

Источники

TERME  KRKA

ЗДОРОВЬЯ

Журнал для гостей курортов
компания «Терме Крка».

Издательство: «Терме Крка»

№ 5 | осень 2015 – зима 2016

Ново-Место, IV кв., Словения



05

Впервые в Словении?
**Пять красивых
мест**



12

Терме Шмарьешке
Топлице
**Чтобы сердце
и сосуды были
здоровы**



16

Терме Доленске Топлице
Боли в пояснице



ОТДЫХ И ЛЕЧЕНИЕ В СЛОВЕНИИ КУРОРТЫ С ТРАДИЦИЕЙ ТЕРМЕ КРКА

ТЕРМЕ КРКА

«**ТЕРМЕ КРКА**» – это крупнейший **лечебно-оздоровительный комплекс курортов** в Словении, является дочерним предприятием солидного фармацевтического предприятия «**Крка**».

Курортный комплекс «**ТЕРМЕ КРКА**» был основан на богатых курортных традициях и предлагает услуги высочайшего уровня по медицинской реабилитации и лечению при **заболеваниях СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**, нарушениях **ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА** в посттравматический период и при **ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**. Под эгидой центров действуют современные **диагностические центры** с различными специализированными амбулаториями.

Природные красоты и благотворный климат дополняют **целительное действие источников с температурой от 27 °С до 32 °С**, которые обогащены **углекислым газом, магнием, кальцием и калием**, а непосредственная близость моря в Талассо Струньян заставит Вас почувствовать эффективное оздоравливающее воздействие морского климата, теплой морской воды бассейнов, морских грязей и соли, используемых здесь в лечебных и косметических целях.



Лечебно-оздоровительные программы на всех курортах «**ТЕРМЕ КРКА**»

Терме Шмарьешке Топлице

Терме Доленске Топлице

Талассо Струньян

(на побережье Адриатического моря)

подбираются для каждого клиента индивидуально, а комплексный подход гарантирует наиболее **полный оздоровительный эффект**.

Курортный комплекс «**ТЕРМЕ КРКА**» предоставляет **РАЗМЕЩЕНИЕ В ВЫСОКОКОМФОРТАБЕЛЬНЫХ ОТЕЛЯХ 4*, 4*SUPERIOR, 5***. Современные рестораны курортов имеют каждый свой «Биоуголок» с продуктами питания местного происхождения и индивидуальный подход к рациону гостей.

РЕАБИЛИТАЦИЯ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

ПОКАЗАНИЯ ПРЕБЫВАНИЯ НА КУОРТАХ «ТЕРМЕ КРКА»

- заболевания опорно-двигательного аппарата после травм и перенесенных операций с функциональными нарушениями;
- лечение гинекологических заболеваний;
- остеопороз;
- хронический воспалительный ревматизм (артриты);
- хронический дегенеративный ревматизм (остеоартрозы);
- внесуставный ревматизм;
- болезни соединительных тканей;
- программы лечения болей в пояснице;
- программы улучшения осанки у детей;
- лечебно-профилактические программы, программы для менеджеров;
- лечебно-воспитательные мероприятия, диетический способ питания;
- ревматические заболевания локомоторной системы;
- анализ по определению плотности костной ткани;
- лечение и реабилитация сердечно-сосудистых заболеваний;
- бронхиальная астма;
- хронический обструктивный бронхит;
- легочная эмфизема;
- последствие операций грудной клетки и легких;
- хроническое воспаление грудной клетки и верхних дыхательных путей;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- соматические состояния;
- остеопороз;
- постоперационная реабилитация опорно-двигательного аппарата;
- неврологические и кожные заболевания.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ НА КУОРТАХ «ТЕРМЕ КРКА»

- ручной и подводный массаж;
- парафинотерапия (парафино-грязевые аппликации);
- жемчужные, травяные и минеральные ванны;
- лимфатический дренаж;
- лечебная гимнастика;
- физиотерапия;
- фитоароматические маски;
- электротерапия;
- криотерапия;
- лимфодренаж;
- механотерапия;
- кинезиотерапия (занятия как групповые, так и индивидуальные);
- диетическое питание;
- диагностические процедуры;
- гидротерапия (ванны в теплой морской воде, травяные и жемчужные ванны, индивидуальная гидрогимнастика);
- термотерапия (парафин, фанго, инфраизлучения);
- солевой пелоид – травяные и грязевые компрессы;
- респираторная терапия;
- традиционная китайская медицина;
- лечебно-профилактические программы для менеджеров;
- эффективные программы снижения веса, программы детоксикации;
- талассотерапия
- активный отдых и СПА-предложения с эстетическими программами.



ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Уважаемые гости!

Бренд компании «Терме Крка» объединяет шесть подразделений, которые разрабатывают широкий спектр программ и услуг, направленных на то, чтобы ваше пребывание у нас было комфортным и вместе с тем экономным. Но главное – и это наша самая важная задача – чтобы ваша жизнь стала здоровее. Жить здоровой жизнью – это девиз, под которым живет и работает группа «Крка», частью которой мы являемся. И мы охотно поделимся нашими ценностями с любым из тех, кто стремится проживать каждый свой день, чувствуя себя прекрасно, ощущая бодрость, здоровье и энергию, – а наши современные и тщательно отработанные методики стали нам хорошим подспорьем.

Главное, чем мы занимаемся, – это медицинская реабилитация, здесь мы являемся ведущей компанией на словенском рынке. Наши курорты предлагают гостям релаксационные программы, занятия физической культурой и просто отдых. Мы приглашаем вас в современные термальные центры, где с удовольствием предложим вам высококлассные процедуры и отменную кухню. Есть у нас предложения, которые непременно заинтересуют спортсменов или деловых людей...

Мы предлагаем вам тщательно составленный букет незабываемых событий, в котором каждому впечатлению, каждой детали, каждому сотруднику, каждой конструктивной мысли и каждому благу намерению найдется достойное место.

Окружение, в котором мы живем и работаем, стало для нас неисчерпаемым источником вдохновения – нужно только поймать волну. Мы рады, что у нас установились прекрасные отношения с местными фермерами, – это дает нам возможность готовить такие блюда, от которых невозможно отказаться! Мы сотрудничаем с теми, кто живет рядом, – благодаря им наши анимационные программы стали еще интереснее, а наши гости обрели прекрасную возможность поближе познакомиться с местными традициями и обычаями.

Есть поговорка: «Если не знаешь, куда плыть, не поможет и попутный ветер». Мы осмыслили ее по-своему и решили: если мы хотим, чтобы наша работа ладилась, то работать нужно плечом к плечу, прислушиваясь друг к другу и уважая того, кто рядом. Мы вместе живем и вместе работаем, помогая друг другу. И все это – для вас, наши дорогие гости.

Йоже Берус, директор компании «Терме Крка»



Содержание

- 4 В СЛОВЕНИИ
Премьер-министр Медведев
- 8 ТЕРМЕ ШМАРЬЕШКЕ ТОПЛИЦЕ
Положите конец вечной борьбе с лишним весом!
- 12 ТЕРМЕ ШМАРЬЕШКЕ ТОПЛИЦЕ
Чтобы сердце и сосуды были здоровы
- 16 ТЕРМЕ ДОЛЕНЬСКЕ ТОПЛИЦЕ
Лечение боли в пояснице
- 19 ДИЕТОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ
На отдых с травмами
- 20 ВОСТОРЖЕННЫЙ
Русские гости в Шмарьешке Топлице
- 23 ПРЕДЛОЖЕНИЯ
Осень и новогодние праздники



Премьер-министр Медведев в Словении: «Спасибо словенскому народу!»

Текст:

Блаж Рачич



«Я ОЧЕНЬ ВПЕЧАТЛЕН ТЕМ, ЧТО ВИЖУ», – С ТАКИМИ СЛОВАМИ ОБРАТИЛСЯ РОССИЙСКИЙ ПРЕМЬЕР-МИНИСТР К ТЕМ, КТО СОБРАЛСЯ У ЧАСОВНИ ПОД ПЕРЕВАЛОМ ВРШИЧ.

Вршич

«Я глубоко признателен всем нашим словенским друзьям, руководству страны, членам общества дружбы «Словения – Россия», других общественных ветеранских организаций, жителям города Краньска-Гора, всему народу Словении – за искреннее уважение, которое вы оказываете к памяти русских солдат, нашедших последний приют в словенской земле», – сказал Председатель Правительства Российской Федерации Дмитрий Медведев в ходе церемонии у Русской часовни под перевалом Вршич.

«Я очень впечатлен тем, что я сейчас вижу», – с такими словами он обратился к собравшимся, число которых превысило тысячу человек. Присутствовали и представители высшей государственной власти. Традиция встреч у Русской часовни, по словам высокого гостя, демонстрирует «искренние эмоции и взаимные симпатии» между двумя народами и «является свидетельством особых отношений между народами наших стран» – дружбы, которая за послед-

ние годы стала еще более прочной. На церемонии, приуроченной к 99-ой годовщине возведения часовни, которая была сооружена в память о трагедии под перевалом Вршич, унесшей около трех сотен жизней военнопленных из России и других участников военных действий, выступил и почетный член Общества «Словения – Россия», экс-президент Словении Милан Кучан, подчеркнувший бессмысленность войн и огромную ответственность за поддержание мира, которая в наши дни возлагается на политиков.

