

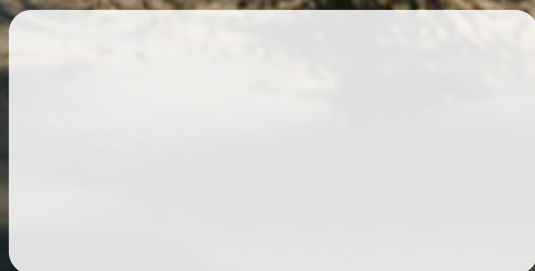
TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | 2/2024 | Novo mesto



poletje 2024



POLETNI ODDIH ZA seniorje

Varen, udoben in radoživ oddih, kjer je vse pri roki. Užitek ob termalnih bazenih ali na morju.

Na oddih z vnuki? Zakaj pa ne!? Šolske počitnice so odlična priložnost, da skupaj ustvarite nova doživetja. Kdaj, če ne zdaj? © Rezervirajte oddih in doživite dragocene trenutke, ki jih boste vi in vnuki cenili vse življenje.

Oddih vključuje:

nočitve s polpenzionom • jedi pripravljamo večinoma iz **živil ekološke ali integrirane pridelave z lokalnim poreklom** • **2 x savnanje** (v Talasu Strunjan z doplačilom)

• **neomejeno kopanje** v notranjih in zunanjih **bazenih s termalno ali morsko vodo** • **vodene vadbe in sprostitvene storitve** v telovadnici in na bazenu ter **športne aktivnosti** na prostem • otroška animacija in **bogat zabavni in kulturni program** za vse generacije.

		5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	394,00 €	552,00 €
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium**** Superior	427,00 €	597,00 €
Talas Strunjan	Hotel Svoboda**** 30. 6.-1. 9. 2024	636,00 €	891,00 €
	Vile*** 30. 6.-1. 9. 2024	527,00 €	738,00 €

Za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice velja ponudba do 31. 8. 2024. Vse cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi in že vključujejo popust za upokoјence in popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Vgodno
za
vnuke

Med šolskimi počitnicami bivajo brezplačno otroci do dopolnjenega 6. leta in en otrok od 6. do 12. leta starosti (ne velja za Talaso Strunjan), ostali otroci od 6. do 12. leta pa imajo 50 % popust. Popusti za otroke veljajo v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice za bivanje v sobi z dvema odraslima.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Končno spet poletje!

Poletje je pred vrati ... Kako dober občutek! S seboj prinaša poseben piš svobode, teden ali dva brezskrbnih počitnic, prijeten oddih. Z okusom po dobri hrani in osvežilni pijači. In predvsem ... ne zahteva nobenega urnika. Če niste eden tistih, ki jih osrečuje občutek, da so do konca izkoristili vsako sekundo dneva. V tem primeru pa si le dajte duška!

Vse je odvisno od vas – boste obujali stare spomine in/ali ustvarjali nove, si privoščili izlet v svoj najljubši kraj ali šli na lov za novimi destinacijami in novimi – morda nepozabnimi – izkušnjami. Privoščite si biti radovedni, radoživi in odprti za neznano, drugačno.

V Termah Krka vam ponujamo vse, kar potrebujete za popolno sprostitev in obnovo energije. Naša ponudba je oblikovana po meri današnjega človeka, ki si želi živeti zdravo, polno in dolgo življenje. Ponujamo vam počitnice, ki zaležejo za daljši čas.

Če imate radi mir in spokoj narave, so za vas prave Terme Šmarješke Toplice. Če vas osrečuje živahen radosten otroški živžav na poletnem kopališču, vam bo prijetno v Termah Dolenjske Toplice, kjer bo vaša duša za povrh nahranjena tudi z umetnostjo. Če si želite počitnice preživeti športno – na kolesu, teniških igriščih, v pohodnih čevljih, obiščite Otočec. Presenetil vas bo. Ker ima vse – prijeten hotel, lepo okolje, bazen s termalno vodo in s pogledom na gozd, ptice, ki lepo pojejo ob jutrih in celo Grajski vrt. In če je za vas edini pravi poletni oddih na morju – za vas smo prenovili Strunjan oz. njegov osrednji del, hotel Svoboda. Čudoviti košček zelenega Mediterana, na katerega smo tako zelo ponosni, je zdaj še lepši.

Povsod – tako na Dolenjskem kot ob morju – pa vas čakajo raznovrstni velneški svetovi Vitarium s poletnimi negami in sproščujočimi tretmaji, vsak dan nove kulinarčne dogodivščine in prijazni ljudje. Kjerkoli že boste, se boste prebujali ob zvokih narave in z občutkom varnosti. **Ker smo tu, da poskrbimo za vas na več ravneh.**

Torej ... Ko se boste lotili načrtovanja svojih letošnjih počitnic, se spomnite, da naj bodo pravi odklop in naj vam sprememba okolja prinese tudi občutek drugačnega časa.

Prelistajte poletno pisane Vrelce zdravja in preverite, kaj je pri nas novega in kakšna doživetja vas čakajo v prihodnjih mesecih. Tu se najde kaj posebnega za prav vsakogar. Našim ugodnim ponudbam pa se lahko pustite zapeljati tudi na naši spletni strani.

Prijetne poletne dni v Krkinih termah in v naši družbi vam želim.

Andreja Zidarič, glavna urednica



Umetnine
v Termah
Dolenjske
Toplice

Hrana za
lepo kožo in
raven trebuh

Talaso
Strunjan -
Val novosti

Kopališča - za
brezskrbne
vodne užitke

Intervju:
Dragica Kozina,
dr. med.

Rajski
počitek na
Otočcu

Poletna nega

4

8

12

14

17

28

32

Terme Dolenjske Toplice
Umetnost poživlja

Andreja Zidarič

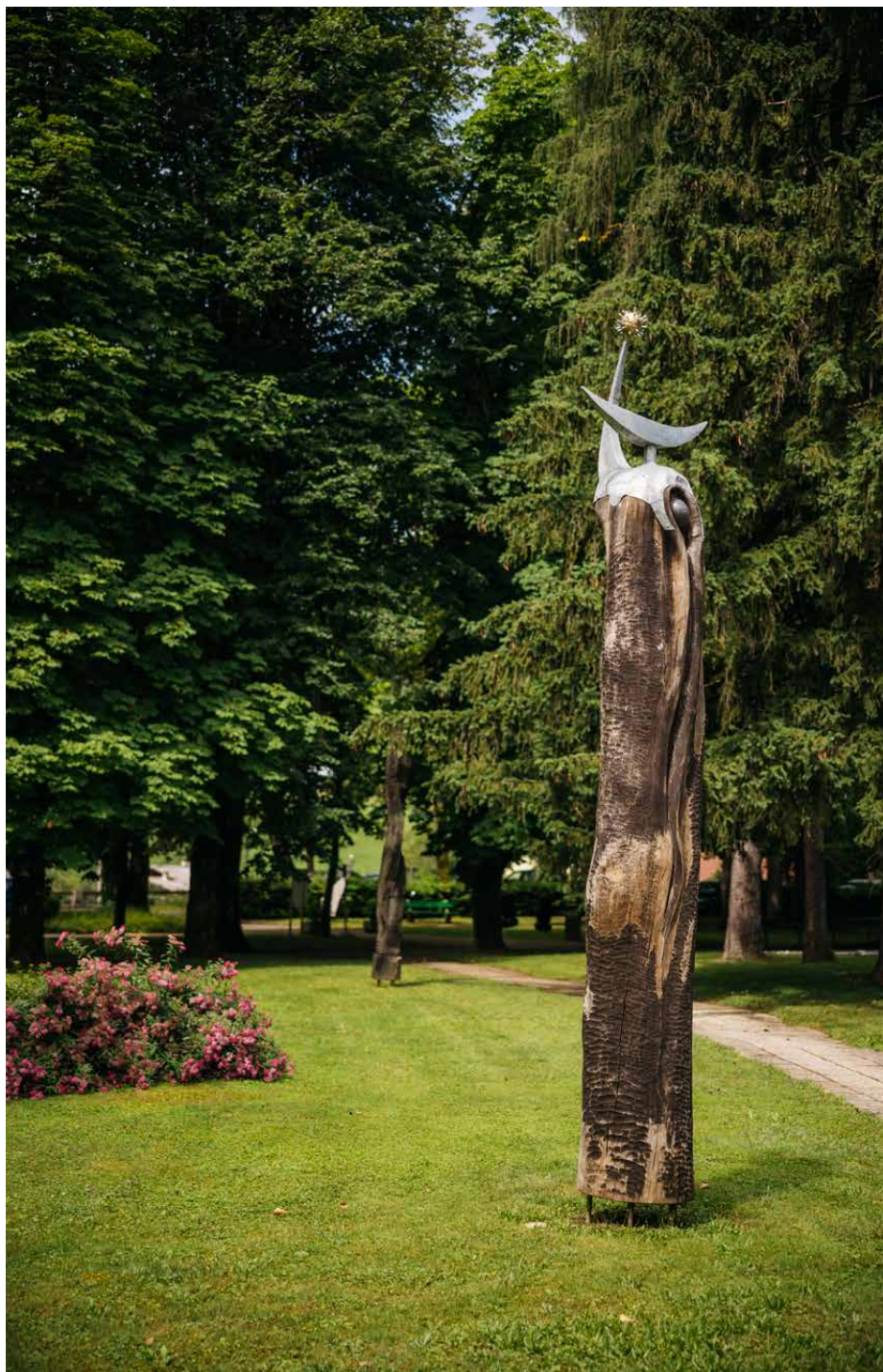
V Termah Krka cenimo umetnost v vseh pojavnih oblikah. Čeprav je njeno ocenjevanje subjektivno, odvisno od vsakega posameznika, verjamemo, da splošno soglasje, ki »umetnost« opredeljuje - zavestno ustvarjanje lepega - pomaga ljudem videti in razumeti svet kot lepši in prijaznejši. Kot taka umetnost vpliva na naše razpoloženje, vliva optimizem, motivira, pomirja.

