

TERME  KRKA

vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 4 | december 2011

Letnik XIX, Novo mesto



04

Terme Dolenjske Toplice
**Ne pustite,
da vam bolečine
pokvarijo dan**



08

Terme Šmarješke Toplice
**Za zdravo
žensko srce**



12

Talaso Strunjan
**Meditersko
razvajanje**

Zima 2011/12

Veseli avtobusi za člane Kluba Terme Krka ...

... v Terme Dolenjske Toplice

• 7x polpenzion v dvoposteljni sobi • neomejeno kopanje • hidrogimnastika • 1x celodnevno savnanje • rekreacija: pohodi, nordijska hoja, jutranje dihalne vaje • družabno dogajanje • avtobus

	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Balnea**** sup.
Program Veseli avtobus	379,89	391,23	442,26
Za upokojece	341,90	352,10	398,03
Za upokojece, člane Kluba Terme Krka	307,71	316,89	358,23

Odhodi avtobusov: Severna Primorska, 8.–15. 1. 2012, 11.–18. 3. 2012: Godovič (13.30), Idrija (14.00), Spodnja Idrija (14.10), Želin (14.30), Slap ob Idrijci (14.50), Most na Soči (15.00), Tolmin (15.10), Kanal (15.40), Deskle (15.50), Solkan (16.05), Nova Gorica (16.10), Ajdovščina (16.40), Vipava (16.50), Podnanos (17.00), Postojna (17.30); **Južna Primorska in Ljubljana, 15.–22. 1. 2012:** Koper (14.00), Škofije (14.15), Črni Kal (14.30), Kozina (14.40), Divača (14.50), Sežana (15.05), Senožeče (15.20), Razdrto (15.30), Postojna (15.45), Planina (15.55), Kalce (16.10), Logatec (16.25), Vrhnika (16.40), Ljubljana - peron št. 29 (17.10), Grosuplje (17.35), Ivančna Gorica (18.00); **Štajerska, 5.–12. 2. 2012:** Maribor - pri zapornicah (14.00), Slovenska Bistrica (14.30), Slovenske Konjice (15.00), Celje (15.20), Laško (15.35), Zidani Most (15.45), Radeče (15.50), Sevnica (16.20), Brestanica (16.30), Krško (16.40); **Gorenjska, 12.–19. 2. 2012:** Jesenice (15.10), Bled (15.30), Lesce (15.40), Radovljica (15.45), Naklo (16.05), Kranj (16.10), Škofja Loka (16.25); **Notranjska in Ljubljana, 26. 2.–4. 3. 2012**

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

... Šmarješki tedni zvestobe 2012 – Znanje za zdravje

polpenzion • prehranska delavnica »Živila za zdravje srca« • program aerobne telesne aktivnosti (vsak dan) • 2x savnanje • darilo: aromakopel za razstrupljanje • bogat razvedrilni program • avtobus • možnost pregleda pri kardiologu z obremenitvenim testiranjem in oceno ogroženosti po posebej ugodni ceni

		Redna cena	Za upokojece, člane Kluba Terme Krka
Hotel Toplice****	7 dni, enoposteljna soba	485,10	373,30
Hotel Šmarjeta****	7 dni, dvoposteljna soba	441,00	339,35
Hotel Šmarjeta****	7 dni, dvoposteljna soba	472,50	363,60
Hotel Šmarjeta****	7 dni, dvoposteljna soba	428,40	329,65

Odhodi avtobusov: Štajerska, 29. 1.–5. 2. 2012: Maribor (11.00), Slovenska Bistrica (11.30), Zreče (11.45), Vojnik (12.00), Celje (12.15), Laško (12.30), Rimske Toplice (12.35), Zidani Most (12.45), Radeče (12.55), Sevnica (13.15), Krško (13.35); **Gorenjska in Ljubljana, 5.–12. 2. 2012:** Jesenice (12.00), Bled (12.20), Lesce (12.30), Radovljica (12.35), Tržič (13.00), Naklo (13.25), Kranj (13.35), Škofja Loka (13.50), Ljubljana (14.30); **Obala, Kras in Ljubljana, 12.–19. 2. 2012:** Lucija (9.30), Izola (9.40), Koper (10.00), Spodnje Škofije (10.30), Črni Kal (10.45), Kozina (11.00), Divača (11.15), Sežana (11.30), Senožeče (12.00), Razdrto (12.10), Postojna (12.30), Ljubljana (13.30); **Severna Primorska in Ljubljana, 19.–26. 2. 2012:** Godovič (10.30), Idrija (11.00), Želin (11.20), Dol. Trebuša (11.40), Most na Soči (12.00), Tolmin (12.10), Kanal (12.40), Nova Gorica (13.10), Ajdovščina (13.30), Vipava (13.45), Ljubljana (15.00)

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

... v Talaso Strunjan

6x polpenzion • vstop v bazene z ogrevano morsko vodo (32 °C) • jutranja skupinska telovadba v bazenu • družabni in rekreacijski program • brezplačen avtobusni prevoz

Cena za upokojece, člane Kluba Terme Krka	Veseli avtobus		Božičkov veseli avtobus	
	Enoposteljna soba	Dvoposteljna soba	Enoposteljna soba	Dvoposteljna soba
Hotel Svoboda****	399,00	302,00	477,00	380,00
Vile***	259,00	215,00	294,00	250,00
Hotel Laguna*** (v decembru)	241,00	197,00	272,00	228,00

Božičkov veseli avtobus: 23. 12.–29. 12. 2011 (brez doplačila za enoposteljno sobo): Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli (11.00); **Štajerska, 2.–8. 1. 2012:** Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli (11.00); **Primorska, 18.–24. 1. 2012:** Idrija (8.15), Straža (8.20), Tolmin (9.30), Kanal (10.00), Deskle (10.20), Nova Gorica (10.50), Ajdovščina (11.20); **Gorenjska, 24.–30. 1. 2012:** 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)

T: 05/ 67 64 100 (455, 547), E: booking.strunjan@terme-krka.si, www.talaso-strunjan.si

Navedene cene so v EUR in veljajo na osebo. Turistična taksa ni vključena v ceno.



SREČNO IN ZDRAVO NOVO LETO!

To je voščilo, ki ga v dneh okoli novega leta izrekamo prijateljem. Že od nekdaj srečo povezujemo z zdravjem in pravimo – če bo zdravje, bo vse

ostalo že nekako šlo. Psihologi ugotavljajo, da optimistična, pozitivna čustva, kot so sreča, veselje, navdušenje, krepijo imunski sistem in spodbujajo njegovo delovanje, s tem pa preprečujejo okužbe, bolezni, motnje in poškodbe organizma. Okoli sebe imamo raje iskreno radostne ljudi, saj delček njihove sreče in zdravja preide tudi na nas, mi pa to potem delimo dalje. Ko voščimo in prejemo voščila, tako dejansko z drugimi delimo srečo in zdravje.

Dajemo in prejemo, eno brez drugega ne gre. V Termah Krka, kjer je vsa naša ponudba zasnovana na skrbi za zdravje, boste srečali radostne ljudi. Z vami bodo prijazni gostitelji, naši sodelavci, srečevali boste srečne in zadovoljne goste. In to je tisto, kar bo še polepšalo vaše bivanje pri nas in spodbudilo še boljše delovanje vašega imunskega sistema. Skupni imenovalec vseh naših zdraviliških enot je voda. Zdravilna termalna voda, ki v kombinaciji s pravimi prijemi zdravstvenih strokovnjakov dela čudeže. In skrivnostna morska voda, brez katere sploh ne bi bilo življenja. Vodo in vadbo v vodi, ki je velikokrat varnejša in učinkovitejša od tiste na suhem, smo zato postavili v središče decembrskih Vrelcev zdravja. Okoli tega pa smo nanizali še vrsto drugih vsebin, ki vas lahko osrečijo, ozdravijo, vam polepšajo puščoben dan, vas razvedrijo.

Naj bodo dnevi, ki sledijo, polni lepih misli, sreče, prijaznih stiskov rok in iskrenih želja. Če vam bo dolgčas, pa tega ne pestujte predolgo. A tudi za takšne primere vam v Termah Krka z veseljem podajamo roko – kopanje v bazenih s termalno oz. morskovo vodo, razstrupljevalno savnanje, krepične masaže, zabavno telovadbo, razvajanje obraza in n telesa ter kulinarčna doživetja pripravljamo namreč prav za vas.

V naših enotah lahko preživite enkratne božične počitnice, z nami se lahko poslovite od starega leta in začnete novega. Naša ponudba je tako pestra, kot so pestre vaše želje in naši centri. Verjamemo, da boste že ob prebiranju teh Vrelcev zdravja začutili vznemirjenje odštevanja do novega začetka in v mislih že objemali prijatelje ob pokanju zamaškov penine ... Spoštovane bralke, cenjeni bralci, iskreno – veseli smo, da ste naši stalni gostje in da vas je vedno več takih, ki nam zaupate ... svoje zdravje, dobro počutje, tudi prosti čas. Z vami si želimo deliti najlepše trenutke tudi v letu, ki prihaja. Želimo vam čim več srčnih trenutkov v krogu ljudi, ki so vam ljubi, veliko iskrenega veselja in seveda ... veliko zdravja. Srečno!

Jože Berus, direktor Term Krka

revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 373 19 59 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorna urednica: Petra Florjančič | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek (urednica fotografije), Katja Lazič Mikec, Alenka Babič, Nina Golob, Žiga Simončič, Vanja Munič, Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. int. med. | lektoriranje: Darja Tasič | oblikovna zasnova: D.C. Studio d.o.o., Kamnik | računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p. | tisk: SET d. o. o., Ljubljana | naklada: 46.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

iz vsebine

4 TERME DOLENJSKE TOPLICE
Ne pustite, da vam bolečine pokvarijo dan

8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Za zdravo žensko srce

12 TALASO STRUNJAN
Meditersko razvajanje

16 SILVESTROVANJE
5, 4, 3, 2, 1 ...
Srečno novo leto

18 HOTELI OTOČEC
Cvičkova gaz

20 V SREDIŠČU
Vadba v vodi

24 ZDRAVJE & LEPOTA
Strokovnjaki odgovarjajo

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
Zdravljenje urinske inkontinence

33 USPEH JE V LJUDEH
Petra Kotnik

34 KULINARIKA
Novoletna simfonija

Bolečine?

Ne pustite, da vam pokvarijo dan

Bo že držalo – zdrav človek ima tisoč želja, bolan pa eno samo: povrniti si zdravje. Moderni časi so vnesli napredek na vsa področja našega življenja in človeštvu zagotovili prijaznejši in bolj kakovosten vsakdan, kljub temu pa še tak razvoj in napredek nikoli ne bosta zagotovila življenja brez nadlog, ki jih prinašajo bolezni in druge težave z zdravjem. K sreči pa so na tem svetu že od nekdaj tudi sredstva, ki človeku pomagajo ohranjati in vračati privilegij, ki se mu reče zdravje. Človek se mora pravzaprav samo malo ozreti okoli sebe, morda pokukati okoli vogala in že ima pri roki sredstvo ali način za to, da izboljša svoje psihično in fizično počutje. Če vas bolijo kolena, hrbtenica ..., če imate poškodovane in vnete mišice, imate morda določene prirojene deformacije, kot so ploska stopala, vam dela preglavice 'teniški' ali 'golfistovski' komolec, imate morda sindrom karpalnega kanala, je vaše življenje obremenjeno s tegobami. A za vse to obstajajo rešitve, zato ne pustite, da bolečine skalijo vašo dobro voljo!



Termalna voda

To bogastvo, ki nedvomno pripomore tako k dobremu počutju kot tudi k izboljšanju zdravstvenega stanja, je v Termah Dolenjske Toplice cenjeno že stoletja. Že v trinajstem stoletju so ljudje vedeli za zdravilno moč topliške termalne vode, ki jo ekipa zdravnikov specialistov, fizioterapevtov, medicinskih sester, maserjev in ostalih zdravstvenih delavcev dolenjskih term danes uspešno uporablja pri zdravljenju topliških gostov. Skupaj nizajo zmage v boju z boleznimi, poškodbami in drugimi za človeka neprijetnimi stanji. Tegobe, ki jih lajšajo v Dolenjskih Toplicah, so revmatična obolenja, stanja funkcijske prizadetosti po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem aparatu, stanja po operacijah na rodilih in dojkah ter osteoporoza.

