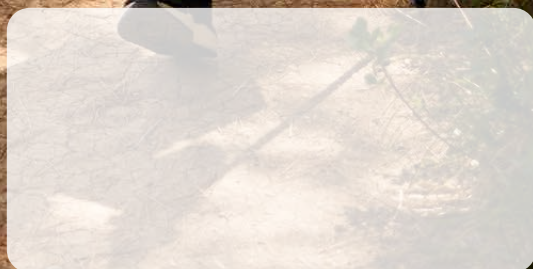


TERME (K) KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | 1/2023 | Novo mesto

pomlad 2023



Pustite se zapeljati na Dolenjsko

Vabljeni na brezskrben oddih, za katerega ne potrebujete svojega avtomobila.

Za prevoz bomo poskrbeli mi - pridružite se nam na **veselem avtobusu!**

Z nami je vedno varno in zabavno.

PROGRAM 7-DNEVNEGA ODDIHA VSEBUJE:

7 x nočitev s polpenzionom • neomejeno kopanje v termalnih bazenih • 1 x savnanje • jutranji sprehodi z razteznimi in dihalnimi vajami • vsakodnevna hidrogimnastika pod strokovnim vodstvom; vodeni rekreativni pohodi, nordijska hoja, jogalates, aquafit • uravnotežene diete, zdravstvena predavanja in predavanja o zdravem načinu življenja

Članom Kluba Terme Krka nudimo **najugodnejše cene in brezplačen prevoz.**

Terme Šmarješke Toplice (7 noči)	Hotel Vitarium**** Superior	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	738,20 EUR	713,00 EUR	757,10 EUR
Vaš prihranek	214,20 EUR	208,00 EUR	220,10 EUR
Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka	524,00 EUR	505,00 EUR	537,00 EUR
Terme Dolenjske Toplice (7 noči)	Hotel Balnea**** Superior	Hotel Kristal****	Hotel Kristal**** (enoposteljna soba)
Redna cena	876,80 EUR	681,50 EUR	821,50 EUR
Vaš prihranek	344,80 EUR	199,50 EUR	247,50 EUR
Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka	532,00 EUR	482,00 EUR	574,00 EUR

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi in že vključujejo upokoјenski popust ter popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Odhodi avtobusov

14. 5.–21. 5. 2023 | Štajerska, Posavje: Maribor (10.00) – pri lokomotivi, Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje (11.15) – lokalna AP za mestni promet pri glavni AP (ob glavni cesti Celje – Zidani most), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35)

28. 5.–4. 6. 2023 | Gorenjska, Ljubljana, del Dolenjske: Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Tržič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – Tivoli (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

4. 6.–11. 6. 2023 | Obala, Notranjska, Ljubljana: Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Ljubljana – Tivoli (12.30)

11. 6.–18. 6. 2023 | Severna Primorska, Notranjska, Ljubljana: Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Ljubljana – Tivoli (13.30)





Novi življenjski krog, pozdravljen!

Zima se počasi poslavlja, dnevi postajajo daljši, svetlejši, temperature vse višje. Pomlad s prebujanjem narave prinaša nov začetek in občutek svežine. Prebujamo se tudi mi, naša življenjska energija, želimo rasti in se posvečati svojemu zdravju, telesnemu in duševnemu.

Pomlad je kot nov začetek – idealen čas, da se posvetimo svojemu telesu in mu privoščimo nekaj zdravega gibanja. Sprehodi v naravi, kolesarjenje, pohodništvo in plavanje, to je le nekaj aktivnosti, ki nam lahko pomagajo, da se bomo bolje počutili. Poleg tega je pomembno tudi, da se osredotočimo na prehrano in si privoščimo tako, ki bo pozitivno vplivala na naše telo in nas napolnila s pravo močjo.

Poskrbeti pa moramo tudi za svoje duševno počutje. Idealni aktivnosti, ki nam lahko pomagata, da se sprostimo, umirimo in se osredotočimo na **trenutek tukaj in zdaj**, sta velnes in čuječnost. Nič ni lepšega kot popoldanski sprehod po brstečem in zelenečem gozdu, ki diši po svežini in nas preizkuša v prepoznavanju stoterih glasov ... Življenje si lahko izboljšamo s preprostim ravnanjem, z drobnimi koraki, ki pozitivno vplivajo na naše razpoloženje.

Da, pomlad. Pomlad navdihuje s pozitivno energijo in optimizmom, z življenjem. Iz njenega vira se napajamo tudi v Termah Krka, ko se osredotočamo na nove začetke in z veseljem motiviramo tudi vas. Ne glede na vse spremembe – znotraj in okoli nas – je namreč dobro **ohranjati pozitiven odnos do življenja in se veseliti prihodnosti**. In tako smo za vas pripravili mnogo zanimivih idej, kako se lahko posvetite svojemu zdravju in dobremu počutju. Nekaj jih boste našli že v Vrelcih zdravja, ki jih prav zdaj prebirate. Prepričani smo, da boste med temi našimi zgodbami našli marsikaj navdušujočega.

Želimo vam prijetno branje in čudovito pomladno obdobje!

V Termah Krka pa se – kot vedno – z vsem srcem veselimo vašega obiska.

Ustvarjalci revije Vrelci zdravja

TERME DOLENJSKE TOPLICE

Kaj želim, da
zacveti to
pomlad?

TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE

Kilogrami,
kilogrami, ...

TALASO STRUNJAN

Oddih v morski
Laguni

TATJANA OSET

Rada imam
življenje

ZDRAVJE

Odpihnite
alergijo

OKUSNO

Lahka in zdrava
večerja

4

8

12

16

24

30



Kaj želim, da zacveti to pomlad

S čuječnostjo lažje pridemo v stik s svojimi potrebami in pristno naravo. Življenje lahko postane lahkotnejše.

Besedilo: Katja Žugman

Mesec marec smo v Termah Dolenjske Toplice posvetili ženskam in njihovem odkrivanju lastne, ženske narave. Ker pa se z izzivi sodobnega življenja srečujemo vsi, bosta april in maj v znamenju pomladi in prebujanja tega, kar želimo, da raste in cveti v vseh nas.

Sodobni čas postavlja pred nas veliko izzivov. In v tem hitrem tempu življenja, ob vseh zunanjih in notranjih pritiskih, kakšni bi morali biti in kaj vse bi še morali postoriti, za koga poskrbeti, pogosto izgubljam globok pristen stik s seboj. Prepuščamo se zahtevam, prepričanjem, podobam, ki nam jih narekujejo družba, kultura in tudi mi sami.



Če prepustimo vodenje avtomatskemu pilotu ...

... hitimo od ene obveznosti do druge, brez predaha. Včasih nimamo dovolj časa niti za najosnovnejše potrebe, kot sta topel obrok in osvežilni požirek vode. Ne čutimo povezanosti s telesom in smo odrezani od svojih potreb. Ali pa se nam zdi, da za to, da bi svoje potrebe zadovoljili, ni dovolj časa ali pravih okoliščin. Trenutka preprosto ne uzavestimo in zato sedanost beži mimo nas, mi pa smo utrujeni od »vedno istih filmov«.

Ob takem tempu in ob tem, ko smo na avtopilotu, pozabljamo, kaj si zares želimo in kaj zares potrebujemo. Kaj želim, da bi cvetelo, kaj želim, da bi rastle v meni? Takih vprašanj si ne postavljamo in pozabljamo na nego, skrb, podporo, ki jo nujno potrebujemo, da bi lahko naša pristna narava pomladno cvetela in da bi lahko živeli bolj pristno, lahkotno. Se prepoznate v tem?

Kako spoznati, kaj si res želimo

Če želimo izstopiti iz načina avtomatskega pilota, je pomembno, da v sebi najprej izoblikujemo namero, da si to želimo, nato pa začnemo krepiti to svoje zavedanje. S tem krepimo stik s seboj in spoznavamo svoj »teritorij«.

Kakšno je moje dihanje čez dan? Kako se počutim? Kam je usmerjena moja pozornost? Kakšne so moje misli, v katerih starih konceptih in zgodbah se vrtim? Kako se odziva moje telo, katere potrebe mi sporoča? Kako zares jemljem svoje potrebe?

Kar hranimo, to raste!

Zato je dobro najprej uzavestiti, kaj hranimo in kaj zares potrebujemo, kaj si v resnici želimo, da bi cvetelo in rastle v nas. In nato začnemo svojo pozornost

usmerjati v to, kar bi nas pri tem podprlo. Šele ko se vsega tega zavedamo, ko smo bolj v stiku s seboj, pa lahko začnemo življenje obračati bolj v to svojo smer.

Kaj nas lahko na naši poti uresničevanja želja podpre

Ena naših sposobnosti, ki jih je pomembno krepiti, če želimo stopiti na to pot, je vsekakor čuječnost, osredotočenost na lastno doživljanje danega trenutka, procesa, ki se dogaja tukaj zdaj, osredotočenost iz trenutka v trenutek. Je sposobnost, da se zavedamo misli, čustev, telesnih občutkov, zunanjih dražljajev, prijetnih

in neprijetnih, ne da bi jih obsojali in jih poskušali spremeniti, zaobiti ali se takoj odzvati nanje.

Čuječni opazujemo radovedno kot otroci, odprto, sočutno in z odnosom sprejemanja. Učimo se prepoznavati misli, prepričanja, občutke, čustva, zavedamo se svojih dejanj, prebujamo čute. Naše misli so manj v preteklosti ali prihodnosti, naš um postane manj razpršen in bolj osredotočen. Več smo v telesu in manj v glavi. Bolj se zavedamo, kaj nas pri naših dejanjih vodi.

S čuječnostjo postajamo bolj prisotni. Bolj se zavedamo, kaj počnemo in zakaj. Vemo, čutimo, kaj želimo, da bi rastle in



cvetelo, in kaj moramo za to storiti. In lahko se odločimo, kaj bomo hranili in kam usmerjali svojo pozornost.

Čuječnost v času izzivov

V hitrem tempu življenja in ob vseh velikih izzivih in dogodkih, ki jih doživljamo ali smo jim priča, se pogosto pojavlja občutek, da za trenutke oddiha ali vsaj predaha ni časa. Naš um in naše telo nam govorita, da je še toliko vsega treba rešiti, da bomo počivali in zalivali to, kar želimo, da raste, potem, ko bo vse urejeno in ko bo dovolj varno, da si bomo lahko oddahnili.

A ta trenutek po navadi ne pride nikoli in naše baterije so nazadnje že dolgo prazne.

Dobro se je zavedati, da silita doživljanje neprijetnih čustev, na primer strahu, in nenehno naprezanje naše telo v akcijo – naši možgani si namreč želijo najti rešitev iz napetosti. Če smo čuječni, če se zavedamo, kaj se nam dogaja in kaj nam pomaga, pa lažje izstopimo iz začaranega kroga.

Ozavestimo prijetne občutke

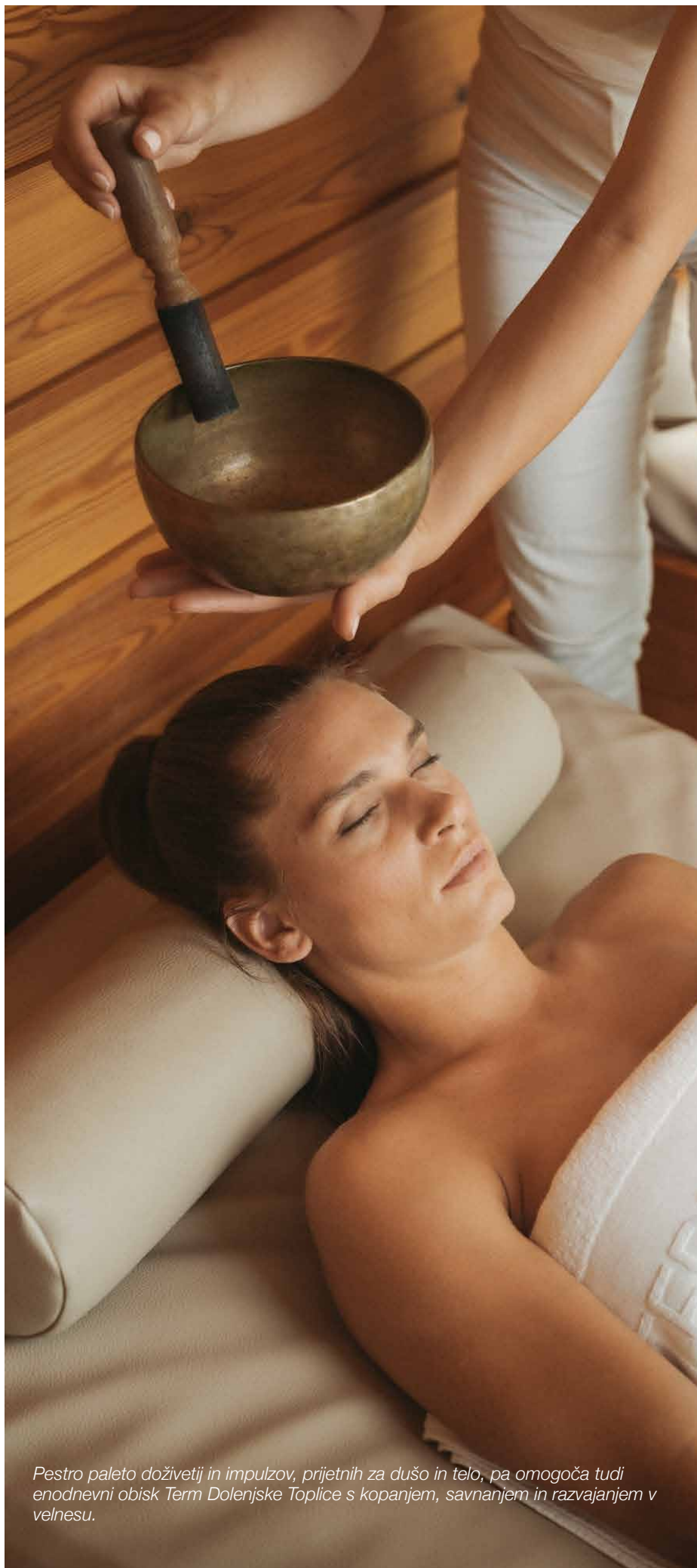
Ker s pomočjo čuječnosti globlje spoznamo sebe in tudi to, kaj je za nas prijetno, kaj potrebuje naše telo, kaj v nas prebujajo življenje in kaj nas umirja, lahko redno **nabiramo prijetne izkušnje** in prebujamo prijetne občutke.

