

TERME  KRKA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 3 | september 2013

Letnik XXI, Novo mesto

vrelci ZDRAVJA



04

Terme Dolenjske Toplice
Naša družina



08

Terme Šmarješke Toplice
Veseli avtobus



12

Talaso Strunjan
*Sonce, voda, zrak,
svoboda ...*



Jesen 2013

Naša družina

Radi se gibamo, zdravo jemo in veliko se smejimo!

Besedilo: Andreja Zidarič

Prva misel, ki preplavi mamico, ko prvič stisne k prsim svojega otročka, ki ga je dolgih devet mesecev čuvala pod srcem, je, *vse bi dala zate. Kaj naj naredim, da ti bo v življenju lepo, da boš srečen? Vse bom naredila, kar je treba, čisto vse ...*

Tudi očetje ne čutijo nič drugače.

In brezmejna ljubezen, ponos, sreča mlade družinice se objema in širi in razveseljuje v njihovem novem svetu, v novem načinu življenja, v novem številu ...



Iz tega izhaja vse ...

Iz zdrave osnovne celice, skupnosti staršev in otrok ... Ki se učijo živeti sami in drug z drugim. Življenjska sreča, ki jo starši tako močno želijo svojim otrokom, nemalokrat bolj kot sebi, izhaja iz zdravega odnosa med staršema, zdravega odnosa teh do otrok, možnosti, da se otroci razvijajo v okolju, kjer so videni in slišani in kjer se počutijo varne. Družinska celica omogoča posamezniku hkrati samostojnost in povezanost – prvo z odkrivanjem samega sebe in svoje edinstvenosti, potencialov in neodvisnosti, drugo pa kot izkušnjo in spoznanje, da je pomemben, potreben, da skrbi, ima rad in da ga imajo radi.

Dnevi in leta, ki minevajo v odraščanju staršev in otrok – telesnem in duševnem –, so prepredeni z vedno novimi spoznanji, prilagajanji, takšnimi in drugačnimi izzivi in preizkušnjami. Starši ugotovijo, da niso edini v otrokovem svetu, ki bodo lahko zagotovili njegovo življenjsko srečo in zadovoljstvo. Da bo moral otrok to storiti sam ... Strokovnjaki so namreč že davno ugotovili, da imamo starši le približno 35 odstotkov vpliva na to, v kakšnega otroka oziroma odraslega bo zrasel naš črček. Nanj bo namreč vplivalo tudi okolje, vrstniki, osebne izkušnje, doživetja, vera, biologija ... Pa vendar ... Kar se Janezek nauči, to Janez zna. In to, kar dajo starši svojemu otroku v zgodnjih letih njegovega življenja, je zanj zelo pomembna popotnica, nanaša pa se ne samo na znanje, temveč tudi na njegovo vedenje. Eden najtrdnjših temeljev za življenjsko srečo pa je **zdrav**

slog življenja. Ker omogoča zdravo telo in zdravega duha in tako daje prosto pot vsem mogočim dogodivščinam, sanjam in osebnim zmagam. Zdrav življenjski slog je pomemben za zdravo družino. In krog je sklenjen ...

KAKO PA ŽIVETI ZDRAVO

Gibati se, se uravnoteženo prehranjevati, skrbeti za sproščene misli, biti dobre volje, ne uživati preveč alkohola, ne kaditi in ne uživati drog, paziti na okolje, negovati pozitiven pogled na svet ... Z odgovorom na to vprašanje nimajo dandanes posebnih težav niti malčki v vrtcu ... Ampak ... kako to, da je potem v našem okolju vedno več ljudi s preveliko telesno težo, vedno več otrok, ki imajo težave s prehranjevanjem, kako to, da napredujejo t. i. civilizacijske bolezni? Da je naša družba polna nesrečnih in osamljenih ljudi? Nekje se je nekaj zalomilo. Nekje v krogu je nastala razpoka, ki jo moramo najti, pobrusiti, narediti življenjsko krožnico spet gladko in tekočo. Morda se moramo tudi kaj znova ali pa na novo naučiti ... Nečesa pa zagotovo ne smemo – izgubiti volje in upanja. In poguma. ☺

USTAVITE KORAK ...

V Krkinih termah v Dolenjskih Toplicah smo začeli iskati razpoke na krožnici. Naša zdraviliška tradicija, znanje in izkušnje nam dajejo možnost, da strnemo ugotovitve in pomagamo gladiti tisto, kar otežuje vsakdan mnogih posameznikov in družin. Navada je železna srajca, pravijo. Težko je nekaj začeti drugače, na novo, tako, kot drugi pravijo, da je prav, pa sploh ne veš, ali bo na koncu cilj takšen, kot si ga predstavljaš. Težko je pustiti, da ti nekdo soli pamet, kajne? A pride trenutek, ko se je treba odločiti. V dobro drugih, predvsem pa sebe in svoje vesti. Tudi starši se kdaj znajdemo v zlovešči megli, ki nam zakrije pravo pot. In delamo napake – v prepričanju, da je za otroka nekaj dobro, čeprav ni.

Program, ki smo ga razvili v Dolenjskih Toplicah, bo družinam, predvsem pa staršem, ponudil priložnost, da določite

ne stvari zastavijo na novo. Gibanje, prehranjevanje, druženje. Z nasveti strokovnjakov, ki ne sodijo, ampak ponujajo roko in rešitve.

Zdravje je posledica zdravega načina življenja.

NOVA PRILOŽNOST

Program, ki prepleta teorijo in prakso ter koristno s prijateljem, postavlja v središče družino – starše in otroke. Začne se s sprejemom in posvetom pri zdravniku, s pogovorom o ustaljenih življenjskih navadah, o tem, kaj je dobro in kaj bi lahko bilo boljše. Da, tudi o tem, kaj je treba spremeniti, izkoreniniti, ker povzroča preveč škode. Zdravnik in njegova ekipa opravijo tudi vse potrebne antropometrične meritve (teža, višina, obseg pasu in zapestja, kožna guba, indeks telesne mase), ker so ti podatki pomembna referenčna točka za preverjanje uspešnosti in učinkovitosti programa. Zdravnik nato ves čas bivanja v termah družino spremlja in svetuje njenim članom – tako staršem kot otrokom – in jim je po potrebi v pomoč in oporo. Vprašanj je veliko, na vsako se najde odgovor. In rešitev je na koncu precej lažja, kot je sprva videti.

Pa se dotaknimo najprej prvega stebra programa – **prehrane**. Za uvod – posvet o prehrani za vso družino. Na vrsti je za pregledom pri zdravniku, saj so osnova za kakovosten pogovor rezultati opravljenih meritev. Ta pogovor vodi izkušena svetovalka za prehrano, ki pozna vse ljube in neljube »kaveljčke«, ki lovijo posameznika. Ni namreč pomembno le to, kaj ješ, ampak tudi, kdaj kaj ješ in kako hrano pripraviš. Članom družine tako predstavi osnovne načine prehranjevanja, rezultat 30-minutnega pogovora pa so tudi individualno sestavljeni jedilniki, glede na okus posameznikov, in napotki, ki se jih je koristno držati tudi po odhodu iz Term Dolenjske Toplice.

Pri prehranskem delu programa ima zelo pomembno vlogo **kuharska delavnica**. Vodita jo prehranska svetovalka in strokovno usposobljena kuharica, ki goste učita pripravljati lahke zdrave popoldanske obroke. A ne samo pripravljati – gre za to, da se udeleženci delavnice temeljito posvetijo živlom in pripravi jedi, da začnejo negovati poseben odnos do hrane, da dobijo občutek tako za pravo kot za količino in postrežbo hrane. Treba je namreč spremeniti tudi odnos do obroka in jedi, ki se znajde na krožniku. Obroki so kot obredi in so kot taki pomembni tudi v »duševnem« smislu. Zaradi njih sta družjenje in komunikacija med družinskimi člani tista, ki pridobivata težo, telo pa se ob pravem času bogati s hranilnimi snovmi.



Gibanje je drugi steber zdravega življenja, ta pa potrebuje v vsakdanu mnogih posameznikov več pozornosti. V program so zato vključene telesne aktivnosti, ki izboljšujejo mišično moč, gibljivost, aerobno kondicijo in tudi zavedanje položaja telesa v prostoru – za boljšo koordinacijo gibov, spretnost in ravnotežje. Za boljšo predstavbo naj omenimo **fitball** – vadbo s pomočjo velike terapevtske žoge, ki je dobrodošla za vse družinske člane. Vaje, ki jih vodi fizioterapevt, se izvajajo v različnih položajih (sede na žogi, leže s hrbtom ali trebuhom na žogi, leže bočno na žogi, leže na tleh z nogami na žogi, sede ali kleče na tleh z žogo ob sebi), prosto ali ob glasbi, individualno ali v paru. Več možnosti povečuje pestrost vadbe in zmanjšuje možnost dolgočasenja. Dobrodošle in koristne so tudi **vaje za ravnotežje** – gre za individualno korektivno vadbo s trenerjem, ki se osredotoča na krepitev mišic trupa (kar je osnova dobre drže), na raztezanje skrajšanih mišic (zaradi prehitre rasti pri otroku ali zaradi pretežno sedečega načina življenja) in na krepitev preveč raztegnjenih mišic, ki so posledica slabe drže. Trener vadbo popestri z uporabo različnih pripomočkov, kot so žogice, elastični trakovi, ravnotežne blazine, krožniki, lahke uteži ...

Športne vadbe so na urniku vsak dan, nekatere so zastavljene individualno, druge se izvajajo v skupini ... Seveda pri tem niso izvzeti plavanje v blagodejni termalni vodi in vodeni pohodi, starši pa se lahko sprostijo tudi z obiskom savn.

Rdeča nit celega programa pa je **druženje**. Kakovostno skupno preživljanje časa, spletnje novih vezi, poglobljanje medosebnih odnosov, trenutki, ki jih posvečamo drug drugemu. Vse to je neprecenljivo v svetu, ki prehitro brzi v neznanje, in ob elektronski komunikaciji, ki se lahko tej hitrosti postavi ob bok. V okviru programa smo za veselo druženje obudili nekaj iger, ki so že pred mnogimi leti zabavale otroke – gumitvist, gnilo jajce, zemljo krast ... Se jih spomnite? Izbrali jih bomo glede na starost mladih dolenjskih gostov, nato pa bodo skupaj s košarko v vodi in igrami na igralih popestrile dneve, ki ste jih namenili krepitvi zdravja vaše družine v naših termah.

Ko se boste poslavljali od Dolenjskih Toplic in novih prijateljev, boste morda ugotovili, da spet vidite, kakšne barve je gozd, da ima vaš črček širši nasmeh in bolj iskriče oči, da čustev ni tako težko ubesediti, če si vzameš čas, in da je sveža zelenjava, ki vas čaka doma, pravo razkošje. **In znanje!** To je šele neprecenljivo! Zavest, da lahko s svojim znanjem vplivate na svoje vedenje, s tem pa na boljše počutje in kakovostnejše življenje ... To je nekaj, česar se ne da kupiti, vaše življenje pa obogati s toliko samozavesti, da se vam bo zdelo, da stojite na vrhu sveta.

