

TISKOVINA poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

# vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 3, letnik XV, Novo mesto, september 2007

TERME  KRKA



*Jesen 2007*





## VESELI AVTOBUS s severne Primorske v Terme Dolenjske Toplice 2. – 9. november 2007

7 polpenzionov z večerjo - kopanje v termalnih bazenih - namestitev v dvoposteljni sobi hotela Vital/Kristal\*\*\*\* - jutranja hidrogimnastika - 1x bioenergetska soba (25 min) - 1x pregled pri zdravniku - 1x predavanje z zdravstveno vsebino - 20 % popusta na zdravstvene storitve v zdravilišču (razen masaž) - pohod po bližnji okolici - kulturne in družabne prireditve - **Martinova večerja v gostilni Rog** - možnost izleta v dolensko zidanico s harmonikarjem - **brezplačen prevoz v obe smeri**

Redna cena: 7 dni ... 341 EUR / 81.753 SIT

Posebna cena za upokojnence - člane Kluba Terme Krka: 7 dni ... **276,33 EUR** / 66.220 SIT

Odhodi avtobusov:

Podnanos (14.30), Vipava (14.40), Ajdovščina (14.50), Nova Gorica (15.05), Solkan (15.10), Deskle (15.30), Kanal (15.35), Tolmin (16.00), Most na Soči (16.05), Slap ob Idrijci (16.10), Želin (16.25), Spodnja Idrija (16.40), Idrija (16.45), Godovič (16.55), Kalce (17.00), Logatec (17.10), Vrhnika (17.25)

TERME KRKA  
dolenjske toplice

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



## ADVENTNI VESELI AVTOBUS v Terme Šmarješke Toplice

- z Obale in iz slovenske Istre: 25. november - 2. december 2007
- z Gorenjske: 2. - 9. december 2007
- iz Ljubljane in osrednje Slovenije: 9. - 16. december 2007

7 polpenzionov v dvoposteljni sobi hotela Toplice ali Šmarjeta\*\*\*\* - **program za nego telesa:** kopanje v termalnih bazenih, hidrogimnastika ali vodna aerobika, dva vstopa v svet savn Vitarium Aqua, šola nordijske hoje, vodeni popoldanski sprehodi - **program za nego duše:** večerna druženja ob plesnih in ustvarjalnih delavnicah, pogovori s psihologom na temo »Kaj prinaša adventni čas v zasebno življenje«, koncert citrarja in adventnih ter božičnih pesmi - izleti - **brezplačen prevoz v obe smeri**

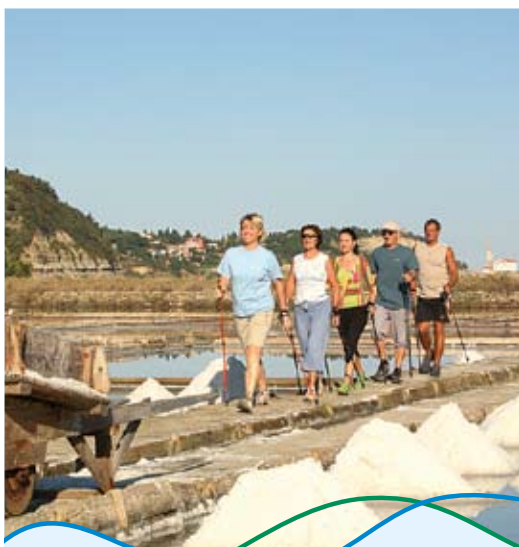
Posebna cena za upokojnence - člane Kluba Terme Krka: Redna cena:  
Hotel Toplice\*\*\*\* **291,68 EUR** / 69.898 SIT 379,05 EUR / 90.836 SIT  
Hotel Šmarjeta\*\*\*\* **322,38 EUR** / 77.255 SIT 418,95 EUR / 100.397 SIT

Odhodi avtobusov:

**Obala in Kras (nedelja, 25. november):** 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 29 (13.15); **Gorenjska (nedelja, 2. december):** 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 – peron 29 (14.30); **Ljubljana (nedelja, 9. december):** peron 29 ob 14.00

TERME KRKA  
šmarješke toplice

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



## Kolesarjenje po slovenski Istri (20. – 25. oktober 2007)

5 polpenzionov v eno- ali dvoposteljni sobi hotela Laguna\*\*\* - uvodno srečanje - 4x triurni kolesarski izleti - končni kolesarski izlet z zaključkom v prijetnem domačem okolju - izposoja kolesa in čelade - prost vstop v bazene z ogrevano morsko vodo (32°C)

5 dni ... že od **320 EUR** / 76.685 SIT

## Nordijska hoja po slovenski Istri (8. – 13. november 2007)

Nordijska hoja je idealna oblika vzdržljivostne vadbe, primerne tako za mlade kot starejše. V Strunjanu boste pod strokovnim vodstvom osvojili pravilno tehniko hoje, ki bo lahko postala sestavni del vašega zdravega načina življenja.

5 polpenzionov v eno- ali dvoposteljni sobi hotela Laguna\*\*\* - izposoja palic za nordijsko hojo - uvodna predstavitev nordijske hoje (oprema, tehnike in pozitivni učinki) - 4 bloki učenja hoje z vodnikom (trajanje bloka 90 min) - vmesna in končna video analiza tehnike hoje - zaključni pohod (120 min) in skupna večerja s podelitvijo diplom - prost vstop v bazene z ogrevano morsko vodo (32°C)

5 dni ... že od **250 EUR** / 59.910 SIT

Dodatnih 10 % popusta za upokojnence ter 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka.

TERME KRKA  
talaso strunjan

Tel.: 05/ 67 64 600, laguna.strunjan@terme-krka.si

# Namesto uvoda ...

Kako hitro teče čas ... Še pred dobrim mesecem smo v poletni vročini vneto iskali kakšno prijetno senco in osvežilno pijačo, sedaj pa si vsak dan že zelo želimo, da bi nas topli sončni žarki vsaj za hip pobožali po obrazu ... Ja, počasi in vztrajno drvimo v hladnejši del leta ...

Da pa vam ne bo preveč hladno, vas vabimo, da obiščete Terme Krka, kjer bomo za vaše dobro počutje in ugodje poskrbeli s številnimi sprostitevskimi programi, vrhunsko gostinsko ponudbo, raznovrstnimi zdravstvenimi storitvami, pestrim animacijskim programom in še s čim. Zagotavljamo, da vam bo pri nas postalo topleje pri srcu – kar pa navsezadnje največ šteje ...

Želimo vam prijetno branje in obilo užitkov v Termah Krka!

Uredništvo

## Iz vsebine:

<b>Obnovitvena rehabilitacija otrok z juvenilnim idiopatskim artritisom</b>	<b>4</b>
<b>Program Lotos – novost v Termah Šmarješke Toplice</b>	<b>6</b>
<b>Šport v obmorskem centru Talaso Strunjan</b>	<b>8</b>
<b>Dogajanja na Otočcu</b>	<b>10</b>
<b>Dobrodošli v Hotelu Krka</b>	<b>11</b>
<b>Nasveti 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>

Revijo Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 373 19 22

Časopis izhaja štirikrat letno.

Glavna in odgovorna urednica: Andreja Zidarič

Uredniški odbor: Jože Berus, Branka Badovinac Senčar,

Maja Bele, Renata Zorman, Alenka Hriberšek, Mateja Grobler,

Alenka Babič, Nina Golob, Natalija Košmerl, Vanja Munih,

Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič

Lektoriranje: Tanja Burgar

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: Park v Termah Šmarješke Toplice

# Poletna sezona v Termah Krka

Za nami je uspešna poletna turistična sezona, saj so bile namestitvene zmogljivosti Term Krka skoraj ves čas polno zasedene. Pri nas so letovali tako domači kot tuji gostje, ki so se za Terme Krka odločili, ker nudimo aktiven oddih in ker so lahko svoje počitnikovanje združili s katerim od številnih programov, ki so namenjeni krepitvi telesa in duha, preventivi in izboljšanju zdravja. Poleg kopanja v bazenih s termalno vodo so se gostje pogosto odločali za različne sprostitevne storitve: masaže, kopele, savne, nego obraza in telesa ... Gostom Krkinih term smo v poletnih mesecih nudili tudi pester animacijski program z različnimi kulturnimi, družabnimi in športnimi dogodki (ogled turističnih znamenitosti, kulinarčni večeri, pohodi, nordijska hoja, pikniki, ...). Hotelskim gostom in domačinom iz bližnje okolice pa so se ob koncu tedna pridružili še enodnevni obiskovalci iz Ljubljane in drugih slovenskih krajev.

