

TISKOVINA poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

# vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 3, letnik XVII, Novo mesto, september 2009

TERME  KRKA

*Jesen 2009*

A photograph of an outdoor seating area at dusk. In the foreground, there is a dark wicker sofa with white cushions and a matching coffee table. Two glasses of drinks are on the table. The ground is covered in light-colored gravel. In the background, a long stone wall is illuminated by warm, yellow lights. The sky is a soft twilight blue, and trees are visible behind the wall.





## Barvita jesen v Termah Dolenjske Toplice

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • hidrogimnastika • **1x savnanje** • nočno kopanje (pet. in sob.) • uporaba kopalnega plašča • **svečana večerja** (ob petkih) • **bogat dnevni športno-družabni program**

1. 9.–30. 11.	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Vital / Kristal****	<b>188,10</b>	<b>297,00</b>	<b>415,80</b>
Hotel Balnea**** superior	<b>210,90</b>	<b>333,00</b>	<b>466,20</b>

*Ugodnejše cene za sobe s francoskim ležiščem (1,40 m širine).*

**Akcija:** v septembru 10 % popust na navedene cene

**Jesenske šolske počitnice z Medom Tedom**

(23. 10.–1. 11. 2009): pestro počitniško dogajanje za otroke

TERME KRKA  
dolenjske toplice

☎ 07/ 39 19 400, booking.dolenjske@terme-krka.si



## Pohodniški teden v Strunjanu

- polpenzion • 5x pohod z vodnikom (cca. 3h) do prelepih vasic Slovenske Istre in obalnih mest ... • izposoja pohodniških palic
- kopanje v bazenu z morsko vodo

3.–8. 10.	5 dni
Hotel Laguna***	<b>330,00</b>
Vile***	<b>350,00</b>
Hotel Svoboda****	<b>445,00</b>

Na navedene cene imajo upokojnenci 25 EUR popusta. Ostalih popustov ni mogoče uveljavljati.

TERME KRKA  
talaso strunjan

☎ 05/ 67 64 100, booking.strunjan@terme-krka.si



## Razgibana jesen na Otočcu

- polpenzion • kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice (tudi na dan odhoda) • uporaba savne in fitnesa v športnem centru • **pohod med dolenjskimi griči** (ob sobotah) • plesni večer v Restavraciji Tango

Hotel Šport****	2 dni	3 dni	4 dni
1. 9.–30. 9.	<b>78,30</b>	<b>102,40</b>	<b>129,60</b>
1. 10.–31. 10.	<b>73,95</b>	<b>98,00</b>	<b>128,00</b>

TERME KRKA  
hoteli otočec

☎ 07/ 38 48 600, booking.otocec@terme-krka.si



## Pisana jesen v Termah Šmarješke Toplice

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • vsakodnevna vodena jutranja hidrogimnastika • 1x prost vstop v savno (do 3h) • nordijska hoja z inštruktorjem • vodna aerobna vadba • bogat dodatni zabavni program

11. 9.–23. 10.	2 dni	3 dni
Hotel Toplice****	<b>130,00</b>	<b>185,25</b>
Hotel Vitarium**** superior	<b>150,00</b>	<b>213,75</b>

**Jesenske šolske počitnice in Mini čarovniški oddih**  
(22. 10.–1. 11. 2009): pestro počitniško dogajanje

TERME KRKA  
šmarješke toplice

☎ 07/ 38 43 400, booking.smarjeske@terme-krka.si

**Popusti:** Otroci do 4. leta bivajo brezplačno, od 4. do 12. leta s 50 % popustom, če bivajo v sobi z dvema odraslima.

**Člani Kluba Terme Krka** imajo 10 % popust (pri bivanju min. 2 dni), **upokojnenci** pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni), razen pri ponudbi Talasa Strunjan, kjer je drugače navedeno.

Cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa ni vključena v ceno.



## Prenovljene spletne strani [www.krka.si](http://www.krka.si)

Zanesljive in strokovne informacije o Krki, zdravilih in izdelkih ter drugih vsebinah so danes lažje in hitreje dostopne na prenovljenih spletnih straneh [www.krka.si](http://www.krka.si).

Izbirate lahko med glavnimi vsebinskimi področji:

- Zdravila in izdelki
- V skrbi za vaše zdravje
- Za vlagatelje
- Zaposlitev v Krki
- Medijsko središče
- O Krki

Pričakujemo vas na spletni strani [www.krka.si](http://www.krka.si).



## Iz vsebine:

<b>Na Fit Vikend v Dolenjske Toplice</b>	<b>4</b>
<b>Program za samske</b>	<b>6</b>
<b>Strunjanske pešpoti</b>	<b>8</b>
<b>Otoška kulinarika</b>	<b>10</b>
<b>Za boljše počutje</b>	<b>13</b>
<b>V skrbi za vaše zdravje</b>	<b>14</b>
<b>Uspeh je v ljudeh</b>	<b>16</b>
<b>Kulinarika</b>	<b>18</b>
<b>Križanka</b>	<b>19</b>

Revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 373 19 59; Revija izhaja štirikrat letno. Odgovorna urednica: Branka Badovinac Senčar; Glavna urednica: Andreja Zidarič; Uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek, Renata Zorman, Barbara Papež Lavrič, Alenka Babič, Nina Golob, Vida Trenz, Vanja Munih, Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič; Lektoriranje: Irena Potočar Papež; Računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p.; Oblikovna zasnova: Tomograf, Cesar Tomo s. p.; Tisk: DELO, Tisk časopisov in revij, d. d., Ljubljana; Naslovnica: Večer na terasi Gradu Otočec; Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov. Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

## Namesto uvoda ...

Spoštovani prijatelji Term Krka! Poletje se preveša v jesen in dnevi postajajo vse krajši in krajši. Po dolenjskih kotlinah in dolinah se že pojavljajo jutranje jesenske meglice, in ko jih opazujemo, postanemo nekoliko melanholični, vendar hkrati umirjeni. Jesen je vendar čas, da se umirimo. Vroče in razigrano poletje še nekoliko odmeva v nas, pustilo je sledove, ki se sedaj počasi pretvarjajo v spomine, ki nas bodo grelji v mrzlih zimskih nočeh.



Jesenski sprehodi v naravo so čudoviti, še posebej na Dolenjskem, kjer se gozdovi in vinogradi tako lepo obarvajo, ali v Strunjanskem krajinskem parku, kjer človek kar srka vase pozitivno energijo. Samo korak iz vaše hotelske sobe v Termah Šmarješke Toplice, v Dolenjskih Toplicah, Strunjanu ali na Otočcu se nahaja najlepši vadbeni poligon – neokrnjena narava z značilno kulturno krajino. Naši sodelavci so uredili pohodniške poti, na katerih boste spoznavali najlepše koticke v okolici term in hkrati kar mimogrede poskrbeli za svojo kondicijo. Lahko greste s palicami za nordijsko hojo ali brez njih, lahko tečete ali se peljete s kolesom, lahko greste v skupini, skupaj z našim vodnikom ali pa se odpravite na potep kar sami ... Ko se boste ravno prav utrujeni vrnili v hotel, vas čaka prijetno sproščanje v bazenih, savnah in na masaži ter dobra in zdrava hrana.

V Termah Krka se dobro zavedamo pomembnosti »prehodnih« obdobji. Že vrsto let pripravljamo za vas posebne jesenske programe za krepitev zdravja, imunskega sistema, za sprostitev telesa in duha. To jesen bomo v Termah Dolenjske Toplice sprejeli prve goste v nov program Fit vikend, ki je prilagojen sodobnemu človeku, ki je čez teden prezaposlen, in mu zagotovili tri dni gibanja in sprostitve. In vse to ob individualnih nasvetih zdravnika, prehranskega strokovnjaka in športnega trenerja. Majhne skupine udeležencev bodo pripomogle k pristnejšemu vzdušju in razvijanju osebnih odnosov. V Termah Šmarješke Toplice pa so se bolj posvetili tistim, ki si želijo malo samote, ki se želijo posvetiti sami sebi in se jim oddih v ednini zdi najboljša ideja za polnjenje baterij. Jesen v Strunjanu bo tudi tokrat odeta v kakijevo oranžno barvo. Novembra ste lahko gost tradicionalne prireditve s pestrim programom, okolica našega obmorskega centra pa bo v teh dneh najbolj privlačna za pohodnike, ki bodo lahko raziskovali več kot 90 kilometrov označenih pešpoti Slovenske Istre. Kulinarčne uživače tudi tokrat vabimo na Otočec, katerega grajska restavracija je nedavno postala članica Chaîne des Rôtisseurs - najstarejšega mednarodnega združenja za umetnost kuhanja, kulturo pitja vina in druženja za pognjeno mizo ob spoštovanju etnoloških posebnosti regije.

Notranji glas premalokrat slišimo. Še manj poslušamo, pa čeprav se kasneje s tihim obžalovanjem prepričamo, da je imel prav. Upoštevajte ga in naj vas tokrat slaba vest obide. Želimo vam prijetno jesen.

**Jože Berus, direktor Term Krka** ■



Fit Vikend

## Edinstven program za (pre)obremenjene

Septembra začnemo v Termah Dolenjske Toplice z novim programom Fit Vikend, ki predstavlja novost v slovenski ponudbi. Program vsebuje zadnja spoznanja s področja medicine in wellnesa, športa, rekreacije, prehrane in sprostitve. Fit Vikend, ki je namenjen med tednom preobremenjenim posameznikom, bo na sporedu enkrat na mesec, gostje pa boste v treh dneh deležni izbora storitev naših term, izbranih posebej za vas.