Individualna medicinska gimnastika

Različna bolezenska in poškodbeno stanja gibalnega aparata zahtevajo različno rehabilitacijo. Strokovna zdra-

vstvena in terapevtska obravnava pa zagotavlja hitrejšo povrnitev zdravja in dobrega počutja, povrnitev gibljivosti in boljše kakovost življenja tudi ob/pri kroničnih boleznih. **Ana Grajš, vodja ekipe fizioterapevtov v Termah Dolenjske Toplice**, pravi, da so dolenjske terme s svojimi strokovnjaki ravno na tem področju med najmočnejšimi. Za to samozavestno trditvijo se skrivajo mnogi tečaji manualnih terapij (tečaj določanja mišičnih prožilnih točk, tečaj sklepnih mobilizacij) in mnoga druga izobraževanja, predvsem pa zagnani in zavzeti ljudje, ki radi opravljajo svoje delo in si želijo pomagati drugim. Vse, ki pridejo v Center za medicinsko rehabilitacijo, ki deluje v prizidku Hotela Vital – z napotnico ali brez nje – obravnavajo individualno, in to kot celoto telesa in duha. Gostje – pacienti – so danes vedno bolj ozaveščeni, kljub temu pa se dolenjski strokovnjaki trudijo, da jih ob njihovih obiskih česa koristnega tudi še naučijo. In ne samo to – gostje dobijo po zaključenih terapijah pomembne usmeritve in navodila tudi za domov, upoštevanje teh pa lahko precej izboljša njihovo zdravstveno stanje.

Tecar

Ta sodobna manualna terapija je podprta s tehnologijo, ki stimulira tkiva v globini. Biokompatibilna energija, ki jo terapija uporablja, poveča učinkovitost terapije in skrajša čas rehabilitacije, njena posebnost pa je v tem, da za razliko od tradicionalnih oblik terapije spodbuja energijo iz notranosti bioloških tkiv in tako pospeši naravne procese obnavljanja in deluje protivnetno. Pozitivni učinki so vidni že po prvi uporabi, bolečina je kmalu odpravljena, to pa olajša poznejše postopke in poveča njihovo učinkovitost.

Terapija Tecar zmanjša bolečine, poleg tega pa izboljša površinsko in globinsko prekrvavitev in regeneracijo tkiv, naravno stimulira venso in limfno drenažo in povrne ravnovesje metabolične aktivnosti. Zaradi ugodnih učinkov je ta 40-minutna terapija brez stranskih učinkov odlična pri zdravljenju poškodb kosti in mišic, vnetij kit in burz, kroničnih in akutnih bolečin v sklepih, osteoporoze. Priporoča se tudi v rehabilitacijskih programih pred kirurškimi posegi in po njih (npr. pri zamenjavi sklepov).

Kineziotaping

Če ste se ob gledanju kake rokometne tekme na televiziji spraševali, kaj pomenijo trakovi, ki jih imajo športniki nalepljene po telesu, in kaj je njihova naloga, vam na to vprašanje tu z veseljem odgovorimo. Kineziotaping je v Termah Dolenjske Toplice novost. To je tehnika, pri kateri uporaba elastičnih lepilnih trakov izboljša učinkovitost fizikalnih terapij in skrajša čas rehabilitacije. Učinkovita je za izboljšanje mišičnih funkcij, kroženja telesnih tekočin in stabilnosti sklepov ter za zmanjšanje bolečine in oteklin.

Trakovi, ki se uporabljajo za to, so 30-odstotno raztegljivi in se lepijo na področje mišic in sklepov, ki potrebujejo oporo, in sicer po točno določenem postopku. Taka posebna namestitvev traku na kožo problematičnega predela poveča prostor med kožo in mišicami, s tem pa stimulira dekompresijo tkiv in omogoča bistveno boljši pretok krvnih in limfnih tekočin. Učinek je hiter, občutek med nošenjem pa je prijeten, saj trakovi olajšajo gibanje.

Terapevti, ki uporabljajo različne terapevtske oz. masažne tehnike, so sprejeli terapijo s trakovi kineziotaping kot dobrodošlo dopolnitev. V Termah Dolenjske Toplice izvajajo kineziotaping trije za to posebej usposobljeni terapevti – trakovi so namreč učinkoviti le, če so res pravilno nalepljeni.

Neotipljivo

Predstavili smo vam nekaj načinov, kako se lahko spopadete z morebitnimi bolečinami in si tako olajšate življenje. Z veseljem vam bomo pomagali. Zavedamo se, da nam vseh boleznih in zdravstvenih težav sicer ni dano v polnosti pozdraviti. Vemo pa, kako takšna stanja narediti vsaj vzdržna in kako je z vašo težavo mogoče živeti kar se da polno in kakovostno. Pri receptu za pomoč – za uspešno zdravljenje – pa dodajamo v Termah Dolenjske Toplice k naravnim danostim in medicinski znanosti še tretjo učinkovino: dušo. Pristno, odprto, sočutno, prijazno. Vrelec te učinkovine je pri nas neizčrpen. In mnogokrat pomeni ravno toliko kot izpolnitev vseh želja ...

Zvesta gostja

Jelka Valenčič



V drugi polovici septembra je praznovala 88. rojstni dan zvesta gostja Term Dolenjske Toplice Jelka Valenčič. Prava dama v najzlahtnejšem pomenu besede je skupaj s hčerko Jano povabila v aperitiv bar vse tiste, ki ji bogatijo njene topliške dni. Takole so ji nazdravili vodja zdravstvene službe zdravnik Danilo Radošević, glavna sestra Stanka Kavčič, natakarja Anica Bučar in Željko Kolman, ki po mnenju gospe Valenčičeve kuhata odlično kavo, in Stane Potočar, vodja kuhinje. V imenu Term Dolenjske Toplice je gospe Valenčič izrekla čestitke njihova direktorica Mateja Grobler.

Srečna izžrebanka

Dragica Medja



V Termah Dolenjske Toplice smo na razvajanju ujele srečno izžrebanko nagradne igre Radia Belvi in Term Krka. Dragica Medja je izredno aktivna gospa – deluje kot prostovoljka v Medgeneracijskem društvu Z roko v roki Kranj, v Domu upokojencev dr. Franceta Bergla na Jesenicah, poje v pevskem zboru Nagelj na Hrušici in je podpora članica Društva diabetikov Jesenice. Povedala nam je, da jo je tokrat sreča prvič v življenju pobožala pri nagradnih igrah. Ob koncu bivanja, ki ga je po njenih besedah težko opisati že s samimi presežniki, smo jo za spomin fotografirali pred Hotelom Balnea. Ob njej je vodja prodaje v Termah Dolenjske Toplice Katja Lazič Mikec.

Zdrav način življenja

Europa Donna



Europa Donna je tudi v letošnjem oktobru, mesecu boja proti raku na dojkah, na različne načine opozarjala na nujnost zgodnjega odkrivanja te zahrbtno bolezni. Na vsakem koraku in ob vsaki priložnosti je bila poudarjena predvsem preventiva, to je zdrav način življenja. Konkretno pa je Europa Donna zdrav način življenja promovirala tudi v Termah Dolenjske Toplice, s pohodom Za upanje. Največ zaslug za uspešno izpeljavo in dobro obiskanost pohoda ima naša sodelavka Vera Dvoršak, tudi sama zagnana prostovoljka združenja Europa Donna. Takole sta skupaj s predsednico slovenske veje združenja, dr. Mojco Senčar, pozdravili udeležence, pridružila pa se jima je tudi vodja hotelov v Termah Dolenjske Toplice Andreja Gril Novak.

Jani Kramar

Žensko srce Čarobno, osupljivo, skrivnostno ... Naj ostane zdravo!

Besedilo: Andreja Zidarič

Vzemite si trenutek dragocenega časa in pomislite na nekaj najpomembnejših stvari v vašem življenju ... Je med njimi tudi vaše srce? Če ste nanj pozabili, se popravite. Verjemite, nič ni bolj dragocenega od mišice, ki jo nosite pod oklepom prsnega koša. Ki ni večja od stisnjene pesti in ne tehta več kot 280 gramov. Mišice, ki vsak dan prečrpa približno 9000 litrov krvi in naredi 100.000 udarcev. Vaše srce dela brez premora. Vsako sekundo, vsako minuto, vsako uro, vsak dan ... Dela vas in za vas. Je pravzaprav središče vsega, kar ste, tudi vsega, kar imate radi. Zato je prav, da ga nimate za nekaj samozivega in da ga imate radi.



Ženske – moški

Še ne tako davno je veljalo, da so srčne bolezni usodne skoraj izključno za moške. Morda so takšno prepričanje utrjevali rezultati raziskav, sicer res mnogih, a so v njih sodelovali večinoma moški. Strokovnjaki danes odkrivajo drugačno podobo: bolezni srca in ožilja so pri ženskah najpogostejši vzrok bolezni in smrti – pogostejši kot osteoporozna in rak skupaj. Ženske obolevajo za boleznimi srca in ožilja praviloma 10 let kasneje kot moški, slaba stran ženskih »srčnih« bolezni pa so pogosto zelo neznčilni in zato nepravilno ocenjeni bolezenski znaki. Z menopavzo se tveganje še poveča ...

Znaki motene prekrvavitve srca ali angine pectoris pri ženskah:

- tesnoba v prsnem košu, ki se lahko širi v levo roko ali želodec
- težave z želodcem, slabost, vrtoglavica
- bolečine v hrbtenici
- močno, pogosto in trajajoče pomanjkanje sape
- otekle noge
- neenakomerno ali močno bitje srca
- kronična utrujenost, težave s koncentracijo, potenje

Če imate takšne težave, tudi ko mirujete, poiščite zdravniško pomoč, zdravnik pa naj preveri, ali težave morda izvirajo od srca.



ŽENSKA POSEBNOST

Ženska, ki živi zdravo, je pred angino pectoris, srčnim infarktom, možgansko kapjo in drugimi boleznimi srca in ožilja v svoji rodni dobi nekoliko »zaščitena«. Zaščito ji zagotavljajo učinki spolnih hormonov estrogena in progesterona. Estrogen namreč ugodno vpliva na krvne žile in srce, saj upočasnjuje nastajanje ateroskleroze ter zmanjšuje količino slabega holesterola in povečuje količino dobrega.

Po menopavzi pa se zaščitni učinek estrogena zmanjšuje in naravne zaščite, ki jo zagotavlja estrogen, po 65. letu starosti ni več. Ženske, ki kadijo, ki se premalo gibljejo, ki so pretežke in imajo v krvi preveč sladkorja, pa se tudi v mlajših letih ne morejo zanašati na to hormonsko zaščito. Nezdrav življenjski slog precej poveča tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, ki jih povzroča ateroskleroza, pogosta posledica pa so tudi povečane vrednosti holesterola in maščob v krvi.

Ste vedeli ...

- da je infarkt pri mlajših ženskah dvakrat bolj smrtonosen kot pri moških?
- da 4 osebe od 9 ne prepoznajo oziroma zanemarijo simptome blagega infarkta?
- da EKG-preiskava ni vedno dovolj za prepoznavanje težav s srcem? Ali je vaše srce moteno v svojem delovanju oz. poškodovano, pokažejo z večjo gotovostjo krvne preiskave in testi razpada srčne mišice.

STRES IN ŽENSKO SRCE

Pravijo, da je žensko srce skrivnostno kot ocean, večna neznanka, misterij ... Menda ga je velikokrat težko razumeti, še posebej, če si moški. Morda je tako tudi zato, ker je RES drugačno. Krvne žile namreč pri ženskah slabše reagirajo na stres, poleg tega pa se ženske tudi na splošno drugače odzivajo na svet in probleme. Razlog se morda skriva v tem, da imajo moški več receptorjev za adrenalin kot ženske in naj bi zato tudi bolje shajali v stresnih situacijah.