Poslovni rezultati, ki so jih prinesli poletni meseci, so torej dobri in v skladu s pričakovanji družbe. **J. Berus** ■

## Krkini poslovni rezultati v prvem polletju 2007



Na letošnji prvi avgustovski dan je uprava delniške družbe Krka predstavila polletne poslovne rezultate, ki jih je predhodno obravnaval tudi nadzorni svet družbe. Predsednik uprave in generalni direktor družbe Jože Colarič je poslovanje družbe ocenil kot dobro. Prodaja skupine Krka, kjer je bilo konec junija zaposlenih 6.178 ljudi, se je v primerjavi z istim obdobjem lani povečala za 14 % in je znašala 392,5 milijona EUR, za skoraj tretjino (31 %) je bil večji tudi čisti dobiček, ki je znašal 68,2 milijona EUR.

Največji delež v prodaji skupine Krka še vedno predstavljajo zdravila na recept (82 %), vodilno med njimi je zdravilo Enap. Sledijo izdelki za samozdravljenje (10 %), Terme Krka z zdraviliško-turističnimi storitvami (4 %) ter veterinarski (3 %) in kozmetični izdelki (1%). V prvem polletju 2007 so v skupini Terme Krka ustvarili 14,7 milijona EUR prihodkov in dosegli 13-odstotno rast prodaje.

Novomeška Krka je prva javna delniška družba v Sloveniji, ki se je odločila za cepitev delnic. 3. september 2007 je bil prvi trgovni dan po izvedbi cepitve delnic Krke v razmerju 1:10, s čimer želijo v Krki povečati likvidnost in dostop delnic širšemu krogu vlagateljev. Po cepitvi delnic ima vsak delničar desetkrat več delnic kot pred cepitvijo, vrednost ene delnice pa je desetkrat manjša. Tako se delničarjem vrednost naložb v Krkine delnice zaradi cepitve ni spremenila. **M. Bele** ■

Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov .

Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.



# Obnovitvena rehabilitacija otrok z juvenilnim idiopatskim artritisom

V Termah Dolenjske Toplice se lahko pohvalijo z vrhunskim Centrom za medicinsko rehabilitacijo, v okviru katerega zdravijo revmatična obolenja lokomotornega sistema, stanja po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem sistemu s funkcijsko prizadetostjo, bolečine v hrbtenici, sklepih in mišicah ter stanja po operacijah na rodilih in dojkah. V skrbi za svoje zdravje prihajajo v Terme Dolenjske Toplice ljudje z raznovrstnimi težavami, tokrat pa bomo nekoliko podrobneje spregovorili o otrocih z juvenilnim idiopatskim artritisom (JIA), kronično vnetno boleznijo sklepov otrok in mladostnikov.

V Termah Dolenjske Toplice že petnajsto leto zapored poteka nadzorovana in organizirana obnovitvena rehabilitacija otrok z JIA. Organizirajo jo Pediatrična klinika Ljubljana pod vodstvom prim. Marijane Kuhar, dr. med. Bolni otroci prihajajo v Terme Dolenjske Toplice iz vse Slovenije. Za njihovo dobro počutje vsehskozni skrbi zdravstvena ekipa, ki jo sestavljajo zdravnik pediater, medicinska sestra, dva vzgojitelja in trije fizioterapevti. Ti v okviru bolnišnične in ambulantne dejavnosti redno spremljajo znake bolezni otrok z JIA, hkrati pa iščejo načine, ki bi upočasnili njeno napredovanje. Pomemben dejavnik, ki upočasnjuje napredovanje te bolezni, je telesna aktivnost. Z gibanjem, ki poteka pod strokovnim nadzorom, bolni otroci prispevajo k zmanjševanju bolečine in otekline v sklepu, kjer je aktiven artritis, ter k ohranjanju gibljivosti. Z redno telesno dejavnostjo povečujejo svojo mišično-vezivno fleksibilnost, mišično moč, izboljšujejo mobilnost in stabilnost sklepa, hkrati pa tudi ravnotežje in koordinacijo celotnega telesa.

Rehabilitacijski program, ki ga na področju te bolezni izvajajo v Termah Dolenjske Toplice, prinaša vidne uspehe. Narejenih je bilo več testiranj, ki so dali vizualno povratno informacijo o stanju kolenskega sklepa, s pomočjo katere se lahko načrtuje telesna aktivnost s poudarkom na večji motiviranosti otrok in staršev. Vsi otroci dobijo po končani obravnavi pisna navodila glede telesne dejavnosti za individualno delo doma, kar še dodatno izboljšuje funkcionalno aktivnost in s tem kakovost življenja otrok.

Otroci pa se ob rehabilitacijskem programu seveda tudi veliko zabavajo, saj vsako popoldne uživajo v vodnih radostih v Balnei, zvečer pa zanje organizirajo različne družabne igre.

H. Vinšek ■





# Martinovi dnevi v Termah Dolenjske Toplice

11. novembra praznuje god sv. Martin. Gre za dan, ki oznanja konec dela na poljih in krst mladega vina – martinovanje. V naših krajih je sv. Martin znan predvsem kot usmiljen vojščak, ki je z mečem rezal svoj plašč, da ga je dajal revnejšim ljudem. V tej podobi ga lahko najpogosteje vidimo tudi na oltarskih slikah v slovenskih cerkvah. O njem pa kroži tudi legenda, ki pojasnjuje, zakaj se na Martinov dan pripravlja pečeno gos. Legenda pravi, da je bil Martin imenovan za škofa. Ker pa se v tovrstni vlogi verjetno ni videl, se je skrtil med gosi, da mu ne bi bilo treba prevzeti nase tega velikega poslanstva. Vendar pa so ga živali izdale, zato morajo danes na Martinov dan umreti.

Med ljudmi kroži tudi zgodba, da je Martin spremenil vodo v vino in tako danes dan njegovega goda praznujemo kot praznik vina. V prvi polovici novembra potekajo po Sloveniji »na račun Martina« številna praznovanja in prireditve, na katerih se ob dobri hrani (običajno pečeni gosi) pokuša mlado vino. Martinove dneve lahko na svojevrsten način doživite tudi v Termah Dolenjske Toplice, saj so v času od 4. do 11. novembra za vas pripravili prav poseben program, ki med drugim vsebuje bogato animacijo, Martinovo nočno kopanje v sprostitvenem centru Balnea, martinovanje s presenečenjem v gostilni Rog in darilca za Martine, Tine, Tinete, Tince, Tinke ... Vabljeni na Martinove dneve v Terme Dolenjske Toplice! **A. Hriberšek** ■

## Etapa Rekreatura tudi v Dolenjskih Toplicah

Letos se je etapa Rekreatura, ekipnega kolesarjenja po Sloveniji, ustavila tudi v Dolenjskih Toplicah. V soboto, 25. avgusta, je 150 udeležencev tega projekta iz Postojne prikolesarilo v Dolenjske Toplice. V poletnem avditoriju Kulturno-kongresnega centra so jih pričakali gostinci iz gostilne Rog in jim postregli z okrepično dolenjsko mineštro (po 108 prevoženih kilometrih se je še kako prilegla). Nekaj kolesarjev je tudi prespalo v hotelih Kristal in Vital ter sproščalo svoja utrujena telesa v Wellness centru Balnea. V nedeljo, 26. 8., so se podali na zadnjo, 116-kilometrsko etapo do Kranja. **J. Kramar** ■



## Program za noge

Prišel je čas, da po vročem poletju posvetimo nekaj trenutkov tudi svojim stopalom, ki so bila celo poletje izpostavljena soncu, pesku in morski vodi. V najtoplejših mesecih v letu se nam je lahko pri hoji z bosimi nogami na stopalih nabrala trda koža, pojavile so se morda celo razpoke in kakšne druge neprijetnosti.

V Wellness centru Balnea vam ponujajo celostni program za nego nog, ki je primeren prav za jesenski čas. Blagodejni učinki programa vplivajo na celo telo in ustvarjajo občutek lagodja in topline.

### Program vsebuje:

piling nog, pedikuro, sprostitveno medeno oblogo, refleksno masažo stopal.

