

TISKOVINA poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka. Izdajatelj Terme Krka, št. 1, letnik XVII, Novo mesto, marec 2009

TERME  KRKA

Pomlad 2009





Razigrana pomlad v Termah Dolenjske Toplice

• polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • hidrogimnastika • 1x savnanje • petkovo in sobotno nočno kopanje • svečana večerja • bogat dnevni športno-družabni program

16. 3.–10. 4., 13. 4.–30. 6.	vikend	5 dni	7 dni
Hotel Vital**** / Kristal****	132,00	297,00	415,80
Hotel Balnea**** superior	148,00	333,00	466,20

Na navedene cene dodatni 5 % popust pri vikend paketu (pet.-ned.) in 10 % popust med tednom (ned.-pet.).

TERME KRKA

dolenjske toplice

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



Pomladni paket v Strunjanu

• polpenzion • kopanje v bazenu z morsko vodo • 1x stone therapy – masaža hrbta s toplimi in hladnimi vulkanskimi kamni (30 min.) • 1x poldnevni najem kolesa • 1x savna • jutranja telovadba

10. 4.–4. 7.	5 dni
Hotel Svoboda****	389,00
Vila Park****	361,00
Vile***	299,00
Hotel Laguna***	280,00

TERME KRKA

talaso strunjan

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



Velika noč na Otočcu

• polpenzion • kopanje v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice • uporaba savne in fitnesa v športnem centru • plesni večer • bogat velikonočni animacijski program: velikonočni zajtrk, srednjeveški večer na Gradu Struga ...

10.–13. 4.	Hotel Šport****	Bungalovi**
2 dni	95,00	50,00
3 dni	126,00	75,00

TERME KRKA

hoteli otočec

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



Prvomajski paket v Termah Šmarješke Toplice

• polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • 1x savnanje • vodna aerobika • petkovo nočno kopanje • pohod in predstavitev novih pohodniških poti • kresovanje • prvomajski ples • kulturne in družabne prireditve

24. 4.–4. 5.	3 dni	5 dni	7 dni
Hotel Šmarjeta****	205,20	324,00	453,60
Hotel Vitarium**** superior	213,75	337,50	472,50

TERME KRKA

šmarješke toplice

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

V času prvomajskih šolskih počitnic biva en otrok do 12. leta brezplačno.

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

Člani Kluba Terme Krka imajo 10 % popust (pri bivanju min. 2 dni), upokojeenci pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni).

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

Na januarski novinarski konferenci je uprava družbe Krka predstavila rezultate poslovanja družbe in skupine Krka v letu 2008, ki jih je pred tem obravnaval in kot dobre ocenil nadzorni svet družbe. Predsednik uprave Jože Colarič je povedal, da so v delniški družbi prodali za 826 milijonov EUR izdelkov, kar je za petino več kot v letu 2007. Prodaja skupine Krka je od prodaje v preteklem letu večja za 22 % in znaša 950 milijonov EUR.

V Sloveniji je skupina Krka prodala za 104,4 milijona EUR izdelkov in storitev, kar je za 3 % več kot leto prej. K ustvarjeni prodaji so največ prispevala zdravila na recept, medtem ko je prodaja zdraviliško-turističnih storitev v okviru skupine Terme Krka znašala 32,5 milijona EUR oziroma 6 % več kot leto prej.

Članom uprave Krke se 31. decembra 2009 izteče petletni mandat. Za pravočasno izvedbo postopkov za imenovanje nove uprave je nadzorni svet družbe na januarski seji imenoval sedanjega predsednika uprave Jožeta Colariča za predsednika uprave tudi za naslednji šestletni mandat, ki se prične 1. januarja 2010. **Andreja Zidarič** ■

Iz vsebine:

Za nove razsežnosti razvajanja	4
Hoja za zdravje	6
Ročna limfna drenaža	8
Grad Otočec – kot naročen za poroke	10
Ko vam skrbi ne dajo spati	13
V skrbi za vaše zdravje	14
Uspeh je v ljudeh	16
Kulinarika	18
Križanka	19

Revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 373 19 59
Revija izhaja štirikrat letno.

Odgovorna urednica: Branka Badovinac Senčar
Glavna urednica: Andreja Zidarič
Uredniški odbor: Jože Berus,

Maja Bele, Alenka Hriberšek, Renata Zorman, Barbara Papež Lavrič, Alenka Babič, Nina Golob, Vida Trenz, Vanja Munič, Albin Kregar, Jana Kovačič Petrovič
Lektoriranje: Irena Potočar Papež

Računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p.
Oblikovna zasnova: Tomograf, Cesar Tomo s. p.
Tisk: DELO, Tisk časopisov in revij, d. d., Ljubljana
Naslovnica: Pomlad na obali

Pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov.
Za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo.

Običajno je, da se v gospodarski krizi zavestno odpovemo marsikateri stvari, na katero smo se navadili v boljših časih. Nekateri pa menijo, da je kriza tudi priložnost, da ugotovimo, kaj resnično potrebujemo, katere so naše vrednote, da bi kakovostno živeli. In takrat se zavemo, da je zdravje na samem vrhu lestvice.



Zato vas vabimo, da v Terme Krka pridete po svoj odmerek zdravja. Z našo pomočjo boste lažje opustili kakšno nezdravo navado, učvrstili boste svoje telo, brez pomoči kirurgov vam bomo pomagali do mladostnejšega videza, s polnimi pljuči boste zadihali v čudoviti okolici naših centrov. Opravili bomo preventivni pregled vašega telesa s poudarkom na diagnostiki stanja srca in ožilja ter vam svetovali, kaj morate narediti, da bo vaš življenjski slog postal bolj zdrav. Z

našo pomočjo boste lažje obvladovali vsakodnevni stres.

Ali pa boste uspešno in dokončno odpravili problem prekomerne telesne teže. S programom razstrupljanja boste pospešili izločanje zdravju škodljivih substanc iz telesa in izboljšali svoje energijsko ravnovesje. Rezultati po obisku naših programov so razveseljivi, saj se vam, našim gostom, posvečamo vsakemu posebej. Skupaj z našimi strokovnjaki boste lahko poiskali tudi vzroke nespečnosti in načine, kako jo odpraviti. Vsekakor pa ob obveznostih v službi in doma ne smete pozabiti nase ter na svoje bližnje. S partnerjem bosta v naših centrih končno našla čas zase in se posvetila drug drugemu.

V naših zdraviliščih izvajamo številne programe za odpravljanje zdravstvenih težav. Vas bolijo sklepi ali težko hodite? Bolečine v hrbtenici in križu ne doletijo le starejših, ampak se vse pogosteje pojavljajo že od tridesetega leta dalje. S programi obnovitvene rehabilitacije pomagamo srčno-žilnim bolnikom ohranjati njihovo zdravje in jim omogočiti, da se čim bolj zadovoljivo vključijo v običajno življenjsko okolje. Ker se naše naravno okolje vse bolj spreminja, je vedno več alergij in tudi težav z dihalni. Posebej blagodejen za dihala je morski zrak, ki zaradi aerosolov, ki jih oddaja morje, ugodno vpliva na dihala in splošno počutje.

V naši družbi vam ne bo dolgčas. Čudovita okolica naših enot med zelenimi dolenjskimi griči ali ob morju vam ponuja obilo sprostitve in rekreacije: pohodništvo, kolesarstvo, tenis, golf. Možnosti so številne.

Morda pa za vaše boljše počutje potrebujete samo nekaj dni razvajanja in počitka v prijetnem okolju, daleč od vsakodnevnih skrbi in stresa? Odločite se za eno izmed naših enot: Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice, Strunjan, Otočec ali Hotel Krka v Novem mestu. Vabljeni, ne bo vam žal. Naj bo letošnje leto priložnost za vas in vaše zdravje. **Jože Berus, direktor Term Krka** ■

Hotel Balnea

Za nove razsežnosti razvajanja

Novi hotel v Termah Dolenjske Toplice je dobil ime po že uveljavljenem sprostivnem centru Balnea. Namenjen je predvsem gostom, ki želijo preživeti sproščujoč oddih v obsevu zelene dolenjske pokrajine ob pestri in kakovostni ponudbi storitev za dobro počutje in aktivno preživljanje prostega časa.

V Hotelu Balnea je gostom na voljo 62 prostornih in sodobnih sob ter suit s skupaj 116 ležišči. Vse so opremljene z naravnimi materiali in v toplih, harmoničnih barvah. Skoraj vse sobe so podaljšane v prostorno ložo iz toplega lesa - tika. V suitah s kaminom si lahko gostje privoščijo tudi sproščujočo masažno kopalnico s pogledom na idilično naravo.

V kavarni si gostje lahko ob zvokih klavirja in prasketanju ognja privoščijo poleg kavice še sladice, zdravilne čaje, koktajle, domače žganjice ali kozarček vrhunskega vina. Poleti bo kavarna odprta na teraso ob vodnem zrcalu.

V petem nadstropju, na vrhu hotela, je prostor za rekreacijo in športno vadbo. Gostje lahko v svetlem prostoru z razgledom na dolenjske griče testirajo in okrepijo svojo telesno pripravljenost ter se o vadbi posvetujejo z osebnim trenerjem.