Da, umetnost ima dokazano številne pozitivne učinke na človeka. Zmanjšuje stres in tesnobo, veča kreativnost in spodbuja razmišljanje izven okvirjev, spodbuja prijetne občutke, empatijo in razumevanje, izboljšuje koncentracijo in mentalno ostrino. Vse to je za človeka, ki si na zdravljenju oz. medicinski rehabilitaciji v zdravilišču ob pomoči strokovnjakov prizadeva povrniti in okrepiti svoje zdravje in boljše počutje, še kako pomembno.

Dolenjske Toplice – umetniške toplice

V vseh zdravstvenih centrih Term Krka zato umetnosti posvečamo veliko pozornosti. Terme Dolenjske Toplice so že vse od izgradnje najmlajšega med tremi hoteli, **hotela Balnea**, javnosti znane kot **umetniške toplice**. Hotel Balnea je namreč že arhitekturno zasnovan kot z umetnostjo navdahnjen hotel – njegovo notranjost in zunanost krasijo številna dela slovenskih umetnikov.

Grafike in aplikacije **Zore Stančič** in skulpture **Primoža Puglja** so vpete tako v interior kot okolico hotela, sobe so opremljene s fotografijami **Boruta Peterlina**, ki z dokumentarnostjo in obenem z visoko artistično kakovostjo prispevajo k posebnemu vzdušju. Posnete so v lokalnem dolenjskem okolju in gledalca navdajajo z milino, občutkom domačnosti in topline. V hotelskih suitah so izobešene umetnine izvrstnih slikarjev **Todorčeta Atanasova** in **Dušana Kirbiša** ...



BalneaArt - glasbeni užitki

Hotel Balnea, prežet z eleganco, pa privablja tudi glasbenike, ki tu najdejo navdih za svoje delo. V Terme Dolenjske Toplice radi zahajajo na kratke oddihe, pa tudi zato, da svoje uspešnice predstavijo hotelskim gostom v okviru projekta BBalnea Art. Kavarna hotela namreč skoraj vsak teden ponuja svojim gostom koncerte uveljavljenih domačih glasbenikov.

Glasbeni večeri Balnea Art:

TALIA | 22. 6., 6. 7., 24. 8. in 30. 8.

EVA BOTO | 29. 6.

DUO BORT ROSS | 12. 7., 26. 7., 9. 8. in 17. 8.

BASSLESS | 13. 7.

ANIKA HORVAT | 10. 8.



Vital in Kristal – vsak ima svojo zgodbo

Umetniška in zgodovinsko zanimiva sta tudi druga dva hotela Term Dolenjske Toplice – historična **Vital in Kristal**. Prvi je najstarejši hotel v sklopu zdravilišča; kot Kopališki dom ga je dal okrog 1767. leta zgraditi knez Henrik Auersperg; končan je bil 1776. Poslopje je bilo sezidano v toskanskem slogu, imelo je štiri etaže, v kleti tri pokrite bazene, v nadstropjih pa 28 sob za goste. Leto kasneje je bila na Dunaju objavljena prva analiza dolenjske termalne vode, Toplice pa so postale eno od renomiranih avstrijskih zdravilišč tedanje dobe. V aristokratskih in meščanskih krogih so uživale precejšen ugled vse do razpada Avstro-Ogrske.

Hotel Kristal, nekdanji Zdraviliški dom, ki stoji nasproti hotela Vital, je bil dokončan leta 1899. leta. V njem si še danes velja ogledati poslikano restavracijsko dvorano, ki jo krasi velik lesteneč.

Zdraviliški trg med njima pa zaznamujeta stoletna vaška lipa in ob njej litoželezni vodnjak, izdelek nekdanje Auerspergove železarne na Dvoru, iz katerega škropi termalna voda ...

Nova umetniška pridobitev hotela Kristal

V začetku letošnjega aprila je v prvem nadstropju hotela Kristal našla novi dom **slika Alojzija Kogovška Partizanska bolnišnica Jelendol**. Kogovšek je bil slovenski slikar, znan predvsem po svojih delih, ki prikazujejo dogodke iz slovenske zgodovine, predvsem iz časa druge svetovne vojne.

Slika, olje na platnu, je verjetno nastala proti koncu druge svetovne vojne, na njej pa je upodobljena skrivna partizanska bolnišnica Jelendol v Kočevskem rogu. Kogovšek je upodobil idiličen prizor narave, kjer je v ospredju bolnišnica, obdana s kočevskim gozdom. Slika prikazuje mirno in spokojno naravo, ki je v kontrastu s spomini na vojno viхро. Opominja pa na zgodovinsko pomembno mesto partizanske sanitetne dejavnosti med drugo svetovno vojno.

Termam Dolenjske Toplice je sliko podarila **prim. Katja Osolnik Stražišar**, dr. med., rojena v bližnjem Kočevskem rogu leta 1944, z željo, da se človekoljubje, izkazano v krutem vojnem času v najosnovnejši obliki, ne pozabi.



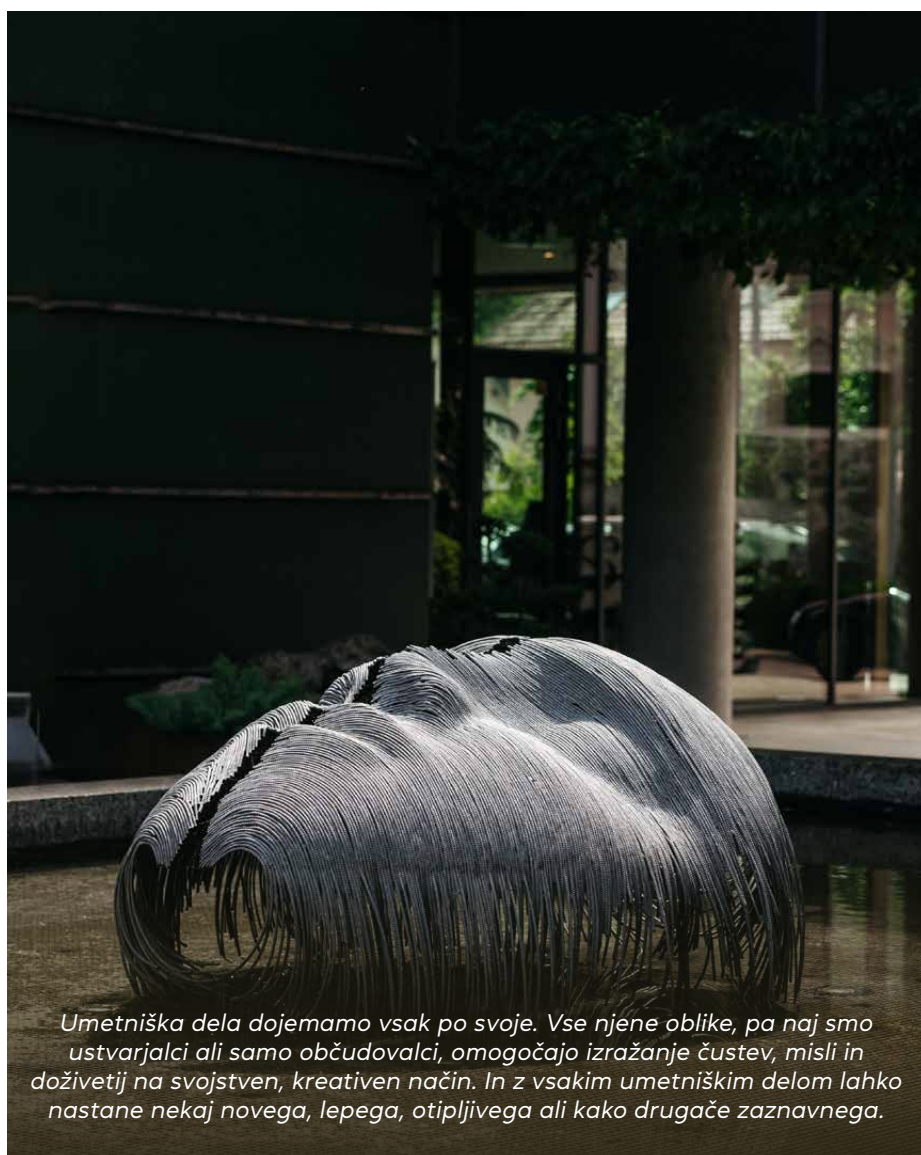
Prim. Katja Osolnik Stražišar, dr. med., je podarila Termam Dolenjske Toplice sliko Alojzija Kogovška, ki prikazuje partizansko bolnišnico v Kočevskem rogu. Na fotografiji z vodjo Term Dolenjske Toplice Katjo Lazič Mikec in direktorjem Term Krka Jožetom Berusom.