### Podarite si razvajanje – sebi in svojim stopalom!

**M. Mrhar** ■



## Piknik upokojujencev Dolenjske in Bele krajine

V soboto, 4. avgusta, je na jasi v Dolenjskih Toplicah potekal tradicionalni piknik Zveze društev upokojujencev Dolenjske in Bele krajine. Organizatorji so na prijeten, sončen in ravno prav topel dan v objemu narave Dolenjskih Toplic privabili približno 2.000 upokojujencev in drugih gostov, ki so se od jutranjih ur v družbi prijateljev in znancev zabavali ob pestrem kulturnem in animacijskem programu. Kot se za vsako veliko »fešto« spodobi, tudi tu ni manjkalo dobre hrane in pijače. Zanj so poskrbeli vrhunski kuharji Term Dolenjske Toplice. Obiskovalcem so ponudili vrsto jedi z žara, okusne sladice, sladoled in dobro ohlajeno pijačo. Vrhunec kulinaricne ponudbe je predstavljala atraktivna peka ter razkosanje jagenjčkov in odojkov. Zabavni dogodek je, tako v zadovoljstvo gostov kot tudi prirediteljev, trajal pozno v popoldne. **A. Valentin** ■

## Center za medicinsko rehabilitacijo

Že vrsto let zdravstvena služba v Termah Dolenjske Toplice zagotavlja vse pogoje za izvajanje najzahtevnejše medicinske rehabilitacije bolnikov in poškodovancev z raznovrstnimi boleznimi in poškodbami. V tem času so stkali tesne niti sodelovanja z vsemi vrhunskimi slovenskimi klinikami, bolnišnicami in ostalimi institucijami na področju zdravstva. Svoje storitve nameravajo še posodobiti, del razvoja zdravstvene službe Term Dolenjske Toplice pa predstavlja tudi preimenovanje Zavetja zdravlja v Center za medicinsko rehabilitacijo. **M. Grobler** ■

# Program Lotos – novost v Termah Šmarješke Toplice

Vitarium®  
Spa&Clinique

Lotos je že od nekdaj izredno cenjena zdravilna rastlina. Dokazano je, da blagodejno vpliva na ohranjanje vitalnosti in mladostnosti. Že stari Egipčani so lotosovo olje oznanjali kot eliksir mladosti, dobrega zdravja in spolne moči. Kot naravni afrodiziak učinkuje tako na moške kot na ženske. Vzbuja občutke dobrega počutja, evforije in ekstaze. Uporablja se tudi kot naravni analgetik ter za boljšo prekrvavitev in lepotno nego.

Dolgo je veljalo prepričanje, da indijski lotos na prostem pri nas ne preživi zime, v parku Term Šmarješke Toplice pa je jezerce s toplo termalno vodo in v njem ta čudovita rastlina uspeva že vrsto let. Jezerce z lotosom v Šmarjeških Toplicah nudi zavetje tudi številnim želvam in ribicam, ob njem zelo radi posedijo tudi gostje.



*Nova kolekcija naravnih izdelkov Lotos za nego telesa*

V Termah Šmarješke Toplice so na temo lotosa razvili program in izdelke za sprostitvev, nego in krepitev življenjske moči. Program Lotos ponuja vrsto storitev za nego in razvajanje s pomočjo dragocenih lotosovih esenc in drugih učinkovin. Obsega **masažno kopel Lotos** v termalni vodi z ekstraktom in aromo lotosa, ki jo izvajajo v elegantnem ambientu sprostitvenega centra Vitarium Aqua, **pilinge**, ki se izvajajo z mešanico soli, mangovega masla, riževega olja in arome lotosa, **oblogo Lotos**, ki traja 40 minut – začne se z masažo in vtiranjem hranljivega mangovega masla, obogatenega z riževim oljem in ekstraktom lotosa, nato pa vas ovijejo v termo odejo, da omogočijo podaljšano delovanje blagodejnih aktivnih snovi, ki hranijo in obnavljajo kožo celega telesa. Program obsega tudi **havajsko masažo Lomi Lomi**, **vodno aerobiko** v termalnem bazenu in **sprostitutvene vaje** (v času lepega vremena ob jezercu). Program se zaključuje s povabilom na **aromaterapijo**, ki je odlična kombinacija akupresure, shiatsu masaže in limfne drenaže – v programu Lotos jo izvajajo z izredno negovalnim in dišečim mangovim maslom z ekstraktom in aromo lotosa. Seansa je prekrasno doživetje, počutje vzneseno, koža pa gladka in mladostno sijoča. Po masažah vam bo zagotovo prijal lotosov čaj in teknila kakšna okusna jed vrhunskih kuharjev Term Šmarješke Toplice.

J. K. Petrovič ■





## Deseti pohod Za srce

V soboto, 8. septembra, je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino, organiziralo pohodniško prireditev Za srce, katere se je udeležilo veliko število pohodnikov. S pohodom, ki ima že kar lepo tradicijo, želijo v društvu spodbuditi ljudi k bolj zdravemu načinu življenja.



Na lep sončen dan se je torej množica ljudi, ki se zaveda pomena gibanja za kakovostno življenje, odpravila izpred Bajnofa pri Kmetijski šoli Grm, svojo pot pa so končali v Termah Šmarješke

ške Toplice. Ob manjši pogostitvi so nato uživali še v kulturnem programu, ki so ga v ta namen pripravili učenci Osnovne šole Šmarjeta. Udeleženci prireditve so si s pomočjo medicinskega osebja lahko izmerili krvni tlak, povprašali za kak zdravstveni nasvet ipd. Društvo je v parku Term Šmarješke Toplice predstavilo tudi svoje delovanje in nekatere aktivnosti. **A. Hriberšek** ■

## Boris Gorenc v Termah Šmarješke Toplice

V Termah Šmarješke Toplice, kamor je prišel na rehabilitacijo po poškodbi srednje križne vezi, te dni biva odličen slovenski košarkar Boris Gorenc. Z njim smo se pogovarjali o njegovih vtisih. Kot pravi, ga velik napredek, ki je bil opazen že po prvem tednu terapij, zelo veseli. Pohvalil je strokovnost in tudi prijaznost osebja, dobro opremo v fitnessu in nenazadnje tudi hrano, ki mu, kot profesionalnemu športniku, veliko pomeni. Še posebej lepo



se je zahvalil celotnemu osebju Preventivno-rehabilitacijskega športnega centra, kjer so s svojim strokovnim znanjem resnično presegli njegova pričakovanja. Rehabilitacija bo trajala

še kakšen mesec, nato bo sledilo testiranje in postrehabilitacija. Dr. Bregarjeva napoveduje, da bo čez približno 6 mesecev, ob pravilnem in rednem izvajanju posameznih vaj, njegova poškodba popolnoma ozdravljena. Tudi mi se veselimo njegovega napredka in mu želimo veliko športnih uspehov v prihodnje!

**E. Cepec** ■

## Moj dan v Šmarjeških Toplicah



*Ko nas v nov dan prebudi ptičje petje, najbolj prija jutranje plavanje v prijetno topli vodi.*



*Z osebno trenerko Natašo sledi posvet o tem, kaj bomo danes počeli.*



*Pravilna telovadba za zdrav duh v zdravem telesu.*



*Danes bo za kosilo zdrava riba.*



*Nordijska hoja je pravo odkritje. Prakticirali jo bomo lahko tudi doma.*



Jesen v Strunjanu

# Nordijska hoja in kolesarjenje

Slovenska Istra ima prelepe kolesarske steze in pešpoti, ki vam poleg rekreacije ponujajo tudi sprostitev v naravi ter ogled njenih znamenitosti. In obmorski center Term Krka Talaso Strunjan je edinstvena izhodiščna točka za tovrstne dejavnosti ... Vabijo vas v mirno okolje hotela Laguna, kjer boste ob samopostrežnem zajtrku in večerji lahko uživali v pestri ponudbi hotelskih kuharskih mojstrov, ki bodo z vidika kulinarike optimalno poskrbeli za vaše telo in vas dobro pripravili za vse športne aktivnosti. Obiskali boste lahko tudi bazene z ogrevano morskovo vodo, se sprostiti v savnah ali si privoščili sproščujočo masažo oz. kopel.

## Nordijska hoja

Nordijska hoja je idealna oblika vzdržljivostne vadbe, ki je primerna tako za mlade kot starejše. Izvajate jo lahko v vseh letnih časih. Pripomore k izboljšanju zdravja in življenjskega sloga posameznika, hkrati pa je primerna dopolnilna vadba za kondicijske priprave vseh športnih zvrsti. Zdravniki priporočajo hojo za zdravljenje in preprečevanje osteoporoze - bolezni, ki so ji podvržene predvsem ženske po petdesetem letu starosti -, priporočajo pa jo tudi tistim, ki imajo težave s sklepi. Pod strokovnim vodstvom vodnika (inštruktorja nordijske hoje) boste osvojili pravilno tehniko hoje, ki bo postala vaša stalna spremljevalka v zdravem načinu življenja.



## Kolesarjenje

Slovenska obala ponuja zanimive kolesarske izlete v neposredni bližini morja pa tudi v zaledju. Kolesarjenje je odlična športna dejavnost za ohranitev telesne pripravljenosti, pripomore k večji vzdržljivosti, koristi srcu in ožilju, hkrati pa povečuje fizično moč. Kolesarjenje je zaradi mile morske klime možno celo leto, kolesarski podvigi pa so primerni tako za dobro kot tudi za malo slabše pripravljene kolesarje. V turah, dolgih 20 do 25 kilometrov, vas bo kolesarski vodnik in odličen poznavalec slovenske Istre Janez Kolarič popeljal po najlepših kolesarskih poteh v našem primorju. **A. Hriberšek** ■





# Legenda o Marijinem prikazanju v Strunjanu

Na večer pred praznikom Marijinega vnebovzetja leta 1512 sta čuvaja strunjanskih vinogradov v bližini razpadajoče cerkvice videla nenavaden plamen, zraven katerega je stala v belo oblečena ženska, ob njej pa je klečal starec. Dejala mu je: »Glej, kako podrtja je moja hiša!« Čuvaja sta se prestrašila, ko je nagovorila še njiju – rekla jima je, da morajo tamkajšnji prebivalci skupaj s piranskim župnikom cerkev obnoviti, drugače se bo v mestu Piran zgodila huda nesreča. Ko so ljudje izvedeli, kakšna usoda jih čaka, če ne bodo obnovili cerkve, so pričeli z delom.



