

TERME  KRKA

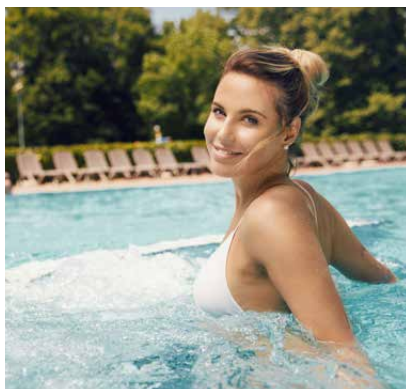
VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 2 | September 2020 | Letnik XXVII, Novo mesto



jesen 2020

Z veselim avtobusom v Terme Krka ...



Ali veste, kako najbolje poskrbite zase? Na druženju z dobrosrčnimi ljudmi v lepem okolju, na zdravem oddihu. Kjer lepi spomini razveseljujejo še dolgo potem. V Krkinih termah na Dolenjskem in ob morju vas spet pričakujemo na naših veselih avtobusih. Oglejte si, kdaj pelje iz vašega kraja, in nas pokličite.

Članom Kluba Terme Krka nudimo najugodnejše cene in brezplačen prevoz.

Program 7-dnevnega oddiha vsebuje: 7 x nočitev s polpenzionom • neomejeno kopanje v termalnih bazenih • nočno kopanje ob petkih in sobotah (do 23. ure) • 1 x savnanje • jutranje sprehode z razteznimi in dihalnimi vajami • vsakodnevno hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom • vodene rekreativne pohode, nordijsko hojo, stretching, jogalates, aquafit • pripravo uravnoteženih diet, zdravstvena predavanja in predavanja o zdravem načinu življenja

7 noči	Terme Dolenjske Toplice		Terme Šmarješke Toplice	
	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice***
Redna cena	474,00 EUR	512,00 EUR	524,00 EUR	560,00 EUR
Vaš prihranek	-143,00 EUR	-154,00 EUR	-165,00 EUR	-173,00 EUR
Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka	331,00 EUR	358,00 EUR	359,00 EUR	387,00 EUR

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za upokoјence in popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba (razen v hotelu Toplice, kjer je navedena cena za enoposteljno sobo), polni penzion, turistična taksa.

ODHODI AVTOBUSOV NA DOLENJSKO:

Obala, Kras, Notranjska in Ljubljana: 11.–18. 10. 2020: Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Ljubljana – Tivoli (12.30)

Severna Primorska, Notranjska, Ljubljana: 18.–25. 10. 2020: Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Ljubljana – Tivoli (13.30)

Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana, Dolenjska: 29. 11.–6. 12. 2020 (rezervacije sprejemamo samo za TDT): Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Tržič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – Tivoli (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

Obala, Kras, Notranjska in Ljubljana: 6.–13. 12. 2020: Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Ljubljana – Tivoli (12.30)

Severna Primorska, Notranjska, Ljubljana: 13.–20. 12. 2020: Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Ljubljana – Tivoli (13.30)

Si želite varen, a pester oddih, pa nimate prevoza? Ne skrbite, za prevoz v obe smeri bomo poskrbeli mi. Pokličite v naš kontaktni center in si rezervirajte svoje mesto na veselem avtobusu!

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

ZDAJ JE ČAS ...

... da še bolj poskrbite zase in za svoje dobro počutje, da si z mislimi in dejanji in skrbno izbrano hrano zagotovite okrepitev imunskega sistema, da si privoščite doživetje, ki ste ga morda že pred časom umestili na seznam svojih želja, da spoznate kakšen lep, prijeten kotiček Slovenije, ki se je do zdaj »izmikala« vašim običajnim potem, da spoznate nove ljudi in delite z njimi pozitivne izkušnje, da ohranite nasmeh – pa čeprav ga bodo drugi zaradi potrebne zaščite zdaj morda manj videli. Dobro počutje, veselje in zadovoljstvo odsevajo v očeh!

Dragi gostje Term Krka, ta jesen pravzaprav ne bo dosti drugačna kot prejšnje – naši hoteli ter velneški in zdravstveni centri vas pričakujejo s kakovostnimi in učinkovitimi storitvami in programi za boljše življenje in krepitev imunskega sistema. Imamo srečo, da obdajajo naš svet na Dolenjskem zeleni gozdovi in da smo ob morju del zaščitenega krajinskega parka; naš zrak je čist in blagodejen, delujemo trajnostno, v kulinariki podpiramo lokalno in sezonsko, bogato z vitamini in drugimi esencialnimi snovmi. Za vaše dobro in za dobro našega okolja.

Vredno doživeti, okusiti, obiskati:

- v Termah Dolenjske Toplice: zen program in antistresni program
- v Termah Šmarješke Toplice: program za boljše imunske ravnesje ImmunoRebalance, program zdravega hujšanja SlimFit in program razstrupljanja s prehranskim postom VitaDetox
- v Talasu Strunjan: program naravnega razstrupljanja s talasoterapijo Maks Talaso Detox
- v Hotelih Otočec: kolesarski in pohodniški program, Grajski vrt
- na Gradu Otočec: restavracija z Michelinovim priznanjem, igrišče za golf in 19 – podeželska hiša in bistro

Zaupanje, ki smo si ga zgradili v zadnjih desetletjih, je za nas zelo dragoceno. Enako kot vaša varnost in zdravje, ki ju v času koronavirusa in negotovosti, ki jo ta povzroča, jemljemo še bolj resno. Pri vseh procesih upoštevamo visoke higienske standarde in priporočila strokovnjakov in na nevsiljiv način spodbujamo odgovorno vedenje slehernega udeleženega, zato ste v naši družbi lahko brez skrbi.

Varen oddih v varnem okolju v Termah Krka je v vseh letnih časih prijeten, in to za različne skupine gostov, za seniorje, družine, pare in posameznike. Upoštevamo vaše želje in izpolnjujemo pričakovanja. In nikoli se ne nehamo truditi, iti še korak dlje – z vrsto drobnih prijaznih gest naših zaposlenih, ki polepšajo dan in razveselijo srce.

Dobrodošli!

Jože Berus, direktor Term Krka



IZ VSEBINE

4 ČAS JE ZA PRIJATELJSTVO
Punce, gremo me po svoje!

8 PROGRAM IMMUNOREBALANCE
Oddih, ki večja odpornost in
revitalizira

12 TALASO STRUNJAN
Nuša Derenda: Slovenci se bomo
zavedeli, kako lepo je pri nas

16 OTOČEC
Destinacija, kjer lahko dobro
unovčite turistični bon

22 KRKA
V skrbi za vaše zdravje

26 GRAD OTOČEC
V priznani Michelinovi družbi

28 SKRIVNOSTI DOBRIH OKUSOV
Grajski vrt

Na naslovnici: Iva Krajnc Bagola v Termah Šmarješke Toplice | Fotografija: Primož Bregar

Revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, 07/ 39 42 522 | revija izhaja večkrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Jana Kovačič Petrovič, Matej Jordan, Katja Lazič Mikec, Mojca Grill, Andrej Božič, Matej Brezinščak, Silvana Ilić Topić, Ante Višić, dr. med., specialist int. med. | lektoriranje: Darja Tasič | računalniški prelom: Danilo Kesič | tisk: Partner Graf | naklada: 50.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne napake se vam opravičujemo



Vzemimo si čas zase

PUNCE, GREMO ME PO SVOJE!

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Drage prijateljice, jeseni vas vnovič vabimo v Terme Krka, na vikend druženja in razvajanja. Tokrat smo pripravili za vas še bogatejši program.

Pri sestavljanju vsebine smo namreč upoštevali, da potrebujemo ženske letošje še več pozornosti in razvajanja, saj smo se soočale z negotovostjo in nelagodjem. Morale smo se hitro prilagajati, spodbujati svoje bližnje in pogumno premagovati stiske. In za to si zaslužimo nekaj nagrade, kajne?

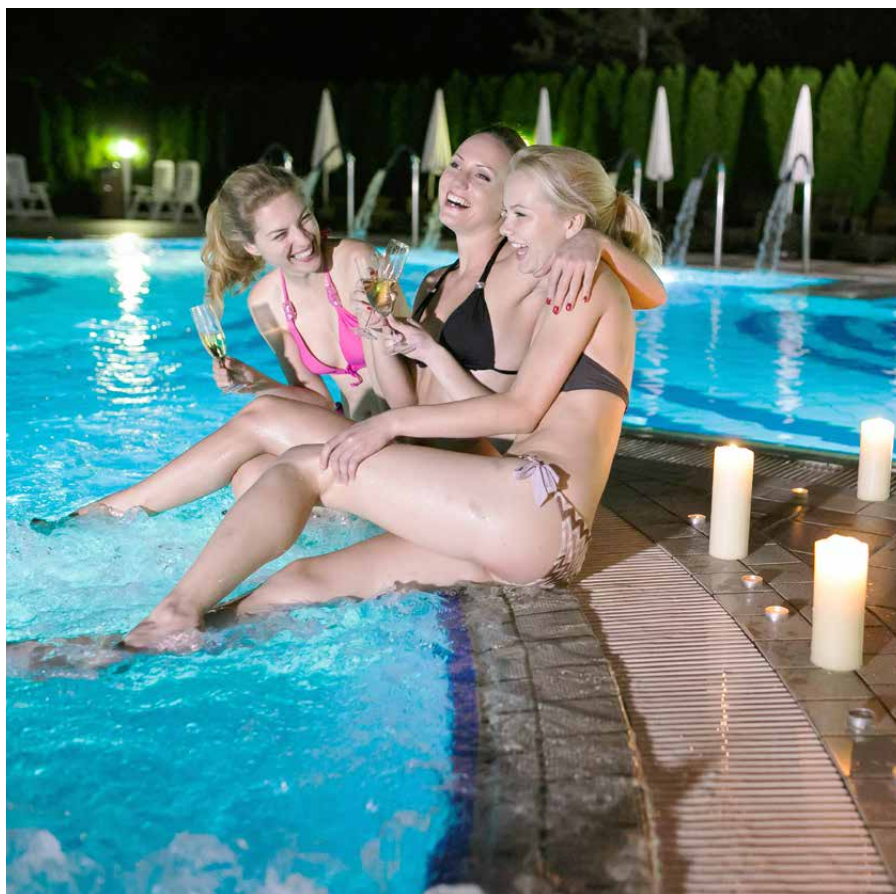
NAJLEPŠA NAGRADA - ČAS ZASE IN ZA PRIJATELJICE

Vzemite si vikend zase in za svoje friendice in pridite na nepozabno razvajanje.

Izberete si lahko katerikoli vikend do 20. decembra. Program za punce poteka v termah Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice od 11. septembra, v Talasu Strunjan pa od 20. septembra. Lahko pa pridete tudi med tednom, in to s prijateljicami, sami, v moški družbi ali z družino - kakor vam najbolj ustreza.

PROGRAM PUNCE, GREMO ME PO SVOJE VKLJUČUJE:

- **2 polpenziona**, z nastanitvijo v hotelu 4* oz. 4* Superior in prehrano, ki temelji na živilih iz lokalne ekološke in integrirane pridelave,
- **pijačo dobrodošlice**,
- **razkošno masažo** **Življenje je lepo** (70 min.), ki sprosti celotno telo, tudi obraz,
- **bon za 10 EUR**, ki ga boste lahko unovčile za velneško storitev v vrednosti več kot 30 EUR vse do 20. decembra 2020,



- **neomejen vstop v svet savn**, kjer boste deležne **ritualov za boljše počutje, lepo polt in razstrupljanje**,
- **kopanje v termalnih bazenih**, ob petkih in sobotah tudi **nočno kopanje** s kozarčkom penine,
- **bogati program animacije in dodatnih sproščajočih storitev** (ker se razlikujejo, jih navajamo v nadaljevanju posebej),
- **IN ŠE ... TRI** lična praktična **DARILA**, ki jih boste z veseljem uporabljale doma!