Gostom bomo vsakokrat ponudili druge storitve, produkte in aktivnosti, pri čemer bomo predvsem pozorni na sezonske posebnosti. Tako bomo lahko skupaj uživali v tistem, kar nam najodličnejšega v tistem mesecu ponuja narava.

Nad počutjem in zdravjem gostov bo bdela naš zdravnik Davor Denkovski, strokovnjak na področju rekreacije in prehrane, ki bo skrbel za individualno odmerjene telesne in sprostitvene aktivnosti. Prav tako bomo po vašem okusu pripravljali kakovostno in zdravo prehrano.

### **Petek: Želim (p)ostati fit**

V petek vas bomo sprejeli in nastanili v novem Hotelu Balnea, kjer vam bo vaš skrbnik razkazal prostore in predstavil program.

Sledil bo posvet z zdravnikom, s katerim boste obdelali področje zdravja, telesne kondicije, telesne teže, počutja, videza in nekatera druga. Skupaj boste izbrali področja, na katerih si želite izboljšav, in temu primerno načrtala potek konca tedna.

S prijaznim posvetom in meritvami pri osebni trenerju boste dobili vpogled v svoje trenutno telesno stanje, kar nam bo v pomoč tudi pri načrtovanju sobotnih aktivnosti. Vaše želje in potrebe bomo oskrbeli z optimalno telesno vadbo, izbrano hrano in na kožo pisanimi sprostitvenimi tretmaji.

Sledil bo prvi pravi *wellness*, saj vas bo za dobrodošlico še pred večerjo čakala izbrana uvodna masaža, kjer se boste lahko po delovnem tednu končno sprostiti in pričeli uživati. Petkov večer boste zaključili s slavnostno večerjo v Restavraciji Balnea.

### **Sobota: Učim se, kako (p)ostati fit**

V soboto boste na svoj račun prišli vsi, ki uživate v druženju prijetnega s koristnim. Po zajtrku se bomo namreč odpravili na izlet v okolico in skozi aktivnost ter v dobri družbi odkrivali lepote in posebnosti naše dežele.

Vsak mesec bo imel svojo zgodbo in posebno rdečo nit. Spoznavali bomo nordijsko hojo ali s kolesi odkrivali Kočevski rog, kajakarili po lepotici Krki ali skikali in se ukvarjali s še mnogimi drugimi aktivnostmi.

V gibanju se boste spoznali z najučinkovitejšimi oblikami telesne vadbe za krepitev zdravja in telesne vzdržljivosti ter pridobivanja (in ohranjanja) zdrave telesne teže. Na izletih bomo uporabljali merilce srčnega utripa, športni trener Tomi, ki vam bo ves čas na voljo, pa vas bo seznanil z vadbo v različnih območjih srčnega utripa in njenim učinkom na pridobivanje kondicije, izgubo kilogramov in krepitev zdravja.

Prijetno druženje v naravi bo zagotovo imelo ugoden vpliv na vaš apetit, zato bodo naši kuharji za vas pripravili gurmanski piknik, ki vam ga bomo postregli kar v naravi.







*Tomi in Andreja*

Po povratku v hotel boste imeli na voljo čas zase ali za svoje drage. Lahko ga boste uporabili tudi za sproščanje ob dobrih knjigah, ki so na voljo v naši knjižnici, lahko se boste nastavili sončnim žarkom na terasi ali pa morda skočili v enega od bazenov z zdravilno termalno vodo.

Kar koli boste izbrali, vas bodo popoldne že čakale izbrane masaže in wellness tretmaji, parom pa smo namenili romantično Zeusovo kopel.

Zvečer se bo prilegla večerja, po njej pa vam priporočamo obisk naše kavarne, kjer boste lahko v sproščenem vzdušju sobotnega večera in ob zvokih klavirja naredili povzetek polnega dneva.

### **Nedelja: Vem, kako (p)ostati fit**

V nedeljo se bomo posvetili sprostitvi ter notranji in zunanji lepoti. Tretmaje smo pripravili posebej zanjo in posebej zanj.

Razvajali se boste v rokah naših maserk in maserjev, si privoščili nego obraza, nohtov, pedikuro ali kaj drugega. V tem času bodo za zabavo vaših najmlajših, če jih boste pripeljali s sabo, zadolženi naši izkušeni animatorji, ki bodo poskrbeli za otroške delavnice, zabavo in igro.



Ta dan je na vrsti tudi zaključna meritev sestave telesa in posvet pri Andreji, strokovnjakinji za prehrano. Pogovorili se boste o svoji izkušnji in doseženih rezultatih. Predstavila vam bo osebne smernice in priporočila glede vašega življenjskega sloga, ki jih bo za vas izdelal naš zdravnik, prejeli pa boste tudi posebno Fit Vikend diplomu.

### **Kateri Fit Vikend izbrati?**

Fit Vikend je doživetje za vsakogar, ki si želi izboljšati počutje, živeti zdravo življenje, izgubiti kakšen kilogram ali pa samo doživeti pester konec tedna na Dolenjskem. Ker smo poskrbeli, da niti dva ne bosta enaka, se lahko Fit Vikenda udeležite večkrat.

Vsakokrat vam bomo predstavili nove oblike telesnih aktivnosti v drugem okolju, vas razvajali z različnimi masažami in vam postregli nove okusne jedi. Vsakokrat boste s seboj odnesli pripravljeno brošuro prejetih znanj, informacij o telesni vadbi in prehrani.



*Davor Denkovski, dr. med.*

Če boste prišli večkrat, boste lahko opazovali, kako se spreminjajo vaša teža in sestava telesa, vaša kondicija in vaše počutje. Poudarek bo vedno na vas in vaših ciljih. Veliko se boste naučili o svojem telesu, o zdravju in prehrani ter o blagodejnem učinku sprostitvenih terapij, kot so savnanje, masaža, knajpanje in druge.

Tisti, ki se nam boste pridružili več kot petkrat, si boste upravičeno prislužili tudi priznanje Fit Vikend Šole kakovostnega življenja in postali član Fit Vikend Akademije, ki prinaša mnoge blagodejne ugodnosti.

Teme in programe aktivnosti Fit Vikendov posameznih mesecev bomo objavljali vnaprej, tako se boste zlahka odločili, kateri vam je najbolj pri srcu in katerega želite preizkusiti. Pridete lahko sami ali v paru, z družino, s prijatelji ali v skupini, v vsakem primeru bomo za vas kar najbolj poskrbeli.

Fit Vikend - veliko dobrih razlogov za dober vikend!

**Davor Denkovski, dr. med. ■**

## **Veseli avtobusi (nadaljevanje s strani 12)**

**22.–29. 11. 2009, Notranjska in Ljubljana:** Kočevje (14.00), Ribnica (14.20), Sodražica (14.40), Nova vas (15.15), Grahovo (15.35), Cerknica (15.45), Rakek (16.00), Unec (16.10), Planina (16.30), Kalce (16.50), Logatec (17.00), Vrhnika (17.10), Ljubljana - peron št. 29 (17.40), Grosuplje (18.10), Ivančna Gorica (18.30); **27. 9.–4. 10. 2009, 29. 11.–6. 12. 2009, Mengeš, Domžale in Ljubljana:** Kamnik (14.00), Mengeš (14.10), Domžale (14.20), Trzin (14.30), Ljubljana - peron št. 29 (14.40); **15.–22. 11. 2009, Južna Primorska in Ljubljana:** Koper (14.00), Škofije (14.15), Črni Kal (14.30), Kozina (14.40), Divača (14.50), Sežana (15.05), Senožeče (15.20), Razdrto (15.30), Postojna (15.45), Planina (15.55), Kalce (16.10), Logatec (16.25), Vrhnika (16.40), Ljubljana (17.10)

Program za samske

## Samo zame

Biti samski že dolgo ni več nekaj nesprejemljivega ali dolgočasnega. Čeprav mnogi še vedno menijo, da so ljudje v partnerski zvezi srečnejši, izkušnje kažejo, da zveza sama po sebi še ne prinaša sreče. Zanj se je treba truditi, pogosto celo bolj kot v samskem življenju, predvsem pa jo je treba osmisliti. Samskim ljudem gre danes to zelo dobro od rok. Spoznali so, da je bolje živeti sam kot pa v zvezi, ki ni izpolnjujoča. Svojo energijo usmerjajo v odnose s prijatelji, potovanja, konjičke, službo, spotoma odkrivajo samega sebe in so v svoji neodvisnosti enostavno zadovoljni. Odkar trg ponuja tako številne oblike kakovostnega preživljanja prostega časa, res ni več razloga za dolgočasje.

Enako velja za predpraznični in praznični čas, ki mnoge samske ljudi pogosto navdaja s strahom pred osamljenostjo. Neupravičeno. Zakaj si ne bi prav med prazniki privoščili krajšega odih v okolju, kjer je poskrbljeno tudi za to? V Termah Šmarješke Toplice se zavedamo, da na svetu živi mnogo več samskih kot poročenih in da »biti sam« nikakor ne pomeni »biti osamljen«. V času božično-novoletnih praznikov smo pripravili bogat program storitev za vaše telo in duha.

Privoščite svojemu telesu tridnevno neomejeno kopanje v termalnih bazenih (32 °C), potopite ga v svet savn, prepustite ga športnim aktivnostim z osebnim trenerjem, vodni telovadbi in nordijski hoji. Namesto ob parih in družinicah se sprostite v družbi sorodnih duš, ki prav tako uživajo samski stan. Možnosti za sklepanje novih poznanstev ne bo manjkalo, saj program vključuje tudi spoznavno večerjo, nočno kopanje ob penini in obisk casinoja.

Kopanje z novimi znanci, sprehodi, športne in rekreativne dejavnosti, večeri žive glasbe in plesa, pohod z baklami in še mnogo prazničnih presenečenj ne puščajo veliko prostora za dolgočasje in osamljenost.