«Задачей политиков является обеспечение мира и безопасности, они должны выступать как гаранты нашего будущего. Только в этом случае они являются законными ставленниками своих граждан», – добавил бывший президент страны и призвал всех присутствующих к участию в борьбе за мир.

К собравшимся обратился и Председатель Правительства Словении Миро Церар. В своем выступлении он отметил, что Русская часовня всегда напоминает нам о том, что нужно быть «людьми доброй воли», ведь только добрая воля поможет нам найти путь к миру и мирному сосуществованию.

Русская часовня укрепляет культуру мира и мирного диалога

Представители католической церкви, сербской и русской православных церквей, евангелистской и греко-католической церкви, а также мусульманской и иудаистской общины в Словении согласились с тем, что поддержание памяти о войнах и их бесчисленных жертвах должно непременно содержать идею мира, сосуществования, примирения и взаимопонимания между народами и конфессиями, что помогло бы справиться с актуальными вызовами во всем мире. Споры могут решаться и без применения силы, но для этого нужно повышать культуру мира, диалога, необходимо общение приверженцев различных вероисповеданий и представителей разных народов на всех уровнях.

Память о 1916 году: на русских солдат, строивших дорогу, обрушилась лавина

В марте 1916 года со склона вершины Мойстровка сошла снежная лавина, которая погребла под собой около трехсот военнопленных, строивших в годы Первой мировой войны дорогу стратегического значения через горный перевал, которая должна была связать тыл с линией фронта Изонцо, проходившего по реке Соча. В память о жертвах этой трагедии выжившие солдаты построили рядом с дорогой часовню в русском стиле. После войны жители расположенного неподалеку городка Краньска-Гора стали подновлять часовню, а в 1992 году местный житель Саша Славец предложил организовать визит делегации из России, которая посетила бы часовню. Так была заложена традиция ежегодных встреч представителей двух славянских стран, сближения двух культур, двух вероисповеданий.

Визиты высоких представителей России в Словению

Премьер-министр Дмитрий Медведев, побывавший у Русской часовни в этом году, является наиболее высоким официальным представителем России, принявшим участие в церемонии за все годы ее проведения. Ранее, в 2011 году, в этом событии участвовал Председатель нижней палаты российского парламента Борис Грызлов, а в прошлом году российскую делегацию возглавлял министр связи и массовых коммуникаций Российской Федерации Николай Никифоров. До него часовню посетили заместитель председателя Государственной Думы РФ Любовь Слиска и заместители председателя Совета Федерации Дмитрий Мезенцев и Юрий Воробьев. Некоторое время назад Президент Республики Словении Борут Пахор направил приглашение посетить мемориальную церемонию у Русской часовни Президенту России Владимиру Путину.

Впервые в Словении?

Пять главных

достопримечательностей

Словении

Текст: Яна Ковачич Петрович

ЛЮБЛЯНА И ЛЮБЛЯНСКИЙ ЗАМОК

Столица Республики Словении Любляна (на словенском языке название города звучит почти как «Любимая») на протяжении всего года привлекает интерес множества туристов со всего мира. **Это город-бутик, он очень аккуратный.** Особое восхищение вызывает старая часть города, где круглый год ощущается пульс туристической, артистической и университетской жизни.

Над старым городом возвышается **Люблянский замок**, мощная цитадель средневековой постройки, которая одновременно является и символом словенской столицы. Самый интересный способ попасть в замок – это подъем по канатной дороге, вагончики которой имеют панорамный обзор. Со смотровой башни замка открывается потрясающий вид на город и **заснеженные вершины Альпийских гор**. В замке вы можете

посмотреть фильм, приобрести сувениры, а также не отказать себе в удовольствии посетить ресторан, который славится отменно приготовленными блюдами **традиционной словенской кухни**.

Улочки, выходящие под Люблянским замком, изобилуют магазинами, где найдется много интересного, а также популярными кафе, где можно отведать деликатесов различных кулинарных традиций. Старый центр города является пешеходной зоной, и шум машин не будет вам мешать, если вы присядете на берегу реки Любляница или захотите послушать выступления уличных артистов. Обязательно остановитесь перед памятником Прешерну, возведенным в 1905 году в память о выдающемся словенском поэте Франце Прешерне, над фигурой которого парит его муза. Из окна, расположенного на одном из фасадов ближних домов, в его сторону

устремляет взор юная девушка – это изображение Юлии Примичевой, несостоявшейся любви поэта. Пройдитесь по Тромостовью – это ансамбль из трех мостов через Любляницу, автором которого является всемирно известный словенский архитектор Йозе Плечник: он творил также в Вене и в Праге. Совершите поездку на прогулочном катере, который прокатит вас под такими разными мостами, перекинувшимися через Любляницу. А в завершение поднимитесь на люблянский Небоскреб, который венчает терраса, с которой вы сможете полюбоваться **живописной панорамой и где вам предложат изысканные десерты**.

Для прогулки по городу вам потребуется 5 часов. Экскурсию можно заказать в службе приема гостей в любом из отелей компании «Терме Крка». Дорога на машине до Любляны займет примерно 1 час.





Замок Отовец отражает представления об идеальном романтическом отдыхе.

ЗАМОК ОТОВЕЦ

Замок Отовец находится неподалеку от города Ново-Место, Доленский регион. Это единственный замок Словении, который стоит на острове посреди реки Крка. Замок начал строиться в середине XIII века, в 1252 году, и на протяжении истории неоднократно менял свой облик. В настоящее время в замке устроен роскошный отель «Замок Отовец», а его ресторан отличается изысканной кухней. Поблизости от замка расположено прекрасное поле для игры в гольф, замок Струга, небольшой кемпинг, спортивный центр с теннисными кортами и отель «Спорт», где можно поплавать в термальных бассейнах или посетить сауну, а тех, кто любит острые ощущения, ждет парк приключений, который тоже находится рядом.

Замок Отовец – это и великолепная площадка для проведения незабываемых романтических свадебных торжеств: здесь каждый гость почувствует себя по-королевски. По желанию молодоженов для них может быть организована «Замковая свадьба», «Рыцарская свадьба», Свадьба на лоне природы в парке, окружающем замок, «Романтическая свадьба при

свечах и факелах» или Свадьба на задумчивой реке Крка.

ПОДЗЕМНЫЕ КРАСОТЫ – ПОСТОЙНСКАЯ ПЕЩЕРА

Постоянская пещера, всемирно известное природное явление, представляет собой красивейшую и одну из наиболее посещаемых достопримечательностей в Европе и в мире. Это также один из наиболее крупных природных памятников карстового характера. Фантастическое сплетение подземных ходов, галерей, озер и за-



лов и исключительное разнообразие карстовых явлений – все это делает Постоянную пещеру столь привлекательной для туристов: за 200 лет ее посетили 36 миллионов гостей. Сюда приезжали и видные государственные деятели, в числе первых из них тут побывали австрийский престолонаследник Фердинанд в 1819 году, а в 1857 году – император Австро-Венгрии Франц Иосиф и императрица Элизабет.

Для посещения туристов предусмотрено 5,3 км пещеры. В текущем году были открыты новые ходы таинственного подземелья. Пещера славится и тем, что в ней обитает «человеческая рыбка», протеус. Еще 143 года назад в пещере был пущен **туристический** поезд, на котором туристы по узким туннелям с нависающими потолками стремительно уносятся осматривать прекрасные залы, и для них это становится **незабываемым событием**.

Стоит посетить и расположенный поблизости Предьямский замок – это замок, высеченный в скале. В XV веке он служил тайной резиденцией непокорному и своенравному рыцарю Эразму Предьямскому.

БЛЕД

Местечко Блед, расположенное в гористой части Словении, пользуется особой популярностью благодаря живописному озеру Блед, посреди которого имеется островок, а также возвышающемуся над озером замку, угнездившемуся на высокой скале. Здесь же недалеко пролегает каньон Блейски Винтгар. На острове сохранилась прекрасная церквушка Вознесения Богородицы. На остров можно попасть на гребной барке, которую здесь по традиции называют «плетна», либо взять напрокат лодку. В XVII веке на острове была сооружена знаменитая каменная лестница, насчитывающая 99 ступеней, и часовня Божьей Матери. Здесь есть колокол, в который может позвонить каждый желающий. По народному преданию, это

приведет к исполнению заветных желаний звонящего. Если вы окажетесь в Бледе, обязательно попробуйте здешний ни с чем не сравнимый десерт – Блейский ломтик («кремшнита»). Летом в озере Блед можно купаться.