BOGAT PROGRAM ANIMACIJE IN DODATNE STORITVE, KI SO PRAV TAKO VKLJUČENE V PAKET (MED VIKENDI)

V hotelu Balnea Superior v Termah Dolenjske Toplice bomo poskrbeli za vašo počutje - povabili vas bomo na jutranjo zvočno kopel, na čuječno hojo po gozdu, na vaje za večanje vitalnosti in na večerno meditacijo v savni. Spoznate boste tudi, zakaj je dobro v prehrani kombinirati živila različnih barv in katera živila pomagajo pri katerih težavah.





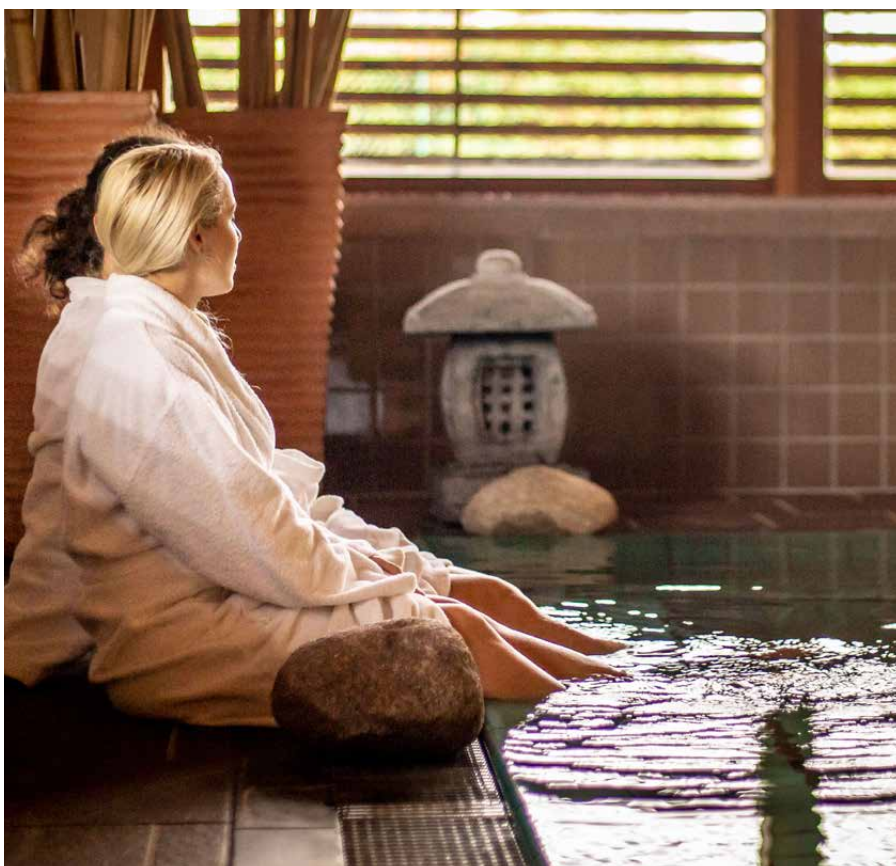
V **hotelu Vitarium Superior** v Termah Šmarješke Toplice vas bosta osebni trener in prehranska svetovalka na podlagi pogovora in meritev seznanila z vašo biološko starostjo in vam svetovala, kako osvojiti zdrave življenjske navade, ki večajo odpornost in mladostno energijo ter zagotavljajo čvrste mišice in lepo postavo. Telovadile (ali pa morda celo plesale!?) boste v vodi, ob glasbi, šle na pohod z nordijskimi palicami in se bosonoge knajpale v potoku.

Kaj pa na morju, v **Talasu Strunjan**? Globoko boste vdihnile zdravilne mor-

ske aerosole na sprostitvenih vajah ob solinah, šle z vodnikom na pohod ali kolesarski izlet po krajinskem parku in z meritvami pri osebнем trenerju preverile, kako fit ste, obiskale fitness in se naplavale v velikem bazenu z morsko vodo.

NOVOST – SUPER TEMATSKI VIKEND ZA PUNCE

Še posebej bogat program pa se obeta v treh novembrskih vikendih, ko bomo vsemu naštetemu dodali še dodatne posebne vsebine.



TEMATSKI VIKENDI ZA PUNCE

TALASO STRUNJAN, 30. OKTOBER - 1. NOVEMBER 2020

- sprostitveno-energijske vaje v Mesečevem zalivu,
- zvočna terapija ob morju,
- v savnah dišeči pilingi z mediteranskimi zelišč in negovalna obloga iz solinskega fanga, bogatega z minerali, ki razstruplja in pomaga odpravljati bolečine,
- brezplačna analiza kože in individualno svetovanje o negi.

TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE, 20.-22. NOVEMBER 2020

- hoja v prvinski naravi in doživljanje njenih darov z vsemi čuti, spoznavanje samoniklih užitnih rastlin in obisk ekološkega vrta (3 ure, z vodnikom),
- dihalne vaje in čaj za sproščanje,
- razvajanje in delavnica z vrhunsko ekološko kozmetiko Vinoble, bogato z antioksidanti,
- možnost individualne prehrane po programu ImmunoRebalance, in to v prijetnem domačem ambientu restavracije Fontana (ob doplačilu 35 EUR na dan).

TERME DOLENJSKE TOPLICE, 27.-29. NOVEMBER 2020

- sproščanje ob gongih in ognju, v naravi,
- prebujanje čutov - čuječna hoja v idiličnem gozdu ter pogovor s terapevtko o čuječnosti, gozdni terapiji in zenu,
- navdihujoče predavanje na temo "Kdo sem in kam grem?", predava motivacijska terapevтка Katja Žugman (90 min),
- predavanje in nasveti dermatologinje za pravilno nego kože,
- razvajanje in delavnica z vrhunsko vegansko kozmetiko Vinoble, bogato z antioksidanti (možnost nakupa kozmetike s privlačnimi popusti).

UNOVČITE LAHKO TURISTIČNI BON

Cena tematskih vikendov je enaka ceni vseh drugih vikendov za punce, **unovčile pa boste lahko tudi turistični bon.**

Vabimo vas, da se čim prej prijavite.

PUNCE, KDAJ STE SI NAZADNJE PRIVOŠČILE – NE SAMO KAVO S PRIJATELJICO – AMPAK POPOLN VIKEND ODKLOP?

do 20. 12. 2020

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Balnea**** Superior	227,00 EUR
--	------------

Terme Šmarješke Toplice, Hotel Vitarium**** Superior	204,00 EUR
--	------------

do 8. 11. 2020

Talaso Strunjan, Hotel Svoboda****, komfort soba	223,00 EUR
--	------------

8. 11.–22. 12. 2020

Talaso Strunjan, Hotel Svoboda****, komfort soba	195,00 EUR
--	------------

PUNCE,
GREMO ME
PO SVOJE.

Tokrat smo za vas pripravili še bogatejši program - v njem smo obdržali vse, kar vam je bilo v prejšnjih letih najbolj všeč, in dodali še nekaj novosti!

- 2 polpenzion, z nastanitvijo v hotelu 4* oz. 4* Superior in prehrano, ki temelji na živilih iz lokalne ekološke in integrirane pridelave
- pijačo dobrodošlice
- razkošno masažo Življenje je lepo (70 min.), ki sprosti celotno telo, tudi obraz,
- bon za 10 EUR, ki ga boste lahko unovčile za velneško storitev v vrednosti več kot 30 EUR vse do 20. 12. 2020
- neomejen vstop v svet savn, kjer boste deležne ritualov za boljše počutje, lepo polt in razstrupljanje
- kopanje v termalnih bazenih, ob petkih in sobotah tudi nočno kopanje s kozarčkom penine
- bogat program animacije in dodatih sproščajočih storitev
- tri praktična DARILA, ki jih boste z veseljem uporabljale doma

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

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

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



EDINSTVEN ODDIH, KI VEČA ODPORNOST IN REVITALIZIRA – PROGRAM IMMUNOREBALANCE

Besedilo: Katarina Rudman, Jana Kovačič Petrovič

Gospe Alenka Novak in Milica Bizaj sta že nekajkrat dopustovali v Termah Šmarješke Toplice, ko pa sta v 'pokoronskem' času potrebovali nekaj več kot samo oddih, sta se odločili za novi program ImmunoRebalance.

ImmunoRebalance, program za imunsko ravnovesje, je odličen oddih za vse, ki potrebujejo po stresnem obdobju okrepitev in regeneracijo, popoln odklop za nov zagon. Omogoča aktivno sprostitev v naravi in odmik od vseh motečih dražljajev, elektronskih in tistih, ki se kar naprej vrivajo v naše misli in nam jemljejo energijo.

KO NUJNO POTREBUJEŠ SPREMEMBO IN ODKLOP

Alenka in Milica pravita, da sta že prej, po prvih dopustovanjih v Termah Šmarješke Toplice, začeli v svoje življenje vnašati spremembe – od načina prehranjevanja do gibanja in razmišljanja.

Alenka: »Že ob prvem obisku sem po pogovoru z nutricionistko Janjo spoznala pomanjkljivosti pri svojem prehranjevanju in spremenila jedilnik. Od takrat sem izgubila osem kilogramov, pa vendar moj cilj niti ni bil hujšanje, ampak zgolj boljše počutje. Iz Šmarjeških Toplic sem domov prenesla navado, da dnevno zaužijem pet obrokov, ki vsebujejo čim več zelenjave in čim manj mesa. V vsakodnevno rutino sem vpeljala tudi pohode, ki mi zbistrijo misli in vplivajo na boljše počutje.«

Tokrat sta želeli še bolj korenito spremembo, se popolnoma odklopiti in se razvajati ter kaj novega spoznati.

Milica: »Za mano je stresno obdobje, zato sem želela odmisлити skrbi in se osredotočiti na aktivnosti in na naravo. Program ImmunoRebalance je aktiven, a sprošču-



Milica in Alenka sta si na programu ImmunoRebalance v Termah Šmarješke Toplice izboljšali imunsko ravnovesje in se pošteno spočili.

joč oddih, ki ti povrne energijo. Domov odideš z lepimi spomini in novim znanjem, ki ga pridobiš od športnih trenerjev, nutricionistov, zdravnikov ... Vidi se, da je v Šmarjeških Toplicah zelo usklajen in strokovno podkovan tim.«

PROGRAM ODPRAVI MANKO VITAMINOV IN SPROŽI PROCES SAMOZDRAVLJENJA

Naši gostji sta želeli tudi preveriti svoje zdravstveno stanje in ga po potrebi izboljšati, saj bi radi vstopili v jesen

bolj odporni in z manj skrbi za okužbe. Program ImmunoRebalance vključuje tudi pregled pri zdravniku kardiologu, ugotavlja manko pomembnih vitaminov v organizmu, preveri delovanje jeter, presnovo maščob in biološko starost. Ob doplačilu pa je mogoče preveriti tudi raven stresnega in spalnega hormona, morebitno prehransko intoleranco in opraviti tudi podrobnejše preiskave srca in žilja.



Gostji sta povedali, da po 10 dneh bivanja v Termah Šmarješke Toplice ponovno 'čutita' svoje telo, da sta razgibani in polni energije.

S prehrano, ki jo glede na izvide predpiše prehranska svetovalka, in z individualno prilagojenimi aktivnostmi in tretmaji je mogoče stanje izboljšati, še posebej, če gost tudi doma ohrani osvojeni način življenja.

