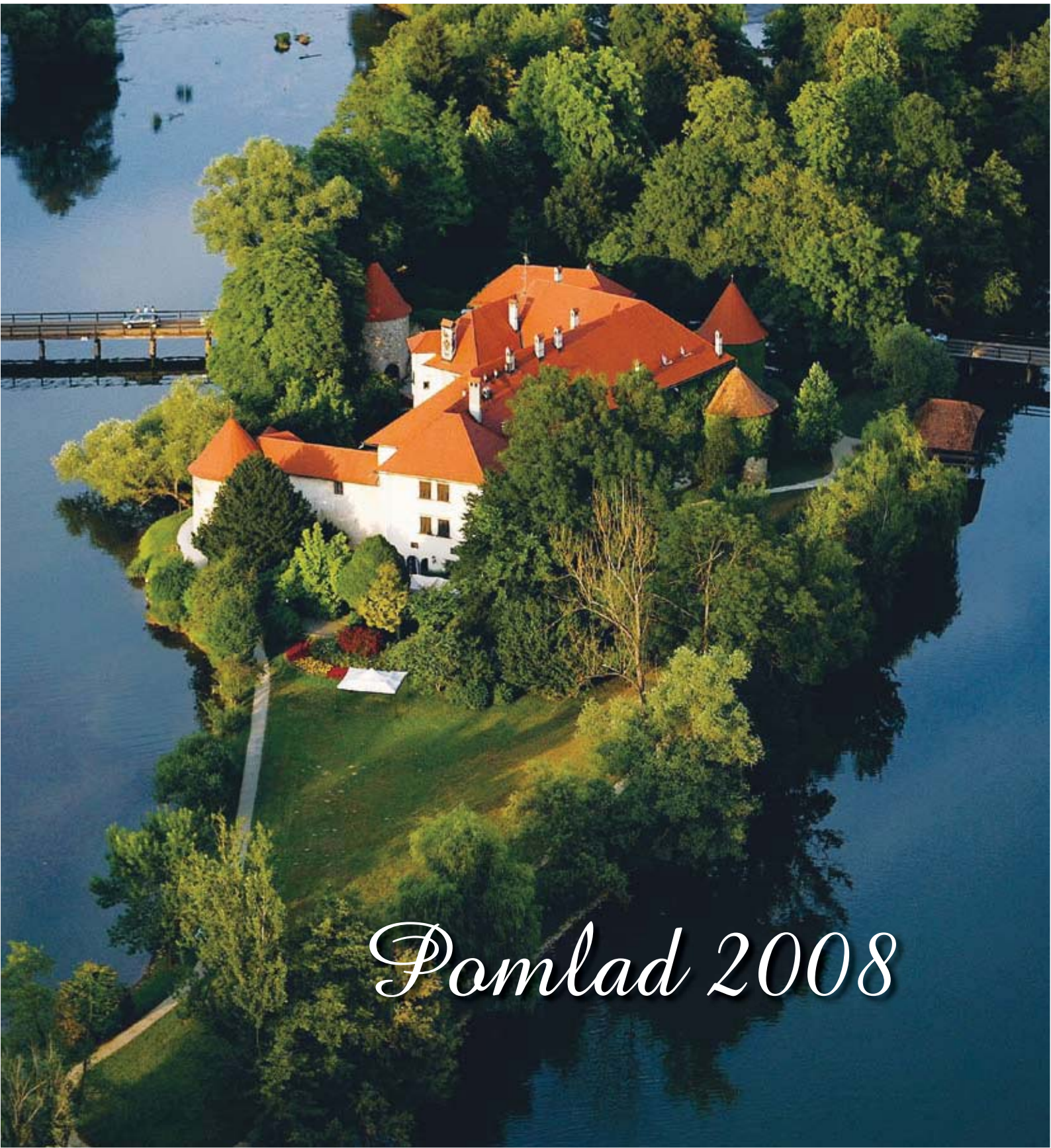


TISKOVINA poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

# vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 1, letnik XVI, Novo mesto, marec 2008

TERME  KRKA



*Pomlad 2008*



## Pomladni paket v Dolenjskih Toplicah

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • hidrogimnastika • 1x savnanje • petkovo nočno kopanje v Wellness centru Balnea • možnost pregleda pri zdravniku (5 ali več dni) • bogat animacijski program

	21.3.-21.6.		
Hotel Vital**** / Kristal****	3 dni	5 dni	7 dni
	<b>185,25</b>	<b>292,50</b>	<b>409,50</b>

Cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi.

TERME KRKA  
dolenjske toplice

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



## Pomladni paket v Strunjanu

- polpenzion • kopanje v bazenu z ogrevano morskovo vodo (32 °C) in whirlpoolih • 1x savnanje • 1x multivitaminska nega telesa • 1x poldnevni najem kolesa • 2x fitnes • jutranja telovadba • bogat animacijski program

5 dni	2.3.-23.4.	24.4.-30.6.
Hotel Svoboda****	<b>356,00</b>	<b>407,00</b>
Vila Park****	<b>324,00</b>	<b>379,00</b>
Vile***	<b>301,00</b>	<b>324,00</b>
Hotel Laguna***	<b>282,00</b>	<b>305,00</b>

Cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi.

TERME KRKA  
talaso strunjan

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



## Tenis paket na Otočcu

- polpenzion • kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice • uporaba savne, masažnega bazena, fitnesa in večnamenskega igrišča v Teniškem centru • najem kolesa (1 ura/dan) • uporaba teniškega igrišča (3 ure/dan) • 1x igranje z vaditeljem • bogat animacijski program

A: 3.1.-20.3., 25.3.-23.4., 3.5.-31.7.	Hotel Šport****	
B: 21.3.-24.3., 24.4.-2.5.	A	B
2 dni	<b>116,00</b>	<b>124,00</b>
3 dni	<b>150,00</b>	<b>161,00</b>
4 dni	<b>185,00</b>	<b>198,00</b>

Cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi.

TERME KRKA  
hoteli otočec

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



## Fit v pomlad v Šmarjeških Toplicah

- polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • 1x savnanje • nordijska hoja z inštruktorjem • 1x refleksnoconska masaža stopal ali klasična ročna masaža • 1x biospektralna savna • petkovo nočno kopanje • bogat animacijski program

Hotel Šmarjeta****	1.3.-31.3.	1.4.-24.4. 4.5.-31.5.
2 dni	<b>157,00</b>	<b>167,70</b>
3 dni	<b>215,70</b>	<b>230,70</b>
5 dni	<b>317,20</b>	<b>340,95</b>

Cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi.

TERME KRKA  
šmarješke toplice

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

**Popusti:** Otroci do 4. leta gratis, od 4. do 12. leta 50 % popust, če bivajo v sobi z dvema odraslima. Člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popust (pri bivanju min. 2 dni), upokojenci pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni, ne velja za Terme Šmarješke Toplice). Turistična taksa in zavarovanje nista vključena v ceno.

# Namesto uvoda ...

Verjetno ste opazili, da vas vedno večkrat zjutraj zbuja sonce. Zima je sicer lep letni čas, še posebej, če je narava odeta v snežno belo barvo, vendar pa po nekajmesečnem mrazu prav pomirjajoče deluje misel, da je pred vrati pomlad. Počasi bomo lahko pospravili debelejša oblačila, se brezskrbno odpravili ven, uživali ob nabiranju travniških cvetic in poslušanju petja ptic.

Pravijo, da pomlad s seboj pogosto prinese tudi spomladansko utrujenost. Če boste prišli v Terme Krka, vam zagotavljamo, da jo bomo skupaj pregnali. Za vas smo pripravili letnemu času primerno bogato ponudbo programov in storitev, ki bodo okrepili ter poživili vaše telo in duha. Polni moči boste lahko po odhodu iz Term stopili še na neprehojene poti ... O utrujenosti ne bo ne duha ne sluha ...

Želimo vam prijetno branje. Dobrodošli v Termah Krka!

## Uredništvo

# Iz vsebine:

<b>Obraba kolka</b>	<b>4</b>
<b>Hujšajmo zdravo</b>	<b>6</b>
<b>Zadihajte s polnimi pljuči</b>	<b>8</b>
<b>Poroke na Gradu Otočec</b>	<b>10</b>
<b>Za družine in rekreativne kolesarje</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>

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

Časopis izhaja štirikrat letno.

Odgovorna urednica: Branka Badovinac Senčar

Glavna urednica: Alenka Hriberšek

Uredniški odbor: Jože Berus,

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

Nina Golob, Natalija Košmerl, Vanja Munič,

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: Grad Otočec

Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov.

Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

# Investicije v Termah Krka

Konec leta 2007 je bil v Termah Krka zaznamovan z investicijskimi deli. Na Otočcu smo končali prvo fazo obnove hotela Grad Otočec, v kateri smo enkratno grajsko arhitekturo združili z naj-sodobnejšim bivalnim udobjem na najvišjem nivoju.

V **Termah Dolenjske Toplice** že potekajo dela za gradnjo novega hotela. Z investicijo bomo pridobili sodoben hotelski objekt štirih zvezdic z 62 sobami s 116 ležišči v štirih nadstropjih. V pritličju bo večnivojski aperitiv bar, gostinska terasa, seminar-ska dvorana, soba za družabnosti in otroška igralnica. **Nov hotel** bo sodobno opremljen z najnovejšo tehnologijo, a hkrati prijetno domačen z veliko svetlobe in naravnimi materiali. Pika na i bosta **panoramski vezni hodnik čez park do Wellness centra Balnea** ter posodobljena in razširjena restavracija. Novi hotel bo nudil nastanitev zlasti gostom, ki si želijo visoko kakovostne storitve za dobro počutje, utrjevanje zdravja in sprostitve, ter vseh vrst izobraževanj željnim obiskovalcem. Prve goste bo sprejel ob koncu letošnjega leta.