ПОБЕРЕЖЬЕ И ИСТРИЯ

Протяженность словенского побережья составляет всего 44 км, и **Струнян** является его самым красивым и зеленым уголком. Самый большой клиф в Адриатическом море, старинные солеразработки, Стьюжа – единственная морская лагуна на словенском побережье, монументальная аллея пиний – это всего лишь самые значимые особенности охраняемой природной территории в Струняне. Струнян лежит приблизительно на середине россыпи двенадцати

прибрежных местечек и городов словенского побережья. Поэтому он является превосходной отправной точкой для ознакомления с регионом, на север – до итальянского побережья и Триестинского залива, на юг – до реки Драгонья и хорватского побережья. Вас ждут морские города: Изола, Пиран и Порторож. Вдоль морских берегов распростерся регион.

Словенская Истрия,

богатая этнографическими и культурными традициями. В истрийских деревнях Вы сможете познакомиться с традицией изготовления девственного оливкового масла, характерными истрийскими блюдами с молодыми овощами, спаржей, трюфелями и изысканными винами винодельческого региона Приморье.



Пиран — очаровательный город на Адриатическом побережье Словении.

То больше, то меньше, и что ни год – опять заново...

Положите конец вечной борьбе с лишним весом!

Текст: Яна Ковачич Петрович



На курорте Шмарьешке Топлице вам окажут помощь в вашей борьбе с лишним весом настоящие профессионалы. Они помогут вам избежать ловушек, которые мешают похудеть: эффект маятника, приступы волчьего аппетита, обезвоживание и потеря мышечной массы. На курорте Шмарьешке Топлице вам удастся не только усовершенствовать вашу фигуру, но и сохранить результат.



Почему стоит выбрать программы «Медико-велнес» в Терме Крка?

- Это первый центр медицинского велнеса в Словении.
- Центр является лауреатом престижных премий журнала «National Geographic Traveller» в номинации «Luxury Spas».
- 20-летний опыт и 12 000 клиентов со всей Европы, которым удалось успешно изменить свой стиль жизни.

Центр «Витариум Спа&Клиник» - центр паломничества гостей со всего мира, многие из которых решили сбросить лишний вес из-за проблем со здоровьем. Повышенное давление, одышка, ожирение печени, проблемы с позвоночником, боли в коленных суставах, отеки нижних конечностей и диабет – вот они, самые распространенные проблемы, которые донимают человека с избыточным весом. Довольно часто нашим гостям приходится вступать в единоборство с собственным безволием, заниженной самооценкой и укоренившимися вредными привычками, усугубляющими проблему.

НОВОЕ в программе похудения «SlimFit»: ЭКГ и тестирование под нагрузкой (эргометрия) под наблюдением кардиолога – худеем без риска.

НОВИНКА: ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИТ КАРДИОЛОГ

Если со здоровьем не все в порядке, то процесс похудения должен контролироваться врачом. На курорте «Шмарьешке Топлице» вы можете обсудить ваши проблемы с доктором, поэтому будет лучше, если вы привезете с собой выписку из вашей амбулаторной карты. Вам

назначат ЭКГ. После этого кардиолог произведет тестирование под нагрузкой (эргометрия). Это исследование выявит возможные риски и поможет установить, в каком объеме вам показана физическая нагрузка, необходимая для сжигания жиров. Если вы решите придерживаться диеты, надо будет сдать кровь на анализ. Кроме того, производятся замеры структуры тканей. Это поможет узнать, сколько избыточных жировых отложений присутствует в организме, и позволит назначить определенную диету и физическую нагрузку. Данные исследований необходимы для составления вашей индивидуальной программы похудения и, при необходимости, внесения в нее коррекций.

Если врач рекомендует вам проконсультироваться также и с другими специалистами, это можно сделать сразу, за дополнительную плату (например, ультразвуковое исследование сердца и сосудов или консультация с физиотерапевтом). Таким образом вы сэкономите время на записи к профильным специалистам.

ПИТАНИЕ ПО ВАШЕЙ МЕРКЕ, БЕЗ ОЩУЩЕНИЯ ГОЛОДА

За пятнадцать лет через наши руки прошло около 7.500 пациентов, которым удалось успешно сбросить лишний вес и уяснить, что для устойчивости результатов следует помнить следующее:

1. голод, или **принудительное недоедание вредно**. Пищу принимать лучше чаще - пять раз в сутки, но малыми порциями и, что наиболее важно, качественную. Если суточная норма калорий занижена, это неправильно, да и не эффективно.
2. **Не надо заставлять себя есть то, что вам не нравится**. Совместно с диетологом вы можете составить перечень продуктов, которые вам нравятся или нет. При этом учитываются также случаи непереносимости, аллергии, а также медицинские рекомендации и режим питания (например, вегетарианство). На основании произведенных замеров рассчитывается рекомендуемая калорийность пищи, а наши повара сообразно этому приготовят блюда индивидуально для вас.
3. **Прием пищи требует времени. Ешьте не торопясь**. Пищу надо тщательно пережевывать – таким образом вы обеспечиваете действие энзимов, существенных для пищеварения.



Ольга, музыкант:
«Я чувствую, что стала легче, улучшилась гибкость. Я горжусь тем, что мне удалось сбросить 2 кг жировой ткани, в результате чего моя талия стала тоньше на 4 см».

Программа здорового похудения «Слим-Фит» включает:

полный пансион (5 приемов здоровой пищи в день), прием минеральной воды «Donat Mg», ежедневно 3-5 процедур, способствующих похуданию и релаксации, консультация диетолога и персонального инструктора, индивидуальная программа физической нагрузки в природных условиях, в термальной воде и в спортзале.

Стоимость включает также:

консультацию врача +ЭКГ и тестирование под нагрузкой, а также размещение в номерах отеля «Витариум» Супериор ****.

«Слимфит», здоровое похудание:

7-дневная программа, 1.055 евро,
10-дневная программа 1.557 евро.

Терме Шмарьешке Топлице | Т: 00386 8 20 50 300 | Е: booking@terme-krka.si

Питание наспех и на бегу – залог того, что съеденные продукты повиснут на нас мертвым грузом. Есть нужно не спеша, сидя, пищу надо тщательно пережевывать.

СНИЖЕНИЕ ОБЪЕМА ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ И НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Наша цель – не снижение веса, а сведение к минимуму объема жировых отложений. Если за пару дней сбросить 4-5 килограммов, это нанесет организму большой ущерб, а пользы как таковой от этого не будет, поскольку из организма будет выведена вода, а может быть, и произойдет утрата мышечной массы, в то время как объем жировой ткани останется прежним. Для достижения долгосрочных результатов нужен иной подход. На курорте «Шмарьешке Топлице» внимание уделяется **сжиганию жировой ткани** при сохранении или даже **наращивании мышечных волокон**. Мышцы – это активный потребитель калорий, и их укрепление активизирует метаболизм. А это значит, что больший объем мышц требует большего расхода энергии (калорий), даже в состоянии покоя. То есть: чем больше ваша мышечная масса, тем больше вы можете съесть, не опасаясь растолстеть.

ДВИЖЕНИЕ, КОТОРОЕ ВАМ НРАВИТСЯ

Лучшее средство для укрепления мышц и сжигания жировой ткани – **движение**. Наиболее результативными будут те упражнения, которые вам доставляют удовольствие. У нас вы можете найти сотню способов, как это делать: в термальной воде, на лоне природы, в спортзале, в условиях гипоксической тренировки, под музыку, под видеоролик в инфракрасной сауне, с активным участием или в форме пассивной релаксации. Самое главное – это то, что физические упражнения надо полюбить и продолжать выполнять их дома. Наши инструкторы расскажут вам, в каком режиме вам стоит продолжать тренировки с учетом состояния вашего здоровья и что именно делать для того, чтобы ваша фигура стала еще совершеннее.

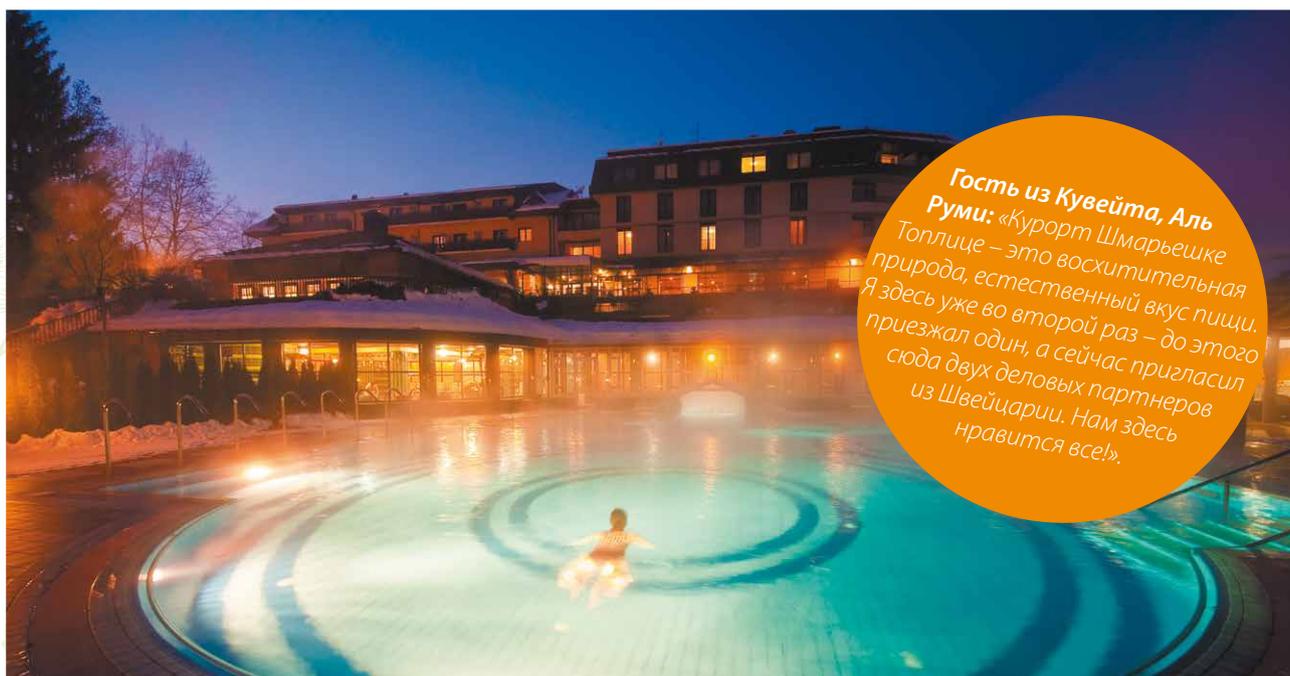
Прием минеральной воды «Donat Mg» регулирует пищеварение, предотвращает изжогу, защищает сердечно-сосудистую систему. Природная минеральная вода «Donat Mg» уникальна в мировых масштабах – содержание магния в ней просто уникально.

МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ ПОХУДЕТЬ – ВАМ НАДО ТОЛЬКО ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ

Не откладывайте на завтра. Решать надо сразу, до того, как вы ощутите проблемы со здоровьем. С нашей помощью вам за неделю удастся сбросить несколько килограммов жировых отложений, умерить ваши объемы и укрепить мышцы, стать сильнее. Вы уедете домой более **стройными**, подвижными, с верой в себя, с огромным желанием продолжить начатое и с зарядом энергии. А те знания, которые вы получите у нас, позволят вам продолжить похудение в домашних условиях.



Врач Данило Радошевич, д-р мед.: «Побеждая вес, вы разгружаете позвоночник, опорно-двигательный аппарат, сердце и сосуды, одновременно снижая риск возникновения диабета типа 2».



Гость из Кувейта, Аль Руми: «Курорт Шмарьешке Топлице – это восхитительная природа, естественный вкус пищи. Я здесь уже во второй раз – до этого приезжал один, а сейчас пригласил сюда двух деловых партнеров из Швейцарии. Нам здесь нравится все!».

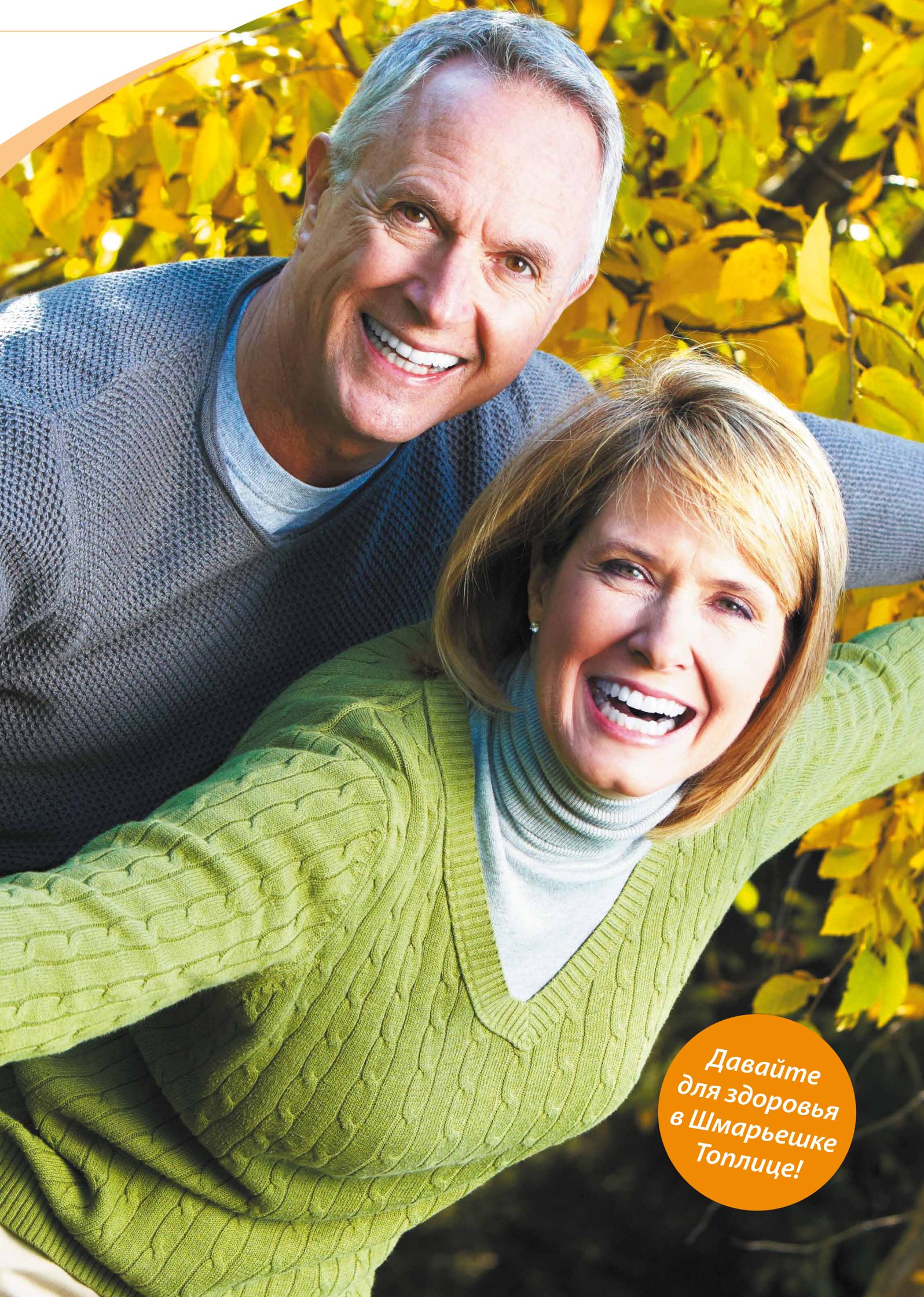
Терме Шмарьешке Топлице: плавать в открытом бассейне с термальной водой, когда на улице прохладно, – одно наслаждение.

На курорт Шмарьешке Топлице

Чтобы сердце и сосуды были здоровы

Стрессы, ускоренный повседневный ритм – все это диктует тем, кто стремится сохранить здоровье и бодрость в любой из периодов своей жизни, необходимость постоянно заботиться о своем организме. Жить здоровой жизнью – таков лозунг фармацевтической компании «Крка» и курортов «Терме Крка». Предлагая нашим гостям современные продукты и услуги, мы расширяем число тех, кто поддерживает этот девиз, и помогаем всем, кто к нам приезжает, предупредить или излечить заболевания, которые несет нам цивилизация, а это, прежде всего, заболевания сердечно-сосудистой системы.





Давайте
для здоровья
в Шмарьешке
Топлице!

Курорт Шмарьешке Топлице располагает богатой природной базой – это термальная вода из природного источника, имеющая температуру 32 °С, с богатым содержанием кальция, магния и углеводов, а также мягкий климат и живописная природа. И все эти богатства служат нашим гостям – об этом заботится **высокопрофессиональный коллектив медиков**, которые, применяя самое современное медицинское оборудование, проводят в рамках курорта лечение сердечно-сосудистых заболеваний, а также курсы восстановительной терапии после перенесенных травм, в том числе спортивных, и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Медицинская служба объединяет **квалифицированных специалистов по кардиологии**, физиотерапевтов, врачей, специализирующихся на восстановительных методиках, медсестер и массажистов. Хорошим подспорьем для них является современное медицинское оборудование. Так, в области кардиодиагностики это ультразвуковая диагностическая установка, аппарат для проведения тестирования под нагрузкой, датчики для холтеровского мониторинга, оснащение для выполнения ЭКГ, спирометрии, собственная лаборатория и т.д. В отделении восстановительного лечения у нас есть новейшие аппараты для проведения электротерапии, кинезиотерапии, гидротерапии. Наш коллектив

На курорте «Шмарьешке Топлице» проводятся тесты под нагрузкой с помощью самых современных тренажеров – велотренажер, беговая дорожка, ручной эргометр. Перед тестированием пациента должен осмотреть врач-интернист, снимается ЭКГ сердца, проводится спирометрия. Исследования помогают выявить заболевания коронарных сосудов сердца, если они имеются, и одновременно дают информацию о характеристиках кровообращения, выносливости организма, колебаниях артериального давления и частоты пульса в аэробной фазе нагрузки, а также определить, имеются ли нарушения сердечного ритма.

