

TERME  KRKA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 2 | junij 2015

Letnik XXIII, Novo mesto

# vrelci ZDRAVJA



04

Terme Dolenjske Toplice  
*Pravljica o  
počitnicah v  
toplicah.*



12

Talaso Strunjan  
*Za mediteranske  
duše*



16

Otočec  
*Sprostitev, zabava,  
doživetja*



# Poletje 2015

# Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

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

**Pridružite se nam – naj vas popeljemo na teden dni veselih počitnic. Brezskrbno boste uživali v prijetnih druženjih, na kopanju, sprehodih in potepanjih. Splača se! Članom kluba Term Krka nudimo najugodnejše cene in brezplačen prevoz.**

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

## ... v Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice

7 dni	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****
Redna cena	482 EUR	503 EUR	524 EUR
Vaš prihranek	178 EUR	186 EUR	199 EUR
<b>Za upokojece, člane kluba Terme Krka</b>	<b>304 EUR</b>	<b>317 EUR</b>	<b>325 EUR</b>

**Odhodi avtobusov v terme Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice: Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana: 6.–13. 9. in 29. 11.–6. 12. 2015 (Miklavžev avtobus):** 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 – peron št. 29 (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05); **Štajerska: 13.–20. 9. in 6.–13. 12. 2015 (Adventni avtobus):** Maribor (10.00), Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje (11.15), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35); **Severna Primorska: 20.–27. 9. in 8.–15. 11. 2015:** 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 (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30); **Obala in Ljubljana: 23.–30. 8. in 15.–22. 11. 2015:** 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 – peron št. 29 (12.30); **Notranjska in Ljubljana: 11.–18. 10. 2015:** Kočevje (8.00), Ribnica (8.20), Sodražica (8.40), Nova vas (9.15), Grahovo (9.35), Cerknica (9.45), Rakek (10.00), Unec (11.10), Planina (10.30), Kalce (10.50), Logatec (11.00), Vrhnika (11.10), Ljubljana – peron št. 29 (11.40), Grosuplje (12.10), Ivančna Gorica (12.30)

## ... v Talaso Strunjan

7 dni	Hotel Svoboda****	Vile***	Hotel Laguna***
Redna cena	573 EUR	419 EUR	384 EUR
Vaš prihranek	147 EUR	111 EUR	103 EUR
<b>Za upokojece, člane kluba Terme Krka</b>	<b>426 EUR</b>	<b>308 EUR</b>	<b>281 EUR</b>

**Odhodi avtobusov v Talaso Strunjan: Primorska, 27. 9.–4. 10. 2015:** Idrija (8.15), Straža (8.20), Tolmin (9.30), Kanal (10.00), Deskle (10.20), Nova Gorica (10.50), Ajdovščina (11.20); **Gorenjska, 8.–15. 12. 2015:** 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); **Dolenjska in Ljubljana, 15.–22. 12. 2015:** Krško (9.00), Novo mesto (10.00), Trebnje (10.30), Ljubljana-Tivoli (11.20); **Štajerska in Ljubljana, 22.–29. 12. 2015:** Murska Sobota (8.00), Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli (11.00)

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

### KUPON ZA DARILo – MASAŽA:

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

Novi član (ime in priimek): .....

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

### KUPON ZA UGODNO CENO ZA NOVEGA ČLANA:

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

Novi član (ime in priimek): .....

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

## Povabite še prijatelje – in si pridobite DARILo!

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

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

**Za več informacij pokličite ali nam pišite!**

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

## NAMESTO UVODA

### Nova doživetja

Poletje je nesporno pred vrati. Visoke temperature, modro nebo, beli oblaki, soparnost, ventilatorji, vroč volan, klima, sladke češnje, boste noge, voda, popoldanske nevihte, knjige, ki čakajo, da jih preberete udobno zleknjeni na ležalniku, pikniki s prijatelji, viseča mreža, vonj sivke in rožmarina, bazen, brezskrbno zrenje v zelene krošnje dreves, ležanje na plaži, morski valovi ... Poletne asociacije, ki prebudijo stare spomine in rodijo željo po ustvarjanju novih, željo po novih **poletnih doživetjih**.

Oddih je treba izbrati tako, da je res oddih, odklop od delovnega vsakdana, sprememba prostora in vsaj navidezno tudi časa. Na dopustu čas preprosto mora teči počasneje. Nikamor se nam ne sme muditi, ne sme nas preganjati slaba vest, da česa nismo naredili, da smo na kaj pozabili, da bi morali to in ono in tisto ... **Ne, na dopustu si lahko samo želimo. In te svoje želje tudi uresničujemo.**

V Termah Krka neprestano izpopolnjujemo našo ponudbo v skladu z vašimi željami. Želimo namreč, da bi se pri nas dobro počutili, da bi v naši družbi preživeli oddih, poln prijetnih doživetij in dišečih spominov. S svojimi storitvami se trudimo omogočiti zdravo in kakovostno življenje, in tako smo tudi to poletje za vas pripravili programe, ki bodo pocrkjali vaše telo in dušo.

Nekaj dni v naših termah v Dolenjskih ali Šmarjeških Toplicah, v Talasu Strunjan ali na Otočcu bo pomenilo, da boste poskrbeli zase na več ravneh. Dihali boste umirjeno, jedli zdravo, lokalno pridelano domačo hrano, gibali se boste ravno prav, po želji se boste sproščali v naših velneških centrih, predvsem pa se boste zabavali – naši animatorji bodo poskrbeli, da vam res ne bo dolgčas. No, razen, če si boste to želeli.

»Povsod je lepo, a doma je najlepše,« pravi slovenski pregovor. In še res je, pri tem pa poleti še posebej dobro deneta dolenjska umirjenost in primorska pozitivna. Prelistajte Vrelce zdravja in preverite, kakšna doživetja vam ponujamo tokrat v naših hotelih in njihovi okolici. Verjemite, za vsakogar se kaj najde. Ugodno ponudbo in novosti pa lahko kadarkoli preverite tudi na naši spletni strani [www.terme-krka.com](http://www.terme-krka.com).

**Privoščite si polno mero poletja, predvsem pa se imejte lepo. Dobrodošli.**

Jože Berus, direktor Term Krka

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, Maja Bele, Dražen Vranješ Kosi, Matej Jordan, Katja Lazič Mikec, Vesna Janković, Andrej Božič, Dejan Koncilja, Miran Gaspari, Vanja Munih, Borut Miklič, Jana Kovačič Petrovič, 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: 47.000 izvodov | pridružujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo



## Iz vsebine

**4 TERME DOLENJSKE TOPLICE**  
Pravljica o počitnicah v toplicah

**8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE**  
Poletje je čas za ustvarjanje spominov

**12 TALASO STRUNJAN**  
Za mediteranske duše

**16 OTOČEC**  
Sprostitev, zabava, doživetja

**20 V SREDIŠČU**  
Brezskrbno termalno doživetje

**24 LEPOTA**  
Poletje za vašo kožo ...

**26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE**  
Poznate vrednosti svojega krvnega tlaka?

**34 KULINARIKA**  
Na dopust z zelišči z domačega vrta



# Pravljica o počitnicah v toplicah. Ampak resnična.

Besedilo: **Jani Kramar**

Noči so se skrajšale, podnevi je postalo že prav vroče. Cvetove so zamenjali zgodnji plodovi – po obronkih gozdov in posekah je zadišalo po jagodah, tistih manjših, pa zato toliko bolj okusnih, prve češnje so šle v slast tako ljudem kot škorcem in drugim ptičem, ki so zborovali v krošnjah dreves, ki so rdele od sladkih plodov kot ob iskrivem vprašanju lica deklic v zadregi. Na deželi je omamno dišalo po senu, temnozeleno žitna polja pa so se pod vplivom toplote sončnih žarkov že začela preoblačiti v zlato. In misli so vse pogosteje begale k počitku, sprostitvi, prijetnemu sladkemu brezdelju, kar pa ne pomeni nujno samo lenarjenja in sanjarjenja, ampak predvsem izstop iz vsakdanje, velikokrat z naglico povezane rutine.





Tudi družino Novak je zajel znani nemir. Otroka sta komaj čakala, da še zadnjič v tem šolskem letu zazvoni šolski zvonec, starša pa sta se tudi le še bežno spominjala lepega dopusta med zimskimi šolskimi počitnicami, ko so si zadnjič res vzeli čas zase. Ta nemir je bil toliko večji, ker so letošnji dopust želeli preživeti zares skupaj, kot družina, vsi pa so želeli očetu prigraniti dolgo naporno vožnjo na počitnice, mamo pa razbremeniti skrbi in napetosti, ki jih povzročajo pripravljane prtljage za dolga potovanja. In tako se je zgodilo, da so se neko petkovo popoldne, ko je bilo še posebej vroče, želeli samo ohladiti. Njihova edina misel je bila gozd in bližina reke, ko so se odločili, da se odpeljejo v dolino reke Krke, ki vijuga ob vznožju prostranih gozdov skrivnostnega Kočevskega roga. Ko so tisti večer zadnji sončni žarki božali njihova osvežena telesa in spokojne duše, so se zapletli v klepet, v katerem sta se pomirjajoča glasova odraslih mešala z igrivim otroškim čebljanjem. Vsi pa so utihnili, ko je v grmovju nekaj zašumelo – pred njimi je kar naenkrat stal Medo Tedo, govoreči medved. »Brez panike,« jih je takoj pomiril, »ne grizem, ljudi sploh ne, še več, ljudi zabavam, ker jih imam rad.«

#### POVABILO

»Če hočete, vam pokažem, kje to delam,« je Medo Tedo prijazen ponudil presenečeni družinici. Šok je hitro minil in Novakovi se niso pustili prositi. Simpatičnemu Medu Tedu so sledili v Dolenjske Toplice in tam jim je, kot že mnogim gostom, ki so uživali v njegovi družbi (morda tudi tebi, dragi bralec), najprej razložil, kako je dobil ime.

»Ne, Tedo ni kakšno ameriško trendovsko ime; nastalo je iz imena kraja, ki ga predstavljam, iz Terme Dolenjske Toplice, Tedo ... Samo nekaj lučajev od zdravilišča se razprostirajo skrivnostni kočevski gozdovi, z znamenitim kočevskim pragozdom. Ti gozdovi pa niso samo nekakšna zdrava pljuča Dolenjske in Slovenije, ampak tudi tradicionalno prebivališče mojega daljnega sorodnika, rjavega medveda. A brez strahu,« je hitro dodal naš medvedek, »moj sorodnik se ljudi izogiba. Je samotar, ki uživa v najbolj oddaljenih predelih Kočevskega roga. Če človeka zavoha ali pa če le sliši človeške korake, zbeži. Kot kača – če ravno ne stopiš nanjo, ni nevarna.«

Medo Tedo, vesel, da lahko predstavlja tako lep kraj, kot so Dolenjske Toplice, je v svoji šapi začutil drobno otroško ročico in se nasmehnil. »Verjemite, če boste prišli k nam na počitnice, se boste krasno zabavali.«

#### BALNEA

Z radovedno družbico je najprej odhlačal proti velneškemu centru Balnea. »Ker se bližajo počitnice, vam bom za začetek pokazal našo Balneo. Za točišče za počitek, sprostitve, veselje, dobro počutje. Kapanje v termalni vodi, ki ima zunaj temperaturo 27 stopinj Celzija, v notranjem bazenu pa 32 stopinj. En bazen je tak, da se lahko plava zunaj in znotraj vseh 365 dni v letu. Super, ne? Če pozimi sneži, lahko z jezikom loviš snežinke! No, ampak zdaj je poletje. Je pa zanimivo, tudi ko dežuje.« Vsa družinica si je z zanimanjem ogledovala bazene in udobne ležalnike, otroka pa je najbolj vleklo h

gusarski ladji. Kako lušno, sta pomislila starša. »Ravno pravšen bazen za naša dva. In brez skrbi ju bova lahko opazovala kar z ležalnikov ...«

**ČAROBNE ROKE**  
Medo Tedo pa se je že odpravil naprej. V prvem nadstropju velneškega centra je izpustil otroško ročico, se obrnil k staršema in se jima pomembno priklonil. »Dobrodošla v Auri. Prepričan sem, da si bosta to poletje privoščila kakšno masažo ali dve. Naši maserji in maserke imajo čarobne roke. Izvajati znajo vse masaže – klasične, aromaterapijo, shiatsu, s kamni pa medeno in čokoladno, še celo z zlatom.«

»Tu imamo tudi kopeli za razvajanje v dvoje. Pa različne kozmetične storitve,« se vedno bolj navdušuje Tedo. »Uredijo tudi vaše kr. Oh, oprostite. Uredijo tudi vaše nohtke.« In že se, malce v zadregi, obrne proti hotelom, sam zase pa nekaj godrnja ...

**ZA LEPE SANJE**

»Pravijo, da je za pravi počitek in sprostitve nujno potreben dober spanec, za dober spanec pa mirna vest in dobra postelja,« so ga slišali modrovati. »V naših toplicah lahko izbirate med tremi hoteli. Prvi je hotel Balnea. Eni mu pravijo umetniški hotel, hotel galerija. Krasijo ga namreč poslikave slikarke Zore Stančič, plastike kiparja Primoža Puglja in fotografije Boruta Peterlina.«

»V njem so same lepe sobe,« nadaljuje, ko se družinica razgleduje naokrog, »še posebej pa goste navdušijo suite s kaminom in masažno kado. Posebnost hotela pa so sobe, namenjene družinam, prav takšnim, kot je vaša.