Motiv slike, ki prikazuje delček krajev njenega rojstva, je po njenih besedah namreč »oda spoštovanju človeka in življenja, humanosti, solidarnosti in sočutju«. Partizanske bolnišnice v odročnih slovenskih gozdovih še danes veljajo za mednarodni fenomen, kjer so v nemogočih razmerah – v gozdu, brez tekoče vode in elektrike – opravljali tudi zahtevne operacije na možganih, popravljali zobe, pomagali pri rojstvu in oskrbi otrok. Po nekaterih ocenah je to, kar se je dogajalo v bolnišnicah v Rogu, vrh organizirane skrbi za ranjence med evropskimi odporniškimi gibanji v drugi svetovni vojni oziroma vrhunec v zgodovini vojne sanitete sploh.

Umetnost poživlja

... in pomaga celiti takšne in drugačne rane. Kopa se v sedanjosti, izraža odnos do svojega časa, ozira se v preteklost in uporablja zgodovinske ideje, nakazuje pa tudi prihodnost - razmišlja o človekovih poteh in usodi v času, ki šele prihaja. So stvari, ki bodo vselej močnejše od časa in daljave in globlje od jezikov in navad.

Oddih v Termah Krka je vedno več kot le zdravljenje ali oddih, izlet od doma v hotel z bazenom. Pomeni začasni umik iz vsakdanjega življenja z odkrivanjem novih krajev, spoznavanjem novih ljudi, opazovanjem detajlov, za kar v vsakdanjem življenju tako rado zmanjka časa. Kajti oddih je vse bolj potreba po občutenju in raziskovanju estetskega in kulturnega bogastva sveta. **Je skrb zase. In mi to razumemo.**



Umetniška dela dojemamo vsak po svoje. Vse njene oblike, pa naj smo ustvarjalci ali samo občudovalci, omogočajo izražanje čustev, misli in doživetij na svojstven, kreativen način. In z vsakim umetniškim delom lahko nastane nekaj novega, lepega, otipljivega ali kako drugače zaznavnega.

Oddih brez brezglavega norenja

Kopališče v Termah Dolenjske Toplice ni velika hrupna termalna riviera, pač pa omogoča sproščujoče in brezskrbne počitnice za starše, za otroke pa zanimive dogodivščine in igrarije



SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
PAKET.

	2 noči	3 noči	5 noči
Hotel Balnea**** Superior	252,00 EUR	378,00 EUR	567,00 EUR

Cene veljajo do 31. 8. 2024 na osebo, za polpenzion z bivanjem v dvoposteljni sobi, ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Vgodno
za
družine

Med šolskimi počitnicami bivajo brezplačno otroci do dopolnjenega 6. leta in en otrok od 6. do 12. leta starosti, ostali otroci od 6. do 12. leta pa imajo 50 % popust. Popusti za otroke veljajo za bivanje v sobi z dvema odraslima.



08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Da bo poletje še bolj sproščeno in veselo, je dobro malce prilagoditi prehrano.

Hrana za lepo, zdravo kožo in raven trebuh

Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Krka

Poletje prinaša veliko veselja, lahko pa tudi nevšečnosti s kožo. Sonce, potenje in sladke pregrehe jo lahko obremenijo in lahko se pojavijo srbečica, madeži na koži, suha in utrujena koža in celo opekline. Kopalke pa razkrijejo pozimi pridelane obloge, zlasti tiste okrog pasu, ki so lahko posledica hormonskih sprememb, uživanja preveč kalorične hrane in pijač in premalo gibanja.

To pa nista samo estetski težavi, temveč kažeta tudi na neko neravnovesje v telesu, ki lahko, če nič ne ukrenemo, vodi tudi v bolezen. Prav zato je priporočljivo že pred poletjem spremeniti prehrano. Da bo koža poleti lepa in sijoča, ji je treba zagotoviti dovolj zaščitnih snovi – vitaminov, mineralov, antioksidantov in drugih esencialnih snovi –, in to še pred dopustom. Za vitkejši trebuh pa svetujemo kalorične jedi nadomestiti z lažjimi svežimi in takimi, ki pospešujejo presnovo in raztapljajo maščobe.

Primerna prehrana za lepo polt

Zdravo mladostno kožo pomagajo ohranjati vitamini – riboflavin (vitamin B2), betakaroten, vitamin B5 (pantotenska kislina), vitamin E, vitamin D in vitamin C.

Riboflavin (vitamin B2) ščiti telo pred oksidativnim stresom, pomemben je za ohranjanje zdravja zlasti sluznic in kože in zmanjšuje utrujenost in izčrpanost. Njegovo pomanjkanje povzroča spremembe na koži, pokanje in zatekanje ustnic in tudi vnetje grla. Dovolj ga bomo zaužili že s pestro prehrano, saj ga vsebujejo mnoga živila –

največ ga je v **živilih živalskega izvora, v žitih in v zeleni zelenjavi.**

Betakaroten jetra pretvorijo v **vitamin A**, ta pa skrbi za delovanje in za obnovo povrhnjice kože in sluznice, ugodno deluje pri nekaterih kožnih boleznih in celjenju ran in poveča količino pigmenta v koži; zaradi pigmenta pa hitreje lepo porjavimo, zagorelost se zaradi njega ohrani dalj časa, kožo pa varuje tudi pred škodljivim vplivom sončnih žarkov. Največ betakarotena najdemo v **rabarbari, korenju, špinaci in ohrovtu** ter v **zelju in brokoliju**, vsebuje pa ga tudi sadje – **dinje, marelice in mango.**

Pantotenska kislina (vitamin B5) je v vodi topen vitamin, pomemben za presnovo maščob, ogljikovih hidratov, različnih aminokislin in alkohola, pri zmernih aknah spodbuja izločanje loja in regeneracijo kože, zmanjšuje utrujenost in izčrpanost. Največ vitamina B5 zaužijemo s **stročnicami, perutnino, teletino in krompirjem.**

Vitamin E ščiti celice, tudi kožo, pred oksidativnim stresom in prostimi radikali. Potrebe po vitaminu E pokrijemo predvsem z živili, pripravljenimi z **rastlinskimi olji** – veliko ga je v olju iz

Zaščitne snovi so tudi v divji hrani

Naj vas spomnimo – veliko betakarotena vsebujejo tudi **mladi listi mnogih divjih rastlin**, kot so kopriva, detelja, lucerna, trpotec in kislica, plodovi jerebike in šipka ter alge. Vse to pa je treba uživati z oljem, na primer oljčnim, kajti za uspešno absorpcijo betakarotena potrebuje telo tudi maščobo.

pšeničnih kalčkov, iz koruznih kalčkov in iz oljne ogrščice –, z različnimi **oreščki** in seveda z živili, obogatenimi z vitaminom E.

Vitamin D deluje kot dobra antiage krema, vendar deluje »od znotraj«, saj preprečuje nastajanje gubic in tako omogoča mladostno sijočo polt, hkrati pa zmanjšuje kožna vnetja, kot so akne in rozacea.

Vsebujejo pa ga le redka živila, kot so **mastne ribe, jajca** in obogateni **mlečni oz. maščobni izdelki**, več ga dobimo z **izpostavljanjem kože soncu**.

Vitamin C ima pomembno vlogo pri sintezi kolagena, dragocenega antioksidanta, ki preprečujejo staranje kože, recimo zaradi UV sevanja. To sevanje namreč poškoduje kolagenska vlakna v njej.