Alenka: »Zelo so mi bili všeč knajpanje v potoku, nordijska hoja in dihalne vaje, posebno doživetje je bilo tudi polurno kopanje z animacijo. Športni trenerji me navdušujejo, saj hoja in kopanje nista zgolj to, ker vedno dodajo še neko presenečenje, ki dejavnost popestri in

spremeni v noro dogodivščino. Vsak prosti trenutek sva preživeli v savnah, še posebej bi pohvalila zeliščno in infra savno, ki te ogreje od znotraj. Presenečeni pa sva bili nad čistočo in nad prijaznostjo osebja.«

ODLIČNA NALOŽBA V ZDRAVO JESEN IN ZIMO

Na programu ImmunoRebalance sta dosegli ravnovesje. Osvojili sta naravne metode za okrepitev imunskega sistema in s pomočjo strokovnjakov na sproščen igriv način izboljšali življenjske vzorce. Opremljeni z novimi spoznanji bosta lažje prebrodili 'slabe čase' in zaživel bolj zdravo in harmonično.

Milica: »Sama sebi sem obljubila, da bom k vam prišla dvakrat letno, saj jemljem program ImmunoRebalance kot naložbo vase. Če delaš na sebi, boš lahko pomagal tudi drugim. Torej, na svidenje novembra!«



NOVO! ImmunoRebalance – program za imunsko ravnovesje in nov zagon	5 dni	7 dni	10 dni
Spoznajte svoje telo			
Meritev strukture tkiv in ugotavljanje biološke starosti na podlagi delovanja metabolizma	2	2	2
Zdravniški pregled	1	1	1
EKG in obremenilni test (ergometrija)	1	1	1
Laboratorijske preiskave (osnovni lipidogram, raven vitaminov D, B12, folna kislina, jetrni testi, železo v krvi)	1	1	1
Harmonizacija telesa in spodbujanje samozdravilnih procesov s pomočjo gibanja in narave			
Dihalne vaje za prebujanje in čaj za spodbujanje presnove / 20 min.	2	3	5
Nordijska hoja (60 min.) in knajpanje v naravi	3	5	8
Pilates na jasi / 50 min.	3	4	7
Kardiotrening z vajami za moč / 50 min.	2	3	4
Večerne dihalne vaje in čaj za miren spanec / 40 min.	2	3	4
Hoja v naravi in doživljanje darov narave z vsemi čuti (tip, vonj, okus, vid, sluh) – 3 ure	1	1	1
Prehrana – narava na krožniku*			
Uvodni individualni posvet o zdravi prehrani / 15 min.	1	1	1
Individualni posvet o zdravi prehrani z napotki za doma / 25 min.	1	1	1
Obisk ekološkega vrta in nabiranje samoniklih rastlin, prikaz priprave zdravega obroka	1	1	1
<i>*EKSKLUZIVNO: V ceno polnega penzionja je vključena individualno prilagojena prehrana, 5 zdravih obrokov dnevno. Možnosti: nadomeščanje manjka npr. vitaminov, slim ali detox prehrana, za zvečanje imunske odpornosti, za lažji prehod v menopavzo, diete, specifične prehranske navade idr.</i>			
Sproščanje			
Antistresna masaža glave / 40 min.	1	2	2
Refleksoconska masaža stopal / 50 min.	1	1	2
Klasična masaža celega telesa / 40 min.	1	1	2
Masaža z izbranimi tehnikami / 60 min.		1	2
Termalna masažna kopel / 20 min.	1	1	1
Darila			
Lična kopalna torba in steklenička za vodo	1	1	1
Cena programa s polnim penzionom	899,00 EUR	1.204,00 EUR	1.649,00 EUR

MEDICO WELLNESS

Popoln odklop za nov zagon!

V Termah Šmarješke Toplice imamo odlično ponudbo velneških programov, izpeljanih pod zdravniškim nadzorom z visoko stopnjo varnosti in strokovnosti. Wellness center Vitarium Spa & Clinique je poznan po priljubljenih programih hujšanja in razstrupljanja pod strokovnim vodstvom, razvili pa smo tudi NOV PROGRAM za boljše imunsko ravnoesje.

PROGRAMI SLIMFIT, VITADETOX in IMMUNOREBALANCE VKLJUČUJEJO: namestitev s polnim penzionom v dvoposteljni sobi • pregled pri zdravniku • analizo stanja – obremenilno testiranje • analizo strukture tkiv • uvodni in zaključni posvet o prehrani • telesne aktivnosti: nordijska hoja ali vadba pace, vodna aerobika, pilates in trening kardiokros.

PROGRAM SLIMFIT VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI: terapije: limfna drenaža in IR lipoliza (medisat), aromaterapija za hujšanje, piling in obloga za hujšanje (wrap-up) • sprostitvev in nega: klasična ročna masaža in sproščajoča kopel.

PROGRAM VITADETOX VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI: terapije: obloge s fangom, aromaterapija (masaža) za razstrupljanje, limfna drenaža, laboratorijski pregled krvi • sprostitvev in nega: klasična masaža telesa in savnanje.

PROGRAM IMMUNOREBALANCE VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI: uživanje v naravi: dihalne vaje za prebujanje, knajpanje in pilates na jasi, kardiotrening z vajami za moč, večerne dihalne vaje in čaj za miren spanec, hoja v naravi in doživljanje darov narave z vsemi čuti, obisk ekološkega vrta in nabiranje samoniklih rastlin • sprostitvev in nega: antistresna masaža glave, refleksosonska masaža stopal, klasična masaža celega telesa, termalna masažna kopel • darilo: torba za kopanje, steklenička za vodo.

VITADETOX

5-dnevni VitaDetox
717,00 EUR

7-dnevni VitaDetox
962,00 EUR

SLIMFIT

5-dnevni SlimFit
813,00 EUR

7-dnevni SlimFit
1.104,00 EUR

IMMUNOREBALANCE

5-dnevni ImmunoRebalance
899,00 EUR

7-dnevni ImmunoRebalance
1.204,00 EUR

Cene veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa. Veljavnost: 30. 9.–29. 12. 2020

Terme Šmarješke Toplice | 08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

Nuša Derenda v Talasu Strunjan

»MISLIM, DA SE BOMO SLOVENC ZDAJ ZAVEDELI, KAJ IMAMO IN KAKO LEPO JE PRI NAS.«

Besedilo: Helena Peternel Pečauer



Nuša Derenda in njen mož Frenk že več kot trideset let živita od glasbe, Nušini pevski hiti pa nam zvenijo že skoraj kot ponarodeli. Kljub tako uspešni karieri, ki je vredna občudovanja, pa je pevka vendarle ostala skromna »punca«. In čeprav bi lahko z možem ostala v tujini, kjer sta prva leta intenzivno nastopala, sta se raje vrnila v domače Artiče pri Brežicah. Frenk Derenda: »Rekla sva, da bova poskusila doma, in uspelo nama je.« Želita si, da bi ljudje bolj cenili slovensko, bodisi domovino, njeno naravo bodisi slovensko glasbo.

Letošnje karantensko leto za profesionalne glasbenike ni ravno dobičkonosno. Nuša in Frenk Derenda sta se posvetila bolj nastopanju na manjših, osebnih praznovanjih, predvsem pa sta ta čas izkoristila za oddih in nabiranje moči za nove življenjske izzive.

»Letos si bom privoščila dopust za vseh trideset let nazaj,« se pošali Nuša, saj sta se odločila najprej za oddih v Talasu Strunjan, zatem pa sta se odpravila še na jadrnico. »To bo zame najdaljši dopust doslej. Vseh

trideset let, kar živim od glasbe, nisem imela takega oddiha, še prave porodniške ne, niti bolniške. Mesec dni po prvem porodu in tri tedne po drugem sem že pela v Nemčiji.«

Na slovensko obalo sta prihajala doslej bolj nastopat kot na dopust, tokrat pa sta v Talasu Strunjan sproščeno uživala v hotelskem udobju in na obnovljeni plaži in odkrivala lepo naravo v okolici. »Ideja s turistični boni se mi zdi super, ker se bomo Slovenci tako zavedeli, kako lepo je pri nas, kako lepo naravo imamo in kako prijazne ljudi,« pravi Nuša.



NORDIJSKA HOJA OB MORJU KREPI SRCE, POMAGA PREČISTITI DIHALA IN OBLIKOVATI POSTAVO

Med oddihom v hotelu Svoboda sta se skupaj z energično trenerko Klavdijo odpravila na pohod ob morju, potem pa še do strunjanskega križa, razgledne točke na strunjanskem klifu, od koder sta lahko občudovala Mesečev zaliv v vsej njegovi magični lepoti. »Saj imamo kar nekaj morja, pa pravijo, da ga nimamo, sem si navdušeno rekel,« pripomni Frenk.

Nuša je tudi sicer zelo navdušena nad nordijsko hojo, saj okrepi celotno telo, predvsem srce in žilje, pomaga pa ga tudi izoblikovati. Zaradi vdihovanja aerosolov je hoja ob morju dobrodejna tudi za dihalo in za glasilke.

FANGO ZA RAZSTRUPLJANJE, PROTI BOLEČINAM IN ZA LEPO POLT

Nuša ugotavlja, da sta s Frenkom nekoč veliko zmogla, zdaj pa čuti, da potrebujeta za regeneracijo in počitek veliko več časa.

»V Talasu Strunjan sva zato izbrala programa **Healthy Ageing**, za daljše in boljše življenje, in **Obvladajmo stres, živimo umirjeno**. Tretmaji so kot nalašč za naju,« je navdušena Nuša. Prvič sta preizkusila oblogo iz solinskega blata fanga za razstrupljanje telesa. »Zanimiv je občutek, ko te vsega ovijejo

v ogreto blato. Zelo mi je prijala toplota, še posebej, ker so se mi pred kratkim pojavile bolečine v ramenskem sklepu, in je bila to tudi dobra protibolečinska terapija. Koža pa je bila po terapiji mehka in 'mlajša',« pove Nuša.

Uživala sta še na sprostitevni in refleksni masaži, v savnah, plavala v bazenu z ogrevano morskovo vodo in se razvajala na obnovljeni plaži, v senci borovcev.

OZAVEŠČENA GURMANA, KI CENI TA ZDRAVA DOMAČA ŽIVILA

Oba zelo pazita pri prehrani - prisegata na domače pridelke in živila, in večino kupita pri pridelovalcih v svojem okolju, predvsem meso, zelenjavo in sadje, saj je tam, kjer živita, ponudba tega velika. Sta pa tudi velika gurmana, le da ima Frenk raje več mesa, Nuša pa vsega po malem.

V Talasu Strunjan sta se držala vsak svojih prehranskih prioritet. »Meni je všeč, da je bilo veliko izbire, in vse je bilo tako zelo dobro,« pove Nuša, Frenk pa doda: »Meso je bilo odlično, v **restavraciji Pinija** pa so naju razvajali z morskimi in italijanskimi kuhinjo.«

TELOVADBA IN ZMEREN ŠPORT TE OHRANJATA MLADOSTNEGA IN DAJETA ENERGIJO

V glasbenem svetu je Nuša Derenda prepoznavna po svojem izjemnem glasu, pa tudi po eksplozivni energiji. Da je to mogoče, preživi precej časa v telovadnici in je imela nekaj let celo osebnega trenerja, zdaj pa še vedno telovadi vsak dan, vendar sama, s pomočjo video programa.

Nuša Derenda: »Že dolgo se zavedam, kako pomembno je redno gibanje.« Frenku pa so prijatelji za petdeseti rojstni dan kupili kolo, čisto pravo specialko, vendar je zaradi obilice obveznosti celih pet let ni niti pogledal. »Potem pa me je nekega dne prijatelj vprašal, ali imam kolo. Pokazal sem mu svojega 'ferarija', ki je dotlej sameval v kleti, potem pa nisem imel več izgovora, da ne bi sedel nanj,« pripoveduje Frenk. Lani si je kupil še gorsko kolo, tako da zdaj kolesari skoraj vsak dan.