In medtem ko moški verjamejo, da je najbolje, da se umaknejo v svojo »jamo«, dokler problema ne rešijo, je pri ženskah to povsem drugače in tega moškega početja ne razumejo. Ženske o težavah razpravljajo, vse dokler ne pridejo zadevi do dna ... Pri ženskah obstaja tako znatno večja verjetnost kot pri moških, da bodo doživele stres. Strokovnjaki so dokazali, da je skoraj 50 odstotkov žensk izpostavljenih stresu, pri moških je ta delež samo 4 do 10 odstotkov. Dobra novica pa je, da ženske običajno veliko naredijo za obvladovanje stresa – zupajo se prijateljem in družinskim članom, skrbijo za zdravo, uravnoteženo prehrano, redno telovadijo in se bolj izogibajo alkoholu.



SINDROM STRTEGA SRCA

Revija Time je pred časom poročala o sindromu, ki prizadene večinoma ženske. Ameriški strokovnjaki so ugotovili, da imajo ženske kar sedemkrat več možnosti kot moški, da občutijo posledice sindroma strtega srca, ki se pojavi ob nenadnem ali šokantnem čustvenem dogodku – če bi zadeli na loteriji ali doživeli prometno nesrečo oz. smrt bližnjega. Zaradi obilja hormona stresa in adrenalina se deli srca povečajo, to pa povzroči podobne

simptome kot srčni napad: bolečine v prsih, oteženo dihanje, neredni srčni ritem. Razlika med resničnim srčnim napadom in zlomljenim srcem pa je to, da pri zlomljenem srcu ni pravega vzroka za napad, kot so npr. zamašena žila in drugo.

SPOZNAJTE SVOJE SRCE – IN BODITE SRČNI

Kot rečeno že v uvodu – vaše srce je središče vsega, kar ste. Kadar deluje pravilno, črpa kri skozi arterije in s tem oskrbuje telo s kisikom in hranilnimi snovmi. Ker je vsak vaš gib, misel, namen, dejanje ... vse ... odvisno od njega, ga je pametno vzdrževati v dobri kondiciji. Zdravje srca in kakovost svojega življenja lahko učinkovito izboljšate že z nekaj preprostimi spremembami v prehrani in življenjskem slogu.

Svoje srce lahko od blizu spoznate tudi v Krkih Termah Šmarješke Toplice. V njihovem centru za rehabilitacijo bolezni srca in ožilja imajo na voljo naj sodobnejše aparature, s katerimi ravnavajo vrhunski specialisti



za srce. Njihove dolgoletne izkušnje in učinek zdravilne termalne vode, ki je po svoji vsebnosti in temperaturi primerna za zdravljenje bolezni srca in ožilja pa tudi za rehabilitacijo športnih poškodb ter rehabilitacijo po boleznih in poškodbah gibalnega sistema, dopolnjuje in plemeniti osebni pristop zdravstvenega osebja.

POGUM IN ZAUPANJE

V Termah Šmarješke Toplice so v preteklosti že orali ledino na svojem področju. Prvi v Sloveniji so predstavili



Vodja zdravstvene službe v Termah Šmarješke Toplice Nusret Čobo, dr. med., spec. internist kardiolog: »Svoje srce je treba čuvati. Pa tudi srca drugih. V Šmarjeških Toplicah se že vrsto let trudimo pomagati ljudem s težavami s srcem, pomagati jim na novo zaživeti, jih izobraževati, ozaveščati ... Zavedamo se, da pomeni izguba ženskega srca izgubo mame, žene, sestre, hčerke, prijateljice ... Da pomeni stisko in trpljenje mnogih. Zato smo se odločili in žensko srce tokrat postavili še bolj v ospredje – ker znamo in lahko pomagamo preprečiti razvoj mnogih nepotrebnih žalostnih zgodb. Ženskam ponujamo možnost, da spoznajo svoje srce, ga vzamejo v roke in skrbno čuvajo.«

programe medico wellness za izboljšanje kakovosti življenja in preprečevanje t. i. civilizacijskih bolezni, njihovi programi razstrupljanja in zdravega hujšanja pa so danes prepoznavni tudi v tujini. Z zaupanjem vase, v svoje izkušnje in znanje so se lotili tudi različnih programov za srce. Tokrat programa za žensko srce, ki bo gostjam omogočal vpogled v stanje njihovega življenjskega motorja in narekoval nadaljnje ravnanje in življenje. Name ravajo pa iti še dlje ... v razvoj programov za ugotavljanje biološke starosti ožilja in za pomlajevanje arterij.

Kot enemu od pomembnejših centrov za srce in ožilje v Sloveniji, ki združuje znanje, izkušnje, željo po novih poteh z dosegljivimi cilji in srčnost osebja, jim lahko zaupate tudi vi. Skupaj boste našli najučinkovitejše poti do zdravega srca – za srečno srčno življenje.

Preventivni programi vključujejo

Enodnevn:

- pregled pri kardiologu
- diagnostične storitve: antropometrijske meritve (telesna teža, ITM, obseg pasu), meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja in maščob v krvi, EKG, obremenitveno testiranje, ultrazvočno preiskavo vratnega ožilja ali srca (po presoji zdravnika pri pregledu), izvid z napoliti za zdravljenje

Tri- in večdnevni:

- pregled pri kardiologu
- diagnostične storitve: antropometrijske meritve (telesna teža, ITM, obseg pasu), meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja in maščob v krvi, EKG, obremenitveno testiranje, ultrazvočno preiskavo vratnega ožilja ali srca (po presoji zdravnika pri pregledu), izvid z napoliti za zdravljenje
- učno delavnico »Zdravje žensk«, v kateri boste podrobneje spoznale nevarnosti in tveganja za vaše zdravje
- posvet pri svetovalki za prehrano
- delavnico zdrave prehrane
- individualno načrtovano in vam prilagojeno vsakodnevno aerobno vadbo
- učno delavnico, v kateri boste spoznale posebne, ženskam prilagojene vadbe – raztezne vaje, vaje mišični steznik, vaje za moč rok in nog

Meditersko razvajanje

Naravni, zdravi in srečni!

Besedilo: Andreja Zidarič



Kako se počutite? Mislim ... danes, zdajle, v tem trenutku, ko prebirate Vrelce zdravja. Vam je udobno, ste polni energije, v pričakovanju nečesa lepega? Morda vas tarejo skrbi – nekatere so rešljive, z drugimi se bo treba še naučiti živeti, za tretje veste, da sploh niso skrbi, da je le nekaj v zraku, kar vas dela črnoglede. Tudi če je v tem trenutku v vas mešanica občutkov, upam, da prevladujejo tisti prvi. Da ste vsaj načeloma zadovoljni sami s sabo, predvsem pa, da se zavedate, da je kak dan sicer res slabši, da pa so mnogi tudi precej boljši od današnjega. 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. Razvajati se pomeni predajati se udobju in ugodju, to pa je nekaj, česar ne smete zanemariti. Razvajajte sebe in svoje bližnje ... in pustite, da tudi drugi razvajajo vas.

Razvajanje po mediteransko

Strunjanski zaliv je kraj, kamor vleče duše, ki so željne morja, vonja po soli in sivki in spominov na dolgo vroče poletje. Sprostitutveni center Salia pa je kraj zdravilnega in blagodejnega razvajanja. Po lanski prenovi je še lepši, njegova ponudba, ki temelji na vsestranski talasoterapiji, pa še bolj mediteranska. Morska voda, sol, solinsko blato, oljčno olje in naravna eterična olja iz mediteranskega rastlinja so magneti, ki vežejo nase dobro počutje, povečano odpornost, lepo kožo, sproščenost telesa in duha. Obisk prijetnega sveta Salie v hladnejših mesecih, ko je dan izrazito kratek, se vam lahko zato bogato obrestuje.

Poživitev

Poglavitno vlogo v vseh strunjanskih programih – zdravstvenih in wellness – igra morska voda. Ker je bogata z minerali, kot so brom, jod in magnezij, hkrati pa ne vsebuje dražilnih umetnih mineralnih olj, deluje

na kožo kot pomlajevalni napoj. Oligoelementi, ki so bistveni za normalno delovanje telesa in varujejo pred utrujenostjo, stresom in infekcijskimi boleznimi, delujejo zdravilno tudi na sluznico dihalnih poti. Da bi za goste in njihovo dobro počutje »ujeli« čim več morja, so med lansko posodobitvijo zdravilišča v Strunjanu povečali bazensko dvorano z novim terapevtskim bazenom, dvema masažnima bazenoma, stezo za masažo nog s hladno vodo in z otroškim bazenčkom – čofotalnikom.

Toplota

Za dobro počutje človeka je toplota pomembna že sama po sebi, ne glede na to, kako pride do njega in na kakšen način se ga dotakne – v obliki babičinega čaja, posedanja ob kaminu, ročno spletenih pisanih rokavic, prijaznega nasmeha, sproščenega sedenja v savni ... Toploto zagotavlja ugodje, udobje, misli brez skrbi. S toploto se da doseči ravnoves-

Solna savna

Ima blagodejen učinek na gibalni sistem in tudi na dihalne poti. Stena iz himalajske soli v savni namreč bogati zrak z visoko količino aerosolov. Kot blaga oblika savnanja z možnostjo pilinga, ki kožo navlaži in prekrvavi, je solna savna hkrati uvodni postopek za ostale savne.

je, očiščenje in sprostitvev. Odličen način za to, kako zbistriti um in pogled, kako telo očistiti neželenih snovi in narediti v sebi prostor za nove zamisli, so savne. Ljudje smo različni, zato so različne tudi savne. Osnovno pravilo, ki se ga moramo držati, je: potenje, sprostitvev in užitek.

Razbremenitev

Bivanje v bližini morja predrami pri večini ljudi, tako zdravih kot bolnih, željo po gibanju. Povečana telesna dejavnost spodbudi krvni obtok, dihalne organe in endokrini sistem. Ob tem pa izzove ugodje pri ljudeh že doživljanje narave, zato lahko številne blagodejne učinke pripišemo kar psihosomatskim dejavnikom.

V današnjem času, ko smo ljudje nehote izpostavljeni tudi nezdravim vplivom iz okolja, ko se v nas nevidno nalagajo strupi, ki začnejo sčasoma oteževati vsakdanje življenje, potrebujemo občasno pomoč strokovnjakov, da razbremenimo telo nesnage, ki nas dela nesrečne na različne načine. V Talaso centru Salia ponujajo to zimo dva programa, ki lahko bistveno izboljšata vaše počutje, vplivata na vašo zunanjo in notranjo podobo.

Mini razstrupljevalni program (detox) izberite, ko želite v enem dnevu nekoliko razbremeniti in prečistiti telo ter obnoviti svoj energijski potencial. 30-minutni aroma morski piling telesa bo odstranil plast odmrle kože, kožo izdatno nahrnil in ji povrnil sijaj, masaža telesa detox bo poskrbela za razstrupljanje telesa z brinovim oljem, za sprostitvev pa najprej 45-minutno razvajanje s kombinacijo klasične masaže in ročne limfne drenaže. Potem pa še proticelulitna obloga telesa iz alg in nato še 3-urno sproščanje v svetu savn.

Program za učvrstitev kože pa boste izbrali, če si želite učvrstiti ohlapno kožo. Tu gre za skrbno domišljeno kombinacijo različnih tretmajev, s katero strokovni tim strunjanske Salie poskrbi za učvrstitev vaše kože in za vašo samozavest. Morskemu aromu pilingu so dodali 2 utrjevalni fango oblogi celega telesa (obloga prekrvavi, nahrani in mineralizira vašo kožo), energijsko masažo za učvrstitev kože in 3 terapije učvrstitve z aparatom za zmanjševanje celulita, izboljšanje tonusa kože in zmanjšanje števila maščobnih celic.

Umiritev

Edina stalnica v človekovem življenju so spremembe. S tem dejstvom se nekateri težko sprijaznijo. Kljub temu spremembe so ... ne moremo se jim izogniti, ne glede na to, kakšne so in kako zelo se jim upiramo. Časa ne moremo ustaviti, lahko pa pri nekaterih spremembah tvorno sodelujemo. Prvo pravilo umirjenega življenja je zato, da se ne obremenjujemo s tistim, na kar nimamo vpliva. Kar pa ne pomeni, da ne moremo sami nič narediti za to, da bi bili zimski trenutki za nas lepši in prijetnejši, predvsem pa mirnejši.

