

TERME KRKA

vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 4 | December 2015

Letnik XXIV, Novo mesto



**Posebne
ugodnosti za
zveste goste in
polletni koledar**



08 Talaso Strunjan
Lepo je biti ženska



13 V središču
Gibanje brez bolečin

**Dobrodošli v
Termah Šmarješke
Toplice, na
Šmarjeških
tednih zvestobe!**

Zima 2015/16

Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

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

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

17.1.-28. 2.
Šmarješki tedni
zvestobe
(več na str.4)



Brezplačni
avtobusni
prevoz

Plačilo na
obroke

V Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice

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

Odhodi avtobusov: Štajerska in Krško, 17.–24. 1. 2016: Maribor, pri lokomotivi – 10.00, Slovenska Bistrica – 10.30, Zreče – 10.45, Vojnik – 11.00, Celje, na lokalni AP za mestni promet pri glavni AP (ob glavni cesti Celje – Zidani most) – 11.15, Laško – 11.30, Rimske Toplice – 11.35, Zidani Most – 11.45, Radeče – 11.55, Sevnica – 12.15, Krško – 12.35; **Obala, Kras, Notranjska, Ljubljana, 7.–14. 2. 2016:** Lucija – 8.30, Izola – 8.40, Koper – 9.00, Spodnje Škofije – 9.30, Črni Kal – 9.45, Kozina – 10.00, Divača – 10.15, Sežana – 10.30, Senožeče – 11.00, Razdrto – 11.10, Postojna – 11.30, Ljubljana, Tivoli – 12.30; **Primorska, Notranjska, Ljubljana, 14.–21. 2. in 20.–27. 3. 2016:** Godovič – 8.00, Idrija – 8.30, Spodnja Idrija – 8.40, Želin – 9.00, Slap ob Idrijci – 9.20, Most na Soči – 9.30, Tolmin – 9.40, Kanal – 10.10, Deskle – 10.20, Solkan – 10.35, Nova Gorica, pri Zavarovalnici Triglav (nasproti AP) – 10.40, Ajdovščina – 11.10, Vipava – 11.20, Podnanos – 11.30, Postojna – 12.30, Ljubljana, Tivoli – 13.30; **Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana, Dolenjska, 21.–28. 2. 2016:** Jesenice – 10.00, Bled – 10.20, Lesce – 10.30, Radovljica – 10.35, Tržič – 11.00, Naklo – 11.25, Kranj – 11.35, Škofja Loka – 11.50, Medvode – 12.05, Komenda – 12.25, Kamnik – 12.40, Mengeš – 12.50, Domžale – 13.00, Trzin – 13.10, Ljubljana, Tivoli – 13.20, Škofljica – 13.35, Grosuplje – 13.45, Ivančna Gorica – 14.05

... v Talaso Strunjan

	7 noči		6 noči	
	Hotel Svoboda****	Vile***/ Hotel Laguna***	Hotel Svoboda****	Vile***/ Hotel Laguna***
Redna cena	468 EUR	363 EUR	404 EUR	314 EUR
Vaš prihranek	- 123 EUR	- 99 EUR	- 108 EUR	- 87 EUR
Za upokoјence, člane kluba Terme Krka	345 EUR	264 EUR	296 EUR	227 EUR

Odhodi avtobusov: Dolenjska in Ljubljana, 24.–31. 1. 2016 in 28. 3.–3. 4. 2016 (6 noči): Krško – 9.00, Novo mesto – 10.00, Trebnje – 10.30, Ljubljana, Tivoli – 11.20; **Štajerska in Ljubljana, 31. 1. – 7. 2. 2016:** Murska Sobota – 8.00, Maribor – 9.00, Celje – 10.00, Ljubljana, Tivoli – 11.00; **Gorenjska, 7.–14. 2. 2016:** Kranjska Gora – 9.00, Mojstrana – 9.15, Jesenice, železniška postaja – 9.30, Koroška Bela – 9.35, Lesce – 9.45, Radovljica – 9.50, Kranj – 10.10, Medvode – 10.35; **Primorska, 28. 2. – 6. 3. 2016:** Idrija – 8.15, Straža – 8.20, Tolmin – 9.30, Kanal – 10.00, Deskle – 10.20, Nova Gorica – 10.50, Ajdovščina – 11.20

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi (razen v hotelu Toplice).
Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion – 10 EUR, turistična taksa

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

DARILO:
Podarimo vam
masažo, če s seboj
pripeljete novega
člana kluba
Terme Krka.

Malči:
» Ma grem,
je treba nekaj
naredit' zase.«



NAMESTO UVODA

Prazniki

Seveda jih praznujemo tudi v Termah Krka. V zimskem času imamo veliko priložnosti za to in veliko likov, ki nam pri tem pomagajo, zato smo kar cel december razglasili za »veselega«. Začne se adventni čas, potem pride Miklavž, na svoji poti je skoraj cel mesec Dedek Mraz, pride božič, za mnoge najbolj čaroben praznik v letu, z njim pa tudi Božiček, sledi Štefanovo, praznik, ki se ga razveselijo lastniki konj, in že je tu najdaljša noč v letu, silvestrovo, potem še Sveti trije kralji, tem pa se v Italiji pridruži še čarovnica Betana. V tem zimskem času, ko noč prevladuje nad dnevom, si vsi želimo biti čim več v družbi, predvsem s svojimi najdražjimi, in z njimi uživati in se zabavati. Morda je tako lažje dočakati čas, ko so dnevi spet daljši, ko svetloba ponovno prevlada nad temo. Z druženjem pa se vadimo v strpnosti, komunikaciji, prijaznosti, odprtosti. V novo leto gledamo tako z optimizmom, z upanjem, da bomo mi in naši najdražji deležni zdravja in sreče.

Pridružite se nam!

V vseh hotelih Term Krka – v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah, v Strunjanu, na Otočcu in v Novem mestu – smo na stežaj odprli vsa vrata zadovoljstvu, dobri volji, upanju in brezskrbnim nasmehom. Pri nas ne bomo skrbeli le za to, da se boste čudovito naspali, se razvajali in se naučili nepozabnih okusov, z veseljem bomo poskrbeli tudi za to, da se boste kaj novega naučili, se razmigali, se družili, na novo prijateljevali. Naredili bomo vse, da boste iz našega prijetnega zavetja odšli v domače okolje bolj zdravi ali pa vsaj v boljši kondiciji ... Zagotovo pa boste odšli od nas odlično razpoloženi. Takšnemu obetu se je kar težko upreti, kajne?

Tudi v tokratnih Vrelcih zdravja smo za vas raziskovali različne stvari, s katerimi se ukvarjamo v Termah Krka. Veliko pozornosti smo posvetili gibalom, predvsem kolenom in kolkom, tudi hrbtenici ... Pa bolečinam v kosteh in mišicah, ki so neprijetne, in se zato vsakdo po svoje trudi, da bi čim dlje ohranil telo v čim boljšem stanju. Morda pa boste na naslednjih straneh našli tudi kakšen namig, kako narediti svoj korak lahkotnejši.

Toplo zavetje

S toploto v Termah Krka ne skoparimo. Poklanjamo vam jo v obliki toplega vodnega objema, termalnega in morskega, pri nas ste je deležni v savnah, ob kaminu v hotelu Balnea in predvsem v obliki toplega sprejema in veselja, ki ga širimo zaposleni – hotelsko osebje z receptorji, natakarji, maserji, zdravniki, medicinske sestre, fizioterapevti, animatorji ... In ker vašo zvestobo nadvse cenimo, pripravljamo za člane kluba Terme Krka redno različna presenečenja in posebne ponudbe. V začetku leta tako ne pozabite na **Šmarješke tedne zvestobe** – na privlačen 7-dnevni oddih z organiziranim prevozom, zanimivimi vsebinami in ugodno ceno. Tokrat smo ga poimenovali **Vitalni in vedoželjni**.

Vsem želimo srečno in zdravo novo leto 2016!

Jože Berus, direktor Term Krka



*Naj bo leto 2016 leto prijaznih sprememb.
Ustvarjamo jih skupaj.*

Srečno!



www.krka.si

Živeti zdravo življenje.

Iz vsebine

4 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Šmarješki tedni zvestobe

8 TALASO STRUNJAN
Lepo je biti ženska

13-24 V SREDIŠČU
Gibanje brez bolečin

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
Prehlad, ta nadloga!



revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 38 48 860 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Jana Kovačič Petrovič, Maja Bele, Dražen Vranješ Kosi, Matej Jordan, Katja Lazič Mikec, Vesna Jankovič, Andrej Božič, Dejan Koncija, Miran Gaspari, Vanja Munič, Borut Miklič, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: Darja Tasič | oblikovna zasnova: D.C. Studio d.o.o., Kamnik | računalniški prelom: Urban Gabrijel | tisk: Partner Graf | naklada: 50.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

Vabimo vas na Šmarješki teden zvestobe

Besedilo: **Jana Kovačič Petrovič**



Januarja oz. februarja vas vabimo na tradicionalni Šmarješki teden zvestobe. To je zelo privlačen tedenski oddih v Termah Šmarješke Toplice, z organiziranim prevozom, zanimivimi vsebinami in ugodno ceno. **In z nagrado! Vsak teden bo eden udeleženec dopustoval brezplačno!**



Brane Bon:
*Tedni zvestobe so
dragulj v ponudbi
Term Šmarješke
Toplice. Ne
zamudite jih!*



Januar in februar smo v Šmarjeških Toplicah poimenovali kar **meseca zvestobe**. Takrat namreč povabimo na enotedenski oddih vas, naše stalne goste, da se vam zahvalimo za vašo dolgoletno zvestobo. Pripravimo vam zanimive dejavnosti, vezane na določeno temo.

Tokrat bo moto naših tednov zvestobe Vitalni in vedoželjni. V tednu dni se boste lahko udeležili vrste dogodkov in storitev, ki bodo povečevale vašo vitalnost, vam bistrile možgane, vzbujale radovednost in radostile srce.

KAJ SE SKRIVA V PONUDBI ŠMARJEŠKEGA TEDNA ZVESTOBE Z MOTOM VITALNI IN VEDOŽELJNI?

KULINARIČNO RAZVAJANJE

Pri obrokih boste lahko izbirali med 4 meniji, med katerimi sta tudi varovalni meni za zdravo srce in ožilje in brezmesni meni. Na voljo vam bodo tudi nizkokalorične jedi, pri zajtrku pa boste lahko izbirali tudi jedi iz bio-kotička.

Jedi pripravljamo pretežno iz živil iz integrirane ali ekološke pridelave, in to, če se le da, z bližnjih kmetij. Okuse bogatimo s svežimi zelišči in ne uporabljamo umetnih dodatkov.

NABOR ZANIMIVIH DELAVNIC, PREDAVANJ IN DOGODKOV, KI ŠIRIJO OBZORJE

- Ogled razstave glasbil v Šentjerneju
- Predavanje o apiterapiji – Kako okrepiti zdravje s čebeljimi izdelki
- Predavanje slikarja in ljubitelja čmrljev
- Delavnica o vzgoji in uporabi zdravnih zelišč in dišavnih pri pripravi mazil, tinktur, likerjev in eteričnih olj
- Obisk kmečke tržnice z domačimi izdelki
- Glasbeni in literarni večeri

NABOR PREDAVANJ IN PRAKTIČNIH DELAVNIC ZA POVEČANJE VITALNOSTI IN KREPITEV ZDRAVJA

- Delavnica s psihologinjo o krepitvi spomina in preprečevanju demence
- Predavanja priznanih kardiologov in kardiokirurgov o zdravljenju bolezni srca in ožilja
- Predavanje o uravnoteženi prehrani

IZLETI IN POHODI

Raziskali bomo zanimive koticke na Dolenjskem in v Posavju in z vsemi čuti okusili njihove lepote in dobrote. Nabor zanimivih doživetij bo obsegal naslednje: V Krškem se bomo preoblekli v gospe in gospode iz časov Janeza Vajkarda Valvazorja, v Brestanici bomo obiskali obnovljeni grad Rajhenburg, v vinski kleti in v čokoladnici Kunej pa bomo poleg vin in čokolade pokusili tudi edinstveno kulinarčno posebnost – čokoladno vino.

Za pustolovske duše bo zanimiv obisk jame Studena in družabno splavarjenje po Krki. Ogledali si bomo znamenitosti dolenjskih Benetk – Kostanjevice na Krki – in šarmantnega starega mestnega jedra Novega mesta. Obiskali bomo deželo kozolcev v Šentrupertu in okušali sire iz ekološke pridelave v sirarni Gorišek, se odpravili

na pohod skozi vinograde in sadovnjake, do razgledne točke, in končali v dolenskem hramu, kjer bomo ob domačih dobrotah in zvokih harmonike tudi kakšno zapeli.

Na daljše izlete se bomo odpravili z avtobusom, na krajše pa s turističnim vlakcem ali peš. Program izletov bomo prilagajali skupinam in vremenu, vsak teden pa bomo organizirali najmanj dva izleta in en pohod.

SKRIBNO IZBRAN PROGRAM VSAKODNEVNIH TELESNIH AKTIVNOSTI – V NARAVI, V TERMALNI VODI IN V TELOVADNICI

3-krat dnevno bomo telovadili v termalnem bazenu in neomejeno, po želji, plavali in se razvajali z vodno masažo. Vsak dan nas bo z vodnik popeljal na nordijsko hojo, v telovadnici pa bomo s fizioterapevtom razgibavali sklepe in utrjevali mišice.

DRUŽABNI PROGRAM ZA RADOSTNO SRCE

Plesi, čajanke z zeliščarko, zabavni večeri in nagradne družabne igre. Obiskali bomo domači hram in se tam poveselili ob dobri jedi in kapljici domačega. Praznovali bomo valentinovo, za pusta nas bodo obiskale maškare. 21. februarja, na svetovni dan materinščine, bomo izvedli literarni večer. Vsak petek in soboto se boste lahko kopali pod zvezdami – v soju sveč in ob mehurčkih penine.

SAVNANJE

Savnanje razstruplja, veča odpornost in sprošča. Za še boljši učinek pa smo vam pripravili tudi veliko novosti: dišeče pilinge, ki odprejo kožne pore, naravne obloge, ki kožo pomladijo, nove dišave v savnah in ritual vrtinčenja zraka.