»Nisem človek, ki bi lahko bil dolgo pri miru,« doda in nadaljuje: »Za naju z Nušo je bilo v času karantene kar težko preklopiti iz skrajno dinamičnega življenja na nulo. V vinogradu sem do konca junija osemkrat kosil, pa bi lahko tudi samo dvakrat. Ampak imel sem čas in nekaj sem moral početi!«

'ČEZ DVAJSET LET' JE ŽE TU!

Letos maja sta praznovala petindvajseto obletnico poroke, dvajset let pa mineva od prelomnega velikega hita *Čez dvajset let*, ki ga je Nuša prvič zapela na festivalu Slovenska popevka na Ljubljanskem gradu 10. junija leta 2000. »Po eni strani si rečem, joj, kako hitro je šlo, po drugi pa vidim, da smo veliko naredili in da sem na svojo glasbeno pot res lahko ponosna.« Frenk ob tem samo prikima.

Poleg te pesmi pozna mlado in staro v Sloveniji tudi druge njene uspešnice, kot so *Boginja*, *Ne kliči me* in *Ne, ni res* oziroma *Energy*, to je pesem, s katero je Nuša leta 2001 zastopala Slovenijo na izboru za pesem Evrovizije na Danskem in dosegla nepozabno sedmo mesto. V ušesih ostajajo zaradi Nušine izjemne vokalne interpretacije, pa tudi zaradi glasbe Matjaža Vlašiča in kakovostnih besedil Urše Vlašič.



»Na plaži sem se počutila zelo dobro, saj ponuja veliko udobja in čudovit razgled,« pove Nuša Derenda.

NA GLASBENO POT MORDA TUDI EN NJUN SIN

Nuša in Frenk sta rada v družbi, predvsem pa sta zelo družinska človeka. Sta starša dveh skoraj odraslih sinov. Štiriindvajsetletni Matevž ima, tako kot

mama, velik pevski talent, dvaindvajsetletni Gašper pa pridno študira elektrotehniko. Matevž in Nuša sta že večkrat nastopila skupaj in bila pri občinstvu lepo sprejeta, zato razmišljata, da bi nastopanje s takšnimi dueti še nadaljevala. Nuša pove: »Rad nastopa, mislim pa tudi, da je na odru prepričljiv.«

S kolegi so ustanovili fantovsko zasedbo Booom!, ki se ukvarja z avtorsko glasbo, z drugo skupino, RockDefect, pa igrajo na zabavah tudi uspešnice drugih izvajalcev. »Fant išče svojo pot in pri tem ga močno podpiramo. Kot mamo pa me je ob tem seveda tudi strah, še posebej, ker vem, kakšen posel je to, in ker vem, da se bo moral kot moj sin še toliko bolj dokazovati.«

OB POSLUŠANJU NUŠINEGA GLASU SE MU ŠE VEDNO NAJEŽI KOŽA

Frenk Derenda: »Z Nušo sva skupaj že vse življenje. Na njenih nastopih sem za mešalno mizo in se včasih čudim, kako to, da se njenih pesmi še nisem naveličal poslušati in da se mi ob kakšni še vedno naježi koža.«

Rečemo lahko, da je Nuša Derenda nedvomno slovenska pevka zvezda. »Takšne punce ni. Čisto na vseh festivalih je zmagala,« ji polaska mož. Ko delata načrte za naslednjih dvajset let, pa se zavedata, da je najpomembnejše zdravje. »Če bo zdravje, bo vse dobro,« sklene Nuša in doda: »Z veseljem bova še kdaj prišla v Talaso Strunjan, že zdaj pa naju mika, da bi ostala še kakšen dan več.«



POMIRJENI. ZDRAVI. SREČNI.

Vabljeni v Strunjan!

ZA DALJŠE IN BOLJŠE ŽIVLJENJE - Hotel Svoboda****

Program vključuje: 5 x nočitev s polpenzionom • pregled pri zdravniku • analiza strukture telesnih tkiv in posvet z osebnim trenerjem • terapije: masaže (detox, refleksna, klasična) • obloge (fango, razstrupljevalna), piling, masažna kopel, neomejene savne • telesne aktivnosti: neomejeno plavanje v bazenih z morsko vodo, nordijska hoja, vodna aerobika, vadba s športnim trenerjem, vaje za hrbtenico, fitnes/kolesarjenje, dihalno - sprostitvene vaje ob morju.

5-dnevni program – 659,00 EUR (do 8. 11. 2020)

5-dnevni program – 586,00 EUR (8. 11.–22. 12. 2020)

OBVLADAJMO STRES, ŽIVIMO UMIRJENO - Hotel Svoboda****

Program vključuje: 5 x nočitev s polpenzionom • pregled pri zdravniku in diagnostika • analiza strukture telesnih tkiv in posvet z osebnim trenerjem • terapije: masaže (refleksna, klasična), aromaterapija • obloge (fango, razstrupljevalna), piling, masažna kopel, neomejene savne • telesne aktivnosti: neomejeno plavanje v bazenih z morsko vodo, nordijska hoja, vodna aerobika, vadba s športnim trenerjem, vaje za hrbtenico, fitnes/kolesarjenje, dihalno - sprostitvene vaje ob morju.

5-dnevni program – 695,00 EUR (do 8. 11. 2020)

5-dnevni program – 622,00 EUR (8. 11.–22. 12. 2020)

NOVO: MAXI TALASO DETOX - Hotel Svoboda****

Program vključuje: 5 x nočitev s polpenzionom, 1 x mediteranski aroma piling telesa, 3 x razstrupljevalna obloga iz morskih alg, 3 x masaža detox s tehnikami ročne limfne drenaže, 1 x ročna limfna drenaža stopal za razstrupljanje in hujšanje, 2 x strojna limfna drenaža, 2 x masažna detox kopel, 1 x analiza strukture tkiv, 1 x analiza strukture tkiv in posvet z osebnim trenerjem, savnanje, plavanje v bazenu z morsko vodo.

5-dnevni program – 649,00 EUR (do 8. 11. 2020)

5-dnevni program – 576,00 EUR (8. 11.–22. 12. 2020)

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

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

Dobra ideja za aktiven oddih

OTOČEC: KJER LAHKO DOBRO UNOVČITE TURISTIČNI BON

Besedilo: Andreja Zidarič

V času, ko Slovenci na novo odkrivamo domovino in iščemo kraje, ki ponujajo več dogodivščin na enem mestu, je hotel Šport na Otočcu eden tistih, na katere niti ne pomislimo takoj, pa so še kako vredni pozornosti in našega obiska.

Zakaj to velja za hotel Šport?

Ker ...

- je to pravkar prenovljen hotel, ki skriva za nevpadljivo fasado trendovsko podobo, kakršna prija vsem, ki ljubijo naravo in zelenje;
- je blizu in je lahko dostopen z avtoceste, a je hkrati daleč stran od hitenja, pred katerim bežimo med oddihom;
- mu dajejo privlačno energijo nenavadna, sodobno oblikovana hotelska recepcija z barom, na novo zasnovana kuhinja in restavracija, v kateri skrbita za to, da ji ne manjka primarne življenjske energije, rastlinje in oranžno-vijolično-zeleni interier. V hotelu vlada živahno in sproščeno vzdušje;
- je to hotel s športno dušo in športnimi sobami – s prostornimi posteljami, veliko odlagalnimi površinami in uporabnimi športnimi rekviziti, kot so letvenik, trakovi trx, telovadna žoga, boksarska vreča;
- ima hotel tudi bazen z blagodejno termalno vodo in savne z umetniško urejeno intimno teraso za počivanje;
- bivanje v hotelu Šport spodbuja h gibanju in aktivnemu načinu življenja - v bližini so urejene poti za hojo in kolesarjenje, igrišča za tenis in badminton ter za športe z žogo;
- lahko gostje pridejo na oddih čisto sami in lahko uživajo v prijetni osami ali pa se tu družijo in navezujejo stike z drugimi gosti. Hotelska avla je uživaška in nevsiljivo povezuje;
- je le streljaj od hotela gozd z urejenimi, izzivov polnimi zabavnimi potmi pustolovskega parka;
- lahko gostje kar iz hotelske sobe poslušajo ptičje petje in opazujejo razgiban, privlačno urejen Grajski vrt, na katerem gojijo vrtnarji Term Krka s prav posebnim veseljem in zavzetostjo zelenjavo, zelišča, dišavnice in jagodičevje za naše restavracije;
- v hotelu in njegovi okolici ni gneče, narava pa je tako lepa, da Otočcu mnogi rečejo kar dolenski Bled;
- lahko tu unovčite turistični bon in tako zanj dobite več kot drugje!



ZA TURISTIČNI BON DOBITE VEČ KOT DRUGJE

Če rezervirate program Predani strastem, to je oddih za aktivne, ki traja vsaj dve noči, imate poleg nočitve z zajtrkom (s svežimi pridelki z Grajskega vrta) tudi brezplačno izposojlo kolesa in nordijskih palic, kopanje v termalnem bazenu, neomejeno savnanje in enourni pohod z vodnikom, v program pa so vključeni tudi popusti: 20 odstotkov za gostinske storitve v grajski restavraciji in do 50 odstotkov za obisk pustolovskega parka (plača 1, plezata 2).

Podeželska hiša in bistro Devetnajstica, ob igrišču za golf, je namenjena druženju, kulinarčnim užitek in sprostitev v naravi, zato je z velikimi steklenimi površinami in leseno teraso očarljivo vpeta v naravno okolje. Golfistom in drugim obiskovalcem so tu na voljo slastne tradicionalne jedi na žlico, domači narezki, sveži prigrizki in osvežilne pijače, ob tem pa je mogoče brezskrbno občudovati dolino reke Krke, okoliške vinorodne griče in mojstrstvo golfistov. Prirejamo tudi dogodke: glasbene popoldneve, tematske kulinarčne vikende in animacijo na igrišču za golf.





Hotel Šport, Otočec

**ROMANTIČNI
ODDIH V DVOJE IN
PREDANI STRASTEM**

Predani strastem: Aktivno, vendar sproščajoče doživetje

2 nočitvi, 2 osebi: 179,00 EUR (do 28. 12. 2020)

Romantični oddih: Za pare, ki se želijo posvetiti drug drugemu in preživeti mirne trenutke v lepem okolju.

2 nočitvi, 2 osebi: 240,00 EUR (do 28. 12. 2020)

Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, turistična taksa.

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

JESENSKI ODDIH V TERMAH

Ne glede na to, ali rezervirate Šmarješke Toplice, Dolenjske Toplice, Strunjan ali pa Otočec ... sami, z družino, ali pa v dvoje - v vseh štirih krajih vas pričakujejo varna in navdihujoča počitniška doživetja, butična namestitve s posluhom za udobje, izvrstna kulinarika, v kateri prevladuje lokalno in organsko ter neizmerno veliko možnosti za brezskrbno uživanje v prelepi naravi

- TERMALNI UŽITKI: neomejeno kopanje v bazenih s termalno in morsko vodo
- VELNEŠKO RAZVAJANJE: 1 x vstop v svet savn (ne velja za Talaso Strunjan)
- ZA ZDRAVO TELO IN DOBRO POČUTJE: nordijska hoja z inštruktorjem, jutranja hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, vaje za krepitev čuječnosti in vitalnosti (v Dolenjskih Toplicah)
- ANIMACIJA ZA OTROKE: zabava na bazenu, ustvarjalne delavnice in igralnice
- NOČITEV S POLPENZIONOM

DOLENJSKA		do 30. 12. 2020	
		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	200,00 EUR	316,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	254,00 EUR	401,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	206,00 EUR	324,00 EUR
	Hotel Vitarium***** Superior	216,00 EUR	341,00 EUR

PRIMORSKA		do 8. 11.		8. 11.–22. 12. 2020	
		3 noči	5 noči	3 noči	5 noči
Talasos Strunjan	Hotel Svoboda****	259,00 EUR	432,00 EUR	211,00 EUR	351,00 EUR
	Vile***	179,00 EUR	297,00 EUR	133,00 EUR	221,00 EUR

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

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

Otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo v sobi z dvema odraslima brezplačno, otroci od 6. do dopolnjenega 12. leta pa 50 % ceneje.

