjih kmetij, raznovrstne solate, testenine, gobe in sladne mesne jedi so sveže pripravljene in začinjene z doma pridelanimi zelišči. Na izbiro so buteljčna vina in tudi odprta hišna vina, med katerimi je na prvem mestu seveda odlični cviček. V baru lahko izberete tudi zdrave napitke iz sveže stisnjene sadja in zelenjave. Da boste pokali od energije.



Po aktivno preživetem dnevu se priležeta sprostitev v termalnem bazenu in savnah in počitek na sončni bazenski terasi.



Ste za golf? Igrišče na Otočcu spada med najlepše urejena igrišča v tem delu Evrope. Dobri golfisti ga obožujejo, saj ponuja posebne izzive tudi za najboljše. Za začetnike in za tiste, ki si želite še izboljšati svojo tehniko, pa je na voljo tudi vaditelj.

**IŠČETE POTI, KI JIH DOSLEJ ŠE NISTE PREHODILI? OKUSE, KI JIH ŠE NISTE PRESKUSILI? DOŽIVETJA, KI VAS PREPRIČAJO, KAKO LEPO JE ŽIVETI? VABLJENI NA OTOČEC!**



Kdaj ste se nazadnje igrali Tarzana? Drsenje po vrvi med krošnjami, hoja po visečih vinskih sodih, lovljenje ravnotežja na izmuzljivih sankah in še kaj – vse to lahko preizkusite v pustolovskem parku na Otočcu. Ne boste verjeli, ampak med tistimi, ki testirajo svoj pogum in tako krepijo ravnotežje, je tudi veliko starejših ... ker je vadba varna, izkušnja pa nepozabna. Za otroke pa je to dogodivščina, ki jo vsekakor morajo preizkusiti.

**»SLEDITI STRASTEM JE POMEMBNEJŠE OD STRASTI SAME,« PRAVI USPEŠNI ULTRAMARATONEC DEAN KARNAZES. PRAVIMA. KO SE V NEKAJ GLOBOKO IN Z ISKRENO SRČNOSTJO POTOPIMO IN V TEM UŽIVAMO, SE IZBOLJŠUJEMO, SMO IZPOLNJENI.**





Otočec pa je tudi odlično izhodišče za izlete. Blizu je Novo mesto, kjer lahko čolnarite po reki Krki, si ogledate znamenitosti, se sprehodite med trgovnicami in uživate na večernih prireditvah v starem jedru. Z bližnje Trške gore se ponuja čaroben razgled. Obiščete lahko divje termalne vrelce in zdravilne točke, na primer Klevevž, Lurd, Zdravce, gradove, kot so Otočec, Hmeljnik in Struga, samostane v Pleterjah, Novem mestu in Kostanjevici, Matjaževo domačijo z zanimivo zgodbo o cvičku ...



Ste strastni ljubitelj sladoleda? V grajski kavarni na Otočcu boste lahko uživali v polnih okusih svežega tu narejenega sladoleda. Ob sadnih vas bodo presenetili taki, ki niso ravno vsakdanji in jih pripravljajo sezonsko. Pridite in okusite!



## Otočec. Predani strastem.

*Športu, dobri kulinariki, samemu sebi? Obiščite Otočec!*

**Hotel Šport že od 39,80 EUR!\***

- Jesenski paket vključuje:** nočitev s polpenzionom • neomejeno kopanje v bazenu  
• uživajte v sprehodih, kolesarjenju, odbojki na mivki • obroki z lokalno pridelano hrano.

## Krompirjeve počitnice bodo zabavne!

Med šolskimi počitnicami bivajo 1 otrok do dopolnjenega 14. leta in otroci do dopolnjenega 6. leta v sobi z dvema odraslima **brezplačno**

Hotel Šport****	2 noči	3 noči
11. 9.-28. 10. 2016	88,70 EUR	122,10 EUR
1.11.-7. 12. 2016, 11. 12.-23. 12. 2016	88,70 EUR	119,30 EUR

*\*Cena na noč velja ob minimalnem bivanju 3 noči.*

*Cene (v EUR) veljajo na osebo v dvoposteljni sobi in že vključujejo 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka.*

**Doplačila:** turistična taksa 1,27 € na osebo na noč, enoposteljna soba 15,00 € na osebo na noč, polni penzion.

T: 08/ 20 50 340, E: [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si), [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)

Na obisku

# Zaslужni profesor dr. Janez Bogataj

Besedilo: Matevž Berkopec

*V Termah Dolenjske Toplice je z družino počitnikoval zaslužni profesor dr. Janez Bogataj, avtoriteta na področju etnologije in raziskovanja kulturne dediščine. V veliko veselje nam je bilo, da smo ga lahko povabili na klepet v kavarni hotela Balnea.*

Foto: Miha Bratina







»Vedno se vse začne in konča z ljudmi. V Termah Dolenjske Toplice imate odličen kader. To je izjemen potencial, ki ga v marsikaterem slovenskem turističnem kraju nimajo ali pa vsaj ni pristno,« pravi prof. dr. Janez Bogataj.

### Spoštovani gospod profesor, kakšni so vaši vtisi o Termah Dolenjske Toplice?

Ne govorim iz vljudnosti, ampak iz izrazito strokovnega pogleda. Glede na moje delovanje v slovenskem turizmu, ki traja že več kot 40 let, lahko rečem, da so me Terme Dolenjske Toplice zelo pozitivno presenetile.

Ker se vedno vse začne in konča pri ljudeh, naj na začetku poudarim, da imate v Termah Dolenjske Toplice odličen kader. Pretežno domačine, ki izžarevajo lokalno pripadnost. Ne le krajevno, tudi pripadnost podjetju, Termam Krka. To je izjemen potencial, ki ga v marsikaterem slovenskem turističnem kraju nimajo ali pa vsaj ni pristno. Dolenjske Toplice so eden od slovenskih zdraviliških krajev. Upam, da se občina zaveda, kaj za kraj pomeni, da je zdraviliški. To potegne za sabo tudi različne javne programe in predvsem zavedanje, kaj se v takem kraju lahko izvaja in kaj ne. Med svojim bivanjem tu imam vtis, da se tega zavedate le v Termah Krka.

### Prišli ste z ženo in vnukinjo. Kako pa se vi kot družina trudite za zdrav način življenja?

Na prvem mestu je in je bila že pri mojih starših kakovostna zdrava prehrana. In kadarkoli so bili v naši družini kakšni finančni viški, kar pa ni bilo prav pogosto, so bili vedno najprej namenjeni za prehrano in nikoli za težnje,

kot so npr. obresti in različne druge, pogosto nepotrebne gmotne dopolnitve naših vsakdanjikov in praznikov. Dolenjske Toplice smo izbrali tudi zato, ker omogočajo sobivanje z naravnim okoljem in ne z razno turistično tehnologijo, tobogani in drugimi »mučilnimi napravami«. Menda je med načrtovalci turizma v Sloveniji še vedno zelo malo takih, ki bi razumeli primerjalno prednost slovenske turistične ponudbe. Ta je v ljudeh, naših kulturnih posebnostih, naši naravi, vsakem drevesu posebej ali slikoviti ajdovi njivi ob Krki ... No, da ne bom postal preveč romantičen!

### Kakšen je vaš pogled na spodbujanje lokalne prehrane v slovenskem turizmu?

Tudi v hotelih bi morali povsod, in to čim prej navajati na podatek, od kod

so živila. Pokazati na fotografiji konkretnega kmeta, od katerega kupimo solato ali krompir. Pohvaliti se moramo s tem, da znamo sami pridelati okusna in kakovostna človeku prijazna živila. In kmet, ki bo v hotelu videl svoj portret, posnet na njivi s krompirjem, bo postopoma dobival več samozavesti in ponosa. Tudi na drugih področjih nam v Sloveniji manjka ponosa, in vedno iščemo samo negativne plati, vsakega poskušamo najprej očrtniti ... Psihološko stanje v naši državi zares ni najbolj spodbudno!

### Vaša poklicna in raziskovalna pot je šla v smer etnološkega raziskovanja. Imamo Slovenci zanimive kulinarčne zgodbe, posebne jedi, s katerimi lahko navdušimo turiste iz tujine?

V Sloveniji imamo od leta 2006 kulinarčno in gastronomsko strategijo. Imamo 24 gastronomskih regij s 315 značilnimi lokalnimi in regionalnimi jedmi. O vseh teh jedeh imamo odlične zgodbe, ki odstirajo gospodarska prizadevanja, družbene odnose in oblike duhovne ustvarjalnosti naših ljudi v posameznih obdobjih zgodovinskega razvoja in v sodobnosti.

Osnovo torej imamo. A kaj to pomaga, ko pa še danes najdemo predstavnike kakega ministrstva in druge državne birokrate, ki teh stvari ne poznajo, in poteka vse odločanje na tem področju po metodi »všečkanja«. V svetu se danes bliskovito razvija in širi gastronomska diplomacija, in tako že kar nekaj časa štejem dneve in tedne, kmalu bodo že leta, kdaj se bo tudi Slovenija vključila v ta prizadevanja, ki pa niso le promocijskega značaja, ampak prinašajo predvsem velike gospodarske, finančne učinke.



»Lokalne in regionalne jedi nam sporočajo prav zanimive zgodbe. Nekatere nas spominjajo na prednike, na družinsko življenje, druge odkrivajo zgodbe drugih kulturnih in geografskih okolij.«

### Katera jed je vam najljubša?

Na to vprašanje velikokrat naletim. Nimam nekih najljubših jedi. Vsaka jed mi odpira določena vprašanja, pripovedi. Nekatere me spominjajo na moje prednike, naše družinsko življenje, druge spet na odkritja in spoznanja, ki sem jih doživeljal in jih doživljam v drugih kulturnih in geografskih okoljih. A če bi že moral izpostaviti katero od jedi, potem bi bili to sirovi štruklji, pa »štokfiž« ali polenovka s krompirjem, nekatere enolončnice, cela vrsta slovenskih pogač, od dolenjske »potance« ali »potanclja« do prleške gibanice in ajdovega krapca. Moja vnukinja zelo uživa, in jaz z njo, kadar skuham ajdove žgance ... in še bi lahko našteval.

### Če se omejujeva na Dolenjsko, kjer sva zdaj ... Katere tipične jedi so bile v preteklosti značilne le za to pokrajino? Jih ob sodobnih trendih prehranjevanja lahko ohranimo ali bodo »izumrle«?

Moja poklicna pot po diplomi se je začela v Dolenjskem muzeju v Novem mestu. Čeprav je trajala razmeroma kratko, bi lahko samo o teh dveh letih napisal celo knjigo. V tem obdobju sem podrobno spoznal tudi številne dolenjske posebnosti, ki so kot jedi in kot obroki sooblikovali življenje na Dolenjskem. Lahko zatrdim, da je več kot 90 odstotkov vseh teh jedi, ki so bile še včeraj odraz krajevne in družinske revščine, danes še kako pomembnih za oblikovanje razpoznavne dolenjske kuhinje. In to na najvišji možni ravni.

Menim, da bi morali v hotelski ponudbi bolj slediti tem usmeritvam. V tujini pogosto uživam v hotelskih restavracijah,

ki jih vodijo konkretna imena, torej kuharji z imenom in priimkom, ki si prav v takih restavracijah oblikujejo in utrjujejo svojo lokalno in mednarodno prepoznavnost.

Kako pa je pri nas? Največkrat nas nagovori napis na vratih »Kuhinja – vstop nezaposlenim prepovedan«. Pa kaj je pravzaprav kuhinja? To ni prostor, ki je higiensko neoporečen in v katerem si razne inšpekcijske ekipe občasno dajejo duška. To so konkretni ljudje, ustvarjalni ljudje, ki želijo nekaj pokazati, ki nas uvajajo v zgodbe o jedeh in jedilnih obrokih. V Sloveniji bomo morali v prihodnje stopiti v to smer in se začeti postavljati z našim znanjem in inovativnostjo, ki je posebej v turizmu in gostinstvu še vedno na razmeroma nizki ravni. Tu ne gre za vprašanje kopiranja, ampak kapiranja!

No, zdaj me je ob tem vašem vprašanju kar nekoliko zaneslo in nisem odgovoril o tipičnih dolenjskih jedeh. Preveč jih je, da bi jih lahko umestil v okviru tega pogovora. Pred dvema letoma sem naredil seznam vseh teh jedi, tudi zametek strategije gastronomije Dolenjske. A so se že našli razni lokalci, ki so začeli nergati in bistroumno poudarjati, da si bodo tudi oni izmislili nekaj svojega, lokalnega. Tudi to je ena od naših slovenskih značilnosti.

### Ste član mednarodnega kulinaričnega združenja Chaîne des Rôtisseurs. Kakšno je vaše poslanstvo v njem in s čim se druženje ukvarja?

Zelo me veseli, da imamo tudi na Dolenjskem dve hiši, ki sta v našem mednarodnem združenju. To ima v

svetu veliko težo in med našimi člani so najvidnejša svetovna kulinarična, politična, kulturna in še kakšna imena.

Združenje Chaîne je najstarejše kulinarično združenje na svetu in ima temelje v srednjeveških cehih. V Sloveniji deluje še le deset let, a smo bili v tem obdobju že večkrat deležni ustrezne pozornosti. Poleg gostilne Oštarija v Dolenjskih Toplicah je naš član tudi hotel Grad Otočec, in vsako leto se srečamo na eni od naših večerij prav v tem izjemnem grajskem okolju, za katero upam, da bo tudi država Slovenija spoznala, da je lahko njegov najboljši gospodar Krka. Grad sredi reke Krke je nekaj takega kot otok sredi Blejskega jezera ali koncertna dvorana v Postojnski jami.