Cerkev je dobila ime Sveta Marija od prikazanja in po obnovi so tja prihajali številni romarji. Ob prazniku Velikega Šmarna so kronano Marijino podobo z barkami peljali v Piran in nazaj v strunjansko cerkev. Procesije se je vedno udeleževala velika množica vernikov. Leta 1937 je v takšni procesiji sodelovalo kar šest velikih parnikov, vodila pa jih je takrat ena najbolj luksuznih italijanskih potniških ladij z imenom Rex. Takrat naj bi se procesije udeležilo čez 15.000 vernikov.

Po zaslugi strunjanskega župnika patra Nika se tradicija procesije z barkami zadnja leta spet obuja. Tako je tudi letos v tem običaju uživalo veliko vernikov in drugih obiskovalcev, ki so s strunjanske plaže spremljali zanimivo dogajanje. **J. Kolarič** ■

# Praznik kakija v Strunjanu

Od 9. do 11. novembra bodo v Strunjanu spet praznovali praznik kakija. Na velikem parkirišču centra Talaso Strunjan bodo za obiskovalce pripravili pester animacijski program: poskrbeli bodo za dobro živo plesno glasbo, organizirali predavanja, na katerih bo Irena Vrhovnik, strokovnjakinja s kmetijske svetovalne službe, razložila, kakšne vrste sadež je kaki in kako ga gojimo, izvedeti pa se bo dalo še marsikaj drugega. Kot vsako leto bo tudi letos kaki mogoče kupiti. Prodajali ga bodo strunjanski kmetje, obiskovalcem pa bodo na voljo tudi razne specialitete - sušen kaki, kakijeva marmelada, ombola s kakijevo omako, kakijev sorbet, kakijevi flancati, kakijeva krostata, palačinke s kakijem, kakijev sladoled in druge tipične jedi iz strunjanske doline. Za tiste, ki bodo želeli kakijeve jedi pripravljati tudi sami, pa bodo domačinke pripravile knjižico receptov s kakijevimi dobrotami.



Kdor se praznovanja praznika v teh treh dneh ne bo mogel udeležiti, bo lahko tudi katerikoli novembrski dan v Talasu Strunjan poskusil izjemne kakijeve slaščice, ki jih bodo pripravljali tamkajšnji kuharski mojstri. Dobrodošli!

**A. Hriberšek** ■

## Kaki - hrana bogov

- izvira iz Kitajske
- ima nizko vsebnost beljakovin in maščob
- bogat z vitamini in minerali
- razstruplja organizem
- poživlja presnovo
- znižuje holesterol
- koristen za ledvice, jetra, oči, kožo ...
- povečuje odpornost
- deluje proti utrujenosti in stresu





# Restavracija TANGO na Otočcu

Restavracija Tango je moderno in privlačno opremljena plesna restavracija, ki je primerna tako za individualne obiske kot za večje skupinske zabave.

Gostom ponuja izvrstno hrano in izbrana vina, ob koncih tedna pa tudi zvoke žive plesne glasbe. V Tangu organizirajo najrazličnejše prireditve, dneve jedi, tematske večere, gledališke predstave in koncerte. Iz bogate gostinske ponudbe so gostom ob pestri vinski karti na voljo sobotni hladno-topli bife, nedeljska kosila, poročni meniji, študentski obroki, dnevni meniji, jedi z jedilnega lista in sezonske jedi, ki se dnevno spreminjajo.

Restavracija sprejme do 240 oseb, odprta pa je vsak dan od 10. do 23. ure. V prihodnjih mesecih bodo prostori restavracije Tango na voljo tudi za prednovoletne in novoletne zabave (za informacije in rezervacije lahko kadarkoli pokličete na tel. št. 07/38 48 600). Vabljeni v Tango! **A. Hriberšek** ■

## Dnevi golfa na Otočcu

Od 16. do 19. avgusta so se na golf igrišču na Otočcu odvijali zanimivi dnevi golfa, na katerih je tekmovanje sestavljala serija štirih ločenih turnirjev. Vsak dan so najboljšim v posameznih skupinah podelili nagrade, trije najboljši rezultati iz serije štirih turnirjev pa so šteli za skupno nagrado – vikend paket v hotelu Šport na Otočcu.

Tekmovanja se je v štirih dneh udeležilo skoraj 190 tekmovalcev. Vrstni red prvih treh v skupni razvrstitvi: 1. Matevž Aš z zbranimi 121 neto točkami, 2. Nastja Banovec s 119 neto točkami in 3. Gašpar Mišič Gašpar s 116 neto točkami.

V zelo lepem vremenu, ki je ljubitelje golfa spremljalo vse štiri dni, so posamezniki na odlično pripravljenem in urejenem igrišču na Otočcu uživali v dobri igri in prijetnem druženju. Vsi so podprli idejo in željo, da bi dnevi golfa na Otočcu postali tradicionalni. **A. Kregar** ■





# Dobrodošli v Hotelu Krka

Hotel Krka v Novem mestu nudi več sodobno opremljenih dvoran za izvedbo seminarjev, srečanj, konferenc in kulturnih prireditev. S svojo lego v neposrednem središču mesta omogoča hitro in skoraj neopazno vključitev v vsakdanjik mestnega vrveža. Je ugodna izhodiščna točka za ogled kulturnih in zgodovinskih znamenitosti ter za opravljanje priložnostnih nakupov, hkrati pa nudi tudi zavetje pred živahnim mestnim življenjem.

V Hotelu Krka poskrbijo, da gostje kakovostno preživljajo svoj prosti čas. Nudijo sprostitve v hotelskem fitnessu, omogočijo kolesarjenje po dolenski prestolnici, sprehode po mestu in sprehajališčih ob reki Krki, brezplačno kopanje v Dolenskih in Šmarjeških Toplicah ... Gostom je na voljo tudi internetna točka in še marsikaj drugega.



Dodatno ponudbo Hotela Krka predstavlja Krkin hram na Trški gori, ki v idiličnem okolju sredi vinogradov, s pogledom na Novo mesto, Gorjance in zeleno dolino reke Krke, ponuja sproščene poslovne sestanke, praznovanja osebnih jubilejev in druge sprejeme. V Krkinem hramu so gostom na voljo trije večji prostori: vinska klet, depandansa in terasa. Ponudba zajema tako domače, dolenske jedi, pripravljene po starih tradicionalnih receptih, kot tudi pester izbor klasičnih jedi. Kulinarčne posebnosti Krkinega hrama so predvsem trškogorska pogača, različne vrste štrukljev, žgancev, jedi z ražnja, domače potice in zavitki, domač trškogorski cviček in podobno (za rezervacije lahko kadarkoli pokličete na tel. št. 07/ 39 42 100).

Hotel Krka kot dodatno storitev na področju gostinstva ponuja tudi catering. Gostinsko osebje hotela pripravi na željo strank pogostitve na njihovem domu, v poslovnih prostorih oz. na drugih zelenih lokacijah. Pogostitev prevzamejo v celoti, kar zajema tako pripravo prostora, pogrinjkov, postrežbo kot tudi pripravo ponujenih jedi in pijač.



## Sprostitutveno-masažni salon v Hotelu Krka

V začetku letošnjega leta je Hotel Krka svojo ponudbo obogatil tudi s sprostitutveno-masažnim salonom. Vabijo vas, da se prepustite rokam terapevtke, ki izvaja raznovrstne masaže po načelih **kavkaške starodavne medicine**. Poleg masaž nudijo v salonu še čaje in tinkture za hujšanje, čiščenje in razstrupljanje telesa, pomoč pri lajšanju bolečin ipd. (več informacij na tel. št. 040/ 792 792). Oglasite se torej v hiši sodobne poslovnosti Term Krka in se pustite razvajati ...

V. Munih ■

## Legendarni jazz glasbenik v Hotelu Krka

Prijeten novomeški Hotel Krka pogosto obiščejo poslovneži pa tudi pari ali družine, ki si za odkrivanje turističnih lepot dolenske metropole in okolice vzamejo dva ali več dni. V avgustovskih dneh pa je v Hotelu Krka bival prav poseben gost, svetovno priznani jazz pianist in glasbeni pedagog Barry Harris. V New Yorku živeči Harris, ki je kot priznanje za svoj velik prispevek jazz glasbi prejel grammyja za življenjsko delo skupaj z Oscarjem Petersonom in Hankom Jonesom, je v Novem mestu nastopil na mednarodnem glasbenem festivalu Jazzinty. Čeprav predava na največjih festivalih in glasbenih dogodkih po vsem svetu, pa je Harrisu mesto, obdano z zeleno lepotico Krko, ostalo v prijetnem spominu tudi zaradi gostoljubja in prijaznega osebja v Hotelu Krka.