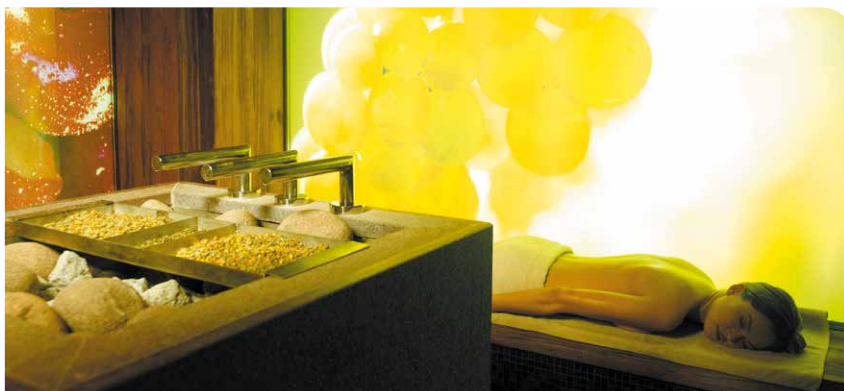


NAGRADA

Brezplačen teden zvestobe za srečneža, ki ga bomo izžrebali ob koncu tedna izmed udeležencev tistega tedna. Možnost za nagrado boste imeli vsi člani Kluba Terme Krka, udeleženci tedna zvestobe.

BREZPLAČEN AVTOBUSNI PREVOZ DO ŠMARJEŠKIH TOPLIC IN NAZAJ

Teden zvestobe traja od nedelje do nedelje. Če boste za prevoz poskrbeli sami, se lahko prijavite na teden zvestobe v kateri koli izmed spodaj naštetih terminov. Če pa potrebujete organiziran prevoz, se nam pridružite na brezplačnem avtobusu – prijavite se za termin, ko je organiziran brezplačen prevoz s postaje, ki je najbližja vašemu domu.



VARNO NA ODDIH

Vsak dan je zagotovljena 24-urna prisotnost zdravnika, možnost rednega merjenja krvnega tlaka, možnost dietne prehrane. Jedi so označene glede na vsebnost alergenov. Napotnica za fizioterapijo: Ob pravočasni rezervaciji je mogoče izkoristiti

naše zdravstvene storitve tudi z napotnico (na stroške zdravstvene zavarovalnice).

POVEČAJTE SVOJO VITALNOST IN NAHRANITE VEDOŽELJNOST. DOBRODOŠLI!



Možnost plačila na obroke.

Šmarješki tedni zvestobe: Vitalni in vedoželjni

- Program vključuje:** 7 nočitev s pol- ali polnim penzionom, s pravim kulinaricnim razvajanjem,
- brezplačen avtobusni prevoz do Šmarjeških Toplic in nazaj
 - 2 izleta* in 1 pohod z ogledi manj znanih, a zelo privlačnih zanimivosti, z degustacijami in neobičajnimi doživetji
 - 3 zanimive delavnice, predavanja ali razstave, ki širijo obzorje
 - 2 predavanja ali praktični delavnici za krepitev vitalnosti in zdravja
 - skrbno izbran program vsakodnevnih telesnih aktivnosti
 - družabni program za radostno srce
 - 1 savnanje z novimi rituali
- **Nagrada: brezplačen teden počitnic Šmarješki teden zvestobe!**

Srečnega dobitnika nagrade žrebamo vsak teden.

*Za izlete z avtobusom bo manjše doplačilo. Plačate v hotelu, ob prijavi na izlet. Cena je odvisna od programa izleta.

7 noči s polpenzionom

Hotel Šmarjeta**** v dvoposteljni sobi **331 EUR**

Hotel Toplice*** v enoposteljni sobi **366 EUR**

Popust med šolskimi počitnicami: 1 otrok do 14. leta in otroci do 6. leta bivajo brezplačno!

Cena velja na osebo. Popust za člane kluba Terme Krka je že upoštevan. Doplačila: enoposteljna soba v hotelu Šmarjeta – 15 EUR na dan, polni penzion – 10 EUR na dan. Popusti za otroke (če bivajo v sobi z dvema odraslima): do 6. leta brezplačno, od 6. do 14. leta 50 odstotkov popusta.

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

Praznično ... v duši

Lepo je biti ženska





Besedilo:

Barbara Šmon

Ženska je kot snežinka – nežna, lepa, po drugi strani pa odločna, prodorna, vsaka drugačna, vsaka posebna. Nekateri pravijo, da je ženska kot luna. Luna je skrivnostna, in nikoli ne vemo, izza katerega oblaka bo posvetila, kako bo vplivala na nas ... Čarobnost ženske pa se skriva v tem, da pri njej prav tako nikoli ne vemo, kateri biserček se bo še posvetil na njej. Vendar, drage ženske, naše poslanstvo je predvsem nežnost, smo nežne in krhke, kot snežinke, ko pa naredimo zamete ...

Nežnost ... globoka modrost, s katero bi morale ženske prepresti svet. Prav zaradi tega je pomembno, da se ne trudimo primerjati se z moškimi. Raje ostanimo to, kar smo. To nas dela lepše in še bolj ljubeče.

Čarobnost in moč ženske je torej v njeni nežnosti in prodornosti. Vsaka ženska duša nosi to v sebi. Zgodba ženske pa ni bila vedno preprosta, ker je bila njena duša zatirana in ker tako ni mogla živeti sebe. A sčasoma se ženska vse bolj zaveda svoje duše, ki jo nosi, in moči, ki jo krepi.

Njena čarobnost je v eksploziji, iz dneva v dan bolj občuteni, vse globlji, vseobsegajoči. Zakaj je tako? Da bo ozavestila svet, ki trpi zaradi nesoglasij in nestrpnosti. Potrebujemo mirnejše življenje, ne potrebujemo nasilja in vojn. Potrebujemo več ženske energije – topline, razumevanja, iskrene ljubezni in hvaležnosti.

Ženska postane ženska, ko spozna, da je vse to skrito v njej, da je vsa lepota v njeni duši, da se ji ni treba primerjati z drugimi. Ko se začne tega zavedati in ko začne tako tudi živeti, živeti sebe, postane zmagovalka.

Biti zmagovalec sam nad sabo pa je največji življenjski uspeh. Ko premagamo sebe, smo osvojili najpomembnejši turnir na svetu – lastno življenje – in ga tudi dojeli, se osmislili.



Ženski prevečkrat manjka samozavesti. Ker se preveč istoveti z nekimi namišljenimi ideali, z nerealnimi modeli, ki nas obdajajo na vsakem koraku – v revijah, reklamah, drugih medijih. Vse to stremi k neki navidezni, ponarejeni popolnosti, ki je v resnici sploh ni. Ko pa se ženska primerja z drugimi, je to najhitrejša pot, da se oddalji od sebe. Da pade v brezno žalosti, nemalokrat celo v depresijo.

Ko se v Talasu Strunjan o tem pogovarjam z gostjami na sprostitvenih vajam, ugotavljam, da je tega veliko, veliko preveč. In ženske privede do zavedanja tega žal običajno šele kakšna hujša življenjska izkušnja. Šele takrat se zazremo vase, si priznamo vrednost in začnemo živeti same sebe. Šele takrat postanemo same sebi najboljše prijateljice. In Strunjan je s svojo neskončno morskero energijo neke vrste izvir volje in kraj novih začetkov, kjer se gostje sprostijo in začnejo živeti sebe.



Veliko žensk mi zaupa, kaj vse se jim v življenju dogaja, in skupaj poskušamo najti novo pot, skupaj se učimo, kako se odločiti zase, kdaj je pravi čas za to, spodbujamo se, da na svetu nismo samo za druge. To se mnogokrat izkristalizira prav med poživljajočimi sprostitvenimi vajami ob morju. Gostom natresem veliko življenjskih resnic, same na videz preprostosti, s tem pa jih spodbujam k temu, da bi v sebi našli potrebne rešitev.

Ljudje se marsikdaj namreč ne zavedamo, da si največ problemov naredimo sami. In da jih moramo potem sami tudi reševati. Vendar – ali je smisel življenja ustvarjati probleme in jih nato reševati? Ne ... naš čas je predragocen za to. Pri nas, v Strunjanu, so idealni pogoji tudi za zdravljenje in rehabilitacijo duše, ki je največja žrtev vsega nezadovoljstva, ki se poraja v nas. To pa se nato pretvarja v različne blokade in bolezni.

Tako nagovarjam goste tudi med svojimi predavanji za dušico v našem hotelu. Moje načelo je praktično – goste ozavestiti, poučiti jih o lastni vrednosti. Pri tem namenjam poseben poudarek ženskam, ki se velikokrat nesebično razdajajo na več koncih, v službi, družini in vsepovsod drugod, zase pa jim običajno zmanjka časa. Prav zato se v Strunjanu vsak dan učimo in si pri tem stojimo ob strani. Vonj borovcev in morja ob globokem vdihu, globoko v pljuča, sprosti v človeku vse, kar teži in duši. Zato je Strunjan zdravilen kraj ... za marsikatero tegobo duše in telesa. Ženska mora v sebi vedno znova prebujati modrost in ljubezen, predvsem pa samozavest in samozaupanje, da je vredna svojega življenja, taka, kot je, in samospoštovanja, ki ga na svoji poti prepogosto izgubi.

Zato, predrage ženske, ne dovolite si pozabiti nase, na svojo dragoceno bit in poslanstvo. Živite in spoštujte vsak trenutek svojega neprecenljivega življenja. Bodite preprosto to, kar ste, bodite preprosto in iz srca – ženske.

LEPO NOVO LETO VAM ŽELIM. IN DOBRODOŠLE V STRUNJANU.



35,28
EUR/noč
(na osebo, v
dvoposteljni sobi
hotela Laguna***, pri
bivanju najmanj
2 noči)

Morje in sonce vas tudi pozimi vabita v Talaso Strunjan

Polpenzion + kopanje
Hotel Laguna*, 5. 2. – 24. 3. 2016**

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

Zimske šolske počitnice na morju

Mini klub za otroke • En otrok do 14. leta in otroci do 6. leta brezplačno (v sobi z dvema odraslima)

Napovedujemo:

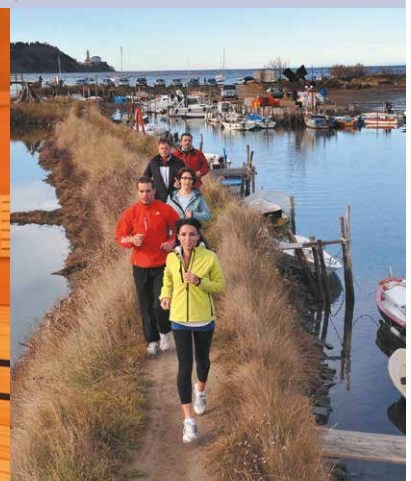
Pohodniški teden Po poteh slovenske Istre

13.-18. marec 2016

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

5 noči ... že za 240 EUR v
hotelu Laguna* in Vilah*****

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



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



Zimske šolske počitnice

13.–28. februar 2016

Veselite in sprostitev za vso družino. In nobenih skrbi, ali bo vreme zimsko ali spomladansko. **V termah so počitnice vedno kul!**

Ugodno za družine:

En otrok do 14. leta in otroci do 6. leta starosti bivajo v sobi z dvema odraslima brezplačno.

Ugodni popusti za družinsko razvajanje v

Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice (februarja):

- Družinska peneča kopel s sladico, sadjem in limonado – 20 %
- Masaža Metuljček, za otroke (20 min.), in masaža PLUS, z oljem Calm, za starše (20 min.) – 10 %
- Paket 5 masaž (delnih in celih) – 20 %

Edinstven paket razvajanja za valentinovo

12.–14. februar 2016

Vabljeni na razvajanje v dvoje. ♥

V znamenju zaljubljenecv svečana večerja, valentinov ples in nočno kopanje v soju sveč, z ljubezenskim koktajlom.

Ugodni popusti za razvajanje v

Wellness centru Vitarium v Termah Šmarješke Toplice (februarja):

- Romantično mehurčkanje v masažni dišeči kopeli in sproščajoča masaža za par – 15 %
- Paket 5 masaž (delnih in celih) – 20 %

Oddih 10. 1. – 24. 3. 2016 s polpenzionom		2 noči	3 noči
Terme	Hotel Vitarium****superior	127 EUR	170 EUR
Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	113 EUR	150 EUR
Terme	Hotel Balnea****superior	138 EUR	186 EUR
Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	107 EUR	144 EUR
Otočec	Hotel Šport****	87 EUR	115 EUR

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi, in že vključujejo 10 % popusta za člane kluba Terme Krka.

V paketu je vključeno: polpenzioni, kopanje, 1 x obisk savn, program družabnih aktivnosti in rekreacije s športnimi animatorji.

Akcija ... 5 noči v Hotelu Kristal **** ... za samo 210 EUR

Velja od 10. januarja do 13. februarja 2016. Navedene cene že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.

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



Gibanje poživlja

Najnovejša medicinska spoznanja vse glasneje opozarjajo na pomen telesne aktivnosti tako v procesih zdravljenja kot tudi pri ohranjanju zdravja. Vzdržljivostna vadba, kombinirana z vadbo za moč in hitrost, pomembno vpliva tudi na preprečevanje kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, bolezni pljuč, rak in sladkorna bolezen pa tudi duševne bolezni. Tako vse večkrat slišimo naše zdravnike, da bi morali bolniki telesno aktivnost »dobiti na recept«, saj bi bila to pogosto najučinkovitejša terapija za nastale težave z zdravjem.

Bolečine v gibalih velikokrat preprečujejo, da bi bili telesno aktivnejši. In tako se začneja začarani krog: ker

boli, smo vse manj aktivni, in ker smo vse manj aktivni, se bolečinam v gibalih počasi pridružijo še številne druge težave z zdravjem. Prav zato je odločitev – spoprijeti se z bolečinami pri gibanju – velikokrat že prvi korak k bolj zdravemu življenju na splošno.