V njih ste skupaj, a ste vseeno ločeni. Tako imate otroci mir pred starši in starši pred otroki,« se pošali in kar naenkrat se v njegovih šapah znajdetata že dve ročici. Medo se zadovoljno namuzne in pomežikne staršema ... -

»Brez skrbi, ati in mami. V Dolenjskih Toplicah vas bomo naučili gibati se, zdravo jesti in celo kuhati pa tudi to, kako aktivno preživljati skupni prosti čas.« Medo opazi, da se starša navdušeno spogledata in da mamica ob tem ljubeče poboža atijev nič več ravnih trebuh ...

#### PIKNIK V NARAVI

»No, pa pojdemo naprej ... Hotel Kristal je hotel, v katerem je restavracija z znamenitim lestencem. Užitek je jesti v lepem okolju, užitek pa je jesti tudi v naravi, zato vam obljubljam, da bomo med poletnimi počitnicami enkrat na teden pripravili tudi večerjo na jasi, piknik z glasbo in kresom, no, ja, in

jaz bom tudi pripravil še kakšno presenečenje ... Vsak teden imamo izlete po Dolenjski in Beli krajini, pohode po bližnji in daljni okolici, nordijsko hojo, jaz pa otrokom prebiram pravljice, iščemo skriti zaklad, plavamo, skratka pri nas je vedno veselo in zabavno.«

#### ČUDEŽNA VODA

V nadaljevanju je Tedo Novakom predstavil še hotel Vital, namenjen predvsem tistim, ki pridejo v Dolenjske Toplice iskat zdravje. Blažilni učinki tukajšnje termalne vode s telesno temperaturo so namreč znani že stoletja. Ta tradicija zdraviliškega zdravljenja v kombinaciji z najnovejšimi spoznanji sodobne medicine pa pomeni pravo pot za povrnitev zdravja. »V našem centru za medicinsko rehabilitacijo so specializirani za revmatična obolenja, stanja po poškodbah na gibalnih, po opeklinah in po možganski kapi,« strne svojo razlago Medo Tedo in doda: »Da ne bodo vaše babice in dedki

preveč jokali za vami, ko vas ne bo, jih pripeljite s sabo! Boste videli, kako zadovoljni in polni energije bodo. Nič več ne bodo tarnali, da je poletje huda reč. Tukaj jim bo prijazen zdravnik po potrebi svetoval, kako naj skrbijo zase, in vse bo lažje.«

#### PRAVLJICA ZA VSE STAROSTI

»Ja, počitnice v Dolenjskih Toplicah so zakon ...« končuje Medo Tedo in med stoletnimi drevesi povabi očeta Novaka na partijo šaha na maxi šahovnici, »... za mlade, za tiste v najboljših letih, za družine z otroki, za babice in dedke z vnučki. Pridite, res se bomo imeli lepo.«

Novakovi so v Dolenjskih Toplicah postali pravljica družina. Bili so srečni in zadovoljni do konca svojih dni, saj so vse počitnice preživeli v tem zdravilišču, po zaslugi kosmatega prijatelja Meda Teda, seveda.



## Vrhunske poletne počitnice po zmerni ceni

Poletne počitnice v Termah Dolenjske Toplice vključujejo:

- nočitve s polpenzionom
- neomejeno kapanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih
- kapanje pod zvezdami ob petkih in sobotah
- 1 x vstop v oazo savn
- vsakodnevne dihalne vaje, jogalates, nordijsko hojo z vodnikom, aerobiko v termalnem bazenu
- bogat zabavni in kulturni program za odrasle in otroke.

### Akcija 3 = 4

Plačate 3, v hotelu Balnea\*\*\*\* superior pa bivate 4 noči za 228 EUR po osebi.

Vsaka nadaljnja noč, s polpenzionom ... le 57 EUR

Poletje v hotelu Kristal\*\*\*\* že od 48 EUR na noč

Velja od 21. 6. do 31. 7. 2015. Na to ceno ni dodatnih popustov.

**Juhu, brezplačne počitnice za otroke:** 1 otrok do dopolnjenega 14. leta in otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo v sobi z dvema odraslima brezplačno. Velja med poletnimi in jesenskimi šolskimi počitnicami.

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

# Poletje ni čas za obujanje spominov. Poletje je čas za ustvarjanje spominov!

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

So se vam nabrala leta, z njimi pa tudi nekaj tegob z zdravjem in ob tem še morda tudi s pretanko denarnico? Ne marajte za to. Ne dopustite, da bi zaradi tega obsedeli doma in se prepustili malodušju. Saj poznate tisto: Letom je treba dodajati življenje in ne življenju leta. In če se vam morda zdi, da v vaši starosti človek ne potrebuje več počitnic, razvedrila in druženja, naj vam povemo, da to ne drži.



### Tudi starejši potrebujejo dopust.

Sprememba okolja in drugačen dnevni ritem namreč poženeta kri po žilah, prebudita radovednost in dajeta vedrino. Nova prijateljstva in nova doživetja vračajo radost in mladostno energijo.

### NA POČITNICE, ČEPRAV IMAM TEŽAVE Z ZDRAVJEM?

Seveda. Ali pa prav zaradi tega. Če imate kronične težave z zdravjem, to je težave, ki so stabilne in zaradi katerih redno jemljete zdravila, in če upoštevate navodila zdravnika, lahko tudi vi živite aktivno, polno življenje. Zdravniki in antropologi celo svetujejo, da naj se ljudje čim bolj vključujejo v družbo, se ukvarjajo s konjički in si redno privoščijo oddih, saj to ugodno deluje na zdravje pa tudi na psihično in telesno počutje.

Svetujemo vam, da za počitnice izberete tak kraj, do katerega je lahko priti in kjer se boste počutili varne. **Terme Šmarješke Toplice so že tako dobra izbira**, iz omenjenih in še več razlogov.

Šmarješke Toplice so **blizu in so lahko dostopne**. Ležijo sredi neokrnjene narave – obkrožajo jih gozdovi, travniki in potoki, ki zagotavljajo čist svež zrak –, zato poletja tu niso nikoli prevroča. Obilje naravne sence omogoča **brezskrbne sprehode in lenarjenje ob bazenu**.

**Termalna voda** je blage temperature (do 32 oC), ki omogoča kopanje tudi tistim, ki imate težave z žilami ali visokim krvnim tlakom in vam (pre)vroča voda ne prija. Seveda pa tudi tu ne gre pretiravati z zadrževanjem v termalni vodi – da se telo razgiba in se spodbudi prekrvitev, je dovolj že 20 minut. Po tem pa priporočamo počitek. V Termah Šmarješke Toplice so vam za brezskrbno počivanje na voljo ležalniki in polležalniki in ob naravni senci tudi senčniki, ter gostinske terase s pestro izbiro pijač, sladoleda in prigrizkov. Ob bazenu ves čas dežura reševalec, po potrebi pa je tu tudi kopalški strežnik, ki zagotavlja varnost in udobje gostov.

**Kopališča so mirna, urejena in zelo čista**. V Šmarjeških Toplicah je najlepše junija in septembra, ko se na kopališču



skoraj ne sliši drugega kot ptičje petje in žuborenje bližnjega potočka.

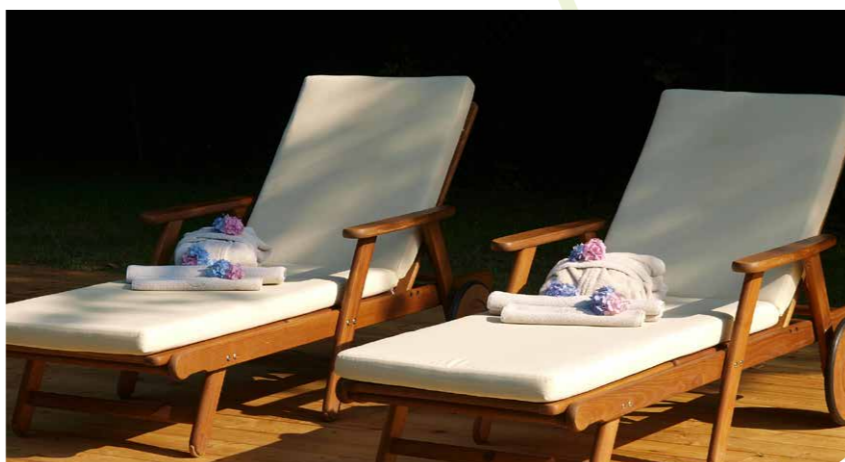
### VEDNO JE NA VOLJO ZDRAVNIŠKA OSKRBA

V hotelu je ves čas, 24 ur na dan, pristočno medicinsko osebje, tudi zdravnik. Redno boste lahko preverjali krvni tlak in se v primeru poslabšanja zdravstvenega stanja posvetovali s strokovnjakom. Če imate težave z gibali ali pa s srcem in žilami, vam priporočamo, da počitnice v termah izkoristite tudi za terapije. V tem primeru ob rezervaciji navedite, da želite tudi pregled pri zdravniku. Terapijo boste nato izbrali skupaj z njim.

Če doma skrbite za svojca, ki potrebuje stalno nego in pomoč, ga na počitnice lahko vzamete s seboj. Nastanjen je lahko v negovalnem oddelku, ki je del hotela. Zanj bo ves čas skrbelo medicinsko osebje, tako da boste vi razbremenjeni in se boste lahko posvetili dejavnostim, za katere vam sicer zmanjkuje časa.

### POTREBUJETE POSEBNO DIETO ALI IMATE POSEBEN SLOG PREHRANJEVANJA?

Naši kuharski mojstri vam lahko pripravijo vse vrste dietnih jedi, ki vam jih predpiše zdravnik, upoštevamo pa



lahko tudi posebne prehranske navade, kot sta vegetarijanska in ločevalna prehrana. Ob doplačilu se lahko odločite tudi za shujševalno ali nizkokalorično prehrano oziroma celo za postenje s sveže iztisnjenimi zelenjavnimi in sadnimi sokovi. Na voljo je tudi meni za varovanje srca in žil. Tudi sicer pa lahko izbirate med vrsto okusnih jedi. Pripravljamo jih pretežno iz svežih, v okolici pridelanih živil iz ekološke ali integrirane pridelave. Pri vseh jedeh je označeno, če vsebujejo alergene, kar še dodatno zagotavlja vašo zdravstveno varnost.

*Trudimo se kuhati tako, da jedi ohranijo čim več vitaminov, mineralov in drugih za zdravje pomembnih snovi.*

**GREMO V NARAVO**  
**Čudovita okolica Term Šmarješke Toplice kar vabi v svoje zavetje.** Za samotne pohode ali hojo z vodnikom je na voljo kar devet označenih sprehajalnih poti. V recepciji si lahko izposodite nordijske palice, saj je hoja s palicami varnejša – zaradi ravnotežja in ker z njimi razbremenite sklepe nog, medenice in hrbtenice. Hoja s palicami pa je tudi še bolj zdrava od navadne hoje, saj se pri njej razgiba celotno telo. Če ste srčni bolnik, pa boste tu lahko dobili v

uporabo tudi elektronski merilnik srčnega utripa, da boste stanju primerno z njegovo pomočjo prilagajali intenzivnost hoje. Če pa vam zdravstvene težave onemogočajo hojo, se lahko na izlet po okolici popeljete s turističnim vlakcem.

### »NATOČ« NAMESTO »DOBER DAN«

Ja, to je pravi dolenski pozdrav, ko vas pot pelje mimo zidanice. Dolenci obožujemo cviček in ga tudi radi ponudimo – ker dobro dene po jedi, ker je reven z alkoholom in bogat z antioksidanti. Kozarček ali dva na dan, kot so ga nekoč baje predpisovali zdravniki, na recept. Najbolj se prileže skupaj s smehom – ko ga gospodar postreže z domačimi dobrotami in ob tem razdre kakšno šalo in se ob harmoniki veselo zapoje.

### »KO ZASLIŠIM ZNANO MELODIJO ...

... se spomini v meni prebudijo« poje pesem našega dolenskega rojaka Lojzeta Slaka. V Termah Šmarješke Toplice se sliši veliko glasbe – veliko se poje in pleše, za veselje v duši in za mladostno telo. Tudi poleti se bo uživalo, in to ne le ob domačih vižah, pač pa tudi ob latino ritmih, italijanskih kanconah in znanih popevkah. Počitnice pa bodo popestrili tudi znani imitatorji (avgusta) in nagradne družabne igre, avtobusni izleti, animacija za otroke, ustvarjalne delavnice, zanimiva zdravstvena predavanja, vsakodnevna aerobika in hidrogimnastika, večerno kopanje pod zvezdami in presenečenja naših gostincev. Naši kuharji bodo junija presenečali z dobrotami iz češenj in marelic, julija z dobrotami iz robidnic, avgusta pa z italijansko kulinariko.



September, ki je lahko še prav poleten, je idealen za varne počitnice.

### BI RADI ŠLI NA POČITNICE, PA NIMATE PREVOZA, PA ŠE PREDRAGE SE VAM ZDIJO?

Ker se vse več starejših spopada s tema dvema težavama, smo v Termah Krka temu prisluhnili in za pomoč pripravili ugodnosti. V vse Krkine terme, tudi v Terme Šmarješke Toplice, se lahko pripeljete z **veselim avtobusom** Term Krka. Prevoz je brezplačen, na avtobus vstopite na vam najbližji postaji, avtobus pa vas potem pripelje tudi domov. Postaje in datumi odhodov so objavljeni v tem časopisu.