Otočcu prerokujem izjemno zgodbo in uspeh, tudi s kulinariko, s katero je že doslej dokazal, da se lahko z lokalnimi in regionalnimi živili naredi izjemne okuse in doživetja. Naloga našega združenja pa je med drugim tudi to, da vse te kakovosti in okuse posredujemo preko našega mednarodnega sistema v svetovni prostor. Dokler bomo drugačni od drugih, bomo zanimivi!

### Ste pisec, etnolog, profesor ... S čim pa se ukvarjate v prostem času? Kako se sprostite?

Tudi v prostem času se ukvarjam s svojo stroko, nekaj pa tudi s področja »sam svoj mojster«. Tisti žebelj, ki ga sam zabijem, vem, da bo držal! Pri etnologih je težava v tem, da tudi v prostem času in v družinskem okolju pridobivaš spoznanja o kulturi in življenjskih slogih. Seveda če s svojo stroko živiš. Večkrat me kdo vpraša, kdaj sem se upokojil. Kljub svoji dobri mreži zgodovinskega spomina vedno rečem: Ne vem, moram pogledati v svoj dnevnik! Zadnji formalni dan zaposlitve na fakulteti se namreč ni v prav ničemer razlikoval od naslednjih dni. Le sestanki in druge manj pomembne vsebine so odpadli! Tako tudi zdaj v prostem času še vedno raziskujem in pišem knjige. Tudi med počitnikovanjem v Termah Dolenjske Toplice sem že zbral veliko novega gradiva!



Tudi restavracija v hotelu Grad Otočec je član mednarodnega kulinaričnega združenja Chaîne des Rôtisseurs.



# Savne s čudovitim razgledom

Letošnjo novost v Termah Dolenjske Toplice smo poimenovali Spa panorama, panorama kot »pokrajina, ki se vidi z določenega, navadno višjega mesta.«

In res ... Dve novi savni in prostori za počitek in sprostitev so v novih prostorih za sprostitev na strehi hotela Balnea\*\*\*\* superior, kjer se odpira prelep razgled po okoliških hribih in gozdovih.

Sprostite se lahko v turški in finski savni, ki blagodejno delujeta na telo. Finska ali suha savna pomaga pri izboljševanju presnove, sprošča mišice, preprečuje celulit in odpravlja težave s stresom. Turška ali parna savna pa pospešuje krvni obtok in blagodejno vpliva na ljudi z boleznimi gibal (revma in artritis), njena redna uporaba pa krepi imunski sistem in ugodno vpliva na dihala.

Savne so na voljo gostom, ki bivajo v hotelu Balnea. Z novo pridobitvijo bo oddih v tem hotelu, ki so ga gostje in strokovnjaku uvrstili med sedem najboljših wellness hotelov v Evropi, še bolj zenovski.



Nova ponudba hotela Balnea v Termah Dolenjske Toplice: savnanje z razgledom po prelepi dolini



Hotel Balnea med TOP 7 hoteli dobrega počutja v Evropi

## Oddih za popolno sprostitev v hotelu Balnea

Izkoristite posebno ponudbo za bivanje med nedeljo in petkom. (11. 9.- 23. 12. 2016)

To jesen se prepustite pravim strokovnjakom za dobro počutje.

**Obiščite vrhunski sprostivni raj – hotel Balnea – že od 58,50 EUR na osebo / noč\***

**Cena vključuje:** polpenzion z raznovrstno zdravo prehrano (sveža in domača živila, kupljena pri lokalnih pridelovalcih) • bivanje v dvoposteljni sobi • neomejeno kopanje v termalnih bazenih • 1 x vstop v svet savn (ali v Spa Panoramo) • rekreacijo pod vodstvom športnih vaditeljev: nordijsko hojo, jogalates, dihalne in raztezne vaje • družabni program.

*Cena (v EUR) že vključuje 10 % popusta za člane kluba Terme Krka in velja na bivanje ene osebe v dvoposteljni sobi.*

*\*Cena velja ob bivanju minimalno dveh noči od nedelje do petka.*

**Doplačila:** turistična taksa 1,27 € na osebo na noč, enoposteljna soba 15,00 € na osebo na noč, polni penzion.

*Izključeni termini: 28. 10.-6. 11. 2016 ter 8. 12.-11. 12. 2016.*

Bi tudi vi radi preživeli nekaj dni v enem najlepših velneških hotelov v Evropi?

**Pokličite naše svetovalce in pripravili vam bomo paket oddiha po vaših željah.**

T: 08/ 20 50 340, E: [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si), [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)



## Barvit oddih v Termah Krka

*Jeseni si narava malo oddahne in izpreže – oddahnite si tudi vi.*

Nekaj dni v naših termah v Dolenjskih ali Šmarjeških Toplicah, v Talasu Strunjan ali na Otočcu bo pomenilo, da boste poskrbeli zase na več ravneh. Dihali boste umirjeno, jedli zdravo, lokalno pridelano domačo hrano, gibalni boste ravno prav, po želji se boste sproščali v naših velneških centrih, predvsem pa se boste zabavali. Naši animatorji bodo poskrbeli, da vam res ne bo dolgčas.

Jesenski oddih vključuje: nočitve s polpenzionom z bogato izbiro menijev, kopanje, brezplačno uporabo kopalnega plašča, potepanja z vodnikom, aerobiko v bazenih, družabni program in presenečenje: **DARILO za vas.**

Jesenski oddih v termah, s polpenzionom		11. 9.-28. 10. 2016		1. 11.-7. 12. 2016 in 11. 12.-23. 12. 2016	
		3 noči	5 noči	3 noči	5 noči
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium****superior	170,10 EUR	268,60 EUR	166,10 EUR	262,20 EUR
	Hotel Šmarjeta****	159,20 EUR	251,30 EUR	155,50 EUR	245,40 EUR
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Balnea****superior	196,30 EUR	309,90 EUR	191,60 EUR	302,60 EUR
	Hotel Kristal****	152,70 EUR	241,00 EUR	149,10 EUR	235,30 EUR

Talas Strunjan	1. 10.-13. 11. 2016		13. 11.-30. 12. 2016	
	3 noči	5 noči	3 noči	5 noči
Hotel Svoboda****	213,30 EUR	355,50 EUR	172,80 EUR	288,00 EUR
Vile*** / Hotel Laguna***	153,90 EUR	256,50 EUR	132,30 EUR	220,50 EUR

Cene so v EUR in veljajo za osebo v dvoposteljni sobi. Cene vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.

## Akcija 1 = 2 - Plača 1, bivata 2

*Prijazno vašim denarnicam.*

Oddih s polpenzionom 1 = 2; Economy sobe\* (11. 9. –30. 12. 2016), 2 noči

Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	<b>153,00 EUR</b>
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Toplice***	<b>146,00 EUR</b>

Cene (v EUR) veljajo za 2 osebi in že vključuje 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka. \*140-160 cm ležišče, primerno za največ 2 osebi.



Za več informacij nas pokličite ali pišite! T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si





# Dodajmo letom življenje

Osrednja tema tokratne zdravstvene priloge naše revije je **zdravje starejših**, s čimer se sodobni seniorji srečujemo na različne načine. Zdravje moramo ohraniti čim dlje, saj se bomo upokojevali bistveno kasneje, kot so se naši starši. Po drugi strani so precej drugačna naša pričakovanja glede tega, kaj vse bomo počeli v tem t. i. tretjem življenjskem obdobju – želimo potovati, se izobraževati, ukvarjati se z dejavnostmi, za katere prej ni bilo časa. In ne nazadnje – živeli bomo bistveno dlje in upamo, da čim dlje v svojem domačem okolju!

Zelo pomembno je, da morebitne bolezni prepoznamo v zgodnji fazi in da se z njimi odločno spoprime. Med najpomembnejšimi vzroki za obolevnost, prezgodnje staranje in umiranje so kljub bolj zdravemu načinu življenja še vedno bolezni srca in žilja, saj na njihovo pojavnost pomembno vplivata že starost sama (staranje) in dednost (pozitivna družinska anamneza). Zato bodimo pozorni na redne preventivne preglede, redno jemanje zdravil in spremljanje krvnega tlaka in krvnih maščob, predvsem pa ne odlašajmo z obiskom zdravnika, ko se znaki bolezni že pojavijo.

Na prezgodnje staranje pomembno vpliva telesna neaktivnost. Starejše osebe se pogosto spopadajo z okrellostjo sklepov, slabšo gibljivostjo, motnjami ravnotežja in posledicami poškodb, ki so jih vse te težave povzročile. Ne dopustimo, da nam te težave in bolečina omejujejo gibanje!

Pri starejših osebah je za kakovost nadaljnega življenja odločilnega pomena tudi pravočasna in strokov-

no izvedena rehabilitacija. Okrevanje je pri njih namreč dolgotrajnejše in potrebna je močna volja. Zato pa pomeni uspeh pri rehabilitaciji pogosto ponovno samostojno življenje v domačem okolju, medtem ko vodi neuspeh v življenjsko odvisnost od pomoči drugih.

**Gibanje pomlajuje!** 11 minut hitre hoje na dan nam podaljša življenje za 2 leti, če pa hodimo vsak dan dobro uro, bomo živeli 4 leta in pol dlje. Za začetek redne vadbe ni nikoli prepozno. Pozitiven učinek na zdravje in s tem na podaljševanje življenjske dobe se pokaže tudi pri tistih, ki se začnejo ukvarjati z redno telesno dejavnostjo šele po 60. letu.

Eden od stebrov za zaviranje procesov staranja je tudi **kakovostna prehrana**. Nobena tabletki ne more nadomestiti polnovrednih hranil, ki jih vsebujejo naravna lokalno pridelana sezonska živila. Prav pa je, da se zavedamo tudi, da potekajo v organizmu interakcije med minerali in vitamini in da to vpliva na njihovo

absorpcijo in izkoriščanje v organizmu. Polnovredna prehrana je bistvenega pomena tudi za uigranost vseh delov imunskega sistema.

Ne nasedajmo torej različnim modernim drastičnim spremembam načina prehrane in skrbimo za ohranjanje primerne prehranjenosti organizma. Prehitro hujšanje in diete brez nadzora lahko pri starejših še posebej resno ogrozijo zdravje – povzročijo slabljenje mišic, dehidracijo in usodno pomanjkanje življenjsko pomembnih hranil. Povečano telesno težo je pri starejših mogoče uspešno nadzorovati že samo z rednim prehranjevanjem s hrano, ki je samo energijsko nekoliko revnejša, medtem ko mora biti vseeno dovolj bogata s potrebnimi hranili, in z vsakodnevno, individualno načrtovano telesno aktivnostjo. Prehrana in aktivnosti pa morajo biti primerne starosti, sposobnostim in zdravstvenim omejitvam.

Alenka Babič

TERME  KRKA



# Ne dopustimo, da bi nam življenje omejevala **BOLEČINA**

Besedilo:

Alenka Babič

*Težave z lokomotornim sistemom oz. bolečine zaradi njih so pogost razlog za prezgodnje staranje, in to predvsem zato, ker je zaradi njih omejeno naše gibanje. Številne sodobne raziskave odkrivajo povezanost telesne neaktivnosti s prezgodnjim staranjem, po drugi strani pa lahko telesna dejavnost ne glede na starost pomembno izboljša kakovost življenja, tudi pri starejših.*

Staranje kot neizbežen fiziološki proces povzroči upadanje mišične mase – mišične moči in kakovosti mišičnih vlaken, kar strokovno imenujemo sarkopenija. Zaradi bolj sedečega načina življenja se temu procesu pogosto pridružita še občutno zmanjšana telesna vzdržljivost in manjša prožnost sklepov, kot posledica sprememb na žilah, osrednjem živčevju in lokomotornem aparatu (sklepi, hrbtenica, mišice) pa prihaja tudi do težav z ravnotežjem.

Vse to skupaj povzroča okorelost sklepov, slabšo gibljivost in nagnjenost k poškodbam. Posledica so pogosti padci in s tem povezane poškodbe kolen in ramen, zlomi rok in pri starejših osebah najhujše in najpogostejše poškodbe – zlomi kolka. Slednje je eden najpogostejših razlogov za to, da starejši ne morejo več skrbeti sami zase in je potrebna njihova namestitvev v domu. Pojav vseh naštetih posledic staranja pa je mogoče odložiti že z redno telesno dejavnostjo.

V sodobni medicini postaja telesna dejavnost »nova paradigma« pri zdravljenju sodobnih obolenj in še bolj pri ohranjanju zdravja.

## IN KO PRIDE DO POŠKODBE?

Pri starejših osebah je še posebej odločilnega pomena za kakovost nadaljnega življenja pravočasna in strokovno izvedena rehabilitacija. Okrevanje je dolgotrajnejše in spremljajo ga bolečine, zato je potrebna dobra motivacija. Zato pa pomeni uspeh pri rehabilitaciji pogosto ponovno samostojno življenje v domačem okolju, medtem ko pomeni neuspeh dokončno odvisnost od pomoči drugih.

**O tem, kako ob različnih poškodbah lokomotornega sistema ohraniti mobilnost in samostojnost, smo se pogovarjali z zdravnicami, specialistkami fizikalne in rehabilitacijske medicine v Termah Krka.**

## POŠKODBA KOLKA MOČNO ZMANJŠA GIBLJIVOST IN JE POGOST RAZLOG CELO ZA PREZGODNJO SMRT. KAKO RAVNATI, KO SE NAM ZAČNEJO »OGLAŠATI« KOLKI?

*Dragica Kozina, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine v Talasu Strunjan:*



»Pri starejših osebah je zmanjšana gibljivost najpogosteje posledica bolečin v kolkih, vzrok zanje pa je fiziologija staranja hrustanca, ki je sestavni del vsakega sklepa. Hrustanec je tkivo brez krvnega obtoka, zato se ni sposoben obnavljati. In ker s staranjem izgublja vodo, izgublja prožnost in se tanjša, to pa pripelje do bolezenskih znakov. Sprememba hrustanca lahko prizadene vse sklepe v telesu, najhujše težave pa se pojavijo na nosilnih delih, kot so kolki, kolena in hrbtenica.

