

TERME  KRKA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 4 | December 2016

Letnik XXV, Novo mesto

vrelci ZDRAVJA



04 Terme Krka
*Novo leto
v Termah Krka*



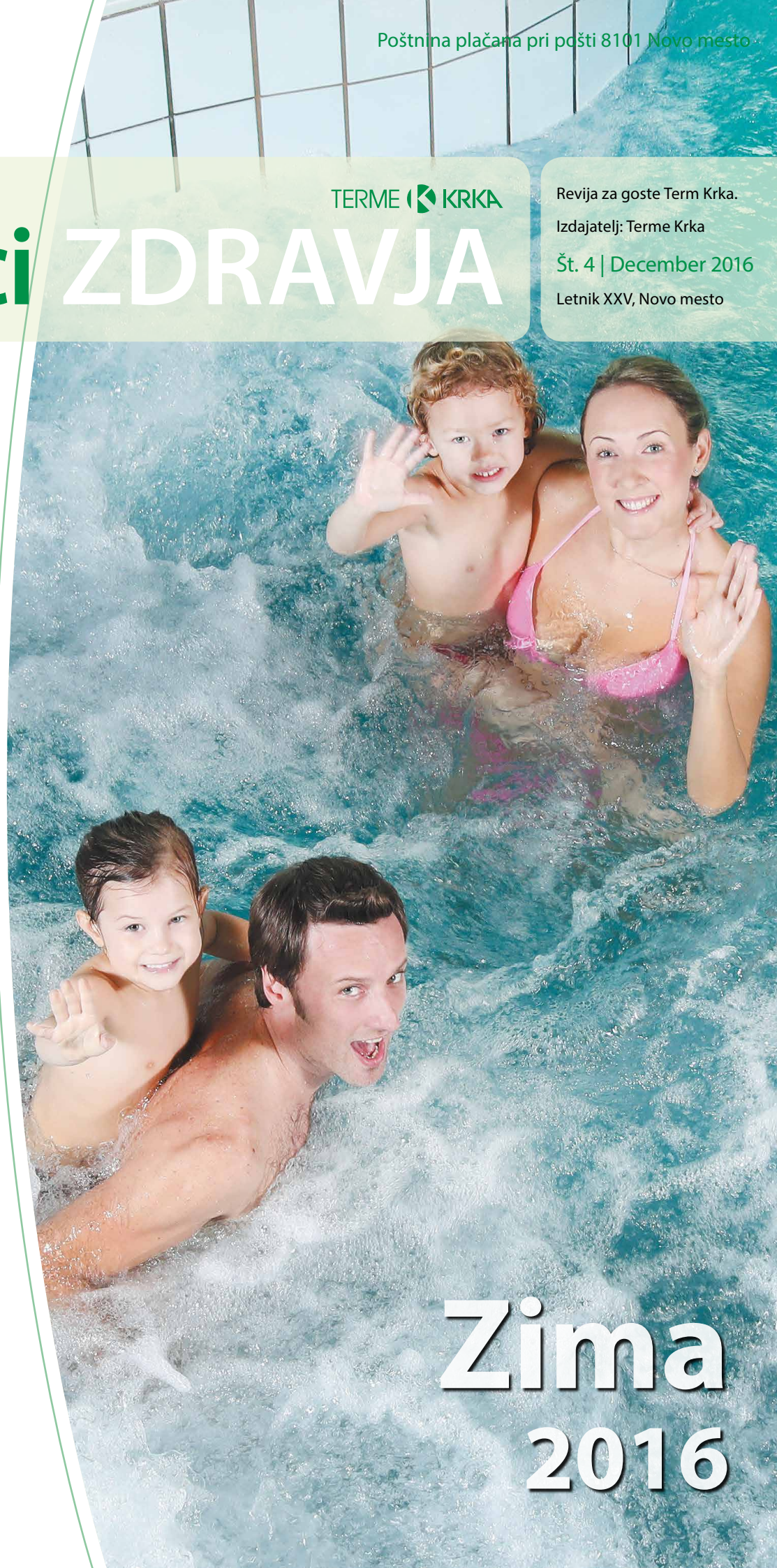
10 Zimski čas
Čas za razvajanje



13 V središču
*Dobro je vedeti
pravočasno*



26 Krka
*Nad viruse in
bakterije v
vašem domu*



Zima 2016

Z veselim avtobusom v Terme Krka ...



Ali veste, kako v hladnih dneh najbolje poskrbimo zase, ogrejemo dušo in telo? Na druženju s pozitivnimi in dobrosrčnimi ljudmi v lepem okolju, na zdravem oddihu. Kjer lepi spomini poskrbijo za dobro počutje še dolgo potem.

V Krkinih termah na Dolenjskem in na morju vas spet pričakujemo na naših znamenitih veselih avtobusih. **Oglejte si, kdaj pelje iz vašega kraja, in nas pokličite.**

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

Brezplačni avtobusni prevoz

Šmarješki tedni zvestobe
5. 2.-5. 3. 2017
(več na str. 25)



Ugodno: možnost plačila na obroke

V Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice

	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
7 noči				
Redna cena	436 EUR	480 EUR	480 EUR	528 EUR
Vaš prihranek	- 132 EUR	- 151 EUR	- 145 EUR	- 159 EUR
Za upokojece, člane kluba Terme Krka	304 EUR	329 EUR	335 EUR	369 EUR

Odhodi avtobusov: Štajerska in Krško: 5. –12. 2. 2017: 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 : 12.–19. 2. 2017:** 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); **Obala, Notranjska, Ljubljana: 19.–26. 2. 2017:** 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); **Severna Primorska, Notranjska: 26. 2.–5. 3. 2017:** 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 (10.45), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Vrhnika (13.10).

... v Talaso Strunjan

Za upokojece, člane kluba Terme Krka	Hotel Svoboda****	Vile*** Hotel Laguna***
6 noči	296 EUR	226 EUR
7 noči	345 EUR	264 EUR

2017: 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: 29. 1. –5. 2. 2017: 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 – 10 EUR, 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

Odhodi avtobusov: Primorska: 12. 2.–19. 2. 2017: Idrija (8.15), Straža (8.20), Tolmin (9.30), Kanal (10.00), Deskle (10.20), Nova Gorica (10.50), Ajdovščina (11.20); **Dolenjska in Ljubljana: 22. 1.–29. 1. 2017:** Krško (9.00), Novo mesto (10.00), Trebnje (10.30), Ljubljana-Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20); **Gorenjska in Ljubljana: 5. 2.–12. 2.**

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 veselim 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

Zakaj ne bi tudi zase uporabili povelja reset?

V današnjih časih hitrih tehnoloških sprememb, ko se meje med fizično, digitalno in biološko sfero brišejo in ko se z veliko hitrostjo spreminjajo tudi naše življenje in delo ter odnosi med ljudmi, se mnogi počutijo že resno ogrožene. In medtem ko nam je nekoč dajalo varno zavetje domače okolje, je digitalna tehnologija danes tudi sem vnesla nemir. Zato pa mnogi drugje iščejo oaze miru, kjer bi se lahko sprostili in si odpočili od napornega vsakdana.

Ena najboljših možnosti za kaj takega so gotovo toplice. In mi vam ponujamo kar dvoje – Šmarješke in Dolenjske, ob tem pa seveda ne smemo pozabiti na naš obmorski Talaso Strunjan. Pri nas, v Termah Krka, boste pozabili na vsakodnevne skrbi, tu bodo v središču pozornosti vaše elementarne potrebe, vaše telo, vaša prehrana, vaše zdravje. Pri nas ne boste vi tisti, ki vedno skrbi za druge, ampak boste vi deležni vse skrbi in pozornosti – mi bomo poskrbeli za vas. To je naše poslanstvo in v tem smo najboljši: ponudili vam bomo strokovne zdravstvene in velneške storitve, prijaznost in pozornost na vsakem koraku ter seveda dobro hrano, pripravljeno iz skrbno izbranih najbolj kakovostnih sestavin, v veliki meri lokalno pridelanih. Brez slabe vesti si privoščite nekaj dni razvajanja in uživanja, saj to vendar zaslužite in potrebujete. Ali pa bi tokrat raje preskusili Otočec – nekaj športnoaktivnih dni ali pa dneve sprostive ob termalnem bazenu in v savnah, zvečer pa večerja z ljubo osebo v čarobnem Gradu Otočec? Popoln pobeg iz vsakdana ...

Spriznali smo se, da je treba elektronske naprave vsake toliko časa resetirati, da lahko normalno delujejo. Pa se zavedamo, da bi občasno resetiranje koristilo tudi nam? Tehnološka revolucija se bo nadaljevala in se še stopnjevala tudi v letu 2017, zato imejmo pripravljeno strategijo tudi za digitalno razstrupljanje oziroma za občasno resetiranje našega organizma. V Termah Krka smo pripravljene na to in vas pričakujemo!

Srečno in zdravo 2017!

Jože Berus, direktor Term Krka



Podajmo roko sočloveku.

Srečno 2017!



Živeti zdravo življenje.

www.krka.si

Iz vsebine

- 4** NOVO LETO
v Termah Krka
- 7** PREDANI DELU,
gostom, svojim strastem
- 8** ZIMA,
čas za razvajanje

13-23 V SREDIŠČU
Dobro je vedeti pravočasno

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
Nad viruse in bakterije tudi z razkuževanjem doma

32 TALASO STRUNJAN
Skrb za telo in dušo



Novo leto v Termah Krka

Besedilo: Matevž Berkopec



Pred durmi, če se izrazimo poetično, je zopet čas zaobljub. Saj vam je znano, zaželim si nekaj zase, po novem letu, a zaobljube večinoma ne uresničimo.

Obstaja pa še druga vrsta zaobljub, naše dobre želje za naše bližnje in ljubezen in spoštovanje do vseh ljudi. Ljubezen je vez, je most, ki združuje, in kdaj je primernejši čas za njeno izkazovanje kot ravno decembra.

Je lahko kaj lepšega od želje iz srca, iskrenega pogleda v oči, stiska rok, sprejemanja drugačnosti in romantične vihravosti?



V Termah Krka se trudimo in nam tudi uspeva deliti predanost do gosta, ne glede na kulturo. Decembra se še posebej posvečamo temeljiti pripravi prazničnega dogajanja, v katerem tudi mi bolj kot sicer spoznavamo nove ljudi. Zgodi se, da si na zadnji dan leta voščimo Slovenci, Italijani, Nemci, Rusi, Švedsi, Izraelci, Arabci . . . , pripadniki različnih ver in kultur. Druži nas ljubezen in to, kar smo vsi – predvsem ljudje z dobrim srcem.

Kot je dejal Martin Luther King:

»Ljubezen je edina moč, ki more sovražnika spremeniti v prijatelja.«

Smo enaki v različnosti in ravno to nas, v Termah Krka, najbolj krasi. Z našo novoletno ponudbo smo želeli zajeti vse najboljše, kar lahko ponudimo – od zanimive animacije do pohodov z baklami, plesa, delavnic, kulturnih dejavnosti in najpomembnejšega, skrbno izbrane kulinarike.

MESEC ČOKOLADE V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE

V Termah Dolenjske Toplice bo decembra ljubezen še bolj kot sicer potovala skozi želodec, saj bo celotno dogajanje posvečeno čokoladi. V kavarni hotela Balnea boste lahko dnevno okušali čokoladne dobrote.

Morda se boste počutili kot Čarli v tovarni čokolade, saj bomo tedensko obiskovali bližnjo čokoladnico in destilarno, znano po izbranih okusih, ki

razvijajo še tako zahtevne brbončice. Naše silvestrovanje pa bo v znamenju umirjene klavirske glasbe, soja sveč ob bazenu in nasploh romantike.

LATINO PRIDIH V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE

Ljubezen se širi tudi skozi ples, dotike in glasbo, v katere ritmu se par zlije v eno. V novo leto lahko v Termah Šmarješke Toplice odplešete v temperamentnih ritmih latino glasbe. V božičnem času vas bo v parku čakala prava zimska pravljica, z glasbo in tržnico izdelkov umetne obrti. Za ogled zimske okolice Šmarjeških Toplic pa bo organiziran tudi zanimiv in poučen pohod z baklami.

PLESNA ROMANTIKA V TALASU STRUNJAN

Ljubezen bomo širili tudi ob morju, ki s prijetnimi temperaturami in čudovito modrino morja in neba tudi v tem času poskrbi za nepozabno doživetje. Decembra bo tu organizirana istrska tržnica z dobrotami iz kakija, pripravljali bomo delavnice izdelovanja papirnatih rož in bio kozmetike. Za humorno in kulturno obarvanost bivanja v Strunjanu pa bosta poskrbela nastopa gledaliških komedijantov in mešanega pevskega zbora.

Najdaljša noč v letu bo v Strunjanu v znamenju rokenrola z živo glasbo. Si predstavljate? Po umirjenem dnevu sprehodov po obali, dihalnih vaj in

razvajanja v velnesu si boste lahko za krono privoščili še plesni užitek v dvoje. Vrhunsko.

ŽIVA GLASBA NA OTOČCU

V znamenju slovesne ali pa poskočne glasbe, po vaši izbiri, bo dogajanje zanimivo tudi na Otočcu. V hotelu Šport bo na božični večer organiziran nepozaben pohod z baklami k polnočnicam, z organiziranim okrepčilom s čajem, kuhanim vinom in različnimi dobrotami. Na silvestrovo si boste lahko izmenjali čim več dobrih želja v novem letu ob živi glasbi v hotelski restavraciji, na Gradu Otočec pa boste novo leto lahko dočakali ob romantičnih zvokih Godalno-vokalnega tria.



KAJ PA KULINARIKA?

Ljubezen lahko izkažeš tudi z dobro hrano. V Termah Krka se tega dobro zavedamo, zato je naše vodilo lokalno in kakovostno, to pa tudi gostom pomeni največ, in nam pri pripravi prehrane popolnoma zaupajo. V vseh naših enotah vas bo pričakala svečana silvestrska večerja z izbranimi okusi lokalnega okolja. Dobro jesti pomeni tudi dobro in zdravo živeti, temu vodilu in poslanstvu pa v Termah Krka predano sledimo. Naša decembrska zaobljuba bo hkrati tudi zahvala za trud lokalnim pridelovalcem, ki nam s predanostjo svojemu delu zagotavljajo le najboljša živila. Ljudje po vsem svetu jedo za novo leto hrano, ki naj bi simbolizirala srečo in ki naj bi jim jo v novem letu tudi prinesla. Pri pripravi hrane se tega skrbno držimo tudi v Termah Krka.

Janja Strašek, prehranska strokovnjakinja: *Kuhinje v Termah Krka zagotavljajo zdravo, energijsko in hranilno uravnoteženo varovalno hrano, ki ohranja in krepi zdravje.*

Dejan Pavlič, chef de cuisine na Gradu Otočec: *"V naših kuhinjah ne uporabljamo začimbni mešanic z ojačevalci okusa, ne uporabljamo živil, ki vsebuje transmaščobne kisline. Naše jedi so vedno sveže pripravljene, iz sezonskih živil, in lokalno obarvane."*

OBOGATENI S SPOMINI

Na koncu so spomini in najboljše je, če se lahko spominjamo vsega lepega, kar se nam je zgodilo. Vedno sanjamo o tistih »lepših« časih, v Termah Krka pa vam želimo omogočiti, da boste take čase doživljali zdaj – polepšati vam želimo ta trenutek, da boste

domov odnesli le najlepše spomine. Ob koncu pa naj vam zaželimo zdravja, ki je osnova za kvalitetno življenje, in tudi ljubezni, ki je luč človeški duši. Delite jo z drugimi, saj je ni nikomur preveč. In če smo začeli z zaobljubami, končajmo z obljubo, da se bomo trudili, da bomo v novem letu še boljši.