Morda je veličina morja tisto, kar postavi stvari na pravo mesto ... ko se misli, želje in hotenja razporedijo po pomembnosti, v pravi luči. Morda je to zato, ker skriva v sebi skrivnost začetkov življenja na Zemlji ... Zaupajte mu. Zaupajte mu svoje počutje.



Posvečeno Strunjanu ...

Bojan-Ilija Schnabl živi na Dunaju in v Svinči vasi na Koroškem. Študiral je jezike, menedžment in pravo, poklicna pot ga je vodila v Pariz, Bruselj ter v Bosno in Hercegovino. Slovenski jezik ohranja s pisanjem pesmi, tako jih je nastalo nekaj tudi o Strunjanu, kamor se pesnik zaradi naravnih lepot rad vrača. Objavil jih je v pesniški zbirki »Voyages d'amour – Potovanja ljubezni« (Ključ 2007).

Na plaži v Strunjanu

*Val za valom
rahlo šepeta
na pečovju, na kamnih
ritem mojega srca –
mirno uživam.*

*Pod soncem
žarečim
trepetajoča se
morska gladina
hrepenenje, ljubezen
prebuja,*

*pa čeprav
ravno obzorje
v daljavi
vse temnejših vodá
in bleščečega neba
tudi simbol je
tega in onega
sveta.*

*Val za valom
rahlo prepeva,
moje sanje
življenjske
opeva.*



5, 4, 3, 2, 1

Srečno novo leto

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. Ekipe veselih in srčnih zaposlenih v Termah Krka so za konec leta naredile prav posebne načrte za vas. Zastavile so jih na široko, z namenom, da bo prav vsakdo izmed vas našel tisto najboljšo zase! Snega vam sicer ne moremo obljubiti, obljublamo pa vam nepozabno najdaljšo noč v letu! Se lahko uprete takšni ponudbi?

Na Primorskem na silvestrovanju z vami

Al Capone in Dita Von Teese

Talaso Strunjan se bo za letošnje silvestrovanje prelevil v hišo blišča in glamurozne elegancije iz časa nepozabnega swinga, charlestonskih dam z biserčki, bleščicami in perjem in prohibicijskih tolpa pod vodstvom zloglasnega **Ala Caponeja**.

Aperitiv bar **PROHIBITION** bo svoje tajne posle skrival za bleščečimi miamijskimi palmami v stilu takratnega art decoja, po rdeči hollywoodski preprogi bodo zaplesali plesni pari, iz kota jih bo opazoval **Franky Boy**, ki pa se ne bo mogel upreti čarom prepovedane, večne **Dite Von Teese**, ki bo, čisto v svojem stilu, presenetila takoj po polnoči, ko se bo mogoče pregrešiti s še eno od kulinarčnih umetnin, ki jih bo za to noč ustvarila kuharska ekipa Talasa Strunjan: novoletno torto.

Ob nepozabnih melodijah, ki jih bo preigravala zasedba **ROCKFELLER**, bo hollywoodska noč popolna!

V Strunjanu pa lahko silvestrujete tudi v kopalkah

Bazeni wellness centra Salia se bodo za eno noč spremenili v prizorišče sproščene zabave. Glasba, kopanje, savnanje in odlična kulinarčna ponudba so idealna kombinacija za skok v novo leto za vse, ki si želite nekaj drugačnega.

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

V Termah Dolenjske Toplice se bosta v letu 2012 cedila med in mleko.

Začenši z 31. decembrom!

Naravno bogastvo Dolenjskih Toplic, katerega osnova so termalna voda, lega na obrobju širnih kočevskih gozdov ter prijazni in gostoljubni ljudje, človeka usmerja v razmišljanje, da se v topliški dolini cedita med in mleko. No, ne čisto dobesedno. A v Dolenjskih Toplicah znamo tako pobožati dušo in telo, da so gostje vsaj za nekaj trenutkov deležni prvinskega občutka ugodja in miru, kakršnega zasledimo v pravljicnih zgodbah.

Letos bodo novoletni prazniki v teh termah resnično sladki, natančneje, medeni. Predstavitve in pokušine medu in drugih čebeljih izdelkov, med v kombinaciji z drugimi jedmi, med kot zdravilo, ne nazadnje tudi masaža z medom ... To je samo nekaj namigov za lep zaključek leta 2011.

Bodite eden od junakov medene pravljice v Restavraciji Balnea v Hotelu Kristal

Z ansamblom Petra Finka ter grofom in grofico Turjaško boste ob bogatem silvestrskem jedilniku, ki ga bodo ustvarili topliški kulinarčni mojstri samo za vas, v letu 2012 vstopili grajsko razkošno. Ni vrag, da ne bo takšno tudi leto 2012!

Ali pa silvestrujete v kopalkah v Wellness centru Balnea

Pozabite na skrbi, kaj obleči! Nadenite si svoje najljubše kopalke in pridite na silvestrovanje ob bazenu. Celo noč bodo za sproščeno telo in dušo skrbeli naši maserji, uživali boste lahko v savnah, noro zabavo pa vam bo pripravil odlični pevec **Marijan Novina**.

T: 07/ 39 19 400 ali 39 19 991, E: booking.dolenjske@terme-krka.si, www.terme-dolenjske.si



Rio de Janeiro v Termah Šmarješke Toplice

Silvestrski večer v šmarjeških termah bo tokrat pisan, bleščeč, svečan, glasen, nasmejan, strasten, predvsem pa vesel in plesno razgiban. Novoletno praznovanje pri nas, v družbi vročih plesalk iz Južne Amerike, bo res nekaj posebnega. Če boste želeli ali ne, se boste nalezli veselega razpoloženja. Tako hotelsko okolje kot osebje, ki bo skrbelo za vas, bo pripovedovalo latino zgodbo, v kateri se boste počutili vsak trenutek bolje. S svečano silvestrsko večerjo, ki obljublja pravo kulinarčno doživetje, in plesom na ritme latino hitov, ki ne puščajo ravnodušnih niti starih niti mladih.

To pa je tudi namen praznovanja novega leta, kajne?

Pridružite se nam na plesišču Term Šmarješke Toplice, skupaj bomo odštevali do novega začetka ... ob glasbi, ki bo osrečila vaše srce in vas osvobodila!

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



Pohajanje po Dolenjski

Cvičkova gaz

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

HOTELI OTOČEC

Otočec je eno najprimernejših izhodišč za izlete po Dolenjski, zato so Hoteli Otočec kot nalašč za pohodniške in kolesarske navdušence, s svojo ponudbo pa nagovarjajo tudi druge ljubitelje aktivnega življenja. **Hotel Šport** je član mreže hotelov, specializiranih za pohodniške in kolesarske goste, od tu pa ljubitelji naravnih in kulturnih znamenitosti z lahkoto raziskujejo zeleno Dolenjsko.

Opise nekaterih zanimivih izletov smo že predstavili, in sicer kot tematske poti v obliki priljubljene priročne knjižice **Vodnik po kolesarskih, skike- in pešpoteh**, leta 2009. Vse so vrisane na zemljevidu, z dodanimi oznakami o težavnosti – tu najdete od zahtevnih do manj zahtevnih, od takih za resnejše izzivalce strmin do takih za družine z otroki. Izleti vodijo po bližnjih gričih, gradovih in mlinih vse do Novega mesta in Kostanjevice na Krki.

CVIČKOVA GAZ

Ta pot je prva od petnajstih idej za pohajkovanje, opisanih v knjižici. 5-urna srednje zahtevna pohodniška dogodivščina (ali do 2-urna, če raje vrtite pedale) vas bo peljala po slikoviti poti po vinskih goricah. Na razdalji dvajsetih kilometrov boste premagali 515 metrov višinske razlike in občudovali lepe razglede. Pot vas bo vodila od otoškega športnorekreativnega centra najprej do vasi Paha, kjer lahko obiščete tipično dolenjsko domačijo (Matjaževa domačija) in si po vnaprejšnji prijavi ogledate 200 let star skedenj in multimedijsko predstavitev zgodovine trte in pridelave cvička. Ko boste znova vzeli pot pod noge, vas bo popeljala mimo ruševin gradu Hmeljnik, ki kot kulturni spomenik še vedno čaka na obnovo, na greben Trške gore – vinorodnega griča nad Novim mestom, ki je domovina značilnega lahkega rdečega vina cviček, ki so ga nekoč celo predpisovali na recept. Na vrhu je cerkev Marijinega rojstva – od tam je čudovit razgled na Novo mesto, Gorjance in reko Krko, ob cerkvi pa stoji med štirimi lipami tudi lipa velikanka, stara več kot 100 let, ki je z obsegom 830 centimetrov najde-

belejša lipa na Dolenjskem. Med vračanjem na Otočec boste spoznali še vas Črešnjice, dolino potoka Lešnice in Stari grad. Ta grad naj bi bil zgrajen v 13. stoletju – po legendi so ga zidali velikani, hkrati z gradom Mehovo pod Gorjanci. Leta 1944 je bil požgan, v povojnem obdobju pa delno obnovljen.

SPROSTITIV

Po vrnitvi s pohoda si boste napete mišice lahko sprostiti v športnorekreativnem centru, kjer so vam na voljo manjši savna center z whirlpoolom, masažni salon in tudi fitness. Morda pa si boste zaželeli toplega objema zdravilne termalne vode in se podali v bližnje terme ...

DOBRODOŠLI STE

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

Ali ste vedeli ...

... da je reka Krka najdaljša med rekami, ki od izvira do izliva tečejo po Sloveniji? Njena naravna znamenitost so lehnjakovi pragovi in otoki, najlepše vidni v okolici gradu Otočec. Nekoč so domačini lehnjak uporabljali za gradnjo hiš, danes pa so pragovi zaščiteni. Na pragovih so nastali pestro obvodno rastlinstvo. Nastajanje otokov je dinamičen proces, saj jih visoke vode nenehno manjšajo, bohotno rastlinstvo pa preprečuje odplavljanje in ustvarja nove krhke brežine. Ob srednji vodi lahko med vasjo Otočec in gradom Struga naštejemo kar okoli 30 otokov.



Oddih na Otočcu

- polpenzion v dvoposteljni sobi Hotela Šport****
- kopanje v termah (Šmarješke in Dolenjske Toplice)
- uporabo savn in fitnesa v Športnorekreativnem centru Otočec
- ples v Restavraciji Tango (petek ali sobota)
- možnost lunch paketov (pakirani obroki)
- zemljevid in knjižico z opisi pohodniških poti in kontakte vinotočev in zidanic
- brezplačen prevoz iz Otočca v Terme Šmarješke Toplice in nazaj

Cena – že od 33,00 EUR/osebo/dan

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

Andreja Zidarič

Zimska rekreacija

Vadba v vodi

Terme Krka združujejo tri slovenska naravna zdravilišča, njihova dejavnost in programi zdravljenja, sprostitve in oddiha pa temeljijo na dveh vrstah vode. Zdravilna moč termalne vode je preizkušena in znana že stoletja, od temperature in sestavin te vode pa je odvisno, za katera obolenja je najbolj blagodejna. Za vse termalne vode velja, da je gibanje v njih, pa najsi je to plavanje, hoja, masaža ali namakanje, dobro za telo in naše počutje. Poleg tega termalna voda ugodno razkisa telo, saj so pH-vrednosti vode v termalnih bazenih med 7,3 in 7,6, širi pore, pospeši krvni obtok in okrepi izločanje strupov iz telesa. Njena toplota sprošča napetost v mišicah in lajša bolečine, z višanjem njene temperature pa se njen razstrupljevalni učinek še poveča. Blagodejno delovanje morske vode na človeško telo pa je morda cenjeno še dalj. Razlog so minerali in oligoelementi, ki jih najdemo le v morju ali v izdelkih iz morja, na primer v algah, soli in morskem blatu. Darovi morja razstrupljajo telo, čistijo kožo in pripomorejo, da postane koža gladka in napeta.

Zaradi povedanega tudi različne oblike telesne vadbe v vodi niso novost. Prednosti, ki jih prinaša vadba v vodi, so že pred tisočletji izkoriščali v terapevtske namene – v vodi so na različne načine telovadili in se zdravili že stari Grki. Voda predstavlja namreč udobno, osvežujoče in poživljajoče okolje, v katerem vladajo posebne zakonitosti. Gibanje v njej pa je ravno zato varno in učinkovito.