Tokrat se v Vrelcih zdravja spoprijemamo z najpogostejšimi omejitvami pri gibanju, z bolečino v hrbtenici, kolkih in kolenih. Naši strokovnjaki svetujejo, da je ob pojavu bolečine pomembno čim prej na pregled k zdravniku. Z zgodnjo odpravo vzrokov za funkcionalne izpade in druge težave z gibanjem je namreč povezana tudi učinkovitost metod t. i. konservativnega zdravljenja, brez

operativnih posegov. Seveda pa je najpomembnejše najprej zmanjšati bolečino, nato pa postopoma izboljšati gibljivost obolelega sklepa in okrepiti oslabele mišice. Vendar to še ni vse – bolnika je treba naučiti tudi pravilnega gibanja in mu svetovati zanj najprimernejšo redno telesno vadbo. Tako bo lahko v nadaljevanju tudi zanj telesna aktivnost predvsem pot do boljšega zdravja.

**V TERMAH KRKA ZNAMO
IN ŽELIMO POMAGATI.
DOBRODOŠLI.**

Alenka Babič

TERME  KRKA

GIBANJE BREZ BOLEČIN - Na kaj nas opozarjajo bolečine lokomotornega sistema in s katerimi se srečujete najpogosteje?

Pogovor z Zdenko Sokolič, dr. med., specialistko fizikalne in rehabilitacijske medicine.

Pogovarjala se je: **Alenka Babič**

Vse pogostejši pojav bolečin v gibalih je največkrat posledica nezdravega življenja – bolečino lahko povzroča premalo gibanja, nepravilno sedenje, dvigovanje bremen pa tudi nepravilno prehranjevanje, tj. prevelika telesna teža. Pogosto so bolečine tudi posledica poškodb in večjih okvar gibal, ki so prav tako stalnica sodobnega načina življenja.



Bolečina je lahko akutna, pojavi se nenadoma in je običajno ostra. V takem primeru gre za odziv na tkivno poškodbo, za posledico aktivacije perifernih receptorjev za bolečino. Akutna bolečina je kratkotrajna, običajno traja le nekaj dni. Če traja več kot tri mesece, pa govorimo o kronični bolečini. Tu pa ločimo blage, zmerne in močne bolečine. V Sloveniji trpi kronične bolečine 23 odstotkov prebivalcev, povprečna starost takšnega bolnika pa je 49 let. V Termah Dolenjske Toplice se najpogosteje srečujemo z bolečinami v hrbtenici, predvsem v predelu križa, v zadnjem času pa tudi v predelu vratu. Takoj za tem so po številu bolnikov bolečine v kolkih, nato pa bolečine v kolenih in ramenskem obroču.

Bolečina pa ni nekaj izključno negativnega; pogosto je to prvi znak in opozorilo, da se v našem telesu nekaj dogaja. To je opisal že slavni Homer, ko je rekel: »Bolečina je pes čuvaj našega zdravja.«

KATERI JE PRVI UKREP, KI GA SVETUJETE BOLNIKOM?

Ob pojavu bolečine je treba čim prej na pregled k specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki bo ugotovil funkcionalne izpade, kje in zakaj

se je pojavila določena gibalna težava in na kaj vse lahko taka težava vpliva. Na podlagi klinične slike in funkcijskega statusa lokomotornega aparata bo specialist postavil prvo diagnozo, šele nato pa bo – če bo to potrebno – bolnika poslal na dodatne diagnostične obravnave, kot so EMG, ultrazvok, magnetna resonanca. Torej najprej klinični pregled in šele nato ustrezna dodatna diagnostika – če je potrebna!

Natančno postavljena diagnoza je pogoj za pravilno izbiro in načrtovanje fizikalne terapije. Če ta v nekaj mesecih ne prinese izboljšanja, pa napotimo bolnika k drugim specialistom, največkrat k ortopedu.

POGOSTO GOVORIMO O KONSERVATIVNIH IN OPERATIVNIH PRISTOPIH K ZDRAVLJENJU TEŽAV Z LOKOMOTORNIM SISTEMOM. NAM LAHKO POJASNITE TA DVA POJMA.

S pojmom konservativne metode zdravljenja označujemo širok nabor storitev fizikalne terapije, delimo pa jih v skupine, kot so: elektroterapija,

termoterapija in mehanoterapija. Naša posebnost v Termah Dolenjske Toplice pa so tudi različne oblike hidroterapije, ki jih izvajamo v termalni vodi.

Uspešno zdravljenje zagotavljajo individualen pristop k bolniku, pravi izbor in doziranje terapij ter kakovostna timska izvedba terapije. Rehabilitacijski tim vključuje namreč poleg specialista fizikalne in rehabilitacijske medicine še fizioterapevte, delovne terapevte, maserje, medicinske sestre, pogosto tudi dietetike in po potrebi tudi strokovnjake z drugih področij.

V primeru, da fizikalna terapija ne prinese izboljšanja, napotimo bolnika k drugim specialistom ali na operativne posege. Pomembno pa je vedeti, da je tudi po teh posegih potrebna fizioterapija, ki mora biti še posebej skrbno načrtovana, izvedena pravi čas, pravilno dozirana in strokovno izvedena. Še tako dobro izveden operativni poseg ne bo prinesel trajnega izboljšanja brez dobre pooperativne rehabilitacije.



KAJ JE REHABILITACIJSKA MEDICINA IN KAJ ZAJEMA?

Rehabilitacijska medicina je usposabljanje bolnika za doseganje največje možne telesne, duševne in družbene prilagoditve, zajema pa vse ukrepe za zmanjšanje njegove prizadetosti in oviranosti.

Cilj vsake rehabilitacije je seveda hitra vrnitev na delo oz. opravljanje vsakodnevni življenjskih aktivnosti brez težav in brez bolečin.

STARANJE PRINAŠA SPECIFIČNE TEŽAVE Z GIBALI, STAREJŠI LJUDJE PA ŠE POSEBEJ CENIJO TERAPIJE V TERMALNI VODI. KAJ JIM SVETUJETE?

Termalno vodo uporabljamo za izvajanje hidrogimnastike, kopeli in hidromasaže. Telovadba v vodi je lažja, ker je telo v vodi zaradi vzgona delno razbremenjeno telesne teže in je sila teže na sklepe spodnjih udov manjša. Prednost vadbe v vodi pred vadbo na suhem je prav v manjši obremenjenosti sklepov. Bolečine v kolkih, koljenih in hrbtenici pogosto

onemogočajo vaje na suhem, v vodi pa taki bolniki telovadijo z bistveno manjšim naporom in manj bolečinami. Vadba v vodi je varna in omogoča krepitev mišic z manjšo obremenitvijo sklepov, toplota termalne vode pa dodatno zmanjša bolečine v sklepih in mišicah in tako še olajša izvajanje vaj. Druge vrste hidroterapije, kot so kopeli in hidromasaže, pa uporabljamo za sprostitvev in boljše počutje.

KAJ LAHKO ZA ZDRAVJE NAŠIH GIBAL STORIMO SAMI?

Zavedati se moramo, da kakovost življenja ohranja gibanje. Če imate

stoječe ali sedeče delo, pogosto menjavajte položaje in izkoristite minute oddiha za raztezne vaje. Izberite si za vas najprimernejšo obliko zmerne aktivnosti, ne lotevajte se prezahtevnih oziroma intenzivnih športov, temveč raje vztrajajte pri sprehodih, kolesarjenju, nordijski hoji in plavanju. V svoj vsakdan vključujte tudi najrazličnejše vaje za moč, saj boste z njimi krepili mišice, da bodo močne in bolj gibljive in da bodo lažje podpirale in stabilizirale sklepe, ob tem pa vsekakor poskrbite tudi za to, da se ne boste poškodovali.



Zdravljenje bolečin v križu v Termah Dolenjske Toplice

Bolečina v križu, trd vrat, glavobol in težave z rokami (bolečine, mravljinčenje, otekanje, mišična slabost, občutek mrzlih rok) so najpogostejše posledice nefiziološkega položaja hrbtenice med delom. Pojavljajo se v vseh življenjskih obdobjih, najpogosteje pa med tridesetim in petdesetim letom starosti. Če prepoznamo vzroke bolečin in se pravočasno lotimo zdravljenja in primerne zdravstvene vzgoje, pa lahko **preprečimo trajne poškodbe.**

Program vključuje: preglede pri zdravniku specialistu* • 6 x tedensko medicinsko gimnastiko • 5 x tedensko protibolečinsko terapijo • 4 x tedensko delno ročno masažo • 6 x tedensko hidrogimnastiko • nočitve s polpenzionom • neomejeno kopanje • raztezanje – terapijo Gama Swing (z doplačilom)**
*Pregledi pri zdravniku: 7 dni bivanja – uvodni pregled, 14 dni bivanja – uvodni, kontrolni in zaključni pregled.
** Doplačilo za 1 terapijo Gama Swing je 30 EUR.

Terme Dolenjske Toplice
Hotel Kristal****

7 noči
492 €

14 noči
739 €

14 noči
1.057 €

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi. Cena že vključuje 10 % popusta za člane kluba Terme Krka.

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

ČE PRESEDITE VSAK DAN VEČ KOT 5 UR, SPADATE V ZELO OGROŽENO SKUPINO

Pogovor z Matejo Lukšič, dr. med., specialistko fizikalne in
rehabilitacijske medicine

Pogovarjala se je: **Jana Kovačič Petrovič**



ČLOVEŠKO TELO JE NAREJENO ZA GIBANJE, NE ZA MIROVANJE. DOLGOTRAJNO SEDENJE IN PONAVLJAJOČI SE GIBI POVZROČAJO PRETIRANO OBRABO SKLEPOV IN HRBTENICE, POŠKODBE IN ŠTEVILNE BOLEZNI.

Po najmanj osmih urah sedečega dela v službi se odpeljemo z avtom, v trgovino – če se le da čim bližje vhoda –, nato z avtom do šole in do domačega praga. Zvečer sedeče brskanje po spletu in počitek pred televizorjem. Je tak tudi vaš vsakdan?

Vse bolj sedeče življenje ogroža ljudi vseh starosti, in to mlajše ljudi bolj kot starejše, ki so odraščali z drugačnimi navadami. Statistika beleži, posebej pri mlajših ljudeh, hiter porast tako fizioloških kot psiholoških težav in bolezni, ki so posledica predvsem neaktivnosti. Ob današnjem hitrem tempu se nam vsem zdi, da je težko najti čas in energijo še za telesno dejavnost. Vse dokler se ne pojavijo resne zdravstvene težave.

Zdravnica Mateja Lukšič, specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine v Termah Dolenjske Toplice, srečuje pri svojem delu vse več mlajših ljudi s težavami, ki so posledica sedečega načina življenja.

KAKŠNE ZDRAVSTVENE TEŽAVE SO ZNAČILNE ZA LJUDI, KI PRETEŽNO SEDIJO?

Kot zdravnica fiziatriinja najpogosteje srečujem bolnike, ki imajo težave z gibalni: najpogostejše so bolečine v križu, vratu in ramenih, kolkah, kolčnih. Zgodaj se pojavlja tudi osteoporoza. Ljudi, ki se premalo gibljejo, pa ogrožajo še druge bolezni: visok krvni tlak in druge bolezni srca in žilja, debelost in sladkorna bolezen, depresija ipd.

ČE SE TOKRAT OSREDOTOČIVA LE NA TEŽAVE Z GIBALI – KAKO VPLIVA PREVEČ SEDENJA NA HRBTENICO IN OKONČINE?

V sedečem položaju opravljamo večino umskega dela v pisarnah, uradih, mladi se učijo sede, sede delajo domače naloge ... Ob tem pa porabimo tudi v prostem času vse preveč časa za razvedrilo sede, pred računalnikom in televizorjem. Sedeč položaj pa za človeka ni naraven. Ledveni del hrbtenice, ki je s težo najbolj obremenjeni del telesa, je v sedečem položaju obremenjen še bistveno bolj kot pri stoji ali hoji. Sile, ki so jih izmerili v ledveni hrbtenici v sedečem položaju, so v primerjavi s stoječim položajem večje za 40 odstotkov. Sedenje za našo hrbtenico torej sploh ni lahko opravilo.

Za vzdrževanje lepe pokončne drže je potrebna aktivnost mišic trupa in

hrbtenice, te pa preprečujejo slabo držo tudi pri sedenju. Sedenje je torej zaradi sile teže velika obremenitev za križ in napor za mišični steznik, ki skrbi za pokončno držo tudi sede. Pri ljudeh, ki veliko sedijo, se hrbtenica tako bolj in hitreje stara, se obrablja. Pogoste so bolečine v hrbtenici, največkrat v križu, vendar tudi v prsnem delu, med lopaticama, v vratu. Stanje pa se lahko poslabša tudi zaradi napetih mišic, kar še dodatno povzroča bolečine v hrbtu.

LAHKO TE TEŽAVE PREPREČIMO Z REDNO VADBO?

Dolgotrajno statično obremenitev hrbtenice lahko zmanjšamo z občasnimi prekinitvami sedenja – z vstajanjem in razteznimi vajami. Najpomembnejše pa je, da v prostem času skrbimo za svoje zdravje z gibanjem. Nekateri radi hodijo, drugi kolesarijo, plavajo, najbolj zagreti tečejo. Ljudje hodijo v fitness, na telovadbo, košarko, badminton, namizni tenis, jogo ... Tudi različna opravila v hiši in okoli nje so lahko zdrava telovadba, ki pa je obenem še drugače koristna. Izbiramo lahko torej med različno vadbo, pomembno pa je, da nas te aktivnosti veselijo, da jih radi opravljamo, saj bomo le tako vztrajali pri tem gibanju. Staranja in obrabe sklepov in hrbtenice seveda ne moremo popolnoma preprečiti, vplivamo pa lahko na zmanjšanje bolečin, počasnejše slabšanje stanja, dobro psihofizično kondicijo, vse to skupaj pa vpliva na večjo kakovost življenja.

KAJ POMENI REDNA FIZIČNA AKTIVNOST V PRAKSI?

Priporočamo redne aerobne aktivnosti, kot so hitra hoja, aerobna telovadba, kolesarjenje, plavanje, tek; to so vse aktivnosti, ki jih izvajamo dlje časa, vsaj toliko, da se zadihamo in se začnemo potiti. Primerno je, da se zadihamo le toliko, da se lahko med aktivnostjo še vedno normalno pogovarjamo.