Tisoče zvezd, ki sijejo na širnem obzorju.
Ene terme, tudi ob morju.
Reka mesečine jih obliva.
Med najdaljšo nočjo ljubezen skriva.
Ena misel, enakost, ljubezen.

Ko le ura odbije polnoč.
Razne težave, tegobe postanejo moč.
Ki nam srce dviga v višave.
Ale želje morajo biti tiste prave.

Veseli december v Termah Krka

Decembra vas bomo razvajali z ugodno ponudbo, ki bo otoplila vaše srce!

Posebno ugodna
akcija v Talasu Strunjan,
Hotel Laguna:
3x polpenzion
119 EUR* na osebo
15.-30. 12. 2016

Božični prazniki v
Termah Šmarješke
Toplice, Hotel Šmarjeta:
3x polpenzion
159 EUR* na osebo
23. 12. -30. 12. 2016

Božični prazniki v
Termah Dolenjske
Toplice, Hotel Kristal,
3 x polpenzion
153 EUR* na osebo
23. 12. -30. 12. 2016

Božični prazniki v
Hotelu Šport, Otočec:
3 x polpenzion
122 EUR* na osebo
23. 12. -30. 12. 2016

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

*V cene je že vključen popust za člane Kluba Terme Krka. Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi.
Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Zaposleni v Termah Krka

Predani delu, gostom in svojim strastem

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Predani so svojemu poklicu. V njem uživajo, ker je ustvarjalen in dinamičen. Ustvarjanje jim je v krvi, zato tudi svojega prostega časa ne tratijo s posedanjem pred televizorjem, ampak si aktivno polnijo baterije. Strastno se predajajo svojim hobijem. Obiskali smo nekaj sodelavk in sodelavcev in jih vprašali, kaj najraje počnejo v službi in doma.



ŽELIM SI, DA BI NAŠI GOSTJE IN MOJI OTROCI ŽIVLJENJE ZAČUTILI DRUGAČE, POLNEJE

Po poklicu in tudi po duši je **Anita Možgan** profesorica športne vzgoje ali še boljše: guru zdravega načina življenja. V Termah Šmarješke Toplice že dvanajsto leto svetuje gostom, ki se udeležujejo programov hujšanja in razstrupljanja, kako z različnimi načini gibanja izgubiti odvečne kilograme, doseči čvrstejšo postavo in se znebiti strupov, ki obremenjujejo organizem.

Ne počne pa le tega. Anita ima ogromno znanja in tudi dobrodejne energije, da lahko pomaga tudi pri premagovanju osebnih stisk, stresa in drugih težav, s katerimi se spoprijemajo gostje. Pravi, da se z gosti enostavno »začutijo«. Zaupajo ji, ona pa jim pomaga s svetovanjem, meritvami odziva na stres, z vajami. Nauči jih, kako prepoznati stres in obvladovati odziv nanj, da preprečijo

zdravstvene posledice, vodi pa tudi dihalne vaje in skupinske delavnice.

Zelo rada oblikuje vadbo po meri posameznika. »Vsak gost ima svoje značilnosti, in vadba mora biti prilagojena njemu. Da jo začuti in zavesti. Če mu vadbo predstavim na njemu zanimiv in privlačen način in za vaje pojasnim, kako delujejo na telo, se zave, kako mu to koristi, in bo vadbo gotovo nadaljeval tudi doma.« Redna vadba je nujna, če hočemo, da je počutje dobro in organizem zdrav.

Tudi sama se veliko giblje in tako vzgaja tudi svoje otroke. Glede na to, kako postavna in mladostna je, težko verjameš, da imata z možem kar pet otrok – Timotej je star 15 let, Leon 13, Tea 10, Julija 7 in Ana 5 let! Vsi zelo radi smučajo, kolesarijo, rolajo in plavajo. Za čase, ko preživljajo otroci svoj prosti čas večinoma med štirimi stenami, pred računalnikom, se zdi, da živijo Možganovi otroci precej nenavadno. Njihova igralnica so travnik,

gozd in polje, kopajo se v potoku, gradijo hiške na drevesih, skrivajo se v senu. Sami so si naredili igrala – Tarzanove vrvi, leseni tobogan, gugalnico, lestev, pravi miniaturni adrenalinski park. In ko jim domača igrala niso več dovolj, radi obiščejo pustolovski park na Otočcu. Večji tu že obvladajo vse štiri težavnostne stopnje, saj sta jim spretnost in moč v krvi, tako kot obilje energije in pustolovskega duha.

Otroci pa doma tudi veliko pomagajo v gospodinjstvu. Imajo namreč manjšo kmetijo. Dekleta Aniti rada priskočijo na pomoč pri izdelovanju skute, sirčka in smetane, skupaj pečejo kruh, potice in piškote. Fanta pomagata očetu na polju in v hlevu, vsi pa samostojno skrbijo za »svoje« živali – Timotej redi zajce in piščance, dekleta skrbijo za turške kokoške in muce. Imajo pa tudi dva psa.

Zdrav način življenja se pri njih odraža tudi na krožniku. »Včeraj sem jim pripravila kvinojo z gobami. Štorovke sem nabrala v gozdu, dodala pa sem še semena čija.« Radi nabirajo divjo hrano. Anita je dobra poznavalka gozdnih sadežev, divjih zelišč in dišavnic, in tudi ko v službi vodi goste na pohode in nordijsko hojo, rada izbere take poti, da hodijo po mehkem listju in mahu, v naravi pa jim pokaže materino dušico, origano, gobe, čemaž ... zelišča povohajo, izda jim kak recept. Tako jim odpira oči, da naravo še drugače začutijo. »Če si dober do ljudi, živali in narave, si srečen, in ta sreča se širi in vrača,« je prepričana Anita.



V družini Anite Možgan, vaditeljice športne vadbe v Termah Šmarješke Toplice, prisegajo na zdrav, aktiven življenjski slog, ki je tesno povezan z naravo.

KAKO DAN PRENESTI NA KROŽNIK

Že peto leto vodi kuhinje na Otočcu **Dejan Pavlič**. Kuhanje je njegova strast, ki se ji v polni meri predaja, v službi in v prostem času. Že od malega je bil rad v kuhinji, dokončno pa se je v kuhanje zaljubil pri osemnajstih, ko se je s slovensko mladinsko reprezentanco začel udeleževati kuharskih tekmovanj po svetu. Med največje takratne uspehe šteje osvojitve ekipne bronaste medalje na olimpijadi v Nemčiji in zmago na tekmovanju v parih v Avstriji, oboje leta 2008.

»Kuhanje sem vzljubil, ker je to ustvarjalen poklic, pri katerem ni veliko predvidljivega in ustaljenega. Tu lahko izrazim svojo kreativnost,« pravi Dejan Pavlič. Izzivov pa je na Otočcu veliko, saj se morajo gostinci dobro znajti tako v vrhunski kulinariki, ki jo ponuja grad, kot v zidanici Krkin hram, v cateringu na prireditvah, kjer je treba postreči nekaj tisoč gostom, in v hotelu Šport, kjer morajo jedi ustrezati gostom na aktivnih počitnicah.

Dejan najraje ustvarja nove kombinacije jedi. Ideje zanje se porajajo v najbolj čudnih situacijah, zato je njegova beležnica v mobilniku vedno polna zapisov.

»Za jesenski degustacijski meni, ki ga ponujamo v grajski restavraciji zdaj, sem

dobil navdih, na primer, na sprehodu po okolici domačega Šentjerneja. Bilo je zgodnje jutro in na polju je že bilo zaznati rahlo jutranjo zmrzal. Podoba na barvitem jesenskem drevju je bila čudovita. Vprašal sem se, kako bi lahko ta prizor in tudi druge utrinke tistega dne prenesel na krožnik.« In tako je nastal odličen meni z zmrzlimo, živopisnimi poljskimi pridelki, srno, gosjo in ribo

iz reke Krke, s sorbetom v barvi jesenske večerne zarje ... na krožnikih se v štirih hodih odvije jesenski dan na Dolenjskem, od jutra do večera.

Dejan prisega na pristne okuse. *»Korenček naj ima okus po korenčku, tak kot tisti, ki je zrasel na babičinem vrtu in ki smo ga otroci grizljali med igro na dvorišču.«* Prav zato vodi delovno skupino kuharjev Term Krka, ki se urijo v kuhanju jedi v lastnem soku. *»Če se živila pripravljajo v svojem soku, brez prisotnosti zraka, brez dodajanja vode ali večje količine maščob, ohranijo svoj prvinski okus in barvo. Pripravljamo jih pri nižji temperaturi, da se ohranijo tudi vitamini, minerali in druge dragocene snovi. Pri mesu ali ribah pa dosežemo s tem tudi enakomerno toplotno obdelanost in izredno mehkost.«*

SLADOLED IZ RDEČE PESE IN SOK IZ IZABELE

Jožica Rupar je že 35 let kuharica in slaščičarka, od tega dela 29 let v grajski restavraciji na Otočcu. Strastno se posveča slaščicam, čeprav ji gre dobro od rok prav vsako delo v kuhinji. *»Slaščice so zame največji izziv, zahtevajo več pazljivosti in več časa,«* pravi Jožica. Njeni največji specialiteti sta čokoladna torta in domači, hišni sladoled. Oboje tudi gostje najbolj pohvalijo.



Dejan Pavlič in Jožica Rupar: »Sezonski degustacijski meniji so vizitka gradu Otočec. Naš izbor najboljšega. Pravo razvajanje za strastne ljubitelje kulinarike.«

Vse slaščice, tudi sladoled, so pripravljene brez kemije, brez industrijsko pripravljenih praškov. »Sladoled pripravljamo iz sezonskega sadja, pa tudi iz zelenjave in zelišč. Preprosto, brez kuhanja, da jed obdrži vse koristne snovi iz živil. Poleg bolj znanih okusov, kot so npr. jagoda, borovnice, maline in čokolada, pogumno ponudimo tudi bolj nenavadne okuse – goste spomladi presenetimo s sladoledom iz regrata, materine dušice, pehtrana, rožmarina, poleti na primer s hruško, jabolkom, šparglji, jeseni ponudimo sladoled iz rdeče pese, tartufov, tudi repe, pozimi pa npr. iz zelene.« Sladoled pa na krožniku kombinirajo še s kakšno drugo slaščico ali jedjo, da je harmonija popolna.

Jožica pravi, da se trudijo, da bi večino živil nabavljali pri lokalnih pridelovalcih, da so lahko okusi res polni in pristni.

Tudi doma je Jožica povezana z zemljo, naravo in kuhinjo. V Goriški vasi pri Škocjanu, kjer živi z možem in tremi otroki, imajo kmetijo. Ukvarjajo se z živinorejo, pridelujejo pa tudi sadje in zelenjavo.

»Moje največje veselje je kuhanje marmelad in sokov – iz ringlojev, hrušk, breskev ... Ravnokar sem skuhal sok iz »atele«, kot pri nas imenujemo izabelo. Dodala sem še domača jabolka. Moji imajo ta sok najraje.«

Kmetija je za vse družinske člane prava strast. »Hči je še srednješolka, sinova pa sta že starejša. Vsi so zelo navezani na kmetijo. Hči se je letos odločila, da

svoje prihranke namesto za vozniški izpit nameni za nakup kobile. Za hobi.« Delo, ki ga kmetija zahteva, jim nikoli ni v breme. Domačija je zelo lepo urejena, v vasi slovi celo po najlepših rožah. »Tudi rože gojim sama. Treba je delati, ne pa jamrati,« se smeje Jožica, ki ji energije res nikoli ne zmanjka.

V SLUŽBI TRENER, V PROSTEM ČASU PA STRASTEN GLASBENIK, KOLESAR IN – VARILEC VISKIJA

Tomi Perinčič skrbi v Termah Dolenjske Toplice, da gostje izkoristijo svoj prosti čas za gibanje – v telovadnici, termalnih bazenih in na svežem zraku. Že osem let dela kot vaditelj telesne vadbe. Vodi vodno aerobiko, individualno vadbo in več vrst skupinske vadbe v telovadnici, nordijsko hojo in pohode po okolici.

»Naša posebnost je vadba jogalatesa, kombinacije vaj joga in pilatesa. Vadba je primerna za vse starosti, razgiba pa celotno telo, tudi tiste mišice, ki jih druga vadba ne doseže,« razloži Tomi. Jogalatesa se lahko gostje udeležijo vsak dan, brez doplačila.

Sicer pa Tomi najraje vodi pohode do manj znanih krajev v okolici Term Dolenjske Toplice. Ker odlično govori italijansko in angleško, velikokrat spremlja manjše skupine tujih turistov tudi v Kočevski rog. »Najraje jih peljem po neznanih, manj obljudenih poteh, da doživijo pristno naravo. Goste iz tujine najbolj očara pragozd. Pokažem jim tudi več sto let staro Črmošnjiško jelko, ki meri v višino 44,7 metra in ima obseg kar 6

metrov. Domačini ji rečemo tudi kraljica Roga. Za goste je pravo doživetje, ko se primejo za roke in jo objamejo – tako šele začutijo njeno mogočnost in energijo.«

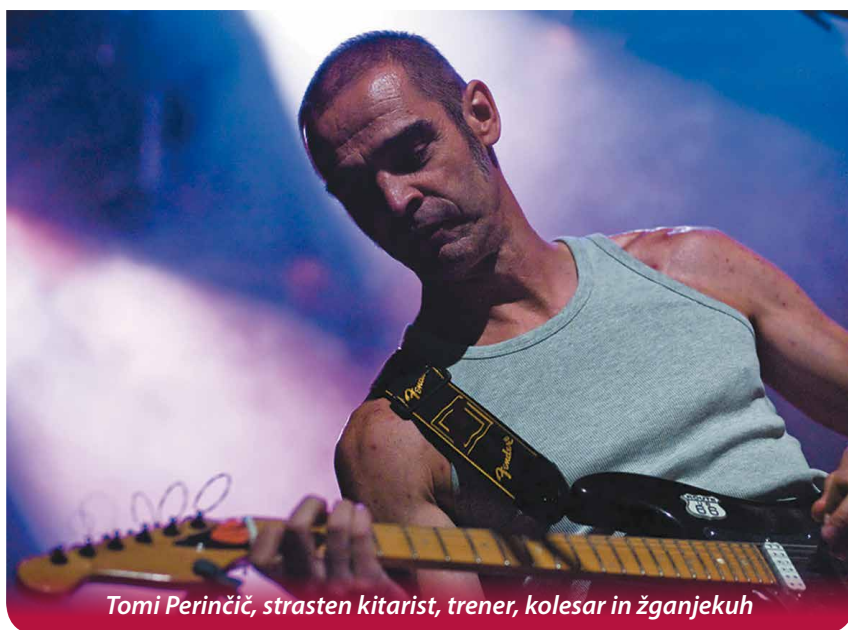
Tomi ima doma več ljubezni. Prva je seveda njegova družina, žena in sin, ki bo letos postal polnoleten. Takoj zatem pa so še tri, za katere se ne more odločiti, katera je večja: glasba, šport in kuhanje oz. varjenje žganih pijač.