Primarni simptom boleznih hrustanca je bolečina in prav zaradi bolečine ljudje največkrat poiščejo zdravniško pomoč. Zelo pomemben pa je tudi vpliv bolečine na zmanjšanje gibljivosti sklepa in kot posledico tega na zmanjšano mišično moč tega predela. To pa je pri starejših že resna težava, saj je s tem prizadeta njihova gibalna sposobnost, to pa vpliva na kakovost življenja nasploh. Prav zato je pomembno, da že ob prvih bolezenskih znakih obiščemo osebnega zdravnika, ki nam bo znal svetovati, kako naprej.

Pri akutni bolečini je ključna razbremenitev bolečih sklepov, zato bolnikom z artrozo kolka priporočamo hojo z razbremenitvijo – uporabljajo naj palico, in to v roki na nasprotni strani od prizadetega sklepa. Priporočljivi so tudi kolesarjenje, hrbtno plavanje in hoja s pohodnimi palicami, kajti mišice prizadetega sklepa moramo krepiti, med telesno aktivnostjo pa ga ne smemo preveč obremenjevati.

V Talasu Strunjan priporočamo sestavljeno fizioterapijo: z elektroterapijami skušamo zmanjšati bolečino, s kineziterapijo vzdržujemo gibljivost sklepov in ohranjamo njihovo moč, svetujemo pa tudi hidroterapijo, predvsem plavanje. Ko postanejo težave le prehude, je končna rešitev pri artrozi kolka endoproteza oziroma endoplastika, ki jo ortoped naredi tako, da zamenja poškodovani del sklepa z umetnim.«

## KAJ PA BOLEČINA IN IZGUBLJANJE MOČI V KOLENIH?

*Olga Petrovič, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine v Termah Šmarješke Toplice:*



»Pri starejših ljudeh je najpogostejši vzrok za bolečine v kolenu artroza ali obraba. Pojavi se lahko zaradi staranja hrustanca, to pa je lahko še pospešeno s prekomerno telesno težo, nepravilnim obremenjevanjem stopal in zaradi





težav s kolki oz. drugim kolenom. Obraba pa se lahko pojavi tudi kot posledica poškodbe (zvin, zlom ...).

Pri vseh težavah se na začetku vedno poskuša s konservativnim zdravljenjem in fizioterapijo – pomembno je zmanjšati bolečino, izboljšati gibljivost kolena, okrepiti oslabele mišice nog, zlasti stegensko mišico, in bolnika naučiti pravilnega gibanja.

Priporočamo redne telesne dejavnosti, in sicer hojo s pohodniškimi palicami, kolesarjenje ali vadbo na sobnem kolesu, plavanje in seveda redno izvajanje vaj za moč stegenskih mišic. Zelo pomembno je, da bolnik ve, katerih gibov in športov se mora izogibati ter kako pomembno je vzdrževati ustrezno telesno težo.

Bolnike z artrozo spremljamo v naših ambulantah po navadi leta in leta, saj prihajajo pogosto tudi na obnovitveno fizioterapijo. Če konservativna terapija ni uspešna, pa pride v poštev operativno zdravljenje – delna ali popolna zamenjava kolenskega sklepa, t. i. parcialna ali totalna endoproteza.

Rehabilitacijski tim v Termah Šmarješke Toplice konstruktivno sodeluje z ortopedi in travmatologi, saj je brez dobrega sodelovanja med vsemi, bolnikom, fiziatrom, fizioterapevtom in operaterjem, težko pričakovati dobre rezultate.

Zelo pomemben del rehabilitacije pa je specifična vadba – vadba se glede na čas od poškodbe spreminja, vsebuje pa od učenja hoje z berglami in pasivnega razgibavanja kolena do vaj na fitness napravah, vaj za ravnotežje in vaj za izboljšanje stabilnosti sklepov. Pri rehabilitaciji nam je seveda v pomoč tudi fizioterapija (UZ, laser, elektroterapija, magnetoterapija).

V Termah Šmarješke Toplice rehabilitacijski tim, ki vključuje fiziatre, fizioterapevte, medicinske sestre in maserje, zdravi bolnike, ki jih k nam napoti zdravnik, rade volje pa pomagamo tudi vsem drugim, ki samostojno poiščejo našo pomoč ali pridejo po nasvet.«

### **BOLEČINE V KRIŽU IN DRUGE TEŽAVE S HRBTENICO MOČNO OTEŽIJO ŽIVLJENJE. DEJSTVO PA JE, DA DOLETIJO TE TEŽAVE TUDI MLAJŠE LJUDI.**

*Mateja Lukšič Gorjanc, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine v Termah Dolenjske Toplice:*



»Tako je. Bolečina v križu (lumbalgija) je pogosta težava sodobnega človeka. Vsaj enkrat v življenju se sreča z njo kar 80 odstotkov ljudi, vzrok pa so največkrat degenerativne spremembe hrbtenice. Spodnji del hrbtenice je že zaradi pokončne drže in vsakodnevnih aktivnosti še posebej močno obremenjen, obremenitve pa so še večje pri težjih fizičnih delih, med dvigovanjem in prenašanjem težjih bremen in pri delih v prisilni drži. Za hrbtenico so neugodne tudi daljše statične obremenitve (dolgotrajno sedenje) in vibracije,

močno obremenitev pa pomenijo tudi intenzivni treningi pri športnikih.

Medvretenčne ploščice se zaradi velikih obremenitev hitreje starajo in obrabljajo, pogosto prihaja do izbočenja medvretenčne ploščice, kar imenujemo hernija. Če tako izbočena medvretenčna ploščica pritiska na živec in se bolečina iz križa širi po nogah vse do stopala, je to lumboishalgija.

Bolečino v križu lahko povzročajo tudi druge bolezni hrbtenice, kot so poškodbe, huda osteoporoza, zdrs vretenc, zoženje hrbtenjačnega kanala, pojavlja se tudi zaradi revmatskih obolenj in slabe drže, vzrok za bolečino v križu pa so lahko tudi bolezni notranjih organov – ledvic, žolčnika, ginekološke bolezni, bolezni prostate ...

Za uspešno zdravljenje bolečine v križu je pomembno opredeliti njen vzrok, zato je pri bolnikih s kroničnimi bolečinami treba opraviti pregled in preiskave pri specialistu.

#### **ALI STE VEDELI?**

- Kolena trpijo hude obremenitve vsak dan, včasih tudi večje, kot bi bilo zanje koristno. Za boljše predstavo – pri vzpenjanju po stopnicah deluje na koleno sila, ki je 4-krat večja od vaše telesne teže.
- Pomanjkanje telesne aktivnosti je za koleno enako slabo in nevarno kot prekomerna aktivnost.

Pri večini bolnikov z bolečino v križu je uspešno že konservativno zdravljenje, brez operacije. V primeru hude nenadne bolečine priporočamo kratkotrajn počitek, vendar ne več kot nekaj dni. Bolnik naj v tem času redno jemlje analgetike. Ko najhujša bolečina popusti, je smiselna fizikalna terapija; večina bolnikov jo opravlja ambulantno, možna pa je tudi še učinkovitejša stacionarna rehabilitacija, ki je učinkovitejša zaradi načina izvajanja.

V Termah Dolenjske Toplice že vrsto let zdravimo bolečine v križu, zato redno spremljamo vse novosti na tem področju. Uporabljamo vse preizkušene metode in postopke fizikalne medicine. Poleg individualne medicinske gimnastike, ki je najpomembnejša pri preventivi bolečine v križu, uporabljamo še hidroterapijo v termalni vodi in vse vrste elektroterapije in termoterapije pa masaže in trakcije.«

### REČE SE, DA NOSIMO VSA BREMENA NA RAMENIH. ZATO NAJBRŽ NI NIČ NENAVADNEGA, DA SO TEŽAVE Z RAMENI PRI STAREJŠIH ZELO POGOSTE.

*Zdenka Sokolič, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine, vodja zdravstvene službe v Termah Dolenjske Toplice:*



»Res je. Poškodba rame pri starejših pogosto onemogoči normalno gibanje. Zaradi bolečine, otekanja in potrebe po razbremenjevanju lahko pride do skrajšanja vezivno-mišičnega tkiva in s tem do zmanjšanja gibljivosti ramenskega sklepa in zmanjšanja mišične moči.

Zaradi posebne zgradbe ramenskega sklepa je ta rehabilitacija strokovno zelo zahtevna in odvisna od dobrega poznavanja funkcionalne anatomije in biomehanike ramenskega sklepa. Cilj medicinske rehabilitacije so popolna, in to neboleča gibljivost ramenskega sklepa, dobra moč obramenskih mišic

in primerna koordinacija gibov.

Zelo pomembno je, da je rehabilitacija rame pravočasna, pravilno predpisana, pravilno dozirana in pravilno izvajana, kajti še tako dobro načrtovan in izveden operativni poseg ne bo dal želene rezultata brez ustrezne rehabilitacije.

Pri načrtovanju rehabilitacije ramenskega sklepa upoštevamo v Termah Dolenjske Toplice specifično ramenskega sklepa, tehniko operativnega posega, trajanje imobilizacije in intenzivnost bolečine. Vedno je potreben individualni pristop, izbor storitev pa temelji na kliničnem pregledu, ugotavljanju obsega gibljivosti sklepa in mišične moči ter na intenzivnosti bolečine.

Na podlagi funkcionalnega testiranja in navodil operaterja ob odpustu iz bolnišnice (kakšna mora biti imobilizacija in koliko časa mora trajati, kolikšen je obseg dovoljenega giba v posameznih časovnih obdobjih po operaciji) individualno določimo program in cilje rehabilitacije.

Prvi pogoj za uspešnost rehabilitacije po operativni oskrbi mehkih tkiv ramenskega sklepa je zmanjšanje bolečin. Za to uporabljamo različne metode fizikalne in rehabilitacijske medicine – bolečino lajšamo s krioterapijo (masažo z ledom), ki zmanjša stopnjo in pogostnost bolečin in s tem potrebo po zdravilih (analgetikih). Za lajšanje bolečine uporabljamo tudi različne oblike elektroterapije (TENS, HV, IF ...). Rehabilitacijski program vključuje indi-

vidualno hidrogimnastiko ali pa gimnastiko v skupini. Termalna voda namreč s svojimi lastnostmi, kot so temperatura, hidrostatični tlak in vzgon, in v kombinaciji z gibanjem pripomore k hitrejšemu odpravljanju bolečin in izboljšanju gibljivosti v ramenskem sklepu.

Največjega pomena pri rehabilitaciji je vsekakor medicinska gimnastika (kineziterapija). Začnemo jo s pasivnimi vajami, Codmanovimi nihalnimi vajami (pendularne vaje), to so zgodnje vaje za mobilizacijo sklepa, tehnika samomobilizacije. Sledi postopno uvajanje samoasistirane pasivne razgibavanja, pri čemer bolnika naučimo asistiranja gibov s pomočjo druge roke, palice ali škripca.

Kdaj se bodo začele aktivne vaje, je odvisno od časa po operativnem posegu in od tehnike operativnega posega. Aktivne vaje so vaje, ki jih izvaja bolnik sam – gibe izvaja s kontrakcijo mišic, hoteno, s svojo voljo. Osnovni cilj teh vaj je pridobivanje mišične moči in vzdržljivosti, večanje obsega gibljivosti, boljše koordinacija in splošna kondicija.

Ves čas zdravljenja poučujemo bolnika o smislu kriomasaže in pomembnosti izvajanja vaj. Ob koncu zdravljenja še enkrat opravimo funkcionalna testiranja, da ugotovimo objektivno izboljšanje funkcionalnega statusa. Ugotovljamo pa tudi subjektivno izboljšanje v smislu zmanjšanja bolečine, in sicer z analogno vizualno skalo (VAS).«





# ŽENSKE SE STARAMO DRUGAČE

*Splošno znano je, da živimo ženske dlje od moških. Eden od razlogov za to je tudi to, da namenjamo več pozornosti svojemu zdravju, da hitreje kot moški opuščamo nezdrave navade in privzemamo bolj zdrav življenjski slog, ob sprejemanju procesov staranja pa smo ženske pogosto bolj pozitivno naravnane in predvsem bolj vztrajne pri ukrepih za to, da bi bilo staranje prijaznejše.*

Besedilo: **Dragica Kozina, dr. med., spec. fizik. in rehab. med.**



V večini družin je prav ženska skrbnica navad zdravega življenja: skrbi za prehrano, vpliva na opuščanje nezdravih navad in je pomemben motivator za telesne aktivnosti. Prav zaradi te odgovorne vloge so ženske prisiljene več vedeti o zdravem življenju in vzdrževati dobro psihofizično kondicijo. Ob tem pa je res tudi to, da so ženske tudi bolj obremenjene z lastnim videzom in so tudi zato bolj motivirane za spreminjanje življenjskega sloga.

## MENOPAVA IN PREKOMERNA TELESNA TEŽA

Pri ženskah je najpogostejši problem pri obvladovanju procesov staranja debelost. Po menopavzi se namreč bazalni metabolizem ustalil na mnogo nižji ravni, kot je bil v zrelem obdobju, ženske pa le težko spreminjamo prehranjevalne navade. Sicer vzdržujemo tradicijo kuhanja iz zdravih svežih osnovnih surovin, a je na naših jedilnikih žal še vedno premalo zelenjave, problem marsikatere pa je tudi opuščanje zajtrka. Povedano pa vodi k dolgotrajnemu presežku vnosa kalorij nad njihovo porabo in s tem k počasnemu, težko popravljivemu

procesu pridobivanja prekomerne teže. Ta debelost se pri ženskah pogosto kaže kot nalaganje maščobnega tkiva v predelu pasu, to pa dokazano predstavlja dodatno tveganje za zdravje.