Prva znanja in izkušnje čuječnosti je mogoče pridobiti v Termah Dolenjske Toplice. Hotelski gostje se lahko udeležujejo skupinskih vadb in meditacij čuječnosti brezplačno. Naročiti se je mogoče tudi na individualno svetovanje in tretmaje ali pa izbrati Zen program ali Antistresni energijski program (2, 4 ali 6 nočitev), ki omogočata še bolj poglobljene veščine in tretmaje.

In tako si tudi lažje vzamemo premor, kadar ga potrebujemo. In si sproti polnimo baterije. Naučimo se odložiti skrbi, saj smo sposobni usmerjati svojo pozornost in znamo umiriti um. S tem poskrbimo zase in se tako lažje soočamo z izzivi. **In naše življenje lahko postane lahkotnejše.**

Pri tem pa je dobro biti ustvarjalen, fleksibilen in predvsem vztrajen. Kolikor moremo, opuščajmo naprezanje in borbo, dovolj je le osredotočeno usmerjeno delovanje, s prijaznostjo tudi do sebe, da nas koraki pripeljejo do zelenih ciljev. Naprezanje in borba namreč izčrpavata, osredotočeno delovanje **s prijaznostjo in sočutjem** pa naš polni, in v nas dela prostor za dopuščanje, prisotnost, počitek in širitev.

In tako lahko hranimo to, za kar zares želimo, da v nas raste in cveti.



Pestro paleto doživetij in impulzov, prijetnih za dušo in telo, pa omogoča tudi enodnevni obisk Term Dolenjske Toplice s kopanjem, savnanjem in razvajanjem v velnesu.

Wellness oddih

V DESIGN HOTELU BALNEA**** SUPERIOR

Privoščita si romantični oddih v design hotelu Balnea in se prepustita razvajanju v zasebnih savnah, kopelih, masažah.

Oddih v Hotelu Balnea vključuje:

- neomejen vstop v svet savn in svet termalnih bazenov,
- tretmaje za energijsko prenovo: gozdna kopel, vaje za čuječnost,
- vodene pohode, nordijsko hojo, vodno aerobiko,
- možnost obiska vrhunskega velneškega centra Vitarium Spa & Beauty,
- kulinariko s svežimi živili lokalnih dobaviteljev,
- na voljo tudi: prijetna hotelska kavarna, ki pogosto gosti slovenske glasbenike, zdraviliški park z mogočnimi stoletnimi drevesi, otroški termalni bazeni, plezalna stena.

Veseli vas bomo!

Cena: 551,00 EUR (5 noči) | 368,00 EUR (3 noči) | 245,00 EUR (2 noči)

Cene veljajo do 30. 12. 2023, za polpenzion, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PROGRAME.



08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Kdor si želi oz. bi moral imeti manj kilogramov, naj dvigne roko!

Besedilo: Andreja Zidarič

V okolju, v katerem živimo, bi dvignila roko večina, odraslih in otrok. Ker živimo v t. i. debelilnem okolju, v okolju, v katerem je človek izpostavljen številnim možnostim prevelikega energijskega vnosa in obenem premajhne energijske porabe (www.nijz.si).

K ustvarjanju debelilnega okolja pripomoreta dostopnost preveč mastne, sladke in slane hrane in pijač in spodbujanje k uživanju tega. Današnje pridobivanje telesne teže je tako v največji meri posledica sicer normalnega početja normalnih ljudi, vendar v nenormalnih razmerah.

Če bi ostalo samo pri tem, najbrž ne bi bilo nič narobe. A raziskave, na katere se sklicujejo tudi na našem Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, kažejo, da je **debelost v razvitem svetu najpogostejša kronična presnovna bolezen in da je drugi najpogostejši preprečljiv vzrok velike obolevnosti in umrljivosti, za kajenjem**. Število debelih otrok, to je otrok s prekomerno telesno težo, v večini držav razvitega sveta je iz leta v leto večje, slabe prehranske navade otrok, močno odstopajoče od načel zdravega prehranjevanja, pa so že kar globalni problem razvitega sveta. In če se spomnimo našega reka Kar se Janezek nauči, to Janez zna, smo lahko na vsej zemeljski obli enako zaskrbljeni.

Med glavnimi vzroki za debelost so neuravnotežena prehrana, preveč sedenja in premalo telesne dejavnosti ter pomanjkanje spanja.

To je težko brati, kajne? Še posebej, če ste tudi sami v tem začaranem krogu – **jeste, da potlačite žalost, jezo, skrbi, nato pa ste razočarani, ko se vidite v ogledalu, in ste spet žalostni in jeste, da ...**

Ker pa je debelost tudi vzrok za nastanek številnih obolenj, kot so sladkorna bolezen, prezgodnje staranje žilja in zviševanje krvnega tlaka, ker vse to skupaj poveča možnost za nastanek možganske kapi in infarkta, ker so ob debelosti pogostejše tudi kronične degenerativne spremembe sklepov in ker imamo radi življenje, je preprosto treba nekaj ukreniti. **Na neki točki se je treba za to odločiti, prepoznati je treba trenutek.**

Morda se sliši preprosto ...

Tveganje za nastanek zdravstvenih nevšečnosti zaradi prevelike telesne teže lahko uspešno zmanjšamo s skrbjo za pravilno telesno težo z uravnoteženo prehrano, omejeno porabo soli in maščob živalskega izvora, z nekajenjem in omejitvijo pitja kave in alkohola, s primernim gibanjem, izogibanjem duševnemu stresu ...

... a verjemite, to res ni lahko

Naš življenjski slog z nenehnim hitenjem in številnimi aktivnostmi nas sili v nezdravo prehranjevanje in povzroča,



da nimamo energije za aktivno športno udejstvovanje. Ob vsakodnevnih službenih obveznostih, ki trajajo danes večinoma več kot osem ur na dan, je doma še družina, ki prav tako zahteva od nas veliko pozornosti, energije in časa, s prisotnostjo na roditeljskih sestankih in govorilnih urah, s prevozi otrok na njihove popoldanske obšolske dejavnosti ... Človek se mnogokrat sploh ne zaveda tega tukaj in zdaj, temveč je zanj enostavneje, da je na t. i. avtopilotu, ko vozi, pa se ne zaveda, po kateri cesti se pelje, ko je, pa se ne zaveda, kaj je in kakšnega okusa je hrana ... In čeprav se tega večinoma ne zavedamo, se dogaja ... kopičijo se odvečni kilogrami in nam

zmanjšujejo gibljivost in samozavest, odvzemajo nam energijo za telesno in mentalno dejavnost in na splošno povečujejo ogroženost našega zdravja.

Najboljši čas za začetek hujšanja je čas, ki nam najbolj ustreza in ki nam omogoča, da sledimo svojim ciljem. Priporočljivo pa je, da so ti cilji postavljeni na realna tla in da jih dosegamo postopoma.

Potem pa pride ta trenutek

Mnogi se odločijo za hujšanje iz estetskih razlogov, a je še pomembnejše, da bi si



vsi želeli primerno telesno težo zaradi dobrega, boljšega zdravja. Ob tem pa je pomembno razumeti, da za hujšanje ni čarobne formule, ki bo prinesla takojšnje rezultate. Ključni faktor pri doseganju dolgoročnega uspeha pri tem so vztrajnost, disciplina in potrpežljivost.

Strokovnjaki za prehrano in hujšanje priporočajo uživanje svežega sezonskega sadja in zelenjave, kot so jagode, špinača, brokoli, bučke in podobno ... To so lahko prebavljiva nizkokalorična živila, bogata z vlakninami, vitamini in minerali.

Lahko letni časi vpliva na učinkovitost hujšanja?

Ker je vsakdo svet zase, ni nekega točno določenega letnega časa, ki bi bil za hujšanje najboljši. Res pa je, da nekateri izpostavljajo kot spodbujevalno okoliščino pri odločitvi za spremembo življenjskega sloga **pomlad**. Pomlad namreč simbolizira nov začetek – s prihodom toplejših in daljših dnevov se poveča naša motivacija, da se več gibljemo in da več časa preživimo na prostem. To lahko pripomore k izboljšanju telesne pripravljenosti in izgubi telesne teže. Vedno več ljudi pa se ukvarja tudi z vrtičkarstvom, ki je prav tako ena od oblik telesne vadbe, hkrati pa zagotavlja dragocene rezultate, tudi sveža živila, ki jih lahko ponosno in brez slabe vesti uživamo, saj so plod vašega dela.

Da se, dober začetek pa je SlimFit

O šmarješkem programu SlimFit je bilo že veliko povedanega in napisanega, zaključek pa je vedno enak – to je **učinkovit program zdravega hujšanja** pod zdravniškim nadzorom, ki vodi v spremembo življenjskega sloga. To je program z individualno določeno telesno aktivnostjo (v varnem območju), ki izboljšuje kondicijo srčno-žilnega sistema in pripomore h »kurjenju« odvečne maščobe, s prilagojenim načinom prehranjevanja, ki zagotavlja vse nujno potrebne hranilne snovi, s sproščanjem in številnimi motivacijskimi elementi, predvsem pa z znanjem, razumevanjem in podporo strokovnjakov, ki verjamejo v zdravo življenje. In vse to v okviru potreb, sposobnosti in zmožnosti gostovega organizma, gosta kot celote.

V programu SlimFit z zdravo uravnoteženo prehrano z nizko energijsko vrednostjo kurimo maščobe, krepimo mišice in večamo samozavest.

Po zaključenem programu prejmejo gostje rezultate meritev in nasvete za ohranjanje zdravja in dobrega počutja.

Dolgoletne izkušnje strokovnjakov in rezultati gostov Term Krka kažejo, da smo s programi, ki smo jih oblikovali v Šmarjeških Toplicah, na pravi poti. Trudimo se trajno odpraviti presnovno motnjo in izboljšati psihofizično zmogljivost tistih, ki so se nam odločili zaupati, ki so se odločili zmagati!

Terme Šmarješke Toplice, zdravilišče, v katerem so gostje na programu hujšanja do zdaj izgubili skupaj že več kot 7 tisoč kilogramov, so umeščene v čudovito urejeno naravno okolje, kjer okoliške gozdove in vinorodne griče prepredajo številne pohodne poti in je zrak čist, neobremenjen zaradi industrije. Zdravilišče pa je tudi sicer tesno vpeto v okolje s prijaznimi in gostoljubnimi domačini.

Sprehod v naravi ali hoja po stopnicah?

Za hujšanje je koristno in učinkovito oboje. Še pomembnejše pa je, da se to dvoje ne izključuje.

Sprehodi v naravi povečujejo porabo kalorij – med hojo uporabljamo in s tem krepimo različne mišice, to pa povečuje porabo energije (na uro porabimo do 200 kalorij). Sprehodi pa poleg tega zmanjšujejo stres, saj narava zdravilno učinkuje na telo in um. In če upoštevamo, da povzroča stres višjo raven kortizola, kortizol pa povzroča pridobivanje teže, je pomembno, da stres čim bolj zmanjšamo. Sprehodi v naravi pa pomagajo vzdrževati tudi notranje ravnovesje med telesom in umom in izboljšujejo spanec.

Hoja po stopnicah je dobra predvsem za naše kardiovaskularno zdravje, ob tem pa krepi mišice spodnjega dela telesa in izboljšuje telesno pripravljenost. Hoja po stopnicah je po eni strani preprosta in poceni vadba za deževne dni, po drugi

pa je tudi okolju prijazna alternativa uporabi dvigala ali tekočih stopnic.

Število premaganih stopnic se lahko razlikuje glede na cilje, ki jih želite doseči. Za vzdrževanje primerne telesne teže naj bi odrasli naredili vsak dan vsaj 10.000 korakov, kar je približno 80 do 120 stopnic na dan. Za res intenzivno vadbo pa lahko poskusite premagati več kot 100 stopnic naenkrat – in to večkrat na dan – ali pa si za zabavo dodajate še različne izzive, kot so preskoki, počepi in tek na mestu.

In kako se motivirati? S preprostim opomnikom:

1. Določite si realen cilj. Napišite, koliko kilogramov želite izgubiti in v kolikem času.
2. Zapišite si jasne razloge, zakaj morate ali želite shujšati. Gre pri tem za izboljšanje zdravja, samo videza ali za boljše počutje?
3. **Pokličite v kontaktni center Term Krka, na 08 20 50 340, in povejte, da potrebujete pomoč pri izgubljanju kilogramov. Povezali vas bodo z vodjo programa, našo prehransko svetovalko Janjo Strašek, ki bo z veseljem odgovorila na vsa vaša vprašanja in odgnala vaše strahove.**
4. Spremenite prehrano. Poskrbite, da boste uživali uravnoteženo prehrano, s poudarkom na svežem sadju in zelenjavi, da boste zmanjšali vnos sladkorja in maščob in se odrekli industrijsko pridelani in predelani hrani.
5. Vključite v svoj dan telesno dejavnost. Nikoli ni prepozno, da se začnete ukvarjati z redno telesno dejavnostjo. Začnite s čim lažjim, npr. s sprehodi, nato pa intenzivnost postopoma povečujte.
6. Bodite dosledni. Za dosego cilja in trajne spremembe morate biti dosledni in vztrajni. Motivirajte se s pozitivnimi mislimi, verjemite vase. Dosežete lahko, kar si želite.