Tomiju je namreč uspelo narediti čisto svoj viski. »To je dolga zgodba. Kuhanje žganja me je pritegnilo, ko sem pomagal tastu. Zelo dobro me je naučil skuhati sadjevec, tropinovec, slivovko in še kaj. Lani pa se mi je ponudila priložnost, da naredim nekaj z ječmenovim sladom. Prijatelj, ki ima doma malo pivovarno, je imel sod fermentiranega ječmenovega slada, in ni vedel, kaj bi z njim, ker mu je »ušel« in za pivo ni bil več primeren.« Tomi je na internetu poiskal informacije in po zanimivem postopku, z destilacijo in uporabo žganih hrastovih deščic, ki so nadomestile sod, mu je uspelo narediti 13 litrov odličnega »viskija«. Prijatelji so bili navdušeni. »Zelo me prevzame adrenalin, ko čakam, kaj bo nastalo. Bo uspelo? Kakšen bo okus? Če uspe, je veselje zelo veliko, če kdaj ne uspe, se pa iz tega veliko naučim.«

Njegova velika ljubezen je tudi glasba – že od malega igra kitaro. Na Primorskem, v domačem Kobaridu, je kot srednješolec igral v več bendih, v Dolenjskih Toplicah pa to nadaljuje z igranjem in petjem v bendu El Kachon. »Igramo avtorsko glasbo različnih zvrsti, največ rock, blues in rock'n roll. Posneli smo že tri zgoščenke, nastopamo na festivalih in po klubih po vsej Sloveniji, pa tudi po Srbiji in Črni gori, igrali smo tudi že v Švici – v Badnu in Zürichu.«

Šport pa je tista dejavnost, ki ji je predan v službi in doma. »Čeprav že v službi veliko športam, tudi doma ne morem mirovati. Najraje kolesarim. Okolica Dolenjskih Toplic ponuja odlične trase. Pred leti sem kolesaril na polno, čim hitreje in čim dalje, zdaj pa vedno bolj uživam, če med vožnjo tudi gledam okrog, doživljam pokrajino in si ogledam tudi kakšno znamenitost.«

Zato pozna vsak kotiček na Dolenjskem in v Beli krajini in zna gostom priporočiti, kaj naj obiščejo med dopustovanjem v Termah Dolenjske Toplice.



Tomi Perinčič, strasten kitarist, trener, kolesar in žganjekuh

Zimski čas – čas za razvajanje

Besedilo: Mirjam Mrhar

Zimski čas je več kot odličen za razvajanje telesa in duha. Še pred koncem leta si naberite novih moči in privoščite svojemu telesu zaslužen prijeten notranji občutek. Poleg prijetnih zimskih pogovorov in uživanja ob dobri knjigi je pravo razvajanje za piko na i tudi obisk savn in njihovih atraktivnih sproščajočih ritualov, vročih kopeli in različnih masaž. S tem je lahko vaše občutenje telesa v tem času popolno.



SAVNANJE je eno najbolj zaželenih načinov razvajanja, ki povzroča sproščanje telesa – na ta način lahko zelo hitro in uspešno razstrupljamo telo, se razbremenimo skrbi, dobimo novo življenjsko energijo. Poleg finskih, turških in zeliščnih savn vam je na voljo tudi infrardeča savna, ki ima posebej zdravilne učinke na telo. Savna je poseben svet, kjer lahko s pomočjo prijetnih vonjav in delovanja toplote na naše telo dosežemo popoln odklop od ponorelega sveta in odtavamo z mislimi daleč stran, sami ali v dvoje ...

V vseh naših velneških centrih lahko v savnah izkoristite različne brezplačne pilinge, s čimer po celem telesu odstranite s kože odmrle delce in dosežete njeno gladkost – na razpolago so vam klasični solni piling, piling s cimetom in medom, kokosov in kavni piling ... Ob

določenih dnevih in urah pa se lahko v savni udeležite tudi **različnih atraktivnih ritualov**, pri katerih se skupinski program savnanja začne s pilingom, nato pa mojster, izvajalec programa v savni, vrtinči zrak za boljšo prekrvitev telesa. Za ohlajanje sledi nato ledena terapija, na koncu pa še prijetno dišeča z vitamini bogata obloga za nego telesa. Počutje je po ritualu odlično, lahko pa ga še nadgradite s prijetnim sproščanjem v za to predvidenem počivališču v savni.

Ritualov savnanja je pri nas več vrst, zato je vaše doživetje lahko vedno drugačno, vselej pa bo polno prijetnih vtisov. Naši savnamojstri bodo poskrbeli, da vam bo v vseh naših velnesih zelo prijetno in da boste dosegli pravo ugodje. Upoštevati je treba le primeren odmerek časa savnanja v določeni savni, saj s čezmernim savnanjem, ki mu

ne sledita ob pravem času tudi dovolj dolgo ohlajanje in počitek, dosežemo nasprotno od zaželenega – škodimo svojemu zdravju.

Prijetno stanje duha in notranjo meditacijo telesa dosežemo tudi s kopeljo. Posebnost naših **KOPELI** je, da so usmerjene v cilj, ki ga želimo doseči – temu so prilagojene s posebnimi učinki v prostoru in v sami kopeli –, in tako si lahko izberete npr. poživljajoč ambient, z barvami, ki dajejo energijo in ustvarijo takojšen prijeten občutek v telesu, ali sproščajočega, z zeleno barvo in naravnimi materiali, kot je kamen. Svojo izbiro lahko še dodatno opredelite in izberete zgolj termalno kopel, bogato z minerali in oligoelementi, ali pa temu dodate še aromo za razvajanje čutil ali sol Epsom za razstrupljanje telesa. Skladno s potrebami vašega telesa tako dosežete pravo blagodejno sproščanje in ob prijetnih zvokih tudi z mislimi uspešno pobegnete daleč stran.





OPISANA RAZVAJANJA NISO ZGOLJ NAKLJUČNO NAVEDENA V TEM ZAPOREDJU ...

že v mislih vam želimo pričarati nepozabne trenutke razvajanja ... vaši trenutki, posvečeni vam samim, se bodo začeli s savnanjem, s skupinskim ritualom in prijetnim sproščanjem ... sledila bo vroča aromakopel, v kateri se boste lahko čisto sami v miru prepustili prijetni glasbi in meditaciji in tako dosegli še popolnejšo sprostitev telesa. Po tem bo vaše telo v celoti pripravljeno za nadaljevanje razvajanja v hišni masaži pod rokami izkušenega maserja, čisto na koncu, ob občutku notranje izpopolnjenosti, pa se boste sprostiti še z okusnim čajem Relax.

BALNEA, VITARIUM, SALIA

Lepo vabljeni v naše tri velneške centre – **spoznajte svet razvajanja. Tu smo zaradi vas.**

Ker pa je **razvajanje v kopeli** še slajše v **dvoje**, vam je v naših velnesih na voljo tudi prostor s sproščajočo kope-ljo za dve osebi – džakuzi. V prijetnem ambientu, ki bo takrat namenjen le vama, si lahko ob prijetni glasbi name-nita čas le zase, si ob posebnih prilo-žnostih nazdravita tudi s šampanjcem ali se posladkata s sladico. Mogoče pa tako skupaj dorečeta svoje novoletne zaobljube in obudita strast ...

Vrsta razvajanja, ravno prava tudi za zimski čas, zelo zaželena in kot pika na i k vsemu navedenemu za popolno sprostitev telesa, pa je **masaža**. Pri tem maser s pritiskanjem na določene dele telesa uravnava naravno ravnoves-je v njem in sprošča napetost v mišicah, to pa blagodejno vpliva na telo, zaradi spodbujene prekrvitve pa deluje tudi na intelekt. Dokazano je namreč, da so možgani po masaži veliko bolj aktivni in hitreje sprejemajo informacije iz okolja. Blagodejnih učinkov masaže je poleg prijetne sprostitve še ogromno, občutimo pa jih že med masiranjem in še nekaj časa po njem. V naših centrih so posebej priljubljene hišne masaže celega telesa, poimenovane Balnea, Vitarium oziroma Salia, s katerimi naši izkušeni maserji dosežejo že omenjene učinke. Z našimi **hišnimi masažami** boste sprostiti telo in dosegli harmonijo telesa in duha.



Kopanje kjerkoli in kadarkoli
že od **4,60 EUR ...**

Količinska prodaja vstopnic v Termah Krka, do 30. 9. 2017

Terme Šmarješke Toplice Terme Dolenjske Toplice Talaso Strunjan	CENA V KOLIČINSKI PRODAJI
Od 12. do 14. ure ali od 19. do 21. ure	4,60 EUR
Otroci – celodnevna bazeni	5,60 EUR
Odrasli – celodnevna bazeni	7,40 EUR
Savne celodnevna	12,10 EUR
Bazeni in savne – celodnevna	13,80 EUR
Klasična masaža celega telesa (40 min.)	31,90 EUR

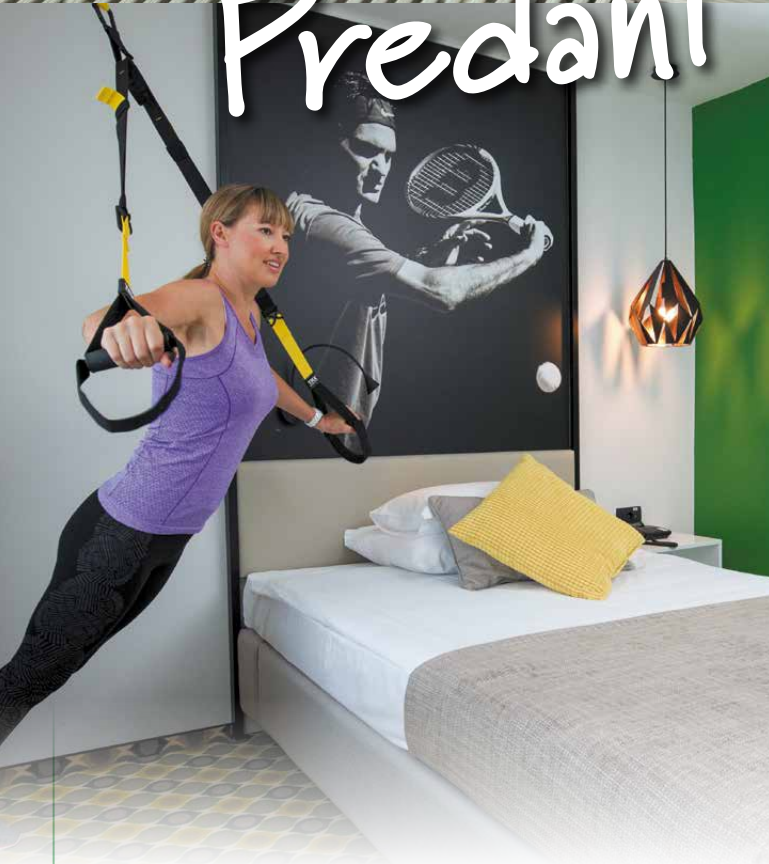
Vstopnice lahko koristite v Termah Šmarješke Toplice, Termah Dolenjske Toplice in v Talasu Strunjan. Veljajo vse dni v tednu, vključno z vikendi in prazniki (do 15. 12. 2017).

T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si

Otočec.



Predani strastem



Ujemite promocijski paket "Predani strastem"

**2 noči s polpenzionom, s športnimi aktivnostmi
in razvajanjem, samo 161,10 EUR za 2 osebi!**

Cena že vključuje 10 % popusta za člane kluba Terme Krka.

T: 08 20 50 340 | E: booking@terme-krka.si | www.terme-krka.si



Diagnostika.

Dobro je vedeti pravočasno.

Zgodnje odkrivanje znakov bolezni nam omogoča ukrepanje še v obdobju, ko te v našem telesu še ne naredijo večje škode. Z njimi se lahko učinkovito spopademo z enostavnimi ukrepi bolj zdravega načina življenja in s pomočjo blažjih zdravil brez nezaželenih stranskih učinkov. Tako naredimo največ predvsem zase, za bolj zdravo, bolj aktivno, življenja polno tako imenovano tretje življenjsko obdobje. Tako ravnanje pa pomeni tudi pomemben prihranek.

Razmišljanje na način »če ne veš, ne boli« je zato težko razumljivo, posebej če se zavedamo, da je to prepoznano usodno za nadaljnji razvoj bolezni, zlasti pri onkoloških boleznih. Kljub obsežnim javnim kampanjam in dostopnim javnim presejalnim testom je preveč rakavih bolezni še

vedno odkritih prepozno. Še v mnogo večji meri pa to velja za številna druga obolenja, predvsem tista, ki so povezana s srčno-žilnim sistemom in boleznimi presnove. Aktivna vloga bolnika, ki jo sodobna medicinska znanost imenuje samovodenje, je prav pri teh najpomembnejša. Bolezen je treba dobro poznati, potem pa vztrajati pri priporočenih ukrepih spremenjenega življenjskega sloga, biti dosleden pri jemanju zdravil in biti pozoren tudi na to, kaj nam pripoveduje naše telo. Mi sami bomo najhitreje in najboljše ocenili, kdaj se počutimo boljše ali slabše, kje in koliko nas kaj boli in kdaj se pojavijo spremembe, ki niso običajne.

Zgodnjemu odkrivanju bolezni gre nasproti tudi razvoj sodobnih diagnostičnih metod. Te so vedno bolj

neinvazivne, natančne in z razvojem tehnologij tudi cenovno dostopne. V Termah Krka so diagnostične metode namenjene predvsem načrtovanju in spremljanju rehabilitacije ter oceni njenih rezultatov, že dolga leta pa jih uporabljamo tudi za zgodnje odkrivanje bolezni – na tem področju smo pridobili veliko izkušenj predvsem v zadnjem desetletju. Te izkušnje smo strnili v delo specialističnih ambulant, ki vam jih predstavljamo v tokratni prilogi Vrelci zdravja. Prisluhnite svojemu telesu in se ob prvih znakih bolezni posvetujte s strokovnjaki. Morda boste z obiskom katere od ambulant našli rešitev za svoje zdravstvene težave in zaživel polnejše življenje, brez skrbi in bolečin.