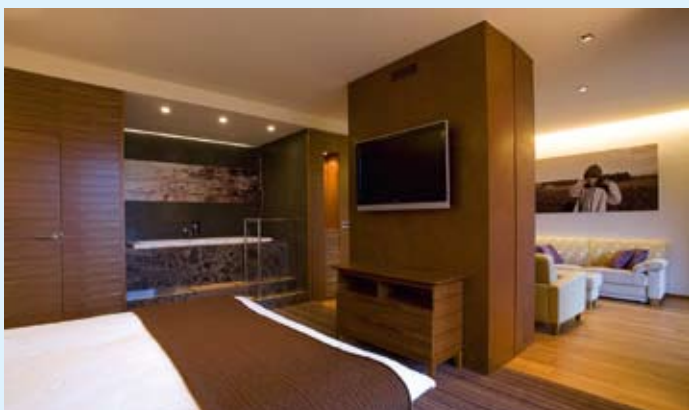


Sobe Hotela Balnea imajo poleg standardne opreme tudi LCD s kabelskim programom in hotelskimi informacijami, klimo, priključek za brezplačni internet, sef za prenosnik. S sodobnim načinom ogrevanja in hlajenja smo se znebili radiatorjev, zato je soba lahko v celoti odprta proti prostorni loži, kjer je udobna sedežna garnitura. V sobi je zofa, ki je hkrati lahko udobno tretje ležišče. Velike fotografije na stenah z nostalgичnimi in šaljivimi motivi iz življenja domačinov so delo fotografa, domačina Boruta Peterlina. V kopalnicah s kadjo je le-ta masažna, topla voda pa je termalna. Večina kopalnic ima bide.

Temeljito prenovljena in povečana je Restavracija Kristal. Ponuja različne koticke: nekaterim gostom je bolj všeč stilska oprema pod veličastnim lestencem, drugim pa moderen ambient z atrijem in razgledom na park ter letno teraso. Poleg prelepega okolja goste navdušuje sodobna namizna oprema. Veliko sprememb je tudi v kulinariki: gostom so na voljo najmanj trije meniji s štirimi hodi, poudarek pa je na zdravih, v okolici pridelanih in sproti pripravljenih jedeh.

Prenovljena je tudi restavracija Mali salon, ki ima sedaj ločen vhod, možnost deserviranja neposredno v kuhinjo in novo pohištvo.





V štirih suitah, ki smo jih poimenovali po osebnostih, ki so imele v zgodovini toplic pomembno vlogo, so gostom na voljo: dnevni prostor, kamin, spalnica z masažno kadjo, soba za garderobo, prostorna kopalnica z bidejem in udobna loža za sončenje, obložena s toplim tikom. Vsaka suita je drugačna, peta suita, Rosa, na primer, je romantično opremljena v dekorju vrtnic.

Dragocena pridobitev je panoramski hodnik, ki povezuje hotel s centrom dobrega počutja. Sedaj so vsi hoteli povezani z Wellness centrom Balnea in gostom ni potrebno več stopiti na zimski mraz.

Skupaj z novo pridobitvijo so v Termah Dolenjske Toplice razširili tudi ponudbo programov v sprostitvenem centru. Novi programi za boljše počutje temeljijo na refleksoterapiji, zdravi prehrani, gibanju in sprostitvi.

V prenovljenem Hotelu Kristal je svoje mesto dobila tudi igralnica Vija vaja za malčke, kjer se gostje lahko dogovorijo za varstvo otrok.

V novem hotelu so tri dvorane za seminarje: v kleti sta Krka in Fontana (ki se jo lahko pregradi na dva dela), v pritličju hotela pa Toplica. Čeprav sta dve dvorani v kletnih prostorih, imata izhod na prosto v manjši atrij, kjer si lahko ob fontani slušatelj odpohčijejo. V pritličju je tudi klubska soba Ana, primerna za družabne igre, sestanke ali družabna srečanja manjših zaključenih skupin.

Pri načrtovanju investicij in pri razvoju storitev za dobro počutje smo upoštevali smernice trajnostnega, naravi in ljudem prijaznega okolja. V Termah Dolenjske Toplice smo tako uvedli ekološki sistem ogrevanja s toplotnimi črpalkami.

Okvirna vrednost investicije, s katero Terme Dolenjske Toplice utrjujejo ugled prijetne domače turistične destinacije, je 14 milijonov evrov. Del sredstev (v višini 3,27 milijona evrov) smo pridobili tudi iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.

Jana Kovačič Petrovič ■



V kavarni si gostje lahko ob zvokih klavirja privoščijo kavico, vročo čokolado, kuhano vino, sladice, čaje, koktajle, peneče vino, domače žganjice ali kozarček vrhunskega vina. Poleti, ko bo kavarna odprta na teraso, bodo v ponudbi tudi sorbeti, ledene kave, sladoled.

Otvoritev Hotela Balnea

Decembrski dogodek v znamenju števila 12 smo v Termah Krka težko čakali. Pa je prišel...12.12. s svojo 12. uro. Ko so se na deževni ploščadi novega Hotela Balnea nekoliko prej začeli zbirati gostje, je napetost že nekoliko popustila. Naraščajoče navdušenje nad novo pridobitvijo dolenjskih term je polnilo baterije naše samozavesti.



Zanimiva in kot vedno do zadnje podrobnosti domišljena predstava novomeškega Anton Podbevšek Teatra je bila po mnenju mnogih »zadetek v polno«. Njena osnova je bilo polje Vivaldijevih štirih letnih časov, ki je vpeto v gozdno pokrajino okoli hotela, in mnogotere možnosti sobivanja človeka z vodo. Prepletanje glasbe, recitacij in plesa s svetlobnimi učinki, prepričljivi nastopi igralca Pavleta Ravnohriba, primabalerine Regine Križaj, ritmične gimnastičarke Mojce Rode, novomeške skupine Dan D, orkestra Vivaldi in drugih ni nikogar od prisotnih pustilo ravnodušnega. Zadetek v polno pa je bil tudi izbor kulinarčnih dobrot, ki so jih za zadovoljne goste otvoritve pripravili domači gostinci.

»Kdor bo prišel, bo zagotovo odšel zadovoljen in bo o tem pripovedoval drugim,« je dejal predsednik uprave in generalni direktor Krke Jože Colarič, preden sta z Matejo Muren, vodjo gospodinjanskega servisa v Termah Dolenjske Toplice, simbolično otvorila novi hotel in za srečo razlila svetlobo po polni avli navdušenih prisotnih. Dodal je, da je to naša največja promocija, ki nam bo zagotavljala uspešnost tudi v krizi. **Andreja Zidarič** ■

Utrinki iz novega Hotela Balnea

- Sredi decembra 2008 smo že gostili enega najboljših svetovnih in slovenskih jadralcev olimpijca Gašperja Vinčeca. Po naporni in uspešni olimpijski sezoni, v Pekingju je osvojil 7. mesto, si je skupaj z družinico privoščil nekaj razvajanja, ki ga ponujajo naše terme v Dolenjskih Toplicah. Pohvalil je novo pridobitev, mi pa smo mu zaželeli še veliko uspehov v zasebnem in športnem življenju.

Janez Kramar ■



Hoja za zdravje

Hoja je človekov najnaravnejši in najbolj preprost način gibanja in prav zato tudi najbolj prijetna vadba za izboljšanje telesnega in duševnega počutja. Toda če na hojo pogledamo z vidika športne kulture, se njena vrednost oplemeniti - postane lahko celo "čarobna formula" za izboljšanje gibalnih sposobnosti in aktivnega zdravja. Načrtna in redna vadba hoje namreč prinaša dobro počutje, odpravlja težave s prekomerno telesno težo in pripomore k učinkovitejšemu umskemu in telesnemu delu. Če hodimo v prijetnem naravnem okolju ali v dobri družbi, je učinek še večji. Lepo urejene poti, kot jih ponuja na novo urejen sistem pohodniških poti v okolici Term Šmarješke Toplice, že same po sebi vabijo, da naredimo prvi, največkrat najtežji korak ...

Učinek hoje na organizem

Hoja (če traja vsaj pol ure ali več) je ena izmed najbolj primerljivih in učinkovitih oblik vadbe za vzdržljivost. Povečana obremenitev, če je redna in vztrajna, prilagaja (adaptira) organizem na nove, to je povečane zahteve. Delovanje srca postane bolj gospodarno, saj lahko ob manjši frekvenci pošlje po žilah večjo količino krvi. Ožilje ostaja prožno in se v mišičnem tkivu bolj razveja (kapilarizacija), kar izboljša možnosti prenosa kisika. Okrepijo se tudi dihalne mišice, kar pripomore k izboljšanju tehnike dihanja. Prsni koš ostane prožen tudi v drugi polovici življenja.

Pri hoji deluje in sodeluje kar 54 večjih in manjših mišic. To so predvsem mišice spodnjih okončin in medeničnega obroča, medtem ko so manj aktivne mišice zgornjih okončin, ramenskega obroča in trupa. Predvsem mišice zgornjih okončin lahko dodatno obremenimo, če pri hoji uporabljamo palice. Z le-timi pa zlasti pri hoji navzdol razbremenimo pritisk na sklepe in hrbtenico. Poleg povečanja mišične moči ne smemo spregledati ugodnega vpliva hoje na gibljivost sklepov spodnjih okončin, kjer se tudi upočasnijo procesi staranja sklepne hrustančevine. S tem pa posredno preprečujemo pojav artoze.