Udeležencem programa Veseli avtobus ponujamo še dodatne ugodnosti: **nižje cene** paketa in možnost **plačila na obroke**, poleg tega pa vse s pošto in časopisom Vrelci zdravja redno obveščamo o obdobjih posebnih akcij. Pogoj je le včlanitev v Klub Terme Krka, kar lahko opravite ob prvem obisku v recepciji ali pa tako, da nam pišete na uredništvo Vrelcev zdravja. Včlanitev je brezplačna.

Ker vsakdo potrebuje počitnice, v Termah Krka za vsakogar najdemo možnost, da jih užije. Saj si jih vendar zaslužite. Pokličite nas – naša telefonska številka je 08 20 50 340 – in tudi za vas bomo našli pravo možnost.

### PO POČITNICAH BOSTE MOČNEJŠI.

Po nekajdnevnem oddihu v toplicah boste lažje zmogli vse – vsakodnevna opravila in skrb za zdravje. Imeli boste več energije pa tudi več zgodb in spominov, da jih boste lahko delili s svojimi domačimi in prijatelji. Življenje bo dobilo novo barvo.

ZA VEČJO VARNOST: zdravstvena služba 24 ur na dan



## Brezskrben oddih za seniorje v Termah Šmarješke Toplice

### vključuje:

- nočitve s polpenzionom (po želji: zajtrk in kosilo ali zajtrk in večerja)
- kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih
- večerno romantično kopanje ob petkih in sobotah
- savnanje
- vsak dan: hidrogimnastiko, vodno aerobiko, nordijsko hojo z vodnikom.

**Družabno in zabavno:** pester program izletov z avtobusom ali turističnim vlakcem, degustacije, zanimiva predavanja, delavnice ter večerni program

Varen oddih, polpenzion 5 noči 7 noči

V dvoposteljni sobi hotela Šmarjeta \*\*\*\* 237 € 331 €

V enoposteljni sobi hotela Toplice\*\*\* 260 € 363 €

*Cene veljajo na osebo, za upokojenca, člana kluba Terme Krka. Veljajo do 30. 12. 2015.*

### Ugodnost za oddih z otroki:

Otroci do 6. leta bivajo **brezplačno**, od 6. do 14. leta po **polovični ceni**, stari nad 14 let pa z **20-odstotnim popustom**. Med šolskimi počitnicami počitnikuje **brezplačno** tudi en otrok do 14. leta!

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

# Za mediteranske duše Čas zase



Besedilo: Andreja Zidarič

»Zdravo, Simona! Kaj počneš naslednji vikend? Nič posebnega? Krasno ... Imam namreč idejo: pojdiva v Strunjan! Kako kam? Saj veš, kam! Tja, kjer imajo eno najčistejših plaž pri nas, veliko sonca, lep hotel in osebje s prijazno primorsko energijo. In mir ... miiir, Simona, razumeš?! Verjemi, takšen odklop si zasluživa, še pred pravim dopustom! Seveda, saj drugače ne bova zdržali! Ja, res je, že dolgo nisva nikamor šli. Ne govori, no, seveda bodo zmogli brez tebe dva dni in dve noči – petek popoldne greva, v nedeljo po kosilu se vrneva. Še kopanje v nedeljo popoldne? Prav imaš. Če bo lepo vreme, bi bilo škoda zapraviti priložnost. Torej si za? Če rabiš še kakšno spodbudo ... fango bo dobro del tvojemu bolečemu hrbtu.«

Tako se je začelo. S telefonskim pogovorom, ki me je rešil iz brezna obupa. Tisti dan mi je namreč šlo v službi vse narobe. Ne, prav nič ni bilo tako, kot sem si zamislila. In ko sem za hip ustavila (razočarana) konje, sem pomislila, kako lepo bi bilo v tistem trenutku ležati nekje na plaži, na ležalniku, se prepuščati sončnim žarkom, požirkom osvežilne pijače, valovanju morja in pustiti mislim, da grejo, kamor pač hočejo ...

V pravem trenutku se porodijo prave misli. Ko se zaprejo vrata, se odpre okno, no, nekaj takega bi lahko rekla za to, da sem se, že čisto na robu solz, spomnila na svojo drago prijateljico. Saj ne, da se ne bi slišali kar nekajkrat na teden. Res pa je, da se že zelo dolgo nisva videli. Sami, sproščeno, povsem brez urnika, brez obveznosti, z obilo čvakanja in nasvetov, druge drugi in tudi tistim, ki jih praviloma ni z nama. V navalu navdušenja in svetlega upanja sem zavrtela njeno številko ... Rekla je: »Veš, kaj, punca, to je pa res super ideja! Seveda sem za!« in po mojih žilah je zaplala sveža energija. Tok motnega samopomilovanja se je pretvoril v bistre vode navdušenega pričakovanja. In odštevanja dni **do** ...

#### PETEK ...

... je bil res kmalu tu. Dobili sva se po službi, se objeli od navdušenja in tudi vznemirjenja, ker je pred nama približno 48 ur nekakšne študentske svobode. Saj nama ni v vsakdanjem življenju nič hudega. Nihče naju ne omejuje, obe živiva srečno družinsko življenje, imava službi, delo, ki ga radi opravljava. Svobodo nama krade samo čas, tako kot vsem. In zdaj je bila srečna priložnost, da si nekaj ukradeva

nazaj. Tako bi se lahko reklo 48 uram brez posebnega urnika, brez različnih logističnih podvigov. Oddih ob morju, v hotelu, ki leži v samem srcu dišečega zelenega mediteranskega zalivčka. S plažo, ki gleda na piransko cerkev, z najlepšim klifnim zalivom v tem delu Jadrana, ob tisočletnih solinah, s pisanim Trstom v bližini ter živahno utripajočim Portorožem in ozkoulčnim Piranom še bližje. V hotelu, ki ima lepe prostorne sobe (dobili sva eno od sodobnih sob superior, bele in pomirjajoče sivkine barve), preprosto, a zelo okusno hrano in velneški center, v katerem je na voljo kar preveč storitev talasoterapije, saj jih vseh v samo dveh dneh ni mogoče preizkusiti.

#### BOGASTVO MORJA

Zdraviliškemu centru Talaso Strunjan, ki ga mnogi imenujejo kar sončni zaliv dobrega počutja z 2300 sončnimi urami na leto, je neposredna bližina morja omogočila razvoj celovitega talaso pristopa, ki temelji na različnih elementih morja: obmorski klimi, morski vodi, blatu in algah ter morski soli. Talaso Strunjan zato velja danes tudi za prvovrstno slovensko naravno klimatsko zdravilišče.

Ko sva s Simono vsaka na svoji čudoviti postelji proučevali ponudbo sprostitvenega centra, sva si seveda želeli vse in še več, nazadnje pa sva se odločili za solinarsko masažo, obloge iz zdravilnega fanga in seveda poletno manikuro. Da nama je v teh 48 urah, kolikor nama jih je bilo tokrat odmerjenih, tako ostalo dovolj časa tudi za kopanje v morju, poležavanje na plaži, sprehod do Mesečevega zaliva in znamenitega križa, obisk savn in še kakšno kulina-

rično doživetje. Že v petek zvečer sva se zedinili, da Trst tokrat odpade. Nič hudega, saj še bodo priložnosti, o, ja... Tale ženska dogodivščina se gotovo zdi zabavna in zanimiva. A imam samo toliko prostora, da lahko predstavim le najdragocenejšo izkušnje ... Kaj posebnega, kakšno strunjansko presečenje pa morate tako izkusiti sami. Saj razumete, ne? In verjemite, res vam privoščim.

#### CUKRČKI

**Solinarska masaža** je naravnost božanska. Kristale soli iz strunjanskih in sečoveljskih solin zavijejo v lanene mošnjičke in dodajo eterična olja mediteranskih rastlin – rožmarina, brina, sivke, bora in bazilike. Mošnjičke za masažo namočijo v olivno olje, da gladko drsijo po koži. V spretnih rokah maserjev mošnjički potem gnetejo utrujeno telo, eterična olja, ki pričarajo duh morja, pa sproščajo in hkrati poživljajo. Koža željno vsrkava olivno olje, ki jo hrani, ji vrača sijaj in prožnost, medtem ko solni kristalčki odstranjujejo odmrle celice povrhnjice in kožo s tem globinsko očistijo, ne da bi jo izsušili. Za konec maser telo pocrklja še z negovalno kremo in ti zaželi prijeten dan s to novo energijo ...

**Fango** je morsko blato in uporabljajo ga za obloge. Segreto morsko blato namreč blagodejno vpliva na telo, saj pospešuje krvni obtok in lokalno presnovo, izboljšuje delovanje mišic in sklepov, zmanjšuje bolečine v obolelih delih telesa in hkrati izboljšuje splošno počutje. Na kratko – obloge dobro denejo zato, ker sproščajo mišice in izboljšujejo gibljivost sklepov. Fango pa vpliva pozitivno tudi na redukcijo odvečnega maščevja v telesu – uporablja se predvsem v boju s celulitom, končni učinek pri tem pa je gladka in napeta koža. Čudovito, povem iz lastnih izkušenj.

**Mesečev zaliv** je najbrž najbolj romantičen kraj na slovenski obali in daleč naokrog. Tudi če ga obiščeta prijateljici. Neokrnjena narava zaščitene krajskega parka z oljčnimi nasadi in energijskimi točkami v bližini strunjanskega križa iz 16. stoletja, ki ščiti pomorščake in jim kaže varno pot domov, pa ponuja tudi sicer obilo možnosti za sprehode. Zrak, nasičen z zdravilnimi aerosoli, dobro deluje

na pljuča in sprošča dotok pozitivne energije. Tu se doživijo najlepši sončni zahodi ... Ja, na tem koščku slovenske obale se občuti brezkončnost modrine in miru in ta se naseli tudi v človeški duši. A ko z morja zapiha vetrič, te spet žene nekam naprej ...

**Mediteran na krožniku** je bolj zdrav, kot si morda mislite. Naj pojasnim ... Vse več ljudi sodobnega sveta se srečuje s srčno-žilnimi boleznimi. Povzročajo jih nepravilna prehrana in zvišana telesna teža, zvišana vrednost sladkorja in holesterola v krvi, zvišan krvni tlak, telesna neaktivnost ter kajenje in pretirano uživanje alkohola. Po mnogih opravljenih študijah je bilo ugotovljeno, da so ljudje, ki živijo ob Sredozemskem morju, tem boleznim manj izpostavljeni. In tako je s proučevanjem njihovih jedilnikov nastala mediteranska dieta, po njenih načelih pa se je mogoče prehranjevati tudi v Talasu Strunjan. Za predstavo – več žit in stročnic (veliko vlaknin), ribe (omega-3 maščobne kisline), majhne količine rdečega mesa, veliko svežega sadja in zelenjave, predvsem paradižnika, jajčevcev, paprike, česna in čebule pa zelišč in začimb (antioksidanti), olive in olivno olje ter oreščki (omega-9 maščobne kisline), rdeče vino (reservatrol) in čim manj industrijsko pripravljene hrane (zaradi konzervansov in transmaščobnih kislin). S Simono sva RES uživali.

#### NEDELJA

No, lahko priznam, da na nedeljo že zelo dolgo nisem bila tako jezna, če sem sploh že kdaj bila. Prehitro se je zgodila, nisem še napolnila energijskih zalog, vreme je bilo še kar naprej čudovito, nisva še bili dovolj zagoreli, kavo in krof iz strunjanskega Čavedina pa sva začeli pogrešati, še preden sva se sploh odpravili, nazaj domov, k najinim najdražjim. V lepo vsakdanje življenje ...

Za konec le še nekaj plavalnih zamahov ... Pred odhodom se tokrat izjemoma ne stuširava. Sol na koži bo podaljšala prijetne občutke, jih pravilno konzervirala. Res, čisto zares sva uživali ... Prevetrili sami sebe in druga drugo. »Kmalu spet, kajne, Simona?« Z nasmehom na ustnicah: »Seveda. Strunjan naju bo čakal ...«



ZA  
UPOKOJENCE  
dodatno POPUST  
10 %

### Počitnice v najlepšem zalivu na slovenski obali

#### vključujejo:

- nočitve s polpenzionom,
- neomejeno uživanje na plaži in v bazenih – notranjih\* in zunanjem,
- jutranjo hidrogimnastiko, vodno aerobiko, sprehode in nordijsko hojo z vodnikom (med tednom),
- bogat animacijski program za odrasle in otroke.

#### Vroče poletje

	21. 6. – 31. 8.	5 noči	7 noči
Hotel Svoboda****		405 €	567 €
Vile***		311 €	435 €
Hotel Laguna***		288 €	404 €

#### Indijansko poletje in čarobna jesen

	1. 9. – 15. 11.	5 noči	7 noči
Hotel Svoboda****		356 €	498 €
Vile***		257 €	360 €
Hotel Laguna***		234 €	328 €

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi. Veljajo za člane kluba Terme Krka in že vključujejo 10 % popusta. \* Notranji bazen bo od 27. 7. do 2. 8. 2015 zaradi rednih vzdrževalnih del zaprt, odprta pa bosta zunanji bazen in plaža.