Tudi druga večja investicija bo na Otočcu. V letu 2007 najbolj urejeno **golf igrišče** v Sloveniji bomo **povečali za 9 dodatnih igralnih polj**. Celotno igrišče se bo razprostiralo na več kot 70 hektarjih skupnih površin. S projektom bomo pričeli v naslednjih tednih, igra na razširjenem golf igrišču pa bo možna v poznih spomladanskih mesecih leta 2009. Dograditev golf igrišča na Otočcu se odlično vklaplja v strategijo naših turističnih storitev na Otočcu in pomeni bistveno popestritev naše turistične ponudbe. **J. Berus** ■

## Novice iz Krke

Na novinarski konferenci konec januarja je uprava delniške družbe Krka v prenovljenem Gradu Otočec predstavila ocenjene nerevidirane poslovne rezultate družbe za leto 2007, ki jih je obravnaval tudi nadzorni svet družbe. Po besedah predsednika uprave Jožeta Colariča so v delniški družbi prodali za 686,2 milijona EUR izdelkov in storitev, kar je za 17 odstotkov več kot v letu 2006. Na osnovi ocenjenih nerevidiranih izkazov znaša čisti dobiček družbe Krka, d. d. 126,5 milijona EUR in je za 12 odstotkov večji kot leto prej. Prodaja skupine Krka je prav tako večja za 17 odstotkov in je dosegla 782 milijonov EUR.

Največji delež v prodaji Krka zavzemajo zdravila na recept (81 odstotkov), sledijo izdelki za samozdravljenje (11 odstotkov), zdraviliško-turistične dejavnosti družbe Term Krka (4 odstotki) ter veterinarski (3 odstotki) in kozmetični izdelki (1 odstotek).

Novomeško farmacevtsko podjetje je v letu 2007 prejelo številna priznanja, med drugim priznanje Republike Slovenije za poslovno odličnost, nagrado Ljubljanske borze za najbolj odprto delniško družbo, priznanje za najuglednejšega delodajalca v letu 2007 ter nagrado za gospodarske in podjetniške dosežke, ki jo je predsedniku uprave podelila Gospodarska zbornica Slovenije. **A. Hriberšek** ■

# Obraba kolka

Kolk je eden od največjih nosilnih sklepov človeškega telesa. Leži globoko pokrit z debelim slojem mišic. Stabilnost mu omogoča sama oblika (kroglični sklep), močni ligamenti in mišice. Pomemben je za gibanje v prostoru (hoja, tek), sklanjanje, počepanje in dvigovanje telesa. Vpliva na držo in nagib telesa.

Prehitro in prezgodnjo obrabo sklepnega hrustanca imenujemo **artroza**. O primarni obrabi govorimo, če proces nastane na predhodno normalnem sklepu, o sekundarni obrabi pa, če proces nastane na predhodno obolelem oziroma spremenjenem sklepu (vnetja, poškodbe, prirojene deformacije). Primarna obraba kolka po 60. letu starosti se pojavlja pri skoraj 40 % populacije. Pogostejša je pri ženskah.

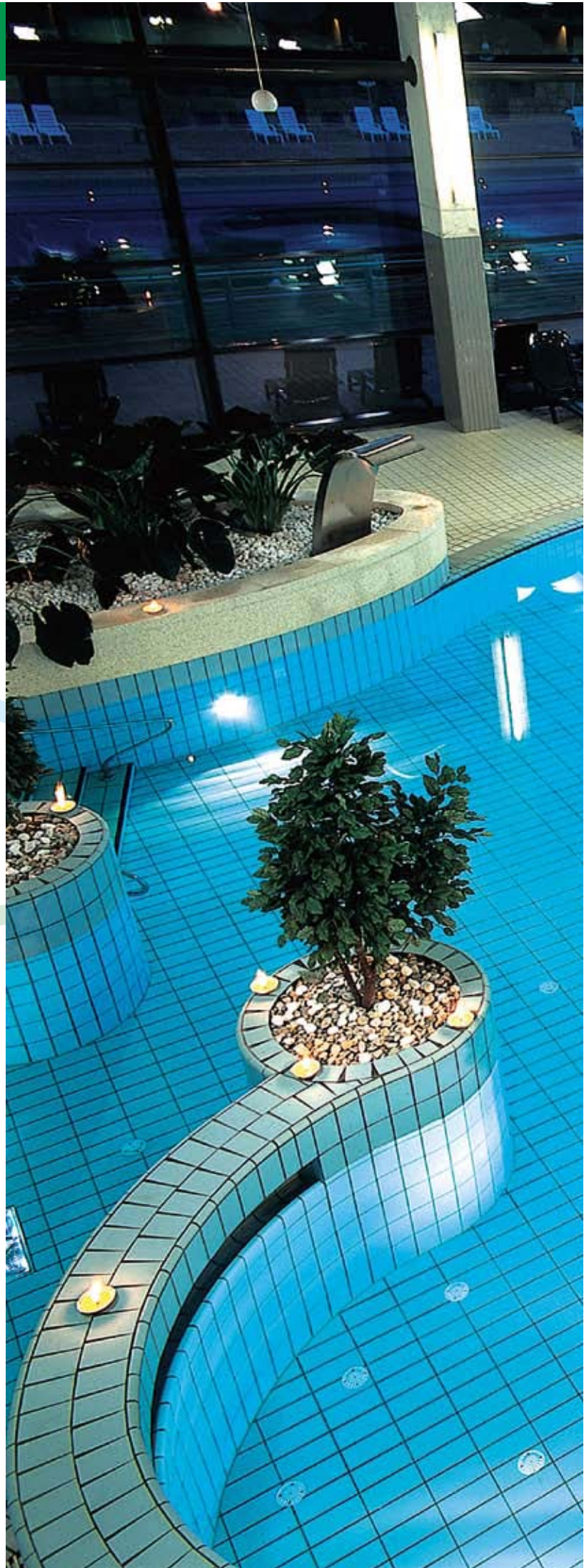
Najpomembnejša značilnost zdravega sklepa je gladko in nemoteno drsenje sklepnih površin. Pri obrabi kolka gladko drsenje sklepnih površin ni več možno. Mehanične lastnosti hrustanca se spreminjajo, nanj vplivajo tudi motnje v metabolizmu hrustanca. Zmanjša se vsebnost vode, prihaja do izgube elastičnosti. Hrustanec se zmechča, stanjša, pojavljajo se nove razpoke.

Prvi znaki nastopajoče obrabe kolka so zbadajoča bolečina in jutranja okorelost, predvsem pri prvih korakih. Po nekaj korakih neprijetnosti običajno izginejo, ponovno se pojavijo pri večjih obremenitvah, daljši hoji. Bolečina v mirovanju popusti. Gibljivost kolka je v tem stadiju še vedno dobra. Sčasoma je bolečina vse pogostejša in izrazitejša, povsem ne poneha več in se pojavlja tudi ponoči. Gibljivost kolka postaja vedno bolj omejena. Sklep postaja vse bolj rigiden, oblačenje in obuvanje postaja vedno bolj naporno, sčasoma celo nemogoče. Z razvojem bolezni se pojavi deformacija sklepa. Zaradi tega pride do relativne prikrasave ekstremitete in španja, kar posledično vpliva tudi na ledveni del hrbtenice. Daljša obremenitev in večja obraba hrustanca povzročita reakcijo sklepne ovojnice, ki se zadebeli in vname. Sklep postane toplejši, močno občutljiv, pride tudi do izliva v sklep. Sklepne površine brez hrustanca se preoblikujejo, pojavijo se kostni izrastki, **osteofiti**, in sklep se končno deformira.

Za diagnostiko obrabe kolka običajno zadoščajo anamneza, klinični pregled in RTG diagnostika. Dodatne informacije nam omogočajo ultrazvok, CT in MRI.

## Zdravljenje obrabe kolka

Glede na različen potek bolezni lahko s konzervativnim zdravljenjem upočasnimo degenerativne spremembe in počakamo z operacijo. Pri konzervativnem zdravljenju ima pomembno vlogo fizikalna terapija. V **Centru za medicinsko rehabilitacijo v Termah Dolenjske Toplice** uporabljamo sodobne metode in postopke fizikalne terapije, vključno z naravnim dejavnikom – termalno vodo, ki ugodno vpliva na izboljšanje stanja. Najpomembnejše naloge so vzdrževanje stabilnosti kolčnega sklepa pri hoji in običajnih dnevnih aktivnostih, izboljšanje mišične moči ter ohranitev pasivne in aktivne gibljivosti sklepa. Bolnikom je potrebno individualno prilagoditi vrsto aktivnih vaj, ki naj bi jih izvajali tudi doma. Zelo pomembno je tudi izobraževanje – bolniki se morajo seznaniti s pričakovanim razvojem bolezni in spoznati, da z ustreznim načinom življenja v določeni meri lahko tudi sami vplivajo na potek bolezni. Potrebno je zmanjšati obremenitev na kolk ali z redukcijo telesne teže ali z uporabo opore



(palice, bergle) v nasprotni roki od prizadetega kolka. Za zdrave sklepe je seveda koristno čim več gibanja, toda pri obolenih sklepih je potrebno določene aktivnosti zmanjšati ali celo opustiti. Tek, jogging in podobne aktivnosti odsvetujemo, prav tako daljšo hojo. Namesto tega predlagamo plavanje ali kolesarjenje. Med hojo priporočamo krajše počitke, izogibati se je treba trdih površin, zaželena je obutev z mehkim podplatom in peto. Obdobja počitka (leže, sede) naj bodo kratka in to le v času bolečin.

Pri bolnikih s hudimi bolečinami in degenerativnimi spremembami, kjer so izčrpane vse metode konzervativnega zdravljenja, pride v poštev operativno zdravljenje, npr. vstavev umetnega sklepa, operacije na kosteh in mišicah.

**N. Kavšek, dr. med., spec. fizikalne rehabilitacijske medicine** ■

## Spet na nogah

### Program zdravljenja

- 5-, 7- ali 14-krat polpenzion
- namestitev v dvoposteljni sobi
- pregled pri zdravniku in posvet
- pisna navodila za redno telesno vadbo
- 3 individualne terapije na dan po nasvetu zdravnika (skupaj 15, 18 oz. 36 terapij)
- 2x predavanje z zdravstveno vsebino in razgovor z zdravnikom
- vsakodnevno jutranjo telovadbo v bazenu ali telovadnici
- kopanje v termalnih bazenih v hotelu
- kopanje v Wellness centru Balnea
- možnost izbire med različnimi uravnoteženimi jedilniki

Hotel Vital**** / Kristal****	5 dni	7 dni	14 dni
	389,00 EUR	506,75 EUR	1.027,20 EUR

## Nov hotel v Dolenjskih Toplicah

Vabimo vas k sodelovanju pri izbiri imena **za nov hotel** (več o njem na uvodni strani). **Kriteriji**, ki jih je potrebno upoštevati pri predlogu za poimenovanje, so: ime hotela naj vsebuje eno ali največ dve besedi, ime naj ne vsebuje šumnikov in naj bo mednarodno razumljivo, ime mora nedvoumno izražati namembnost objekta, ime naj bo vablivo, izvirno, preprosto.