Najbogatejši vir vitamina C so živila rastlinskega izvora, npr. **paprika, jagodičevje, citrusi in krompir**.

Za kožo in za dobro presnovo je pomembno tudi, da pijemo dovolj tekočine. Ustrezna hidracija je blagodejna za prebavo in za izločanje toksinov. **Za to pa je najboljša voda!** A ji lahko dodamo, na primer, sveže iztisnjeno limono in sveže lističe dišavnic, kot sta melisa in meta.



Zelenjava ustvarja občutek sitosti, spodbuja prebavo in deluje protivnetno, zato pomaga odpravljati trebušno debelost. Bogata je z vitamini in antioksidanti, ki jih potrebuje tudi koža. Najokusnejša je sveža, z domačega vrta.

Foto: Grajski vrt na Otočcu

Kaj jesti, da bo trebuh raven in pas ožji

Primerna hrana so **ribe**, kot odličen vir beljakovin in omega-3 maščobnih kislin. Beljakovine pomagajo graditi mišice, omega-3 maščobne kisline pa izboljšujejo presnovo in preprečujejo vnetja. Slednje je pomembno tudi zato, ker pomenijo vnetja tudi enega od razlogov za pridobivanje teže.

Zelenjava, kot so brokoli, špinata, korenček, redkev, ohrovt in zelje, je bogata z vitamini, minerali, antioksidanti in prehranskimi vlakninami, zato je lahko učinkovita pri odpravljanju trebušne debelosti. Ustvarja namreč občutek sitosti in spodbuja prebavo, deluje pa tudi protivnetno.

Bogat vir beljakovin, vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin so tudi **polnozrnat izdelki iz žit**, kot so proso, kvinoja in rjavi riž. Njihovo uživanje lahko prepreči napade lakote in ker spodbuja prebavo, preprečuje zaprtje, to pa lajša tudi odpravljanje trebušne debelosti.

Maline so koristne, ker vsebujejo prehranske vlaknine in polifenole. Vlaknine izboljšujejo peristaltiko, to je krčenje in raztezanje črevesja, ob tem pa se ob uživanju malin dolgo ohranja občutek sitosti. Polifenoli pa so antioksidanti, ki prestrezajo škodljive proste radikale in tako zmanjšujejo vnetje in z vnetjem povzročeno debelost. Zaužijte maline za zajtrk, z žiti ali v smutiju.

Tudi drugo **sadje** je bogato z vitamini, minerali, prehranskimi vlakninami in

antioksidanti in pripomore k izgorevanju maščob, npr. jabolka, lubenice, grozdje in jagode. Poleti so zelo dobrodejni tudi citrusi, ker so bogat vir antioksidantov in ker delujejo protimikrobno. A pri uživanju sadja ne pretiravajte s količinami, kajti vsebuje tudi sladkor.

Primerno živilo so tudi z beljakovinami bogate **stročnice**, ker imajo malo maščob in tudi malo kalorij in ker v njih prisotne puste beljakovine pospešujejo metabolizem in pomagajo graditi mišično maso.

K dobri prebavi pripomore tudi **oves**, ker je bogat s prehranskimi vlakninami, vsebuje pa tudi ogljikove hidrate, ki zavirajo lakoto in dajejo energijo, npr. za vadbo. Ovsena kaša z nekaj masla in oreščki je odličen zajtrk, vendar izberite ob nakupu ovsene kosmiče brez okusa, kajti aromatiziran oves vsebuje tudi sladkor in kemikalije.

Namesto nezdravih prigrizkov priporočamo **mandlje, orehe, makadamijo, pinjole in pistacije**. Ti oreščki vsebujejo zdrave maščobe in beljakovine, ki dajejo občutek sitosti, in tako (v zmernih količinah) preprečijo potrebo, da bi segali po nezdravi hrani. Redno uživanje oreškov pomaga preprečevati debelost in zmanjšuje tveganje za nastanek sladkorne bolezni tipa 2.

Dober vir prehranskih vlaknin, beljakovin in zdravih maščob so tudi **čija semena**, ki so, ker ne vsebujejo glutena, primerna tudi za ljudi s celiakijo. Čija semena dajejo občutek sitosti in delujejo protivnetno, antioksidativno in odvajalno.

Dišavnice in cvetlice, ki smo jih nekoč imeli za plevel, so dragocene

Na Grajskem vrtu na Otočcu nabiramo tudi rastline, ki jih imajo mnogi za plevel, v resnici pa imajo **pomembno kulinarčno in zdravilno vrednost**. Uporabljamo jih za dekoracijo in za dodatek jedem in pijačam. Take so, na primer, navadni sporiš (na fotografiji), boreč, potonika, sivka, kamilica, cvetovi buč, vrtnic in kapucinke, pa ognjič, kopriva, meta, melisa, njivska spominčica, vijolica ...

Pomembno je, da jih uživamo sveže, kmalu zatem, ko smo jih utrgali. Nabiramo mlade lističe in komaj odprte cvetove, odstranimo pa čašne liste, ker so ti grenki. Cvetov običajno ne kuhamo, saj bi s kuhanjem nekatere snovi uničili, jih pa speremo z vodo. Lahko jih tudi zamrznemo v ledene kocke.

Opozorilo: Uživajte samo dele tistih rastlin, za katere zanesljivo veste, da so užitne. Prepričajte se tudi, da na tako rastlino niste alergični.



Recepti

za vitaminske poletne jedi, ki ne redijo

Zdrava osvežilna sladica

Sladoled z malinami in kvinojo

⌘ 4 osebe

Potrebujemo:

- 4 velike žlice kvinoje
- 80 g temne čokolade v koščkih
- 2 skodelici malin (ali jagod, ribeza ...)
- 2 dl navadnega jogurta (gostega)
- malo medu ali banane
- užitne cvetove ali liste z vrta – za dekoracijo

V multipraktiku mešamo sadje z jogurtom toliko časa, da dobimo homogeno zmes. Dodamo malo medu ali banano. Zamrznemo. Medtem kvinojo skuhamo v slani vodi.

Sladico postrežemo v skodelicah – na dno damo žlico ohlajene kvinoje, primešamo žličko zdrobljene čokolade, na vrh pa damo sladoled in okrasimo s cvetovi ali listi vrtnih rastlin.



Juh'ca s proteini in vitamini

Brokolijska juha z rdečo lečo

⌘ 4 osebe

Potrebujemo:

- 1 žlica olivnega olja
- 1 čebula
- 3 stroke česna
- 200 g rdeče leče
- 400 g brokolija
- 1 l vode ali čiste zelenjavne osnove
- 100 ml navadnega jogurta
- sol, poper, muškatni orešček, peteršilj, drobnjak

V loncu segrejemo olje, dodamo narezano čebulo in česen, in ko zadiši, dodamo še oprano rdečo lečo in koščke brokolija. Popopravimo in

začinimo z muškatnim oreščkom, prilijemo zelenjavno osnovo in kuhamo približno 20 minut. Juho nato zmiksamo s paličnim mešalnikom, na koncu pa dodamo še jogurt, sol, sesekljan peteršilj in drobnjak in juho še na kratko prevremo.



Vitaminsko-proteinska infuzija za vegane

Smuti iz marelic in konopljinih semen

⌘ 1 oseba

Potrebujemo:

- 5 marelic
- 1 banana
- 1 žlica neoluščenih konopljinih semen
- 100 ml mandljevega napitka ali vode
- cimet, po želji žličko medu

Vse sestavine razen cimeta, ki ga imamo za končni posip, zmeljemo z električnim mešalnikom.

Dodamo lahko še med ali agavin sirup in se poigramo še z drugimi okusi. Hranilno pa lahko smuti obogatimo z dodatkom svežega peteršilja, ohrovt, špinache, korenčka ...

Želimo vam veselo poletje in -

dober tek!

Zanimivo o industrijski konoplji v prehrani

- Bogata je z maščobami – 80 odstotkov je nenasičenih maščobnih kislin, ugodno pa je tudi razmerje med omega-6 in omega-3 maščobnimi kislinami.
- Beljakovine v konoplji imajo zelo dobro aminokislinsko sestavo, podobno sestavi nekaterih beljakovin živalskega izvora, zato se njeno uživanje priporoča ljudem, ki ne uživajo zadostnih količin živil živalskega izvora.
- Vsebuje tudi vitamina E in A ter železo, baker, cink in magnezij.

Znebite se odvečnih kilogramov in izboljšajte svoje počutje še to poletje!



V Termah Šmarješke Toplice lahko v osrčju narave dosežete tisto, kar ste si že dolgo želeli - vitkejšo postavo, več energije in zadovoljnejše življenje. Ne odlašajte več, začnite svojo pot do boljšega počutja že danes!