Najnovejše slovenske raziskave o spremembah življenjskega sloga kažejo, da smo v tretjem življenjskem obdobju ženske telesno bolj aktivne od moških. Več nas je v različnih seniorskih telovadnih skupinah, hitreje kot moški se odločamo za nove, sodobne načine vadbe, žal pa je še vedno preveč takih, ki po upokojitvi kar »obsedijo«. Zavedati se moramo, da z dnevnimi obveznostmi v gospodinjstvu in na vrtu dnevnega vnosa kalorij ne »pokurimo«.

## OSTEOPOROZA

Prav poseben problem staranja žensk pa je osteoporozna zlomi nastanejo pri delovanju že majhnih zunanjih sil, najpogosteje kar pri padcih s stojne višine. Značilni so zlomi vretenc, kolka, zapetja in nadlahtnice. Kar 90 odstotkov zlomov vretenc in kolkov pri starejših je posledica osteoporoze, ti zlomi

pa močno poslabšajo kakovost bolnikovega življenja, povečajo smrtnost in, končno, povzročajo tudi visoke stroške zdravljenja in rehabilitacije. Za preprečevanje osteoporoze in tudi za njeno zdravljenje pa je poleg zdravih in ustrezne prehrane, ki vsebuje veliko kalcija, izredno pomembna tudi telesna aktivnost.

*Dragica Kozina, dr. med.: »Ženske, že ob abrahamu je čas za temeljit preventivni pregled.«*

Čeprav so mnoge ženske v tretjem življenjskem obdobju videti zelo vitalne, je treba upoštevati, da se v tem času zelo poveča tveganje za nastanek zdravstvenih težav, ki so seštevek naravnih sprememb v telesu in posledic našega storilnostno naravnane življenja. Med najpogostejše težave spadajo osteoporozna, povišana raven holesterola in krvni tlak, povečana telesna teža, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni ter rak dojk, materničnega vratu in debelega črevesa. Preventivni pregledi so zato izjemnega pomena, njihov cilj pa je čim zgodnejše odkrivanje sprememb, kar je pogoj za uspešno zdravljenje.

## PREVENTIVNI ZDRAVSTVENI PREGLED ZA ŽENSKE PO 50. LETU STAROSTI

Pregled začnemo z osnovnimi laboratorijskimi analizami krvi, ki pomagajo pri diagnozi bolezenskega stanja in pravilno usmerjajo zdravljenje. Pokažejo tudi, ali se v organizmu že odvija kak neobičajen proces, ali gre za obolenje jeter, ledvic ali pa katerega drugega organa. Ljudje, ki nimajo zdravstvenih težav, bi morali vsaj enkrat letno opraviti analizo krvi in urina. Pregled nadaljujemo s sklopom ginekoloških diagnostičnih storitev (ginekološki pregled, bris PAPA, vaginalni UZ in klinični pregled dojk). Temeljitej je tudi pregled pri kardiologu – vključuje EKG, obremenitveno testiranje, ultrazvočno preiskavo srca in vratnih žil, analizo telesne teže in meritev kostne gostote (denzitometrijo) z oceno ogroženosti za osteoporozo.

**Preventivni pregled za ženske po 50. letu v Talasu Strunjan stane 372 €.**

Več informacij: **T:** 08/ 20 50 340 **E:** booking@terme-krka.si

# Zgodnja diagnostika kardiovaskularnih obolenj

## Pravočasna diagnostika prepreči prezgodnje umiranje

Besedilo: **Danilo Radošević, dr. med., specialist internist**



Bolezni srca in žilja so med najpogostejšimi vzroki za obolevnost, prezgodnje staranje in umiranje. Velika prizadevanja za uzaveščanje potrebnosti ukrepov za bolj zdrav življenjski slog nedvomno vplivajo na boljše zdravje današnje seniorske populacije, dejstvo pa je, da na pogostost pojavljanja teh bolezni vplivajo tudi dejavniki, na katere nimamo vpliva, predvsem starost sama (staranje) in dednost (pozitivna družinska anamneza).

Zaradi tega je zelo pomembno, da te bolezni prepoznamo že v zgodnji fazi in da se z njimi odločno spopravimo, še preden povzroči proces ateroskleroze, bolezenski proces v stenah žil, zožitev žil in s tem slabšo prekrvitev in oskrbo organov s kisikom in hranljivimi snovmi.

### Imate povišane vrednosti krvnega tlaka ali holesterola?

Imate pogosto občutek nerednega bitja srca in ste močno zadihani že ob manjšem telesnem naporu? Je kdo od vaših staršev ali sorodnikov doživel možgansko kap ali srčni infarkt? Odločite se za aktivnejši odnos do zdravja in preverite stanje svojega srca in žilja.

Uvod v diagnostične postopke je vedno specialistični pregled pri kardiologu, ta zdravnik pa bolnika nato spremlja tudi pri vseh nadaljnjih postopkih in mu ob koncu izda specialistični izvid in priporočila za nadaljnje zdravljenje. Pregled se začne s podrobnim pogovorom, med katerim zdravnik pridobi podatke o bolnikovem načinu življenja, morebitnih težavah in pojavnosti bolezni v družini (koronarna bolezen, sladkorna bolezen, visok krvni tlak, povečane vrednosti holesterola itd.), podatke o kajenju (nekadilec, redni kadilec, nekdanji kadilec; koliko let kajenja in koliko cigaret na dan), o vrednosti krvnega tlaka, količini maščob v serumu, telesni teži, obsegu pasu in indeksu telesne mase, o vrednosti krvnega sladkorja, o prehranjevalnih navadah (sol, alkohol, kalorična vrednost hrane) in o telesni dejavnosti (kako pogosto, kako dolgo, kako intenzivno). Vse to, skupaj z rezultati nadaljnjih preiskav, pomembno vpliva na ugotavljanje stopnje ogroženosti za razvoj bolezni srca in žilja.

**Z laboratorijskimi preiskavami** določimo vrednosti krvnega sladkorja in krvnih maščob ter ocenimo delovanje jeter, ledvic in ščitnice.

Pri odkrivanju različnih bolezni srca je osnovna preiskava **elektrokardiogram, EKG**. Iz EKG-zapisa lahko ugotovljamo in ocenjujemo motnje ritma in prekrvitve, pa tudi obremenitve srca. Preiskava je neboleča in neškodljiva, zato jo lahko večkrat ponovimo.

**Obremenitveno testiranje** je v kardiologiji preiskava, s katero ugotovljamo odziv srčno-žilnega sistema na dinamične obremenitve. Testiranje pokaže obolelost koronarnih arterij in da pomembne informacije o funkcionalnem stanju krvnega obtoka, telesni zmogljivosti, gibanju krvnega tlaka in utripa ter odkriva morebitne motnje srčnega ritma med obremenitvijo.

**Ultrazvočna preiskava srca** je ena najpomembnejših preiskav za odkrivanje in spremljanje srčnih bolezni. Preiskava je neinvazivna, neškodljiva in neboleča in omogoča, da med pregledom neposredno opazujemo delovanje srca. Prikaže srčne strukture in oceni njihovo delovanje, poleg tega pa prikaže tudi gibanje krvi v srčnih prekatih in žilah.

**Ultrazvočna preiskava vratnega žilja** omogoča natančen pregled žilnih sten, pri čemer ugotovljamo morebitne spremembe, tj. zadebelitve, ki bolnika ogrožajo z možgansko kapjo.





### 24-urno merjenje krvnega tlaka

je intervalno merjenje krvnega tlaka na nadlahti, podnevi (na četrt ure) in ponoči (na pol ure). S preiskavo ugotovimo gibanje vrednosti krvnega tlaka, kar je zelo pomembno za postavitev diagnoze in oceno ustreznosti zdravljenja arterijske hipertenzije.

**24-urno snemanje EKG** poteka tako, da se na prsni koš namestijo elektrode, povezane z aparatom, ki ga bolnik nosi v torbici, ves čas snemanja pa je treba v poseben dnevnik zapisovati vse morebitne težave, ki so nastopile v tem času. Z naknadno analizo celotnega posnetka zdravnik ugotavlja morebitne nepravilnosti srčnega ritma, blokade v prevajanju električnih impulzov, mo-tnje prekrvitve srca in podobno.

**Dopplerjevo sonografijo arterij spodnjih okončin** izvajamo pri osebah, pri katerih sumimo na zožitev teh arterij. S preiskavo lahko določimo verjetno mesto zožitve (stegenske ali golenske arterije), po preiskavi pa poskrbimo za ustrezno zdravljenje.

**Dopplerjeva sonografija perifernih ven** pa je slikovna preiskava, pri kateri s pomočjo ultrazvoka ugotavljamo stanje venskih žil, pretočnost ven in hitrost pretoka krvi po njih ter funkcijo oziroma stanje venskih zaklopk in njihove morebitne okvare. Pregled se priporoča ljudem z občutkom težkih nog, z otečenimi nogami in vidnimi varicami ter vsem, ki imajo v družini kardiovaskularne bolezni.



## Zgodnja diagnostika kardiovaskularnih obolenj

**Enodnevni preventivni pregled vključuje:** pregled pri kardiologu • diagnostične storitve • antropometrijske meritve (telesna teža, ITM, obseg pasu), meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja in maščob v krvi, EKG, obremenilno testiranje, ultrazvočna preiskava vratnega ožilja ali srca (po presoji zdravnika pri pregledu), izvid z napotili za zdravljenje.

**Cena: 200,00 EUR**

*Cena ne vključuje namestitve v hotelu. Zaradi posebnosti programa vas vljudno vabimo, da nam za rezervacijo pišete ali nas pokličete.*



T: 08/ 20 50 340, E: [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si), [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)



## NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCI ZDRAVJA

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

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

Ulica in hišna številka: .....

Poštna številka in kraj: .....

E-pošta: ..... Podpis: .....

S podpisom potrjujem svoje naročilo na revijo Vrelci zdravja. S podpisom družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto dovoljujem, da moje podatke, ki sem jih posredoval/a zgoraj, shranjuje in obdeluje ter jih uporablja za pošiljanje revije in morebitnih obvestil o novostih in aktualnih vsebinah v Termah Krka. Če ne želite več prejemati naročene revije, obvestil in aktualnih vsebin družbe, to pisno sporočite družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto. Pridobljene osebne podatke bo družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto skrbno varovala in uporabljala samo internio. Varstvo osebnih podatkov je zagotovljeno po Zakonu o varstvu osebnih podatkov (Uradni list RS, št. 86/04). Naročilnico izrežite in jo pošljite v kuverti na naslov **Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto**, s pripisom »Naročilnica na Vrelce zdravja«.

# Pomen telesne aktivnosti

## Gibanje pomlaja

Besedilo: Rok Weiss, profesor športne vzgoje

*Telesna aktivnost podaljšuje življenje iz številnih raznovrstnih razlogov. Najpomembnejši razlog je zmanjšanje pojavnosti nekaterih kroničnih bolezni, ker povzroča gibanje zniževanje vrednosti serumskega holesterola v krvi, zniževanje krvnega tlaka in preprečuje pojav metabolnega sindroma in debelost, to pa zmanjšuje tveganja za nastanek srčno-žilnih dogodkov in za umrljivost.*



V zadnjem času je vse več znanstvenih dokazov o medsebojni povezanosti zdrave starosti oz. dolgoživosti in redne primerne telesne aktivnosti.

Po ugotovitvah ameriških raziskovalcev, ki so primerjali povprečno telesno dejavnost 650 tisoč oseb (po dopolnjenem 40. letu) in njihovo življenjsko dobo s povprečno življenjsko dobo, živijo ljudje, ki vsaj 75 minut na teden hitro hodijo, v povprečju dve leti dalj, če je te hitre hoje tedensko 450 minut (7 ur in pol na teden), pa živijo kar 4 leta in pol dalj.

### RAZISKAVA:

11 minut hitre hoje na dan nam podaljša življenje za 2 leti. Če pa vsak dan hodimo dobro uro, bo naše življenje daljše za 4 leta in pol.

Do podobnih ugotovitev so prišli tudi slovenski raziskovalci v raziskavi o zdravju in vedenjskih dejavnikih tveganja za zdravje pri odraslih prebivalcih Slovenije, ki so jo pred leti opravili na več kot 2.200 prebivalcih,

starih od 25 do 64 let. Udeleženci, ki niso bili telesno dejavni ali pa so bili telesno dejavni manj kot četrtino življenjske dobe, so pogosteje zbolevali za visokim krvnim tlakom, zvišano koncentracijo holesterola in debelostjo. Izsledki slovenske raziskave so pomembni tudi zato, ker so pokazali, da je poleg pogostnosti, intenzivnosti in trajanja aktivnosti, katerih pomen so dokazale že številne raziskave, pomembno tudi, kako dolgo je telesno dejavno obdobje v posameznikovem življenju.

Najpomembnejša skupna ugotovitev teh dveh raziskav pa je, da **ni za začetek redne telesne dejavnosti nikoli prepozno**. Pozitivni učinki redne telesne dejavnosti na zdravje in s tem tudi na podaljševanje življenjske dobe se pokažejo tudi pri tistih, ki se začnejo ukvarjati z njo šele po 60. letu.