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



# Otočec poleti:

## sprostitev, zabava, doživetja

Besedilo: **Matej Jordan**

### POČITNICE SO VEDNO (PRE)KRATKE

Čas dopustov in počitnic je vedno prekratek, mar ni tako? Obveznosti v službi, skrb za družino ... še kako se nam je prilegel nekajdnevni oddih na Otočcu.

S sinom Markom naloživa še zadnje torbe, medtem ko Lara in žena že nestrpnost čakata v avtu. Dogodivščina se lahko začne.

Do bisera Dolenjske, kot rečejo Otočcu, potrebujemo le dobro uro prijetne vožnje. Ko se spuščamo proti njemu, naju z ženo spomini



odnesejo 10 let nazaj, ko sva se tu poročila, na gradu Otočec ... Menda so ga pred nekaj leti prenovili. Sicer pa imamo tako ali tako že nočjo rezervirano večerjo v njem. Lahko si ga bomo ogledali.

Otroci so navdušeni nad zelenjem, ki obdaja hotel Šport. Razgledujemo se ... veliko se je spremenilo. Pred hotelom, ki je bil prav to pomlad polepšan z novimi okni in fasado, je lep park. Gostom je na voljo novi bazen, v katerem te od čudovite zelene okolice ločijo le velike steklene stene, pa tudi dve savni ... Okoli hotela je prijetna tišina ... nič hrumenja s

ceste, nič takega, česar na oddihu ne želiš slišati ... »Vse, kar potrebujemo, kajne?« se spogledava z ženo ... Odločimo se, da bomo že to popoldne obiskali pustolovski park, kjer bomo uživali med drevesnimi krošnjami – pod varstvom inštruktorja seveda.

Po aktivnem popoldnevu se polni vtisov ob doživetjih v drugi prostorski perspektivi odpravimo na grajsko večerjo ... od našega hotela po mostu na otoček sredi reke Krke, kjer kraljuje eden najprivlačnejših hotelov v Sloveniji, hotel grad. Na sprehodu po otoku še pred sončnim zahodom občudujemo mogočna drevesa, labode in lehnjakove pragove, čez katere lenobno drsi Krka. Kasneje smo izvedeli, da je labode gradu pred mnogimi leti podaril neki švicarski par in od takrat so zaščitni znak Otočca, simbol ljubezni in zvestobe. Otroka sta si v gradu seveda želela videti tudi grajske sobane, zato so nam pokazali hotelsko suito, in z ženo nama je to ob pričakovanju skorajšnje obletnice poroke pričaralo nasmešek na obraz ...

Na poti v grajsko restavracijo nas pritegne stena slavnih – na njej odkrijemo dva Jamesa Bonda, različne državnike, igralce, režiserje ... Kako pestro zgodovino ima ta grad še danes! Misel na njegovo mogočnost nas spremlja tudi med čudovito kulturno dogodivščino ...

Po grajski večerji pa počitek v novih sobah hotela Šport ... Čudovit dan je za nami ... In jutri nas čaka nov dan.

Tu res slišimo ptičje petje ... zbudimo se v sonce in v eno samo veliko zelenilo. Nekdo v bližini kosi ... nebeško diši. Nov dan ... Bogat samopostrežni zajtrk ... prijazno osebje urešničuje drobne želje. »Lahko, prosim, dobim kakavček?« vpraša naša Lara. »Seveda! Z veseljem!«, pospremljeno s prijaznim nasmehom ...

Za aktiven začetek dneva se odpravimo na bližnji golf. Z ženo sva ga začela igrati pred leti ... še kot študenta. Vmes za to seveda ni bilo časa, zdaj pa naju je začela igra spet mikati. In ker imajo na Otočcu izvrstnega učitelja, se odločimo, da se bosta s palicami, žogicami, luknjami in zastavicami končno spoprijateljila tudi otroka.

Po zabavnih dopoldanskih urah z inštruktorjem Bernardom, osvežujočem mehurčkanju v hotelskem bazenu in slastnem kosilu se odpravimo na izlet v Pletenje in Kostanjevico. Kako zelo lepo je tukaj ... Toliko je videti! Malo zgodovine, kulture, arhitekturnih biserčkov ... in veliko prelepe narave ... Težko se bo vrniti v mestno utesnjenost...

Nedelja je naš zadnji dan tokrat na Otočcu ... Z ženo pa se že spogledujeva z mislijo ... da bi to poletje prišli še enkrat ... Cene so ugodne ...

Po zajtrku se na tu izposojenih kolesih odpravimo po označenih

kolesarskih poteh. Kasneje, ko se želijo moji trije tik pred koncem naših kratkih počitnic še malo osvežiti v blagodejni termalni vodi, se jaz odločim pogledati na teniška igrišča, ali mogoče kdo išče nasprotnika ... zasrbele so me namreč dlani ... »No, če ni ta svet majhen,« se zasmejem, ko na poti srečam znanca iz Kranja. Tudi on se že nekaj let z družino redno vrača na Otočec. Tenis je tako sicer odpadel, sva pa ob pijači na terasi otoškega športnega centra malo pokramljala – delila sva navdušenje nad novim bazenom in savnami, ki krasno dopolnjujejo hotelsko ponudbo, ob tem pa sem izvedel tudi za poligon za paintball, le par korakov stran ... Uf, kako bo naš Marko navdušen, ko mu bom to povedal ...

Nedelja se je čisto prehitro prevesila v popoldne – le še okusno kosilo in slovo od prijaznega receptorja Robija, ki je za nas skrbel cel vikend in pazil, da je bilo vse okej. Navdušeni nad Otočcem smo hvaležno pomahali v pozdrav in si obljubili, da se kmalu spet vrnemo.

POLPENZION  
LE 39 EUR

## Mi gremo pa na Otočec!

**Ker** si želimo aktiven začetek poletnih počitnic. **Ker** se želimo v pustolovskem parku sprehajati med drevesnimi krošnjami. **Ker** imajo obnovljen hotel, lepo okolico z veliko zelenja in pojočimi pticami in čist zrak. **Ker** imajo lep nov bazen, teniška igrišča in poligon za paintball. **Ker** želimo pametno izkoristiti lanski dopust. **Ker** imajo moji denarnici RES prijazne cene. **Ker** je Otočec pač Otočec! Za vse aktivne, radožive in romantične!

## Cena na noč: 39,00 EUR/osebo

(polpenzion s samopostrežnim zajtrkom in večerjo, kopanje ...) Ponudba velja za bivanje najmanj 2 noči do 31. 8. 2015.

**Otroški popusti:** med šolskimi počitnicami bivajo 1 otrok do dopolnjenega 14. leta in otroci do dopolnjenega 6. leta v sobi z dvema odraslima **brezplačno!**

**Ležalnik v senci čaka samo na vas!**

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

# Koronarno društvo Gorenjske Za srce, za zdravo življenje

Besedilo: Andreja Zidarič



V začetku letošnjega maja smo v Termah Šmarješke Toplice z zadovoljstvom proslavili prav poseben jubilej – že 30-ič je prišla k nam skupina članov gorenjskega koronarnega društva. V šmarješko zdravilišče, znano po naprednih učinkovitih programih zdravljenja bolezni srca in žil, strokovnosti zdravstvenega osebja in prijaznem individualnem pristopu, prihajajo redno zadnji dve desetletji.

Za njihovo dobro počutje je kot vsa ta leta tudi letos ves čas njihovega programa skrbel Brane Bon, nosilec športno-rekreativne dejavnosti v Termah Šmarješke Toplice. Zanje smo organizirali različna prijetna doživetja, dopoldanske vaje v bazenu in telovadnici, nordijsko hojo, popoldansko in večerno animacijo pa tudi izobraževalno delavnico o demenci in tem, kako čim bolj učinkovito zmanjšati možnost za njen pojav, Brane pa jih je peljal še na ogled brežiškega gradu in na pokušino dolenjskih dobrot v zidnici Majzelj.

**Ob tem posebnem jubileju se članom Koronarnega društva Gorenjske in njegovemu upravnemu odboru – posebej pa Tomažu in Mancu Gruden in Ani Sirc – zahvaljujemo za dolgoletno odlično sodelovanje in izmenjavanje izkušenj, znanj in pozitivne energije. Želimo si, da bi še naprej tako lepo skrbeli za svoje prijatelje in da bi skupaj dosegli še veliko srčnih zmag. Srečno!**

Koronarno društvo Gorenjske je ne-profitna humanitarna organizacija, ki združuje bolnike s srčno-žilnimi boleznimi in njihove svojce. S programom vseživljenjske rehabilitacije si prizadeva postati pomemben dejavnik pri varovanju zdravja in sploh v življenju koronarnih bolnikov celotne Gorenjske. V društvu tako deluje 10 telovadnih skupin, z njimi pa vadi 12 usposobljenih diplomiranih fizioterapevtov – 5 skupin deluje v Kranju, dve v Radovljici, ena na Jesenicah in dve v Trzinu. Med

društvene aktivnosti pa spadajo ob organiziranju in izvajanju telovadbe v skupinah še predavanja o rehabilitaciji pri boleznih srca in žil in zdravem načinu življenja, svetovanje za člane in njihove družinske člane, tečajji prve pomoči in prikaz uporabe prenosnega defibrilatorja, druženje in pohodništvo, organiziranje rehabilitacijskih programov v toplicah pa tudi sodelovanje s strokovnimi inštitucijami, predvsem bolnišnicami in zdravstvenimi domovi na Gorenjskem.



## Izlet s kopanjem in kosilom – izlet v Terme Šmarješke Toplice in v Talaso Strunjan

Za vse, ki si želite poletnega druženja s kopanjem, je prava ideja povabilo na tak izlet v Terme Šmarješke Toplice oziroma v Talaso Strunjan. Izlete s kopanjem in kosilom organizira gospa Milica Skvarča, in sicer vsak mesec drugi četrtek v mesecu izlete iz Ljubljane na Dolenjsko, ki jih njeni »varovanci« lahko izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah, vsak ponedeljek v juniju, juliju in avgustu pa pelje njen avtobus iz Ljubljane v Strunjan. Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, pokličite na spodnjo telefonsko številko.

Informacije in rezervacije: 041 595 192



# Gibanje v vodi ...

Besedilo: Janez Kolarič

Katerakoli oblika gibanja v vodi – plavanje, vodna aerobika, hoja in tudi bolj kot ne le namakanje – je dobra za telo in za naše počutje. Že samo s tem, ko se potopimo v vodo, naredimo telesu uslugo – voda blaži bolečine, sprošča napetost v mišicah in izboljšuje prekrvljenost tkiv, s tem pa krepi obrambne mehanizme v telesu. Priporočena temperatura plavalne vode, pri kateri smo varni in smo lahko brez skrbi, da bi se ali podhladili ali pregreli, je od 27 do 30 stopinj Celzija (voda z višjo temperaturo je primerna za terapije). Če imamo zdravstvene težave, pa se moramo o za nas primerni temperaturi plavalne vode posvetovati z zdravnikom.

## ... ZA ZDRAVJE ...

Plavanje je ena najbolj zdravih oblik gibanja, je vseživljenjski šport in celostna telesna aktivnost, ki skladno razvija in oblikuje celo telo. Primerno je za vse starostne skupine, od dojenčkov do starostnikov, za boljše ali slabše telesno pripravljene. Zaradi vzgona smo v vodi za do 85 odstotkov lažji kot na suhem, morska voda pa še dodatno razbremeni naše telo, zmanjša pritisk na sklepe in obslepnene strukture, blagodejno deluje na otekline, po drugi strani pa povzroča enakomeren upor, 60-krat večjega

od zračnega upora, ki ga moramo premagovati ob gibanju v vodi. Tudi če v vodi le lebdimo, nam pri tem delujejo skoraj vse mišice, naša teža je enakomerno porazdeljena, naše srce je zato manj obremenjeno, hidrostatski tlak vode in vzgon pa znižujeta tudi srčni utrip.

*Ali veste, da porabimo pri plavanju na preplavan kilometer približno 3 kilokalorije na kilogram telesne teže (seveda govorimo o konstantnem aktivnem plavanju)? To pomeni veliko večjo porabo kalorij kot pri teku ali kolesarjenju na enaki razdalji (če preplavamo več kilometrov). Poraba energije je večja predvsem zaradi viskoznosti vode.*



## ... ZA SREČO, ZA ZADOVOLJSTVO

Ob današnjem življenjskem slogu, ko kar naprej nekam hitimo in ko pri tem večji del dneva presedimo, pa naj bo v službi, šoli, avtomobilu ali doma, je plavanje še posebej priporočljivo. Plavanje je lahko namreč tudi korektivna dejavnost, na primer po delu v različnih nenaravnih položajih in prisilni držji, poleg tega pa pri plavanju zaradi sorazmerno počasnih gibov, če ga primerjamo z gibanjem na suhem, praktično ne prihaja do poškodb, hkrati pa omogoča tudi marsikateri gib, ki ga na suhem zaradi določenih težav ne moremo izvajati.

Znano je, da plavanje odganja črne misli. V telesu se namreč pri tem sprošča endorfin, hormon sreče, ki deluje kot naravni antidepresiv. Plavanje tako okrepi notranjo energijo in vrača vesele, optimistične misli. Če ob blagodejnem in zdravilnem učinku termalne in morske vode v Termah Krka upoštevamo še sprostitvev in občutek ugodja, ugotovimo, da bomo z obiskom termalnih bazenov ali plaže v strunjanskem krajinskem parku celostno poskrbeli za izboljšanje zdravja in počutja.