SlimFit – pot do zdravega in vitkega telesa

Individualni načrt prehrane:

nutricionisti bodo za vas pripravili jedilnik, ki bo organizmu pomagal topiti maščobo, hkrati pa ga oskrbel s potrebnimi vitamini in minerali. Odkrili boste, kako jesti zdravo, okusno in v skladu s svojimi potrebami.

Prilagojene vadbe: izkušeni trenerji bodo z vami delili najučinkovitejše telesne aktivnosti za vaše telo, kar vam bo pomagalo izgubiti odvečne kilograme, učvrstiti mišice in preoblikovati postavo.

Velneški tretmaji: razvajali vas bomo z raznolikimi velneškimi storitvami, ki bodo poskrbele za hitrejšo regeneracijo ter pripomogle k celostni sprostitvi telesa.

VitaDetox – razstrupljanje telesa in povrnitev energije

Detox obroki: kuharji bodo pripravili okusne obroke, sveže stisnjene bistre sokove, ki bodo očistili vaše telo, hkrati pa bodo zagotovili vse esencialne snovi.

Detox terapije in velneški tretmaji:

sprostili se boste ob terapevtskih tretmajih, ki bodo pospešili razstrupljanje in izboljšali vaše počutje.

Aktivnosti za razstrupljanje:

vodene aktivnosti v telovadnici in v naravi bodo spodbudile izločanje toksinov iz vašega telesa in vas sprostile.

Neomejeno kopanje: med programom boste lahko uživali tudi v blagodejni termalni vodi, ki bo še dodatno prispevala k celostni razbremenitvi.

5 noči

7 noči

**VitaDetox,
Hotel Vitarium**** Superior**

1.029,00 EUR

1.367,00 EUR

**SlimFit,
Hotel Vitarium**** Superior**

1.112,00 EUR

1.506,00 EUR



SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PROGRAME.

Cene veljajo do 31. 8. 2024. Veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior, in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Val letošnjih novosti

Andreja Zidarič

Če ste v minulih šestih mesecih obiskali Talaso Strunjan, ste najbrž opazili, da se v tem našem zelenem kotičku slovenske obale dogaja nekaj pomembnega. In to v njegovem osrčju. Po prenovi plaže in izgradnji nove restavracije Pinija, po temeljiti obnovi Mihevčevih vil in »rojstvu« nove Lagune, preureditvi pritličnih prostorov Vile Park in prenovi zunanega bazena smo se namreč konec minulega leta lotili še hotela Svoboda. Čas je bil za prenovu sob v njegovem 3. nadstropju in za popolno preureditev in posodobitev kuhinje, restavracije in recepcije z aperitiv barom. Da, odločili smo se, da osrednjemu hotelu našega zdravilišča z novostmi vdihnemo svežo energijo, in ta te dni že zagotavlja še prijetnejši počitniški ali rehabilitacijski vsakdan in predvsem višjo raven kakovosti vseh storitev.

V objemu zelenega Mediterana

Že vrsto let skrbimo tu za zdravje in dobro počutje gostov, ki cenijo neokrnjeno okolje krajinskega parka, zdravilne blagodati morja in primorsko gostoljubje. V Krkino upravljanje zdravilišča je Zdravilišče Strunjan prešlo pred 40 leti – leta 1984. In od takrat je doživelo veliko izboljšav – širitev ponudbe in povečevanje namestitvenih in zdraviliških kapacitet. Glavno vodilo njegovih vodij pa je bila vseskozi skrb za zadovoljstvo gostov – in tako je bilo tudi ob tej posodobitvi.

Ste to vedeli?

V začetku šestdesetih let je na tej strani strunjanskega zaliva, kjer je danes Talaso Strunjan, začel nastajati najprej dom vojaških vojnih invalidov in borcev NOV, in sicer so bili tu zgrajeni bungalovi in stavba z recepcijo in restavracijo, iz katere se je razvila priljubljena restavracija Primorka. Na bližnjem morskem obrežju ob starem kamnitem pomolu je bil v teh letih najprej urejen le del plaže, zatem pa je bil tu postavljen tudi manjši objekt s skromno gostinsko ponudbo, sanitarijami in skladiščem. Danes pripadajo Talasu Strunjan hotel Svoboda, vila Park, Mihevčeve vile, pa tudi hotelski kompleks Laguna s samostojno vilo, v upravljanju imamo skoraj 600 metrov strunjanske plaže, ki je med najbolj obiskanimi v tem delu Jadrana, v lasti družbe Terme Krka pa je tudi restavracija Pinija s ponudbo sredozemske hrane in napolitanskih pic.

Udobje bivanja kot posebna kategorija oddiha

V hotelu Svoboda smo v okviru letošnje prenove preuredili 20 sob in 2 apartmaja, balkone in hodnik, v skupni površini 1.294 m². Na novo smo uredili vse inštalacije, zamenjali tekstilne obloge in vgradili novo opremo, prenovili smo tudi kopalnice hotelskih sob. Posvetili smo se tudi balkonom – zdaj so na novo hidroizolirani, zamenjano je stavbno pohištvo, nameščene so nove ograje in senčila.

Nove hotelske sobe v Strunjanu bodo tako gostom že letošnje poletne počitnice zagotavljale še več udobja, kakovostnega spanja in sproščenega bivanja.



Namesto ene restavracije zdaj dve novi

Namesto restavracije, ki je bila interiersko in funkcionalno že nekoliko zastarela, predvsem pa za številne strunjanske goste na medicinski rehabilitaciji in na oddihu premajhna, ima hotel danes dve novi sodobni restavraciji – tisto, ki je namenjena gostom na oddihu, smo poimenovali Burin, restavracija Maestral pa je prilagojena za goste na zdravljenju. Pomembno je namreč, da se vsi naši gostje počutijo dobro, da jim je udobno in da lahko uživajo ob obrokih brez občutka omejenosti ali prostorske utesnjenosti. Prostor prejšnje restavracije smo namreč uspešno povečali z razširitvijo v nekdanjo konferenčno dvorano in z delno zasteklitvijo zunanje terase, nad to pa je prenovljena tudi streha.

Kuhinja, kjer nastajajo dobri strunjski okusi

Ob prenovi smo se poleg restavracije seveda lotili tudi kuhinje. Ta del projekta je predvidel celovito predelavo in tudi tehnološko posodobitev kuhinje. In tako je nova kuhinja po besedah enega od strunjskih kuharskih mojstrov »najsodobnejša, prostorna in čudovito organizirana«. Z vzpostavitev sodobnega tehnološkega procesa bo delo kuharske ekipe lažje, predvsem pa se bodo zaposleni zdaj kljub še večjemu številu obrokov lažje posvečali tudi kreativnosti, razvijanju novih idej.

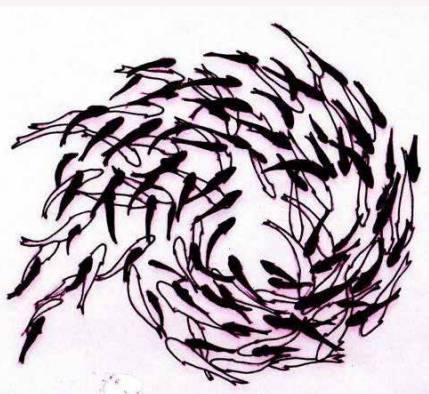
Za dobrodošlico že nova recepcija

Ko pride gost na oddih v Talaso Strunjan, je njegova prva pot skozi hotelsko avlo in aperitiv bar v hotelsko recepcijo. Prenovili smo tudi ta del hotela ... In navdušeni smo nad učinkom prenove. Najpomembnejše pa je, da bomo lahko gostom, ki pridejo k nam

na rehabilitacijo, s to novo ureditvijo prostora poenostavili prve trenutke pri nas, saj bosta prijava v hotel in sprejem na zdravljenje po novem potekala hkrati, na enem mestu.

Kot boste verjetno tudi sami ugotovili, veje v recepcijski avli osrednjega strunjanskega hotela zdaj nova energija. Za to ima morda nekaj zaslug tudi nova umetnina akademskega kiparja Primoža Puglja, poimenovana Oceanov objem, ki smo ji namenili vidno mesto na steni – za prijazen pozdrav gostom.

Iz železa izdelana skulptura **Oceanov objem** simbolizira življenje in vitalnost morskega sveta. Ribe kot osrednji motiv predstavljajo svobodo in gibanje, ritem ribje jate pa označuje širino in globino narave. Skulptura nas spodbuja k doživljanju in dožemanju morskega sveta in spominja na pomembnost njegovega ohranjanja in povezanosti z naravo.



