

TERME  KRKA

# VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 3 | September 2022 | Novo mesto

jesen  
2022



# SENIORJI, dobrodošli v termah!

Pri nas je na prvem mestu varnost, sledita pa ji dobra volja in zabava.

Poskrbimo tudi za sprostitev in krepitev zdravja - s kopanjem, savnanjem, z vadbo in glasbo.

**Oddih vključuje:** *nočitve s polpenzionom • 2 x savnanje (v Strunjanu z doplačilom) • neomejeno kopanje v notranjih bazenih s termalno ali morsko vodo • pripravo uravnoteženih diet • vsakodnevno hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom • zdravstvena predavanja in predavanja o zdravem načinu življenja • vodene rekreativne pohode in nordijsko hojo • bogat zabavni in kulturni program*



			<b>5 noči</b>	<b>7 noči</b>
<b>Na Dolenjskem</b>	Terme Dolenjske Toplice	<i>Hotel Kristal****</i>	od 335,00 EUR	od 470,00 EUR
	Terme Šmarješke Toplice	<i>Hotel Šmarjeta****</i>	od 350,00 EUR	od 490,00 EUR
<b>Ob morju</b>	Talaso Strunjan	<i>Hotel Svoboda****</i>	od 389,00 EUR	od 544,00 EUR
		<i>Vile***</i>	od 328,00 EUR	od 459,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 12. 2022, za Talaso Strunjan pa od 2. 10. do 6. 11. 2022. 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.

**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 zelenem terminu.



# Dobro počutje se najde v dobri družbi

Ni tako malo ljudi, ki se na dopust, oddih, počitnice odpravijo enkrat na leto – velikokrat v poletnih mesecih. Ta »odklop« komaj čakajo, natančno ga načrtujejo, se ga veselijo ... Potem le pride čas odhoda, na oddihu pa dnevi naravnost brzijo, dopustniško doživetje mine in veliko prehitro se spet zgodi običajni utrujajoči vsakdan.

In morda ni tako malo tudi ljudi, ki menijo, da je človek po oddihu poln energije, sproščen, poživljen. A raziskave kažejo ravno nasprotno – učinki dopustniškega zadovoljstva in neobremenjenosti so kratkotrajni – strokovnjaki so ugotovili, da zbledijo že v enem mesecu. Kaj pa potem?

Ena modrejših odločitev bi bila, da bi za zadovoljnejše življenje svoj oddih razdelili na več delov, saj je to dobro tako za psihično kot za telesno stanje. Znanstvene študije so namreč potrdile tudi, da je pomemben dejavnik tveganja za srčne bolezni med drugim to, da si ljudje ne privoščijo redno počitnic in oddiha.

Torej ... Ker oddih, vsaj dokler traja, dobro vpliva na zdravje in počutje, si ga je dobro privoščiti večkrat, večkrat po malem. To velja tako za zelo zaposlene in obremenjene kot tudi za tiste manj obremenjene, torej tudi za upokojujence, ki so velikokrat le navidezno manj obremenjeni ... saj poznate tisto njihovo že pregovorno »nimam časa«. A šalo na stran ...

V Vrelcih zdravja vam radi postrežemo z nasveti, kako skrbeti za svoje zdravje in dobro počutje, zraven pa vam ponujamo tudi učinkovite rešitve. Teh je kar nekaj tudi v jesenski številki, ki jo držite v rokah.

V naših termah v Dolenjskih Toplicah in Šmarjeških Toplicah je gostom na voljo pester izbor različno dolgih počitniških paketov, vsakega pa se da še obogatiti z vsebinami, ki so komu ljube – naj bo to velneška ali zdravstvena storitev, komu zadoščajo skupinski sprehodi, pogovori, izleti, družba novih znancev pri mizi in skrbno pripravljena zdrava hrana, ki temelji na svežem domačem. Naši dolenjski termalni enoti imata v svojem naboru tudi zanimive učinkovite vsebine za bolj zdravo življenje in za bolj čuječe doživetje sveta tukaj in zdaj, pridobljeno znanje pa boste lahko nato brez težav prenesli v svoj vsakdan.

Vabimo pa vas tudi na morje, kjer dela čudeže v razpoloženju že sam zrak. Za še lepše doživetje oddiha v Strunjanu smo letos obnovili hotelski kompleks Laguna in prepričani smo, da vam bosta všeč tako njeno podoba kot nova energija ...

Skratka ... Strokovnjaki med drugim pravijo, da je treba čas oddiha čim bolj izkoristiti, predvsem pa se je treba v počitniških dneh pametno osredotočiti na drugo kot sicer. Poletje je zdaj mimo in pred nami je jesen. Če vam le uspe, se nam pridružite, vsaj za nekaj dni. Obetajo se vam prijetne dogodivščine – ne glede na to, kateri kraj si boste izbrali. Obljubljamo, da boste v dobri družbi naših iznajdljivih animatorjev, športnikov, ki znajo motivirati, velneških svetovalcev, terapevtov, natakarjev, kuharjev in receptorjev pa tudi gostov občutili posebno zadovoljstvo, užitek, svobodo ... vse, kar človek na dolgi rok tudi potrebuje za zdravje in vitalnost.

**Vabljeni torej na jesensko dozo dobrega počutja!**

**Andreja Zidarič**, glavna urednica



**4** **TERME DOLENJSKE TOPLICE**  
Divja narava v okolici Dolenjskih Toplic

**8** **TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE**  
**Marjan Menger, naš gost**  
Naučite se razpoznavati znake infarkta

**12** **TALASO STRUNJAN**  
Jesen v zvokih, barvah in okusih

**18** **GRAD OTOČEC**  
Arhitekturni biseri

**20** **VELNES**  
Jesenski umik na lepše

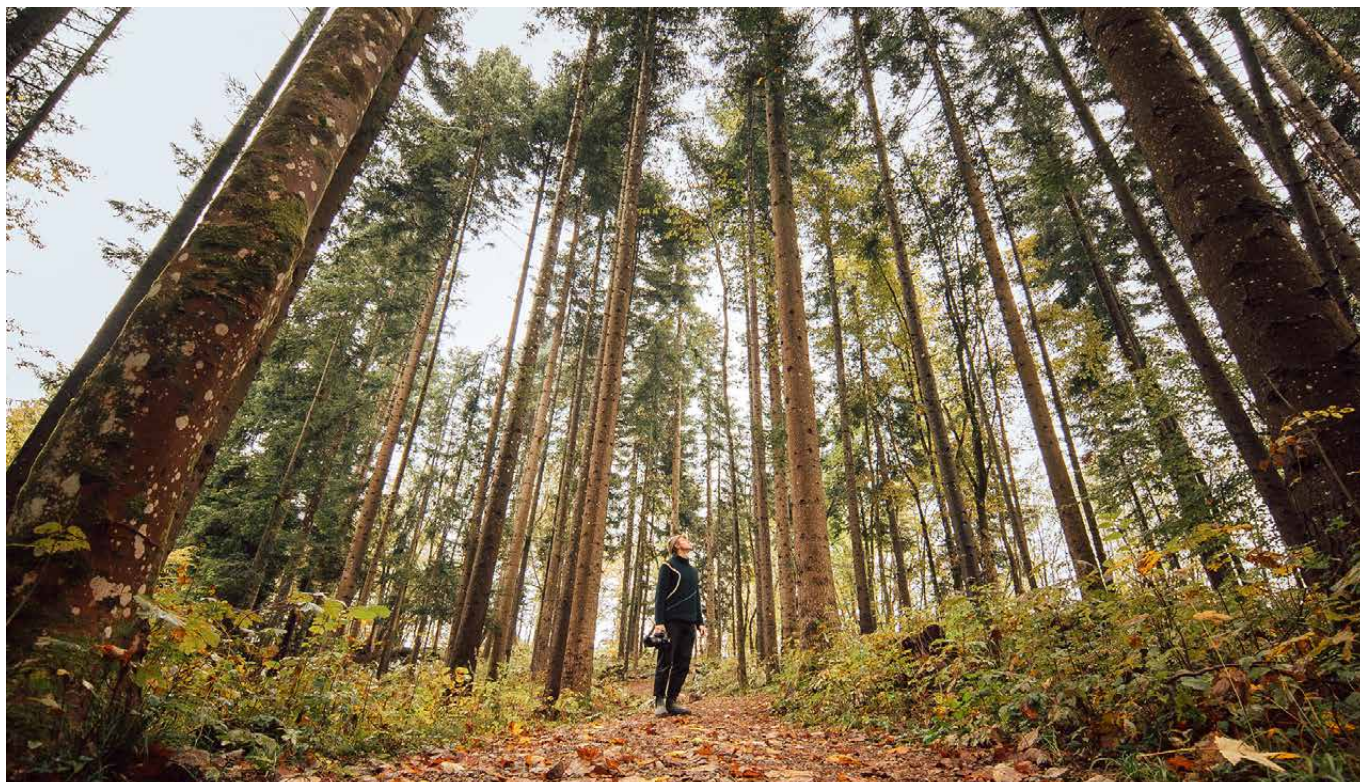
**24** **KRKA**  
V skrbi za vaše zdravje

**28** **TOMI PERINČIČ, naš sodelavec**  
Roker, ki goste spodbuja h gibanju



# Divja narava v okolici Dolenjskih Toplic

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič



**Ali ste vedeli, da je le 5 kilometrov zračne črte od Dolenjskih Toplic čisto pravi pragozd? Da sta v bližnji okolici ledena jama, v kateri se led ohrani vse leto, pa tudi najdebelejša smreka v Sloveniji? Da se v potok Sušica, ki teče tudi skozi središče Dolenjskih Toplic, steka kar deset termalnih in deset kraških izvirov, in da so v zadnjem izmed njih opazili tudi človeško ribico?**

Narava pomirja, razveseljuje in celo zdravi. To boste lahko občutili tudi ob obisku Dolenjskih Toplic in njihove okolice. Že ko se peljete proti Dolenjskim Toplicam, vam zelena Krka in ljubki zaselki ob vznožju gričev pripovedujejo, da teče življenje tu počasneje in da je tukajšnja narava zelo radodarna z lepotami. A je tako marsikje v Sloveniji. Ta dolina pa vendarle skriva še vrsto presenečenj. Prepustite se radovednosti in jih odkrijte ... med dopustovanjem v Termah Dolenjske Toplice.

## Pragozd Pečke

Pragozd Pečke, eden največjih ostankov pragozda v Sloveniji, je naravni rezervat, namenjen znanstvenemu raziskovanju. Leži na nadmorski višini okrog 900 metrov in s površino 60 hektarov prekriva severovzhodno obrobje Kočevskega roga, v Rogu pa sta ob tem še dve pragozdni območji. V njegovem sestoju prevladujeta bukev in jelka, med zanimivimi posameznimi drevesi pa je tudi bodika, ki se z obsegom 78 centimetrov

uvršča med najdebelejše bodike/Ilex aquifolium na Dolenjskem. Do pragozda se je mogoče pripeljati iz Podhoste ali Podturna, ker pa zanj ni smerokazov, priporočamo ogled z vodnikom.



Skrivnostni pragozd si lahko ogledate z vodnikom, različni organizatorji pa ponujajo poleg tega tudi druga vznemirljiva doživetja v naravi: fotosafari z ogledom divjih živali (npr. medveda), kolesarske ture z e-kolesi, čolnarjenje s kanuji ali mini rafti po treh rekah, preživetje v naravi ipd.

**Info:** hotelska recepcija, TIC Dolenjske Toplice, RideMe, [www.green-adventure.eu](http://www.green-adventure.eu).

## Termalni vreli

Termalni sistem Dolenjske Toplice je naravni pojav, kakršnih najdete na dinarskem krasu od Italije do Albanije le zelo malo. V hudourniški potok Sušica, ki teče skozi kraj, se na dobrih sedemsto metrih steka kar deset kraških in deset termalnih izvirov.

"Hidrološka posebnost Dolenjskih Toplic so termalni izviri, katerih nastanek omogoča posebna tektonska zgradba ozemlja ob topliškem prelomu. Geologi so z vrtnanjem ugotovili, da je kraški vodonosnik v krednih apnencih na globini pod 720 metri. Ključnega pomena za akumuliranje termalne vode na tej globini pa sta slabo prepustno naravno območje, ki preprečuje pronicanje kraške vode v globino, in pod njim akumulirana toplota," je povedal Andrej Hudoklin iz novomeške Območne enote Zavoda RS za varstvo.

Termalna vrelna v Termah Dolenjske Toplice napolnjujeta kar sedem večjih termalnih bazenov – tri zunanje in štiri notranje. Njuna zdravilna termalna voda ima poleg ugodne sestave še eno dobro lastnost – je ena redkih izoakratoterm v Evropi, kar pomeni, da ima že na izviru podobno temperaturo, kot jo ima človeško telo. To omogoča, da je, na primer, v Jamski in Knežji bazen, to je nad prvo vrtino, ujeta skorajda deviška – dogrevati jo je treba le minimalno, le toliko, kolikor toplote izgubi zaradi filtracije.



## Odpotujte k (iz)vrom življenja

V Sitarjevi hiši v središču Dolenjskih Toplic si lahko privoščite 4D-doživetje – Potovanje k (iz)vru življenja. S pomočjo animirane 4D-simulacije se boste podali na potovanje v središče Zemlje in spoznavali geološke in hidrološke značilnosti ter raznoliko podzemno živalstvo Dolenjskih Toplic.

Pustolovščina je "začinjena" tudi z dodanimi učinki – treslo vas bo in megnilo se bo; na pot po geoloških poteh pa vas bo popeljal posebno raziskovalno vozilo "geopod".