Alenka Babič

Specialistične ambulate v Termah Krka

	Dolenjske Toplice	Šmarješke Toplice	Talaso Strunjan
Ambulanta za bolezni srca in žilja		✓	✓
Ambulanta fizikalne in rehabilitacijske medicine (fiziatrična ambulanta)	✓	✓	✓
Ortopedska ambulanta	✓	✓	✓
Ambulanta za EMG – elektromiografske meritve delovanja perifernega živčevja in mišic	✓		
Ambulanta za osteoporozo z meritvami mineralne gostote kosti z denzitometrom	✓		✓
Revmatološka ambulanta	✓		
Ginekološka ambulanta			✓
Ambulanta za ultrazvok trebušne votline	✓	✓	✓
Nevrološka ambulanta	✓		
Ambulanta za ultrazvok vratnega žilja	✓	✓	✓
Ambulanta za zdravljenje inkontinence pri ženskah			✓
Ambulanta za ultrazvok ščitnice, rodil in prostate (specialist radiolog)	✓		

TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE

Besedilo:

Danilo Radošević, dr. med., specialist interne medicine
Maja Kozlevčar Živec, dr. med., spec. fiz. in reh. medicine

AMBULANTA ZA BOLEZNI SRCA IN ŽILJA

V Termah Šmarješke Toplice imamo več kot 30 let izkušenj s specialistično diagnostiko na področju kardiologije. Kardiološke specialistične ambulante in diagnostika so se namreč razvijale vzporedno s funkcionalno diagnostiko, v postopkih rehabilitacije kardioloških bolnikov, ki je naša osnova dejavnost. Poleg specialističnih pregledov in elektrokardiograma (EKG) smo za načrtovanje in spremljanje poteka rehabilitacije že zelo zgodaj začeli izvajati najprej obremenitvena testiranja, kasneje pa tudi ultrazvočne preiskave srca in žilja.

Sodobna oprema in pridobljene izkušnje so bile osnova za to, da smo začeli razvijati tudi preventivne preglede. Bolezni srca in žilja so namreč posledica bolezenskega procesa v stenah žil, ki se začneja počasi in neopazno. Čim zgodnejše ugotavljanje posameznikove ogroženosti pa omogoča začetek zdravljenja že v fazi, ko je bolezen še reverzibilna in še ni povzročila nepopravljivih sprememb. V tem obdobju lahko te procese zaustavimo že z doslednimi spremembami življenjskega sloga in nekaterimi zdravili, pridobljeni izvidi pa so dragoceni tudi za spremljanje in ocenjevanje stanja srca in žilja v kasnejšem življenjskem obdobju.

Kardiološka ambulanta je namenjena diagnostiki in zdravljenju bolnikov z boleznimi srca in žilja. V ambulanti izvajamo:

- snemanje EKG
- teste pljučne funkcije (spirometrijo)
- ultrazvočne preiskave srca (ehokardiografijo)
- obremenitveno testiranje (cikloergometrijo in spiroergometrijo)
- ultrazvočne preiskave vratnih arterij
- 24-urno snemanje EKG (Holter monitoring)
- 24-urno merjenje krvnega tlaka

Na podlagi zdravniškega pregleda in rezultatov diagnostičnih preiskav načrtujemo zdravljenje in morebitne nadaljnje diagnostične postopke.

ZDRAVNIKI SPECIALISTI V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE:

Danijela Vasić, dr. med., specialist internist kardiolog	Kardiološka ambulanta	obremenitveno testiranje, UZ srca in vratnega žilja	od ponedeljka do petka od 8.00 do 15.00	koncesija in samoplačniško
Janez Tasič, dr. med., specialist internist kardiolog	Kardiološka ambulanta	UZ srca in obremenitveno testiranje	1 x mesečno, ob petkih od 15.00 do 19.00	koncesija in samoplačniško
Tomislav Majič, dr. med., specialist internist kardiolog	Kardiološka ambulanta	obremenitveno testiranje, UZ vratnega žilja	ob sredah, od 8.00 do 15.00	koncesija in samoplačniško
Danilo Radošević, dr. med., specialist interne medicine	Internistična ambulanta	obremenitveno testiranje	od ponedeljka do petka od 8.00 do 15.00	koncesija in samoplačniško
Emil Balažič, dr. med., spec. internist	Internistična ambulanta	UZ srca in trebuha	ob ponedeljkih od 15.00 do 18.00 in ob torkih od 7.30 do 11.00	koncesija in samoplačniško
Olga Petrovič, dr. med., spec. fiz. in reh. medicine	Ambulanta FRM		od ponedeljka do petka od 8.00 do 15.00	koncesija in samoplačniško
Maja Kozlevčar Živec, dr. med., spec. fiz. in reh. medicine	Ambulanta FRM		od ponedeljka do petka od 8.00 do 15.00	koncesija in samoplačniško
Žaklina Damnjanović, dr. med., spec. fiz. in reh. medicine	Ambulanta FRM		od ponedeljka do petka od 8.00 do 15.00	koncesija in samoplačniško
Nives Kavšek, dr. med., spec. fiz. in reh. medicine	Ambulanta FRM	UZ mehkih tkiv	ob torkih in četrtek od 9.00 do 13.30	samoplačniško
Prof. dr. Oskar Zupanc, dr. med., specialist ortoped	Ortopedska ambulanta	UZ mehkih tkiv	2 x mesečno, popoldne	samoplačniško
Matevž Gorenšek, dr. med., specialist ortoped	Ortopedska ambulanta		1 x mesečno, popoldne	samoplačniško

Janez Tasič, dr. med., specialist interne medicine

V Termah Krka, Termah Šmarješke Toplice poteka od leta 2005 Slovenska šola ehokardiografije, ki jo organizira delovna skupina za ehokardiografijo pri Združenju kardiologov Slovenije. Iz ehokardiografije, ki postaja vse pomembnejše orodje tako v diagnostiki kot pri zdravljenju srčnih bolnikov, pridobivajo v tej šoli znanje mladi zdravniki specialisti interne medicine, pediatri in tudi anesteziologi, in sicer teoretično znanje in tudi praktično znanje, z delom na najsodobnejših napravah. Celotno izobraževanje poteka pod kontrolo priznanih slovenskih kardiologov. Šolo izvajamo vsako drugo leto, omogoča pa tudi strokovno izpopolnjevanje v obliki napredne šole (Korak naprej v ehokardiografiji), za strokovnjake, ki se že ukvarjajo z ehokardiografijo. Dr. Janez Tasič je bil pobudnik za organizacijo te šole in tudi prvi predsednik delovne skupine za njeno izvedbo.



SPECIALISTIČNA AMBULANTA FIZIKALNE IN REHABILITACIJSKE MEDICINE

Ob poškodbah in ko se pojavi bolečina v kolenu, kolku, križu ali rami ali kje drugje po telesu, si bolniki po navadi skušajo pomagati sami, če le gre. Če bolečina vztraja, poiščejo pomoč osebnega zdravnika, in ta jim predpiše analgetik ali fizioterapijo ali pa jih napoti tudi na pregled k ortopedu. Čakalne dobe za fizikalno terapijo in pregled pri specialistu ortopedu pa so zelo dolge. Tak bolnik



je zato dolgo v negotovosti, kaj je z njim narobe, bolečine pa vztrajajo ali se še slabšajo, zato je pogosto odsoten z dela.

Reševanje omenjenih težav je dosti hitrejše in učinkovitejše preko zdravnika specialista fizikalne in rehabilitacijske medicine. Zaradi krajše čakalne dobe pri teh zdravnikih je bolnik tu hitro na vrsti, po natančnem pregledu, ki ne zajema le mišično-skeletnega sistema, temveč tudi nevrološkega, pa ga fizioterapevt napoti na potrebne diagnostične postopke (rtg, MRI, UZ ali EMG), mu predpiše primerno fizikalno terapijo, saj zelo dobro pozna učinke terapij, in izbere ustrezen analgetik oziroma aplicira blokado v sklep ali pa se odloči za intramuskularne injekcije.

Vloga specialista fizikalne in rehabilitacijske medicine je ključna prav pri bolnikih, ki še niso potrebni agresivne operativne terapije ortopeda ali nevrokirurga, temveč jim je mogoče zmanjšati težave že s konservativnim pristopom.

Dober pregled, ustrezna diagnostika in ugotovitev razloga za pojav določenih težav so ključni za dolgoročni uspeh pri reševanju težav, tega pa se specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine zelo dobro zaveda, saj večina bolnikov, ki jim drugod ne znajo pomagati, pristane ravno pri njih. S poglobljenim znanjem o vrstah in učinkih terapij je specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine pri zmanjševanju težav učinkovitejši, to pa je za dober izid

zdravljenja ključno. Njegova naloga je tudi, da bolnika pouči, kaj lahko za zmanjšanje težav stori sam, doma in na delovnem mestu, in katere aktivnosti so zanj primerne, katerih pa se mora izogibati.

Maja Kozlevčar Živec, dr. med., spec. fiz. in reh. medicine, vodja zdravstvene službe

Danilo Radošević, dr. med., specialist interne medicine

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



ULTRAZVOK SKLEPOV IN MEHKIH TKIV

Ultrazvočna preiskava sklepov in mehkih tkiv je neinvazivna, neškodljiva in zato ponovljiva brez posledic.

Med pregledom opazujemo ob sklepne mehko tkivne strukture različnih sklepov ali različne skupine mišic. Najpogosteje je preiskava namenjena oceni strukture in poteka mišic, mišičnih kit in ob sklepnih vezi. Ugotavljamo lahko ohranjenost opisanih struktur in vnetne spremembe na njih. Največkrat tako pregledujemo ramenske, kolenske, komolčne, gleženjske in kolčne sklepe ter male sklepe rok in nog. Ultrazvočna preiskava omogoča zelo dobro oceno drobnih, površinskih in mehko tkivnih struktur različnih sklepov – statično in dinamično oceno.

Nives Kavšek, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske med.

BOLEZNI KOSTNO-MIŠIČNEGA SISTEMA

V zadnjem desetletju se sodobna medicina loteva odpravljanja težav zaradi degenerativnih bolezni kostno-mišičnega sistema drugače kot prej. Pri kirurškem zdravljenju uporablja manj invazivne metode artroskopskega zdravljenja, pri katerih je velik napredek pri različnih posegih v predelu kolka, kolena in ramena. Vse bolj se uveljavljajo tudi metode biološkega zdravljenja poškodb mišic in začetnih



Prof. dr. Oskar Zupanc

degenerativnih sprememb sklepnega hrustanca ter tetivnih struktur.

V ta namen se uporabljajo različna avtogena protivnetna sredstva (npr. citokini), kondenzirani rastni faktorji, ki izboljšujejo regeneracijo različnih sklepnih struktur (npr. ACP), ali pa preparati, ki delujejo na fizikalne lastnosti sklepne tekočine (npr. hialuronska kislina) in s tem izboljšajo gibanje tega sklepa in zmanjšujejo bolečine ob gibanju. Te metode se izvajajo pri specialistih ortopedih na ambulantni način, zato so bolnikom dostopnejše.

V Termah Šmarješke Toplice je takšno zdravljenje mogoče tudi v specialistični ortopedski ambulanti, ki jo vodi prof. dr. Oskar Zupanc, priznani strokovnjak, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem že omenjenih degenerativnih stanj in poškodb, še posebej kolena, ramena in komolca.



Danijela Vasić, dr. med., specialistka internistka kardiologinja

Ultrazvočna preiskava srca je neinvazivna in neboleča kardiološka diagnostična metoda, s katero pridobimo vpogled v stanje srca in koronarnih arterij. Ta preiskava nam daje pomembne informacije o srčni mišici, srčnih zaklopkah, velikosti srčnih votlin in hitrosti pretoka krvi skozi srce in velike žile. Pred pregledom ni potrebna posebna priprava, preiskava nima škodljivih učinkov in se lahko uporablja tudi pri otrocih.

Ultrazvočna preiskava srca je zelo pomembna pri ocenjevanju zdravstvenega stanja bolnikov, ki že imajo diagnosticirane bolezni srca in žilja ali pri njih na te bolezni sumimo, pri bolnikih z visokim krvnim tlakom, nepravilnim ali hitrim bitjem srca, bolečinami v prsih, ki se hitro utrudijo, pri bolnikih, ki izgubljajo zavest, pri diabetikih, bolnikih na kemoterapiji ali obsevanju, pa tudi za preventivo pri ljudeh, ki imajo dejavnike tveganja za bolezni srca in žilja (debelost, kajenje, visoke vrednosti maščob v krvi, telesna neaktivnost itd.).

Ultrazvočni pregled karotidnih arterij (barvni Doppler) je neinvazivna in neboleča preiskava, ki omogoča vpogled v pretok krvi v vratnih krvnih žilah, tj. v arterijah na vratu, ki oskrbujejo možgane s krvjo. Preiskava omogoča, da ocenimo obliko in širino arterij, stopnjo ateroskleroze ali arterijsko starost, morebitne zožitve, pretok krvi v možgane in tveganje za možgansko kap.

Ultrazvočno preiskavo vratnih arterij priporočamo osebam, ki imajo težave (šibkost rok ali nog ali mravljinčenje, omotica, motnje zavesti, nenadne motnje vida, motnje koncentracije in spomina, pogost glavobol itd.) in tudi takim, ki nimajo težav, imajo pa dejavnike tveganja za žilne bolezni (dednost, povišan krvni tlak, zvišane vrednosti maščob in sladkorja v krvi, debelost, kajenje itd.).



Namenite vikend svojemu srcu in zmanjšajte tveganje za ponovitev bolezni.

Obnovitvena rehabilitacija za mlajše koronarne bolnike

Rehabilitacija, namenjena mlajšim, še zaposlenim koronarnim bolnikom, omogoča hitrejše in varno okrevanje, postopno krepitev funkcionalnih sposobnosti pod strokovnim nadzorom, izobraževanje o naravi bolezni ter motivacijo za spremembo življenjskih navad.

Poteka v dveh podaljšanih vikendih s ponovitvijo v razdobju šestih mesecev. Temelji na uvodnem razgovoru s kardiologom in testiranju trenutne kardiovaskularne zmogljivosti ter osebnim svetovanjem o priporočenih srčnih frekvencah pri vadbi. Vsak udeleženec dobi svoj urnik telesne vadbe, ki poteka pod nadzorom strokovnega vaditelja, ves čas je nadzorovana intenzivnost. Vadba vsebuje: vadbo v telovadnici, kardiovadbo na napravah, jutranjo hidrogimnastiko ali popoldansko vodno aerobiko ter nordijsko hojo v naravi. Program vključuje tudi delavnico zdrave prehrane in osebni posvet s svetovalcem za prehrano.

Na rehabilitacijo kljub službenim obveznostim

Program poteka **med podaljšanim vikendom**: začne se v četrtek, z večerjo, in konča v nedeljo, s kosilom. V vsakem trimesečju je razpisan en termin. Svetujemo, da se udeležite več takih vikendov, **vsaj dveh zapovrstjo**.

Terme Šmarješke Toplice 3 noči	s polpenzionom	s polnim penzionom
9.-12. 2., 18.-21. 5., 24.-27. 8., 2.-5. 11. 2017	177,20 EUR	201,20 EUR

Cena velja na osebo, v dvoposteljni sobi hotela Šmarjeta ****. Popusti: za člane kluba Terme Krka – 10%.
Doplačila: enoposteljna soba – 8 EUR na dan.

TALASO STRUNJAN

Besedilo: **Dragica Kozina, dr. med., spec. fiz. in reh. med.**

Človekova vsakdanja skrb za zdravje pogosto ne odraža tega, da je zdravje ena temeljnih vrednot vsakega posameznika. Preštevilne obveznosti nas okupirajo do te mere, da zmanjka časa in energije za nekatere najnujnejše ukrepe zdravega načina življenja – več gibanja, več časa za bolj zdravo prehranjevanje in za počitek. Prepogosto predolgo odlašamo tudi z odhodom na zdravniški pregled in nas v to prisilijo šele hudo izražene zdravstvene težave.