Lastnosti vode

Ena osnovnih zakonitosti vode je **vzgon**. Telo, v vodi do višine prsi, je razbremenjeno približno 75 odstotkov lastne teže. Posledica tega so majhne obremenitve sklepov in zato zmanjšana možnost poškodb gibalnega aparata. Druga zakonitost je **hidro-statični tlak**. Pri potopitvi človeškega telesa v vodo do vratu se 700 mililitrov krvi prerazporedi iz spodnjih udov in trebuha v velike vene prsnega koša in srce. To povzroči, da srčna mišica v enakem času prečrpa več krvi kot na suhem. Pri enaki obremenitvi je srčni utrip v vodi nižji kot na kopnem. Posledica tega je intenzivnejše izvajanje vaj. Pritisk vode na prsni koš povzroči večjo nezavedno aktivnost dihalnih mišic, to pa omogoča izboljšanje dihalnih sposobnosti. **Viskoznost** vode, ki jo na telesu občutimo kot upor vode, neprestano ruši ravnotežni položaj telesa in s tem pozitivno vpliva na krepitev mišic, ki so potrebne za premagovanje napora in ohranjanje ravnotežja.

Oblike vadbe v vodi

Različne oblike vadbe imajo na človeško telo različne vplive. Pri **vodnem joggingu** gre za razvijanje in obnavljanje osnovnih motoričnih gibanj in sposobnosti. Posledica vodne vadbe je izboljšanje koordinacije gibanja in telesne kondicije. Kondicija je posledica izboljšanja učinkovitosti delovanja srčno-žilnega sistema in jo je treba dvigniti na prvotno raven predvsem po različnih operativnih posegih.



Vodna aerobika je v osnovi zelo podobna aerobiki na suhem. Pestrost in raznovrstnost te vadbe lahko povečamo z različnimi pripomočki, kot so vodni steper, uteži, rokavice, tulci, žoge ... Za razliko od aerobike na suhem lahko v vodi vadbo izvedemo malce intenzivneje in z večjo mero poguma. Kajti če npr. stopimo na steper postrani, se gleženj ne bo tako hitro zvil kot na suhem. **Krepilna vadba** v vodi doživlja v zadnjih letih pravi razcvet. Proizvajalci so se prilagodili različnim željam potrošnikov, ena teh pa je bila tudi **vodni fitness**. V vodi se upor prilagaja hitrosti vadbe, zato je ta varna in primerna tudi za starejše in vse, ki imajo zaradi takšnih in drugačnih razlogov gibalni deficit, zanimiva pa je tudi za vse, ki uživajo v »vadbi po postajah«. Tako lahko skupaj vadijo ljudje z različnimi sposobnostmi in zahtevami. Če pa dodamo še kak tekaški element in raztezno vajo, je učinek še večji. Krepilno vadbo v vodi lahko izpeljemo tudi brez trenažerjev, saj imamo na izbiro raznovrstne pripo-

močke, kot so uteži na vzgon, uteži brez vzgona, plavalne deske, rokavice za povečevanje upora, različno dolge in široke tulce ... Uspešnost in pestrost vadbe pa je odvisna predvsem od znanja in kreativnosti vaditelja.

Omenimo še **ravnotežne, raztezne in sprostitvene vaje**. S prvimi razvijamo koordinacijo in usklajenost gibov v različnih legah, saj ponujajo praktično neomejene možnosti izvedbe vaj – na eni nogi, na prstih, na petah, z zaprtimi očmi, z dvignjeno brado, s skrčeno nogo, s prekrizanimi rokami ... Z različnimi pripomočki lahko vaje še otežimo, take pa seveda niso primerne za ljudi po operacijah, temveč le za zdrave, športno aktivne posameznike. V poštev pridejo predvsem žoge različnih velikosti in plavalne deske, na katerih je mogoče izvesti veliko gibalnih vaj.

Učinek **raztezni**h vaj je optimalen, kadar jih vključimo v eno izmed zgoraj opisanih vadb. Za doseganje večjega učinka jih navadno opravimo po uvodnem ogrevanju ali pred zaključnim sprostitvenim delom vadbe v vodi. Na ta način lahko ohranimo in izboljšamo elastičnost vezivnega tkiva, tetiv, ligamentov in sklepnih ovojnic. **Sprostitvene vaje** vključimo pravi-



Mitja Surina, mag. športnih in gibalnih znanosti, športni terapevt v Talasu Strunjan: »V želji, da bi spoznali in ozavestili čim več možnosti vadbe v vodi, želim vsem veliko dobre volje pri obvladovanju telesa in izvajanju različnih gibanj.«

loma v zaključke vadbene enot. Če pa je psihofizična sprostitven namen vadbe, posvetimo temu delu več pozornosti. Zelo sproščajoče in blagodejno je lebdenje na vodni gladini s pomočjo različnih pripomočkov, hkrati pa je to tudi dobro izhodišče za različne meditativne tehnike.

Termalna voda Dolenjskih Toplic

Voda prihaja iz globine skoraj tisoč metrov, in sicer s kapaciteto 30 litrov na sekundo. Je izoakratoterma, s temperaturo 36 stopinj Celzija, rahlo mineralizirana, z največ kalcija, magnezija in hidrokarbonatov. Zaradi njenih lastnosti so Dolenjske Toplice zdravilišče za zdravljenje revmatskih obolenj gibalnega sistema, stanj po poškodbah in operativnih posegih in za lajšanje težav pri bolečinah v hrbtenici, sklepih in mišicah ter pri osteoporozi.

Termalna voda Šmarjeških Toplic

Prvi pisni viri o zdravilnosti vode v Termah Šmarješke Toplice so stari 200 let. Danes uporablja to vodo vrhunska zdravstvena ekipa, skupaj z najsodobnejšo opremo, za zdravljenje boleznih srca in ožilja, rehabilitacijo športnih poškodb in rehabilitacijo po boleznih in poškodbah gibalnega sistema. Zdravilni učinek ima vrelec s temperaturo vode 32 stopinj Celzija. Termalna voda je hipoakratoterma, oplemenitena s kalcijem, magnezijem in kloridom.

Morska voda v Strunjanu

Morska voda učinkuje s svojimi mehničnimi lastnostmi, temperaturo in kemičnimi lastnostmi, tj. z mikroelementi, ki se resorbirajo skozi kožo. Dodaten pozitiven učinek prispeva odsevanje sončnih, predvsem ultravijoličnih žarkov. Bazeni v Strunjanu so napolnjeni z morsko vodo, ogreto na do 32 stopinj Celzija.



ZDRAVNIK ODGOVARJA NA VAŠA VPRAŠANJA

Vabimo vas, da nam na naslov **Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska cesta 26, 8501 Novo mesto**, s pripisom »Vprašanje za zdravnika«, pošljete vprašanja o težavah, ki vas pestijo. V zdravstveni službi Term Krka bomo poiskali pravega strokovnjaka, ki vam bo pomagal z nasvetom. Vprašanje nam lahko posredujete tudi na elektronski naslov vrelci.zdravja@terme-krka.si.

LEPOTA



Odgovarja:

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

Tea Jedlovčnik Štrumbelj se ukvarja z estetsko in rekonstrukcijsko kirurgijo obraza in telesa,

*kirurgijo rok in medicino anti-ageing. V Termah Dolenjske Toplice vodi ambulanto za estetske posege **Estetika Balnea**, v kateri izvaja manj invazivne metode pomlajevanja obraza.*

Bradavice in starostne pege

Vprašanje:

Pozdravljeni, stara sem 52 let in imam tri težave. Prva sta dve **bradavici**, ki ju imam – eno nad desno obrvjo, drugo nad ustnico. Poleg tega se mi na obrazu in rokah pojavljajo **starostne pege**. Rada bi, da mi svetujete, kako jih odpraviti oz. posvetliti. Tretja težava pa je, da bi rada izboljšala tonus kože. **Preohlapano, visečo kožo** imam na trebuhu in na nadlahteh. Telovadba za trebušne mišice in roke mi ne pomaga dovolj. Zahvaljujem se vam za odgovor in vas lepo pozdravljam!
Magda

Odgovor:

Pozdravljeni, bradavici lahko odstranimo z radiofrekvenčno ablacijo. Ta metoda je tudi edina, ki je primerna za izrastke na obrveh, ker ohrani rast dlačic.

Madeže na obrazu zelo uspešno odstranjujemo, na izbiro pa imamo več metod. Ena so npr. pilingi s TCA-kislino. Včasih smo uspešni že prvič, največkrat pa je treba piling ponoviti in sočasno uporabljati ustrezno kremo, ki zavira nastanek pigmenta. Hkrati na ta način poplitvimo drobne gubice.

Madeže lahko uspešno posvetlimo tudi s sodobnim aparatom RayLife, ki nam omogoča terapijo s pulzirajočo svetlobo. To metodo lahko kombiniramo še z radiofrekvenco za učvrstitev kože, za izboljšanje tonusa. Zelo uspešna je pri terapiji na rokah, kjer se najpogosteje pojavljajo tako madeži kot tudi ohlapna in nagubana koža.

Preohlapano, visečo kožo na trebuhu in na nadlahteh je bilo včasih mogoče učvrstiti le operativno. Danes nam je v veliko pomoč aparat RayLife. Omogoča kombinacijo terapije z akustičnimi in radiofrekvenčnimi valovi, ki lahko preohlapano kožo uspešno zategne. Zelo uporabna je npr. po porodu, hitrem hujšanju ali v zrelih letih, ko koža ni več dovolj prožna.

Vse omenjene metode izvajamo v Estetiki Balnea. Vabim vas, da se naročite na naslovu estetika@terme-krka.si ali po telefonu 031 342 250.

Estetika Balnea

Ambulanta obratuje vsako sredo popoldan in dve soboti v mesecu.

Termini:

- v januarju: 4., 7., 11., 18., 21., 25.
- v februarju: 1., 4., 8., 15., 18., 22., 29.

Prisrčno vabljeni!

Naročila sprejemamo vsak dan v dopoldanskem času na spodnji telefonski številki.

T: 031 342 250 (Jovanka Vrlinič)

ZDRAVJE



Odgovarja:

Nusret Čobo, dr. med., specialist internist kardiolog

Nusret Čobo je vodja zdravstvene službe v Termah Šmarješke Toplice.

Visok pritisk

Vprašanje:

Spoštovani, sem aktiven možki, star 52 let. Tri leta že jemljem zdravila za visok pritisk, ki ga zdaj občasno merim doma in je v redu. Drugih težav nimam, na preventivnem pregledu pri kardiologu še nisem bil. Sem pa bral v reviji, da je dobro imeti tako imenovani referenčni ultrazvok srca. Kdaj bi bilo dobro, da grem na bolj obsežen pregled h kardiologu?

Milan

Odgovor:

Spoštovani gospod Milan! Zvišan krvni tlak ali arterijska hipertenzija (zgornji, sistolični tlak višji od 140 in spodnji, diastolični višji od 90 mm živega srebra) ni le večja številka pri merjenju krvnega tlaka – je kompleksno stanje oziroma

bolezen, ki prizadene celo telo in povzroča hude zdravstvene posledice (je glavni dejavnik tveganja za ishemično bolezen srca, srčni infarkt, možgansko kap, kronično srčno in ledvično odpoved ipd).

Da bi preprečili te nevarnosti, se je treba problema zvišanega krvnega tlaka lotiti takoj, resno in sistematično. Treba se je zavedati, da je arterijska hipertenzija zahrbtna bolezen, ki dolgo poteka brez težav ali kakršnih koli znakov. Vsaki osebi, ki ima zvišan krvni tlak, je treba po opravljenem natančnem kliničnem pregledu in opredelitvi tipa hipertenzije opraviti še kontrolo biokemijskega statusa krvi (vrednosti krvne slike, maščob, sladkorja in mineralov v krvi, kontrolo ledvične funkcije in ščitničnih hormonov), EKG ter ultrazvočno preiskavo srca in vratnih arterij. Spoštovani gospod, če še niste opravili omenjenih pregledov, je pravi čas zdaj.