Cena programa z bivanjem

JESENSKE POČITNICE (25. 10.–3. 11. 2013)

- 2 odrasla in 1 otrok do 14. let
- 5x polni penzion **že od 778 EUR dalje**

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

**Naredite prvi korak.
Drugi bo že veliko lažji ...**



Veseli avtobus

Kot že ničkolikokrat se poletje bliža koncu in še kako se bo prilegel sedemdnevni oddih v umirjenem ozračju Term Krka. Vsako poletje pa ima svojo zgodbo – dnevi so daljši, koža temnejša, noči toplejše ... Zakaj ne bi svojih poletnih zgodb delili s prijatelji v Termah Krka? Tudi to jesen vozi v Terme Šmarješke Toplice veseli avtobus, ki ima že desetletno tradicijo. Gotovo se kdo od vas sedaj sprašuje, zakaj na počitnice jeseni. V prid temu govori kar nekaj dejstev. Sprememba okolja psihično in fizično poživi telo. S počitnicami se prekine dnevna rutina, doživi se kaj novega, dobra družba in zabava s prijatelji pa dokazano pozitivno vplivata na naše zdravje.

V Šmarjeških Toplicah vas čaka uigrana ekipa, ki jo mnogi že poznate in ji zaupate. Odlikujeta jo tradicija in kakovost. Poleg prijaznega in skrbnega hotelskega osebja, ki je tam za zagotavljanje karseda udobnega bivanja, skrbi za vaše dobro počutje tudi kuharsko-gostinska ekipa, ki pripravlja dobre zdrave obroke. Ne smemo pa pozabiti še na to, da se boste na dopustu v Šmarjeških Toplicah počutili res varne, saj je 24 ur na dan na voljo zdravstvena služba.



Program veselega avtobusa

Program obsega 7 polpenzionov v hotelih Šmarjeta in Toplice. Ponudba vključuje neomejeno kopanje v dveh notranjih bazenih in z njima povezanem zunanjem bazenu, s termalno vodo s temperaturo 32,8 stopinj Celzija. Termalna voda je pomemben del rehabilitacijskih programov pri kroničnih degenerativnih boleznih hrbtenice in gibal, kroničnih in vnetnih revmatskih boleznih, boleznih kardiovaskularnega sistema, predvsem pri starih po kardiovaskularnih posegih, pri nevroloških boleznih in pooperacijski rehabilitaciji poškodovanih in drugih bolnikov. Gost ima na voljo tudi en prost vstop v savne, ponudba pa je res pestra – izbira lahko med rimsko, parno, finsko in zeliščno savno, belokranjskim hramom in ledeniškim vodnjakom, vključeni pa so tudi zdravstvena predavanja, rekreacija (nordijska hoja z inštruktorjem, vodeni rekreativni pohodi, hidrogimnastika pod strokovnim vodstvom) in za vse družjenja in zabave željne tudi že tradicionalni družabni program.



Andrej Božič, vodja poslovne enote Terme Šmarješke Toplice in koordinator veselega avtobusa, spremlja veseli avtobus že od samega začetka. Je vedno dosegljiv, vedno na voljo gostom, ti pa so vedno veseli njega, saj lahko rečemo celo, da je Andrej spoznal že vse potnike veselega avtobusa. Velikokrat tudi zaviha rokave, si nadene predpasnik in gostom speče omeleto ali palačinke, ki jim v Termah Šmarješke Toplice pravijo kar palačinke po šefovski.

Jana Kovačič Petrovič, vodja wellness centra Vitarium Spa & Clinique, pravi, da gostje zelo radi obišejo njihov sprostitveni center, saj se jim po celodnevni aktivnosti zelo prikaže katera od sproščajočih masaž ali neg. Po dosedanjih izkušnjah udeleženci veselih avtobusov najraje izberejo klasično masažo celega telesa ali pa delne masaže – masažo hrbta ali nog ter refleksionsko masažo stopal. Priljubljena je tudi pedikura – gostje jo zelo pohvalijo, ob njej pa dobijo tudi darilce za nego nog doma. V sprostitvenem centru jim namreč radi ponudijo nekaj več, saj so gostje pozornosti vedno zelo veseli.



Inštruktor telesne vadbe **Brane Bon** že od samega začetka sprejema te skupine, njegova naloga pa je, da goste prvi seznanijo s ponudbo v Termah Šmarješke Toplice. Potniki veselega avtobusa tako prislusneje opisu ponudbe, ki so je lahko deležni, in se z Branetom že takoj dogovorijo za izlete. Sicer pa ga gostje najbolj poznajo po športnih aktivnostih – z njim se odpravijo na nordijsko hojo, kardiofitnes in ostale aktivnosti za krepitev zdravja. Potniki veselega avtobusa Braneta nemalokrat prosijo tudi za nasvet glede primerne telesne aktivnosti za njihovo starost in zdravstveno stanje in glede aktivnosti za krepitev zdravja, svetuje pa jim tudi v zvezi z individualnimi športnimi aktivnostmi v okolici Term Šmarješke Toplice.



Mira Zupančič, vodja gostinstva v Termah Šmarješke Toplice, skrbi za izbrano zdravo prehrano gostov. Pri tem sledi sodobnim trendom na področju kakovostne priprave zdravih jedi. Jedilnik za goste veselega avtobusa je sestavljen iz surovin, ki jih pridelajo lokalni kmetje. Mira pravi, da vsebuje ta hrana veliko hranilnih snovi in antioksidantov, posebej pa priporoča varovalni jedilnik, ki je prav tako sestavni del ponudbe veselega avtobusa in še bolj postavlja v ospredje zdravo prehrano. V Termah Šmarješke Toplice imajo bogato tradicijo kakovostne prehrane, saj si že vrsto let prizadevajo gostom ponuditi le najboljše. Ob kakovostnih sestavinah in strokovni pripravi hrane pa je po Mirinem mnenju pomembno tudi, kako je servirana.

Rok Kotar, vodja kuhinje v Termah Šmarješke Toplice, posveča veliko skrb pripravi hrane. Tako kot Mira je tudi on zagovornik najboljših sestavin lokal-

nega izvora, odgovoren pa je za to, da so vsak dan pripravljene štiri jedilniki s po dvema uvodnima jedema, juhama ter sladkim in solatnim barom. Vsak dan so tako na voljo klasični meni, ribji meni, varovalni meni in brezmesni meni. Namignil pa je, da lahko gostom, ki imajo posebno dieto, hrano pripravijo tudi čisto individualno.

Matjaž Glavana, animatorja in hotelskega gostitelja v Termah Šmarješke Toplice, pa najbrž ni treba posebej predstavljati. Goste ob prihodu sprejme, potem pa skrbi za njihovo animacijo, veselo razpoloženje in dobro počutje. Vsak teden pripravi pester program za preživljanje prostega časa.



Krkina zdravilišča so prava izbira za jesenski dopust s prijatelji, kajne? V **Termah Šmarješke Toplice** boste preživeli prijetne trenutke – ob izbrani hrani, kakovostnih storitvah, individualni skrbi za telo in duha ter varni oskrbi. Vabljeni!

Veseli avtobus vozi tudi v Terme Dolenjske Toplice in v Talaso Strunjan. Več o cenah in odhodih avtobusov na strani 2.

Šmarješke
Toplice

**Veseli
avtobus do
konca leta še
ugodnejše**

Cenovno bo veseli avtobus v novembru in decembru še bolj ugoden – enotedenski oddih s polpenzionom v Hotelu Šmarjeta**** stane namesto 454 EUR za člane Kluba Terme Krka le **298 EUR**, cena polnega penziona pa je namesto 517 EUR za člane Kluba Terme Krka le **339 EUR**. Več na strani 2.



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

Jesenski oddih na obali

Sonce, voda, zrak, svoboda...

Besedilo: Andreja Zidarič



Strunjan. Sončni zaliv dobrega počutja z 2300 sončnimi urami na leto, z izjemno lego v borovem gozdičku v osrčju zaščenega krajinskega parka, ob tisočletnih solinah ...

Neposredna bližina morja in njegovi blagodejni vplivi so v obalnem centru Krkinih term omogočili razvoj celovitega talaso pristopa, ki temelji na uporabi različnih elementov morja: obmorske klime, morske vode, blata in alg ter morske soli. Talaso Strunjan velja danes za izjemno slovensko naravno klimatsko zdravilišče. Pravi kraj za zdravje, lepoto in aktivno življenje. Vse dni v letu ...

Strunjan vabi vse ...

... ki si **želijo spustiti vase več sonca in morske energije**. Ponudba storitev in programov za zdravje in sprostitvev se prepleta z naravnimi danostmi mediteranskega okolja in soustvarja priložnost za celovito doživetje vsega, kar ponuja zakladnica morja. Odlično usposobljen, prijazen in srčen strunjanski tim prisluhne potrebam hotelskih in zunanjih gostov in uresničuje njihove želje po razvijanju, ugodju, udobju in splošnem dobrem počutju. Učinkoviti zdravstveni programi rešujejo veliko težav sodobnega človeka, športni pohodi in druge aktivnosti krepijo njegovo srce in telo ter polnijo dušo, edinstvene talaso nege, kot so morske kopeli, obloge z morskim blatom, solni pilingi ter masaže z mediteranskimi olji in zelišči pa ga obdarijo s pozitivno energijo in voljo do še bolj zdravega in sproščenega življenja.

► Za željne novih spoznanj ...

Pridelava soli v strunjanskih solinah je v stoletjih ustvarila edinstveno krajino z arhitekturnimi posebnostmi, zgodovinskimi pomniki ter izjemno rastlinsko in živalsko pestrostjo. Tu gnezdi tudi več kot 270 vrst ptic, ki se v parku mediteranskega rastlinja dobro počutijo. Ljubitelje naravnih in kulturnih znamenitosti pa vedno znova očarajo tudi izleti v bližnjo in daljno okolico.

Neokrnjena narava zaščitenega krajinskega parka s tisočletnimi solinami, visokimi klifnimi stenami, čudovitim Mesečevim zalivom, oljčnimi nasadi in energijskimi točkami v bližini strunjanskega križa, ki štiti pomorščake in jim kaže varno pot domov, ponuja obilo možnosti za sprehode, zrak, nasičen z zdravilnimi aerosoli, pa dobro vpliva predvsem na pljuča in dobro voljo. Tu se doživijo najlepši sončni zahodi ... Na tem koščku slovenske obale se občuti

brezkončnost modrine in miru, ki se naseli tudi v človeško dušo.

► Za željne posebnih okusov ...

V začetku novembra bo v Strunjanu spet kraljevala oranžna barva kakija. V strunjanski dolini je namreč skoraj tretjina vseh slovenskih nasadov kakija, da je pridelek obilen in kakovosten, pa gre zaslugeti zlasti blagi klimi in rodovitnim tлом. Prireditvev z imenom Praznik kakijev, ki na ta košček zelene slovenske obale že več kot desetletje

privablja vedno več obiskovalcev, spremlja bogat in razgiban kulturno-zabavni program na velikem peščenem strunjanskem parkirišču. Dogajanje pa dopolnjujejo še kulinarčna razstava dobrot iz kakija, strokovna predavanja in tržnica, na kateri je mogoče ta zdravi okusni sadež tudi pokusiti in kupiti. Obiskovalci se lahko udeležijo tudi blagoslova oranžne letine ali pa dan izkoristijo za pohajkovanje po Krajinskem parku Strunjan in bližnjem nasadu kakijev.

► Za željne gibanja ...

Talaso Strunjan leži v neposredni bližini morja, prav bližina morja pa nam daje sto in eno priložnost za preživljanje prostega časa v neokrnjeni naravi in vse dni v letu številne možnosti za šport in razvedrilo. Plavanje v morski vodi je namreč le ena izmed možnosti, kako telesu ponuditi užitek gibanja. Pohodi po več kot 80 kilometrih označenih pešpoti, kolesarjenje po slikovitih primorskih vasicah in nizkih gričih, nordijska hoja v zaledju slovenske Istre ... Človek si lahko privoščiti vse, kar dobro dene njegovi duši in telesu.