# Brezskrbno termalno doživetje

Besedilo: **Matevž Berkopec**

Za doživetje popolne osvežitve je v Termah Krka ključnega pomena urejenost kopaljšč. Za udobje gostov je odgovorna uigrana ekipa strokovnjakov, ki nenehno spremljajo kakovost vode in skrbijo za to, da vse bazenske naprave nemoteno delujejo. Ta ekipa nosi na svojih plečih veliko odgovornost, saj je kakovost blagodejne vode, termalne in morske, v Termah Krka ena ključnih točk ponudbe. Za urejenost kopaljšč, kakovost vode, njeno čistost in s tem varnost kopalcev skrbi usposobljen kader, za njihovimi na videz preprostimi opravili pa se skriva zapletena struktura predpisov in preverjanja njihovega upoštevanja. Pri delovanju bazenskih sistemov namreč upoštevamo stroga pravila slovenske in tudi evropske zakonodaje.

## V NARAVI

Imamo to srečo, da so nam naravni vrelci omogočili gradnjo bazenov sredi prečudovite narave. In prav neonesnaženi naravi se lahko zahvalimo za to, da polnijo termalni vrelci naše bazene s čisto blagodejno vodo ustrezne temperature. Bazeni Term Krka so srednjih velikosti, niso preveliki, to pa daje kopalcu občutek prijetne domačnosti. Odpovedali smo se tudi tobo-



## INDIJSKI LOTOS

*Sredi šmarješkega zdraviliškega parka, po katerem vodi tudi botanična pot, je jezerce, ki ga napaja izvir tople vode.*

*V njem že več let raste tudi pri nas zelo redka rastlinska vrsta – indijski lotos. Njegova naravna nahajališča so danes le še v nekaj predelih Azije in Avstralije. Veljalo je, da indijski lotos na prostem pri nas ne prestane zime, zato je ta v Šmarjeških Toplicah, ki daje zavetje številnim želvam in ribicam, še toliko večja posebnost in zanimivost.*

*Poleti se njegovi cvetovi ob prvem svitu počasi dvignejo iz vode in se začnejo razpirati. V pripeki sredi dneva so cvetovi popolnoma odprti in se razkazujejo v vsej svoji lepoti. Ko sonce zaide, pa se spet zaprejo in se potopijo v globino, do naslednjega jutra, ko ta postopek ob sončnem vremenu ponovijo. Lotosov cvet je simbol lepote in čistosti, neusahljive življenjske moči in človekove duhovne rasti.*

ganom in z njimi povezanemu vrvenju pa različnim vodnim atrakcijam – vse za zagotovitev umirjenega dopustovanja. V naših kopaljščih lahko tako zares počivate, tudi na travi in v prijetni senci košatih dreves, in se brezskrbno prepustite uživanju.

## V BAZENE UJETA SVEŽINA

Termalne vrelce smo v Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah in na Otočcu ujeli v notranje in zunanje bazene, ki vabijo v razkošje vodnih užitkov in ponujajo mirno sproščanje, v Strunjanu pa smo v bazene ulovili morsko vodo in to ogrevamo na prijetnih 28 oziroma 32 stopinj Celzija. Privoščite si tudi vi razvajanje telesa in duha ob šumenju vode in brbotanju zračnih mehurčkov.



## Terme Šmarješke Toplice

Na voljo sta dva notranja bazena in z njima povezan zunanji bazen s temperaturo vode 32 stopinj Celzija – za sproščanje v dokazano učinkoviti termalni vodi vse leto. Letno kopaljšče pa obsega veliki športni bazen (26 do 28 °C), otroški bazen in znameniti leseni bazen (32 °C).

## LESENI BAZEN

*Znameniti bazen v zdraviliškem parku v Šmarjeških Toplicah je eden od zaščitnih znakov tega zdravilišča, saj je tudi najstarejši bazen tukajšnjega odprtega kopaljšča, zgrajen točno nad termalnim vrelcem. V začetku prejšnjega stoletja so ga poimenovali po nekdanji cesarici Marijina kopel. V bližini kopaljšča so uredili kapelico, posvečeno lurški Materi božji, z Marijinim kipom, pod katerim je žuborela izvirska voda. Kapelica je postala priljubljeno zbirališče domačinov. Prvotni obod pretočnega lesenega bazena je bil iz hrastovih plohov, dno pa iz smrekovih desk. Bazeni ni bil betoniran ali oblečen v keramiko, ampak je pod lesom, ki ni okusil kemičnih premazov, zadrževala vodo zbita ilovica. Danes je bazen oblečen v leseno oblogo iz obstojnega lesa, okoli njega pa je terasa iz lesa in tlakovcev.*

## Terme Dolenjske Toplice

V kopaljšču **Balnea** lahko plavate v notranjem bazenu in izplavnem bazenu s temperaturo vode 32 stopinj Celzija in v velikem letnem bazenu s temperaturo 27 stopinj, popestritev za dodatno sprostitve predstavljajo vodni in zračni mehurčki ter druge bazenske vodne atrakcije, otroci pa so še posebej veseli otroškega bazena z gusarsko ladjo in vodnimi igrali. V hotelu Vital so gostom, ki prihajajo na zdravljenje, na voljo še trije notranji bazeni s termalno izoakratotermno vodo, s telesno temperaturo (35 do 36 °C), za terapije.

## Otočec

Otoški hotel Šport, ob gozdu, ki skriva v sebi izzive pustolovskega parka, je od novega leta bogatejši za privlačen bazen z bruto površino približno 1.100 kvadratnih metrov, globok 135 centimetrov. Ta novi bazen omogoča gostom poleg sprostitve v blagodejni termalni vodi s temperaturo 32 stopinj Celzija še poseben užitek – razgled na pomirjajočo zeleno okolico. Ob njem so v dvorani, zastekljeni s premičnimi stenami, s preho-

dom na zunanjo teraso, udobni počivalniki, bazen pa je primeren tudi za prijetne zabave s koktajli in glasbo ... za različne, tudi zaključene družbe.

## TERMALNA VODA IZ BLIŽNJIH ŠMARJEŠKIH TOPLIC

*V bazen na Otočcu prihaja kakovostna zdravilna voda iz šmarješkega termalnega vrelca po cevi pod zemljo. V poletnih mesecih je na Otočcu odprta tudi zunanja terasa z lepim razgledom. Privoščite si oddih na ležalniku ob bazenu s kozarcem osvežilne pijače.*

## Talaso Strunjan

Ob morju in plaži je tu za vas zunanji bazen s temperaturo vode od 26 do 28 stopinj Celzija, v hladnih dneh pa notranji bazen, ki ga polnimo z morsko vodo, segreto na 32 stopinj. Vendar to še ni vse! Tu sta še masažni bazen in za male navihance otroški bazen.



**EKIPE, KI SKRBIJO ZA KAKOVOST VODE,** se delijo na tri skupine, to pa so: ekipa za tehnično vzdrževanje kopališča, ekipa za nadzor nad kakovostjo vode, čistočo bazenske školjke in ploščadi. Zadnja ekipa skrbi za varnost in dobro počutje kopalcev ter čistočo kopaliških prostorov in brezhibnost opreme. Zelo pomembno je, da ekipe delujejo zanesljivo in usklajeno, in to vse leto.

### ČISTO IN UREJENO

V želji po varovanju narave in zagotavljanju varnosti kopalcev stalno spremljamo kakovost vode v bazenih – ves čas merimo in spremljamo parametre njene kemične in biološke čistosti. To nam omogoča vrhunska oprema za elektronsko merjenje, najmanj trikrat dnevno opravljamo tudi ročne meritve, poleg tega pa analizira kakovost naše vode dvakrat mesečno tudi Zavod za zdravstveno varstvo. Tako so na primer v Šmarjeških Topli-

cah lani vzeli 22 vzorcev kopalne vode notranjih bazenov in prav vsi vzorci so bili v skladu s pravnikom o higienskih zahtevah za kopalno vodo.

Dnevni in letni podatki o kopalni vodi so na voljo v kopališki pisarni oziroma na informativnih tablah.

### MORSKA VODA – PREČIŠČENA IN OGRETA

V Talasu Strunjan črpamo vodo iz morja, jo prečistimo s posebnimi filtri in segrejemo do kopalne temperature. Tako morska voda ohrani svojo kakovost in svežino. Sodobna tehnologija prečiščevanja morske vode namreč omogoča, da za zagotovitev ustrezne kakovosti uporabimo minimalno količino kemičnih sredstev, to pa pomeni za kopalce varno in zdravo kopanje in hkrati tudi varovanje okolja.

### NA STRUNJANSKI PLAŽI ŽE 18. LETO VISI MODRA ZASTAVA

Strunjanska plaža je po besedah mnogih med najlepšimi kottički na naši obali, tudi zato, ker smo v zadnjih letih poskrbeli za njeno temeljito ureditev – prijetno smo jo ozelenili, uredili smo razsvetljavo in lesene podeste za počitek in sončenje, tlakovali smo dostopne poti in del glavnega pomola in prenovili priljubljeni plažni bar Cavedin. V teh prizadevanjih je tudi odločitev, da bomo za otroke letos spet postavili vodni park z napihljivimi igrali.

Upravljalci strunjanske plaže se trudimo, da je plaža vedno urejena in čista. Dokaz, da nam to uspeva, je modra zastava, znak ekološko neoporečnega in urejenega kopališča s spoštljivim odnosom do okolja, ki v Strunjanu visi že 18. leto zapored.

### VARNOST IN RED

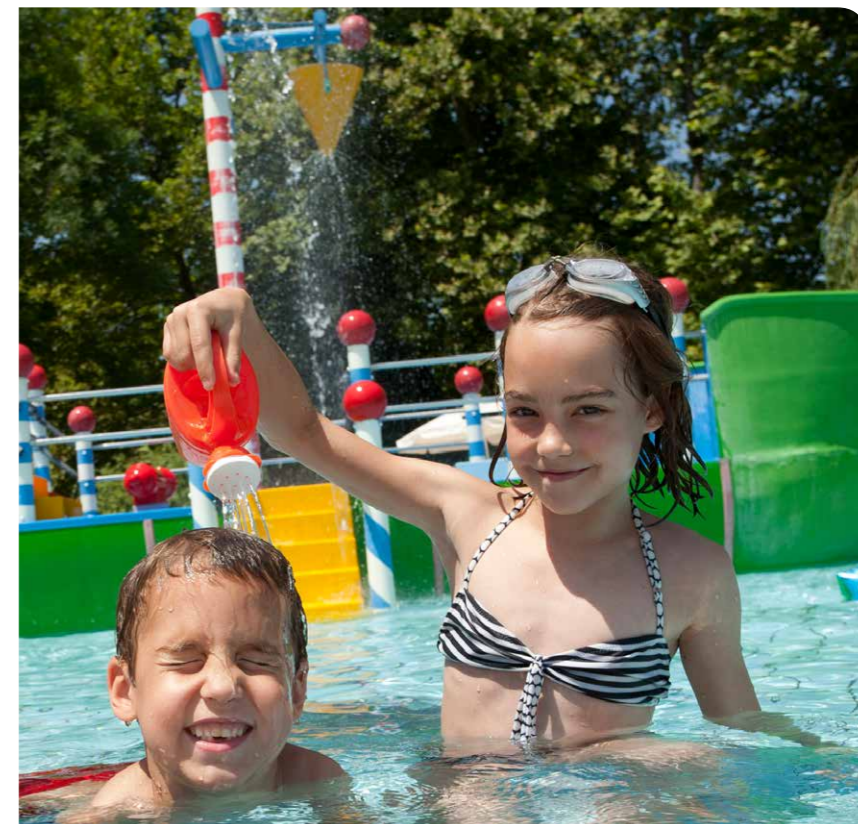
Kopališče, ki želi zagotoviti prijetno izkušnjo vsem kopalcem, mora poskrbeti tudi za njihovo varnost. V kopališčih Term Krka skrbi za to usposobljeni reševalci. Vsi imajo licenco za reševanje iz vode, ki jo morajo vsaka tri leta obnoviti z zahtevnim izpitom, pri tem pa so ključne odlična telesna pripravljenost, poznavanje postopkov in predpisov ter usposobljenost za prvo pomoč, saj lahko le tako ob morebitni nesreči v hipu strokovno posredujejo. Znanje prve pomoči obnavljajo vsako leto, usposobljeni pa so tudi za oživljanje z defibrilatorjem.

### PRAVILA ZA VARNOST KOPALCEV IN ČISTOČO KOPALNE VODE

Pred vstopom v bazen se vedno stuširajmo in si posebej skrbno sperimo stopala.

Skakanje v bazen in žoganje nista dovoljena, saj bi s tem ogrožali in motili druge kopalce. Za majhne otroke je v bazenu obvezna uporaba neprepustnih pleničk, pri večjih otrocih pa poskrbimo, da gredo pred vsakim vstopom v bazen prej na stranišče.

Prinašanje hrane in pijače na kopališče k notranjim bazenom ni dovoljeno iz higienskih razlogov.



### ZABAVA OB VODI

Za zabavo v dolenskih kopališčih skrbi naša maskota, navihani Medo Tedo – z otroki poje, pleše, riše in išče zaklad in ob tem vsak dan poskrbi še za kakšno novo ukano. Otroci se tako nemoteče zabavajo, odrasli pa medtem uživajo na udobnih ležalnikih, ki so brezplačno na voljo ob vseh bazenih.