## Program Samo zame vključuje:

- 3-krat polpenzion (četrtek–nedelja)
- sobo za samo eno osebo (brez doplačila)
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih (32 °C)
- 1-krat prost vstop v svet savn (finska, turška, rimska, parna, zeliščna) do tri ure
- spoznavno wellness pojedino z malo kalorijami
- petkovo nočno kopanje ob penini in svečah,
- 1 uro športnih aktivnosti z osebnim trenerjem (v skupini do 5 oseb)
- vsakodnevno vodno telovadbo
- nordijsko hojo v petek dopoldan
- koktajl v Aqua baru

### Za doplačilo:

- polni penzion
- suita, apartma
- dodatne savne
- bogat izbor masaž, neg in ostalih wellness storitev (z 10-odstotnim popustom)

### Termini:

26.–29. 11. 2009, 3.–6. 12. 2009, 10.–13. 12. 2009, 17.–20. 12. 2009

Tina Cigler ■

## EnKa v Termah Krka

Shema ugodnosti EnKa prinaša imetnikom kartic NLB vrsto ugodnosti pri izbranih partnerjih. Imetniki NLB kartic ste tako deležni posebnih ugodnosti pri plačilu s kartico tudi v Termah Krka.

Do 31. decembra 2009 poteka posebna kampanja za **imetnike zlatih kartic**, ki imajo na nekaterih prodajnih mestih 50 % višji bonus, kot ga imajo imetniki drugih kartic Enka.

**UŽIVAJTE V TERMAH KRKA IN PLAČUJTE Z ENKA KARTICO. PRI NAS VSAK NAKUP ŠTEJE!**

Več informacij na spletni strani [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si), [www.enka.si](http://www.enka.si) ali na prodajnih mestih Term Krka.

# EnKa

## Nova poučna knjižica za srčno-žilne bolnike

V Termah Krka bomo tudi letošnji svetovni dan srca obeležili z izdajo nove knjižice. Knjižica »Vloga svojcev pri rehabilitaciji srčno-žilnega bolnika« je namenjena srčno-žilnim bolnikom in njihovim bližnjim, v njej pa so zbrana navodila, od načina prehranjevanja do organiziranja telesnih in drugih aktivnosti, ki so potrebna za uspešno rehabilitacijo in vrnitev bolnika v običajni življenjski ritem. Knjižici bo priložen tudi seznam koronarnih klubov in društev, ki so bolnikom in njihovim svojcem v pomembno podporo pri ohranjanju zdravja.

Izid knjižice bo konec septembra, dobili pa jo boste lahko pri osebnem zdravniku ali v Termah Šmarješke Toplice, tel: 07/ 38 43 400.



## Slovenija hodi in teče

Pomlad in poletje sta bila v Šmarjeških Toplicah v znamenju prireditev, ki promovirajo gibanje in zdrav način življenja. V okviru projekta Slovenija hodi smo GIZ za pohodništvo, Olimpijski komite Slovenije in Terme Krka organizirali tudi tiskovno konferenco, s katero so se pričeli dnevi pohodništva v okviru projekta Slovenija hodi.

Predstavili smo tudi nov vodnik po kolesarskih, skike in pešpoteh, v katerem ponujamo predloge za 15 izletov. Tematske poti so vrisane na zemljevidu, dodane pa so tudi težavnostne stopnje, od zahtevnih do manj zahtevnih, od resnejših izzivalcev strmin do družin z otroki.

Izhodišči za pohodnike sta Otočec in Šmarješke Toplice, izleti pa vodijo vse do Novega mesta, Kostanjevica na Krki, po bližnjih gričih, gradovih in mlinih.

Jana Kovačič Petrovič ■



**Kolesarske, skike in pešpoti**



Po energijo

# Peš nad strunjanski zaliv, med borovce in galebe

Kazal se je še en sončen avgustovski dan ... Jutro je bilo sicer sveže, a človeku se zdi, da sonce ob morju kar nekako hitreje pluje čez nebo. In vleče za sabo zaveso pripekajočih poletnih žarkov ...

Kljub temu sem se odločila, da jo v družbi nasmejane strunjanske animatorke Barbare in napotkov športnega rektorja Janeza mahnem v hrib nad Hotelom Svoboda. Ne, malo "nežne" rekreacije mi kljub prihajajoči vročini zagotovo ne bo škodilo!

Markirana pot naju je peljala med oljčnimi nasadi ... Nekateri so tu že dolgo časa, nekateri so bili zasajeni šele pred leti. Dišeča stezica je vodila malo navkreber in vzpodbudila hitrejše bitje srca. Pa ne za dolgo, napora je bilo ravno dovolj, da sem še bolj cenila pogled, ki se mi je odprl na prvem od mnogih balkončkov na robu klifa – balkončku, za katerega ni treba posebej plačati, ponuja pa neprecenljiv razgled na strunjanski zaliv, Piran, morje prelivajoče se modre barve, italijanski Gradež na drugi strani velike modrine ... Da malo postojiš, se zamisliš, zatisneš oči in vdihneš zrak, ki nikjer drugje ne diši tako lepo.



Z morja je zapihal nežen vetrič in naju nagnal naprej. Po zavutih stezicah sva prišli do visokega kamnitega strunjanskega križa, ki se vzpenja približno 80 metrov nad morjem. Postavljen je bil v daljnem 16. stoletju, ustno izročilo pa pravi, da je križ spomin na čudež, ki naj bi se zgodil v noči pred velikim šmarnom leta 1512. V viharju, ki je grozil ladjam v zalivu, se je mornarjem z vrha strunjanskega hriba prikazala Marija. Morje se je v trenutku umirilo in mornarji so bili rešeni. V spomin na dogodek so domačini postavili križ, pripovedka pa pravi, da so okrog križa še vidni sledovi kamnitih stopinj in solza, ki jih je izjokala Marija, da bi rešila mornarje.

Mesto, na katerem je postavljen strunjanski križ, nudi obiskovalcu izjemen pogled na Tržaški zaliv, ob lepem vremenu pa tudi na Julijske Alpe in italijanske Dolomite. Malo naprej je med skupinico borovcev posebna energijska točka. »Tu,« pravi Barbara, dekle z bogato dušo, »se vedno ustavim s svojimi gosti, vzamemo si čas, naredimo nekaj dihalnih vaj, stresemo s sebe slabo voljo in preženemo neprijetne misli. Potem jo mahnamo pa naprej do Mesečevega zaliva.«

Zaliv svetega križa ali Mesečev zaliv, ki leži tik pod strunjanskim klifom (edinim še popolnoma naravnim delom slovenske obale z velikim znanstvenim in ekološkim pomenom), je za





mnoge najlepši kotichek na slovenski obali. Barva morja je presunila tudi mene. In Barbara pravi, da ob tistem pogledu nihče ne ostane ravnodušen ... Sedli sva na klopco in se prepustili vsaka svojim mislim. »Zmotila« naju je skupina pogumnih Gorenjcev, ki so četrty dan hoje iz Žirov prišli do obale. Sva mislili, da se šaljijo, pa se je kasneje, ko smo se pri cerkvi Marijinega prikazovanja znova srečali, izkazalo, da je res ...

Romarsko cerkev, ki se dviga nad strunjanskimi solinami – odeta v razkošno zelenje –, so pred več kot 800 leti zgradile benediktinke. Tako kot gorenjski pohodniki se tudi strunjanski gostje v njeni notranjosti odpočijejo, iz stenskih fresk in pripovedi patra Nika spoznajo zgodbo o Marijinem življenju in se z umirjeno dušo vrnejo v dolino – k solinam, katerih svetleče kupčke soli se da opazovati že visoko s hriba.

Tudi me sva se vrnili na izhodišče. Mimo Stjuže, ki je edina slovenska morska laguna. Pred približno 200 leti so jo z nasipom ločili od morja, vendar je z njim še vedno povezana preko ozkega pretočnega kanala. Dno lagune v glavnem prekrivajo morske cvetnice, morske trave ter različne vrste alg. Med živalmi na morskem travniku pa je najbolj znan rak deseteronožec, po domače škardobola.

Sprehod je bil lep. In prijeten. »V jesenskem času je še lepše,« pravi Barbara. »Ker ni tako vroče in nas sonce ne preganja.« Verjamem ji ... in obljubim, da pridem spet. Takrat bova raziskali kakšno drugo pot, saj jih je v okolici Krkinega obmorskega centra v skupni dolžini več kot 90 kilometrov. Čakajo naju še drugi skriti in občudovanja vredni kotichek Slovenske Istre, oljčni nasadi, krajski obiski pri gostoljubnih domačinih ... Se nama boste pridružili?

**Andreja Zidarič ■**

## Letos uspešna sezona na strunjanski plaži

15. junija smo željni novih doživetij tudi uradno odprli prenovljeno plažo obmorskega centra Krkinih term. Otvoritev je potekala z dvigom Modre zastave, ki našo plažo krasi 12 let in je dokaz, da se v poletni sezoni že nekaj let ohranja čudovita tradicija zadovoljstva in osveščanja o urejenem in čistem kopališču.