Z gibanjem pospešimo krvni obtok, pozabimo na vsakdanje skrbi, zaradi enkratnega morskega zraka pa hkrati naredimo nekaj dobrega še za svoja dihala. Morski zrak v Strunjanu je specifičen. V bližini ni nobene težke industrije, zato je zrak čist, v njem ni velikih koncentracij alergenov, bogat pa je z natrijevim kloridom in jodom (koncentracija teh snovi v zraku z oddaljenostjo od morja pada). Delci soli v zraku krepijo sluznico dihalnih poti. Aromatični aerosol borovcev skupaj z morskim aerosolom blagodejno vpliva na dihalne poti in s tem tudi na naše počutje. Dvakrat na leto organiziramo v Strunjanu pohodniški teden – ko ni vroče in ko poti niso preveč zaraščene. Udeleženci so naši stalni gostje, vedno pa prehodimo tudi kakšno novo pot. Obiskujemo oljarje, vinarje, oljkarje, predelovalce kakija ...

► Za željne sprostitve ...

To, kako se počutite, je odvisno predvsem od vas. Dan je lahko lep, če si takega naredite. In če se odločite, je lahko takšno tudi življenje. Razvijati se, pomeni predajati se

udobju in ugodju, to pa je nekaj, česar ne smete zanemariti. Razvijajte sebe in svoje bližnje ... in pustite, da tudi drugi razvijajo vas.

► In za željne svobode

Poznate tisto zgodbo o zlaganju kamnov v kozarec za vlaganje kumaric? V katerega je treba najprej zložiti največje kamne, nato manjše in tako vam bo na koncu še vseeno ostalo nekaj prostora za mivko? Če začnete z mivko, pa ni prostora za nič drugega ... Če te preproste zgodbe ne poznate – njen nauk, ki si ga morate zapomniti, je, da so veliki kamni najpomembnejše stvari v vašem življenju. Tiste, ki vas izpolnjujejo in osvobajajo. Manjši kamenčki predstavljajo druge pomembne stvari, mivka pa vse ostalo, manj pomembno za vašo srečo in veselje. Če porabite ves svoj čas in energijo za male stvari, nikoli ne boste imeli prostora in časa za pomembne.

**Bodite zdravi,
radovedni, nenehno
v gibanju, sproščeni.
Zbirajte velike kamne.**



Pohodniški tedni

v Talasu Strunjan

24.–29. 10. 2013

in 15.–20. 11. 2013

že od **230 EUR**

Vabljeni!



Za športne duše

Besedilo: Matej Jordan

Jesen na Otočcu

Jesenski čas je še kako primeren za aktivnosti na prostem. Poletna vročina se umika in počasi se vračamo v ustaljen življenjski tempo. Ker pa so dnevi vse krajši, je pomembno, da izkoristimo vsako možno minuto na svežem zraku, da se razgibamo in svoje telo pripravimo na zimski čas.

Veni od prejšnjih števil Vrelcev zdravja smo vam že predstavili Cvičkovo gaz (eno od poti, na katere vabimo tudi goste Term Krka), tokrat pa nadaljujemo s predstavljeno potjo, ki nas pelje **od Otočca do Šmarjeških Toplic**. Le kaj je boljšega kot nezahtevna pot po svežem zraku, ki nas pripelje do bližnjih term, kjer si lahko privoščimo razvajanje v bazenih, savnah, na voljo pa so tudi sproščajoče masaže, ki poživijo telo in duha?

Od Otočca do Toplic vodi nezahtevna neprometna makadamska pot, primerna za vse popotnike in sprehalce. Na tej 8,8 kilometra dolgi poti z višinsko razliko 135 metrov doživimo pristen stik z naravo. Pot od Hotelov Otočec, čez Lutrško selo in Dobovo do Šmarjeških Toplic, nato pa do Dolnjega Kronovega in mimo Gornjega Kronovega in nazaj do otoškega hotelskega kompleksa je označena – od Športnega centra Otočec skozi

Dobovo do Term Šmarješke Toplice je označena s stebrički za nordijsko hojo, od Toplic prek Kronova pa s cestnimi kažipotmi. Označena je v obe smeri, zato jo lahko začnemo tako v Šmarjeških Toplicah kot pri Športnem centru Otočec.

Če se boste jeseni odpravili na ponujeni izlet, boste prvo markacijo našli na Otočcu, pri igriščih severno od Športnega centra. Nato boste krenili čez travnik in na asfaltni cesti zavili

desno. V vasi Lutrško selo boste zavili levo, skozi vas, nadaljevali pot po nadvozu nad avtocesto, takoj zatem pa zavili desno, na makadamsko pot, ki vas bo pripeljala do brvi čez potoček. Vzpeli se boste čez travnik v Dobovo, krenili levo po cesti mimo hiš in nato pri oznaki desno navkreber, po makadamski poti v gozd, ki pa je že del Šmarjeških Toplic. Po 20-minutni čarobni hoji po gozdu vas bo strmi spust pripeljal naravnost v zdraviliški

park, kjer se skriva naravno rastišče indijskega lotosa in kjer vas pričaka petje skoraj sto vrst ptic. Pot, ki vodi mimo Športnega centra Otočec, omogoča poleg pohodništva tudi skikanje, v športnem centru bodo prišli na svoj račun teniški igralci, poleg tega je na Otočcu še obilo možnosti za igre z žogo pa manjša savna, masažni bazen, fitness ter bistro z veliko teraso. Ko boste na Otočcu, seveda ne boste mogli prezreti gradu Otočec – kultur-

nega spomenika državnega pomena, ki predstavlja s svojo značilno arhitekturo in lego na otoku sredi Krke eno najlepših znamenitosti Slovenije. Grad, ki ga pisni viri omenjajo že leta 1252, je preurejen v hotel s petimi zvezdicami, vključen v eminentno svetovno družino hotelskih dvorcev Relais & Château. Ne zamudite priložnosti, da bi si tu privoščili odlično domačo sladico ... Sprehod po grajskem parku ob reki Krki pa si pustite še za večer, ko postaja svetloba mehka, spokojna ...



OTOČEC - SLO
26th Oct - 3rd Nov
**World Cadet
CHALLENGE 2013 ITTF**

V NAMIZNEM TENISU

Lokacija: Dvorana teniškega centra Otočec **Termin:** 26. 10.–3. 11. 2013 • Udeležba več kot 80 najboljših igralcev namiznega tenisa s celega sveta (kategorija kadeti) • **Organizator:** NTZS v sodelovanju z NTK Krka • Vse tekme si bo mogoče ogledati v živo s tribun ali v neposrednem prenosu na internetu.

Vabljeni vsi. Vstop je prost.

POSEBEJ ZA AKTIVNE ŠPORTNIKE:

Če iščete kraj, kjer bi se lahko nemoteno posvečali športnim aktivnostim in pripravi telesa in duha na napore, ki jih terjajo športna tekmovanja, je Otočec prava lokacija, ki ponuja vse potrebno – popolne storitve in koncentracijo. Ponudba za športnike je primerna tako za ekipne športe kot za posameznike, za športnike, ki potrebujejo športne priprave, rehabilitacijo ali pa zgolj sprostitvev v prijetnem okolju. In če se želite povsem osredotočiti na trening, vam priporočamo namestitev v Hotelu Šport****.

Za več informacij pišite na terme@terme-krka.si.

Zdravljenje limfedema

Besedilo: Tina Cigler

Odpravljamo težave po posegih na dojkah

V Termah Dolenjske Toplice od leta 1998 izvajamo rehabilitacijo po operacijah zaradi raka dojk. To je tudi naše uradno priznано indikacijsko področje. Ob tem pa nas je Slovensko združenje za boj proti raku dojk Europa Donna letos izbralo za izvajalca posebnega programa za njihove članice.

Večina vseh rehabilitacij po operativnih posegih na dojkah se pri nas začne po končani kemoterapiji, končanem obsevanju ali končani kombinaciji obojega. Z rehabilitacijo odpravljamo težave, ki so posledica posegov, največje pa so najpogosteje: omejena gibljivost v ramenskem sklepu, motnje senzibilitete (parestezije, hipoestezije, hiperestezije in disestezije) in edem roke na operirani strani telesa. Omejena gibljivost rame in edem sta odvisna od obsežnosti posega, časa, ki je pretekel od operacije, in od tega, ali je bilo opravljen tudi obsevanje.

OMEJENA GIBLJIVOST V RAMENSKEM SKLEPU

Omejena gibljivost v ramenskem sklepu je posledica operativnega posega – celotne ali delne odstranitve dojke, odstranitve večjega števila pazdušnih bezgavk –, brazgotinjenja na območju obsevanja, edema in nedejavnosti zaradi bolečin. Z vajami za izboljšanje gibljivosti začnejo bolnice rehabilitacijo takoj po operaciji, že v bolniški postelji. Pri izvajanju enostavnejših vaj si pomagajo z zdravo roko, ostale pa izvajajo ob pomoči fizioterapevtov. V zdravišču sledi kompleksna rehabilitacija, to pa pomeni, da uporabljamo različne metode fizikalne in rehabilitacijske medicine, na prvem mestu seveda razgibavanje v termalni vodi

(hidrokineziterapijo). Termalna voda namreč olajša izvajanje gibov (zaradi vzgona), ugodno vpliva na cirkulacijo, pri hitrejšem izvajanju vaj pa zaradi upora pripomore h krepitvi mišic. Uporabljamo različne oblike kineziterapije (aktivne vaje, aktivne asistirane vaje), kontinuirano pasivno gibanje (kinetek), delovno terapijo, protibolečinske elektroterapije (diadinamske tokove, TENS), laser, ročno masažo brazgotin, za krepitev oslabeledih mišic pa uporabljamo elektrostimulacijo in metodo biološke povratne zveze (bio feedback). Bolnice tudi spodbujamo, da pri dnevnih aktivnostih prizadeto roko čim več uporabljajo. Cilj zdravljenja je doseči gibljivost, značilno za zdravi sklep.

LIMFEDEM – NEBOLEČE, A LAHKO NEVARNO OTEKANJE OKONČIN

Limfedem je kopičenje tekočine v limfnih žilah. Povzročata ga moteno otekanje limfe, zaradi tega pa začnejo otekati bližnje okončine. Moten odtok limfe je lahko posledica več stvari, v primeru operacije dojk je to kirurški poseg, med katerim so bile odstranjene aksilarne bezgavke, ali pa obsevanje v predelu dojke in pazduhe. Limfedem se pojavi pri 15–20 odstotkih bolnic, kaže pa se kot otekanje roke in/ali prsnega koša na operirani strani. Značilni so neboleči edemi, ki so na začetku vtisljivi in čez noč delno ali popolnoma uplahnejo. Brez zdravljenja pa lahko oteklina narašča, edem postaja vse trši, pojavijo se lahko spremembe na koži, prizadeta roka je manj učinkovita. Ker gre za kronično obolenje, lahko limfedem – če ga ne zdravimo oz. če ga zdravimo napačno – privede do resnih zapletov in do nepopravljivih sprememb. Zdravljenje zahteva zato kakovostno strokovno obravnavo.

