

TERME KRKA

vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 2 | junij 2012

Letnik XX, Novo mesto



04

Terme Dolenjske Toplice

Gremo na počitnice



08

Terme Šmarješke Toplice

*Tudi pri tridesetih
prika dopust z
babico in dedkom*



12

Talaso Strunjan

*Dobrodošli v mojem
kraljestvu, vili 545!*



Poletje 2012

Kuponi ugodnosti Poletje 2012

Terme Dolenjske Toplice

KUPON UGODNOSTI

Ob najmanj 3-dnevem bivanju v hotelih v Termah Dolenjske Toplice vam **podarimo 20-minutno delno klasično masažo.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu vstopnice za savno v Wellness centru Balnea vam hkrati **podarimo še vstop v bazene Wellness centra Balnea.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu klasične ročne masaže za celo telo v Wellness centru Balnea vam hkrati **podarimo še 20 minut lebdjenja na vodni postelji.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu samoplačniškega zdravstvenega programa v Termah Dolenjske Toplice vam **podarimo biserno ali aromatično kopel v Centru za medicinsko rehabilitacijo.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu sladice dneva v kavarni hotela Balnea vam **kavo podarimo.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

Terme Šmarješke Toplice

KUPON UGODNOSTI

Ob najmanj 3-dnevem bivanju v hotelih v Termah Šmarješke Toplice vam **podarimo 20-minutno delno klasično masažo.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu celodnevne vstopnice za zunanje bazene v Termah Šmarješke Toplice vam **podarimo kepico sladoleda.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu klasične ročne masaže za celo telo v Vitariumu Spa&Clinique vam **podarimo termalno masažno kopel.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu samoplačniškega zdravstvenega programa v Termah Šmarješke Toplice vam **podarimo masažno aromatično kopel Florida** (sprostitev in razstrupljanje).

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu sladice dneva v Aperitiv baru Term Šmarješke Toplice vam **kavo podarimo.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

Talaso Strunjan

KUPON UGODNOSTI

Ob najmanj 3-dnevem bivanju v hotelih centra Talaso Strunjan vam **podarimo 20-minutno delno klasično masažo.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu paketa Kopenje v bazenih + kosilo v Talasu Strunjan vam **podarimo kepico sladoleda.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu klasične ročne masaže za celo telo v Talasu centru Salia vam hkrati **podarimo še sprostitevno morsko kopel Niagara.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu samoplačniškega zdravstvenega programa v Talasu Strunjan vam **podarimo biserno kopel.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu sladice dneva v Aperitiv baru Talasa Strunjan vam **kavo podarimo.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

Hoteli Otočec

KUPON UGODNOSTI

Ob najmanj 2-dnevem bivanju v hotelu Šport na Otočcu vam **podarimo sladico dneva v restavraciji hotela Grad Otočec.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu 3-urne vstopnice za savne + masažni bazen v Športnem centru Otočec (od 16. do 23. ure) vam **podarimo en dodaten vstop** (eden plača, eden gratis).

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu sladice dneva v restavraciji hotela Grad Otočec vam **kavo podarimo.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.

Golf Grad Otočec



KUPON UGODNOSTI

Ob nakupu dnevne igralne karte na igrišču za golf na Otočcu vam **podarimo žeton za najem vadbenih žogic.**

Popusti se med seboj ne seštevajo. Kupon velja do 30. 9. 2012.



POVSOD JE LEPO, A DOMA JE NAJLEPŠE!

»Povsod je lepo, doma pa najlepše« pravi slovenski pregovor, zato vam v

skladu z duhom časa letos predlagamo, da ugotovite, ali to res drži, in dopustujete kar v Sloveniji. Tokrat odkrijte Dolenjsko, zeleno pokrajino z mehкими griči, na južni strani posejanimi z vinogradi, na severni z gozdovi, med katerimi počasi vijuga »Krka sanjava«. Razvajajte se s termalno vodo, masažami, odkrivajte nove poti in nove razglede, ob večerih pa uživajte v razkošju izbranega hotela Term Krka. Sprostili in umirili se boste, s pomočjo naših strokovnjakov pa boste poskrbeli še za svoje zdravje in nadoknadili tisto, kar ste med letom zamudili v stresnem vsakdanjiku. Terme Dolenjske Toplice vas tudi letos vabijo na zanimive družinske počitnice. V bazenih boste uživali v zdravih učinkih termalne vode, med nordijsko hojo, kolesarjenjem ali sprehodi po okoliških poteh, ki vodijo tudi v kočevski pragozd, boste lahko občudovali čudovito naravo v okolici, za odlično počitniško vzdušje otrok pa bo poskrbel sedaj že dobro znani Medo Tedo, maskota Term Dolenjske Toplice, ki bo skupaj z njimi iskal skriti zaklad, se podil po topliški plaži, plesal v mini disku in zganjal norčije.

Za umirjene počitnice so pravi kraj Terme Šmarješke Toplice, saj se lahko tu brez gneče in hrupa nastavite sončnim žarkom in se posvetite sami sebi v zavetju gozdne jase in ob prepevanju ptic. Za vas smo pripravili številne rekreacijske aktivnosti, ki bodo okrepile vašo telesno kondicijo, poletne počitnice pa lahko izkoristite tudi za razstrupljanje telesa ali za hujšanje. Verjemite, s strokovnjaki je to lažje!

Hoteli Otočec so prava odločitev za tiste, ki iščete akcijo in želite maksimalen užitek ob minimalnih stroških. Tu imate na voljo kolesarjenje, tenis, pohode, učenje skikanja, igranje golfa, kulinarčne avanture in seveda kopenje v bližnjih Šmarjeških ali pa Dolenjskih Toplicah.

Za vse tiste, ki si ne predstavljate poletnih počitnic brez morja, pa je tu še Talaso Strunjan, kjer si boste novih moči nabrali v najlepšem koščku slovenske obale – v krajinskem parku Strunjan, kraju s tisočletno solinarsko tradicijo. Urejena plaža, ki se ponaša z modro zastavo kakovosti, naravna senca, otroški gusarski mini klub, masaže, izvrstna mediteranska kuhinja, primorsko vino in gostoljubni ljudje – bi si za počitnice lahko zaželeli še kaj boljšega? Lepo se imejte!

Jože Berus, direktor Term Krka

iz vsebine

4 TERME DOLENJSKE TOPLICE
Gremo na počitnice

8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Tudi pri tridesetih prija dopust z babico in dedkom

12 TALASO STRUNJAN
Dobrodošli v mojem kraljestvu, vili 545!

16 HOTELI OTOČEC
Otočec – raj za aktivne počitnice

20 V SREDIŠČU
Gremo na potep

24 ZDRAVJE & LEPOTA
Strokovnjaki odgovarjajo

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
Spolna moč kot nekoč

33 USPEH JE V LJUDEH
Andrej Božič

34 KULINARIKA
Naredite domači sladoled



Pravila za uveljavljanje ugodnosti:

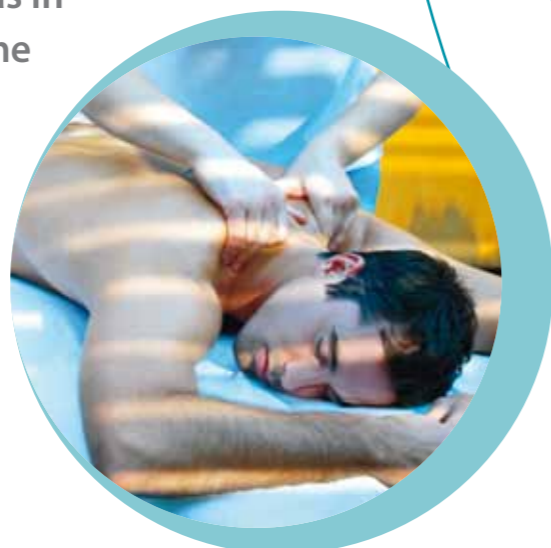
- ugodnost velja le ob predložitvi kupona iz Vrelcev zdravja • kupon se lahko unovči le na način, kot je navedeno na njem • posameznik lahko ugodnost na bivanje uveljavlja le z enim kuponom – kuponi ugodnosti se ne seštevajo • kupona se ne da zamenjati za gotovino • kupon velja od 1. 6. do 30. 9. 2012 • ob posameznem nakupu je mogoče izkoristiti le en kupon • ob rezervaciji terminov za posamezne storitve je treba povedati, da gre za koriščenje kupona

revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 38 48 860 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorna urednica: Mateja Grobler | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Alenka Hriberšek (urednica fotografije), Katja Lazič Mikec, Vesna Jankovič, Andrej Božič, Dejan Koncilja, Miran Gaspari, Vanja Munih, Albin Gregar, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: Darja Tasič | oblikovna zasnova: D.C. Studio d.o.o., Kamnik | računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p. | tisk: SET d. o. o., Ljubljana | naklada: 42.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

Poletje je tu Gremo na počitnice

Besedilo: Jani Kramar

Pomislite, kako preroški je bil izum slovenske besede **zdravilišče**. Kraj, ki vrača zdravje – na različne načine. Tudi odsotnost zdravja – bolezen – se kaže na različne načine, v vsakem primeru pa so v modernem času številne bolezni povezane s pomanjkanjem časa zase, preobremenjenostjo, izgorevanjem, stresom. Za vse našete tegobe sodobnega sveta velja, da pri prvih znakih bolezni najprej izberemo tale „zdravila“: počitek, sprostitev, mir. Če to poimenujemo z eno besedo – počitnice. Na počitnicah pa si mora človek vseeno privoščiti še kak pogled vase, na svoje prioritete, na zanj res pomembne reči. In se kdaj pa kdaj vprašati in si tudi odgovoriti: »Ja, in?!« Če verjamete ali ne – ko si človek vzame čas in stvarem, ki ga težijo, odvzame pomen in jih razstavi na prafaktorje, se začnejo nemalokrat razblinjati kar same od sebe tudi njegove težave. Nato pa: **»Dobrodošlo, dobro počutje!«**



O izviri

Ko govorimo o dolenjskih izviri, ne mislimo le na izvire zdravilne termalne vode. Od odkritja te posebnosti je minilo že več stoletij, kajti te dolenjske terme so eno najstarejših zdravilišč v Evropi. Med izvire, ki jim prav tako pripisujemo veliko zdravilno vrednost, spadajo tudi izviri življenjske energije. Lokacije teh pa se ne da nikoli natančno določiti, razpršeni so, veliko jih je – povezani so namreč z ljudmi, z njihovo dobrosrčnostjo, gostoljubnostjo, preprostostjo. Gostje, ki pridejo v Dolenjske Toplice, to takoj začutijo. V skrbnem in prijaznem odnosu, ki dopolnjuje ponudbo radodarne narave ... Zdi se, da je ta splet izvirov natančno to, kar potrebuje sodoben človek, ki ga ogroža neustrezen način življenja. In verjemite, v Dolenjskih Toplicah znamo pripraviti počitnice v najzlahnejšem pomenu besede že od začetkov teh term.

Umirjeno

Pravih, za telo in dušo zdravilnih poletnih počitnic v Dolenjskih Toplicah si ni mogoče predstavljati brez sproščajočega kopanja v termalnih bazenih – predvsem v Laguni Wellness centra Balnea –, ki je sproščeno tudi zato, ker so otroci kljub razburljivim dogodivščinam na gusarski ladji še vedno na varnem dosegu roke. Ob koncu tedna pa se da iz objema termalnih valov opazovati luno, saj bazeni zapirajo vrata šele ob 23. uri. V Auri, drugem od treh Balneinih sklopov, vam izurjene roke maserjev odstranijo sledi, ki so jih pustile obremenitve delovnih dni. Kozmetični strokovnjaki vam lahko pomagajo obnoviti tudi vašo naravno lepoto. Če želite korenitejšo spremembo videza, pa lahko med počitnicami obiščete tudi ambulanto za estetske posege Estetika Balnea in se s strokovnjakinjo, estetsko kirurginjo, dogovorite za prave rešitve.