Zanimivo popotovanje pa ima še en namen – ozaveščati o pomenu pitne vode in varovanja vodnih virov. Kako ranljivo je to, smo lahko občutili tudi to poletje.



## Vodna pot – po sledih človeške ribice

Znak, da je voda pitna, je tudi prisotnost človeške ribice, repate dvoživke, ki meri v dolžino do 30 centimetrov. Njen habitat so kraške podzemne vode, ki so glavni vir pitne vode pri nas, opazili pa so jo tudi v Sitarjevem studencu v Dolenjskih Toplicah, in sicer že leta 1825. Človeško ribico so ob tem odkrili še v treh dolenjskih občinah, in septembra bodo z informativnimi tablami označili 4 izvire, v katerih živi, in sicer so to poleg Sitarjevega studenca v Dolenjskih Toplicah tudi izvir za Javornikovo žago v Dvoru pri Žužemberku, Krška jama v vasi Krka v občini Ivančna Gorica in izvir Škauba v Mačjem Dolu pri Trebnjem.

Samo v črnomaljskem podzemnem svetu pa živi endemit črni močeril ali črna človeška ribica, skrivnostni sorodnik bele človeške ribice. Tu je živel že pred milijoni let, še pred nastankom kraškega sveta. In ker zaradi črnega telesca in rdečih škrg spominja na parklje, je prav po njih dobil znanstveno ime parkelj/Proteus anguinus. Videti ga je mogoče v raziskovalnem brbotalniku pri izviru Jelševniščice, kjer je tudi animacijski center.

## Divji potok

Struga Divjega potoka in njegova okolica malce spominjata na vintgar. Zaradi slikovitosti in urejene učne poti imenujejo potok, ki na prevladujoči dolomitni kamninski podlagi nalaga lehnjak in je tako ustvaril presenetljivo razgibano strugo, polno slapičev, tolmunov in brzic, tudi **Skriti biser**. Večina njegovega toka je po gozdu, zato je sprehod ob njem, po lepo urejeni poti z mostički, oznakami in zanimivimi opisi, v vročih poletnih dneh osvežilen, pozimi pa zaveten. Pot je lahka, krožna, dolga dva kilometra in pol, z izhodiščem v Črmošnjicah, z urejenega parkirišča sredi vasi (pri ČŠOD Lipa).

Posebnost Divjega potoka je njegov izločanje lehnjaka. Ta sedimentna kamnina se izloča iz vode, bogate s kalcijevim karbonatom, nato pa se odlaga na mahove in rastlinje in tako ustvarja v strugi brzice, slapišča in druge prepreke. S stalnim izločanjem lehnjaka se pragovi in slapišča nenehno spreminjajo oz. rastejo, zaradi tega vse višji padci pa dajejo vodi večjo moč za ustvarjanje tolmunov. Za vodnatost Divjega potoka skrbi voda iz izvirne vodne jame Mašelj.

## Lehnjakovi pragovi na Krki

Mehka kamnina lehnjak omogoča tudi reki Krki, da ustvarja slikovite umetnine – jezove, brzice in otočke. Največ jih je na območju med Dvorom in Gornjim Kotom ter med Zagradcem in Žužemberkom, lepi pa so tudi na Otočcu. Ob lehnjakovih pragovih so nekdaj delovali številni mlini in žage – v začetku 20. stoletja je delovalo kar 40 mlinov, ki so zdaj, razen Zajčevega mlina v Praprečah, opuščeni, in 24 žag. Na Krki sta možna čolnarjenje in rafting, to pa je še posebej atraktivno prav zaradi ponekod precej visokih jezov.



Lehnjakovi pragovi na Krki, v Dvoru pri Žužemberku. Foto: Luka Vunduk

## Naravoslovna gozdna pot Rožek

Zanimiva krožna učna pot z izhodiščem v Podturnu vodi do 12 naravnih in kulturnih znamenitosti, kot so razvaline gradu Rožek, kraška udorna jama, puhalnik, kraška jama Jazbina, rečni izvir, destilarna eteričnih olj in pridelava likerjev in čokolade.

## Smreka pod Kunčem in ledena jama

Pod zapuščeno kočevsko vasico Kunč v Kočevskem rogu raste na dnu kraške vrtače mogočna več kot 51 metrov visoka smreka. S premerom v prsni višini meter in pol in obsegom 4,7 metra je to druga najdebelejša smreka v Sloveniji. Severozahodno od vasi Kunč, ob gozdni cesti, pa lahko obiščete še zelo zanimivo ledeno jamo, tipično ledenico, s hladnim zrakom in manjšimi količinami ledu vse leto. Po nekem izročilu naj bi prav v tej jami ujeli Veroniko Deseniško, drugo ženo grofa Friderika II. Celjskega, potem ko se je vanjo zatekla pred pregnanjali.

Visoko planotasto dinarsko pogorje **Kočevski rog**, s pestro naravno in kulturno dediščino, postaja v zadnjem času vse bolj privlačno za izlete. V dolžino meri 25, v širino 14 kilometrov. V njem





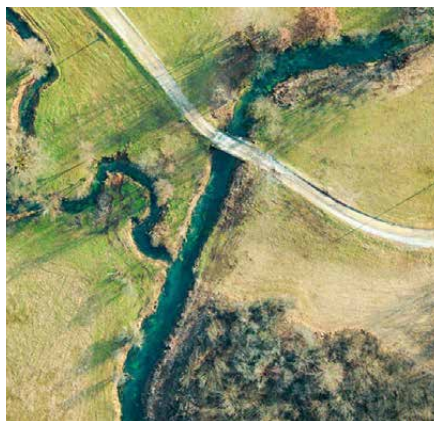
prosto živijo tudi redke divje živali, kot so medved, ris in volk. Najvišji vrhovi Kočevskega roga dosega višino več kot tisoč metrov (Veliki rog 1.099 m, Kopa 1.077 m, Mirna gora 1.047 m). Za obisk so urejene številne točke z naravno in kulturno dediščino ter pohodniške in kolesarske poti. Izletniško karto lahko dobite v TIC-u Dolenjske Toplice.

### Izvir Krupe, Krajinski park Lahinja in steljniki

Izvir Krupe je najlepši izvir v Beli krajini in eden najlepših v Sloveniji. Krupa izvira izpod 30 metrov visoke zatrepne stene, nato pa se že po dobrih dveh kilometrih izliva v Lahinjo. Ob njenem izlivu lahko obiščete srednjeveški vodni grad Gradac.



Pri Dragatušu, prav tako v Beli krajini, pa priporočamo še obisk Krajinskega parka Lahinja. Posebej zgornji tok reke Lahinje je bogat z naravno in kulturno dediščino – tu najdemo pestro rastlinstvo in živalstvo, zanimiv pa je tudi v kulturno-zgodovinskem pogledu, saj stoji na okljuku reke Lahinje eno redkih ohranjenih prazgodovinskih naselij v Evropi, vasica Pusti Gradec.



In ko ste ravno v Beli krajini – zapeljite se tudi do znamenitih steljnikov na poti od Metlike proti Drašičem; ljubitelje narave bodo očarale preproge orlove praproti, nad katerimi se dvigajo bele breze. Belokranjski steljniki pa niso le značilna kulturna krajina tega konca Slovenije, temveč so tudi prava zakladnica rastlinskih in živalskih vrst. Po ogledih pa se lahko še osvežite ob katerem od jezov prelepe Kolpe.



### Skrivnostna dolina Luknja pri Prečni

Če si želimo še več prvobitne narave ali si želimo ogledati kakšno podzemno jamo, je za to primerna pešpot Luknja. V zatrepu tihe izvirne doline privre na dan, in to že tretjič, reka ponikalnica Temenica – izvira pri naselju Javorje v občini Šmartno pri Litiji, prvič ponikne pri Trebnjem, vnovič pride na površje pod mogočno pečino v Zijalu pri Vrhpeči (tudi Zijalo je vredno ogleda!), po 8 kilometrih vnovič ponikne, pri Vrhovem, in se na površju prikaže spet v Luknji.



Tu je nekoč stal mogočen Lukenjski grad, med katerega lastniki se omenja tudi Erazem Predjamski. Razvaline so še dobro ohranjene, v previsni steni nad gradom pa so si novomeški alpinisti uredili plezališče, do katerega vodi zavarovana markirana pot.

V bližini je še **Lukenjska podzemna jama** s kapniško dvorano in sifonskim jezerom, iz katerega ob večjem deževju bruha voda in jama zalije. Jama je ustvaril vodni tok, ki je ločen od podzemeljske Temenice, v njej pa živijo različne jamske živali, med njimi npr. netopirji in rakci. Obisk jame je mogoč le v spremstvu jamarjev.

Temenica je nekoč gnala grajski mlin in žago, ki sta bila postavljena leta 1908, danes pa stoji na tem mestu hidroelektrarna z dvema francisovima turbinama. Njena izvirna dolina je zavarovana kot naravni spomenik, ruševine gradu in žaga venecianka pa kot kulturni spomenik.

### Biotopi v Zalogu

V Zalogu blizu Prečne je urejena krožna učna sprehajalna pot, dolga 700 metrov, na kateri lahko opazujete ptice, dvoživke in rastlinje ali pa si samo zbistrite misli. Ob biotopih, nastalih v opuščeni opekarniški glinokopih, so urejeni leseni prelivni in manjši otoki ter lesena opazovalnica in talna opazovalnica za ptice. In ker je pot zanimiva tudi za šolarje in dijake, je tu mogoče organizirati tudi naravoslovne dneve.



### Vabljeni na oddih ...

...in na odkrivanje skrivnosti okolice Terme Dolenjske Toplice! Kam in kako na pot, vam bo svetoval naš animator Jani, zato se le ustavite pri njem ob informativnem pultu v hotelu Balnea. Izposodite si lahko tudi kolo oziroma se udeležite organiziranega izleta z avtobusom. Po izletu pa bosta prijala razvajanje v zdravilnih termalnih vrelih in dobra, lokalna kulinarika. Dobrodošli!

### Viri:

**Terme Krka**, [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)  
**Ture avanture**, [www.rtvsllo.si](http://www.rtvsllo.si)  
**Občina Dolenjske Toplice**, [www.dolenjske-toplice.si](http://www.dolenjske-toplice.si)  
**RIC Bela krajina**, [www.belakrajina.si](http://www.belakrajina.si)  
**RC Novo mesto**, [www.visitdolenjska.eu](http://www.visitdolenjska.eu)  
**Biotopi Zalog - učna pot** [www.biotopizalog.si](http://www.biotopizalog.si)



# POPOLN JESENSKI VELNEŠKI ODDIH V UMETNIŠKEM HOTELU BALNEA\*\*\*\* SUPERIOR

Hotel Balnea krasi prijeten, topel, domač ambient. Naravni materiali in številna umetniška dela slikarjev, kiparjev in arhitektov hranijo dušo in srce. Morda si boste ob tokratnem oddihu namesto običajne hotelske sobe zaželeli suite z masažno kadjo in panoramsko teraso v lesu. Ker so jesenski večeri kot nalašč za dišeče kopeli ...

## Oddih v Hotelu Balnea vključuje:

- tretmaje za energijsko prenavo: 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 bazen, plezalna stena in igralnica za otroke

**Veseli vas bomo!**

Cena: **482,00 EUR (5 noči) | 321,00 EUR (3 noči) | 214,00 EUR (2 noči)**

*Cene veljajo do 30. 12. 2022, za polpenzion, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.*

**Doplačila:** enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.







PO HUDI PREIZKUŠNJI HVALEŽEN ZA VSAK NOV DAN

**Menger:** *»Če mi ne bi prijatelj povedal, kako je pri njem potekal infarkt, bi najbrž umrl«*

Sprašuje: **Jana Kovačič Petrovič**

**Marjan Menger po lastni izkušnji priporoča: pazite na svoje srce, naučite se razpoznavati znake infarkta in podučite se o oživljanju**



Bil je dan kot vsak poprej, star je bil 49 let, bilo je dobra dva meseca pred abrahamom. Kot vsak torek je šel tudi v torek, 16. aprila 2019, po službi na rekreacijo.

### **Marjan, pravite, da ste se tistega dne še enkrat rodili; kaj se je zgodilo?**

Nekdaj sem bil kar aktiven rokometaš in tako se s klubskimi kolegi še sedaj vsaj enkrat na teden dobivamo na rekreaciji – pozimi v telovadnici v Vavti vasi, poleti na tenisu v Lutrškem selu. Tako smo se dobili tudi 16. aprila pred dobrimi tremi leti.

Med igranjem nogometa me je peklo in bolelo v levi rami in nekajkrat mi je postalo slabo. Kljub temu sem uro in pol tekal po igrišču in zabil še zadnja dva gola. Pod prho pa me je začel oblivati mrzel pot in stiskati me je začelo v prsih, čedalje bolj, kot bi mi nekdo zategoval pas. Ko sem se oblačil, so mi začele pojenjati moči – trenirko sem še nekako spravil nase, nogavic pa že nisem več mogel potegniti na stopala. In takrat sem se spomnil na prijatelja Mitjo iz Straže, ki je pol leta pred tem doživel infarkt in mi je pozimi, ko sva se dobila v njegovi brunarici na Gačah, opisal znake. Zavedel sem se, da so znaki pri meni zelo podobni in da gre torej za res!

Prijatelja Marjana sem prosil, da me je takoj odpeljal na urgenco. Med vožnjo proti Novemu mestu se je moje stanje iz minute v minuto poslabševalo in bolečina v prsih je postajala neznošna. Na urgenci sem le s težavo izvil zdravstveno izkaznico iz denarnice, nato pa sem kar vdrl v triažo, zdravnici dahnil, naj mi pomaga, potem pa je nastopila tema. Srce se je ustavilo.