### ZA ODLIČNOST

Skrb za red in čistočo je naša stalna obveznost in bo tako tudi

v bodoče, skladno z našim načrtom za zagotavljanje kakovosti kopalne vode in z zakonodajo. Še naprej bomo zato uvajali sodobne tehnologije za vedno večjo varnost tako kopalcev kot okolja, saj je naše temeljno vodilo obiskovalcem naših term zagotavljati odličnost storitev. Poleg tega pa se vse začne in konča pri osnovnem, najpomembnejšem elementu na našem planetu – odlični čisti vodi.



# Poletje za vašo kožo ...

Besedilo: **Mirjam Mrhar**

Sončna svetloba je za kožo neke vrste osnovno »živilo« – tako kot svež zrak, čista voda in kakovostna uravnotežena prehrana. Prekomerno sončenje in izpostavljanje soncu pa lahko žal na njej povzroči opekline in druge poškodbe.

## ... UGODJE IN HKRATI NEVARNOST

Sonce ugodno vpliva na celoten organizem – ob sončnih žarkih občutimo ugodje zaradi toplote, ki jo zagotavlja jo ne nevarni infrardeči žarki. A ta naša žareča krogla nam pošilja tudi nevarne ultravijolične žarke, ki povzročajo sončne opekline in druge poškodbe kože. Intenzivnost UV-sevanja pa se zaradi tanjšanja ozonske plasti še povečuje, zato smo mu zdaj izpostavljeni bolj kot v preteklosti.

## UVA- IN UVB-ŽARKI

Za nastanek sončnih opeklin so krivi UVB-žarki – ti prodrejo v kožo do njenih zarodnih plasti, zato jo tudi poškodujejo. Večina teh žarkov prodre na Zemljo v jasnem vremenu poleti, sredi dneva. UVA-žarki so manj nevarni za nastanek sončnih opeklin, ker pa prodrejo globlje, povzročajo trajne poškodbe kože, in to take, ki jih na prvi pogled sploh ne opazimo. Tako nastale spremembe pa povzročajo pospešeno staranje kože in tudi kožnega raka. Tudi izpostavljenosti tem žarkom je dandanes vse več, saj dosega Zemljo zdaj 20-krat več UVA-žarkov kot nekoč.

## POSKRIBITE ZA SVOJ NAJVEČJI ORGAN – KOŽO

Dolgoletno in prekomerno izpostavljanje sončnim žarkom vodi torej do pospešenega staranja kože. Značilni znaki takega prezgodnjega staranja so suha, nagubana, usnjata koža, pogoste so tudi opazne nepravilne pigmentacije. Da pa ne bi bili po nepotrebem preveč zaskrbljeni, vam ponujamo v Termah Krka idealno zaščito pred fotostaranjem, kot imenujemo staranje kože zaradi intenzivnega izpostavljanja soncu. Ponujamo vam kremo za zaščito in nego kože Cholley

planika. Izdelana je po zaščiteni inovativni švicarski recepturi in je idealen izdelek za zaščito vseh tipov kože. Naj jo predstavimo ...

## PLANIKA/EDELWEISS

(Leontopodium alpinum) je zaščiten gorski cvetlica, imenovana tudi »kraljica alpskega cvetja«. Uspeva v alpskem podnebju, na nadmorski višini od 1500 do 3000 metrov in tudi biološki nasadi za kozmetične potrebe so na tej višini. Za preživetje v ekstremnih klimatskih razmerah (temperatura, višina, sonce, veter ...) je razvila poseben notranji obrambni mehanizem, ki ji daje izjemno sposobnost zaščite pred učinkom prostih radikalov in številne zdravilne lastnosti. Prav zato je izvleček planike idealna učinkovina za ohranjanje mladostne svežine, saj deluje izjemno pomirjevalno in vlažilno in izboljšuje prožnost kože, vsebuje pa tudi močan naravni UV-filter za učinkovito zaščito pred škodljivimi sončnimi žarki.

## KREMA CHOLLEY EDELWEISS

SPF 20 zagotavlja zelo učinkovito nego proti staranju kože z izjemno močno zaščito proti delovanju prostih radikalov. Primerna je za normalno, mešano do mastno, suho in tudi zelo suho kožo.



Vsaki koži zagotovi zaščito pred fotostaranjem, neželenimi gubami in izgubo vlage, in to zaradi zaščitnega učinka dragocenega izvlečka planike.

Odlični rezultati kliničnega testiranja na celotni spekter UVA- in UVB-žarkov potrjujejo, da je to resnično učinkovita dnevna zaščitna krema. Krema Cholley Edelweiss je s svojo nežno dišavno noto, prefinjeno teksturo in odsotnostjo parabenov idealna za današnje aktivno življenje, saj izboljša teksturo kože, njeno elastičnost in napetost in skrbi za hidrolipidno zaščito kože, njena dobra lastnost pa je tudi to, da se hitro vpije.

Sicer pa – dobrodošli v Termah Šmarješke Toplice, v centru Vitarium Spa & Clinique, kjer vam za letošnje poletno pomlajevanje, vlaženje, remineralizacijo in regeneracijo kože ponujamo najboljše iz narave in številne učinkovite nasvete.

## CHOLLEY OCEAN BREEZE – poletna nega zrele kože, po 30. letu starosti (70 min.)

Ta razkošna negovalna nega temelji na gelni maski z izjemno bogatim izvlečkom morskih alg in oljem rakitovca. Koži omogoča, da se s pomočjo narave regenerira od znotraj navzven, in jo tako hkrati zaščiti pred staranjem ter jo izdatno navlaži, osveži, pomiri in okrepi – povrne ji vitalnost in edinstven občutek svežine, tudi s svojim očarljivim svežim vonjem.

# Negovalni oddelek – rešitev v času počitnic

Besedilo: **Maja Bele**

Počitnice ... Potrebujemo jih vsi, kajne? »Ja, saj vem, a ne morem od doma.« Večkrat slišimo tak, nekoliko žalosten odgovor. Velikokrat je razlog za to tudi skrb za starše ali druge bolne, ki ne zmorejo brez dnevne pomoči.

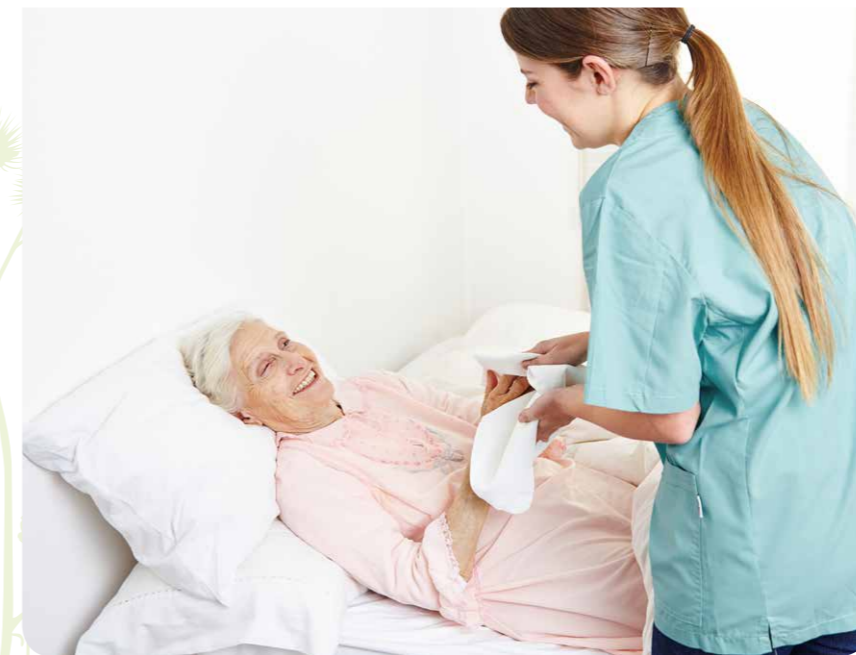
V Termah Krka smo prisluhnili enim in drugim – **skrbnikom**, da se lahko **zdaj mirne duše odpravijo na težko pričakovani dopust, in oskrbovanem, saj je zanje pri nas poskrbljeno na negovalnem oddelku Term Dolenjske Toplice**, kjer je 24 ur na dan prisotno usposobljeno medicinsko osebje. Bogate izkušnje z izvajanjem rehabilitacije in zdravstvene nege Terme Dolenjske Toplice se ponašajo s sodobnim negovalnim oddelkom v centru za medicinsko rehabilitacijo. Namenjen je gostom za okrevanje po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem aparatu in tistim s funkcijsko prizadetostjo (kolki, kolena ipd.) ali revmatskimi boleznimi. **Vodja medicinskih sester Mojca Saje pravi:** »Na oddelek pa sprejemamo tudi goste, ki so preboleli hujše bolezni in potrebujejo zdravstveno nego in pomoč pri vsakodnevnih aktivnostih, pa tudi njihove spremljevalce.«

## 24-URNA ZDRAVSTVENA SLUŽBA

Sobe na negovalnem oddelku so prilagojene gibalno oviranim in so povezane s centralnim klicnim sistemom, za uspešno okrevanje pa skrbi prijazen, odlično usposobljen medicinski tim, ki se gostom, vsakega posebej, prilagaja 24 ur na dan glede na njegovo psihofizično stanje in želje. Program rehabilitacije vključuje vse metode sodobne fizikalne in rehabilitacijske medicine in je prilagojen posamezniku.

## POČITNICE ZA VSE

Negovalni oddelek je prava rešitev tudi za goste, za katere mora redno nekdo skrbeti. Z njihovo nastanitvijo tu lahko skrbniki brezskrbno odidejo na dopust, saj za njihove varovance ta čas skrbi osebje negovalnega oddelka v Termah Dolenjske Toplice, dneve pa jim tu popestrijo tudi z različnimi animacijskimi aktivnostmi.



**Cena tedenskega bivanja** (7 noči) s polnim penzionom je 393 EUR – na osebo, v dvoposteljni sobi Hotela Vital\*\*\*\* v Termah Dolenjske Toplice –, vključuje pa:

- polni penzion in namestitev v dvoposteljni sobi oz. (z doplačilom) v enoposteljni sobi.
- Jedilnica je na negovalnem oddelku, če pa ima gost zelo velike težave z gibanjem, so obroki lahko postreženi v hotelski sobi.
- pregled pri zdravniku specialistu,
- vsak dan 3 individualne terapije po zdravnikovem nasvetu (doplačilo),
- končni pregled pri zdravniku specialistu in svetovanje o nadaljnjem zdravljenju,
- vsakodnevno vizito,
- možnost dietne prehrane in obisk nutricionista,
- 24-urno prisotnost negovalnega osebja, ki skrbi za delno/popolno pomoč pri izvajanju dnevnih aktivnosti,
- delno ali popolno pomoč pri terapiji (doplačilo),
- strokovno spremljanje pri fizikalni terapiji,
- Na pregledu pri fiziatru se oceni samostojnost pri osnovnih življenjskih opravilih in se na podlagi tega določi cena potrebne zdravstvene nege:
- Delna pomoč pri dnevnih življenjskih opravilih – 20 EUR/dan
- Popolna pomoč pri dnevnih življenjskih opravilih – 60 EUR/dan
- Cena za 3 individualne fizioterapevtske obravnave na dan – 44 EUR/dan

Potrebujete tudi vi začasno varstvo za obolele starše ali druge svoje? Pokličite nas na telefonsko številko 08/20 50 330 ali obiščite našo spletno stran [www.term-krka.si](http://www.term-krka.si).

# Poznate vrednosti svojega krvnega tlaka?

Besedilo: Anja Lesar, Mateja Vilar

Številke predstavljajo pomemben del našega vsakdana. Tudi ko se sprašujemo o svojem zdravju, se vse začne in konča pri številkah. Med njimi so tudi tiste o enem najpogostejših kroničnih zdravstvenih stanj, zvišanem krvnem tlaku, ki je opredeljen z dvema številkama.

**ZVIŠAN KRVNI TLAK (HIPERTENZIJA) RESNO OGROŽA ZDRAVJE, SAJ VES ČAS SLABO VPLIVA NA ŽIVLJENJSKO POMEMBNE ORGANE, PREDVSEM SRCE, ŽILE IN LEDVICE.** S tem lahko povzroči invalidnost in celo prezgodnjo smrt. In prav zaradi te usodnosti imamo tudi svetovni dan hipertenzije, namenjen ozaveščanju javnosti in spodbujanju k pravočasnemu odkrivanju, preprečevanju in nadziranju zvišanega krvnega tlaka. In zato je pomembno, da poznamo številke svojega krvnega tlaka in se zavedamo pomembnosti teh vrednosti. Za zvišanim

krvnim tlakom trpi kar **od 25 do 30 odstotkov** odrasle svetovne populacije in zaradi njega umre **vsako leto več kot 9 milijonov ljudi**. O zvišanem krvnem tlaku govorimo, ko **preseže vrednost 140/90 mm Hg**. Z vsakim povečanjem za **20/10 mm Hg** se tveganje za bolezni srca in žilja **podvoji**, zato je poznavanje vrednosti lastnega krvnega tlaka nujno. Letos, **17. maja**, smo praznovali 10. obletnico prvega svetovnega dneva hipertenzije, cilj aktivnosti v tem, jubilejnem letu pa je, da bi se v zdravljenje vključilo vsaj še **milijon** odraslih s to boleznijo.