M. Bele ■



Na sliki (od leve proti desni): nizozemski kontrabasist Alex Milo, Barry Harris, pianist Bernard Prešeren.





# Jesenske šolske počitnice v Termah Krka

27. oktober - 4. november 2007

## Terme Dolenjske Toplice – "Zlata jesen"

2, 5 ali 7 polpenzionov – namestitev v dvoposteljni sobi hotela Vital/Kristal\*\*\*\* - kopanje v termalnih bazenih - jutranja hidrogimnastika - vsak dan Aqua Fit v Balnei – 1x vstop v Oazo-svet savn - petkovo nočno kopanje – bogat animacijski program ( pohodi, izleti ...) – sobotni ples - **poseben program za otroke:** mini kuharska delavnica, plesna delavnica, klovn Žare

**2 dni** 114 EUR / 27.319 SIT    **5 dni** 243,68 EUR / 58.395 SIT    **7 dni** 341,15 EUR / 81.753 SIT

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



## Terme Šmarješke Toplice – "Krompirjeve družinske počitnice"

2, 5 ali 7 polpenzionov – namestitev v dvoposteljni sobi - kopanje v termalnih bazenih - jutranja hidrogimnastika - vsak dan vodna aerobika - 1x vstop v Vitarium Aqua-svet savn - petkovo nočno kopanje - bogat animacijski program (pohodi, izleti ...) – sobotni ples - **poseben program za družine:** kuharska delavnica o krompirjevih dobrotah, plavalni tečaj za otroke, nordijska hoja

	2 dni	5 dni	7 dni
Hotel Toplice****	114 EUR / 27.319 SIT	257,21 EUR / 61.638 SIT	360,10 EUR / 86.294 SIT
Hotel Šmarjeta****	126 EUR / 30.195 SIT	284,30 EUR / 68.130 SIT	398 EUR / 95.377 SIT

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



## Talaso Strunjan – "Kakijeve počitnice"

5 ali 7 polpenzionov - namestitev v dvoposteljni sobi - kopanje v bazenu z ogrevano morskovo vodo (32°C) in whirlpoolih - jutranja telovadba - nordijska hoja - nočno kopanje v soju buč - slavnostna čarovniška večerja - otroški klub

	Hotel Svoboda****	Vile***	Hotel Laguna***
<b>5 dni</b>	330 EUR / 79.081 SIT	250 EUR / 59.910 SIT	235 EUR / 56.315 SIT
<b>7 dni</b>	462 EUR / 110.713 SIT	350 EUR / 83.874 SIT	329 EUR / 78.841 SIT

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

## Hoteli Otočec

2, 3 ali 5 polpenzionov – namestitev v dvoposteljni sobi hotela Šport\*\*\*\* - kopanje v termalnih bazenih v Termah Šmarješke Toplice ali v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah - prost vstop v savne, uporaba masažnega bazena in fitnesa v Teniškem centru Otočec - najem teniškega igrišča v dopoldanskem času (2, 3 ali 5x po eno uro) - igranje namiznega tenisa (2, 3 ali 5x po eno uro)

**2 dni ...** 81 EUR / 19.411 SIT    **3 dni ...** 109,80 EUR / 26.312 SIT    **5 dni ...** 137,70 € / 32.998 SIT

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



**Dodatnih 10 % popusta za upokojece (pri bivanju 5 ali več dni) ter 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka. Popusti za otroke:** en otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima - brezplačno; drugi otrok do 4. leta - brezplačno, od 4. do dopolnjenega 12. leta v sobi z dvema odraslima - 50 % popusta.



Nasveti za boljše počutje

## Z grozdom nad prezgodnje staranje

Znanstveniki, ki preučujejo molekularno biologijo celic, dokazujejo, da se staranje odvija predvsem zaradi škodljivih učinkov prostih radikalov na celice. Škoda, ki jo ti naredijo, povzroča propadanje celic in s tem starostne procese. Življenja seveda ni mogoče večno podaljševati, vendar znanstveniki odkrivajo, da se procese staranja lahko zavre, in sicer z naravnimi učinkovinami – t. i. antioksidanti oziroma lovilci prostih radikalov.

Naše telo se proti škodljivemu delovanju prostih radikalov bori z različnimi mehanizmi. Pri tem imajo pomembno vlogo snovi, kot so flavonoidi, vitamina E in C, karotenoidi, melatonin. Vendar vedno večji negativni vplivi sodobnega načina življenja preobremenjujejo zaščitne mehanizme in organizem se vse težje oskrbi z varovalnimi snovmi. Posledice prezgodnjega staranja so v začetku lepotne, kasneje pa se lahko razvijejo degenerativne bolezni, povezane s staranjem (bolezni srca in ožilja, možganske in druge motnje živčnega sistema, kot sta senilnost in Parkinsonova bolezen, rak ...).

Pred prostimi radikali se je zato treba zaščititi z dodatnimi varovali. Antioksidante lahko okrepimo z uživanjem jedi, ki so bogate z vitaminom E, betakarotenom in vitaminom C (paprika, citrusi, paradižnik, kislo zelje, marelice, regrat, špinača, bučke, ohrovt, rdeča pesa ...). Uživati je treba živila, ki posredno spodbujajo encime, ki krepijo obrambne mehanizme proti prostim radikalom. To sta npr. brokoli in zeleni čaj, številne antioksidativne polifenole pa najdemo tudi v jagodičevju, čebuli ter v rdečem grozdu in vinu.

Rdeče vino in grozdje sta živila, ki sta zelo bogata z dragocenimi snovmi, ki ščitijo naše zdravje. Grozdje nam je v tem času dostopno v neizmernih količinah, njegove dragocene snovi pa lahko uživamo tudi med letom – v vinu.



Zaščitne snovi se nahajajo predvsem v peškah in lupinah rdečih grozdnih jagod. Rdeča vina vsebujejo zelo ugodno mešanico antioksidantov, zato strokovnjaki priporočajo uživanje zmernih količin rdečega vina, npr. 1 do 1,5 dcl na dan, odvisno od organizma. Pomembno je poudariti, da redno pitje večje količine zaradi alkohola močno škoduje zdravju.

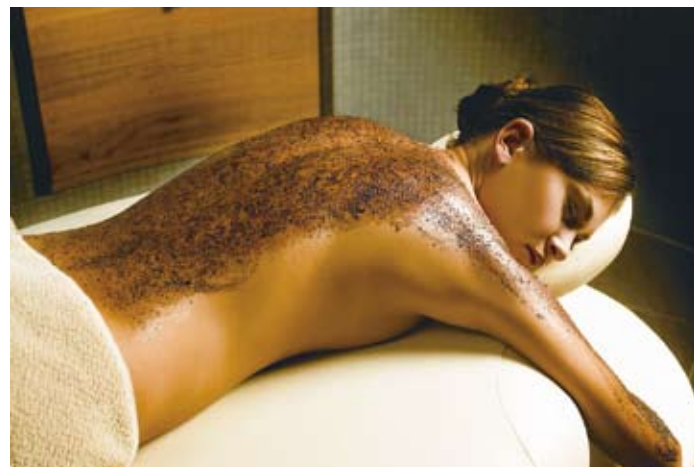
Več hotelov Term Krka leži ob radodarnih vinorodnih gričih, zato grozdje z veseljem uporabljamo v prehrani, pred nekaj leti pa smo ga začeli uporabljati tudi za kozmetično nego. Grozdje pridobivamo iz ekološkega vinograda, ki ga lastnik obdeluje po biodinamičnih metodah. Po trgatvi pridelamo tropine, sušene po posebni metodi, ki zagotavlja ohranitev dragocenih snovi. V naših tropinah tako ostaja bogata koncentracija polifenolov.

V celoti naravno pridelane tropine pri negi kombiniramo z ostalimi naravnimi snovmi, ki negujejo kožo: z oljem grozdnih pečk in drugimi naravnimi olji ter zelišči. Uporabljamo jih pri pomlajevalnih kozmetičnih negah telesa, kot so pilingi, regeneracijske obloge, masaže in masažne kopeli. Nege so izredno prijetne in sproščujoče, koža po njih pa sveža, mehka in prenovljena.

Goste seveda navdušujejo tudi kulinarične posebnosti iz tropin in grozdja, ki si jih lahko postrežejo ob terapijah z grozdom: na poseben način pripravljen antioksidativni čaj, razni kruhki, piškoti in – če želite – tudi kozarček rdečega vina.

