

TERME  KRKA

vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 4 | december 2014

Letnik XXII, Novo mesto

+ DARILO
Koledar
2015



04

Terme Dolenjske Toplice
*Šest let hotela
Balnea*



12

Talaso Strunjan
*Včasih piha
burja ...*



16

Hotel Šport
*Razvajanje na
Otočcu*

Zima 2014/15



Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

Bi vam prijalo nekaj dni oddiha, pa ste brez prevoza ali pa brez družbe?

Pridružite se nam na veselem avtobusu, ki vas brezplačno pripelje na oddih v Krkine terme na Dolenjskem in Primorskem. Prava mera gibanja, skrbi za zdravje in dobra volja bodo zagotovilo za vaše boljše počutje.

Program 7-dnevnega oddiha vsebuje:

• brezplačen avtobusni prevoz v obe smeri • 7x polpenzion (možna dietna prehrana) • neomejeno kopanje • 1x prost vstop v savne • zdravstvena predavanja • rekreacijo: rekreativne pohode in nordijsko hojo z inštruktorjem, hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom • družabni program

... v Terme Dolenjske Toplice

	Hotel Vital****	Hotel Kristal****
Redna cena	375 EUR	392 EUR
Za upokojence, člane kluba Terme Krka	304 EUR	317 EUR

... v Terme Šmarješke Toplice

	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	454 EUR	511 EUR
Za upokojence, člane kluba Terme Krka	325 EUR	360 EUR

Odhodi avtobusov v terme Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice:

1.– 8. 2. 2015, Štajerska: Maribor (10.00), Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje (11.15), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35); **8.– 15. 2. 2015, Obala, Kras in 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 – peron št. 29 (12.30); **15.–22. 2. 2015, Severna Primorska:** Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idriji (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Ljubljana – peron št. 29 (13.30); **22. 2.–1. 3. 2015, Gorenjska, Mengeš, Domžale in Ljubljana:** 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 – peron št. 29 (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

... v Talaso Strunjan

	Hotel Svoboda****	Vile***	Hotel Laguna*** 15.–22. 2. 2014
Redna cena	448 EUR	343 EUR	315 EUR
Za upokojence, člane kluba Terme Krka	345 EUR	264 EUR	243 EUR

Odhodi avtobusov:

25. 1.–1. 2. 2015, Dolenjska in Ljubljana: Krško (9.00), Novo mesto (10.00), Trebnje (10.30), Ljubljana – Tivoli (11.20); **8.–15. 2. 2015, Prekmurje, Štajerska in Ljubljana:** Murska Sobota (8.00), Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli (11.00); **15.–22. 2. 2015, Gorenjska:** Kranjska Gora (9.00), Mojstrana (9.15), Jesenice – železniška postaja (9.30), Koroška Bela (9.35), Lesce (9.45), Radovljica (9.50), Kranj (10.10), Medvode (10.35)

Za več informacij pokličite ali nam pišite!

T: 08/ 20 50 310, **E:** booking@terme-krka.si

UGODNO: Možnost plačila na obroke

Navedene cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

NAMESTO UVODA

Barve novega leta

Dr. Anton Trstenjak, eden najpomembnejših soustvarjalcev evropske humanistične misli 20. stoletja, je dejal, da se naše življenje koplje v **morju barv**. Človek jim je pripisoval simboliko v vseh obdobjih svojega razvoja in na vseh straneh neba. Zanimivo pa je, da imajo v različnih kulturah še danes različne pomene ...

Barva Term Krka je **zelena**, predstavlja pa umirjenost, osvežitev, svežo energijo, zdravje, večno mladost. V Termah Krka dihamo z naravo in ravnamo v skladu z ekološkimi smernicami. Pri razvoju storitev upoštevamo načela trajnostnega razvoja, uporabljamo naravne materiale, okolju prijazne proizvode, lokalno, ekološko pridelano hrano, ločujemo odpadke in varčujemo z energijo. Vendar zelena ni naša edina barva. Barva Term Dolenjske Toplice je ob tem še **modra**, ki simbolizira svobodo, poduhovljenost, tradicijo, zadovoljstvo in počitek, barva Šmarjeških Toplic pa **oranžna**, najbolj žareča med vsemi barvami, pa vendar barva zmernosti, ravnotežja, vedrosti, bogastva, komunikacije in ljubezni. Škrlatna barva našega otoškega gradu izžareva kraljevskost, moč, domišljijo in skrivnostnost, strunjska **vijolična**, zmes modre in rdeče, pa kombinacijo miru, neskončnosti, duhovnosti ter gibanja, strasti in življenjske moči. Čeprav je **siva** barva med vsemi barvami najmanj izrazita, ima prav tako svoj pomen – v primeru novomeškega poslovnega hotela Krka nakazuje skrbnost, diskretnost, poslovnost, točnost in teorijo. Vse to smo mi – Terme Krka in vsi v njih zaposleni, z roko v roki, povezani v krog, ki simbolizira popolnost, homogenost, neskončno gibanje brez začetka in konca, čas, življenje. V središču tega je skrb za zdravje, dobro počutje, za polno, kakovostno življenje ...

Barva **zime** pa je barva, ki je nad vsemi drugimi, ki vsebuje vse barve – **bela**. Saj se še spomnite, kako smo peli, ko smo bili otroci: »Zima, zima bela, vrh gore sedela ...«?! Morda pa bo letošnja zima kaj bolj bela od lanske, ko so mnogi prav pogrešali sneg. Zima je sicer naravni čas za počitek, a tudi za revizijo leta, ki se izteka, in za spominjanje na dosežke, na katere smo bolj ali manj ponosni. V Termah Krka smo ponosni na kar nekaj stvari – na programe, ki bogatijo vaše življenje in vam vračajo in ohranjajo zdravje, na kakovostno ponudbo počitnic in dogodivščin, ki vas razveseljujejo, ponosni smo na prijazne in gostoljubne sodelavce, ki skrbijo za vas, predvsem pa smo ponosni, da se vi, naši stalni gostje, vračate k nam in da vas je vedno več, ki nam zaupate.

Želim vam novo leto, polno barv, smeha in srčnega zadovoljstva. Bodite zdravi, pogumni in aktivni, vse drugo bo prišlo samo od sebe. Srečno 2015!

Jože Berus, direktor Term Krka



Iz vsebine

4 TERME DOLENJSKE TOPLICE
Šest let hotela Balnea

8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Šmarješki tedni zvestobe

12 TALASO STRUNJAN
Tudi pozimi je lepo ...

16 HOTELI OTOČEC
Nova razvajanja

20 V SREDIŠČU
Praznično ...

24 LEPOTA
Čudovite ste!

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
Močni, gosti, zdravi lasje

34 KULINARIKA
Izberite dobro voljo



revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 38 48 860 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Dražen Vranješ Kosi, Matej Jordan, Katja Lazič Mikec, Vesna Jankovič, Andrej Božič, Dejan Koncilja, Miran Gaspari, Vanja Munih, Borut Miklič, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: Darja Tasič | oblikovna zasnova: D.C. Studio d.o.o., Kamnik | računalniški prelom: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p. | tisk: Partner Graf | naklada: 42.000 izvodov | pridružujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

Šesti rojstni dan hotela Balnea ali Čarobna zima v Dolenjskih Toplicah

Besedilo: Jani Kramar

Starost je relativna stvar in šest let pove samo golo dejstvo, koliko časa nekaj ali nekdo obstaja. Če pa parafraziramo najboljšega pisatelja med piloti, Antoina de Saint-Exupéryja, pa to o bistvu, ki je očem skrito, ne pove ničesar. Ljudje radi presojava s človeškimi merili in verjetno se vsi strinjamo, da je šest let že za človeško bitje malo, otroško malo. Pa vendar, pri šestih letih doživi otrok eno prvih življenjskih prelomnic – vstopi v šolo, to pa pomeni njegovo prvo obveznost, prihajajočo od zunaj, neodvisno od njegove volje.



12. decembra 2008 je bil v Termah Dolenjske Toplice na novo odprt hotel Balnea in napovedali so mu bleščečo prihodnost, v surovem jeziku neusmiljene statistike sta mu bili prerokovani visokoodstotna zasedenost in finančna uspešnost. Vse to se uresničuje iz dneva v dan. Še veliko več pa o uspešnosti obratovanja hotela pove sprejetost pri tistih, ki jim je bil namenjen, pri gostih, saj šteje v hotelirstvu največ prav zadovoljstvo gostov.



Že ob otvoritvi so obiskovalci in tudi strokovna javnost občudovali subtilnost in srečno roko arhitektov tako pri umeščanju hotela v prostor kot pri izvornih in gostom prijaznih rešitvah pri razporejanju prostorov in pri izbiri naravnih materialov. Res je sicer, da se na obrobju prostranih kočevskih gozdov les kar sam ponuja kot najprimernejši gradbeni material, a je bilo vendarle treba še združiti tradicijo in sodobna znanja, da je pričaral tisto pravo sproščajočo toplino, ki jo je čutiti v vseh prostorih hotela Balnea. To je prepoznala tudi stroka, in tako sta bila arhitekta Alenka Dešman in Dušan Končar nominirana za Plečnikovo priznanje, najvišje stanovsko priznanje slovenskih arhitektov.

V hotel Balnea gostje vsa ta leta prihajajo zaradi sproščanja, zaradi zdravljenja ali pa samo na dopust. In čeprav so od otvoritve minila že leta, o njem še vedno govorimo kot o novem hotelu. V Dolenjske Toplice pa je v tej, po človeških merilih še vedno otroški dobi hotela prispelo posebno priznanje – priznanje je hotelu Balnea podelila revija Lonely Planet, to priznanje pa lahko imenujemo kar svetovno,

planetarno, saj ga podeljujejo poznavalci, ocenjevalci hotelov tako rekoč vsega sveta.

V naši atomsko-računalniški dobi lahko pridemo z enim samim klikom do katerekoli informacije, tudi take, ki je ugledala luč sveta pred zelo kratkim časom. Naj bo dobra ali slaba, je lahko dostopna. Tudi v hotelirstvu je tako. Število rezervacij po spletu se povečuje z enakim tempom kot dostopnost računalnikov in računalniška pismenost. In kakovost hotela Balnea je dobila tudi računalniško in internetno priznanje, saj so ga uporabniki spletnega portala TripAdvisor kar dvakrat izbrali za najboljši hotel njegove kategorije pa tudi letošnja nagrada je s tega področja – hotelski iskalnik Trivago je pripravil izbor najboljših evropskih velneških hotelov, idealnih za oddih, in med sedmimi najboljšimi, ki ponujajo obilico sprostitve in ugodja, je tudi hotel Balnea v Termah Dolenjske Toplice. Pri tem izboru pa ni šlo za odločitev komisije, temveč za statistiko, ki so jo generalni individualni obiski 29 spletnih strani, kot so: Expedia, Holidaycheck, Zoover, TripAdvisor, Booking.com, ebookers ... In prav

zato smo v Termah Krka na ta uspeh hotela Balnea še toliko bolj ponosni. Po našem mnenju je to namreč dokaz, da se gostje pri nas dobro počutijo in da cenijo individualen pristop, urejenost, kakovost storitev in prijaznost zaposlenih. Saj internet že prislovično najde in pove ... vse.