Kakovosten oddih za izboljšanje življenjskih navad

*Kolikokrat ste si že rekli: "Ah, ne danes,
bom jutri ... Jutri začnem s tekom, z zdravo
prehrano, z manj kave ..."*

**Vsak dan je pravi dan za spremembo
življenjskega sloga in začne se DANES!**

V Šmarjeških Toplicah imamo odlično ponudbo velneških programov, izpeljanih pod zdravniškim nadzorom in z visoko stopnjo varnosti in strokovnosti. Velneški center Vitarium Spa & Clinique je znan po učinkovitih programih zdravega hujšanja SlimFit in razstrupljanja s prehranskim postom VitaDetox.

VitaDetox od 1.018,00 EUR (5 noči) | od 1.352,00 EUR (7 noči)
SlimFit od 1.101,00 EUR (5 noči) | od 1.490,00 EUR (7 noči)

Cene veljajo do 30. 12. 2023. Veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PROGRAME.





Je najti lepo in mirno namestitev ob slovenskem morju, v naravi, res misija nemogoče?

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Marsikdo bi na morski dopust šel raje na slovensko obalo kot pa k sosedom, če bi le našel tu udobno nastanitev blizu morja, v zelenju in bolj na samem. Toda ali je tak raj sploh mogoče najti?



Nekaj takih kotičkov vendarle še obstaja

Tak je Talaso Strunjan v sončnem zalivu dobrega počutja, kot radi rečemo temu delu obale. Nastanitve, ki spadajo pod Talaso Strunjan, imajo neprecenljivo lego v borovem gozdičku v osrčju zaščitene krajskega parka, nedaleč od tisočletnih solin.

Bivanje in oddih v tem najbolj zelenem kotičku slovenskega dela Sredozemlja sta vedno prijetna, lani pa smo v Termah Krka tu naredili **še korak naprej** – po prenovi plaže in znamenitih Mihevčevih vil smo spomladi temeljito prenovili še **kompleks Laguna Strunjan**.

Butični kompleks Laguna Strunjan zadovolji potrebo gostov po individualnosti in stiku z naravo

Atributi, ki najbolj opišejo ta strunjanski biser, so udobje in ugodje, zasebnost, mir ter poživljajoč vonj morskih počitnic. Nove in prenovljene elegantno urejene namestitvene enote zagotavljajo zasebnost in sproščen oddih.

Zaradi ugodnega morskega toka in oddaljenosti plaže Talasa Strunjan od večjih mest se tu lahko pohvalimo s čisto morskovo vodo, to in urejenost pa potrjuje vsakoletno priznanje Modra zastava.

V Laguni lahko izbirate med različnimi namestitvami:

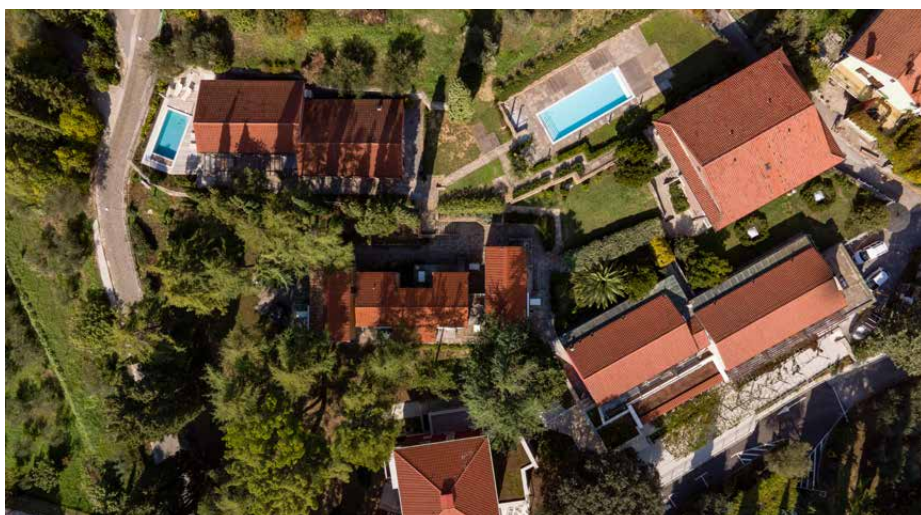
1. V vili Magnolija je **11 večjih sob** z izbrano opremo, ki zagotavljajo vrhunsko počitniško udobje za pare ali posameznike. Sobe v pritličju imajo **vsaka svoj zunanji masažni bazen**, v najvišjem nadstropju pa je **suita**, lahko bi ji rekli **počitniški penthouse**, katerega posebnost so **steklene stene** in zato čaroben pogled na morje in Piran.
2. V popolnoma preurejeni hotelski stavbi z novo restavracijo s prelepo teraso je **5 prostornih sob**, vsaka s **kuhinjo**, z veliko kopalnico in zasebnim balkonom s pogledom na strunjanski zaliv. Nudijo udoben oddih za tri- ali štiričlanske družine in pare.
3. Za družine in pare, za 2 do 5 oseb, je na voljo tudi **več prestižnih apartmajev** z **manjšo kuhinjo** in balkonom ali teraso, en pa ima na terasi tudi **masažno kad**.
4. Pravi biser v ponudbi pa je nova **počitniška vila višjega namestitvenega razreda Seaview Pool Villa** s tremi spalnimi, kuhinjo, savno in veliko zasebno teraso z bazenom in lastnim vrtom s pogledom na morje. V njej lahko udobno biva do 6 oseb.



V ambientu butične Lagune Strunjan prevladujejo les, kamen, keramika in eterično rastlinje, ki ustvarijo pravo mediteransko vzdušje.



Sanjate vilo z bazenom in s pogledom na morje? Seaview pool Villa v Laguni Strunjan ima 105 m², savno in lasten vrt s teraso in – bazen z ogrevano vodo! V primerjavi z vilami podobnega ranga ta leži najbližje slovenskemu morju!



Namestitveni objekti so postavljeni ločeno, med pinijami, v lepo urejenem parku. Večina sob, apartmajev in suit ima velik balkon, nekateri imajo teraso in celo svoj džakuzi, vsem gostom pa je na voljo tudi skupni bazen z ležalniki in senčniki.



Gostom Lagune je v parku med namestitvenimi enotami na voljo zunanji ogrevan bazen, v katerem je kopanje mogoče od zgodnje pomladi do pozne jeseni.

Še 5 razlogov, zakaj spada Laguna v Strunjanu med najbolj zaželene destinacije za oddih na morju pri nas

1. Odprta je tako rekoč vse leto (izjema je le nekaj tednov pozimi), in tako ponuja navdihujoč oddih od zgodnje pomladi do pozne jeseni.
2. Ponuja pogled na morje in je blizu ene najlepše urejenih plaž na slovenski obali.
3. Na voljo so vam sprehajalne in kolesarske poti s čudovitim razgledom – s pogledom na Mesečev zaliv, srednjeveški Piran ... Kolesa si lahko izposodite v hotelu.
4. Za razvajanje je v Laguni na voljo masažna soba, v sosednjem hotelu Svoboda pa velnes Vitarium Spa & Thalasso z masažami, kozmetično nego, talasoterapijo ter velikim svetom savn in bazeni z ogrevano morskovo vodo. Odprta je vse leto.
5. V bližini je tudi restavracija Pinija, kjer lahko gostje v neposredni bližini morja uživajo ob slastnih sredozemskih jedeh, italijanskih picah in tudi koktajlih, in to po možnosti ob pogledu na čaroben sončni zahod.

Butični slog nove Lagune ustreza naraščajoči potrebi po zasebnosti in stiku z naravo stran od stresnega vsakdana.

Če vas zanima nastanitev v Laguni, se obrnite na naš kontaktni center, kjer bodo preverili razpoložljivost v željenem terminu.

Talaso Strunjan
08 20 50 340
booking@terme-krka.eu
www.terme-krka.si

Vitarium
Spa & Thalasso

Talaso Strunjan

Popolno velneško razvajanje ob morju

Velneški oddihi v Strunjanu vsebujejo nočitve v Hotelu Svoboda****; zajtrk in večerja sta vključena. Tu vas bomo razvajali z antistresnimi masažami in kopelmi, prijetnimi pilingi in negami obraza ter neomejenim vstopom v svet savn in bazene z morsko vodo.

Antistress & Healthy Living

od **1.022,00 EUR** (5 noči - Hotel Svoboda****, komfort soba)

Thalasso Detox

od **783,00 EUR** (4 noči - Hotel Svoboda****, komfort soba)

Thalasso Selfness Weekend

od **403,00 EUR** (2 noči - Hotel Svoboda****, komfort soba)

Cene veljajo od 7. 4. do 4. 6. 2023. Cene veljajo za bivanje s polpenzionom, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.

Če želite nastanitev v Laguni Strunjan, nas pokličite ali nam pišite - pripravili vam bomo ponudbo.

SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PROGRAME.



08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Rada imam življenje, rada imam svetlobo

Sprašuje: Jana Kovačič Petrovič

Gospa Tatjana Oset je že zgodaj začela skrbeti za svoje zdravje. A življenje ji je v zrelih letih, ki so za žensko še posebej občutljiva, prineslo veliko stresa, in doživela je infarkt, in to že pred šestdesetim letom. In ker je bila rehabilitacija kje blizu takrat zaradi koronskih ukrepov okrnjena, se je odločila, da bo sama še dodatno poskrbela za zdravje – udeležila se je samoplačniške obnovitvene rehabilitacije za koronarne bolnike v Termah Šmarješke Toplice.



Kako se spominjate dne, ko ste doživeli infarkt? Ste imeli pred tem kakšne opozorilne znake?

Moj spomin na dan infarkta je povezan z veliko hvaležnostjo zdravniškemu osebju, hvaležnostjo za to, da še živim. Ko me je reševalna ekipa na nosilih odnesla iz hiše v reševalno vozilo in so zaprli vrata avtomobila, sem razmišljala, da ne bom dočakala niti šestdesetega rojstnega dne. Ganile so me hčerkinе solze, ko se je poslovila od mene. Iz domačega Šentjurja so me odpeljali v UKC Maribor. Tu me je pričakala zdravniška ekipa, izvedli so potrebne preiskave in mi vstavili žilne opornice. Ekipa je bila profesionalna, prijazna in sočutna. Po posegu so me odpeljali v sobo intenzivne nege. Ponoči sem doživela še en infarkt, naslednji dan pa so me reševalci ob spremstvu zdravnika odpeljali v celjsko bolnišnico.

Dobro se spominjam, da sem že tri dni pred infarktom čutila pri hoji v hrib srednje tiščanje v prsih, v stoječi drži pa stiskanje v nogah nad gležnji. Na dan infarkta, 20. junija 2020, pozno popoldan, sem čistila kurnik naših osmih kokoši. Bilo mi je nenavadno toplo v obraz in bila sem precej sitna. Po uri in pol čiščenja sem začutila močno tiščanje med dojkama, kot pritisk stopetdesetkilogramske uteži, ki ni popustil. Odšla sem v kopalnico. V ogledalu sem opazila, da je moj obraz popolnoma bel. Poklicala sem hčerko in ji naročila, naj takoj pokliče zdravnika, ker je z mojim zdravjem nekaj hudo narobe. Ulegla sem se. Zelo hitro je prišel zdravnik s sestro, prepoznal, da gre za srčni infarkt, in poklical reševalno ekipo Splošne bolnišnice Celje.

Se vam zdi, da so bolezen povzročile obremenitve ali bi lahko bila kriva dednost?

Že od tridesetega leta sem čutila, ne znam pa pojasniti, kako, da je srce šibka točka mojega zdravja. Zato sem namenjala veliko pozornost preventivnim pregledom in zdravemu načinu življenja. In tako so bile izmerjene vrednosti holesterola in tlaka pri meni do petinpetdesetega leta v mejah normale, potem pa so te vrednosti postale mejne. A zdravil mi zdravniki še niso predpisali. V mojem življenju je bilo v izobilju obremenitev in stresa – posebej stresno pa je bilo leto 2017, ko se je zgodil rodil vnuk, možu pa so diagnosticirali raka trebušne slinavke. Za posledicami bolezni je mož februarja 2018 umrl.

Po mamini strani smo družinsko obremenjeni s srčno-žilnimi boleznimi – starejši brat je pri petinpetdesetih letih umrl zaradi srčne kapi, najstarejšemu bratu so pri istih letih vstavili »bypasse«, jaz pa sem doživela srčni infarkt v devetinpetdesetem letu. Zelo si želim, da najmlajši brat ne bi zbolel za boleznimi srca in ožilja.

Kako pa je potekala rehabilitacija?

Štiri mesece sem bila v bolniškem staležu. V tem času sem počivala, redno hodila na krajše sprehode in razmišljala, kako naj živim naprej, kaj mi pomeni največ, čemu naj dam prednost, koliko življenjskih postaj bom še dosegla. Težko mi je bilo. Včasih sem bila žalostna.

Zdravnik mi je po srčnem infarktu predpisal rehabilitacijo v celjski bolnišnici, vendar te takrat zaradi preprečevanja širjenja epidemije COVID-19 žal niso izvajali. Na rehabilitacijo v Celje so me poklicali šele septembra 2021, zaključila pa sem jo februarja 2022.



»Rehabilitacije v Šmarjeških Toplicah bi se rada udeležila kar vsako leto, da opravim preglede pri kardiologu, preverim in izboljšam kondicijo in izmenjam izkušnje z ljudmi, ki imajo enako diagnozo. Zelo se priležeta tudi sproščeno vzdušje in lepa narava,« pravi Tatjana Oset.

Kako je to vplivalo na vašo družino in okolja, v katerih ste aktivni?

V družini sta moja opravila takoj z velikim razumevanjem prevzela hči in zet, hči in sin pa sta mi povedala, da sta zelo srečna, da me še imata in da je njuna edina želja, da bi še naprej imela mamo. Razumevanja in podpore v času bolniškega staleža sem bila deležna tudi od delodajalca, župana magistra Marka Diacija. Vodim namreč knjižnico

in Ipavčev kulturni center v Šentjurju. Hvaležna sem mu za to. Moje naloge pa so bile porazdeljene med sodelavke, kar jih je ob njihovem rednem delu še dodatno obremenilo, a so to sprejele z razumevanjem. Hvaležna sem jim, da so med mojo odsotnostjo opravljale moje delo.