Hoja sodi me najučinkovitejše metode vsakodnevnega spopadanja s stresom. »Hoja naredi modreca in poeta,« še pravijo modri ljudje. Med to najbolj naravno obliko gibanja se namreč najhitreje sprostimo, medtem ko zadihamo s polnimi pljuči in se predamo užitek narave. To še posebej velja, če se podamo na pot po svežem zraku in prijetnih gozdnih poteh.

Oprema za hojo ne zahteva velikih stroškov. Osnovno vodilo pri njeni izbiri naj bo udobnost in učinkovitost. Tako oblačila kot obutev nas morajo ščititi pred mrazom, vlago in hkrati omogočiti zračenje. Pri obutvi bodimo pozorni predvsem na oblikovanost podplata, ki naj omogoča dobro oprijemanje podlage.

Vedeti moramo, da ni nepomembno, kje hodimo. Pri izbiri upoštevajmo kakovost tal, razgibanost (konfiguracijo) poti, gostoto prometa, kakovost in temperaturo zraka. Za dobre poti so značilni: prožna tla, delno po ravnem, delno po valovitem svetu, brez motornega prometa, svež zrak. Morebitne drevesne korenine nas ne smejo motiti, izkoristimo jih za krepitev gležnjev. Za hojo so najboljša pota v gozdovih in parkih, ponekod ob rekah, potokih in jezerih.

Hoja je lahko tudi prijetna oblika druženja. Če izbrani tempo le ni prehud, se vedno najde izhodiščna tema za prijazen razgovor. In če pogovor med bolj hitrim delom poti zastane, se ob počitku ob poti hitro spet razživi. Žlahtni družabnosti med različnimi



oblikami hoje namenjam v Šmarjeških Toplicah še posebno pozornost. Hodimo v malih skupinah, ki jih vodijo izkušeni vodniki. Med hojo na neposreden način posredujejo gostom svoje znanje in bogate izkušnje, skrbijo za prijetno razpoloženje v skupini in se obenem posvetijo vsakemu pohodniku posebej.

Nordijska hoja ponuja še veliko več

Pri nordijski hoji je najpomembnejši ritem gibanja rok in nog ter zasuk hrbtenice v osi. Koordinacija gibov mora biti usklajena. Pomemben je odziv od palice in hitrost hoje, ki jo moramo prilagoditi svojim sposobnostim. S hitrejšo in aktivnejšo hojo bo obremenitev srčno-žilnega sistema večja (pospešen srčni utrip, višji krvni tlak), večja bo obremenitev mišic nog in rok kot pri običajni hoji. **Alenka Babič** ■



Učinki vadbe nordijske hoje

- Dvig srčne frekvence za 5–17 udarcev – pri enakomerni hoji je srčna frekvenca približno 130/min, medtem ko je pri nordijski hoji že 147/min, torej se zviša za 13 %.
- Poraba kalorij z uporabo palic se v primerjavi s klasično hojo poveča za 20 %.
- Pri nordijski hoji lahko za 46 % povečamo porabo kalorij (*Cooper Institut Research, Research Quarterly for Exercise and Sports 2002 publication*).
- Sprošča mišice vratu in ramenskega obroča.
- Poveča gibljivost hrbtenice in zgornjega dela trupa.
- Krepi mišice podlahtnice, prsne in hrbtne mišice.
- Varuje skočni in kolenski sklep.
- Z uporabo palic povečamo varnost na drsečem in nevarnem terenu.



Utrinki iz Term Šmarješke Toplice

- V Šmarjeških Toplicah smo pripravili svečano t. i. Valentinovo večerjo s skupino Eroika. Trije izjemni vokalisti Matjaž Robavs (bariton), Aljaž Farasin (tenor) in Metod Žunec (tenor) so klasično izobraženi in šolani pevci. Premišljena kombinacija talenta, lepote, uglajenosti, glasovnih zmožnosti in obdelave večnih uspešnic v pop opera žanru je formula uspeha Eroike. Gostje so tokrat uživali v koncertu in večerji, ki je bila prava harmonija okusov. Za predjed smo postregli lososovo tortico s koprovo smetano v paru s hobotnico v solati na grenivkini postelji (tortico je jedla tudi kraljica Elizabeta na obisku v Sloveniji), sledila je ribja ali mesna glavna jed, zaokrožila pa sta jo Valentinova srčka s čarobno lučko. Tako gostinci kot kuharji so se tudi tokrat izkazali in poželi vse pohvale. Bilo je lepo, nepozabno in polno ljubeče pozitivne energije. **Ljudmila Bajc** ■



Pevci Eroike so v knjigo vtisov napisali, da je bil Valentin zagotovo najbolj zapeljiv v Šmarjeških Toplicah, in se zahvalili za lep in nepozaben večer.

- Zadnje dni januarja je v Krkinih termah v Šmarjeških Toplicah potekala Slovenska šola ehokardiografije, ki jo organizira Delovna skupina za ehokardiografijo pri Združenju kardiologov Slovenije. Ultrazvok srca ali ehokardiografija je postala ena od osnovnih diagnostičnih metod v kardiologiji. Ob anamnezi, kliničnem pregledu in elektrokardiogramu je sestavni del vsakega pregleda srčnega bolnika, pomembna pa je predvsem zato, ker lahko z njo zdravniki pozorno spremljajo potek bolezni in jo ponavljajo brez večje škode za bolnika. Predavatelji, ugledni slovenski kardiologi, so se v Šmarjeških Toplicah sestali že četrty. **Andreja Zidarič** ■



Primarij Janez Tasič, dr. med., organizacijski vodja šole

Ročna limfna drenaža

Učinkovita metoda, ki pomaga prečiščevati telo

Ko sta okrog leta 1930 dr. Vodder in njegova žena Estrid neke v Franciji razvijala metodo manualnega stimuliranja limfnega sistema, ki naj bi pomagala pri zdravljenju kroničnih okužb zgornjega respiratornega trakta, ponavljajočih se prehladov in migren, najverjetneje nista vedela, kakšno dobro delo sta naredila še za marsikoga drugega s popolnoma drugačnimi težavami. Slabih sto let kasneje je ročna limfna drenaža pomembna metoda, ki učinkovito deluje na prečiščevanje telesa in odvajanje odpadnih snovi iz njega.

Kako deluje?

Naloga limfnega sistema je odstranjevanje odpadnih in škodljivih snovi ter odvečne tekočine iz telesa. Limfa potuje po limfnih žilah, ki se pričnejo prosto, v mehkem vezivnem tkivu, preko bezgavk, imenovanih tudi biološki filtri telesa, in se očiščena v vratnem delu izlije v venski obtok. Medtem ko ima sistem za cirkulacijo krvi lastni pogonski agregat (srce), ga limfni sistem nima. Limfa, ki se pretaka le v eni smeri, se premika s pomočjo krčenja limfnih žil, razlike v tlaku in krčenja mišic. Včasih ta sistem deluje moteno in upočasnjeno zaradi določenih patoloških sprememb (operacija, bolezen, stres, kronična utrujenost, nespečnost ...), s pomočjo pravilne limfne drenaže pa lahko v limfnem sistemu spet vzpostavimo normalno delovanje.

Ročna limfna drenaža deluje tako, da pospeši limfni tok, spodbuja delovanje imunskega sistema in uravnava simpatični in parasimpatični živčni sistem. Vpliva na dnevni živčni sistem, ga umirja, deluje antistresno, protibolečinsko in krepi imunski sistem. Pozitivno vpliva na peristaltiko (uravnava prebavo) in izboljšuje mišični tonus. V medicini je uporabna predvsem za zmanjševanje edemov po mastektomiji (odstranitvi dojke), pri posttravmatskih edemih in po operativnih posegih, pri primarnih limfedemih (prirojene okvare limfnih žil), lajša težave pri lokalnih edemih centralnega živčnega sistema in perifernih živcev, pomaga pri zvonjenju v ušesih, migrenah, pri bronhitisu, opeklinah (brazgotine se zmanjšajo, manj so vidne, barva se izboljša), težavah ožilja (razen pri trombozi, pri kateri se je ne sme uporabljati), odlične rezultate daje tudi pri zdravljenju aken, dermatitisu, proti izpadanju las in pri odpravljanju "zgodnjega" celulita ter pri motnjah prebavnega trakta.

Tehnika ročne limfne drenaže

Ročna limfna drenaža pomaga limfnim žilam pri odvajanju bremena. Tehniko se izvaja s počasnimi, nežnimi, monotonimi in ritmičnimi gibi (pritisk na kožo je od 0 do 40 torov), ki se ponavljajo in potekajo vzdolž limfnih žil. Stimulirajo njihovo krčenje in sledijo limfnemu toku. Na ta način lajšamo pretok in eliminacijo limfe in medcelične tekočine iz delov telesa, kjer zastaja in se kopiči. Če je limfna drenaža prehitra, prepočasna ali premočna, ni učinkovita. Terapija ne sme boleti.