Prvi poletni dnevi so bili prijetni, spoznavali smo nove ljudi in se veselili obiska dolgoletnih gostov. »Razlika je očitna,« so pravili in se z nasmeškom podali na našo novo veliko kopališče. Obnovitvena dela so potekala sproščeno in v mirnem tonu, naklonjeno pa nam je bilo tudi vreme, saj je v celi sezoni deževalo samo nekajkrat. Gostje so odhajali zadovoljni, naužiti sonca in čiste morske vode. Poskrbeli smo tudi za dodatno animacijo – gostom smo ponudili možnost masaž in fango oblog na prostem, ki so od pogledu na morje še posebej prijetno doživetje. Polne roke dela pa so to leto imeli reševalci iz vode. Odlično so se izkazali in uspešno posredovali kar osemkrat. Za nami je torej sezona polna doživetij in medsebojnega sodelovanja, ki si jo velja zapomniti. Prihodnjega poletja, ko bomo gostom spet lahko ponudili kaj novega, pa se veselimo že zdaj.

**Blaž Mogu, vodja strunjanske plaže ■**



## O strunjanskih pešpoteh

Kompleks pešpoti Talasa Strunjan je začel nastajati pred petnajstimi leti, ko je bilo tako pohodništvo še nekako v povojih. Projekta se je lotil športni rekreator Janez Kolarič, ki je za radovedne in hoje željne goste izdelal navodila s pisnimi opisi poti. Takrat na terenu markacij še ni bilo ... Kasneje je izdelal karte poti, ki so bile na voljo gostom, jih fotokopiral in sramežljivo barval prve markacije. Odziv gostov je bil zelo pozitiven.

In tako se je začelo ...

Danes je na voljo osem poti v skupni dolžini čez 90 kilometrov. Njihovo izhodišče je v strunjanskem centru Svoboda, ki ima tudi status pohodniškega in kolesarskega hotela. Še posebej so pohodnom namenjene zime, ki so v Istri mile, in pohodniki se po mili volji podajajo na njene flišnate vzpetine. Vse poti so javne, tako da se gostom ni treba bati grdih pogledov. Prej nasprotno – domačini pohodnikom radi predstavijo svoje izdelke in jih pogostijo.



Janez Kolarič pri označbi evropske pešpoti

## Bliža se čas kakijev

Začetek novembra bo v strunjanski dolini spet dišal po tem sadežu bogov. V prireditve ob prazniku kakija, ki bo od 6. do 8. novembra, bo letos vloženi še več idej, zamisli, truda in dobre volje. Škoda bi bilo zamuditi zanimive dni v družbi prijetnih ljudi. Vabljeni!





Grad Otočec

# Čarobnost minulega za popoln užitek sedanjega

*Nedaleč od najboljšega golf igrišča kraljuje na otočku sredi reke Krke eden od najprivlačnejših hotelov v Sloveniji, namenjen romantičnim počitniškim razvajanjem, pravljicnim porokam in drugim slavnostnim dogodkom, kulinaričnim sladokuscem, pa tudi poslovnežem.*

## Kraljevsko razvajanje

Grad Otočec je v svoji osem stoletij dolgi zgodovini, prvič je bil omenjen daljnega leta 1252, doživel ogromno preobrazb in bil v lasti številnih plemiških družin, dandanes pa nudi s svojim izvorno prenovljenim ambientom v duhu gotike in renesanse udobje najvišje kategorije petih zvezdic. V gradu je na voljo 16 sob, med njimi dva kraljevska apartmaja, kjer se lahko v prostornih grajskih sobanah in salonu počutite resnično pravljico.

V grajski restavraciji, kjer je prostora za 50 gostov, in v manjši Lovski sobi s kaminom najboljši kuharski mojstri pod vodstvom Robija Gregorčiča skrbijo za izvrstne kulinarične stvaritve. Tako kot že številni gostje, med katerimi so bile pomembne osebnosti iz sveta zabave, politike in druge znane osebnosti, boste tudi vi uživali v izvrstnih okusih in dovršenem okolju grajske restavracije.

## Zanimivi gosti

Tako kot je bil grad Otočec v daljni zgodovini priča razburljivemu življenju grajske gospode in plemiških družin, so ga v bližnji preteklosti, pa tudi dandanes, zaznamovali obiski številnih zanimivih ter znanih osebnosti. Iz sveta filma in glasbe, od domačih zvezd do Jane Fonda in Pierca Brosnana, političnih veljakov, tako iz časa Tita do francoskega predsednika Mitteranda in današnjih predsednikov držav ... Posebne omembe je vreden tudi obisk prve posadke na Luni z Neilom Armstrongom.



## Vsak dan nekaj novega

Robert Gregorčič, vodja restavracije Grad Otočec, je izvrsten kuharski mojster; njegov sloves sega tudi prek meja Slovenije. Nekaj časa je živel v Rusiji, kjer se je "spoprijel" z njihovo nacionalno kuhinjo. Kuhal je tudi za slovensko reprezentanco na olimpiadi v Salt Lake Cityju. Ker si v Termah Krka prizadevajo imeti





najboljše, so ga leta 2002 povabili v svoje vrste in tako zdaj na gradu skrbi za pripravo vrhunskih jedi za najzahtevnejše gurmane. Svoje delo opravlja z veseljem in veliko vnamo. Povedal je, da ni večjega užitka kot vsak dan pripraviti nekaj novega, nekaj, kar tako prepriča gosta, da se vrača v grajsko restavracijo vedno znova in znova.



### Mozaik nepozabnih doživetij

Otočec nudi svojim gostom obilo možnosti za preživljanje prostega časa in sprostitve. Poleg sprehodov v grajskem parku in okolici, rekreacije v športnem centru se lahko odločite tudi za sprostitve v termalnih bazenih in sprostitev v bližnjih Krkinih term v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah. Otočec pa je tudi idealno izhodišče za izlete in ogleda kulturno-zgodovinskih znamenitosti tega prelepega konca Slovenije.

### Poslovna srečanja

Zaradi edinstvenosti in umaknjenosti od mestnega vrveža je Grad Otočec pravšnje mesto tudi za manjša poslovna srečanja, sestanke na protokolarni ravni in druge poslovne dogodke. Poslovne pogovore, ki jih boste sklenili v intimnem vzdušju grajskih soban, lahko zaključite s svečanim kosilom v grajski restavraciji. **Maja Bele** ■

### Robert Gregorič v jesenskem času priporoča naslednji meni:

- carpaccio sulca ob rečnih rastlinah
- hladno juho iz zelene s kisló smetano
- žita z lisičkami in koprivo
- breskov sorbet
- srnin kare ob korenčkovem sufleju s sotiranimi bučkami
- robidov tris
- cvičkov sir



## Pravljicne poroke

Očarljivo grajsko okolje je idealno za sanjske poroke in za preživljanje nepozabnih medenih tednov. Da bodo prvi koraki na skupni življenjski poti res nepozabni, ponujajo na Gradu Otočec celovito ponudbo; od protokolarnih poročnih storitev in odlične kulinaricne ponudbe do prijetnega ambienta in dobre glasbe.

Za vstop na skupno pot življenja lahko bodoči mladoporočenci izbirajo med številnimi poročnimi obredi. Tiste, ki imajo bolj nežne duše, bodo gotovo navdušile *viteška poroka* v spremstvu fanfaristov in vitezov, *romantična poroka v soju bakel in sveč* ali *gosposka poroka cvetov*, kjer mladoporočenca v kočiji sprejmeta boter in botra poroke ter svatovski špalir pred gradom. Novost je poroka, poimenovana *Na sanjavi Krki*, kjer se boste s čolnom popeljali do grajskega otoka in dahnili »da« pod slavalokom iz vrtnic.



## Dnevi golfa 2009

Otoško igrišče za golf, ki je od letošnjega junija večje za devet lukenj, je bilo od 12. do 16. avgusta prizorišče pestrega poletnega dogajanja. V sicer sušnem golfskem obdobju smo že tretjič zapored priredili t.i. Dneve golfa – z željo približati igro in igrišče čim širšemu krogu ljudi. In z željo po druženju.

Od srede do nedelje se je na več kot 75 hektarjev velikem zemljišču ob reki Krki dnevno zbiralo približno 90 igralcev, ki so se udeleževali turnirjev z bogatimi nagradami. Obiskovalci so imeli možnost sodelovati tudi v zanimivem spremljevalnem programu s šolo golfa, koktajl zabavami, tematskimi kulinaricnimi večeri v sodelovanju s Hoteli Otočec, piknikom, ognjemetom in posebnimi presenečenji.

Letošnja prireditev se je zaključila na nedeljo z **Dnevom slovenskega golfa** - z velikim turnirjem za amaterske igralce pod pokroviteljstvom Golf zveze Slovenije in Združenja poklicnih učiteljev golfa.