Predlagatelj imena je v ponudbi dolžan podati pisno izjavo, s katero se odreka vsem avtorskim pravicam iz naslova poimenovanja novega hotela in uporabe tega imena pri nadaljnjih promocijskih aktivnostih. **Izbranega predlagatelja bomo nagradili s petdnevnim bivanjem v novem hotelu.**

Predloge s podatki predlagatelja (ime, priimek, davčna številka, naslov bivališča, pošta) v zaprti ovojnici pošljite na naslov: Terme Dolenjske Toplice, Zdraviliški trg 7, 8350 Dolenjske Toplice, s pripisom »Naziv hotela«, **do vključno 30. aprila 2008.**

O izboru imena bo odločala komisija Term Krka. Rezultati bodo objavljeni v junijskih Vrelcih zdravja in na spletni strani [www.term-krka.si](http://www.term-krka.si).

Za dodatne informacije pišite na elektronski naslov [barbara.papez-lavric@terme-krka.si](mailto:barbara.papez-lavric@terme-krka.si) ali pokličite tel. št. 07/ 39 19 409.

## Wellness center Balnea

### Aktivni, zdravi, družabni. Živite sanje.

Začetek poletne kopalne sezone: 25. 4. 2008.

V času prvomajskih počitnic: otroške delavnice, vodna aerobika v zunanjem bazenu, zabava z DJ-jem in animatorjem (v primeru lepega vremena).

Vabljeni v Wellness center Balnea – pisan mozaik domišljene ponudbe za sproščanje telesa in duha!

### Spoštovane bodoče mamice!

Želite ostati v dobri telesni pripravljenosti med nosečnostjo in po porodu? Želite posvetiti več nege telesu, utrujenim oz. bolečim nogam ali negi obraza v tem izjemno pomembnem obdobju vašega življenja? Če ste na vprašanja odgovorile z da, potem morate priti v Dolenjske Toplice.

Zakaj telovadba, zakaj nega? Da se povečuje mišično-vezivna fleksibilnost, da se ohranja, izboljšuje moč trebušnih mišic in mišic medeničnega dna, da se zagotavlja boljša stabilnost sklepov, da se preprečuje oz. zmanjšuje bolečina v križu, da se izboljšuje krvni obtok, da se ohranjata vitalnost in samozavest, da se zagotovi telesna in duševna sprostitvev.

Dobra telesna pripravljenost je zagotovilo za lažji porod. Ker boste v dobri fizični kondiciji, boste z lahkoto skupaj z očkom skrbele za svojega otroka v času porodniškega dopusta.

**Prijavite se na tečaj, ki vam ponuja aktivnost za boljše življenje in sožitje z novim družinskim članom! Veselimo se vašega obiska.**

**Čas vadbe:** ponedeljek ob 17. uri. **Cena ure vadbe: 3,00 EUR.** Z vami bo dipl. fizioterapevtka Helena Vinšek. Informacije in rezervacije: 07/ 39 19 750. **V. Jankovič** ■



# Hujšajmo zdravo – Slim-Fit

Se odvečni kilogrami kar nabirajo in nabirajo, diete, katerih se držite, pa nimajo trajnih učinkov? Prekomerna telesna teža ni samo lepotna »napaka«, marveč lahko resno ogrozi vaše zdravje. Debelost je bolezen, ki neposredno pripomore k razvoju nekaterih boleznih sodobnega časa (bolezni srca in ožilja ...), zato ne oklevajte. Če imate težave z odvečnimi kilogrami, si že danes vzemite čas za korenito spremembo vaših navad.

Slim-Fit je celovit in strokovno domišljen program hujšanja. S pomočjo najnovejših medicinskih spoznanj in postopkov rešuje problem prekomerne telesne teže. Vključuje sodobne in varne metode »kurjenja« maščobnih oblog, učvrstitev in lifting ohlapnih delov telesa, spodbujanje gibljivosti, elastičnosti in regeneracije tkiv. Rezultate še izboljša višinski trening, saj pospešuje razgradnjo maščob v celicah, uravnava metabolizem ter izboljšuje kondicijo in imunsko sposobnost telesa. Blagodejna nega telesa in masaže pa pripomorejo k boljšemu učinku in dobremu počutju. Da bo hujšanje res učinkovito, se vam osebno posvetimo: v času izvajanja programa sodelujete z osebnim športnim trenerjem in svetovalcem za prehrano, ki vam pripravita individualni načrt vadbe in prehrane ter svetujeta, kako ravnati v vsakdanjem življenju, da bo dosežen rezultat trajen. Čeprav gre za hujšanje, to ne pomeni, da se boste morali čisto odreči hrani (obvezna rezervacija polnega penziona). Izbirate lahko med prehrano z nižjo energijsko vrednostjo in različnimi pristopi – varovalna, ločevalna ali vegetarijanska prehrana, možen pa je seveda tudi post.

Program Slim-Fit vključuje **analizo stanja**: fotoanaliza pred začetkom hujšanja in po njem, kardiotes, analiza strukture tkiv; **posvet** z osebnim trenerjem in s strokovnjakom za prehrano, ki predstavi navodila za prehrano doma; **terapije**: liftingi z biokibernetsko stimulacijo, IR lipoliza, višinski trening z osebnim trenerjem; **telesno aktivnost**: nordijska hoja oz. paca vadba, vodna aerobika, pilates, plavanje, kardiokros trening; **sprostitev in nego**: aromamasaža za hujšanje, blagodejna nega telesa za učvrstitev, regeneracijo kože in pospešitev hujšanja.

**Cena 7-dnevnega programa brez namestitve je 656,00 EUR.** Z našo pomočjo so možnosti, da boste shujšali, veliko večje.

**L. G. Košir** ■

## Nasveti – kako obdržati zdravo telesno težo:

(priporočila Nade K. Rotovnik, dr. med.)

- Jejte mešano hrano; izogibajte se vidnim maščobam, prečiščenim sladkorjem in alkoholu.
- Popijte veliko vode.
- Jejte hrano, bogato z vlakninami, kot so sadje, zelenjava in polnovredne žitarice. Ta hrana vsebuje veliko hranil in vam da občutek sitosti.
- Bodite telesno aktivni vsak dan. Gibajte se vsaj pol ure na dan, štejejo tudi aktivnosti, kot sta hoja po stopnicah in delo na vrtu, lahko pa seveda kolesarite, tečete ali hitro hodite.
- Zdrave življenjske navade uvajajte v vaše življenje postopno in redno preverjate telesno težo (vsaj enkrat tedensko).



## Obnovitvena rehabilitacija za bolnike s koronarnimi boleznimi

V Termah Šmarješke Toplice izvajamo obnovitveno rehabilitacijo, s katero bolniku, ki je osnovno rehabilitacijo že opravil, pomagamo, da se čim lažje vrne nazaj v aktivno življenje, zmanjšujemo možnost ponovnih koronarnih zapletov in obenem spodbujamo samozavedanje o potrebnih vseživljenjskih aktivnostih za zagotovitev in utrditev svojega zdravja. Z združitvijo temeljnih prvin našega celostno oblikovanega programa, ki vključuje **nadzorovano telesno vadbo, zdravo prehrano in zdravstveno izobraževanje**, ponujamo srčno-žilnim bolnikom priložnost, da resnično storijo nekaj za svoje zdravje. Vse programe izvajajo izkušeni strokovnjaki: **od zdravnika kardiologa, medicinskih sester, fizioterapevtov, maserjev in nutricionistke vse do kliničnega psihologa**, kar bolnikom omogoča najvišji nivo obnovitvene rehabilitacije.



### Telesna aktivnost

Telesna aktivnost je prilagojena zmogljivostim vsakega posameznika, ki se določi po temeljitem uvodnem razgovoru z zdravnikom specialistom, kardiologom, in z obremenitvenim testiranjem. Osrednje mesto v programu rehabilitacije ima aerobni telesni trening, ki poteka pod skrbnim strokovnim vodstvom fizioterapevtov.

Ena najenostavnejših in za vsakdanje življenje najprimernejših oblik telesnega treninga je hitra hoja. Poleg nje je za posamezne skupine srčno-žilnih bolnikov primerna tudi strokovno vodena aerobika, sprostitvene vaje in vaje na fitness napravah. V sklopu rehabilitacije na okrevanje dobrodejno vplivajo tudi dodatne fizikalne metode, kot so ščetkanje, ročna masaža, elektroterapija in presoterapija.

### Prehrana

Prehrana je v sklopu obnovitvene rehabilitacije posebej prilagojena koronarnim bolnikom in vključuje različne varovalne menije. Posebnost naše ponudbe so učne delavnice zdrave prehrane, kjer bolnika praktično poučimo o izbiri polnovrednih živil, sestavi jedilnikov in zdravih načinih priprave hrane.

### Izobraževanje

Pri koronarnih boleznih igra pomembno vlogo vrsta dejavnikov tveganja, ki povečujejo nevarnost njenega nastanka. Na dejavnike, ki so genskega izvora, žal ne moremo vplivati, sami pa lahko storimo veliko pri dejavnikih, kot so kajenje, povišan krvni tlak, povišane krvne maščobe, debelost, stres in telesna neaktivnost.

V okviru izobraževanja bolniki dodobra spoznajo naravo prebolele bolezni, obenem pa jim s strokovno psihološko podporo omogočimo, da se vrnejo v aktivni potek življenja.

**prim. mag. D. Ivašković,**

**dr. med., spec. internist, kardiolog** ■

## 7-dnevni program obnovitvene rehabilitacije za koronarne bolnike:

- začetni in končni posvet pri zdravniku specialistu internistu
- individualno svetovanje ter dogovor o izboru terapij (2 individualni terapiji dnevno po izboru zdravnika ter 2 skupinski terapiji dnevno)
- predavanje na temo koronarnih bolezni
- varovalna prehrana
- učna delavnica zdrave prehrane

**Cena programa brez namestitve: 132,00 EUR**



Člane Kluba Terme Krka iz Ljubljane in okolice obveščamo, da vsak drugi teden v mesecu organiziramo enodnevni izlet s kopanjem v Terme Šmarješke Toplice (organiziran je tudi prevoz, informacije in rezervacije: 041 595 192).