Zmerno telesno aktivnosti naj bi izvajali vsaj 3-krat tedensko po 45 do 60 minut, lahko pa tudi krajši čas, vendar večkrat. Enkratna vadba naj bi trajala vsaj 10 minut. Mimogrede lahko nekaj storimo za svoje telo tudi, če gremo peš po stopnicah, če se odpravimo po opravih s kolesom ali peš ... Tudi različna hišna in druga opravila so, kot že rečeno, koristna telovadba za telo, pri tem pa se moramo izogibati predvsem dvigovanju in prenašanju težjih bremen, saj to vedno škodi hrbtenici.

KORISTNA JE ŽE ZMERNNA DEJAVNOST:

- 15 minut hoje po stopnicah,
- 30 minut vrtnarjenja ali 45 minut pranja avtomobila,
- 20 minut plavanja,
- 25 minut hitre ali 45 minut zmerne hoje,
- 8 kilometrov kolesarjenja v 30 minutah,
- 30 minut plesa.

KAJ SO ŠE VZROKI ZA BOLEČINE V KRIŽU?

Najpogostejši razlog za bolečine v križu so boleznih hrbtenice. Ena takih je hernija ali kila, izbočenje medvretenčnih ploščic, do česar pride pogosto zato, ker se medvretenčne ploščice zaradi obremenitev hitro starajo in obrabljajo. Če izbočena medvretenčna ploščica pritiska na živec, se bolečina iz križa širi po nogi vse do stopala – to imenujemo lumbosialgija.

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

Za uspešno zdravljenje bolečine v križu je pomembno v prvi vrsti to, da opredelimo njen vzrok, zato je pri bolnikih s kroničnimi bolečinami v križu treba opraviti pregled in tudi preiskave pri specialistu.

KAKO ZDRAVIMO BOLEČINE V KRIŽU?

Pri večini bolnikov z bolečino v križu je uspešno konservativno zdravljenje, brez operacije. V primerih hude nenadne bolečine priporočamo najprej kratkotrajen počitek, vendar ne dalj kot nekaj dni. Bolnik naj v tem času redno jemlje analgetike. Ko najhujša bolečina popusti, pa je smiselna fizikalna terapija – večina bolnikov jo opravlja ambulantno, vendar je možna tudi stacionarna rehabilitacija, ta pa je zaradi svojega načina izvajanja učinkovitejša od ambulantne terapije.

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

NAM LAHKO OPIŠETE TRAKCIJO, TO JE RAZTEZANJE HRBTENICE?

V Termah Dolenjske Toplice izvajamo med drugim zelo **učinkovito terapijo Gamma Swing**, ki vključuje posebno trakcijo, raztezanje hrbtenice. Napravo Gamma Swing, ki raztezanje hrbtenice kombinira z nihajnim gibanjem, je razvil znani ortoped dr. Ferdinand Gundolf iz Innsbrucka. S to kombinacijo razbremenimo poškodovane medvretenčne ploščice in tako zmanjšamo bolečine.

Pred začetkom terapije bolnika vedno pregleda specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, pregleda pa tudi njegovo dokumentacijo o opravljenih pregledih (rentgenske slike,

izvide CT in magnetne resonance) in o dotedanjem zdravljenju. Vsakemu bolniku določimo individualno, glede na njegovo stanje in ob upoštevanju kontraindikacij, vrsto terapij, ki so zanj najprimernejše in najučinkovitejše, nato pa začnemo zdravljenje. Fizikalno terapijo izvajajo strokovno usposobljeni fizioterapevti z večletnimi izkušnjami z zdravljenjem bolečin v križu. Med zdravljenjem preverjamo bolnikovo stanje in program po potrebi dopolnjujemo, ob koncu pa preverimo učinkovitost terapij in bolniku damo tudi navodila za preprečevanje in lajšanje bolečin v križu doma in v delovnem okolju. S programi zdravljenja in preprečevanja bolečin v križu želimo izboljšati zdravstveno stanje bolnikov in prispevati k njihovu boljšemu počutju.

DOVOLITE ŠE OSEBNO VPRAŠANJE. KER STE TUDI VI, KOT ZDRAVNICA, MAMA IN ŽENA, VSAKODNEVNO VPETI V NAPOREN RITEM – ALI VI NAJDETE ČAS IN VOLJO ZA REDNO TELESNO AKTIVNOST?

Vsak človek je v veliki meri sam odgovoren za svoje zdravje in počutje. Tisti, ki imajo veliko srečo in nimajo nikoli zdravstvenih težav, lahko živijo, kakor hočejo. A takih je zelo malo. Večina nas pa se mora z leti soočiti s takšnimi in drugačnimi tegobami, jih sprejeti in z majhnimi postopnimi spremembami izboljšati svoje zdravje in počutje. Vsak naredi to na svoj način. Sama sem že od mladosti kar precej telesno aktivna. Sedaj veliko hodim – v prostem času in zlasti na dopustu –, baterije pa si najbolj napolnim v slovenskih hribih. Po vseh obveznostih v službi in doma najdem nekajkrat na leto čas zase in si podarim vzpon na kakšno pravo goro.

GAMMA SWING – NOV ZAGON ZA HRBTENICO

Program, ki ga izvajamo v Termah Dolenjske Toplice, vključuje: začetni pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine, svetovanje o nadaljnjih ukrepih, storitve Gamma Swing, individualno medicinsko gimnastiko, protibolečinsko terapijo, termoterapijo, delno ročno masažo in hidrogimnastiko.

7-dnevni paket (zdravstveni program in namestitve s polpenzionom v dvoposteljni sobi/osebo)

Hotel Vital****

664,64 EUR

Hotel Kristal****

684,80 EUR

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

REHABILITACIJA NEVROLOŠKEGA BOLNIKA

v Termah Dolenjske Toplice

Besedilo: **Barbara Kavčič, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine**

V Termah Dolenjske Toplice izvajamo tudi rehabilitacijo nevroloških bolnikov, prevladujejo pa bolniki po preboleli možganski kapi. **Možganska kapa** je bolezenski sindrom, ki je posledica nenadne trajne okvare dela možganovine – zaradi zapore možganske žile ali možganske krvavitve. Največje izboljšanje v motoričnem okrevanju lahko pričakujemo v prvih treh mesecih po kapi, vendar se ta sposobnost, čeprav v manjši meri, ohranja tudi kasneje. Izsledki različnih študij navajajo trdne dokaze, da je najučinkovitejša tista nevrorehabilitacija, ki se začne takoj, ko so bolnikove življenjske funkcije stabilne.



Za sprejem na rehabilitacijo po možganski kapi v naše zdravilišče veljajo tile **kriteriji**: stabilno zdravstveno stanje, znana nevrološka okvara, ki bolniku povzroča težave v funkcioniranju, kognitivne sposobnosti, ki še omogočajo učenje, zadovoljiva sposobnost sporazumevanja in telesna sposobnost za sodelovanje v aktivnih programih vsaj tri ure dnevno.

Vsakega bolnika ob sprejemu pregleda specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, da oceni njegovo stanje, izdela njemu prilagojen individualni program in postavi cilje rehabilitacije. Vsak program je ciljno usmerjen – na področje prizadete funkcije.

Nevrorehabilitacija bolnikov po možganski kapi zahteva timski pristop. Člani našega tima so specialisti fizikalne in rehabilitacijske medicine, delovni terapevti, nevrofizioterapevti, medicinske sestre in nevrolog. Bolniki so nameščeni na negovalnem oddelku centra za medicinsko rehabilitacijo, kjer so sobe opremljene s signalizacijo, prilagojene pa so tudi kopalnice, so brez arhitektonskih ovir.

Program rehabilitacije je sestavljen iz rehabilitacijske nege na negovalnem oddelku, nevrofizioterapevtske obravnave, šole hoje in metod delovne terapije. **Medicinska sestra** na negovalnem oddelku izvaja zdravstveno nego, skrbi za pravilne položaje bolnikov, ima nadzor nad njihovim odvajanjem blata in urina, pomaga pri hranjenju in pri učenju dnevnih aktivnosti sodeluje z delovnim terapevtom in nevrofizioterapevtom. **Nevrofizioterapevt** izvaja motorično reedukacijo živčno-mišičnega sistema z različnimi kinezioterapevtskimi tehnikami in metodami (metoda po Bobathu, metoda PNF, manualna terapija), bolnike uči hoje z ustreznim pripomočkom, pomaga mu vzpostavljati statično in dinamično ravnotežje. **Delovni terapevt** pa uči bolnika posedanja, aktivnega sedenja, vstajanja, oblačenja in slačenja oblačil, sodeluje pri izbiri oblačil in uporabi različnih pripomočkov za oblačenje, pomaga pri hranjenju, pri izbiri prilagojenega jedilnega pribora, kadar je ta potreben. Delovni terapevt izvaja na negovalnem oddelku enkrat tedensko tudi različne programe socializacije (ročne spretnosti, družabne igre ...).

Bolniki ostanejo na rehabilitaciji v naši ustanovi običajno 14 dni – če pridejo k nam z odločbo imenovanega zdravnika ZZZS. Zdravniki specialisti fizikalne in rehabilitacijske medicine pa lahko imenovanemu zdravniku pošljemo tudi predlog za odobritev dodatnega tedna, če je bil pri rehabilitaciji ugotovljen napredek, niso pa še doseženi cilji rehabilitacije. Napredek pri rehabilitaciji ocenjujemo dnevno – z vizitami zdravnikov na negovalnem oddelku, rednimi kontrolami enkrat do dvakrat tedensko pri zdravniku specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine in na rednem tedenskem sestanku tima za nevrorehabilitacijo. Ob odpustu bolnika ocenimo njegov funkcionalni status in podamo navodila za medikamentozno terapijo, dieto in nadaljnje zdravljenje. Vsi člani tima ves čas rehabilitacije tudi izobražujemo bolnike in njihove svojce.

Rehabilitacija po možganski kapi je danes dokazano učinkovita. Njen učinek se kaže v večji samostojnosti bolnikov, večji kakovosti njihovega življenja in daljšem preživetju.

REHABILITACIJA PO MOŽGANSKI KAPI

Program, ki ga izvajamo v **Termah Dolenjske Toplice**, vodi in usmerja zdravnik specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, v rehabilitacijskem timu pa sodelujejo tudi specialisti interne medicine, višje medicinske sestre, fizioterapevti, delovni terapevti, medicinske sestre in negovalke.

10-dnevni paket (zdravstveni program in namestitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi/osebo)

Hotel Vital** 1.003,84 EUR**

Hotel Kristal** 1.032,00 EUR**

Za člane Kluba Terme Krka: še 10 % popusta

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

ZDRUŽENJE BOLNIKOV S CEREBROVASKULARNO BOLEZNIJO SLOVENIJE

Besedilo:

Alenka Babič



Zadnjih osem let je predsednik združenja Milan Čuček, na sliki z dolgoletno podpredsednico, prim. dr. Ružo Ačimović Janežič. Skupaj sta zmagoviti par, pravijo člani.

Najpomembnejša dejavnost združenja so programi obnovitvene rehabilitacije in različne mobilne delavnice, namenjene ohranjanju zdravja in druženju, sem spada seveda tudi organiziranje prevozov, zelo aktivni pa so tudi na založniškem področju in pri organiziranju izobraževalnih programov za bolnike in njihove svojce.

Društvo tesno sodeluje s strokovnjaki za možgansko kap – tako z neurologi slovenskih bolnišnic kot tudi s specialisti za fizikalno in rehabilitacijsko medicino, logopedi, delovnimi terapevti, fizioterapevti ... Sedež društva je v prostorih univerzitetnega inštituta za rehabilitacijo, strokovnjaki z inštituta pa se dejavno vključujejo v programe združenja – predvsem kot predavatelji, avtorji izobraževalnih gradiv pa tudi kot člen v mednarodnih povezavah. Združenje CVB je namreč zelo aktivno v Evropskem združenju za boj proti možganski kapi (SAFE), od letos pa tudi v združenju bolnikov z afazijo – specifično težavo teh bolnikov pri govornem izražanju.

Po podatkih evropskega združenja SAFE, katerega aktivni član je slovensko združenje, zadene v Evropi kap vsako uro približno 225 ljudi – 75 ali

ena tretjina si jih sčasoma opomore, 75 jih ostane trajno invalidnih, 75 jih umrle. V Sloveniji zbolijo letno približno 4000 bolnikov, omenjeno razmerje je podobno. Po tej bolezni pa se vsem, bolniku in tudi njegovim svojcem, življenje pomembno spremeni, saj se je treba spoprijeti z novim načinom življenja, živeti v svojem okolju tudi naprej čim bolj dejavno, polno in lepo in ohraniti svojo povezanost s svojci in prijatelji. Vse to pa je mnogo lažje, če si povezan tudi z ljudmi, ki so to že preživeli in zdaj živijo drugo in drugačno življenje, torej če si povezan s sebi podobnimi, saj je tako mogoče izme-

njavati izkušnje, poglede in nasvete, kako se spopasti z nastalimi razmerami. Veliko povedo o članih združenja verzi, ki so jih zapisali na svojo spletno stran:

*Če si od kapi zadet,
se še ni podrl svet.
Z voljo, dobro terapijo
se težave ublažijo.
In zato naprej, naprej,
vedno v prihodnost glej.*

Terme Krka smo eden od izvajalcev obnovitvene rehabilitacije za člane združenja že več kot 10 let – k nam prihajajo iz vse Slovenije, ob tem pa imamo tudi posebne programe za oba regijska kluba, dolenjskega in belokranjskega. Naše sodelovanje preveva veliko spoštovanje do teh bolnikov, do njihove volje in vztrajnosti, s katero se lotevajo vadbe, odkar pa v termah v Dolenjskih in Šmarjeških toplicah izvajamo zgodnjo rehabilitacijo bolnikov po možganski kapi, se je to sodelovanje še poglobilo.

Več info: <http://www.zdruzenjecvb.com>



Vodstvo združenja in predsedniki klubov s priznanji za prostovoljstvo, ki so jih prejeli od Evropske mreže za preprečevanje kapi in reševanje življenj.