Namen preventivnih pregledov je v zgodnjem odkrivanju možne skrite patologije, zaradi katere preiskovanec še nima nobenih težav. Zgodnja diagnostika številnih obolenj, od srčno-žilnih do onkoloških, omogoča njihovo bistveno uspešnejše zdravljenje. Večina ljudi se tega zaveda in tudi zato je odziv na nekatere vseslovenske akcije presejalnih testiranj vse boljši. Žal pa te akcije ne zajemajo vseh najpogostejših obolenj in tudi ne vseh ogroženih skupin prebivalstva.

Sodobne diagnostične metode, temelječe na najnovejših tehnoloških spoznanjih, so zelo natančne in praviloma neagresivne. Posebno mesto med njimi imajo ultrazvočne preiskave, ki so zaradi svoje neškodljive metode ter zanesljivega in hitrega slikovnega prikaza visoke ločljivosti nadomestile številne druge dosedanje preiskave.

Odločitev za preventivni pregled se vsekakor začne in konča pri posamezniku. Pomembno pa je, da so ti pregledi dostopni in da jih opravi izkušen specialist.

ZDRAVNIKI SPECIALISTI V TALASU STRUNJAN:

Dragica Kozina, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine	Ambulanta FRM	denzitometrija, UZ mehkih tkiv	od ponedeljka do petka od 7.00 do 15.00	koncesija in samoplačniško
Petra Kampič Lazič, specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine	Ambulanta FRM	UZ mehkih tkiv	od ponedeljka do petka od 7.00 do 15.00	koncesija in samoplačniško
Blanka Mikl Mežnar, specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine	Ambulanta FRM		ob ponedeljkih in petkih od 7.00 do 17.00	koncesija in samoplačniško
Katja Černe, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine	Ambulanta FRM		od ponedeljka do petka od 7.00 do 15.00	koncesija in samoplačniško
Maja Parac Kosem, dr. med., specialistka radiologinja	Ambulanta za ultrazvok	UZ trebušne votline, bezgavk	ob ponedeljkih in četrtek od 15.00 do 19.00	koncesija in samoplačniško
Oriana Kušče Mrđen, dr. med., specialistka radiologinja	Ambulanta za ultrazvok	UZ trebušne votline, bezgavk	ob petkih od 8.00 do 13.00	koncesija in samoplačniško
Sabina Verem, dr. med., specialistka ginekologinja in porodničarka	Ginekološka ambulanta	ginekološki UZ, UZ dojk, ambulanta za inkontinenco žensk	1 x mesečno, popoldan	samoplačniško
Aleksander Merlo, dr. med., specialist ginekolog in porodničar	Ginekološka ambulanta	ginekološki UZ	1 x mesečno, popoldan	samoplačniško
Metod Prašnikar, dr. med., specialist internist kardiolog	Kardiološka ambulanta	obremenitveno testiranje, UZ srca in vratnega žilja, UZ perif. žilja	ob torkih od 8.00 do 15.00	samoplačniško
Specialisti ortopedi – bolezni hrbtenice; kolki, kolena, ramena, športne poškodbe	Ortopedska ambulanta		1 x mesečno, popoldan	samoplačniško
Specialist nevrokirurg	Nevrološka ambulanta		1 x mesečno, popoldan	samoplačniško
Specialist travmatolog	Travmatološka ambulanta		1 x mesečno, popoldan	samoplačniško



Ultrazvočna diagnostika, posebej tista v preventivnih pregledih, terja poleg sodobne opreme predvsem izkušene strokovnjake, ki se na področju ultrazvočnih preiskav tudi redno dodatno usposablja, pregled pa morata zaključiti zdravnikovo osebno svetovanje in podroben specialistični izvid, ki bo služil kot referenčni izvid za preiskave v kasnejšem obdobju in ob morebitnih bolezenskih spremembah.

V Talasu Strunjan lahko na enem mestu opravite sedem ultrazvočnih preiskav: ultrazvok srca, vratnega žilja, perifernih žil, mehkih tkiv, trebuha, ginekološki ultrazvok in ultrazvok dojk, pri naši diagnostični dejavnosti pa posvečamo največjo pozornost zdravju žensk in tistim obolenjem, ki so v primerjavi z moškimi pri ženskah pogostejša. To so osteoporozna, inkontinenca, rak dojk in v zadnjem času tudi srčno-žilna obolenja. Naša skrb je osredotočena na ženske v vseh življenjskih obdobjih, posebej pa v obdobju menopavze in po njej.

ULTRAZVOK DOJK

Ultrazvok dojk priporočamo kot prvo preiskavo pri mlajših ženskah oz. pri ženskah po 40. letu, saj je takrat struktura dojk gosta in z mamografijo slabše pregledna.

Ker pri tej preiskavi ni ionizirajočega sevanja, jo lahko ponavljamo in z njo bolj natančno opredelimo otipljive zatrdline tudi pri ženskah, ki so še v reproduktivnem obdobju. Ta metoda je zelo natančna predvsem pri razlikovanju cist od čvrstih formacij in precej natančna pri razlikovanju žlez od sprememb.

Pomembno je, da izvaja preiskavo izkušen in za to metodo posebej usposobljen radiolog.

ULTRAZVOK TREBUHA

Z ultrazvokom trebuha preverimo zdravje trebušnih organov s ciljem pravočasnega odkrivanja morebitnih bolezenskih sprememb; z njim lahko ugotovljamo tudi vzroke bolečin v trebuhu. Preiskava je v primerjavi z nekaterimi dosedanjimi metodami na tem področju izrazito neinvazivna, neškodljiva in neboleča. Zdravnik nanese na sondo in na trebuh preiskovanca gel, ki omogoča boljši prenos ultrazvočnih valov in s tem bolj jasno sliko, nato pa podrobneje pregleda trebušne organe: jetra, žolčnik in žolčne vode, trebušno slinavko, vranico, obe ledvici ter nadledvično žlezo. Pregled zgornjega dela trebuha zaključi s pregledom trebušne aorte, v spodnjem delu pa pregleda še sečni mehur in pri moškem prostato ter pri ženski rodila. Na pregled se mora preiskovanec pripraviti že doma, saj naj bi 24 ur pred tem užival le lahko hrano, na dan pregleda pa je treba odvesti blato in biti tešč (ne jesti vsaj 6 ur pred preiskavo).

NOVO V PONUDBI – AMBULANTA ZA ZDRAVLJENJE INKONTINENCE PRI ŽENSKAH

Pri urinski inkontinenci je odločilnega pomena, da se zdravljenje začne

dovolj zgodaj, saj jo lahko tako uspešno odpravimo ali vsaj nadzorujemo. Zdravljenje je odvisno od vzroka za nastanek bolezni, vrste inkontinence in stopnje obolevnosti. Ženske bi morale obiskati zdravnika že ob začetnih težavah in ne šele tedaj, ko postane stanje moteče ali celo nevzdržno.

Odkrit razgovor z zdravnikom bo pomagal k lažji postavitvi diagnoze. Pomembno je namreč, v kakšnih okoliščinah se je inkontinenca pojavila, je prisotna samo podnevi ali samo ponoči, kako pogosta je in kako močno je izražena, kako vpliva na higieno in na kakovost življenja.

Za uspeh zdravljenja urinske inkontinence je pomembna pravilna diagnoza, za to pa je potreben dosleden in pravilen diagnostični postopek.

V naši zdravstveni službi izvajamo t. i. konservativne metode zdravljenja. Izbor posameznih metod temelji na uvodnem pregledu in meritvah mišične aktivnosti mišic medeničnega dna.

Fizioterapevtsko zdravljenje vključuje individualni trening za krepitev mišic medeničnega dna ter elektrostimulacijo za krepitev teh mišic.

Pogosto so nujni del zdravljenja spremembe življenjskega sloga (zmanjšanje vnosa tekočin in dietna prehrana, posebej pri telesni neaktivnosti in preveliki teži) in nekatere vedenjske spremembe – trening sečnega mehurja, zdravljenje pa uspešno podpirajo tudi nekatera zdravila. Kirurško zdravljenje se uporablja šele, ko so izčrpane vse druge možnosti.



TERME DOLENJSKE TOPLICE

Besedilo: **Zdenka Sokolič, dr. med., spec. fiz. in reh. medicine**

REHABILITACIJA JE CELOVIT PROCES OBNAVLJANJA TELESA PO POŠKODBAH IN BOLEZNIH.

WHO jo definira kot »progresiven, dinamičen, ciljno orientiran in pogosto časovno omejen proces, ki posamezniku z okvarami omogoča, da spozna in doseže svojo kar najboljšo mentalno, telesno, kognitivno in/ ali družbeno funkcionalno raven«. Rehabilitacijski cilji morajo biti realni, v vsaki fazi rehabilitacije natančno

in sproti opredeljeni. Postavljeni morajo biti individualno oziroma prilagojeni vsakemu bolniku posebej. Ti danes v veliki večini poznajo pomen nadaljevanja zdravljenja s sodobnimi postopki fizikalne in rehabilitacijske medicine in tudi med zdravniki se vse bolj krepi zavedanje, da brez pravočasnega in strokovnega rehabilitacijskega pristopa ni pravega uspeha še tako vrhunskega kirurškega posega.



ZDRAVNIKI SPECIALISTI V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE:

Zdenka Sokolič, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske med.	Ambulanta FRM		od 7.00 do 15.00	koncesija in samoplačniško
Katarina Polanovič Bolarič, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske med.	Ambulanta FRM		od 7.00 do 15.00	koncesija in samoplačniško
Barbara Kavčič, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske med.	Ambulanta FRM		od 7.00 do 15.00	koncesija in samoplačniško
Mateja Lukšič Gorjanc, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske med.	Ambulanta FRM	denzitometrija	od 7.00 do 15.00	koncesija in samoplačniško
Nives Kavšek, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske med.	Ambulanta za UZ mehkih tkiv	UZ mehkih tkiv	vsako sredo, od 9.00 do 14.00	samoplačniško
doc. dr. Drago Dolinar, dr. med., spec. ortopedije	Ortopedska ambulanta		2 x mesečno, v torek popoldne	koncesija in samoplačniško
Miha Vodičar, dr. med, specialist ortoped	Ortopedska ambulanta		2x mesečno, v sredo	koncesija in samoplačniško
Matija Zupan, dr. med, specialist nevrolog	Nevrološka ambulanta	UZ vratnega žilja, nevrosonologija	2 x mesečno, po dogovoru	samoplačniško
Edina Zujović, dr. med., specialist nevrolog	Nevrološka ambulanta	EMG	2 do 3 x mesečno, glede na število bolnikov	koncesija in samoplačniško
Ksenija Vidmar Kocjančič, dr. med., specialist radiolog	Ambulanta za ultrazvok	UZ ščitnice, mod in dimelj, trebušne votline in organov, sečil, rodil in prostate	1 x mesečno – vsako tretjo soboto v mesecu	samoplačniško
prof. Sonja Praprotnik, dr. med., spec revmatologije	Revmatološka ambulanta		1 x mesečno, po dogovoru	koncesija
prof. Marjan Koršič, dr. med., spec. nevrokirurgije	Nevrokirurška ambulanta		1 x mesečno, po dogovoru	samoplačniško



Še več, nekatere kirurške stroke ugotavljajo, da je treba bolnika že pred kirurškim zdravljenjem s pomočjo sodobnih rehabilitacijskih metod pripraviti na operativni poseg in kasnejše okrevanje, ki je tako hitrejše; predvsem so pomembne pravilne tehnike hoje s pripomočki, izvajanje dihalnih vaj in preprečevanje tromboemboličnih zapletov. Žal pa je v praksi takih primerov, ko bi rehabilitacijski tim bolnika pravilno pripravil na operativni poseg, zelo malo. Zato je pooperativna rehabilitacija še zahtevnejša, saj je treba nadomestiti tudi to predoperativno pripravo in učenje bolnika.

Kadar zaradi težav z gibalni ni potreben operativni poseg, se priporoča izvajanje konservativnih metod zdravljenja. Te vključujejo sodobne metode rehabilitacijske medicine in fizioterapije in so najuspešnejše, če se izvajajo v strokovno določenem zaporedju in času. Ker pa je bolnika v času, ko bi bila ta rehabilitacija najbolj potrebna, gibalno oviran, je potrebna oziroma priporočljiva tudi namestitvev v rehabilitacijskem centru. Dostopnost takšnega zdravljenja pa se žal vse bolj omejuje in se namesto tega predpisuje fizioterapevtska obravnava v lokalnih centrih ambulantne fizioterapije.

Bolniki, ki prihajajo k nam na končne specialistične preglede po opravljeni taki ambulantni fizikalni terapiji, pogosto povedo, da obseg te terapije ni prinesel pričakovanih rezultatov. Velika terapevtska obravnava traja namreč 60 minut, pri večjem številu prizadetosti sklepov pa potrebujejo bolniki večji obseg terapij, a teh na napotnico ali delovni nalog ni mogoče opraviti, hkrati pa potrebujejo tudi take metode fizikalne

terapije, ki, žal, niso na seznamu storitev iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. V takem primeru nam ne preostane nič drugega, kot da bolniku svetujemo, naj se odloči za samoplačniško nadaljevanje terapij in bivanje pri nas. Zato pa si prizadevamo, da imamo v Termah Dolenjske Toplice za to tudi kar najugodnejše pogoje.

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO, Z DENZITOMETRIJO, SODOBNIM NAČINOM MERJENJA

MINERALNE KOSTNE GOSTOTE
 Mateja Lukšič Gorjanc, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske med.

Osteoporozo je bolezen, za katero sta značilni zmanjšana kostna gostota in spremenjena struktura kosti, zaradi česar so kosti bolj krhke in tveganje za zlom povečano.

Zgodnji znak osteoporoze je lahko zlom zapestja, kasnejši, usodnejši, pa zlom hrbtenice ali kolka. Osteoporozo se lahko kaže tudi z manj očitnimi težavami, kot so manjšanje telesne višine in bolečine v hrbtu. 32 % žensk med 60. in 69. letom že ima osteoporozo, s starostjo pa se ta odstotek naglo povečuje. Tveganje za osteoporozo je večje pri ženskah po menopavzi, in sicer pri tistih z manjšo telesno težo, ki so kadilke in imajo sorodnice, obbolele za osteoporozo. Predvsem tem svetujemo, da opravijo meritve kostne gostote oz. denzitometrijo.

Osteoporozo lahko odkrijemo že pred zlomi, ki ogrožajo obolele. Za to se uporablja neboleče merjenje mineralne kostne gostote, denzitometrija. V zdravilišču Terme Dolenjske Toplice opravljamo meritve kostne gostote že od leta 1996.

Rezultati pokažejo, ali gre že za osteoporozo ali morda za povečanje tveganja za nastanek te bolezni. Na podlagi rezultatov meritev zdravnik po potrebi svetuje primerno zdravljenje.

ORTOPEDSKA AMBULANTA

V ambulanti sprejemamo pretežno bolnike z degenerativnimi obolenji velikih sklepov. Poleg specialističnih pregledov in svetovanja se izvajajo tudi protibolečinske blokade sklepov, svetovanja glede napotitve na morebitne ortopedске operacije, izdajajo se mnenja za invalidsko komisijo in t. i. drugo mnenje.