Dobro delovanje limfnega sistema je nujno za človekovo zdravje. Če limfni sistem ne deluje najbolje, se začnejo v telesu



nabirati strupi, ogroženo je delovanje celic, posledično pa pripelje vse to do fizičnih težav (bolezen, prekomerna teža, celulit, slabo počutje ...). V Talasu Strunjan, kjer imamo zaposlene vrhunske fizioterapevte, učinke limfne drenaže še nadgrajujemo s posebnim sistemom dihalnih vaj in veliko gibanja v neokrnjeni naravi zaščitene parka. Vse to pozitivno vpliva na limfni sistem in na boljše počutje vsakega posameznika.

Andreja Zidarič ■

Limfne drenaže se ne sme uporabljati:

- pri nezdravljenih rakastih obolenjih z metastazami,
- pri akutnih vnetjih (generaliziranih in lokalnih),
- pri trombozi,
- pri srčnem popuščanju,
- v času, ko traja antibiotična terapija.

Za **paciente z odstranjenimi ali obsevanimi bezgavkami**, za tiste, ki jim otekajo roke ali noge zaradi prirodnih ali pridobljenih okvar limfnih žil, je ročna limfna drenaža primarna terapija, ki jo predpišejo zdravniki. Zelo pomembno je, da pri teh pacientih limfno drenažo izvaja **izkušen limfterapevt**, ki je uspešno zaključil vse postopke zahtevnega izobraževanja. Manualna limfna drenaža mora v teh primerih trajati najmanj 45 minut, po drenaži pa je treba okončano bandažirati z bandažno peno in primernimi povoji. Pacienti - tako moški kot ženske - morajo nujno nositi kompresijske nogavice oziroma kompresijske rokavice (od jutra do večera), ki krčijo limfne žile, da je omogočen limfni tok. Le-te je mogoče dobiti z napotnico specialista.



O ročni limfni drenaži smo se pogovarjali z **Majdo Sichilli, limfterapevko**, ki v Talasu Strunjan že pet let pomaga pacientom. 42-letna Majda je ena od dvajsetih slovenskih limfterapevtov, ki so uspešno zaključili izobraževanje v Sloveniji in tujini. Da postanete mojster te natančne in zahtevne tehnike, so namreč pripravljene skrbno nadzorovani programi usposabljanja, ki potekajo po programu Dr. Vodder Schulte iz Avstrije, originalne in vodilne šole v svetu za manualno limfno drenažo.

Primer uspešne terapije z ročno limfno drenažo:

48-letna gospa je imela 30 let zamašeno uho, ni mogla dihati skozi nos, imela je nenehne težave s sinusi. Odločila se je za serijo terapij ročne limfne drenaže v Talasu Strunjan, že po nekaj terapijah pa se je njeno stanje občutno izboljšalo – uho se ji je odmašilo, prav tako nos, začeli so se čistiti sinusi – vse to brez zdravil. Po začetni seriji 15 terapij zdaj gospa obišče limfterapevko v Talasu Strunjan 1- do 2-krat na mesec oziroma po potrebi.

Strunjanske iskricice

ABBAmania 2009

Mamma Mia! - ameriška glasbeno-romantična komedija z glasbo znamenite skupine ABBA - je zasvojila tudi zaposlene v Talasu Strunjan. V skrbi za dobro počutje gostov so za predvečer dneva žena pripravili dva nepozabna nastopa. Nabito polna dvorana hotelskih, kasneje pa tudi zunanjih, gostov je dihala z nastopajočimi, ki so presegli sami sebe. Navdušenje je velo z vseh strani, čestitke, veseli nasmehi in stiski rok pa so poplačali enomesečni trud priprav, ko se je ekipa zbirala med odmori za malico. Direktor obmorskega centra Krkinih term Miran Gaspari je bil nadvse ponosen na svoje sodelavce, prepričan, da so kaj takega »sposobni le najboljši in v vseh pogledih motivirani kolektivi«. Tistim, ki ste redni gostje Talasa Strunjan, ne bo težko uganiti, kdo vse se je ob tej priložnosti prelevil v zvezde strunjanskega odra. **Majda Skočaj** ■



Skupina kmečkih žena iz Brežic in okolice na zasluženih počitnicah

Februar je pravi čas za nabiranje novih moči, so si dejale. In jo tokrat mahnilo na Primorsko ... Skupina 18 prijateljic, članic Društva kmečkih žena iz Brežic, si je za kraj zimsko-pomladnih petdnevni počitnic izbrala Strunjan, ki slovi po prijaznem osebju,



čistem zraku in velikem številu sončnih ur. Vodja skupine **Slavka Preskar** je povedala, da si vsaj enkrat na leto privoščijo tak od-dih, da pa so si to-

krat namesto toplic izbrale morje. In ni nam žal, so zatrjevale v en glas, ko smo se srečale v avli Hotela Svoboda. Uživale so v savnah, plavanju, vodni aerobiki in nordijski hoji pod skrbnim vodstvom strunjanskih animatorjev. In z lahkoto jim je bilo verjeti - dobra volja jim je tistega sončnega dne kar sijala z obrazov.

Andreja Zidarič ■

Za sprostitev – tudi mini golf



V dišečem parku pod Hotelom Svoboda, zraven katerega so skrite pisane vile Oljka, Cipresa, Mirta, Piniya in Sivka, so lani obnovili igralna polja za mini golf. Z letošnjo pomladjo bo igrišče spet zaživelo in gostom strunjanskega kompleksa dalo še eno možnost več za sprostitev in popestritev dneva.

Andreja Zidarič ■

Grad Otočec

Kot naročen za poroke ...

Grad Otočec je prostor, ki si ga mnogi pari - doma in iz tujine - izberejo za svoj poročni obred. Poleg izjemnih naravnih in zgodovinskih danosti pa so na Otočcu tudi ljudje z odličnim znanjem in bogatimi izkušnjami, ki se organizacije poroke lotijo navdušeno in srčno. »Poroka je dogodek, ki ne prenese improvizacije; pari ob pripravi tega izjemnega dogodka potrebujejo popoln občutek varnosti in popolno zaupanje. Potrebujejo tudi veliko svetovanja in odgovore na nešteta vprašanja v povezavi s poroko. Z veseljem lahko rečem, da jim mi vse to lahko nudimo,« pravi Manca Kerin Vovko. Skupaj s kolegom, vodjo kuhinje v Gradu Otočec, Robijem Gregorčičem se spominjata številnih porok; vsaka pa je zgodba zase.

Poroka z vsebino

Zanimive so tematske poroke, kot je bila nedavna poroka na temo Romea in Julije. Celo svatje so imeli imena likov oz. družin iz Shakespearovega dela. Poseben spomin je vezan na japonsko-slovensko poroko, kar je bil še zlasti zahteven projekt za Roberta – okus nacionalnih japonskih jedi kot spoštovanje do neveste in njenih povabljenih ter nacionalne slovenske jedi, od koder je ženin; vse pa seveda na svečan način. »Veseli nas, če imajo pari izdelan koncept, če vedo, kaj želijo. Potem ustvarjamo na znano temo in če se le da skušamo pričakovanja še nadgraditi. Ponavadi nam uspe,« pravita. Zanimiva je bila tudi angleška poroka na gradu, ki je trajala - tako kot mnoge poroke tujih parov - tri dni. Vključevala je spoznavni večer staršev in svatov, družabne igre, obisk Kostanjevice itd., kar vse je bilo v Mančini organizaciji. Ker Angležem sir veliko pomeni, so si omislili tudi sirovo torto; iz kolotov osmih vrst sirov je nastala po obliki in okusu čudovita torta,

ki je sodila k penini takoj po uradnem obredu. Pa tudi sicer je klasična poročna torta deležna vse pozornosti; v zadnjem času je pogosto okrašena s svežimi vrtnicami, obogatena z različnimi svetlobnimi učinki, predvsem pa sočna in po okusu čudovita!



Tudi razkošna vegetarijanska pojedina

Celo za popolne vegetarijance in celo za tiste, ki jedo le presno hrano, so na Gradu Otočec pripravili nepozabno poročno pojedino; od koktajlov z bučkami in jagodami dalje. Ne le ženin in nevesta, tudi svatje, ki sicer niso bili vsi vegetarijanci, so bili navdušeni. Zanimiva je bila tudi poroka, kjer je vsaka miza imela ime ene od držav in temu je bil prirejen tudi jedilnik ... Pa poroka v rdečem ... Zanimiva pa bo tudi poroka več parov hkrati, ki jih družijo skupni šport; to šele pripravljajo in je seveda za organizatorje zanimiv in velik izziv, saj bodo na Gradu Otočec poskrbeli tako za obred kot tudi za poročno slavo.