LIMFEDEM LAHKO USPEŠNO ZDRAVIJO LE STROKOVNJAKI

Zdravljenje limfedema je zahtevno in dolgotrajno, začeti pa ga je treba že v začetni fazi bolezni, saj dosegamo takrat najboljše rezultate. Cilj zdravljenja je zmanjšanje otekline in povečanje učinkovitosti in izboljšanja videza prizadete roke. Pri zdravljenju se je najbolje izkazala kombinacija različnih metod fizikalne in rehabilitacijske medicine, prilagojena potrebam posamezne bolnice. Izvajanje terapij pa je nujno prepustiti zelo dobro usposobljenim terapevtom, kajti najpogostejši razlog za neuspešno zdravljenje so prav nepravilno izvedeni terapevtski postopki.

»V Termah Dolenjske Toplice izvajamo limfno drenažo po metodi dr. Voddra, po terapiji pa opravimo pravilno kompresijsko povijanje prizadetega uda. Uspešnost zdravljenja spremljamo z meritvami obsega roke na standardnih mestih, in sicer na začetku in ob koncu zdravljenja,« pojasnjuje Zdenka Sokolič, dr. med., vodja zdravstvene službe v Termah Dolenjske Toplice.

EUROPA DONNA IZBRALA TERME DOLENJSKE TOPLICE

Da je Slovensko združenje za boj proti raku dojk Europa Donna za izvajanje zdravljenja limfedema za članice združenja izbralo Terme Dolenjske Toplice, si vsekakor štejemo v čast. Ključni za njihovo odločitev so bili naši terapevti, strokovno usposobljeni za limfne drenaže po metodi dr. Voddra, celovit program in ugodne cene, saj želi združenje kakovostno terapijo zagotoviti čim večjemu številu bolnic.

»Odkrivanje in zdravljenje limfedema rok pri bolnicah z rakom dojk v Sloveniji še ni sistemsko urejeno in je pogosto odvisno od njihove iznajdljivosti. Zato smo se odločili, da jim bomo pomagali, saj se zavedamo, da jim kronični limfedem močno zmanjša kakovost življenja. Zakaj Terme Dolenjske Toplice? Ker imajo dobro strokovno usposobljeno ekipo, hkrati pa našim bolnicam ugodno zagotavljajo hotelske storitve, kar v današnjih časih ni zanemarljivo,« pravi **Mojca Senčar**, predsednica združenja Europa Donna.

Posebna ponudba za članice Europe Donne

- Uvodni in zaključni pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine
- Individualna medicinska gimnastika (dnevno)
- Limfna drenaža po dr. Voddru (dnevno 2 x 20 minut)
- Dve dodatni storitvi individualno načrtovane vodene telesne aktivnosti (na podlagi uvodnega dogovora z zdravnikom, dnevno)
- Namestitev v zdravišču po posebno ugodni ceni za članice

Izvajanje programov bo potekalo do konca leta.



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



Zdravstveni centri Term Krka

Dnevi odprtih vrat

Besedilo: Alenka Babič

Ste iskreni do sebe?

Veliko je pregovorov, ki govorijo o zdravju, med njimi tudi ta, da je zdravje naše največje bogastvo. Tudi vi čutite tako? Zavedanje, da je zdravje vrednota, za katero moramo skrbeti, pa naj v nas ne budi dvomov, temveč naj predstavlja prijeten izziv. Sodobna medicina in medicinska znanost sta v zadnjih letih sicer zelo napredovali, a še vedno velja rek, da je bolje preprečiti, kakor zdraviti. Za svoje zdravje pa moramo v prvi vrsti poskrbeti sami. Ob današnjem življenjskem tempu sta za zdravje zelo pomembni redna telesna dejavnost in uravnotežena prehrana, pri tem pa tudi red in vztrajnost! Pod geslom živeti zdravo življenje razvijamo v Termah Krka sodobne storitve in programe, ki so dober uvod v boljše počutje, samozavest in umirjenost. Da so programi, ki so jih oblikovali zdravniki, učinkoviti, pa sta v prvi vrsti potrebni vaša volja in energija. Vrh tega pa – znanje osvobaja, medtem ko se neznanega bojimo. Če ste pripravljeni na novo življenje, če si želite nekaj spremeniti, da bodo dnevi lepši in polnejši, vam lahko pomagamo. Z znanjem bomo spremenili vaše vedenje in vplivali na vedénje. Učinki bodo večstranski!

V **Termah Krka** imamo bogato zdraviliško tradicijo, segajočo v 18. stoletje, naša osnovna dejavnost pa je medicinska rehabilitacija. V svojih centrih zdravja imamo visoko razvito zdravstveno ponudbo za rehabilitacijo stanj po poškodbah in boleznih lokomotornega sistema, boleznih srca in ožilja ter boleznih dihal. Pri nas delujejo sodobni diagnostični centri z različnimi specialističnimi ambulantami, bogat nabor medicinskega znanja pa širimo tudi na področja vse pomembnejše preventive.

DA BOSTE MIRNI

Prve jesenske dni si vzemite čas za »izobraževalni oddih« – izkoristite dan za spoznavanje novega, za spoznavanje možnosti, kako izboljšati vsakdanje življenje. Vabimo vas, da obiščete naše zdravstvene centre v Šmarjeških Toplicah, Dolenjskih Toplicah in Strunjanu, spoznate njihove storitve in novosti, delo v ambulantah, se pogovorite z našimi strokovnjaki in morda dobite idejo, kako izboljšati svoje psihično in fizično zdravje.

*Za vas odpiramo vrata in vam ponujamo roko.
Dobrodošli v Termah Krka!*



Terme Šmarješke Toplice

V preteklosti so bile zaradi močvirnatega območja znane kot Jezerske toplice, danes pa so topliški vreli usmerjeni v notranje in zunanje bazene. Prvi pisni viri o zdravilnosti vode v Termah Šmarješke Toplice so stari 200 let. Vrelec ima zdravilni učinek, če ima voda temperaturo vsaj 32 °C. Šmarješka termalna voda je oplemenitena s kalcijem, magnezijem in hidrogenkarbonatom. Danes jo vrhunska zdravstvena ekipa uporablja skupaj z najsodobnejšo opremo za zdravljenje bolezni srca in ožilja ter za rehabilitacijo športnih poškodb in rehabilitacijo po boleznih in poškodbah gibalnega sistema. Tokrat postavljamo pod žaromete srce – vitalni organ, odgovoren za delovanje našega telesa. Odrasli osebi utripne srce v povprečju 72-krat na minuto, 100.000-krat na dan in kar 3.600.000-krat na leto. Zato je zelo pomembno, kako skrbimo zanj ...

Odlična zdravstvena služba v Termah Šmarješke Toplice združuje znanje zdravnikov specialistov kardiologov in specialistov fizikalne in rehabilitacijske medicine, fizioterapevtov, medicinskih sester in maserjev, v pomoč pa jim je tudi sodobna oprema, in sicer pri kardiološki diagnostiki ultrazvok, naprave za obremenitvena testiranja, holter monitoring, EKG in spirometrijo, lasten laboratorij ...



Dan odprtih vrat v Termah Šmarješke Toplice bo v soboto, 28. septembra, posvečen pa bo svetovnemu dnevu srca.

PROGRAM:

- ▶ **9.00-10.00**
Sprejem, predstavitev dela v ambulantah, poteka rehabilitacije in delovanja aparatov, predstavitev fizikalne terapije in negovalnega oddelka
- ▶ **10.00-11.30**
Merjenje krvnega tlaka, krvnega sladkorja in obsega pasu, izračun stopnje ogroženosti za srčno-žilne bolezni in svetovanje o zdravem življenjskem slogu
- ▶ **11.30-12.30**
Predavanje strokovnjaka z naslovom Rehabilitacija koronarnega bolnika – celovita sprememba življenjskega sloga
- ▶ **12.30**
Možnost kosila in kopanja, po posebej ugodni ceni

»Bolezni srca in žilja so posledica arterioskleroze, bolezenskega procesa v stenah žil, ki lahko pripelje do zožitve žil in s tem do slabše prekrvitve in oskrbe organov s kisikom in hranljivimi snovmi. Ta proces se prične zelo zgodaj in napreduje počasi, brez jasno izraženih bolezenskih znakov. Uspešnost zdravljenja arterioskleroze in posledičnih bolezni srca in žilja temelji na čim zgodnejšem ugotavljanju ogroženosti in odpravljanju dejavnikov, ki povečujejo tveganja.«
Prim. **Tomislav Majić**, dr. med., specialist internist kardiolog



Terme Dolenjske Toplice

Dolenjske Toplice imajo najdaljšo in najbogatejšo tradicijo v naši skupini in so tudi eno najstarejših zdravilišč v Evropi. Dva od treh termalnih izvirov sta neposredno pod notranjima bazenoma – pod knežjo in pod jamsko kopeljo v hotelu Vital. Voda prihaja iz globine skoraj tisoč metrov, s pretokom 30 litrov na sekundo. Termalna voda ima temperaturo 36 °C in je rahlo mineralizirana, z največ kalcija, magnezija in hidrokarbonatov. V očeh zdravnikov, ki so prvi pisali o Dolenjskih Toplicah, so te toplice veljale za pomembno zdravilišče, namenjeno zdravljenju revmatičnih obolenj in ženskih bolezni ter rehabilitaciji invalidnih oseb. Tudi nadaljnji razvoj je potekal v tej smeri. Staro kopališče se je razvilo v sodoben center za medicinsko rehabilitacijo. Poleg naravne danosti – termalne vode – pa so v proces zdravljenja tu vključeni tudi postopki in metode fizikalne in rehabilitacijske medicine s poudarkom na kinezioterapiji. Poleg rehabilitacije bolnikov z revmatskimi boleznimi, bolnikov po poškodbah gibalnega aparata, operacijah na rodilih in dojkah ter po rehabilitaciji pri boleznih centralnega in prifernega živčevja so v Dolenjskih Toplicah razvili tudi veliko dodatnih dejavnosti, potrebnih za vzdrževanje psihofizične kondicije.



Letošnji dan odprtih vrat Term Dolenjske Toplice bo v soboto, 12. oktobra, na svetovni dan revmatikov.

PROGRAM:

- ▶ **11.00-12.00**
Sprejem, predavanje z naslovom Novosti pri rehabilitaciji revmatičnih obolenj
- ▶ **12.00-12.30**
Predstavitev dela v ambulantah, poteka rehabilitacije, delovanja aparatov ter fizikalne terapije in negovalnega oddelka
- ▶ **12.30-13.30**
Merjenje krvnega tlaka in krvnega sladkorja, izračun ITM
- ▶ **12.30**
Možnost kosila in kopanja, po posebej ugodni ceni

Na izjemne učinke dolenske termalne vode na revmatska obolenja je opozoril že prvi specialist balneolog na Slovenskem, dr. Konstantin Kovalinka. Znameniti kopališki in okrožni topliški zdravnik, rojen 1872 na Češkem, se je leta 1912 preselil v Dolenjske Toplice. Dvanajst let je bil lastnik zdravilišča in ga je s celovito prenovo spremenil v sanatorij. Tako je razmišljal: "In ko se človek spomni, koliko novega življenja je dala ta terma že nešteti, se mu nehote vsiljuje misel, da pa mora biti tu še nekaj drugega, neznanega ..."