# Na počitnice v Terme Krka

## Veseli avtobusi v Dolenjske Toplice

• polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • vsak dan hidrogimnastika in Aqua Fit • 1x bio-energetska soba • svečana večerja (ob petkih) • nočno kopanje (pet. in sob.) • **2x predavanje z zdravstveno vsebino** • možnost pregleda pri zdravniku (če imate napotnico za fizioterapijo, je potrebna vnaprejšnja najava) • družabno dogajanje • **brezplačni avtobusni prevoz**

7 dni	Hotel Vital**** / Kristal****	<b>303,12</b>
-------	-------------------------------	---------------

*Cena že vključuje vse popuste (razen otroških) in velja, če ste član Kluba Terme Krka in upokojenec. Doplačilo za Hotel Balnea\*\*\*\* superior je 8 EUR na osebo na dan (polpenzion).*

Odhodi avtobusov: **18.–25. 10. 2009, Štajerska:** Maribor (14.00), Slovenska Bistrica (14.30), Slovenske Konjice (15.00), Celje (15.20), Laško (15.35), Zidani Most (15.45), Radeče (15.50), Sevnica (16.20), Brestanica (16.30), Krško (16.40); **2.–9. 11. 2009, Severna Primorska:** Godovič (13.30), Idrija (14.00), Spodnja Idrija (14.10), Želin (14.30), Slap ob Idrijci (14.50), Most na Soči (15.00), Tolmin (15.10), Kanal (15.40), Deskle (15.50), Solkan (16.05), Nova Gorica (16.10), Ajdovščina (16.40), Vipava (16.50), Podnanos (17.00), Postojna (17.30); **4.–11. 10. 2009, Gorenjska in Ljubljana:** Jesenice (15.10), Bled (15.30), Lesce (15.40), Radovljica (15.45), Naklo (16.05), Kranj (16.10), Škofja Loka (16.25), Ljubljana – peron št. 29 (17.00)

**Ure odhodov veselih avtobusov iz Južne Primorske, Notranjske, Mengša, Domžal in Ljubljane si pogledajte na strani 5.**

☎ 07/ 39 19 400, booking.dolenjske@terme-krka.si

## Miklavžev in adventni veseli avtobus v Šmarješke Toplice

• polpenzion • **program za nego telesa:** kopanje v termalnih bazenih • vsak dan hidrogimnastika ali vodna aerobika • 2x vstop v savne • šola nordijske hoje • vodeni sprehodi • **program za nego duše:** večerna druženja ob plesnih in ustvarjalnih delavnicah • koncerti • izlet v Novo mesto • **darilo:** sprostilna kopal • 10 % popusta na zdravstvene storitve

7 dni	Hotel Toplice****	Hotel Šmarjeta****
	<b>307</b>	<b>342,85</b>

Ceni že vključujeta vse popuste (razen otroških) in veljata, če ste član Kluba Terme Krka in upokojenec.

Odhodi avtobusov: **Miklavžev veseli avtobus, 29. 11.–6. 12., Obala in Ljubljana:** Lucija (10.00), Koper (10.20), Spodnje Škofije (10.30), Črni Kal (10.45), Kozina (11.00), Divača (11.15), Sežana (11.30), Senožeče (11.50), Razdrto (12.10), Postojna (12.30), Ljubljana – peron št. 29 (13.15); **Adventni veseli avtobus, 6.12. – 13.12.: Gorenjska in Ljubljana:** Jesenice (11.00), Ribčev laz (11.40), Bohinjska Bistrica (11.50), Bled (12.20), Lesce (12.30), Radovljica (12.35), Tržič (13.00), Naklo (13.25), Kranj (13.35), Škofja loka (13.50), Ljubljana (14.30); **Severna Primorska in Ljubljana:** Godovič (10.30), Idrija (11.00), Želin (11.20), Dol. Trebuša (11.40), Most na Soči (12.00), Tolmin (12.10), Kanal (12.40), Nova Gorica (13.10), Ajdovščina (13.30), Vipava (13.45), Ljubljana (15.00)

☎ 07/ 38 43 400, booking.smarjeske@terme-krka.si

## Jesenske šolske počitnice v Strunjanu (23. oktober–1. november)

• polpenzion • kopanje v bazenih z ogrevano morskovo vodo (32 °C) • **bogat program za otroke v znamenju buč, čarovnic in čarodeja** • vodeni sprehodi • nočno kopanje v soju buč • glasba za ples • nordijska hoja in vodna aerobika • predavanje o kakiju • izleti (doplačilo)

	Hotel Svoboda****	Vila Park****	Vile***	Hotel Laguna***
3 dni	<b>219</b>	<b>201</b>	<b>162</b>	<b>150</b>

☎ 05/ 67 64 100 (455, 547), booking.strunjan@terme-krka.si

## Jesenske šolske počitnice na Otočcu (23. oktober–1. november)

Hotel Šport****	23. 10.–1. 11. 2009	
3 dni/ 2 noči	<del>87,00</del>	<b>73,95</b>
4 dni/ 3 noči	<del>128,00</del>	<b>98,00</b>
5 dni/ 4 noči	<del>162,00</del>	<b>128,00</b>

• polpenzion • **vstop v termalne bazene** v Termah Šmarješke (4km) in Dolenjske Toplice (20 km) – tudi na dan odhoda • uporaba savn in fitnesa v Športnorekreacijskem centru Otočec • plesni večer v Restavraciji Tango (pet. ali sob.) • zabavni večeri z DJ-em (čet.-sob.) • vstop v diskoteko • **otroške delavnice**

☎ 07/ 38 48 600, booking.otocec@terme-krka.si

**Popusti: Otroci** do 4. leta bivajo brezplačno, od 4. do 12. leta s 50 % popustom, če bivajo v sobi z dvema odraslima. **Člani Kluba Terme Krka** imajo 10 % popust (pri bivanju min. 2 dni), **upokojeneci** pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni).

Posebna ugodnost za družine: v času **jesenskih šolskih počitnic** biva en otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima brezplačno.

*Cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Turistična taksa ni vključena v ceno.*



## Za boljše počutje

Težave s postavo se naberejo z leti ali pa že prej zaradi našega načina življenja. Terapije, ki uspešno odpravijo neskladja, postajajo del našega vsakdana. Tako kot vzorno skrbimo za svoje zobe in bleščeč nasmeh, vse več ljudi redno poskrbi tudi za maščobe obloge, gube in celulit.

Lepotni posegi so postali pogostejši: ponudb je več, cenovno so dostopne, učinek pa je zelo dober in dolgotrajen. Z razvojem tehnologije so postali ti posegi varnejši, za okrevanje pri večini ne potrebujemo bolniškega dopusta in niso več boleči.

Pomlajevanje z aparaturou BeautyTek, **biokibernetska stimulacija**, je najsodobnejša metoda, ki omogoča hitre in učinkovite korekcije na obrazu in postavi. Je nekirurška, povsem neboleča metoda, ki nima nobenih negativnih posledic. Traja od 20 minut do 1 uro in pol (odvisno od obsega korekcij), privoščite si jo lahko kadar koli, tudi ob koncu tedna. Zanj ne potrebujete dopusta.

### Trebuh

Terapija na trebuhu omogoča opazno zmanjšanje obsega (pri moških in ženskah), zmanjšanje maščobne obloge in celulita. Je zelo učinkovita za učvrstitev povešene kože, ki nastane po hitrem hujšanju ali po porodu, saj koži povrne elastičnost in tonus. Priporočamo jo tudi pri regeneraciji brazgotin in poporodnih strij.



*Slika trebuha prej in potem: koža je povešena, brez tonusa, vidne so maščobne obloge. Po desetih terapijah je sprememba osupljiva. Slika obraza prej in potem: Rezultat liftinga na obrazu z biokibernetsko stimulacijo je viden že po nekaj terapijah. Število terapij prilagajamo posamezniku.*

### Boki, stegna in zadnjica

Terapija omogoča oblikovanje bokov in stegen: vpliva na zmanjšanje obsega in zmanjšanje neenakomerno razporejene maščobe. Je učinkovita pri odpravljanju pogostih težav, kot so npr. celulit na stegnih, strije na bokih, ohlapna koža ali akne na zadnjici. Čvrsti povešene dele in koži povrne prožnost.

### Prsi

Omogoča čvrstitev prsi in dvigovanje povešenih prsi. Število terapij prilagajamo posameznici, saj je rezultat odvisen od tkiva. Terapijo priporočamo po končanem dojenju.



### Obraz

Starostne spremembe na obrazu so najbolj vidne. Biokibernetska stimulacija učinkovito gladi gube in čvrsti povešeno kožo (npr. zmanjša povešenost oči, učvrsti povešena lica in gubo ob ustnicah). Odpravlja starostne madeže, brazgotine in akne. Izboljša tudi strukturo kože in vzpodbuja nastajanje naravnega kolagena. Deluje kot **naravna mezoterapija**, saj s pomočjo mikrotoka in elektrolitov kožo oskrbi z energijo in aktivnimi substancami, ki vzpodbudijo regeneracijo. Zato so rezultati dolgotrajni.

### Podbradek

Zmanjša podbradek, gladi kožo na vratu in dekolteju.

### Kako deluje?

BeautyTek je revolucija v medicinski tehnologiji, saj združuje umetno inteligenco in nova dognanja v medicini. Aparat »komunicira« s telesom, saj ugotovi stanje in nato koži programirano dodaja impulze, s katerimi celici nadoknadi pomanjkljivo energijo, povrne ravnovesje in omogoči regeneracijo. Poveča pa se dotok krvi in s tem hranljivih snovi v tkivo. S pomočjo vzpodbujenega limfnega sistema se iz telesa odplaknejo maščoba, strupi in odvečna tekočina. Tako so ustvarjeni pogoji za nastajanje naravnega kolagena, ki pomladi kožo. Metoda je povsem varna, prijetna in neboleča. Po njej se počutite kot po rahli masaži ali sproščujoči kopeli.

### Koliko obiskov je potrebnih?

Priporočljiv razmik med posameznima tretmajema je en dan, torej priporočamo terapijo vsak drugi dan. Število ponovitev je odvisno od obsega korekcije in odziva, prvi rezultati pa so vidni že po dveh ali treh obiskih. Razliko v stanju pred in po terapiji tudi izmerimo.

### Zdrav način življenja

V Termah Šmarješke Toplice terapijo uspešno dopolnjujemo s programi hujšanja (Slimfit) in razstrupljanja (Vitadetox), v katerih se s pomočjo osebnih trenerjev in svetovalcev za prehrano naučite, kako z zdravim načinom življenja ohranite nov videz. Zabavne športne aktivnosti (nordijska hoja, pilates, vadba ob glasbi v termalni vodi in v telovadnici, višinska vadba ...), zdrava prehrana in sproščujoče nege vam bodo v veliko pomoč pri doseganju še boljšega rezultata in – kar je še bolj pomembno – dobrega počutja ter večje samozavesti.