## Najbolj urejena zdravilišča v Sloveniji

V okviru projekta »Moja dežela – lepa in gostoljubna« je potekalo tekmovanje slovenskih mest in krajev na področju urejanja prostora, okolja in gostoljubnosti v letu 2007. Terme Krka so se v kategoriji manjših zdravilišč odrezale zelo dobro: Terme Šmarješke Toplice so zasedle prvo mesto, Terme Dolenjske Toplice pa tretje. **A. Hriberšek** ■



# Zadihajte s polnimi pljuči ...

Letovanje ob morju je prijetno v vseh letnih časih, še prav posebej mikavno pa bo v prihodnjih nekaj mesecih. Zima se počasi, a vztrajno umika pomladi, kar pomeni, da bodo temperature počasi zrasle in tudi sončnih dni bo vse več.

Namestitvene zmogljivosti Talasa Strunjan se nahajajo v neposredni bližini morja in njegova bližina nam podarja sto in eno priložnost za preživljanje prostega časa v neokrnjeni naravi. Lahko kolesarimo ob morju, se sprehajamo ob strunjanskih solinah ... S tovrstnimi dejavnostmi (gibanjem) pospešimo naš krvni obtok, pozabimo na vsakdanje skrbi, se sprostimo, hkrati pa zaradi edinstvenega morskega zraka naredimo nekaj dobrega za naš dihalni sistem.



Morski zrak v Strunjanu je specifičen. V bližini Talasa Strunjan ni nobene težke industrije, kar pomeni, da je zrak čist, ne vsebuje visokih koncentracij alergenov, odlikuje se tudi z večjo vsebnostjo natrijevega klorida in joda (koncentracija teh snovi v zraku upada z razdaljo od morja). Delci soli v zraku krepijo sluznico dihalne poti. Na tem mestu

moramo omeniti tudi aromatični aerosol borovih dreves, ki skupaj z morskim aerosolom blagodejno vpliva na dihalne poti in posledično na naše počutje.

Talaso Strunjan z vsemi navedenimi lastnostmi in več kot 2.300 sončnimi urami na leto za več kot polovico presega kriterije za zdravilišče z zdravilno klimo. Obisk Strunjana tako priporočamo vsem, ki želite obnoviti svoj energijski potencial, še posebno pa tistim, ki imate težave z dihalni.

## Program zdravljenja

V Talasu Strunjan smo skupaj z visoko usposobljenim medicinskim osebjem pripravili program zdravljenja dihal. Namenjen je vsem, ki živijo v večjih mestih z močno onesnaženim zrakom, kadilcem in seveda težjim pljučnim bolnikom.

Rehabilitacijo vodi specialist interne medicine, v ekipi pa sodelujejo še respiratorni fizioterapevt in medicinske sestre. Na začetku naredimo celoten klinični pregled bolnika, funkcionalno testiranje srčno-pljučnega sistema, ki vključuje EKG, spirometrijo, oceno stopnje dispneje (subjektivna ocena otežkočenosti dihanja) in toleranco fizičnega napora. Na podlagi funkcionalnega stanja bolnika pripravimo zanj program rehabilitacije, ki vključuje dihalne vaje s poudarkom na izvajanju diafragmalnega dihanja, vaje za vzdržljivost, inhalacijsko terapijo, perkusijsko (»udarci« po hrbtu) in vibracijsko masažo prsnega koša, položajno drenažo in tehnike izkašljevanja.

Pomemben del programa je seznanjanje bolnikov z naravo bolezni in pravilno uporabo zdravil. Za bolnike z alergijsko obliko bronhialne astme je na voljo hipoalergijska dieta (hrana vsebuje minimalno število alergenov) in bivanje v ustrezno urejenih prostorih Vile Park, ki so opremljeni z antialergijskimi materiali.

**A. Hriberšek** ■





## 7-dnevni program zdravljenja bolezni dihal:

- začetni in končni posvet pri zdravniku
- 5 skupinskih dihalnih vaj
- 5 inhalacij
- 3 vibracijske masaže prsnega koša
- jutranja skupinska telovadba v bazenu

**Cena programa brez namestitve: 139,00 EUR**



## Vonj po morju, dotik prvinske narave

Bližina morja podarja priložnosti za sprehode in raziskovanja. Bogastvo morja, preneseno v izbrane izdelke in nege, pa harmonizira dogajanja znotraj telesa in osveži duha. Skrbno domišljena kombinacija različnih tretmajev, temelječih na morskih zakladnicah, v sedmih dneh poskrbi za revitalizacijo kože in dobro počutje posameznika. Vsak dan prinaša drugačen stik z darovi morja in nova občutenja.

Program vključuje:

- 1x mediteranski piling,
- 1x masažo Vichy pod prho morske vode in ob negi s kakovostnimi naravnimi olji (40 min.),
- 1x Eau Thermal Spa (60 min.) – celostno nego telesa in obraza,
- 1x solinarsko masažo,
- 1x morsko nego obraza s školjkami,
- 1x Niagaro – sprostitveno morsko kopalnico z dodatkom fanga ali bele gline,
- 2x vstop v savne.

**Cena 7-dnevnega programa brez namestitve:  
315,00 EUR**

## Pomlajevalna nega obraza in telesa

Dnevi postajajo daljši, sončni žarki vse močnejši ... Prihaja čas, ko se začnemo pripravljati na prihajajočo pomlad in poletje. Boljše počutje in lepši videz nam bo zagotovil zdrav način življenja, učinkovito dopolnilo pa so lahko tudi sodobne lepotne storitve, med katerimi je v zadnjem času vedno bolj priljubljena biokibernetska stimulacija, ki je pripadnicam nežnejšega spola, pa tudi moškim, sedaj na voljo v **Talasu centru Salia** v Strunjanu.

Biokibernetska stimulacija je moderna in zelo učinkovita metoda, ki se uporablja pri pomlajevalni negi obraza in preoblikovanju telesa. Omogoča glajenje gub ter učvrstitev obraza in podbradka, učinkovita je tudi pri odpravi aken. Poleg obraza se jo uporablja tudi na drugih delih telesa. Tako lahko zmanjša maščobno tkivo na trebuhu, zadnjici, na bokih in nad kolena. Zelo dobri rezultati so opazni tudi pri odpravi strij, brazgotin in celulita. Učinki te metode so vidni na posnetkih, saj se pred in po vsakem postopku naredi posnetek s kamero, ki dokazuje razliko v stanju pred in po končani terapiji.

Metoda biokibernetske stimulacije je novost na področju estetske medicine in lepotne kozmetike, saj na popolnoma inovativen način združuje znanja sodobne medicine ter modrost tradicionalne kitajske medicine, prenesene v sodobno računalniško tehnologijo. Poseben biokibernetski postopek omogoča, da se med izvajanjem terapije povečuje energetski nivo dela telesa, ki se ga obravnava. Tako se voda in strupi iz celic izločajo v limfne tokove ter odplavijo iz telesa. Nakopičeno maščobno tkivo se razkrajja, poveča se dotok krvi in s tem hranljivih snovi v tkivo. Terapija je prijetna, po njej se počutimo kot po rahli masaži.

Biokibernetska stimulacija je eden najhitrejših in najvarnejših načinov pomlajevanja obraza in preoblikovanja telesa. Predstavlja popolnoma neinvazivno in nebolečo metodo estetskih in kozmetičnih posegov na telesu. Značilnosti te metode sta tudi kakovost in učinkovitost, saj so rezultati dolgotrajni in vidni že po prvih obiskih. Delovanje aparata pa se ne omejuje le na površino kože, temveč spodbuja naravne obnovitvene in pomlajevalne procese v telesu. Številne raziskave so potrdile, da se poleg povečanja elastičnosti in prekrvavitve kože okrepi tudi imunska odpornost ter izboljša splošno počutje. O uspešnosti in učinkovitosti biokibernetske stimulacije priča tudi velik obisk, zato smo storitev, ki je bila doslej na voljo le v Termah Šmarješke Toplice, svojim gostjem v začetku tega leta ponudili tudi v Talasu centru Salia v Strunjanu. **M. Bele** ■



# Obnovljeni Grad Otočec

Grad Otočec, prvič omenjen leta 1252, je kulturni spomenik državnega pomena. S pomembnimi renovacijskimi deli konec leta 2007 smo gradu obudili prvotni značaj, nadgrajen z vsem udobjem, ki vabi k popolni sprostitvi in brezmejnemu uživanju. Ima 16 sob najvišje kategorije: 10 dvoposteljnih, 2 dvoposteljni suite z dnevnim prostorom, 2 suite z dvema spalnicama in 2 kraljevska apartmaja. V preddverju obeh kraljevskih apartmajev je prostoren grajski hol, primeren za sprejeme, srečanje z novinarji, neformalno druženje ... Grajske prostore sestavljajo še grajska restavracija, lovska soba s kaminom, viteška soba za različna srečanja, kavarna pod arkadami, terasa v objemu grajskega obzidja, vrtna terasa za vrtno zabavo in trgovinica s spominki.

A. Hriberšek ■



## Ponovno poroke na Gradu Otočec

Redke so priložnosti, ko lahko občutimo duh preteklosti, tančno prepleten z ritmom sodobnosti. Grad Otočec s svojim ambientom v duhu gotike in renesanse omogoča prav to – celovito doživetje minulih časov ob popolnem udobju današnjih dni. V tem duhu smo pripravili tudi različne poročne protokole, ki jih spremljata bogata kulinarčna ponudba in možnost preživljanja medenih tednov v očarljivi okolici otoškega gradu.

**Grajska poroka** ponuja mladoporočencema in svatom sprejem z grofom in grofico, ki vse skupaj popeljeta do prenovljenega Viteškega salona, kjer ob zvokih klavirja izmenjata svoji zaobljubi.

Če se odločite za **poroko na prostem**, vas prav tako nagovori grof in grofica. Na jasi, kjer sta postavljena slavolok iz zelenja in cvetja ter šotor z mizico in šopkom, sledita glasba pianista in najava grofa.