Talaso Strunjan

Radi ga imenujemo zelena oaza slovenskega primorja, s svojo zatišno obmorsko lego, z milim podnebjem in solinskim zalivom pa predstavlja optimalne razmere za bioklimatsko zdravilišče. Talaso Strunjan je prava izbira za odpravljanje težav pri pljučnih in revmatskih boleznih ter pri stanjih po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem aparatu. Pri zdravljenju in rehabilitaciji spodbudno deluje značilno morsko vzdušje, ki privabi v zdravilišče tudi marsikoga, ki nima resnih zdravstvenih težav in si želi le nabrati nove življenjske moči. Pri lajšanju zdravstvenih težav in zdravljenju bolezni se poleg klasične medicine vključuje tudi talasoterapija, kar pomeni, da se za zdravljenje s pridom uporablja tudi blagodejna moč narave, to je morja in vsega, kar je z njim povezano: morske vode z ugodnimi mehničnimi in kemičnimi lastnostmi ter temperaturo, obmorske klime, morske soli, bogate z različnimi minerali, in zdravilnega morskega blata. Za strunjansko mikroklimo, v katero je umeščen Talaso Strunjan, so značilni ugodna temperatura (poletna dnevna med 22 °C in 27 °C, pozimi redko pod 6 °C), malo padavin, lokalno kroženje zraka, ki blaži poletno soparo, letna povprečna relativna vlažnost med 65 in 73 %, 90 jasnih dni na leto, v juliju tudi do 356 ur sončnega obsevanja in odsotnost megle.



Nosilna tema dneva odprtih vrat v Talasu Strunjan, v soboto, 26. oktobra, pa je žensko zdravje po 50. letu.

PROGRAM:

- ▶ **9.00-10.00**
Predstavitev dela v ambulantah, poteka rehabilitacije in fizikalne terapije ter delovanja aparatov
- ▶ **10.00-10.45**
Predavanje Žensko zdravje po 50. letu
- ▶ **11.00-12.00**
Predstavitev novih vadb za ženske v tretjem življenjskem obdobju
- ▶ **12.30**
Možnost kosila in kopanja, po ugodni ceni

»Čprav so mnoge ženske po 50. letu videti mladostne in vitalne, telo tudi njim dosledno šteje leta. To je namreč obdobje, ko se zelo poveča tveganje za nastanek zdravstvenih težav, ki so seštevek naravnih sprememb v telesu in posledic našega storilnostno naravnane življenja. Med najpogostejše težave spadajo osteoporoza, povišana holesterol in krvni tlak, povečana telesna teža, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni ter rak dojke, materničnega vratu in debelega črevesa. Preventivni pregledi so zato izjemnega pomena, njihov cilj pa je zgodnje odkrivanje sprememb, kar je pogoj za uspešno zdravljenje.«
Dragica Kozina, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine



Na dan odprtih vrat vas vabimo na kopanje s kosilom po znižani ceni – le 15,00 EUR.

Ko se poletje bliža koncu

Nega po sončenju

Besedilo: **Mirjam Mrhar**

V poletnih dneh se z veseljem nastavljam sončnim žarkom. Vendar moramo biti pri tem previdni.

Zmerno sončenje ugodno vpliva na kožo, saj krepi obrambno sposobnost organizma in pripomore k nastajanju vitamina D, izpostavljanje soncu pa ji odvzame tudi vso potrebno vlago in določena hranila. To moramo koži po sončenju vrniti, če želimo, da ostane sijoča, gladka in napeta.

V nasprotnem primeru pripomoremo k pospešenemu staranju kože. Če ne ukrepamo pravočasno, lahko sonce kaj hitro postane naš sovražnik namesto prijatelj.

Kako doseči in po sončenju ohraniti sijočo in gladko kožo in lep ten, so vedele že prebivalke starega Egipta, ki so zaradi močnih sončnih žarkov kožo obraza negovale z zlatom. To je kožo pospešeno obnovilo in jo naredilo neverjetno svežo in sijočo porjavelo. Nego po sončenju potrebuje tudi koža telesa, saj ji sončni žarki ravno tako odvzamejo potrebno vlago in pomembne sestavine, to pa zmanjšuje njeno elastičnost in povzroči hitrejše staranje. S pravilno nego poleti in po poletju pa lahko še dolgo ohranjamo zdravo zagorelost in svežino kože. Pomagamo si lahko tudi z bogato soljo iz naših solin, kokoso-

vim pilingom telesa ali pilingom Vinarium – piling povrne kože gladkost, ker odstrani poroženele in odmrle celice, ki »skrivajo« njeno svežino in gladkost. Po pilingu pa je izjemnega pomena tudi hranjenje kože – z različnimi oblogami, bogatimi z olji, vsebujočimi omega 3 maščobne kisline, in vsemi potrebnimi antioksidanti, zaviralci staranja kože. Tako našemu največjemu organu vračamo energijo z bogastvom naravnih hranil in pospešujemo njegovo regeneracijo z obnovo celic. Omenjene učinke lahko dosežete tudi z našo pomočjo – z mediteranskim pomlajevanjem v strunjanski Salii, lotusovo oblogo z

mangom v šmarješkem Vitariumu ali medenimi oblogami v Balnei v Dolenjskih Toplicah. Nikakor pa ne smemo pozabiti na nego kože na stopalih, saj nam poletje in hoja brez obutve pustita na njej še poseben pečat – zaradi izsušene kože prihaja do neprijetnih razpok in pospešene nastajanja trše, poroženele plasti, ki jo telo v poletnem času uporabi za zaščito. Prava pot do lepih nežnih stopal je v Termah Krka spa pedikura, ki ponuja nego nog s pilingom, oblogo in prijetno masažo kot piko na i za dobro počutje. Po takšni negi je občutek v nogah neverjetna sproščenost – za lažji in samozavestnejši korak v nov dan.



Šmarješke Toplice Izlet s kopanjem in kosilom

Za vse, ki si želite jesenskega skupinskega druženja, je povabilo na izlet s kopanjem in kosilom v Terme Šmarješke Toplice prava ideja. Gospa Milica Skvarča namreč organizira vsak drugi četrtek v mesecu izlete na Dolenjsko, ki jih lahko njeni "varovanci" izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah. Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite na telefonsko številko **041 595 192**.

ZDRAVJE



Odgovarja:
Mateja Lukšič Gorjanc,
dr. med., spec. fizikalne in
rehabilitacijske medicine

*Mateja Lukšič Gorjanc opravlja
preglede v Termah Dolenjske
Toplice.*

Bolečine v križu

Vprašanje:

Pozdravljeni!

Prosim za vaš nasvet. Že več let imam bolečine v križu, ki se zadnje leto stopnjujejo. Bolečine so se prvič pojavile med nosenostjo. Najbolj me boli pri sklanjanju in sedenju. Ker opravljam sedeče delo, me to zelo ovira. Včasih vzamem zdravila, a pomagajo le za nekaj časa. Moj zdravnik me je poslal na slikanje hrbtenice, tam pa so ugotovili spondilozo in spondilartrozo. Prosim za vaš nasvet, kako naj si pomagam, da bo bolečin čim manj, da bom lahko normalno aktivna.

Lep pozdrav, Zdenka

Odgovor:

Spoštovana Zdenka, bolečine v križu so zelo pogosta težava. Glavni vzrok za bolečine v predelu ledvene hrbtenice so degenerativne spremembe (obrada), ki nastanejo zaradi velikih mehanskih obremenitev tega dela hrbtenice. Drugi vzroki za bolečino v hrbtenici so redkejši in jih ugotovimo s pregle-

dom in dodatnimi preiskavami. Stopnja obrabe hrbtenice je različna in je odvisna od genskih faktorjev, na katere ne moremo vplivati, pa tudi od našega načina življenja. Obrabo povzročajo delo v prisilnih sklonjenih držah, dvigovanje in prenašanje težkih bremen, velika telesna teža in kajenje. Akutne bolečine v križu se praviloma pozdravijo same, v nekaj tednih. Kadar pa težave trajajo dlje časa ali pa so zelo močne, je potrebno zdravljenje. Bolečine zmanjšamo z uporabo različnih protibolečinskih zdravil v obliki tablet, svečk in mazil ali v hujših primerih injekcij. Za lajšanje bolečin v križu uporabljamo tudi različne vrste fizikalne terapije. Najpomembnejša je telovadba, s katero krepimo mišični steznik, ki vzdržuje pravilno pokončno držo telesa in s tem manjša pritiske na okvarjene medvretenčne ploščice. Od ostalih vrst fizikalne terapije uporabljamo pri bolečinah v križu protibolečinsko elektroterapijo, termoterapijo, masažo in raztezanje. V Termah Dolenjske Toplice uporabljamo poleg vseh znanih metod fizikalne terapije tudi novo metodo raztezanja hrbtenice z aparatom Gamma swing, ki dodatno lajša bolečine v križu. Sicer pa bolečine v križu najhitreje odpravimo s kombinacijo terapij, ki jih po pregledu določi zdravnik. Po končanem zdravljenju pa je pomembno, da prilagodimo način življenja naši bolezni, torej obrabi hrbtenice. Veliko lahko naredimo že z redno telesno aktivnostjo, npr. hojo, plavanjem, redno telovadbo za hrbtenico ..., izogibati pa se moramo dvigovanju in prenašanju težkih bremen, torej opravljanju najtežjih fizičnih del, sklanjanju pa tudi dolgotrajnemu sedenju, daljši vožnji z avtomobilom ..., vsemu, kar nam povzroča bolečino. Predlagam vam, da v primeru trdovratnejših bolečin opravite fizikalno terapijo, da doma redno telovadite in da se ob sedečem delu v službi popolne čim več gibate (hodite, kolesarite, plavate ...). Vse dobro, Mateja Lukšič Gorjanc

NOVO v Balnei

Ekskluzivna nega z zlatom



Lepotno-sproščajoča masaža z zlatom – CHI YANG

Masaža z delci 24-karatnega zlata odlično deluje na telo:

- izboljšata se krvni in limfni obtok,
- sprostijo se napetosti in blokade v telesu,
- uskladi in aktivira se pretok telesne energije,
- koža se ogreje, je vitalnejša in bolj elastična,
- izboljša se psihično počutje.

Nega obraza z zlatom

Nega z zlatom in zlatimi lističi je učinkovita kot anti-age nega s takoj opaznim liftingom in izboljšanim tonusom. Zlati lističi zavirajo razgradnjo kolagena in elastina, zato je ta nega posebej priporočljiva za utrujeno kožo.

T: 07/ 39 19 750 , E: balnea@terme-krka.si

Obvladati sladkorno bolezen in se izogniti zapletom

Besedilo: Anja Lesar



Po besedah strokovnjakov je sladkorna bolezen dosegla razsežnost epidemije. V zadnjih 30 letih se je število sladkornih bolnikov na svetu podvojilo in še naprej narašča. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da ima sladkorna bolezen okoli 6,4 % odraslih ljudi, v tem tisočletju pa je na svetu približno 285 milijonov sladkornih bolnikov.

Po predvidevanjih bo imelo leta 2030 sladkorna bolezen 8,9 % prebivalcev Slovenije, po ocenah strokovnjakov pa pri nas okrog 20 % sladkornih bolnikov še ni odkritih.

KAJ JE SLADKORNA BOLEZEN

Sladkorna bolezen ali *diabetes mellitus* je kronična presnovna bolezen. Njena osnovna motnja je nesposobnost prehajanja krvnega sladkorja (glukoze) iz krvi v celice. To prehajanje omogoča inzulin. Če ga je v krvi premalo ali če se celice nanj ne odzovejo, se vrednost sladkorja v krvi poveča, povečane vrednosti krvnega sladkorja pa povzročajo okvare malih žil oči in ledvic ter okvaro živcev. Dolgotrajna sladkorna bolezen pospeši aterosklerozo, ta pa prizadene srčno in možgansko žilje ter žilje udov in lahko vodi v srčni infarkt, možgansko kap ali odmrtnje (gangreno) uda. Da bi se tem zapletom izognili, je treba vrednosti krvnega sladkorja skrbno nadzorovati.