**Nego z grozdom si lahko v Termah Krka privoščite v Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice (program Vino Bonum) in v centru Vitarium v Termah Šmarješke Toplice (storitve Vino Vitarium).**

**J. K. Petrovič ■**



### Trenutek sprostitve: pomlajevalna nega obraza z grozdom

V domači kopalnici si lahko hitro in preprosto pripravite osvežilno masko za obraz – potrebujete 20 grozdnih jagod črnega grozdja, med in olivno olje. Grozdni sok ločite od pešk in lupin. Sok lahko spijete, ostalo pa čim bolj drobno zdrobite, dodajte eno čajno žličko medu in olivnega olja. Dobljeno kašo nanesite z rahlimi krožnimi gibi na očiščeno kožo obraza in pustite delovati 20 do 30 minut. Obraz nato splaknite z mlačno vodo. Koža na obrazu bo sproščena, sveže sijoča in prijetno napeta. **N. Milač ■**



# Kaj pa, če je povečan holesterol?

## Kaj je holesterol?

Holesterol je vosku podobna snov, ki je ključna sestavina celičnih membran. Iz njega nastanejo tudi različni hormoni – spolni hormoni in hormoni nadledvične žleze. Pri razgradnji holesterola se v jetrih tvorijo žolčne kisline, ki so potrebne za prebavo maščob.

Za normalno delovanje našega telesa je holesterol nujno potreben. Večji del holesterola nastane v telesu, v jetrih, nekaj pa ga v telo vnesemo tudi s hrano (predvsem živalskega izvora).

## Kaj je povečan holesterol?

Če nastaja v telesu preveč holesterola ali če ga preveč vnesemo s hrano, ga telo ne more porabiti, zato se poveča vsebnost holesterola v krvi. Pravimo, da imamo povečan holesterol.

Holesterol je v vodi netopen. Po telesu se prenaša s krvjo v obliki lipoproteinov, v katerih so še trigliceridi in druge snovi. Ločimo

- "škodljive" lipoproteine, večinoma LDL\*, ki omogočajo kopičenje holesterola v žilni steni, in
- "koristne" lipoproteine ali HDL\*\*, ki holesterol iz žilnih sten odstranjujejo.

**Naš cilj je, da bi bilo škodljivih lipidov v krvi čim manj, holesterola HDL pa čim več.**

\* lipoproteini z zelo majhno gostoto

\*\* lipoproteini z veliko gostoto

## Kakšne so posledice povečanega holesterola?

Prevelika količina holesterola v krvi je povod za nastanek bolezni srca in žilja. Kadar je holesterola v krvi preveč, se začne kopičiti v stenah žil odvodnic (arterij). To stanje imenujemo **ateroskleroza**. Proces kopičenja holesterola počasi napreduje in povzroči, da se zmanjšuje premer žil in tudi pretok krvi po žilah. Zaradi tega je motena preskrba organov s kisikom in hranilnimi snovmi. Lahko se pojavijo bolečine – najpogosteje v prsih kot bolečina za prsnico (angina pectoris) in v nogah. Žile se lahko tudi popolnoma zamašijo, kar povzroči resen srčno-žilni zaplet, lahko celo smrt.

**V Sloveniji ima več kot 60 % prebivalcev v krvi preveč holesterola.**

## Zaželene vrednosti holesterola in krvnih maščob

holesterol < 5  
 holesterol LDL < 3  
 trigliceridi < 1,7  
 holesterol HDL > 1

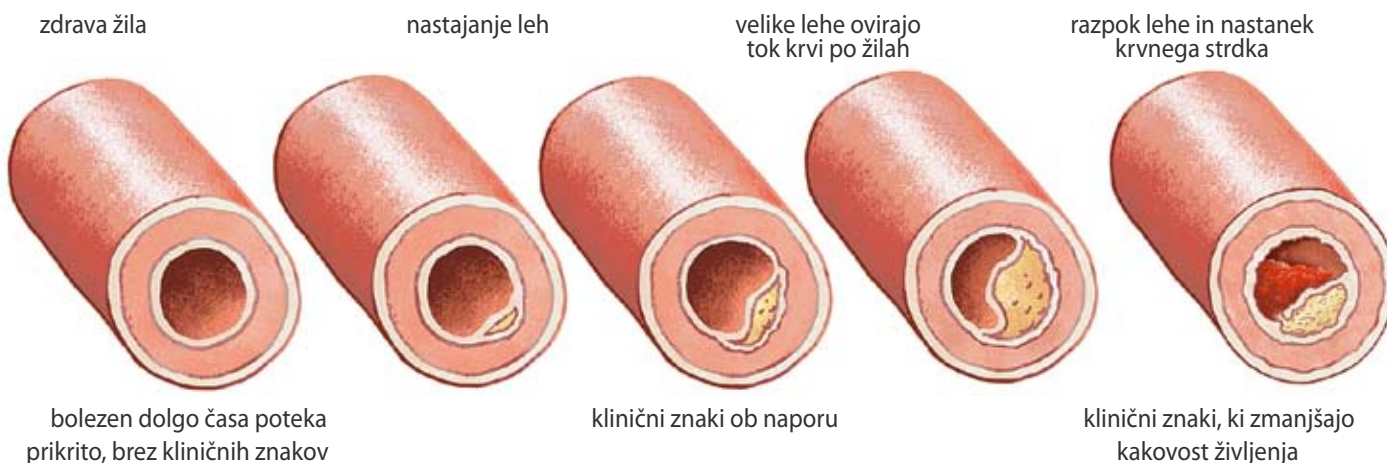
Pri bolnikih s srčno-žilno ali sladkorno boleznijo so zaželene vrednosti nižje.

holesterol < 4,5  
 holesterol LDL < 2,5

Da izvemo, koliko holesterola imamo v krvi, moramo na laboratorijsko preiskavo, na katero nas napoti zdravnik, lahko pa se zanj odločimo tudi sami. Oseba, ki nima povečanega holesterola in drugih maščob v krvi, mora na tovrstno kontrolo hoditi vsaj na 5 let, če pa so vrednosti nad zaželenimi, pa pogosteje.

**V Sloveniji je ateroskleroza izredno razširjena in neposredno ali vsaj posredno povzroči skoraj polovico vseh smrti.**

Ateroskleroza se lahko razvije kjer koli v telesu, najpogosteje pa je v koronarnih arterijah, kjer lahko povzroči srčni infarkt, v možganskih arterijah, kjer lahko povzroči možgansko kap, ter v arterijah nog, kjer lahko povzroči odmrtje (gangreno) dela ali cele noge.





## Kaj lahko storimo sami?

Paziti moramo, da bomo živeli čim bolj zdravo, kar pomeni, da moramo opustiti slabe življenjske navade. Začnimo počasi, postopno. In ne odnehajmo!

**Pazimo na zdravo, uravnoteženo prehrano.**



**Poskrbimo za redno gibanje.**



**Opustimo kajenje.**



**Omejimo pitje alkoholnih pijač.**



**Zmanjšajmo telesno težo.**



**Izogibajmo se stresu.**



## Kako vam lahko pomaga zdravnik?

Kadar sprememba življenjskih navad ni dovolj, da bi uravnali svoje vrednosti holesterola, nam bo zdravnik predpisal zdravila. Na voljo imamo zelo učinkovita zdravila za zmanjševanje holesterola in drugih maščob v krvi. V grobem jih delimo v štiri skupine: statini, fibrati, zaviralci absorpcije holesterola in ionski izmenjevalci.

Danes se najpogosteje uporabljajo statini, preizkušena zdravila, ki jih jemljejo milijoni bolnikov. Prve statine so začeli uporabljati že pred 20 leti. Naraščajoče potrebe po tovrstnih zdravilih so vodile v razvoj vse učinkovitejših statinov. V tem obdobju so bile opravljene tudi številne obsežne raziskave, ki so potrdile njihovo varnost in učinkovitost pri različnih skupinah bolnikov (tudi pri bolnikih, ki so jih jemali neprekinjeno deset let in več).

**Cilj zdravljenja s statini ni samo zmanjšanje povečanih vrednosti holesterola do zelenih, ampak tudi preprečevanje nadaljnjih srčno-žilnih zapletov.**

## 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 večja, če upoštevamo tudi priporočila o zdravem načinu življenja in se po njih ravnamo.



## Statine izdelujemo tudi v Sloveniji.

Krka ima že več kot 10-letne izkušnje v proizvodnji visokokakovostnih statinov. Zdravnik lahko med Krkinimi statini izbere lovastatin, simvastatin ali atorvastatin. Krkini statini so registrirani kar v 44 državah na različnih celinah. Z njimi se vsak dan zdravi več kot 1 500 000 bolnikov.

**A. Kmecl** ■

(Povzeto po knjižicah V skrbi za vaše zdravje.)