V Dolenjskih Toplicah niti slabo vreme ne more skaziti prijetnih počitnic – če poletje ne pokaže svojih čarov takoj in z vso močjo, je tu na voljo še Oaza, kjer ponujajo toploto turška, finska, bio in aroma savna, za najbolj željene vročine in potenja pa tudi edinstvena japonska kopel (40 °C) s počitkom v zen sobi.

Prijetno

Pravijo, da sta za dober spanec potrebna samo mirna vest in dobra postelja, v termah Dolenjske Toplice pa menimo, da spada k spalnemu ugodju tudi prijetno vzdušje – ne samo v hotelski sobi, ampak v celi »hiši«, tu pravzaprav v vseh treh. V sodobnem hotelu Balnea ter hotelih Kristal in Vital s pestro zgodovino vas čaka pravo zavetje med stoletnimi drevesi. Najnovejši – Balnea – je s panoramskim hodnikom povezan s sprostitevni centrom, že to pa omogoča prvo pravo razkošje – sprehod od sobe do sveta ugodja v kopalnem plašču.

Okusno

V Dolenjskih Toplicah se zavedamo, da gre prava ljubezen skozi želodec, pa četudi gre pri tem samo za vseščnost počitniškega kraja. Za del te ljubezni dnevno poskrbimo v hotelski restavraciji Balnea; posebej okusno je ob sobotah, ko je na sporedu svečana večerja. Ta je lahko ob glasbi za ples,

lahko vas preseneti tudi Eleonora Sobjeska s Struge, z lutnjo, včasih pa prihlača tod mimo Medo Tedo in skupaj z vami peče palačinke. Meda Teda lahko srečate tudi na gozdni jasi, kjer poleti pripravlja – tudi letos bo tako – večerje v naravi.

Zabavno in aktivno

Meda Teda so še bolj kot odrasli veseli otroci. Z njimi bo bral pravljice, iskal skriti zaklad, risal, plaval, pravočasno marljivo pripravljaj ozimnico ... Sicer pa ... če Dolenjske še ne poznate dovolj dobro in bi jo radi spoznali še boljše – predstavimo vam jo vse od Šentjerneja in skrivnostnih Gorjancev s kartuzijo Pleterje ob njihovem vznožju do Stične in doline reke Krke, po tej zeleni lepotici pa se lahko popeljete tudi z raftom. In da ne pozabimo Bele krajine, dežele na stalnem prepihu zgodovine, kraja prepletanja narodov – z vsem svojim naravnim, zgodovinskim, etnološkim pa tudi



vinskim in kulinaricnim bogastvom predstavlja ta del tudi za največje poznavalce slovenske dežele vedno nov izziv. Da o sprehajalnih in kolesarskih poteh v nedrje kočevskih gozdov in naravnega pragozda ne izgubljam besed. Naj ostane še kaj še za kakšno prijetno presenečenje ...

Terme Dolenjske Toplice niso samo terme za dušo in tudi ne samo zdravilišče za poškodovane in bolne. Terme Dolenjske Toplice so terme za počitnice – za telo in dušo. Z neusahljivim izvirom prijazne energije. Z veseljem vas pričakujemo!

Najboljše družinske počitnice ...

... v Termah Dolenjske Toplice

Kdo bo prej našel skriti zaklad na bazenu? Vi in vaš mali pomočnik ali Medo Tedo? Dolenjskega Meda Teda poznajo že prav vsi! Vsake šolske počitnice navdušuje najmlajše s svojimi zabavnimi vragolijami, igrami na bazenu, izleti in različnimi delavnicami v igralnici Vija vaja. Kaj pa lahko počnete vi? Imejte s sabo dobro knjigo, rezervirajte si masažo ... in preprosto uživajte!

Namestitvev: nočitev s polpenzionom; **Vodni užitki:** neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo, nočno kopanje ob petkih in sobotah; **Bogat program telesnih aktivnosti:** hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, nordijska hoja ...; **Da vam res ne bo dolgčas:** kulturni večeri, družabne igre, glasba v živo ...

Hotel**** 10. 6.-10. 8., 19. 8.-9. 9. 2012 3 noči že za 146,10 EUR

Popusti in ugodnosti ...

• V ceno je že vključen 10-% popust za člane Kluba Terme Krka. • En otrok do 12. leta biva gratis. Ugodnost velja med 22. 6. in 31. 8. 2012, za bivanje v sobi z dvema odraslima. Preostali otroci od 6. do dopolnjenega 12. leta bivajo po polovični ceni, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama, v lastni sobi pa z 20-% popustom. V ostalih terminih imajo otroci do dopolnjenega 6. leta starosti brezplačno bivanje. • **Akcija za enostarševske družine** – otrok do dopolnjenega 12. leta biva gratis. Akcija velja v primeru bivanja v sobi s francoskim ležiščem. Ugodnost velja med 22. 6. in 31. 8. 2012. • **Darilo** – neomejen vstop v savne in bon za 5 EUR za velnes storitve (darilo za vse odrasle, ki počitnikujejo v Termah Dolenjske Toplice med 10. 6. in 10. 8. ali med 19. 8. in 9. 9.).

T: 07/ 39 19 400, E: booking.dolenjske@terme-krka.si, www.terme-dolenjske.si



Za mlade in mlade po srcu

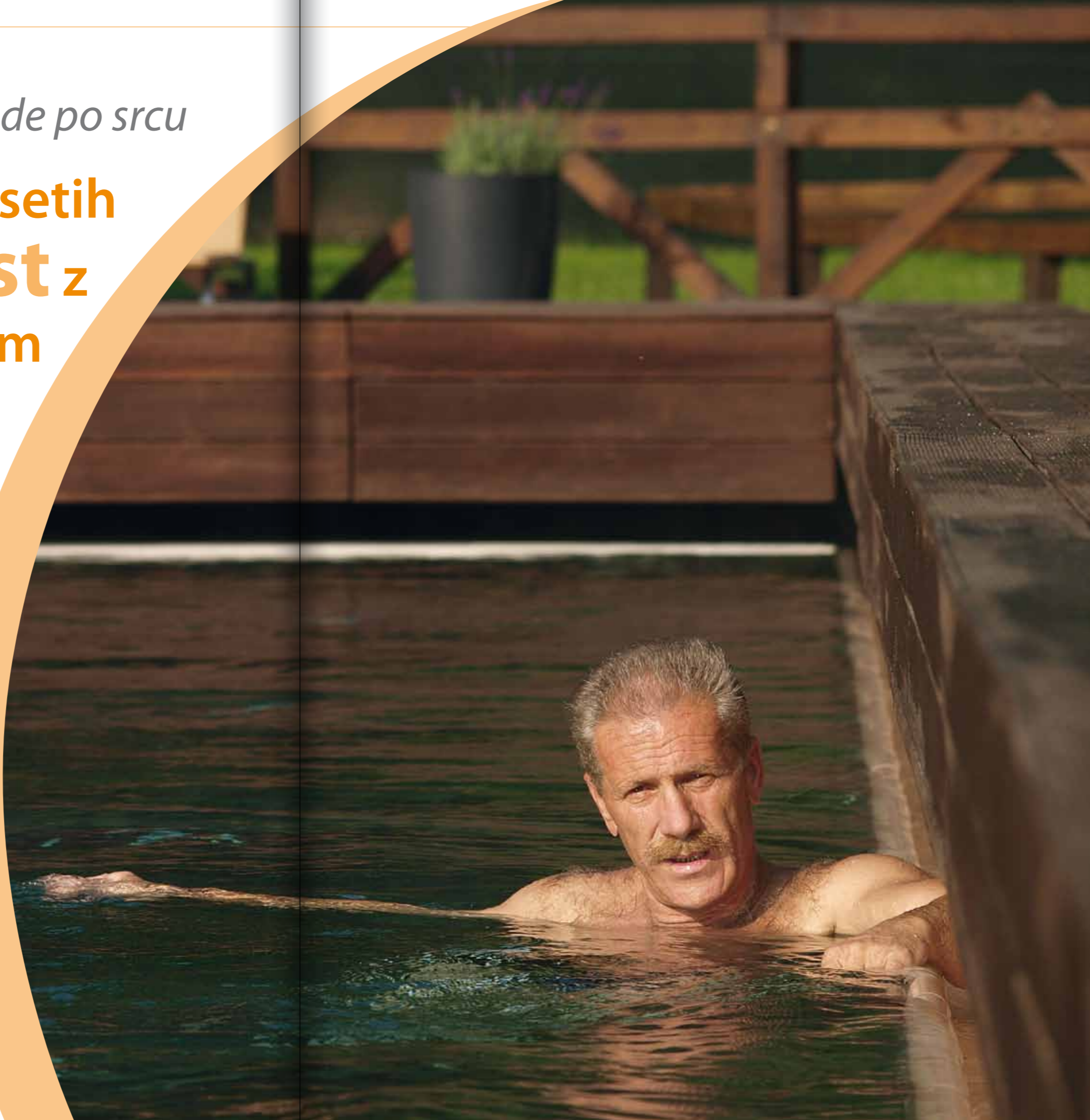
Tudi pri tridesetih prija **dopust** z babico in dedkom

Besedilo: Alenka Hriberšek

Pred slabim mesecem sem potožila babici, da imam občutek, da gre življenje kar mimo mene. Zjutraj ob nečloveški uri zazvoni budilka, na poti na delo vozniki trobijo prav za vsako figo, v službi eno samo hitenje, potem hitenje iz službe, v trgovino, kjer moraš biti prav spreten šofer, da se izogneš drugim nakupovalnim vozičkom ... In nato kuhanje kosila, izjemno (!) hitro obedovanje, vmes še kak službeni klic, nato plesne vaje in ... konec dneva vsa utrujena padem v posteljo. Naslednji dan pa vse znova ...

Takoj ko je babica začela svoje predavanje o tem, da bom od vsega tega še zbolela, mi je postalo žal, da sem sploh odprla usta.

Ampak, berite naprej – konec te zgodbe sploh ni tako slab, morda vam bo celo za navdih.



Takole se je nadaljevalo:

Babica in dedek sta imela že ne vem kolikolič rezervirane 14-dnevne počitnice v Termah Šmarješke Toplice. In tokrat je babica predlagala, da bi šli zraven, vsaj za vikend, še medve s sestro. Od srca sem se nasmejala temu predlogu in cinično pripomnila: »Kot v dobrih starih časih. Ne, jaz poleti ne grem na dopust v terme!« Ampak babica je vztrajala in kmalu je sestra potegnila z njo. No, in kaj sem hotela drugega, kot da sem se vdala?!

Na sončni petek sem se po službi odpeljala v Terme Šmarješke Toplice in tam so me s širokim nasmehom na obrazu pričakali vsi trije. V recepciji smo dobili ključa sob v hotelu Vitarium, razpakirali smo in potem akcija – takoj v kopalke in na bazen. Po kopanju sem se zleknila na ležalnik, in ko sem se nastavljala sončnim žarkom, me je dedek presenetil z domačim sladoledom iz Aqua bara. Res, dopust kot nekoč!
Ko se je sonce skrilo za bližnji hrib, smo se odpravili na večerjo. Medve s sestro sva naročili nekaj iz redne ponudbe, za babico in dedka pa je nasmejana natararica prinesla posebna krožnika – dopoldne sta bila namreč na posvetu pri nutricionistki Janji Strašek in ta je na podlagi meritev maščob v telesu in po posvetu z zdravnikom zanj sestavila »shujševalni meni« in

seveda tudi program telesnih aktivnosti. Oba sta žarela od navdušenja in hitela pripovedovati, zakaj vedno znova rada prideta v Šmarješke – ker so tu vsi tako zelo prijazni in ker kljub shujševalnim menijem nista nikoli lačna! Seveda sem se dobro počutila ob poslušanju takšnih pohval – kot vnukinja zato, ker sem vedela, da sta srečna, kot zaposlena v Termah Krka pa zato, ker je lepo videti tako navdušene goste.
Po večerji smo se prestavili v bar pri recepciji, tu pa je šarmantni animator napovedal nastop dveh mladih gostij – citrarke in harmonikarke. Prav presenečena sem bila, kako hitro se je hotelska avla spremenila v plesišče. In še bolj sem bila presenečena, ko sem opazila, da s sestro nisva edini mladi gostji. Babica in dedek sta plesala, medve pa sva srkali vsaka svoj sveže iztisnjeni pomarančni sok. Ko sta deklici nehali igrati, je napovedovalec napovedal srečelov in med občinstvom je završalo. Še jaz sem kupila srečko ... in zadelo majico Term Krka.