Ekipi nujne medicinske pomoči pod vodstvom dežurne zdravnice Lene Ražen je z ročno masažo prsnega koša in s pomočjo defibrilatorja uspelo, da so me v dobrih petih minutah priklicali nazaj na svet. Zbudil sem se pod reflektorji, obkrožen z medicinsko ekipo, priključen na različne aparature, še vedno prisotno bolečino v prsnem košu pa so mi blažili z morfijem. Povedali so mi, da sem doživel hud, akutni infarkt sprednje stene srca. Ker v Novem mestu v večernih urah takrat niso izvajali koronarografije, so me z rešilcem odpeljali v UKC Ljubljana in dr. Luka Lipar mi je vstavil srčno opornico, t. i. stent, in me potolažil, da sem že iz najhujšega in da se bom lahko kmalu spet ukvarjal z rekreacijo. En dan sem še moral ostati na kardiološkem intenzivnem oddelku v Ljubljani, potem sem zdravljenje nadaljeval v bolnici v Novem mestu, deset dni po infarktu pa sem bil ponovno doma, med svojimi bližnjimi.

### **Ste imeli tudi že prej kakšne znake?**

Ne, nobenih znakov, ki bi me opozarjali na bližajoči se infarkt, ni bilo. Nikoli nisem bil zadihan, nikoli me ni tiščalo v prsih. Redno sem se rekreiral, igral nogomet, tenis, odbojko na mivki, planinaril, delal

okoli hiše, se sprehajal s psom. Živel sem običajno družinsko življenje. Dopoldan služba – sem diplomiran ekonomist in delam na občini kot vodja inšpektorata –, popoldan pa družinske obveznosti. Z ženo sva vozila otroke na različne treninge, saj so se takrat vsi trije ukvarjali s športom. Služba je sicer stresna, ker je inšpektorat represivni organ; nalagamo določeno obveznosti, njihovo neizpolnjevanje pa moramo sankcionirati z globami, denarnimi kaznimi. Velikokrat me kličejo tudi v prostem času, včasih mi kdo tudi grozi.

### **Kako so vašo bolezen sprejeli vaši otroci in žena?**

Tak dogodek, ko se zaveš, da si bil z eno nogo že na »onem svetu«, zagotovo pusti posledice tako na tebi, ki si infarkt preživel, kot na tvojih bližnjih. Ni bilo enostavno. Dvojčka, sin in hči, sta bila takrat stara 14 let, starejši sin pa 19. Težko si zamislim, da bi žena lahko ostala sama z njimi ... Kar nekaj časa smo potrebovali, da smo vse skupaj predelali, zdaj pa gledamo na to kot na nekaj, kar se je pač zgodilo in nam precej spremenilo življenje, v precej pogledih na boljše.



A znal sem se tudi dobiti s prijatelji, se poveseliti, občasno smo šli kaj dobrega pojest in popit. Ob takih druženjih pa sem žal rad tudi prižgal kako cigareto, včasih tudi več.

Kaže pa, da sem nekaj tudi podedoval – že moj dedek je, prav tako pred petdesetim letom, doživel hud infarkt in je komaj preživel, potem pa je s pomočjo zdravlil in kasnejše operacije, ko so mu naredili »bypass«, doživel lepo starost, 91 let.

Tisti dan sem prižgal zadnjo cigareto. Po infarktu nisem imel nobenih težav z odvajanjem od kajenja – nikotin mi sploh ne diši več.

### **Kaj vse se je spremenilo po infarktu?**

Kar veliko. Poleg tega, da sem opustil kajenje, ne mine dan brez daljšega sprehoda, po navadi v družbi našega ljubljenečka, kodratega bišona. Med sprehodi, če se le da, ne uporabljam telefona, raje prisluhnem naravi in si ogledujem lepote, ki nas obdajajo. Ne hitim več tako, kot sem nekoč.

Redno se udeležujem rekreacije z mojimi rokometašnimi veterani. Delam še vedno le po 4 ure, pred kratkim pa sem se včlanil tudi v Društvo koronarnih bolnikov Dolenjske in Bele krajine. Veselim se že srečanj z drugimi člani, društvenih pohodov, skupinske telovadbe.



## Bolniki pogosto doživljajo tesnobo, strah pred ponovitvijo. Tudi vi?

Dolgo časa sem se spopadal s posttravmatskim stresnim sindromom. Ponoči sem, ne da bi se tega zavedal, vpil oz. se glasno pogovarjal. Pomoč sem poiskal pri psihologinji dr. Tanji Ravnjak v zdravstvenem domu v Črnomlju. S terapijami pri njej in s pomočjo avtogenega treninga mi je uspelo to precej omiliti, kljub temu pa to občasno še vedno podoživljam. Opažam tudi, da mi med delom še vedno občasno popusti zbranost.

## Okrevanje po infarktu ste nadaljevali v Termah Šmarješke Toplice. Kako ste se počutili med to rehabilitacijo?

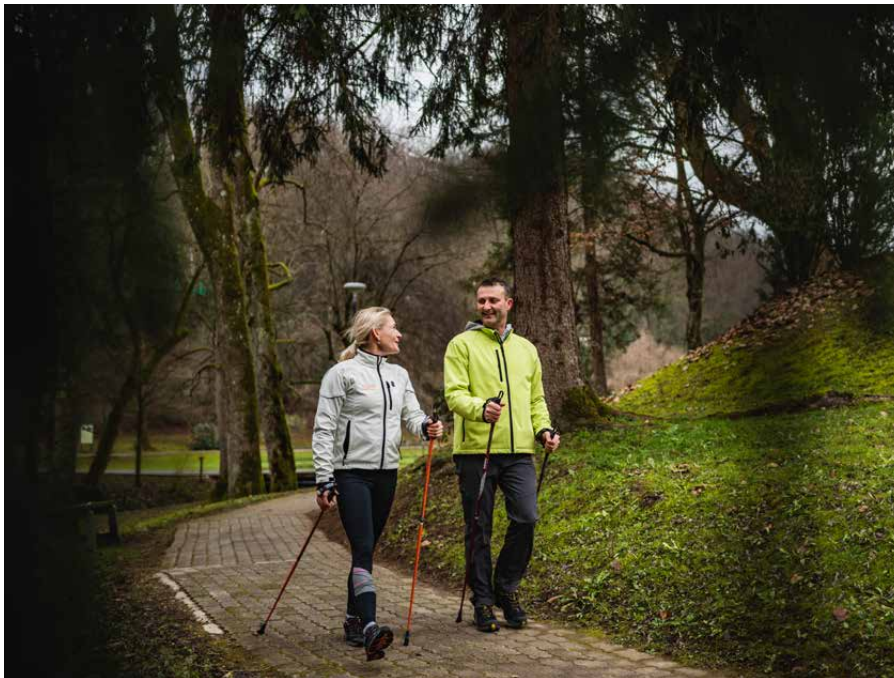
To je odlična izkušnja. V Šmarješke Toplice sem prišel štiri tedne po infarktu in sem to zelo potreboval – srce je bilo namreč od oživljanja otrplo, izgubil sem 14 kilogramov, pobralo mi je vse moči. V Šmarjeških Toplicah sem najprej opravil pregled pri internistu kardiologu Danilu Radoševiču, z obremenitvenim testiranjem in UZ srca, potem pa sem, ker stanujem blizu, prihajal tri mesece vsak drugi dan na kontrolirano vadbo, terapije in meritve. Počutje in kondicija sta se mi vidno izboljševala.

Na rehabilitaciji sem se srečal z nekaj »cimri« iz sobe 15 v novomeški bolnici, pa tudi z drugimi koronarnimi bolniki, iz vse Slovenije. Odlično smo se razumeli in se spodbujali, res dober, topel odnos pa smo navezali tudi z zdravniki in preostalim osebjem v Termah Šmarješke Toplice. Sotrpini se še vedno občasno srečujemo in obujamo spomine na našo rehabilitacijo.

## V Šmarjeških Toplicah se udeležujete tudi obnovitvene rehabilitacije – kako pa to vpliva na vaše počutje?

Res se je lepo vrniti v Šmarješke Toplice, se ponovno srečati z ekipo v zdravstveni službi in z drugim osebjem; kot da bi prišel k dobrim prijateljem. Program obnovitvene rehabilitacije je enkraten. Ta, v katerega sem vključen jaz, je prirejen mlajšim koronarnim bolnikom, ki smo še zaposleni, zato traja 5 dni. Običajni, za upokojene srčne bolnike, pa traja 7 ali več dni.

V tem programu greš ponovno, sicer skrajšano, skozi vso proceduro rehabilitacije. Vesel sem pogovora s kardiologom, kontrolnih pregledov (ergometrija, UZ, EKG) in izvidov, saj te vse to pomiri, ko veš, pri čem si. Zdaj, ko sem bolj pri močeh, bistveno lažje opravim obremenitveno testiranje in tudi vadbo, in to na zahtevnejšem nivoju. Tega sem bil zelo vesel. Zelo mi ugaja nordijska hoja po prekrasni okolici in tudi dihalne vaje, pri katerih se učim tudi novih tehnik sproščanja.



Navdušen sem nad pogovorom s prehransko svetovalko, gospo Strašek. Na izredno strokoven, a hkrati preprost način mi je odprla nove poglede na prehranjevanje, dobivam pa tudi veliko koristnih rešitev – toplo priporočam vsem, da se naročijo na posvet pri njej!

## Imate kak svoj življenjski moto?

Brez gibanja ni življenja.

### Odlična vaja v naravi

S počasnim globokim dihanjem, vzravnano držo, razširjenim prsnim košem in pozitivno čustveno naravnostjo pride v telesu do okoli 1300 biokemijskih reakcij, ki blagodejno vplivajo na organizem. Nasprotno pa zakrčene mišice in nenehen stres zdravju zelo škodijo.

Stojte sproščeno. Dihajte poglobljeno, zavedajte se stika stopal s tlemi, pritisnite jih ob tla, hrbtenica in vrat naj bosta prijetno iztegnjena. Bodite stabilni, vzravnani, z rokami ob telesu. Nato zaprite oči in vizualizirajte, kako iz vaših stopal poganjajo globoko v zemljo korenine, za vas srkajo energijo narave in jo pošiljajo v vsako celico vašega telesa.

**»Kar zabolim me, kadar srečam kakšnega znanca, za katerega vem, da je prestal infarkt ali operacijo na srcu, pa po tako težki preizkušnji ponovno kadil ali nadaljuje z nezdravim življenjskim slogom. Vsem iskreno priporočam, da pridejo vsaj enkrat na leto v Šmarješke Toplice, na obnovitveno rehabilitacijo, saj ti ta odpre oči in vrne voljo za to, da paziš nase,«** pravi Marjan Menger.

## Kaj bi po svoji izkušnji radi sporočili bralcem oz. kaj bi jim položili na srce?

Spremenite način življenja in opustite nezdrave razvade, čim prej, dokler je še čas. Čim več se gibajte, pojdite v naravo, prisluhnite ji. Ko se zaveš, da si bil nekaj časa na onem svetu in da si samo s pomočjo izredno strokovne in usposobljene ekipe – v mojem primeru ekipe urgentnega centra v Novem mestu in strokovnjakov v UKC Ljubljana – preživel in se šele s pomočjo rehabilitacije v Šmarjeških Toplicah lahko vrnil v pravo življenje, se pošteno zamisliš. Narediti je treba inventuro in začeti živeti drugače, iti po drugi poti, sicer obstaja nevarnost, da boš kmalu spet tam, kjer si že bil.

## Pokličite 112!

»Iz lastnih izkušenj lahko povem, da je v primeru znakov, ki napovedujejo morebitni srčni infarkt, dobro, da takoj poiščeš zdravniško pomoč; ne odlašajte niti za trenutek! O meji med življenjem in smrtjo odločajo namreč sekunde. Če ni ob vas nikogar, ki bi vam znal pomagati in bi vas lahko peljal na urgenco, pokličite 112!

## Znaki pri meni so bili:

- stiskanje v prsih,
- pekoča bolečina v levi rami,
- siljenje na bruhanje,
- obilni mrzlega potu,
- izguba moči v rokah.

## Tik pred nezavestjo pa še:

- neznosna bolečina v prsih, kot da bi name zapeljal nekajtonski tovornjak in aritmija, nepravilno bitje srca.



# Obnovitvena rehabilitacija in oddih za mlade koronarne bolnike



*"Ob infarktu sem bil star 49 let. Tak dogodek, ko se zaveš, da si bil z eno nogo že na onem svetu, pusti posledice ... Ni enostavno. Sedaj se redno udeležujem obnovitvene rehabilitacije v Termah Šmarješke Toplice, sem fit in ne živim več v strahu."*

## Namenite pet dni svojemu srcu in zmanjšajte tveganje za ponovitev bolezni.

Program obnovitvene rehabilitacije je prilagojen mlajšim, delovno aktivnim koronarnim bolnikom. Program se začne s pregledom pri specialistu kardiologu, z EKG-jem, spirometrijo in obremenitvenim testiranjem, meritve pa so osnova za določanje intenzivnosti in načina vadbe.

Z ultrazvočnim pregledom srca preverimo trenutno srčno funkcionalnost, zato je ta preiskava za koronarnega bolnika ena najpomembnejših. Poseben poudarek dajemo celostni edukaciji, zato bolnike izobražujemo tudi o zdravi prehrani in varni vadbi.