Poroka na sanjavi Krki

Še tako nenavadna zamisel poroke je za Manco in Robija samo izziv in veselje. »Predvsem pari iz tujine naročijo svojo poroko več kot eno leto prej. Trenutno smo precej zasedeni, saj je večina terminov zasedenih tja do avgusta,« pravi Manca. Vsaka poroka je dogodek zase, ki se mu v celoti posvetijo. Ljudje so zadovoljni s konceptom, da so poroke na eno uro – tako je dovolj časa, da se obred in pogostitev odvijeta v miru. »Opažamo, da je letos zelo priljubljen obred poroke, ki smo ga poimenovali »Poroka na sanjavi Krki«. Sicer pa imajo na voljo 7 različnih obredov (grajska poroka, poroka na prostem, poroka na prostem s poročno družico in starešino, gosposka poroka, na sanjavi Krki, romantična poroka ob soju bakel in sveč in viteška poroka) – od klasične poroke v viteškem salonu pa do najbolj glamurozne, imenovane viteška poroka. Ob poročnem obredu je ponavadi tudi manjša pogostitev. Nekateri pari pa si izberejo tudi poročno slavlje; v gradu, na jasi ali pa v Restoraciji Tango oz. v Hotelu Šport. Poroke so zelo različne – od intimnih z nekaj gosti (pa vendar z nič manj priprav) do porok s številnimi svati. Opažata, da si - predvsem pri tujcih - svatje sami plačajo pot in bivanje, poročna pogostitev pa je seveda strošek ženina in neveste.



Organizatorica porok Manca Kerin Vovko in vodja kuhinje Hotelov Otočec Robi Gregorčič

Pohvale in zahvale

Mnogi svatje se vračajo na Grad Otočec - ali na lastno poroko ali kot turisti. Očara jih okolica, navduši jih organizacija, osvojita jih kulinarika in visoka profesionalnost. Gostitelji so seveda zelo veseli številnih pohval in zahval, ki jih prejemajo in ki potrjujejo njihovo kakovost v zelo zahtevnem mednarodnem prostoru.

Lidja Jež ■

Obnovljene savne, fitnes in seminarska dvorana

V športnem centru na Otočcu smo pred kratkim obnovili prostore fitnesa, savn in dvorano za aerobiko. V Hotelu Šport je nova seminarska dvorana.

Sedaj se gostje po igri tenisa, badmintona, namiznega tenisa in drugih športnih zvrsteh lahko sprostijo v prijetnejšem okolju **savn**. Obnovili in povečali smo obe finski savni. Obnovljen je prostor za počivanje: diskretnajša osvetlitev, zamenjana strojna obloga, nova dekoracija in ležalniki za sprostitev omogočajo boljše počutje. Prostor smo povečali na račun solarija, v garderobnem prostoru je odslej na voljo več omaric. Gostje se lahko sprostijo še v turški savni, masažnem bazenu in bazenu za ohlajanje. Od februarja dalje ponujamo tudi tematske dneve, ko si gostje med savnanjem lahko privoščijo tudi nego s pilingi ter čaje za razstrupljanje in poživitev. Poleg savn gostje lahko naročijo tudi masažo.

V Športnorekreacijskem centru Otočec organiziramo tudi številne dogodke in prireditve, športna srečanja, športne dneve za podjetja in zaključene skupine ter rojstnodnevne zabave. Za dobro vzdušje poskrbimo s športno animacijo in gostinsko ponudbo.

Maja Bele in Jana K. Petrovič ■



Savne so odprte vsak dan od 12. do 23. ure, ob koncu tedna in prazničnih pa že od 10. ure dalje. Možne so tudi rezervacije po telefonu 031 643 100 in tudi zakup celotnih savn za zaključeno družbo.



V prenovljenem fitnesu boste svoje telo utrdili in okrepli s kardiovadbo na novih kolesih, stepperjih, tekalni stezi eliptik ali na multifunkcijski napravi s škripčevjem. Pri izvajanju ali načrtovanju vadbe vam lahko svetuje tudi športni trener, ki pripravi vam prilagojen načrt vadbe. V fitnesu lahko vadite vsak dan od 8. do 23. ure. **Dušan Hočevar**, vodja Športnorekreacijskega centra, si vneto prizadeva, da bi se ponudba centra hitreje prilagajala pričakovanjem strank.



V novih barvah sten in talne obloge sije tudi **dvorana za aerobiko**, iz katere je čudovit pogled na zelenje.



V Hotelu Šport, kjer že sedaj gostijo veliko seminarjev, poslovnih srečanj in kongresov, smo v nekdanjih prostorih casinoja Kastel odprli **ново seminarsko dvorano**. Dvorana **Optimus** sprejme do 140 oseb, je sodobno tehnično opremljena, možnih je tudi več različnih postavitev.



Poletna ponudba v Termah Krka

Vroče poletje v Dolenjskih Toplicah (1. julij–31. avgust)

• polpenzion • kopanje v termalnih bazenih hotela in Wellness centra Balnea • **1x savnanje (bivanje 3 ali več dni)** • vodna aerobika • **nordijska hoja (2x tedensko)** • petkovo in sobotno nočno kopanje • **bogati dnevni športno-družabni program** • glasbeni večeri • uporaba kopalnega plašča

	Vikend paket	5 dni	7 dni
Hotel Vital**** / Kristal****	132,00	297,00	415,80
Hotel Balnea**** superior	148,00	333,00	466,20

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

Posebna predpočitniška ponudba za upokojece v Šmarjeških Toplicah (1.–30. junij)

• polpenzion • kopanje v termalnih bazenih • 1x prost vstop v svet savn • **popoldanski pohod in predstavitev novih kolesarskih in pohodniških poti** • sobotni ples • kulturne in družabne prireditve

Hotel Šmarjeta****	7 dni polpenzion	7 dni polni penzion
	367,42	403,14

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

Popust za upokojece je že všteti.

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

Poletni paket v Strunjanu (5. julij–12. september)

• 5x polpenzion • prost vstop na plažo • kopanje v bazenu z ogrevano morskovo vodo (32 °C) • jutranja telovadba • **1x poldnevni najem kolesa** • **1x Vichy masaža – ročna masaža telesa pod curki tople morske vode (40 min.)** *Zunanji bazen bo zaprt med 19.–26. 7. 2009.*

5 dni	Hotel Svoboda****	456,00
	Vila Park****	414,00
	Vile***	371,00
	Hotel Laguna***	352,00

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

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

Pohodništvo, kolesarjenje in skike na Otočcu

(3. maj–31. julij, 1.–31. avgust)

• polpenzion • kopanje v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah • uporaba savn in fitnesa v Športnorekreativnem centru • ples v restavraciji Tango (pet. ali sob.) • vstop v diskoteko • **pri- lagojena prehrana za športnike, možnost lunch paketa** • **1 tura v spremstvu vodnika** • možna izposoja opreme

	3. 5.–31. 7.			1.–31. 8.		
	2 dni	3 dni	4 dni	2 dni	3 dni	4 dni
Hotel Šport****	112,00	153,00	187,00	120,00	165,00	201,00
Bungalov**	79,00	105,00	126,00	85,00	113,00	137,00

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

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

Popusti: Otroci do 4. leta gratis, drugi otrok 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), **upokojeenci** pa še dodatnih 10 % (pri bivanju min. 5 dni), razen pri ponudbi Term Šmarješke Toplice, kjer je popust za upokojece že všteti.

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



Za vaše dobro počutje

Ko vam skrbi ne dajo spati ...

Nespečnost je zelo pogosta težava sodobnega človeka. Vsak tretji odrasel trpi zaradi občasnih ali dolgotrajnejših motenj spanja. Vzroki so zelo različni, med najbolj pogostimi pa je preobremenjenost oziroma stres.

Napetosti, ki se naberejo čez dan, lahko ponoči dobijo krila. Ne moremo zaspati ali pa se že čez nekaj ur zbudimo z napetimi mišicami in polno glavo. Če je motnja spanja kratkotrajna, če traja le nekaj dni in če poznamo tudi njen vzrok (npr. strah pred izpitom, pregledom ipd.), naj nas ne skrbi. Težava bo izginila takoj po dogodku.

Dolgotrajnejša, a vseeno le prehodna nespečnost lahko nastane zaradi dogodka, ki nas zelo skrbi ali pretrese (npr. bolezen ali smrt v družini, ločitev, izguba zaposlitve ali odhod v pokoj). Traja lahko od dva do tri tedne. Če pa težava s spanjem traja dlje, več tednov, lahko postane kronična in ogroža vaše zdravje, zato priporočamo, da v tem primeru poiščete pomoč.

Spanje ni le počitek, ampak je aktiven proces. Med spanjem namreč v telesu potekajo pomembne funkcije, potrebne za naše zdravje: delitev celic, rast in obnavljanje organizma, oblikovanje spomina. Med spanjem se izločajo tudi pomembni hormoni.

Vzroki nespečnosti so lahko bolezenski (nemir spodnjih okončin, smrčanje s premori dihanja ipd.) ali posledica bolezni (kronična bolečina, vnetje sečil, bolezn srca in ožilja, depresija ipd.). V teh primerih svetujemo obisk pri osebni zdravniku. Če pa je vzrok vaših težav stres, vam priporočamo kratek premor.



Kako si lahko pomagamo?

V Termah Dolenjske Toplice svojo težavo prepustite strokovnjakom, ki vodijo **program Miren spanec**. Kratek, a učinkovit dopust bo pomiril notranje napetosti in vam vrnil trden sen.