TIPI SLADKORNE BOLEZNI

Poznamo dva tipa sladkorne bolezn. **Sladkorna bolezen tipa 1** se najpogosteje pojavi pri otrocih in mladostnikih. Imenujemo jo tudi juvenilni diabetes. Razvije se, če beta celice v trebušni slinavki ne morejo proizvajati inzulina. Bolniki postanejo odvisni od zunanjega inzulina, zato sladkorna bolezen tipa 1 imenujemo **od inzulina odvisna sladkorna bolezen**.

Najpogostejši tip sladkorne bolezn je **sladkorna bolezen tipa 2**, saj zbolijo za tem tipom bolezn 90 % vseh sladkornih bolnikov, predvsem srednja in starejša generacija. Za ta tip so značilne trajno povečane vrednosti krvnega sladkorja, do njega pa pride, ker se iz trebušne slinavke ne izloča dovolj inzulina ali ker de-

luje inzulin v skeletnem mišičju in maščevju pomanjkljivo. Nekoč so ta tip sladkorne bolezn povezovali s staranjem, danes pa se pojavlja tudi pri mlajših osebah, celo pri otrocih in mladostnikih. Za ta tip sta značilni dve okvari: inzulinska odpornost celic v telesnih tkivih in nepravilno delovanje celic beta v trebušni slinavki. Zaradi inzulinske odpornosti se celice na inzulin ne odzivajo in glukoza ne more prehajati vanje. Zaradi okvare celic beta trebušne slinavke, ki ne sproščajo dovolj inzulina, pa količina inzulina v krvi sčasoma ne zadostuje več. Posledica obeh okvar so povečane vrednosti sladkorja v krvi. Sladkorna bolezen tipa 2 se razvija počasi, njeni **najpogostejši znaki** pa so: nenormalna žeja, pogosto odvajanje seča, utrujenost ali slabo počutje, zamegljen vid, suha srbeča koža, okužbe kože in pogostejši pojav glivic. Bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 imajo pogosto tudi čezmerno telesno težo, pri njih pa je povečano tudi tveganje za razvoj bolezn srca in žilja.

Poznamo pa še tretji tip sladkorne bolezn – pojavi se pri nekaterih nosečnicah. Tu gre za t. i. **nosečnostno sladkorno bolezen**. To je prehodna oblika, ki po porodu izgine. Pri ženskah, ki so imele nosečnostno sladkorno bolezen, pa je kasneje v življenju večje tveganje za nastanek sladkorne bolezn tipa 2.

KAKO SLADKORNO BOLEZEN ODKRIJEMO

Sladkorna bolezen je zahrbtna bolezen, saj dolgo ne povzroča nikakršnih težav. Zato zlasti osebam, pri katerih obstaja večje tveganje za razvoj sladkorne bolezn, svetujemo preventivni pregled pri splošnem zdravniku, in sicer vključno z meritvijo krvnega sladkorja. Če se pojavijo značilni znaki sladkorne bolezn, kot so huda žeja, obilno pitje, suha usta, obilno odvajanje seča, tudi ponoči, nenamerno hujšanje in meglen vid, je pregled pri zdravniku nujen. Sladkorna bolezen tipa 2 ugotovimo s preprosto laboratorijsko

preiskavo. Če so vrednosti krvnega sladkorja izmerjenega v laboratoriju na tešče 7 mmol/l ali več oz. čez dan 11,1 mmol/l ali več, je sladkorna bolezen potrjena.

Za preiskavo naj se odločijo osebe, ki imajo značilne težave zaradi povečanih vrednosti krvnega sladkorja (žeja, obilno odvajanje vode, hujšanje itd.). Ker pa večina bolnikov teh težav nima, naj preiskavo opravijo tudi osebe s povečanim tveganjem za razvoj sladkorne bolezn (sladkorna bolezen v družini, debelost, zvišan krvni tlak, povečane vrednosti krvnih maščob). Čeprav je preiskava preprosta, ostaja skoraj polovica sladkornih bolnikov neodkritih in zato brez zdravljenja. Sladkorna bolezen je včasih prisotna že več let, lahko celo desetletje, preden jo odkrijejo. Pri več kot tretjini bolnikov pride do takrat, ko je postavljena diagnoza, že do vsaj enega zapleta, zato je smiselno zgodnje odkrivanje bolezn in čimprejšnje zdravljenje.

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA NASTANEK SLADKORNE BOLEZNI

Bolj ogrožene so osebe, ki imajo ožje sorodnike s sladkorno boleznijo, debele osebe, osebe z večjim obsegom pasu (ženske več kot 80 cm, moški več kot 94 cm), bolniki s povečano vrednostjo maščob v krvi in zvišanim krvnim tlakom, bolniki po srčnem infarktu in možganski kapi, ženske, ki so imele sladkorno bolezen v nosečnosti, ženske s sindromom policističnih ovarijev (s cistami v jajčnikih) in starejši od 45 let.

ZAPLETI SLADKORNE BOLEZNI

Sladkorna bolezen je resen problem, saj imajo moški, ki zbolijo za sladkorno boleznijo pri štiridesetih letih, povprečno kar za 11,6 leta krajšo življenjsko dobo, ženske pa za 14,3 leta krajšo. Znano je, da trajno povečane vrednosti krvnega sladkorja pri sladkornih bolnikih sčasoma poškodujejo žile, posebno v očeh, ledvicah in živčevju. To lahko privede do slepote, motenj prekrvitve udov in posledično amputacij, poškodb živcev in ledvične odpovedi. Življenjska doba sladkornih bolnikov tipa 2 se skrajša predvsem zaradi **bolezn srca in žilja**. Najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek teh bolezn pri sladkornih bolnikih je večja nagnjenost k **aterosklerozi**. Vzrok pa niso samo povečane vrednosti krvnega sladkorja, še bolj odgovorna za to sta **zvišan krvni tlak** in **povečane vrednosti krvnih maščob**, kar je pri sladkornih bolnikih tipa 2 tudi precej pogostejše.

KAJ LAHKO OB SLADKORNI BOLEZNI STORITE SAMI

Kot vse bolezn sodobne družbe je tudi sladkorna bolezen mogoče preprečiti (ali vsaj odložiti njen nastanek) z zdravim načinom življenja – z rednim gibanjem, zdravo prehrano in vzdrževanjem normalne telesne teže. Za zdravo življenje se je treba odločiti čim bolj zgodaj, zato je v tem duhu treba vzgajati že otroke.



PREHRANA SLADKORNEGA BOLNIKA

Glavni krivec za povečanje vrednosti krvnega sladkorja po obroku so ogljikovi hidrati v zaužitih škrobnatih živilih, sadju, stročnicah in mleku. Konzumni sladkor in slaščice niso prepovedani, odsvetujemo pa jih kot samostojen obrok – dovoljeni so v manjši količini pri glavnem obroku. Izogibati se je treba tudi maščobam, ker redijo in povzročajo okvare žil (aterosklerozo). Še najbolj zdrave so maščobe rastlinskega izvora. Prav zaradi maščob priporočamo uživanje predvsem belega mesa in rib, bolj kot rdečega mesa, ki vsebuje več nasičenih maščob.

Alkohol ni prepovedan, odsvetujemo pa pivo, ker vsebuje ječmenov slad in zato zelo poveča vrednost krvnega sladkorja. Kozarec rdečega vina pri kosilu pa je dovoljen. Bolniki se lahko udeležijo izobraževanja o življenju s sladkorno boleznijo. Usposobljene medicinske sestre jih poučijo o primerni dietni prehrani, prehranski piramidi, številu in sestavi obrokov, telesni dejavnosti, samonadzoru bolezni, zdravljenju, pomenu dobre urejenosti bolezni in pričakovanih kroničnih zapletih bolezni. Priporočljivo je, da se izobraževanja udeležijo tudi njihovi svojci. Če so seznanjeni z boleznijo, so lahko namreč bolniku s to neozdravljivo kronično boleznijo v veliko pomoč in oporo pri nujnem spreminjanju življenjskega sloga.

TELESNA DEJAVNOST JE ZA SLADKORNE BOLNIKE PRIPOROČLJIVA

Poleg rednega nadzora bolezni in zdrave prehrane je pri sladkornih bolnikih nujna tudi redna telesna dejavnost. Ta namreč pomaga uravnati raven sladkorja v krvi, s tem pa upočasni nastajanje zapletov sladkorne bolezni. Telesna vadba ima inzulinu podoben učinek, poleg tega povečuje občutljivost celic za inzulin, zmanjšuje vrednosti glukoze v krvi in izboljšuje presnovo. A če ni redna in pogosta, je njen učinek



zelo kratkotrajen. Z vadbo se poveča poraba energije, znižata pa se raven lipidov v krvi in krvni tlak, zato je manjša možnost razvoja sekundarnih zapletov sladkorne bolezni. Priporočljiva je aerobna vzdržljiva vadba in dejavnosti, v katerih je aktivnih več mišičnih skupin. Primeren šport je npr. hoja, koristna je predvsem hitra hoja. Če želimo še bolj pospešiti utrip, lahko izberemo nordijsko hojo (hojo s palicami). Odlični aerobni vadbi sta tudi kolesarjenje in plavanje. Oboje je posebno primerno za vse tiste, ki imajo težave s čezmerno telesno težo in ne smejo pretirano obremenjevati sklepov spodnjih okončin. Nekatere dejavnosti pa so odsvetovane (npr. potapljanje in zahtevno planinarjenje), ker se lahko pri njih vrednosti krvnega sladkorja preveč znižajo in lahko zato pride do hipoglikemije, ta pa lahko povzroči zmedenost in s tem povečano tveganje za poškodbo. Osebam, ki imajo okvaro oči, in sicer mrežnice (retinopatijo), pa je odsvetovana tudi vadba z utežmi – zaradi hitrega spreminjanja krvnega tlaka. Pozitivne učinke redne telesne dejavnosti lahko dosežemo že z zmerno vadbo. Pomembno je le, da nam je vadba všeč in da je raznolika. Za sladkorne bolnike je priporočljiva predvsem jutranja vadba. Preden pa se lotite rekreacije, je priporočljiv posvet z zdravnikom, ki bo izključil morebitne obremenilne dejavnike oz. vam bo svetoval ustrezno vadbo.

NAČINI ZDRAVLJENJA

Če sladkorno bolezen odkrijejo dovolj zgodaj, sta za uravnavanje krvnega sladkorja lahko dovolj že ustrezna dieta in sprememba življenjskega sloga, ki vključuje predvsem zmanjšanje telesne teže, več gibanja, redno zdravo prehrano in prenehanje kajenja. Ker pa je **sladkorna bolezen tipa 2 napredujoča bolezen**, pri večini bolnikov dolgočasno samo to ni dovolj. Spremembo življenjskega sloga je pogosto treba dopolniti z ustreznimi zdravili, pri čemer pa je običajno, da zdravnik odmerke sčasoma povečuje in da dodaja nova zdravila. Pri nekaterih sladkornih bolnikih tipa 2 je potrebno zdravljenje z inzulinom (v obliki injekcij).

ZDRAVILA ZA SLADKORNO BOLEZEN

Za zniževanje vrednosti krvnega sladkorja obstaja več skupin zdravil z različnim delovanjem in različnim načinom jemanja. Veliko jih je v obliki tablet. Najpogosteje se uporabljajo sulfonilsečnine, ki spodbujajo izločanje inzulina iz beta celic trebušne slinavke, in metformin, ki zmanjšuje sproščanje glukoze iz jeter. Ko je potrebno zdravljenje z več zdravili, je pogosta kombinacija sulfonilsečnin in metformina.