Za hotelom Balnea je torej njegovih prvih šest let, vse nagrade in priznanja pa so zagotovo spodbuda za delo naprej. A ker je spanje na lovoričkah lahko nevarno, je v Dolenjskih Toplicah pogled usmerjen v prihodnost. December pa je sploh mesec, ko se delajo takšni in drugačni obračuni, za nazaj, in zaobljube, za naprej. Hotel Balnea – umetniški, kongresno-poslovni ali družinski hotel, hotel za pare, hotel galerija ... To je samo nekaj opisov tega šestletnika. Po njegovem steklenem hodniku vodi romantična pot do kraja razvajanja in sproščanja, do velneškega centra Balnea. Zunaj zimska idila za zbistritev duha in misli, v hotelu Balnea toplina leša in kaminov za radost duše in telesa, v wellnessu Balnea pa termalna voda s telesno temperaturo. Lahko pridete sami, v dvojce, z družino, lahko zaradi zdravja,

zaradi sprostitve in oddiha ali pa samo na praznovanje veselega decembra. Če še razmišljate, kje bi pričakali leto 2015, z izbiro hotela Balnea v Dolenjskih Toplicah ne boste zgrešili. Pa ne zaradi že omenjenih priznanj, ampak predvsem zaradi ljudi odprtega dolenskega srca, za katere so gostje zdravilišča samo prijatelji, ki jih še niso spoznali. Hotel Balnea ponuja dve možnosti silvestrovanja. V hotelski restavraciji se bodo gostje počutili kot pravi grofje – zaradi ambienta, izbranega grofovskega jedilnika in celotne obravnave –, morebitno utrujenost po daljši noči pa bodo lahko blažili v velneškem centru Balnea. Malce drugačno silvestrovanje pa bo potekalo prav tu, v Balneinih bazenih – novo leto boste tu lahko pričakali v kopalkah, na masaži ali v savni, vse drugo – glasba, izbrane kulinarčne dobrote in odštevanje minut in sekund – pa bo kot na vsakem drugem pravem silvestrovanju.



Čeprav sta rojstni dan in novo leto ciklično ponavljajoči se dejstva, na kateri nimamo vpliva, imata v vsakem življenju posebno mesto. Sta razlog za praznovanje, za radost in za prenašanje žlahtne življenjske radoživosti tudi na okolico, s tem pa prinašata svetlobo in upanje.

Za piko na i tega vabila pa si bom izposodil besede mojstra slovenske pisane besede, dolenskega rojaka Toneta Pavčka: »Ko hodiš, pojdi zmeraj do konca ... A če ne prideš ne prvič ne drugič ... poskusi vnovič in zopet in znova.«

Srečno 2015.



Popoln wellness oddih v umetniškem hotelu **Balnea!**

Privoščite si suite s kaminom, posteljo z baldahinom in masažno kadjo in začnite dan z zajtrkom v sobi. Skozi panoramski hodnik se sprehodite do velneškega centra, med bivanjem pa spoznajte tudi umetniški obraz hotela Balnea. **Uživajte v enem najboljših hotelov v Evropi!**

Hotel Balnea** superior - 2 noči za dve osebi 244,80 EUR**

Cena vključuje: polpenzion z raznovrstno in zdravo prehrano (sveža in domača živila, kupljena pri lokalnih dobaviteljih) • neomejeno kopanje in 1 vstop v svet savn • rekreacijo pod vodstvom športnih vaditeljev: nordijska hoja, jogalates, dihalne in raztezne vaje. Cena že vključuje 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka in velja do 30. 12. 2014 in od 6. 1. 2015 do 2. 4. 2015.

Napovedujemo v januarju:

- edinstvena izkušnja **kuharskega šova** - „front cooking“,
- **klavirski večeri ob kaminu** v hotelski kavarni.

T: 08/ 20 50 310, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si

Med
TOP 7
hoteli v
Evropi!

Tedni zvestobe v Termah Šmarješke Toplice

Ostanite vitalni, poskrbite za svoje zdravje in bodite ponosni nase tudi v mrzlih zimskih dneh

Besedilo: Sabina Pance

Kot se menjavajo letni časi, se spreminjata tudi naše razpoloženje in počutje, in smo v mrzlih zimskih dneh nemalokrat brez energije in potrji zaradi nizkih temperatur in slabega vremena. Ker smo v tem obdobju raje v toplem objemu svojega doma, pogosto zanemarimo telesne aktivnosti, jemo »težko«, tudi nezdravo hrano in z vsem skupaj privedemo telesno počutje na dno. Ob tem pa bi se morali zavedati, da je skrb za neprecenljivo zdravje ključnega pomena vse leto in v vseh življenjskih obdobjih. In tu nastopimo mi, v Termah Krka. Tu smo za vas. Tu smo, da preventivno poskrbimo za vaše dobro počutje, da vas razvajamo in vam strokovno svetujemo.

V obdobju med 1. februarjem in 8. marcem pripravljamo za naše goste tradicionalne tedne zvestobe z ugodno paketno ponudbo in nekaterimi novostmi. Tokratni tedni zvestobe bodo minevali v znamenju preventive pred alergijskimi obolenji, povezanimi s hrano.

Naše geslo se glasi:

Vitalni, zdravi, ustvarjalni, ponosni nase.

Se najdete v njem?





Vitalni

V Termah Šmarješke Toplice tudi pozimi ne pozabimo na gibanje, zato naše goste tudi v tem času spodbujamo k redni telesni aktivnosti. V tednih zvestobe se boste lahko vsak dan udeleževali različnih brezplačnih vadb pod vodstvom strokovnjakov, poleg tega pa so Terme Šmarješke Toplice tudi odlična izhodiščna točka za samostojno raziskovanje čudovite okolice ali zgolj sproščanje v neokrnjeni naravi, ki obdaja naše terme.

Poskrbite za svoje zdravje in se udeležite vodenih športnih aktivnosti. Dan lahko začnete bodisi z razgibavanjem na svežem zraku v okviru šole zdravja bodisi v toplem objemu termalne vode med vodno telovadbo in se tako napolnite z energijo. Vodene skupinske vadbe so na voljo tudi čez dan – priporočamo udeležbo na hidrogimnastici, to je vadbi v termalni vodi pod strokovnim vodstvom, s katero preventivno vplivamo na zdravje hrbtenice in sklepov in na vitalnost različnih mišičnih skupin. Ta specifična vadba ugodno vpliva na gibalno sposobnost in varuje pred poškodbami. Udeležite se lahko tudi vodne aerobike, nekoliko intenzivnejše vadbe, primerne predvsem za ljudi, ki si želijo povečati vzdržljivost in kondicijo in okrepiti srčno-žilni sistem, idealna pa je tudi za izboljšanje strukture telesa, njegove vitalnosti, ravnotežja in koordinacije. Za goste, ki se radi gibljejo na svežem zraku, priporočamo nordijsko hojo pod vodstvom inštruktorja telesne vadbe. Ta vadba v sklopu naše ponudbe traja približno uro, njena intenzivnost pa je prilagojena strukturi skupine gostov. Terme Šmarješke Toplice so prvi center te posebne oblike rekreacije sprehajanja in pohodništva s palicami. Nordijska hoja izboljšuje aerobno vzdržljivost, krepi mišice celega telesa, omogoča lažje prema-

govanje vzponov, pri tem pa razbremeni kolena, kolke in ledveni del hrbtenice. Glavna pozornost pri vadbi pa je usmerjena na ritem gibanja rok in nog, saj mora biti gibanje za dobre rezultate usklajeno. Za nordijsko hojo potrebne pohodne palice si je pri nas mogoče tudi izposoditi.

V sklopu naše športne ponudbe je med drugim tudi telovadnica za fitness, v kateri se lahko dobro razgibate na različnih kardionapravah ali si s športnimi pripomočki povečate mišično maso in moč mišic.

Da bi izpolnili čim več želja naših gostov in kar se da zadovoljili njihove potrebe, izvajamo ob redni brezplačni ponudbi športnih aktivnosti tudi pilates, vadbo pace, jogo in letos kot novost – z inštruktorico plesa tudi plesno vadbo, v ritmičnih salse, čačaja in plesa bachata

Zdravi

Ljudje velikokrat potrebujemo spodbudo za to, da naredimo nekaj za svoje zdravje. In ker sta gibanje in pravilna prehrana med pomembnejšimi dejavniki pri premagovanju zdravstvenih ovir in preprečevanju slabega počutja, nam dovolite, da vam pokažemo, kako izboljšati kakovost življenja, in da postanemo prav mi tisti »nekdo«, zaradi katerega se bo vaše počutje izboljšalo. Dovolite nam torej, da postanemo

vaša motivacija in da z vami delimo naše strokovno znanje in usposobljenost.

Izkoristite priložnost v okviru tednov zvestobe – udeležite se zdravstvenih predavanj v izvedbi vrhunskega zdravstvenega osebja. V letu 2015 bodo tedni zvestobe potekali v znamenju spoznavanja alergenov v hrani, ki nemalokrat povzročajo resne zdravstvene težave. Poleg zdravstvenih predavanj o različnih obolenjih (zvišan krvni tlak, ateroskleroza, koronarne bolezni) pripravljamo za vas tudi strokovna predavanja o prehrani, s priznano svetovalko za prehrano Janjo Strašek, ki vas bo seznanila z alergeni v vsakdanjem življenju in alergijskimi obolenji, ki jih ti alergeni povzročajo. Seznanite se s pravilnim zdravim prehranjevanjem in naj bo leto 2015 za vas v znamenju zdravstvenih izboljšav, dobrega počutja in kakovostnega vsakdana.

Način prehranjevanja se odraža tako v našem videzu kot našem počutju. V Šmarjeških Toplicah se lahko pohvalimo z vrhunsko prehrano. Osredotočamo se na doma pridelano hrano, svojo ponudbo pa ob tem prilagajamo potrebam gostov – v sodelovanju s prehransko svetovalko skrbimo za pravilno, uravnoteženo prehrano srčnih bolnikov in bolnikov z diabetesom, pripravljamo dietetične menije za goste na zdravstvenih in velneških programih ...



Z decembrom 2014 je v RS začela veljati nova uredba za vse obrate javne prehrane – po Uredbi o izvajanju uredbe (EU) o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom (Ur. l. RS 6/14) morajo biti alergeni v živilih, ki se prodajajo v obratih javne prehrane, navedeni najmanj na enem od mest, kjer je predstavljena ponudba jedi (npr. jedilni list, plano, plakat, ekran). Podrobne informacije o vsebnosti alergenov v živilih so tako zdaj na voljo tudi našim gostom v Termah Šmarješke Toplice.



V restavracijah Term Šmarješke Toplice se torej najde za vsakega nekaj, saj sta zdravje in zadovoljstvo gostov naša poglobljena skrb. Naša posebnost so domače hišne marmelade, med njimi predvsem bučna, vse brez aditivov in alergenov, naša kuhinja pa je poznana tudi po domačih medenjakih z grozdnimi tropinami, ki so odlični antioksidant. Marmelade, medenjake in druge domače proizvode je mogoče kupiti kot kulinarčno darilo za svoje bližnje ali zgolj za uporabo v lastnem gospodinjstvu, za svoje zdravje. Vsak dan pa pripravljamo za vas tudi sveže naravne napitke, tako imenovane smutije, za razstrupljanje telesa, za vitalnost in mladost in vitaminske napitke.



Ustvarjalni

V Termah Šmarješke Toplice neprestano uvajamo novosti, iščemo rešitve, trudimo se svoje vrhunske storitve kar se da približati gostom, skrbimo za zdravje gostov in zaposlenih in ... uživamo pri svojem delu!

Vsakdo izmed nas mora najti pravo pot do zdravja in življenjskih radosti. Del tega sta tudi sprostitve in zabava. Poleg sproščanja v naših prostorih za velnes, kjer vam ponujamo bogat nabor storitev (savnanje, sprostitvene kopeli, tretmaji in nege telesa, masaže), skrbimo tudi za zabavno druženje – bogat animacijski program vam bo zagotovilo še dodatno polepšal bivanje pri nas. Družili se bomo na ustvarjalnih delavnicah, plesnih večerih z živo glasbo, družabnih uricah, ko si lahko prislužite še nagrade, in ob koncu tedna tudi na nočnem kopanju. Pustite se presenetiti – pridružite se nam. Naj bo turobna zima obarvana z našimi barvami! Simbol Term Šmarješke Toplice je oranžna barva, ki predstavlja energijo, toplino, vitalnost, kreativnost, druženje. Vse to smo mi. Z našo pomočjo lahko poskrbite za svoje dobro počutje v vseh življenjskih obdobjih, da boste lahko ponosni nase. Dobrodošli pri nas!