Ko je dogajanje izzvenelo, smo se odpravili spat. Kakšna tišina – zvoki nočnega življenja tamkajšnjih živali in sestrično mirno dihanje, to je bilo vse, kar je bilo slišati.
Po zajtrku smo se malce porazgubili. Dedek je šel na ultrazvok srca in vratnega ožilja in na kardiostest*, babica na pregled zaradi bolečin v križu**, medve pa sva seveda zavili v sprostitevni center Vitarium – jaz sem si privoščila tajsko masažo, sestra pa manikuro in pedikuro.
Še pred kosilom pa smo se spet zbrali in šli z Branetom Bonom na nordijsko hojo po okoliških ravninah in gričih. V službi sem že večkrat slišala, kako radi imajo gostje Braneta, na tem enournem sprehodu pa mi je postalo jasno, zakaj. Z Branetom se vsi gostje tikajo, zanj so vsi mladenke in mladeniči (pa čeprav so jih na našem sprehodu eni šteli po mojem blizu 90), Brane je poln dobrih šal. In Brane je tisti, ki je mojo babico in dedka prepričal, da »skakanje« po vrtu in na njivi ni edino gibanje, potrebno za dolgo zdravo življenje.
Po kosilu, ki je bilo ravno tako slastno kot prejšnji večer večerja, smo šli vsi štirje posedet k ribniku z indijskimi lotosi. In čeprav je v vodi in ob njej vse hitelo – želve, ribice, vodni drsalci, kačji pastirji –, sem bila v sebi presenetljivo pomirjena. Narava, ki je v Šmarjeških res izjemna, po eni strani spokojnost, po drugi živalski vrvež, moja družina ...

Vse je bilo idealno!

* Izvidi so pokazali, da je dedek v odličnem zdravstvenem stanju.
** Babica je dobila napotnico za fizioterapijo – z redno telovadbo bo namreč lahko v veliki meri zmanjšala bolečine v križu.



Nazaj proti hotelu smo se odpravili skozi zdraviliški park in srečali smo družinico s komaj racajočim otrokom, ta pa si je pozorno ogledoval tablice, ki označujejo drevesne vrste in živali v parku. Kot da bi znal brati. Seveda smo se vsi od srca nasmejali.
Čeprav hodita babica in dedek navadno zgodaj spat, sva ju s sestro tokrat prepričali, da sta ostala pokonci malce dlje. Hoteli sva, da bi šla z nama še na nočno kopanje. Sprva sta se upirala, da je to bolj za mlade, ampak se nisva dali. In smo šli. Po najinem pričakovanju je bilo na nočnem kopanju tako mlado kot staro, in tako sta bila babica

in dedek pomirjena. Dedek je celo izjavil, da se počuti kot v filmu – tako notranji kot zunanji bazen se je lesketal v soju sveč, igrala je nežna glasba – res vse kot v filmu! Čeprav nobeden od njiju ne mara savne (beri: ne želita niti poskusiti), sem ju vseeno nekako prepričala, da sta tu vsaj malo pokukala vanje, ker sem jima hotela pokazati belokranjski hram – finsko savno, za katero sem prepričana, da je najlepša v Sloveniji. »Sicer še nisva videla, kakšne so savne drugje ... ampak tale je res izjemo lepa,« jo je poznavalsko ocenila babica.

Nedelja – najin zadnji dan v Termah. Potem ko sva izpraznili sobo, sva se pridružili dedku in babici, ki sta se že namakala v znamenitem lesenem bazenu. Na hitro sva se namočili še medve, potem pa smo se poslovili in odšli sva proti domu.

Vsi, ki mislite, da poletje ni za počitnice v termah oz. da so terme le za naše starše in stare starše, se motite! Terme Šmarješke Toplice so idealna lokacija za počitnikovanje za vse, ki si želite malo miru in počitka, veliko narave in razvajanja, vmes pa morda tudi kak zdravstveni pregled. In to ne glede na starost, ne glede na letni čas!



Najboljše družinske počitnice ...

... v Termah Šmarješke Toplice

Vsake toliko si je pač treba oddahniti od vsega, kajne? Naj vaš malček uživa v čofotanju, brezskrbnem tekanju po prostranem parku, igranju nogometa, košarke, namiznega tenisa ali minigolfa ... Naj z našim vlakcem raziskuje bližnjo okolico. Vi pa boste uživali v spokojnem dopustu, ki bo pravo nasprotje vašega norega vsakdana. Šteli boste oblake, misli pa poslali na pašo ...

Namestitev: nočitev s polpenzionom; **Vodni užitki:** neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo, nočno kopanje ob petkih in sobotah; **Bogat program telesnih aktivnosti:** hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, nordijska hoja ...; **Da vam res ne bo dolgčas:** kulturni večeri, družabne igre, glasba v živo ...

Hotel****	10. 6.-10. 8., 19. 8.-9. 9. 2012	3 noči že za 159,15 EUR
-----------	----------------------------------	-------------------------

Popusti in ugodnosti ...

• V ceno je že vključen 10-% popust za člane Kluba Terme Krka. • En otrok do 12. leta biva gratis. Ugodnost velja med 22. 6. in 31. 8. 2012, za bivanje v sobi z dvema odraslima. Preostali otroci od 6. do dopolnjenega 12. leta bivajo po polovični ceni, če spijo v sobi z dvema odraslima osebam, v lastni sobi pa z 20-% popustom. V ostalih terminih imajo otroci do dopolnjenega 6. leta starosti brezplačno bivanje. • **Akcija za enostarševske družine** – otrok do dopolnjenega 12. leta biva gratis. Akcija velja v primeru bivanja v sobi s francoskim ležiščem. Ugodnost velja med 22. 6. in 31. 8. 2012. • **Darilo** – neomejen vstop v savne in bon za 5 EUR za velnes storitve (darilo za vse odrasle, ki počitnikujejo v Termah Šmarješke Toplice med 10. 6. in 10. 8. ali med 19. 8. in 9. 9.).

T: 07/ 38 43 400, E: booking.smarjeske@terme-krka.si, www.terme-smarjeske.si



Na počitnice v Strunjan
“Dobrodošli v mojem
kraljestvu, vili 545!”

Besedilo: Barbara Šmon



Če rečem, da je o Strunjanu vredno izgubljati besede, bodo tisti, ki so bili vsaj enkrat v življenju v njegovem objemu, vedeli, o čem govorim. O prijetnem vetriču, ki pihlja, o čudovitem naravnem okolju, o tisočletnih solinah, o vznemirljivem vonju, ki lebdi v zraku, deluje pa pomirjajoče, o romantični energiji in zalivu, ki ga razvaja sonce več kot 2300 ur na leto ...

Talaso Strunjan ni samo zdravstveni center, je predvsem center dobrega počutja. Pri tem mu nesebično in radodarno pomaga narava. V tem obalnem centru Term Krka je morje s svojimi bogastvi omogočilo razvoj celovitega talaso pristopa, ki temelji na izrabi obmorske klime, morske vode, blata in alg ter morske soli. Talaso Strunjan velja za izjemno slovensko naravno klimatsko zdravilišče, zdravilišče za telo in dušo, katerega vrednost in čar poznajo in cenijo tudi drugod po svetu. Tokrat vam zato predstavljamo zgodbo o zanimivi Skandinavki, ki jo neki magnet že od leta 2002 dvakrat na leto pritegne na ta ...

... najbolj zeleni košček slovenske obale.

Ljubezen na prvi pogled

Anna Liisa je prvič prišla v Slovenijo pred dvanajstimi leti. Takrat je kot del švedske skupine Åre Tours obiskala Dolenjsko. Veliko bolj srečna pa je, če potuje sama, in tako jo je naslednjič, samo, pot pripeljala v Strunjan. In zgodila se je, kot pravi, ljubezen na prvi pogled. Dobesedno zaljubila se je v ta prelepi obmorski kraj, v okolico, v prijazne in nasmejane ljudi. Od takrat prihaja vsako leto vsaj dvakrat. In vedno želi dopustovati v »svojem kraljestvu«, kot je poimenovala sobo 545 v vili Sivka, prikupni vili vijolične barve ob robu hotelskega parka.

*Oljka, Cipresa, Mirta, Pinja in Sivka, to je pet prijetnih vil v borovem gozdičku v bližini hotela Svoboda. Omogočajo sproščeno družinsko vzdušje, dajejo občutek zasebnosti, hkrati pa ponujajo storitve Talasa Strunjan na dosegu roke. V vsaki vili je 10 standardnih dvoposteljnih sob***, vsaka ima balkon ali teraso. Gostje vil uporabljajo restavracijo hotela Svoboda in imajo prost vstop v bazene.*

Zavetje za popotniško dušo

Zanimiva gospa je bila rojena na Finskem, zdaj pa živi na Švedskem, kjer je študirala jezike in umetnostno zgodovino. Po poklicu je inženirka oblikovanja in je bila kar 20 let zaposlena v Nokii. Zanimivo pa je, da nima nikoli pri sebi mobilnega telefona – ker noče biti vsepovsod in za vsakogar dosegljiva. Komunicira izključno prek spleta ...

Potuje že od svojega osemnajstega leta. Spoznala in prepotovala je sedeminpetdeset držav in si za svoj petdeseti rojstni dan podarila še potovanje okoli sveta. A Strunjan je zanjo, kot pravi, »preprosto najlepši kotiček na svetu. Tukaj najdem mir, si spočijem

oči, se nadiham življenjske energije«. Anna Liisa ni nikoli osamljena, vedno si najde prijatelje. In vedno je aktivna, vsak njen dan pa se začne z jutranjim pregledovanjem elektronske pošte, zajtrkom in nordijsko hojo. Priljubljen kotiček, kjer piše tudi različne članke in intervjuje, je v gostilni poleg strunjanske cerkvice, »at Vida's place«, kot rada reče – ob kavi in kozarcu malvazije.

To je njen ritual.



Talaso Strunjan ponuja vse dni v letu številne možnosti za **šport in razvedrilo**. **Plavanje** v morski vodi je namreč le ena izmed možnosti, kako telesu ponuditi užitek gibanja. **Pohodi** po več kot 80 kilometrih označenih pešpoti, **kolesarjenje** po slikovitih primorskih vasicah, **posejanih po gričikih**, **nordijska hoja** v zaledju slovenske Istre ...

Človek si tu lahko privoščiti vse, kar dobro dene duši in telesu.

Po zaviti stezici za hotelom Svoboda se pride do visokega kamnitega strunjanskega križa, ki neustrašno stoji kakšnih osemdeset metrov nad morjem. Ustno izročilo pravi, da je križ spomin na čudež, ki naj bi se bil zgodil v noči pred velikim šmarnom leta 1512. V viharju, ki je grozil ladjam v zalivu, se je mornarjem z vrha strunjanskega hriba prikazala Marija. Morje se je v trenutku umirilo in mornarji so bili rešeni. V spomin na dogodek so domačini postavili križ, lani pa so ga obnovili. Letos mineva 500 let od Marijinega prikazanja in jubilejno leto bo pričel mnogim dogodkom. Osrednji bo 14. in 15. avgusta v starem romarskem središču.