Krka nastopa na področju zdravljenja sladkorne bolezni v Sloveniji z eno najbolj uveljavljenih sulfonilsečnin, tj. z gliklazidom. Krkin gliklazid v obliki tablet s podaljšanim sproščanjem in je na voljo v dveh jakostih, kar je Krkina prednost. Krkin gliklazid je namreč edini, ki ponuja tudi nižjo jakost, kar bolnikom omogoča enostavnejše jemanje zdravila, brez lomljenja tablet.

Poslovanje Krke Prvo polletje 2013

Na julijski novinarski konferenci je uprava delniške družbe Krka predstavila poslovne rezultate skupine in družbe Krka v prvem polletju 2013. V skupini Krka so v prvem polletju prodali za 597,1 milijona evrov izdelkov in storitev, kar je za 6 odstotkov več kot v enakem lanskem obdobju, doseženi dobiček skupine pa znaša 100,3 milijona evrov (11-odstotna rast). Družba Krka je dosegla prodajo v višini 587,4 milijona evrov (13-odstotna rast) in ustvarila 93,2 milijona evrov dobička (13-odstotna rast). Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je znašala 14,2 milijona evrov ali za 11 odstotkov manj kot v enakem lanskem obdobju.

V Krki poskrbeli za poletni kulturni utrip

V samostanski cerkvi Galerije Božidarja Jakca v Kostanjevici na Krki je Krka konec julija gostila svetovno znani ruski akademski zbor Mihaila Ivanoviča Glinke iz Sankt Peterburga. S tem koncertom so nizu Krkinih kulturnih večerov, ki so jih začeli leta 2008, dodali že sedmo prireditev in tako znova popestrili poletni kulturni utrip na Dolenjskem. Akademski zbor Mihaila Ivanoviča Glinke je že stoletja ponos ruskega glasbenega sveta, saj spremlja razvoj ruske glasbe že od davnega leta 1476, ko je bil ustanovljen. Od leta 1974 ga vodi Vladislav Černušenko. Eden najboljših zborov na svetu se je v Kostanjevici na Krki predstavil z rusko cerkveno glasbo, ki ima od nekdaj pomembno vlogo, saj je spremljala tudi vse pomembne dogodke v zgodovini Rusije. Poleg tega pa smo slišali tudi pesmi iz bogate zakladnice ruske ljudske pesmi.



Ko kliče bolečina ...
... poiščite hitro rešitev.



Nalgasin® S hitro in za daljši čas odpravlja različne vrste bolečin, kot so glavobol, zobobol, menstrualne bolečine ter bolečine v mišicah in sklepih.



Slovenski farmacevti za samozdravljenje glavobola najpogosteje svetujejo Nalgasin® S.*

Presenetite bolečino in imejte hitro rešitev vedno pri roki. Več informacij lahko poiščete na www.nalgasin.si ali na www.lekarna-na-dom.si.

* Raziskava o najpogosteje priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah, FarmAsist, d. o. o., 2010.



www.krka.si

KRKA

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

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

Jesenska razvajanja v termah ...

• **NAMESTITEV:** nočitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi • **VODNI UŽITKI:** neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo (Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice) oz. ogrevano morsko vodo (Talaso Strunjan) • **WELLNESS RAZVAJANJA:** 1x prost vstop v svet savn v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice (v Talasu Strunjan 50 % popusta) • **BOGAT PROGRAM TELESNIH AKTIVNOSTI:** hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, nordijska hoja ... • **IN DA VAM RES NE BO DOLGČAS:** plesni in glasbeni večeri

DARILO: neomejen vstop v savne, klasična delna masaža (15 min.)

Darilo velja v terminu 1. 9.-17. 11. 2013 v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice (razen v okviru akcije 2=3 v Hotelu Šmarjeta).

			2 noči	3 noči	5 noči
TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE	Hotel Šmarjeta****	1. 9.-25. 10. 2013	117	130*	234
		25. 10.-17. 11. 2013	117	148	234
		17. 11.-27. 12. 2013	104	130	204
TERME DOLENJSKE TOPLICE	Hotel Vitarium**** superior	1. 9.-17. 11. 2013	125	158	250
		17. 11.-27. 12. 2013	112	139	219
		1. 9.-17. 11. 2013	113	142	224
TERME DOLENJSKE TOPLICE	Hotel Kristal****	17. 11.-27. 12. 2013	100	124	196
		1. 9.-17. 11. 2013	127	160	253
		17. 11.-27. 12. 2013	113	140	221
TERME DOLENJSKE TOPLICE	Hotel Balnea**** superior	1. 9.-17. 11. 2013	127	160	253
		17. 11.-27. 12. 2013	113	140	221

Popusti za otroke: Otroci do 6. leta bivajo v sobi z dvema odraslima brezplačno, otroci od 6. do 14. leta imajo 50 % popusta.



Jesenske šolske počitnice bodo kmalu tu ...

25. 10.-3. 11. 2013

... in nekaj zaslužnih brezskrbnih dni počitka v termah.
Seveda, z zabavo za otroke.

En otrok do 14. leta in otroci do 6. leta - GRATIS

(v sobi z dvema odraslima)

* AKCIJA 2=3
Hotel
Šmarjeta****
3 noči namesto 205 EUR
samo 130 EUR/os.
1. 9.-25. 10. 2013

Plača 1, bivata 2!

• polpenzion • neomejeno kopanje v bazenih • 1x vstop v svet savn

Cena za 2 osebi za 2 noči

HOTELI OTOČEC	T: 07/ 38 48 600	3. 11.-29. 12. 2013	Hotel Šport****	111
TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE	T: 07/ 38 43 400	1. 9.-27. 12. 2013	Hotel Toplice****	146
TERME DOLENJSKE TOPLICE	T: 07/ 39 19 400		Hotel Kristal****	152

V Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah velja cena za bivanje v sobi z ležiščem 140 oz. 160 cm.

Jesen in zima na morju

Naužijte se sonca tudi v hladnejših dneh. Jesensko obarvana Istra vabi na sprehode, po razvajanju v morski vodi pa na družabne večere s plesom in tombolo.

			3 noči	5 noči	7 noči
TALASO STRUNJAN	Hotel Svoboda****	15. 9.-17. 11. 2013	214	356	498
		17. 11.-1. 12. 2013	173	288	404
		1.-20. 12. 2013	147	245	343
TALASO STRUNJAN	Vile***	15. 9.-25. 10. 2013	154	257	360
		25. 10.-1. 12. 2013	133	221	309
		1.-20. 12. 2013	113	188	263
TALASO STRUNJAN	Hotel Laguna***	15. 9.-25. 10. 2013	141	234	328
		25. 10.-1. 12. 2013	122	203	284
		1.-20. 12. 2013	104	172	242

Popusti za otroke: Otroci do 6. leta bivajo v sobi z dvema odraslima brezplačno, otroci od 6. do 12. leta imajo 50 % popusta. **UGODNO** med **jesenskimi počitnicami: en otrok do 12. leta GRATIS** in dodatni **15 % popust** v Hotelu Svoboda.

Vse navedene cene so v EUR in veljajo po osebi v dvoposteljni sobi. Cene že vključujejo 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka. Doplčila: turistična taksa, enoposteljna soba, polni penzion.

www.termekrka.si

Srečno novo leto!

Besedilo: Matej Jordan

V trenutkih, ko se poslavljamo od starega leta in čakamo, da se začne novo, marsikoga prevzamejo močni občutki in se sprašuje: Sem kaj zamudil, bi lahko kaj naredil bolje, kaj me čaka jutri, pojutrišnjem ...? Naj bo letos vaša duša mirna, odprta za novo in dobro.

Že veste, kje in kako boste pričakali novo leto? In s kom? Lahko z nekom, ki vas razveseljuje, ob katerem vam je lepo, toplo, čigar bližina vas pomirja in s katerim si najbolj želite odšteti sekunde do polnoči. Lahko vas je več – uživajte v družbi drug drugega, si podajate dobro voljo in smeh in delite pozitivno energijo. Lahko pa ste skupaj sami neznanci, ki ste se znašli ob istem času na istem mestu. Vznemirjenje, pričakovanje, neobremenjenost ... to družijo vse.

V Termah Krka boste lahko v novo leto vstopili na zabavno-prijetno-okusen način.

► TWIST, MASHED POTATO IN JIVE V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE

Bogata ponudba v Termah Šmarješke Toplice vas bo očarala. Od 28. decembra do 2. januarja vas čaka zabaven in prisrčen animacijski program. Že dan pred silvestrovim vas bomo presenetili z nočnim kopanjem, sledil pa bo disko z največjimi uspešnicami 60. in 70. let. Tudi silvestrovanje bo v znamenju 60. in 70., saj nas bo obiskal Elvis Presley s svojim cadillacom. Za začetek izpolnjevanja novoletnih zaobljub je čas že 1. januarja, takrat pa bo na sporedu tudi novoletni pohod s pogostitvijo. Ves čas tega silvestrskega programa bodo na voljo tudi praznični kvizi in urice z najbolj znanimi filmi zlate dobe kinematografije.



► DRUŽBA GROFOV V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE

V Termah Dolenjske Toplice bo toplo in prijetno. V zimskih večerih se boste lahko udeležili sprehoda z baklami, zabavali se boste lahko z druženjem na glasbenih večerih v kavarni, na voljo bo kulinarčna delavnica novoletnih dobrot, udeležili pa se boste lahko tudi izleta v Novo mesto in na Otočec. Vse skupaj bo popolno kulinarčno doživetje, saj bo tople večere s klavirjem ob kaminu dopolnjevala tudi izbrana ponudba vročih napitkov za mrzle dni v kavarni in aperitiv baru. Med novoletnimi prazniki pa vas ne bo ogrelo samo praznično vzdušje, ampak se boste tudi v teh dneh lahko predali toplemu zavetju termalnih vrečev, ki vas bodo napolnili z energijo za silvestrsko noč. Za otroke bodo tu nepogrešljive dogodivščine z Medom Tedom, najdaljši večer v letu pa bo nosil naslov Grofovsko silvestrovanje, a čaka vas še kakšno presenečenje.

Vabljeni v Krkine terme, pa najsi bo to za dva, tri dni ali za pet ali več dni. Vsekakor vas bodo na Dolenjskem ali ob morju čakale lepe misli, sreča, prijazni stiski rok in iskrene želje. Vabljeni v naš objem, preživimo novoletne praznike skupaj.



► SKOK V NOVO LETO V TALASU STRUNJAN

Novoletni dopust ob morju bo piratsko obarvan. Priča boste branju istrskih štorij »od an bot ...« ob domači potoci in čaju, iskali boste izgubljeni strunjanski zaklad. Dolg, ki ga Strunjančani prenašajo iz roda v rod, boste poravnali pametno – cum grano salis – s pustolovskim pridihom, v družbi pogumnih piratov in lepih in igrivih piratk. Piratska srca bodo utripala v kolažu kulinarike, zabave, prijateljstva, miru in radosti.



► NOVO LETO V OBJEMU GRAJSKIH ZIDOV

Preživeti novo leto na gradu, v grajskem vzdušju? Čakajo vas srednjeveška animacija, bruha ognja, novoletni izleti. Poleg vsega tega pa bodo tudi obisk novoletnega sejma v Novem mestu in v sredo in soboto v restavraciji hotela Šport večera ob živi glasbi.

Čarobnost minulega za užitek sedanjega ...