### Rezultati so dolgotrajni

Učinki zmanjšanja maščobnega tkiva po 8 do 12 terapijah so lahko dolgotrajni kot pri kirurškem posegu, če se držite navodil osebnega trenerja in svetovalca za prehrano. Pri dvigovanju prsi lahko rezultati trajajo od šest mesecev do 2 let. Vendar je priporočljivo, da se delno terapijo zaradi vzdrževanja rezultata ponovi vsaka dva meseca. Včasih pa zadošča že obnavljanje na štiri mesece.

### Kje se lahko naročite na terapijo?

Izvajamo jo v Termah Šmarješke Toplice (Vitarium Spa&Clinique, telefon 07/ 38 43 438, e-naslov: vitarium@terme-krka.si) in v našem obmorskem centru Talasu Strunjan (Talaso center Salia, 05/ 67 64 484, e-naslov: salia@terme-krka.si). Več informacij dobite tudi na [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si).

**Jana Kovačič Petrovič** ■



# Epidemija prihodnosti

*Presnovni ali metabolni sindrom, sindrom X in sindrom inzulinske rezistence so različna poimenovanja za isto obolenje, ki prizadene vedno več ljudi. Gre za skupino dejavnikov, ki kažejo na motnje presnove in jih je mogoče prepoznati kot trebušno debelost, odpornost telesa proti inzulinu (inzulinska rezistenca), zvišan krvni tlak (hipertenzija), motnje v presnovi krvnih maščob (dislipidemija) in zvišan krvni sladkor (hiperglikemija). Vsak od teh dejavnikov je lahko vzrok za srčno-žilne bolezni in sladkorno bolezen tipa 2, ko pa se pojavljajo hkrati, je tveganje še večje.*

**Presnovni sindrom ima že petina svetovnega prebivalstva**

Ocenjujejo, da bo presnovni sindrom vse pogostejši, saj se pojavnost povečuje z nezdravim načinom življenja, za katerega so značilni stres, premalo telesnega gibanja, neredna in neustrezna prehrana in pomanjkanje spanca, pa tudi zaradi daljšanja življenjske dobe. V Evropi naj bi imelo presnovni sindrom od 10 do 15 % ljudi, med bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 pa ga ima več kot 80 %.

**Pri ljudeh s presnovnim sindromom je tveganje za pojav srčno-žilnih bolezni od 2- do 4-krat večje, tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 pa je 5-krat večje.**

## Kako ogroženi smo Slovenci?

Iz podatkov lahko razberemo, kako pogosto se posamezni dejavniki tveganja za nastanek presnovnega sindroma pojavljajo pri odraslih Slovencih:

- **58 % jih ima čezmerno telesno težo, 18 % pa je debelih,**
- **približno polovica ima zvišan krvni tlak,**
- **dva od treh imata zvišan holesterol v krvi,**
- **sladkornih bolnikov je več kot 100.000, njihovo število pa nenehno narašča.**

## Ste jabolko ali hruška?

**Najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek presnovnega sindroma je trebušna debelost ali debelost v obliki jabolka,** za katero je značilno nalaganje maščobe okoli pasu. Ljudje s takšno obliko debelosti pogosteje obolevajo za srčno-žilnimi boleznimi. Razlog za to so okoli pasu nakopičene maščobne celice, katerih presnovki sodelujejo pri nastajanju bolezni, kot sta ateroskleroza in sladkorna bolezen tipa 2.



*Maščoba se pri vsakem človeku različno kopiči. Za trebušno debelost ali debelost v obliki jabolka je značilno nalaganje maščobe okoli pasu: trebuh je izbočen, zadnjice je bolj malo, tudi stegna niso pretirano debela. Pri hruškasti obliki debelosti, ki je bolj pogosta pri ženskah, pa se maščoba kopiči v podkožju zadnjice, bokov in stegen.*



**Pri ljudeh s presnovnim sindromom sta obolevnost in umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni zelo veliki, zato je pomembno, da presnovni sindrom prepoznamo in ga primerno zdravimo.**

## Dejavniki, po katerih prepoznamo presnovni sindrom:

- **trebušna debelost:** obseg pasu nad popkom: več kot 94 cm pri moških, več kot 80 cm pri ženskah;
- + vsaj še dva od naslednjih dejavnikov:
- **zvišan krvni tlak:** 130/85 mm Hg oziroma uvedeno zdravljenje z antihipertenzivi (zdravili za zniževanje zvišanega krvnega tlaka);
- **zvišani trigliceridi:** 1,7 mmol/l ali več .
- **znižan holesterol HDL:** 1,0 mmol/l ali manj pri moških, 1,3 mmol/l ali manj pri ženskah
- **zvišan krvni sladkor na tešče:** 5,6 mmol/l ali več oziroma že zdravljena sladkorna bolezen tipa 2

**Najprej zdrava prehrana in več gibanja**  
**Prvi ukrepi za zmanjševanje vpliva dejavnikov tveganja za nastanek presnovnega sindroma so v naših rokah.** Najpomembnejše je, da se odločimo za zdravo prehrano in več gibanja. Ker je trebušna debelost najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek presnovnega sindroma, je treba najprej zmanjšati telesno težo.



## Zdravljenje z zdravili

Bolnikom, ki jim kljub zdravemu načinu življenja ne uspe doseči ciljnih vrednosti krvnega tlaka, maščob in sladkorja, zdravnik predpiše ustrezno zdravilo za zdravljenje posameznega dejavnika tveganja. Zdravljenje presnovnega sindroma tako vključuje naslednja zdravila:

- **za zniževanje zvišanega krvnega tlaka (antihipertenzive),**
- **za zdravljenje motenj presnove krvnih maščob (npr. statine),**
- **za zniževanje zvišanega krvnega sladkorja (antidiabetike).**

Za učinkovito zdravljenje je pomembno, da se natančno držimo zdravnikovih navodil za jemanje teh zdravil in da sami ne opustimo zdravljenja, tudi če smo že dosegli ciljne vrednosti krvnega tlaka, maščob in sladkorja.



### Ciljne vrednosti za:

- **krvni tlak:** manj kot 130/85 mm Hg,
- **trigliceride:** manj kot 1,7 mmol/l,
- **holesterol HDL:** več kot 1 mmol/l pri moških in več kot 1,3 mmol/l pri ženskah,
- **krvni sladkor na tešče:** manj kot 5,6 mmol/l.

### Pomembna je prava izbira zdravila za zniževanje zvišanega krvnega tlaka

Zvišan krvni tlak pomeni večjo obremenjenost za srce in povzroči okvare na stenah žil. Znižujemo ga z zdravili (antihipertenzivi), ki zmanjšajo količino krvi v žilah ali pa žile razširijo. Večinoma je zadostno znižanje zvišanega krvnega tlaka mogoče doseči šele z uporabo dveh ali več antihipertenzivov. Pri izbiri zdravila je pomembno, kako dobro ga bolnik prenaša in kakšen je končni učinek. Antihipertenzivi lahko dodatno različno vplivajo tudi na vrednosti holesterola, trigliceridov in krvnega sladkorja. Za osebe s presnovnim sindromom je zato potrebno izbirati med antihipertenzivi, ki so presnovno nevtralni. Ker zdravljenje večinoma traja do konca življenja, je priporočljiv stalen nadzor krvnega tlaka.

### • Krka ima v svoji ponudbi zdravila iz vseh po smernicah priporočenih skupin zdravil za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka.

Zdravila za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka imajo različne mehanizme delovanja, nekaterim bolnikom bolj ustreza eno, drugim drugo zdravilo. V skrbi za bolnike z zvišanim krvnim tlakom Krka ponuja širok nabor visokokakovostnih, učinkovitih in varnih zdravil.

### • S Krkinimi zdravili za zniževanje zvišanega krvnega tlaka se uspešno zdravi že 6 milijonov ljudi.

### Statini – zanesljiva izbira za učinkovito in varno uravnavanje vrednosti krvnih maščob

Statini so najpogosteje uporabljana zdravila za uravnavanje vrednosti krvnih maščob. Delujejo tako, da zavirajo ključno stopnjo v sintezi holesterola v jetrih. Zaradi tega se količina holesterola v jetrih zmanjša in se nadomesti s "škodljivim" holesterolom LDL iz krvi. Redno jemanje statinov torej zniža holesterol v krvi, še zlasti izrazito "škodljivi" holesterol LDL, in sicer v največjih odmerkih za skoraj 60 %, "koristni" holesterol HDL pa se hkrati zviša za 5 do 15 %. S statini lahko znižamo tudi trigliceride. Statini so učinkoviti le, če jih jemljemo redno. Praviloma jih je treba jemati do konca življenja. Zdravljenje ni uspešno, če jih jemljemo občasno ali pa le krajše obdobje. Njihova učinkovitost je še večja, če upoštevamo tudi priporočila o zdravem načinu življenja.

- Krka ima že več kot 12-letne izkušnje v proizvodnji visokokakovostnih statinov.
- Krkini statini atorvastatin, simvastatin in lovastatin uspešno uravnavajo vrednosti krvnih maščob.
- Krkino paleto zdravil za uravnavanje vrednosti krvnih maščob smo dopolnili z novim zdravilom, Krkinim ezetimibom.

Mateja Grošelj ■

## Kilogrami ali centimetri?

Govoriti o kilogramih je včasih občutljiva tema. V kratni reviji V skrbi za vaše zdravje pa smo šli še korak dlje: poleg kilogramov omenjamo še centimetre. In to tiste okoli pasu. Verjetno že samo omemba teh dveh pojmov pri komu vzbudi slabo vest. Če pa k temu dodamo še trditev, da vitek pas ni samo modna muha, vam damo več kot zadosten razlog za prebiranje revije.