Priporočljivo je tudi vzdrževati zdrav življenjski slog in se držati navodil o zdravi prehrani (vsekakor opustite morebitne škodljive razvade, kot so kajenje ali prekomerno pitje alkohola), priporočljivo je dovolj rekreativne fizične dejavnosti, izogibajte se stresnim situacijam. Krvni tlak je treba redno kontrolirati in redno je treba jemati predpisana zdravila. Z upoštevanjem zdravniških nasvetov in rednimi kontrolami lahko živite brez večjih posledic boleznine zvišanega krvnega tlaka in doživite normalno starost. Zapomnite si: Zdravje je vedno prvo in je najpomembnejši življenjski projekt.

Novi programi oddiha za diabetike

V Termah Šmarješke Toplice smo temeljito prenovili vsebino programov za slovenska društva diabetikov. Naši novi programi v letu 2012 bodo temeljili na posebnem poudarku na izobraževanju diabetikov tipa 2 za preprečevanje kroničnih zapletov sladkorne bolezni, vključevali bodo nove storitve za ugotavljanje ogroženosti diabetikov za bolezen srca in ožilja (pregled pri specialistu internistu diabetologu, lipidogram in UZ vratnega ožilja), pri vsebini in načinu izvedbe predavanj in delavnic pa bodo vključevali letos sprejete smernice nacionalnega programa za preprečevanje sladkorne bolezni in tudi najnovejša priporočila danskega diabetološkega centra Steno.

Program bo še naprej potekal v obliki 7-dnevnega bivanja s prilagojeno prehrano (polni penzion + dve malici), vključeval pa bo naslednje storitve:

- sprejem in vodenje skupine: V nedeljo pred večerjo pripravita zadolžena medicinska sestra in organizator telesnih aktivnosti kratek uvod v samooskrbo sladkornega bolnika, sledi dogovor o načinu dela, razdelitev dnevnikov, predstavitev tedenskega programa.
- oceno ogroženosti za srčno-žilne bolezni in prisotnosti metabolnega sindroma (ITM, lipidogram, posvet pri diabetologinji, UZ vratnega ožilja)
- predavanje diabetologinje na temo kardiovaskularne ogroženosti sladkornega bolnika
- učno delavnico za samovodenje sladkorne bolezni – izpolnjevanje dnevnika, dvakrat tedensko parno merjenje krvnega sladkorja (po telesni aktivnosti, po obrokih)
- prilagojen program telesne aktivnosti – z organizatorjem športne rekreacije, dnevno štiri vodene aktivnosti (jutranjo hidrogimnastiko, kardio vadbo, nordijsko hojo, popoldanske sprehode)
- predavanje svetovalke za prehrano in praktično učno delavnico

Konkretno izvedbo tedenskega programa bomo prilagajali posebnim željam in programom društev. V letu 2012 smo ohranili cene iz leta 2011, večino stroškov novih storitev pa pokrili s sponzorskimi sredstvi. Dobrodošli! **Alenka Babič**

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

Pomembno je pravočasno ukrepanje

Urinska inkontinenca – preprečevanje in zdravljenje

Besedilo: Alenka Glavač Povhe

Urinska inkontinenca (UI) ali nenadzorovano uhajanje urina je kar pogosta, predvsem pa neprijetna težava v vseh starostnih obdobjih, tako pri ženskah kot pri moških. Res pa je, da zaradi nje trpi znatno več žensk kot moških (3 : 1). Pri inkontinenci je zelo pomembno, da pravočasno poiščemo pomoč, saj jo lahko uspešno zdravimo ali precej omilimo. Pri preprečevanju in/ali zdravljenju urinske inkontinence se poleg zdravljenja z zdravili vse bolj uveljavlja vloga fizioterapije. Obstaja več načinov zdravljenja omenjenih težav, vendar niso vsi za vse bolnike enako primerni ter pri vseh enako učinkoviti. Zavedati se moramo, da je z odlašanjem zdravljenja pot do izboljšanja bolezni daljša in naporejša.

KDAJ JE PRAVI ČAS ZA PREPREČEVANJE URINSKE INKONTINENCE

Preprečevanje se začne že v otroštvu. Že deklice in dečke bi morali učiti, da vode ne smejo zadrževati. Ključna pri tem je tudi čistoča sanitarij v vrtcih in šolah, saj otroci pogosto vodo raje zadržujejo, kot da bi uporabili umazano stranišče, zato pa lahko pozneje pride do motenj pri odvajanju. Preventivno preprečevanje težav z urinsko inkontinenco je še zlasti pomembno pri ženskah v nosečnosti. Ženska mora vedeti, kako zelo pomembno je vsako vnetje mehurja pravilno in predvsem dokončno pozdraviti. Zelo pomembna je tudi higiena spolovil pa kondicija mišic medeničnega dna, skrb za normalno telesno težo in dovolj gibanja. Za začetek treninga mišic medeničnega dna ni nikoli prezgodaj, saj se tega naučimo veliko lažje v času, ko mišice še delujejo brezhibno, kot takrat, ko že imamo težave. Hkrati pa s takim rednim treningom preprečujemo kasnejše težave z urinsko inkontinenco. Ko se naučimo te vaje pravilno in redno izvajati, nam to preide v navado. Nepravilno izvajanje treninga mišic medeničnega dna pa lahko naredi več težav kot koristi, zato je zelo pomembno, da tehniko izvajamo res pravilno.

Ali veste ...

... da je trening mišic medeničnega dna prvič opisal Arnold Kegel leta 1948. Od takrat se Keglove vaje uporabljajo za zdravljenje urinske inkontinence.

TRENING MIŠIC MEDENIČNEGA DNA

Če želimo trening mišic medeničnega dna uspešno izvajati, moramo najprej prepoznati mišice, ki sodelujejo pri tem. Ženske jih prepoznajo, če poskušajo navidezno ustaviti uriniranje. Vaje so primerne tudi za moške, ti pa te mišice prepoznajo tako, da stisnejo mišice v bližini analne odprtine, kot bi hoteli zadržati vetrove. Za trening je treba stiskati mišice medeničnega dna – 10-krat jih stisnete za 10 sekund in nato za 10 sekund sprostite. Vajo izvajajte 3-krat dnevno.



Omenimo še nekaj splošnih nasvetov:

- Dnevno popijmo zadostno količino tekočin. Velja namreč prepričanje, da je treba zaradi teh težav manj piti.
- Izogibajmo se kavi, pravemu čaju, alkoholu in pitju večjih količin tekočine pred spanjem.
- Med tekočinami za pitje dajmo prednost vodi.
- Pri polnem mehurju ne zadržujemo urina – ni priporočljivo.
- Pravočasno zdravimo vnetja sečil.

Ali veste ...

... da tretjina ljudi, ki ponoči vstajajo za obisk stranišča, mora to storiti vsako noč več kot enkrat.

Kako zdravimo urinsko inkontinenco



ZDRAVLJENJE Z ZDRAVILI

To je običajno dodatek konservativnega in kirurškega zdravljenja. Za **zdravljenje urgentne in mešane urinske inkontinence ter prekomerno aktivnega sečnega mehurja** se uporabljajo **antagonisti muskarinskih receptorjev** oz. **antimuskariniki**. Poznamo prvo in drugo generacijo antimuskarinikov. Antimuskariniki prve generacije so kratko delujoči in jih je večinoma treba jemati večkrat na dan. Druga generacija antimuskarinikov, kamor spada npr. solifenacin, je učinkovitejša, ta zdravila se jemljejo enkrat dnevno, zaradi izboljšane selektivnosti za sečni mehur pa jih pacienti tudi bolje prenašajo kot prvo generacijo antimuskarinikov.



KAKO DELUJE SOLIFENACIN

Solifenacin povzroči, da postane mehur manj vzdražljiv, in tako zavre nehotene krče mehurja. Rezultat tega sta **povečana zmogljivost sečnega mehurja** in **zmanjšana nujnost uriniranja**. Priporočeni odmerek tablet, ki vsebujejo učinkovino solifenacin, je 5 mg enkrat na dan. Po potrebi se odmerek lahko poveča na 10 mg enkrat na dan. Bolnik tableto pogoltne celo, s tekočino. Lahko jo vzame s hrano ali brez nje. Solifenacin **izboljša simptome urgentne inkontinence** in/ali povečane pogostosti in nujnosti uriniranja, ki se lahko pojavita pri bolnikih s **prekomerno aktivnim sečnim mehurjem** – zmanjša število uriniranja na 24 ur, število epizod inkontinence, število epizod povečane nujnosti uriniranja in število epizod nujnosti uriniranja med spanjem, poveča pa količino izločenega urina in podaljša opozorilni čas pred uriniranjem.

Poleg zdravljenja z zdravili obstajajo tudi drugi načini zdravljenja



- **Konservativno zdravljenje**
 - Vedenjske tehnike in spremembe življenjskega sloga (zmanjšanje vnosa tekočin, obvladovanje uživanja tekočin in dietna prehrana (izogibanje alkoholu, kofeinu in kisli hrani, kot so zelje, repa, kislo sadje ...), telesna aktivnost, hujšanje)
 - Fizioterapija (vaje za krepitev mišic medeničnega dna (Keglove vaje)
 - Načrtovani načini odvajanja urina in trening sečnega mehurja (bolnik se uči odlašati z uriniranjem z namenom podaljševanja presledka med posameznimi obiski stranišča)
 - Elektrostimulacija za krepitev mišic medeničnega dna
- **Kirurško zdravljenje** se uporablja, ko so izčrpane vse druge možnosti zdravljenja.
- **Medicinski pripomočki** (uretralni vložki, silikonski pesarji ...)

Urinsko inkontinenco je treba pravočasno prepoznati, o njej spregovoriti in čim prej poiskati pomoč pri zdravniku, ki bo priporočil primerno zdravljenje.

Več o bolezni in zdravljenju lahko preberete v poletni in jesenski številki Vrelcev zdravja 2011 ali poiščete na spletni strani <http://www.term-krka.si/si/etc/podjetje/vrelci/>

Topel čaj in domača juha

Še vedno se spominjamo nasvetov in receptov za preprečevanje in lajšanje prehlada in gripe, ki so jih poznale že naše babice. Največkrat so nam zabičale, da se moramo dobro obleči, se zaviti v šal in si nadeti kapo. Če smo že zboleli, so nam svetovale topel čaj in domačo juho. Hkrati pa so vedele, da je prehlad in gripo najbolje preležati v postelji.

Koliko so ti ukrepi učinkoviti, težko rečemo, saj zanje ni znanstvenih dokazov. Kot boste lahko prebrali v tokratni reviji, pa je ob prehladu in gripi zares priporočljivo veliko piti, prav tako koristi, če se v času okužb izogibamo prostoru, kjer se zadržuje veliko ljudi. To sta le dva od nasvetov, verjamem pa, da jih tudi sami poznate cel kup. Mi smo o prehladu in gripi povprašali strokovnjake. Zanimalo nas je, kakšna je razlika med prehladom in gripo, kako ju lahko preprečimo in kako si lahko pomagamo, če smo že zboleli. Odgovore poiščite v reviji, ki je pred vami.

Redki so tisti, ki se skozi zimo prebijajo brez smrkanja. Želim vam, da bi bili med njimi tudi vi.

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

Metka Miklavič Gasser



Poslovanje Krke Januar–september 2011

Sredi novembra je uprava delniške družbe Krka predstavila poslovne rezultate za skupino in za družbo Krka v obdobju januar–september 2011. V prvih devetih mesecih letošnjega leta so v skupini Krka prodali za 768,2 milijona EUR izdelkov in storitev, kar je za 6 % več kot v enakem obdobju lani, doseženi čisti dobiček skupine v višini 115,4 milijona EUR pa je bil za 4 odstotke manjši kot v enakem lanskem obdobju. Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je dosegla 27,1 milijona EUR ali za 16 % več kot v enakem lanskem obdobju. Delež teh storitev v skupni prodaji skupine je 4 odstotke.