Kako se zdaj soočate s strahom pred ponovitvijo?

Po srčnem infarktu je res prisoten strah pred ponovitvijo infarkta oziroma pred smrtjo. Vse živo je minljivo, in del te minljivosti sem tudi jaz. Opora pri tem, da vidim svetlobo, pa je zame duhovnost. Rada imam življenje.

Katere spremembe ste vnesla v življenje?

Že pred infarktom sem namenjala zdravemu življenjskemu slogu kar veliko pozornost – gibanju, telesni teži, počitku in druženju s prijatelji. Po infarktu še bolj omejujem uživanje maščob, sladkarij in mlečnih izdelkov. Več uživam sadja, zelenjave in rib. Redno hodim na sprehode, najmanj 30 minut dnevno. Kolikor je mogoče, se izogibam žalosti, jezi, preprirom in stresnim situacijam.



Tatjana Oset z nekaj člani skupine in vadiateljico Simono Vidic na nordijski hoji, novembra 2022

Upočasnila sem ritem svojega življenja.

Upoštevam priporočilo sošolca: Počitek, tudi aktiven, je edino zdravilo, ki ne škoduje, tudi če ga uživaš v neomejenih količinah!

Udeležili ste se obnovitvene rehabilitacije za koronarne bolnike v Termah Šmarješke Toplice. Kako to poteka?

Na spletu sem zasledila, da organizirate v Šmarjeških Toplicah tudi rehabilitacijo za koronarne bolnike, ki so še delovni aktivni. Povabila sem še prijateljico in ta je moje povabilo z veseljem sprejela. Všeč so mi skupinski nordijski pohodi po okolici, predavanja, druženje in izmenjavanje izkušenj ljudi po prebolelem srčnem infarktu. Še posebej so me nasmejali udeleženci, ki so prišli iz Ilirske Bistrice.

S prijateljico sva navdušeni tudi nad lepoto dolenske pokrajine in bogastvom kulturne dediščine – ogledali sva si galerijo v Kostanjevici na Krki, pa gradova Otočec in Struga.

Žal pa me je nekoliko omejila viroza, da nisem mogla opraviti prav vseh pregledov in preizkusiti vseh zdravstvenih storitev. A bom zagotovo še prišla.

Ste se že včlanili v katero od društev koronarnih bolnikov?

V društvo koronarnih bolnikov se bom včlanila spomladi. Upam, da me bodo sprejeli. Do zdaj pa nisem mogla časovno uskladiti službenih in društvenih obveznosti.

Kaj priporočate drugim ob takem dogodku in kaj, da bi to preprečili?

Bralcem priporočam, da se informirajo o znakih infarkta in tudi o prisotnosti bolezni v družini in da skrbijo za redne meritve holesterola, maščob v krvi in krvnega tlaka. Dobro je tudi pravočasno zmanjšati prekomerno telesno težo, omejiti uživanje alkohola, se gibati in dovolj počivati. V primeru infarkta pa naj takoj pokličejo zdravniško pomoč. Dejstvo je, da se starostna meja srčnega infarkta znižuje tako pri moških kot pri ženskah, za skrb za zdravje pa ni nikoli prepozno.

Kaj si želite za prihodnost?

Dokler smo zdravi, imamo veliko želja. Ko zbolimo, imamo eno samo – da bi bili zopet zdravi. Bralcem želim zdravja, veliko radosti in svetlobe v življenju. Upočasnimo ritem!

Obnovitvena rehabilitacija za mlajše koronarne bolnike

V Termah Šmarješke Toplice, od 11. do 16. aprila 2023 in od 12. do 17. novembra 2023.

Program vsebuje:

5 x nočitev s polpenzionom, z zdravo varovalno prehrano · uvodni posvet pri kardiologu z EKG-jem · obremenitveno testiranje · ultrazvočni pregled srca · 3 x telemetrijsko spremljana vadbo · 1 x vadbo pod strokovnim vodstvom · 4 x nordijsko hojo z vodnikom · 5 x hidrogimnastiko ali vodno aerobiko · 1 x dihalne vaje v skupini kopanje v termalnih bazenih · predavanje o prehrani za koronarne bolnike · analizo sestave telesnih tkiv s posvetom · predavanje fizioterapevta o primerni vadbi in aktivnostih · zaključni pregled pri kardiologu in izvid.

Udeležencem nudimo tudi 15 % popusta na dodatne storitve (spirometrijo, dihalne vaje, individualni posvet o prehrani).

Cena brez ultrazvočnega pregleda srca | 583 EUR

Cena z ultrazvočnim pregledom srca | 667 EUR

Doplačila: za enoposteljno sobo, polni penzion, turistično takso.

Ko je obraz videti utrujen in postaran, duša pa cveti

Mirjam Mrhar

Z leti postaja naša koža vse bolj ohlapna, saj se manjša volumen v vseh njenih plasteh. A ne le v koži, tudi v mišicah in kosteh, tudi teh na obrazu. Zaradi take ohlapnosti pa prihaja do povešanja kože in nastajanja gub, in obraz je videti utrujen, žalosten, uvel, tudi jezen, pa čeprav se lahko počutimo čisto drugače.



Proces staranja pospešujejo različni dejavniki, od zunanjih vplivov, prehrane, stresa, škodljivih navad, do dednosti in prezgodnjih hormonskih sprememb. Neprivlačen videz pa okolica žal pogosto povezuje z negativnimi čustvi, tudi če se mi sicer počutimo odlično. To neujemanje je moteče in lahko sčasoma vpliva tudi na samozavest.

K sreči pa lahko na proces staranja ugodno vplivamo, če začnemo pravočasno skrbeti za svojo kožo in zdravje. V Termah Dolenjske Toplice lahko obiščete estetsko ambulanto, v kateri vam bo docentka doktorica Larisa Stojanovič, specialistka dermatovenerologije, z neinvazivnimi metodami pomagala zavreti proces staranja in odpraviti najbolj moteče nepravilnosti kože.

Glajenje in učvrstitev kože z metodo Pelleve

Pri terapiji Pelleve globinsko segrevamo podkožje s sondo, od globine nekaj milimetrov do nekaj centimetrov, da naravno stimuliramo celice vezivnega tkiva (fibroblaste) in s tem tvorjenje

najpomembnejše beljakovine v vezivnem tkivu kože – kolagena.

Toplota energije radiofrekvenčnih valov povzroči krčenje kolagenskih vlaken in spodbudi proizvodnjo novega kolagena, in koža postane zato bolj gladka in napeta, žleze lojnice pa se zmanjšajo. Postopek je mogoče izvajati tudi na vratu, dekolteju in na rokah.

Postopek je neinvaziven, koža pa je po posegu le nekaj ur pordela. Ohlapna koža postane vidno bolj napeta že po prvem posegu, pravi učinki, zaradi spodbujene tvorbe kolagena, pa se pokažejo v mesecu ali dveh. Pri mlajši koži lahko za bolj napet in sijoč videz zadošča že en sam poseg, pri starejši koži z manj kolagena pa je priporočljivo ponavljanje postopka, s premori enega do treh tednov.

Na terapijo Pelleve v Vitariumu Spa & Beauty v Termah Dolenjske Toplice lahko pridete tudi brez predhodnega pregleda pri dr. Larisi Stojanovič.

Odstranjevanje nenevarnih znamenj in bradavic

Z radiofrekvenčno ablacijo z metodo Pelleve je mogoče odstraniti tudi nenevarna kožna znamenja, bradavice in druge izbokline, a je za to potreben obisk pri naši dermatologinji, da ta znamenja oceni.

Po odstranitvi kožnih izboklin z radiofrekvenčno ablacijo se koža popolnoma zaceli, možna je le za kak odtенок drugačna obarvanost. Metoda je primerna tudi za predele lasišča in obrvi in drugih poraščenih delov telesa, saj ne poškoduje foliklov las oz. dlačic, in lasje oziroma dlake na tem delu po odstranitvi znamenja oziroma izrastka spet normalno rastejo.

Odpravljanje izraznih gub z botoksom

S to terapijo zgladimo vertikalne gube med obrvmi, gubice ob zunanem očesnem kotu, t. i. račje tačke ter gube na čelu, nosu, zgornji ustnici in na vratu in dvignemo položaj obrvi. Botoks je botulinum toksin tipa A, ki ga proizvaja bakterija Clostridium

botulinum; v prečiščeni obliki se uporablja kot zdravilo, med drugim tudi za odpravljanje prekomernega krčenja mišic pri določenih nevroloških obolenjih (mišičnih krčih v predelu oči ali vratu) in prekomernega znojenja (hiperhidrozo) dlani, stopal in pazduh.

Glajenje gub z naravnimi dermalnimi polnili

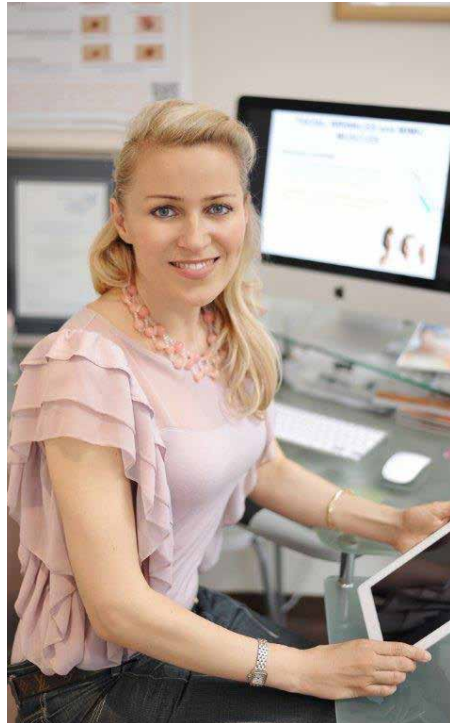
Polnila ali t. i. filerji so snovi, ki se vbrizgajo pod kožo in izravnajo fine površinske in tudi globoke gube. Vsebujejo hialuronsko kislino, snov, ki se tudi sicer nahaja v naši koži in skrbi, da je sveža in napeta, z leti pa se njena količina manjša.

Najpogosteje uporabljamo polnila s hialuronsko kislino za izravnavanje nazolabialne gube (od nosnega krila do ustnega kota), pa tudi za povečanje volumna tankih ustnic, za korekcijo nepravilno oblikovanih ustnic in za igelno mezoterapijo, to je globoko vlaženje kože.

Učinek terapije je viden takoj, traja pa, odvisno od strukture kože in predela terapije, od 6 do 12 mesecev, nato pa je polnilo dobro dopolniti.

Pomladitev kože z diamantnim pilingom

Diamantni piling imenujemo postopek mikrodermoabrazije z aparatom Elite Diamond, ki kožo nežno očisti in z nje odstrani poroženelo povrhnjico, s tem pa



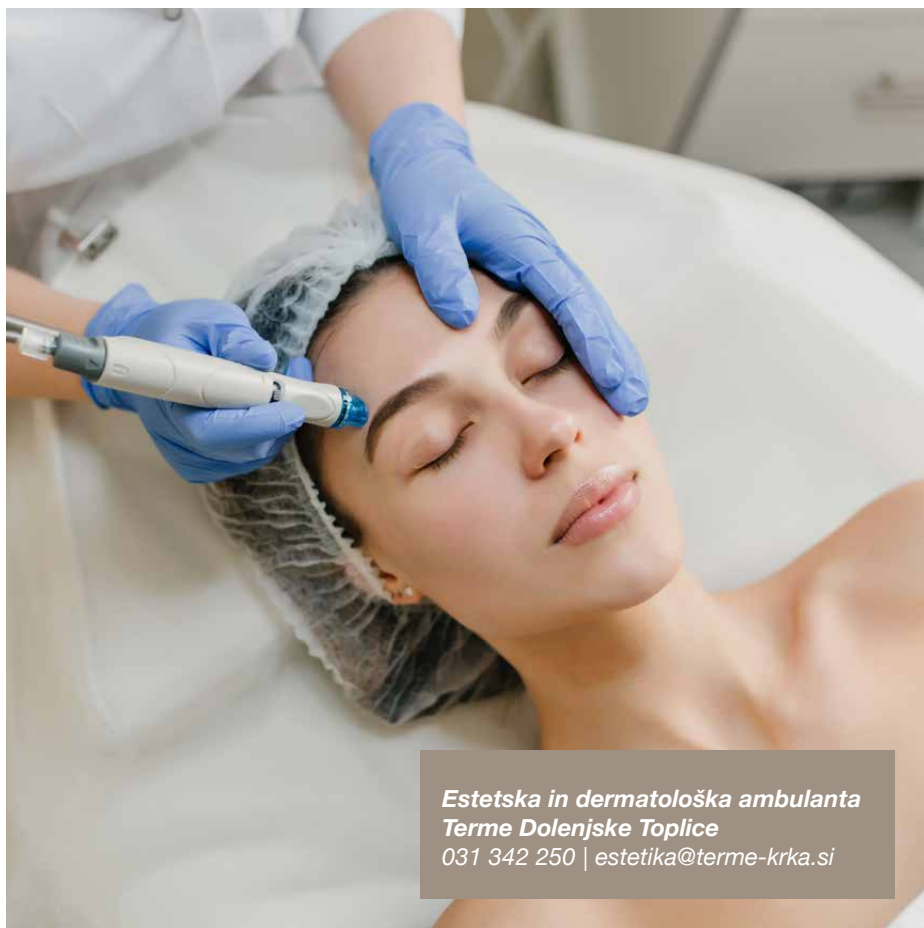
Dermatologinja dr. Larisa Stojanovič poudarja, da ni cilj njenega dela to, da bi bili ljudje vse življenje videti mladi kot pri dvajsetih, temveč to, da bi dolgo ohranjali mladostnost, se dobro počutili v svoji koži in da bi svoje dobro počutje in vitalnost izražali tudi navzven, z videzom.



spodbudi presnovo v celicah in aktivira njihovo naravno obnovo. Ker kožo ob tem oskrbi tudi s kisikom in vodo in olajša vnos aktivnih pomlajevalnih učinkovin v globlje plasti kože, pospeši njeno regeneracijo in ji vrača mladosten sijaj – koža je bolj čvrsta, gladka in sijoča. S terapijo pa se zmanjša tudi vidnost lis oz. pigmentnih madežev.