### KAKO ZAČETI IN KATERO VADBO IZBRATI

Za to je zelo pomemben **uvodni posvet s strokovnjakom**. Veliko starejših oseb ima namreč obrabo sklepov in okvare hrbtenice (osteoartritis, spondiloza), imajo osteoporozo, povišan krvni tlak in številne kronične bolezni, ki jih je pri izbiri in načrtovanju obsega aktivnosti treba upoštevati. Gibalna aktivnost starejših oseb mora biti čim bolj pestra in mora poleg aerobne vadbe vključevati tudi vse tri skupine motoričnih sposobnosti.

### AEROBNA ALI KARDIO VADBA

Starejše osebe naj bi vsaj 30 minut na dan namenjale različnim oblikam





vadbe za povečanje telesne vzdržljivosti. Najprimernejše so tiste oblike vadbe, ki so najlaže dostopne, so blizu doma, so za posameznike prijetne in vključujejo tudi druženje, to pa so hoja, kolesarjenje, plavanje, delo na vrtu, golf ... Tudi pri tej vadbi pa sta pomembni postopnost in zmernost. Znano je načelo, da naj bo intenzivnost aerobnih aktivnosti tolikšna, da še omogoča pogovor, tudi pred aerobno vadbo pa naj bo pet minut uvodnega ogrevanja in ob koncu še vaje raztezanja.

### POUDAREK NA RAVNOTEŽJU, GIBLJIVOSTI IN MOČI

Za starejšega človeka, ki je dopolnil 60 let in si želi kar najdlje ostati gibalno aktiven in sposoben, so med gibalnimi sposobnostmi še posebej pomembni moč, gibljivost in ravnotežje.

Ena od težav, povezanih s staranjem, je slabše ravnotežje, to pa lahko ima tudi hude posledice. Tako so na primer za osebe z osteoporozo v starosti zaradi možnih zlomov še posebej nevarni padci. Po drugi strani pa sedenje, ležanje in dolgo vztrajanje v istem položaju povzročajo skrajšanje mišic, kratke mišice pa se hitreje utrudijo (imajo zmanjšano funkcionalno kapaciteto), hkrati pa skeletu ne omogočajo optimalnega položaja. Posledice vsega tega sta slabša pokončna drža in zmanjšan obseg gibov, s tem pa se zmanjšuje tudi izvedljivost gibov, ki so pomembni za vsakodnevna opravila. Drugi pomemben sklop, ki ga mora vsebovati vadba za starostnike, je zato vadba za gibljivost.



Posebej pomembna pa je tretji sklop vadbe za starostnike, vaje za moč. Vaje za moč lahko pomembno ublažijo posledice upadanja moči in zmanjševanja mišične mase in so med vsemi oblikami vadbe najučinkovitejše v boju proti osteoporozni. Ko pa mišica ni več sposobna obvladovati telesne mase, se gibalna dejavnost občutno zmanjša. Moč je pri človeku najbolj temeljna, osnovna motorična sposobnost, saj brez nje ni mogoče izvesti nobenega učinkovitega giba. Zaradi naših telesnih danosti lahko pri moči veliko pridobimo z ustrezno vadbo in tako moč tudi ohranjamo vse do visoke starosti.

### ZAKLJUČEK

Čeprav je staranje neizogiben naravni proces, ki je za slehernika določen v njegovem genskem zapisu, je pešanje telesnih funkcij vendarle mogoče upočasniti.

Harmonično razvito in ohranjeno telo je lahko tudi v starejšem obdobju estetsko in funkcionalno, tako pa pripomore tudi k boljši samopodobi, samospoštovanju starejšega človeka. To vpliva na njegovo splošno počutje in uspešnost, kot posameznika in kot člana določene skupnosti. Skratka – redna vadba ohranja funkcionalno sposobnost ljudi tudi v poznejših letih.



### ŠE NEKAJ DEJSTEV O TELESNI AKTIVNOSTI IN DOLGOŽIVOSTI:

- Telesna aktivnost znižuje visok krvni tlak in preprečuje naraščanje krvnega tlaka.
- Aktivnost zmanjša obolenost za srčnimi boleznimi in nekaterimi oblikami raka, osteoporozo, sladkorno boleznijo tipa 2 in preprečuje debelost.
- Telesna aktivnost pri ženski v menopavzi in po njej poveča bazalni metabolizem za 15 %.
- Vadba omili simptome obrabe sklepov in hrbtenice.
- Zmanjšajo se težave pri depresiji in tesnobi, izboljša se spanec.
- Telesna aktivnost okrepi imunski sistem, izboljša prekrvitev možganov (izboljša se spomin in druge možganske funkcije), zmanjša utrujenost in zaspanost in pripomore k povečanju mišične mase oziroma preprečuje njeno upadanje.

# Hujšanje in razstrupljanje pri starejših terja več strokovnega nadzora

Besedilo: Janja Strašek

*Obremenitve telesa zaradi prekomerne telesne teže in zaradi nezdravih snovi so vedno večje v celotni populaciji, pri starejših pa je težava še bolj resna. Redki ljudje se namreč pravočasno zavejo, da potrebuje starejši organizem manj energije.*



**V Termah Šmarješke Toplice že 17 let uspešno izvajamo programe hujšanja in razstrupljanja in v zadnjih petih letih ugotovljamo, da prihajajo na te programe vedno starejši gosti. Prevladujejo stari več kot 50 let, veliko pa jih je tudi starejših od 65 let.**

Strokovna ekipa sodelavcev (zdravniki internisti, športni trenerji in prehranske svetovalke) se zaveda, da so prehranske potrebe starejših in njihova zmogljivost za športne aktivnosti zaradi različnih telesnih, zdravstvenih, psiholoških in drugih dejavnikov drugačne kot pri drugih skupinah.

## ORGANIZEM STAREJŠIH POTREBUJE MANJ KALORIJ

Enako kot pri preostali populaciji povezujemo čezmerno telesno težo in debelost tudi pri starejših s preobilno ali napačno prehrano in telesno neaktivnostjo. Ker pa potrebuje telo pri starejših ljudeh za svoje delovanje manj energije, je vnesenih kalorij še toliko hitreje preveč. Največji delež zmanjšanja porabe gre na račun zmanjševanja telesnih funkcij in znižanja mišične mase z znižanjem presnove in na račun telesne nedejavnosti. (Vir: IVZ, 2010)

Poraba energije je manjša predvsem zaradi večje omejenosti telesnih funkcij in zaradi zmanjševanja mišične mase, in sicer po eni strani zaradi slabše presnove, po drugi pa zaradi telesne nedejavnosti.

**Prehitro hujšanje in diete brez nadzora pa lahko pri starejših resno ogrozijo zdravje. Povzročijo lahko slabljenje mišic, dehidracijo in akutno pomanjkanje življenjsko pomembnih hranil.**

Povečano telesno težo je pri starejših mogoče uspešno nadzorovati samo z redno prehrano, in to tako, ki je le energijsko nekoliko revnejša, še ve-

dno pa je dovolj bogata s potrebnimi hranili, ter z vsakodnevno, individualno načrtovano telesno aktivnostjo. Prehrana in aktivnosti morajo biti primerne glede na človekovo starost, sposobnost in zdravstvene omejitve.

## PREPREČIMO PODHRANJENOST S HRANILI IN PRILAGODIMO TELESNE AKTIVNOSTI

V Termah Šmarješke Toplice smo programa hujšanja SlimFit in razstrupljanja VitaDetox za starejše zastavili tako, da hranilno podhranjenost preprečujemo z individualno prilagojeno prehrano in da tudi telesno vadbo individualno prilagodimo dejanskim potrebam in zmoglostim vsakega posameznika.

Poleg tega pa imajo starejši gosti tako več časa in možnosti tudi za pogovore, svetovanje, učenje zdravih navad in osebno motivacijo.

## PROGRAMA SLIMFIT IN VITADETOX ZA SENIORJE,

kot smo ju poimenovali, sta manj intenzivna kot programa za mlajše goste. Gosti seniorji imajo na voljo več časa tudi za to, da obroke zaužijejo počasi, brez naglice, in za počitek po športnih aktivnostih.





### Značilnosti prehrane v programu SlimFit za seniorje:

- Hrana je energijsko uravnotežena glede na posameznikove potrebe in pričakovanja.
- Hrana je tudi hranilno uravnotežena, ne glede na posebnosti prehranskih navad (npr. vegetarijanci, različne intolerance ...).
- Usklajena je z zahtevami določene diete (diabetes ali ostale predpisane klinične diete).
- Ritem in čas prehranjevanja sta usklajena s športnimi aktivnostmi in načeli specifičnih diet.
- Med obroki je dovolj časa, da je način prehranjevanja lahko pravičen (učenje počasnega prehranjevanja – dolgotrajnejšega žvečenja hrane).
- Sveža lokalno pridelana sezonska živila zagotavljajo kakovost obrokov tudi kar zadeva vsebnost mikro hranil.

Program razstrupljanja VitaDetox za seniorje ni namenjen za zdravljenje bolezni, temveč za razbremenjevanje telesa z odpravljanjem slabih prehranskih navad in drugih življenjskih razvad.

### Značilnosti prehrane v programu VitaDetox za seniorje:

- Čas postenja (1–3 dni) s sadno-zelenjavnimi sokovi in juhami je individualno načrtovan.
- Med postom ima gost na jedilniku 2-krat na dan sirotko ali kefir.
- Hrana v postnem času je pogosto kombinirana s solatami in v sopari kuhano zelenjavo.
- Zagotovljeno je počasno uvajanje tako v post kot potem spet na zdravo uravnoteženo prehrano.
- V naši hrani je večina živil iz lokalne, sezonske pridelave.
- Po postu poskrbimo za učenje zdravih prehranskih navad za naprej.

Pri obeh programih, še posebno pri programu VitaDetox za seniorje, je pomemben redni nadzor, zlasti telesne teže, hidracije in mišične mase. Na podlagi teh meritev in gostovega dnevnega počutja prilagajamo jedilnike in gibanje ... v korist dobrega počutja in ohranjanja zdravja.



## SlimFit in Detox za seniorje v Termah Šmarješke Toplice

30. 9. - 30. 12. 2016

Osnovali smo sproščajoča in učinkovita programa **SlimFit** in **VitaDetox** za seniorje, ki sta korak na poti k dobremu zdravju, boljšemu počutju, obnavljanju telesne energije, zdravi in estetski zunanosti ter odlični telesni in umski zmogljivosti.

- ✓ Sedemnajstletne izkušnje
- ✓ Individualno prirejen program za seniorje
- ✓ Zagotovljeni rezultati

### Paket Slimfit za seniorje vključuje:

- 7 nočitev s polnim penzionom v dvoposteljni sobi
- pregled pri zdravniku in obremenilno testiranje (ergometrija) pri kardiologu
- analiza strukture tkiv
- uvodni in zaključni posvet o prehrani
- individualni posvet o gibanju
- terapije: limfna drenaža in IR lipoliza (medisat), aromaterpijo za hujšanje, piling in oblogo za hujšanje (wrap-up)
- telesne aktivnosti: nordijska hoja ali vadba pance, vodna aerobika, plavanje, pilates in trening kardiokros
- sprostitiv in nego: klasična ročna masaža in sproščajoča kopel.

**SlimFit za seniorje: 813,81 EUR**



### Paket Detox za seniorje vključuje:

- 7 nočitev s polnim penzionom v dvoposteljni sobi
- pregled pri zdravniku
- analizo stanja – obremenilno testiranje, laboratorijski pregled krvi, analizo strukture tkiv
- uvodni in zaključni posvet o prehrani
- individualni posvet o gibanju
- terapije: obloge s fangom, aromaterapija (masaža) za razstrupljanje, savnanje in limfna drenaža
- telesne aktivnosti: nordijska hoja ali vadba pance, vodna aerobika, pilates in trening kardiokros
- sprostitiv in nego: aromaterapija (masaža) za razstrupljanje, klasično masažo telesa.

**VitaDetox za seniorje: 863,81 EUR**

*Cena (v EUR) velja na osebo v dvoposteljni sobi in že vključuje 10 % popusta za člane kluba Terme Krka. Doplacilo: enoposteljna soba.*

T: 08/ 20 50 340, E: [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si), [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)

# Prehrana

## Da bom tudi na starost zdrav kot dren

Besedilo: **Janja Strašek**



**Že kar nekaj časa se sprašujem, ali lahko odložim proces staranja vsaj za nekaj let in ali bo meni kaj prizaneseno s težavami, ki jih prinaša obdobje po petdesetem, šestdesetem. Prepričana sem, da je eden od stebrov zaviranja staranja kakovostna prehrana.**

Nobena tabletka ne more nadomestiti polnovredne prehrane, ki vsebuje naravna lokalno pridelana sezonska živila. Dobro je, da se zavedamo, da potekajo v organizmu interakcije med minerali in vitamini in da medsebojno vplivajo na absorpcijo in izkoriščanje v organizmu. **Prinašalci mladosti** oz. za organizem življenjsko pomembne snovi so vse tiste sestavine v naši zdravi naravni hrani, ki so nujno potrebne za zdravje.

Polnovredna prehrana je bistvenega pomena za uigranost vseh delov imunskega sistema. Telo potrebuje dovolj vitaminov, mineralov in elementov v sledovih, združenih pod skupnim imenom antioksidanti, to pa so vitamina C in E, provitamin A ter selen in cink, vsi skupaj imenovani tudi lovilci prostih radikalov. Prosti radikali pa so zelo napadalne kisikove spojine, ki so sovražnik imunskega sistema in so odgovorne za proces staranja.