V Sloveniji se zdravi s Krkinimi antihipertenzivi, to je zdravila proti visokemu krvnemu tlaku, dnevno skoraj 300.000 bolnikov.

## IN KAKŠNE SO VAŠE ŠTEVILKE?

Izmerite si krvni tlak in se po potrebi posvetujte z zdravnikom. Preden si začnete krvni tlak meriti sami, pa se o nakupu merilnika in o postopku merjenja prav tako posvetujte z zdravnikom, da bodo vrednosti, ki jih boste namerili doma, res verodostojne.



Zavedati se moramo, da zdravila ne morejo **popolnoma** odpraviti škode, ki jo je zvišan krvni tlak že povzročil, lahko pa bolezen z njimi ustavimo in preprečimo zaplete. **Prav zato je pomembno poznati svoje vrednosti krvnega tlaka – da bi čim prej ugotovili, da imamo zvišan krvni tlak, in z ustreznimi ukrepi preprečili škodo, ki jo tak tlak lahko povzroči v našem telesu.**

Vsako minuto se predpiše 270 škatlic Krkinih zdravil, namenjenih zniževanju krvnega tlaka.

## ZDRAVLJENJE ZVIŠANEGA KRVNEGA TLAKA

Zvišan krvni tlak zdravimo z uvajanjem ustreznih **sprememb življenjskega sloga** in **zdravili** za zniževanje tlaka. Za zdravljenje hipertenzije je na voljo šest skupin zdravil, ki se razlikujejo med seboj **po načinu delovanja posamezne zdravilne učinkovine**. Najpogosteje uporabljamo pri zdravljenju učinkovine iz skupin diuretikov, zaviralcev sistema renin-angiotenzin-aldosteron, beta zaviralcev in zaviralcev kalcijevih kanalčkov. Kdaj in katero zdravilo bo zdravnik predpisal, je odvisno od skupnega srčno-žilnega tveganja bolnika, torej od tega, kako močno ga ogrožajo usodni zapleti, kot so srčno popuščanje, srčna ali možganska kap, ledvična odpoved ..., ter od bolezni, ki jih ima ob zvišanem krvnem tlaku, in zdravil, ki jih jemlje zaradi teh bolezni.

**Krka ponuja zdravnikom in bolnikom bogato paleto sodobnih antihipertenzivov, z eno učinkovino in s fiksno kombinacijo več učinkovin. V Sloveniji tržimo 12 učinkovin iz vseh šestih skupin za znižanje krvnega tlaka, bolnikom pa je na voljo tudi 20 fiksni kombinacij v 5 farmacevtskih oblikah in 56 pakiranjih.**

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



**DNEVNIK**  
meritev krvnega tlaka,  
krvnih maščob in  
krvnega sladkorja

**KRKA**

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

75 % ljudi z zvišanim krvnim tlakom potrebuje za urejen krvni tlak več kot eno zdravilo.

**Ali ste vedeli?**

- Visok krvni tlak je **najpogostejši zdravstveni problem v svetu**, saj prizadene od 25 do 30 odstotkov svetovne populacije.
- Zaradi posledic zvišanega krvnega tlaka umre vsako leto **8 milijonov ljudi**.
- V 95 odstotkih primerov **vzrok za nastanek zvišanega krvnega tlaka ni znan**.
- Strokovnjaki ocenjujejo, da je za kar 30 odstotkov težav z zvišanim krvnim tlakom kriva **prevelika količina zaužite soli**.
- V preteklosti so zvišan krvni tlak imenovali tudi bolezen močnega utripa in jo zdravili z zmanjševanjem količine, to je s puščanjem krvi.
- S Krkinimi zdravili za zniževanje krvnega tlaka se dnevno zdravi že več kot 11 milijonov bolnikov.

www.krka.si

**VEČ UČINKOVIN V ENI SAMI TABLETI**

Eno samo zdravilo, ena sama učinkovina, krvnega tlaka najpogosteje ne zniža dovolj, zato je pri večini bolnikov treba seči po kombinacijskem zdravljenju. Zelo učinkovite so tako imenovane **fiksne kombinacije**, ki v eni tableti združujejo dve ali več zdravilnih učinkovin. Fiksni kombinacijam pripisujejo **vedno večji pomen** tudi sodobne smernice za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka.

Zdravljenje s fiksnimi kombinacijami omogoča bolnikom v primerjavi z zdravili, v katerih je ena sama učinkovina, **številne prednosti**, to pa so:

- jemanje **manjšega števila tablet** na dan,
- **učinkovitejše znižanje** krvnega tlaka in
- **hitrejšo** doseganje ciljnih vrednosti.

**Izboljšana prekrvitev za večjo moč uma.**

Redna uporaba Bilobila:

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

www.bilobil.si



Bilobil vsebuje izvleček iz listov Ginkga bilobe.

www.krka.si



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

**Bilobil®**  
Vaš um v vrhunski formi.

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

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

**Novice iz Krke****KRKA PREDSTAVILA REZULTATE POSLOVANJA V PRVEM ČETRTLETJU LETA 2015**

Na majski novinarski konferenci je uprava delniške družbe Krka predstavila poslovne rezultate skupine Krka in družbe Krka v prvem četrletju 2015. Skupina Krka je dosegla prodajo v vrednosti 289,3 milijona EUR in ustvarila 55,1 milijona EUR čistega dobička (30-odstotna rast). Prodaja skupine Krka, merjena s količino prodanih izdelkov, je bila glede na enako lansko obdobje večja, za skoraj 3 %, zaradi zniževanja cen zdravil in razvrednotenja nekaterih ključnih valut glede na enako lansko obdobje pa je vrednostno za 3 % zaostala za prodajo iz primerljivega lanskega obdobja. Prodaja na trgih zunaj Slovenije predstavlja dobrih 93 % celotne prodaje skupine. Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je dosegla vrednost 6,5 milijona EUR ali 5 % manj kot v enakem obdobju lani (2,2-odstotni delež v prodaji).

**KRKA PREJELA 1. NAGRADO ZA MARKETINŠKO ODLIČNOST 2015**

Na letošnji Slovenski marketinški konferenci v Portorožu so tokrat prvič podelili nagrade za marketinško odličnost. V kategoriji velikih podjetij B2B (business-to-business – poslovanje med podjetji) je prejela 1. nagrado Krka, med finalistice pa sta se uvrstili še delniški družbi BTC in HALCOM. Komisija je v svoji obrazložitvi nagrade zapisala: »Krka – receptura za uspeh. Skupina Krka je s svojimi farmacevtskimi produkti prisotna v več kot 70 državah po vsem svetu. Receptura za farmacevtske produkte ostajajo neznanka, recept za uspeh Krke pa vsebuje tudi nepogrešljivo sestavino marketinga, čeprav je ta zaradi narave izdelkov ozko in strogo zakonsko reguliran. Posledično podjetje nenehno išče inovativne rešitve in pristope – in v tem tudi uspeva. Prodajo izdelkov si namreč zagotavlja izključno prek učinkovitega marketinško-prodajnega spleta, ponudbo svojih izdelkov pa dopolnjuje na način, da kar najbolje zadovoljuje potrebe kupcev, na primer z inovacijami farmacevtskih oblik, ki omogočajo enostavnejše in bolniku prijaznejše jemanje, ali pa z dodatnimi jakostmi učinkovin, ki omogočajo bolj prilagojeno odmerjanje.«

**IZZIV ZA STROKOVNJAKE**

Življenje nenehno prinaša izzive, ki širijo spoznanja in pomenijo nove priložnosti. Na Krkinem simpoziju z naslovom Izzivi za strokovnjake (Challenge for the experts), ki je v okviru mednarodnega kardiološkega srečanja Alpe-Adria potekal 3. junija v Novem mestu, smo tako postavili na preizkušnjo sodobno medicino in iskali meje zdravljenja bolezni srca in žil. Izkušnje in znanje je izmenjalo okoli 160 vrhunskih zdravnikov, ključnih strokovnjakov iz 14 držav.

Udeležence je v uvodnem nagovoru pozdravil generalni direktor Krke Jože Colarič, sledil pa je inovativni strokovni kviz Veni, vidi, vici, ki sta ga vodila kardiologa prof. Marko Noč iz Slovenije in prof. Michal Vrablík iz Češke. Kviz je bil zasnovan tako, da sta se pomerili dve skupini priznanih strokovnjakov iz 10 držav, evropskih in azijskih, v poznavanju smernic za zdravljenje bolezni srca in žil in v obravnavanju zahtevnejših primerov srčno-žilnih bolezni iz klinične prakse. Vsak tak bolnik je bil za tekmovalce nov izziv, pravilna izbira zdravljenja pa je pomenila uspešno opravljeno nalogo.



V Talasu Strunjan za **UPOKOJENCE** dodaten popust 10 %



**NA LEPŠE Z VNUKI**  
Otroci do 6. leta brezplačno!



## Gremo na **izlet**

Čez počitnice jih ni, a za kratek odklop od vsakdana in sprostitvev je dovolj tudi en dan. Namigi za družinski izlet:

Jeseni na dopust

# Pozno poletje in barvita jesen v **Termah Krka**

Ko se poletna vročica umiri, ko se narava odene v živopisno preobleko in so krožniki polni svežih, vitaminsko bogatih dobrot ... Vabljeni!

**Jesenski oddih vključuje:** nočitve s **polpenzionom** • **neomejeno kopanje** v notranjih in zunanjih termalnih bazenih • nočno kopanje ob petkih in sobotah • 1 x vstop v oazo savn • vsakodnevne dihalne vaje\*, jogalates\*, nordijsko hojo z vodnikom, aerobiko in hidrogimnastiko v termalnem bazenu • bogat zabavni in kulturni program. (\* V Termah Dolenjske Toplice.)

## Brezplačne jesenske počitnice za otroke:

1 otrok do dopolnjenega 14. leta in otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo v sobi z dvema odraslima brezplačno. Velja tako med poletnimi kot med jesenskimi šolskimi počitnicami.

Jesenski oddih s polpenzionom		3 noči	5 noči	7 noči
<b>Terme Dolenjske Toplice</b> (23. 8. – 2. 11. 2015)	Hotel Kristal****	151 €	238 €	333 €
	Hotel Balnea**** Superior	175 €	276 €	386 €
<b>Terme Šmarješke Toplice</b> (23. 8. – 2. 11. 2015)	Hotel Šmarjeta****	157 €	248 €	347 €
	Hotel Vitarium**** Superior	168 €	265 €	372 €
<b>Talaso Strunjan</b> (1. 9. – 15. 11. 2015)	Hotel Svoboda****	214 €	356 €	498 €
	Vile***	154 €	257 €	360 €
	Hotel Laguna***	141 €	234 €	328 €

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

**OBISK PUSTOLOVSKEGA PARKA OTOČEC**  
Sprehodite se med krošnjami dreves! Neverjetno doživetje za vse male in velike pustolovce.  
Cena družinske vstopnice (1 odrasli, 1 otrok): **10 EUR po osebi**

**KOPANJE S KOSILOM**  
Skok v vodo, spust z gusarske ladje in pozdrav Meda Teda, za mamice in očke pa nekaj zamahov krepčilnega plavanja in dobra knjiga na ležalniku v senci... Cena kopanja in kosila v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah: **otroci – že za 12 EUR**  
**odrasli – že za 15 EUR**

**KOLIČINSKA PRODAJA VSTOPNIC ZA KOPANJE**  
Za vse ljubitelje plavanja: Vstopnica za celodnevno kopanje po ugodni ceni v vseh Krkinih termah vse dni v tednu. **Cena 7,20 EUR**  
(cena velja ob nakupu najmanj 20 vstopnic)

## Akcija 1 = 2 - Plača 1, bivata 2

*Maksi oddih po mini cenah.*

*Tudi med poletnimi počitnicami.*

Cena za 2 osebi v Economy sobah		2 noči	5 noči
<b>Terme Dolenjske Toplice</b>	Hotel Kristal****	152 EUR	378 EUR
<b>Terme Šmarješke Toplice</b>	Hotel Toplice***	146 EUR	365 EUR

Cena velja za sobe z ležiščem 140 oz. 160 cm. V cenah je že vključen 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



# Animacija za vsak dan

## Tomi & Samo

Besedilo: Jani Kramar

Kadar pomislimo na ljudi, ki se tako ali drugače ukvarjajo s športno dejavnostjo, največkrat pomislimo na stereotip: gora mišič, nebrzdana moč, nadčloveška vzdržljivost, hiperaktivnost, ščepec nastopaštva in, kot rečemo v žargonu, samozavest, že serijsko.

V tem smislu sta **Tomi Perinčič** in **Samo Gotenc** nekaj posebnega. Njuna dnevna športna aktivnost se seveda opazi na njunem stasu in tudi siceršnjem mladostnem videzu. Krasi pa ju tudi skoraj večer nasmeh, smisel za poslušanje in delo z ljudmi. »Pa saj gostje svoje želje skoraj vedno povedo na glas,« pravita simpatična športna rekreatorja.