Doc. dr. Drago Dolinar je priznan slovenski ortoped, ukvarja pa se z ortopedskim zdravljenjem odraslih, zlasti s kirurškim zdravljenjem obrabe velikih sklepov. Je specializiran za najzahtevnejše primere patologije kolčnega in kolenskega sklepa. Izobraževal se je v priznanih ortopedskih centrih v Švici, Nemčiji, Avstriji, Kanadi in Angliji. Klub temu da je bil eden prvih pri nas, ki so se začeli ukvarjati s t. i. birminghamsko metodo preplastitve kolčnega sklepa, je zagovornik klasičnih endoprotez. "Klasične endoproteze kolčnega sklepa so danes tehnološko že tako dognane, da je njihovo preživetje zelo dobro. Po desetih letih takšna proteza še vedno dobro služi več kot 95 odstotkom operiranih, po 35 letih pa je preživetje endoproteze še vedno 75- do 80-odstotno". Vstavitvev kolčnih in kolenskih endoprotez izvaja z minimalno invazivno tehniko, kar omogoča bolnikom tudi hitrejšo in manj bolečo rehabilitacijo ter hitrejši povratek v normalno življenje. Doktor Dolinar sledi najnovejšim dognanjem in izboljšavam pri zdravljenju ortopedске problematike in to uvaja v svojo klinično prakso.

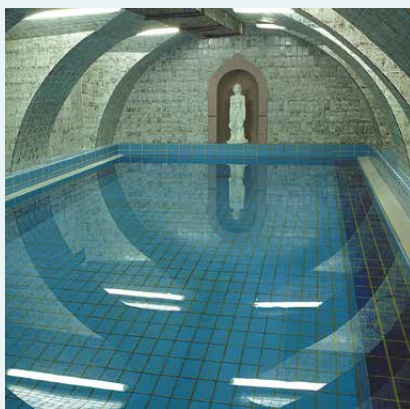


Miha Vodičar, dr. med., specialist ortoped, se ukvarja s kirurškim zdravljenjem degenerativnih bolezni hrbtenice, deformacij hrbtenice pri odraslih in otrocih, s kirurgijo tumorjev in metastaz na hrbtenici ter vnetno/infekcijsko problematiko hrbtenice. V ambulantah pregleduje predvsem ljudi, ki imajo kronične težave z bolečino v križu, z bolečino v križu, ki izžareva v eno nogo ali v obe (t. i. išias), težave z nevrogeno klavdikacijo (bolečina, mravljinčenje, mrtvinčenje nog pri hoji), bolečine v vratu in prsni hrbtenici, z izžarevanjem po roki/rokah ali brez izžarevanja, težave z nestabilno hojo, izgubo spretnosti rok ipd. Namen ambulantnega dela je, presoditi, ali bolnik potrebuje diagnostiko, ob opravljeni diagnostiki pa, ali bi kirurško zdravljenje prineslo izboljšanje stanja ali popolno ozdravitev.



NEVROLOŠKA AMBULANTA

Matija Zupan je specialist nevrolog, zaposlen v UKC Ljubljana, na Nevrološki kliniki, Kliničnem oddelku za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo. Njegova glavna zadolžitev je vpeljevanje sistema TeleKap za zdravljenje možganske kapi na daljavo, na državni ravni. Že osem let se poglobljeno ukvarja z nevrosonologijo, to je z ultrazvočnimi preiskavami zunajlobanjskih in znotrajlobanjskih možganskih arterij, ti dve metodi pa uporablja vsak dan, pri kliničnem delu in pri raziskovanju. Doslej je opravil blizu 10.000 preiskav. Iz nevrosonologije je opravil izpit pri Slovenskem zdravniškem društvu, Sekciji za možganskožilne bolezni, kot do zdaj edini slovenski kandidat pa je



uspešno opravil tudi evropski izpit iz nevrosonologije, pod okriljem ESNCH (European Society of Neurosonology and Cerebral Hemodynamics), ki velja za učiteljski nivo (teaching level). Dodatno se je izobraževal na področju barvnega transkranialnega dopplerja znotrajlobanjskih arterij, na kliniki Charité v Berlinu leta 2014, na 4. tečaju transkranialne sonografije (Transcranial Sonography Course). Od avgusta 2016 je vodja funkcijske diagnostike matičnega oddelka v UKC Ljubljana, pod katero spada tudi nevrosonološka ambulanta. Je neposredni mentor številnim specializantom nevrologije in specialistom različnih strok, ki se pod njegovim nadzorom učijo praktične nevrosonologije.

V okviru nevrološke ambulante v zdravstveni službi Term Dolenjske Toplice izvaja specialistične preglede in nevrosonološko ambulantno diagnostiko vratnih in znotrajlobanjskih možganskih arterij.

AMBULANTA ZA ELEKTROMIOGRAFIJO (EMG)

Edina Zujović, dr. med., specialist nevrolog Na elektromiografijo so najpogosteje napoteni bolniki, pri katerih se sumi na sindrom zapestnega prehoda, na kompresijsko okvaro živčne korenine, na sistemske okvare živcev ali na okvare posameznih perifernih živcev (poli- in mononevropatije). EMG pomaga natančneje določiti mesto okvare in stanje v živčevju ali mišičju. Preiskavo sestavlja več testov, ki z zaznavanjem električne aktivnosti pomagajo oceniti delovanje živcev in mišic. Glede na namen lahko preiskava traja od 20 minut do ene ure, je invazivna in zato malo boleča, a večina primerja stopnjo te bolečine z bolečino pri odvzemu krvi.

AMBULANTA ZA ULTRAZVOK (UZ)

V najsodobneje opremljeni ambulanti izvajamo ultrazvočne preglede vratnih arterij (specialist nevrolog) in mehkih tkiv (specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine), preiskave ščitnice, mod in dimelj, trebušne votline in organov v njej, sečil, rodil in prostate (specialist radiolog).

Ultrazvok je mehansko valovanje v snovi, s frekvenco, višjo od 20 kHz. V medicini je pregledovanje z UZ v široki uporabi zaradi številnih indikacij in neškodljivosti – pri tem namreč ni ionizirajočega sevanja. Med prodiranjem skozi telesna tkiva oddaja UZ celicam energijo, zato te nihajo in se rahlo segrevajo.

Ksenija Vidmar Kocjančič, dr. med., specialist radiolog

Z UZ se lahko natančno in zanesljivo pregledajo vsi trebušni organi: sečila in rodila, dimeljsko področje, pri moških tudi moda, obmodki in mošnja, trebušna votlina in žilne strukture, pa tudi niže ležeči deli prsne votline in pljuč. Za pregled so zaradi lege dostopna tudi mehka tkiva vratu, ščitnica in področja, kjer na vratu ležijo bezgavke. Na vseh naštetih lokacijah z ultrazvokom zanesljivo in neboleče odkrivamo prirojene in pridobljene nepravilnosti, vnetne, rakave in druge bolezni ter tako usmerjamo nadaljnje diagnostične postopke oziroma zdravljenje. Z UZ pogosto spremljamo potek zdravljenja in učinke terapevtskih postopkov pri različnih boleznih.

Pregled z ultrazvokom nima neželenih učinkov, zato ga lahko po potrebi večkrat ponovimo. Varen je tudi za uporabo pri otrocih in nosečnicah.



Naročanje na zdravstvene storitve z napotnico oz. delovnim nalogom

V Termah Krka izvajamo za zavarovane osebe tudi program specialistične zunajbolnišnične zdravstvene dejavnosti v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja, in to na naslednjih področjih:

	Dolenjske Toplice	Šmarješke Toplice	Talaso Strunjan
Fizioterija	✓	✓	✓
Denzitometrija	✓		✓
Internistika – UZ trebušne votline		✓	✓
Kardiologija		✓	
EMG – nevrologija	✓		
Ortopedija	✓		



Za naročanje na diagnostične preglede in v specialistične ambulante potrebujete napotnico osebnega ali napotnega zdravnika. V naših ambulantah vas bodo pregledali izkušeni strokovnjaki specialisti glede na vrsto specialnosti, ki je opredeljena na napotnici.

V okviru osnovne zdravstvene dejavnosti na primarni ravni opravljamo tudi program ambulantne fizioterapije.

Za naročanje za ta program potrebujete delovni nalog splošnega zdravnika ali napotnega zdravnika, ki na nalogu opredeli tudi, za kakšno fizioterapevtsko obravnavo gre (mala, srednja, velika, specialna).

Fizioterapevtska obravnava se začne s pregledom pri fizioterapevtu.

Po prejemu bolnikovega dokumenta (napotnica, delovni nalog) vnesemo bolnika v naši sprejemni pisarni v čakalno knjigo. Na vrsto za storitve pride po vrstnem redu iz čakalnega seznama, upoštevaje stopnjo nujnosti in prednostne kriterije pri tem. Trenutne čakalne dobe so objavljene v naših sprejemnih pisarnah in tudi na internetu, glej na povezavi <http://www.termo-krka.com/si/sl/ponudba/zdravje/cakalne-dobe-in-ordinacijski-casi/>.

Zavarovana oseba se lahko naroči na storitev osebno ali po telefonu oz. elektronski pošti. V teku je tudi projekt e-naročanja na specialistične in diagnostične ambulantne preglede. Telefonsko naročanje je zagotovljeno od ponedeljka do petka (5. člen uredbe o poslovanju z uporabniki v javnem zdravstvu, UL RS 98/2008).

ODGOVORNE OSEBE ZA VODENJE ČAKALNIH KNJIG

Terme Dolenjske Toplice – Renata Bukovec, vodja sprejemne pisarne

Terme Šmarješke Toplice – Klavdija Pavlin, vodja sprejemne pisarne

Talaso Strunjan – Vesna Pereza, vodja sprejemne pisarne

Terme Dolenjske Toplice

specialistične ambulante
(naročanje med 10.00 in 14.00)

Zdraviliški trg 7
SI-8350 Dolenjske Toplice

E: narocanje.dolenjske@terme-krka.si
T: 07/ 39 19 620

Terme Šmarješke Toplice

specialistične ambulante
(naročanje med 10.00 in 14.00)

Šmarješke Toplice 100
SI-8220 Šmarješke Toplice

E: narocanje.smarjeske@terme-krka.si
T: 07/ 38 43 582

Talaso Strunjan

specialistične ambulante
(naročanje med 9.00 in 15.00)

Strunjan 148
SI-6323 Strunjan

E: narocanje.strunjan@terme-krka.si
T: 05/ 67 64 420



Januar je čas za nov začetek **Vitalni. Zdravi. Ponosni nase.**

VitaDetox, celovito razstrupljanje s prehrano, vadbo in terapijami

2. 1. – 1. 4. 2017

5 ali 7 nočitev s polnim penzionom, v enoposteljni sobi • pregled pri zdravniku • analiza stanja – obremenilno testiranje pri kardiologu in analiza strukture tkiv • posvet s strokovnjakom za prehrano in svetovanje glede gibanja • terapije: obloga s fangom, aromaterapija (masaža) za razstrupljanje, savnanje • telesne aktivnosti: nordijska hoja ali vadba pance, vodna aerobika, plavanje, pilates in trening kardiokros • sprostitvev in nega: piling, aromaterapija (masažo) za razstrupljanje.

5 noči ... 659,20 EUR

7 noči ... 897,90 EUR

Ugodno januarja in februarja brez doplačila za enoposteljno sobo.

SlimFit, program zdravega hujšanja

2. 1. – 1. 4. 2017

5 ali 7 nočitev s polnim penzionom, v enoposteljni sobi • pregled pri zdravniku in obremenilno testiranje (ergometrija) pri kardiologu • analiza strukture tkiv • uvodni in zaključni posvet o prehrani • terapije: limfna drenaža in IR lipoliza (medisat), aromaterapija za hujšanje, piling in obloga za hujšanje (wrap-up) • telesne aktivnosti: nordijska hoja ali vadba pance, vodna aerobika, plavanje, pilates in trening kardiokros.

5 noči ... 716,20 EUR

7 noči ... 966,90 EUR

Ugodno januarja in februarja brez doplačila za enoposteljno sobo.

Navedene cene veljajo na osebo in že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.

Nagrada za zveste goste, člane kluba Terme Krka



Moto:
Smeh je
zdrav!



Šmarješki tedni zvestobe 2017

V Termah Šmarješke Toplice se vam, dragi gostje, v začetku leta že tradicionalno zahvalimo za dolgoletno zvestobo, tako da organiziramo za vas prav posebne programe, enotedenske oddihe, ki so vsebinsko pestrejši in cenovno ugodnejši od drugih. Imenujemo jih Šmarješki tedni zvestobe. Nanje povabimo poleg stalnih gostov tudi njihove družinske člane in prijatelje, prijavite pa se lahko tudi tisti, ki se na novo včlanjujete v klub Terme Krka.

Šmarješki tedni zvestobe v februarju 2017 ponovno obetajo oddih, poln nepozabnih doživetij – za mladostno in veselo počutje.

Kaj vsebuje Šmarješki teden zvestobe • 7 nočitev s polpenzionom s pravim kulinaricnim razvajanjem • 2 izleta z ogledi privlačnih dolenskih znamenitosti, z degustacijami in zabavnimi doživetji, ter vsakodnevne pohode • zanimive delavnice o prehrani, umetnosti, o kozmetični negi in masažah ... • predavanja strokovnjakov o ohranjanju zdravja • skrbno izbran program vsakodnevnih telesnih aktivnosti, v naravi, termalni vodi in telovadnici, ter kopanje in savnanje z novimi rituali • družabni program z motom **Smeh je zdrav**, s humoristi, glasbeniki in plesalci, s pokušino v domačem vinskem hramu in nagradnimi igrami.

NAGRADE ZA ZVESTOBO

Vsakemu prijavljenemu gostu podarimo brezplačen avtobusni prevoz iz različnih koncev Slovenije – v Šmarješke Toplice in nazaj.

Seznam postankov in **termine odhodov navajamo na strani 2**, objavljeni pa so tudi na spletni strani www.terme-krka.si.

Vsak teden pa en teden zvestobe tudi podarimo – tistemu izmed udeležencev tega programa, ki bo imel največ sreče pri javnem žrebanju.

Pridružite se klubu Terme Krka, ki prinaša velike ugodnosti. Včlanitev v klub je brezplačna in jo opravite ob rezervaciji programa.

CENA IN TERMINI ŠMARJEŠKIH TEDNOV ZVESTOBE

Šmarješki tedni zvestobe **trajajo od 5. februarja do 5. marca 2017**. Cena enotedenskega programa je zelo ugodna – 335 EUR na osebo, za bivanje v dvoposteljni sobi v hotelu Šmarjeta ****, oz. 369 EUR, za bivanje v enoposteljni sobi v hotelu Toplice ***.

Plačljivo je tudi na obroke.

Če boste za prevoz poskrbeli sami, se lahko na teden zvestobe prijavite v kateremkoli od naštetih terminov. Če pa potrebujete organiziran prevoz, se nam lahko pridružite na brezplačnem avtobusu – prijavite se v terminu, ki ima organiziran brezplačen prevoz iz kraja, ki je najbližji vašemu domu.

ŠMARJEŠKI TEDNI ZVESTOBE SO DRAGULJ V PONUDBI TERM ŠMARJEŠKE TOPLICE. NE ZAMUDITE JIH.