Nepozabni januar v Termah Šmarješke Toplice

Plačate 3, bivate 5 noči!

Kaj vse vas čaka v naši družbi?

- Vsak dan **nordijska hoja** z inštruktorjem telesne vadbe, z brezplačno **izposojajo palic**.
- **Neomejeno kopanje** v bazenih z zdravilno termalno vodo in **telovadba v vodi** pod vodstvom fizioterapevta.
- Ob koncu tedna **romantično nočno kopanje**.
- **2 x obisk savn** – finska, turška, aromasavna, soba za sproščanje.
- **Druženje** na glasbenih in plesnih večerih, družabne igre, izleti.
- In seveda polpenzion z zdravo, lokalno pridelano hrano in udobnim počitkom v hotelu****.

Cena za 5 noči ... 216 EUR na osebo (do 25. 1. 2015)

V ceno so že vključeni vsi popusti.

T: 08/ 20 50 310, E: booking@terme-krka.si
www.terme-krka.si

Čeprav včasih piha burja ... je na morju tudi pozimi

Besedilo: Barbara Šmon

lepo!



Strunjan – naravni rezervat, kraj z večstoletno tradicijo solinarstva, ribištva in turizma, kraj z našim najbolj neokrnjenim morskim zalivom (Mesečev zaliv), kraj, kjer vam pogled seže, ravno, ko zapiha burja, vse do Triglava, italijanskih Dolomitov, Karnijskih Alp ... Njegove naravne danosti radi pokažemo našim gostom in jih delimo z njimi tako tukajšnji prebivalci kot zaposleni v Talasu Strunjan, ki čutimo do tega prelepega koščka slovenske obale še posebno odgovornost.

Ta velikokrat kar preveč skriti kotiček, ki ga gostje z navdušenjem odkrivajo, postaja vedno bolj znan ravno zaradi svoje lepote, neokrnjenosti narave in prijaznosti domačinov. Tu je speljanih osem dobro označenih pešpoti, po njih pa vas zelo radi popeljemo po naših okoliških vrhovih, in sicer pod našim vodstvom ali pa samo s karto, če se po naši slikoviti okolici raje potepate sami, s svojo družbo. Ko vas pot zanese v Talaso Strunjan, se lahko odločite za hotel Laguna, ki je nekaj metrov proč od centralnega hotela Svoboda, za vile pod centralnim hotelom, lahko pa bivate kar v hotelu Svoboda, kjer vas bomo to zimo še posebej razvajali.

Gostje nam radi povedo, že ko vstopijo v hotel: »Veste, tukaj je naš drugi dom ... tako zelo radi se vračamo ... toliko let že prihajamo k vam.« In ko jih vprašamo, zakaj je tako, odgovorijo, da je to zaradi naše domačnosti, prijaznosti, preprostosti, že leta značilnih za Krkina zdravilišča. Iz tega se mi poraja misel – veliko gostov potuje po vsem svetu, vedno znova pa jih pot pripelje k nam, v njihov domači Talaso Strunjan. Poleg prijaznega sprejema v recepciji in znanih obrazov, ki jih stalni gostje srečujejo na vsakem koraku, boste pri nas deležni tudi udobne namestitve, za kar skrbijo v prvi vrsti naše marljive in spretno sobarice, s katerimi gostje tudi zelo radi pokramljajo in si jih z leti že kar malo prisvajajo. Še posebej topel, domač odnos do gostov je značilen za naše restavracije. Tu vas že na začetku vprašamo, ali se morate držati kakšne posebne diete, kar je pomembno za nemoteno prehranjevanje zlasti v primeru brezglutenskih, diabetičnih in drugih diet. Pri nas imate vse leto (od januarja do decembra) možnost polpenzion, tu pa lahko izbirate med zajtrkom in kosilom in zajtrkom in večerjo. Še večji plus je tu prava domačnost – vsi obroki so samopostrežni, imamo

pa tudi zelo dobro založen kotiček, ki smo ga označili kot wellness. Skratka – v naših restavracijah se za vsak okus vedno najde kaj dobrega. Trenutno je v pripravi tudi seznam alergenov v hrani, ki bo gostom pokazal, kaj je zanje primerno in kaj ne. Da vas ob okusni hrani v restavraciji čaka, in to že pri vhodu, naše prijazno osebje, ni treba posebej poudarjati, naravnost nepozabno doživetje pa so jesenski in zimski trenutki na terasici aperitiv bara, kjer naši gostje tako radi lovijo takrat še bolj zaželeno sončne žarke ob pitju dišeče kave, ki se pije na Primorskem drugače kot drugod po Sloveniji – počasi in z užitek. Če vas zamika kaj sladkega, imamo v Talasu domačo slaščičarno. Tu se pečejo najboljši marmeladni krofi na obali, na star klasični način, pa tortice, domači zavitki, v času kakija tudi kakijev zavitek, in je vse leto na voljo naš domači sladoled. Najlepši pogled ob kavi pa se vam ponuja le 200 metrov od hotela, na plaži, kjer kraljuje Cavedin bar – tu je pogled naravnost čaroben, saj lahko uživate ob pogledu na Piran in njegovo okolico, na soline in na neskončno širno morje. Morate si ga privoščiti! Če boste prišli k nam po zdravje, boste na terapijah spoznali tudi zdravstveni del osebja in ponudbe. Po navadi so

gostje navdušeni nad učinkovitimi storitvami, nad strokovnim pristopom terapevtov in drugega zdravstvenega osebja, zato jih pot pogosto še kdaj pripelje v Strunjan, z njihovimi družinami. Da si človek malce ogreje dušo in telo, poskrbijo pri nas tudi v sprostitvenem centru – zelo dobro deneta odlična aromaterapija ali pa solinarska masaža, v teh hladnih dneh pa telo kar kliče tudi po fangu, kot protibolečinski oblogi ali samo za telesno sprostitve, za razstrupljanje kože. Izmed naše ponudbe pa je vsekakor treba opozoriti še na protibolečinsko in terapevtsko masažo TUINA, ki ozdravi marsikatero nevšečnost ... V Talasu Strunjan posvečamo že dolga leta veliko pozornosti duši hotela, animaciji, prostemu času naših gostov. Za to skrbita naša rekreator in animatorka. Ker se zavedamo, da živimo v mirnem in čistem okolju, si prizadevamo za ozaveščanje gostov in za preventivo – zaradi opaznih posledic stresnega življenja si prizadevamo naše goste sproščati ob morju s povsem preprostimi dihalnimi vajami, za boljši pretok energije, za boljše telesno počutje in čustveno stabilnost. Poseben čar je namreč, dihati morje in borovce' in tako napajati svoje notranje 'baterije'. Za dušo pripravimo še različ-

na predavanja – o prehrani, gibanju in pohodniških poteh, pogovore o vsakdanjih stvareh, zdravstvena, potopisna predavanja ... Ob tem ne manjka kulturnih večerov z nastopi gledaliških skupin in pevskih zborov pa drugimi pevsкими nastopi in glasbeno-plesnih večerov, vse to pa še oplemeniti naše sodelovanje z domačini, kronano z domačimi istrskimi dobrotami in izdelki umetne obrti, saj nas obiskujejo med drugimi vinar, oljar, pridelovalka kakijeve marmelade, oblikovalec stekla, čipkarica ... In ker se lepo s Strunjanom še ne konča, našim gostom nadvse radi pokažemo tudi zaledje slovenske Istre, tiste skrite predele, ki jih niti marsikateri Slovenec sploh ne pozna. Goste vsak teden peljemo na izlet v te čarobno slikovite vasice, ki so jih tujci poimenovali kar slovenska Toskana. Tam so nas prijazni domačini vedno znova veseli in nam radi predstavijo svojo kulturno in kulnarično dediščino. Ja, v Talasu Strunjan je drugače, tu je vse preprosto, pa vendar odlično, je domače, pa vendar profesionalno, tu je polno prijaznih, nasmejanih ljudi, ki sami sebe vedno znova opominjamo, da smo turizem ljudje. Tu je doma mediteranski temperament, ki te umiri in ti hkrati vlije nove energije, ki napolni vsako celico tvojega telesa. Zato te ne bo tu nikoli nihče vprašal, kdo si, tu je vsakdo prisrčno dobrodošel in je naš. V veselje nam je sprejemati goste, naj bodo novi ali naši stalni gostje. Dragi bralci, dragi gostje, dobrodošli na najlepšem delčku slovenske obale, kjer sijje sonce skoraj vse dni v letu, kjer se barve morja, borovcev in neba zlivajo v posebno simfonijo, ki napolni dušo in telo. Dobrodošli v Strunjanu!



NA MORJE ŽE ZA
35,10 EUR
Hotel Laguna***
polpenzion + neomejeno
kopanje
15. 2. – 2. 4. 2015

Morje in sonce
vas tudi pozimi vabita v

Talaso Strunjan

Naužijte se sonca in začutite vonj morja tudi v hladnejših dneh. Vzemite si čas za dolge sprehode ob obali, za odkrivanje skritih kotičkov slovenskega Primorja, za polnjenje »baterij« ob energetskih točkah.

Zimske šolske počitnice na morju

Mini klub za otroke • Brezplačno varstvo (2 uri dnevno) •
En otrok do 14. leta in otroci do 6. leta brezplačno (v sobi z dvema odraslima)

Pohodni teden po poteh Slovenske Istre

22.-27. 3. 2015

Tradicionalne in vedno bolj priljubljene pohodniške počitnice z vodnikom **Janezom Kolaričem**. 5 dni pohodov in spoznavanja Istre, prijetnega druženja, ogledov in obiskov izdelovalcev tipičnih domačih izdelkov (oljarne in vinarji...)

5 noči ... že za 225 EUR

Cene so po osebi in že vključujejo 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka, veljajo pa za polpenzion v dvoposteljni sobi.



T: 08/ 20 50 310, E: booking@terme-krka.si



Novosti na levem bregu Krke ...

Razvajanje na Otočcu

Besedilo: Matej Jordan in Lidja Jež



Zdaj bo pa res že čas, da obiščete Otočec – vse leto se tu nekaj dogaja, kmalu pa bomo otoški ponudbi lahko simbolno privezali slavnostno pentljo! Spomladi smo ponudbo dopolnili s prijetnim parkom pred hotelom Šport, naša prizadevanja so se nadaljevala z dopolnitvijo adrenalinskih športnih aktivnosti, tako da zdaj vključujejo tudi paintball, z novoletnim darilom – novim sprostitvenim centrom – pa se bogata paleta storitev na Otočcu, ki obsega tudi vsebine športno-rekreacijskega centra, golfa in gradu Otočec, zaokroža. Hotel Šport že vsa leta zaznamujeta rumena in modra barva, ki simbolizirata večnost in izražata optimizem in samozavest, obenem pa tudi pomirjenost, neskončnost in stremenje k nečemu višjemu – odprtost, inteligenco in upanje. Z letom 2015 bo ponujal še več avantur, dogodivščin, zabave in sprostitve. Po dostopnih cenah oddiha in počitnic!