Druga različica je **poroka na prostem s poročno družico in starešino**, ko vas na drugi strani mostu sprejmeta in nagovori poročna družica in starešina, ki izrečeta urok s srebrnikom in pšenico, na grajskem dvorišču pa poročna družica nastopi z lutnjo. Sledijo predaja poročne listine s poročnimi običaji, anekdote, petje in »špalir« svatov.



Med najzanimivejšimi je **viteška poroka**, na kateri vas sprejmejo fanfaristi ter nagovorita poročna družica in starešina v spremstvu vitezov. Sledi očiščenje duš z umivanjem rok v vinu in pitjem napoja prerojenja, opraviti pa morate tudi tri preizkuse za vstop v skupno življenje. Viteška poroka vsebuje pesem dobrodošlice na grajskem dvorišču, predajo poročne listine, »špalir« vitezov in svatov ter poroko na prostem.

Če sodite med nežne duše, si lahko privoščite **romantično poroko v soju bakel in sveč**. Sprejmeta vas grof in grofica, na mostu, osvetljenim z baklami, pa vam za dobrodošlico zaigra violinstka. Po svatovskem »špalirju« z baklami se v Viteškem salonu gradu odvije poročni obred ob zvokih klavirja, ko mladoporočenca simbolično prižgeta skupno svečo za srečo v zakonu.

Izbere lahko tudi **gosposko poroko cvetov**. Tu na koči mladoporočenca sprejmejo boter in botra poroke ter svatovski »špalir« pred gradom. Sledi trobentačevo naznanilo, zgodba treh cvetov na grajskem dvorišču, preizkušnja pri vodnjaku, spremstvo mladih na civilno poroko ob glasbi trobent, poroka v Viteškem salonu ali na prostem, pesem botre v čast mladoporočencema ter slovesna najava mladoporočencev.

Letošnja novost med poročnimi protokoli je **poroka na sanjavi Krki**. Na desnem bregu reke grof sprejme mladoporočenca ali nevesto s starši in ju vkrca na čoln. Čolnar ju popelje do jase na otoku. Medtem grof pospremi svate do pristana, kjer se izkrcata mladoporočenca. Na jasi, kjer sta postavljena slavolok iz zelenja in cvetja ter šotor z mizico in šopkom, sledijo slavnosten sprejem ob zvokih klavirja ter po civilnem obredu najava grofa in špalir svatov.

Letos smo za svate in mladoporočence pripravili prijetno presenečenje. S seboj ni treba imeti riža – pripravili vam bomo košare s pšenico, slovensko žitarico, ki simbolizira plodnost, preprostost in bogato življenje.

Informacije in rezervacije: 07/ 38 48 704. **M. Kerin** ■

## Bliža se čas za igranje golfa

V naravi, ki s svojo neokrnjeno lepoto jemlje dih, ob petju ptic in odstiranju vedno novih pogledov odigrajte nepozabne igre golfa. Najlepše golf igrišče v Sloveniji je pripravljeno na vaš obisk. Otvoritev letošnje sezone bo v marcu. Da bo bivanje še prijetnejše, vas čaka kopanje v termalnih bazenih in popestritev dneva z igro tenisa ali drugim izbranim športom. Tudi možnosti, kako preživeti prijeten večer, je več kot dovolj ...

**Golf paket vključuje:** polpenzion v dvoposteljni sobi hotela Šport, kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice, savnanje in sproščanje v masažnem bazenu v Teniškem centru Otočec, enourni najem teniškega igrišča (dopoldan), kolesa, **eno igralno karto na dan za golf igrišče**, uporabo fitnesa, večnamenskega igrišča in igrišča za odbojko na mivki, prost vstop v kazino in ples v restavraciji Tango (petek ali sobota).

Novost je organizacija 10-urnega tečaja igranja golfa (individualne ure) pri našem profesionalnem učitelju igranja golfa z možnostjo izposoje ali nakupa golf opreme.

Informacije in rezervacije: 07/ 38 48 600, booking.otocec@terme-krka.si.

**N. Košmerl** ■



## Hotel Krka – poslovni hotel

Hotel Krka je mestni poslovni hotel, ki gostom nudi vse potrebne storitve za prijetno počutje. V poslovnem svetu uživa velik ugled zaradi kongresnih zmogljivosti, ki omogočajo vrhunsko izvedbo poslovnih dogodkov – seminarjev, kongresov, sestankov, poslovnih zajtrkov ... Od vstopa v EU opažamo porast slovenskih podjetij, ki prirejajo seminarje za svoje poslovne partnerje iz tujine, zato je organizacija tovrstnih dogodkov postala zahtevnejša. V preteklem letu smo gostili veliko srečanj, ki so od nas zahtevala celovito organizacijo: od urejanja prevoza z letališč do pogostitev izven naših poslovnih enot, organiziranja izletov ipd.

V našem hotelu lahko gostom ponudimo prijetno urejene sobe kategorije 4 zvezdic. V vseh sobah je nameščen brezžični dostop do medmrežja. V prvem nadstropju se nahaja kongresni center. V treh seminarskih prostorih lahko gostimo do 150 gostov. Za izvedbo seminarja je gostom na voljo vsa potrebna tehnična oprema, v vseh prostorih je omogočen brezžičen dostop do medmrežja, ki ga gostje lahko koristijo brezplačno.

Za hotelske poslovne goste in njihov prosti čas med delovnimi dogodki pa poskrbimo kar v hotelu, saj se lahko sprostijo v hotelskem fitnesu, v masažnem salonu ali pa ob pijači v hotelskem baru.

Naše goste razvajamo tudi z odlično kulinarčno ponudbo v dveh restavracijah in seveda tudi v zidanici Krkin hram na Trški gori. Zidanica predstavlja dodatno ponudbo, kjer v idiličnem okolju sredi vinogradov, s pogledom na Novo mesto, Gorjance in zeleno dolino reke Krka, ponuja idealen prostor za sproščene poslovne sestanke, praznovanja osebnih jubilejev in druge sprejeme. Ponudba v zidanici zajema domače, dolenjske jedi, pripravljene po starih, tradicionalnih receptih ter seveda tudi domač trškogorski cviček. Vabljeni v Hotel Krka. **T. Adamič** ■



# Poletna ponudba v Termah Krka

## Vroče poletje v Dolenjskih Toplicah (25. junij–31. avgust)

• polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • 1x savnanje • hidrogimnastika • petkovo nočno kopanje v Wellness centru Balnea • možnost pregleda pri zdravniku (5 ali več dni) • bogat animacijski program

	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Vital**** / Kristal****	<b>185,25</b>	<b>292,50</b>	<b>409,50</b>

**Prvi otrok do 12. leta v juliju in avgustu gratis, če biva v sobi z dvema odraslima.**

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

## Prijetno hladni poletni dnevi v Šmarjeških Toplicah (1. julij–31. avgust)

• polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • 1x savnanje (do 3 ure) • hidrogimnastika • nordijska hoja • petkovo nočno kopanje s presenečenjem • bogat animacijski program

	Hotel Tolice****	Hotel Šmarjeta****
3 dni	<b>189,00</b>	<b>210,00</b>
5 dni	<b>299,25</b>	<b>332,50</b>
7 dni	<b>418,95</b>	<b>465,50</b>

**Prvi otrok do 12. leta v juliju in avgustu gratis, če biva v sobi z dvema odraslima.**

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

## Morski užitek v Strunjanu (1. julij–13. september)

• polpenzion • kopanje v zunanjem bazenu ali v morju • skupinska telovadba v vodi • bogat animacijski program

	2 dni	5 dni	7 dni
Hotel Svoboda****	<b>176,00</b>	<b>400,00</b>	<b>560,00</b>
Vila Park****	<b>158,40</b>	<b>360,00</b>	<b>504,00</b>
Vile***	<b>138,60</b>	<b>315,00</b>	<b>441,00</b>
Hotel Laguna***	<b>129,80</b>	<b>295,00</b>	<b>413,00</b>

*Predvidoma od 7. 7. do 31. 8. 2008 bo notranji bazen zaradi obnovitvenih del zaprt.*

**Prvi otrok do 12. leta v juliju gratis, če biva v sobi z dvema odraslima.**

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

## Pohodništvo in kolesarstvo na Otočcu (3. maj–31. julij, 1.–31. avgust)

• polpenzion • kopanje v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah • uporaba savne, masažnega bazena, fitnesa • najem teniškega igrišča in kolesa (1 ura/dan) • prilagojena prehrana za športnike, možnost lunch paketa • pohodniška ali kolesarska tura v spremstvu vodnika

	3.5.-31.7.			1.-31.8.		
	2 dni	3 dni	4 dni	2 dni	3 dni	4 dni
Hotel Šport****	<b>113,00</b>	<b>147,00</b>	<b>182,00</b>	<b>121,00</b>	<b>158,00</b>	<b>195,00</b>
Bungalov***	<b>93,00</b>	<b>120,00</b>	<b>148,00</b>	<b>99,00</b>	<b>128,00</b>	<b>158,00</b>

**Prvi otrok do 12. leta v juliju in avgustu gratis, če biva v sobi z dvema odraslima.**

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

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

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

Novost za družine in rekreativne kolesarje

# Kolesarjenje po slikoviti Dolenjski in ob morju

Terme Šmarješke Toplice, Hoteli Otočec in Talaso Strunjan so se včlanili v mrežo **slovenskih kolesarskih hotelov**, ki imajo urejeno ponudbo za ljubitelje kolesarjenja. Ponudba ustreza standardom, ki jih je oblikovala in tudi preverila Slovenska turistična organizacija. Standardi so zasnovani tako, da kolesarjem omogočajo čim bolj udobno in prijetno bivanje, ponudba pa je prilagojena željam kolesarjev.