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

Nad viruse in bakterije tudi z razkuževanjem doma

Besedilo: Tjaša Pukl, Urška Vrščaj vovk

V boju proti nalezljivim boleznim skušamo narediti vse, da bi jih preprečili, pri tem pa preredko pomislimo na razkuževanje. Če že, uporabimo pršilo za roke, na dom pa večinoma popolnoma pozabimo.



Prihajajo hladnejši dnevi, z njimi pa tudi sezona prehladnih in prebavnih obolenj, ki jih povzročajo predvsem virusi in bakterije. Sezonska vremenska nihanja so povezana z različnimi spremembami pri živalih in rastlinah, medtem ko se lahko ljudje njihovega vplivu do neke mere izognemo s toplimi oblačili in v varnem zavetju doma. Kljub temu pa se lahko s spremembo letnega časa tudi pri nas pojavijo spremembe v razpoloženju in zdravju. Najpogosteje skušamo okužbe z različnimi ukrepi preprečiti. Tako na primer vključujemo v prehrano več vitaminov in mineralov, več se gibamo na svežem zraku, izogibamo

se prostorov, kjer se zadržujejo tudi okuženi in bolni. **Ob tem pa le redko pomislimo na izredno pomemben ukrep za zaščito pred nalezljivimi boleznimi – razkuževanje. Če sploh kaj, razkužimo dlani, na dom pa pogosto pozabimo.**

VIRUSI IN BAKTERIJE SE PRENAŠAJO TUDI S PREDMETI IN OKUŽENIMI POVRŠINAMI

Sezonske okužbe zgornjih dihalnih poti povzročajo najpogosteje virusi gripe in prehlada. Okužbe lahko spremljajo kašelj, izcedek iz nosu, boleče grlo in žrelo, zamašen nos, bolečine v mišicah, utrujenost, glavobol, pomanjkanje teka in povišana telesna temperatura. Nekateri prehladni virusi se prenašajo s tesnimi stiki, dokazano pa je, da se prenašajo tudi z okuženimi površinami.

A v hladnih dneh se ne pojavljajo le prehladna obolenja in gripa, zelo pogoste so tudi akutne okužbe prebavil, **velikokrat spremljane z drisko in bruhanjem**. Najpogostejši povzročitelj teh okužb so norovirusi, **ki povzročajo trebušno gripo**, pri tem pa ne gre zanemariti tudi rotavirusov. Ti povzročajo trebušne krče, zvišano telesno temperaturo in potenje, bruhanje in drisko. Za trebušno gripo lahko zbolijo ljudje vseh starosti, hujši zapleti pa so možni predvsem pri bolnih, starejših, otrocih in ljudeh z oslabeлим imunskim sistemom. To zelo

neprijetno obolenje mine navadno v treh dneh. Norovirusi so zelo nalezljivi. Prenášajo se z okuženo hrano in vodo, z neposrednimi stiki z okuženimi ljudmi, kapljično, in posledično prek okuženih površin, na primer kljuk, ploščic, umivalnikov, računalniških tipkovnic in mišk ter nečiste posode. Pogosto pozabljamo, da je veliko tveganje za okužbo tudi v kopalnicah in javnih straniščih, zato je tu zelo pomembna ustrezna higiena oziroma razkuževanje. Tudi rotavirusi, ki so vodilni vzrok za prebavna obolenja pri dojenčkih in otrocih, so izredno nalezljivi in se prenašajo podobno kot norovirusi. Pri tretjini primerov rotavirusnih okužb pri otrocih je potrebna bolnišnična oskrba, predvsem **zaradi dehidracije**, v svetovnem merilu pa zaradi teh okužb otroci tudi umirajo, kar 5 % otrok, mlajših od 5 let.





KAKO LAHKO PREPREČIMO ŠIRJENJE VIRUSNIH OBOLENJ

Za preprečevanje virusnih okužb je pomembno redno umivanje rok z milom. **Prepogosto pa pozabljam, kakšno je pravilno temeljito umivanje. Roke zmočimo z vodo,**

nanesemo milo, namilimo vso površino (dlani, prste, medprstne prostore, posebej palce, hrbtišče rok, zapestje) in drgnemo roke eno ob drugo. Milimo jih vsaj 15 do 20 sekund, potem pa jih temeljito splaknemo pod vodo in obrišemo z

brisačo za enkratno uporabo. Brisačo odvržemo v koš. Po umivanju je priporočljivo še razkuževanje rok.

VARNA IN UČINKOVITA ZAŠČITA VAŠEGA DOMA

Alkoholna razkužila so lahko dopolnilo umivanja, a pri nekaterih vrstah virusov (npr. pri norovirusih) niso zelo učinkovita. Površine, na katerih bi lahko bili virusi, **moramo zato očistiti in razkužiti s sredstvom s širšim spektrom delovanja**; pomembno pa je, da deluje tudi proti zelo odpornim norovirusom. Takšno razkužilo je npr. **Ecocid S, ki odlično deluje proti vsem najpogostejšim povzročiteljem bolezni** in ni obremenilen za okolje, saj se njegove sestavine razgradijo na neškodljive snovi. V **sezoni gripe in prehlada** je za marsikoga naravnost nepogrešljiv, saj skrbi za večjo zdravstveno varnost doma. Lastniki hišnih ljubljencev pa ga lahko uporabijo tudi za redno čiščenje prostorov za živali, mačjih stranišč, pasjih odevic, povodcev ... Ecocid S je na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in pri veterinarjih.

Ecocid® S



ZA VARNO IN UČINKOVITO ZAŠČITO VAŠEGA DOMA

Ecocid S je varno in okolju neškodljivo razkužilo, primerno za čiščenje in razkuževanje vseh vrst površin. Učinkovit je proti najpogostejšim povzročiteljem nalezljivih bolezni:

- ▶ virusom,
- ▶ bakterijam,
- ▶ glivicam.



www.krka.si

 KRKA

Biocide uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite oznako in informacije o proizvodu.

Novice iz Krke

Prvih devet mesecev leta 2016

Skupina Krka je v prvih devetih mesecih leta 2016 dosegla prodajo v vrednosti 852,4 milijona EUR (enoodstotno zmanjšanje) in ustvarila 80,3 milijona EUR čistega dobička. Prodaja na trgih zunaj Slovenije je dosegla vrednost 788,5 milijona EUR, kar predstavlja 93 odstotkov prodaje Skupine Krka.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je ustvarila za 25,2 milijona EUR prihodka, kar je za 9 odstotkov več kot v primerljivem lanskem obdobju.

V obdobju januar–september 2016 je bilo v Krki registriranih osem novih izdelkov in na različnih trgih na novo pridobljenih 291 registracij; s tem so se povečale prodajne možnosti za izdelke iz različnih indikacijskih skupin.

Na obisku ...

Besedilo:

Matevž Berkopec

Jordi Artal v šmarjeških termah



To jesen nas je obiskal glavni kuharski mojster/head chef restavracije **Cinc Sentits v Barceloni**, gospod Jordi Artal. Vsako leto si za oddih izbere drugo lokacijo. Tokrat je izbral Terme Šmarješke Toplice, saj je želel na dopustu tudi izgubiti nekaj odvečnih kilogramov.

V njegovem zasebnem in poslovnem življenju je vse povezano s hrano, saj strežejo v njegovi restavraciji z Michelinovo zvezdico le najbolj kakovostne jedi.

V Termah Šmarješke Toplice je tako najbolj pohvalil svežo zelenjavo, ki

prihaja iz lokalnega okolja. Poudaril je, da je pri zelenjavi ključno, da je dobavljena sveža in da je lokalnega porekla. Njegova restavracija je članica gibanja Slow food, ki podpira lokalno ekološko pridelano hrano, kar je tudi vodilo Term Krka, kjer se trudimo, da gostom serviramo kakovostno in zdravo hrano.

Gospoda Artala je navdušila tudi okolica Šmarjeških Toplic, ki je po njegovih besedah čudovita, mirna in zagotavlja vse potrebno udobje. Zadovoljen nam je obljubil, da se prihodnje leto spet vidimo, saj so ga navdušili tudi prijazni domačini in osebje, ki se posveti vsakemu gostu posebej.



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 posređoval/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«.

Na oddih v Terme Krka

tudi s spletno rezervacijo (on-line)

Besedilo:

Irma Lah Konda

Dandanes si marsikdo svojega dopusta ne rezervira več po telefonu ali z elektronsko pošto, ampak se raje obrača na spletne rezervacijske kanale. Zato si tudi v Termah Krka prizadevamo, da uporabnikom naše spletne strani www.terme-krka.si omogočimo tak način rezervacije.

Ponudbo na spletu smo najprej prilagodili za člane kluba Terme Krka – oblikovali smo posebno kodo, s katero lahko prejmete članski popust že ob spletni rezervaciji.

ZA LAŽJO PREDSTAVO

Ob rezervaciji ponudb, vikend paketov in druge akcijske ponudbe vpišete na spletni strani (levo spodaj) želeno destinacijo, hotel in termin in v kvadrček "koda za popust" kodo **AFTERSTAY**. Nato pritisnete gumb **Rezviraj**.

Izpisala se vam bo akcijska ponudba z 10-odstotnim popustom.

Če pa boste pred končno odločitvijo še vseeno potrebovali nasvet agenta iz našega kontaktnega centra, pokličite na telefonsko številko 08 20 50 310.

VESELI BOMO VAŠEGA KLICA!

Izberite destinacijo ▼

Izberite hotel ▼

prihod ▼ odhod ▼

koda za popust

Rezviraj

Da boste pravočasno obveščeni, se nam pridružite na družabnih omrežjih.

- ✓ Ugodne ponudbe za oddih
- ✓ Razpisi za delovna mesta v Termah Krka
- ✓ Nagradna vprašanja z lepimi nagradami
- ✓ Nove storitve v Termah Krka
- ✓ Nasveti strokovnjakov
- ✓ Mnenja gostov

Pridružite se, delite, komentirajte, pošljite nam fotografije.



Terme Krka Slovenia



terme_krka





»Juhu, spet se bomo imeli fajn. Mami in oči bosta uživala na ležalnikih in brala napete knjige, mi pa bomo z Medom Tedom čofotali v bazenu in tekmovali v plavanju.«
Maks, 7 let



Zimske šolske počitnice v termah

Popolne počitnice za družine z mlajšimi otroki:

- **ANIMACIJA ZA OTROKE:** zabava na bazenu, ustvarjalne delavnice in igrarije
- **BREZPLAČNO VARSTVO ZA OTROKE** (2 uri dnevno)
- **UGODNO ZA DRUŽINE:** en otrok do 14. leta in otroci do 6. leta bivajo brezplačno (v sobi z dvema odraslima), ostali otroci od 6. do 14. leta imajo 50 % popusta

In seveda še: • **NOČITEV S POLPENZIONOM** • **TERMALNI UŽITKI:** neomejeno kopanje v bazenih s termalno in morsko vodo • **WELLNESS RAZVAJANJE:** 1x vstop v svet savn
• **ZA ZDRAVO TELO IN DOBRO POČUTJE:** nordijska hoja z inštruktorjem, jutranja hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi • **ANIMACIJSKI PROGRAM**

17. 2.– 5. 3. 2017		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	150 EUR	237 EUR
	Hotel Balnea Superior ****	195 EUR	308 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	150 EUR	237 EUR
	Hotel Vitarium Superior ****	165 EUR	259 EUR
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	156 EUR	259 EUR
	Hotel Laguna***/Vile***	119 EUR	199 EUR

Cene so v EUR in že vključujejo 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka; veljajo za bivanje po osebi v dvoposteljni sobi. Doplačila: polni penzion, turistična taksa.

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

Zimska pravljica v Balnei

Bližina, naklonjenost, zadovoljstvo, sreča ... v dvoje

Besedilo: **Matej Jordan**

Zima v naravi s svojo skrivnostnostjo pričakovano poskrbi za romantično vzdušje. Terme Dolenjske Toplice, ki so z naravo in romantiko obdane z vseh strani, pa so pravo središče sproščenega udobja in miru. Hotel Balnea in ponudba njegovega sprostitevne centra omogočata tako dvema, ki se želita posvetiti drug drugemu, vse, kar potrebujeta za odklop, odmik od natrpanega vsakdana.

Razvajanje je prijetnejše, če si ga privoščite v dvoje.

VIDVA ...

V prenatrpanem vsakdanu včasih ne najdeta več časa drug za drugega. In ko si preprosto želita preživeti kakovosten čas skupaj, si privoščita povsem svoje dneve, umaknjena od dnevnega vrveža. Bodita tu samo drug za drugega in se v miru sproščajta.

PREPUSTITA SE TOKU ... Uživajta. Razvajajta telo in duha ob šumenju termalne vode, uijete v notranjih in zunanjih bazenih Term Dolenjske Toplice, ob dviganju pare in brbotanju zračnih mehurčkov v whirlpoolu. Prvi večer si privoščita še romantično kopel ob penini ali velneških napitkih ...

Čas, preživet v Balnei, je namenjen umiritvi. Vajine misli bodo v potilni

japonski kopeli nehale skakati od teme do teme. Pestra ponudba sveta savn in izbrana toplota pa bosta poskrbeli tudi za telesno zdravje ... Razstrupljevalni in prečiščevalni učinki finske, turške in zeliščne savne bodo celostno dobro vplivali na vajino počutje. Enako pa tudi katera od masaž, ki si jo bosta izbrala. Katera je vama najbolj všeč – klasična, havajska, medena, zeliščna ... katera druga? Sprostitev pod prsti Balneinih maserskih mojstrov pa je obet, ki vam bo vrnil veselje in vas uravnotežil. Za goste hotela Balnea smo ob vsem tem v zgornjem nadstropju zagotovili še dve novi savni s prostorom za počitek, od koder se odpira prelep razgled po okoliških hribih in gozdovih.

Ko si bosta zaželela intimnega zavetja, pa vaju bo čakala izbrana soba. Hotel Balnea je hotel visoke kategorije ****, superior, z lično, v naravnih materialih opremljenimi sobami in suitami. TripAdvisor in Trivago sta ga tudi zato uvrstila med sedem najboljših velneških hotelov v Evropi.

Udobne sobe, termalna voda, vroče savne, izbrane masaže, skupne kopeli, kulinarična doživetja Dolenjske, občutek dobrodošlosti. Za vaju smo v Termah Dolenjske Toplice pripravili vrsto privlačnih eno- in večdnevni programov – kot dober motiv za pobeg od vsakdanjega ritma. Verjemite, v vsakdan se bosta vrnila močnejša in složnejša. Novi izzivi vam bodo ... v izziv. ☺ **DOBRODOŠLA!**



Popoln oddih v hotelu Balnea*** superior

2 noči za 2 osebi v dvoposteljni sobi za 291,00 EUR (8. 1.-10. 2. 2017*)

Paket vključuje: 2 x nočitev s polpenzionom • **DARILO:** 1 x vstop v svet savn Oaza • neomejeno kopanje v termalnih bazenih, vstop v spa Panorama (ob bivanju od ponedeljka do četrтка brezplačno, ob bivanju od petka do nedelje z doplačilom) • romantično nočno kopanje do 23. ure ob petkih in sobotah • vodene rekreativne pohode, nordijsko hojo, jogalates, jutranje sprehode z razteznimi in dihalnimi vajami, vodno aerobiko.