Z novim letom bo hotel ob gozdu, ki skriva v sebi izzive prog pustolovskega parka, pridobil manjši sprostitveni center. Njegova najpomembnejša in najbolj zaželena novost bo **bazen**, ki bo gostom poleg sprostitve v blagodejni termalni vodi omogočal poseben užitek tudi z razgledom na zeleno okolico. V privlačnem bazenu, ob katerem bo v zastekljeni dvorani s premičnimi stenami dovolj prostora za udobne počivalnike, bosta tudi dve krajši plavalni progi za rekreativno plavanje hotelskih gostov, novi sprostitveni center pa bo premoagal tudi dve savni in prostor za masažo, vse skupaj pa bo primerno tudi za prijetne zabave ob bazenu, s koktajli in glasbo ... za različne, tudi zaključene družbe. Kaj pravite, bi prihodnje leto malo drugače praznovali morda svoj rojstni dan? ☺ Šport in telesna aktivnost sta pomembna stebra zdravega življenja, ki ga zagovarjamo in podpiramo tudi v Termah Krka, zato bo poleg že omenjenih vsebin to na Otočcu še vedno v ospredju. Tudi s fitnessom v športnem centru Otočec. Ali ste vedeli, da so okoli Otočca urejene tudi kolesarske in pohodniške poti, namenjene tako sprostitvi kot krepitvi telesa in duha, in to tudi v zimskih mesecih? Priporočamo vam, da spoznate katero od njih, ki so vse speljane po travnikih in gozdovih, ob zeleni Krki, mimo vinogradov, vasi in značil-

nih cerkvic. Naužili se boste razgleda in slikovite neokrnjene narave ... v paru, z družino ali v skupini prijateljev, v spremstvu naših izkušenih vodnikov ali pa samostojno, z zemljevidom v roki. Ob poteh so tudi številne zidanice in domače gostilne, zato se vam ni treba bati, da bi na njih ostali lačni in žejni. Januarja 2015 si lahko za začetek privoščite aktiven oddih že za 33 evrov na noč. Spoznajte mozaik doživetij, ki jih ponujamo. Temperatura vode v bazenu na Otočcu je 33 stopinj Celzija, število 33 pa je simbol brezpogojne ljubezni, pomoči drugim, družinske navezanosti, harmonije in pozitivne naravnosti. Pustite, da vpliva tudi na vas. ☺

Grad Otočec – kulinarika & romantika

Romantični grad Otočec, ki blesti v vseh letnih časih, je še posebej mogočen v zimskem času. Grajsko obzidje in podoba gradu izstopata v zimski pokrajini in privlačita v svojo bližino, za grad značilna kraljevska rdeča barva pa simbolizira življenje, ljubezen, vitalnost



in tudi drznost, ogenj, kanček uporništv. Vse to je zaznamovalo tudi zgodovino otoškega gradu. Pravi sladokosci gradu Otočec preprosto ne morejo zgrešiti, saj slovi njegova kuhinja po bujni domišljiji njegovih kuharjev z Dejanom Pavličem na čelu, po njihovi ustvarjalnosti, kompleksnosti jedi, svežih sestavinah, okusih, v katerih se tankočutno prepletajo sodobni kulinarčni trendi in slovenske etnološke posebnosti in tradicija. Naši kuharji se vračajo k naravi, k divjim rastlinam, k sosedom pridelovalcem, ki sodelujejo s hotelom. Drzni so v kombiniranju preprostih sestavin in v obujanju že skoraj pozabljenega – z namenom goste prijetno presenetiti, jih razvajati, osrečiti. Grajska restavracija je s to ekipo kuharskega mojstra tudi članica gastronomskega združenja Chaîne des Rôtisseurs, ki je zapisano umetnosti kuhanja, kulturi pitja vina in družjenja za pogrnjeno mizo ob hkratnem ohranjanju etnologije. Novembra, ob martinovem, so se prijatelji združenja udeležili srečanja v

naši grajski restavraciji in bili so navdušeni nad kulinarčnimi kreacijami. Med udeleženci je bil tudi prof. dr. Janez Bogataj, ki je svoje vtise strnil takole: »Martinova večerja je bila zares vrhunska in je dobra popotnica kuharski ekipi za njeno nadaljnje prizadevanje za razvajanje gostov«. Na gradu Otočec si lahko privoščite tudi samo enodnevno kulinarčno razvajanje s svežo, zdravo, pokrajinsko obarvano hrano in pijačo, z degustacijskim menijem ali s ponudbo à la carte.

Popoln kraj za popoln dan ...

Lepa romantična lokacija, kraj, kjer se poroči veliko parov, iz tujine in iz vseh koncev Slovenije. Zgodba prenekaterga para se je začela na sprehodu, na jasi, ob kavici ali sladici v grajski kavarni, na terasi ..., zato se mnogi radi poročijo na gradu in tako nostalgичno obujajo najstarejše skupne spomine. Prednost bližine tega edinstvenega gradu na

reki je v letu, ki se izteka, izkoristilo kar nekaj domačinov, tudi Novomeščana Tina in Miha: »Že kot otrok sem občudovala grad na otoku, okoli katederega so plavale račke in labodi ... Ta pravljica podoba je ostala zasidrana v meni in vesela sem, da sva se poročila prav tu. Grad Otočec je bil po najinem okusu tudi zato, ker sva želela svečano in hkrati prisrčno poroko ob najinih najdražjih. In grajski ambient je temu najbolj ustrezal. Predvsem pa je pomembno to, kar sva ugotovila naknadno, da sva bila v varnih rokah odlične organizatorke, saj nama ni bilo treba misliti na tisoč podrobnosti; vse je teklo, kot je treba, in še boljše ...« V pogovoru z **Vido Trezn**, ki na gradu Otočec skrbi, da poroke potekajo brezhibno in z res srčno organizacijo, sta mimogrede omenila, da poje pevec Nick Cave njuno najljubšo pesem. In na poroki ju je pianist presenetil prav s to pesmijo. Tina in Miha sta navdušeno zaplesala, potem pa so ugasnile luči in pripeljali so poročno torto ... V gradu je zaživela še ena pravljica ...



33 dni po 33 EUR!

NOVO na Otočcu: bazen s termalno vodo

Temperatura otoške termalne vode je 33 °C. Številka 33 simbolizira brezpogojno ljubezen, pomoč drugim, družinsko navezanost, harmonijo in pozitivno naravnost.

Ste za dogodivščin polne počitnice?

- Polpenzion v hotelu Šport**** (brezžični internet) • Neomejeno kopanje v novem bazenu s termalno vodo • Kopanje tudi na dan odhoda • Sprehodi po čudoviti okolici Otočca (Grad Otočec, energijske točke ob reki Krki...), izhodišče za izlete po Dolenjski: Trška Gora, Gorjanci, Kostanjevica ...

Promocijska cena: 33 EUR na noč. Cena za člane Kluba Terme Krka: 29,70 EUR

Ponudba velja ob bivanju najmanj 2 noči, od 6. 1. do 8. 2. 2015.

2 noči v hotelu Šport****	Promocijska cena »33« (6. 1.-8. 2. 2015)	Zimske šolske počitnice (14. 2.-1. 3. 2015)
Cena za člane Kluba Terme Krka (vključen 10 % popust)	59,40 EUR	75,60 EUR

ŠOLSKE POČITNICE: En otrok do 14. leta in otroci do 6. leta bivajo brezplačno (v sobi z dvema odraslima).

T: 08/ 20 50 310, E: booking@terme-krka.si

Živite zdravo!

2015



Januar

p	t	s	č	p	s	n
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Maj

p	t	s	č	p	s	n
	1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



September

p	t	s	č	p	s	n
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Februar

p	t	s	č	p	s	n
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



Junij

p	t	s	č	p	s	n
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Oktober

p	t	s	č	p	s	n
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Marec

p	t	s	č	p	s	n
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Julij

p	t	s	č	p	s	n
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



November

p	t	s	č	p	s	n
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



April

p	t	s	č	p	s	n
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Avgust

p	t	s	č	p	s	n
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



December

p	t	s	č	p	s	n
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Dobrodošli!

Praznično vzdušje v Termah Krka

Srečno novo leto!

Besedilo: Andreja Zidarič, Matej Jordan

Že veste, kje in kako boste pričakali novo leto? In s kom?

Izberite nekoga, ki vas razveseljuje, ob katerem vam je lepo, toplo, čigar bližina vas pomirja in s katerim si najbolj želite odštevati sekunde do polnoči. Lahko vas je več, da uživate v znani družbi, si drug drugemu podajate dobro voljo, smeh in delite pozitivno energijo. Lahko pa ste med neznanci, ki ste se ob istem času znašli na istem mestu. Vznemirjenje, pričakovanje, neobremenjenost ... to družijo vse.

Pregovor pravi ... takšen, kot je prvi dan v letu, so nato vsi, ki mu sledijo. Poskrbite, da bo leto 2015 leto radosti, dobrega počutja in zdravja!

V Termah Krka že beležimo zaobljube za leto 2015. Najpomembnejša je, da vam bomo pričarali čudovito praznovanje in začetek novega leta – takšnega, kot si ga želite. Ekipe veselih in srčnih zaposlenih Term Krka na Dolenjskem in ob morju so za konec leta naredile za vas prav posebne načrte. Zastavile so jih na široko, z namenom, da bo prav vsakdo izmed vas našel najboljše zase! Snega vam sicer ne moremo obljubiti, obljublamo pa vam polno prijetnih dogodivščin in nepozabno najdaljšo noč v letu. S prazničnim razvajanjem telesa in duha se bo letošnji december iztekel v prijetnem sproščenem vzdušju in bo tlakoval pot za uresničitev vaših predstav o prihajajočih dvanajstih mesecih.

V **Termah Šmarješke Toplice** bo pestro ves december. 24. decembra bo organiziran pohod z baklami k polnočnici, 26. decembra literarno-glasbeni večer z nastopom pesnice Terezije Balaževič, solo pevke Marije Jerele in glasbenika Mateja Kastelica. 27. decembra bo prijetno druženje pri stojnicah v zdraviliškem parku, ob glasbenih in plesnih nastopih in dišečem kuhanem vinu. 30. decembra bo novoletni program v obliki zumbapartija s plesalcem Juanom de Diosom iz Peruja, 31. decembra pa vas čakajo ritmi radoživega kankana, pete boste lahko nabrusili ob živi glasbi ansambla Petra Finka in ob tem doživeli tudi francoski poljub po šmarješko.

V **Talasu Strunjan** vam bodo tokrat pričarali Benetke ... z značilno beneško kulinarijo in ambientom, ki vam bo dal občutek, da je Trg svetega Marka takoj za rtom ... In ne smete zamuditi večernega kopanja v soju sveč in velikega silvestrskega plesa. Za novo leto pa se bo veliko dogajalo tudi v bližnjem Koprju – v sredo, 31. decembra, pripravljajo novoletno tržnico, delavnico za otro-

ke in zvečer velik novoletni koncert. Enako pestro pa bo tudi v Piranu, z že tradicionalnim silvestrovanjem na Tartinijevem trgu.

V **Termah Dolenjske Toplice** bo 20. decembra z vami kuhar Damjan alias Dumbo, ki je gostoval v oddaji Gostilna išče šefa, 25. decembra pripravljamo za hotelske goste koncert pevke Mance Izmajlove, ki jo bo na violini spremljal njen mož Benjamin, 27. decembra bo sledila delavnica priprave slaščic s slaščičarskim mojstrom Gorazdom Potočnikom (iz oddaje Gorazdova slaščičarna). V prazničnem času se boste lahko pri nas naučili priprave božičnih dobrot, uživali boste lahko v domači hrani z okoliških kmetij, zapeljeval vas bo vonj po jabolkih, cimetu in medenjaki. K vsemu temu si lahko privoščite tudi medeno nego telesa in tako poskrbite za mehko kožo, z obiskom savn in znamenite japonske kopeli pa okrepite še imunski sistem. Kombinacija nordijske hoje na svežem zraku, telovadbe v termalni vodi in prijetnih večerov ob skodelici čaja pa je dodatno zagotovilo, da boste stopili v novo leto zdravi in fit.

Novo leto lahko pričakate na gala zdraviliškem silvestrovanju v hotelski restavraciji, marsikdo pa bo ta preskok doživel kar v bazenih sprostivnega centra Balnea. Ob tem se obetajo še glasbeni večeri, pohodi z baklami, izlet v bližnjo vinsko klet penin, v Dolenjskih Toplicah bo festival slovenske narodnozabavne glasbe, ki bo zagotovo ogrel srca.