**Tomi** je starejši po letih in stažu v Termah Krka Dolenjske Toplice. Težko bi mu prisodili, da ga bo prihodnje leto ujel abraham. V Dolenjske Toplice je prišel iz Soške doline, najprej samo v službo, k njegovemu obstanku v tem zdraviliškem kraju pa je zagotovo pripomogla ljubezen, in to Topličanka, s katero si je ustvaril dom v neposredni bližini zdravilišča. Najprej je opravljal delo maserja v zdravstveni službi, zdaj pa hodi v službo v športni opremi. In tudi po službenih športnih obveznostih ga je mogoče opaziti tudi na kolesu. Tako se je med drugim podal tudi v z Dolenjskimi Toplicami pobrateno občino Tuhelj v hrvaškem Zagorju. Kolo mu pomeni zares pravo sprostitev, tudi takrat, ko oceni, da je prekršil športno pravilo o zmernosti pri pijači in jedachi. »Ja, vzpon s kolesom na Bazo 20 je lahko blagoslov in kazen obenem,«



se namuzne simpatični Tomi. V zimskem času kolo velikokrat zamenjajo tekaške smuči, Tomi pa ima še eno ljubezen – glasbo. Je namreč aktiven član topliške glasbene skupine El Kachon, ki je pred kratkim posnela zgoščenko.

**Samo** je nekaj let mlajši in na prvi pogled bi mu človek pripisal za športnega animatorja kar malce preveč resnobe in strogosti. Morda zaradi njegovega suhokrajinskega porekla, saj je življenje tam ponekod še danes boj za obstanek. Kot vsakemu pravemu Suhokrajincu mu je bila že v zibko položena ljubezen do v tem delu Slovenije najbolj priljubljene moštvene igre – odbojke. Vrsto let jo je aktivno igral, danes je nepogrešljiv član rekreativnih ekip, tudi tistih na mivki, z velikim veseljem in zagnanostjo pa je to strast prenesel na svojega sina, za katerega zdaj tudi zagrizeno in ponosno navija. Tudi Samo je svojo poklicno pot začel kot maser v zdravstveni službi in to svoje znanje še vedno občasno uporabi v velneškem centru Balnea. V Kočevskem rogu se počuti kot

doma in zato z navdušenjem pokaže tudi najbolj skrivnostne stezice, med njimi tiste, ki vodijo v pragozd. V prostem času, velikokrat s fotografskim aparatom v roki, vandra po slovenskih gorah, tudi tistih najvišjih, odgovor o hobijih pa zaključuje: »Z veseljem spremljam vse športe, posebej pa tiste z žogo.«

Tomi in Samo sta nepogrešljiva pri pripravi Krkinih animacijskih programov v Termah Dolenjske Toplice. Nordijska hoja, pohodi, skupinska gimnastika v telovadnici ali na prostem, skike – to so glavne naloge tukajšnjih športnih rekreatorjev. Skupaj vodita športne aktivnosti v programih Vitkost in Razstrupljanje, videti pa ju je mogoče tudi v pustolovskem parku na Otočcu.

»Ker sama občutiva, kako nama redna telesna vadba koristi, to z veseljem in navdušenjem prenašava naprej,« pravita zagnana športnika. Da to delata z dušo in srcem in predvsem s pravo mero, pa se vidi tudi po njunem vedno zadovoljnem in nasmejanem obrazu.

# Grad Struga

Ali ste že bili na mističnem gradu Struga, v muzeju žive zgodovine z mnogimi programi zgodovinskih doživetij? Grad Struga je primer značilne kranjske grajske arhitekture 16. stoletja, zaradi izpostavljene lege ob reki Krki pa se uvršča med ambientalno pomembne spomenike Dolenjske ...

Besedilo: Matej Jordan

V živem muzeju lahko z družino, prijatelji ali poslovnimi partnerji v enem samem izletu združite topel sprejem, zabavno druženje, igrano interaktivno predstavo, ljubezen do zgodovine, morda tudi preizkus v viteških veščinah ali gostijo z glasbo in plesom, nepozabno zgodovinsko poroko ...

Z grajsko gospo Eleonoro, kovačem Borimirjem, trubadurjem Leonhardom, spletnicami in oprodami lahko za nekaj trenutkov pokukate v čas renesanse in baroka. Obisk boste preživeli aktivno, poučno in nasmejano. In ko boste odhajali iz Struge, boste s sabo nesli nekaj novega znanja, zanimive drobce naše zgodovine.

In še ... Po izletu v zgodovino lahko obiščete še hotel Šport na Otočcu, se sprostite v njegovem novem termalnem bazenu in blagodejnih savnah, si privoščite kulinarčno doživetje na otoškem gradu ali pa se podate na pustolovščino med drevesnimi krošnjami v tamkajšnjem pustolovskem parku.

Dobrodošli.



Informacije: Grad Struga, Bojana Čibej | T: 031 230 163 | E: svitar@svitar.si

## NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCI ZDRAVJA

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

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

Ulica in hišna številka: .....

Poštna številka in kraj: .....

E-pošta: ..... Podpis: .....

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

# Na dopust z zelišči z domačega vrta

Ne, nihče si ne želi, da bi mu težko pričakovane počitniške dni pokvarile neprijetnosti, kot so glavobol, zobobol, slabost in bruhanje v avtomobilu, želodčne težave, vnetje grla, opekline ali druge zdravstvene težave, ki onemogočajo uživanje počitnic. Za vsak primer vam predstavljamo nekaj domačih skrivnosti ...



**Melisa** je odlična za pripravo osvežilnega napitka, s katerim lahko preprečimo dehidracijo in posledično glavobol. Priporočila glede dnevno zaužite tekočine (poleg tiste, ki jo zaužijemo s hrano) se največkrat gibljejo okoli 1,5 litra, poleti pa se številka še poveča, za približno en liter. Odvisna je seveda tudi od izpostavljenosti soncu in od telesnih aktivnosti, ki naj bodo del našega življenja seveda tudi poleti, a jih raje prestavimo v zgodnejše ali poznejše dele dneva. Ne pozabite, da je treba piti že prej, preden žejo zares občutimo. Suha usta so že zadnji znak dehidriranosti telesa!

Pomanjkanje vode povzroča utrujenost, slabi duševne funkcije in krepki stres, dolgoročno pa mu sledijo najrazličnejše bolezni. Zato je treba piti večkrat na dan po malem. Idealno je, če svoj dan začnemo z velikim kozarcem vode, lahko obogatim z okusi različnih priljubljenih zelišč.

**Iz ognjiča** se dela tinktura za obkladke proti oteklam, oranžni cvetovi pa so uporabni tudi kot čaj za lajšanje trebušnih in črevesnih bolezni in za čiščenje organizma oziroma razstrupljanje. Ognjičevo mazilo je zelo učinkovito za zdravljenje suhe kože in pomaga proti vnetjem, odrgninam in opeklinam.

**Žajbelj** se široko uporablja zaradi številnih zdravilnih snovi – pomaga pri vnetju dlesni, žrelne in ustne sluznice, pri prebavnih motnjah, kot so vetrovi in driska, pri vnetju črevesne ali želodčne sluznice, pri zaprtosti, napihnjenosti, napenjanju ... Žajbljeve liste uporabljamo v obliki čaja, poparkov, eteričnega olja ter vodnih ali alkoholnih

izlečkov. Liste lahko posušimo ali pa jih uporabimo kar sveže.

**Kamilice** zavirajo vnetja in izločanje prebavnih sokov ter blažijo krče v želodcu in dvanajstniku. Učinkujejo pomirjevalno in uspavalno.

Poleti pomislimo tudi na potovalno slabost. Najpogostejša je pri otrocih, ublaži pa jo lahko tudi **ingver**. Če je okus samega ingverja premočan, lahko ingver nadomestimo z ingverjevim čajem in bomboni z blažjim okusom. Za preprečevanje slabosti pa lahko zaužijemo tudi 1–2 g ingverja v prahu pol ure pred potovanjem oziroma 0,5–1 g večkrat, 2- do 4-krat dnevno. Dnevni odmerek naj ne preseže 4 gramov.

Modri Kosobrin je nekoč dejal, »**da za vsako težavo rožca raste**«. In res ... na blage težave lahko že zelo hitro vplivamo sami, z domačimi zelišči, ki jih naberemo na vrtu ali bližnjem travniku.

## PRIPRAVIMO SAMI ...

### Korenčkov napitek z melono, ingverjem in meliso

Potrebujemo: 10 dag mladega korenčka, 10 dag melone, 10 dag jabolka, manjši košček ingverja in nekaj listov melise

*Korenček, melono in jabolko operemo, olupimo in narežemo na koščke. Manjši košček ingverja olupimo in naribamo, melisine liste operemo. Vse sestavine stresemo v mešalnik in dobro zmeljemo.*

Na zdravje!

### Svetovalka za prehrano Janja Strašek in vodja kuhinje v Termah Šmarješke Toplice Rok Kotar



## Nagradna križanka

		VRELCI ZDRAVJA	AVSTRILJSKI SMUKARSKI SKAKALEC (MARTIN)	LASTNOST, ZNAČILNOST VPETEGA	ZRAK (lat.)	KDOR DRESIRA	VREDNOSTNI PAPIR, ZLATAŠTI MENICA, S KATERIM SE PORAVNA DOLG	MOJZESOV BRAT	ČRESLOVINA	SAMOROG	KOROŠKI NAREČNI IZRAZ ZA PLES	SRBSKO MOŠKO IME
		PLOŠČINA, IZRAŽENA V KVADRATNIH ENOTAH										
		KDOR JE BIL OPERIRAN										
		SLAVNOST, OBRED PO USTALJENIH PREDPISIH										
		HANKS, TOM			PROSTOR ZA SHRANJEVANJE SENA							BESEDILO
BILJARDNA PALICA	KRMA ZA KONJE	PAPPEZEV LETNI DOHODEK						ZNAK ZA TON				
SESTAVIL: PETER UDIR	OBRI	BOGOSLOVEC, SEMENIŠČNIK	PREBIVALEC IRSKE	SKOPLJENEC VREDNOSTNI PAPIR						NASPROTJE NEREDA		
PREŽIVNINA							NAJSTAREJŠE ZNANO IME BRIT. OTOKA	PRSTAN	FR. FILMSKA IGRALKA (MAGALI)			
POKONČEN KOL. STEBER V PLOTU						SMUČIŠČE NAD BOVOEM	OSN. SESTAVINA ATOM. JEDRA				STARIKOV, NIKOLAJ	PRILožNOST
KONEC MOLTIVE PRI KRŠČANIH				PANJ ZA SEKANJE	EDEN OD PASTIRJEV V GR. MIT.				NEVESTINO PREMOČENJE	SKODA		
PRIPOVED, ZGODBA				ŠOLSKA KNJIGA	VEČ NITI						MLAKA, LUŽA	PALMA JUGOVZHODNE AZIJE Z UŽITNIMI SEMENI
KEMIJSKI SIMBOL ZA INDIJ			KEM. ELEMENT (Zn)				PODTALNA NELEGALNA DEJAVNOST					
VRELCI ZDRAVJA	MESTO V TEKSASU, ZDA							MIRNA VZRAVNANA DRŽA				
VRELCI ZDRAVJA	NIZEK ŽENSKI GLAS							TOVARNNA POSODE V CELJU				
OČKA			AVSTRILJSKI PISATELJ (RUDOLF)							AM. POLITIK (EISENHOWER)		
			PABLO NERUDA							ŠOPAR, JANKO		
VISEČA SVETILKA Z OHISJEM IZ PROSOJNEGA PAPIRJA								MIŠJI IZTREBEK				
SREDNJEVSKA PRELUK, NJANA KAMNITA PLOŠČA ZA PREGRAJEVANJE								LISTINA, S KATERO SE ODJAVLJA				

LEMENATAR - bogoslovec, semeniščnik; NOEL - francoska filmska igralka (Magali); STEINER - avstrijski pisatelj (Rudolf);

### Rešitev pomladne križanke (vodoravno):

KKRIZANTEMA, VANILJEVEC, AMIDA, ZIDI, RACA, RAPER, TRIKOT, ANE, DIKA, PIKNJA, ŠKAFAR, TARČA, AL, PANOV, KODA, SAKE, ELA, OKORISTEK, KOLESAR, KATRAN, URIS, RADO, SAONA, LI, TRENERKA, PAG, AFERA, ARGO, MOTO, NETILO, MARŠALAT, TRAHOM, ANASTAZA

### Žreb je nagrade pomladne križanke razdelil takole:

1. nagrada: **Irena Senekovič**, Kidričeva cesta 57, 3320 Velenje
2. nagrada: **Jože Galin**, Pot na Zali rovt 11, 4290 Tržič
3. nagrada: **Rozalija Jurkovič**, Magdalenski trg 7, 2000 Maribor
4. nagrada: **Mojca Tesovnik**, Tesovnikova ulica 26, 1000 Ljubljana
5. nagrada: **Miran Kolenc**, Irča vas 9, 8000 Novo mesto

Rešeno križanko pošljite **do 10. avgusta 2015** na naslov: **Terme Krka - Marketing, Grajska 2, 8222 Otočec**, s pripisom »**Nagradna križanka**«.

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

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka



# Počitnikujte ugodneje – kot član kluba Terme Krka!

Ste že član kluba Terme Krka in je vaš oddih v termah in na morju zato ugodnejši, kot bi bil sicer? Če še niste, vas vabimo, da se nam pridružite in tudi vi izkoristite **ugodnosti** članstva. Pri oddihu v naših hotelih vam priznamo **10 % popusta** pri:

- **namestitvi** pri dvo- in večdnevnom bivanju,
- individualnih **zdravstvenih** in **velneških** storitvah za hotelske goste.

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

TERME  KRKA

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