Ljudje v centru

Anna Liisa, ki je tudi reiki zdraviteljica prve stopnje in pomaga ljudem z metodo naravnega zdravljenja in samozdravljenja s polaganjem rok, nadvse ceni patra Nika iz bližnje cerkve Marijinega prikazanja. Pravi, da zna on združevati ljudi na poseben način. In tako kot on ima tudi sama rada ljudi. Rada jim pomaga, občasno tudi na daljavo, saj, kot pravi, se včasih »nočejo srečati sami s sabo«. Zaveda se, da živimo v težkih časih, da ljudje vedno bolj potrebujemo drug drugega in da le tako zmoremo bolje in več. Anna Liisa izkoristi vsak svoj dan v Strunjanu za sprehode. In zato ne presepeča, da se zanimiva, na videz resna, vendar vedno hudomušna gospa ob vsakem obisku odpravi tudi do Mesečevega zaliva ...

Zaliv Svetega križa ali Mesečev zaliv leži tik pod strunjanskim klifom, edinim še popolnoma naravnim delom slovenske obale. Prav to pa daje temu delu posebej veliko znanstveno in ekološko vrednost. Za mnoge je to najlepši kotiček na slovenski obali. Barva morja zadene obiskovalca naravnost v srce.

V Strunjanu, ob morju, se človek počuti svobodnega. Tu ni mej, tu je mir, tu je svoboda. In tu se naša skandinavska gostja sproščeno nasmeje iz srca, takrat pa se tresejo gore vse do Helsinkov – se rada pošali.

Najboljše družinske počitnice v Talasu Strunjan

Mi gremo pa na morje! »Kdor bi rad bil gusar, naj hitro priteče k meni!« In v otroškem klubu je Tanja v hipu obkrožena z ducatom otrok. Vsi tiščijo svoje obrazke k njej, da jih naliči v prijazne ali hudobne gusarje, jim nadene rutice, jih opremi s papirnatimi sabljami in ... akcija! Lovljenje na plaži, med borovci, v morju ... In na koncu seveda sprava obeh strani, s sladoledom pri Pejotu. Za starše pa ... Prost vstop na plažo, ležalnik, koktajl in daljnogled – če nas morda ponovno obiše kit Janez.

Namestittev: nočitev s polpenzionom; **Vodni užitki:** neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morskovo vodo ter vstop na plažo, nočno kopanje ob petkih in sobotah; **Bogat program telesnih aktivnosti:** hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, nordijska hoja ... ; **Da vam res ne bo dolgčas:** kulturni večeri, družabne igre, glasba v živo ...

Hotel***	17. 6.-16. 9. 2012	3 noči že za 146,88 EUR
----------	--------------------	-------------------------

Popusti in ugodnosti ...

• V ceno je že vključen 10-% popust za člane Kluba Terme Krka. • En otrok do 12. leta biva gratis. Ugodnost velja med 22. 6. in 31. 8. 2012, za bivanje v sobi z dvema odraslima. Preostali otroci od 6. do dopolnjenega 12. leta bivajo po polovični ceni, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama, v lastni sobi pa z 20-% popustom. V ostalih terminih imajo otroci do dopolnjenega 6. leta starosti brezplačno bivanje. • **Akcija za enostarševske družine** – otrok do dopolnjenega 12. leta biva gratis. Akcija velja v primeru bivanja v sobi s francoskim ležiščem. Ugodnost velja med 22. 6. in 31. 8. 2012. • **Darilo** – neomejen vstop v savne in bon za 5 EUR za velnes storitve (darilo za vse odrasle, ki počitnikujejo v Talasu Strunjan med 10. 6. in 10. 8. ali med 19. 8. in 9. 9.).

T: 05/ 67 64 100, E: booking.strunjan@terme-krka.si, www.talaso-strunjan.si



Otočec – raj za aktivne počitnice

Za vsakogar se kaj najde



Besedilo: Lea Šalehar

Sta vam všeč vonj po sveže pokošeni travi in žvrgolenje ptic? Se radi umaknete od vsakdanjega vrveža in pobegnete v naravo? Obožujete poletne dni, ko je v zraku preprosto polno pozitivne energije, vi pa imate na pretek možnosti za uživanje? Vam lenarjenje na počitnicah ne ustreza? Če je odgovor na vsa vprašanja pritrdilen, potem sploh ni dvoma, da morate na letošnje poletne počitnice na **Otočec – sami ali z družino**.

Sprostitev v objemu narave, ki vključuje skrivnostne gozdove, zeleno reko Krko, srednjeveški grad Otočec, neokrnjene travnate oaze, rodovitne dolenske griče ... lahko začinite s številnimi aktivnostmi. Kolesarjenje, pohodništvo, skikanje, nordijska hoja, tek, tenis, badminton, golf, odbojka na mivki ... Dnevi oddiha bodo tako polni različnih doživetij, da se boste zaradi njih še dolgo počutili vitalne in izpolnjene.

KOLESARJENJE, SKIKANJE IN POHODNIŠTVO

Otočec je odlično izhodišče za kolesarske, skikarske in pohodniške poti. Za kratke izlete ali daljša raziskovanja. Se bojite, da jim ne boste kos? Brez skrbi, saj lahko izbirate med turami različnih dolžin in zahtevnosti. Odločite se lahko za lažjo, krajšo ali daljšo ravninsko pot, primerno za družine z otroki, srednje zahtevno ali pa zahtevnejšo pot. Za vas poskrbimo v paketu! Na voljo so vam namreč tudi izposoja kolesarske, skikarske in pohodniške opreme, hramba koles in opreme ter hitri servis koles, začetni in nadaljevalni tečaj skikanja, možnost prevoza in pomoč ob klicu v sili ter nasveti in zemljevidi z vrisanimi in opisanimi kolesarskimi in pohodniškimi potmi ter potmi za skikanje. To pa še ni vse! Če niste tip človeka, ki bi sam pohajkoval naokoli ali pa ponujene poti za vas niso dovolj, se lahko odločite za tematske ture z vodnikom ali individualno oblikovane vodene ture. Za avanturiste pa je vsekakor najprimernejše samostojno raziskovanje Dolenjske – zemljevid v roke in v naravo!

TENIS, BADMINTON IN ODBOJKA

Vam je mogoče ljubša druga vrsta športnih aktivnosti, taka z žogo? Tudi za to je poskrbljeno. Športnorekreacijski center na Otočcu namreč slovi tudi po teniškem centru s 3 igrišči v večnamenski športni dvorani in 6 teniški igrišči na prostem. Popolno, za vse teniške navdušence! Če pa tenisa niste najbolj vešč in bi radi svojo igro izpopolnili ali pa se z njo sploh šele seznanili, so za vas primerni teniški tečaji – organiziramo začetne in nadaljevalne, tako za otroke kot tudi za odrasle. Prav gotovo boste napredovali, predvsem pa se boste pri tem neizmerno zabavali. Želite še več? Preprosto! Preizkusite se v igranju badmintona v večnamenski dvorani. Če pa obožujete sonce in mivko, je za vas kot nalašč odbojka na mivki. In že se boste počutili, kot da ste na morju ...

GOLF

Prostrane zelenice, jezerca, gozdni otočki, mehka trava, ki vabi, da bi si človek kar sezul čevlje in stekel po njej z razprostrtimi rokami ... Merjenje moči z drugimi in s samim seboj. Vas mika? Na Otočcu se razprostira nedaleč od znamenitega gradu, ob reki Krki, na površini več kot 75 hektarjev po izjavah mnogih eno najlepših igrišč za golf v Sloveniji in tudi v Evropi. Zraslo je na privlačnem, gričevnatem terenu v zavetju dolenskega gozda, zasnovano po najsoodobnejših standardih, s posebnim posluhom za naravno okolje. To je eno najdaljših slovenskih igrišč, zanimivo tako za profesionalce in amaterske igralce višjega ranga kot tudi za manj izkušene golfiste, saj ponuja vznemirljive športne izkušnje. Sedaj je golf tu tudi za družine! Na Otočcu se namreč igranja golfa po novem lahko naučijo tudi otroci (od 5. leta dalje). Ni kaj, več kot odlična priložnost za družinsko zabavo! Samo prepustiti se morate in izkoristiti priložnost za nova spoznanja.

Golf je za vse. Tudi za vas!

Slovenija igra golf na Otočcu

Tečaj golfa in licenca za samo
99 EUR na osebo

Vstopite v svet golfa na preprost,
prijazen in cenovno ugoden način.
Po uspešno izvedeni akciji Slovenija
igra golf 2011 vas ponovno vabimo –
na tečaj tudi v sezoni 2012.

V skupni akciji »Slovenija
igra golf« vam za 99,00 EUR
ponujamo: 8-urni tečaj golfa in
predavanja o pravilih golfa.

V tečaj je vključeno še:

- igra devetih lukenj na golfišču,
- izposoja palic za golf,
- pravila za golf,
- povzetek pravil za golf,
- izposoja vadbenih žogic, ki jih potrebujete pri vajah s profesionalnim učiteljem golfa,
- letno članstvo 2012.

Z opravljenim tečajem in treh odigranih 9
luknjah pridobite enoletno licenco, ki vam
omogoča igro na vseh slovenskih golfiščih.

*Kaj potrebujete za tečaj?
Le udobna športna oblačila.*

T: 07/ 30 75 627, 041 30 44 44,
E: golf.otocec@terme-krka.si

Namakanje v bazenih, prijetno božanje sonca, božanski sladoled ... Vse to in še več lahko doživite v le nekaj kilometrov oddaljenih termah Šmarješke in Dolenjske Toplice, z odličnima sprostivnima centroma ter notranjimi in zunanji bazeni. Vodnim radostim, razvajanju v savnah, sproščajoči masaži ali romantični kopeli pa lahko dodate tudi navdihujoč sprehod po bližnji okolici. Priporočamo vam predvsem obisk in ogled čarobnega srednjeveškega gradu Otočec, ki je lahko tudi izredno romantičen ... Ljubitelji naravnih in kulturnih znamenitosti pa boste prav gotovo očarani nad izleti v bližnjo in daljno okolico. Dolenjska in Bela krajina se namreč ponašata s številnimi vinogradi, gozdovi, cerkvami, muzeji, gradovi, samostani ... Po skrivnostnih poteh zgodovine vas vabijo Rudolfovo – Novo mesto, Kostanjevica z bogato likovno zakladnico, kartuzijanski samostan Pleterje, idilični vinorodni okoliš Trška gora, Kočevski rog, kjer najdete pragozd z bogatim živalskim in rastlinskim svetov, kar je pri nas že prava redkost ... Nepozabno doživljanje za vas pa bosta tudi rafting ali splavarjenje po reki Krki.

*Kaj še čakate, pridite
in uživajte!*



Novo na Otočcu: Z jogo do zdravja in do dolgega srečnega življenja

Verjetno ste že slišali za izjemne (zdravilne) uspehe vzhodnjaške modrosti? Zdaj imate priložnost, da to modrost spoznate čisto od blizu, in to z odličnimi mojstri joge. Ker bi vam radi pokazali, kako malo je potrebno za dolgo zdravo srečno življenje, smo na Otočcu, v objemu narave, za vas pripravili programe revitalizacije po konceptu joge v vsakdanjem življenju. Program je primeren za vsakogar, ki postavlja med svojimi vrednotami dobro počutje na najvišje mesto, sam pa se ne zna iztrgati iz naporenega ritma vsakdana.

Najprej izmerite svojo avro in energetski potencial, nato pa ukrepajte – naredite nekaj zase!

Programi revitalizacije po konceptu joge v vsakdanjem življenju so zasnovani z namenom, da se naučite stopiti v stik s sabo in najti notranji mir, tj. ravnovesje med telesom in dušo. Z mojstrom joge boste odkrili svoje še neodkrite energetske potenciale in se naučili različnih jogijskih sprostivnih tehnik, to pa vam bo olajšalo tako zasebno kot tudi poslovno življenje. Naučili se boste obvladovati stres, odpraviti slabo voljo in negativna čustva, nespečnost in težave s koncentracijo. Postali boste bolj gibčni, izboljšali boste tudi občutek za ravnotežje, vaš organizem bo napolnjen z energijo, vaša avra bo zasijala – počutili se boste naravnost enkratno.