Estetska ambulanta v Termah Dolenjske Toplice deluje v Vitarium Spa & Beauty

Tu se lahko naročite na dermatološki pregled, na pregled in odstranitev znamenj in na druge metode lepote in antiageing medicine, s katerimi bodo z vašega obraza odstranjene spremembe, ki vas delajo starejše, kot se počutite.



**Estetska in dermatološka ambulanta
Terme Dolenjske Toplice**
031 342 250 | estetika@terme-krka.si

Obraz Term Krka

Ivan Muhič, redar na otoškem igrišču za golf – aktivni senior

Sprašuje: Andreja Zidarič

Letna sezona na otoškem igrišču za golf, nedaleč od gradu Otočec, se uradno še ni začela. A dan je bil prijetno topel in sončen, ko sem se s spuščeni šipami na avtomobilu peljala skozi zeleneči in dehteči gozd na srečanje z zanimivim človekom.

Stal je pred 19ico, grajsko podeželsko hišo ob igrišču za golf, vitalen, fit moški, in mi veselo mahal, ko sem parkirala. Potem je prijazno pozdravil pravkar prispelle golfiste, ene tistih, ki se igri posvečajo tudi v zimskem času, pač ko to dopušča narava. Ivan Muhič, gospodar otoškega igrišča, tako imenovani ranger in – kot sam rad reče – fant za vse, saj, ko je treba, opravlja tudi druga dela – dostavna, vzdrževalna, varnostna, vrtnarska ... V Termah Krka je zaposlenih veliko takih, ki so cenjeni zaradi svoje multipraktičnosti, 65-letni Ivan pa je zanimiv še z enega vidika – že 13 let je upokojen.

“

Moja izkušnja s Termami Krka je, da vodilni cenijo znanje in izkušnje, ki jih lahko prenašamo na mlajše generacije seniorji. Verjamejo, da imamo upokojenci z dovolj energije in delovnega elana še veliko ponuditi – naša zanesljivost in odgovornost sta za sodelavce dober zgled. Pestrost delovnih nalog, ki so nam zaupane, pa bogati nas.



Ivan, že dolgo ste na Dolenjskem, a naglas vas postavlja v neke druge kraje na Slovenskem. Od kod prihajate?

Prihajam iz Gornje Radgone. Kot mlad policist sem prišel v Kostanjevico na Krki – v svojo prvo službo. Prvi mesec se mi je zdelo, da to zame ne bo dobro, da ne bo šlo, potem pa se je življenje spremenilo. Zaljubil sem se v domačinko, si ustvaril družino in, da, ostal.



Verjamem, da je bilo življenje policista zanimivo in nikoli dolgočasno. Pred 13 leti ste se pa upokojili. Se je takrat svet za vas ustavil?

Čisto za malo (*smeh*). Privoščil sem si dobro leto zase, za počitek. Zaključil sem svojo policijsko kariero, ne pa življenja, upokojenec gor ali dol – še zdaleč se nisem počutil starega in nekoristnega. Postal sem motorist, iskal nove izzive in nadaljeval z zdravim načinom življenja. Že od nekdanj namreč menim, da mora človek za svojo starost prihraniti dvoje – nekaj zdravja in nekaj denarja. Če si zdrav, pa lahko tudi še kaj zaslužiš. Zato že vse življenje skrbim za svojo kondicijo in je šport zame način življenja – kolesarjenje, nordijska hoja, fitness, savnanje ...



In ravno savne so vas povezale s Termami Krka, kajne?

Tako je ... Zelo rad hodim v savno. Poznam koristi savnanja (in tudi njihove pasti), dobrodejne učinke pilinga in drugih neg, in ker znam vse tudi nekako zanimivo razložiti, so me v Termah Šmarješke Toplice že pred leti povabili k sodelovanju – in tako sem nekaj let po upokojitvi postal savna mojster. Zelo zanimiva izkušnja.

Kdaj pa vas je pritegnil golf?

Če je človek odprt za izzive in nova spoznanja, se poti odpirajo kar same. V Šmarjeških smo se z nadrejenimi dodobra spoznali, in tako so me, ko se je izkazalo, da iščejo človeka, ki bi na Otočcu bdel nad igriščem, igralci, sploh dogajanjem, leta 2018 povprašali, ali bi bil za to. Golf sem do takrat poznal samo od daleč. A kot sem že rekel, če si odprt za novo in neznano, ni nič težko. Vse se da. Seveda pomagata pozitivna naravnost in samozaupanje. In volja. Vse to pa pride, če se znaš iskreno pogovarjati sam s sabo. Če si v redu. **Ker če si sam v redu, lahko urediš in spraviš v red tudi druge.**



In zdaj ste na otoškem igrišču praktično nepogrešljivi.

Delo je raznoliko in mi je res v veselje. Zjutraj pridem, se sprehodim naokrog, preverim, ali je vse v redu, prezračim skladišča in garderobe, postorim vse,

kar je treba, kaj popravim, se pogovorim z vzdrževalci na igrišču, kajti igrišče je prioriteta, rečem eno ali dve z golfisti, ki pridejo ... Včasih pomagam našemu čebelarju Jerneju, zalijem rože ali pa pripeljem malico za zaposlene ... Vse, kar je pač treba. Sodelujemo, se pogovarjamo, si pomagamo. To človeka bogati. Druženje je pomembno – vsak, ki ga srečaš, ti nekaj da – znanje ali lekcijo.

Je torej ta način tisto, kar bi svetovali ljudem, ko vstopijo v tretje življenjsko obdobje?

Rekel bi takole ... Človek mora živeti – biti koristen, aktiven, v družbi. Mora se razvijati in rasti, in to do svojega zadnjega dne. In mora biti sam sebi dober prijatelj, skrbeti mora zase, da lahko poskrbi za druge. Kar se dela in zaposlitve tiče – menim, da je narobe, če se človek po upokojitvi zapusti. Kajti danes je možnosti za zaposlitev, ki si jo želiš, res dovolj. Delodajalci si želijo izkušene zaposlene, ki jim lahko zaupajo, za katere vedo, da se nanje lahko zanesejo.

Ivanova samozavest in pozitivna energija sta nalezljivi. Črpa ju iz zdravega življenja, ki ga živi vsak dan (in še vedno ne popušča – kajti, kot pravi, človek si mora postaviti meje), pa iz humorja in iz prepričanja, da se vse zgodi z razlogom in da ima prav vsaka situacija tudi svetlo plat. Po njegovem je treba samo imeti voljo, jo poiskati. Da, ljubitelj slovenske obale, poletov z balonom, vožnje z motorjem (po pameti, seveda), drobnih radosti in dobrovoljnih ljudi je bil tega marčevskega dne nadvse zanimiva in poučna družba. Verjamem, da bo v zvezkih njegovega dnevnika, ki ga piše že vse od leta 1989 – in to na klasičen način –, zabeleženih še veliko dogodivščin.

VABILO

V Termah Krka predstavljajo velik delež gostov upokojenci. Naši programi in storitve jim ohranjajo mladostnost, vračajo in krepijo zdravje, v naših centrih se rojevajo nova prijateljstva. Poznamo se in se razumemo.

Če ste tudi vi upokojenec, ki v sebi še čuti delovni elan – vas vabimo k sodelovanju. Morda najdete v našem navdihujočem naravnem okolju obliko dela, ki bi vam ustrezala in vas zanimala.

Več informacij: 07 / 33 19 170 in uprava@terme-krka.si

Pomladni oddih v Termah Krka

Ugodnosti
za družine!

Naj bo pomlad sproščujoča - preživite jo v najljubši družbi!

Vabljeni na oddih v Terme Krka, kjer vas čakajo prijetna doživetja, vrhunske velneške storitve in zelena narava.

Vsebina paketa: nočitev s polpenzionom • neomejeno kopanje v termalnih bazenih oz. v bazenu z ogrevano morskovo vodo • vstop v svet savn s savna rituali: 1x pri bivanju 2-4 noči, 2x pri bivanju 5-9 noči, neomejeno pri bivanju 10 noči in več (velja za oddih v Termah Dolenjske Toplice in Termah Šmarješke Toplice) • pester animacijski program (vodeni rekreativni pohodi, nordijska hoja, vodna aerobika, v Termah Dolenjske Toplice tudi energijsko razvajanje, gozdna kopel in vaje za čuječnost) brezplačna uporaba kopalnega plašča v hotelih 4* • brezplačen wi-fi • brezplačno parkirišče

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	284,00 EUR	426,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	368,00 EUR	551,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	297,00 EUR	446,00 EUR
	Hotel Vitarium**** Superior	308,00 EUR	462,00 EUR
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	297,00 EUR	495,00 EUR
	Vile***	252,00 EUR	419,00 EUR

Laguna Strunjan je prenovljeni hotelski kompleks pod okriljem Talasa Strunjan. Če vas zanima nastanitev v kateri od sob Lagune, se obrnite na naš kontaktni center, kjer bodo preverili razpoložljivost v želenem terminu.

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo od 8. 1. do 30. 6. 2023, za Talaso Strunjan pa od 7. 4. do 4. 6. 2023. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa, svet savn.

Otroški popusti: Otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno, prvi otrok od 6. do 12. leta ima 50 % popusta, drugi otrok od 6. do 12. leta biva brezplačno, tretji (in ostali) otrok od 6. do 12. leta ima 50 % popust - pri bivanju v sobi z dvema odraslima (otroški popusti veljajo za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice).

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Varno, pestro, zanimivo!

Ugodnosti
za seniorje!

Poskrbeli bomo za sproščeno druženje, zdravo kulinariko in krepitev zdravja - s kopanjem, savnanjem, z vadbo in glasbo.

Oddih vključuje: nočitve s polpenzionom • jedi pripravljamo večinoma iz živil z lokalnim poreklom, s potrdilom biološke ali integrirane pridelave z bližnjih kmetij • 2 x savnanje (v Talasu Strunjanu z doplačilom) • neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih bazenih s termalno ali morsko vodo • vodene terapije in sprostitvene storitve v velnes centru ter športne aktivnosti na prostem • bogat zabavni in kulturni program.

			5 noči	7 noči
Na Dolenjskem	Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	383,00 EUR	536,00 EUR
	Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	401,00 EUR	562,00 EUR
Ob morju	Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	446,00 EUR	624,00 EUR
		Vile***	377,00 EUR	528,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 12. 2023, za Talaso Strunjan pa od 7. 4. do 4. 6. 2023. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi in že vključujejo upokojski popust ter popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

1=2

Maksi oddih mini cene

	2 noči	3 noči
Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****	233,00 EUR	349,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***	256,00 EUR	384,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 12. 2023. Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 130 x 200 cm (v hotelu Kristal v Termah Dolenjske Toplice) oz. z ležiščem 160 x 200 cm (v hotelu Toplice v Termah Šmarješke Toplice). Cena velja za 2 osebi s polpenzionom v economy sobi in že vključuje 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Namestitvev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Odpihnite alergijo!

Za aktivne dni in mirne noči

Kihanje, izcedek iz nosu, srbeč in zamašen nos, rdeče, srbeče in solzne oči, izpuščaji – to je le nekaj simptomov alergije, najpogostejše kronične bolezni v Evropi. Do leta 2025 naj bi jo imel že vsak drugi Evropejec. Alergija vpliva na vsakodnevne dejavnosti in spanje ter s tem na kakovost življenja, zato jo je treba čim prej obvladati.

Preobčutljivost za snovi, ki večini ljudi ne povzročajo težav, imenujemo **alergija**, snovi, za katere smo lahko občutljivi, pa **alergeni**. **Alergija** se razvije, če smo izpostavljeni točno tisti snovi, na katero smo **alergični**.

POZNA MO VEČ OBLIK ALERGIJE

Najpogostejši alergiji sta alergijski rinitis (seneni nahod) in urtikarija (koprivnica). Številne so sezonske, na primer na travni in drevesni pelod, ki povzročata največ težav, zlasti v pomladnih mesecih, ko so alergeni še posebno aktivni. Veliko alergij se pojavlja vse leto, na primer alergijske reakcije na beljakovine, ki jih izločajo pršice, na beljakovine v prhljaju in drugih snoveh na dlaki hišnih ljubljencev ter pike žuželk.

Najpogostejši simptomi in znaki:

- Kihanje, izcedek iz nosu, zamašen nos, srbenje nosu
- Solzenje in pordelost oči
- Srbenje, rdečina kože in sluznic, izpuščaji na koži

ALERGIJA VPLIVA NA KAKOVOST ŽIVLJENJA, ZATO JO JE TREBA ČIM PREJ OBVLADATI

Neprijetne alergijske reakcije najbolj preprečimo z izoginitvijo alergenu, vendar to ni vedno mogoče. Kadar se pojavijo težave, si lahko pomagamo z zdravili brez recepta.

ZA LAJŠANJE SIMPTOMOV ALERGIJ OBSTAJA VEČ ZDRAVIL.

Pomembno je izbrati tisto, ki deluje hitro in je varno. Strokovne smernice kot zdravilo prve izbire priporočajo desloratadin, sodoben antihistaminik, ki hitro olajša simptome alergije, prav tako ne povzroča zaspanosti, omogoča pa boljši spanec, lažje opravljanje vsakodnevnih nalog in nezmanjšano delovno storilnost. Zdravilo je primerno za starejše od 18 let.

ODPIHNITE ALERGIJO Z DASSELTO CONTROL!