V programu, ki traja **tri ali pet dni**, vas bo svetovalka za prehrano seznanila, kako s prehrano lahko premagate težave. Določene jedi imajo ugoden učinek na spanje, nekaterim jedem in pijačam pa se je bolje izogniti. Zelo pomembno je tudi, kdaj in koliko jesti.

Za dober sen je pomembno tudi vzdrževanje bioritma in dovolj gibanja. Osebni trener bo svetoval za vas najprimernejši urnik in vas vodil pri sproščujočih aktivnostih, kot sta nordijska hoja v naravi in vadba ob glasbi v termalni vodi. Dejavnosti bo prilagodil tako, da bodo zabavne tudi za tiste, ki niso ravno ljubitelji gibanja. Goste na primer pozimi navdušuje sprehod s krpja-



Za goste v programu Miren spanec so sobe v umirjenih zelenih tonih, in sicer v najbolj mirnem delu hotela, od koder je lep razgled na naravo. Antistresna posteljnina ter pomirjajoča termalna kopel pred spanjem in čaj za sprostitve, ki ju sobarica vedno ob isti večerni uri pripravi za gosta, zazibajo le-tega v trden sen.

mi po snegu, spomladi pa potepanje s kolesom.

Učinkovito pomagajo tudi naravne terapije za sprostitve. Refleksoterapija uravnava energijo in spodbuja samoozdravitvene procese v telesu. Aromaterapija v obliki masaže in kot negovalna obloga telesa v lebdeči kopeli pa zelo sproščujoče vpliva na počutje.

Pred spancem vam bodo v vaši sobi pripravili masažno kopel v termalni vodi, in sicer z dišavami in napitkom za boljši spanec.

Ker je za spanje pomembna tudi ureditev spalnice, so v novem Hotelu Balnea uredili sobe v pomirjujočih barvah, z anti-stresno posteljnino in velikimi lesenimi ložami, iz katerih je prelep pogled v zeleno naravo.

Počitek v prijaznem okolju Dolenjskih Toplic, pozitivne izkušnje terapij in novo pridobljeno znanje bodo vaše orožje, s katerim boste učinkovito premagovali težave tudi v domačem okolju. **Jana Kovačič Petrovič** ■

Za 3-dnevni program Miren spanec boste poleg nastanitve plačali le **199 EUR**.

Kaj boste izvedeli v programu Miren spanec?

- Trajanje spanja ni toliko pomembno (nekateri potrebujejo le pet ur, nekateri pa celo deset ur, da se naspijo), kot je pomembna nepretrganost oziroma globina spanca.
- **Redna telesna vadba** je zdravilo za dober spanec. Vendar je pomembno, katere dejavnosti izberete ob katerem dnevnem času. Pretirana dejavnost je lahko tudi moteča.
- Razvadam, kot so alkohol, nikotin ali kofeinske pijače, se popoldan odpovejte. Priporočali vam bomo **izbor jedi in čas**, kdaj jih zaužijte, da se boste ponoči lahko dobro odpočili.
- V začaranem krogu utrujenosti in nespečnosti je prav **strah pred bedenjem** eden najpogostejših vzrokov za slab spanec. V Termah Dolenjske Toplice boste izvedeli, kaj storimo, če se v nedogled premetavamo v postelji, zjutraj pa nas zgodaj čakajo obveznosti.
- **Refleksoterapija** je naravna metoda, ki vzpodbuja in uravnava procese v telesu, da delujejo pravilno. Katere točke na stopalih sproščajo notranje napetosti in vplivajo na kakovost spanja, vam bo pokazala refleksoterapevtka v Termah Dolenjske Toplice.

Alergije – spremljevalke pomladi

Vsak četrti prebivalec Zemlje ima eno izmed alergijskih bolezni. Njihova pojavnost je iz leta v leto večja v razvitem svetu, in sicer tako pri mladih kot tudi tistih, ki živijo v mestnem, onesnaženem okolju.

Pomlad je pred vrati in začele bodo cveteti rastline, a tega se ne veselijo vsi, zlasti tisti ne, ki imajo težave s senenim nahodom. Velika vsebnost cvetnega prahu v zraku namreč pri njih povzroča nevšečnosti, kot so kihanje, srbenje nosu in oči, voden izcedek iz nosu, solzenje, vsi ti simptomi pa so lahko zelo moteči v vsakdanjem življenju – moteno je delo, študij, počitek, slabše je splošno počutje.

Obdobje cvetenja in pojavljanja peloda v zraku sta odvisna od podnebne pasu, rastlinstva na določenem področju in od trenutnih klimatskih razmer. Za celinski del Slovenije velja, da začnejo drevesa cveteti zgodaj spomladi, navadno februarja (leska) in dosežejo vrhunec cvetenja v aprilu (breza). Trave cvetijo od maja do julija, travne zeli pa od avgusta do oktobra. Obdobje cvetenja dreves in zeli je kratko in intenzivno, medtem ko je obdobje cvetenja trav dolgo trajno. Na Primorskem se cvetenje začne bolj zgodaj. Tu je pomemben alergen tudi pelod cipres, oliv in krišine.

Kaj so alergije in kako nastanejo?

Beseda alergija je grškega izvora in pomeni „reagirati drugače“. Danes se uporablja predvsem v smislu »preobčutljivega odzivanja«. Alergija je tako preveč burna reakcija imunskega sistema ob stiku s snovjo, ki pri zdravi osebi ne povzroči reakcije. Snovi, ki sproži alergijski odziv, pravimo alergen. Ob prvem stiku z alergenom pride do senzibilizacije – tvorbe posebnih IgE protiteles. Ta protitelesa bodo ob vnovičnem srečanju s tem alergenom omogočila sproščanje histamina iz vnetih celic. Histamin povzroči znake alergije, kot so solzenje, kihanje, srbenje, pordečitev, otekanje sluznic, driska, bruhanje, v najhujšem primeru lahko pride do krčev v sapnicah in nepravilnega delovanja krvnega obtoka.

Pri alergiji oziroma bolezni preobčutljivosti torej nepotrebni imunski odgovor ob stiku z alergenom našemu telesu bolj škodi, kot koristi. Strokovnjaki pa nastanek alergije vse bolj povezujejo z dednostjo.



Podatki kažejo, da je verjetnost, da otroci, katerih starši nimajo alergije, dobijo alergijsko bolezen, 8- do 10-odstotna. Če ima eden od staršev alergijsko bolezen, je verjetnost, da jo bo dobil tudi otrok, 20-odstotna. Če imata alergijsko bolezen oba starša, je tveganje za otroka več kot 70-odstotno.

Kaj so alergeni in kje jih najdemo?

Alergeni so snovi, s katerimi se naše telo srečuje v vsakdanjem življenju ali pri poklicnem delu. Praviloma so to beljakovine ali nanje vezane druge snovi, nekaterim smo izpostavljeni vse leto, drugim le med sezono. Pogostejši izvori alergenov so: pršice v hišnem prahu, cvetni prah trav, dreves, plevelov, plesni, dlaka in perje domačih živali, živila (jajca, mleko in mlečni izdelki, žita in žitni izdelki, sadje, morski sadeži, arašidi, soja), tekstilni izdelki in krzno, kozmetični izdelki, čistila in kemikalije, kovine (krom, nikelj, platina), strupi žuželk, zdravila.

Poznamo več vrst alergijskih bolezni

Najpogostejše alergijske bolezni so:

- alergijske bolezni dihal (alergijski rinitis, astma),
- alergijske bolezni kože (atopijski in kontaktni dermatitis, akutna in kronična urtikarija, angioedem),
- alergija na pike žuželk,
- prehranska alergija,
- alergija na zdravila,
- anafilaksija (huda oblika preobčutljivostne reakcije, ki se lahko konča tudi s smrtjo).

Na pogostnost alergijskih bolezni vplivajo starost, spol, rasa, genetski dejavniki, kajenje (aktivno in pasivno), izpostavljenost alergenom, higiena bivanja, onesnaženje zraka, velikost družine, pogostnost in vrsta okužb in dejavniki prehrane.

Da preprečimo alergije, lahko veliko storimo sami

Z zmanjšanjem izpostavljenosti alergenom lahko že v zgodnjem otroštvu zmanjšamo možnost za razvoj preobčutljivosti. Sprva se lahko sami izogibamo domnevni alergenosti. Pazimo pri:

- izbiri primerne hrane: otrok naj bo dojen vsaj 4 do 6 mesecev, živalskih beljakovin (mesa, rib, jajc) otrokom ne dajemo vsaj do petega meseca starosti, prehrana doječih mater naj ne vsebuje mleka, jajc, rib in arašidov;
- kajenju: cigaretne dim olajša prehod alergenov skozi sluznico dihal, zato naj mati med nosečnostjo ne kadi. Cigaretne dima naj ne bo v prostorih, kjer je novorojenček;
- otrokovem okolju, ki naj bo: dobro prezračeno, brez lončnic v sobah in na okenskih policah, brez talnih oblog in brez izdelkov iz prave volne, ki dražijo kožo;
- izbiri poklica: za bolnika z alergijsko boleznijo je zelo pomembno, da na delovnem mestu ni v stiku s snovmi, za katere je preobčutljiv, ker se lahko bolezen poslabša, lahko se razvije tudi poklicna bolezen.