Ali so učinki vadbe joge merljivi?

Da, so, in sicer s Kirilianovo metodo slikanja avre. Rezultati meritev povedo, kakšna sta vaše zdravstveno stanje in energetski potencial. Meritve se opravijo pred začetkom programa in pred odhodom iz hotela. Na podlagi rezultatov meritev in posveta z mojstrom joge boste dobili napotke za vadbo joge in za primerno prehranjevanje doma, ob tem pa morda tudi nasvet, da kakšno večje energetsko odstopanje v posameznem delu telesa preverite s pregledom pri svojem osebnem zdravniku.

Torej, odločite se lahko samo za program joge ali pa za kombinacijo merjenja avre in programa joge.

Kaj vas čaka?

3 dnevi, ki vam bodo spremenili življenje!

1. dan

• prihod v hotel • meritve energetskega potenciala (doplačilo) • ayurvedska večerja • spoznavni večer, na katerem vam bomo razložili vse, kar morate vedeti za pravo doživetje programa

2. dan

• relaksacija, asane, pranayame, meditacija, hata joga • zajtrk • hata joga • športne aktivnosti po izbiri (nordijska hoja, sprehod, (namizni) tenis ...) • kosilo • joga nidra, asane, relaksacija, pranayame, meditacija, večerja • delavnica zdrave prehrane • nočitev

3. dan

• relaksacija, asane, relaksacija, pranayame, meditacija, hata joga • zajtrk • hata joga • športne aktivnosti po izbiri (nordijska hoja, sprehod, kopanje v Termah Šmarješke Toplice, savnanje na Otočcu, (namizni) tenis – ob doplačilu ...) • kosilo • asane, relaksacija, pranayame, meditacija, meritve energetskega potenciala (doplačilo) • odhod

- 2x nočitev s polnim penzionom,
- program revitalizacije po konceptu joge v vsakdanjem življenju

že za 206,00 EUR

Termini:

19.–21. oktober, 16.–18. november,
30. november–2. december

Najboljše družinske počitnice ... na Otočcu

Ko želite minimalno zapraviti in maksimalno uživati! Malo kopanja v Termah Šmarješke Toplice, malo kopanja v Termah Dolenjske Toplice. Malo kolesarjenja po ravninah Otočca, malo pohodništva med okoliškimi zidanicami. Malo tenisa in malo golfa (tudi učne urice golfa za otroke). Malo tu in malo tam po resnično ugodni ceni. Pa še: prost vstop v savne v Športnem centru Otočec in 10 % popusta na velnes storitve v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice.

Namestitvev: nočitev s polpenzionom; **Vodni užitki:** neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo (Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice), nočno kopanje ob petkih in sobotah; **Da vam res ne bo dolgčas:** kulturni večeri, družabne igre ...

Hotel****

2 noči že za 70,88 EUR

Popusti in ugodnosti ...

• V ceno je vključen 10-% popust za člane Kluba Terme Krka. • En otrok do 12. leta biva gratis. Ugodnost velja med 22. 6. in 31. 8. 2012, za bivanje v sobi z dvema odraslima. Preostali otroci od 6. do dopolnjenega 12. leta bivajo po polovični ceni, če spijo v sobi z dvema odraslima osebama, v lastni sobi pa z 20-% popustom. V ostalih terminih imajo otroci do dopolnjenega 6. leta starosti brezplačno bivanje. • **Akcija za enostarševske družine** – otrok do dopolnjenega 12. leta biva gratis. Akcija velja v primeru bivanja v sobi s francoskim ležiščem. Ugodnost velja med 22. 6. in 31. 8. 2012.

T: 07/ 38 48 600, E: booking.otocec@terme-krka.si, www.hoteli-otocec.si

Lahkih nog naokrog

Gremo na *potep*

Dolenjska. Mehko razgibana pokrajina, kjer se med travniki in vinogradniškimi griči vije zelena lepota Krka. Ta pokrajina je bila od nekdaj privlačna za življenje, zato so današnje bogastvo Dolenjske poleg naravnih lepot tudi arheološka dediščina in kulturni spomeniki.

In ker je Dolenjski s premišljeno zadržano industrializacijo uspelo ohraniti lepo in predvsem čisto naravo, je danes zelo privlačna za obiskovalce, ki se želite naužiti miru in si nabrati novih moči.

Medtem ko se v termah v Dolenjskih Toplicah in Šmarjeških Toplicah lahko naužijete blagodejnosti termalne vode, lahko z izleti v bližnjo okolico potešite svojo radovednost in vedoželjnost.



Kot da bi se preselili v drug svet

Če si želite, da bi se naučili čiste narave in ptičjega petja in se nadihali res svežega zraka, potem obiščite mokrišče Zdravci. Na poti od Šmarjete proti Zburam se na vaši levi odpre čudovita dolina. Ob sotočju Laknice in Radulje ugledate manjše mokrišče, ki daje zavetje redkim pticam. Skoraj zagotovo boste tu srečali tudi zajca, morda srno ali fazana, sem pa se je zadnja leta priselil tudi prav posebno dragocen prebivalec – bober. Zadnjih 200 let je veljal za izumrlega in so ga ljudje tod poznali le iz zgodbic. Zato je bilo res veliko presenečenje, ko so ga pred desetletjem ugledali v porečju Krke. Zadnja tri leta pa ga opažajo prav tu, v Zdravcih.

Da bi bobra opazili, bi morali imeti veliko srečo. Aktiven je namreč pretežno ponoči. Gotovo pa boste ob vodi našli znake njegove prisotnosti – značilno oglodana debla dreves ali pa brlog, izkopen v rečni breg. Poleg tega lahko bober, kadar je malo vode, zgradi celo velik jez in si je tako zagotovi dovolj, to pa zato, ker se počuti najbolj varnega prav v vodi. Tako je pred leti zajezil tudi potok Raduljo v Zdravcih in na bližnjih travnikih (na jezo lokalnih kmetov) povzročil poplavo. V celoti gledano vplivajo bobri na naravno okolje zelo pozitivno, saj je prav od njihove graditeljske in čistilne dejavnosti odvisen obstoj številnih živalskih in rastlinskih vrst. Najboljša pa je bobrova simbioza z vidro. Te namreč uporabljajo bobrove brloge in za njihovimi jezovi lovijo ribe. Ko se torej sprehajate po Zdravcih, posedite na obrežju potoka Radulja, morda s fotoaparatom v roki, in napeto opazujte.

Morda pa ...

Prisluhnimo pojočim slapovom

V občini Šmarješke Toplice, dober kilometer naprej od Zdravcev, obiščite še Klevevž. Potok Radulja, ki smo ga srečali že v Zdravcih, ustvarja tu, v svojem zgornjem toku, v krajšem divjem kanjonu s skoraj navpičnimi stenami glasno šumeče slapove in skoke. Po teh glasnih brzicah Radulje so poimenovali tudi bližnji grad Klevevž, iz Klingenfels, kar pomeni „pojoči slapovi“. Ta grad iz 13. stoletja je sedaj žal v ruševinah. Je pa obiska vreden termalni vrelec ob vhodu v sotesko, zajet v bazenček. Imenuje se Klevevška toplica in ima temperaturo od 21 do 25 °C, zato je

primeren za kopanje, seveda na lastno odgovornost. V neposredni bližini sta Zgornja in Spodnja Klevevška jama s še enim termalnim izvirom. V jamah so arheologi našli prazgodovinsko keramiko, a nista urejeni za obiskovalce, ob termalnem vrelcu pa je urejen prostor za počitek in druženje. V neposredni bližini je še zasebni mlin, v katerem je v svojih najbolj aktivnih časih občasno poiskal svoj mir tudi nekdanji slovenski predsednik dr. Janez Drnovšek.

Na obisk k skrivnostnemu prebivalcu mokrišča Zdravci pri Šmarjeških Toplicah.

Okusimo zdravilnost organsko pridelanih zelišč in dišavnic

Ljubitelji botanike, zdravilnih zelišč in fitoterapije boste zelo uživali med obiskom zeliščarske kmetije Plavica. Najdete jo v bližini Dolenjskih Toplic, pod Cerovcem. Na ekološkem vrtu raste več kot 400 vrst zelišč, ki jih je mogoče videti v različnih letnih časih. Veliko jih raste na urejenih gredicah in skalnjakih, precej pa je tudi avtohtono rastočih na travnikih, po katerih se lahko sprehodite po lepo urejenih poteh.

Na kmetiji se boste lahko z vodnikom sprehodili med zelišči in dišavnicami. Naučili se boste prepoznati varne, zdravilne rastline in tiste, ki so lahko tudi nevarne in se jim je zato bolje izogniti, uporablja pa jih morda farmacija, za izdelovanje zdravil. Opozorili vas bodo tudi na mogoče zamenjave, zaradi katerih je bilo v preteklosti že več smrtnih žrtev. Ogledate si lahko tudi prikaz izdelovanja pripravkov iz zdravilnih zelišč po tradicionalnih recepturah in nakupite njihove izdelke. Tisti, ki radi sami pripravljate naravne domače izdelke za svojo družino, pa se lahko naročite na poučne delavnice – o pripravi tinktur, zeliščnih mazil, olj in kisov, zeliščnih čajev, vin, likerjev, bezgove šabese ...

Do boljšega zdravja vam bodo pomagali že tamkajšnji sveži zrak, morebitno srečanje s prebivalci gozda in hoja, kronana s prijetno utrujenostjo, tudi brez zdravilnih zelišč.

Za ogled kmetije Plavica se lahko naročite po telefonu **040 588 844**.



Krka sanjava se poigrava

Reka Krka ponuja ljubiteljem narave tudi adrenalinska zanimiva doživetja na skoraj vsakem kilometru svoje poti. V zgornjem toku se lahko s kajakom ali raftom spustite po bistrskih brzicah in čez adrenalinske jezove. V srednjem toku, v Straži, Novem mestu in na Otočcu, se lahko prepustite mirnejšemu toku reke na splavu ali s kanujem. Na Otočcu se lahko sprehodite tudi po rečnem otoku, na katerem stoji grad Otočec, in se pogovorite s prav gostoljubnimi labodi, morda pa se vam bodo prilegli tudi odlična sladica, kozarček vrhunskega vina ali kavica v grajski kavarni. Ob reki Krki lahko igrate tudi golf (na igrišču Golf grad Otočec, ki velja za najlepše igrišče v Sloveniji).

Bobra si morda predstavljate kot majhnega prikupnega glodavca. V resnici je to precej zajetna žival, dolga do meter že brez značilnega repa, ki lahko meri dodatnih 34 cm, teža odrasle živali pa je od 23 do 35 kg.

V njenem spodnjem toku pa se lahko podate tudi na osem kilometrov dolgo Resslerovo pot, imenovano po gozdarju, izumitelju ladijskega vijaka Josefu Ressleru (1793–1857), ki je preizkušal ta svoj izum prav na Krki, med Kostanjevico in Dobravo pri Šentjerneju. Zelo zanimiva krožna pešpot z izhodiščem pri gostilni Žolnir na obrobju Kostanjevice povezuje močvirje Trstenik in osrednji del Krakovskega gozda, ki je največje sklenjeno ravninsko gozdno območje hrasta doba, belega gabra in črne jelše v Sloveniji in je zavarovan kot naravni pragozdni rezervat. Pot je opremljena s pojasnilnimi tablami.

Informacije in vodenje po Resslerovi poti:

Zavod za gozdove Slovenije, Kostanjevica, T: 041 657 547, 07 49-87-022, www.zgs.gov.si.

Preden se odpravite na pot, vam bodo v naših hotelih z veseljem podali več informacij o opisanih zanimivostih in vam pomagali z rezervacijami in najavami. Po vrnitvi s pohajkovanj, ko boste polni vtisov prijetno utrujeni, pa se bo gotovo prilegla sprostitev v termalnih bazenih. In da bo poskrbljeno tudi za lačne želodčke, ne pozabite na dober vitaminski obrok. Z dolenjskimi dobrotami, seveda.