SENIORJI, VABLJENI NA ODDIH!

Pri nas je na prvem mestu varnost, dobra volja in zabava. Poleg tega pa poskrbimo tudi za sprostitev in krepitev zdravja – s kopanjem, savnanjem, vadbo in plesom.

Oddih vključuje: nočitve s polpenzionom • neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih • nočno kopanje ob petkih in sobotah • 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

DOLENJSKA (do 30. 12. 2020)		5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	285,00 EUR	398,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	292,00 EUR	409,00 EUR

PRIMORSKA		do 8. 11. 2020		8. 11.–22. 12. 2020	
		5 noči	7 noči	5 noči	7 noči
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	389,00 EUR	545,00 EUR	316,00 EUR	443,00 EUR
	Hotel Laguna***	268,00 EUR	375,00 EUR	199,00 EUR	278,00 EUR

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

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

1=2

MAKSI ODDIH PO MINI CENAH

do 30. 12. 2020	2 noči	3 noči
Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****	195,00 EUR	292,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***	177,00 EUR	265,00 EUR

• 2 x polpenzion • neomejeno kopanje v bazenih • 1 x vstop v svet savn

Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 130 oz. 160 cm. Cena velja za 2 osebi za polpenzion v economy sobi in že vključuje 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Namestitev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča.

Organizirani pohodi ob morju

NA POHODNIŠKIH TEDNIH V TALASU STRUNJAN VSE GENERACIJE

Besedilo: Janez Kolarič in Jana Kovačič Petrovič



»Pohodniki smo vseh generacij, od mladoporočencev do zlatoporočencev,« pripoveduje Janez Kolarič, ki skupaj s sodelavcem Bojanom Osrajnikom že nekaj let organizira pohodniške tedne v Talasu Strunjan.

»Na začetku, na prvem pohodniškem oddihu, nas je bilo šest skupaj z mano! Zdaj imamo razpisanih od pet do šest petdnevni programov na leto, na vsakega pa se prijavi več kot 40 gostov.«

Prehodili so že ogromno. Pri snovanju poti jemljejo Istro kot celoto in se ne ozirajo na državne meje, zato so obvezni dokumenti za prehod meje. Hodili so po slovenskem, hrvaškem in italijanskem delu Istre, pa ob italijanski obali in po Krasu. »Dobršen del petdnevnega programa hodimo ob morju, saj so gostje vendar prišli na morje! Prehodili smo že vso slovensko obalo, v Italiji prišli do Gradeža in na Hrvaškem skoraj do Vr-

sarja,« s ponosom opisuje Janez. Spoznali so tudi že dobršen del notranjosti, srce Istre, ter velik del Kraškega roba v Italiji.

ZANIMIVE, VSAKIČ NOVE POTI

Poti so vedno drugačne, saj se gostje vračajo, in zanimive so tudi za tiste, ki Primorsko že dobro poznajo. »Jedro skupin je veselo, kleno in dobro vpliva tudi na nove udeležence. Postali smo prijatelji, vesela in odprta družba, kot je pri pohodnikih in ljubiteljih narave v navadi!«

Pohodniške tedne organizirajo jeseni, navadno novembra, in spomladi, marca in aprila, ko še ni vročine in je narava ob morju čudovita. Program traja 6 dni (5 nočitev) in vključuje 5 pohodov.

ZMEREN TEMPO IN VELIKO PRISTNIH DOŽIVETIJ

Do izhodišča pohodniške poti goste zapelje avtobus, potem pa jih počaka na cilju. Same hoje je vsak dan približno tri ure, vmes pa se ustavijo na malici, ki jim jo vnaprej pripravijo strunjanski kuharji ali pa jo pripravijo v domači gostilni ob poti. »Lakote in žeje ne poznamo, saj traso vedno načrtujemo tako, da ob poti »srečamo« tudi kakšnega ponudnika vina, oljčnega olja, kakijev in drugih istrskih dobrot, da doživimo okolje z vsemi čuti. Seveda poskrbimo tudi za počitek in toaleta, ogledamo si znamenitosti in kaj zapojemo. Na terenu smo tako od pol devetih in največ do treh popoldne.«

Po pohodu, do večerje, pa imajo gostje čas za počitek, kopanje, savnanje, kakšno masažo ali lahкотen sprehod po solinah.

Če dežuje, izlet ne odpade, temveč ga izpeljemo z avtobusom, damo pa v takem primeru več poudarka znamenitostim in ogledu kulturne in etnološke dediščine. Včasih pa izlet zaključimo tudi na barki, s plovbo po Mesečevem zalivu in z ribjo fešto.

»Gostje nas ob rezervaciji pogosto sprašujejo, ali bodo pot zmogli. Naj povem, da je tempo zmeren, s povprečno hitrostjo štiri kilometre na uro, in da sva vodnika dva, eden vodi in spremlja zmogljivejši, drugi pa hodi zadnji v skupini, s počasnejšimi. Poti pa so izbrane tako, da ni dolgih in strmih vzponov,« razloži Janez.

Med pohodi se tudi slika, in udeleženci so vedno veseli, ko dobijo po spletu kakšno fotografijo za spomin. »Priložimo pa tudi karte prehojenih poti, ki jih udeleženci doma ponosno pokažejo, in naslednje leto se nam pridruži še kateri od domačih ali prijateljev,« pravi Janez.

KAM BODO KRENILI TO JESEN

Kam bodo šli, gostje ob rezervaciji še ne vedo. Program jim predstavijo šele na uvodnem sestanku, ki ga organizirajo prvi dan v hotelu. Tudi o načrtih za to jesen je Janez še skrivnosten: »Za letošnje pohodniške tedne imava z Bojanom v mislih že nekaj biserov, posebno lepih stez in koticov, ki jih bomo obiskali.

Upoštevali bomo tudi vse ukrepe za preprečevanje okužbe in program organizirali tako, da bomo vsi varni, a vendarle svobodni in veseli,« zagotovi.



Dragi ljubitelji hoje in morja, za jesenske pohodniške tedne boste lahko unovčili tudi turistični bon. Prijazno vabljeni, da se pridružite!

POHODNIŠKI TEDEN V TALASU STRUNJAN VKLJUČUJE:

- 5 nočitev s polpenzionom,
- 5 vodenih pohodov po Istri (v dopoldanskem času, z dvema vodnikoma)*,
- neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morsko vodo v hotelu Svoboda,
- 2 x kosilo v tipični istrski gostilni, 2 x malica,
- 4 x prevoz iz hotela do izhodiščne točke pohoda in nazaj v hotel (zadnji dan je pohod po okolici hotela),
- 1 x vstop v svet savn,
- brezplačno uporabo pohodniških palic,
- možnost vinskih degustacij (z doplačilom).

TERMINI :

2.–7. november 2020 in
29. november – 4. december 2020

CENA:

Hotel Laguna 3*: 343 EUR v prvem terminu, 278 EUR v drugem terminu.

Vile 3*: 324 EUR v prvem terminu, 278 EUR v drugem terminu.

Cene veljajo na osebo, za bivanje v dvoposteljni sobi, in že vključuje 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka.

Število udeležencev je letos zaradi zagotavljanja medosebne razdalje omejeno na 35 oseb, zato pohitite s prijavi!

*V primeru dežja organiziramo izlet z avtobusom.

NAŠ NAMIG ZA POHOD, ČE DOPUSTUJETE V TALASU STRUNJAN

Slikovita pot po Kraškem robu do ostalin črnokalskega gradu

Avtocesto Koper-Ljubljana zapustimo na izvozu za Črni Kal in pot nadaljujemo v smeri Podgorja, potem pa zavijemo desno proti Brezovici in v tej vasi parkiramo, pri cerkvi.

Tu stoji planinski smerokaz – sledimo markacijam za Hrastovlje in Podpeč. Pot nas vodi po kolovozu v hrib, ko se klanec neha, pa nadaljujemo desno po makadamski cesti. Ko bomo na levi po nekaj sto metrih ob cesti spet zagledali planinske table, se usmerimo proti črnokalskemu gradu.

Pot nas vodi prav po Kraškem robu in razgled jemlje dih. Prečkamo še železniško progo in smo na cilju, pri ostankih črnokalske utrdbe iz 11. stoletja. Pot po Kraškem robu pa lahko, če želimo, še nadaljujemo – sledimo oznakam. Vračamo se po isti poti.

Hoja traja približno dve uri, vzpona ni veliko. Primerna oprema so pohodniški ali planinski čevlji in lahko tudi pohodniške palice. Pot je dobro označena, samo na začetku je treba biti pozoren, da ostanemo na Kraškem robu, da se ne spustimo proti Podpeči in Hrastovljam. Pa srečno pot!



V skrbi za vaše zdravje

IMEJTE SONCE VEDNO NA SVOJI STRANI, POSKRIBITE ZA DOVOLJ VITAMINA D

Besedilo: Andreja Barbarič



Večino časa preživimo v zaprtih prostorih. Ko smo zunaj, pa navadno zamudimo ure, ko so sončni žarki dovolj močni za sintezo vitamina D v našem telesu.

PREPOZNAJTE POMANJKANJE VITAMINA D

Najpogostejši znaki in simptomi pomanjkanja so tako splošni, da jih pogosto spregledamo ali pa jih ne pripisujemo pomanjkanju vitamina D. Gre za »tihe« simptome, ki lahko vodijo do vedno večjih in resnejših težav oziroma bolezni. Običajno se kažejo na različne načine kot so: bolečine v mišicah in sklepih, glavoboli, pogoste okužbe dihal, utrujenost, močno znojenje, težave z zobmi ...

Vitamin D (**sončni vitamin**) je edini vitamin, ki ga telo lahko proizvede samo (endogena sinteza), saj se pod vplivom sončnih žarkov tvori v koži. V našem telesu deluje kot hormon in vpliva na številne življenjske pomembne funkcije: ureja presnovo kalcija in fosfata, omogoča mineralizacijo kosti ter povečuje in izboljšuje odpornost imunskega sistema.

POMANJKANJE VITAMINA D JE POSTALO GLOBALNI ZDRAVSTVENI PROBLEM

Jesen in pozimi je v Sloveniji endogena sinteza vitamina D močno oslABLJENA, zaradi česar je z njim **nezadostno preskrbljenih kar 80 % odraslih**. Od oktobra do aprila moramo zato še toliko bolj skrbeti za vnos z izdelki, ki vsebujejo vitamin D (zdravila na recept ali brez recepta, prehranska dopolnila). Vnos s hrano je zanemarljiv, saj z njo zaužijemo le 10 do 20 % vitamina D.

POSKRIBITE ZA ZADOSTNO IZPOSTAVLJENOST SONCU, A NE PRETIRAVAJTE!

Spomladi in poleti je glavni vir vitamina D izpostavljenost soncu (ultravijolično valovanje B, UVB), ki omogoča endogeno sintezo vitamina D v koži. Ocenjujejo, da je že 15-minutna izpostavljenost soncu na dan dovolj, seveda če smo v kratkih hlačah in kratkih rokavih.