Krkinovo novo zdravilo vsebuje 5 mg desloratadina, ki je sodoben in učinkovit antihistaminik. Alergijske simptome, kot so kihanje, izcedek iz nosu, srbeč in zamašen nos, rdeče, srbeče in solzne oči ter izpuščaji, olajša že po 30 minutah. Največja prednost Dasselte control (desloratadin) je 24-urni učinek brez povzročanja zaspanosti. Poleg tega se lahko jemlje s hrano ali brez nje in ne povzroča interakcij z zdravili. Jemanje je preprosto, saj zadostuje že 1 tableta na dan. Zdravilo je primerno za starejše od 18 let.

Dasselte control je edini desloratadin, ki je na voljo brez recepta.

Več na www.dasselta.si.

ALI STE VEDELI?

Alergije so čedalje pogostejše. Do leta 2025 naj bi jo imel že vsak drugi Evropejec. K temu deloma prispevajo podnebne spremembe, zaradi katerih začnejo rastline cveteti prej, cvetijo dlje in intenzivneje. Poleg tega se je povečala alergenost cvetnega prahu.

*Od 5 do 8 % ljudi, ki so alergični na cvetni prah, ima lahko težave tudi zaradi določene vrste hrane. To imenujemo **navzkrižna alergija**.*

*Najpogostejši alergeni v naših domovih so **pršice** in **dlaka hišnih ljubljencev**.*



Dasselta[®]

CONTROL



Odpihnite alergijo!

- Lajša simptome alergijskega rinitisa oz. **senenega nahoda**.
- Deluje 24 ur.
- Ne povzroča zaspanosti.



www.dasselta.si

 KRKA

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

Povrnite si energijo in moč z optimalno kombinacijo vitaminov B

Besedilo: Andreja Barbarič

Sodobni način življenja in s tem povezani neredni, enolični obroki in industrijsko predelana hrana velikokrat vodijo v pomanjkanje vitaminov skupine B. Ti imajo v telesu številne pozitivne naloge. Med drugim pripevajo k ohranjanju zdravja in dobrega počutja ter nam pomagajo napolniti baterije, ko smo utrujeni in izčrpani.

V skupini vitaminov B je **8 vitaminov** (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12), ki jih poznamo tudi kot **vitamine počutja**, saj so naš **ščit pred stresom** in drugimi posledicami **hitrega življenjskega ritma**. Njihovo delovanje se močno prepleta: pospešujejo regeneracijo živčevja in ga ščitijo, skrbijo za zdrave lase, nohte in kožo, krepijo imunski sistem ter spodbujajo delovanje možganov in tvorbo hormonov. Pripomorejo tudi k boljšemu duševnemu zdravju in pomagajo pri tvorbi rdečih krvničk.

SKUPINE Z VEČJIM TVEGANJEM ZA POMANJKANJE VITAMINOV B

Pomanjkanje teh vitaminov je najpogostejše pri **starejših**, ki živijo sami in nimajo rednih, polnovrednih obrokov. Tveganje je večje tudi zato, ker se absorpcija vitaminov iz hrane

z leti manjša. Pri **vegetarijancih in strogih veganih** je pomanjkanje tvegano zlasti v obdobju rasti in razvoja, ob boleznih, poškodbah, med okrevanjem, nosečnostjo, dojenjem in menopavzo. Največkrat jim primanjkuje vitamina B12, ki ga najdemo praktično samo v hrani živalskega izvora. Zato je ključno dodajanje vitaminov skupine B.

ZA MANJ UTRUJENOSTI IN IZČRPANOSTI

Utrujenost in izčrpanost sta lahko simptoma pomanjkanja vitaminov skupine B. Večina teh vitaminov namreč skrbi za nastajanje energije in za to, da hrana pride do končnega cilja in nahrani celice. Poleg tega **sodelujejo pri proizvodnji energije v celicah** in tako prispevajo k normalni presnovi ter **zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti**.

ZA LEPO KOŽO

Za kožo je treba skrbeti, saj kaže našo notranjost in zunanost. **Hrapava, razpokana in luskava koža** kaže na pomanjkanje vitaminov skupine B, zlasti vitamina B5, **razbarvanost** na pomanjkanje vitamina B6, **razjede v ustnih koticah** pa na pomanjkanje vitamina B2. Srbeča, vzdražena,

razpokana in pigmentirana koža na delih telesa, ki so izpostavljeni svetlobi, je lahko povezana s pomanjkanjem vitamina B3.

ZA ZDRAVE, MOČNE LASE IN NOHTE

Vitamin B2 sodeluje pri sproščanju energije v telesu in odstranjuje strupe iz krvi. **Lase in nohte** ohranja zdrave in močne ter preprečuje izpadanje las. Naglo sivenje je lahko povezano s pomanjkanjem vitaminov B5, B6 in B7 ter beljakovin.

POŽIVITE TOK ŽIVLJENJA Z B-COMPLEXOM IZ KRKE

Pomanjkanje enega od vitaminov skupine B ali povečana potreba po njem povzroči potrebo tudi po drugih vitaminih iz te skupine, zato se svetuje jemanje vseh vitaminov B. Priporočljivo je posegati po izdelkih, ki vsebujejo uravnotežene in priporočene odmerke vitaminov. Krkin **B-complex** vsebuje **optimalno kombinacijo vitaminov B** (B1, B2, B3, B5, B6, B12). Je brez konzervansov, arom in glutena. Primeren je tudi za nosečnice in doječe matere. Na voljo je v pakiranju po 60 in 120 filmsko obloženih tablet.

Več na www.bcomplex.si.



**ENERGIJA
IMUNSKI SISTEM**

B-COMPLEX
POŽIVITE TOK ŽIVLJENJA!

KAKOVOST
TRADICIJA
ZAUPANJE

**OPTIMALNA
KOMBINACIJA**
vitaminov skupine B:
B₁, B₂, B₃, B₅, B₆ in B₁₂

B-COMPLEX
filmsko obložene tablete

B

120 filmsko obloženih tablet
za peroralno uporabo

KRKA

KRKA

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!
O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.

OCENA KRKINEGA POSLOVANJA V LETU 2022

Na januarski novinarski konferenci je uprava družbe Krka predstavila še nerevidirano oceno poslovanja skupine Krka za leto 2022. Skupina Krka je ustvarila prodajo v vrednosti milijardo 717,5 milijona EUR, kar je za 10 odstotkov več kot leta 2021, čisti dobiček skupine pa je bil na osnovi nerevidiranih izkazov 361,1 milijona EUR ali za 17 odstotkov več kot leto poprej. Nerevidirani računovodski izkazi skupine Krka in družbe Krka za leto 2022 so bili objavljeni 16. marca 2023.

Predsednik uprave in generalni direktor družbe Jože Colarič je povedal: »V letu 2022 smo v skupini Krka poslovali uspešno. Z dobrim poslovnim modelom in nenehnim prilagajanjem na različnih področjih poslovanja smo bili kos izzivom, ki jih je prineslo lansko leto. Zabeležili smo največjo prodajo v Krkini zgodovini – povečali smo jo v vseh šestih prodajnih regijah in na večini Krkinih ključnih trgov ter pri vseh skupinah izdelkov in storitev. Tudi v letu 2022 smo ohranili veliko dobičkonosnost poslovanja. Registrirali smo 11 novih izdelkov, in sicer 9 zdravil na recept in 2 izdelka brez recepta, ter zaključili 490 registracijskih postopkov.«

Naložbe v skupini Krka so lani dosegle vrednost 106 milijonov EUR, za letos pa pričakujejo, da jih bo še več. Uprava in nadzorni svet sta sprejela trajnostno politiko skupine Krka in strateške cilje za najpomembnejša trajnostna področja in s tem jasno začrtala smer Krkinega trajnostnega razvoja.



TERME KRKA V LETU 2022 IN NAČRTI ZA 2023

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je dosegla leta 2022 vrednost 42,6 milijona EUR ali za 17 odstotkov več kot leta 2021. V Termah Krka se prilagajamo aktualnim trendom in željam gostov s pristinimi doživetji, razvojem kakovostnih storitev in skrbno načrtovanimi investicijami. Na investicijskem področju smo lani namenili največ sredstev temeljiti prenovi strunjanskega turističnega kompleksa Laguna, prenove v Talasu Strunjan pa bomo nadaljevali tudi v tem letu – do sredine aprila bosta v hotelu Svoboda obnovljena zunanji bazen z morskovo vodo in tudi manjši bazen notranjega kopališča, v načrtu pa je še obnova restavracije hotela Svoboda in obnova spodnjega nadstropja vile Park, s čimer bomo pridobili še nekaj novih sob.



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVIJO VRELCI ZDRAVJA

(Izrežite jo in pošljite v kuverti na naslov Terme Krka, Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, s pripisom »Naročilnica na Vrelce Zdravja«.)

Ime:	Priimek:
Naslov (ulica in hišna št.):	Poštna št.:
Elektronski naslov:	Kraj:

Želim, da me obveščate o ponudbi, novostih in aktualnih vsebinah Term Krka, vključno s prejetjem personaliziranih ponudb, na podlagi podatkov o mojih že uporabljenih storitvah in kupljenih izdelkih v Termah Krka oziroma na podlagi mojega obiska spletne strani www.termo-krka.com.

Podpis

Radi bi vas obvestili, da je upravljavec zgoraj navedenih osebnih podatkov, ki ste se jih odločili deliti z nami, družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto. Vaše podatke bomo uporabljali le za označene namene. Družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto obdeluje vaše osebne podatke skladno s politiko zasebnosti, ki določa način in pogoje obdelave in je objavljena na spletni strani www.termo-krka.com. Če obvestil o novostih in aktualnih vsebinah Term Krka ali revije Vrelci zdravja ne želite več prejemati, lahko to kadar koli sporočite na naslov Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto ali na elektronski naslov marketing@termo-krka.si.

Vaše pravice
Vedno imate pravico do dostopa do svojih osebnih podatkov in do popravka teh podatkov, zahtevate lahko omejitev obdelave, osebne podatke lahko prenesete drugam ali prekličate svojo privolitev, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrišemo. Vašo zahtevo pošljete na elektronski naslov data.protection.officer.1k@termo-krka.si. Varstvo, obdelovanje in hramba osebnih podatkov so zagotovljeni po veljavni evropski in slovenski zakonodaji o varstvu osebnih podatkov. Če menite, da naša obdelava krši veljavno zakonodajo, imate pravico do pritožbe pri nadzornem organu, to je Informacijskem pooblaščenču Republike Slovenije. Zavezujejo se, da bomo vaše osebne podatke obdelali tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrežna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo podatkov.

Dolenjska je polna skrivnosti

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Med ljudmi krožijo zgodbe o skrivnostnih pojavih, ki se še dogajajo, ali pa o tem, kar se je zgodilo v preteklosti. Ali pa se sploh ni zgodilo? Kdo bi vedel. Zgodbam o nekaterih pojavih človek prav rad verjame in celo upa, da se to še vedno dogaja. Le zakaj ne bi verjeli, na primer, da bistri izvir na Gorjancih vrača lepoto in mladost?



Ko boste prebrali Bajke in povesti o Gorjancih Janeza Trdine, o velikanih, ki so si pipe prižigali z ognjem zvezd, o ukletem gradu, plesočih vilah, rajski ptici in letečih prikaznih, boste hodili po tem delu Dolenjske z očmi na pečljih in napetimi ušesi.

Kdo je prekopal okljuk na Krki in tako ustvaril slavni otoček

Krka je polna otočkov, ki so posledica nalaganja za to reko značilne kamnine, lehnjaka. Na drugem največjem stoji grad Otočec, kulturni spomenik državnega pomena, ena najlepših znamenitosti Slovenije, v katerem je odlična restavracija in petzvezdičen hotel.

Znano je, da je ta otok nastal zato, ker je nekdo prekopal polotok, na katerem je stal grad, in ga tako odrezal od brežine. Kdo je bil to, ostaja skrivnost. Zgodovinarji pa ugotavljajo, da je to zelo verjetno naročil eden od lastnikov gradu v drugi polovici 15. stoletja, ko so po teh krajih pustošili Turki, in tako grad obvaroval pred njimi.

Ljudem pa je bolj všeč legenda, ki pravi, da je za nastanek otoka kriva ljubezen – da je ljubosumni graščak svoji brhki ženi s tem, da je otok odrezal od brega, preprečil, da bi hodila z gradu na zmenke z mladeničem, v katerega se je zaljubila.

Gorski izvir, ki vrača mladost in lepoto

Skrivnostno pogorje Gorjanci je vir bajk in legend o pravljičnih bitjih in mističnih pojavih, tudi o treh čudežnih izvirih, Minutniku, Jordanu in najbolj znanem – Gospodični.

Njihova voda ima zdravilno moč, in tako naj bi voda izvira Gospodična pomlajevala in vračala lepoto. Ker je mimo Gospodične speljana pohodniška pot do najvišjega vrha Gorjancev, Trdinovega vrha, v bližini pa stoji planinska koča, kjer se lahko okrepcamo, lahko tu v ogledalu preverimo, ali se delovanje izvirske vode že kaj pozna. Ooooo, čudeži obstajajo! Gospodična in sveži planinski zrak morda ne zgladita vseh gub, vsekakor pa povrneta sijaj očem!

Termalni vrelec, ki zdravi

Dolenjska je bogata z izviri, bistrimi potoki in tudi s termalnimi vrelec, ob teh pa so se razvila tudi zdravilišča. Kako pa so odkrili, da je voda teh vrelcev zdravilna?

Legenda pravi, da je imel mežnar v Dolenjskih Toplicah psa in da je bil nanj zelo navezan. Ta pes pa je imel navado, da se je zaganjal v vozove in vprežne živali, ki so vozove vlekli skozi Dolenjske Toplice. In se je zgodilo, da se to njegovo zaganjanje ni srečno končalo – padel je pod kolesa voza, potem pa se je, cvileč, izgubil v grmovju na bregu potoka Sušica. Mežnar ga je kar nekaj dni iskal, ko pa ga je v grmovju končno našel, je ugotovil, da leži v luži in da je voda v tej luži topla. Torej je bil pravzaprav mežnarjev pes prvi, ki je prepustil svoje razbolelo poškodovano telo blagodejnim učinkom termalne vode.