Jana Kovačič Petrovič

ZDRAVNIK ODGOVARJA NA VAŠA VPRAŠANJA

Vabimo vas, da nam na naslov **Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska cesta 26, 8501 Novo mesto**, s pripisom »Vprašanje za zdravnika«, pošljete vprašanja o težavah, ki vas pestijo. V zdravstveni službi Term Krka bomo poiskali pravega strokovnjaka, ki vam bo pomagal z nasvetom. Vprašanje nam lahko posredujete tudi na elektronski naslov vrelci.zdravja@terme-krka.si.

LEPOTA



Odgovarja:

Tea Jedlovčnik Štrumbelj, dr. med., specialistka plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije

Tea Jedlovčnik Štrumbelj se ukvarja z estetsko in rekonstrukcijsko kirurgijo obraza in telesa,

*kirurgijo rok in medicino anti-ageing. V Termah Dolenjske Toplice vodi ambulanto za estetske posege **Estetika Balnea**, v kateri izvaja manj invazivne metode pomlajevanja obraza.*

Drobne brazde in gubice nad zgornjo ustnico

Vprašanje:

Pozdravljeni! Nad zgornjo ustnico so se mi pojavile brazdice in gubice, ki mi grenijo življenje ... Nekaj let nazaj sem pretiravala z uporabo kortikosteroidnih mazil, katere posledica – mislim, da je - tudi stanjšanje kože. Zanima me, kateri poseg bi bil najprimernejši zame? Razmišljala sem o dermalnih polnilih ali kemičnem pilingu. Naj poudarim, da sem vsak dan v stiku s strankami, zato je zame pomembno, da je okrevanje čim hitreje.

Najlepša hvala za vaš odgovor. Lepo vas pozdravljam, Mojca

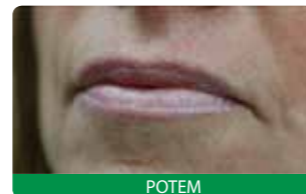
Odgovor:

Spoštovana Mojca!

Menim, da je za vašo težavo najbolj primerno dermalno polnilo, in sicer aplicirano v rob ustnice. Naravna snov, ki vsebuje hialuronsko kislino, namreč lepo in diskretno napne in poudari njen rob in zbršče drobne gubice. Hialuronska kislina je pomembna snov v naši koži in v živčnem tkivu, snov z izredno sposobnostjo zadrževanja vode. Sodeluje pa tudi pri prenašanju hranilnih snovi v celice in odnašanju odpadnih produktov metabolizma iz njih. Ker se s staranjem volumen kože zmanjšuje, je dodajanje hialuronske kisline koži zelo dobrodošlo.

Vidne rdečine po aplikaciji dermalnega polnila trajajo le dan ali dva. Hkrati pa bi vam svetovala še uporabo primerne kreme s tretinoinsko kislino. Z redno uporabo te kreme se sčasoma odebeli srednji sloj kože – usnjica ali dermis – in se tudi zato drobne gubice zgladijo.

Vabim vas, da se oglasite v Estetiki Balnea. Naročite se lahko po telefonu, številka 031 342 250, ali po elektronski pošti, na naslov estetika@terme-krka.si. V pogovoru bova ugotovili, kaj je za vas najboljša rešitev.



Estetika Balnea

Ambulanta obratuje vsako sredo popoldan in dve soboti v mesecu.

Termini:

• 7., 11. in 25. julij 2012

Prisrčno vabljeni!

Naročila sprejemamo vsak dan v dopoldanskem času na spodnji telefonski številki.

T: 031 342 250

ZDRAVJE



Odgovarja:

Marija Žulj - Trbojevič, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine

Marija Žulj - Trbojevič opravlja preglede v Termah Šmarješke Toplice.

Operacija kolena

Vprašanje:

Spoštovani!

Stara sem 71 let. Že nekaj let imam bolečine v levem kolenu, ki so bile sprva le občasne in ne preveč moteče. Zadnje leto so bolečine tako močne, da ne morem več normalno hoditi. Koleno mi večkrat tudi oteče. Opravila sem pregled pri ortopedu in predlagal mi je operacijo – vstavev umetnega sklepa. Operacije se zelo bojim, ker sem srčni bolnik, poleg tega sem imela pred sedmimi leti (ko sem bila operirana na maternici) vensko trombozo na desni nogi. Prosim za Vaše mnenje in Vas lepo pozdravljam!

Tončka

Odgovor:

Spoštovana gospa Tončka!

Najverjetneje gre pri vas za že napredovalo obrabo kolenskega sklepa ali – kot temu strokovno rečemo – artrozo. Verjamem, da ste od svojega zdravnika že dobili zdravila za zmanjšanje bolečin in zmanjšanje vnetja sklepne ovojnice oz. – če ta za vas kot srčnega bolnika niso bila primerna – ustrezna druga zdravila.

Svetujem vam, da večkrat na dan počivate z nekoliko dvignjeno nogo, z iztegnjenim kolonom. Boleča koleno

in otekline nekajkrat dnevno po 10–15 minut hladite s hladnimi obkladki. Hodite le po ravnem terenu in na kratke razdalje, pri tem si pomagajte s sprehajalno palico v desni roki ali pa hodite z dvema dokomolčnima berglama in levo nogo obremenjujete le do bolečine v kolenu. Pazite tudi na primerno obutev – ta naj bo mehka in udobna, z elastičnim podplatom, ki blaži udarce stopala ob podlago. Čeprav imate močne bolečine, je pomembno, da ves čas izvajate ustrezne vaje za koleno – tako vaje za krepitev mišic (zlasti iztegovalk kolena) kot tudi vaje za ohranjanje gibljivosti sklepa. Zelo pomembno je pravilno izvajanje teh vaj. Najbolje je, da se jih naučite pod kontrolo za to usposobljenega fizioterapevta. Neustrezna in nepravilno izvajana vadba lahko stanje še dodatno poslabša. Vaje nato sami izvajajte 3-krat dnevno. Vsekakor vam svetujem tudi pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine, tega pa lahko opravite tudi v enem od naših zdravilišč – z napotnico osebnega zdravnika ali samoplačniško. Specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine vam bo poleg vaj priporočil tudi za vas najprimernejšo fizioterapijo. Pri tem bo upošteval tako stanje vašega kolena kot tudi vse vaše zdravstvene težave (vključno s kardiovaskularnimi).

Glede operativnega posega se posvetujte še z internisti subspecialisti, tako za srce kot za vensko trombozo. Danes se operacije na kolenu izvajajo velikokrat v t. i. spinalni ali epiduralni anesteziji in ne v narkozi, zato je tveganje za zaplete s srcem precej manjše. Poleg tega je pri operacijah na kolenu tveganje za globoko vensko trombozo v zgodnjem pooperativnem obdobju manjše kot pri operativnih posegih v mali medenici. Po vstavitvi umetnega kolenskega sklepa pa je zelo pomembna ustrezna rehabilitacija, saj zagotavlja prav rehabilitacija dober uspeh operacije. Brez te lahko ostane koleno kljub uspešni operaciji slabo gibljivo, boleče in med hojo nestabilno.

Želim vam uspešno zdravljenje vašega kolena, pa naj bo to z operacijo ali brez nje.

Programi oddiha za diabetike

Program v obliki 7-dnevnega bivanja s prilagojeno prehrano (polni penzion + dve malici) vključuje naslednje storitve:

- sprejem in vodenje skupine: V nedeljo pred večerjo pripravita zadolžena medicinska sestra in organizator telesnih aktivnosti kratek uvod v samooskrbo sladkornega bolnika, sledi dogovor o načinu dela, razdelitev dnevnikov, predstavitev tedenskega programa.
- oceno ogroženosti za srčno-žilne bolezni in prisotnosti metabolnega sindroma (ITM, lipidogram, posvet pri diabetologinji, UZ vratnega ožila)
- predavanje diabetologinje na temo kardiovaskularne ogroženosti sladkornega bolnika
- učno delavnico za samovodenje sladkorne bolezni – izpolnjevanje dnevnika, dvakrat tedensko parno merjenje krvnega sladkorja (po telesni aktivnosti, po obrokih)
- prilagojen program telesne aktivnosti – z organizatorjem športne rekreacije, dnevno štiri vodene aktivnosti (jutranjo hidrogimnastiko, kardiovadbo, nordijsko hojo, popoldanske sprehode)
- predavanje svetovalke za prehrano in praktično učno delavnico

Konkretno izvedbo tedenskega programa bomo prilagajali posebnim željam in programom društev. V letu 2012 smo ohranili cene iz leta 2011, večino stroškov novih storitev pa pokrili s sponzorskimi sredstvi. Dobrodošli!

Alenka Babič

T: 07/ 38 43 582, E: booking.smarjeske@terme-krka.si

Kaj je motnja erekcije, vzroki zanjo in kako ukrepati

Spolna moč kot nekoč

Besedilo: Tanja Blatnik

Morda poznate kakšnega sladkornega bolnika ali koga, ki ima zvišan krvni tlak in holesterol? Ja, to so bolezni, o katerih se ljudje odprto pogovarjamo. O težavah bolj intimne narave pa raje molčimo. Motnja erekcije je namreč še vedno dostikrat tema, o kateri moški težko govorijo. Pa bi morali. Zavaljo sebe in nje. S sodobnimi zdravili lahko motnjo erekcije pri večini moških uspešno zdravimo. Pomembno pa je, da moški te težave zaupa svojemu zdravniku, da mu bo ta predlagal ustrezno zdravljenje. Obisk pri zdravniku je pomemben tudi za pravočasno odkrivanje drugih bolezni, ki so lahko razlog za motnjo erekcije.



Ali veste ...

... da kljub temu, da lahko motnjo erekcije učinkovito zdravimo, še vedno znaten odstotek moških z motnjo erekcije ne poišče zdravniške pomoči?



KAJ JE MOTNJA EREKCIJE

Motnja erekcije ali erektilna disfunkcija je nezmožnost doseči ali ohraniti erekcijo penisa, ki bi zadoščala za uspešen spolni odnos.

Pojavlja se v več oblikah:

- kot nesposobnost doseganja dovolj čvrste erekcije za zadovoljivo penetracijo,
- kot nesposobnost vzdrževanja erekcije za uspešno dokončanje spolnega odnosa,
- kot trajna nesposobnost doseganja erekcije.

SPOLNOST JE POMEMBEN DEL NAŠEGA ŽIVLJENJA

Motnja erekcije zelo poslabša počutje in kakovost življenja moškega. Prizadene njegovo samozavest, saj ima moški občutek, da izgublja moč. Posledično se umika vase, postaja nekomunikativen, razdražljiv, vzkipljiv in slabe volje.

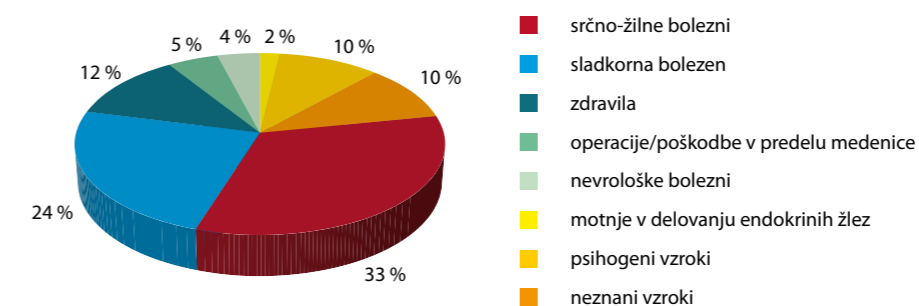
Ta težava pa prizadene tudi partnerko in zelo neposredno vpliva na partnerski odnos.

MOTNJE EREKCIJE SO POGOSTEJŠE, KOT SI MISLIMO

V svetu se z motnjami erekcije sooča vsak drugi moški med 40. in 70. letom. Po ocenah strokovnjakov ima motnje erekcije v Sloveniji okrog 135.000 moških ali že skoraj vsak peti Slovenec te starosti.