Per aspera ad astra ali trnova je pot do zvezd

Tudi tako bi bilo mogoče označiti zadnjega pol leta v Strunjanu. V času najintenzivnejše obnove hotel Svoboda ni sprejemal gostov, nemoteno pa so delovale namestitvene enote vila Park, vile in kompleks Laguna Strunjan, saj je zdravstveno-zdraviliška dejavnost zaradi specifičnosti in nujnosti za paciente delovala nemoteno. Med večjimi gradbenimi deli je bilo sicer žal težko zagotoviti tišino, območja, kjer so potekala dela, pa so bila zaščitena po pravilih in naši gostje do njih niso imeli dostopa. Poti do restavracije, sob, fizioterapije in drugih zdravstvenih prostorov so bile varne in urejene. Morda res ni bilo lahko, bilo pa je obetavno – vedeli smo, da bomo s strpnostjo, prilagodljivostjo in razumevanjem, in to gostiteljev in gostov, dočakali čudovito poletje. Veseli smo, da zdaj že trka na vrata.

Spoštovani gostje, zahvaljujemo se vam za izkazano razumevanje, podporo in dobre želje. Zdaj bo vse lažje.

Iskreno spet dobrodošli v Strunjanu – prenovljeni hotel Svoboda vas pričakuje s široko odprtimi vrati.



A young girl is captured in a moment of pure joy, splashing her arms and head in a pool of water. Her eyes are closed, and a wide smile is on her face. She is wearing a light blue swimsuit with a red floral pattern. The water is splashing all around her, creating a dynamic and refreshing scene. In the background, a green tree and a clear blue sky are visible. A cartoon character, a girl with blonde hair and a red flower on her head, is superimposed over the girl's face, appearing to be part of the water splash. The overall mood is one of carefree summer fun.

Kopališča Term Krka

Za brezskrbne vodne užitke

Brane Krevs

Gotovo ste se pred obiskom kopališča že kdaj vprašali o kakovosti kopalne vode – bo ustrezno poskrbljeno za čistočo, varnost in dobro počutje? V Termah Krka posvečamo tem vprašanjem posebno pozornost, zato ste pri nas lahko brez skrbi. Za vse to in še za kaj drugega je dobro poskrbljeno.



STE VEDELI,
da lahko v recepcijah
naših bazenov kadarkoli
preverite zadnje rezultate
neodvisnega merjenja
kakovosti bazenske vode?

Upravljanje bazenov pa je s tehničnega, organizacijskega, higienskega in varnostnega vidika izredno zahtevno. O tem priča tudi dejstvo, da je v Sloveniji, eni najbolj vodnatih evropskih držav, kljub pestri zdraviliški ponudbi še vedno razmeroma malo kopališč. Skrben upravljavec zakonske podlage, ki jo predstavlja krovni Pravilnik o minimalnih higienskih zahtevah za kopalne vode, pa to še nadgrajuje z dodatnimi predpisi in postopki, in tega smo se v Termah Krka lotili že pred desetletji. V postopke upravljanja naših kopalnih voda smo vgradili vrsto dodatnih navodil, smernic in priporočil, z namenom, da bi našim kopalcem omogočili vrhunsko storitev za odlično počutje in varnost.

Od kod prihaja bazenska voda

Termalno vodo za naša dolenska kopališča (Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice ter Otočec) črpamo iz zemeljskih vrtin, ki so nekatere globoke tudi nekaj sto metrov. Naša posebnost pa je obmorski Talaso Strunjan, kjer razvijamo kopalce v bazenih z morskovo vodo iz Strunjanskega zaliva. V vseh naših kopališčih vodo že pred polnjenjem v bazene očistimo vseh mehanskih usedlin in nečistoč. Ta postopek poteka v velikanskih filtrirnih posodah naših strojnic, in to s pomočjo predvsem kremenčevega peska.

Kako poteka priprava bazenske vode

Bazensko vodo filtriramo, filtriranje pa izvajamo neprekinjeno – vse leto, 24 ur dnevno. Proces zaustavimo samo ob praznjenju bazenov, ko opravimo dodatno mehansko čiščenje bazenskega dna in oboda. Po predpisih mora upravljavec poleg ustrezne mehanske čistoče zagotavljati tudi ustrezne mikrobiološke standarde, zato se hkrati s filtriranjem kopalne vode izvaja tudi njeno razkuževanje in uravnavanje pH-faktorja. Poraba razkužil in delo z njimi sta strogo

nadzorovana in avtomatizirana. Za to skrbi dozirno-kontrolna avtomatika v servisnih prostorih s strogo omejenim dostopom. Ob zaznavi morebitnih odstopanj avtomatizirani proces nemudoma zaustavi tehnološko pripravo vode in opozori na napako.

Celoten postopek priprave bazenske vode poleg avtomatskih naprav skrbno nadzorujejo tudi naši tehnični in bazenski sodelavci. Vzpostavljen

je sistem kontrolnih točk, ki so pod stalnim nadzorom naših strokovnjakov. Ob morebitnem neljubem dogodku bi ustrezno ukrepali po vnaprej določenih postopkih, katerih poznavanje in usposobljenost zanje redno preverjamo, skrbijo pa tudi za vodenje predpisanih evidenc.

Dodaten nadzor skladnosti bazenskih voda v Termah Krka pa smo zaupali najbolj verodostojni državni ustanovi za to področje, Nacionalnemu laboratoriju za zdravje, okolje in hrano. Njihovi strokovnjaki odvzamejo vzorce iz vseh bazenov nekajkrat mesečno, in to ob nenapovedanih prihodih, in jih nato laboratorijsko preverijo. Vsi kemijski in mikrobiološki parametri morajo imeti predpisane vrednosti. V nasprotnem



STE VEDELI,
da predstavljajo pri povprečnem bazenskem kompleksu
več kot tretjino vrednosti obiskovalcu skriti prostori, v
katerih skrbimo za ustrezno kakovost in skladnost vode?



Varnost in udobje kopalcev je glavno vodilo pri upravljanju kopališč Term Krka.
Na sliki: Letno kopališče v Termah Dolenske Toplice

primeru lahko pride tudi do odredbe o takojšnjem zaprtju bazena. Vsak upravljavec kopališča mora kopalce redno seznanjati z rezultati laboratorijskih analiz odvzetih vzorcev. V Termah Krka izvajamo obveščanje z objavljanjem laboratorijskih izvidov na vidnem mestu naših bazenskih recepcij.

Zakaj si pred vstopom v bazene zmočimo noge

Gotovo ste pred vstopom v bazen že kdaj nergali zaradi manjših korit ali šob, ki ti omočijo stopala. Na tej vodni pregradi zapustimo t. i. nečisti del kopališča in vstopimo v čisti del. S tem nam in vam, obiskovalcem, zagotavljamo dodatno higiensko varnost. Bazenski mojstri in reševalci Term Krka pa bdijo nad upoštevanjem pravil, ki jih predpisuje kopališki red. Ta je obiskovalcem na voljo v pisni obliki ob vhodu v kopališče. Reševalci pa so tudi sicer pomemben člen zagotavljanja varnega obratovanja

bazenov in nepogrešljiva pomoč za vse obiskovalce naših kopališčih.

Kam z odpadno vodo iz kopališč

V Termah Krka pa ne skrbimo samo za nadpovprečno kakovost bazenskih voda, temveč odgovorno ravnamo tudi z odpadno vodo iz kopališč. Vso v kopališčih uporabljeno vodo vračamo materi naravi, prav tako prečiščeno, v ločenem postopku. Prečiščevanje se izvaja v t. i. nevtralizacijskih bazenih, s katerimi so opremljeni naši kopalni bazeni. Tudi ti so za obiskovalce nevidni. Njihova naloga je odvzemanje naravi neprijaznih snovi, nečistoč in razkužil. Postopek poteka v predpisanih korakih čiščenja, s poudarkom na filtriranju, ob sočasnem zniževanju temperature vode, ki se prilagodi na predpisano, okolju prijazno raven.

Mehanske nečistoče in usedline se zbira ločeno, nato pa se redno, in to

kontrolirano, odvažajo v najbližjo čistilno napravo za nadaljnjo predelavo. Tudi odpadne vode so pod rednim strogim nadzorom strokovne ustanove. Pri nas je vzpostavljen stalni monitoring odpadnih vod, rezultate pa predstavljamo v letnih poročilih, ki jih preverjajo republiška Agencija za okolje in državne inšpekcijske službe. Če se pri odvajanju odpadnih vod ugotovijo neskladja, lahko grozi upravljavcu kopališča tudi izguba okoljevarstvenega dovoljenja, ki je ena ključnih zakonskih podlag za obratovanje kopališč. Ker pa v Termah Krka tudi na tem področju dosledno vestno upoštevamo vsa zakonska določila, nismo bili še nikoli izpostavljeni tovrstni grožnji.

Zato kar brez skrbi ...