*Mati narava nam v jesenskih mesecih ponuja darove z vrtov, iz sadovnjakov in vinogradov, s polj in iz gozdov. Bera pridelkov je čudovito pisana – po barvi, okusu, vonju – in raznolika – po vsebnosti hranilnih in zaščitnih snovi.*

Gotovo ste že slišali za rek: Če hoče človek biti zdrav kot dren, mora jeseni nabirati in uživati škrlatno rdeče podolgovate **plodove rumenega dreva**, ki jim pravimo drnulje. Iz njih lahko naredimo slastno marmelado, čežano, kompot, juho ali zdravilni čaj. Drnulje so najboljšega okusa takrat, ko

postanejo temno rdeče in že začenjajo odpadati. Zdravilne učinke dreva je cenila že sv. Hildegarda, ki je ugotovila, da daje dren človeku moč, saj čisti in krepi šibek pa tudi zdrav želodec in tudi nasploh koristi zdravju. Za pomiritev želodca in črevesja so pomembne v plodu nakopičene čreslovine, veliko pa je v drnuljah tudi vitamina C.

V naravi najdemo kar nekaj plodov oziroma divje hrane, ki ima podobno blagodejne, tudi pomlajevalne učinke. Nešplja in šipek sta na primer bogata z vitaminom C, pektinom in čreslovini. Če pojemo na soncu dozorelo jabolko (sveže, utrgano z drevesa), to zadosti dnevni potrebi po vitaminu C, hkrati pa zaužijemo tudi pomembne antioksidante.

Zaključila pa bom s Hipokratovim zgovornim stavkom, ki me vedno bolj nagovarja, naj se vrnemo k naravi. »Vse, kar jemo, nas gradi in spreminja. Od tega, kar smo s hrano vnesli v organizem, so odvisni naša moč, naše zdravje, naše življenje.« (Hipokrat).

### Grozdna pita iz pirine moke

**Sestavine za testo:** 250 g pirine moke, 50 g sladkorja, 125 g masla, 1 jajce, ščepec pecilnega praška

**Sestavine za kremo:** 4 dl mleka, 1 zavitek vanilijevega pudinga, 20 dag pretlačene skute, 3 žlice sladkorja

**Pika na i:** grozdje

V skledo presejemo moko in pecilni prašek. Dodamo sladkor in zmešamo. Dodamo jajce, na lističe narezano maslo in na hitro znetemo testo. Pekač obložimo z dvema tretjinama testa in ga damo za 10 minut v srednjo vročo pečico.

Medtem na mleku skuhamo puding s sladkorjem in ga ohladimo. Ohlajenemu primešamo skuto in maso vlijemo na delno pečeno krhko testo.

Na puding zložimo očiščeno grozdje.

Na vrhu naredimo dekorativno mrežico iz testa.

Pito nato spečemo do konca.

*Rok Kotar, vodja kuhinje v Termah Šmarješke Toplice*





**Kopanje kjerkoli in kadarkoli že od 4,00 EUR ...**



## Predprodaja vstopnic v Termah Krka

1. 10. do 30. 11. 2016

Vstopnice lahko koristite v **Termah Šmarješke Toplice**, **Termah Dolenjske Toplice** in v **Talasu Strunjan**.  
Veljajo vse dni v tednu, vključno z vikendi in prazniki (do 15. 12. 2017).

<b>Terme Šmarješke Toplice</b> <b>Terme Dolenjske Toplice</b> <b>Talaso Strunjan</b>	<b>Redne cene</b> <b>(sobote, nedelje, prazniki)</b>	<b>Cena v količinski prodaji</b>
Od 12. do 14. ure ali od 19. do 21. ure	----	4,00 EUR
Otroci – celodnevna bazeni	8,00 EUR - 11,00 EUR	4,50 EUR
Odrasli – celodnevna bazeni	10,00 EUR - 13,00 EUR	5,90 EUR
Savne celodnevna	17,00 EUR - 19,00 EUR	11,20 EUR
Bazeni in savne – celodnevna	20,00 EUR - 23,00 EUR	12,90 EUR
Klasična masaža celega telesa (40 min.)	38,00 EUR	29,90 EUR

Po preteku veljavnosti vstopnice ni mogoče podaljšati ali zamenjati.

**Pogoji nakupa:** minimalna količina nakupa je 20 vstopnic oz. 5 masaž,  
ponudba velja ob naročilu in takojšnjem plačilu med 1. 10.-30. 11. 2016

**Informacije:** | T: (07) 39 42 515 | M: 051 684 539 | E: predprodaja@terme-krka.si

**Dolenjske Toplice • Šmarješke Toplice • Strunjan**

**TERME**  **KRKA**

# Možgani – neskončno zmogljivi in skrivnostni

Besedilo: Urška Vrščaj Vovk

Človeški možgani so z vidika obdelovanja informacij najbolj zapleten in najbolj zmogljiv sistem, kar jih poznamo. Marsikdo jih primerja z računalniškim sistemom, vendar njihova kompleksnost daleč presega kompleksnost sodobne tehnologije, saj lahko hkrati opravljajo tisoč različnih funkcij, podatke navzkrižno preverjajo in jih ves čas povezujejo. O možganih, ki so kar nekajkrat sposobnejši in prožnejši od računalnika, predstavljajo pa le 2 % telesne mase, smo se pogovarjali z dr. Blažem Koritnikom, docentom nevrologije na Medicinski fakulteti v Ljubljani in specialistom nevrologije na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana.



**Možgane bi lahko primerjali z vesoljem, tako po velikosti kot tudi po našem poznavanju njihovega delovanja. Ali se sploh zavedamo, kakšne so njihove sposobnosti in katere bolezni jih ogrožajo?**

Na splošno so možgani precej skrivnosten organ in ljudje pogosto, ne glede na to, da jih vsi nosimo s sabo, občutimo kar nekakšen strah pred njihovim nepoznavanjem oziroma skrivnostnostjo. Ta strah je še večji, kadar govorimo o boleznih možganov, med katere poleg glavobolov, demence, Alzheimerjeve bolezni in številnih drugih nevroloških bolezni spadajo tudi duševne motnje. Prav slednje so v današnji družbi še posebej stigmatizirane in zato kasneje diagnosticirane. Dejstvo je, da je bolezni možganov zelo veliko in da se šele v zadnjem desetletju več govori tudi o konkretnih številkah, ki so navsezadnje

po svoje presenetile tudi strokovnjake. Podatki kažejo, da bolezni možganov predstavljajo kar tretjino vsega bolezenskega bremena družbe. Zavedanje bremena teh bolezni šele danes vstopa na prve strani zdravstvenih programov in zdravstvene politike po vsem svetu.

**Ali lahko z zgodnjo skrbjo za možgane preprečimo bolezni možganov (npr. demenco) oziroma upočasnimo njihov razvoj?**

Dejstvo je, da je pri veliko boleznih možganov genetski vpliv precej močan, kar pomeni, da že na svet pridemo z nekakšno nagnjenostjo, da bomo za nečim zboleli. Res je tudi, da za veliko bolezni še ne poznamo zdravil, ki bi bolezen učinkovito ustavila ali jo odpravila. Obstajajo pa številni pristopi k zdravljenju, s katerimi skušamo razvoj bolezni upočasniti. Učinkoviti so tudi sočasni ukrepi, na primer zdrav način življenja, s katerim skušamo zavreti, zamakniti ali upočasniti slabšanje takšnih bolezni. Pomembno je skupno zavedanje, da bo v prihodnosti za doseganje učinkovitih rešitev na področju zdravljenja bolezni možganov potrebnih precej vlaganj, v vmesnem času pa je seveda pomembno, da zna vsak s pestrimi miselnimi dejavnostmi in zdravim načinom življenja poskrbeti za zdravje svojih možganov.

**Dolgo so mislili, da se možgani ne spreminjajo več, potem ko dozori, in da so le mladi možgani dovolj plastični in sposobni prilagajanja. Ka-**

Možgani so inštrument, ki naša razmišljanja poveže z dejanji in občutki. Dan za dnem ustvarjajo simfonije in manifeste življenja. So izvir naših čustev, vedenja, izkušenj, hkrati pa tudi skladišče našega spomina. Zato ne preseneča, da so v vsej svoji veličini in kljub svoji majhnosti skrivnost zase.

**kšna so najnovejša dognanja glede sposobnosti prilagajanja možganov?**

Danes vemo, da razvoj možganov traja bistveno dlje, kot so mislili včasih. Dokazali so, da se določeni deli razvijajo in zorijo vse do 30. leta. Gre za sprednji del možganov, ki je pomemben za odločanje in racionalno presojo. Po drugi strani pa se tudi možgani, ki so že dozoreli, še spreminjajo. Te spremembe se dogajajo tudi zelo pozno v starosti, zato je prav, da tudi starejši ljudje pridobivajo novo znanje, na primer z učenjem novih jezikov. Plastičnost možganov pomeni sposobnost, da se možgani z učenjem spreminjajo, in je do neke mere prirojena. S katerimi procesi in načini bi plastičnost možganov pri posamezniku lahko povečali, ostaja uganka. Zdi se, da je treba za vzdrževanje dobre plastičnosti možganov zagotoviti uravnotežene razmere, ki omogočajo dovolj počitka in hkrati dovolj stimulacije v obliki miselnih naporov.

**Možgani imajo izjemno zmožnost pomnjenja. Kateri del možganov je odgovoren za pomnjenje? Ali se spomin lahko zapolni?**

Obstaja več načinov, kako se informacije shranjujejo v naših možganih, in s tem tudi več vrst spomina. Poznamo delovni ali kratkoročni spomin, ki nam pomaga, da živimo iz trenutka v trenutek, na primer da v vsakdanjem pogovoru nadaljujemo misel, ki smo jo začeli. V dolgoročnem spominu pa se informacije shranjujejo za daljše obdobje in so po navadi povezane z določenim časovnim





obdobjem. O epizodičnem spominu govorimo takrat, ko se na primer spomnimo, da smo nekoč bili na morju, o semantičnem spominu pa takrat, ko gre za dejstva oziroma znanje, spomnimo se na primer, kdo je bil prvi predsednik države. Takšni spomini se pravzaprav shranjujejo v vseh delih možganov. Tisti, ki so bolj povezani z gibanjem, se shranjujejo v bližini delov, ki so odgovorni za gibanje, tisti, ki so povezani s podobami obrazov, pa so v bližini področij, ki obdelujejo vidne informacije.

Zanimivo je, da se spominske kapacitete ne zapolnijo, tudi če se veliko učimo, lahko celo rečemo, da je spomin skorajda neskončen. Učenje novih informacij poteka v obliki miselnih vzorcev, v možganih se ves čas vzpostavljajo povezave med posameznimi dejstvi in pojmi. Več je povezav, lažje je informacije vpletati v mrežo spomina. Najtežje pa si je zapomniti nove stvari, ki nimajo neposredne zveze s tem, kar že vemo. Zato je za naše možgane najtežje, ko v šoli odpremo knjigo pri povsem novem predmetu in se učimo osnov, na podlagi katerih pa možgani kasneje znanje učinkovito nadgrajujejo.

**Današnji življenjski ritem je izredno hiter in ljudje vse pogosteje občutimo stres. Večopravilnost je neizogibna. Kdaj je lahko konstruktivna za možgane in kako na zdravje možganov vplivata stres in preobremenjenost?**

Možgani sami po sebi niso idealna naprava za večopravilnost. Vemo namreč, da se sposobnost za izvajanje ene stvari bistveno zmanjša, kadar dodamo novo nalogo. Tipičen primer je vožnja avtomobila in uporaba mobilnega telefona. Zavedati se moramo, da se pri telefonskem pogovoru med vožnjo avtomobila pozornost pri vožnji bistveno zmanjša.

Kadar govorimo o večopravilnosti, po navadi ne gre za to, da delamo dve stvari povsem vzporedno, ampak v nekem trenutku bolj intenzivno delamo eno stvar, v naslednjem pa drugo. Zato se le zdi, da oboje poteka sočasno. V sodobnem času je zahtev po taki večopravilnosti veliko. Dokazano pa je, da so bolj učinkoviti tisti ljudje, ki so misli sposobni posvetiti eni nalogi. Navsezadnje pa je od posameznika odvisno, v kolikšni meri mu večopravilnost škodi. Za nekatere predstavlja izjemen stres, zato je v daljšem obdobju lahko škodljiva. Po drugi strani pa nekaj stresa tudi koristi, saj takrat postanemo učinkovitejši.

**Bi lahko rekli, da je večopravilnost povezana tudi s spolom? Je res, da ženske lahko delajo več opravil hkrati?**

Iz domačega okolja vem, da je tako, zato vam do neke mere lahko pritrdim (smeh). Študije pa govorijo drugače in manj v prid tem razlikam, kar pomeni, da razkorak med teorijo in prakso še vedno obstaja (smeh).

**Za vitalnost možganov lahko poskrbimo na več načinov. Kateri so najučinkovitejši? Bi lahko izpostavili enega ali so vsi enako pomembni?**

Težko je izpostaviti enega, ker gre za kombinacijo različnih stvari, ki so pomembne. Na kratko lahko vse to strnem v par zelo preprostih nasvetov. Naši možgani bodo bolj zdravi in bodo bolje delovali, če bomo živeli zdravo in upoštevali kombinacijo zadostne telesne in miselne dejavnosti. Slednje ne pomeni le reševanja križank in podobnih nalog, temveč prav vse izzive, ki jih postavljamo pred možgane, od druženja do spoznavanja novih stvari (npr. na poto-

vanjih). Poleg aktivnosti pa je za zdravje naših možganov izjemno pomemben tudi kakovosten in zadosten spanec. V obdobju, ko naš vsakdan z miselnimi naporji zapolnjujejo službene obveznosti, skrbi za možgane po navadi ne posvečamo posebne pozornosti. V tem obdobju nam predvsem primanjkuje časa za zadostno telesno dejavnost in kakovosten spanec. Kasneje, ko misli ne obremenjuje več služba, pa je treba pri nekaterih osebah miselno pasivnost pregnati z nekoliko več truda. Priporočljivo je, da možgane ohranjamo zdrave z različnimi hobiji, potovanji, ohranjanjem socialnih stikov ter seveda z zadostno telesno dejavnostjo.