Aktivnosti za povečevanje telesne zmogljivosti potekajo vsakodnevno, v naravi in telovadnici, ves čas pod nadzorom usposobljenega vaditelja in z nadzorovano intenzivnostjo.

## Terme Šmarješke Toplice od 8. do 13. novembra 2022

### Vsebina programa:

- 5 nočitev s polpenzionom, z zdravo prehrano, ki varuje srce in žile,
- pregled pri kardiologu z obremenitvenim testiranjem (EKG, ergometrija, spirometrija),
- ultrazvočni pregled srca,
- 3 x telemetrijsko spremljana vadba,
- 1 x netelemetrijska vadba pod strokovnim vodstvom,
- 4 x nordijska hoja z usposobljenim vodnikom,
- 5 x hidrogimnastika ali vodna aerobika,
- 1x dihalne vaje,
- kopanje v termalnih bazenih,
- predavanje o zdravi prehrani za koronarne bolnike,
- osebni posvet pri prehranski svetovalki (20 min),
- predavanje fizioterapevta o varni vadbi in aktivnostih koronarnega bolnika, dihalne vaje v skupini,
- zaključni pregled pri kardiologu in izvid.

### Cena programa:

- z ultrazvočnim pregledom srca 558,00 EUR
- brez ultrazvočnega pregleda srca 482,00 EUR

Cena velja na osebo, v dvoposteljni sobi hotela Šmarjeta 4\*.

### Doplačila (na dan):

- enoposteljna soba v hotelu Toplice 15 EUR, v hotelu Šmarjeta 20 EUR,
- polni penzion 15 EUR,
- turistična taksa 2,50 EUR.

### Priporočamo dodatne storitve, za katere vam priznamo 15 % popusta:

- analiza sestave tkiv (mišičnega, maščobnega in vode),
- dodatne dihalne vaje za sprostitev,
- dodatni individualni posvet s prehransko svetovalko.



TALASO STRUNJAN

# Počitniško doživetje v jesenskih barvah, zvokih in okusih ...

Besedilo: Andreja Zidarič

To leto je za naš obmorski center nekako posebno. Pravzaprav zelo posebno. Že v začetku pomladi smo zavihali rokave in se lotili temeljite prenove hotela Laguna. Če morda še ne veste ... To je manjši hotel na hribčku, na desni strani ceste, ki pelje na čudovito strunjansko plažo. Hotel z mediteransko dušo, z več namestitvenimi enotami, med katerimi se v prijetnem bazenu blešči vodna gladina. S prenovo smo poudarili njegovo izjemno lego v strunjanskem krajinskem parku in pomembno nadgradili že do zdaj kakovostno počitniško ponudbo Talasa Strunjan.



## Laguna Strunjan

Udobje in ugodje, intima in mir ter poživljajoč mediteranski pridih so značilnosti, ki najboljše opišejo hotelski kompleks za zahtevnejše goste. Nove in prenovljene namestitvene enote so urejene sodobno elegantno in izražajo diskretno sproščenost. Med visokokakovostnimi materiali prevladujejo les, kamen, keramika, teraco tlak – vse v značilnih mediteranskih tonih, ki v jesenski svetlobi vzbujajo še posebej prijetne občutke.

### Vila Magnolija

Nastala je na mestu nekdanjega dotrajanega objekta, s svojo podobo pa zdaj ožarja celoten kompleks. V vili je enajst večjih sob z izbrano opremo, ki zagotavljajo vrhunsko počitniško udobje za družine, pare in posameznike. Sobe v pritličju imajo tudi vsaka svoj zunanji masažni bazen, v zgornjem nadstropju pa je največja suita s steklenimi stenami in čarobnim pogledom na edino slovensko morsko laguno, Stjužo, na morje in na Piran.

### Recepcija, restavracija in sobe z razgledom

Osrednjo hotelsko stavbo Lagune, z recepcijo in restavracijo, smo popolnoma preuredili. Hotel se zdaj ponaša s prelepo senčno teraso, na kateri lahko gostje uživajo pri zajtrku ob pogledu na primorsko rastje ...

Prenovili pa smo tudi šest sob nad recepcijo in restavracijo – vse so prostorne, z večjimi kopalnicami in zasebnimi balkoni s pogledom na strunjanski zaliv.

V parku sredi namestitvenih enot vabi manjši zunanji bazen. Voda je ogrevana, zato je kopanje v njem mogoče od zgodnje pomladi do pozne jeseni, za naravno senco in za koticke za igro in sprostitev pa skrbi zimzeleno mediteransko rastlinje.

### Seaview Pool Villa, čudovita vila s pogledom na morje

Vila z vrtom, s čarobnim pogledom na strunjanski zaliv in z lastnim bazenom zagotavlja razkošno udobje počitniške intimnosti; namenjena je zaključeni družbi do šest oseb, ki uživajo v sproščnem druženju, skupnih aktivnostih, zasebnosti in razvajanju.

V vili z bivalno površino 105 kvadratnih metrov so na voljo tri spalnice. Glavna spalnica ima večjo zakonsko posteljo in lastno kopalnico s tropsko prho, dve manjši spalnici pa si delita kopalnico s prho. Kombinirana savna (finska/infra) je estetsko vpeta v prostor, na voljo pa je tudi soba za sprostitev – za masaže in druge nege.

Prostori osrednji dnevni prostor s kuhinjo in večjo jedilno mizo je povezan z zunanjo teraso z bazenom in s teraso za počivanje. Na vrtu je tudi miza s stoli – za užitke obedovanja na prostem, in to s pogledom na strunjanski zaliv.

Nova Laguna v odtenkih modre, turkizne, barve sivke, opečno rdeče, roza ter v rumenih in sončnih tonih je v svojem butičnem slogu prava odločitev za goste, ki iščejo prostor za oddih, kjer bodo lahko uživali v svoji individualnosti, zasebnosti, v umirjenem okolju stran od stresnega vsakdana.





## Zvoki, ki pomirjajo

To, kar marsikoga »prežarči« na strunjansko obalo, tudi ko je na stotine kilometrov stran, to, kar prebudi prijetne spomine in občutke, so tudi zvoki narave. Morje nikoli ne miruje, njegovo valovanje pa nadvse pozitivno vpliva tako na um kot na telo. Ob nežnih zvokih valov se upočasni naše dihanje, in misli se prečistijo, telo pa prejme več kisika in v organizmu se poviša raven hormona sreče, serotonin. Učinek je enak kot pri meditaciji.

Zvoki morja stimulirajo del možganov, ki je odgovoren za čustva in osebno refleksijo, in strokovnjaki so že dokazali, da se z bivanjem ob morju krepi človekova samozavest. Ameriški nevroznanstvenik Merzenich pa pojasnjuje tudi, zakaj se ob poslušanju morskega valovanja počutimo tudi varno – morje in zvoki, ki jih oddaja, se namreč lahko primerjajo z zvoki, ki jih pred rojstvom sliši otrok v mirnem in stabilnem okolju maternice.

Poleg morja pa še ... šumenje dišečih borovcev, piš ali zavijanje slanega vetra, pesem črčkov in škržatov, katerih oglašanje je eden zaščitnih znakov Sredozemlja ... Morskih zvočnih čarov jesen prav nič ne osiromaši.

## Okusi, ki navdušujejo

Jesen pa ponuja poleg tega tudi obilico kulinarčnih dobrot, saj nas narava v tem času naravnost razvaja z barvami, vonji in okusi. Istra na koščku strunjanske obale, od koder se odpira čaroben pogled na morje in na piransko veduto, pa ima še posebej bogat in pristen okus.

Restavracija Piniya, katere terasa sega čisto do morja, ponuja raznolike okuse Mediterana. V njeni ponudbi so tako ribe in školjke iz slovenskega morja kot paradižniki z južnih pobočij Vezuva, hišne testenine, istrski tartufi, lokalno pridelano hladno stisnjeno oljčno olje, bazilika in origano, sir in solni cvet iz Sečovljskih solin, pa tudi odlične napolitanske pice. Pinijini krožniki z vrhunskimi okusi so zgodbe, ki jih tkejo najboljše sestavine, kreativnost naših kuharskih mojstrov in skrbna domača priprava.

Jesen v Strunjanu pa ima okus tudi po zdravilnem sadežu, kakiju, »hrani bogov«, ker premore strunjanska dolina skoraj tretjino vseh slovenskih nasadov kakija. Da je pridelek obilen in kakovosten, gre zaslugi zlasti blagi klimi in rodovitnim tлом. Uživanje kakija pripomore k razstrupljanju in očiščevanju organizma, poživilja presnovo, znižuje raven holesterola, deluje proti utrujenosti in stresu ter krepi imunski sistem.

## Spomin, ki razveseljuje

Dobrodošli tudi to jesen v Strunjanu, kjer vas čaka mozaik prijetnih doživetij v mediteranskih barvah, vonjih, okusih in zvokih, pa tudi obilo dobre volje. Za najlepše spomine.





# MORSKO DOŽIVETJE

## Talaso Strunjan

**vitarium**  
Spa & Thalasso

Privoščite si malo drugačen vikend ob morju z vključenimi velneškimi storitvami!

Talaso **Selfness Weekend** in Talaso **Selfness Retreat**

SKENIRAJTE  
QR KODO IN  
PREVERITE  
POSAMEZNE  
PROGRAME.



### **Thalasso Selfness**

od **346,00 EUR** (2 noči - Hotel Svoboda\*\*\*\*) | od **322,00 EUR** (2 noči - Vile\*\*\*)

### **Thalasso Selfness Retreat**

od **556,00 EUR** (3 noči - Hotel Svoboda\*\*\*\*) | od **520,00 EUR** (3 noči - Vile\*\*\*)

*Ponudba velja od 2. 10. - 6. 11. 2022. 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.*



08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



# Jesen v Termah Krka

## ZAGOTOVITE SI BREZSKRBNNE JESENSKE POČITNICE V TERMAH KRKA!

Občutite poživljajočo radost ob novih doživetjih!

Izbirate lahko med različnimi destinacijami: **Šmarješke Toplice, Dolenjske Toplice ali Strunjan.**



Povsod vas pričakujejo navdihujoča doživetja, udobna namestitvev, zdrava in okusna kulinarika, v kateri prevladuje lokalno in sezonsko, notranji bazeni z morsko ali termalno vodo ter še veliko drugih možnosti za brezskrbno uživanje - na toplem ali v prelepi pisani naravi.

		<b>3 noči</b>	<b>5 noči</b>
<i>Terme Dolenjske Toplice</i>	Hotel <b>Kristal****</b>	od 248,00 EUR	od 373,00 EUR
	Hotel <b>Balnea**** Superior</b>	od 321,00 EUR	od 482,00 EUR
<i>Terme Šmarješke Toplice</i>	Hotel <b>Šmarjeta****</b>	od 259,00 EUR	od 389,00 EUR
	Hotel <b>Vitarium**** Superior</b>	od 270,00 EUR	od 405,00 EUR
<i>Talaso Strunjan</i>	Hotel <b>Svoboda****</b>	<b>3 noči</b> od 259,00 EUR	<b>5 noči</b> od 432,00 EUR
	Hotel <b>Laguna</b> standard soba	od 203,00 EUR	od 338,00 EUR
	<b>Vile***</b>	od 219,00 EUR	od 365,00 EUR

Veljavnost do 30. 12. 2022, v Talasu Strunjan pa ponudba velja od 2. 10. do 6. 11. 2022

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.

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

Ugodnosti  
za družine!

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si







# Maksi oddih mini cene

**Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal\*\*\*\***

**2 noči**

211,00 EUR

**3 noči**

316,00 EUR

**Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice\*\*\***

234,00 EUR

351,00 EUR

• polpenzion za dve osebi • neomejeno kopanje v bazenih • 1 x vstop v svet savn

Veljavnost do 30. 12. 2022. 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.



# Arhitekturni biseri gradu Otočec

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič, Andreja Zidarič



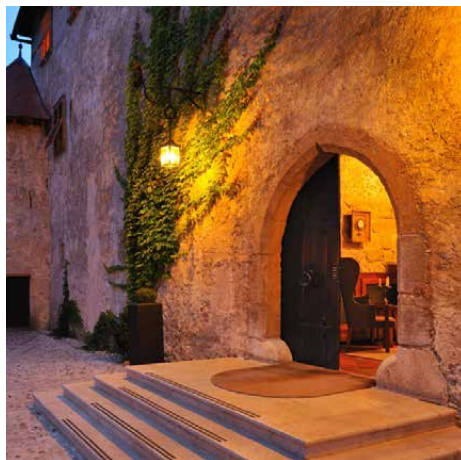
**Grad Otočec stoji na otočku sredi Krke, ki je na tem delu polna manjših otočkov in jezov. Zgrajen je bil že vsaj v 13. stoletju, nato pa je bil v različnih obdobjih dograjevan. To je edini ohranjeni vodni grad v Sloveniji in spada med naše največje znamenitosti. Je kulturni spomenik državnega pomena.**

Za njegovimi debelimi zidovi se nam razkriva zanimiva arhitektura iz različnih obdobjev, hkrati pa tudi eden najprivlačnejših slovenskih hotelov s kategorijo petih zvezdic, z restavracijo, ki se ponaša s priznanjem Michelinov krožnik/ Michelin plate. Notranji ambient preseneti z unikatno zasnovano opremo, sicer v duhu gotike in renesanse, a posodobljenih linij in presenetljivih detajlov. Prevladujejo naravni materiali, kot so orehov les, in to masiva, steklo in kovano železo.