насчитывает более 50 сотрудников, которые постоянно совершенствуют свои навыки в Словении и за рубежом. Медицинская служба работает круглосуточно – помимо дневных часов приема специалистов организованы врачебные дежурства.

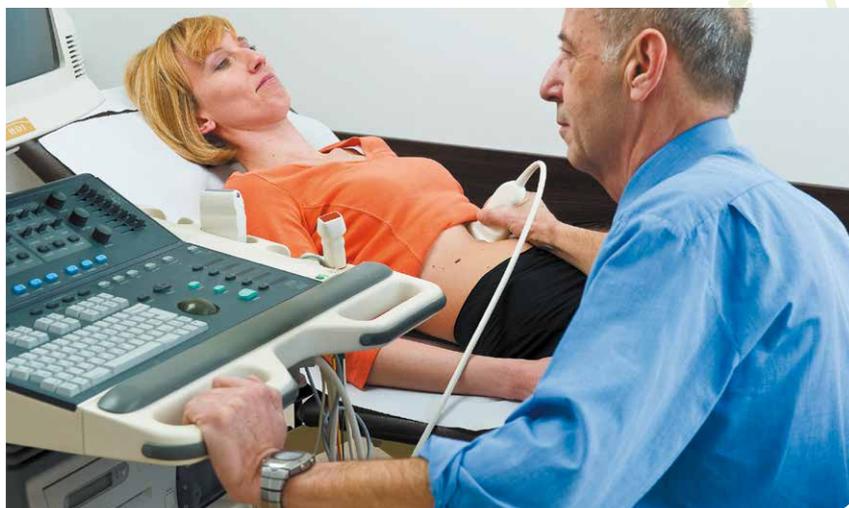
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

На курорт Шмарьешке Топлице чаще всего приезжают те, кто перенес инфаркт, операцию на сердце или пациенты, страдающие стенокардией, которая значительно ограничивает функциональность. Восстановительное лечение, как правило, рассчитано на 2 недели, однако может быть продлено и до трех недель. Пациента, поступающего на лечение, принимает врач-кардиолог, который назначает необходимое дополнительное обследование, позволяющее определить, какой объем нагрузки будет безопасен для организма. Таким образом, каждый пациент получает точно рассчитанную нагрузку и может регулярно выполнять индивидуально подобранный комплекс упражнений, не рискуя ухудшить свое состояние. Восстановительное лечение включает точно дозированную физическую нагрузку в виде гимнастики под контролем инструктора и расслабляющие процедуры. Проводятся сеансы массажа, в том числе с использованием щеток, «Vacusac» – вакуум-терапия, гимнастика по

Бургеру, электропроцедуры, купирующие болевой синдром. Эти методы дополняются диетическим питанием и лекциями о здоровом образе жизни. Для того, чтобы определить степень эффективности программы, предусмотрено промежуточное и заключительное посещение врача.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СОСУДОВ

К восстановительным методам лечения атеросклероза или иных нарушений кровоснабжения конечностей, помимо классических методик (индивидуально подобранная гимнастика, массаж, массаж с применением щеток, гидротерапия, электротерапия), в последние годы добавились и новейшие методики (например, прессотерапия и «Vacusac» – вакуум-терапия), что существенно образом способствует развитию функциональной способности и снижению болевых ощущений. После рассмотрения показателей, связанных с кровообращением, и функциональной диагностики (УЗИ по Допплеру, тестирование на клаудикацию), а также на основании результатов лабораторного анализа крови в зависимости от факторов риска назначается программа восстановительного лечения, с которой должен быть ознакомлен пациент. Для того, чтобы определить степень эффективности программы, предусмотрено промежуточное и заключительное посещение врача.



Наши преимущества:

- ✓ Высокая профессиональная подготовка медицинского персонала
- ✓ Индивидуальный и одновременно комплексный подход
- ✓ Круглосуточный график работы медицинской службы
- ✓ Живописная природа, спокойная располагающая обстановка
- ✓ Термальная вода
- ✓ Богатый ассортимент вкусных и полезных блюд, все виды диетического питания, щадящее меню для гостей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями
- ✓ Уникальный набор расслабляющих процедур: бассейны, сауны, массаж, косметический уход, мероприятия для семейного отдыха

ЧТОБЫ БОЛЕЗНЬ НЕ ВЕРНУЛАСЬ – РАЗ В ДВА ГОДА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС

Пациентам, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, необходимо уделять значительное внимание своему здоровью. Однако напряженный график жизни многим мешает регулярно повышать выносливость своего организма и придерживаться здорового режима питания. В результате состояние может ухудшиться, да и годы берут свое. Поэтому мы рекомендуем раз в два года повторять курс восстановительного лечения. Это хорошая профилактика, позволяющая проконсультироваться с врачом-специалистом, принять ряд медицинских процедур, получить импульс от физической нагрузки и

Лечение и восстановление после перенесенных сердечно-сосудистых заболеваний на курорте «Шмарьешке Топлице»

- После инфаркта миокарда или острого коронарного синдрома
- После перкутанного коронарного вмешательства
- После операции по реваскуляризации миокарда
- После замены сердечного клапана, вальвулопластики, реконструкции торакальной аорты
- При стабильной форме ишемической болезни сердца
- После операции на периферических сосудах и брюшной аорте
- При обструкциях периферических сосудов
- При повышенном артериальном давлении

расширить необходимые тематические знания, что благотворно сказывается на общем состоянии здоровья и предотвращает рецидив заболеваний.

ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ – ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧЕЙ-СПЕЦИАЛИСТОВ

Защитить себя от пагубного влияния стрессовых ситуаций можно, посетив с профилактической целью врача-специалиста, который, даже если у вас нет выраженных признаков заболевания, распознает угрозы, создаваемые изменениями, если они произошли в вашем организме, и предотвратит развитие заболевания либо выявит его в начальной стадии, когда оно еще не превратилось в проблему. В этом случае успешность лечения и шансы на полное выздоровление будут максимальными.

Врачебные осмотры на курорте «Шмарьешке Топлице» включают: лабораторный анализ крови, ЭКГ, спирометрию, тестирование под нагрузкой и УЗИ сердца, сосудов шеи, брюшной аорты и органов брюшной полости. Посещение кардиолога предусмотрено в самом начале и при завершении программы, при этом гость получает консультацию о необходимых мерах лечения.

ЖЕНСКОЕ СЕРДЦЕ. К ДОКТОРУ НАДО ПОПАСТЬ ВОВРЕМЯ, ВЕДЬ БОЛЕЗНЬ ПРИХОДИТ БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.

Не так давно еще считалось, что сердечно-сосудистые заболевания являются роковыми почти исключительно для мужчин. Однако современные исследования говорят совсем о другом: изменения сердца и сосудов являются самой распространенной



причиной заболеваемости и смертности у женщин – их частота в два раза выше, чем число случаев рака и остеопороза вместе взятых. Хотя женщины становятся более подвержены болезням сердца и сосудов на 10 лет позже, чем мужчины, неблагоприятным аспектом является то, что у женщин симптомы «сердечных» болезней менее выражены, скрыты, поэтому их риск может быть неверно оценен, а в период менопаузы он еще более возрастает.

Программа «Женское сердце» на курорте Шмарьешке Топлице включает: посещение кардиолога, антропометрию (вес, индекс массы тела, объем талии), измерение артериального давления, уровня содержания сахара и холестерина в крови, тестирование под нагрузкой, УЗИ сердца, врачебное заключение и рекомендации по лечению.

**Стоимость программы: 200 EUR.
Доплата за размещение в отеле.**

«Диспансеризацию я рекомендую всем, ведь это помогает выявить предрасположенность к заболеваниям. В особенности это относится к тем, кто ведет беспокойную, стрессовую жизнь, а также к тем, кто планирует значительную физическую нагрузку, например, занятия спортом, смену работы, длительные поездки и т.п.» Метод Прашникар, врач, специалист по внутренним болезням

Боли в пояснице - наиболее частая причина временной нетрудоспособности по состоянию здоровья.



БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ, ЛЮМБАГО ИЛИ ИШИАС - ВТОРАЯ ПО РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ПРИЧИНА ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ, ТРЕТЬЯ - ДЛЯ ОПЕРАТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ И ПЯТАЯ - ДЛЯ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ.