SONČNI VITAMIN JE NEPOGREŠLJIV ZA KOSTI IN IMUNSKI SISTEM

- Za trdne kosti
- Za optimalno delovanje skeletnega mišičevja
- Za zaščito pred okužbami

Vitamin D pomaga, da ne zbolimo za virusnimi okužbami, če pa že zbolimo, bolezen poteka v blažji obliki.

TRI SKUPINE DEJAVNIKOV TVEGANJA

- **Geografski dejavniki:** lega nad 40° zemljepisne širine, zimski letni čas, ko se dan močno skrajša (od konca septembra do konca maja)
- **Socialno-kulturni dejavniki:** delo in življenje v zaprtih prostorih, uporaba senčnikov, pokrival, pokritost zaradi kulturnih ali verskih razlogov, zadrževanje v senci, uporaba sredstev za sončenje z zaščitnim faktorjem 8 ali več, veganska prehrana
- **Fiziološki dejavniki:** starost, nosečnost in dojenje, temna polt, debelost, kronične ledvične, jetrne in črevesne bolezni, okrnjena presnova vitamina D (redke dedne oblike rahitisa), jemanje nekaterih zdravil (antiepileptiki, uspavalna)

ZAGOTOVITE SI SONCE Z VITAMINOM D3 Krka

Zaradi sodobnega načina življenja zunaj ne preživimo dovolj časa, da bi ujeli zadostne količine sončnih žarkov za endogeno sintezo vitamina D. **VITAMIN D3 Krka je edini vitamin D3 na slovenskem trgu, ki je na voljo kot zdravilo brez recepta.** Preprečuje pomanjkanje vitamina D pri odraslih, mladostnikih in otrocih, starejših od 6 let, s prepoznanim velikim tveganjem za pomanjkanje tega vitamina. Ena tableta vsebuje 1000 i. e. (25 µg/l) holkalciferola (vitamina D3). V pakiranju je 30 oziroma 60 tablet.

VITAMIN D3 Krka

- **Visoka stabilnost** zagotavlja ustrezen odmerek vitamina D3 (1000 i. e. na dan) in učinkovitost zdravila.
- **Jemanje je enostavno**, saj zadostuje 1 tableta na dan.
- Je **preprosta rešitev**, saj za shranjevanje niso potrebni posebni pogoji.
- **Je prijetnega, nevtralnega okusa.**
- Jemlje se s hrano ali brez nje.
- **Ne vsebuje konzervansov, barvil, arom in glutena.**
- Primeren je tudi za vegetarijance (ne vsebuje želatine).

Več na www.vitaminD3krka.si.

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

VITAMIN D3 Krka

ZAGOTOVITE SI SONCE

DOVOLJ VITAMINA D,
DA BO SONCE VEDNO
NA VAŠI STRANI.

ENKRAT
NA DAN

- ✓ Za preprečevanje pomanjkanja vitamina D
- ✓ Edini kot zdravilo brez recepta



NOVO

www.vitamind3krka.si

KRKA

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

KAJ JE ŠKUPNO 80 % ODRASLIH? KRONIČNA VENSKA BOLEZEN. UKREPAJTE ZDAJ!

Besedilo: Andreja Barbarič

Kronična venska bolezen je ena od najpogostejših nenalezljivih bolezni, saj prizadene 80 % odraslih ljudi. (1) Za zdravljenje simptomov in znakov se uporabljajo venoaktivna zdravila, kot je Flebaven®, katerega učinkovitost in varnost sta bili dokazana v klinični raziskavi. Flebaven® 1000 mg z eno tableto na dan učinkovito zmanjšuje najpogostejše simptome in znake bolezni (2) ter tako pozitivno vpliva na kakovost življenja bolnikov.

Kronična venska bolezen (KVB) je pogosta bolezen, ki prizadene venski sistem spodnjih okončin. Povezana je s slabšo prekrvavitvijo v spodnjem delu nog, ki jo povzročajo strukturne spremembe v venskih zaklopkah in venski steni.

Gre za napredujočo bolezen, ki se kaže z značilnimi simptomi, kot so **utrujene, težke in boleče noge**. Pojavijo se lahko **pajkaste vene**, razširjene **krčne žile** in značilne **otekline nog**.

DEJAVNIKI, KI PRISPEVAJO K RAZVOJU KVB

Na nastanek KVB poleg dednosti vplivajo tudi spol, starost in debelost. Ostali dejavniki tveganja so še nosečnost, vročina, kajenje in dolgotrajno stanje ali sedenje ter premalo gibanja.

VENOAKTIVNA ZDRAVILA JE KORISTNO JEMATI NE GLEDE NA STOPNJO KVB

Flebaven® je venoaktivno zdravilo naravnega izvora, ki vsebuje mikronizirani diosmin. S celovitim delovanjem poveča venski tonus, spodbudi mikroobtok v venah, olajša bolečine v nogah ter zmanjša občutek težkih nog in njihovo otekanje.

UČINKOVITOST IN VARNOST FLEBAVENA® 1000 MG STA BILI DOKAZANI V KLINIČNI RAZISKAVI

To je bila prva raziskava te izjemno razširjene bolezni v slovenskem prostoru in je omogočila vpogled v učinkovitost zdravljenja s **Flebavenom®**. Potrdila je, da je **Flebaven® 1000 mg učinkovito zdravilo**, saj so se simptomi in znaki KVB (bolečina v nogah, občutek težkih nog, otekanje nog) statistično pomembno zmanjšali po 1 in po 3 mesecih zdravljenja.

Flebaven® je na voljo v obliki filmsko obloženih tablet po 500 mg in v obliki tablet po 1000 mg. Flebaven® 1000 mg olajša jemanje zdravila, prispeva k boljšemu sodelovanju bolnikov pri zdravljenju in omogoča cenovno dostopnejše zdravljenje, saj zadostuje že 1 tableta na dan.

Povzetki klinične raziskave Flebaven®

- 85 % bolnikov je po 3 mesecih zdravljenja občutilo znatno zmanjšanje bolečine v nogah.
- 80 % bolnikov po 3 mesecih zdravljenja ni imelo občutka težkih nog ali pa je bil ta občutek le blag.
- 84 % bolnikov po 3 mesecih zdravljenja ni imelo oteklih nog ali pa so imeli le blago otekle noge.

Več na www.flebaven.si.

1. Rabe E, et al. Epidemiology of chronic venous disorders in geographically diverse populations: results from the Vein Consult Program. *Int. Angiol.* 2012; 31: 105–15.

2. Krevel B, Barbič-Žagar B, Uranič N. Učinkovitost in varnost enega odmerka Flebavena® (diosmin) po 1000 mg dnevno pri bolnikih s kronično vensko boleznijo. *Med Razgl* 2020; 59 (1): 107–18.

Flebaven®
mikronizirani diosmin

LAHKOTEN
KORAK ZA
ZDRAVE
VENE

Kaj je skupno **80 %**
odraslih?

KRONIČNA VENSKA BOLEZEN.

Preprečite napredovanje kronične
venske bolezni. **UKREPAJTE ZDAJ!**



www.flebaven.si

KRKA

NOVICE IZ KRKE



Letošnje polletno poslovanje skupine Krka je bilo zaznamovano s pandemijo covid-19. Po nadpovprečni rasti prihodkov v prvem četrtletju je prišlo v drugem četrtletju v skladu z napovedmi do umiritve rasti in vrnitve prihodkov v načrtovane okvire. 95 odstotkov prodaje skupine je Krka ustvarila na tujih trgih, največ v Ruski federaciji, s prodajo v vrednosti 180 milijonov EUR, kar pomeni njeno 8-odstotno rast. Sledita poljski trg, s 86 milijoni EUR, prav tako z 8-odstotno rastjo prodaje, in nemški trg, z 48 milijoni EUR in 18-odstotno rastjo.

Najpomembnejši izdelki v prodaji skupine Krka ostajajo zdravila na recept, največji delež med njimi pa imajo zdravila za bolezni srca in žilja.

Pandemija covid-19 pa je negativno vplivala na prodajo zdraviliško-turističnih storitev, saj so morale Terme Krka v skladu z odlokom o začasni prepovedi prodaje blaga in storitev potrošnikom v Republiki Sloveniji s 16. marcem letos za daljši čas ustaviti izvajanje medicinske rehabilitacije in vso turistično in gostinsko dejavnost. Izjema je bilo izvajanje nadaljevalnega bolnišničnega zdravljenja na negovalni način v Termah Šmarješke Toplice.

Hoteli Term Krka so vrata znova odprli 1. junija, v njihovih enotah na Dolenjskem in ob morju pa so to poletje počitnikovali predvsem domači gostje, ki so bili v Krkinih zdraviliščih v večini tudi že pred epidemijo.



NOVO NA DOLENJSKEM: IZ FONTANE TEČE CVIČEK

V Šmarjeti, središču občine Šmarješke Toplice, so konec avgusta odprli cvičkovo fontano Izvir cvička.

Občina Šmarješke Toplice je znana po vrelih termalne vode, zdaj pa so svojo turistično ponudbo obogatili še z "vrelcem" cvička. S to zanimivostjo želijo privabiti še več izletnikov in turistov, promovirati cviček in podpreti domače vinogradništvo in vinarstvo.

Na fontani bodo na voljo najboljša vina iz okoliških vinskih gor, obiskovalci pa se boste ob cvičku srečali s tremi glavnimi sestavinami tega dolenjskega posebnega – modro frankinjo, žametno črnino ali kraljevino in dolenjskim belim.

Ob Izviru cvička stoji tudi mobilna prodajalna degustacijskih kozarcev, spominkov in različnih tukajšnjih izdelkov, divji kostanj na trgu pa nudi odlično zavetje za degustacije in druge manjše prireditve.

Fontana je od Term Šmarješke Toplice oddaljena le nekaj minut vožnje (2,5 km), do nje pa vodita tudi kolesarska in pešpot.



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCE 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 Term Krka, vključno s prejemanjem personaliziranih ponudb, na podlagi podatkov o mojih že uporabljenih storitvah in kupljenih izdelkih v Termah Krka oziroma na podlagi mojega obiska spletne strani www.term-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.term-krka.com. Če obvestil o novostih in aktualnih vsebinah Term Krka ali revije Vrelci zdravja ne želite več prejemati, lahko to kadar koli sporočite na naslov Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto ali na elektronski naslov marketing@term-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 izbrisemo. Vašo zahtevo pošljete na elektronski naslov dataprotection.officer.TK@term-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 pooblaščenцу Republike Slovenije. Zavezujemo 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.

RESTAVRACIJA HOTELA GRAD OTOČEC V PRIZNANI MICHELINOVI DRUŽBI

Besedilo: Andreja Zidarič



Michelinovo iskanje in nagrajevanje najbolj prepoznavnih kulinaričnih destinacij na svetu je pripeljalo anonimne stroge ocenjevalce tudi v Slovenijo, in tako se lahko poleg prejemnikov Michelinovih zvezdic s posebnimi priznanji in predstavitvijo v slovitem rdečem vodniku zdaj ponosno pohvali še nekaj drugih slovenskih restavracij – tudi restavracija hotela Grad Otočec.

Michelinov krožnik (The Plate Michelin), priznanje, s katerim so ocenjevalci nagradili otoško grajsko restavracijo in kuharsko ekipo s chefom Nejcem Banom, postavlja pri tem v ospredje sveže surovine in skrbno pripravljen okusen obrok. Navdušila jih je usmerjenost v lokalne posebnosti in sestavine (meso in mesni izdelki, ribe, žita in poljščine ponudnikov iz okolice), predvsem pa sezonska ponudba sveže zelenjave, jagodičevja in zelišč z Grajskega vrta.