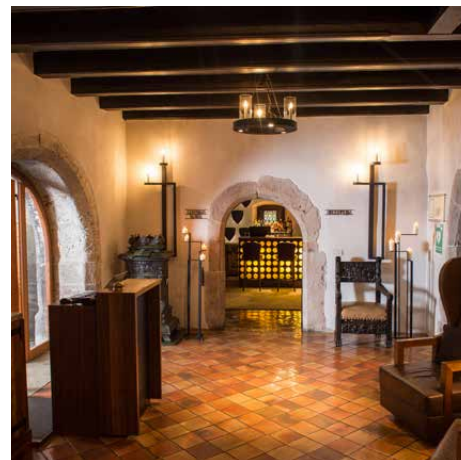
Notranjost gradu je zanimiv preplet preteklosti in sedanjosti, zato – če imate radi lepe ambiente z zgodbo – vabljeni na sprehod po grajskih prostorih in oddih v gradu Otočec.

## Grajski portali

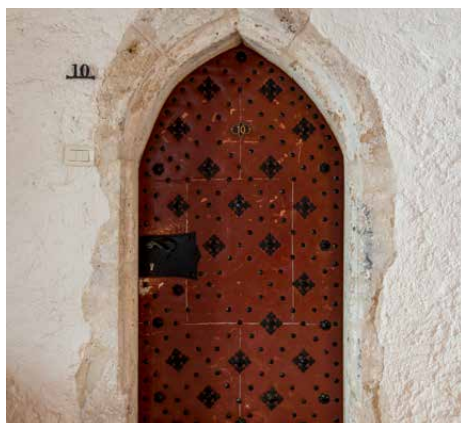
Takoj ob vstopu v grajske prostore pritegnejo pogled zanimivi kamniti portali iz različnih zgodovinskih obdobjev.



*Vhod v hotelsko stavbo je najstarejši del gradu – je iz 13. oz. 14. stoletja.*



*Na desni se vidi baročni obok, naravnost in levo pa sta poznogotska portala; levi, zastekljeni, vodi v kavarnico.*



*Skozi gotski portal vstopiš v veliko suito.*



*Renesančni portal obzidja je s konca 15. stoletja.*





je notranjost pomolov, izkoriščena za dve grajski suiti.

### Nazaj pred obzidje

Ste že zaznali nekaj prekrasnih detajlov na obzidju, pri vhodu, na renesančnem portalu? Tam lahko občudujete čudovita marmorna medaljona z deklškim obrazom, dva kovana grba – grb plemiške družine Villandersov in grb generala barona Ivana Lenkoviča – in sledove naslikane sončne ure.

### Dvorišče znotraj obzidja

Ko ste enkrat znotraj obzidja, usmerite pogled na prekrasne arkade in gotška okna ob njih, ozrite pa se tudi po gotškem oknu hodnika južnega trakta. To so dragoceni najstarejši detajli gradu.

Med obzidjem in vhodom v hotel in restavracijo je dekorativno tlakovano dvorišče, ki je pogosto prizorišče fotografiranja za poročne in druge romantične fotografije. Njegova talna dekoracija spominja na astrološka znamenja. Katero je vaše znamenje? Ste ga že poiskali v otoškem tlaku?

Vogala osrednjo stavbo s hotelom krasita umetnostno najzanimivejši sestavini stavbe – pomola. Na enem so še slabo vidne tri freske. Prva prikazuje jezdeca – lovca na belem konju, ki drži v levici sokola, druga prikazuje brodnika, ki vesla, najverjetneje čez Krko, tretja pa žensko, ki, naslonjena na okensko polico, z zanimanjem opazuje okolico. Čudovita pa

S šestnajstimi sobami, med katerimi sta tudi kraljevska apartmaja, z znamenito restavracijo, prijetno lovsko sobo s kaminom in z viteškim salonom z izhodom na grajsko teraso, je hotel namenjen oddihu, romantičnemu razvajanju, pravljničnim porokam in praznovanju življenjskih jubilejev, poslovnim srečanjem in drugim slavnostnim dogodkom.

### Prijetna topla notranjost omogoča posebna doživetja

Zidovi gradu pripovedujejo zgodbe kar osmih stoletij, znotraj pa je sodobno obnovljen. Stroge ravne linije in načelo manj je več dajejo njegovi notranjosti pečat prefinjenega okusa, piko na i pa dodajo drobni detajli in predmeti modernega dizajna.

**Le vstopite** – prijeten in topel ponuja za svojimi debelimi zidovi prav posebna doživetja.

Spanje v grajski suiti, razkošen zajtrk, ki je po želji postrežen v sobi, čaj s presno tortico ob kamini, slastna večerja vznemirljivih okusov v grajski restavraciji ..., vmes pa sprehod po grajskem parku, med stoletnimi drevesi, pohajkovanje ob Krki in opazovanje čapelj in labodov med počitkom na vrhu mogočnega jezusa, razvajanje v termalnem bazenu in savnah bližnjega hotela Šport ali v Termah



Šmarješke Toplice ... Vabljeni – živite tudi vi vsaj dan ali dva grajsko pravljico.

Romantični pobeg na grad vključuje nočitev z zajtrkom v dvoposteljni grajski sobi, razkošno večerjo v grajski restavraciji, s petimi hodi in pijačo, kopanje in savnanje v Termah Šmarješke Toplice in igro golfa, za vsako nočitev po eno.

### Čarobna energija okoliške narave

Grajski otok obkrožajo v reki znameniti lehnjakovi pragovi, čez katere se voda igrivo peni in ustvarja slikovite vodne zavese. Ob bregu vzbujajo spoštovanje stoletna drevesa, po zeleni vodni gladini drsijo labodje družine ...

Tu vlada posebna energija, ki v umetnikih, kot so slikarji, pisatelji, poeti, fotografi ..., prebujajo ustvarjalni navdih, občutijo pa jo tudi čisto vsakdanji obiskovalci, ki prislunhejo čudežni naravi in odmevu davnih skrivnosti.

### Kulinarični in tudi estetski užitki na krožniku

Če radi okušate lokalne specialitete in obožujete sladice, se pustite razvajati na grajski terasi ali v restavraciji. Svetujemo vam, da izberete tri- ali pethodni degustacijski meni, ki ponuja pestro paleto pristnih okusov, ki jih omogoča okoliška narava, in ki ga kuharski mojstri sezonsko prilagajajo. Dobrodošli in – dober tek!





# Jesenski velneški oddih – umik na lepše, da se napolni duša in razbremeni telo

Besedilo: Andreja Zidarič



Človek potrebuje v življenju uravnoteženost, ravnovesje. Pravo mero vsega, hrane, spanja, gibanja, druženja, samote, sproščanja, oddiha ... Poznavalci posodobljene verzije človeške vrste menijo, da potrebuje slednjega posameznik – da se lažje in učinkoviteje prilagaja vsakodnevnim izzivom – v kar se da rednih »obrokih«.

Se pravi večkrat po malo. V idealnih razmerah bi si tako v vsakem letnem času privoščili nekaj dni posebnega odklopa, oddiha v prijetnem okolju, daleč stran od vsega, kar nam »nagaja«. Zavedamo se, da je idealne razmere

skorajda nemogoče ustvariti, kljub temu pa si v Termah Krka prizadevamo, da bi se idealu čim bolj približali. Tako bi si lepšo oz. primernejšo okolico za naše hotele in velneške centre težko zamislili. Naši strokovnjaki pa znajo kreirati, upoštevaje letne čase in človekove potrebe, učinkovite programe prav posebne vrste oddiha.

Centra Vitarium v Termah Dolenjske Toplice in Termah Šmarješke Toplice, ki sta varni zavetji za telo in dušo, predstavljata tokrat dva specialna jesenska progama – za pravi umik, ko je to potrebno.



**Terme Šmarješke Toplice,**  
*Vitarium Spa & Clinique*  
*Detox Retreat, 4-dnevni program*

Šmarješki Vitarium je poznan po učinkovitih individualno zasnovanih programih zdravega hujšanja in razstrupljanja oz. razbremenjevanja telesa s postom. Tudi ta novi program vključuje storitve, ki telesu pomagajo pri potrebni fizični ponastavitvi, hkrati pa omogočajo pravo sprostitiv.

Okvir »razstrupljevalnega umika« od dnevnih zagat je bivanje v prijetni sobi hotela Vitarium\*\*\*\* Superior, ob tem pa trije uravnoteženi obroki (polni penzion), prost vstop v bazene z blagodejno termalno vodo in neomejen vstop v svet šmarjeških savn.

To, kar dela ta program poseben, učinkovit in koristen, pa so izbrane velneške storitve. Začne se z analizo strukture telesnih tkiv, katere rezultati ugotovijo dejansko razmerje med maščobnim in mišičnim tkivom ter količino vode v telesu. Zelo informativno in pomembno za nadaljnje ravnanje. Enako tudi posvet pri prehranski svetovalki, med katerim dobite jasne odgovore na marsikatero svoje vprašanje. V štirih dneh vašega bivanja v Šmarjeških Toplicah pa se bodo nato zvrstile še naslednje storitve: fango obloga jeter, »wrap up« – obloga iz gline z izbranimi eteričnimi olji, za uspešno izločanje odvečne vode in toksinov, pa limfna drenaža, ki zmanjšuje zastajanje vode v telesu in s tem blaži tudi otekanje nog, upočasnjuje razvoj celulita in pospešuje hujšanje, ter aromaterapija – masaža celega telesa, ki zmanjšuje mišično napetost, spodbuja prekrvitev in povečuje gibljivost sklepov, izboljšuje splošno počutje in obnavlja življenjsko energijo. Od športnih aktivnosti sta v program vključena senzorična hoja, ki krepi sposobnost osredotočanja in zavedanja tukaj in zdaj, in pilates, odlična vadba za čvrsto, močno, gibljivo telo, pa tudi blagodejne dihalne vaje za sprostitiv.



**Terme Dolenjske Toplice,**  
*Vitarium Spa & Beauty*  
*Body Zen Refresh & Retreat, 4-dnevni program*

Terme v Dolenjskih Toplicah so s svojim velneškim centrom že več desetletij pojem dobrega počutja, zadnja leta pa se osredotočamo predvsem na vitalnost in čuječnost. Skrbno načrtovani programi in posamezne storitve tako spodbujajo kroženje vitalne energije, umirjajo in vzpostavljajo harmonijo – telesno, čustveno in duhovno.

Gostje, ki se bodo odločili za jesenski umik in oddih od vsakdana, bodo tri noči bivali v z umetnostjo navdahnjenem hotelu Balnea\*\*\*\* Superior. V program s polpenzionom je vključeno: prost vstop v bazene s termalno vodo in neomejen vstop v svet savn, v dišečem svetu centra Vitarium pa čakajo goste še blagodejna in poživljajoča velneška doživetja. Magnezijeva klasična masaža sprošča napetost v mišicah, odpravlja utrujenost in izčrpanost, poživlja telo in izboljšuje delovanje živčnega sistema. Refleksna masaža stopal sprošča in poskrbi za energijsko ravnovesje. Nivo življenjske energije se dvigne, poveča se imunska sposobnost, izboljša se spanec, duh se umiri. V program so vključeni tudi orientalski mistični zen ritual, to je nega telesa z masažo, individualno prilagojena masaža, pri kateri terapevt uporablja različne masažne tehnike, in sicer take, ki gostu najbolj ustrezajo, in še indijska antistresna masaža glave, vratu in ramen, ki s terapevtovim pritiskanjem na akupresurne točke na glavi, obrazu in zatilju sprošča notranjo napetost in morebitne bolečine, izvaja pa se brez olja.

### Sprejmite povabilo in se nam pridružite

**Štirje dnevi za ponastavitev, ki lahko vaše življenje celo občutno izboljšajo, so vam na voljo:**

- v Termah Šmarješke Toplice od 13. 10. do 16. 10. 2022 in od 24. do 27. novembra,
- v Termah Dolenjske Toplice pa od 11. do 13. novembra in od 16. do 18. decembra.

**Darilo:** torba za obisk velnesa in steklenica za vodo

### Nekaj pomembnega, kar bo med oddihom prišlo samo od sebe ...

Programa blagodejnega umika smo namenoma združili v izbrane termine. V tem času bodo za goste pripravljene še posebni animacijski programi, ki bodo omogočali tudi druženje – druženje in pripadnost določenemu krogu ljudi, čeprav v začetku neznancev, s katerimi se pogovarjamo in smo si v oporo, namreč daje občutek sprejetosti in cenjenosti. Uspešno prilagajanje novim življenjskim okoliščinam pa pozitivno vpliva tako na duševno kot telesno zdravje.





## Drage gospe, gospodične, dame, kdaj ste si nazadnje privoščile oddih z najboljšimi prijateljicami?

### Verjemite, zdaj je pravi čas!

Združite prijetno s koristnim. Okrepite dragoceno prijateljstvo, razvajajte se v velneškem centru in poskrbite tudi za svoje zdravje.

### Vabljene na nepozaben vikend s prijateljicami.

#### Program Punce, gremo me po svoje vključuje:

- pijačo dobrodošlice,
- 2 polpenziona, z nastanitvijo v hotelu in prehrano, ki temelji na živilih iz lokalne ekološke in integrirane pridelave,
- razkošno masažo Življenje je lepo (70 min.), ki sprosti celo telo in tudi obraz,
- neomejen vstop v svet savn - z raznolikimi rituali za boljše počutje, lepo polt in razstrupljanje,
- neomejeno kopanje v bazenih s termalno ali morsko vodo, ob petkih tudi nočno kopanje s kozarčkom penine,
- bogat animacijski program in dodatne sproščajoče storitve IN ŠE ...
- praktična DARILA za spomin na prijetno doživetje!