Andreja Zidarič

Krepitev razvojnih in proizvodnih zmogljivosti

Nova razvojno- kontrolni center in obrat za proizvodnjo zdravil v trdni obliki

V Krki so oktobra slovesno odprli nov obrat za proizvodnjo trdnih farmacevtskih oblik (OTO) in Razvojno-kontrolni center 3 (RKC 3) in tako še okrepili razvojne in proizvodne zmogljivosti. Z naložbo 91 milijonov evrov v nov proizvodni obrat so njegove letne proizvodne zmogljivosti povečali na 2,5 milijarde tablet, obloženih tablet in kapsul. Z 22 milijonov evrov vredno naložbo v nov razvojno-kontrolni center pa so povečali razvojne zmogljivosti in okrepili zagotavljanje kakovosti svojih izdelkov. Idejni koncept za oba objekta je plod znanja in timskega dela Krkinih strokovnjakov. Andreja Zidarič



Kajakaš na divjih vodah Jure Meglič

Konec novembra je zaključil štirinajstdnevno rehabilitacijo po operaciji hrbtenice v teh dolenskih termah eden najboljših kajakašev na svetovnih vodah na svetu Jure Meglič. Rehabilitacija tega preprostega in izredno komunikativnega fanta, ki je bil 15. oktobra letos že drugič operiran na hrbtenici, je bila pod strokovnim vodstvom zdravnice Zdenke Sokolič, specialiste fizikalne in rehabilitacijske medicine, in pod budnim očesom topliških fizioterapevtov izredno uspešna. Jure mora kot vrhunski športnik trenirati vsak dan, rehabilitacija pa mu je omogočila, da je lahko intenzivnost vadbe iz dneva v dan povečeval. Veliko časa je preživel v fitnesu in tudi veliko plaval. Pravi, da ga pri njegovem športu moti edino to, da preživi veliko časa v mrzli vodi. Zato je bilo kopanje v termalni vodi s telesno temperaturo zanj terapevtsko tako za dušo kot za telo.



Jani Kramar

Priznanje

Krka že tretjič najuglednejši delodajalec

V sklopu kariernega sejma Moje delo 2011 je Krka že tretjič zapovrstjo prejela priznanje za najuglednejšega delodajalca med izbranimi dvajsetimi uglednimi delodajalci. Vse-slovenska raziskava zaposlitvenega portala MojeDelo.com je Krko uvrstila na vrh lestvice že v raziskavah v letih 2007 in 2009, letošnja pa je tako vnovič potrdila, da uživa to dolensko podjetje med kandidati na trgu dela največji ugled.

Andreja Zidarič



Zimske šolske počitnice z Medom Tedom

17.–26. februar 2012

Ustvarjalne delavnice, pravljilčne in plesne urice, peka piškotov, izdelava pustnih mask, veselo pustovanje ...

En otrok do 12. leta in en otrok do 6. leta v sobi z dvema odraslima - GRATIS.

Za naju

Naj traja valentinovo cel februar in še dlje ...

Edinstven paket razvajanja že od 304,56 EUR za 2 dni za 2 osebi

Druga oseba 50 % popusta!

8. januar–3. februar 2012

Polpenzion, neomejeno kopanje, nočno kopanje (pet. in sob.), 1x celodnevni vstop v svet savn, pohodi, nordijska hoja, stretching, jogalates, jutranji sprehodi z razteznimi in dihalnimi vajami, družabni program, glasbeni večeri

	8. 1.–3. 2. 2012 - Cena za 2 osebi!		3.–26. 2. 2012	
	3 noči	5 noči	3 noči	5 noči
Hotel Vital****	258,30	406,80	171,85	271,35
Hotel Kristal****	265,50	419,40	176,98	279,45

V cenah so že vključeni vsi možni popusti (razen otroških).
V času od 3.–26. 2. 2012 dodatni 10 % popust za upokoјence (min 5. dni).

TERME KRKA

dolenjske toplice

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



Zima na morju

2. januar–18. marec 2012

Polpenzion, kopanje v bazenih z ogrevano morskovo vodo (32 °C), 50 % popusta na vstop v svet savn, pester družabni in rekreacijski program

	3 noči	5 noči	7 noči
Hotel Svoboda****	173,00	288,00	403,50
Vila Park****	143,50	238,50	334,00
Vile***	132,50	199,00	278,00
Hotel Laguna*** (od 1. 2. 2012 dalje)	121,50	182,50	255,50

Cene so v EUR in veljajo za člane Kluba Term Krka (že vključen 10 % popust).
Dodatna ugodnost: 10 % popust za upokoјence (pri bivanju min. 5 noči).

TERME KRKA

talaso strunjan

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

Zimske šolske počitnice in pustno rajanje

17.–26. februar 2012

Otroški klub, predstava čarodeja, ples v pustnih maskah, možnost izleta in obiska karnevala v Benetkah ... En otrok do 12. leta in otroci do 6. leta v sobi z dvema odraslima – GRATIS.

3 noči ... **že od 135,00 EUR**

Nagradna igra: ob rezervaciji šolskih počitnic v Talasu Strunjan sodelujete v žrebanju za glavno nagrado - **izlet v Benetke za 2 osebi.**
Žrebanje bo 22. 2. 2012 v Talasu Strunjan.



Ponovoletno razstrupljanje

5x nočitev s polnim penzionom v Hotelu Vitarium**** sup. (brez doplačila za enoposteljno sobo), posvet s strokovnjakom za prehrano in z osebnim trenerjem, analiza stanja, terapije: fango, kolonhidroterapija, aroma masaža za razstrupljanje, klasična masaža, piling, savnanje, telesne aktivnosti: nordijska hoja ali pace vadba, kardiokros, vodna aerobika, plavanje

Mini Vita-Detox 5 noči **523,40 EUR**

Valentinovo

10.–12. in 17.–19. 2. 2012

Polpenzion v dvoposteljni sobi, neomejeno kopanje, 2x vstop v savne, sobotni Valentinov ples z romantično večerjo, petkovo nočno kopanje ob kozarčku penine in svečah, ljubzenski koktajl za poživitev



	2 noči
Hotel Šmarjeta****	115,60 EUR
Hotel Vitarium**** superior	122,00 EUR

Ugodno za seniorje

2. 1.–31. 3. 2012

5 noči ... **že od 223,00 EUR**

V cenah so že vključeni vsi možni popusti (razen otroških).

TERME KRKA

šmarješke toplice

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

Cene so v EUR in veljajo po osebi



Plača 1, bivata 2

9. januar–17. februar 2012

Polpenzion v Hotelu Šport****, kopanje v Termah Šmarješke (4 km) in v Termah Dolenjske Toplice (20 km), vstop v savne in fitness na Otočcu, 1x savnanje v Termah Šmarješke Toplice, 10 % popusta na vse wellness storitve na Otočcu in v Termah Šmarješke Toplice, plesni večer, brezplačen prevoz iz Otočca v Terme Šmarješke Toplice in nazaj

	3 dni/ 2 noči	4 dni/ 3 noči
Cena za 2 osebi	246,00	357,00
Hotel Šport****	123,00	178,50

Dodatni popusti: otroci do 6. leta v sobi z dvema odraslima osebama bivajo brezplačno, od 6. do 12. leta imajo 50 % popust.

T: 07/ 38 48 600, booking.otoceec@terme-krka.si, www.hoteli-otoceec.si

v dvoposteljni sobi (razen, kjer je drugače navedeno).

Zimske šolske počitnice

	3 dni/ 2 noči	4 dni/ 3 noči	6 dni/ 5 noči
Hotel Šport****	69,00	99,00	165,00

En otrok do 12. leta in otroci do 6. leta v sobi z dvema odraslima – GRATIS.
Dodatni 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.



Valentinovo

Doživite čarobnost praznika kot v pravljici – z Valentinovim plesom in romantično večerjo na Gradu Otočec.

TERME KRKA

hoteli otočec

Vodja fizioterapije v Termah Šmarješke Toplice

Petra Kotnik

Prišla za 14 dni, ostala do danes

Nasmeh, prijazna beseda in strokovnost pri delu so zagotovo najpomembnejše kvalitete zdravstvenega osebja v Termah Šmarješke Toplice. K temu pripomorejo tudi pozitivna delovna klima in dobri medsebojni odnosi zaposlenih, ki pa bi bili brez dobrega vodje težko mogoči. V Termah Šmarješke Toplice vodi oddelek fizioterapije že od leta 2002 Petra Kotnik, ki je bila dvakrat zaporedoma, leta 2009 in 2010, med petimi od gostov največkrat pohvaljenimi zaposlenimi v Termah Krka.

Iz velike težave lahko vzklije velika ljubezen

Petra je imela kot deklica poškodovana kolena, prestala je operacijo obeh kolen in si s pomočjo fizioterapije povrnila moč in gibljivost obeh sklepov. Ko se je poškodovala, si verjetno ni mislila, da bo v zdravilišču vzknila posebna ljubezen – do fizioterapije. »Tokrat sem si rekla, da bi bila rada fizioterapevtka,« pove nasmejana Laščanka, ki zdaj že 16 let živi v Novem mestu.

Mož je najlepši spominek iz Ljubljane

Med študijem fizioterapije v Ljubljani je Petra bivala v študentskem domu v Štepanjskem naselju. Kljub temu da študentski domovi slovijo po glasnem

in nemirnem okolju, zaradi česar je študij včasih skoraj nemogoč, pa Petra pove, da je imela srečo: »Polovica zgradbe je bil blok, druga polovica pa študentski dom.« Okolje je bilo mirno in je lahko študirala brez težav. Poleg tega pa je imela tudi prijetno družbo, v kateri je bil tudi Dolenjec iz sosednjega stanovanja, ki je danes njen mož. »Ljubljane nisem preveč marala, ampak vedno povem, da je najlepši spominek, ki sem ga prinesla od tam, moj mož,« pove z velikim nasmehom in iskricami v očeh.

Kako je Petra postala Novomeščanka

V drugem letniku je morala opravljati obvezno prakso. Fakulteta je svojim študentom dala možnost, da si za to

poiščejo ustanovo sami ali pa jim bodo oni poiskali pristoječe mesto (v Kliničnem centru, v zavodu Soča ali v izolski bolnišnici). Petra je dva dni pred rokom za oddajo vloge za prakso na fakulteti poklicala vodjo fizioterapije v Šmarjeških Toplicah Bora Eraka, kot ji je predlagal takrat še bodoči tast. Imeli so pristoječe mesto in po pogovoru s kadrovsko službo je lahko prišla opravljati prakso v zdravilišče. Boro je bil pomoči vesel, in tako je ostala tam kar celo poletje.

14-dnevno prakso je začela 27. junija 1995, ostala pa je celo poletje in nato jeseni dobila Krkino štipendijo za absolventski staž. Dokončala je študij, se



preselila v Novo mesto in se zaposlila v Termah Šmarješke Toplice.

V Kranj štiri- do petkrat tedensko Po končanem študiju fizioterapije je Petra v dveh letih opravila štiri stopnje tečaja nemškega jezika. »To je bila moja velika želja in sem jo uresničila.« Želja po novih znanjih pa jo je vodila še na Fakulteto za organizacijske vede v Kranju, kamor se je vpisala ob delu. Medtem ko bi večina mislila, da je urnik nekoga, ki dela 40 ur na teden, ob tem pa se še štiri- do petkrat na teden pelje v Kranj na predavanja, izredno naporen in da je to zelo zahtevno, Petra mirno reče: »Ni bilo težko, želela sem si novega izziva.«

Spremembe

Vodenje fizioterapije je prevzela leta 2002. Od takrat so veliko spremenili ali nadgradili, ena največjih sprememb pa je zagotovo spremenjen proces dela na fizioterapiji. Spremenili so organizacijo, sistem naročanja in tokokrog ljudi po terapijah. »Naši ekipi se je uspelo dogovoriti, kako bomo vzpostavili tak sistem, da se nam jutri ne zruši.« Paciente so začeli razporejati po terapijah bolj premišljeno in predvidevati konice, ko je pacientov največ in je treba paziti, kdaj in na katero terapijo koga poslati.