**Idilično okolje Šmarjeških Toplic in Otočca**, obdano z mehko zaobljenimi dolensjimi griči, neokrnjeno naravo, razglednimi točkami ter turističnimi in naravnimi zanimivostmi, se kar samo ponuja kolesarjem, tako začetnikom in rekreativcem kot tudi tistim bolj zagnanim. V hotelih boste prejeli lično zloženko z označenimi kolesarskimi potmi. Trase so različnih težavnostnih stopenj in različne dolžine, od krajših zložnejših, ki so namenjene družinam, pa do daljših, večurnih. Na zloženki ponujamo informacije tudi o zanimivostih, ki jih lahko srečate na poti. V obeh hotelih, na Otočcu in v Termah Šmarješke Toplice, lahko najamete kakovostna kolesa in varnostne čelade, poskrbeli pa bomo tudi za popotno malico in vam priskočili na pomoč ob kakršnih koli težavah na poti. Hoteli so udobne kategorije 4 zvezdic, z bogato ponudbo dodatnih storitev – od odlične kulinarike, prilagojene kolesarjem, do storitev za razvajanje.

*Za vse kolesarske navdušence smo v Termah Šmarješke Toplice oblikovali tudi posebno ponudbo, ki velja od 1. 4. do 26. 10. 2008. 3-dnevni paket vključuje 3 polpenziona v hotelu Toplice, 3-dnevni program individualnega kolesarjenja po okolici z ogledom kulturnih in naravnih znamenitosti, 1x vodeno turo s kolesarskim vodnikom, 1x brezplačen vstop v savno (do 3 ure), 1x masažno kopel Gilgameš, 1x večstopenjski obremenilni test za določanje anaerobnega praga (kardiotest), urejeno in varovano kolesarnico, možnost pranja koles in izposoje orodja za servisiranje koles, kolesarske vodnike po okolici, brezplačno izposajo trekking koles, delavnico nordijske hoje z vodnikom (od ponedeljka do petka), neomejeno koriščenje hotelskega bazena, vsak dan vodno aerobiko na bazenu ter bogat celodnevni animacijski program.*

**Cena paketa: 204,10 EUR**

Vabimo vas tudi na **kolesarjenje ob slovenski obali od krajskega parka Strunjan** proti notranjosti, v skrite, slikovite istrske vasi. Kolesarjenje je vabljivo čez celo leto, saj cest, ki so zelo malo prometne, in steza nikoli ne pokrije sneg, podnebje pa je kolesarjem izredno prijazno.

V spremstvu naših vodičev ali pa sami, ob podpori dobrih tiskanih kolesarskih vodnikov, boste lahko odkrivali privlačne koticke. Obiščete lahko oljarno, v kateri stiskajo oljčno olje, pravo domačo istrsko konobo, cerkve in trge, ki jih obkrožajo tradicionalne istrske hiše. Teren je zelo razgiban in slikovit. Je sicer precej vzponov, ki nas, ko jih premagamo, poplačajo s čudovitimi razgledi. Ob jasnem vremenu lahko nad morjem zagledamo celo Triglav. S kolesi v Piran, Portorož ali Izolo, obmorska mesteca z živahnimi turističnimi utripom, lahko pridete po dokaj varnih, od prometa odmaknjenih poteh. Čudovito doživetje je obisk solin, kjer vas nenavadna pokrajina, prostrana tišina na solinarskih poljih in vonj po zdravilni solnici preseli v starodavne čase pred več kot sedmimi stoletji, ki jih lahko podoživite le tu, v Slovenskem primorju.

Izhodišče za izlete je Talaso Strunjan, ob morju, v središču krajskega parka, kjer si boste poleg kolesarjenja lahko privoščili tudi nadvse prijetno masažo, kozmetično nego, masažno kopel ali razgibavanje v fitnesu. Izberete lahko nastanitev v hotelu Svoboda (kategorije 4 zvezdic), ki pod streho skriva pokrito in odprto kopalnico z morskovo vodo, v vilah v parku ob morju ali pa v hotelu Laguna, ki je malce bolj odmaknjen in zato pušča več svobode družinam z otroki, ki želijo malce bolj sproščeno okolje, v sobi pa tudi priročno kuhinjo.

**J. K. Petrovič** ■



## Skike

V Hotelih Otočec našim gostom vedno želimo ponuditi kaj novega, atraktivnega. Tako smo v našo ponudbo uvrstili »skike«, nordijsko rolanje s pomočjo palic. Gre za šport, s katerim se lahko ukvarja prav vsak, ne glede na starost in telesno težo. Nudi veliko zabave, obenem pa pozitivno vpliva na naše zdravje in splošno počutje.

Skikamo lahko po makadamu, gozdnih poteh, travnatih pobočjih, po tlakovanih površinah, asfaltu. Na ta način lahko torej raziščemo prav vsak kotiček narave. Opremo za skikanje si lahko izposodite v Teniškem centru Otočec. Vsem, ki si želijo doživeti čare Otočca, nudimo ugodne programe, ki vključujejo vodenje, po zelo dostopnih cenah.



# Bolečina je res neprijetna. Zakaj si ne bi pomagali?

## Bolečina je opozorilni znak

Bolečina je v določenih primerih koristna, saj nas opozarja na nekatere bolezni in poškodbe. Kljub temu se ji z veseljem izognemo, saj slabša kakovost življenja.

Bolečino občutimo zaradi vzdraženja posebnih živčnih končičev. Ta občutek je zelo subjektiven in odvisen od različnih dejavnikov, kot so obseg in teža poškodbe, psihično stanje in fizično počutje.

Če bolečina traja kratek čas, gre za akutno bolečino. Največkrat jo povzročajo poškodbe ali vnetja. Ko se vnetje pomiri ali rana zaceli, tudi bolečina izzveni. Kadar pa bolečine trajajo dolgo, tudi ko vzroka zanje ni več, govorimo o kronični bolečini.

Blage do zmerne bolečine pri glavobolu ali zobobolu, menstrualne bolečine, bolečine zaradi poškodb mišic in sklepov ter blažje bolečine zaradi revmatskih obolenj lahko lajšamo sami z zdravili, ki so na voljo v lekarni brez recepta.

Občutimo ga kot stiskanje glave in napetost v predelu senc, čela, obraza in vratu. Bolečina je ponavadi zmerna in lahko traja več ur.

Če glavobol spremljajo slabost, bruhanje in občutljivost za svetlobo, zvok ali dišave, gre verjetno za migreno. To je hujša in dolgotrajnejša oblika glavobola. Utripajoča bolečina se pojavi na eni strani glave, kasneje pa se razširi še na drugo stran.

## Zakaj nas boli zob?

Bakterije v ustni votlini s svojim delovanjem povzročajo razjede zobne sklenine. Posledica teh razjed je občutljivost zob za sladko, slano, mrzlo ali vroče. V hujšem primeru pa se občutek lahko stopnjuje do hude, neprestano trajajoče bolečine. V primeru zobobola je potrebno zobozdravniško zdravljenje, za predhodno ublažitev bolečine pa lahko vzamemo ustrezna zdravila.



Zavedati pa se moramo, da bolečina lahko opozarja na hujše zdravstvene težave. Obisk pri zdravniku je potreben v primeru hudih ali dolgotrajnih bolečin oziroma če se stanje kljub zdravljenju ne izboljša.

## Ste utrujeni, preobremenjeni, pod stresom? Tudi to so lahko vzroki za glavobol.

Glavobol se navadno pojavi zaradi psihične napetosti, utrujenosti, obremenjenosti oči in slabe drža. Sprožijo ga lahko tudi pomanjkanje spanja, lakota, jeza, uživanje nekaterih vrst hrane.

Kadar nas boli glava, gre najpogosteje za tenzijski glavobol.

## Ženske imamo svoje težave

Z zdravili proti bolečinam lahko blažimo tudi menstrualne težave, zaradi katerih trpi vsaka tretja ženska. Gre za bolečino v spodnjem delu trebuha, ki nastane zaradi premočnega krčenja maternice. Spremljajo jo lahko glavobol, razdražljivost, slabost, bruhanje in driska.

## Vzrokov za bolečine v mišicah in sklepih je veliko ...

Šport, vnetja, prisilna drža telesa, ponavljajoči se gibi pri delu, gripa in prehlad – vse to pa tudi revmatska obolenja v sklepih (artritis in artroza) nam lahko povzročata bolečine v mišicah in

sklepih. Artritis največkrat prizadene ljudi med 30. in 50. letom starosti. Za obolenje je značilno otekanje prizadetih sklepov, ki ga spremljajo bolečina, občutljivost in okornost, zlasti v jutranjih urah. Pri artrozi pa pride do postopne obrabe hrustanca in s tem do obrabe sklepa. Navadno je posledica starosti, lahko pa nastane tudi zaradi preobremenitve sklepov.

Včasih proti bolečini v mišicah in sklepih pomaga že počitek in izogibanje dejavnostim, ki bolečino povečajo. Hitro pa delujejo nekatera zdravila proti bolečinam, ki jih dobimo v lekarni brez recepta. V primeru hujše bolečine je nujen obisk zdravnika.

### Bolečine v križu niso samo tegoba starejših

#### Ali ste vedeli?

Bolečine v križu se občasno pojavljajo kar pri 25 % ljudi, starih od 30 do 50 let, njihovo pojavljanje pa s starostjo še narašča.

Vzrokov za bolečine v križu je veliko. Lahko so kratkotrajne, na primer zaradi slabe drža, prekomernih športnih obremenitev pa tudi zaradi nosečnosti in debelosti, ali pa kronične kot posledica revmatskih obolenj, zloma zaradi osteoporoze, okužb ...

V primeru blažjih bolečin pogosto obisk pri zdravniku ni potreben, saj si lahko pomagamo sami s hlajenjem ali segrevanjem obolelega mesta, z redno vadbo in masažo. Če je bolečina blaga, vendar ne mine, lahko posežemo po zdravilih proti bolečinam, ki jih dobimo v lekarni brez recepta.

### Krkina pomoč pri odpravljanju bolečine

**Nalgessin S** je zdravilo s **hitrim učinkom** in **dolgotrajnim delovanjem**. Blaži različne **bolečine** in **vnetja** ter znižuje **povišano telesno temperaturo**.

Nalgessin S je marsikomu izmed nas že pomagal pri:

- glavobolu in zobobolu,
- bolečinah v mišicah, sklepih in hrbtenici,
- menstrualni bolečini,
- migreni,
- bolečinah v mišicah in sklepih, ki spremljajo prehlad in gripo.