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Balnea\*\*\*\* Superior  
Ponudba velja do 30. 12. 2022.

od 260,00 EUR

Terme Šmarješke Toplice, Hotel Vitarium\*\*\*\* Superior  
Ponudba velja do 30. 12. 2022.

od 231,00 EUR

Talaso Strunjan, Hotel Svoboda\*\*\*\*  
Talaso Strunjan, Hotel Laguna \*\*\*\*  
Ponudba velja do 30. 12. 2022

od 228,00 EUR

od 218,00 EUR

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



# Izboljšajte svoj življenjski slog v Termah Šmarješke Toplice!

Si želite shujšati?

Se razstrupiti?

Si povečati odpornost?

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 poznan po programih hujšanja SlimFit, razstrupljanja VitaDetox in po programu za boljše imunsko ravnovesje ImmunoRebalance.

Programi vsebujejo različne storitve, a vsem je skupno to, da se vsakemu udeležencu posvetimo individualno, glede na cilje in posebnosti zdravstvenega stanja.

**VitaDetox od 904,00 EUR (5 noči) | od 1.202,00 EUR (7 noči)**

**SlimFit od 988,00 EUR (5 noči) | od 1.339,00 EUR (7 noči)**


**ImmunoRebalance od 1.080,00 EUR (5 noči) | od 1.419,00 EUR (7 noči)**

Veljavnost do 30. 12. 2022. Cene veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium\*\*\*\* Superior ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplčila: enoposteljna soba, turistična taksa.

SKENIRAJTE  
QR KODO IN  
PREVERITE  
POSAMEZNE  
PROGRAME.







# Ste tudi vi danes kaj pozabili? Pravočasno poskrbite za svoje možgane!

Besedilo: Andreja Barbarič

**Vse več pozornosti posvečamo skrbi za možgane. Raziskave kažejo, da se pomembnosti tega ljudje vedno bolj zavedajo. Težave s spominom in koncentracijo postajajo največja zdravstvena skrb. Prehitele naj bi celo bolezni srca in žilja, zato je pravočasna skrb za možgane zelo pomembna.**

Vedno hitrejši življenjski ritem prinaša marsikatero prednost. Mobilni telefoni, elektronska pošta, novice in nenehen dotok informacij pa nas pogosto silijo v večopravnost (angl. multitasking), pri kateri prideta dobra **koncentracija** in **spomin** še bolj do izraza.

## **Koncentracija je osnova miselne vitalnosti**

Opredelimo jo lahko tudi kot zbrano pozornost. Pomaga nam, da se usmerimo na neko aktivnost, da se torej ne zmenimo za motnje in zunanje dražljaje. Pozornost in koncentracija imata zelo pomembno vlogo tudi pri spominu. Običajno si zapomnimo to, na kar smo pozorni. Na delovnem mestu moramo pogosto opravljati več nalog hkrati.

To lahko povzroči stres, ta pa zmanjšanje miselnih sposobnosti, ki se kaže kot

## **motnje spomina in koncentracije.**

Opazimo jih, ko moramo opravljati dve nalogi hkrati ali pozornost hitro preusmeriti na drugo nalogo. Po navadi prizadenejo aktivne ljudi, ki zaradi preobremenjenosti na delovnem mestu ali doma miselnega toka ne morejo usmeriti le k eni stvari.

## **Spomin je ključnega pomena pri vseh naših miselnih dejavnostih**

Pomaga nam, da opravimo delo in še izboljšamo svojo učinkovitost. Preobilica opravkov pa vodi do razpršene pozornosti, ki se kaže tudi kot pozabljanje.

## **Je okno v dnevni sobi zaprto? Kje so avtomobilski ključi? Imam telefon v torbici?**

Če nam taka vprašanja večkrat rojijo po glavi, je prav, da že danes poskrbimo za svoje možgane. Čeprav si nočemo priznati, da se naše miselne sposobnosti z leti zmanjšujejo, tudi vedno hitrejši življenjski slog in večopravnost dodatno pripomoreta, da kaj pozabimo.

## **Nekdo je nekaj pozabil in potrebuje Bilobil!**

Za možgane moramo nenehno skrbeti. Pomaga nam lahko Bilobil 120 mg z


izvlečkom iz ginkovih listov, ki izboljša prekrvitev in oskrbo možganov s kisikom. Redno jemanje pripomore k izboljšanju miselnih sposobnosti, kot so spomin, koncentracija, zaznavanje, pozornost, učenje, odločanje, reševanje problemov in jezikovne sposobnosti. Bilobil 120 mg je sedaj na voljo tudi v večjem pakiranju po 120 kapsul, ki je cenovno dostopnejše.



Več na [www.bilobil.si](http://www.bilobil.si).

*Besedilo obravnava zdravilo brez recepta. Pred uporabo zdravil natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.*





**Nekdo je nekaj pozabil  
in potrebuje Bilobil.**

Možgane oskrbi z več kisika.



Bilobil izboljša spomin  
in koncentracijo.

**Bilobil®**

**Moj um v vrhunski formi.**

[www.bilobil.si](http://www.bilobil.si)



Bilobil vsebuje izvleček iz listov Ginkgo bilobe.

 **KRKA**

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





# ZAŽIVEL JE PRENOVLJENI PORTAL E-ZDRAVJE!

■ ANDREJA BARBARIČ

**V preteklih mesecih je ugledal luč sveta prenovljeni portal eZdravje. Ste ga že obiskali? Sicer pa stoji bralcem ob strani z bogato knjižnico zdravstvenih rešitev in nasvetov že 20 let.**

## EZDRAVJE.COM USMERJA NA POT ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

Ponuja namreč pester nabor zdravstvenih člankov, videov, vprašalnikov, testov in nasvetov strokovnjakov. Z aktualnimi vsebinami, ki so dodajane mesečno, prinaša nasvete in predlaga rešitve in tako omogoča zdravo in kakovostno življenje.

## VERODOSTOJEN IN ZANESLJIV VIR ZDRAVSTVENIH INFORMACIJ

»Ali so moje vrednosti holesterola povišane? Kako hitro in učinkovito odpraviti bolečino v križu? Ali gre za zgago ali se v tem skriva kaj drugega? Kako lahko okrepim svoj imunski sistem?« Ko iščete

odgovore na svoja vprašanja o zdravju, zdravem načinu življenja, zdravstvene nasvete, vam prav spletni portal eZdravje med prvimi ponudi rešitev, in to v eni od osmih zdravstvenih rubrik: srce in žilje, prebavila, duševno zdravje, prehlad in gripa, bolečina, spomin, zdravje in dobro počutje ter vitamini in minerali. Ta področja pa so prav tako razdeljena na več zavihkov, s še več vsebinami.

## PRENOVLJENI PORTAL EZDRAVJE VABI K BRANJU ZDRAVSTVENIH VSEBIN

Da ne boste zamudili novosti, ki jih pripravljamo mesečno, se že danes prijavite na E-mesečnik, ki izide vsak mesec. Redne aktualne novice, povezane z zdravjem, boste tako vsak mesec prejeli v svoj e-nabiralnik.

Prijavite se na **E-mesečnik**. Povabite k temu tudi svojce, prijatelje in znance in delite z njimi zdravje. **Portal eZdravje vam bo vse leto v pomoč z aktualnimi članki in zdravstvenimi nasveti! Predlagal vam bo rešitve in vam tako omogočal zdravo kakovostno življenje.**

**@zdravje**  
Pot do zdravega življenja





# Krka v prvem polletju 2022

Skupina Krka je v prvem polletju leta 2022 ustvarila največjo polletno prodajo v svoji zgodovini, v višini 857,4 milijona evrov, kar je za 6 odstotkov več kot lani v tem obdobju, in ustvarila tudi doslej največji polletni čisti dobiček, 236,2 milijona evrov, ali za 33 odstotkov več kot v enakem lanskem obdobju.

Prodaja je bila večja v vseh regijah in na večini ključnih trgov ter v vseh skupinah izdelkov in storitev – glavnino, 83,1-odstotni delež v skupni prodaji, predstavljajo zdravila na recept, delež izdelkov brez recepta je 9,1 odstotka, veterinarskih izdelkov 5,5 in delež zdraviliško-turističnih storitev 2,3 odstotka. Prodaja zdraviliško-turističnih storitev v okviru Terme Trka pa je bila v prvem polletju letos za 46 odstotkov večja kot lani v tem obdobju in je dosegla vrednost 19,4 milijona evrov.

Predsednik uprave in generalni direktor družbe Krka Jože Colarič je povedal: »Rezultati prvega polletja so spodbudni, zato predvidevamo, da bomo načrtovane cilje za leto 2022 dosegli. Načrtujemo prodajo v vrednosti milijardo 610 milijonov evrov in čisti dobiček okoli 300 milijonov evrov. Rezultati v nadaljevanju leta pa bodo lahko odvisni od novih okoliščin, kot so morebitno ponovno širjenje covid-19 in z njim povezani ukrepi v posameznih državah, rast cen surovin in energentov, razmere na vzhodu Evrope in gibanje tečajev za Krko ključnih valut.«



## NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO 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.:     Kraj:

Elektronski naslov:

Želim, da me obveščate o ponudbi, novostih in aktualnih vsebinah Terme 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](http://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](http://www.termo-krka.com). Če obvestil o novostih in aktualnih vsebinah Terme 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](mailto: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 prekličete svojo privolitev, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrišemo. Vašo zahtevo pošljete na elektronski naslov [dataprotection.officer.TK@termo-krka.si](mailto:dataprotection.officer.TK@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 pooblaščenca Republike Slovenije. Zavezuje se, da bomo vaše osebne podatke obdelali tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrezna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo podatkov.



# Roker, ki obožuje naravo Kočevskega roga in spodbuja goste h gibanju

Sprašuje: Jana Kovačič Petrovič



**Tomi Perinčič je športni trener v Termah Dolenjske Toplice, v prostem času pa odlični kitarist, pevec in avtor glasbe in besedil. Sodelavci ga poznajo kot blago dušo, ki globoko in s poslušom zaznava življenje in ljudi okrog sebe.**

**Tomi, po rodu si iz Posočja, tam si odraščal. Je bila glasba že tam tvoja ljubezen?**

Ja, iz Kobarida in okolice izhaja tisto, kar me na neki način oblikuje in mi ostaja v zavesti in podzavesti za vse življenje. Že v osnovni šoli sem začutil veselje do glasbe. Moja starša imata rada glasbo, oba imata dober posluš in oče je tudi pel

v zboru, zato sta me vpisala v glasbeno šolo. Vendar sem kmalu nehal, saj takrat tam prvi dve leti sploh nismo delali z inštrumentom. Sem pa v glasbeni šoli spoznal kolega, ki se je tako kot jaz učil klavir, zraven pa je še sam brenkal na kitaro. In sem zraven brenkal tudi jaz. Veliko sem se naučil tudi s kaset; vrtel sem jih naprej in nazaj in poskušal posnemati.

Kmalu po moji osnovni šoli se je iz Kanade vrnil akademski slikar in tudi glasbenik Boris, doma iz Mosta na Soči, ustanovil bend Soča Blues Bend in me povabil k sodelovanju. In tako sem postal kitarist.

**Kako pa si se potem znašel na Dolenjskem?**

Zaradi prijateljev sem se vpisal na srednjo gradbeno šolo usmerjenega izobraževanja v Ajdovščini, a sem že kmalu delal v kovinarski stroki v Kobaridu, zato sem naredil še strokovne izpite na kovinarski šoli. Ko pa sem spoznal svojo sedanjo partnerko, ki je z Dolenjske, in sva začela razmišljati o selitvi v Dolenjske Toplice, sem začel tu iskati službo.

Da sem dobil zaposlitev v Termah, pa sem moral narediti še zdravstveno šolo, za zdravstvenega tehnika in maserja, kasneje pa sem se na DIF-u usposobil še za športnega trenerja. Tako imam zdaj kar veliko poklicev. (smeh)



## Kako je nastal bend El Kachon?

Na Dolenjskem sem precej dolgo iskal kolege, s katerimi bi se lahko skupaj še naprej ukvarjal z glasbo, ki mi pomeni hobi in užitek. Spoznal sem tudi novomeške glasbenike iz zasedbe Dan D, po rojstvu sina Urbana pa sem fokus usmeril v družino.

Z El Kachoni smo tako začeli leta 2011, ko je Urban že nekoliko odrasel. V bendu nas je šest, in to različnih starosti, a se odlično razumemo in delamo avtorski rock, blues in tudi country. Do zdaj smo izdali že 4 albume – poleg tega pa smo nastopali po vsej Sloveniji, največ na Primorskem, pa tudi na festivalih v Srbiji in Črni gori in na različnih prireditvah in po klubih v Švici in Italiji.

**V El Kachonu igraš več vrst kitare, pišeš glasbo in besedila in ob pevkini tudi poješ. Poleg tega pa zadnja leta sodeluješ tudi v vse bolj popularni skupini Tretji kanu.**

Ja, tako je. Igram različne kitare. Spet je prišel v modo poseben inštrument, ameriška kitara lap steel, ki jo igram kot citre, na kolenih, s steklenim ali kovinskim valjem. Zveni kot havajska, mehko in izredno melodično, zato zmehta in omili glasbo. Pri Tretjem kanuju so se navdušili nad tem stilom.

Za El Kachon res napišem kar veliko besedil in glasbe, vendar je naše ustvarjanje kreativen demokratičen proces, v katerem aktivno prispeva h končnemu izdelku vsak član, vsak s svojim znanjem in idejami. Tako se vsi s pesmijo poistovetimo in jo vzamemo za svojo. Tak način dela zahteva morda več časa, a je velik užitek in mi zelo ugaja.