## Holesterol – prijatelj ali sovražnik?

Bolezni srca in žilja so, v današnjem nezdravem načinu življenja, eno izmed najpogostejših obolenj, ki lahko prizadenejo prav vsakega izmed nas. Z zdravim načinom življenja se jim lahko uspešno zoperstavljamo, lahko pa nam z učinkovitimi, varnimi in preizkušenimi zdravili pomaga tudi zdravnik. Kaj je pravzaprav holesterol, kdaj nas začne ogrožati, kje se kopiči in kaj povzroča? Kateri dejavniki vplivajo na nastanek ateroskleroze in kako lahko na njih vplivamo sami? Kako pravilno izbrati in pripraviti zdravo hrano? V 6. številki revije V skrbi za vaše zdravje so zbrani zanimivi odgovori in nasveti na ta in mnoga druga vprašanja. Revija vam je na voljo v vseh lekarnah, v čakalnicah družinskih zdravnikov, v Termah Krka in na Krkini spletni strani [www.krka.si/revija](http://www.krka.si/revija). **N. Anžič** ■





Sodelavka, ki jo naši gostje radi pohvalijo

## Janja Strašek, nutricistka v Termah Šmarješke Toplice



Vedno več ljudi se bojuje z odvečnimi kilogrami. Eni so pri tem bolj uspešni, drugi manj. Večini gostov, ki za hujšanje poiščejo strokovno pomoč v Termah Šmarješke Toplice, uspe znižati telesno težo. Srečni in z nasmehom na ustih, ker so dosegli svoj cilj, povedo, da brez Janje Strašek pri zgubljanju odvečnih kilogramov zagotovo ne bi bili tako uspešni.

Janja dela v Termah Šmarješke Toplice že od svojih študentskih let. Začela je s priložnostnimi deli v gostinstvu, sedaj pa že 10 let dela kot nutricionistka (strokovnjakinja za zdravo prehrano) v centru Vitarium Spa&Clinique. Pravi, da je tu njen drugi dom in da ji je tovrstno delo z gosti v veliko veselje.

Janja s svojim znanjem aktivno sodeluje pri shujševalnih programih SlimFit in VitaDetox. Goste, ki se odločijo za hujšanje v Termah Šmarješke Toplice, pouči o načinu zdravega prehranjevanja, izdela zanje ustrezen jedilnik in jih skuša s svojo neizmerno pozitivno energijo motivirati za delo, ki bi na koncu prineslo zeleni uspeh – oditi domov s kakšnim kilogramom manj. Pravi, da ji je v veliko zadovoljstvo, ko vidi kakšnega gosta, ki lepo napreduje in ki se zaradi tega vsak dan znova razveseli, ko stopi na tehtnico in se pogleda v ogledalo. Se pa včasih zgodi, da ne gre vse tako, kot bi si človek želel, je povedala. In v takih primerih se Janja še bolj zakoplje v delo in išče nove, drugačne načine, s katerimi skuša gostu olajšati neprijetno situacijo.

Janja nam je zaupala zanimivo zgodbo iz svojega dolgoletnega dela. Povedala je, da si ob prvem stiku z gostom, ki želi shujšati, vedno zapiše, katere hrane ne mara, in potem poskrbi, da le-te tudi nikoli ne dobi. Neka gospa kar ni mogla verjeti svojim očem, ko je šla na večerjo in je 40 ostalih gostov okoli nje jedlo artičoke, ona pa je namesto artičok (ker je na začetku omenila, da jih nima preveč rada) dobila nekaj drugega, njej slajšega. Gostja je bila presenečena nad to pozornostjo osebja v Termah Šmarješke Toplice. Takšna hvaležnost pa da človeku zagon za nadaljnje delo, je poudarila Janja.

Poleg službe Janja »okupira« še njena družina. V prostem času se veliko posveča svojima dvema nadobudnežema, zelo rada pa gre tudi na vrt, kjer prideluje biohrano. **A. Hriberšek** ■

Program SlimFit

## Ločevalna dieta – primer jedilnika

Janja nam je zaupala tudi primer jedilnika, ki se ga morajo gostje držati, če želijo shujšati.



### Zajtrk:

črni kruh (100 g)  
zeliščna skuta (60 g)  
zelenjava (150 g)

### Kosilo:

koruzna juha z zelenjavo (30 g koruze, 150 g zelenjave, 2 g maščobe)  
polnovredni rezanci z zelenjavo (60 g surovih testenin, 450 g zelenjave, 3 g maščobe)  
solata (200 g solate, 3 g maščobe)

### Malica:

250 g sadja

### Večerja:

artičoke vinaigret (200 g artičok in zelenjave, 3 g olja)  
ribji steak z zelišči (120 g surovega ribjega fileja)  
zelenjava (150 g zelenjave, 2 g olja)





## Predsednica nizozemskega olimpijskega odbora redna gostja Term Šmarješke Toplice

Ena izmed številnih zadovoljnih gostov, ki so jim v centru Vitarium Spa&Clinique pomagali pri težavah s preveliko težo, je tudi gospa Erica Terpstra, ki se nekajkrat letno z rodne Nizozemske za tri tedne »preseli« v Terme Šmarješke Toplice.

Nekdanja udeleženka olimpijskih iger v Rimu (1960) in Tokiu (1964), kjer je tudi osvojila srebrno medaljo v štafeti 4x100 metrov mešano in bronasto v prostem slogu 4x100 metrov, je po uspešni športni karieri ter zaključenem študiju sinologije najprej zaplavala v novinarske in nato v politične vode. Od 1977 dalje je bila dolgih 26 let članica nizozemskega parlamenta, vmes je prevzela vodenje ministrstva za zdravje, blaginjo in šport, od leta 2003 pa predseduje nizozemskemu olimpijskemu odboru. »Dolga leta sedenja za pisarniško mizo ter neustrezna in neredna prehrana so žal pustila sledi tudi na mojem telesu in bil je skrajni čas, da naredim nekaj zase. Takrat sem na srečo slišala za center Vitarium Spa&Clinique v Sloveniji, kjer dosegajo odlične rezultate pri programih hujšanja.« Pohvalo za dosežene rezultate si zasluži tudi gospa Erica, saj je v 19 dneh izgubila več kot 11 kilogramov.

»Pravzaprav je bilo to hujšanje kar zabavno,« se hudomušno nasmeji. »Veliko sem plavala, uživala v masažah pa tudi v hrani, ki je resda imela le 800 kilokalorij, a je izgledala in bila postrežena prav kraljevsko. Vsi udeleženci programa Slimfit, Nizozemci, Italijani in Slovenci, smo bili kot ena velika družina, drug drugega smo spodbujali. Vsem nam pa je bilo v veliko pomoč tudi osebje centra, ki se jim za njihovo neutrudno delo in prijaznost lepo zahvaljujem.« **M. Bele** ■

## Poškodovani hokejist v Termah Dolenjske Toplice



Aprila je v Ljubljani potekalo svetovno prvenstvo skupine B v hokeju. Naši Risi so na veselje navijačev v Tivoliju blesteli v vsem svojem sijaju – ponovno so se prebili v elitno skupino A. K temu je veliko pripomogel tudi Robert Ciglencečki, ki pa si je na eni izmed tekem v boju za zmago poškodoval rotatorno manšeto. Po operaciji v Kliničnem centru v Ljubljani je prišel na rehabilitacijo v Terme Dolenjske Toplice. Pod skrbnim nadzorom visoko usposobljenega medicinskega osebja in s pomočjo učinkovite Tecar terapije, ki se uporablja pri tovrstnih poškodbah, hokejist hitro okreva. Robert pa tokrat ni prvič prišel v Terme Dolenjske Toplice. Povedal je, da pogosto obišče Wellness center Balnea, kjer se skupaj z ženo in njunima malima navihancema zabava v vodnih radostih, z veseljem pa se sprošča tudi v savnah, ki so na voljo v Oazi. **A. Hriberšek** ■

## Aleksander Bassin na okrevanju v Talasu Strunjan

Žal nesreča nikoli ne počiva in tako se je med gosti, ki pridejo na zdravstveno rehabilitacijo v obmorski center Krkinih term, »znašel« tudi Aleksander Bassin, direktor Moderne galerije v Ljubljani. Ko je skušal polepšati okolico svoje hiše, je med košnjo trave padel in si poškodoval roko. Mesec dni je zanj skrbela zdravniška ekipa Splošne bolnišnice Izola (dr. Peroša, dr. Golob in dr. Gasparini), z rehabilitacijo pa je nato nadaljeval v centru zdravja Talasa Strunjan. Za hitro okrevanje je skrbelo medicinsko osebje, ki je direktorja očaralo s svojo strokovnostjo, individualnim pristopom in prijaznostjo.

Bassin si je dneve v Strunjanu popestril s sprehodi po solinah in z masažami v sprostitvenem centru Salia. Ker se poklicno ukvarja z likovno kritiko, si je natančno ogledal tudi razstavo slik, ki jih v Talasu Strunjan v sodelovanju z galerijo Insula pripravljajo vsak mesec. Bil je navdušen. **M. Skočaj** ■





## Recept

# Medenjaki iz vinskih tropin

S slastnimi medenjaki, ki vsebujejo vinske tropine, šef kuhinje Rok Kotar neizmerno rad razveseljuje goste v Termah Šmarješke Toplice. Da boste lahko tudi vi razveselili vaše domače z odlično slaščico, vam razkrivamo recept zanjo.