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

Kako zdravimo alergije?

Prvi ukrep pri zdravljenju alergij je izogibanje alergenom. Ker pa to ponavadi ni mogoče, nam zdravnik ponavadi predpiše zdravila, ki zavirajo histaminske učinke in alergijsko vnetje.

Najpogosteje uporabljana zdravila so **antihistaminiki**, ki preprečujejo delovanje histamina in s tem blažijo simptome alergije. Prvi antihistaminiki so bili sicer učinkoviti pri blažitvi simptomov, a so povzročali zaspanost, ki je pri sodobnih antihistaminikih (cetirizin, levocetirizin) zmanjšana ali odsotna. Tako sodobni antihistaminiki omogočajo učinkovito in varno zdravljenje alergij.

Poleg antihistaminikov se pri zdravljenju alergij uporabljajo tudi **kortikosteroidi** (največkrat v obliki pršil ali mazil). Ti zdravijo alergijsko vnetje, ki je posledica izločanja vnetnih snovi. Pri hudih alergijskih reakcijah z anafilaktičnim šokom je potrebna tudi uporaba adrenalina.

Dodatna možnost je še specifična **imunoterapija** proti določenem alergenom, zaradi katere postane bolnik na ta alergen manj občutljiv.

Pri nadzoru alergij je zelo pomembno sodelovanje zdravnika in bolnika. Vsaka oseba se na alergene in na zdravila odziva po svoje. Včasih zdravilo, ki je uspešno delovalo pri znanцу, ne bo delovalo pri vas.



Zanimivosti:

- Alergijske reakcije po piku žuželk so poznali že stari Egipčani. Faraon Aha Ali Menes, ki je živel v letih okrog 3000 pred našim štetjem, je umrl nenadne smrti – verjetno zaradi pika žuželke.
- Alergija na sadje in zelenjavo je skoraj vedno povezana z alergijo na pelode, kar pomeni, da je približno polovica ljudi, ki so npr. alergični na pelod breze, alergična na jabolka.



Ines Čuš ■

Vir: iStockPhoto

Alergije in astma

Besedo alergija danes pogosto uporabljamo. Včasih želimo povedati, da nam nekaj ali nekdo ni všeč, in zato rečemo, da smo nanj alergični. Večina pa se o alergijah pogovarja kot o zdravstvenih težavah. Alergija namreč pomeni pretirano reakcijo imunskega sistema po stiku s sicer nenevarno snovjo, ki pri zdravih ljudeh ne povzroča težav. Pri bolnih pa se kaže npr. kot astma, alergični rinitis ali urtikarija.

Strokovnjaki ocenjujejo, da ima alergijo skoraj četrтина odraslih in več kot tretjina otrok v razvitih državah, kjer so alergije pogostejše. Zmotno pa bi bilo domnevati, da so alergije fenomen sodobnega časa. Kje pa! Prvi zapiski o alergijskih reakcijah so že iz leta 1699, alergijske reakcije po piku žuželk pa so poznali že stari Egipčani.

V 13. številki revije V skrbi za vaše zdravje smo strokovnjake povprašali o alergiji, kaj vpliva na njen nastanek in kako se alergija kaže. Predstavili smo tudi možnosti za njeno preprečevanje in zdravljenje. Prepričani smo, da boste našli veliko koristnih informacij.

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. Lahko pa se nanjo naročite z naročilnico, ki je priložena na vsaki reviji.

Metka Miklavič ■

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

številka 13, februar 2009, Novo mesto, brezplačen izvod, tiskovina ISSN 1854-6337

Alergije in astma

Naša gostja
Irena Hudoklin, dr. med.,
spec. internistka

Obvladajmo alergijo

Krkina zdravila
v novi podobi

KRKA

Sodelavci, ki jih naši gostje radi pohvalijo Ni lepšega kot zadovoljen gost



V tokratni številki Vrelcev zdravja vam podrobneje predstavljamo **Miro Zupančič, vodjo gostinstva v Termah Šmarješke Toplice**. Ko smo jo poklicali, da bi se dogovorili za dan in uro intervjuja, je precej presenečeno vprašala, zakaj smo izbrali ravno njo, ko pa vendar ni več tako veliko v stiku z gosti, kot je bila včasih. Pa smo ji lepo razložili ...

Morda se zdaj, odkar je vodja gostinstva, res redkeje pomeša med obiskovalce šmarješke restavracije, pa vendar pisma bralcev Vrelcev zdravja kažejo, da jo gostje še vedno dobro poznajo. In kar je še pomembnejše: o njej v uredništvu časopisa beremo samo lepe zapise.

Mira s svojo pozitivno energijo in voljo do dela navdušuje goste in svoje sodelavce že skoraj 15 let. Po rodu je Hrvatica, svojo otroška leta je preživela v hrvaškem Zagorju. Po končani osnovni šoli pa se je odločila za srednjo gostinsko šolo v Novem mestu. Seveda se nam je takoj porajalo vprašanje, kako to, da jo je pot tako mlado zanesla na Dolenjsko. Našo radovednost je potešila z zelo zanimivo zgodbo. Ker so se v Termah Šmarješke Toplice so-

očali s pomanjkanjem gostinskega kadra, je zdaj že pokojni Jože Plut, takratni direktor Term Dolenjske Toplice, morebitne sodelavce za Terme Krka iskal tudi izven meja Slovenije. Vsem, ki so se odločili za šolanje za gostinski poklic v Novem mestu, je omogočil brezplačno bivanje v bližini šole ter prakso v topliški restavraciji (povedala je še, da so za delo dobili tudi manjšo nagrado, kar je njej in njenim mladim kolegom zelo veliko pomenilo, saj so si lahko zanjo privoščili tudi kaj takega, za kar drugače ni bilo denarja). Torej, Mira je pričela z delom v Termah Šmarješke Toplice kot mlada srednješolka. Na začetku je morala poprijeti za prav vsakršno delo, z leti pa je postopoma napredovala. Danes skrbi za uspešno prodajo gostinskih storitev, organizacijo piknikov, porok in drugi svečanih dogodkov, koordinira delo svojih sodelavcev, jim svetuje pri delu in podobno.

Kot zanimivost lahko povemo, da Mira ni priljubljena samo pri gostih, ampak uživa velik ugled tudi med svojimi sodelavci.



Rok Kotar, vodja topliške kuhinje, nam je zaupal, da Mira nikoli nikogar ne pusti na cedilu – pa čeprav mora za to žrtvovati svoj prosti čas. »Velikokrat se zgodi, da imajo bodisi natakarji bodisi kuharji veliko gnečo. In Mira, namesto da bi šla po osemurnem delavniku domov na zaslužen počitek, veselo zaviha rokave in priskoči na pomoč, da nekoliko razbremeni svoje sodelavce,« je povedal Rok.

Miro smo povprašali, kaj ji je najbolj všeč pri njenem delu. S prešernim nasmehom nam je povedala, da ni nič lepšega kot zadovoljen gost. »V svoje delo s sodelavci vložimo veliko truda, nekateri projekti, kot so npr. poroke, so vedno znova velik izziv, za katerega gre veliko časa in energije. Vendar se splača potruditi. Ljudje to cenijo in te pohvalijo, se vedno znova vračajo – in to je tisto, zaradi česar rada hodim v službo.«

Prosti čas, za katerega Mira sicer pravi, da ga je vedno premalo, pa najraje preživi v krogu svoje družine.

Alenka Hriberšek ■

Naročilnica na brezplačno revijo **vrelci zdravja**

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

Ime in priimek: _____ Leto rojstva: _____

Ulica in hišna številka: _____

Poštna številka in kraj: _____

Podpis: _____

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

Zdraviliški park še privlačnejši

V zdraviliškem parku Term Šmarješke Toplice je na novo označenih 60 različnih drevesnih vrst. Tu živi tudi 25 vrst ptic.

Urejene potke, zelenice in cvetje v parku Term Šmarješke Toplice je nekaj razlogov, zakaj so Terme Šmarješke Toplice v zadnjih šestnajstih letih med najbolj zasedenimi slovenskimi naravnimi zdravilišči. **Lani so v akciji Moja dežela - lepa in gostoljubna že drugič zapored dosegle 1. mesto med manjšimi slovenskimi zdravilišči.**

Gotovo so za to priznanje v prvi vrsti zaslužni dobra in pestra ponudba, ne gre pa zanemariti tudi zelene okolice, v kateri se terme nahajajo, saj prav mir in lepa narava privabljata mnoge goste. Gotovo vsak obiskovalec zdravilišča najprej opazi urejeno okolico oz. zdraviliški park, ki se razprostira na okrog treh hektarih zemljišča, od Prinovca do zunanjih bazenov, gozdčka in športnega parka do zdravilišča.