Na **Otočcu** vas v čarobnem gradu čaka svečana silvestrska večerja. Čez polnoč pa vas bo pospremil godalno-vokalni trio ...

Če se boste odločili in nekaj prazničnih dni – tri ali morda pet – preživeli ob morju ali na Dolenjskem, bo to najboljša vstopnica v leto 2015, hkrati pa bodo to super počitnice s prijetnim druženjem, in domov boste odhajali obogateni s prijetnimi spomini.

Lepo vabljeni!

Informacije in rezervacije:

T: 08 20 50 300, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si

Lilijana Kos, Društvo diabetikov Jesenice

Dnevnik diabetika v toplicah ...

Društva bolnikov so v Termah Krka pomembna skupina gostov, kajti z dobrim sodelovanjem z njimi ohranjamo in razvijamo vsebine obnovitvenih rehabilitacij na posameznih indikacijskih področjih. Ti programi so že vrsto let pretežno samoplačniški, saj v sistemu javnega zdravstva zanje ni dovolj denarja, in številni bolniki bi si ta strošek težko privoščili, ob bistveno nižjih cenah, veljavnih za društva, in brezplačnem prevozu pa postane udeležba na teh programih dostopnejša in je to za marsikoga edini dopust v letu, in to dopust z dobro organiziranim programom.

Ko ob koncu leta pregledujemo ocene našega dela, predloge za sodelovanje v bodoče in tudi številne pohvale, se veselimo prihajajočega leta. Za ponazorilo, kaj nam daje energijo, sem izmed vseh vaših dobrih želja, zahval posameznim sodelavcem, iskrenih čestitk za dobro opravljeno delo v letošnjem letu izbrala pismo članice Društva diabetikov Jesenice. Jeseničani že vrsto let prihajajo k nam dvakrat letno.

Želim vam veliko zdravja in prijetnega druženja tudi v prihajajočem letu 2015!

Alenka Babič



»Člani Društva diabetikov Jesenice odhajamo na aktivni oddih v Šmarješke Toplice. Lani sva se jim prvič pridružila tudi midva z možem, in ker nama je bilo všeč, sva letos spet tukaj.«

Sprejmejo nas v prenovljenih prostorih starega hotela in nam predstavijo tedenski program, ki je tudi tokrat pester, obsežen in zanimiv. »A ne bomo šli nič v bazen? Saj to so toplice, ne?« sprašujejo diabetičarke iz Murske Sobote, ki so tukaj prvič. Aktivnosti je res veliko – če bi hotel biti povsod, se lahko cel dan samo preoblačiš: iz pižame v kopalke, iz kopalke v obleko, iz obleke v pohodne hlače, potem v trenirko pa spet v obleko, v kopalke ... Jutro. Zbudim se naspana in spočita, saj je postelja udobna, soba pa prijetna in čista. Mož je odšel v ambulanto na merjenje krvnega sladkorja, jaz pa pregledujem program aktivnosti za danes. Mož ves nasmejan stopi skozi vrata in reče: »A veš, kok mam cukra? Šest pa pol, bomba!« Dobro volje se odpraviva na samopostrežni zajtrk, kar je velika skušnjava. Spomnim se včerajšnjega predavanja o prehrani

diabetika in izbiram jedi, označene s srčkom: črni kruh, salama, sir, skuta in veliko paprike in paradižnika. V ušesih mi odzvanja tudi: »Ne pozabite na tekočino in sadje!« Torej še grenivkin sok in nektarina. »Mislite na to, kaj boste po obroku delali, da boste zaužite kalorije tudi porabili,« je rekla predavateljica. Danes gremo na daljši pohod, zato si privoščim tudi nekaj sladkega. V avli pijemo turško kavo in nekdo reče: »A ni bila tista riba včeraj dobra?« Ja, res je bila. Včeraj smo na kuharski delavnici pripravili zelenjavno kremno juho, ribo v foliji, popečeno polento in na sopari kuhano zelenjavo, za diabetično jabolčno pito pa smo dobili samo recept. Kar smo skuhal, smo tudi pojedli, in bilo je okusno, hitro pripravljeno in brez packanja. Pohodniki smo že zbrani in gorenjsko-prekmurški navezi diabetikov se pridružijo še gostje, ki okrevajo po infarktu. Palice v

roke in gremo v hrib in skozi vas. Ustavimo se in si odpočijemo ob kapeli, saj Prekmurke sopihajo v strmino. »Kaj je tu res vse gor, v breg?« sprašujejo. »Še dva ovinka, potem bomo šli pa dol, z brega.« Pot nadaljujemo skozi vinograde, kjer domačini hitijo s trgatvijo, saj zaradi dežja grozdje letos hitro gnije. Še mimo cerkvice in na vrhu hriba se odpre čudovit razgled na ravnino pod



nami, s polji in vasicami ob mogočni Krki, v daljavi pa Gorjanci z meglo po vrhovih. Nazaj grede se ustavimo ob zapuščeni domačiji, s škodlasto streho in lesenimi ganki, jablane v sadovnjaku obrašča bršljan, od štirne na utež je ostal le spomin. Lastnik nima denarja za obnovo, kupca pa ni. Če bi zadel džekpot ... Hodimo že dobro uro, zato se spet ustavimo, pri čebelarju, in uravnamo sladkor v krvi z medico in medenjaki. V hotel pridemo ravno prav ogreti, da gremo še na telovadbo. Vaje za hrbtnico danes delamo leže na hrbtu. Najraje bi globoko meditirala v položaju trupla, a je fizioterapevtka preveč odločna – stisnemo žogico s koleni, dvignemo ramena, izdih. Ponovimo. Druga vaja

... in tretja ... in četrta. Zdaj se pa samo še pretegnemo, počasi vstanemo in si zaploskamo. Odpravimo se v drugo telovadnico, kjer sede na stolah delamo vaje za vrat in ramena. Vaja za vajo, in večna zakrčenost mišic počasi popušča. Želodec me opozarja, da je čas za kosilo. Hrana je okusna, jedilniki pa pestri, da se včasih težko odločim – ribo sem jedla včeraj, zato bom danes piščanca z artičoko in koromačem (doma tega zanesljivo ne bom kuhal), zraven pa veliko skledo mešane solate iz bogatega solatnega bifeja. Na koncu še nenavadno dobra diabetična sladica in skodelica kave. Popoldne imamo predavanje o telesni aktivnosti, vendar je dan tako sončen in topel, da z možem odideva na kopanje v odprti zunanji bazen, tisti ta leseni na koncu parka. Spotoma pogledava, ali so se lotosi že razcveteli. Voda je topla in bistra, kopalcev pa malo, da lahko nemoteno plavava. Ura teče, zato se vrneva v hotelski bazen na popoldansko

vodno aerobiko. Vaje za ogrevanje in poskoki mi ne delajo težav, tisti plavaljoči črv pa me vedno vrže iz ravnotežja, da požiram vodo. »Z ravnotežjem ni nič narobe«, pravi moj mož, »samo rit imaš pretežko.« Ob salvi smeha iz bazena se nasmeje tudi mladi animator in nekoliko prilagodi naslednje vaje. Zlekнем se na ležalnik in se poglobim v knjigo, mož pa si privoščiči železarski krepčilni spanec. Ne traja dolgo, četrte ure, in že me sprašuje, ali se greva še malo »prevret« v džakuzi. V topli brbotajoči vodi se popolnoma zmehčava in ugotoviva, da je za nama prijeten dan. Še skromna malica/večerja, depresivna večerna poročila in prijetno druženje ob tomboli, plesni glasbi in cvičku.

Jutri popoldne gremo na izlet v Kostanjevico in Pleterje, potem pa na nočno kopanje. Se že veselim.



Terme Šmarješke Toplice

Izlet s kopanjem in kosilom

Za vse, ki si želite poletnega skupinskega druženja, je povabilo na izlet s kopanjem in kosilom v Terme Šmarješke Toplice prava ideja. Gospa Milica Skvarča namreč organizira vsak drugi četrtek v mesecu izlete na Dolenjsko, ki jih lahko njeni "varovanci" izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah. Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite na telefonsko številko 041 595 192.



Vstopite v novo leto čudovite ...

Zimski čas prinaša veliko prazničnih radosti in dobrega počutja, lahko pa je še lepši, če se tudi v svoji koži počutimo odlično. Za svečane trenutke pa se želimo še posebej dobro počutiti v svoji koži predvsem pripadnice ženskega spola. Novoletni čas je tudi čas novih obljub samemu sebi, a uresničevati jih lahko začnemo že pred vstopom v novo leto in za-blestimo že na posebnih dogodkih ob koncu leta in na silvestrovanju.

V današnjem času je šel razvoj estetsko-kozmetičnih storitev že tako naprej, da lahko občutite odlične učinke že po enem tretmaju. Na voljo je veliko učinkovitih načinov za doseg sijočega videza kože. Na razpolago imamo vrsto naravnih brezgelatinskih estetsko-kozmetičnih storitev, s katerimi lahko zelo hitro dosežemo gladko in neverjetno sijočo kožo – primer takšne storitve je mezoterapija, ki jo lahko decembra opravite v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah kadarkoli. Zaradi svoje intenzivnosti, saj deluje na globlje plasti kože, je zelo učinkovita – že z enkratnim posegom dosežemo gladek, poln in sijoč videz kože. Izberemo lahko točno določen želeni učinek – polnjenje posameznih gub, lifting ali osvežitev obraza – in doseženi učinek z eno ali dvema ponovitvama še bistveno izboljšamo. Ker gre za brezgelatinsko terapijo, je postopek tudi neboleč, zato je morebitni strah povsem odveč.

Zelo priporočljiva kombinacija pred posebnimi dogodki, kot so poroka, silvestrovanje in podobni, je brezgelatinska mezoterapija s predhodnim kemičnim pilingom, ki odstrani obrabljeno del odmrlih plasti kože in estetsko izravna njeno površino. Vsak poseg zase ima svoje prednosti, z njuno kombinacijo pa dosežemo zares sijočo, gladko, pomlajeno kožo, in to, ne pozabite, že z eno obravnavo.

Vaša koža bo po tej estetski storitvi odlično pripravljena za najdaljšo noč v letu, saj bodo ličila na njej zablestela v polnem sijaju. In zagotovo boste pustile odlične vtise.

Za tiste, ki vas ob pogledu v ogledalo morda moti katera od vaših gub, obstaja tudi odprava gub z naravnimi dermalnimi polnili s takojšnjim učin-

kom, saj polnila v trenutku zapolnijo motečo gubo, koža pa to naravno polnilo sprejme kot svoje in tako brez težav že med postopkom dosežemo pomlajen in osvežen videz obraza. Omeniti pa je treba tudi v svetu sedaj že povsem običajen botulin toksin, katerega čarobnost je v tem, da deluje v celoti praviloma v sedmih dneh, in vas tako iz dneva v dan, ko se zbudite, prijetno preseneča z vse manjšo globino motečih gub, v roku sedmih dni pa te povsem izginejo. Tako se pomladite za okolico skoraj neopazno. Ob pravilnem delu zdravnika specialista bo okolica opazila le to, da ste videti zelo spočiti, pomlajeni, in deležni boste komentarjev, da ste videti resnično sveži, nihče pa ne bo vedel, čemu gre to pripisati.

Za posebne prednovoletne in novoletne priložnosti, za silvestrovanje in podobno, je dandanes zaželen res hiter učinek na koži. Z našo pomočjo vam bo uspelo, da boste kožo hitro pripravile za to, da bo lahko na posebnih dogodkih zablestela v pov-

sem novi luči.