Zdravilni učinki termalne vode so bili nato sčasoma tudi znanstveno dokazani, Terme Dolenjske Toplice pa so dobile, poleg Term Šmarješke Toplice, koncesijo za zdravljenje bolezni in stanj po poškodbah in operacijah na gibalnem sistemu.

Kako lahko indijski lotos preživi mrzle dolenjske zime

Tudi za ta čudež je zaslužna termalna voda. Topli vrelec skrbi za temperaturo vode v jezercu v zdraviliškem parku Term Šmarješke Toplice, v njem pa raste tudi pravi indijski lotos. To je verjetno najbolj severno naravno rastišče indijskega lotosa, saj uspeva ta rastlina sicer le v tropskem in subtropskem podnebnem pasu.

Lotosovi veličastni listi in čudoviti cvetovi razveseljujejo sprehajalce v parku od konca pomladi do pozne jeseni, tu pa živijo tudi želve, ribe, race, kobranke, belouške, čaplje in še veliko drugih ptic.

Veliko je ugibanja, kako se je v to jezerce v Termah Šmarješke Toplice naselil ta lotos. So morda prinesle njegova semena iz južnih krajev ptice selivke? No, dejstvo je, da je nasad vzgojil znani krajinar inženir Miha Ogorevc, ki je dobil lotosove korenike leta 1992 iz botaničnega vrta Kölnu.

Zdravilno moč lotosa so poznali že stari Egipčani – ti so lotosovo olje imenovali eliksir mladosti, dobrega zdravja ter življenjske in spolne moči.

Pojochi slapovi in zimsko kopanje na prostem

Nedaleč od Šmarjeških Toplic je še en naravni čudež – naravni topli izvir Klevevž. Topla voda je tu ujeta v majhen skalnat bazen, tu pa se je zaradi temperature vode od 21 do 22 stopinj Celzija mogoče okopati tudi pozimi. Mimo bazena teče potok Radulja in ustvarja manjše slapove, ki so jim v nemščini nekoč rekli Klingenfels, kar pomeni pojochi slapovi, je iz tega nastalo ime Klevevž.

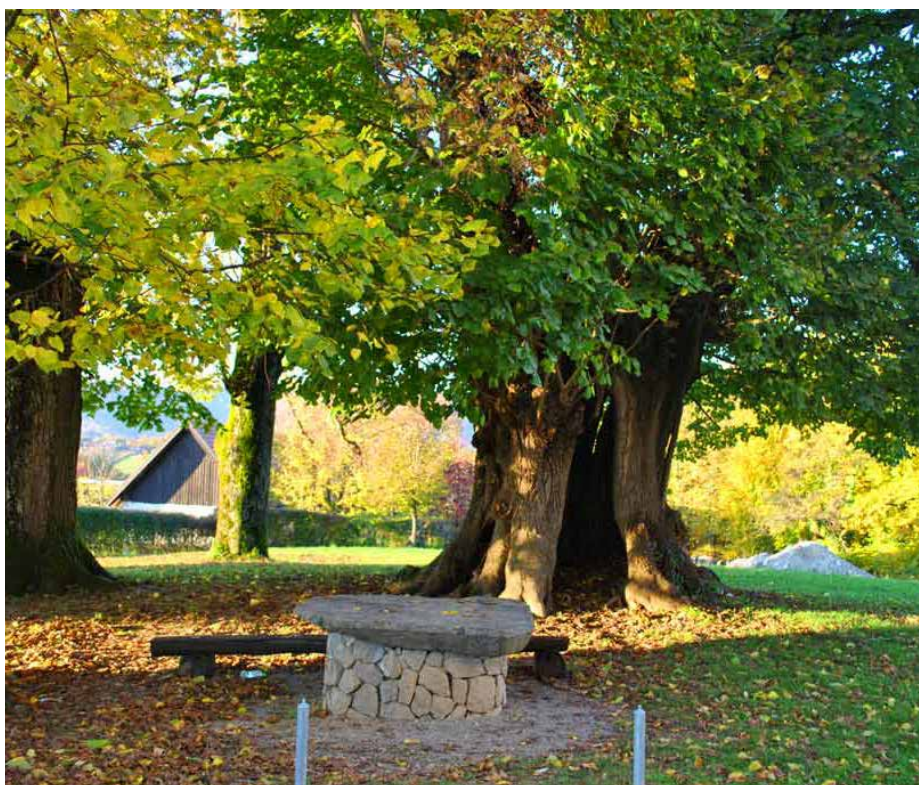
Mogočne lipe na Trški gori in princesina klopca

Če bi si radi ogledali dolino Krke z Novim mestom, Otočcem in Gorjanci v ozadju z višine, se povzpnete na Trško goro, s cerkvijo Marijinega rojstva iz 17. stoletja na njenem vrhu. Ob cerkvi stojijo mogočne lipe – najmogočnejša je najstarejša, stara je več kot 400 let, z obsegom 8,3 metra pa se uvršča med pet najdebelejših v Sloveniji. Že nekajkrat je utrpela udar strele, ostala je brez vrha, njeno mogočno deblo pa je votlo in bi lahko v njem sedelo tudi osem ljudi. Ta votlina v njem buri domišljijo in spodbuja k premišljevanju o trdoživosti narave in o čudežih.

Tej lipi pa delajo družbo še tri prav tako mogočne lipe in vse skupaj ustvarjajo prijeten kotic za druženje in počitek.

Ob lepih vikendih pa lahko v bližini obiščete še zidanice odprtih vrat ali pa uberete pot po razgledni pohodniški poti do gradu Hmeljnik.

Že od Marijine cerkve na Trški gori se odpira čudovit razgled, naravnost nirvansko stanje pa lahko ustvari razgled s princesine klopce v njeni bližini. Klopca je bila postavljena v čast prvi cvičkovi princesi s Trške gore. Lahko bi jo imenovali tudi klopca ljubezni, saj naj bi jo bila ljubezen, izpovedana na tej klopci, trdna in mogočna kot trškogorska lipa.



To ste morda že dolgo iskali

6 receptov za lahko, zdravo in hitro pripravljeno večerjo

Besedilo: Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Krka

Ali vam obveznosti čez dan ne dopuščajo, da pripravite kakovosten obrok? Za vas imamo 6 enostavnih receptov za večerjo, ki je hitro pripravljena, hkrati pa lahka in okusna. Izbrala sem take jedi, ki zagotovijo dnevno dozo mineralov, vitaminov in drugih dragocenih hranil, ki jih potrebujete za zdravje in delovni zagon. In imajo še dodatno korist – nekaj teh jedi lahko vzamete naslednji dan s seboj za malico.



LOSOS IZ PEČICE S SLADKIM KROMPIRJEM IN BROKOLIJEM

Bogato z Omega 3 in antioksidanti!

⌘ 1 oseba
⌚ 35 min.

- 1 file lososa (130 g)
- ½ limone
- 200 g sladkega krompirja
- 1 žlica olivnega olja
- 100 g brokolijskega cvetja
- sol, poper

Pečico prižgemo na 180 °C. File lososa očistimo, osušimo in ga na obeh straneh začini s soljo in poprom. Položimo ga v pekač s kožo navzdol, pokapljamo z olivnim oljem ter nanj dodamo 3 rezine limone. Sladki krompir operemo, olupimo in narežemo na krahle. Brokoli operemo in poljubno narežemo. Oboje popramo in solimo, razporedimo v pekač okoli lososa in pokapljamo z olivnim oljem.

Vse skupaj pečemo 20-25 min. v pečici na 180 °C.



ODLIČNA ZELENJAVNA BOVLA S PIŠČANČEM

Lahka vitaminska večerja in malica!

⌘ 1 oseba
⌚ 30 min.

- 100 g polnozrnatnega riža
- 150 g piščančjih prsi
- ½ manjše bučke
- 1 korenček
- 100 g špinata
- 60 g kuhane čičerike
- Sol, poper, olivno olje

Preliv:

- 1 žlica kisa
- 1/3 čajne žličke soli
- ½ limone
- 1 žlica grškega jogurta
- 1 žlička lanenega olja

Dodatek:

- Chia semena, laneno seme, orehi

Riž skuhamo po navodilih z embalaže in ga ohladimo. Piščančje prsi narežemo na majhne kocke in jih začini s soljo in poprom. Naribamo korenček in bučko. Meso popečemo na olivnem olju in mu tik pred koncem dodamo še nariban korenček, bučko in čičeriko. Vse skupaj na hitro prepražimo (1-2 min.). Pustimo, da se ohladi.

Vse ohlajene sestavine razporedimo v skledo – riž, piščanec z zelenjavo in svežo špinato. Zmešamo preliv in ga prelijemo čez vse sestavine, po vrhu pa potrosimo še chia semena, laneno seme in orehe.

Nasvet: Če jed vzamemo s seboj za malico, jo prelijemo tik pred obrokom.



KREMNA JUHA IZ ZELENJAVE IN HOKAIDO BUČE Z AJDOVO KASO

Sladka in zdrava enolončnica, ki jo lahko damo v zmrzovalnik. Bogata z antioksidanti in vlakninami!

⌘ 4 osebe
⌚ 30 min.

- ½ manjše hokaido buče
- 1 rumen in 1 oranžen koren
- ½ čebule
- 1 manjši por
- 2 stroka česna
- sol
- poper
- muškatni orešček
- 1 žlica kisle smetane
- 1 žlica sesekljanih bučnih semen
- 1 čajna žlička bučnega olja
- 1 čajna žlička olivnega olja
- peteršilj
- 4 žlice kuhane ajdove kaše

Na olivnem olju hitro prepražimo čebulo, da postekleni. Dodamo por, narezano korenje in strč česen. Nekoliko popražimo ter dodamo še na kocke narezano meso hokaido bučke. Zalijemo z vodo, solimo, dodamo muškatni orešček in poper ter kuhamo 10 minut. Kuhano juho zmiksamo.

Pripravimo mešanico kisle smetane, sesekljanih bučnih semen in bučnega olja. Juho postrežemo z jušnim vložkom (kuhana ajdova kaša). Dodamo še 1 čajno žličko mešanice s kislom smetano in potresemo s peteršiljem.

Nasvet: Skuhamo več juhe in višek damo v zmrzovalnik, za prihodnjic.

OKUSNA OMLETA Z AJDOVO KASO, LECO IN ZELENJAVO

Brez moke, proteinska jed - z rastlinskimi viri beljakovin!

⌘ 1 ⌚ 45 min. (ali 15 min., če imamo kašo in lečo že kuhano)

- 2 jajca
- 3 žlice kuhane ajdove kaše
- 2 žlici kuhane leče
- 1/2 paradižnika
- 1/3 zelene paprike
- 1/3 bučke
- 1 čajna žlička kisle smetane
- sol, poper, olivno olje

Dodatek:

- 1/2 avokada
- 2 lista rdečega radiča

Papriko, bučko in paradižnik narežemo na manjše koščke. Jajca v skodelici razžvrkljamo, solimo in popramo. Dodamo zelenjavo, kuhano kašo, kuhano lečo in čajno žličko kisle smetane ter dobro premešamo. Maso vlijemo v vročo ponev z olivnim oljem, jo pokrijemo in na srednji temperaturi počasi pečemo. Postrežemo s polovico narezanega avokada in listi rdečega radiča.

JABOLČNI NARAŠTEK IZ OVSENIH KOSMIČEV IN OREHOV, IZ PEČICE

Otroci ga obožujejo! Dovolj energije za vse njihove norčije!

⌘ 4 ⌚ 45 min.

- 250 g ovsenih kosmičev
- 0,3 dl sladke smetane
- 0,3 dl mleka
- 4 jajca
- 1 vanilin sladkor
- cimet
- 4 žlice rjavega sladkorja
- 1 kg naribanih jabolčk (neolupljenih)
- 50 g seseklanih orehov

Pečico vklopimo na 200 °C. Rumenjake ločimo od beljakov in jih s polovico sladkorja penasto umešamo. Dodamo vanilin sladkor in cimet. Beljake s preostalim sladkorjem stepemo v trd sneg. K snegu na rahlo umešamo rumenjake, ovsene kosmiče, naribana jabolka in orehe.

Stresemo v namaščen pekač, ga pokrijemo s folijo in pečemo 20 minut na 200 °C. Nato pecivo odkrijemo in pečemo še 20 minut pri 180 °C stopinjah.

Nasvet: Dobra malica za naslednji dan.



KIŠLO ZELJE S FIŽOLOM, PROSENO KASO IN MALO OCVIRKI

⌘ 4 ⌚ 20 min.
(če imamo že kuhan fižol in kašo)

Pozimi greje in ščiti pred mikrobi!

- 600 g kislega zelja
- 1 čebula
- 2 žlici olivnega olja
- 400 g kuhanega fižola v zrnju
- 400 g kuhane prosene kaše
- 2 žlici ocvirkov

Kislo zelje kuhamo 10 do 15 minut. Seseklano čebulo prepražimo na olivnem olju, da postekleni. Primešamo kuhano zelje, dodamo še kuhan fižol in kuhano proseno kašo. Vse narahlo premešamo. Segrejemo ocvirke in zabelimo jed.

Da dober tek!

Grajski vrt na Otočcu

Spet se začanja

Besedilo: Andreja Zidarič

V začetku februarja smo se dogovorili za srečanje z Vesno Janković, vrtnarico, ki skrbi za Grajski vrt. Vesna načrtuje, riše, brska za vedno novimi idejami, ki delajo otoški vrt vsak letni čas in vsako leto večji, lepši, bogatejši, bolj pisan in bolj rodovit, ob tem pa tudi vse leto vzgaja sadike in suši dišavnice za čaje. Prav ona oblikuje tudi urnike in koordinira delo na vrtu ... ki ga ni malo ... je pa prijetno in na svežem dolenskem zraku, ob gozdu, s pogledom na grad Otočec ... in ki daje tudi – vidne in takojšnje – rezultate, kar je svojevrsten užitek še posebej spomlad!