Od kilogramov in centimetrov v povezavi z zdravjem namreč ni daleč do presnovnega sindroma, ki je tema tokratne številke revije V skrbi za vaše zdravje. Po eni strani je to za marsikoga manj poznano obolenje, po drugi strani pa ga strokovnjaki včasih poimenujejo kar epidemija prihodnosti, saj se povečuje število ljudi, ki jih prizadene. In glavni dejavnik tveganja za presnovni sindrom je prav trebušna debelost, ki jo ugotavljamo z obsegom pasu. Tako je krog sklenjen: kilogrami, centimetri, obseg pasu, presnovni sindrom.

V reviji smo razložili, kaj je presnovni sindrom, kakšna je vloga zdravnika in farmacevta pri preprečevanju te bolezni in pri njenem zdravljenju ter kaj lahko storimo sami. V povezavi s tem so nam sogovorniki razložili tudi pomen zdrave prehrane in gibanja. Poleg tega pa v reviji najdete še nekaj nasvetov za jesenski čas. Od tega, kako poskrbeti za možgančke, do nege las ob koncu poletja.

Revija vam je na voljo v lekarnah in čakalnicah družinskih zdravnikov, v avlah Krkinih poslovnih stavb in Termah Krka ter na spletni strani [www.krka.si/revija](http://www.krka.si/revija). Lahko pa se nanjo naročite z naročilnico, ki je priložena vsaki reviji. **Metka Miklavič** ■



## Že 25 let v Terme Šmarješke Toplice Križa vrednot – niti slučajno!



Svet vse bolj narekuje oddaljevanje, z napornim ritmom vsakdana nas sili, da pozabljamo na svoje bližnje, prijatelje, znance. V zadnjem času se govori o krizi vrednot, o krizi

medčloveških odnosov. Če dobro pomislite ... Zgolj nekaj desetletij nazaj ... Sindikalni izleti, pikniki ob koncu tedna ipd. Ne glede na leta vsakega prevzame nostalgичen občutek, ko kakega starejšega poslušas, kako lepo je bilo včasih, ko smo se ljudje še množično družili. Danes pa še za družino komaj najdemo čas, kaj šele za kaj drugega. Na žalost je to vse bolj prevladujoči vzorec našega vedenja. Hvala bogu pa, kot povsod, tudi na tem področju obstajajo izjeme.

Na prijeten pomladni dan sem se odpravila v Terme Šmarješke Toplice, kjer naj bi se dobila z gospodom Edom Zaplotnikom, ki v Terme Krka prihaja že 25 let. Sedla sem za eno izmed miz v baru na terasi in čakala gospoda Eda. In je prišel, pa ne sam, ampak obdan s precej številčno skupino do ušes nasmejanih gostov. Razložil je, da v bolj ali manj enaki zasedbi že 25 let prihajajo v naše terme. Njih se križa medsebojnih odnosov ni dotaknila. Vedno najdejo čas.

Vse skupaj se je začelo, ko so bili še vsi zaposleni v podjetju Iskra. Pod njegovim okriljem so hodili na 10-dnevno rekreacijo. In ker so se sodelavci na tovrstnih zadevah vedno imeli zelo lepo, so se odločili, da s tem nadaljujejo tudi potem, ko jim podjetje tega ni več omogočalo. Edo Zaplotnik tako požrtvovalno vsako leto obrne nekaj telefonov in rezervira počitnice za svoje sodelavce in njihove partnerje. Letos so torej praznovali 25. obletnico tovrstnega druženja. Za ta namen so pripravili simbolično darilo za osebje Term Šmarješke Toplice. Pripravili so kolaž fotografij, ki prikazujejo, kaj vse so počeli pri njih v zadnjih 25 letih.

In kako zgleda njihov dopust? Zjutraj pridno zgodaj vstajajo, gredo na zajtrk, nato na vodno telovadbo ali plavanje. Najbolj zagreti se odpravijo tudi v telovadnico na pance vadbo ali kolo. Potem si privoščijo kosilo in po njem daljši počitek. V poznih popoldanskih urah pa se skupaj s športnim animatorjem Branetom

Bonom odpravijo na nordijsko hojo, kolesarjenje, pogosto zavijejo tudi v kak kmečki turizem, kjer se ob zvokih harmonike, ki jo igra eden izmed njih, prav radi poskočno zavrtijo. Seveda tudi dobrih šal ne manjka.

Gospod Edo je povedal, da so imeli pred nekaj leti skoraj cel dopust slabo vreme. Prav neusmiljeno je deževalo ves čas. Pa so se seveda kljub vsemu imeli super! Čas so si krajšali s pripovedovanjem šal ipd.

In kaj jim je v Termah Šmarješke Toplice tako všeč, da se sem vračajo vedno znova? Gospod Edo je povedal, da so enkrat vmes šli drugam: »Samo to enostavno ni bilo to.« Tukaj so z zaposlenimi že pravi prijatelji, vse je tako domačno zanje, predvsem pa jim ustreza zelena okolica, ki objema hotel, je povedal.

Zase pa si znajo vzeti čas tudi ob drugih priložnostih, kot so novoletna praznovanja, enodnevni izleti v hribe ipd.

**Alenka Hriberšek** ■

## »Samo midva« v Dolenjskih Toplicah

Že spomladi smo v Termah Dolenjske Toplice skupaj z Radiem Hit izbirali najbolj očarljivo ljubezensko zgodbo, kjer ste nam zapali, kako ste ali pa bi osvojili ljubljeno osebo. S prikupno zgodbico, kako je še v 80-ih letih prejšnjega stoletja s športnimi vragolijami uspešno omrežila srce svojega moža, je glavna nagrada pripadla gospe Branki in njenemu možu iz Dola pri Ljubljani. Zmagovalni par je zadnji majski konec tedna zaslužen užitval v 3-dnevnem programu razvajanja v dvoje **Samo midva** v novem Hotelu Balnea, kar je bilo po njunih besedah prekrasno darilo za 20. obletnico skupnega življenja.

Enega izmed najbolj priljubljenih programov za pare sta gospa Branka in mož začela s posebno **senzual masažo**, ki so jo razvili v Wellness centru Balnea. Masaža, ki se jo izvaja v dvoje, vključuje vse najboljše od različnih masažnih tehnik, terapije pa pri njej uporabljajo tudi posebna eterična olja, ki prebudijo čute, zato tudi ime »senzual«.

Poleg uživanja v raznovrstnih masažah in Zeusovi kopeli, ki so vključene v program Samo midva, je simpatični par kratek oddih preživel zelo aktivno. Dopoldne v termalnih bazenih, popoldne na kolesarskih izletih po dolini reke Krke, večer pa lepo zaključil ob romantični večerji. **Maja Bele** ■





## Ko se v lepem okolju združita glasba in medicina

Da je Hotel Balnea v Termah Dolenjske Toplice mesto, ki ga radi obiščejo in občudujejo ljubitelji lepega, nekakšen hram umetnosti, dokazujejo poleg likovnih stvaritev, ki si jih je moč ogledati v hotelu, tudi občasni glasbeni posladki, ki zavejejo po kavarniškem delu Balnee.

Tako so imeli nekega prijetnega poletnega večera ob kozarcu penine in sladkih dobrotah hotelski gostje in obiskovalci prilžnost prisluhniti glasbi Rahmaninova, Gerschwina, Saint Saensa ter zvenu koroških narodnih pesmi. Za zanimiv glasbeni večer je poskrbel **Zdravniški komorni ansambel PRO MEDICO**, ki že skoraj štirideset let uspešno povezuje dve različni, a po mnenju mnogih podobni zvrsti, glasbo in medicino. Kot pravijo, je glasba tista, ki po utrudljivem vsakodnevnem delu, ki včasih traja pozno v noč, pomaga sprostiti napetost in plemeniti zdravniški poklic.

Ustanovitelj zdravniškega komornega ansambla je prof. dr. Pavle Kornhauser, pediater in prvi predstojnik Pediatričnega oddelka kirurških strok ljubljanskega Kliničnega centra, ki je ansamblu za klavirskimi tipkami skupaj s še nekaterimi drugimi člani zvest že od začetka, za svoj prispevek na področju ljubiteljske glasbene dejavnosti pa je prejel številna priznanja.

To edinstveno zdravniško glasbeno zasedbo, ki je malodane ne premore nobeno drugo medicinsko središče v Evropi, sestavljajo poleg zdravnikov specialistov, dr. Vlaste Rožman, dr. Miha Benedika in prof. dr. Zvonimirja Rudolfa, še študentje medicinske fakultete Andrej Gubenšek, Alja Koren, Sara Souidi, Jan Štangelj, Anja Hrastovšek in - kot zanimivost - edina nezdravnika v zasedbi, trobentač Franc Kosem, član Slovenske filharmonije, ter priznani violist in izdelovalec godal prof. Vilim Demšar.

**Maja Bele** ■



## V Talasu Strunjan lahko opravite vrsto specialističnih pregledov in diagnostičnih preiskav.

Naročite se lahko na: • ultrazvočni pregled mehkih tkiv • ultrazvočni pregled srca, vratnih žil in perifernega ožila • meritve kostne gostote • ultrazvočni pregled trebušne votline • ginekološki pregled z ultrazvokom • dermatološki pregled in • pregled pri ortopedu.

Storitve so samoplačniške.

Za več informacij pokličite 05 / 67 64 420.



## Kopalne karte po ugodnih cenah

Vstopnice za bazene in savne v Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice in v Termah Šmarješke Toplice si lahko v času od 1. 10. 2009 do 28. 2. 2010 zagotovite po ugodnejših cenah. Prednosti, ki veljajo pri količinski predprodaji, niso zanemarljive: • vstopnice veljajo od ponedeljka do nedelje in so celodnevne • na vsakih 10 kupljenih vstopnic dobite 1 gratis • vstopnice veljajo do 31.12. 2010.