**Besedila so zelo sporočilna in hkrati poetična, kar je v današnjem času prava redkost. Kje najdeš navdih?**

Hvala! Teme se mi ponujajo povsod – motiv najdem v družabnem in političnem življenju, v stanju duha in osebnem življenju. Ko se me kakšna situacija dotakne, pridejo s čustvi na plano tudi verzi. Zgodbe pa želim povedati na drugačen način, ne banalno. Tako včasih iščem kakšno besedo tudi več mesecev ... in ta se mi pojavi v nekem trenutku, ko je sploh ne pričakujem. (smeh)

**Katero pesem bi posebej omenil za današnji čas?**

Vsaka pesem je film zase, dokument časa, ki se ga za nazaj ne da spreminjati. Ko smo delali izbor ob 10. obletnici, smo skupno ugotovili, da sta dve pesmi še danes enako aktualni, kot sta bili ob nastanku. Zato bi izpostavil ti dve, to sta Svet dovoljenih laži in Domov.

## Iz medijev o skupini Tretji kanu

Peterec se je podaljšal v devetec. S čarobnimi elektronskimi igračkami se je pridružil klaviaturist, za zamolke moške tone je poskrbel kontrabas. Tu so bila tolkala, dvanajststrunka lap steel. V lepem prepletu skladb se je pridružil dolenjski rokarski in blues bend El Kachon, s katerimi si delijo več kot polovico članov. Pop, indie, folk, rock, kantavtorstvo ... vse se prepleta, glasba je nežna, samosvoja in ranljiva.

V času, ko je začel v Evropo prihajati prvi večji val beguncev z Vzhoda, je Tomi za bend El Kachon napisal pesem Domov. Njeno sporočilo je žal še vedno enako aktualno, čeprav je fokus novic zdaj drugje.

### DOMOV

**Vse življenje si na cesti –  
prah in veter v očeh,  
v dlaneh hraniš sanje,  
da nekje boš našel dom.**

**Tam, kjer pade zadnji žarek,  
kjer se še en dan konča,  
tja se skriješ pred strahovi,  
vse privide vzame mrak.**

**Tvoj korak se ne ustavi,  
ne ugasne tvoj pogled,  
smeh in solze z roko v roki.  
A srce se ne preda.**

**V naši hiši na drevesu  
vsak dan dan odprtih vrat;  
rdeči, beli in zeleni,  
mavričen je naš zaklad.**

**Sonce vsem enako sije,  
ni več žic in ni ograj,  
meja je samo nebo;  
brez ovir in brez pasti  
z nami spet si med ljudmi.**

**Skupina Tretji kanu, v kateri prav tako igraš kitare, se zelo hitro prebija med v Sloveniji prepoznavne bende. Kako se je začelo to sodelovanje?**

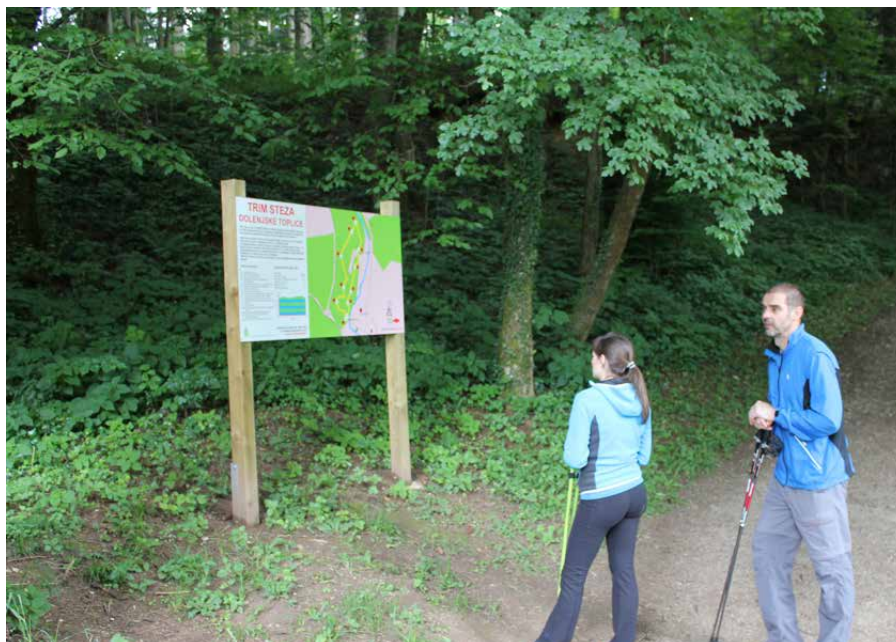
Začela sta Jan Medle in Anja Pavlin in sta za odrske nastope iskala stalne sodelavce. In ker je Anja El Kachonom pomagala pri odnosih z mediji, smo začeli sodelovati še tako, da smo jima pri nastopih pomagali bobnar, basist in jaz. Zdaj pa pogosto nastopita na kakšni prireditvi kar oba benda, kar je za organizatorje praktično, za poslušalce pa silno zanimivo, saj slišijo dve različni zvrsti glasbe.

## Tretji kanu: Iz rumenega plašča

Čudovita skladba in video pripovedujeta eno najbolj intimnih zgodb Tretjega kanuja. Videospot, v katerem nastopata legendarni Gojmir Lešnjak Gojc in mladi genij Lenart Zajc, ki obnavlja ikonične lučke iz 70-ih let, vas pelje na potovanje skozi prenekatero čustvo. Govori o tisti luči v nas ... Da ji moramo slediti, jo kdaj pobožati in zaliti – kot Anjine marjetice, ki simbolizirajo tiste najbolj skrite želje ... pa tiste iskre, ki se vžigajo, ko hodimo po še neshojenih poteh.

**V Termah Dolenjske Toplice si zadolžen za to, da gostom približaš gibanje kot vir življenjske moči oz. vitalnosti. Katere vadbe vodiš?**

Vodim jutranjo rekreacijo, nordijsko hojo za goste na oddihu in za goste na terapijah, različne vadbe v bazenu, jogalates, pa dihalne vaje in organiziram različna doživetja v naravi, za skupine in za individualne goste na programih Zen in Antistres. Če se le da, se na vadbo odpravimo ven, iz hotela, v zeleno naravo.







### Po kateri poti v okolici Dolenjskih Toplic z gosti najraje hodite?

Za nordijsko hojo je zelo zanimiva in lepa steza, ki se imenuje Tek za zdravje. Začne se v Dolenjskih Toplicah, pri kampu, ki leži ob potoku Sušica, in pelje krožno do reke Krke in nazaj. Pot je mogoče podaljšati ali skrajšati, osnovni krog pa traja eno uro.

### Druženja z gosti gotovo prinesejo tudi kakšno zanimivo prigodo?

Ja, veliko je smeha in dobre volje. Gibanje in druženje goste razveselujeta, zato je pri vadbah veliko dobre energije. Všeč mi je, ker takoj dobim odziv, kaj jim je všeč in kaj ne, in gostje mi hitro povrnejo energijo, ki jo vložim v delo. Nedavno smo se nasmejali, ko se je skupina gostov iz društva diabetikov zbirala v parku, da se odpravimo na nordijsko hojo. Čakali smo, da se nam pridružijo še zadnji, ko je neka gospa rekla: »Zagotovo pridejo, saj se vsi člani pridno udeležujemo vseh vadb. Tudi jutranje telovadbe v bazenu. Kar povejte vašemu mlademu kolegu, ki vodi hidrogimnastiko, da zelo dobro vodi vaje!« Nastalo je malce tišine, potem pa le reče eden iz skupine: »Al to je isti vaditelj!« Očitno sem v trenerki videti povsem drugačen kot v kopalnih hlačah. (smeh)

### Si eden redkih trenerjev, ki vodi tudi jogalates. Kakšna vadba je to?

To je odlična vadba za vse generacije in za oba spola, tako za ženske kot moške, pa čeprav se sliši kot bolj ženska vadba. Je kombinacija joge in pilatesa – pri jogi je poudarek na sproščanju, tehniki dihanja in raztezanju, pri pilatesu pa na krepitvi mišic in dihanju. Je zelo učinkovita – če jo izvajaš pravilno, kar dobro čutiš mišice, ni pa tveganja za poškodbe. Zelo dobra je, na primer, zjutraj, za prebujanje, da lažje začneš dan.

### Kaj poleg glasbe še rad počneš v prostem času?

Moje veselje sta kolesarjenje in pohodništvo. Imam cestno in gorsko

kolo, več pa uporabljam slednjega, saj se zadnje čase vedno raje odpravim v samoto, v neobljudeno naravo.

### In kje so ti skriti kotički?

V Kočevskem rogu, ki ga imamo v Dolenjskih Toplicah pred nosom! To je res pristen neodkrit raj, poln zanimivosti. En del je celo pragozd, sicer pa so glavne poti dobro označene. Zanimiva in lepa je, na primer, označena pohodniška in kolesarska pot od Baze 20 preko razglednih Gač, kjer je smučišče, do Mirne gore v Beli krajini. Pogosto grem kolesarit ali hodit v Kočevski rog, sam ali sodelavcema Samom in Štefom, ki sta oba vneta ljubitelja narave, kar tako, za dve ali tri urice, po službi, in se kar izgubimo v divjini.

### Si že srečal medveda, risa ali volka?

Ja, medveda že šest- ali sedemkrat, ko sem šel peš, pa tudi s kolesom. Vsakič sva mirno, počasi šla naprej vsak svojo pot. Kustos na Bazi 20, Jože Saje, ki poleg zgodovine dobro pozna tudi floro in favno Kočevskega roga, pravi, da

medved ne reagira v paniki, zato ker nima naravnega sovražnika, pač pa si te mirno radovedno ogleda. Če ne izzivaš, se obrne in odide. Dobro je, če se med hojo mirno pogovarjaš, saj se tako umakne že prej.

### Je sin prav tako glasbenik?

Ne, ni, ima pa zelo zanimivo delo. Pri 23 letih ima podjetje za urejanje ribnikov, ekoloških plavalnih jezerc (biotopov) in vodnih slapov, akvarijev ipd. Znanje pridobiva v poslovnem inkubatorju in v amerškem podjetju, pri katerem je že pridobil licenco in mu zagotavljajo tehnično podporo in svetovanje.

### Kje pa dopustujete?

Odkar z ženo nisva več vezana na šolske počitnice in morje, hodiva na podaljšane vikende po Sloveniji ali hrvaški Istri. Malo z avtom in malo s kolesom si ogledujeva lepote, rada tudi okušava kulinariko. Spomladi, na primer, sva uživala v notranjosti Istre ob slapovih, jezercih, prikupnih vasicah, špargljih in tartufih. Rada greva tudi k mojim v Posočje; tam je vikend vedno prekretek.

### Tomi o staranju in rokerski duši

»Nekoč smo se pripravljali za nastop pri glasbeniku Mefu v Izoli, ki ima lokal v ozki uličici in tam, v intimnem vzdušju, prireja zelo zanimive koncerte za svoje goste. Povabil je zasedbi El Kachon in Tretji kanu. Ko je publika posedla, sem opazil, da je večina stara 70 ali še več. Začuden sem vprašal, kako to, pa mi Mef odgovori: »Ma, kdo misliš, da so to? To so sami stari rokerji! Rock se je poslušal pred 50-imi leti!« Med nastopom je bilo vzdušje fenomenalno, jaz pa sem bil vesel ob spoznanju, da se duša ne stara in da ostajamo v srcu ne glede na leta za vedno isti hudi rokerji!«





# V zdraviliškem parku odslej na ogled Begičeva skulptura Ohraniti sanje

Besedilo: Andreja Zidarič



**Mediterranski park obmorskega zdraviliškega centra Talaso Strunjan je julija postal novi dom znamenite bronaste skulpture Mirsada Begića Ohraniti sanje.**

Skulptura, za katero je izdelal odlitke livar Borut Kamšek in ki spada med največje take projekte v samostojni Sloveniji, združuje močne simbole, ki izžarevajo univerzalno, postavljeni pa so v likovno čisto kompozicijo. Strunjanska postavitve je del ciklusa, za katerega je Mirsad Begić prejel **nagrado Prešernovega sklada**. Termam Krka jo je, za javno izpostavitve, ponudila iz svojih umetniških depojev lastnica term, novomeška tovarna zdravil Krka.

## Ohraniti sanje

Osrednji simbolni element obsežne prostorske kompozicije, sestavljene iz več kiparskih elementov, ki je zdaj postavljena pred obnovljenimi Mihevčevimi vilami, predstavlja čoln na večni poti med tostranstvom in onostranstvom. Okrog čolna, polnega amfor, so razporejene pokončne totemske vertikale, ki s svojim spodnjim

delom simbolno, s kupom knjig, asociirajo na vrednoto znanja. Na njihovih vrhovih stoji čuvajska figura, ki ponazarja k soncu dvigajočega se egipčanskega boga Horusa, iz amfore pa se vije vinska trta, simbol življenja in upanja.