Na razgibanem, privlačno urejenem Grajskem vrtu v neposredni bližini gradu gojijo zaposleni v Termah Krka z velikim veseljem in zavzetostjo zelenjavo, zelišča, dišavnice in jagodičevje. Velikost vrta in skrbno načrtovana pestrost posevkov omogočata grajski kuhinji samooskrbo z raznovrstnimi pridelki kar pol leta, uporabljajo pa jih tudi kuharji v termah v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah.



Michelinovi ocenjevalci so pohvalili tudi urejenost restavracije. Označili so jo za eno najbolj čudovitih v tej družbi in jo ocenili s kar tremi »priborik«.

Michelinovega krožnika, ki pomeni tudi zagotovilo, da je restavracijo hotela Grad Otočec na eni najlepših slovenskih turističnih destinacij vredno obiskati, smo se na Otočcu nadvse razveselili. Michelinova priznanja so namreč vrhunska kulinarčna nagrada, ki pomeni ugled in prepoznavnost, pa tudi veliko gastronomsko odgovornost, saj pomeni zavezo ohranjati, negovati in nadgrajevati ponudbo, kakovost, ambient in vzdušje. Na Otočcu bomo storili vse, da to nalogo izpolnimo na vseh področjih.

NEJC BAN, kuharski mojster v restavraciji Grad Otočec, išče navdih v sezonskih okusih v okolici. V družbi zagnanih sodelavcev preizkuša v otoški grajski kuhinji vedno nove tehnike priprave jedi in oblikuje zanimive krožnične kreacije. Naravne okuse mesa in zelenjave ohranja takšne, kot so, kakovostne sezone lokalne sestavine predstavlja na regijsko značilen način, z raznovrstnimi teksturami in domišljeno prezentacijo pa plete otoška ekipa navdušujočo kulinarčno zgodbo in gradi njeno prepoznavnost.

Nejc Ban o skrbno pripravljenem, vedno svežem obroku:

»V grajske obroke vključujemo vse okuse Slovenije. Jed pa je najboljša, ko gostu ponudiš nekaj znanega s ščepcem novega – z malo drznosti, modernosti, v novi teksturi, z drugačno svežino ... Dober obrok je tak, ki vsebuje sveže

sestavine in naraven okus izbranih živil, brez preveč dodanih začimb. Obrok mora vsebovati pravo razmerje zelenjave, mesa, ogljikovih hidratov in drugih skupin živil. Biti mora uravnotežen. In ko dobi gost predse še sladico ... jo lahko poje z veseljem in brez slabe vesti.«

O Gradu Otočec ...

Grad Otočec, hotel s kategorijo petih zvezdic, je član priznanega mednarodnega združenja Relais & Châteaux. V združenje so vključeni vrhunskih hoteli in restavracije iz vsega sveta, člane pa obvezuje

predanost osnovni ideji, zaobjeti v petih C-jih: Courtoisie (vljudnost), Charme (šarm), Caractère (značaj), Calme (spokojnost) in Cuisine (vrhunska kuhinja). Kot član te mednarodne družine se otoški grad uvršča v kakovostni vrh svetovne ponudbe visokega turizma.

Namenjen je tako romantičnim počitniškim razvajanjem, pravljicnim porokam in drugim slavnostnim priložnostim kot tudi za užitke kulinarčnih sladokuscev in za poslovne dogodke najvišjega razreda.



Primer dobre prakse samooskrbe

GRAJSKI VRT, OTOČEC

Besedilo: Bojana Rešetič, Jože Berus





Razgiban in privlačno urejen vrt se razprostira na približno 2.500 kvadratnih metrih (pribl. 50 x 50 m) in je razdeljen na zelenjavni del, zeliščni del, visoke grede in sadni del.

Vrt obsega:

- 1.000 kvadratnih metrov zelenjavnih gred,
- 300 kvadratnih metrov zeliščnih gred,
- 10 visokih gred z zelenjavo in jagodičevjem,
- 10 sadnih dreves in gredo malin.

Grajski vrt je zasnovan tako, da omogoča obdelavo brez okopavanja. Grede dosežemo z obeh strani in po njih ne hodimo. Bogato so obložene z zrelim, zelo humoznim kompostom, tako da uporaba mineralnih gnojil ni potrebna. Po pobiranju določene kulture se kompost doloži in pripravi za nadaljnjo pridelavo. Vse grede pokrivamo z zastirkami, ki preprečuje rast plevela.

Zelenjavni vrt nam omogoča, da kuhinje Term Krka na Dolenjskem redno oskrbujemo z najkakovostnejšo zelenjavo, ki ima zaradi pobiranja v užitni zrelosti poln okus in pravo energijo. Južna lega Grajskega vrta s svojo veliko izpostavljenostjo soncu omogoča zgodnjo setev in nam tako podari pridelek tudi že zgodaj spomladi.

Za setev izbiramo semena domačih ali udomačenih sort zelenjave, kot so ljubljanski motovilec, solata posavka, slovenski krompir kifeljčar, slovenski grah, čebula belokranjka. Pridelujemo blitvo, ki je na voljo vse poletje, rdečo redkvico, bučke (letos v presežnih količinah), tudi mini bučke s cvetovi, čebulo – najprej mlado, potem debelo –, česen, rdečo peso, konicasto zelje, glavno solato in solato

gentile, cvetačo, brokoli, por, koromač, kolerabo, nadzemno kolerabo, korenček, beluše, drobnjak, peteršilj, stročji fižol, kumare, krompir, zeleno, stebelno zeleno, jajčevce, feferone, rumeno, zeleno in rdečo papriko, paradižnike ... Kjer se le da, rastline pobiramo tako, da jim omogočamo obraščanje – por spodrežemo, blitvi pobiramo zunanje liste ...

V sadnem delu so posajena sadna drevesa – jablane, češnja in višnja, posadili pa smo tudi nekaj sadnega grmičevja (maline); ta del vrta še dopolnjujemo in pri tem izbiramo avtohtone rastline, ki v našem okolju dobro uspevajo. Sadni del vrta je namenjen tudi počitku – tu se bodo naši gostje lahko usedli in uživali v senci dreves.

Visoke grede so atraktivni, relativno nov način vrtnarjenja, ki nam omogoča, da z manj truda opravljamo delo, hkrati pa nam dajejo lep pridelek. Je pa tu prostor omejen, zato sta potrebna stalna pozornost in veliko zalivanja.

V zeliščnem vrtu nabiramo sveža dišča zelišča za naše kuhinje in zelišča za domače čaje. Ob vhodu na vrt so se razbohotili meta, melisa in žajbelj – nabiramo jih sproti za pripravo soka, še posebej priljubljen pa je domači ledeni čaj.

V enem od vogalov vrta smo postavili tudi **manjši čebelnjak** s tremi panji, tako da naše čebele poskrbijo za opraševanje na vrtu, konec leta pa bomo imeli tudi nekaj deset litrov domačega medu.

Namen Grajskega vrta je, da našim gostom nudimo sveže in zdrave pridelke. Tako je restavracija hotela Grad Otočec večji del leta popolnoma preskrbljena z zelenjavo in zelišči, enako pa tudi restavracija hotela Šport.

Precejšnje količine raznovrstnih pridelkov pa so v sezoni deležne tudi Terme Šmarješke Toplice in Terme Dolenjske Toplice. To, da so sokovi, ki predstavljajo pomemben del njihove prehrane, res sveži, pripravljeni iz sveže zrele zelenjave in sadja z našega vrta, pa še posebej cenijo gostje na programih razstrupljanja, hujšanja in za povečanje imunske odpornosti v šmarjeških termah.

Grajski vrt je mogoče tudi obiskati, tu okušati pridelke in počivati. S svojo urejenostjo, z različnim rastjem ter pestrimi barvami in vonji ponuja obiskovalcem estetsko izkušnjo, hkrati pa tudi pomirja.



Za strastne ljubitelje narave in gibanja

NOVO – POHODNIŠKI IN KOLESARSKI PROGRAM NA OTOČCU!

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič



Zagrete pohodnike in kolesarje vabimo na aktiven oddih, v katerem boste v štirih dneh spoznali skrite dolenske bisere, in to peš ali s kolesom. Program za ljubitelje hoje in kolesarjenja organiziramo oktobra, ko se dolenski vinogradniški griči in dolina reke Krke obarvajo v čarobne barve.

»POHODNIŠKI PROGRAM PO DOLENJSKI« IN »KOLESARSKI PROGRAM PO DOLENJSKI« VKLJUČUJETA:

- 4 polpenzije v hotelu Šport ****,
- 4 vodene pohode oz. kolesarske izlete po Dolenjski (trajajo od 3 do 5 ur)*,
- 2 kosili v tipični dolenski gostilni in 2 popotniški malici,
- ogled lokalnih znamenitosti, npr. mlina, hiše žive dediščine, zidani-ce, obiske pri izdelovalcih domačih izdelkov ...
- neomejeno kopanje v hotelskem

termalnem bazenu z vodnimi masažami, neomejen vstop v hotelske savne s počivališčem in teraso, brezplačen najem kolesa oz. pohodniških palic,

- uporabo kopalnega plašča,
- sprejem s predstavitvijo programa (na dan prihoda),
- možnost degustacije vin, z doplačilom,
- možnost najema električnega kolesa (z doplačilom).

**V primeru, da izvedba pohoda ali kolesarskega izleta zaradi slabega vremena ni mogoča, gremo na izlet z avtobusom oz. drugim organiziranim prevozom.*

Nastanjeni boste v sveže prenovljenem hotel Šport na Otočcu z restavracijo, športnimi sobami, termalnim bazenom, dvema savnama, pustolovskim parkom in ekološkim vrtom.





Hotel Šport**** na Otočcu	Kolesarski program po Dolenjski 7.-11. oktober 2020	Pohodniški program po Dolenjski 21.-25. oktober 2020
	4 noči	4 noči
Dvoposteljna soba Standard	293,00 EUR	261,00 EUR
Dvoposteljna soba Superior	311,00 EUR	279,00 EUR

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi. Cene že vključujejo 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: za enoposteljno sobo, za turistično takso (2,50 EUR na osebo, na noč). Program bomo izvedli, če bo prijavljenih najmanj 5 oseb.

Prijavite se čim prej: booking@terme-krka.eu ali 08 20 50 340.

ROZINE – DOBRA IZBIRA ZA ZDRAV PRIGRIZEK

Besedilo: Janja Strašek, Andreja Zidarič



Dolenjski naravni zdravilišči v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah sta obkroženi z vinorodnimi griči, prav tako Otočec, zato sta grozdje in vino, ki se ponujata okrog in okrog, že tradicionalno stalnica naše gostinske ponudbe. V pravi meri, seveda. V tem kontekstu pa je prav, da omenimo še eno obliko uporabe grozdja – rozine.

Rozine so v svetu ena najbolj razširjenih vrst suhega sadja, z njimi pa so se sladkali tudi že v Perziji in Egiptu ... In niso samo sladke, temveč so tudi zelo koristne.

Rozine so suho sadje z najvišjim deležem antioksidantov, zato ščitijo pred prezgodnjim staranjem in pred posledicami delovanja prostih radikalov. Ker vsebujejo bor, dobrodejno vplivajo na kosti, preprečujejo zobno gnilobo in ščitijo obzobno tkivo, spodbujajo prebavo in pomagajo v boju s slabokrvnostjo. In ker vsebujejo le malo maščob in obilo ogljikovih hidratov in vlaknin, so zdrav in hranilen prigrizek.

Pozitivne učinke uživanja rozin na zdravje srca in žilja so strokovnjaki raziskovali tudi z znanstvenega vidika – primerjali so, kako vpliva na krvni tlak uživanje rozin in kako uživanje drugih vrst prigrizkov, kot so pakirano suho sadje, krekerji ipd.