Informacije in naročila: 07 373 19 43, [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si).



## Naročilnica na brezplačno revijo **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: \_\_\_\_\_

Podpis: \_\_\_\_\_

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

Losos

## Za zdrav prigrizek

Ni naključje, da sodi losos med priporočljive in cenjene jedi. Ima namreč izjemno prehrabeno vrednost, saj vsebuje maščobne kisline omega 3, ki jih najdemo v malokateri drugi hrani, vsebuje veliko ribjega olja, ki ugodno vpliva na kožo, kosti, imunski sistem, na zobe in na hormonsko zdravje. Poleg tega pa še vitamina D in E, kalcij in selen, ima nizko kalorično vrednost in malo holesterola. To pomeni, da med drugim preprečuje tudi nastanek bolezni srca in ožilja ter zmanjšuje možnosti za vnetja.

Tako se je – tudi če niste navdušen ljubitelj rib in če vam njihov vonj ne ustreza – morda kdaj pa kdaj le dobro potruditi in kakšen dunajski zrezek ali sendvič s salamo zamenjati za lososa. Na tak ali drugačen način. Če ga boste uvrstili v svojo prehrano dvakrat do trikrat na teden, si boste zagotovili najboljše zavarovanje pred številnimi boleznimi. Za vaše zdravje gre!

Ponujamo vam recept za okusno malico ali predjed – file lososa v družbi špinacnih listov in kopra. Špinaca vam bo zagotovila še dobro mero antioksidantov, koper s prijetnim vonjem in sladkasto-pikantnim okusom pa bo pospešil vašo prebavo, preprečil napenjanje, glavobol, nespečnost in neprijeten ustni zadah.

### **Za 4 osebe potrebujete:**

40 dag lososa (file)  
peščico soli  
manjšo peščico sladkorja  
vejico kopra

### **Za dekoracijo:**

liste mlade špinache  
nekaj kapljic olivnega olja  
olive, koper

File lososa mariniramo v mešanici soli, sladkorja in kopra. Marinado potresemo po lososovem fileju, pokrijemo s folijo in postavimo v hladilnik za dva do tri dni.

Tako mariniran file lososa vzamemo iz marinade, speremo z vodo, nato pa ga na tanko narežemo. Rezati začnemo pri repu.

Rezine lososa položimo na posteljico iz mladih špinacnih listov, pokapljamo z olivnim oljem in za dekoracijo dodamo še vejico kopra in olive.

Ko boste sedli k mizi, se boste dobro počutili, saj se boste zavedali, da to koristi vašemu počutju.

### **Dober tek ...**

... vam želi Andreja Gril Novak s kuharsko ekipo restavracije Hotela Balnea v Termah Dolenjske Toplice. ■





# NAGRADNA KRIŽANKA

					VRELCI ZDRAVJA	JUNAK VERGILOVE ENEIDE	STRANICA V PRAVOKOTNEM TRIKOTNIKU, KI LEŽI OB PRAVEM KOTU	NAŠ ŠPORTNI KOMENTATOR (ANDREJ)	LOVLJENJE TUNOV	ROBERT REDFORD	VRSTA JADRNIC NA NIZOZEMSKEM	NAVDUŠEN PRIPADNIK SPORTNEGA KLUBA	VLAČUGA	MESTO V KOPRSKEM PRIMORJU	VEČ JELENOV	LJUBITELJICA, NESTROKOVNJA KINJA			
					IZLUŽEVANJE, IZČEJANJE														
					SMER V KNJIŽEVNOSTI, KI JE SLEDILA REALIZMU														
					PLIN, KI SE Z METANOM POJAVLJA V ZEMELJSKEM PLINU								STREHA V OBLIKI POLKROGLE						
					VARUH, SKRBNIK (star.)								RUS. JUNAŠKA EPSKA PESEM						
SLOVENSKI IGRALEC (CAVAZZA)	ICA									UMETNIŠKA PLESNA ZVRST									
	OSEBNI ZAIIMEK									NAVEDEK									
SESTAVIL: PETER UDIR	AFRIŠKA JEZIKOVNA IN PLEMENSKA SKUPINA	ORGAN ZA JAVNO IN DRŽAVNO VARNOST	OLIKAN ČLOVEK	UDAV			OKRAS							JOSEF RESSEL					
				UDAREC ŽOGE V LOKU			TRGOVEČ S SOLJO							ZAČIMBNA RASTLINA, BOSILJEK					
GRŠKI BOG, ZAŠČITNIK LEPIH UMETNOSTI						ČAS, KO PREHAJA NOČ V DAN								ANTIČNO RAČUNALO					
						KDOR DAVI								PTIČ PEVEC IZ DRUŽINE VRANOV					
ZVEZNA DRŽAVA V ZAHODNEM DELU ZDA									ŠTEVILO NATISNjenih IZVODOV										
									AM. IGRALEC (GARY)										
ODSOTNOST S KRAJA ZLOČINA						OTOK V ZALIVU SAN FRANCISCA									ČLOVEK, KI KAJ NOSI, PRENAŠA				
						AM. ZDRUŽ. ZA STANDARDE									OKRASNA CVETICA				
SLOVENSKI HOKEJIST (ZUPANČIČ)				JAP. TELOVADDEC (KATO)						POLOPICA Z MADAGAŠKARJA	OSTRA RESA NA KLASU								
				IT. NARAVOSLOVEC (FRANCESCO)							VODJA USTAŠEV (PAVELIČ)								
RUSKI VLADARSKI NASLOV					SIROMAŠEN ČLOVEK									SEVERNI JELENOV					
VALJAST PREDMET ZA GRETJE ROK IZ KRZNA, ROKOVNIK					AM. OTOK V ALEUTIH									ČAR					
RUDNINA									SLEPAR NA DEBELO										
									KEM. SIMBOL ZA LUTECIJ										
PTICA ROPARICA						KDOR SE POKLIČNO UKVARJA Z NAPELJEVANJEM ELEKTRIČNIH NAPELJAV													
IZID, REZULTAT						FRANCOŠKA KEMIČARKA POLISKEGA RODU (MARIE)								BREZNOG PLAZILEC Z DOLGIM, VALJASTIM TELESOM					

SLOVARČEK: **BILINA** - ruska junaška epska pesem; **PALAS** - stanovanjski del srednjeveškega gradu; **REDI** - it. naravoslovec (Francesco); **SAVAO** - jap. telovadec (Kato)

## Za reševalce nagradne križanke

**Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja (vodravno):** ALENKA GODEC, NUMIZMATIKA, KRES, ANONIM, ADRAR, TRAPA, SNAHA, MAR, SAKO, DERBI, TER, UGANKAR, ATOS, RIESMAN, IRONS, KT, EDEM, MATT, JEKLAR, NEDRC, BAAL, VIOLA, UT, KURIR, EHO, ČIN, TIP, RAST, SOLDATI, EKSCES, UŽALJENEC, KAIRKA, FORMA VIVA

Žreb je nagrade poletne križanke razdelil takole:

- 1. nagrada:** VERONIKA ČERNILEC, Strahinj 111, 4202 Naklo
- 2. nagrada:** MOJCA LEBINGER, Gradišče 25, 1275 Šmartno
- 3. nagrada:** TONE ZBIČAJNIK, Podgorska cesta 119, 2380 Slovenj Gradec
- 4. nagrada:** CVETKA TUŠEK, Sv. Lenart 71, 4227 Selca
- 5. nagrada:** SARA PIRIH, Dol. Trebuša 70/f, 5283 Slap

Rešene križanke pošljite **do 20. novembra 2009** na naslov: Terme Krka, d. o. o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »Nagradna križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali naslednje nagrade:

- 1. nagrada:** Enodnevni program v Talasu Strunjan – Mini talaso program, morski program za bolj sproščen dan;
- in 3. nagrada:** celodnevno kopanje s kosilom za eno osebo v Termah Dolenjske Toplice;
- 4. nagrada:** 2 celodnevni kopalni karti za Terme Šmarješke Toplice;
- 5. nagrada:** darilni program Term Krka

Ime in priimek \_\_\_\_\_

Naslov \_\_\_\_\_

Davčna številka \_\_\_\_\_



## Pridružite se veliki družini – postanite član Kluba Terme Krka

Kot član Kluba lahko uveljavljate 10 % popust:

na namestitev pri bivanju 2 ali več dni (članski popust velja tudi na posebne akcijske pakete),  
na individualne zdravstvene storitve za hotelske goste, na individualne wellness storitve  
za hotelske goste.

Popusti se začnejo priznavati ob prvem obisku po včlanitvi v vseh enotah Term Krka.  
Ko boste v naših termah preživeli 28 dni, vas bomo nagradili z brezplačnim 2-dnevnim  
polpenzionom v eni od naših enot.

Kako postati član Kluba Terme Krka?

Član lahko postane vsakdo, ki biva vsaj eno noč v Termah Krka ter poravna vpisnino 5 EUR.  
Ob vpisu prejmete člansko izkaznico, ki jo skrbno shranite, saj lahko le z njo uveljavljate  
vse ugodnosti.

Terme Dolenjske Toplice	07/ 39 19 400	booking.dolenjske@terme-krka.si
Terme Šmarješke Toplice	07/ 38 43 400	booking.smarjeske@terme-krka.si
Hoteli Otočec	07/ 38 48 600	booking.otocec@terme-krka.si
Hotel Krka	07/ 39 42 100	booking.hotel.krka@terme-krka.si
Talaso Strunjan	05/ 67 64 100	booking.strunjan@terme-krka.si