Tovrstni estetsko-kozmetični tretmaji in njihov hitri učinek na koži so v današnjem času resnično zelo dobrodošli, saj dosežemo odličen rezultat brez dolgotrajnih postopkov in brez glodajočega dvoma. Tako pripravljena koža pa je hkrati odlična podlaga za ličenje, saj je učinek ličila na taki gladki koži resnično neverjeten, kombinacija vsega tega pa nam da veliko osebnega zadovoljstva in samozavesti in nam omogoči, da se odlično počutimo v svoji koži, saj smo dosegli zavidanja vredno svežo polt s sijočo, gladko kožo. In ker se na prelomu leta pogosto odločamo tudi o pomembnih spremembah v našem življenju, je sedaj ravno pravi čas, da se odločite tudi za ta korak, ki vas bo naredil srečnejšo.

Takšno počutje je za nas, ženske, hrana za dušo, tej pa se nikakor ne smemo odrehati, saj si zaslužimo le najboljše.

Mirjam Mrhar



Estetika

Termini:
Balnea

- 15. 1. in 29. 1. 2015
- 10. 2. in 26. 2. 2015

Vitarium:

- 14. 1. 2015

Prisrčno vabljeni!

Naročila sprejemamo od ponedeljka do petka med 9. in 16. uro.

T: 031 342 250, E: estetika@terme-krka.si

Vitarium Spa&Clinique, Terme Šmarješke Toplice

Privoščite telesu obnovitveni počitek

Vsak čas se boste posedli za bogato obložene praznične mize. Vas že skrbi, kako boste to zmogli, vi in vaše telo? V Termah Šmarješke Toplice vam ponujamo edinstven program razstrupljanja ali detoksikacije oziroma posta pod strokovnim nadzorom, tega pa nikakor ne smemo imeti za obliko hujšanja.

Zadnja leta se o pozitivnih učinkih postenja na telo veliko govori. Ali je post res dobra izbira za vsakogar izmed nas? To je najbolj odvisno od odziva našega telesa. Pomembno je, da znamo in zmoremo slišati in upoštevati želje, ki izhajajo iz naše notranjosti. Telo nam lahko najbolj zanesljivo pove, ali je potrebno, da se razbremenimo navlake, ki smo jo nakopičili zaradi nepravilne prehrane in neprimerne življenjskega sloga. Post, ki ga izvajamo v Termah Šmarješke Toplice, je takšen – preprosto razbremenjuje. In gostje nam po procesu postenja priznavajo njegove pozitivne učinke – počutijo se boljše in imajo več energije. Pomembnost postenja vidimo tako – po 10-letnih izkušnjah – tudi kot dober začetek spreminjanja življenjskih navad. Prehransko razstrupljanje s postom se lahko izvaja v dveh oblikah – v restriktivni (za tiste, ki želijo ob postu tudi hujšati) in v blažji obliki, pri kate-

ri postenje ni povezano z večjo izgubo telesne teže. Za goste, ki imajo težave z želodcem, pa je priporočljiv post s sluzastimi juhami ali s sirotko. Osnovna oblika je sadno-zelenjavni post. Pri tem postenju vnašamo v telo le tekočino, ne pa tudi vlaknin. Uživamo sveže sezonske sadne in zelenjavne sokove in bazične juhe, s katerimi nevtraliziramo zakisanost organizma. Ob tem je poudarek na biološko pridelani hrani in hrani iz integrirane pridelave, pomembni pa sta tudi priprava na postne dni in po postu priprava na vsakdanje življenje. Na post se pripravimo s t. im. razbremenilnimi dnevi, ko vsak dan opustimo več določenih živil in načinov priprave jedi, po postu pa se telo znova privaja na trdno hrano s krepilnimi dnevi, ko se postopoma spet uvajajo opuščena živila, in to po postopku, ki je obraten pripravi pred postom, vse dokler se ne preide na varovalno prehrano, ki je ciljni prehranski vzorec.



Gostje v Termah Šmarješke Toplice so med postenjem pod nadzorom osebnega trenerja in svetovalca za prehrano – goste ves čas spremljamo, vodimo in spodbujamo –, zelo pomembna pa je tudi 24-urna dežurna zdravniška služba, ker se gost tako počuti bolj varnega in je zato bolj sproščen. Mnogi gostje, ki pridejo k nam na postenje, imajo že »domačo« izkušnjo s postom. Ko pa primerjajo uspešnost, običajno ugotovijo, da je razstrupljanje pod strokovnim nadzorom lažje in učinkovitejše. Zato ... vzemite si čas in se odločite za naše, individualno prilagojeno razstrupljanje – s posebnim doživetjem bogastva okusov naših sadno-zelenjavnih sokov.

Janja Strašek, svetovalka za prehrano



Januar je čas za nov začetek Program razstrupljanja s postom Vita-Detox

- 5 ali 7 nočitev s polnim penzionom, v enoposteljni sobi,
- pregled pri zdravniku (pri 7-dnevem programu),
- analiza stanja – kardiostest in analiza strukture tkiv,
- posvet s strokovnjakom za prehrano in svetovanje glede gibanja,
- terapije: obloge s fangom, aromaterapija (masaža) za razstrupljanje, savnanje in limfna drenaža,
- telesne aktivnosti: višinski trening z osebnim trenerjem, nordijska hoja ali vadba pance, vodna aerobika, plavanje, pilates in trening kardiokros,
- sprostitiv in nega: aromaterapija – masaža za hujšanje, klasična ročna masaža in sproščajoča kopel.

5 noči ... 587 EUR 7 noči ... 798 EUR

Navedeni ceni sta po osebi in že vključujeta 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka.

Fitoval

Močni, gosti, zdravi – takšni naj bodo vaši lasje

Besedilo: Anja Lesar

Živimo nemirno, ves čas nekam hitimo, od nas se vedno več zahteva. Vsakodnevni stres, nepravilna prehrana, premalo gibanja, različne razvade ... Tak življenjski slog je postal stalnica mnogih, pa čeprav ni najustrežnejši. In ko gre vse narobe, nam jo radi zagodejo tudi lasje – s prhljajem, izpadanjem, s tem, da so suhi in poškodovani ... vse to je namreč odraz nezdravega načina življenja.

Lasje pomembno pripomorejo k naši identiteti, različne legende pa jim pripisujejo celo čudežno moč. Le kdo ne pozna svetopisemske zgodbe o Samsonu in Dalili pa otroške zgodbe o Zlatolaski. Lasje lahko veliko povedo tudi o človekovi osebnosti – nekatere njegove lastnosti naj bi bile povezane z njegovo barvo las, oblika pričeske pa velikokrat že na daleč razkriva njegov življenjski slog.

Težave z lasmi

Na lasišču imamo od 100.000 do 150.000 las in ti se nenehno obnavljajo. Normalno nam zato dnevno izpade okrog 80 do 100 las, različni dejavniki pa lahko povzročijo skrajšanje lasnega cikla, in lasje začnejo občutneje izpadati.

Čezmerno izpadanje las lahko

prizadene tako moške kot ženske, in to vseh starosti. Tako izpadanje je lahko začasno (reverzibilna) ali trajna (ireverzibilna) težava. Trajnega izpadanja las v večini primerov ne moremo ustaviti, začasno izpadanje, ki ga povzročajo različni zunanji in notranji dejavniki, pa lahko ustavimo in stanje normaliziramo, če nam uspe odpraviti vzroke izpadanja. Rast las lahko tudi spodbudimo in pospešimo, z izbiro pravih, primernih dermatoloških izdelkov za nego las in lasišča.

Pogost pojav so **poškodovani lasje**, težava, s katero se srečujejo predvsem ženske. Poškodovanost opazimo po tem, da so lasje brez leska, se lomijo in cepijo, niso več voljni, na otip so trdi in se teže oblikujejo v pričesko. Poškodovani lasje nas navdajajo s slabo voljo, zato negativno vplivajo na našo samopodobo. A to ni nerešljiva težava. Mnogim dejavnikom, ki slabo vplivajo na lase, to pa so nepravilna nega, neustrezni izdelki za nego in stres, se lahko izognemo, že nastale poškodbe pa lahko odpravimo z uporabo kakovostnih izdelkov za nego las. Zelo neprijetna težava, ki prizadene kar polovico odraslih v različnih starostnih obdobjih, je **prhljaj**. Običajnejši je pri moških kot pri ženskah. Navadno se najprej pojavi na začetku pubertete, vrhunec doseže večinoma na začetku dvajsetih let, izgine pa po 50. letu starosti. Pri otrocih in starejših je redkejši. Prhljaj se kaže s čezmernim luščenjem lasišča, to pa spremljajo različno izraženi pordelost in razdraženost in pogosto, v presledkih, tudi srbenje. Značilno luščenje večjih skupkov odmrlih celic je različno intenzivno – od manj izraženega, ki spominja na suho kožo, do obsežnega in

trdovratnega. Prhljaj povzročajo različni zunanji dejavniki (način življenja, prehrana, vplivi iz okolja) in notranji (imunske in nevrološke nepravilnosti, hormonsko stanje), vendar so kot ključni vzrok za njegov nastanek označene glivice *Malassezia*. Vse kaže, da je prhljaj sezonsko povzročen – v zimskih mesecih je huji kot poleti. Za reševanje težav s prhljajem je priporočljiva dermatološka nega las in lasišča z aktivnimi sestavinami, ki nadzorujejo rast glivic, to je zmanjšujejo njihovo število. Z dermatološkimi sredstvi proti prhljaju zaviramo prehitro obnavljanje povrhnjice in normaliziramo njeno strukturo, odstranjujemo luske odmrle kože in hitro pomirimo neprijetno srbečico in razdraženost lasišča.

Fitoval – vaš osebni strokovnjak za lase in lasišče

Da bi lase okrepili in jim povrnili njihov sijaj in zdrav videz, jih moramo ustrezno negovati. Fitoval je pravi prijatelj ob vseh vaših težavah z lasmi in lasiščem – omogoča vam, da se težave lotite celostno! Dermatološki šamponi Fitoval in kapsule Fitoval formula vam v tej

kombinaciji zagotavljajo učinkovito kakovostno nego las. Fitoval sestavljajo tri različne linije izdelkov za tri različne težave las in lasišča – izdelki za poškodovane lase, izdelki proti izpadanju las in izdelki proti prhljaju. V vsaki liniji je na voljo tudi dermatološki šampon. Z novimi spoznanji odpravlja prhljaj Fitoval, šampon proti prhljaju, šampon proti izpadanju las Fitoval je vaša formula za močne goste lase, šampon za poškodovane lase Fitoval naredi vaše lase spet gladke in sijoče, *kapsule Fitoval formula pa pripomorejo z vitamini in minerali, predvsem biotinom in cinkom, k ohranjanju zdravja las*. Pred vami so meseci, ko se lahko še posebej posvetite zdravemu načinu življenja. Jesenske in zimске mesece je namreč še najlažje nameniti negi telesa in duha. V objemu Term Krka pa boste lahko tokrat poskrbeli tudi za svoje lase. Prava sprostitev, pravi nasveti pravih strokovnjakov in pravi izdelki za nego las so lahko vaša zmagovalna kombinacija. Gotovo ste že opazili nekoliko drugačno embalažo 200-mililitrskega šampona Fitoval proti izpadanju las. Zavihek, na katerem piše Gremo v Terme Krka!, vas vabi, da izkoristite posebne ugodnosti.



www.fitoval.si
www.term-krka.si

Fitoval® v Termah Krka

Pravi nasvet pravih strokovnjakov in pravi izdelki za nego las in lasišča

Stres, nepravilna prehrana, premalo gibanja in nezdrav način življenja so žal pogosti spremljevalci našega vsakdanjika. In ko gre kaj narobe, nam radi ponagajajo tudi lasje – prhljaj, izpadanje las ali suhi in poškodovani lasje so lahko tudi odraz našega načina življenja.

V življenju si moramo znati vzeti čas zase in v **Termah Krka** se trudimo, da izpolnimo čim več vaših pričakovanj. Pri težavah z lasmi in lasiščem pa vam bodo pomagali izdelki Fitoval, ki jih po posebej ugodnih cenah najdete v naših **sprostitvenih centrih Balnea, Vitarium in Salia**. Ob tem lahko sodelujete tudi v **nagradni igri** Fitovala in Term Krka ter se potegujete za lepo nagrado.