Vesna se je sprehajala med gredami in si zapisovala ideje, ki so se ji ob tem porajale. Njene misli so sledile očem, ki so vidеле to, česar obiskovalci Grajskega vrta praviloma ne vidijo – kako družiti posevke in sadike v prijateljsko združbo, kako razporediti zelenjavo, ki jo potrebujejo otoški kuharski mojstri, da bo kar najbolje uspevala, kako narediti vrt pisan in privlačen na pogled v vseh letnih časih. Pa tudi kako rasti in plodove obvarovati pred škodljivci in drugimi nevarnostmi.



Kako, kdaj in s čim začeti

Pravijo, da s sajenjem in sejanjem na vrtu ni treba hiteti, saj se morajo tla po zimi najprej osušiti in nekoliko ogreti. Vrt in zemljo je treba opazovati, jo poznati in čutiti, pojasni Vesna. In kdaj je zemlja primerna za prva dela? Poznavalci menijo, da je to takrat, ko se ne prijema več obutve in vrtnarskega orodja. Po nekaj uspešnih letih z lepim pridelkom na Grajskem vrtu je med takimi poznavalci tudi Vesna.

V začetku februarja, ko smo se srečali, še ni mogla povedati, kdaj bo na Otočcu prva velika delovna akcija, zdaj pa že vemo, da se bo zgodila konec marca. Po gredicah bomo takrat najprej razgrinjali in ravnali zemljo, grede z ostanki rastlin bomo prezračili in jih nato do sajenja zavarovali pred morebitnimi vremenskimi težavami. Potem pa bomo čakali ... da se zemlja ogreje.

Pozimi vrtovi počivajo in ta na Otočcu ni nič drugačen, vsaj večina njegove površine. Na njem so pa tudi grede, na katerih se tudi v najhladnejšim mesecih najdejo pravi zakladi – ohrovt, por, motovilec, radič in zelišča, kot so peteršilj, timijan, majaron, origano in rožmarin. Ti sveži pridelki so posebej pozimi, ko so potrebe organizma po hranilih povečane, zelo dragocena popestritev naše prehrane.

Načrt zasaditve je že narejen

Razporeditev površin za vrtnine in dišavnice, ki je bila pripravljena skupaj z domačimi kuharskimi mojstri, je smiselna in učinkovita, saj že znamo primerno in pravočasno kolobariti in tako pridelovati različno zelenjavo za čez celo vrtnarsko sezono. Ob tem pa bo Grajski vrt letos ponovno tudi prava paša za oči. Ob ograji, ki obdaja njegovih 2.500 kvadratnih metrov veliko površino, se bodo vzpenjale vrtnice plezalke, raznovrstne dišavnice bodo vzporejene v privlačni spirali, ko bo pravi čas, pa jim bodo delale družbo še koprive, špinača in blitva ter ognjič in druge cvetlice, pa tudi ... **čebele**.

Da, čebele so posebej dobrodošle prebivalke Grajskega vrta. Za njih in njihovih šest panjev skrbi vestni čebelar Jernej Lekše, vzdrževalec v Termah Krka, ki spomni, da čebele skrbijo za opravevanje, ob tem pa nam dajejo – zaradi položaja čebelnjaka ob gozdu in travniku – tudi izvrsten med, ki je prava hrana za bogove. Ta med in pridelke z našega vrta uživajo nato gostje hotelov na Otočcu in v Termah Šmarješke Toplice, zato se trudimo, da tudi našim čebelam zagotavljamo dovolj hrane, in tako gojimo tudi medovite rastline, del travniških površin pa puščamo prav s tem namenom nepokošen.



Okusni lepi plodovi brez uporabe kemičnih sredstev

Cvetlice in začimbnice, zasajene med vrtninami, odganjajo škodljivce in privabljajo koristne žuželke, to je tiste, ki uničujejo škodljive, zato na Grajskem vrtu za zaščito rastlin ne uporabljamo kemičnih sredstev. Pri zasaditvah pa imajo prednost domače sorte, ker so odpornejše in bolj prilagojene našemu podneblju, pa tudi zato, ker nam to daje priložnost, da gostom Term Krka pokažemo, kako polnega okusa in raznovrstna je naša domača hrana.

Kaj bo novega

Naši vrtnarji z Vesno na čelu bodo namenili tri visoke grede **vzgoji sadik** – vzgajali bodo več vrst solate, buče in bučke, pa tudi por in kumare. Preostale visoke grede pa bodo zapolnili korenje s čebulo, por in sočna rukola. Na gredicah si bodo delali družbo jajčevci, šparglji, bučke in nizki fižol, malo stran pa paprika, paradižnik, čiliji in feferoni ter mini paradižniki različnih barv.

Janja, Lučka in Martina, dobrodošle na Otočcu!

Ne mislite, da so to imena kakšnih priljubljenih vplivnic z družbenih omrežij – gre za tri slovenske sorte sladkega krompirja: sorta lučka ima oranžno kožico in oranžno meso, janja belo kožico in belo meso, martina pa vijoličasto kožico in belo meso. Zaradi njihovih pozitivnih značilnosti smo jih z veseljem »povabili« tudi na Otočec.

Zanimivo

Gomolji sladkega krompirja vsebujejo skoraj dvainpolkrat več vitaminov in tudi kalorij kot krompir. Po mnenju dr. Dragana Žnidarčiča iz Biotehniškega centra Naklo pa je pri sladkem krompirju treba poudariti predvsem to, da ga zaradi vsebnosti polisaharida inulina lahko uživajo tudi sladkorni bolniki. 20 dekagramov (oranžnega) sladkega krompirja lučka vsebuje tudi toliko betakarotena kot pet kilogramov brokolija, 14 dekagramov pa ga zadovolji dnevne potrebe odraslega človeka po vitaminu E.

Kaj pa sadje

Na Grajskem vrtu so že vse od začetka doma tudi jagode, maline in sadno drevje – jabolane, češnje in višnja. In ker izbiramo za naš vrt avtohtone rastline, ki v našem okolju dobro uspevajo, se bo naši sadni družini letos pridružila še ena jabolana, sorte carjevič; to je odporna, priljubljena stara sorta. Njena zrela jabolka so svetlo zeleno-rumene barve, tam, kjer jih obseva sonce bolj neposredno, pa rahlo pordečijo, zato so dobila še ljubkavalno ime rdečelička.

Sprostitev & navdih

Za Grajski vrt bomo pod Vesninim vodstvom tudi letos skrbeli zaposleni v Termah Krka – kuharji, receptorji, prehranska svetovalka, vzdrževalec, sodelavke iz nabavne službe, prodaje in marketinga in številni drugi. Zaposleni iz različnih dolenjskih poslovnih enot Term Krka smo možnost sodelovanja pri projektu sprejeli z navdušenjem, kajti vrtna opravila vzbujajo zadovoljstvo, sproščajo in povezujejo.



Na vrtu pa boste seveda še naprej dobrodošli tudi vi, gostje Term Krka. Če boste med bivanjem na Otočcu ali v Termah Šmarješke Toplice želeli sodelovati pri ustvarjanju in urejanju gredic, zaupajte na svojo željo hotelski animatorici. Lahko vam koristi, saj je tak »agrofittes« zdrava vadba v naravi in hkrati svojevrstna velneška izkušnja. Tak pomirjajoč objem narave in zdravilni učinki njenih darov pa nam vsem vračajo življenjsko energijo in polet.

Oddih na Otočcu je vedno poln dogodivščin

Predstavljamo vam idejo za prav poseben vikend oddih, kjer vam okolica ponuja veliko urejenih sprehajalnih in kolesarskih poti, mnogo foto kotičkov, okusno kulinariko ter udobne hotelske sobe. Spoznajte Dolenjsko, obiščite Otočec. Iz Ljubljane se boste do Hotela Šport**** vozili slabo uro, a vseeno se vam bo tu zazdelo, da ste prispeli na drug planet.

Predani strastem: Aktivno, vendar sproščajoče doživetje
Nočitev s polpenzionom, 2 osebi: od 285,00 EUR (2 noči) | od 427,00 EUR (3 noči)

Romantični oddih: Za pare, ki se želijo posvetiti drug drugemu in preživeti mirne trenutke v lepem okolju, nočitev s polpenzionom 2 osebi: od 365,00 EUR (2 noči) | od 547,00 EUR (3 noči)

PAKETA PREDANI STRASTEM IN ROMANTIČNI ODDIH* VKLJUČUJETA:

- 2 nočitvi s polpenzionom za 2 osebi v Hotelu Šport****,
- neomejeno kopanje v termalnem bazenu,
- neomejen vstop v savne,
- možnost najema koles in ugodna ponudba različnih športov ob doplačilu: tenis, namizni tenis, badminton, odbojka, košarka,
- ogled Grajskega vrta (med vikendi),
- 20 % popust na gostinske storitve v Hotelu Grad Otočec,
- *1 x večerja na Gradu Otočec*****.

**Velja pri paketu Romantični oddih.*

Cene veljajo od 7. 4. do 31. 10. 2023. Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi s polpenzionom in že vključujejo 10% popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačilo: turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

	VRELCI ZDRAVJA	NAŠ BALETNIK IN KOREOGRAF (IKO, 1931–2011)	MESO POD VRATOM PRAŠIČA	REKA V SLOVENSKI ISTRI	TURŠKI OBLASTNIK V FEVDALNI TURČIJI	BIZOVIČAR, LADO	STARODAVNA PRE-STOLNICA JAPONSKJE	SORTA HRUŠK	ZEMELJSKO OLJE, 'TEKOČE ZLATO'	IME NAŠEGA PESNIKA AŠKERCA
	ODŠKODNINA ZA OBRABO									
	ČLAN DRUŠTVA TRIGLAV									
	MORSKA RIBA ROMBOIDNE OBLIKE					GUMIJAST ČOLN ZA RAFTANJE TITAN IZ GR. MITOLOGIJE				
GOROVJE V Z. TURČIJI MEHANSKO URJENJE, UČENJE					PETJE, PESEM ČISTA DUŠA V BRAHMANIZMU					
SESTAVIL: PETER UDIR	UPODOBITEV ČESA S ČRTAMI, ČRTEŽ	PROTESTANTSKO VER-SKO GIBANJE V SEVERNI AMERIKI	GLAVNO MESTO S. KITAJSKE PROVINCE ŠENSI	SMODNIK, KI SE NE KADI	KMETJSKI DELAVEC, PLAČAN NA DAN OČKA			NOG. VRATAR (OBLAK) MIRUJOČI DEL POGON. STROJA		
OBLIČ ZA RASKANJE						NATIS ANGLEŠKI IGRALEC (FIENNES)			KRONOGRAFIJA	NAJVIŠJE BOŽANSTVO V NORDIJSKI MITOLOGJI
DUŠEVNA NERAZVITOST, IDIOTIZEM						VITEL MESTO NA J. POLJSKE				
OPOZORILO, DA LAHKO NASTOPI KAJ NEPRIJETNEGA						BLAGAJNA RAZPRAVA, TEORETIČNI SESTAVEK			ANG. PEVEC (SHEERAN) VARIANTA MORFEMA	
GLASBENA SKUPINA, ANSAMBEL					OGLEDALO, ZRCALO (zastar.)	STRNIŠČE ZAČETNIK REFORMACIJE (LUTHER)		FR. KOMIK (JACQUES) STARA ŽENSKA		
ANTON NANUT			MERITEV, IZMEREK MOŠTVO, POSADKA, TIM				ATENSKI DRŽAVNIK IN ELEGIČNI PESNIK			
EMBALAŽA TETRAEDRIČNE OBLIKE							SKUPINA ŽIVALI ISTE VRSTE PRIPADNIK BASKOV			ČAS OPRAVLJANJA POKLIČA, ČLANSTVA
UPOGNJENE PLATNICE ZA SHRANJEVANJE LISTOV, SPISOV										
PRIVLAČNOST, MIKAVNOST				KRHKOST NAPRAVA, PREČNO NA TOK VODE; ZAJEZA				LEPOTNA KRALJICA, MISICA NAJVEČJI PTIČ TEKAČ		
AZIJSKI TIP ČLOVEKA						SNOVNOST, MATERIALNOST KRAJNC, IVA				
KALJEV KARBONAT							ZUNANJA, TRŠA PLAST KRUHA, PECIVA			
MODRIKASTO ZELENI RAZLIČEK MIKROKLINA							SLOVENSKA KLIMATOLOGINJA (LUČKA ... BOGATAJ)			

ALOMORF - varianta morfema; **AMAZONIT** - različek mikroklina; **KORDIT** - smodnik, ki se ne kadi; **KRIOS** - titan iz grške mitologije;

Rešitev zimske križanke (vodoravno): BISERNICA, ANTIPIRIN, STOG, ŠAGA, IKEBANA, SAMARA, IRH, OLGA, UDAV, BOSNA, SAN REMO, KLITIR, AZIAT, BRAILA, CI, TAT, AREA, BOMBAŠ, JANE, MORNAR, POEM, KRIKA, HRT, UD, UREAZA, JOKAI, ŠPALETA, PREPOKA, KOTEL, BRKATI SER, ARETE, ELITISTKA

Žreb je nagrade zimske križanke razdelil takole:

- nagrada **KIRA SKRT, BOŠAMARIN 46, 6000 KOPER**
- nagrada **JASNA SORKO, MIKLAVSKA CESTA 23A, 2311 HOČE**
- nagrada **IGOR JERE, DRAGA 1, 8232 ŠENTRUPERT**
- nagrada **SILVESTER METULJ, ZADREČKA CESTA 28, 3331 NAZARJE**
- nagrada **MATJAŽ FLORJANC LUKAN, NOVA POT 127J, 1351 BREZOVICA PRI LJUBLJANI**

Rešeno pomladno križanko pošljite do **19. 5. 2023** na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, s pripisom »Nagradna križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade. Srečno!

Ime in priimek

Naslov

Dobrodošli!
V Strunjanu vas pričakujemo.

pinija
restaurant & beach bar

📍 Pinija - Restaurant & Beach Bar

📸 @pinijarestaurant

www.pinija.si