Nova znanja za kakovostnejše življenje

Težave s kolki ...

Pogovor z Dragico Kozina, dr. med., specialistko fizikalne in rehabilitacijske medicine

Pogovarjala se je: **Alenka Babič**



TEŽAVE Z BOLEČINAMI V KOLKIH SO NAJPOGOSTEJŠE PRI STAREJŠIH OSEBAH. KAJ PRIPELJE DO TEGA?

Vzrok zanje je fiziologija staranja hrustanca, ki je sestavni del vsakega sklepa. Hrustanec je tkivo, ki nima krvnega obtoka in se zato ni sposobno obnavljati. S staranjem izgublja prožnost, izgublja vodo in se tanjša, to pa pripelje do različnih bolezenskih znakov. Sprememba hrustanca lahko prizadene vse sklepe v telesu, najhujše težave pa se pojavijo na nosilnih delih, kot so kolki, kolena in hrbtenica.

Primarni simptom bolezni hrustanca je bolečina in prav zaradi nje ljudje največkrat poiščejo zdravniško pomoč. Zelo pomemben pa je tudi vpliv bolečine na zmanjšanje gibljivosti sklepa in posledično zmanjšanje mišične moči tega predela. To pa je pri starejših velik problem, saj vpliva na njihovo gibalno sposobnost in s tem na kakovost življenja nasploh. Prav zato je

pomembno, da že ob prvih bolezenskih znakih obiščemo osebnega zdravnika, ki nam bo znal svetovati, kako naprej.

KAJ SVETUJETE BOLNIKOM, KI PRIDEJO K VAM Z BOLEČINAMI V PREDLU KOLKOV?

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

Priporočamo fizioterapijo, pri kateri skušamo z elektroterapijo zmanjšati bolečino, s kineziterapijo vzdržujemo gibljivost in ohranjamo moč sklepa, svetujemo pa tudi hidroterapijo, predvsem plavanje. Če pa postanejo težave prehude, je končna rešitev pri artrozi kolka endoproteza oziroma endoplastika, kar ortoped naredi tako, da poškodovani del sklepa zamenja z umetnim.



PO TAKO ZAHTEVNI OPERACIJI KOLKA PRIDEJO BOLNIKI NA REHABILITACIJO TUDI K VAM. KAKO PA TAKA REHABILITACIJA POTEKA?

Strokovna rehabilitacija zagotovi hitrejše in popolnejše okrevanje po tej zahtevni operaciji. Čim prej je treba vzpostaviti pravilno hojo s pripomočki, kot so bergle in hodulja, razgibati sklepe, zmanjšati oteklino in okrepiti mišice. Pri tem uporabljamo vse sodobne metode fizikalne in rehabilitacijske medicine in termalno vodo za hidroterapijo, takoj ko stanje to dopušča.

7-dnevni program, ki ga je po potrebi mogoče podaljšati, vključuje: posvet pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine, programiranje zdravljenja, individualno medicinsko gimnastiko, šolo hoje, protibolečinsko terapijo in hidrogimnastiko.

KAKO PA JE Z OHRANJANJEM NA NOVO PRIDOBLENE GIBLJIVOSTI V KOLKIH?

Kljub uspešni rehabilitaciji po operativnem posegu se težave sčasoma še vedno ali pa vnovič pojavljajo, najpogosteje težave s hojo: napačna shema hoje, težave pri hoji po stopnicah, zanašanje. Pogosta posledica tega je tudi bolečina v hrbtenici in v operiranem sklepu. Zaradi teh težav se bolniki izogibajo gibanju in tako povzročijo še dodatno zmanjševanje mišične moči in upadanje splošne telesne kondicije.

Cilji našega programa pa so izboljšati gibljivost v operiranem kolku, odpraviti napake v hoji, okrepiti mišice in izboljšati kondicijo.



OBNOVITVENA REHABILITACIJA PO OPERACIJI KOLKA (TEP)

Program je namenjen tistim, ki so v preteklosti doživeli zlom ali operacijo kolka. Cilji programa so izboljšati gibljivost operiranega kolka, odpraviti napake v nepravilni hoji, okrepiti mišice in izboljšati kondicijsko pripravljenost.

Program, ki ga izvajamo v Talasu Strunjan, vključuje:

posvet pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine, individualno vodene vaje s fizioterapevtom, ki se posveti gostovim težavam in mu posreduje ustrezna navodila za nadaljevanje vadbe doma, masažo hrbta, trening hoje v za to prilagojeni telovadnici (15 min.), vadbo v terapevtskem fitnessu za ciljno krepitev mišic in povečanje vzdržljivosti ter nordijsko hojo, pri čemer učimo pravih tehnik hoje, ki lahko postane stalnica na vsakodnevni sprehodih po vrnitvi domov.

7-dnevni paket (zdravstveni program in namestitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi/osebo)

Hotel Svoboda** že za 536,80 EUR**

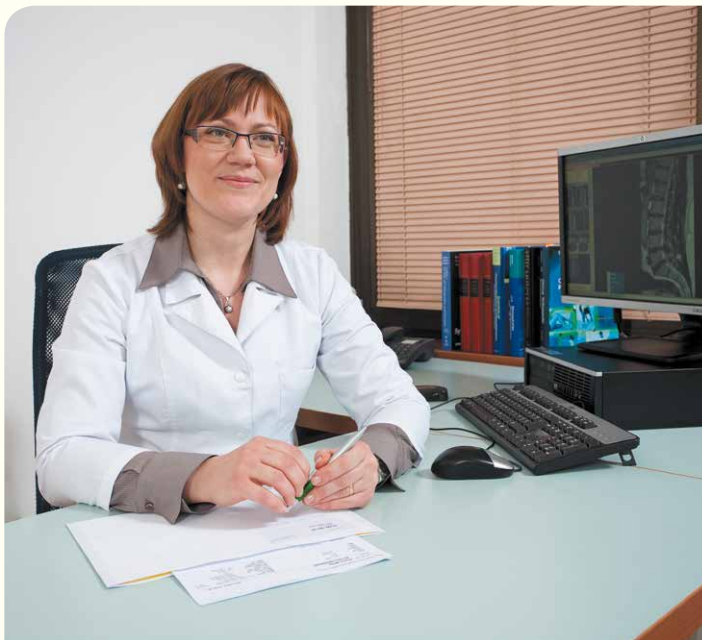
Za člane Kluba Terme Krka: še 10 % popusta

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

... in koleni

Besedilo:

Olga Petrovič, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine



V Šmarjeških Toplicah se v okviru rehabilitacije gibal zelo pogosto srečujemo s kolensko problematiko. Zaradi teh težav pregledujemo v fiziatrični ambulanti bolnike različnih poklicev in težave na splošno delimo na degenerativne in poškodbene, tako ene kot druge pa srečujemo v vseh starostnih obdobjih.

Koleno je eden od nosilnih in tudi eden najbolj gibljivih sklepov, kar pomeni, da so v kolenu mogoči tako gibi iztezanja in krčenja kot rotacije in v minimalnem obsegu tudi primikanja in odmikanja. Ker gre za nosilni sklep, vplivajo na njegovo delovanje in pravilno obremenjevanje različni dejavniki: telesna teža, moč stegenjskih in golenskih mišic, bolezni kolkov in stopal, deformacije hrbtenice, razlika v dolžini nog, fizične obremenitve. Med pregledom v naši ambulanti poskušamo odkriti vzroke težav, in če je to mogoče, odpraviti rizične dejavnike.

*Koleno je **največji** sklep v telesu. Ker vključuje tri kosti – stegenico, golenico in pogačico –, je **sestavljen** sklep, je pa tudi **neskladen** sklep, zato potrebuje dobro podporo obkolenskih mišic in vezi. Cilj rehabilitacije in terapije je zato pri kateri koli kolenski težavi ugotoviti **vzrok**, vzpostaviti dobro nebolečo gibljivost v sklepu in okrepiti mišice nog.*

ARTROZA

Pri **starejših ljudeh** je najpogostejši vzrok bolečine v kolenu artroza ali obraba. Pojavi se lahko kot vzrok staranja hrustanca, kar je lahko pospešeno s povečano telesno težo, z nepravilnim obremenjevanjem stopal in s težavami s kolki oz. drugim kolenom. Lahko pa se pojavi tudi kot posledica poškodbe (zvin, zlom, padec).

Pri vseh težavah se na začetku vedno poskuša s konservativnim zdravljenjem in fizioterapijo. Takrat je pomembno zmanjšati bolečino, izboljšati gibljivost kolena, okrepiti oslABLJENE mišice nog, zlasti stegenjsko mišico, in bolnika naučiti pravilnega gibanja. Priporočimo mu redne telesne dejavnosti, in sicer nordijsko hojo, tj. hojo s pohodniškimi palicami,

kolesarjenje ali vadbo na sobnem kolesu, plavanje in seveda redno izvajanje vaj za moč stegenjskih mišic. Razložimo mu tudi, katerih gibov, športov se mora izogibati, kako pomembno je vzdrževati ustrezno telesno težo. Bolnike z artrozo po navadi spremljamo v naših ambulantah leta in leta, saj pogosto prihajajo tudi na obnovitveno fizioterapijo. Če konservativna terapija ni uspešna, pa pride v poštev operativno zdravljenje – delna ali popolna zamenjava kolenskega sklepa, t. i. parcialna ali totalna endoproteza.

ŠPORTNE POŠKODBE

Pri mlajši oz. športno aktivni populaciji se velikokrat srečujemo s poškodbami kolena. V Sloveniji je rekreativni šport pogosto že na meji profesionalnega, posledica pa je tudi večja možnost poškodb, med katerimi so najpogostejše: poškodbe križnih in stranskih vezi, izpah pogačice, poškodba meniskusa, poškodba tetive stegenjske mišice in pogačične vezi, zlom pogačice in zvin kolena.

Nekatere poškodbe zdravimo konservativno (z longetami, opornicami), druge zahtevajo operacije (vse več operacij se dela na artroskopski način), v obeh primerih pa je ključnega pomena tudi rehabilitacija s fizioterapijo.

Šmarješki rehabilitacijski tim konstruktivno in aktivno sodeluje z ortopedi in travmatologi, saj je brez dobrega sodelovanja med bolnikom, fiziatrom, fizioterapevtom in operaterjem težko pričakovati dobre rezultate.

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

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

ALI STE VEDELI?

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

OBNOVITVENA REHABILITACIJA PO OPERACIJI ALI POŠKODBI KOLENA

Program je namenjen vsem, ki so imeli poškodovano križno kolensko vez, in vsem, ki se kljub uspešni rehabilitaciji po operativnem posegu na kolenu še vedno srečujejo z bolečino oz. slabšim delovanjem kolena. Cilj programa je vnovično normalna gibljivost kolenskega sklepa.

Program, ki ga izvajamo v Termah Šmarješke Toplice, vključuje:

posvet pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine; individualno vodene vaje s fizioterapevtom (25 min.), ki se posveti bolnikovim težavam in mu posreduje ustrezna navodila za nadaljevanje vadbe doma; vadbo v terapevtskem fitnesu za ciljno krepitev mišic in povečanje vzdržljivosti; vaje za propriocepcijo in ravnotežje; stimulacijo stegenskih mišic; nordijsko hojo, pri čemer učimo pravih tehnik hoje, ki lahko postane stalnica na bolnikovih vsakodnevnih sprehodih po vrnitvi domov; jutranjo telovadbo v bazenu, pod strokovnim vodstvom fizioterapevta.

7-dnevni paket (zdravstveni program in namestitve s polpenzionom v dvoposteljni sobi/osebo)

Hotel Toplice* 550,56 EUR**

Hotel Šmarjeta** 595,92 EUR**

Za člane Kluba Terme Krka: še 10 % popusta

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



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCI ZDRAVJA

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

Ime in priimek: Leto rojstva:

Ulica in hišna številka:

Poštna številka in kraj:

E-pošta: Podpis:

S podpisom potrjujem svoje naročilo na revijo Vrelci zdravlja. S podpisom družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto dovoljujem, da moje podatke, ki sem jih posredoval/a zgoraj, shranjuje in obdeluje ter jih uporablja za pošiljanje revije in morebitnih obvestil o novostih in aktualnih vsebinah v Termah Krka. Če ne želite več prejemati naročene revije, obvestil in aktualnih vsebin družbe, to pisno sporočite družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto. Pridobljene osebne podatke bo družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto skrbno varovala in uporabljala samo internio. Varstvo osebnih podatkov je zagotovljeno po Zakonu o varstvu osebnih podatkov (Uradni list RS, št. 86/04). Naročilnico izrežite in jo pošljite v kuverti na naslov **Terme Krka - Marketing, Grajska 2, 8222 Otočec**, s pripisom »Naročilnica na Vrelce zdravlja«.

Razbremenimo kosti s krepkimi mišicami – s pravilno prehrano

Besedilo: Janja Strašek



Uravnotežena prehrana, duševno zdravje in redna telesna aktivnost so pomembne sestavine kakovostnega zdravega življenjskega sloga. **Zdrava prehrana** človeka krepi, preprečuje bolezni in vpliva na večjo delovno storilnost. **Redna telesna aktivnost** pa vpliva na telesno zmogljivost in gibčnost in zmanjša dejavnike tveganja za nastanek bolezni. Pomembno je tudi pravilno uravnavanje in vzdrževanje telesne teže. Premajhna telesna teža je pogosto dejavnik tveganja za osteoporozo, zato je boljše, da imamo kakšen kilogram več, vendar na račun mišične mase. Če pa je treba kakšen kilogram vendarle izgubiti, se osredotočite na maščobno tkivo predvsem okrog pasu.

POMEMBNA PRAVILA

- Sprejemati in ceniti je treba samega sebe.
- Živeti je treba aktivno, z redno zmerno telesno dejavnostjo.
- Skrbeti je treba za uravnoteženo zdravo prehrano.
- Upoštevati je treba prehranska priporočila, namenjena posamezni specifični populaciji.

»Naj bo hrana vaše zdravilo in zdravilo vaša hrana.«

Hipokrat

ZAKAJ JE POMEMBNA URAVNOTEŽENA PREHRANA

Hrana nam daje energijo za dihanje, krvni obtok, prebavo, presnovo, gibanje, govorjenje, razmišljanje, spanje ... Hrana predstavlja za naše telo gradbeni material in mu zagotavlja trdne kosti, močne mišice, zdravo srce, učinkovita prebavila in možgane ... Za vse to potrebuje naše telo dnevno hranilne snovi iz različnih polnovrednih zdravih živil.