ZAKAJ ROZINE ZNIŽUJEJO KRVNI TLAK

Rozine so bogate s kalijem, vsebujejo pa tudi vlaknine, polifenole, fenolne kisline, tanine in antioksidante. Kalij dokazano znižuje krvni tlak, vlaknine pa vzdržujejo togost oz. prožnost krvnih žil, kar

je prav tako mogoče razlagati kot vpliv rozin na znižanje krvnega tlaka. Študije potrjujejo, da so naravna živila bolj zdrava od vnaprej pripravljene hrane.

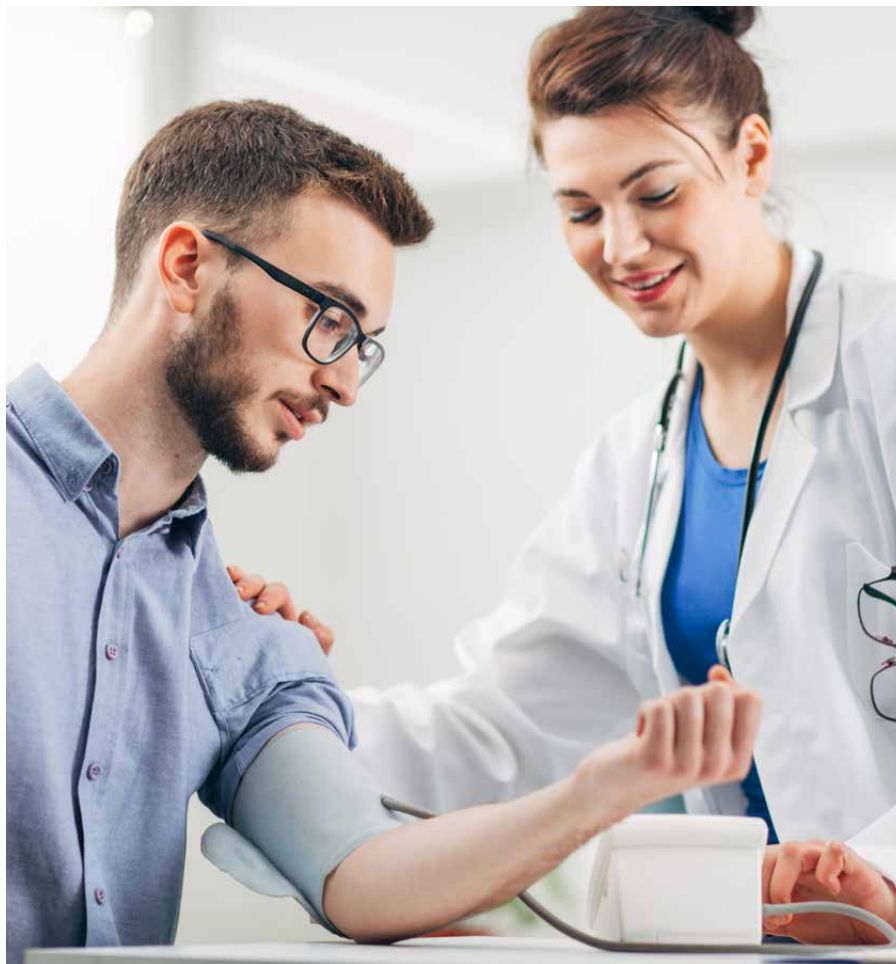
PRIPOROČILA GLEDE UŽIVANJA ROZIN

Priporočila v zvezi z uživanjem rozin temeljijo na izsledkih raziskav. Dnevnu priporočilu diete **DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)** ustreza 60 rozin (približno ena pest), kar pomeni med drugim en gram vlaknin in 212 miligramov kalija. Dieta DASH je način prehranjevanja za osebe s povišanim krvnim tlakom, saj je njen cilj preprečevanje in nadziranje hipertenzije.

Rozine so dobra izbira za zdrav prigrizek, znanstveniki pa so ugotovili, da pripomorejo tudi k znižanju krvnega tlaka – pozitivne učinke naj bi imelo redno uživanje rozin trikrat dnevno. Kljub njihovem pozitivnemu učinku pa rozine pri bolnikih s hipertenzijo niso nadomestilo za zdravljenje z zdravili.

Vir:

<https://www.nutris.org/prehrana/novice/zdravje/214-rozine-za-znizevanje-krvnega-tlaka.html>



NAREDIMO SAMI ... DOMAČI PRIJATELJ ALI SUHOR

Sestavine:

5 jajc, 200 g rjavega sladkorja, 300 g polnozrnate pirine moke, 300 g grobo sesekljanih orehov, 300 g rozin

Postopek:

Beljake stepemo v trd sneg, dodamo sladkor in vmešamo še rumenjake. V to z metlico vmešamo moko, s kuhalnico pa nato nežno vmešamo še orehe in rozine. Te lahko prej "operemo" v rumu. Pečemo približno 15 minut v pečici, ogreti na 180 stopinj Celzija.



ZA ZDRAVA ZRELA LETA

Prisluhnite svojemu telesu in poskrbite, da ohranite mladostnost. Odklopite se od vsakdana, razgibajte se s plavanjem in prečistite telo z zdravilnimi savnami. S pomočjo strokovnjakov za prehrano in gibanje boste lahko preverili in izboljšali svoj življenjski slog in tako še pravočasno poskrbeli za svoje zdravje.



Program za Zdrava zrela leta je obiskala tudi Aljana Primožič – prva dama slovenske karikature. Ni mogla prehaliti okusne, a zdrave prehrane in magnezijeve masažne kopeli, po kateri se je počutila »dvajset kil lažja,« kot zatrjuje: »Prav čutila sem sprostitev mišic, utrujenost po naporni nordijski hoji, je kar izpuhtela. Po strokovni masaži pa bi lahko vso noč plesala (smeh).«

Preizkusite program Za zdrava zrela leta v Termah Šmarješke Toplice:

- zdrava prehrana, bogata z minerali, antioksidanti in vitamini, pripravljena iz pretežno lokalno pridelanih živil,
- magnezijeva masažna kopel za blaženje stresa in utrujenosti, ki deluje tudi na lepšo in mehkejšo polt,
- energijska masaža hrbta in vratu,
- analiza metabolične starosti, skladnosti med mišičnim in maščobnim tkivom in dnevnih potreb po kalorijah,
- posvet s prehransko svetovalko, z izdelavo jedilnika po vaši meri,
- savnanje z rituali za učinkovitejše razstrupljanje,
- kopanje v termalnih bazenih,
- dinamična hoja s športnim trenerjem.

Hotel Vitarium**** Superior	2 noči	3 noči	5 noči
do 1. 11.	186,00 EUR	239,00 EUR	349,00 EUR
1. 11.–24. 12. 2020	183,00 EUR	233,00 EUR	339,00 EUR

*Cene veljajo za bivanje s polpenzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.*

NAGRADNA KRIŽANKA

						VRELCI ZDRAVJA	UPRAVLJANJE	KDOR SE UKVARJA S SLIKANJEM	VRHNJE ŽENSKO OBLAČILO V ST. RIMU	INDIJSKI PISATELJ (MULK RADŽ)	VALDARNINI, EDUARDO	OČE	TISKARSKA ČRKA (MED PERLOM IN KOLONELOM)	NAJPOPU-LARNEJŠE BRENKALO	TURŠKA PISATELJICA (HALIDE EDIP)
						PREPROSTA PESEM ZA USPAVANJE									
						ASTEROID									
						GOROVJE V BOLGARIJI					STARI SLOVANI				
						OKR. SREDNEM. RASTL.					STRUPENO IGLASTO DREVO				
						NAJVIŠJE GOROVJE EVROPE						NAJLEPŠI PREDSTAVNIK KUR			
												REVEŽ, SIROMAK			
SESTAVIL: PETER UDIR	SLABI, NEKVALITETNI IZDELKI, IZMEČEK	KDOR JE ZA KAKO PODROČJE IZRAZITO NENADARJEN	MUSLIMANSKI POGLAVAR, VODJA	ANTON INGOLIČ	AMERIŠKA IGRALKA (GARDNER)				BALKANSKO GORSTVO						
						DANSKI REŽISER (VON TRIER)									
MALO VREDNI, ODVEČNI PREDMETI						PRVOTNA PODOBA					IZDELOVALEC SIRA				
UTEMELJITELJ KNAJPNJA (SEBASTIAN)							PLAHA GOZDNA ŽIVAL	DRUŽINA TROPSKIH KUŠČARJEV KRUH IZ AJDOVE MOKE						BREZBARVEN, PROZOREN KRISTAL KALCITA	NAJVIŠJI UTRJENI DEL MESTA PRI STARIH GRKI
SLOVENSKI SKLADATELJ (SOSS)				Z REŠO PORASLO PODROČJE SL. NOVINAR (NEZMAH)								KRUŠNO ŽITO			
UPODOBITEV ČESA S ČRTAMI						MESTO JV OD MOSKVE POM. BELJAKOVIN. AMINOKISLINA						NEMORALA, NENRAVNOST			
													VLADO KRESLIN		
													GRŠKI BOGOVI VELIKANI		
TOMAŽ TERČEK			VOLOVSKA ANTILOPA						ELEKTRODA V TRANZISTORJU, KI ODDAJA ELEKTRONE						
POLIAKRILNO VLAKNO									PIKA, VEJICA...						
NAJMOČNEJŠA POLITIČNA STRANKA V SIRIJI									SPODRSLJAJ, NAPAKA						
SL. NOVI-NARKA, UREDNICA (DOBERŠEK)							GR. MIT. LETALEC						KANON		
							NAJVIŠJE GOROVJE NA KRETI						LOMLJE-NJE, ZLOM		
PRVOTNA GRŠKA MUZA PETJA					NEKD. DIRKAČ F1 (LAUDA)	OLIMPIJSKE IGRE				ZGOD. UTRDBA V TEKSASU					
										PIJAČA ST. SLOVANOV					
KOVINSKI BAROMETER								POLKOVNIK							
STRDEK								CEVKA ZA PITJE							

ADIVAR - turška pisateljica (Halide Edip); **ANEROID** - kovinski barometer; **REIS** - muslimanski poglavar, vodja;

REŠITEV POLETNE KRIŽANKE (VODORAVNO):

ZDRAVSTVO, NEENAKOST, ACI, RAMEK, MINKA, AKA, ČEMERNEŽ, ANUS, INARI, MIMA, KOSTANJ, ŠPIČAK, TRTAR, EBONIT, NN, MARAT, ANAKONDA, NA, ŠKATLA, SREŽ, ALBI, FRANCE, RUS, GNU, STAS, ALVARO, LOČJE, STOP, AZIL, ASKETKA, PREBUJA, STATIST, SALAMAR,

ŽREB JE NAGRADE POLETNE KRIŽANKA RAZDELIL TAKOLE:

1. nagrada **MILENA KOCIPER**, ZG. IZLAKE 27, 1411 IZLAKE

2. nagrada **TEODORA MILANIČ**, ŠARED 50, 6310 IZOLA

3. nagrada **ZORAN JELENC**, MIKLOŠIČEVA 34, 1000 LJUBLJANA

4. nagrada **MARIJA TEPES**, ŠKALE 83B, 3320 VELENJE

5. nagrada **SILVA ŽUPEVC**, KARDELJEVA CESTA 68, 2000 MARIBOR

Rešeno križanko pošljite **do 16. novembra 2020** na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto, **s pripisom »Nagradna križanka«**. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Term Krka.

Ime in priimek

Naslov

DA BOSTE PRAVOČASNO OBVEŠČENI, se nam pridružite na družabnih 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