Внезапная боль в пояснице, или острое люмбаго, возникает из-за повреждения межпозвоночного диска, ее вызывают также дегенеративные изменения суставов по-

звоночника. Самая частая причина такого повреждения позвоночника – неправильные нагрузки на него, это - неправильная осанка, продолжительное сидение, повторяющиеся наклоны, ротационные нагрузки на поясничный отдел позвоночника, поднятие тяжестей или длительное нахождение в нефизиологичном положении. Причиной данного недуга может стать и резкое движение, которое смещает твердые ткани диска из

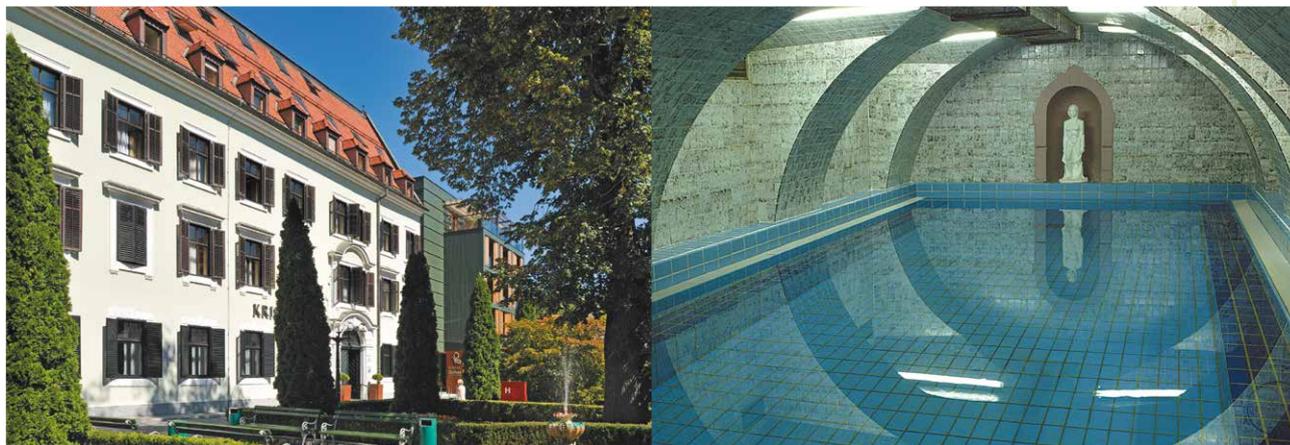
его местоположения, при этом он оказывает давление на оболочку спинного мозга, где проходят нервы.

НЕДУГИ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Дегенеративные заболевания позвоночника – следствие, как правило, такого образа жизни современного человека, в котором ощущается дефицит физической активности, также многие на своем рабочем месте подвержены воздействию односторонних нагрузок на позвоночник.

70 процентов людей, преимущественно в возрасте от 30 до 50 лет, хотя бы раз в жизни сталкивались с такого рода болью, а регулярно ее испытывают от 15 до 20 процентов населения земного шара. Боли в пояснице становятся все более частой причиной отсутствия на рабочем месте в возрастной группе младше 45 лет, а также причиной ранней инвалидности.

По статистике, у мужчин такая



Доленське Топлице - это старейший бальнеологический природный курорт в Словении. Развитие терм основано на показаниях термальной воды, которая впервые была подвергнута анализу уже в Вене в 1777 году.

боль в основном появляется в возрасте от 40 до 50 лет, а у женщин - от 45 до 55 лет. Боль в пояснице в большинстве случаев носит эпизодический характер, имеет умеренную силу и краткую продолжительность – до нескольких недель, ее испытывают около 42 процентов людей. Приблизительно пять процентов населения испытывает хроническую боль в пояснице, у каждого сотого она настолько сильная, что не позволяет выполнять повседневные дела.

ОБЛЕГЧЕНИЕ ПРИ СНИЖЕНИИ НАГРУЗКИ

Острую боль можно существенно смягчить, если отдыхать лежа на боку или навзничь со слегка согнутыми ногами. Когда мы сидим, позвоночник не отдыхает: при сидении нагрузка, оказываемая на позвоночник, в три раза больше, чем в положении стоя. Медицина знает уже целый ряд методик и приспособлений для смягчения и лечения боли в пояснице. Один из важнейших (профилактических) способов – разнообразные упражнения для укрепления

мышц, физиотерапевтические и целевые гимнастические упражнения, к ним относится и весьма эффективная водная гимнастика.

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ТЕРМАЛЬНОЙ ВОДЫ

В Центре медицинской реабилитации курорта Доленьске Топлице для лечения боли в пояснице используются современные методики и процедуры физической и реабилитационной медицины вместе с природным фактором – термальной водой, которая оказывает благотворное действие на улучшение состояния здоровья. «Целительное воздействие термальной воды известно уже на протяжении веков. Термальная вода обладает температурой тела (36 градусов Цельсия), относится к изоакротермам, слегка минерализованная и подходит для лечения ревматических заболеваний, состояний после травм и операций на опорно-двигательном аппарате», - описывает положительные свойства воды врач по физической и реабилитационной медицине, д-р Матей Лукшич Горьянц, врач-реабилитолог курорта «Доленьске Топлице».



Лечение болей в позвоночнике

Боль в крестце – наиболее частое последствие нефизиологичного положения позвоночника во время работы, повторяющихся движений и неправильной нагрузки на позвоночник. Появление такой боли возможно в любой период жизни, но наиболее часто встречается у людей в возрасте 30–50 лет.

Пакет услуг включает: осмотр у врача-специалиста* • 6 х в неделю лечебная гимнастика • 5 х в неделю противоболевая терапия • 4 х в неделю частичный мануальный массаж • 6 х в неделю водная гимнастика • утренняя гимнастика или водная аэробика в бассейне с термальной водой • свободное посещение бассейнов с термальной водой • полупансион в двухместном номере.

**7 ночей 542,00 евро
10 ночей 892,00 евро**

Цена указана в расчете на человека при двухместном размещении.

За дополнительную плату: размещение в отеле «Бальнеа» Супериор, одноместный номер, полный пансион, дополнительное лечение (например, «ГаммаСвинг») или дополнительные посещения врачей-специалистов



«В Терме Доленьске Топлице мы уже на протяжении ряда лет лечим боли в пояснице и отслеживаем нововведения в этой области.» Матей Лукшич Горьянц, д-р мед., врач-реабилитолог

T: +386 8 20 50 300, E: booking@terme-krka.si
www.krka-terme.ru

РАСТЯЖЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПОДТЯГИВАНИЯ

«Как эффективный способ снятия болевых симптомов в позвоночнике или пояснице мы практикуем также растяжение позвоночника, или тракцию, эту процедуру мы до настоящего времени выполняли на специальном вытягивающем столе. Наше новейшее приобретение, которое пять лет назад разработал известный австрийский ортопед, д-р Фердинад Гундольф из Инсбрука, - это аппарат для растяжения с помощью подтягивания «Гамма-Свинг» (GammaSwing). Терапия с использованием данного аппарата очень эффективна, поскольку вытяжение позвоночника осуществляется под воздействием самого веса пациента, следовательно, в физическом плане речь идет о самоконтрольном процессе, то есть он проходит естественным путем», - говорит д-р Матея Лукшич Горьянц, сотрудница курорта Доленське Топлице, которая уже на протяжении ряда лет лечит боли в пояснице.

Действие аппарата заключается в следующем: на основании произведенных расчетов пациента



подтягивают за специальные гетры, надетые на щиколотки, вследствие этого снижается давление на межпозвоночные диски и в результате уменьшаются боли. При выполнении терапии снимается нагрузка и с ног, что для больных с варикозом и отеком лимфоузлов является дополнительным положительным эффектом данной терапии.

«Каждый пациент перед прохождением терапии подвергается тщательному осмотру, предварительно изучается его медицинская документация, а также с ним проводится беседа о состоянии его здоровья. Противопоказания к терапии: проблемы с вестибулярным аппаратом, или головокружение, повышенное артериальное давление, сердечные заболевания, астма, перенесенная операция на тазобедренном суставе или связках коленного сустава, нестабильность голеностопного сустава», - разъясняет д-р Матея Лукшич Горьянц.

РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ПОДТЯГИВАНИЕ

Во время терапии постоянно присутствует физиотерапевт, который надевает на лодыжку пациента специальные гетры и прикрепляет их к аппарату. Аппарат медленно подтягивает пациента до первого

уровня, при этом поднимается только таз. Легкое эластичное колебание аппарата только усиливает ощущение расслабления. На следующей стадии пациент подтягивается до контакта плечами пола, по истечении пяти минут мягкого эластичного колебания - до такого уровня, когда пациент уже висит. Полная терапия с использованием аппарата «ГаммаСвинг» длится 12 минут, физиотерапевт на протяжении всей процедуры контролирует самочувствие пациента, а перед каждым новым уровнем интересуется - чувствует ли себя пациент способным перенести его и желает ли он продолжить терапию.

«Несмотря на то, что висение головой вниз не является для человека естественным положением, как правило, пациенты описывают терапию как расслабляющую и приятную. Прежде всего, в области позвоночника. После терапии наблюдается улучшение подвижности, она является также хорошей подготовкой к дальнейшим курсам физиотерапии. С помощью данной методики мы можем снять болевые симптомы в пояснице у пациентов, которым другие методики физиотерапии не принесли ощутимых результатов», - добавляет д-р Матея Лукшич Горьянц.

На отдых – с травками со своего огорода

Текст:

Андрея Зидарич



Конечно же, никому не хотелось бы, чтобы дни его выстраданного за год отпуска омрачили такие напасти, как мигрень, зубная боль, укачивание на транспорте, проблемы с пищеварением, воспаление гортани, ожоги и другие недуги, способные испортить отпуск. Поэтому мы хотели бы раскрыть вам несколько домашних секретов...