Krkina kopališča z razlogom slovijo kot zelo čista, varna in urejena. Zato se lahko tu brezskrbno prepustite vsem vodnim užitkom. **Dobrodošli!**

Zdravilna moč **termalnih vod** je znana že stoletja, od njene temperature in sestave pa je odvisno, za katera obolenja je najbolj blagodejna. Termalna voda ugodno razkisa telo, saj ima pH-vrednost med 7,3 in 7,6, ob tem pa širi pore, pospeši krvni obtok in krepi izločanje strupov iz telesa. Njena toplota sprošča napetost v mišicah in lajša bolečine, z višanjem temperature pa se njen razstrupljevalni učinek še povečuje. Blagodejno delovanje **morske vode** na človeško telo pa je cenjeno morda še dalj. Razlog so minerali in oligoelementi, ki jih najdemo le v morju ali v izdelkih iz morja, na primer v algah, morski soli in morskem blatu. Morska voda razstruplja telo in blagodejno vpliva na zdravje.

A woman with short reddish-brown hair, smiling, stands on a sandy beach. She is wearing a light purple long-sleeved top with a knot at the waist and a dark skirt. In the background, the sea is calm, and a lighthouse is visible on a distant shore under a cloudy sky.

Pogovor z vodjo zdravstvene službe
v Talasu Strunjan

**Pravim si, da imam v življenju
veliko srečo, da delam s
takimi sodelavci**

Jana Kovačič Petrovič

Poleg strokovnosti pa strunjansko zdravilišče slovi še po nečem, kar se ne da meriti s številkami. To je dobra energija, srčnost, ki veje med ljudmi, ki delajo v zdravstveni službi, in ta se prenaša tudi na goste. O tem, kako jim to uspeva in kakšna je bila pot do tu, dr. Kozinova govori skromno, a ponosno.

To je bila hipna odločitev, ki sem jo sprejela v zadnjem letniku gimnazije. Odraščala sem v Splitu, in takrat, leta 1976, se je tudi v Splitu odprla medicinska fakulteta. Ampak jaz sem hotela v Zagreb, ker je bila zagrebška takrat bolj uveljavljena in cenjena. Tako sem zaključila študij medicine leta 1982 v Zagrebu, potem sem dve leti delala kot zdravnica v Splitu, leta 1983 sem se poročila, že naslednje leto pa sva se z možem preselila v Slovenijo. Torej živim v Sloveniji že 40 let.

Najprej sem delala kot zdravnica v splošni ambulanti v Postojni, leta 1992 pa sem prišla v Zdravilišče Strunjan in po štirih letih postala vodja tukajšnje zdravstvene službe. Zdravilišče je bilo takrat še delno v lasti Zveze borcev, nato pa so njihov delež odkupile Terme Krka in postale lastnik Talasa Strunjan, kot so preimenovali to zdravilišče. Z njegovo obnovo in s širitvijo zdravstvene službe smo kmalu postali eden največjih rehabilitacijskih centrov, pa tudi najbolj zaseden hotel v Sloveniji.

Prepričana sem, da je rehabilitacija pri nas in tudi sicer v slovenskih zdraviliščih na zelo visokem nivoju. Redno namreč sledimo trendom v svetu in spremljamo novosti ter jih tudi uvajamo z usposabljanjem kadra in s posodabljanjem opreme.

Posebnost morske klime
je posebni aerosol z elementi iz morske vode – jodom, magnezijem, natrijem, klorom, silicijem ... – in povečano količino kisika. Največ tega aerosola je v solinah, nad morsko gladino in v trimetrskem pasu obale.

Morska klima najbolj prija utrujenim in stresu podvrženim ljudem, bolnikom s kroničnimi pljučnimi in s kožnimi obolenji, prebivalcem večjih mest, kadilcem, pa tudi pacientom, ki okrevajo po različnih operacijah ali dolgotrajnih boleznih.



Kaj je po vašem mnenju ključno za uspešno rehabilitacijo in kako vi spodbujate bolnike, da dosežejo najboljše rezultate?

Ključno je **kakovostno delo in sodelovanje strokovne skupine** zdravnikov fiziatrov, fizioterapevtov in delovnih terapevtov, maserjev in medicinskih sester. Pomembno je tudi **bolnikovo sodelovanje**, njegova ozaveščenost o zdravem načinu življenja in motivacija. Zato namenimo vsakemu gostu veliko časa tudi za **pogovor o naravi bolezn**i in za **spodbujanje**, da bo naučeno izvajal tudi doma.

Zdravniki v Talasu Strunjan smo usposobljeni tudi za diagnostične preglede z ultrazvokom (preglede sklepov in mehkih tkiv, abdominala itd.) in za diagnostiko osteoporoze – za densitometrijo, to je merjenje kostne gostote.

Zaradi naše celostne ponudbe zelo dobro sodelujemo z mnogimi **društvi bolnikov** – društvo za osteoporozo celotne obalno-kraške regije ima prav tu pri nas, v Strunjanu, svoj sedež, k nam pa prihajajo društva iz vse Slovenije **na preventivni aktivni oddih, diagnostiko ali na zdravljenje.**

Znani ste kot zdravnica, ki zna prisluhniti in se približati gostom in tudi zaposlenim, zaposleni pri vas pa dihajo z gosti, najbrž tudi po vaši zaslugi. Kako to dosegate?

Naši gostje in bolniki najbolj pohvalijo prijaznost in dostopnost osebja, njihovo stalno pripravljenost pomagati – s širokimi nasmehi in dobro voljo. Srečna in ponosna sem, da vodim kolektiv, ki diha kot eden. To je ekipa sposobnih, prijaznih, toplih ljudi, ta kemija pa se prenaša od človeka na človeka, na mlade, na nove in seveda tudi na naše paciente. Pravim si, da imam v življenju veliko srečo, da sem prišla med take sodelavke in sodelavce.

»Naši pacienti so vse mlajši, saj se poškodbe gibalnega aparata zaradi sedečega načina življenja oz. premalo gibanja pojavljajo že bolj zgodaj.« **razlaga Kozinova.**





Dragica Kozina s svojo ekipo (od leve): **Ketty Zonta**, vodja zdravstvene sprejemne pisarne, **Silvana Ilić Topić**, vodja Talasa Strunjan, **Alenka Celestina**, vodja medicinskih sester in na skrajni desni **Slađana Puzić Prodanović**, vodja fizioterapevtov.

Kako to spodbujam kot vodja? Ma, ne vem, verjetno tudi s svojim delom – imam polno ambulantno in delam res z veseljem in ljubeznijo. Vedno poudarjam, da smo tu zaradi bolnikov oz. gostov in da sta njihovo zdravje in počutje naša glavna in najpomembnejša naloga. Vsak dan se dobimo z vodji vseh podenot zdravstva ob 7.15 in ob kavici predebatiramo, kaj nas tega dne čaka, delo pa potem teče organizirano in v dobrem vzdušju.

Sodelujete tudi z obema kliničnima centroma, številnimi bolnišnicami, strokovnimi inštitucijami, z zdravniki kirurgi in drugimi specialisti – ali je rehabilitacija tudi zato uspešnejša in bolj celostna?

Na področju ortopedije, travmatologije in nevrokirurgije sodelujemo s praktično vsemi bolnišnicami v Sloveniji, največ pa z našimi sosedi, bolnišnico v Valdoltri. Z nami sodelujejo njihovi zdravniki kirurgi tako, da bdijo nad rehabilitacijo bolnikov, ki so jih operirali. Zelo pomembno je, da med rehabilitacijo upoštevamo vse posebnosti in da so kirurgi seznanjeni z morebitnimi pooperativnimi zapleti.

Sodelujemo tudi s torakalnimi kirurgi, ki pošiljajo k nam paciente po operaciji karcinoma, raka na pljučih. Prav te indikacije je namreč v primerjavi z drugimi boleznimi oz. kroničnimi obolenji dihal vedno več.

Talasa Strunjan pa je tudi učna baza, saj se zdravniki pri nas usposablajo za specialiste fizikalne in rehabilitacijske medicine. Tako je tudi vseh pet kolegic, ki so zdaj pri nas stalno zaposlene, opravilo specializacijo prav tu, v Strunjanu.

Kaj se je v teh 40 letih vašega dela spremenilo v procesu rehabilitacije?

Sodobna medicinska rehabilitacija neprestano napreduje, zato sproti uvajamo nove metode in novo opremo, z obnovami pa povečujemo udobje v hotelu in izboljšujemo storitve. Spremembe so vidne tudi v kulinariki, animacijah, na bazenih in na plaži in pri vsem drugem, kar bolniki potrebujejo.

Pacienti so dandanes bolj seznanjeni z boleznijo, **bolj so ozaveščeni** in bolj sodelujejo pri rehabilitaciji. K temu je zelo pripomogel internet.