NAJPOGOSTEJŠI VZROKI NISO PSIHIČNEGA IZVORA

Nekoč je prevladovalo mnenje, da je v 90 odstotkih vzrok za težave z erekcijo psihogen, torej "v glavi", in da je samo 10 odstotkov težav telesnega izvora. Danes vemo, da so motnje erekcije v približno 80 odstotkih telesnega izvora, povzročajo pa jih: srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, jemanje zdravil (npr. nekaterih zdravil za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka, antipsihotikov, antidepresivov, anksiolitikov), operacije in/ali poškodbe v predelu medenice, nevrološke bolezni, motnje v delovanju endokrinih žlez. Vzroki so lahko tudi psihogeni (10%) ali kombinacija obojega, v približno 10 odstotkih primerov pa vzroka ni mogoče ugotoviti.



Tveganje za motnjo erekcije povečujejo tudi povečana telesna teža, nezmerno pitje alkoholnih pijač in kajenje.

Ali veste ...

... da raziskave kažejo, da so dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni (angina pectoris, akutni srčni infarkt, srčno popuščanje) isti kot za motnjo erekcije? To so zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, zvišan holesterol, debelost, čezmerno pitje alkohola in kajenje. Tako motnja erekcije kot srčno-žilne bolezni namreč nastanejo zaradi motenj v delovanju celic na notranji steni žil.



Vprašalnik za oceno erektilne funkcije

Vprašalnik IIEF-5 (mednarodni indeks erektilne funkcije) je mednarodni vprašalnik za odkrivanje motnje erekcije. Izpolnite ga, preden boste obiskali zdravnika. Pri vsakem vprašanju izberite tisti odgovor, ki najbolje opisuje vaše stanje v zadnjih šestih mesecih. Število točk vpisite v okence.

- Kako ocenjujete zaupanje vase, da lahko dobite in obdržite erekcijo?**

zelo šibko	1 točka	<input type="checkbox"/>
šibko	2 točki	<input type="checkbox"/>
zmerno	3 točke	<input type="checkbox"/>
precejšnje	4 točke	<input type="checkbox"/>
popolno	5 točk	<input type="checkbox"/>
- Kako pogosto so bile vaše erekcije dovolj močne, da ste lahko prodri v partnerko?**

nikoli ali skoraj nikoli	1 točka	<input type="checkbox"/>
občasno (manj kot v polovici poskusov)	2 točki	<input type="checkbox"/>
včasih (približno v polovici poskusov)	3 točke	<input type="checkbox"/>
večinoma (veliko več kot v polovici poskusov)	4 točke	<input type="checkbox"/>
skoraj vedno ali vedno	5 točk	<input type="checkbox"/>
- Kako pogosto vam je uspelo med spolnim odnosom obdržati erekcijo, ko ste že prodri v partnerko?**

nikoli ali skoraj nikoli	1 točka	<input type="checkbox"/>
občasno (manj kot v polovici poskusov)	2 točki	<input type="checkbox"/>
včasih (približno v polovici poskusov)	3 točke	<input type="checkbox"/>
večinoma (veliko več kot v polovici poskusov)	4 točke	<input type="checkbox"/>
skoraj vedno ali vedno	5 točk	<input type="checkbox"/>
- Kako težko vam je bilo obdržati erekcijo do konca spolnega odnosa?**

izredno težko	1 točka	<input type="checkbox"/>
zelo težko	2 točki	<input type="checkbox"/>
težko	3 točke	<input type="checkbox"/>
dokaj težko	4 točke	<input type="checkbox"/>
ni bilo težko	5 točk	<input type="checkbox"/>
- Kako pogosto ste bili zadovoljni s spolnim odnosom?**

nikoli ali skoraj nikoli	1 točka	<input type="checkbox"/>
občasno (manj kot v polovici poskusov)	2 točki	<input type="checkbox"/>
včasih (približno v polovici poskusov)	3 točke	<input type="checkbox"/>
večinoma (veliko več kot v polovici poskusov)	4 točke	<input type="checkbox"/>
skoraj vedno ali vedno	5 točk	<input type="checkbox"/>

Seštejte točke pri vprašanjih od 1 do 5.

seštevek točk

Če je seštevek manjši od 21, vam priporočamo, da se pogovorite s svojim zdravnikom.

KAKO UKREPATI

Najprej – glavo pokonci! Potem pa je pomembno, da se čim prej pogovorite s svojim zdravnikom. Ta lahko z natančnim zaupnim pogovorom, pregledom in nekaj enostavnimi preiskavami ugotovi vzrok težav in priporoči ustrezno zdravljenje.

Koristen je tudi odkrit pogovor s partnerko. Ob njeni podpori in razumevanju bo zdravljenje veliko uspešnejše in spolnost za oba bolj zadovoljujoča.

Veliko pa lahko naredite tudi sami, tako da zmanjšate dejavnike tveganja za nastanek motnje erekcije. Če ste pretežki, imate neuravnoteženo prehrano, pijete preveč alkoholnih pijač, kadite, veliko sedite in se ne ukvarjate s športom, je priporočljivo opustiti škodljive navade in izboljšati svoj življenjski slog.

Na spletni strani <http://www.midva.com> je dostopen mednarodni vprašalnik za oceno erektilne funkcije. Priporočamo, da ga izpolnite in pred pogovorom z zdravnikom natisnete, saj njegov rezultat dobro pokaže resnost težave, obenem pa lahko pogovor o vprašalniku olajša začetek pogovora o tej temi.

Še več informacij o motnji erekcije in njenem zdravljenju pa tudi seznam uroloških ambulant v Sloveniji, kamor lahko pokličete in se naročite na pregled, najdete na omenjeni spletni strani.

Zdravljenje

Pri veliki večini moških lahko motnjo erekcije učinkovito zdravimo.

Sodobno zdravljenje temelji na zdravljenju s tabletami zaviralcev encima fosfodiesteraze tipa 5, kot so sildenafil, tadalafil in vardenafil, ki omogočijo oziroma izboljšajo erekcijo z zaviranjem tega encima v tkivu spolnega uda.

Prvo varno in učinkovito zdravilo za motnjo erekcije v obliki tablet je bil sildenafil, ki je na trgu že od leta 1998 in je tako najbolj preizkušeno zdravilo za zdravljenje motnje erekcije. Sildenafil učinkovito izboljša



Ali veste ...

... da so lahko zdravila za motnjo erekcije, ki jih ponujajo prek spleta neučinkovita ali celo škodljiva? Zato ni dobro jemati zdravil, ki vam jih ni predpisal zdravnik. Svetujemo vam, da se o ustreznem zdravljenju pogovorite s svojim zdravnikom.

Brezplačno svetovanje urologa vsak četrtek od 16. do 18. ure.

Midva.com

KRKA

erektilno funkcijo, ne glede na to, ali so vzroki telesnega izvora ali psihogene narave. Za doseganje erekcije pa je še vseeno potrebna tudi spolna stimulacija (vzburljenje).

Sildenafil je od nedavnega na voljo tudi v obliki orodisperzibilnih tablet, to pa pomeni za uporabnika še dodatne prednosti. **Edinstvena prednost teh tablet je, da jih lahko zaužijemo brez tekočine**, saj se razgradijo v ustih, že ob stiku s slino, v manj kot 15 sekundah. **Orodisperzibilne tablete zagotavljajo tako med drugim tudi večjo diskretnost, saj jih lahko bolnik vzame brez tekočine, kjer koli in kadar koli, v ustih pa mu po tableti ostane prijeten svež okus po poprovi meti.**

Tablete sildenafila lahko jemlje vsak moški, ki ne uporablja (za zdravlje-

nje angine pectoris) nitroglicerina (v kakršni koli obliki), ki je bil v zadnjih mesecih splošno telesno dejaven in ki ni doživel srčnega infarkta ali možganske kapi.

Pri zdravljenju za motnjo erekcije je pomembno, da je odmerek primeren velik in da jih jemljemo v skladu z navodili za jemanje. **Spremljanje uspešnosti zdravljenja nam omogoča lestvica čvrstosti erekcije.** Če doseže moški s predpisanim odmerkom izboljšanje te ocene, pomeni, da mu zdravilo pomaga. Za dober spolni odnos je potrebna vsaj ocena 3. Redko se zgodi, da zdravljenje s sildenafilom ali drugimi zaviralci encima fosfodiesteraze tipa 5 ni mogoče ali ni uspešno. V takih primerih se uporabijo druge, invazivnejše metode zdravljenja.

Lestvica čvrstosti erekcije



Naj bo vaša spolna moč kot nekoč ...

... zavoljo vas in nje.

Poslovanje Krke Prvo četrletje 2012

Na majski novinarski konferenci je uprava delniške družbe Krka predstavila poslovne rezultate skupine in družbe Krka v prvem četrletju 2012. V prvih treh mesecih letošnjega leta je skupina Krka prodala za 273,5 milijona EUR izdelkov in storitev, kar je za 6 odstotkov več kot v enakem lanskem obdobju, dobiček, v višini 48,6 milijona EUR, pa je bil večji od lanskega v enakem obdobju za en odstotek. Družba Krka je prodala za 259 milijonov EUR (10-odstotna rast) in ustvarila 48,1 milijona EUR dobička (2-odstotna rast). Prodaje zdraviliško-turističnih storitev je bilo za 7,6 milijona EUR ali za 4 odstotke manj kot v enakem lanskem obdobju.

Krkinе delnice

Od 11. aprila na varšavski borzi

Krka je od varšavske borze in poljske Nacionalne depotne družbe za vrednostne papirje prejela vse sklepe, potrebne za začetek trgovanja z vsemi navadnimi delnicami družbe Krka na varšavski borzi. Prvi dan kotacije Krkinih delnic je bil 11. april 2012.

Ob tem bodo delnice družbe Krka tudi v prihodnje kotirale tudi na ljubljanski borzi. Cilj vzporedne kotacije je uvesti čim večjo prepoznavnost za podlago za trgovanje z delnicami družbe in za privabljanje zainteresiranih tujih vlagateljev, tako poljskih kot od drugod.

Predsednik uprave in generalni direktor Krke, gospod Jože Colarič, je ob začetku kotacije na varšavski borzi pojasnil: „Kot eno v svetu vodilnih podjetij v generični farmacevtski industriji smo veseli, da smo naredili ta strateško pomembni korak in se uvrstili na varšavsko borzo. Čeprav bo za izboljšanje likvidnosti trgovanja lahko potreben čas, verjamemo, da bo kotacija na varšavski borzi povečala našo bazo delničarjev in izboljšala Krkino fleksibilnost na kapitalskih trgih.“ Družba ima 2.080.134 lastnih delnic, kar je skoraj 5,9 odstotka obstoječega osnovnega kapitala, in te delnice lahko uporabi za podporo likvidnosti trgovanja na varšavski borzi.



Teden humanosti in prostovoljstva v Krki

Družbena odgovornost je globoko zakoreninjena tako v Krkinem poslovnem razmišljanju kot tudi v razmišljanju številnih krkašev. Zato ni naključje, da je v Krki dozorela zamisel o Krkinem tednu humanosti in prostovoljstva, in tako je ta potekal pod geslom Tudi do-



brodelnost je del nas, od 16. do 21. aprila letos. V tem tednu se je različnih dejavnosti udeležilo okoli 600 krkašev – več kot 200 jih je v Novem mestu, Ljubljani in Ljutomeru darovalo kri, številni pa so na različnih lokacijah Krke po Sloveniji prispevali oblačila, igrače, obutev, živila in druge potrebščine za odrasle in otroke ter hrano za pse in mačke. Zbrali smo skoraj 2 tona in pol potrebščin in skoraj 800 kilogramov hrane za živali. Poleg tega smo se družili z oskrbovanci domov za starejše in gostili odrasle s posebnimi potrebami in otroke z osnovnih šol s prilagojenim programom. Teden smo zaključili s čistilno akcijo.