»Še vedno se, kar je normalno, lovimo. Najlažje je delati, ko je idealno število pacientov. Ko so številke nižje ali višje od idealnih, pa se moramo malo bolj potruditi, da izpeljemo vse brez težav.« **Pozitivna prepoznavnost največja zmaga ekipe**

Petra pravi, da je njihovo največje zmagoslavje to, da Terme Šmarješke Toplice slovijo po dobri rehabilitaciji. »Največje priznanje meni in moji ekipi je to, da nas opazijo operaterji, ki nato novim operirancem svetujejo, da naj pridejo k nam, ker bomo tu zanje poskrbeli kot nikjer drugje.« Uspeh pa je zagotovo tudi to, da tudi ljudje poznajo Šmarješke Toplice kot odlični center za rehabilitacijo. »Zgodilo se mi je že, da sem se pogovarjala s kom na drugem koncu Slovenije in je rekel, da smo ga pri nas super rehabilitirali.« »Mislim, da smo v tej fazi, ko je treba stvari samo peljati naprej, s tem timom in s to voljo. Nikjer ni idealno, ampak pomembno je, da 'voziš slalom' in da si človek. Sodelavcem povem, da jaz njih veliko bolj potrebujem, kot oni mene, saj brez mene lahko preživijo. Ampak nekako moramo delati drug z drugim in najti skupni

jezik. Če si solist, te skupina slej ko prej izloči.« Petra se na sodelavce in tudi vse druge obrača s prijazno besedo, s pozornostjo, saj se trudi, da bi njihovih 8 delovnih ur minilo čim boljše, da bi se vsi dobro počutili. »Včasih pripravimo piknik, imamo no-voletno zabavo, gremo kdaj skupaj na kosilo ... Letos se je upokojil naš nekdanji šef, Boro Erak; poslovali smo se s solzami v očeh, obujali pa smo spomine, kako lepo smo se imeli. In zagotovo se tudi še bomo!«

Energija je v ljudeh

Občutek, da pomaga sočloveku, in to, da vidi, da je njeno delo uspešno, daje Petri energijo. Pozitivna povratna informacija od ljudi, katerih rehabilitacija je bila uspešna, ji pomeni največ. »Potrditev, da delam dobro, da moja ekipa, brez katere tega ne bi bilo, dela dobro, je moja hrana,« pove in doda, »da ljudje prihajajo nazaj, pokličejo, napišejo sms ali e-pošto in povedo, da nas ne bodo pozabili in da smo super. Veliko ljudi je pozitivno presenečenih, ko se vrnejo v Šmarješke Toplice in jih prepoznam. Obrazov ne pozabim nikoli, tudi po desetih ali petnajstih letih ne.«

Čas je zame

Med študijem je imela Petra bolj malo časa, zato pa ima za hobije več prostih minut zdaj, ko sta tudi njena otroka že 'iz plenici' – Manca je stara sedem let, Aljaž pa tri in pol. »Otroka nista več tako vezana name, in pred mano je obdobje, ko si bom vzela čas zase.« Rola, teče, kolesari, jaha, drsa, odkriva svet s štirikolesnikov. Družina in šport sta zanj najpomembnejša in časa za to ne odstopi nikomur. Tudi otroka že začena vključevati v športne aktivnosti in ju usmerjati v zdravo življenje. Zdaj, ko sta starejša, bodo lahko šli tudi na kakšno daljše potovanje. »Letos gremo na križarjenje,« pove in doda, da je v študentskih letih potovala v Grčijo, na otoka Rodos in Krk, v Španijo, na Kanarske otoke, na Majorco.

Petra čez 10 let?

Težko je gledati tako daleč v prihodnost in razmišljati, kakšni bomo. »Je Petra danes takšna, kot si je predstavljala pred 10 leti?« vprašam. »Še boljša,« dobim odgovor z navihanim nasmehom. »Bistvo je, da delaš na sebi, da vlagaš vase, da sprejemaš dobro energijo od drugih in da uživaš v tem, kar delaš.« **Ajda Zorko**

95. rojstni dan

Radice Oblak



Številni gostje se že leta vračajo v Terme Šmarješke Toplice. Med njimi je tudi Radica Oblak, ki je v naši družbi nedavno praznovala svoj 95. rojstni dan. V zadnjih 50 letih se ji je tu nabralo veliko lepih spominov, pravi pa, da bo za svojo 100-letnico plesala ravno v šmarjeških termah.

Angelca in Marija

Med prijatelji

Tudi najboljši prijatelji Angelca Ferjan in Marija Levstik obiskujeta Šmarješke Toplice že več kot 30 let. Nanizali sta nam številne lepe trenutke, obe pa z nasmehom na obrazu povesta, da se ob hotelskem osebju počutita kot med prijatelji.



Priljubljeni pevec

Vinko Coce

Za hujšanje v Termah Šmarješke Toplice se je odločil tudi priljubljeni hrvaški pevec Vinko Coce (ena njegovih je tudi legendarna pesem Ribari). Po prvem pogovoru z zdravnikom v šmarjeških termah je navdušeno dejal: »Zame je to svetovno odkritje in rešitev za moje zdravje in težo!« Za Vinkovo prehrano je poskrbela svetovalka za prehrano Janja Strašek, s prilagojenim jedilnikom, da bodo kilogrami hitreje kopneli, pa bodo pripomogli osebni trener in izbor pravih terapij.



Vinko Coce s primarijem Tomislavom Majičem, dr. med., specialistom internim v Termah Šmarješke Toplice

Ajda Zorko

NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCI ZDRAVJA

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

Ime in priimek: Leto rojstva:

Ulica in hišna številka:

Poštna številka in kraj:

E-pošta: Podpis:

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

Začnite novo leto s Simfonijo



Simfonija je harmonija. Je nekaj, kar nežno poboža človekovo dušo, kar je prijetno za uho, kar povzroči prijetno vznemirjenje, kar izzove telesno in duševno ugodje ... Je tudi *mmm*, ko se okuševalnih brbončic na jeziku dotakne nekaj res posebnega ...

Sladka simfonija iz jabolk in rdečega zelja

Jabolčna pita

Masleno testo za pito (za približno 10 posodic):
0,30 kg masla, 27 dag gladke moke, 27 dag ostre moke,
6 rumenjakov, 24 dag sladkorja v prahu, limonina lupina,
čajna žlička pecilnega praška, 1–2 žlici mleka

Nadev:

skuta, naribana jabolka, na lističe narezani orehi, vaniljev
sladkor, cimet, limonin sok, rumenjaki

Priprava jabolčne pite:

Sestavine za testo zgnemo v gladko testo in ga pustimo približno eno uro počivati na sobni temperaturi. Medtem si izberemo poljubne modele, da v njih nato testo s prsti pritiskamo ob robove, da dobimo testene posodice. Pečemo 10 minut pri temperaturi 170 °C. Ko se testo ohladi, ga nadevamo z jabolčnim nadevom in potem pečemo pri nespremenjeni temperaturi še 15 minut.

Sladoled iz rdečega zelja in jabolk:

2 čajni žlički sladkorja karameliziramo, dodamo rdeče zelje in ga podušimo. Nato dodamo limonin sok in olupljena, narezana jabolka (enako količino, kot je zelja). Podušimo, zmeljemo z mešalnikom in zamrznemo.

Marinirano rdeče zelje:

2 čajni žlički sladkorja karameliziramo in mu dodamo na kvadratke narezano zelje. Kuhamo slabo uro. Dodamo limonin sok, da zelje ne oksidira. Za izboljšanje okusa dodamo na koncu vaniljev sladkor, jabolčni balzamični kis in med.

Uživajte pri kuhi in pri jedi!

Andreja Zidarič

Recepte nam je prijazno razkril **Dejan Pavlič**, vodja kuhinje na Gradu Otočec.



Nagradna križanka

		VRELCI ZDRAVJA	NAPAKA V DELOVANJU STROJA, POŠKODBA	JED KOT DODATEK H GLAVNI JEDI	AHILOVA MATI V GR. MIT. TETIDA	NAZIV	ODDELEK JURE V GEOLOŠKI ZGODOVINI ZEMLJE	IVAN TAVČAR	KRAJ PRI NOVI GORICI	VSAKO TRETJE LETO PRIREJENA UMETNIŠKA RAZSTAVA ALI PRIREDITEV	KRILO	GRŠKI POVELJNIK PRED TROJCO
		ZENSKA, KI VIDI VSE V ZVILJENJU BOLJEŠE, KOT JE	PROSTOR, KJER SE SEŽIGAJO MRLIČI	NAPRAVA, NA KATERO SE NAVIJA ZICA PRI DVIGANJU, VLAČENJU	NEKD. AMERIŠKI BOKSAR (MUHAMMAD)	AM. PEVKA (DIANA)	JUŠNA ZELENJAVA	PREVLEKA ZA PREŠITO ODEJO	POTRTOST, POBITOST	GLIVIČNA RASTLINSKA BOLEZEN		
SESTAVIL: PETER UDIR	AVTOMOBILSKI SALON	RAZLIČNOST, RAZNOVRSTNOST	KRAJ PRI OPATJI	HRVAŠKI OTOK	VERSKI DAVEK PRI MUSLIMANIH	BRAZIL, PISATELJ (JORGE)	MESTO NA ŠKOTSKEM	LIBERALNA DEMOKRACIJA SLOVENIJE	PEARL, ERIC	MESTO V BAČKI V VOJVODINI		
UVODNA GLASBA H KAKI REDNO PONAVLJAJOČI SE ODDAJI						OŠTRA RESA NA KLASU	NAJBOLJŠA DELA DOL. UMETNOSTI	SL. PESNIK (ZAJC)				
KRAVJI PASTIR V ŠPANJI						ZAPISANA PREDAVANJA, ZAPISKI						
OZEK IN TANEK KOS BLAGA						DIVOREC PRI VIPAVI						
OLIMPIJSKE IGRE			KDOR DOBI POLITIČNI AZIL					ZGORNJI DEL STOPALA				
SEDEMLETJE			PONIKVA					HRVAŠKI SKLADATELJ (BRANIMIR)				OBER
ETIOPSKI NAZIV ZA GOSPODA				MNOŽIČNA SCENA	TRČENJE			SL. SKLADATELJ (MOJMIR)				
OZNAKA ZA GLASBENI TEMPO (ZA TEGNJENO)						POVEDNI NAKLON		NOVO SREBRO, ALPAKA				
SODARSKO ORODJE						NA ZUPANČIČ						
OMAMA								SAMOZADOLJEVANJE				
												MATEMATIK

SLOVARČEK: MANAT - denarna enota Azerbajdzana; SAKAČ - hrvaški skladatelj (Branimir); SKABIN - član veče v fevdalizmu; ZEKAT - verski davek pri muslimanih;

Rešitev jesenske križanke (vodoravno):

POLHARSTVO, ASORTIMENT, SOBA, SUSAK, TRAMA, KAŠA, INN, KRAČA, TROJICA, ANA, KAJAK, SAMIZA, JJ, ATOMIST, IZPOVED, RESAVA, ADARME, IN, ROTOVŽ, TELOP, ETIN, IRI, OJNICA, RATAJ, GOFRE, ČEK, ITA, EMINEM, LIPA, SOLARIJ, VORONEŽ, TRAFIKA, DŽATAKA

Žreb je nagrade jesenske križanke razdelil takole:

1. nagrada: **Peter Strohsack**,
Postojnska 23, 1381 Rakek
2. nagrada: **Danica Todorovski**,
Prešernova 11, 8340 Črnomelj
3. nagrada: **Emilija Kreže**,
Novi dom 40, 1430 Hrastnik
4. nagrada: **Tatjana Karlovšek**,
Vodopivčeva 6, 1230 Domžale
5. nagrada: **Marija Žura**,
Spodnje Gorenjce 13, 8333 Semič

Rešeno križanko pošljite do **24. februarja 2012** na naslov:
Terme Krka, d. o. o., Ljubljanska 26, 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 zdravje, sprostitev in užitek

V prazničnem času razveselite najbližje z **darilnimi boni Term Krka**. Kopalni izlet za družino, popolna sprostitev ob edinstvenih masažah, romantično razvajanje v dvoje, kratek oddih v termah ali ob morski obali ...

Darilne bone Term Krka lahko kupite in izkoristite v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice, Talasu Strunjan, Hotelih Otočec in Hotelu Krka v Novem mestu.

Darilne bone lahko kupite tudi prek www.terme-krka.si in na vseh poštah.

Zdravo in zadovoljno 2012.

TERME  KRKA

T: 07/ 37 31 940 ali 07/ 39 42 100, **E:** prodaja@terme-krka.si, www.terme-krka.si