Prehranski načrt za krepke mišice in trdne kosti temelji na uravnoteženi prehrani, ta pa vključuje: žita, sadje, zelenjavo, stročnice, mleko in mlečne izdelke, meso, ribe, olja, oreščke in semena. V vaših obrokih naj imajo prednost doma pridelana živila, saj so taka lahko boljše kakovosti in imajo visoko prehransko vrednost.

ZELO POMEMBNE SO: BELJAKOVINE

Največ beljakovin živalskega izvora je v mesu, ribah, jajčnem beljaku in mlečnih izdelkih, beljakovine rastlinskega izvora pa najdemo v stročnicah, semenih, žitih, oreščkih in nekateri zelenjavi.

Vrelci zdravja, zima 2015 | Gibanje poživlja | Pripravili: Alenka Babič, Andreja Zidarič, Jana Kovačič Petrovič, Urban Gabrijel (AD&D) | Izdajatelj: Terme Krka, d. o. o., Novo mesto

POMEMBEN JE TUDI PRAVILEN RITEM PREHRANJEVANJA

- Kaj, koliko, kdaj in kolikokrat na dan bomo jedli.
- Upoštevanje starosti, spola in telesne obremenitve (vrsta, intenzivnost, kdaj).
- Trije glavni obroki (zajtrk, kosilo in večerja) in dve malici (regeneracijska malica). Kaj pa povečerek?

VZEMITE SI ČAS!

Za hrano, za to, da hrano grizete, priporočamo 2,5 ure na dan. Naj bo prehranjevanje obred.

PRIMER JEDILNIKA ZA ŽENSKO, 1.800 KCAL/DAN

Zajtrk: 100 g polnovrednega kruha, 50 g skute (10 % m. m.), 50 g vložene rdeče paprike in 50 g domačih vloženi kumaric

1. malica: 150 g jabolok, 10 g orehov, 180 g navadnega jogurta (1,6 % m. m.)

Kosilo: 200 g zelenjavne juhe, 80 g ajdove kaše (surov normativ), 60 g piščančjih prsi, 100 g brokolija, 50 g cvetače, 150 g zelene solate, 10 g olivnega olja

2. malica: 150 g jabolok

TELESNA AKTIVNOST (1 URA)

Malica – za regeneracijo: 120 g hrušk, 25 g polnozrnatih krekerjev

Večerja: 90 g fileja postrvi, 60 g polnovrednega riža (surov normativ), 100 g blitve, 150 g belega zelja, 50 g surovega korenčka, 10 g olivnega olja

Povečerek: 150 g kefirja

DOBRO SI JE ZAPOMNITI:

- Zaužijmo 5 do 6 obrokov na dan – **začnimo z zajtrkom!**
- Zadnji obrok naj bo **2 uri pred spanjem** (povečerek le, če je nujno).
- Hrano je treba **dobro prežvečiti**, obroke zaužiti **sede in počasi**.
- Hrana naj ne bo preveč soljena, uporabljajmo **morsko sol** (jod), naravna zelišča in začimbe!
- Izogibajmo se **ocvrti** in t. i. **hitri hrani**.
- Vsak dan zaužijmo dovolj **beljakovin**.
- Vsak dan poskrbimo za veliko **gibanja na svežem zraku in izvajanje vaj za moč**.

Zdravljenje ni v tem, da najdemo pravo zdravilo, zdravljenje se začne s **prevzemanjem odgovornosti za svoje zdravje**. Prevzemimo odgovornost. Postavimo v središče svojega življenja zdravo prehrano in zdrav življenjski slog! Imejmo se radi!





Polpenzion v dvoposteljni sobi, neomejeno kopanje in darilo: 1 x savna, družabne aktivnosti in rekreacija s športnimi animatorji.



Posebej izbrano za

seniorje

Da boste z veseljem pričakovali vsak nov dan, se prebujali z nasmehom, se veselili drobnih pozornosti in čim večkrat pomislili, kako lepo je življenje. Obiščite nas, da skupaj ustvarimo lepe spomine. Za vas smo v Termah Krka pripravili izbor za seniorje – izbor najbolj zanimivih ponudb v toplicah in na morju.

Dolenjske Toplice

Akcija 3 = 5 ... 5 noči v Hotelu Kristal** za samo 210 EUR**

Izjemna ponudba velja od 10. 1. do 13. 2. 2016.

Šmarješke Toplice

Tradicionalni **šmarješki tedni zvestobe** januarja in februarja ponovno vabijo v Šmarješke Toplice, tokrat z motom **Vitalni in vedoželjni**.

7 noči s polpenzionom v Hotelu Šmarjeta, v dvoposteljni sobi za 331 EUR

Več informacij o programu na strani 4.

Zima na morju je lepa

V hladnih dneh na morje, v objem tople morske vode in sončnih žarkov.

Akcija v Hotelu Svoboda**: 3 noči za 139 EUR, 5 noči za 231 EUR**

Akcijska cena velja od 25. 1. do 13. 2. 2016.

Hotel Šport**** na Otočcu

Hotel z **bazonom s termalno vodo, spa centrom s savnami**, športnim centrom s fitnessom in teniškim igriščem! Sredi čudovite narave, blizu gradu Otočec.

3 noči ... 115 EUR, na osebo, za polpenzion, bivanje v dvoposteljni sobi in neomejeno kopanje.

Cena že vključuje 10 % popusta za člane kluba Terme Krka. Ponudba velja od 10. 1. do 24. 3. 2016.

Priporočamo za družine: Med šolskimi počitnicami biva en otrok do 14. leta in otroci do 6. leta **brezplačno**.



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

Prehlad, ta nadloga

Besedilo: Urška Vrščaj Vovk

V teh čudovitih zimskih dneh poleg radosti in veselja verjetno mnogi poznamo tudi tisti občutek, ko nas začne najprej nežno, potem pa vedno bolj praskati po grlu, ko nam začne kapljati iz nosu, ko se pojavi nadležen dražeči kašelj in se ne počutimo več najbolje. Ta občutek imamo ob nadležnem prehladu, ki bi se mu vsi radi izognili. Da bi bili pri tem uspešni, moramo poskrbeti za preventivne ukrepe, kot so pogosto umivanje rok s toplo vodo in milom, redno prezračevanje prostorov, izogibanje nepotrebnim stikom z bolnimi in zdrav način življenja (zdrava prehrana z veliko vitamina C, gibanje, pitje zadostnih količin vode, čaja in drugih napitkov).

Prehlad povzroča več kot 200 vrst virusov. Zanje najugodnejša gostitelja sta nosna sluznica in žrelo – tu se začnejo prekomerno množiti, to pa sproži odzivno reakcijo našega imunskega sistema, kar občutimo kot pekočo bolečino v grlu, boleče požiranje, zamašen nos z izcedkom in kašelj, to pa spremljajo še utrujenost, zmerno povišana telesna temperatura in druge neprijetnosti. Prehlad lahko preide v vnetje srednjega ušesa, predvsem pri otrocih, pri odraslih pa tudi v vnetje sinusov ali celo v pljučnico. Hujše izraženi simptomi, zlasti močno zvišana telesna temperatura, bolečine v mišicah in prizadetost spodnjih dihal, pa lahko kažejo na gripo.

SE RES PREHLADIMO ZATO, KER NAS ZEBE?

Prehlada ali okužbe ne povzročijo nizke temperature, saj bi bili sicer pozimi vsi ves čas bolni. Res pa so prehladi v hladnejšem delu leta mnogo pogostejši kot poleti. **Zakaj se virusi pozimi širijo veliko hitreje?** Večjo pogostost prehladov je treba med drugim pripisati velikemu številu klic oziroma virusov v zaprtih prostorih, ki so močno ogrevani in slabo zračeni. V takih razmerah je nosna sluznica pogosto izsušena, to pa pomeni prosto pot za viruse, ki povzročajo prehlad. In ker je zaradi mraza naša odpornost zmanjšana, se poveča možnost, da zbolimo.

KAKO ZDRAVIMO PREHLAD

Ljudska modrost pravi, da traja prehlad, če ga zdravimo, sedem dni, in en teden, če ga ne zdravimo. Kljub temu je **samozdravljenje** prehlada smiselno, saj lahko tako **zmanjšamo intenzivnost** simptomov in **skrajšamo trajanje** prehladnih obolenj.

Ob prvih znakih tako prehlada kot gripe je torej pomembno, da si znamo pomagati sami. Zdravljenje je najbolje začeti že v prvih dneh, in to z izbiro pravega zdravila. Prava izbira za samozdravljenje prehlada so **Krkina zdravila**, zato poskrbimo, da jih bomo vedno imeli pri roki, ko nas ujameta prehlad ali gripa. Ob tem pa je pomembno tudi, da si za okrevanje vzamemo dovolj časa; na to v današnji naglici vse prepogosto pozabljamo, saj smo prepričani, da nimamo časa biti bolni. Ko se nam bo naslednjič spet tako mudilo ozdraveti, se spomnimo, da se rado zgodi, da hitro spet zbolimo, če smo bili po bolezni prehitro aktivni. Okrevanje pa je v takih primerih dolgotrajnejše kot ob prvi bolezni. Ob prehladu in gripi sta za naše telo, za naš imunski sistem, blagodejna predvsem počitek in pitje čaja, zato počivajmo raje dan preveč kot dan premalo.

Znaki	PREHLAD	GRIPA
trajanje	7 do 10 dni	1 teden
pojavnost bolezenskih znakov	postopno	nenadno
vročina	redko	visoka (več kot 38 °C), 3 do 4 dni
glavobol	redko, blag do zmeren	pogosto, izrazit
bolečine v mišicah	redko, neizrazite, blage	pogosto, izrazite
splošna oslabelost	blaga	zelo velika, dolgotrajna
izčrpanost	nikoli	nenadna, izrazita
zamašen nos	pogosto	redko
kihanje	pogosto	redko
vneto, boleče grlo	pogosto	redko
kašelj	blag, zmeren	suh kašelj, pogosto se razvije v hujšo obliko
težave z očmi	solzenje	bolečina pri premikanju oči, občutljivost za močno svetlobo (fotofobija), pekoče oči



NAŠE GRLO JE NAŠA MOČ

Večina nas redkokdaj pomisli, kako pomembno vlogo ima v našem življenju grlo in kaj vse nam omogoča. Nanj pomislimo, ko nas boli ali ko smo hripavi, sicer pa mu praviloma ne posvečamo posebne pozornosti. Grlo pa je čudovit organ, ki nam omogoča marsikaj – poleg požiranja nam omogoča, da povemo, kaj mislimo; da predstavimo svoje ideje in se zanje borimo; potolažimo svojega otroka, ko je žalosten ali zaskrbljen, ga spodbudimo in podpremo pred pomembno preizkušnjo v šoli; da povemo nekomu, da ga imamo radi; zakličemo v pozdrav; zapojemo ali pa zavriskamo, ko smo srečni ...

Eden prvih znakov prehlada je prav vneto, **boleče grlo**. To je hkrati tudi najpogostejši razlog, da iščemo pomoč in nasvete v lekarni – bolečina pri požiranju, ki je posledica vnetja zgornjih dihalnih poti in je zelo moteča. Zaradi nje težko jemo, pijemo in tudi govorimo. Spremljajo jo lahko še skelenje in praskanje v grlu in hripavost. Ob vnetem, bolečem grlu je priporočljivo jemati **oralne antiseptike**, ker uničujejo



mikrobe in tako preprečujejo širjenje okužbe in vnetja. Ker pa vneto grlo po navadi tudi boli, je zdravilo še učinkovitejše, če vsebuje poleg lokalnega antiseptika tudi lokalni analgetik.

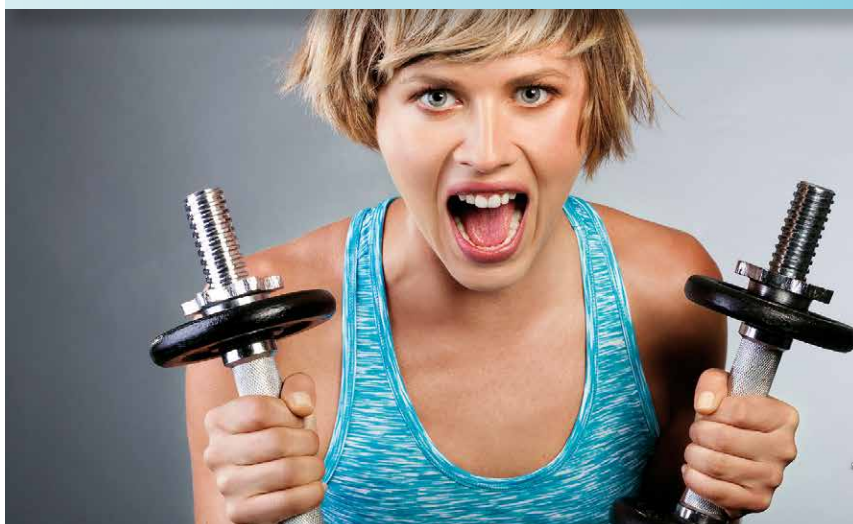
Septabene poskrbijo za celovito zdravljenje vnetega in bolečega grla.

Vsebujejo edinstveno kombinacijo dveh učinkovin. Benzidamin deluje analgetično in protivnetno in tako **odpravi bolečino**, hkrati pa **zdravi znake vnetja** (rdečico, oteklino, praskanje po grlu). Širokospektralni antiseptik cetilpiridinijev klorid deluje na **vzroke okužbe** in jih

odstrani. Primerno je za odrasle in tudi za otroke, starejše od 6 let, na voljo pa je v obliki pastil in pršila.

V teh zimskih dneh nam torej ne preostane nič drugega, kot da se čim več gibamo na svežem zraku, skrbimo za uravnoteženo prehrano in se izogibamo zaprtim prostorom. Če pa se nam vseeno zgodi, da nas virusi premagajo in da zbolimo, moramo nekaj dni odležati, to pa izkoristimo za kakovosten počitek – krepimo se z dobrim čajem in vitamini in preberimo kakšno dobro knjigo.