**Jože Berus, direktor Term Krka, o Begičevi skulpturi:** »Park Talasa Strunjan smo prepoznali kot idealno mesto za njen novi dom, kjer bo s svojo umetniško vrednostjo in simboliko obiskovalce spodbujala, da si jo ogledajo in da razmišljajo o njeni sporočilnosti.«

**Mirsad Begić** je slovenski javnosti znan predvsem kot izjemen portretist – upodobil je mnoge pomembne osebnosti, med drugimi Primoža Trubarja, Franceta Prešerna, Franceta Kralja, Jožeta Plečnika in Ivana Hribarja, najbolj prepričljiv pa je z javnimi plastikami, pri katerih v čim večji meri sintetizira upodobitev in svojo značilno avtorsko poetiko. Primer tega so, recimo, južna stranska vrata ljubljanske stolnice z upodobljenimi

ljubljskimi škofi 20. stoletja, kompozicija, posvečena Jožetu Tisnikarju, v Slovenj Gradcu in kip kozmopolita s pokončno držo Borisa Pahorja, ki koraka po ljubljanskem parku Tivoli. Projekt Ohraniti sanje je doživel celovito postavitev leta 1999 v nekdanji samostanski cerkvi Galerije Božidar Jakac v Kostanjevici na Krki; avtor je zanj leta 2000 prejel nagrado Prešernovega sklada.

## Umetnost v Termah Krka

V Termah Krka cenimo umetnost v vseh pojavnih oblikah – vključujemo jo v doživljanje notranjosti in zunanosti vseh naših turističnih objektov, pa tudi njihove okolice. Verjamemo namreč, da umetniška dela pomagajo, da vidimo svet lepši in prijaznejši, in da s tem vplivajo na človekovo razpoloženje – vlivajo optimizem, motivirajo, pomirjajo.

Umetnost s tem pomaga krepiti in ohranjati zdravje in dobro počutje in postavlja bivanje gostov na zdravljenju ali oddihu v še pozitivnejšo perspektivo.



# Ko nepovabljenemu gostu zadišijo paprike ...

Besedilo: Vesna Jankovič in Janja Strašek



**Naše kuharske mojstrice in mojstri pobirajo na Grajskem vrtu že od konca poletja solato, koromač, paradižnik, ohrovt, čebulo, kumare, bučke, jajčevce, blitvo, por, korenček ..., vrtnarica pa zjutraj nabere dišavnice, zelišča in robidnice in jih v obliki šopkov in v ljubkih posodicah odnese v restavracije, da tam sveži pričakajo goste ob zajtrku.**

## **Ste v naštevanju pogrešili papriko?**

Grajski vrt leži na obrobju gozda. In tako se je zgodilo, kljub ograji, da ga je obiskal srnjak. Zadišala mu je paprika. Da se je najedel, pa jih je potreboval celo gredo, zato so naše zaloge sveže paprike zdaj že pri koncu in jo bomo poiskali na bližnjih ekoloških kmetijah. Še preden se je to zgodilo, pa nam je nekaj pridelka že uspelo vložiti v kozarce, za ozimnico. Feferoni in najbolj pekoče paprike pa so k sreči ostali nedotaknjeni.

## **Dišeče maline**

Letos nam je uspelo, z minimalno pomočjo zalivanja, vse poletje zagotavljati gostom hotelov na Otočcu sveže bio maline. Ti sočni sadeži so polnega okusa, vsebujejo pa antioksidante in vitamine B in C, folno kislino, železo, magnezij in druge snovi, ki krepijo imunski sistem, ter mangan in prehranske vlaknine, ki pomagajo pri prebavi.

## **Sladki krompir za boljšo odpornost**

Letos smo prvič sadili sladki krompir; pobirali ga bomo konec septembra. Za njegovo pridelovanje pa smo se odločili, ker je bogat z vitamini A, B, C in D.







Z enim srednje velikim sladkim krompirjem zadovoljimo tretjino dnevnih potreb po teh vitaminih, ki zelo ugodno vplivajo predvsem na imunski sistem.

V sladkem krompirju je veliko predvsem vitamina C in D. Vitamin C pomaga odpravljati prehlade, pomemben je za zdravje kosti, celjenje ran in prebavo, pa tudi za tvorbo kolagena, ki koži podarja mladostno elastičnost. Vitamin D v živilih je dragocen zlasti pozimi, ko smo manj izpostavljeni sončnim žarkom in ga zato telo samo ne tvori v dovoljni meri. Vitamin D prav tako krepi imunski sistem, pomemben pa je še za zdravje ščitnice, srca, kože in kosti ter vpliva na prijetno zalogo energije in na razpoloženje.

Gomolji sladkega krompirja vsebujejo med drugim polisaharid inulin, ki ga lahko uživajo tudi sladkorni bolniki oz. je zanje celo priporočljiv, pa tudi veliko antioksidanta betakarotena, posebej sorte z oranžnim in rumenim mesom.



### Med – sladilo in dragoceno zdravilo

V Termah Krka imamo tudi lastne čebelnjake. Na Grajskem vrtu smo poleg dosedanjih treh panjev letos postavili še štiri nove, imamo pa jih tudi ob igrišču za golf in v mediteranskem parku Talasa Strunjan.

Med je dragoceno živilo s protimikrobnim delovanjem. Vsebuje vitamine, predvsem vitamine skupine B in vitamin C, ter minerale in elemente v sledovih – baker, železo, natrij, fosfor, kalcij, magnezij, selen in druge. Med organskimi kislinami prevladuje glukonska, poleg te pa so v njem v manjših deležih še očetna, mlečna, citronska, jabolčna in druge. Med vsebuje tudi encime in druge beljakovine; deloma so rastlinskega izvora, deloma pa jih ustvarijo čebele – v kompleksni mešanici različnih aminokislin je najpogostejša aminokislina prolin.

Hranilna sestava medu je močno odvisna od vrste, v povprečju pa predstavljajo okoli 95 odstotkov suhe snovi v medu ogljikovi hidrati, predvsem fruktoza in

glukoza, in okoli desetino teh sladkorjev najrazličnejši oligosaharidi. Zaradi tako visoke vsebnosti sladkorjev je med energijsko bogato živilo s približno 300 kcal na 100 g.

Na treh hotelskih lokacijah imamo lastne čebelnjake, zato se trudimo tudi, da v okolici naših hotelov zagotavljamo čebelam dovolj hrane. Prav zato puščamo dele travniških površin nepokošene in sadimo medovite rastline.

Med lahko uživamo kot dopolnilo za uravnoteženo prehrano, ker se moramo zavedati, da je v njem, čeprav vsebuje tudi za zdravje koristne snovi, še vedno pretežno sladkor. Z njim lahko nadomeščamo druge oblike sladkorja, npr. namizni sladkor (trsnj, pesni ...), ki ne vsebuje skorajda nobenih koristnih snovi, a njegovo uživanje naj bo kljub temu omejeno le na nekaj čajnih žličk dnevno.

### Manj soli

Po izsledkih raziskav uživamo v Sloveniji čisto preveč soli – v povprečju presegamo priporočeno dnevno količino, in to za kar 130 odstotkov. Sol je namreč skrita v kruhu in drugih krušnih izdelkih, mesnih izdelkih, vloženi zelenjavi, sirih, v polpripravljenih in pripravljenih jedeh ...

Ker pa je preveč soli pomemben dejavnik tveganja za povišan krvni tlak in posledično za možgansko kap in druge bolezni srca in žilja, ki so med najpogostejšimi vzroki smrti pri nas in v svetu, je smiselno njeno uživanje omejiti.

### ...in več zelišč


Tu pa pridejo na pomoč vrtna zelišča! Namesto s soljo, ki se vam morda zdi nepogrešljiva, lahko hrano začimemo z začimbami in dišavnicami, s svežimi ali zamrznjenimi, ki obogatijo tako vonj kot okus jedi.

Dokazano je, da se človek, ki začne uživati manj slano hrano, navadi na ta »drugačen« okus že po osmih do dvanajstih tednih.



Vse od zgodnje pomladi do pozne jeseni rastejo tudi na gredicah Grajskega vrta in na njegovi energijski spirali dišeči zakladi: origano, majaron, bazilika, peteršilj, rožmarin, drobnjak, timijan ... Sveže jih postavljamo v lončkih v hotelske kuhinje in restavracije, da nam bodo na voljo tudi vso zimo, pa jih ob tem tudi sušimo.





# Da boste pravočasno obveščeni, se nam pridružite na družbenih omrežjih.

Ugodne ponudbe za oddih • Razpisi za delovna mesta v Termah  
Krka • Nagradna vprašanja z lepimi nagradami • Nove storitve v  
Termah Krka • Nasveti strokovnjakov • Mnenja gostov

Terme Krka Slovenia   
@terme\_krka 

Relais & Châteaux Hotel Grad Otočec   
@castleotocec 

Pinija Restaurant & Beach bar   
@pinijarestaurant 



# Nagradna križanka



						VRELCI ZDRAVJA	STALNI TROPSKI VETER, PASATNIK	PREBIVALEC ASIRIJE	OGRAJEN PROSTOR, KJER NASTOPAJO BOKSARJI	LUCAS, GEORGE	STARI SLOVAN	BENEŠKI TRGOVEC IN SVETOVNI POPOTNIK (POLO)	DRŽAVA V VZHODNI AFRIKI, GL. MESTO ADIS ABEBA	KAR NAPLAVI TEKOČA VODA, NAPLAVINA	VEČ TRSTOV, TRSTI
						DRŽAVNI ZBOR									
						OSEBA, V KATERE KORIST JE ASIGNACIJA IZDANA									
						MOŠKI POTOMEČ				MAJHNA ZAJEDAV. ŽUŽELKA					
						LADJA ARGONAVTOV				GL. MESTO NORVEŠKE					
						ARABSKI KNEZ					IZUMITELJ REVOLVERJA (SAMUEL)				
											PRISTOJBINA				
SESTAVIL: PETER UDIR	PATETIČNOST, VZNEŠENOST, ZANOS	IZLOČEVALNIK	SORTA JABOLK Z RDEČIMI PROGAMI	GOLOB, ROK	FIGURA PRI ČETVORKI NEM. PROIZVAJALEC FOTO OPREME				KORAK, STOPINJA						
									ZUNANJI DEL UŠESA						
KONFEDERACIJA SINDIKATOV SLOVENIJE								POPOTNA BISAGA				SL. SLIKAR (ŠUBIC)			
								KEM. ELEMENT (Co)				SKOPLJENEC V MUSLIM. OKOLJU			
ALERGIČEN ČLOVEK								ŠPORTNA IGRA NA LEDU						KDOR KAJ ZBIRA	KAR IZPARI
								POČELO TAOIZMA							
POMOL IZ HIŠNEGA ZIDU, IZZIDEK					BLAGO IZ ZANKASTE PREJE					DRŽAVA V J. AFRIKI					
					AM. IGRALKA (AVA)					KISLA PIJAČA					
ZADNJA ČRKA GRŠKE ABECEDE							BALKANSKI POLOTOK						BRANKO ZAVRŠAN		
							PLAMENICA, BAKLA						LOVSKI IZLET V AFRIKI		
TRAVAM PODOBNA RASTLINA S CVETI V KLASIH					MESTO NA KITAJSKEM						USIPANJE				
					TANČIČNA TKANINA						NAPAD, NASKOK				
ZOBATI KIT SEVERNIM MORIJ IZ DRUŽINE SAMOROGOV								STARO DALMATINSKO MESTO JV OD SPLITA	NAJVEČJA PUŠČAVA NA SVETU						
									MLINSKI ŽLEB						
SLOVENSKA PEVKA (MAJDA, 1937–2006)															
STARE, ANDREJ			DOKTORSKI NASLOV										DUHOVNIK (slabš.)		
			AM. PEVKA (MAX)										28. ČRKA RUSKE AZBUKE		
ALDEHID OCETNE KISLINE								LJUDSTVO V J. INDIJI							
								NENAD JEZDIČ							
KDOR POVELJUJE VOJAŠKI ENOTI										ODEBELJENI DEL KORENINE NEKATERIH RASTLIN					
DRŽAVNA BLAGAJNA					NAJLJUBŠA ŽENA MOHAMEDA					PRISTANIŠKO MESTO NA SEVERU ČILA					

**BAOJI** - mesto na Kitajskem; **MALAJALI** - ljudstvo v južni Indiji; **TRIPS** - majhna zajedavska žuželka;

**Spoštovani, ste opazili?!** Da, spet jo je zagodel. Ta nagajivi škrat, ki se potika med našimi termalnimi vrelicami. Poleg poletne križanke je nastvil tudi njene rešitve. Da pa vseeno ne bi bilo prelahko, je nekaj besed skrtil neznanu kam ...

**Hvala, ker ste izziv vseeno sprejeli in nam poslali res veliko pravilno rešenih križank. :)**  
**Med prejetimi smo tudi tokrat izžrebali nagrajence, ki bodo po pošti prejeli nagrade Term Krka.**

## ŽREB JE NAGRADE PREJŠNJE KRIŽANKE RAZDELIL TAKOLE:

1. nagrada **ZDRAVKO MALNAR**, BREG 75B, 4274 ŽIROVNICA

2. nagrada **VASILIJA RUPNIK**, STOMAŽ 4, 5263 DOBRAVLJE

3. nagrada **ROZA BAKLAN**, PTUJSKA CESTA 90, 2331 PRAGERSKO

4. nagrada **FRANC PEVEC**, BRESTOVA POT 2, 1330 KOČEVJE

5. nagrada **JOŽICA SMOLEJ**, C. V ROVTE 20, 4270 JESENICE

Verjamemo, da niti jesenska križanka za vas ne bo pretrod oreh. Rešeno pošljite **do 18. 11. 2022** na naslov: **Terme Krka - Marketing**, Novi trg 1, 8501 Novo mesto, s pripisom »Nagradna križanka«. Med prejetimi pravilno rešenimi križankami bomo izžrebali pet reševalcev, ki bodo prejeli praktične nagrade Term Krka. Srečno!

Ime in priimek

Naslov



# Dobrodošli

v restavraciji Grad Otočec