**Naklofen gel** je posebej dragocena pomoč za športnike in za bolnike z revmatskimi obolenji. Deluje protivnetno in protibolečinsko. Namenjen je zunanji uporabi: vtremo ga v kožo, od koder zdravilna učinkovina prodre do obolelega mesta. Tam **zmanjša oteklino** zaradi vnetja in **izboljša gibljivost**.

Že vrsto let uspešno pomaga pri:

- blažjih revmatskih obolenjih,
- športnih in nezgodnih poškodbah mehkih tkiv (nategih, zvi-  
nih in udarninah, kadar ni poškodovana koža).



M. Jakopič ■

## Kako proti bolečini?

**Bolečina je neprijetna čutna in čustvena izkušnja, ki kaže, da je naše telo prizadela poškodba ali neko obolenje.**

Kot vsak neprijeten dražljaj nas tudi bolečina spodbudi, da jo skušamo čim prej odpraviti, saj lahko drugače znatno poslabša kakovost našega življenja. Vas zanima, katere vrste bolečin poznamo, zakaj nastanejo in kako si jih lahko lajšamo sami? Kako se lahko spopademo z nadležnim glavobolom, nepričakovanim zobobolom, bolečino v vratu ali križu in menstrualno bolečino? Morda imate bolečine v sklepih? Ali si znate pomagati pri športnih poškodbah? V 8. številki revije V skrbi za naše zdravje podajamo odgovore na ta in še nekatera druga vprašanja. V svetovalnem kotičku pa vam ponujamo nasvete za učinkovito nego kože proti rdečici ter nasvete za pomoč pri gripi in prehladu.

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. **N. Anžič**

## Sodelavci, ki jih naši gostje radi pohvalijo

# Z roko v roki za dobro počutje gostov



V tokratni številki Vrelcev zdravja vam bomo predstavili kar tri sodelavce: **Adelo Papež, Dejana Konciljo** in **Roberta Gregorčiča**. Skupaj tvorijo ekipo, ki skrbi za kakovostne storitve in dobro počutje gostov na Gradu Otočec.

Adela je vodja hotela. Vsi tisti, ki ste jo že srečali, veste, da je nekaj posebnega in da v svojem delu neizmerno uživa. Vsakega gosta sprejme uglajeno in z nasmeškom na obrazu. V vseh vzbudi še dodatno pozornost s svojim simpatičnim naglasom, prihaja namreč iz Romunije. Čeprav si nikoli v življenju ni predstavljala, da bi živela kje drugje, je leta 2006 prišla v Slovenijo. K nam jo je pripeljala ljubezen, ki ji je dala moč, da se je naučila slovenskega jezika in se prilagodila našemu načinu življenja. Zanj je bil to kar velik in težak izziv, je povedala. Ko je prišla v Slovenijo, si je ogledala številne naravne in kulturne znamenitosti, med njimi tudi slovenske gradove. Grad Otočec jo je nadvse očaral. Tu se je poročila in štiri dni za tem pričela z delom. Ko smo jo povprašali, kako se po napornem delu v službi sprosti, smo dobili prav presenetljiv odgovor – delo z gosti je niti malo ne utruji. Uživa v grajskih prostorih, je povedala. Zadovoljstvo gostov je njen glavni vir energije.

Dejan goste očara v prostorih grajske restavracije, je namreč vodja strežbe. S svojimi izkušnjami in prefinjenim okusom sestavlja edinstvene jedilnike za goste. Zna prisluhniti njihovim željam in tako ustvariti nepozabno vzdušje ob izjemnih kulinarčnih doživetjih. S prav posebnim elanom in motom »lepa beseda lepo mesto najde« usmerja delo svojih sodelavcev, tako da so lahko gostje z njihovimi storitvami res maksimalno zadovoljni. Adela nam je zaupala, da je Dejan tudi pravi gentleman. Ko se je poročila, jo je razveselil z velikim šopkom rož kot dobrodošlico novi sodelavki. Dejan je povedal, da je v svojem večletnem delu na Gradu Otočec doživel veliko lepih trenutkov. Najbolj pa ga je ganil SMS z iskreno pohvalo za njegovo delo, ki mu ga je po svojem odhodu poslala ena izmed gostij. V prostem času Dejan rad poseda ob dolenjski zeleni lepotici in lovi ribe ter se veliko družijo s prijatelji.

Robert je vodja kuhinje na Gradu Otočec. Je izvrsten kuharski mojster, njegov sloves sega tudi preko 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 prizadevamo imeti najboljšo, smo Roberta leta 2002 povabili v svoje vrste in tako sedaj na gradu skrbi za pripravo vrhunskih jedi za najzahtevnejše gurmane. Svoje delo opravlja z veseljem in veliko vnemo. 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. Poleg same priprave jedi veliko časa posveti njeni dekoraciji (o tem se lahko prepričate na 18. strani). V prostem času Robert rad prebere kakšno dobro knjigo, se sprošča v savnah in hodi v fitness. Ima tudi veliko prijateljev. Vedno znova se nasmeje, ko se spomni Toneta Vogrinca, ki mu je dejal: »Če ne bi bili moški, bi vas takoj vzel za ženo!«, tako je bil navdušen nad njegovimi kuharskimi mojstrovinami. **A. Hriberšek** ■

## Po 40 letih še vedno v Dolenjske Toplice



Hudomušna in še vedno zelo sveža, komaj pol leta upokojena, s kratko mladostno pričesko in pozitivno energijo se je na kratko predstavila: »Sem Vlasta Špan iz Ambroža. Vaša stalna gostja že 40 let.« Seveda zbudi pozornost s svojo živahnostjo in dejstvom, da se vrača v naše Dolenjske Toplice že toliko let.

Kmalu po prazniku vseh tistih, ki doživijo tistega nagajivega »črva« v želodcu, 17. februarja l. 1968, sta se mladoporočenca odpeljala na njun poročni vikend. Pa to ni bil navaden prevoz. Vlastin tast, zdaj že pokojni, je bil takrat generalni sekretar Mladske knjige in jima je poleg oddiha v Dolenjskih Toplicah ponudil še prevoz s svojim soferjem in službeno limuzino. Seveda se je mladima zdelo to še kako imenitno. Čeprav sta ohranila prijeten partnerski odnos vse do danes, pa spomin na njun prvi večer poročnega potovanja le ni tako prijeten, čeprav se danes ob tem oba nasmejita: mladi Špan bi gledal hokej, komaj dobro polnoletna nevesta pa seveda ni bila za to. Prvi prepir je bil sicer vroč, televizor pa je ostal hladen ... Kmalu se jima je pridružila hčerka, kasneje še sin. Gospa Vlasta je poleg partnerskega odnosa in vzgoje otrok vsa ta leta postavljala v sam vrh odgovornosti tudi opravljanje svoje službe. Do nedavnega je bila zaposlena na Travmatološki kliniki v Ljubljani kot vodja administracije v bolnišničnem delu, zdaj pa se v družbi nemške boksarke Lori veseli tudi skorajšnje upokojitve moža Marka.



Kljub številnim obveznostim si je vedno znala vzeti čas zase in svoje hobije; rada kolesari, hodi v hribe, plava ... Seveda pa sta ji največji vir radosti vnučka.

Vlastino vitalnost lahko občutimo tudi ob njenih rednih obiskih Term Dolenjske Toplice, v katere, pravi, je zaljubljena. Zaradi blagodejnosti tople termalne vode v notranjih bazenih ter prijaznosti in strokovnosti maserjev (zlasti Bože in Anice) se redno vrača že kot članica razširjene družine, ne samo gostja. Čeprav so se z leti nakopičile tudi težave s hrbtenico, v svojih dobrih 40 delovnih letih nikoli ni bila na bolniški, morda tudi zaradi dobrodejnosti dolenjskih Term.

Veseli se gradnje novega hotela, še bolj pa je vesela, da v »njen« hotel Kristal ne bomo preveč posegali, saj čuti v tej stavbi, v kateri preživlja 2,5- do 14-dnevne oddihe, izredno pozitivno energijo. Prav tako sta zanjo nekaj posebnega Jamski in Knežji bazen. Enkrat ji je bilo odobreno 14-dnevno zdravljenje zaradi težav s hrbtenico, zato je imela priložnost spoznati tudi zdravstvene storitve Dolenjskih Toplic, s katerimi je bila prav tako zelo zadovoljna.

In kam namerava letos za 40. obletnico poroke? Ravno ko je prišel v Dolenjske Toplice po dvodnevem bivanju v januarju ponjo mož, da se skupaj vrmeta v gorenjske Cerklje, ga je obvestila: »Rezerviraj si vikend po Valentinu, greva proslavljat najinih 40. Seveda v Dolenjske Toplice.« **M. Grobler** ■

## Vrhunske športnice v Šmarjeških Toplicah



Sestavni del Term Šmarješke Toplice je tudi Preventivni in rehabilitacijski športni center (PRŠC), ki v slovenski strokovni javnosti in med vrhunskimi športniki uživa velik ugled.

V preteklem mesecu so po operacijah kolen v centru okrevale kar tri slovenske profesionalne športnice: Agnes Ester Siti (igralka rokometnega kluba Krim, ki je bila v Termah Šmarješke Toplice že pred časom na pripravah), Karin Vokič (mladinska reprezentantka v alpskem smučanju) in Saša Štefančič (reprezentantka v karateju). Vse tri so prišle v PRŠC po nasvetu zdravnikov. Tu sta skrb zanje in njihovo čim hitrejšo vrnitev v tekmovalne vode prevzela Jernej Rošker (vodja biomehanskega laboratorija PRŠC) in Nataša Koprivnik (fizioterapevtka). Z združevanjem najnovejše diagnostične in vadbene opreme ter svojim znanjem sta pripomogla k hitrejši rehabilitaciji vseh treh poškodovank. Zanje sta

zasnovala vadbeni program, prilagojen njihovim športnim disciplinam in zdravstvenemu stanju, jim svetovala in nudila pomoč pri njegovem izvajanju, z rednim izvajanjem meritev pa sta analizirala njihovo športno pripravljenost (napredovanje).