Tvoje grlo je tvoja moč.



NOVO



Novo zdravilo za boleče grlo z edinstveno formulo za **celovito zdravljenje**.

- Hitro olajša bolečino.
- Zdravi vnetje.
- Odpravlja vzroke okužb.

Septabene®

www.krka.si

KRKA

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

V Krki smo odprli Obrat

Notol 2 – največjo naložbo v svoji zgodovini



V sredo, 4. novembra, smo na Krkini osrednji lokaciji v prisotnosti predsednika Vlade Republike Slovenije dr. Mira Cerarja slavnostno odprli Notol 2, obrat za proizvodnjo trdnih oblik zdravil. Naložba v vrednosti 200 milijonov EUR Krki zagotavlja nove zmogljivosti za uresničevanje vertikalno integriranega poslovnega modela, s katerim obvladujemo celoten proces od razvoja do proizvodnje surovin in končnih izdelkov. Novi obrat, v katerem je proizvodnja stekla februarja letos, bo omogočal proizvodnjo 4,5 milijarde tablet in kapsul na leto. Njegova prednost je visoka stopnja avtomatizacije in računalniške podpore s poudarkom na računalniško vodeni proizvodnji in avtomatiziranem računalniško vodenem sistemu pretoka materialov. Idejna zasnova obrata je plod znanja in timskega dela Krkinih strokovnjakov.

»Naložba v novi obrat za proizvodnjo trdnih oblik zdravil Notol 2, s katero v Krki bistveno povečujemo proizvodne zmogljivosti, je rezultat želje po povečanju fizične proizvodnje zaradi potreb na svetovnem trgu. Z njim in še drugimi naložbenimi projekti – v skupini Krka jih poteka okoli 20 – bo Krka v naslednjih petih letih povečala proizvodne zmogljivosti za 40 %, količinski obseg

proizvodnje pa na 17 milijard tablet in kapsul na leto,« je pojasnil predsednik uprave in generalni direktor Jože Colarič. Poudaril je, da je obrat Notol 2 za Krko pomembna pridobitev tudi zato, ker z njim uresničujemo filozofijo vertikalno integriranega poslovnega modela. Gre za eno ključnih strateških prednosti, ki podjetju omogočajo obvladovanje razvoja in proizvodnje izdelkov, vse od pridobivanja zdravilnih učinkovin do proizvodnje končnih oblik zdravil in njihove ponudbe na trgu.

Naložba je vredna 200 milijonov EUR, 3 milijone EUR je prispevala Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj. Krka bo v Obratu Notol 2 zagotavljala proizvodnjo strateško pomembnih farmacevtskih izdelkov in s tem prispevala h konkurenčnosti in krepitvi svojega položaja na vseh trgih, kjer posluje. Vertikalno integrirani farmacevtski izdelki so plod lastnega znanja in razvoja in predstavljajo več kot 70 % Krkinega prodajnega programa.



Krka predstavila rezultate poslovanja v prvih devetih mesecih leta 2015

Na novembrski novinarski konferenci je uprava delniške družbe Krka predstavila poslovne rezultate skupine Krka in družbe Krka v obdobju januar–september 2015. Skupina Krka je dosegla prodajo v višini 863,3 milijona EUR in ustvarila 133,3 milijona EUR čistega dobička (5-odstotna rast).

Prodaja

Prodaja skupine Krka, merjena s količino prodanih izdelkov, je bila glede na enako lansko obdobje večja za 6 %, zaradi zniževanja cen zdravil in razvrednotenja nekaterih ključnih valut pa se je vrednostno povečala za 5,3 milijona EUR oziroma 1 % in je znašala 863,3 milijona EUR. Prodaja na trgih zunaj Slovenije je predstavljala 93 % celotne prodaje skupine.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je znašala 23,1 milijona EUR, kar je 2 % več kot v enakem lanskem obdobju.

Imenovanje uprave za naslednji 6-letni mandat

Sedanjim članom uprave družbe Krka Jožetu Colariču, Zvezdani Bajc, dr. Alešu Rotarju, dr. Vinku Zupančiču in delavski direktorici Danici Novak Malnar mandat poteče 31. 12. 2015.

Na seji v januarju 2015 je nadzorni svet odločil, da se s 1. 1. 2016 za predsednika uprave in generalnega direktorja imenuje Jože Colarič, in sicer za šestletni mandat. Svet delavcev je na svoji seji 28.

9. 2015 za delavsko direktorico predlagal Mileno Kastelic. Na seji 18. 11. 2015 je nadzorni svet odločil, da se v upravo družbe Krka, d. d., Novo mesto, ki bo imela mandat od 1. 1. 2016 do 31. 12. 2021, poleg predsednika uprave in generalnega direktorja Jožeta Colariča ter delavske direktorice Milene Kastelic za člane uprave imenujejo še dr. Aleš Rotar, dr. Vinko Zupančič in David Bratož. Nova člana uprave sta tako postala David Bratož in Milena Kastelic.



SE TE NEKAJ LOTEVA?

Hitro vzemi Daleron® COLD3.

COLD3

DALERON®

DALERON COLD3 OLAJŠA
ŽE PRVE ZNAKE GRIPE IN PREHLADA.
DELUJE V 20 MINUTAH.

www.krka.si

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

Čarobna darila in prijetne pozornosti

... za vaše najdražje in tudi za vas

December je čas odprtih src ... Radi smo radodarni, radi obdarujemo in radi smo obdarjeni. Zato smo za člane Kluba Terme Krka pripravili nabor storitev s posebnimi ugodnostmi, ki bodo vaše bivanje v Termah Krka naredile še bolj pestro, zanimivo, sproščeno. Shranite te kupončke, saj jih lahko izkoristite vse do 24. marca 2016.

Srečno! Ekipa Term Krka

Balnea, Terme Dolenjske Toplice

Aroma kopel (20 min.)

20 % popusta

Namesto 24 EUR >>> 19,20 EUR

Koda: Balnea 1

Kupon velja do 24. 3. 2016.

Balnea, Terme Dolenjske Toplice

Paket treh delnih masaž (20 min.)

20 % popusta ob nakupu paketa

Koda: Balnea 2

Kupon velja do 24. 3. 2016.

Balnea, Terme Dolenjske Toplice

Masaža z izbranimi masažnimi

tehniki (80 min.)

Namesto 80 EUR >>> 64 EUR

Koda: Balnea 3

Kupon velja do 24. 3. 2016.

Vitarium, Terme Šmarješke Toplice

Aroma kopel (20 min.)

20 % popusta

Namesto 24 EUR >>> 19,20 EUR

Koda: Vitarium 1

Kupon velja do 24. 3. 2016.

Vitarium, Terme Šmarješke Toplice

Paket treh delnih masaž (20 min.)

20 % popusta ob nakupu paketa

Koda: Vitarium 2

Kupon velja do 24. 3. 2016.

Vitarium, Terme Šmarješke Toplice

Masaža z izbranimi masažnimi

tehniki (80 min.)

Namesto 80 EUR >>> 64 EUR

Koda: Vitarium 3

Kupon velja do 24. 3. 2016.

Salia, Talaso Strunjan

Aroma kopel (15 min.)

20 % popusta

Namesto 17 EUR >>> 15 EUR

Koda: Salia 1

Kupon velja do 24. 3. 2016.

Salia, Talaso Strunjan

Paket treh delnih masaž (20 min.)

20 % popusta ob nakupu paketa

Koda: Salia 2

Kupon velja do 24. 3. 2016.

Salia, Talaso Strunjan

Masaža z izbranimi masažnimi

tehniki (80 min.)

Namesto 80 EUR >>> 64 EUR

Koda: Salia 3

Kupon velja do 24. 3. 2016.

In še ena ideja za darilo ...

Vstopnice za bazene in savne po ugodnih cenah!

Ne zamudite zadnjih dni, ko si lahko po predprodajnih cenah zagotovite trenutke razvajanja v bazenih in savnah za prihodnje leto! Zase in za svoje drage. Ponudba velja le do 18. 12. 2015.

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

Vstopnice veljajo v Termah Šmarješke Toplice, Termah Dolenjske Toplice in v Talasu Strunjan, vse dni v tednu, vključno z vikendi in prazniki (do 15. 12. 2016). **Preverite na www.terme-krka.si!**

Srečanje društev bolnikov s kroničnimi avtoimunskimi vnetnimi boleznimi

Besedilo:

Alenka Babič

Konec oktobra je bilo v Termah Šmarješke Toplice 3. srečanje društev bolnikov s kroničnimi avtoimunskimi vnetnimi boleznimi – slovenskih revmatikov, psoriatikov in bolnikov s kroničnimi vnetnimi črevesnimi boleznimi.

Tema letošnjega srečanja – problematika zaposlovanja bolnikov s kronično boleznijo – je tesno povezana z vsemi tremi društvi. Vsi ti bolniki se namreč zasebno in v poklicu srečujejo z različnimi izzivi, ki vplivajo na kakovost

njihovega življenja. Zelo pogosto so njihove neugodne izkušnje posledica stigme in nevednosti družbe, njihove zdravstvene težave pa v veliko primerih vplivajo na njihove delovne zmožnosti. Posledica vsega tega je,

da mnogi taki bolniki težko pridobijo ali pa obdržijo zaposlitev. Raziskave kažejo, da se delodajalci glede zaposlovanja obolelih odločajo na podlagi izkušenj in predsodkov, zato je pomembno ozaveščanje in podajanje primerov dobre prakse, saj lahko to pripomore k zmanjšanju stigmatizacije in povečanju možnosti zaposlovanja oseb s kroničnimi boleznimi. V Termah Krka smo do zdaj dobro sodelovali predvsem z Društvom revmatikov Slovenije, s katerim skupaj izvajamo različne programe tako v Dolenjskih Toplicah kot tudi v Strunjanu. Z Društvom psoriatikov prav zdaj vzpostavljamo sodelovanje pri oživiljanju programov zdravljenja na tem področju v Talasu Strunjan, izkušena ekipa strokovnjakov za zdravo prehrano pa bo, tako upamo, spodbudila plodno sodelovanje tudi z Društvom za kronično vnetno črevesno bolezen.



Trije predsedniki pri rezanju skupne torte 3. srečanja IMIT (od leve proti desni): Dragica Dremelj, predsednica Društva psoriatikov, Andrej Gregorčič, predsednik Društva revmatikov, in Mateja Saje, predsednica Društva za kronično vnetno črevesno bolezen.

Najstarejši slovenski nogometaš

Besedilo:

Tea Pihler

v Termah Šmarješke Toplice



Gospod Uhan o tem, kako je v TŠT: Všeč mi je hrana, red in hvaležen sem medicinskemu osebju za vso nudeno pomoč pri rehabilitaciji.

Septembra, ko so dnevi že krajši in sonce že prej začne skrivati svoje tople žarke, je dneve na negovalnem oddelku obsijal s sončkom najstarejši slovenski nogometaš, Adolf Uhan. Kar 101 leto šteje gospod Uhan. Rojen v Trstu, leta 1914, pa ima korenine po očetu na Dolenjskem, zato gotovo od tod njegova vesela narava. Malce naglušnen, vendar neskončno simpatičen gospod je prišel na rehabilitacijo k nam po operaciji kolka. Pred operacijo je še vedno sam skrbel zase, še vedno zelo rad prebira časopis, reši kakšno križanko in z veseljem pogleda nogometno tekmo. Z lepo pisavo

nam je na list papirja napisal imena svojih sorodnikov, oči pa so mu najbolj zažarele, ko je spregovoril o svojih vnukih.

Zdravniki, fizioterapevti in medicinske sestre, ki smo se trudili, da bi se v Termah Šmarješke Toplice kar najbolje počutil, se gospodu Uhanu tudi zahvaljujemo – za čudovito izkušnjo – in mu želimo, da bi doma še vedno lahko skrbel sam zase in da bi doživel še veliko sončnih let in bi še naprej razveseljeval ljudi okrog sebe.

Srečno, gospod Adolf!

Ilka Mais – na Otočec prihaja že vse življenje

Besedilo:

Matevž Berkopec

Ilka Mais je prijetna gospa, ki že od mladih nog prihaja na Otočec. Je iz Nemčije, na Otočec pa jo vežejo prav posebej lepi spomini. S seboj je tokrat imela celo goro fotografij in ob njih je nastal tale intervju. Sedela sva pred hotelom Šport na Otočcu.

GOSPA MAIS, KAKO SE POČUTITE, KO TAKOLE SEDIVA TUKAJ, NA OTOČCU?

Zelo dobro. (Smeh.) Na Otočec me vežejo prav posebni spomini, ki segajo vse do mojega otroštva. Z družino smo namreč tukaj preživljali počitnice kar 35 let zapored. In nimam nobenih slabih spominov, spominjam se le lepih trenutkov v tem prijetnem kraju.

KAKO SE JE VSE ZAČELO? KJE STE IZVEDELI ZA OTOČEC?

To je zanimiva zgodba. Z družino smo nekoč letovali nekje na Hrvaškem in moj oče je tam na bližnjem letališču najel manjše letalo. S pilotom sta preletavala širšo okolico in tako sta letela tudi nad Otočcem. Ko je oče iz zraka ugledal grad, se je v trenutku odločil, da bo naslednje leto poskusil priti sem, na Otočec, na počitnice. Prvič smo prišli leta 1968. In ostali zvesti ... 35 let.

LJUBEZEN NA PRVI POGLED?

Točno tako. (Smeh.) Očeta in mamo je privlačila energija Otočca, gostoljubnost osebja, prijaznost prebivalcev. Z domačini smo skupaj lovili ribe, se po reki Krki vozili s čolni, se zabavali. Ob tem ni manjkalo harmonike, z nami pa so se veselili tudi natakariji. Vsako leto na Otočcu je bilo nepozabno.

ŠE VEDNO VZTRAJATE, PRIHAJATE NA OTOČEC.

Nikoli ne bom nehala hoditi na Otočec, pa čeprav je v tem času doživel mnogo sprememb, ki so pač normalne. Spremenila pa sem se tudi jaz, odrasla sem in imam 9 let starega sina, ki ga zdaj pripeljem na počitnice

s seboj. Grad je v teh letih postal res luksuzen in moram reči, da je čudovit. Tudi hotel Šport, v katerem bivam, je zdaj, z novim bazenom in savnami, nadvse prijeten.