... in za uglašeno prihodnost Anžeta in Ines

Besedilo: Andreja Zidarič

Grad Otočec, hotel na rečnem otoku in eden od najprivlačnejših gradov v Sloveniji, je bil letošnjega julija prizorišče posebne poroke. Poroke, na kateri sta se združili srca priljubljenega slovenskega športnika, hokejskega zvezdnika kluba LA Kings Anžeta Kopitarja in njegovega dolgoletnega dekleta Ines Dominc.



Poročne trenutke, njima tako drage in posebne, sta želela obdržati čim bolj skrite, samo njune, kljub temu pa z nami delila nekaj utrinkov, za uvod z besedami »Bilo je čarobno!«

Grajski otok obkrožajo lehnjakovi rečni pragovi, čez katere se voda igrivo peni v slikovite vodne zavese. Ob bregu reke Krke vzbujajo spoštovanje park s stoletnimi drevesi – kot dotik posebne energije v naravnem okolju. Po zeleni gladini reke drsijo labodje družine, ki najdejo tu zavetje neskončne zvestobe. Ne, ni slučaj, da je grad Otočec v Sloveniji tako priljubljen za sklepanje življenjskih zaobljub. In da ga je za to pravilčno poroko izbrala tudi Anžetova mama Mateja.

Priprave sta Anže in Ines tako zaupala njej in Vidi Trenz, organizatorki porok na gradu Otočec. In naredili sta vse, da bo ta lepi julijski dan ostal v njunem spominu kot najlepši, najbolj sladek, najbolj čaroben, zaljubljen in srečen ... Dan pred poroko sta Anže in Ines preživela na tradicionalen način – prespala sta pod domačo streho vsak v svojem rojstnem kraju. Ker pa sta si oba želela slovensko poroko, preprosto in zabavno, tako, ki jima bo za vedno ostala v lepem spominu, pa je bila hvaležna danost, da sta lahko poročni trenutek delila z družino in prijatelji. Ko smo ju kasneje vprašali, kako sta se počutila na otoškem gradu, sta brez obotavljanja z nasmehom odgovorila: »Kraljevsko!« Razveseljevalo ju je vse ... bila sta presrečna in rahlo vznemirjena, saj nista vedela, kako bo dan potekal. Zanju je bilo vse presenečenje, prijetno presenečenje, ker sta se preprosto pustila voditi. Ne, nista bila v skrbeh, počutila sta se varno ... zaupala sta gospe Vidi in mami Mateji, ki sta ves čas trdno držali vse niti.

Zaželeli smo jima vse lepo na novi poti, v novem obdobju, v novem življenju. Zaželeli smo jima, naj pogumno zakoračita vanj, z roko v roki, s prepletenimi prsti. Da bosta eno, a kljub vsemu – dva. Preprosta, ljubeča in razumevajoča drug do drugega.

Življenje mora biti brez obžalovanj. A če bi imela možnost – bi kaj zastavila drugače?

»Ne, vse bi naredila popolnoma enako! Hvala vam, ekipa gradu Otočec! Omogočili ste nama sanje!« Anže in Ines

Kuharska ekipa Term Dolenjske Toplice

Kuhali smo za skoraj 2000 otrok iz vse Slovenije!



Dolenjske Toplice so že vrsto let prizorišče Veselih angleških počitnic, ki jih v približno desetih enotedenskih terminih od konca junija do začetka septembra organizira Društvo prijateljev mladine Mojca iz Novega mesta. V letošnjem taboru – 21. po vrsti – je teden šolskih počitnic preživelo skoraj 2000 otrok, starih od 4 do 16 let. Letošnja rdeča nit so bile slovenske šege in navade, pogovori in aktivnosti pa so se vrteli tudi okrog zdrave prehrane, športa, skrbi za okolje, škodljivosti drog, alkohola in kajenja.

Seveda smo se v Termah Krka z veseljem odzvali povabilu k sodelovanju. Za mlade, željne novega znanja in poletnih dogodivščin v varnem okolju, smo dnevno pripravljali po pet obrokov, kot se za zdrav način prehranjevanja spodobi. Seveda pa so bile upošteevane tudi otroške želje ... Dolenjska kuharska ekipa je zanje pripravljala jedi, ki jih imajo otroci še posebej radi: polnjene paprike, špagete z mesno omako, carski praženec, pire krompir in pečen krompir, puding, sladoled ... za osvežitev so dobili lubenico ... Poskrbeli pa so tudi za otroke, katerih zdravstveno stanje zahteva posebno prehrano. Zadovoljni so bili vsi!

Dolenjska ekipa se je tako izkazala v komunikaciji z našimi mladimi gosti, da se je pogosto dogajalo, da so jih otroci pred odhodom domov vabili na sladoled ali delili z njimi svoje sladke zaklade. Njihovo zadovoljstvo pa se je seveda preneslo tudi na starše, in so kuharje vabili kar na obisk v domače kraje.

Otroci so bili navdušeni tudi nad kuharskimi delavnicami – na eni od njih je naša kuharica Berta poučila otroke o različnih vrstah moke in o semenih in skupaj z njimi spekla kruh, za katerega vam predstavljamo recept.

Kruh

Sestavine:

600 g polnozrnate moke (graham moke), 100 g ostre moke
1 zavitek kvasa v prahu, dva ščepeča soli, 1 dl belega olja, 2 žlici sončničnih semen, 2 žlici sezamovih semen, približno 4 dl mlačne vode, 2 žlici lanenih semen, 2 žlici bučnih semen

Priprava:

Moki dodamo kvas, sol, vodo in olje in zamesimo testo. Dodamo še skoraj vsa semena. Pržišče semen si pustimo, da jih potresemo po kruhu pred peko. Zamesimo rahlo testo in ga pustimo počivati 30 minut. Vzhajano testo damo v pekač, na papir za peko. Z mokrimi dlanmi testo po vrhu lepo zgladimo, ga potresemo s semeni in ga pustimo ponovno vzhajati (50 minut). Kruh pečemo 10 minut pri temperaturi 220 stopinj, nato temperaturo znižamo na 185 stopinj in ga pečemo še 45 minut.

Tadeja Jordan

Nagradna križanka

	VRELCI ZDRAVJA	NIČVREDEN CLOVEK; MALO-PRIDNEŽ	SAMOZADOVOLJEVANJE	ZVEZNA DRŽAVA V MALEZIJ, NA SEVERU BORNEA	GROBO ORIENTALSKO DOMAČE SUKNO	KEMIJSKI SIMBOL ZA NOBELJU	TANČICA PAJČOLAN	GLASBILLO V OBLIKI OKROGLE IZBOČENE KOVINSKE PLOŠČE	EGIPČANSKA BOGINJA PLODNOSTI (ISIS)	NASPROTJE MORALE	OKRASNA RASTLINA, VITEZOVA ZVEZDA
	BOSANSKI JEZIK										
	ANABOLNI METABOLIZEM										
	UPORABLJANJE					DUŠA (lat.)					
	SLOVENSKA ALPSKA SMUČARKA (DREV)				TUNEL	PECIVO IZ TESTA V OBLIKI ŠTEVILKE OSEM					
	POGORJE V ROMUNJI				ŠČEPEC SOLI; OSOLEK						
	ZADETEK PRI NOGOMETU								RIMSKI HIŠNI BOGOVI		
									KELTSKO PLEME V ST. VEKU		
SESTAVIL: PETER UDIR	SLOVESNA IZJAVA	OPEVANJE V PESMIH	NASILNA KRAJA	REDEK, NEGOVAN GOZD		SEKANJE, SEČNJA				AM. IGRALEC (PACINO)	
				OSTRINA KOSE, SRPA		GROBO IZDELANO ZIDOVJE				PARTIJSKI BIROKRAT	
SLOVENSKI KIPAR (JANEZ)					ZIMSKOŠP SREDIŠČE V SVICI					AM. BOKSAR (MUHAMMAD)	
					SNEŽNI ZAMET					BRIT. ŠPORTNI AVTO (... MARTIN)	
AMERIŠKA VESOLJSKA LADJA						OBLOGA IZ TRDE UME-TNE SNOVI					
						ČRKOVI SLOG					
OMEJEN, NERODEN CLOVEK					IGRA S KARTAMI ZA ENO OSEBO						BIBLIJSKI VELIKI PREROK
					ROČNO ORODJE						SLOVENSKI PISATELJ (DRAGO)
ROB SCHNEIDER			PAS ZEMLJE MED DVEMA VRST. TRTE						KEM. ELEMENT (Y)		
			DELO DNINARJA						ZNAK ZA PREPLAH		
INDIJSKI VELETOK				NEKD. GL. PRISTANIŠČE RIMA						ZELENIČA V PUŠČAVI	
				OKRAS						OBER	
STROKOVNIAK ZA SINOPTIČNO METEOROLOGJO								KEM. ELEMENT (La)			
								HITER KONJSKI TEK			
NAČELA O DOBREM IN ZLEM						PLOD KAKAVOVCA				SEDENJE (nar.)	
						KEM. SIMBOL ZA IRIDIJ				BOJAN EMERŠIČ	
DRUGI SKLON, RODILNIK											
							ARABSKI POLOTOK				
UTELEŠENJE BOGA VIŠNUJA											SLOVENSKI SLIKAR, KARIKATURIST (HINKO)

KARNI - keltsko plemo v st. veku; **OSTIJA** - nekdanje glavno pristanišče Rima; **PLANTA** - pas zemlje med dvema vrstama trte; **SABAH** - zvezna država v Maleziji;

Rešitev poletne križanke (vodoravno):

ZOBNA PASTA, DROBNOGLED, RAL, OTROBI, SNED, KOPEL, IRAČANI, MACOLA, OČKA, MASERKA, ASAM, AM, ARAFAT, TRTA, SPA, RES, KAMIN, RAVAN, MOST, NANAŠALEC, EM, ESTET, LUETIK, LEŽAK, SAVA, PITA, ATA, INTRIGA, LET, DEBATER, REGLETA, ARETINO, KRAJCAR

Žreb je nagrade poletne križanke razdelil takole:

1. nagrada: **Joži Šalehar**,
Pristava 6, 8210 Trebnje
2. nagrada: **Silva Župevc**,
Kardeljeva cesta 68, 2000 Maribor
3. nagrada: **Milan Savič**,
Zlato Polje 3E, 4000 Kranj
4. nagrada: **Fani Karadarevič**,
Tovarniška 3Č, 5270 Ajdovščina
5. nagrada: **Marija Zrim**,
Šubljeva 10, 1234 Mengeš

Rešeno križanko pošljite do **15. novembra 2013** na naslov: **Terme Krka - Marketing, Grajska 2, 8222 Otočec**, s pripisom »Nagradna križanka«.

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

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka



Ker je zdravje za vas najpomembnejše

Skupaj skrbimo za vaše boljše počutje



Danilo Radošević, dr. med.,
spec. inter. med.,
Terme Šmarješke Toplice



Zdenka Sokolić, dr. med.,
spec. fizik. in rehab. med.,
Terme Dolenjske Toplice



Dragica Kozina, dr. med.,
spec. fizik. in rehab. med.,
Talaso Strunjan

» Pacientom z bolečinami v gibalih priporočam, da najprej obišejo specialista fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki ob postavitvi diagnoze naredi program in določi cilje zdravljenja.

Z različnimi metodami in postopki fizikalne terapije izboljšamo gibljivost prizadetega sklepa ali hrbtenice in zmanjšamo bolečino. Če ta terapija ni učinkovita, pa predlagamo pregled pri ortopedu.

Za pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine ni treba dolgo čakati. »

Zdenka Sokolić, dr. med., spec. fizik. in rehab. med.

TERME  KRKA

www.terme-krka.si