Humanitarno akcijo smo v taki obliki zasnovali letos prvič. Verjamemo pa, da bodo krkaši prostovoljci s svojim zgledom pritegnili tudi ostale sodelavce, da bodo postali prostovoljci in se nam pridružili na naši akciji v prihodnjem letu.

Da smo Krkin teden humanosti in prostovoljstva organizirali ravno od 16. do 21. aprila, pa ni naključje. Petnajsti april je svetovni dan mladih prostovoljcev, 22. april je svetovni dan Zemlje, le dan zatem, 23. aprila, pa je obletnica ustanovitve Krke leta 1954.



Zbrala: Andreja Zidarič



Vesele in varne počitnice za upokojene

Zakaj na počitnice ravno v Terme Krka?

- Ker boste pri nas odkrili pravo oazo miru. • Ker naše centre obdaja prečudovita narava. • Ker ste pri nas varni – 24 ur na dan je v vaši bližini zdravnik specialist.

NAMESTITEV: nočitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi v hotelu****/**** • **VODNI UŽITKI:** neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo (terme Dolenjske in Šmarješke Toplice) oz. ogrevano morsk vodo ter vstop na plažo (Talaso Strunjan), nočno kopanje ob petkih in sobotah • **BOGAT PROGRAM TELESNIH AKTIVNOSTI:** hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, nordijska hoja ... • **IN DA VAM RES NE BO DOLGČAS:** kulturni večeri, družabne igre, glasba v živo ... • **DARILO:** bon za 10 EUR – za zdravstvene storitve!

Terme Dolenjske Toplice		
5 noči	že od 219,80 EUR v hotelu****	T: 07/ 39 19 400, E: booking.dolenjske@terme-krka.si
Terme Šmarješke Toplice		
5 noči	že od 213,30 EUR v hotelu****	T: 07/ 38 43 400, E: booking.smarjeske@terme-krka.si
Talaso Strunjan		
5 noči	že od 189,54 EUR v hotelu****	T: 05/ 67 64 100, E: booking.strunjan@terme-krka.si

Cene veljajo na osebo in že vključujejo **10 % upokojskega popusta** in **10 % popusta za člane Kluba Terme Krka**.

Če potrebujete **zdravstveno oskrbo**, je v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah na voljo tudi **negovalni oddelek**. Zdravstvena nega: delna že za **20 EUR** na dan

www.terme-krka.si



Poletje je čas za spremembe

AKCIJA: do 55 % popusta na programe hujšanja, razstrupljanja in preoblikovanja telesa*

1. 6.-31. 8. 2012		5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Vitkost – program preoblikovanja postave	323,00 150,00	432,00 190,00
Terme Šmarješke Toplice	Vita-Detox – program razstrupljanja s postom	239,00 150,00	397,00 190,00
	Slim-Fit – medicinsko zasnovan program hujšanja	239,00 170,00	397,00 250,00

Cene so v EUR in veljajo na osebo za navedeni program. *Obvezna je rezervacija bivanja s polnim penzionom – namestitev po cenah, ki veljajo v času bivanja.

Uživajte

Včasih je dovolj že dan, da se počutimo prenovljene od pet do glave.

Terme Dolenjske Toplice		
Razvajanje Organic, za 2 osebi: 2 x aroma masaža z naravnimi olji (30 min.), aroma kopal za par, vitaminski smoothie.	Cena za 2 osebi: 63,00 EUR	T: 07/ 39 19 400
Terme Šmarješke Toplice		
Kopanje s kosilom	Cena za odrasle 18,22 EUR Cena za otroke 13,35 EUR	T: 07/ 38 43 400
Talaso Strunjan		
Razvajanje Salia: 1x polovična masaža telesa (30 min.), 1x morska kopal v kadi s 320 masažnimi šobami, 1x savnanje (do 3 ure).	Cena: 52,00 EUR	T: 05/ 67 64 472
Ti in jaz ... v Gradu Otočec		
Intimen ambient, izvrstna hrana in vidva ... Rezervirajte si nepozaben dan v Gradu Otočec – dva dnevna menija s štirimi hodi: predjed, juha, glavna jed, sladica.	Cena za 2 osebi: že od 69,00 EUR naprej	T: 07/ 38 48 900

www.terme-krka.si

Teden vode v Termah Krka: 15.–19. 7. 2012

Poletne dogodivščine

Voda ... Osvežuje, čisti, zdravi, razstruplja, pomirja, osrečuje, odžaja, zabava, odplavlja ... V kopalščih Term Krka lahko julija sodelujete v različnih igrarijah, privoščite si lahko ugodnosti, predvsem pa se lahko družite in uživajte v življenju, ki obstaja ravno zaradi ... vode!

Terme Šmarješke Toplice

Vitarium Aqua

- iskanje skritega zaklada
- nastop plesne rokenrol skupine
- celodnevna zumba party
- 15-odstotni popust za vstopnice (razen za družinske) – vse dni
- ob nakupu masaže v sprostivnem centru Vitarium brezplačen vstop v savne
- brezplačna manikura in masaža rok – ob bazenu
- predstavitev različnih masažnih tehnik
- degustacije vode z okusom in domačega ledenega čaja z okusom mete



Več informacij: 07/38 43 575

Terme Dolenjske Toplice

Balnea

- 2x iskanje skritega zaklada z Medom Tedom
- nastop plesne rokenrol skupine
- celodnevna zumba party
- 2x dnevno vodna aerobika
- 15-odstotni popust za vstopnice (razen za družinske) – vse dni
- ob nakupu masaže v sprostivnem centru Balnea brezplačen vstop v savne
- brezplačna manikura in masaža rok – ob bazenu
- predstavitev različnih masažnih tehnik
- degustacije vode z okusom mete



Več informacij: 07/39 19 750

Talaso Strunjan

- ugodna ponudba sprostivne ali terapevtske masaže telesa (– 20 %) in vlažilne mini nege obraza (– 20 %) v sprostivnem centru Salia
- 2x na teden aerobika ali zumba na prostem
- iskanje skritega zaklada
- vodeno tekmovalje v pikadu, s sladno nagrado
- degustacije vode z okusom



Več informacij: 05/67 64 572



Vodja hotelirstva v Termah Krka

Andrej Božič

Prijaznost odpira vsa vrata

»Dober dan! Lepo, da ste prišli. Dobrodošli!« Tako Andrej Božič, vodja šmarjeških term, od februarja letos pa tudi glavni na področju hotelirstva v skupini Terme Krka, iskreno in z nasmehom, ki krasa tudi njegov pogled, pozdravlja goste, ki pridejo skozi zdraviliška vrata.

Ni jih malo, ki se vračajo znova in znova, ni jih malo, ki prihajajo v Šmarješke Toplice zaradi občutka domačnosti, varnosti, zaradi občutka, da so v osrčju zelene narave blizu, a hkrati daleč od ponorelega sveta. In ni jih malo, ki najprej povprašajo po gospodu Božiču, če ga njihove oči ne uzrejo takoj, ko v recepciji čakajo na ključke sobe ...

Andrej je že več kot deset let del ekipe, ki ima s šmarješkimi gosti največ opravka. Njen člen je postal decembra 2001, ko je začel delati v hotelski recepciji. Bil je njen vodja, kasneje je postal vodja hotela, nato pomočnik direktorja poslovne enote, zdaj pa sam vodi to enoto in hkrati bdi tudi nad drugimi hoteli Term Krka v Dolenjskih Toplicah, Strunjanu, na Otočcu in v Novem mestu.

Diplomant prve generacije Turistice – Visoke šole za turizem v Portorožu – je začel nabirati izkušnje za življenje in delo v gostinskih vodah, ker so ga že v rosnih letih privlačili dinamičnost pri delu z ljudmi in ljudje sami. Za preprostega moža, ki tudi živi preprosto, a navdihujoče družinsko življenje v Kostanjevici na Krki, vsakdanje težave v službi niso težave. So izziv, ki se ga z veseljem in vznemirjenjem loteva – vsak gost je individuum, vsak je nekaj posebnega, vsak dan je drugačen od prejšnjega.

Andrej daje preprosto ljudem dober občutek. Občutek varnosti in zaupanja, saj poskrbi tako za kovčke gostov, če je treba, kot tudi za prte na restavracijskih mizah. Osebnosti stiki z gosti se z vsakim novim srečanjem pogla-

bljajo. Pove, da je pri njegovem delu nad vse pomembno tudi predvidevanje – to, da gostu odgovoriš na vprašanje, še preden je to izgovorjeno. S svojim zgledom skuša pritegniti tudi svoje sodelavce, ki dobro vedo, da je moč argumenta pri njem močnejša od argumenta moči. Je človek, ki ve, kaj hoče, kaj je treba, ki pa se je kljub temu v vsakem trenutku pripravljen dati podučiti in se naučiti kaj novega. Ob vsakdanjih obveznostih se Andrej seveda srečuje tudi s stresnimi situacijami. Je človek, ki se tega zaveda, a navzven ne kaže drugega kot umirjenost, razsodnost, preudarnost in pripravljenost za reševanje takšnih in drugačnih zadreg. Energijo črpa iz ljubečega domačega okolja in iz pogovorov s prijatelji, s katerimi tudi rad igra nogomet in kolesari. Pomirjajo ga zeliščni čaji, ljubezen do slikarstva in drugih vej umetnosti, razveseljuje ga izbrana narodno-zabavna glasba. Ima sposobnost, ki dandanes ni tako pogosta – da ustvarja lepe trenutke in jih shranjuje v spominu za »deževne dni«. Kot ljubiteljski sommelier uživa ob kozarčku dobrega vina, življenje pa jemlje kot Forrest Gump – kot bonboniero, ki lahko kadar koli preseneti z okusom ...



Ob kopici delovnih obveznosti, ki jih opravlja z močnim čutom za odgovornost, Andrej, ki se sporazumeva v angleščini, nemščini, delno pa tudi v italijanščini in ruščini, vedno najde čas za kramljanje z gosti šmarjeških hotelov. Še posebej je vesel prihoda tistih, ki jih obiskujejo že mnogo let. To je zanj pohvala, saj mu daje potrditev, da delajo prav. In to mu godi – kot vsakemu drugemu posamezniku. »Kar seješ, to žanješ,« je njegov moto. Poleg »Bodi prijazen, pomagaj. Vrnilo se ti bo.«

Najin pogovor zaključiva z nasmehom ... In zavedanjem, da je vse lahko zelo lahko, če imaš srce odprto za dobro voljo in oči za lepote vsakdanjega življenja.

Andreja Zidarič

Za več informacij pogledajte tudi na www.termes-krka.si.

NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCI ZDRAVJA

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

Ime in priimek: Leto rojstva:

Ulica in hišna številka:

Poštna številka in kraj:

E-pošta: Podpis:

S podpisom potrjujem svoje naročilo na revijo Vrelci zdravja. S podpisom družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto dovoljujem, da moje podatke, ki sem jih posredoval/a zgoraj, shranjuje in obdeluje ter jih uporablja za pošiljanje revije in morebitnih obvestil o novostih in aktualnih vsebinah v Termah Krka. Če ne želite več prejemati naročene revije, obvestil in aktualnih vsebin družbe, to pisno sporočite družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto. Pridobljene osebne podatke bo družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto skrbno varovala in uporabljala samo 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«.



Podarite zdravje, sprostitev in užitek

Razveselite najbližje z **darilnimi boni Term Krka**.

Kopalni izlet za družino, popolna sprostitev ob edinstvenih masažah, romantično razvajanje v dvoje, kratek oddih v termah ali ob morski obali ...

Darilne bone Term Krka lahko kupite in izkoristite v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice, Talasu Strunjan, Hotelih Otočec in Hotelu Krka v Novem mestu.

Darilne bone lahko kupite tudi prek www.terme-krka.si in na vseh poštah.

TERME  KRKA

T: 07/ 37 31 940 ali 07/ 39 42 100, E: prodaja@terme-krka.si, www.terme-krka.si