МЕЛИССА - прекрасный ингредиент для освежающего напитка, предотвращающего обезвоживание организма и, как следствие, головную боль. В течение дня рекомендуется выпивать до 1,5 литра жидкости (не считая той, которая поступает в организм вместе с пищей), а в жаркие летние дни стоит добавить к этому еще один литр. Пить надо еще до того, как вы почувствуете жажду. Сухость во рту – это признак обезвоженности организма!

Из **КАЛЕНДУЛЫ** можно приготовить состав, который помогает при ожогах, кроме того, эти оранжевые цветы помогают при проблемах с пищеварением, выводят токсины. Мазь из календулы применяется при сухости кожи и помогает при воспалениях, ссадинах и ожогах.

Рекомендации диетолога

ШАЛФЕЙ нашел широкое применение: он смягчает воспаление десен, слизистых гортани и ротовой полости, помогает наладить пищеварение, купирует диарею и метеоризм. Лист шалфея заваривают в виде чая, из него готовят экстракты, эфирное масло, а также вытяжки и настойки. Сушеный лист шалфея может использоваться так же, как и свежее сырье.

РОМАШКА обладает противовоспалительным действием, способствует выделению желудочного сока и смягчает спазмы желудка и двенадцатиперстной кишки. Отвар ромашки обладает также выраженным успокаивающим и снотворным действием.

Если вас укачивает, то вам поможет **ИМБИРЬ**. Для предотвращения тошноты достаточно принять за полчаса перед путешествием 1–2 г толченого имбиря или принимать

его регулярно в дозировке 0,5–1 г, 2–4 раза в сутки. Суточная норма не должна превышать 4 г.

В Словении есть пословица: «От каждой хвори есть своя травка». И это действительно так. Если заранее нарвать в своем огороде или на лугу, а то и купить в аптеке то или иное фитосырье, это поможет эффективно справиться с возникшими проблемами.

ГОТОВИМ САМИ ...

Напиток из моркови с дыней, имбирем и мелиссой

Ингредиенты: 100 г молодой моркови, 100 г дыни, 100 г яблока, небольшой кусочек имбиря, несколько листочков мелиссы.

Морковь, дыню и яблоко вымыть, очистить, нарезать кубиками. Имбирь натереть на терке, листья мелиссы ополоснуть. Все вместе измельчить в блендере.

Пейте на здоровье!

Яня Страшек, диетолог, Рок Котак, шеф-повар курорта Шмарьешке Топлице

Дефицит воды в организме создает ощущение изнуренности, может стать причиной упадка сил и развития стрессовых состояний, а если это продолжается некоторое время, то человек может даже заболеть. Поэтому в течение дня нужно пить воду – понемногу, но регулярно. Лучше всего начать день, выпив стакан воды – вкус ее вы можете разнообразить, добавляя в нее различные травы по вашему вкусу.



Русские гости в восторге от славянского гостеприимства в Шмарьешке Топлице!

Россияне почувствовали и полюбили Словению

Текст: Яна Ковачич Петрович

В июне Словению посетила группа гостей из Москвы и Казани. Клуб «Бархатный сезон» организовал пребывание российских гостей на курорте Шмарьешке Топлице, который славится высококачественными медицинскими услугами, первоклассными велнес-процедурами и отменной кухней. Кроме того, местоположение курорта делает его прекрасным отправным пунктом для экскурсий по Словении.

«Мы еще долго будем вспоминать этот отдых на курорте Шмарьешке Топлице, – поделились своими впечатлениями наши гости, завершая свое 10-дневное пребывание на курорте посещением знаменитого Замка Оточец, расположенного на маленьком островке посреди реки Крка. В настоящее время замок переоборудован в пятизвездочный отель и известен эксклюзивным ассортиментом блюд, предлагаемых в здешнем ресторане. – Именно здесь нас встретили с беспрецедентной заботой: **ни одно из наших пожеланий не ускользнуло от внимания хозяев!**» В волшебной обстановке замка звучали тосты и велась беседа о том, что нашим гостям запомнилось больше всего. «Природа великолепна и разнообразна, много зелени – ощущение

такое, словно попадаешь в сказку. Но главное – это люди, которые здесь работают. Думается, именно они создают всю эту красоту, благодаря им отдых становится чередой незабываемых событий, и все это делается с большой любовью, с душой. Гостям здесь уделяется огромное внимание – на каждом шагу мы чувствовали, как нас тут любят, как стараются предвосхитить любое наше желание».

ПРЕКРАСНАЯ СЛОВЕНИЯ, ЗАДУМЧИВАЯ КРКА, ЗНАМЕНИТЫЙ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ЗАВОД

Словения хоть и маленькая страна, но даже самые привередливые гости остаются всегда в восторге от экскурсий, открывая для себя достопримечательности Словении. Гости из России ознакомились со столицей Словении Любляна, которая в этом году была

признана одним из наиболее интересных туристических направлений в Европе, совершили поездку на озеро Блед, окруженное двухкилометровыми пиками Альп, которое поражает своей спокойной красотой и вместе с тем представляет собой центр паломничества туристов. Гости побывали и в столице Доленского региона – городе Ново-Место, старый центр которого омывают воды реки Крки. В этом городе расположен и головной офис известного фармацевтического завода «Крка», который и является владельцем компании «Терме Крка», включая курорт Шмарьешке Топлице и Отель «Замок Оточец», – помимо этих структур, в собственности предприятия находятся еще два популярных словенских курорта: термальный курорт Доленске Топлице и приморский курорт Таласо Струнян.





Гости выезжали и в окрестности курорта Шмарьешке Топлице: они посетили небольшой молокозавод «Горишек», где высококачественные молочные продукты производятся исключительно экологическим способом, и пасеку фермера Горенца, где есть возможность приобрести производимые на месте продукты (медовуху, прополис, сотовый мед, восковые свечи и т.п.), а прогулочный автопоезд доставил их в агрохозяйство «Матьяж», которое действует уже на протяжении 200 лет, - здесь состоялась дегустация словенского вина и домашних сыровяленых мясных изделий. Показали гостям и фильм об уникальном **вине «Цвичек»**, родиной которого является именно этот регион. Это легкое вино, благотворно влияющее на пищеварение – не зря когда-то врачи даже выписывали на него рецепт!

ЗЕЛЕНый РАЙ – СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА, ПРОГУЛКИ

В окрестностях курорта Шмарьешке Топлице проложено 9 размеченных маршрутов для занятий скандинавской ходьбой. Прогулки со специальными палками нашим гостям очень понравились – это одновременно и развлечение, и терапия: дополнительные точки опоры делают прогулку легче и безопаснее для тех, кому тяжело ходить или держать равновесие, а нагрузка, которая при этом ложится на плечевой пояс, позволяет сжигать больше калорий.

ВРАЧ ТУТ ЖЕ ВЫЯВИТ ПРИЧИНУ НЕДУГА

В период отдыха на нашем курорте наши российские гости принимали также медицинские и релаксационные процедуры, ведь курорт Шмарьешке Топлице известен также своим современным медицинским центром, где пациенты, страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, проходят восстановительное лечение.

Татьяна Ефимкина очень любит путешествовать – где только она не была! «На курорте Шмарьешке Топлице меня больше всего впечатлило посещение врача. Собираясь в эту поездку, я полагала, что еду на вполне обычный курорт, каких много. Но когда я пожаловалась доктору на проблемы с суставами, он проявил себя как **крупный специалист** и тут же сказал, что именно вызвало мое заболевание – а ведь российские

ортопеды затруднялись вынести заключение. Я в восторге от того, насколько врачи и медсестры обходительны с пожилыми людьми. В России вы редко встретите такое чуткое отношение. Словения меня просто поразила, и мне хотелось бы, чтобы такое отношение к пациентам прижилось бы и у нас. Я благодарна компании «Терме Крка», мне хотелось бы остаться тут еще и сделать еще больше для своего здоровья».

ПРЕКРАСНЫЙ ЦЕНТР КРАСОТЫ И ВЕЛНЕС-УСЛУГ

Одним из подразделений курорта является центр **«Витариум Спа & Клиник»**, который является одним из первых центров медицинского велнеса в Европе и лучшим центром такого рода в Словении. Сюда приезжают гости со всего мира, чтобы принять участие в программах **похудания, очищения организма и предотвращения синдрома «выгорания»** («burn-out»).

Мы спросили гостей, как им удается столь великолепно выглядеть. Ответ был единодушным: «Сеансы массажа и косметические процедуры здесь проводятся на самом высоком уровне. Мы, женщины, не прочь позаботиться о своем внешнем виде и хорошем самочувствии. Ведь мы этого достойны! Поэтому мы прошли курс сеансов



массажа и косметических процедур, посещали ваши прекрасные сауны, принимали ванны, плавали в замечательных термальных бассейнах. Как видите, 10 дней хватило, чтобы взгляд лучился, чтобы помолодеть, лучше выглядеть, испытать прилив энергии... Но косметические услуги – это еще не все: **главное – это обилие положительных эмоций.** Чувствуешь такой душевный подъем, и это сразу отражается на лице... Да и на животе, впрочем!» - смеются наши собеседницы.