Uživajte v naši družbi!

Fitoval in Terme Krka



Akcija **S Fitovalom v Terme Krka** povezuje izdelke Fitoval, ki rešujejo težave z lasmi in lasiščem, in sprostitveno ponudbo Term Krka. Od 1. oktobra 2014 do 31. marca 2015 vam Krka in Terme Krka pod enostavnimi pogoji ponujamo kar nekaj ugodnosti v hotelih in sprostitvenih centrih Term Krka. Storitve, izbrane za vašo sprostitev, so na voljo v Balnei (Terme Dolenjske Toplice), Vitariumu (Terme Šmarješke Toplice) in Salii (Talasno Strunjan). Več o ugodnostih lahko preberete na www.fitoval.si ali www.termekrka.si. Izkoristite jih.



Gremo v Terme Krka!

Od 1. oktobra 2014 do 31. marca 2015 vam Krka in Terme Krka pod enostavnimi pogoji ponujamo nekaj ugodnosti – izkoristite jih!

Gotovo ste že opazili nekoliko drugačno embalažo 200-mililitrskega šampona Fitoval proti izpadanju las. Zavihek, na katerem piše **Gremo v Terme Krka!**, vas vabi, da izkoristite posebne ugodnosti. Izbrani programi oddiha in storitve sprostitvenih centrov Term Krka so predstavljeni na spletni strani www.termekrka.si in www.fitoval.si, prav tako so na istem mestu predstavljeni tudi pogoji, pod katerimi lahko ugodnosti koristite.

Za goste Term Krka smo pripravili še posebno nagradno igro – če pravilno izpolnite in oddate letak z nagradnim vprašanjem, ki ga dobite v recepcijah sprostitvenih centrov Balnea, Vitarium ali Salia, se boste uvrstili v žrebanje, ki prinaša lepe nagrade – vsaka 2 meseca bomo izžrebali nekoga, ki bo preživel prijeten vikend v dvoje v Termah Dolenjske Toplice, Termah Šmarješke Toplice ali Talasu Strunjan. Nagrada je namreč vikend paket za 2 osebi!

Dobrodošli!

Telesno ste redno aktivni in se zdravo prehranjujete.
Kaj pa ste storili za svoje možgane?



Naročite se na E-mesečnik.
Obiščite www.ezdravje.com
in vnesite svoj e-naslov.

ezdravje
Pot do zdravega življenja!

Poslovanje Krke v prvih devetih mesecih 2014



Na novembrski novinarski konferenci je uprava delniške družbe Krka predstavila poslovne rezultate skupine Krka in družbe Krka v obdobju januar–september 2014. Devetmesečna prodaja skupine Krka, merjena s količino prodanih izdelkov, je bila glede na enako lansko obdobje večja za 9 odstotkov. Zaradi zniževanja cen zdravil in zaradi razvrednotenja nekaterih ključnih valut pa se prodaja vrednostno ni povečala in je na lanski ravni – 858,0 mio EUR. Skupina Krka je ustvarila za 127,4 milijona evrov dobička (2-odstotna rast). Družba Krka je dosegla prodajo v vrednosti 815,4 milijona evrov (2-odstotni padec) in ustvarila za 120,8 milijona evrov dobička (3-odstotna rast).

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev Term Krka je dosegla vrednost 22,7 milijona EUR, kar je 2 % manj kot v enakem lanskem obdobju.

Krka

Dobitnik nagrade indeks uspeha (Index of Success)

Krka je v začetku letošnjega septembra na XXIV. ekonomskem forumu na Poljskem, enem najbolj znanih tovrstnih forumov Srednje in Vzhodne Evrope, prejela nagrado indeks uspeha (Index of Success) v kategoriji trajnostnega in stabilnega razvoja. Nagrade so podeljevali na plenarnem zasedanju CE TOP 500, na njem pa sta družba Deloitte, ena največjih svetovalnih družb na svetu, in največji poljski gospodarski dnevnik Rzeczpospolita objavila seznam 500 najuspešnejših največjih podjetij v Srednji Evropi. Krka je prejela nagrado indeks uspeha (Index of Success) za razvoj in stabilnost, nagrado v kategoriji združitve in prevzemov pa je prejelo poljsko podjetje PKN Orlen. Oba nagrajenca je izmed uspešnih podjetij izbrala 6-članska žirija, sestavljena iz najvidnejših osebnosti akademskega, političnega ali poslovnega sveta na Poljskem.

Pri izboru nagrajencev so kot glavne kriterije upoštevali dobiček, stabilnost podjetja, razvoj in skrb za lokalno okolje, je na slovesnosti poudaril predsednik gospodarskega sveta poljske vlade Jan Krzysztof Bielecki. Prvi mož Krke Jože Colarič pa je ob prevzemu nagrade dejal, da se bo Krka tudi v prihodnje razvijala, in to celo hitreje kot doslej.



Septanazal®

Odmaši in zdravi

Pršlo Septanazal® z napredno formulo 2 v 1 odmaši nos in hkrati zdravi poškodovano nosno sluznico.



Delovati začne že v 5 do 10 minutah.
S svojim dolgotrajnim učinkom omogoča lažje dihanje podnevi in ponoči.



www.krka.si

KRKA

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



NA POČITNICE
že za
44,10
EUR

»Juhu,
spet se bomo imeli fajn.
Mami in oči bosta uživala
na ležalnikih in brala napete
knjige, mi pa bomo z
Medom Tedom čofotali v
bazenu in tekmovali
v plavanju.«
Maks, 7 let

Zimske šolske počitnice v termah

Popolne počitnice za družine z mlajšimi otroki:

- **ANIMACIJA ZA OTROKE:** zabava na bazenu, ustvarjalne delavnice in igrarije
- **BREZPLAČNO VARSTVO ZA OTROKE** (2 uri dnevno)
- **UGODNO ZA DRUŽINE:** en otrok do 14. leta in otroci do 6. leta bivajo brezplačno (v sobi z dvema odraslima), ostali otroci od 6. do 14. leta imajo 50 % popusta

In seveda še: • **NOČITEV S POLPENZIONOM** • **TERMALNI UŽITKI:** neomejeno kopanje v termalnih bazenih
• **WELLNESS RAZVAJANJE:** 1x vstop v svet savn • **ZA ZDRAVO TELO IN DOBRO POČUTJE:** nordijska hoja z inštruktorjem, jutranja hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi • **ANIMACIJSKI PROGRAM**

15. 2.– 1. 3. 2015		3 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	132,30
	Hotel Balnea Superior ****	159,30
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	132,30
	Hotel Vitarium Superior ****	153,90

Cene so v EUR in že vključujejo **10 % popusta** za člane Kluba Terme Krka, veljajo za bivanje po osebi v dvoposteljni sobi. Doplačila: polni penzion, turistična taksa.

»Jaz se pa najbolj veselim kuharske delavnice, kjer s ta pravo kuharico kuhamo samo otroci. In to ful dobre jedi! To so res najbolj zanimive počitnice!«
Nika, 9 let

Za več informacij nas pokličite ali pišite!



Razvajanje za pare

Ko si zaželita bližine in trenutkov samo za vaju. Ko želita zaiskriti ali obuditi ljubezen. Presenetite svojega najdražjega ali najdražjo z razvajanjem v romantični kopeli in z masažo v dvoje, za popolno sanjsko prebujanje čutov pa uživajta v nepozabnem vikendu v termah.

Program »Za naju« v Termah Dolenjske Toplice:

Zajtrk v sobi • romantična večerja • neomejeno kopanje v termalnih bazenih • ob koncu tedna nočno kopanje ob soju sveč • 2x nočitev s polpenzionom • paket razvajanja po vaši želji. Priporočamo:

► Razvajajva se!

Zevsova kopel s penino (60 min.),
1 x vstop v Oazo (svet savn),
1 x steklenica vina v sobi

► Uživajva v jeseni življenja!

1 x berberska masaža z arganovim oljem (50 min.), 1 x koktejl
Vrelec mladosti v kavarni hotela Balnea, nordijska hoja ali vodeni
pohod pod vodstvom športnega rekreatorja, partija šaha v parku

Cena za 2 osebi za 2 noči		
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	279,90
	Hotel Balnea Superior ****	311,40

Cene so v EUR in že vključujejo **10 % popusta** za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, turistična taksa.



T: 08/ 20 50 310, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si

Od srca do srca – s srcem

Spoštovani prijatelji Term Krka, vsak dan dajemo od sebe vse, da se vi, gostje, pod našo streho dobro počutite. Da so vaši dnevi pri nas polni zanimivih doživetij, da ste sproščeni in zadovoljni, da je vaše počutje iz dneva v dan boljše. To je namreč naš skupni cilj.



Polnovredna, raznovrstna in uravnotežena hrana je eden od stebrov zdravega življenja. Vse, kar jemo, nas gradi in spreminja, je ugotovil že Hipokrat, ki tudi sodobnemu človeku polaga na srce, da je od tega, kar vnesemo v organizem, odvisno vse naše življenje. V Termah Krka prisegamo na domače, lokalno, sezonsko. Ponosni smo na to, da vam vsak dan pripravljamo pisane obroke – da sta zadovoljna vaše telo in duša. Ker si želimo, da bi na naše druženje ohranjali prijetne, okusne in dišeče spomine, smo za vas pripravili tudi nabor kulinarčnih darilnih izdelkov.

Naj popestrijo vaš jedilnik tudi v domačem okolju. Z njimi lahko svoje vtise iz zavetja Term Krka prenesete tudi na svoje drage. **Živite zdravo!**

Kulinarični mojstri Term Krka

Darilne izdelke Term Krka lahko kupite v hotelskih recepcijah.

E: uprava@terme-krka.si, www.terme-krka.si



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCI ZDRAVJA

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

Ime in priimek: Leto rojstva:

Ulica in hišna številka:

Poštna številka in kraj:

E-pošta: Podpis:

S podpisom potrjujem svoje naročilo na revijo Vrelci zdravja. S podpisom družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto dovoljujem, da moje podatke, ki sem jih posredoval/a zgoraj, shranjuje in obdeluje ter jih uporablja za pošiljanje revije in morebitnih obvestil o novostih in aktualnih vsebinah v Termah Krka. Če ne želite več prejemati naročene revije, obvestil in aktualnih vsebin družbe, to pisno sporočite družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto. Pridobljene osebne podatke bo družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto skrbno varovala in uporabljala samo interno. Varstvo osebnih podatkov je zagotovljeno po Zakonu o varstvu osebnih podatkov (Uradni list RS, št. 86/04). Naročilnico izrežite in jo pošljite v kuverti na naslov **Terme Krka - Marketing, Grajska 2, 8222 Otočec**, s pripisom »Naročilnica na Vrelce zdravja«.