*V ceno je že vključen popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa. *Izključen termin: 25. 1.-29. 1. 2017.*

T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si

Kako lahko poskrbimo za dušo in telo v zimskem času – v sprostitvenem centru v Talasu Strunjan

Besedilo: Maja Bele

RAZSTRUPLJANJE telesa na naravni način – s talasoterapijo

Da telo prečistimo, pospešimo odvajanje vode in strupov iz telesa, priporočajo v centru Salia v Talasu Strunjan kombinacijo obloge iz alg in razstrupljevalne masaže. Če vam čas dopušča, pa lahko prej opravite še piling telesa, da kožo dobro pripravite na prečiščevalni tretma.

»Začnemo z **oblogo iz ALG**«, nam pojasni maserka **Barbara**. »Alge zaradi visoke vsebnosti mineralov, vitaminov in oligomineralov kožo nahranijo in delujejo tudi na lokalno maščevje. Imajo namreč razstrupljevalni učinek, strupi pa so v glavnem nakopičeni v maščobnih blazinicah. Prijetno toplo oblogo iz alg nanese po celem telesu, gosta pa nato zavijemo v grelno blazino in pustimo, da počiva na

toplem približno 20 minut, da lahko alge učinkujejo.«

Nato sledi razstrupljevalna **masaža DETOX** s tehnikami ročne limfne drenaže, z eteričnim oljem brina, ki poskrbi za ponovno vzpostavitev ravnovesja limfe v telesu. Masaža pospeši razstrupljanje telesa – odvajanje vode in toksinov – in pomaga tudi pri utrujenih in otekljih okončinah.

»Naše gostje so zelo zadovoljne z masažo; po njej se počutijo lahkotno, kot da bi odvrogle breme ali odvečno težo. Razlika med počutjem prej in po terapiji je res opazna. Je pa treba po masaži in oblogah iz alg tudi veliko piti, da lahko odplaknemo strupe, priporočljivo pa je tudi, da tretma vsaj še enkrat ali dvakrat ponovimo,« doda Barbara.



Kako sprostiti mišice in se izogniti bolečinam? Z oblogo iz fanga in klasično masažo!

Mateja skrbi za dobro počutje gostov v centru Salia z raznovrstnimi masažami že vrsto let in tako pri večini opaža, da današnji, pretežno sedeči način življenja pušča na telesu posledice – to pomeni zategnjene mišice in bolečine v predelu hrbta, ramen in vratu. »Trde mišične vozle maser najbolje sprosti s klasično terapevtsko masažo, ki je v našem centru tudi med najbolj priljubljenimi masažami. Za večji učinek pri sproščanju napetih mišic pa predlagamo gostom predhodno še oblogo iz fanga za celo telo ali vsaj za hrbet, lahko dan prej ali pa isti dan, tik pred masažo.«

Topla obloga iz morskega blata, bogatega z morskovo vodo, zdravilnimi organskimi snovmi in minerali, deluje

namreč pomirjevalno, sprošča in blaži bolečine v mišicah, razstruplja telo, pospešuje krvni obtok in presnovo, kožo pa z minerali tudi nahrani. Fango je primeren skoraj za vsakogar, le za tiste s srčnim obolenjem ni priporočljiv.

Pri **klasični masaži** hrbta se maser osredotoči na področje, ki se razteza od vratu, med lopaticami, čez ledveni del

pa vse do križnega dela. Masaža traja 20 minut. Pri masaži celega telesa pa so dodane še noge, roke, trebuh in dekolte. »Pred vsako masažo se z gostom posvetujemo, ga povprašamo o težavah, da ga pred obravnavo čim bolj spoznamo in mu čim bolj omilimo bolečine, da je lahko ob koncu masaže zadovoljen in se boljše počuti.«





Mateja in Barbara že vrsto let skrbita za dobro počutje gostov v sprostitvenem centru Salia.

Naj vaš obraz zasije ...

V Talasu Strunjan svetuje gostjam primerno kozmetično nego – glede na tip kože in njeno trenutno stanje – kozmetičarka in pedikerka Karmen. »Postopki pri vseh kozmetičnih negah so podobni; začnemo s površinskim čiščenjem kože, pilingom, sledi globinsko čiščenje, masaža obraza in maska. Glede na to, česa koži primanjkuje, glede na njen videz in trenutno stanje pa uporabimo bodisi intenzivne vlažilne, hranilne, energijske, anti-age ali druge specifične serume in maske. Ob koncu naneseemo na obraz še ustrezno kremo in učinek je viden že takoj – koža je nežna, pomlajena, bolj elastična in vidno bolj zdrava.«

Za utrujeno kožo brez sijaja priporočajo **intenzivno nego Vrelec mladosti**, za gospe in gospode, ki jih motijo področnjaki in nabuhli kožni mešički pod očmi, pa je namenjena odlična posebna **nega kože okrog oči**, še pojasni Karmen in doda, da je za kožo na obrazu treba skrbeti v vseh letnih časih, še zlasti pa v hladnejših dneh.



"V hladnih dneh potrebuje koža še posebno pozornost", svetuje kozmetičarka Karmen.



Ugoden paket za seniorje!

Morje in sonce vas tudi pozimi vabita v Talaso Strunjan

Polpenzion + kopanje - Hotel Laguna*/Vile***, 8. 1.-26. 3. 2017**

Naužite se sonca in vonja morja tudi v hladnejših dneh. Vzemite si čas za dolge sprehode ob obali, za odkrivanje skritih koticov slovenskega Primorja, za »polnjenje baterij« ob energijskih točkah.

5-dnevni paket s polpenzionom na osebo v dvoposteljni sobi:
Hotel Svoboda: 259,20 EUR
Hotel Laguna*/Vile***: 199,00 EUR**

Navedene cene že vključujejo 10 % upokojski in popust za člane Kluba Terme Krka.

Napovedujemo:

Pohodniški teden Po poteh slovenske Istre
12. –17. marec 2017 in 19.–24. marec 2017

Tradicionalne priljubljene pohodniške počitnice z vodnikoma Janezom Kolaričem in Bojanom Osrajnikom. 5 dni pohodov in spoznavanja Istre, prijetnega druženja, ogledov in obiskov izdelovalcev tipičnih domačih izdelkov (oljarji in vinarji ...)

5 noči ... že za 252,00 EUR
v hotelu Laguna* in Vilah*****

Navedene cene že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.



T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si

Lokalno in zdravo.

Besedilo: **Janja Strašek**

Iz domače kuhinje

Ko grem na počitnice ali na oddih, se želim dobro počutiti. Kaj je to, kar naredi moje nekajdnevno odsotnost od doma prijetno in domačo? So to prijazni ljudje, s katerimi lahko kramljam, so to bazeni in dobra velneška ponudba, je to neokrnjena narava? Ja, vse to je pomembno. A zadnja leta posvečam veliko pozornost tudi temu, kaj bom jedla, ko bom odvisna od kuhe drugih.



IZ DOMAČE KUHINJE

Domača kuhinja diši in zveni domače, prijetno, toplo. Utrne se mi spomin na mlade dni, ko sta stara mama in mama pripravljali domače žgance s kislim zeljem in ocvirki, v krušni peči pekli kruh, iz domačega mleka pripravljali pregreto smetano, delali domačo skuto in iz nje najslastnejše sirove štruklje.

IZ DOMAČE KUHINJE

Korenčkovi štruklji

Za 4 do 6 oseb

Sestavine za testo: 750 g bele moke, 0,7 dcl rastlinskega olja, 1 rumenjaki, sol, voda (po potrebi)

Sestavine za nadev: 800 g korenja, česen (po okusu), jušna žlica paradižnikove mezge, 1 jajce, 2 jušni žlici krušnih drobtin, 1,5 jušne žlice maskarponeja, sol, poper, kumina

Priprava:

Iz moke, olja, rumenjaka in vode (po potrebi) ugnemo testo. Razdelimo ga na manjše hlebčke, te premažemo z oljem in jih pustimo kratek čas počivati.

Nadev pripravimo tako, da korenje skuhamo, na olju pa na hitro popražimo česen. Kuhan korenček in prepražen česen nato drobno pretlačimo, dodamo preostale sestavine, začini in nadev dobro premešamo.

Spočite hlebčke testa razvlečemo na tanko na pomokanem prtju, potrgamo debele robove, testo premažemo z nadevom in ga na tesno zvijemo v štruklje. Kuhamo jih v osoljeni vreli vodi približno 40 minut.

Štruklje po želji zabelimo z drobtinami.

Dober tek.

Nekje sem prebrala, da spomini dišijo. In verjamem, da se tudi gostom Term Krka ob dobri domači hrani v naših hotelskih restavracijah odstirajo spomini na mladostne dni. Ob sirovih štrukljih, korenčkovih štrukljih, njokih ...

LOKALNO

Ni boljšega, kot so dišeča domača jabolka in hruške, kislo zelje in repa, ki ju po babičinem receptu pripravljajo na sosednji kmetiji, krompir z dolenskih njiv, sveže nabrani radič, ki ga kmet iz soseščine zjutraj dostavi v hotelsko kuhinjo ...

Jeseni in pozimi pa okoliške kmetije ponujajo poleg naštetega še korenje in kolerabo, brstični ohrovt in sveže rdeče zelje.

ZDRAVO

Tudi pozimi se lahko prehranjemo lokalno in sezonsko. V tem času zahteva telo energijsko močnejšo hrano, ki pomaga ohraniti toploto. Rastline, ki potrebujejo za to, da zrastejo in dozori, več časa, naše telo bolj grejejo kot tiste, ki rastejo hitro. Torej je zdaj čas za vse gomoljnice, pa tudi za zelje, redkev, por, ohrovt, repo in oreščke.

V Termah Krka se zavedamo, da imajo lokalna sezonska živila zelo velik vpliv na zdravje in dobro počutje, hranilna vrednost teh živil pa je veliko večja, saj lahko ta zelenjava in sadje dozori na soncu. In čeprav v zimskem času v naših solatnih barih ne bo paradižnika, bo naša ponudba dovolj pestra in uravnotežena.


Za zdravje in boljše počutje izbirajte sezonsko, lokalno in domače.

Dober tek!



Štruklje po želji zabelimo z drobtinami.

Nagradna križanka

					VRELCI ZDRAVJA	DUŠEVNOST	JELEN, KI SE GONI	DEKOKT, ZVAREK	SITEN, NEZADOVOLJEN ČLOVEK	TOM RILEY	HRVAŠKA NAFTNA DRUŽBA	DEL RAČUNALNIKA, KI HRANI INFORMACIJE	LETALO	DALJAVA, PROSTRANSTVO			
					GIBANJE PROSTO PA-DAJOČEGA TELESA												
					ZVEZDA, PODOBNA NOVI, LE Z VELIKO VEČJO MASA								ENOVALENTNI ALKILNI RADIKAL ČLOVEK ČRNE RASE				
					GR. MIT. LE-TALEC, SIN DEDALA								VELIK PTIČ TEKAC				
DAVEK V FEVDALNI TURČIJI									POČELO TAOIZMA								
SIN BRATA ALI SESTRE																	
SESTAVIL: PETER UDIR	OPRTNICA, OPRTA	STRUPEN KUŠČAR Z BRADAVIČASTO KOŽO	NEVARNA BOLEZEN, KARCINOM	DUŠA (lat.)	NEPOMEMBEN ČLOVEK ODMIK OD STRESNIH OKOLIŠČIN				VELIK GORSKI VRH SLABO-KRVEN ČLOVEK								
SPODNJI DEL OBRABA, BRADA							VODNI JAREK, PREKOP ŠIFRA, KLJUČ					SKLADBA V RITMU KORAKANJA	VODJA USTAŠEV (PAVELIČ)				
SIN NEČAKA ALI NEČAKINJE								NEONSKA ŽARNICA ... IN DALILA									
DO TRI METRE VISOK VRBOV GRMS KRATKIMI VEJAMI							INFUZORIJI, MIGETALKAR VZDRŽNA ŽENSKA				NAELEKTREN DELEC ŠAPA, TACA						
TED DANSON			MAKADAMSKA CESTA VRHOVNI BOG PRI INDIJANCIH						KRATEK, REZEK GLAS NAJDENI PREDMET								
VRELCI ZDRAVJA	GL. MESTO JORDANIJE KAR OBSTOJI KOT ZDRUŽENO					SAMOTNA KMETIJA SPOJINA ELEMENTA S KISIKOM						ANTON ERJAVEC DELOVNA SKUPINA					
AMERIŠKA IGRALKA (LONGORIA)				ETUI DERIVAT AMONIAKA			SKAKALEC OLJE IZ MAŠČOB. TKIVA KITOV, DELFINOV						ARALSKO JEZERO				
SL. IGRALKA (IVANIČ)					V GR. MIT. VLADARICA MORSKIH POŠASTI			JOPA, JOPIČ BEOTIJEK									
KRUŠNI OČE					MANJŠA PTICA PEVKA SIMBOL ZA GOSTOTO						TIRNICE LOWE, ROB						
SATIRIČNA DELA, SATIRIČNOST							OKROGLO, NERAZCEPLJENO POLENO, OKROGLICA										
V SOVJ. ZVEZI ENOTA ZA OBRAČUNAVANJE DELA V KOLHOZU							ZOBATI KIT IZ DRUŽINE SAMOROGOV										

DETANT - odmik od stresnih okoliščin; **HARAČ** - davek v fevdalni Turčiji; **KETO** - v grški mitologiji vladarica morskih pošasti;

Rešitev poletne križanke (vodoravno):

KANADČANKA, ADOLESCENT, PETER, IVJE, ANA, MODRIN, DRČAR, IGO, SRAKA, TATAR, KASETA, ARDENI, APOTEKA, DIGESTE, ROJAK, KRAMAR, RF, AKAN, PREŠA, OBET, NR, OLEAT, DIANA, TOPLAR, OBZIDJE, EMA, HIERARH, KRK, NARTEKS, ANUNAKI, ATESTAT, SORORAT

Žreb je nagrade jesenske križanke razdelil takole:

1. nagrada: **Aleksander Strupeh**,
Cankarjeva 1a, 8270 Krško
2. nagrada: **Vlasta Sebič**,
C. na grad 10, 3230 Šentjur
3. nagrada: **Niko Svete**,
Laze 27, 1353 Borovnica
4. nagrada: **Slavica Mlečnik**,
Črni Vrh 34, 5274 Črni Vrh
5. nagrada: **Ana Grauf**,
Podgora61, 1261 Dol pri Ljubljani

Rešeno križanko pošljite **do 3. februarja 2017** 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



Podarite doživetja, zdravje, sprostitev in užitek

Razveselite svoje najbližje z darilnimi boni Term Krka.

Podarite vrednostni bon ali pa bon za kopanje s kosilom, sprostitev ob masažah, romantično razvajanje v dvoje, kozmetično nego, družinski vikend na Otočcu, kratek oddih v termah ali na morju ... Pestra izbira in preprost nakup iz naslonjača.

Darilne bone lahko naročite po telefonu, na spletni strani **www.term-krka.si** ali v recepcijah hotelov in velneških centrov v Termah Krka.

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

TERME  KRKA

T: 08/ 20 50 340, E: booking@term-krka.si, www.term-krka.si