Мария Соболева: «Пожалуй, десять дней – это так мало! Надо бы провести тут недели две, а то и больше».

Татьяна Ефимкина добавляет: «Мне случалось бывать в пятизвездных отелях по всему миру: «Шератон» в Индии, Японии, в других странах, но нигде мне так хорошо не спалось, как здесь. Покой, уютные номера, никакого шума или скрипа... Если когда-нибудь замучает бессонница – обязательно приеду сюда».

ИЗЫСКАННАЯ И ВКУСНАЯ ЕДА

Спокойствие и уют отеля дополняется также хорошей кухней, основа которой – здоровые способы приготовления блюд и, в большинстве своем, местные ингредиенты. Меню весьма разнообразно и блюда очень вкусные. А для тех, кто хочет избавиться от последствий нездорового образа жизни и очистить организм от шлаков, здесь предлагается диетическое меню, которое состоит из свежотжатых плодовоовощных соков.

ТАИНСТВЕННЫЙ ЗАМОК ОТОЧЕЦ И ДЖЕЙМС БОНД

Антонина Варфоломеева предлагает клубу в следующий раз организовать ночевку в замке – это было бы заключительным аккордом. Замок окутан ореолом романтики и таинственности.

КАК В ПЕСНЕ «ЛЕБЕДИНАЯ ВЕРНОСТЬ»

Замок – место особое, и вот еще почему: здесь играют прямо-таки **волшебные свадьбы.** Организаторы берут на себя заботу о мельчайших деталях, поэтому молодожены и их гости избавлены от всех забот. Говорят, что если сыграть свадьбу на Оточце, то семейный союз будет нерушим. Ведь здесь водятся лебеди, верность которых вошла в поговорку. Это единственные существа в животном мире, которые готовы хранить друг другу верность пожизненно. Наш гость Николай говорит: «Есть русская песня, которая называется «Лебединая верность». Это про них». Антонина Варфоломеева добавляет: «А вот я бы сыграла тут свою золотую свадьбу, если здоровье позволит. Это было бы прекрасно».

«HVALA LEPA, MY SKORO VERNEMSYA»

Свой восторг от того, что им посчастливилось увидеть и пережить в ходе этой поездки в края, которые им раньше не были известны, наши гости выразили прямо по-словенски: «Hvala lepa!». И тут же признались, что обязательно приедут сюда еще – со своими друзьями и знакомыми, которым, конечно же, обязательно посоветуют отдохнуть на курорте Шмарьешке Топлице. Лето здесь средиземноморское – солнечно, но не слишком жарко, а зима – со снегом, но без сильных холодов. Антонина Варфоломеева: «Прекрасная природа этих краев в любой сезон приносит свои впечатления и удовольствия. И, конечно же, в любое время года заряжает силами и здоровьем».



Что больше всего понравилось в Словении гостям компании «Терме Крка»?

- Внимательный, предупредительный и радушный персонал, готовый прислушаться к любому желанию гостя
- Великолепная природа
- Высококвалифицированные врачи и средний медицинский персонал
- Скандинавская ходьба
- Массаж, косметические процедуры, термальные бассейны, помогающие помолодеть и восполнить запасы энергии
- Тишина и спокойствие, хороший сон
- Хорошая кухня
- Таинственный Замок Оточец и другие достопримечательности Словении

Волшебная осень и веселые новогодние праздники

Благодаря влиянию средиземноморского климата осень на наших курортах длится долго, это теплое, волшебное по своей красоте время года. Теплые термальные источники позволяют купаться на открытом воздухе круглый год. Релаксация в саунах помогает снять напряжение, укрепляет иммунную систему. На тарелках красуются свежие, полные витаминов блюда. Прекрасная природа так и зовет принять участие в групповом сеансе скандинавской ходьбы, а опытный гид подскажет, у кого из местных фермеров можно отведать домашних деликатесов и молодого вина.



Размещение с полупансионом

в отеле 4*	Период	5 ночей / 6 дней	10 ночей / 11 дней
Курорт Шмарьешке Топлице	23.8. – 2.11.2015	285 евро	539 евро
	2.11. – 29.12.2015	259 евро	507 евро
Курорт Доленьске Топлице	23.8. – 2.11.2015	264 евро	516 евро
	2.11. – 29.12.2015	248 евро	486 евро
Таласо Струньян	15.11. - 30.12.2015	288 евро	576 евро

Стоимость в расчете на одного человека при двухместном размещении при минимальном пребывании 5 ночей.
Скидки для детей: дети до 6 лет размещаются бесплатно, для детей до 14 лет предусмотрена скидка в размере 50%.
При условии размещения в номере с двумя взрослыми.

У НАС ВЫ ПОЛУЧИТЕ БОНУСЫ – помимо полупансиона, пакет включает также: кофе или чай и десерт в баре (2.11.-29.12.) • подарочный сертификат на медицинские услуги стоимостью 15 евро (23.8.-2.11.) • а также ежедневно: подача на завтрак минеральной воды «Donat Mg», скандинавская ходьба, акваэробика, посещение саун без ограничений.

Воспользуйтесь пребыванием на курорте для того, чтобы пройти курс лечения.

Курс медицинских процедур взбодрит ваш организм, вы наберетесь новых сил, отдохнете. Мы рекомендуем вам при бронировании номера заказать также консультацию врача, на которой вы совместно с доктором сможете выбрать курс необходимого вам лечения.

Праздничная атмосфера с середины декабря до середины января

Декабрь и январь – это время праздников, когда у всех горят глаза от восторга. Проводятся праздничные мероприятия, и это хороший повод навестить в центральную часть любого города, посетить магазины и ярмарки – как раз в этот период действуют рождественские скидки. В ресторанах и барах веет ароматами изысканных блюд, на столах красуются шикарные десерты, в бокалах пенится шампанское, подаются праздничные аперитивы. В велнес-центрах можно выбрать самые приятные процедуры по уходу за лицом и телом, принять сеанс расслабляющего массажа, тем более, что и на них распространяются скидки или бонусы. Праздники и в самом деле не за горами – поторопитесь с бронированием!



Новогодние и рождественские праздники, полупансион

	Период	Праздничный пакет 7 ночей / 8 дней
Курорт Шмарьешке Топлице	27.12.2015 – 5.1.2016	591 евро*
	2.1. – 16.1.2016	493 евро**
Курорт Доленьске Топлице	27.12.2015 – 5.1.2016	591 евро*
	2.1. – 16.1.2016	493 евро**
Таласо Струньян	30.12.2015 – 5.1.2016	500 евро
	2.1. – 16.1.2016	348 евро

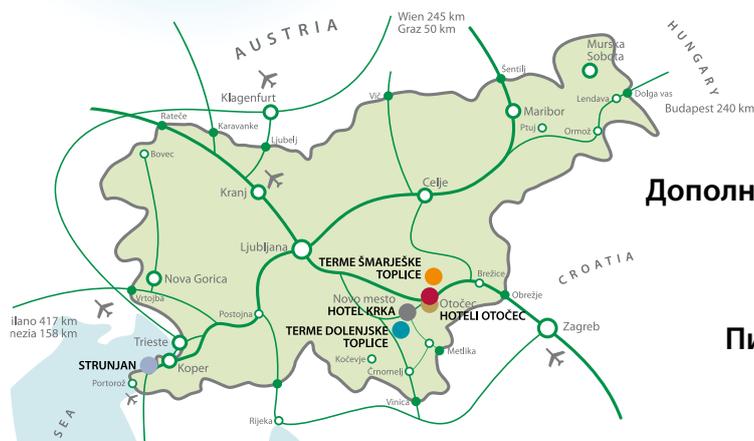
Стоимость в расчете на одного человека при двухместном размещении в отеле 4* на курортах Доленьске Топлице и Шмарьешке Топлице, а также в отеле «Лагуна» 3* на курорте Таласо Струньян. При размещении в отеле более высокой категории предусмотрена доплата.

У НАС ВЫ ПОЛУЧИТЕ БОНУСЫ: *В Новогодний пакет включено: праздничный новогодний ужин, 1х частичный массаж (20 мин.), 2х сауна, подача на завтрак минеральной воды «Donat Mg». **В Рождественский пакет включено: посещение сауны без ограничений, 1х частичный массаж (20 мин.), ежедневный прием минеральной воды: 0,5 л. Donat Mg в номере и подача воды «Donat Mg» на завтрак.

****ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:** Праздничный ужин (03.1. или 07.01.2016 +) в ресторане замка Оточец 5* 50 евро/чел. Напитки оплачиваются дополнительно. www.grad-otocec.com
Экскурсия в столицу Словении (04.01.2016) = 48,00 евро/чел. (мин. кол. 7 чел.)



**Вы узнаете обо всех
наших предложениях,
если посетите наш сайт**



Бронирование:
booking@terme-krka.si

Дополнительная информация на нашем сайте:
www.krka-terme.ru
либо напишите нам по адресу

Пишите нам для подборки туров для Вас:
kurorti@terme-krka.si

Мы поможем вам подобрать то, что вам придется по душе.

TERME KRKA

www.krka-terme.ru