ALI KARKOLI POGREŠATE?

Kot otrok sem vedno lahko pomagala natakarijem, pri hrani in pijači. Zato zdaj seveda pogrešam sproščenost, ki je vladala tu v mojih mlajših letih, tisto brezskrbno zabavo. A kot sem dejala, tako kot odrasčamo in se spreminjamo ljudje, se spreminja tudi vse okoli nas.

OMENILI STE, DA BIVATE V HOTELU ŠPORT.

Da. Zelo prijeten hotel. Z novim bazenom in mladim osebjem je začel čisto novo poglavje. Spominjam se ga še iz časov, ko so stali pred njim bungalovi, ko je še obratoval Tango ... Posebna pohvala velja osebju, ki je izjemno

prijazno in ustrezljivo. Hotel Šport z mladimi ljudmi, s to novo energijo, pozitivno spreminja podobo Otočca; uči se iz lastnih napak, to pa ga dela le še boljšega. Prizadevnost že daje rezultate, zato se prihodnje leto zagotovo spet vrnem.

VAŠA OTROŠKA ŽELJA JE BILA MENDA, DA BI NEKOČ DELALI KOT NATAKARICA NA OTOČCU?

Res je. Kako si to izvedel? (Smeh.) Kot sem že omenila, sem vedno pomagala osebju, in zato sem sanjala, da bi nekoč tudi jaz delala na gradu Otočec. No, zdaj imam v Nemčiji svojo pekarno; rada delam z ljudmi, to pa mi je verjetno ostalo tudi iz mojih pozitivnih izkušenj na Otočcu.

BI ZA KONEC ŠE KAJ DODALI?

Tukaj je res lepo. Čisto za konec pa naj dodam le: Ostanite takšni, kot ste, predvsem dobri ljudje.

Hvala za pogovor.



Minka Kahrič – prva in do zdaj

edina Slovenka, ki je bila na severnem tečaju

Besedilo:

Matevž Berkopec



V Termah Šmarješke Toplice se pripravlja za ponovni odhod na severni tečaj, leta 2020.

GOSPA KAHRIČ, NAJIN POGOVOR BOM ZAČEL Z VPRAŠANJEM, KI GA GOTOVO POGOSTO SLIŠITE. KAKO JE NA SEVERNEM TEČAJU? 😊

Tiho. (Smeh.) Če sem iskrena, je zelo lepo. Terapevtsko. Človek se pomiri sam s seboj, psihično. V tem okolju preizkušaš svoje meje, na koncu pa ugotoviš, da si meje vedno postavljaš sam. Nič ni nemogoče, tudi odhod na severni tečaj ne.

PRVIČ STE BILI NA SEVERNEM TEČAJU LETA 2000 ...

Tako je. Kot mlada ženska sem si zaželela izziva. Izbrala sem si za mnoge ljudi res nenavaden izziv, odhod na severni tečaj.

KAKO PA SE ČLOVEK PRIPRAVI ZA NEKAJ TAKEGA?

Težko je, s tem so povezani veliki napor. Da moraš biti v zares dobri formi, pove že dejstvo, da traja odprava na severni tečaj dober teden in da tam hodiš v mrzlem vetru (temperatura seže do minus 50 stopinj Celzija), po ledu, po osem do deset ur na dan. Za seboj pa vlečeš deset kilogramov težke sani, na katerih imaš naloženo vso potrebno opremo. Če upoštevaš vse to, lahko vidiš, koliko napora sem vložila v ta projekt.

LETA 2020 VAS ČAKA NOV IZZIV, ZA PRIPRAVE ZANJ PA STE SI IZBRALI TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE.

Res je. Ob 20. obletnici moje odprave na severni tečaj se bom ponovno odpravila tja. Za trening sem si izbrala Terme Šmarješke Toplice, ker ste za to najboljši. Delam kot turistična vodnica, zato sem lahko prečesala sem vse terme v okolici in tako sem ugotovila, da nimajo nikjer tako dodelanega programa za hujšanje in šport, kot ga imate pri vas v Termah Šmarješke Toplice.

IZBRALI STE PROGRAM SLIM-FIT, PROGRAM ZDRAVEGA HUJŠANJA.

Da. Program mi ponuja vse, kar potrebujem. Predvsem zdravo prehrano – ta je v Termah Šmarješke Toplice res odlična. Izbiram lahko med mnogo meniji, pri tem pa popolnoma zupam v vašo strokovnost. Zelo dobro sodelujem z Janjo (Janja Strašek, prehranska svetovalka), ki mi je predpisala tako dieto, da se res odlično počutim.

PREDVIDEVAM, DA SO ZA VAŠE PRIPRAVE ŠE POMEMBNEJŠE TELESNE AKTIVNOSTI PROGRAMA SLIM-FIT.

Poleg prehrane je za optimalno pripravo potrebno tudi veliko gibanja. Že od začetka sodelujem z Rokom (Rok Weiss, trener športne vadbe v Termah Šmarješke Toplice), ki je odlični strokovnjak za telesno pripravo. Do leta 2020, ko se bom ponovno odpravila na severni tečaj, želim priprave opravljati z njim. Pozna me, iz mene zna iztisniti tisto največ. Ob tem pa bi omenila še nordijsko hojo, s katero trenutno treniram telo. Nordijska hoja je ključni faktor teh mojih priprav, saj na severnem tečaju uporabljam ravno mišice, ki jih krepim s to hojo.

IN KAKO POTEKA TA DEL PRIPRAV Z NORDIJSKO HOJO?

Pred hojo se s trenerjem najprej pogovoriva o trasi. Določi mi traso, kakšnih

pet, šest kilometrov, in mi naroči, kako naj vzdržujem srčni utrip. Utrip nadziram z merilnikom, s pomočjo posebnega pasu, in tako tudi trener dobiva podatke o moji pripravljenosti. Okolica Šmarješki Toplic je kot nalašč za to vadbo, saj je teren primerno razgiban, narava je prelepa, zrak je ravno prav vlažen. Po vsaki vadbi se odlično počutim.

NA SEVERNI TEČAJ SE ODPRAVLJATE »ŠELE« LETA 2020, ZAKAJ IMATE PRIPRAVE ŽE ZDAJ?

Vidim, da še nisi bil na severnem tečaju in ne veš, koliko let treninga je treba za tak projekt. (Smeh.) Ja, intenzivne priprave so se začele že letos. Moj načrt je, da bom vsako leto prišla na priprave v Terme Šmarješke Toplice, vsak mesec pa sem še doma na programu hujšanja (program »hujšajte doma«), pri čemer za mojo pravilno prehrano prav tako skrbi Janja. Vsako leto bom tako izgubila kak kilogram in pridobila nekaj mišične mase. Ste najboljši, in ko mi bo uspelo priti na severni tečaj, bo to ogromna zasluga tudi vaše ekipe, ki skrbi za mojo optimalno pripravljenost.


OMENILI STE, DA BI V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE Z VESELJEM PRIPRAVLJALI TUDI POTOPISNA PREDAVANJA.

S Simono (Simona Kocjan, animatorica) sva se pogovarjali, da bi za hotelske goste pripravili več potopisnih predavanj o moji odpravi na severni tečaj. Upam, da se bomo dogovorili in da bom lahko drugim vašim gostom predstavila svojo zgodbo.

BI ZA KONEC ŠE KAJ DODALI?

Ostanite takšni, kot ste, in kmalu se spet vidimo. Hvala za pogovor.

Nagradna križanka

	VRELCI ZDRAVJA	PETA ČRKA GRŠKE ABECEDE	IGRALKA, KI BRANI VRATA	TLAKOVAN PROSTOR NA DELU ZGRADBE ALI OB NJEJ	AMERIŠKO ZDRUŽENJE ZA STANDARDIZACIJO	SLOVENSKI ROKOMETAS (JURE)	PRVI ČLOVEK, KI GA JE USTVARIL BOG	ZAK, IVAN	PONAVLJALNI GLAGOLI	KDOR KAJ JEMLJE, VZAME	UTELEŠENJE BOGA VIŠNUJA V HINDUIZMU
	DOPUSTITEV SMRTI IZ USMILJENJA										
	TRANSPLANTACIJA										
	MESTO V UKRAJINI							SLOVENSKA PEVKA (PRODNIK)			
	SLOVENSKA FILMSKA IGRALKA (RINA)					OBLAST EMIRJA					
	MAJHEN LAS					SMRTONOSNA VIRUSNA MRZLICA					
VODNI JAREK, PREKOP							NEVESTINA OPREMA				
							PRTIČEK				
SESTAVIL: PETER UDIR	GIBANJE PROSTO PADAJOČEGA TELESA	VRTNA RASTLINA Z VELIKIMI LISTI (kompot)	VRSTA VRBE	GOROVJE V MAKEDONIJI				SAMOSTANSKI OČE			
				EGIPT. POLITIK (ANVAR EL)				SL. IGRALEC (VARGA)			
VRH V JULIJSKIH ALPAH, TUDI PRISOJNIK						DESKA ZA ZIDARSKI ODER					
						RAZMOČENA ZEMLJA					
RAVNINA						LATINSKI SKLON, LOČILNIK				SL. GLASBENIK NARODNOZABAVNE GLASBE (SLAVKO)	PREDKUPNA PRAVICA
						KDOR REDI ŽIVALI					
AFRIŠKI PTIČ, ZAPLJUNKAR						RIMSKI HIŠNI BOGOVI			GERMANSKI OREL		
						PRUSKI VELEPOSESTNIK			IT. DRUŽINA IZDELOVALCEV GODAL		
SLODNJAK, ANTON		DREVORED					IME HUMORISTKE PUTRIH			VIESTURS, EDMUND	
		REŠITELJ, ODREŠITELJ					JED IZ JEŠPRENJA			JAPONSKA PASMA PISOV	
IT. PRISTANIŠKO MESTO OB TRŽAŠKEM ZALIVU					DEL DNEVA OB SONČNEM VZHODU				MAŠČOBNO TKIVO		
					MOČ, JAKOŠT				PRVA SL. SORTA TOPI-NAMBURJA		
SUDANSKO LJUDSTVO V JV NIGERJI				ETNIČNA SKUPINA NA MALAJSKEM POLOTOKU					TEŽKA KOVINA RDEČE BARVE (Cu)		
				PARADIŽ					ČASOVNI TERMIN		
AMERIŠKI IGRALEC (SWAYZE, 1952-2009)						ČRET, ČRETA					
						KEMIJSKI SIMBOL ZA NATRIJ					
OBMOČJE, POVRŠINA						BAKRENA DOBA					
SLOVENSKA PEVKA (ŠVAJGER)						OTKA PRI PLOGU				UMETNIŠKA UPODOBITEV GOLEGA TELESA	

ABLATIV - latinski sklon, ločilnik;

SARATA - mesto v Ukrajini;

SENOI - etnična skupina na Malajskem polotoku;;

Rešitev jesenske križanke (vodoravno):

GASTROSKOP, OPERATERKA, LESA, OREST, ORAČA, AGAR, TIL, LAJALO, SATELIT, NIL, ABAKA, ICA, LAJTA, SAHAROV, STARE, PRIVID, BERSA, HO, AVLA, SPORA, ŠTOS, RI, LAERT, KLIENT, ATO, SKORŠ, ODPOR, GOSAK, PALAU, ARI, USNJAČA, EGIPČAN, STEARIN, MASKARA

Žreb je nagrade poletne križanke razdelil takole:

- nagrada: **Srečko Rudolf**,
Titova 2a, 4270 Jesenice
- nagrada: **Radenka Kapelj**,
Ul. 27. aprila 7, 6257 Pivka
- nagrada: **Rado Šribar**,
Črneča vas 32, 8311 Kostanjevica na Krki
- nagrada: **Nika Gostečnik**,
Aškerčeva ulica 12, 3250 Rogaška Slatina
- nagrada: **Friderika Kalšek**,
Zidani most 5, 1432 Zidani Most

Rešeno križanko pošljite **do 5. februarja 2016** 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 Terme Krka.

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka



53	01	02	03	04
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31

05	06	07	08	09
1	8	15	22	29
2	9	16	23	
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

09	10	11	12	13
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

13	14	15	16	17
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	

17	18	19	20	21	22
	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

22	23	24	25	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	

VESELI AVTOBUSI NA DOLENJSKO:

Štajerska, 17.–24. 1. 16., 5.–12. 6. 2016
 Obala, Kras in Ljubljana, 7. 2.–14. 2., 15.–22. 5. 2016
 Severna Primorska, 14. 2.–21. 2., 20.–27. 3., 12.–19. 6. 2016
 Gorenjska, Mengeš, Domžale in Ljubljana, 21. 2.–28. 2., 8.–15. 5. 2016

VESELI AVTOBUSI NA PRIMORSKO:

Dolenjska in Ljubljana, 24. 1.–31. 1. 2016, 28. 3.–3. 4. 2016
 Štajerska in Ljubljana, 31. 1.–7. 2. 2016, 10. 4.–17. 4. 2016
 Gorenjska, 7. 2.–14. 2. 2016, 9.–15. 5. 2016
 Primorska, 28. 2.–6. 3. 2016

1. januar
8. februar
14. februar
13.–28. februar
8. marec
18.–20. marec
27. marec
28. marec
27. april
1.–2. maj
25. junij

novo leto
 slovenski kulturni praznik
 valentinovo
 zimске šolske počitnice
 dan žena
 jožefovo
 velika noč
 velikonočni ponedeljek
 dan upora proti okupatorju
 praznik dela
 dan državnosti



Podarite doživetja, zdravje, sprostitiv in užitek

Razveselite svoje najbližje z darilnimi boni Term Krka.

Podarite vrednostni bon ali pa bon za kopanje s kosilom, sprostitiv ob masažah, romantično razvajanje v dvoje, kozmetično nego, kratek oddih v termah ali na morju ...

Pestra izbira in preprost nakup iz naslonjača.

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

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

TERME  KRKA

T: 08/ 20 50 300, E: booking@term-krka.si, **www.term-krka.si**