Mladi iz Rusije na rehabilitaciji v Termah Krka

Besedilo: **Andreja Zidarič**

V Termah Dolenjske Toplice in v Talasu Strunjan, dveh naravnih zdraviliščih skupine Terme Krka, smo na programih medicinske rehabilitacije to jesen gostili mlade ruske invalide in njihove starše. V Dolenjskih Toplicah bo do konca leta na zdravljenju 60 otrok in mladostnikov z različnimi diagnozami, predvsem gibalno oviranih, v obmorskem centru Talaso Strunjan z zdravilno klimo pa bodo strokovnjaki Term Krka skušali pomagati 45 mladim, ki imajo težave z dihanjem. Vsak otrok ima tudi spremljevalca. Mladi ruski gostje prihajajo k nam v manjših skupinah, da jim medicinski strokovnjaki v Termah lahko zagotovijo kar se da individualen pristop in da je 18-dnevna rehabilitacija čim bolj učinkovita. Njihov program vključuje poleg pregledov pri zdravniku specialistu vsak dan tudi različne skupinske in individualne terapije – veliko jih je povezanih z blagodejno termalno vodo. Zdravljenje dopolnjujeta program psihosocialne rehabilitacije in pester spremljevalni program – udeležujejo se različnih ustvarjalnih delavnic, učijo se slovenskega jezika,



spoznavajo okolico in naše običaje, v načrtu je ogled ljubljanskega živalskega vrta ... za lažje sporazumevanje pa so z njimi ves čas tudi rusko govoreči asistenti. Skupini otrok in spremljevalcev je bivanje v Dolenjskih Toplicah v začetku novembra popestril obisk pomembnih rojakov – ob ruskem prazniku, 4. novembru, dnevu enotnosti narodov, so jih obiskali predstavniki Zveze veteranov Ruske federacije in veleposlaništva RF v Sloveniji. General Mihail Moisejev Aleksejevič, predsednik ruskega združenja veteranov in poslanec Državne dume Federalnega zbora Ruske federacije, je nagovoril goste v dvorani Kristal. Poudaril je pomen razumevanja in sožitja med ljudmi in narodi, poudaril pa je tudi pomen odgovorne skrbi zase in za

svoje počutje. Mladim rojakom je zaželel, naj ohranijo pogum in optimizem, in jim skupaj z veleposlanikom Ruske federacije v Sloveniji, njegovo ekscelenco dr. Dokujem Zavgajevom, razdelil posebna darila v znak pozornosti, mladi gostje dolenjskih term in njihovi spremljevalci pa so bili daril odkrito veselili. Moto skupine Krka, katere del smo, je živeti zdravo življenje, naše poslanstvo pa pomagati ljudem z zdravstvenimi težavami z izvajanjem kakovostnih programov medicinske rehabilitacije na različnih indikacijskih področjih. Za zaposlene v Termah Krka je to prva naloga in izvajamo jo strokovno in predano, še prav posebej predano pa, če so naši gostje mladi, saj je pred njimi še mnogo neraziskanih življenjskih poti.

V letu 2015 najobetavnejša destinacija za **golf** – Slovenija

Slovenija je dobila letošnjo nagrado za najobetavnejšo destinacijo za golf. Izbiranje je potekalo v Italiji, ob jezeru Como, pod okriljem Mednarodnega sejma potovalne golfske industrije. Slovenska igrišča so zastopali Golf Grad Otočec, igrišči Bled in Arboretum in agencija MM turist, prejemnike nagrad pa je izglasovalo 150 članov Mednarodnega združenja golfskih novinarjev in piscev.

Kot eno najdaljših golfišč v Sloveniji, čudovito umeščeno v naravno okolje, je otoško igrišče nemalokrat prva izbira slovenskih igralcev golfa, s prirejanjem močnih mednarodnih turnirjev in odlično ponudbo bivalnih možnosti in animacije pa si pridobiva vedno večjo veljavo tudi v svetu. Igrišče se razprostira v neposredni bližini otoškega gradu, preurejenega v hotel visoke kategorije 5*, tako da ponuja igralcem golfa res vse potrebno za odlično počutje. 18 atraktivnih lukenj in čudovita okolica golfišča, sodobna nastanitev in prijazni ljudje so ključ do uspeha. Dokaz, da je to opazila tudi 150-članska komisija, je prav podeljeno priznanje.



Izbirajte oranžno, rumeno in zeleno!

Praznični čas je vesel, radoživ, poln optimizma in načrtov za prihodnost ... Nekaj teh se ponavlja že iz prejšnjih let, kajne? Pa nič zato ... vsako leto, ne, vsak dan je priložnost za nov začetek. Prav je, da se v tem času posvetite svojim željam in njihovem uresničevanju. Pri tem pa ne bodite prestrogi do sebe ... V našem vsakdanjiku sta stres in prehrana tesno povezana z depresijo. Zato je dobro vedeti, da stres lažje obvladujemo s pravilno prehrano in da s tem zmanjšamo tudi verjetnost pojava depresije.

Za boljše razpoloženje priporočamo hrano, ki spodbuja izločanje serotonina – pri njegovi sintezi imajo glavno vlogo aminokislina triptofan, vitamin B6 (niacin) in magnezij. **Zaradi tega so priporočljiva živila s kompleksnimi ogljikovimi hidrati (nebrušen riž, ječmen, pira ...), od sadja papaja, mango in banane pa mlečni izdelki, kot sta jogurt in kefir.**

Sadje in zelenjava **oranžne barve** krepi imunski sistem in delujeta pomirjajoče. **Priporočamo korenček, rumeno in rdečo papriko, rdečkasto obarvane hruške, jabolka in buče.** Živila **rumene barve** pa vsebujejo snovi, ki omogočajo nemoteno delovanje možganov in živcev. **Priporočamo ananas, banane, grenivke, koruzo, rumeno lečo ...** Banane vsebujejo veliko dopamina in triptofana. Dopamin vpliva na zadovoljstvo, triptofan pa poskrbi za naš spanec in dobro voljo. Triptofan najdemo v veliki meri tudi v stročnicah (fižol, grah, soja, leča ...). S pšeničnimi kalčki dobimo vitamin E, odličen antioksidant, vitamine skupine B (B1, B2, B3, B6), ki skrbijo za naše nevrone, in zaloge magnezija, ki uravnava živčni sistem. V sadju in zelenjavi **zeleno barve** najdemo klorofil in folno kislino, ta dva pa pozitivno vplivata na počutje, saj sproščata in zmanjšujeta nervozno in razdraženost. **Priporočamo zeleno solato, zelje, brokoli in špinačo.**



Uživajte raznovrstno in uravnoteženo hrano in čeprav je zima, si za dobro počutje čim večkrat privoščite sprehod v naravi ...

Zdrav zajtrk iz kozarca

Količina za 4 osebe:

1 korenček, vejica peteršilja, 1 hruška, 1 drobno jabolko, ½ banane, 1 kivi, 4 dcl jogurta, 2 dcl pomarančnega soka (lahko iz sveže stisnjenih pomaranč)

Zelenjavo in sadje očistimo in operemo, narežemo na koščke, stresemo v električni sekljalnik, prilijemo jogurt in sadni sok in zmeljemo. Če nimamo sekljalnika, si lahko pomagamo tudi s paličnim mešalnikom.

Pripravimo lahko različne napitke iz različnega sadja in zelenjave, z različnimi sokovi in jogurti različnih okusov. Pomembno pa je, da uporabljamo sveže surovo sadje in zelenjavo.

Janja Strašek, svetovalka za prehrano, in **Rok Kotar**, vodja kuhinje Terme Šmarješke Toplice

Nagradna križanka

		VRELCI ZDRAVJA	HAZARDER	OCVRTA, NAVADNO MOČNATA JED	SLOVENSKI OPERNI PEVEC (ANTON 1910-1989)	MLINSKI ŽLEB	OSEBNI ZAIEMEK	SEVERNI JELEN Z LOPATASTIM ROGOVJEM	SKUPNI OBED PO VERSKIH OBREDIH	MESTO V BACKI, VOJVODINA	LEPA, BOGATO OZALJSANA KOČUJA	ODSONČJE	
		ZENSKA, KI IMA KODRASTE LASE											
		STROKOVNIAK ZA OCEANOGRAFIJO											
		CVRČANJE, CVRKLUT					TIP AMER. LOVSKIH LETAL						
		ČLOVEK, KI KRMARI											
		ETIOP. NAZIV ZA GOSPODA											
		ZELEZNIŠKA KOMPOZICIJA					PREBIVALCI ARABIE						
SESTAVIL: PETER UDIR	ITALIJSKI MOTOČIKLISTIČNI DIRKAC (VALENTINO)	UČENJAK	ROŽEVINA, STA KOŽNA TVORBA PRTIČIH	PRIPRAVA, NA KATERO SE NAVIJA PREJA						PARADIŽ			
				EMIL NOLDE						MODER. IZKUŠEN SVETOVALEC, STAROSTA			
SLOVENSKA PEVKA (ANJA)						TRTA S TEMNO MODRIMI GROZDI						KLANO POLENO, KALANICA	PREBIVALEC NAŠE SOSEDNJE DRŽAVE
						BOJAZLJIV ČLOVEK							
GOSPODOVA MOUTEV, PATERNO-STER							SNOV, KI NE DOPUŠČA PREHAJANJA ELEKTRIČNEGA TOKA	KRAJ BLIZU M. SOBOTE					
								MESTO NA SV. MADŽARŠKE (VINO)					
VELIKA PTICA LJEDA (BRKATI ...)					ŠČEGETAVČEK								AM. FILMSKI VESOLJEK
					OPIČJI KRUHOVEC								URINSKI KAMEN
DOMIŠLJAV PUHLOGLA-VEC						GRŠKI BANSNOPISEC				IND. BUDISTIČNA STAVBA V OBL. KUPOLE			
						DRAG, LJUBLJEN ČLOVEK				ARGENTINSKI PLES			
IVO JAN			ODVETNIK										NEKD. PLOŠČ. MERA
			RAZLIČICA Z IMENA MARIJA										AMERIŠKA KOMIČARKA (ROSEANNE)
POMANJKANJE MORALNIH NAČEL									ETNIČNA SKUPINA V GANI				
AVSTRUSKA TISKOVNA AGENCIJA									PRISTANIŠKA NAPRAVA				
EDINO PRISTANIŠČE V JORDANJI						ARHEOL. NALDIŠČE PRI ZIROVNICI							LJAK
						SREDIŠČE VRTENJA							LENA OLIN
BLAGAJNIŠKI BLOK									OVRATNI NAKIT				
STROKOVNIAK ZA ARABŠKE JEZIKE IN KULTURO									STARINSKI IZRAZ ZA KARANTANJO				

ABRONI - etnična skupina v Gani; **BAOBAB** - opičji kruhovec; **ROIDIS** - grški satirik (Emanuil); **SABRE** - tip ameriških lovskih letal;

Rešitev jesenske križanke (vodoravno):

ANTARKTIKA, KARBURATOR, AGNAT, RESK, DOK, KVARTA, VAZAL, AID, SPORA, ASTMA, SOLITER, MOŠKI, KRATON, LUSKAVEC, REKORD, IDEAL, MH, UHO, MRTVAK, POPE, NOTA, ERA, ADELA, IV, ROKADA, ELITA, LILEK, JANIS, VID, ENOTEKA, KAKTEJA, CAMERON, ANAGRAM

Žreb je nagrade jesenske križanke razdelil takole:

- 1. nagrada: Janez Marinko**,
Nova Pot 20, 1351 Brezovica pri Ljubljani
- 2. nagrada: Josip M. Milanič**,
Šared 50, 6310 Izola
- 3. nagrada: Ida Breznik**,
Partizanska cesta 11, 2392 Mežica
- 4. nagrada: Marija Novak**,
Gubčeva 12, 8230 Mokronog
- 5. nagrada: Zorislava Klanjšček**,
Šempas 33F, 5261 Šempas

Rešeno križanko pošljite do **13. februarja 2015** na naslov: **Terme Krka - Marketing, Grajska 2, 8222 Otočec**, s pripisom »**Nagradna križanka**«.

Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Terme Krka.

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka



Darilni boni Term Krka

Ste že izbrali darila za vaše najdražje?
V času prazničnih obdarovanj podarite zdravje in dobro počutje -
izberite darilni bon Term Krka.

Razvajanje v centrih dobrega počutja, kopalni izlet, tečaj nordijske hoje ali golfa, romantični oddih v termah ali sprostitev ob obali ... Privoščite svojim dragim le najboljše.

Darilne bone Term Krka lahko kupite in izkoristite v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice, Talasu Strunjan, Hotelih Otočec in Hotelu Krka v Novem mestu.
Kupite jih lahko tudi prek www.term-krka.si in na vseh poštah.

Zdravo in zadovoljno 2015.

TERME  KRKA

T: 08/ 20 50 300, E: booking@term-krka.si, www.term-krka.si