V parku raste kar 90 različnih drevesnih in grmovnih vrst, tudi tujih, ter živi 25 vrst ptic. Vse to so naravne znamenitosti parka, ki si jih tako gostje zdravilišča - v hotelu jih je dnevno povprečno vsaj tristo - kot ostali obiskovalci na sprehodu z zanimanjem ogledujejo. V termah so poskrbeli, da bo to lažje, saj so pred kratkim v sodelovanju z Dušanom Klenovškom, sodelavcem novomeške enote Zavoda RS za varstvo narave, postavili nove označevalne table. Na novo, v slovenskem in latinskem jeziku, je označenih 60 različnih drevesnih in grmovnih vrst (ime in kraj izvora), nove so označevalne table za ptiče, opremljene celo s sliko, tabla ob litoželeznem vodnjaku (vse v štirih jezikih), tabla pri ribniku z lotosi, ki so sploh posebnost parka, ter tabla, ki označuje potok Toplica. Fotografije na tablah so delo Dušana Klenovška, Branka Brečka in Andreja Majcna, besedilo pa sta prispevala Dušan Klenovšek in Anica Bobič.



“Sprehajalci bodo sedaj lažje sami spoznavali park, sicer pa skupinam nudimo tudi vodene ogledne, pri čemer dobro sodelujemo z domačinko Anico Bobič,” je povedal vodja hotela Andrej Božič. V parku je na voljo veliko klopov, šmarješka občina je letos poskrbela tudi za nekaj novih mostičkov čez potoke. Za okolico pa jim pomaga skrbeti zunanji sodelavec, ki skrbi, da so trate vedno pokošene, listje pograbljeno, grmovnice obrezane, cvetje nasajeno in zalito, sprehajalne potke čiste in urejene, ravno tako parkirišče. “Res se trudimo za urejeno okolico zdravilišča, saj se tudi tržimo kot lokacija v naravi. Spomladi in jeseni je tu najlepše,” pravi Božič. **Lidija Markelj, Dolenjski list** ■



Andrej Božič, vodja hotela

EnKa v Termah Krka

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

Več informacij na spletni strani www.term-krka.si, www.enka.si ali na prodajnih mestih Term Krka.

V času od 1. marca do 31. avgusta poteka posebna **kampanja za seniorje, imetnike srebrne kartice**. Ob vsakem enkratnem nakupu v vrednosti 100 EUR in več vam podarimo 5 EUR. Bonus lahko izkoristite pri naslednjem obisku do 31. 8. 2009.

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

EnKa

Recept

Pisani riž s spomladanskim cvetjem

Riž je dnevna prehrana več kot polovice človeštva. Vsestransko uporaben, preprost za pripravo, dostopen in ne drag, pisano razigran, hranljiv in zdrav. To rastlino iz družine trav so poznali že pred približno pet tisoč leti, nekatera ljudstva na Daljnem vzhodu pa ga častijo kot božanstvo.

V receptu, ki smo ga v kuhinji Gradu Otočec tokrat pripravili za vas, ima eno glavnih vlog črn riž. 100-odstotna polnozrnata hrana, ki sodi med kompleksne ogljikove hidrate. Tudi ko govorimo o rižu, je temnejša barva indikator bolj zdrave izbire – tako kot pri sadju in zelenjavi. Pigmenti, ki ustvarjajo barvo, namreč proizvajajo antioksidante, ki varujejo pred srčnimi boleznimi, vnetji in določenimi vrstami raka.

K zdravemu rižu smo dodali še lepe zdrave stvari. Pa ne samo za dekoracijo! Rumene trobentice pomagajo med drugim preprečiti kašelj in prehladna obolenja, njihove korenine in cvetovi čistijo kri in razstrupljajo. Kri pa čistijo tudi marjetice, ki so hkrati tudi odlična rastlina za zdravljenje bolečih sklepov.

Poleg tega – ste vedeli, da ima marjetica še cel kup simpatičnih imen? Poznajo jo tudi kot zvezdico, tratnico, vetrovko, gospodično, katarinčico, ljubljenko, iskrico, ptičico ... In pravijo, da nas pokliče ljubezen, če jo imamo pri sebi.

Privoščite si torej zdrav obrok pomladnega riža in ga zajemajte z veliko žlico ljubezni.

Za 4 osebe potrebujemo:

4 dag črnega riža
20 dag dolgozrnatega riža
4 dag pora
sol, poper
3 žlice olivnega olja
2 dag parmezana
timijan po okusu
trobentice, vijolice in marjetice


Priprava

Črn riž predhodno skuhamo v slani vodi (vsaj 45 minut). Belega napol zdušimo. Cvetje razcvetkamo, liste od tobentic zrežemo na tanke rezine, por sesekljammo na drobno. V kozici segrejemo olivno olje, zasteklenimo por, dodamo liste trobentic in polovico cvetja. Zalijemo z jušno osnovo, nato dodamo črni in beli riž. Pokuhamo, da tekočina izpari. Na koncu zagostimo s parmezanom, začinimo po okusu ter serviramo na krožnik. Dekoriramo s preostalim cvetjem, drobnjakom in prelijemo z žlico olivnega olja.

Robi Gregorčič – Grajski
vodja kuhinje Hotelov Otočec ■



NAGRADNA KRIŽANKA

					VRELCI ZDRAVJA	MANJSA MORSKA RIBA	NASLEDNIK	KOT MED SEVEROM IN OPAZOVANO SMERJO	VODNA ŽIVAL S KLEŠČAMI	AMERIŠKI PREDSEDNIK (BARACK)	AVTOMOBILSKA OZNAKA NIZOZEM-SKE	VRELCI ZDRAVJA	GOSTILNIČAR, KRČMAR	STAROGRŠKO PRISTANIŠČE NA V. OBALI BEOCIJE	SKESAN ČLOVEK	PREROKINJA V GR. MIT.			
					DEL MLADIKE VINSKE TRTE, KI OSTANE PO OBREZOVANJU								PRIPADNIK NARODA V ŠPANIJI						
					ZENSKA, KI POZABLJA														
					HRIBOVITA POKRAJINA V JV. DELU SREDNJE GRČIJE								MESTO V J. FRANCIJI						
					CIGAN						DECIMALNI DEL LOGARITMA								
MESTO V NOTR. DALMACIJI	MUTIRAN ORGANIZEM					RAZPREDELNICA					24 UR								
SESTAVIL: PETER UDIR	MUSLIMANSKO MOŠKO IME	PRECEDENS	GLAVNO MESTO CIPRA	NAJVEČJI GRŠKI OTOK				ALANDSKI OTOKI											
KAMNINA, IZ KATERE SE PRIDOBIVA APNO				GORLJIV PLIN, SESTAVINA NAFTE				KAMEN, KI VARUJE OGEL HIŠE					KEM. SIMBOL ZA ERBIJ						
VNETJE ŠARENICE											ŠAPA								
KRAJ V KOPRSKEM PRIMORJU											ETEN		DREVORED	SESTAVILJALEC PRAVNIH LISTIN					
AFROKUB, PLESNA GLASBA, SINKOPIRANA OBLIKA RUMBE					ŠP. MISIJONAR (BAROLOME DE LAS)					TRINOG. SAMODRŽEC									
MLEČNE ŽLEZE PRI KRAVAH					BRIT. KIPAR (ANTHONY)					TRGOVSKO BLAGO									
POVEZAVA, ZVEZA				AM. IGRALEC (NICOLAS)				TRICIKEL											
MIRNO SOŽITJE				ZAŠČITNO PREMAZNO SREDSTVO				NIZEK ŽENSKI GLAS				9 - 4							
ZAČIMBNA RASTLINA												ROMAN INGARDEN							
POPOLNO UJEMANJE																			

SLOVARČEK: **AVLIDA** - starogrško pristanišče; **CARO** - britanski kipar (Anthony); **CASAS** - šp. misijonar (Barolome de las); **SON** - afrokub. plesna glasba;

Za reševalce nagradne križanke

Rešitev križanke iz prejšnje številke Vrelcev zdravja (vodravno): DEKLAMACIJA, OPREDELITEV, GAVČO, KMERI, AKNA, CABRAL, TORBA, RANA, MAAS, INUIT, KARBID, TITEL, INK, AVIATIK, REVOLVER, STAN, DAKAR, VAASA, KOL, GALAN, NET, MS, AŠ, RASIM, BAKELIT, DOMET, SATIR, RISI, ELEMENT, UBIJALEC, RADIRKA, RAVENALA

Žreb je nagrade septembrske križanke razdelil takole:

- 1. nagrada: STANE HORVAT**, Smetanova 34, 2000 Maribor
- 2. nagrada: SILVO PERUZZI**, Glavarjeva 45, 1000 Ljubljana
- 3. nagrada: FRANC PODVRŠNIK**, Kratka ulica 2, 2310 Slovenska Bistrica
- 4. nagrada: BRANKA KRAGOLNIK**, TGB 8, 8310 Šentjernej
- 5. nagrada: KARMEN AVSEC**, Cesta 24. junija 13, 1231 Črnuče

Rešene križanke pošljite do **10. maja 2009** na naslov: Terme Krka, d. o. o., Ljubljanska 26, 8501 Novo mesto, s pripisom »Nagradna križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali naslednje nagrade:

- 1. nagrada: enodnevni program v Termah Dolenjske Toplice - Vino Bonum - sprostitvev telesa in duha**
- 2. in 3. nagrada: celodnevno kopanje s kosilom za eno osebo v Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice**
- 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 obsevu neokrnjene narave, da se sprostite ter okrepite duha in telo v krepčilnih 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 kulinarčno 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