Za testo potrebujemo:

(recept za 50 medenjakov)

*½ kg ostre moke, ½ kg polnovredne moke, 100 g vinskih tropin, 300 g dietne margarine, 4 jajca, 2 žlici sode bikarbone, 230 g rjavega sladkorja, 5 žlic medu, 2 majhni žlički cimeta, 1 žličko mletih klinčkov, 1 žlico olja, 50 g mletih, neolupljenih mandeljnov, cele mandeljne za dekoracijo*

Sladkor, med, cimet, klinčke in margarino dobro prevremo in nato ohladimo. Moko presejemo in vanjo vmešamo sodo bikarbone, zmlate mandeljne in vinske tropine. Nato dodamo prevrete sestavine. Na koncu primešamo še jajca in olje, maso pokrijemo in jo postavimo za 12 ur v hladilnik.

Nato testo razvaljamo (debelo naj bo približno pol centimetra) in razrežemo na različne oblike. Medenjake, premazane z beljakom in okrašene z mandeljnomo, zložimo na namazan pekač. Pečemo jih v ogreti pečici 15–20 minut, pri temperaturi 180 °C. Če medenjaki nekaj dni počivajo v škatli, se omedijo in postanejo mehkejši in še slajši.

Želimo vam veliko užitkov pri peki in pokušanju!

**R. Kotar** ■

## Državni prvak v peki na žaru 2007



Janez Žura je kuhar v restavraciji Tango na Otočcu. Zase pravi, da je bil rojen za ta poklic. Star je šele 21 let, pa je že državni prvak v peki na žaru. Naziv mu je v čast, vsekakor pa se je zanj tudi močno trudil. V močni konkurenci dvanajstih tekmovalcev iz cele Slovenije, nekaj "večjih" kuharjev je bilo npr. iz Perle, GB-ja in irske ambasade, od koder prihaja že dvakratni prvak v isti kategoriji Jože Bukovinski, si je torej letos v Ihanu pri Domžalah za služeno priboril laskavi naslov.

Sicer pa Janez ni neznanec v kuharskih vodah, kuharski navdušenci ste ga lahko opazili v mladi ekipi projekta "Kulinarični zakladi Slovenije". Trenutno se navdušuje in uri v pripravi predjedi in »sladičk«, kot je sam dejal. **M. Kerin** ■



# NAGRADNA KRIŽANKA



	VRELCI ZDRAVJA VRELCI ZDRAVJA	LJUĐSKA ŠEŠA, PRAZNOVANJE KONČA ZIME	DROBEC KAMNINE	MAJHEN KMET	MEHKONEBNI GLAS	NADAV, NAPLAČILO	ROBBINS JEROME	DOMNEVNI SNEŽNI ČLOVEK	NEHOTENO MOKRENJE V SPANJU	ZBOR DEVETIH PEVCEV	ŽLAHTNI PLIN (Xe)	KIP VELIKANA	
	POKVARJENA ŽENSKA												
	NARAVNANOST V DOLOČENO SMER												
	KRAJ V SEVERNI SRBIJI							PREDOR SKRIL					
	ATA, OČE							ZVOČNA NAPRAVA SVETA PODOBA PRI PRAVOSLAVNIH					
	OSNUTEK, PREPROSTA SKICA	KDOR PIŠE LIRSKE PESMI STAR PROVANŠALSKI PLES							ZNAN ANGL. KOLIDŽ OBŠIVANJE				
SESTAVIL: PETER UDIR	NAJTANJŠA KRVNA ŽILA	PUŠČAVNIK, SAMOTAR	SPOMLADANŠKA ROŽA V ŽITU	RUŠNATA GORSKA RASTLINA BABIČ LJUBO			VELIK BOGATAŠ MESTO V SRBIJI, OB Z. MORAVI				NOVI TESTAMENT MANJ. ODPRITINA V KRAŠKIH TLEH		
BOMBAŽNA TKANINA V PLATNENI VEZAVI						IZDELOVALEC ČOLNOV SL. PESNIK (KOVČIČ)						KRISTALNA SNOV V VRBI, ANTIPIRETIK	VRANIČNI PRISAD
USTREZNIK					PODROČJE POD KANOVO OBLASTJO NAPLAVLJENA PLAST PESKA					ZDR. DRŽAVE AMERIKE LJUĐSTVO SUDANSKIH ČRNCEV			
PLOŠČEK PRI HOKEJU			SLABA KOSA KLUB, KI TEKMUJE V LIGI					GOBEZDAČ KRATKA PAPEŽEVA LISTINA					
IGNACIJ HLADNIK		SL. SLIKARKA (OSTERC) TOPLA OSVEŽUJOČA PIJACA					ČRNA VULKANSKA KAMNINA RIM. BOG LJUBEZNI						
V GERMANSKI MITO OGLJI DEMON OGNJA IN PROPADA				TOVARNA ZA IZDELOVANJE OPEKE BIKOBORSKI VZKLIK							KEM. SIMBOL ZA IRIDIJ DESNI PRITOK DONAVE		
MINERAL ROMBIČNO KRISTALIZIRANI KALCIJEV KARBONAT						MEJNA ČRTA PLANINSKO DRUŠTVO							
NEKDANJE IME MESTA TALLINN					KRATEK FILM, KI OPOZARJA NA NJEGOVO PREDVJANJE								
ČLAN DIPL. PREDSTAVNITVA KOT STROKOVNJAK ZA DOL. PODROČJE					IME NEKD. TENISAČA AGASSIJA				NEMŠKO IME ZA REKO ANIŽO				

SLOVARČEK: REVAL - nekdanje ime mesta Tallinn SALICIN - kristalna snov v vrbi, antipiretik SKELA - kraj v severni Srbiji

## Za reševalce nagradne križanke

### Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja:

KOMPRESOR, IZRAVNAVA, LOKI, AKOV, ANONA, AHA, SEMELA, TAST, OTAVA, PEŠČINA, KRAVAL, ESKALATOR, PINT, SERT, MAČEHA, JA, ARLES, NADA, KEJ, AŽIO, LAJNA, RAT, TRTA, KALIJ, OTIRALO, JAPURA, MANI, INKA, OPIH, AŠKERC, AKOLADA, REALKA, POBIRAČ

Žreb je nagrade julijske križanke razdelil takole:

- 1. nagrada: SERGEJA GALIN**, Pot na Zali Rovt 11, 4290 Tržič
- 2. nagrada: ANICA KOGOVŠEK**, Verovškova 53, 1000 Ljubljana
- 3. nagrada: DANICA HRIBERŠEK**, Podkraj 10/i, 3320 Velenje
- 4. nagrada: VALERIJA GUTMAN**, Loška vas 12, 8350 Dolenjske Toplice
- 5. nagrada: SALVATOR GRUDEN**, Pustota 17, 5281 Spodnja Idrija

Rešene križanke pošljite do 2. novembra 2007 na naslov: Terme Krka, d.o.o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »nagrada križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali naslednje nagrade:

- 1. nagrada: tridnevni program Lotos v Termah Šmarješke Toplice (brez namestitve)**
- 2. in 3. nagrada: nedeljsko kosilo za dve osebi v gostilni Rog**
- 4. in 5. nagrada: darilni program Term Krka**

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

Naslov \_\_\_\_\_

Davčna številka \_\_\_\_\_





## Jesenski izleti v Terme Krka

Ko bo zunaj hladneje zapihalo, burja sprehajalcem nagajivo dvigala kape in klobuke, dež nežno kapljal na vaša lica, si boste zaželeli,

da se mirno predate blagodejnim užitkom tople in zdravilne termalne vode, se sproščate in okrepite duha ter telo v krepčilnih savnah, poživljajočih kopelih ali pa se prepustite spretnim prstom mojstrov masaže.

Po prijetno preživetem dnevu v svetu termalnih užitkov bo prav gotovo prijala tudi okusna malica ali slastno kosilo.

Popestrite si pisane jesenske dneve z izleti med dolenske griče ali v neokrnjeno naravo strunjanskega krajinskega parka. Sami, v dvoje, z vnučki ali pa v družbi prijateljev.

Vabljeni na jesenska razvajanja v Terme Krka.



Terme Dolenjske Toplice  
Tel.: 07/ 39 19 400  
booking.dolenjske@terme-krka.si

Terme Šmarješke Toplice  
Tel.: 07/ 38 43 400  
booking.smarjeske@terme-krka.si

Talaso Strunjan  
Tel.: 05/ 67 64 100  
booking.strunjan@terme-krka.si

Hoteli Otočec  
Tel.: 07/ 38 48 600  
booking.otocec@terme-krka.si

[www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)