**Pozitivni učinki telesne dejavnosti na možgansko delovanje so znani že vrsto let. Manj pa vemo o možganski vadbi (kognitivnem treningu). Kakšni so njeni učinki in kakšna so spoznanja na tem področju? Lahko miselne funkcije krepimo?**

Možganska vadba zajema različne vaje in naloge, s katerimi lahko izboljšujemo spomin, pozornost, sklepanje, hitrost procesiranja informacij ali katerokoli drugo miselno funkcijo. Vadimo lahko sami ali v skupini. Uspešnost temelji predvsem na ponavljanju vaj.

Raziskave kažejo, da lahko možganska vadba učinkovito in uspešno izboljša miselne funkcije pri starostnikih. Na trgu se pojavlja tudi vse več različnih izdelkov za možgansko vadbo, katerih učinkovitost pa je lahko dvomljiva. Zato nevroznanstveniki svetujejo enostavnejše pristope, na primer učenje novega jezika, reševanje miselnih ugank in iger, tudi uporabo računalnika. Predvsem pa naj bo možganska vadba čim bolj pestra in naj vsebuje različne miselne aktivnosti.





IZBOLJŠANA PREKRIVITEV

Vaš um v vrhunski formi.

[www.bilobil.si](http://www.bilobil.si)

Izboljšana prekrvitev za večjo moč uma.

Redna uporaba Bilobila:

- ➔ razširi krvne žile in izboljša pretok krvi v možganih,
- ➔ krepi delovanje možganskih celic, saj izboljša izrabo kisika in glukoze,
- ➔ varuje možganske celice pred škodljivimi vplivi radikalov.

Bilobil vsebuje izvleček iz listov *Ginkgo bilobe*.

**Bilobil**<sup>®</sup>



**KRKA**

Naša inovativnost in znanje  
za učinkovite in varne  
izdelke vrhunske kakovosti.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



# Drobne skrivnosti okusov

## Sveža zelišča za bolj zdrave in okusnejše jedi

Besedilo:

Matevž Berkopec



V Termah Krka namenjamo že vrsto let veliko pozornost lokalno pridelani hrani. Sodelujemo z okoliškimi kmeti, določene sestavine pa pridelamo tudi kar sami, v naših zeliščnih vrtovih. Vsa začimbna zelišča tako najdete tudi pred našimi hoteli v Termah Dolenjske Toplice, Termah Šmarješke Toplice in tudi ob gradu Otočec.

**Naše vodilo je živeti zdravo življenje, zato to upoštevamo tudi pri prehrani.** Na naših vrtičkih boste videli timijan, baziliko, sivko, rožmarin, šetraj, rabarbaro ... Vse to skupaj tvori me-

šanico prijetnih vonjav. »**Diši po polju,**« pravijo gostje, ki hodijo mimo.

Rok Kotar, glavni kuhar v Termah Šmarješke Toplice, pravi, da je skrivnost vsake dobre jedi ravno v dodanih zeliščih. Če jih znamo uporabljati, potrebujemo manj soli, predvsem pa nam za boljši okus ni treba dodajati nobenih umetnih snovi. Pred vsakim obrokom nabe-re Rok sveža zelišča in jih doda v hrano sveža in popolnoma naravna.

Roka smo ujeli med nabiranjem zelišč. ☺

## Okus jesenskega Strunjana: **Kaki**

Besedilo: Andreja Zidarič

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

### PARADIŽNIK Z OKUSOM PO MEDU

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

Prehransko in zdravilno vrednost kakija so cenili že od nekdaj – o tem priča tudi pomen njegovega latin-

skega botaničnega imena Diospyros, božji sadež. Odlikuje ga namreč velika vsebnost vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin ter nizka vsebnost beljakovin in maščob. V primerjavi z jabolkom, na primer, vsebuje 5-krat več vitamina C in kar 30-krat več vitamina A. Pomembna je tudi vsebnost pektinov in taninov, od mineralov pa kalija, kalcija, fosforja in železa.

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

### STRUNJAN – KRAJ, KJER IMA KAKI SVOJ PRAZNIK

Skoraj tretjina vseh slovenskih nasadov kakija je v strunjanski dolini, da je njegov pridelek obilen in kakovosten, pa gre zasluga zlasti blagi klimi in



rodovitnim tlom. Idejo za organizacijo praznika kakijev v Strunjanu sta dobila pred leti predsednik Turističnega društva Solinar Franco Giassi in član tega društva Silvano Knez, oba pridelovalca kakijev, ko sta razmišljala, kako tudi širši javnosti predstaviti ta do takrat še dokaj neznan okusni sladki sadež in možnosti njegove uporabe v kuhinji. Tradicionalna prireditve, ki jo vsako leto novembra organizira strunjansko Turistično društvo, postaja vedno bolj odmevna, in kraj kakija, kakor jeseni poimenujejo Strunjan, obišče takrat iz leta v leto več ljudi.

# Gremo na morje, v Strunjan.

## Slovenska obala je pravi raj za pohodnike

Besedilo: Janez Kolarič

*Obala vabi pohodnike v vseh letnih časih. Zaradi morja in mediteranskega rastlinja je v zraku posebna eteričnost, da z užitkom dihamo na vsa pljuča. Pogled na morje pa pomirja in ustvarja veselo razpoloženje. Ja, na obali je vse drugače.*



### POHODNIŠKI TEDEN V TALASU STRUNJAN

Ljubitelji hoje, novembra vas ponovno vabimo v Talaso Strunjan, na petdnevni pohodniški program. Na naših dosedanjih pohodniških srečanjih smo prehodili že najmanj 40 različnih poti – po slovenski Istri, pa tudi po bližnji Italiji in Hrvaški.

Tudi to jesen bomo obiskali zanimive kraje, razgledne točke, naravne in kulturne znamenitosti in pristne istrske domačije. Da bomo okrepili ne le telesno zmogljivost, pač pa tudi znanje, razgledanost in dobro voljo!

Vsi pohodi so dopoldan in trajajo približno 4 ure. Skupino vodita dva vodnika. Če pohodi ne bodo mogoči zaradi slabega vremena, bodo organizirani nadomestni **izleti z avtobusom, brez doplačila.**

**Prijavite se čim prej**, kajti zanimanje je zelo veliko, število udeležencev pa je – da zagotovimo kakovostno organizacijo – omejeno.

Če pa ste bolj za samostojno raziskovanje pokrajine, je tu za vas opis zanimive poti, na katero se lahko podate kadarkoli – da si popestrite dan, ko ste naš gost v Talasu Strunjan.

### LEPA NAPOLEONIKA

Napoleonika ali Napoleonova cesta nad Trstom je res lepa. Vso pot nas spremlja čudovit razgled na Tržaški zaliv. Pot je makadamska; je nezahtevna in je zato primerna za vsakogar, vodi pa od Opčin/Opicin do Proseka/Prosecca in je dolga dobrih 5 kilometrov. Priporočam vam, da se z avtomobilom zapeljete čez mejni prehod Škofije do Opčin. Začetek poti je pri tamkajšnjem obelisku (ne morete ga zgrešiti), ki je

bil postavljen kot simbol povezanosti tržaškega pristanišča in notranjosti avstro-ogrskega cesarstva. Poleg razgleda na celoten Trst, Barkovlje in grad Miramar nam sprehod po kraškem robu, visoko nad morjem, ponuja še čudovit razgled na istrsko obalo in na Tržič z izlivom Soče.

Na zadnjem delu poti, ki je za nekatere njen najlepši del, je narejen velik usek v skalo; tu je nastalo plezališče. Med plezalci je zelo priljubljeno, ker jim poleg izzivov v steni ponuja še čudovit pogled na morje.

Ob koncih tedna si Tržačani Napoleoniko radi izberejo za sprehode – v slabi uri pridete po njej od Opčin do Proseka. Tu pa se odločite – lahko greste po isti poti nazaj ali pa se povzpnete do mogočne cerkve na Vejni/Monte





Grisi in se vrnete na začetno točko po dobro označenih poteh skozi gozd. Če se odločite za drugo možnost, boste hodili skupaj okoli dve uri in pol. Prepričani smo, da boste uživali ...

### Dogodivščina bo še bolj zanimiva, če se iz Trsta do Opčin pripeljete kar – s tramvajem!

Tramvaj vas popelje do obeliska na Opčinah iz središča Trsta, s trga Oberdan. Na tramvajski postaji kupite vozovnico – stane 1,30 evra za eno smer, velja pa štiri ure. Vendar vozi tramvaj samo ob nedeljah in praznikih, in to vsakih 20 minut.

Vožnja je pravo doživetje, saj je proga na nekaj mestih zelo strma, in je tramvaj kar nekakšna kombinacija tramvaja in žičnice. Zgrajena je bila še v času Avstro-ogrske, leta 1902, in je vsekakor vredna ogleda. Srečno pot.

### PODALJŠANA EVROPSKA PEŠPOT E6

Slovenski del evropske pešpoti E6 se je doslej končeval v Strunjanu, za našim hotelom (v recepciji imamo tudi njen žig), še letos pa bo podaljšana vse do hrvaške meje. Tako podaljšana trasa E6 je bila slovesno odprta avgusta; njene markacije so lepo vidne. Od slovenske meje naprej bodo E6 markirali Hrvati, ki so se šele pred kratkim priključili Evropski popotniški zvezi ERA. Medtem ko je bila trasa te poti doslej prekinjena prav pri nas in se je dalo priti od tu naprej, do grškega dela E6, le z ladjo iz Kopra ali Trsta, bo odslej to pot mogoče prehoditi po označenih poteh po kopnem vse od Baltiškega do Egejskega morja. Dosedanja 5.200 kilometrov dolga pešpot E6 se bo tako podaljšala na okrog 9.000 kilometrov.

### NASTAJA NOVA EVROPSKA PEŠPOT E12, OB EVROPSKIH OBALAH SREDOZEMSKEGA MORJA

E12 bo zadnja iz mreže evropskih pešpoti, razpredenih vse od Skandinavije

do Pirenejev. Potekala bo ob evropskih obalah Sredozemskega morja, vse od Španije do Grčije, tudi ob slovenski obali. V Sloveniji bo potekala od Škofij, skozi Ankaran, Koper in Izolo, letos januarja pa je že bil poskusno organiziran pohod po predvideni trasi – organizirali so ga Komisija za evropske pešpote v Sloveniji, Zavod za gozdove, Turistična zveza, Zveza gozdarskih društev in Planinska zveza Slovenije ob pomoči Obalnega planinskega društva Koper.

Nova evropska pešpot bo dobrodošla dodatna ponudba za Talaso Strunjan, zato se bomo potrudili, da bomo goste čimbolj seznanili s to novostjo.



## Pohodniški teden v Talasu Strunjan Po poteh Slovenske Istre

20. 11.-25. 11. 2016

- Paket vključuje:** 5 x nočitev s polpenzionom • neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morskovo vodo v hotelu Svoboda • 5 vodenih pohodov po slovenskem, hrvaškem in italijanskem delu Istre
- 2 x kosilo v tipični istrski gostilni • 4 x prevoz iz hotela do izhodiščne točke pohodov in nazaj • brezplačna uporaba pohodnih palic
    - ogledje oljarn, obiske vinarjev, obiske izdelovalcev tipičnih domačih izdelkov • bogat animacijski program.

**Vile\*\*\* ali Hotel Laguna\*\*\* | 239,40 EUR**

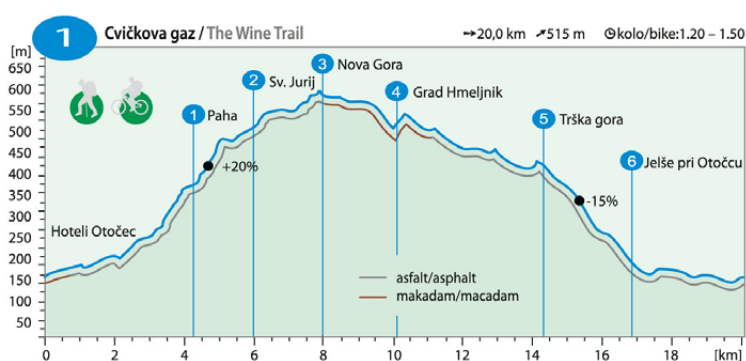
*Cene so v EUR in veljajo za osebo v dvoposteljni sobi ter vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.*

T: 08/ 20 50 340, E: [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si)

# Pohajanje po Dolenjski – Cvičkova gaz

Besedilo: Andreja Zidarič

Zeleni griči, posejani z vinogradi in vinskimi hrami, poti, ki se vijejo med njimi, sanjava Krka, zdravilna termalna voda, čudežni izviri in otoški grad so opevani od vseh strani. Če je ne poznate od blizu, Dolenjske namreč, pa vseeno težko začutite to, o čemer govorijo tudi različne gorjanske bajke in srednjeveške povesti. Slikovito pokrajino na jugovzhodu Slovenije bogatijo mnoge naravne lepote, osupljive razgledne točke in prijazni ljudje, ki vam že s prvim nasmehom izkažejo toplo dobrodošlico.



## HOTELI OTOČEC

Otočec je eno najprimernejših izhodišč za izlete po Dolenjski, zato so hoteli na Otočcu kot nalašč za pohodniške in kolesarske navdušence, s svojo ponudbo pa nagovarjajo tudi druge ljubitelje aktivnega življenja.

**Hotel Šport** je član mreže hotelov, specializiranih za pohodniške in kolesarske goste, ljubitelji naravnih in kulturnih znamenitosti pa od tu z lahkoto raziskujejo zeleno Dolenjsko. Opise nekaterih zanimivih izletov smo kot tematske poti že pred časom strnili v priročno knjižico **Vodnik po kolesarskih, skike- in pešpoteh**. Vse so vrisane na zemljevidu, z dodanimi oznakami o težavnosti – tu najdete od zahtevnih do manj zahtevnih, od takih za resnejše izzivalce strmin do takih za družine z otroki. Izleti vodijo po bližnjih gričih, gradovih in mlinih, vse do Novega mesta in Kostanjevice na Krki.