Ko smo vse tri športnice povprašali o vtisu, ki ga je nanje naredil PRŠC, so povedale, da so bile pozitivno presenečene nad njegovo ponudbo in strokovnostjo tukajšnjega osebja. Navdušene so bile nad celovitim in individualno naravnanim pristopom rehabilitacije, Agnes in Karin pa nad vadbo, ki sta jo že lahko izvajali. Povedale so, da so bile zaposlene čez cel dan, in da tudi če bi hotele malo polenariti, za to ni bilo priložnosti. Pod budnim očesom Jerneja in Nataše so pridno izvajale nadgrajeno kinezoterapijo, hodile na razgibavanja in hidrogimnastiko v bazenu, zvečer pa so se zabavale ob taroku, gledanju njihovih kolegic na televiziji in druženju z ostalimi hotelskimi gosti. **A. Hriberšek** ■

## Ugodnosti v Termah Krka za imetnike NLB kartic z Enko

Terme Krka nudijo imetnikom NLB kartic z Enko posebne ugodnosti. Vsak vaš nakup nad 10 EUR, ki ga plačate s kartico, v Termah Krka zabeležimo. Ob tem se zbirajo bonusi, ki jih lahko koristite po bonitetni lestvici.

Več informacij o ugodnostih na spletni strani [www.termekrka.si](http://www.termekrka.si) ali na prodajnih mestih Term Krka ter na spletni strani [www.enka.si](http://www.enka.si).

**Vse to in še več vam ponujajo Terme Krka, kjer NLB kartice z Enko veljajo več.**

## Vrednostni darilni boni Term Krka v prodaji tudi na enotah Pošte Slovenije

Vrednostne bone Term Krka v vrednosti 25 in 50 EUR lahko kupite tudi na poštah po Sloveniji. Kupite jih lahko v redni prodaji (brez telegrama) na vseh večjih poštah po Sloveniji ali kot LX darilo, ki ga pošljete skupaj s telegramom (naročila na brezplačni telefonski številki 080 14 10, na spletni strani pošte, [www.posta.si](http://www.posta.si), ali na vseh poštah).



## Recept

# Rezine krapa na beli polenti z gosjimi jetri in jabolko v nežni smetanovi omaki

Z otvoritvijo prenovljenega Gradu Otočec je ponovno zaživela tudi grajska restavracija, v kateri pripravljamo vrhunške kulinarčne specialitete za najzahtevnejše gurmane.

Da boste lahko po grajsko uživali tudi doma, smo za vas pripravili recept za rezine krapa na beli polenti z gosjimi jetri in jabolko v nežni smetanovi omaki.

Za eno osebo potrebujemo: 14 dkg očiščenega krapa, 2 dkg koruzne moke, 8 dkg pšeničnega zdroba, 1 dcl mleka, 3 dkg gosjih jeter, 1 jabolko, 0,5 dcl smetane, 1 dkg masla, 2 dkg mascarpone (mladi sir), sol, poper (po želji), svež timijan, 1 majhno žličko sladkorja.

## Priprava:

Jed se pripravlja postopoma. Živila sestavljamo in dobimo čudovito harmonijo okusov.

## Krap:

Temeljito ga očistimo (odstranimo kosti), nato ga zrežemo na enakomerno velike kose in solimo. V ponvi segreje olje. Rezine krapa posipamo s koruzno moko in pečemo na rahlem ognju, na vsaki strani 2–3 minute. Krap mora biti lepe zlatorumene barve.

## Gosja jetra:

Jetra razrežemo na 0,5 cm debele kose, v ponvi raztopimo maslo in jih nato na blagem ognju počasi pečemo. Paziti moramo, da jetra v sredini ostanejo rožnata. Solimo jih na koncu.

## Jabolko in omaka:

Jabolku izdobljimo sredico, razrežemo ga na kolote, debele približno 1 cm. Nato ga rahlo opečemo na srednje vročem maslu. Jabolko postavimo na toplo. V isti ponvi karameliziramo sladkor, dodamo smetano in postimo vreti 2 minuti. Nato omako zgostimo s sirom (mascarpone), solimo po okusu in dodamo timijan.

## Bela polenta:

V vroče mleko damo sol in maslo, nato zakuhamo pšenični zдроб. Bela polenta je lahko pripravljena predhodno, vendar jo potem narežemo na kose in pred serviranjem popečemo.

## Sestavljanje jedi:

Najprej damo na krožnik polento, ki jo malo prelijemo z omako. Nato položimo jabolko, krapa in na koncu gosja jetra.

To ponovimo še dvakrat. Na koncu vse prelijemo s preostalo omako in okrasimo z vejico timijana.

Jed je primerna predvsem za slavnostne priložnosti, seveda pa lahko z njo svojim najdražjim polepšate tudi povsem »navaden« dan.

Želimo vam dober tek!

**A. Pintar z ekipo kuhinje Gradu Otočec** ■



# NAGRADNA KRIŽANKA



VRELCI ZDRAVJA		ROCKOVSKI ŽANR, NASTAL SREDI 70. LET 20. STOLETJA		KAR SE UPORABLJA ZA OPRIJE-MANJE		ZNAMENITI PARK NA DUNAJU		TEKMEC		HRISTIČ, ZORAN		SESTAVIL: PETER UDIR		ARISTOTEL (Ijubk.)		NAPAKA, SPODRSLJAJ		ČEŠKI KRALJ OD 1263-1278 (PŠEMISL)		RAZDALJA		DVOJNOST	
VRELCI ZDRAVJA		TANKA PLAST ČESA SIPKEGA, ZLASTI SNEGA										SOZVOČJE TONOV											
		POUSTVARI-TEV DRAM-SKEGA BESEDILA Z GLEDALIŠKIMI SREDSTVI																					
		MORALA, ETIKA								NATAKARSKI VAJENEC													
														UMETNO USNJE									
		GLASBILO S STRUNAMI IN TRUPOM V OBLIKI OSMICE												REKA V SV SIBIRIJI									
		BEOTIJEJEC		OSTANEK PRI PROIZVODNJI SLADKORJA		JASNA										VOJVODINSKI MADŽ. PES-NIK (KAROLY)						VIKIŠKA LADJA	
VRELCI ZDRAVJA		SISTEMA-TIČNO PODAJANJE UČNE SNOVI V ŠOLI		GRŠKA MILOSTNA BOGINJA		RUSKA KISLA JUHA		ANGLEŠKA PLOŠČINSKA MERA				DREVNİK											
VRELCI ZDRAVJA								BARVA IGRAL-NIH KART				OBRAMBNI ZID											
PEHOTNI POLK										SL. ATLETINJA (ALENKA)										JON VICKERS			
										BREZBAR-VEN, OSTRO DIŠEČ PLIN										TRDA, JE-KLENO SIVA KOVINA, ELEMENT (V)			
OVČJE KRZNO										NADAV, NAPLAČILO				MESTO NA FILIPINIH									
										PREDEL OB RAMI				ČOLN ZA LOVLJENJE TUNOV									
STRATEŠKI ODMIK, POBEG										UMETNOSTNA SMER V PRVI POL. 19. STOL.										SENČNA, SEVERNA STRAN		ŽIVAL MOŠKEGA SPOLA	
										IT. POMOR-ŠČAK (POLO)													
KARDELJ, EDVARD				PRIKAZ ČESA PO ZUNANJIH ZNAČILNO-STIH		DEBELI SAD ZLAHTNEGA KOSTANJA		MERA ZA RITEM				GR. BOG NEBA, OČE TITANOV											
												GLAVNI ŠTEVNIK											
VRELCI ZDRAVJA		ZNAK ZA TON												LJUDSTVO ISTE BARVE KOŽE									
VRELCI ZDRAVJA		MRTVOUD								NEGATIVNO NAELEKTREN ION				ODŽAGAN KOS DEBLA									
KĐOR IZDELUJE KIPE										MEŠALNIK										DOMAČIJA			
										IVO RAIC										KEM. SIMBOL ZA NATRIJ			
SODNO PRIZNANJE, PRISODITEV												GRŠKE BOGINJE MAŠČEVANJA											
NEPRAVI SIN, KI GA PRIŽENI MOŠKI ALI PRIMOŽI ŽENSKA																							
												PREBIVALEC MALAJškeGA POLOTOKA											

SLOVARČEK: DAVAO - mesto na Filipinih DENDRIT - drevnik EVMENIDA - grška milostna boginja

## Za reševalce nagradne križanke

**Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja (vodoravno):** OŠKODOVANKA, PORDEČELOST, AFERA, KEBEL, DEKANI, MENA, KRAS, STALIN, PIK, TALIN, JT, PORTA, AGERAT, RAA, OVA-DUH, EKUMENA, DES, LIDO, BILIKUM, KRKA, PARNAS, HALA, LI, SFINGA, TRAVAR, ATAKA, SERA, OLINT, DEBELAK, AMAZONKE, AVATARA, VILE, AAR

Žreb je nagrade decembrske križanke razdelil takole:

1. nagrada: NADA ČUČKO, Jareninski dol 47, 2221 Jarenina
2. nagrada: ANA RAMŠAK, Jenkova 38, 3000 Celje
3. nagrada: IDA POŽAR, M. Kogoja 44, 5000 Nova Gorica
4. nagrada: VERONIKA GLAVAČ, Jama 1g, 4211 Mavčiče
5. nagrada: STANKA SADAR, Šentvid pri Stični 24, 1296 Šentvid

Rešene križanke pošljite do 1. maja 2008 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: paket Otočec za 2 dni za eno osebo (polpenzion)
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 \_\_\_\_\_



## Terme Krka – mozaik nepozabnih doživetij

V naslednjih mesecih se bo začela prebujati narava. S svojimi živimi barvami bo prava paša za oči. Nikar se ne predajte spomladanski utrujenosti, ampak pridite v Terme Krka.

Vabimo vas, da se mirno predate blagodejnim užitkom zdravilne termalne ali morske vode v ob-  
jemu neokrnjene narave, da se sprostite ter okrepite duha in telo v krepičnih savnah in poživljajočih  
kopelih ali pa se prepustite spretnim rokam mojstrov masaže ...

Željne gibanja v naravi vabimo na izlete in piknike med dolenske griče ali v strunjanski krajinski  
park. Peš, s kolesom, sami, v dvoje, z vnučki ...

Po prijetno preživetem dnevu vas vabimo še na vrhunsko kulinarično doživetje  
v katero izmed naših restavracij.

Izberite svoj delček mozaika in si pričarajte nepozabno doživetje  
v Termah Krka!

Terme Dolenske Toplice	07/ 39 19 400	booking.dolenske@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