## CVIČKOVA GAZ

Ta pot je prva od petnajstih idej za pohajkovanje, opisanih v knjižici. 5-urna srednje zahtevna pohodniška

dogodivščina (ali do 2-urna, če raje vrtite pedale) vas bo peljala po slikoviti poti po vinskih gorah. Na razdalji dvajsetih kilometrov boste premagali 515 metrov višinske razlike in občudovali lepe razglede. Pot vas bo vodila od otoškega športnorekreacijskega centra najprej do vasi Paha, kjer lahko obiščete tipično dolenjsko domačijo (Matjaževa domačija) in si po vnaprejšnji prijavi ogledate 200 let star skedenj in multimedijsko predstavitev zgodovine trte in pridelave cvička. Ko boste znova vzeli pot pod noge, vas bo popeljala mimo ruševin gradu Hmeljnik, na greben Trške gore, vinorodnega griča nad Novim mestom, domovine značilnega lahkega rdečega vina cviček. Na vrhu Trške gore je cerkev Marijinega rojstva; od tam je tudi čudovit razgled na Novo mesto, Gorjance in reko Krko, od cerkvi pa rastejo štiri lipe, med njimi tudi lipa velikanka, menda stara več kot 400 let, ki je z obsegom 830 centimetrov najdebelejša lipa na Dolenjskem. Med vračanjem na Otočec boste spoznali še vas Črešnjice, dolino potoka Lešnica in grad Stari grad. Ta grad naj bi bil zgrajen v 13. stoletju –

po legendi so ga zidali velikani, hkrati z gradom Mehovo pod Gorjanci.

## SPROSTITEV

Po pohodu si boste napete mišice lahko sprostiti v hotelskem bazenu z blagodejno termalno vodo, morda pa si boste zaželeli tudi zdravilnega savnanja ...

## DOBRODOŠLI STE ...

Gostje hotelov na Otočcu, ki jih zanimala aktivni oddih, dobijo poleg zemljevida in knjižice z opisom poti tudi kontaktne podatke vseh vinotočev in zidanic ob poti, kjer jim lahko postrežejo z domačim cvičkom in različnimi dolenjskimi dobrotami. Po predhodnem dogovoru pa je za zainteresirane mogoče organizirati tudi vodenje po zeleni poti.

### Ste vedeli ...

... da je reka Krka najdaljša med rekami, ki vse od izvira do izliva tečejo po Sloveniji? Njena naravna znamenitost so lehnjakovi pragovi in otoki, ti pa so najlepše vidni v okolici gradu Otočec. Lehnjak so nekoč uporabljali za gradnjo hiš, danes pa so pragovi zaščiteni.

Na pragovih so nastali otoki, na njih se je naselilo pestro obvodno rastlinstvo. Nastajanje otokov je dinamičen proces, saj jih visoke vode nenehno manjšajo, bohotno rastlinstvo pa ustvarja nove krhke brežine in preprečuje njihovo odplavljanje. Ob srednji vodi lahko med vasjo Otočec in gradom Struga naštejemo okoli 30 otočkov.



# Stjepan Hercigonja

## Natakar in sommelier

Besedilo:

Matevž Berkopec

Med pripravo miz za kosilo smo za kratek pogovor ujeli našega natakarja Stjepana, ki je v Termah Šmarješke Toplice zaposlen že 38 let. Pri 14 letih je prišel v Slovenijo, tu se je izšolal za natakarja in zdaj živi in dela v Šmarjeških Toplicah.

### Stjepan, zagotovo imate iz preteklih let ogromno anekdot, povezanih z delom v Termah.

Delo z ljudmi je zelo prijetno in simpatično, in ga rad opravljam. Anekdota pa se mi je z leti nabralo res veliko. Srečaš se z veliko različnimi ljudmi, ki ti popestrijo vsakdan. Še najbolj se mi vtisnejo v spomin ljudje, ki cenijo dobro buteljčno vino. Tem tudi zelo rad svetujem.

### To, da cenite ljudi z dobrim okusom za vino, ni naključje, kajne? V prostem času ste namreč sommelier.

Res je. Sem druga generacija sommelierjev, izšolanih v Mariboru. Ta svoj hobi ali, kot rad rečem, to svojo drugo službo opravljam že 20 let.



Sommelier je oseba, ki skrbi za vino od njegove nabave do postrežbe. Beseda izvira iz francoščine, njen dobesedni prevod pa je vinski strežaj. Vloga sommeliera je izbira vina za nabavo, njegovo skladiščenje glede na zahtevnost vrste, izbira vina k določeni jedi, svetovanje in postrežba. Sommelieri so po navadi zaposleni v izbranih restavracijah, kjer sta izjemnega pomena tudi pravilna izbira vina in njegova ustrežna hramba.

### Kako poteka šolanje?

Šolanje ni pretirano zahtevno, če te veseli učenje. V Mariboru smo na predavanjih spoznavali osnove pokušanja vin. Učiš pa se tudi o primerni hrani, ki se sklada s posameznim vinom.

### Kako ločimo dobro vino od povprečnega?

To je težko vprašanje, saj je okus nekaj zelo subjektivnega. Na odličnost vina vpliva veliko dejavnikov: od cvetice, do sorte in pravilnega shranjevanja vina v kletih. Če je vse to, kot si želimo, imamo možnost, da smo donegotali dobro vino.

### Katero vino pa je vam najljubše?

Zelo rad imam sivi pinot. Zaradi višje vsebnosti alkohola se dobro prilega k temnemu mesu.

### Ali vas gostje pogosto »pocukajo« za rokav in poprosijo za nasvet glede vina?

Gostom sem vedno na razpolago za nasvet, katero vino izbrati k določeni jedi. Z vsemi rad delim svoje izkušnje, tudi zato, ker sem prepričan, da poznavanje tega dviga kulturo pitja in da

s tem izkažemo tudi spoštovanje do proizvajalca. Med ljudmi pa se tako vzpostavljajo tudi posebne vezi.

### Malo se odmakniva od vina. Kaj pa počnete v prostem času, ko niste zaposleni v Termah ali s sommelierstvom?

Rad se gibam v naravi – veliko kolesarim v okolici Šmarjeških Toplic, vse do Kostanjevice, velikokrat se odpravim na sprehod. To mi omogoča tisto pravo sprostitve. Prav tako si rad ogledujem vinograde in našo zeleno okolico, ki še posebej zaživi jeseni.

### Sodelavci o Stjepanu:

*Je perfekcionista in svoje delo vedno opravi najbolje... Nikoli ne izbira lažjih poti do cilja... Vrline, ki jih pri njem še posebej cenimo, so sočutnost, poštenost in zanesljivost.*

Posebna  
ponudba  
za seniorje.

Oddih na  
morju ali  
v termah

# Jesenski oddih – še posebej ugoden za seniorje

Jesen se bliža! Verjemite, oddih v Termah Krka se vam bo prilegel! Ne glede na to, za katere terme se boste odločili – za Dolenjske ali Šmarješke Toplice za obmorski Strunjan – v naši družbi boste čudovito preživeli jesenske dni. Dobrodošli. ☺

**Program spomladanskega oddiha vključuje: nočitev s polpenzionom, neomejeno kopanje** v termalnih bazenih, pripravo uravnoteženih diet, vsakodnevno hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom, zdravstvena predavanja in predavanja o zdravem načinu življenja, **vodene rekreativne pohode**, nordijsko hojo, ...

11. 9.-30. 12. 2016		3 noči	5 noči	7 noči
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	151,70 EUR	239,60 EUR	335,30 EUR
	Hotel Vitarium**** S	162,10 EUR	255,90 EUR	358,30 EUR
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	145,50 EUR	229,70 EUR	321,50 EUR
	Hotel Balnea**** S	187,00 EUR	295,30 EUR	413,40 EUR
	Talaso Strunjan		5 noči	7 noči
23. 10.-30. 12. 2016	Hotel Svoboda****	320,00 EUR	448,00 EUR	
	Vile*** / Hotel Laguna***	230,90 EUR	323,20 EUR	
13. 11.-30. 12. 2016	Hotel Svoboda****	259,20 EUR	362,90 EUR	
	Vile*** / Hotel Laguna***	198,50 EUR	277,90 EUR	



Cena (v EUR) veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi in že vključuje 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka. Popusti za vnuke: brezplačno do 6. leta starosti, 50 % do 14. leta starosti. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba.

Za več informacij nas pokličite ali pišite! T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si

## Izlet s kopanjem in kosilom v Šmarješke Toplice

Za vse, ki si želite jesenskega skupinskega druženja, je povabilo na izlet s kopanjem in kosilom v Terme Šmarješke Toplice 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. Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite na telefonsko številko **041 595 192**.





## Nagradna križanka

					VRELCI ZDRAVJA	MEHKO POKRIVALO, ČEPIKA	DOSTAVKI, PROLOGE	ŽENSKA, KI POKLICNO SESTAVLJA PRAVNE LISTINE	ANGLEŠKO SVETLO PIVO	KOŽA	ČOLNIK, SANDI	MOČNO SINTETIČNO MAMILO, LSD	VNETJE ŽIVCA	VEČJE ŠTEVILO TRDNO SEŠITIH TISKANIH LISTOV	TROJANSKI JUNAK		
					PREBIVALKA DRUGE NAJVEČJE DRŽAVE NA SVETU												
					MLADOSTNIK												
					SLOVENSKI SMUČARSKI SKAKALEC (PREVC)									INJE			
					SLOVENSKA ALPSKA SMUČARKA (DREV)								MAJHEN DNEVNI METULJ				
ZREZEK	SL. NOVINARKA (MOJCA ... MURKO)										SL. PESNIK (GRUDEN)						
	KARCINOM										KOVINSKI BAROMETR						
SESTAVIL: PETER UDIR	OSAMITEV ZARADI SUMA OKUŽENOSTI	IZPOPOLNjeni AKROMAT	VRSTA STROČNICE	TATINSKA PTICA						PRIPADNIK MONGOL. LJUDSTVA							
			ETILNI ALKOHOL							TEMNOSIVA KRAVA							
ŠKATLICA ZA SHRANJEVANJE DRAGOČENOSTI							HRIBOVJE V BELGIJI						VADITELJICA	EVROPSKA SKUPNOST ZA SVOBODNO TRGOVINO			
							GL. MESTO GANE										
LEKARNA								ZBIRKA SPISOV									
								GOVORNIK									
ČLOVEK IZ ISTEGA KRAJA							TRGOVEC S CENENIM BLAGOM						ROK FLANDER				
							LASULJA						KDOR Pripoveduje BAJKE				
PRIPADNIK AKANOV							STISKALNICA				OBLJUBA						
							DEL ROKE, LAKET				ŽIVAL Z ŽLEZAMI SMRADNICAMI						
NICO ROSBERG		SOL OLJNE KISLINE							SOCIALISTIČNA STRANKA ARAB. PREPORODA	RIMSKA BOGINJA LOVA							
		MRTVAŠKI ODER								ŽITNO SEME							
DVOJNI KOZOLEC								OBRAMBNI ZID OKOLI GRADU, MESTA						NAJVEČJI MORSKI SESALEC			
								ESTONEC									
SLOVENSKA PEVKA (PRODNIK)													OTOK V KVARNERJU				
													KEMJSKI SIMBOL ZA NOBELJ				
POKRITO PREDDVERJE PRI ST. KRŠČANSKIH CERKVAH									SKUPINA BOŽANSTEV PRI SUMERCIH								
SPRIČEVALO, POTRDILO																	
									POROKA VDOVCA S SESTRO POKOJNE ŽENE								

**ADENDA** - dostavki, prologe; **ANUNAKI** - skupina božanstev pri Sumercih; **DIGESTE** - zbirka spisov;

## Rešitev poletne križanke (vodoravno):

EVKALIPTUS, TREPETLIKA, NARAV, EPIR, ATA, ASTANA, AMBRA, LIJ, APRIL, FROTE, SKUTER, KAKAO, EV, KORIDOR, GORSTVO, OREH, TABORITI, BIZET, MURN, RMAN, ČA, URAR, ALASKA, ENTAZA, MATE, KAL, VDOR, DUAL, PRODI, KERATIN, OBRUSEK, ARALIJA, APARTMA

## Žreb je nagrade poletne križanke razdelil takole:

- nagrada: **Marjan Uranjek**,  
Cesta na Lenivec 12, 6210 Sežana
- nagrada: **Erika Štamfelj**,  
Lipce 12, 4273 Bl. Dobrava
- nagrada: **Gregor Zimic**,  
Kardeljev trg 2, 3320 Velenje
- nagrada: **Milka Šmuc**,  
Binkelj 34, 4220 Škofja Loka
- nagrada: **Rozika Petek**,  
Bevkova 4, 2105 Maribor

Rešeno križanko pošljite **do 15. novembra 2016** na naslov: **Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto**, s pripisom »Nagradna križanka«.

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

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka



# Novoletni prazniki

## Že veste, kje boste pričakali novo leto?

V Termah Krka že beležimo zaobljube za leto 2017. Za zdaj je najpomembnejša, da vam bomo pričarali čudovito praznovanje in začetek novega leta – takšnega, kot si ga želite. Zabava, odlična velneška ponudba, slastna kulinarika, nepozabno vzdušje.

Dolenjske Toplice • Šmarješke Toplice • Strunjan • Otočec • Novo mesto

TERME  KRKA

T: 08/ 20 50 340, E: [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si), [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)