Hkrati pa opažamo tudi negativne posledice interneta – naši pacienti so namreč tudi vedno mlajši, saj se poškodbe gibalnega aparata **zaradi sedečega načina življenja oz. premalo gibanja** pojavljajo že bolj zgodaj. Zaradi veliko sedenja se pojavljajo težave že pri študentih!

Vrniva se k Splitu – kakšni so vaši spomini na domače mesto in mladost? Ali ohranjate vezi?

Po duši ostajam Dalmatinka in za Split velja tisto znano »nima Splita do Splita«. ☺ To pa seveda začutiš šele, ko ga zapustiš, zato se tja vedno rada vračam.

Ko sem delala v Postojni, sem bila zelo zadovoljna, a s celine me je, Dalmatinko, vendarle spet poklicalo morje! ☺ In tako smo se z družino leta 1992 preselili na Obalo. Radi se šalimo, da smo, ko smo kupovali stanovanje, kupili teraso s stanovanjem (smeh). Z naše terase se namreč vidi morje vse od

Kopra do Pirana, in zato je ta terasa moj najljubši kotic pod soncem.

Nam poveste še kaj o svoji družini?

Moj mož Micko je prva točka mojega življenja, prav tako hči Marina, farmacevtka, ki zdaj že peto leto živi in dela v Švici, svojo kariero pa je začela v Krki in Novem mestu. Moje dve radosti sta tudi vnuka, moja Mila in leto dni star Maro. Življenje je lepo in treba ga je sprejeti in živeti. Rada potujem, ko se vrnem v Slovenijo, pa se vedno zavem, da imamo res srečo, da živimo tu, in to tako lepo, kot živimo.

Kako se sprostite in odklopate od dela? Kaj vam obarva življenje?

Najraje hodim na sprehode, se družim s prijateljicami, obiskujem koncerte in uživam v potovanjih.

Kakšni pa so vaši načrti in želje za nadaljnja leta?

Glede na svojo delovno dobo bi se lahko že upokojila, vendar si želim delati še nekaj časa. Besedo upokojitev povezujem z neko pasivnostjo, nedelom, trenutno pa si tega še ne predstavljam. Zdaj si mislim, da bom, ko se bom upokojila, še naprej pomagala s svojim znanjem. Morda v kakšni ambulanti pro bono ali v kakšni drugi dobrodelni dejavnosti. Rada pa bi se tudi bolj posvetila vnukoma, ko se bodo vrnili iz tujine.

Brezskrbno poletje v Termah Krka ...

ob morju ali pa v objemu dolenjskih gričev in dolin

Vabimo vas, da skupaj z nami ustvarite doživetja, ki jih ne boste pozabili. Pridite na oddih k nam - v objem termalnih bazenov ali pa na obalo, kjer diši po borovcih in rožmarinu, kar vam je ljubše! Za piko na i pa doživite še sprostivne masaže in kozmetične nege za lepšo kožo ter uživajte v okusni kulinariki in v številnih aktivnostih na prostem. Rezervirajte svoj oddih še danes in si ustvarite poletje, ki ga boste vedno nosili v srcu.

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	292,00 EUR	438,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	378,00 EUR	567,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium**** Superior	316,00 EUR	474,00 EUR
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda**** 30. 6.-1. 9. 2024	467,00 EUR	707,00 EUR
	Vile*** 30. 6.-1. 9. 2024	387,00 EUR	585,00 EUR
Laguna Strunjan	Laguna 4*, soba De Luxe 30. 6.-1. 9. 2024	že od 918,00 EUR	že od 1391,00 EUR
	Laguna 4*, soba Superior 30. 6.-1. 9. 2024	že od 859,00 EUR	že od 1301,00 EUR

Za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice cene veljajo do 31. 8. 2024.

Za Terme Dolenjske Toplice, Terme Šmarješke Toplice in Talaso Strunjan (hotel Svoboda in Vile) cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi s polpenzionom in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Za Laguno Strunjan veljajo cene za sobo, za nočitev z zajtrkom.

Otroški popusti v času šolskih počitnic v Termah Dolenjske Toplice in v Termah Šmarješke Toplice: otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno, prvi otrok od 6. do 12. leta biva brezplačno, ostali otroci od 6. do 12. leta imajo 50 % popust - pri bivanju v sobi z dvema odraslima.

A man in a light green t-shirt and khaki shorts is walking away from the camera through a dense forest. The ground is covered in a thick layer of green moss, and the trees are tall and slender, with sunlight filtering through the canopy.

1 = 2 **Maksi oddih po mini cenah**

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****

2 noči
245,00 EUR

3 noči
368,00 EUR

Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***

267,00 EUR

400,00 EUR

*Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 12. 2024. Cene veljajo na economy sobo s francoskim ležiščem (130-140x200 cm v hotelu Kristal in 160x200 cm v hotelu Toplice), za 2 osebi s polpenzionom in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. **Dodatno ležišče ni možno.** Doplačila: polni penzion, turistična taksa, dodatni vstop v svet savn.*

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Vaje za **vitek pas** in sijaj v očeh

Anita Možgan, prof. športne vadbe

Daljši in toplejši poletni dnevi so idealni za dejavnosti v naravi, za rekreacijo, ki razvedri, naredi čvrsto postavo in pospeši metabolizem, kar pomeni tudi boljše odvajanje toksinov. Če vadimo v naravi in ji tudi čuječno prisluhnemo in opazimo njeno lepoto in okusimo, kar nam ponuja, je lahko vadba pravi eliksir za mladost in dobro počutje.

Kako se približati svoji idealni postavi, jo izboljšati, poravnati trebušček, okrepiti telo in se hkrati odlično počutiti v svoji koži?

V Šmarjeških Toplicah vam pomagamo poiskati odgovor – z osebnimi nasveti in individualnimi treningi ter z aktivnimi oddihi SlimFit, VitaDetox in ImmunoRebalance, pri tem pa poskrbimo za vaše počutje celostno. Poskusimo namreč preveriti in izboljšati vaše zdravstveno stanje, upoštevati vašo postavo in telesno kondicijo in vas navdušiti za zdravo prehranjevanje ter omogočiti, da se povežete z naravo in začutite njeno zdravilno moč.

Začutite naravo, pa tudi svoje telo

V Termah Šmarješke Toplice dnevno organiziramo *pohod z nordijskimi palicami*, ki pa je **veliko več kot le hoja**.

Ob tem se namreč naučite pravilnejše tehnike hoje in drže telesa, prepotite se in se razvedrite ... hkrati pa najdete in lahko tudi poskusite katero od *divjih dobrot*, od jagodičevja in drugih plodov do zdravilnih zelišč. Pohod pogosto nadgradimo tudi s *knajpanjem* v potoku ali s *kopanjem* v naravnem, divjem izviru termalne vode.

Naravni lifting in razstrupljanje

V toplejših dneh izvajamo na prostem tudi *vodno aerobiko* in *pilates*, vadbi, ki

sproščata in krepi mišice, tudi tiste, ki jih z drugimi vadbami ne aktiviramo. Pri tem pa vključujemo še marsikaj, med drugim tudi vaje za obrazne mišice, ki delujejo kot **naravni lifting**, in ves čas pazimo na dihanje, kar prav tako **pomlaja**.

Vsaka vadba, ki jo izvajamo tako, da se ob njej spotimo in se nam pospeši srčni utrip, spodbuja tudi limfni pretok in potenje, to pa **spodbudi večje izločanje toksinov** in tudi **proces** samozdravljenja.

Anita Možgan: »*Pilates* bi označila za **kralja vseh vadb**! Že po nekaj vadbah boste, če vodi pilates dober vaditelj, hodili, sedeli in razmišljali drugače. To je zelo vsestranska kreativna vadba, ki vas nauči biti sam s sabo, čuječno in sproščeno. Je preplet vadbe ravnotežja, gibljivosti, moči in koordinacije gibov. Okrepi tudi medenično dno in globlje strukture trebušnih mišic, pri njem se učimo usklajevati gibanje in pravilno dihanje. Vadba je primerna za vsakogar, ne glede na njegovo starost ali zdravstveno stanje.«

Nekaj vaj za sproščene poletne dni v kopalkah

Za **vitkejši pas** in boljši občutek v poletnih oblačilih priporočam, da v prihodnjih tednih vsaj trikrat tedensko izvajate nekaj preprostih vaj, ki jih opisujem spodaj. Osnovno navodilo za izvajanje vseh vaj je:

- delajte jih **počasi**,
- pazite na **dihanje** – ob izdihu vedno zavestno **stisnite medenično dno** in ga povlecite navznoter in navzgor, v nasmešek ☺,
- vsako vajo pa **ponovite 10- do 12-krat** in naredite najmanj **2 seriji**.

Leže na hrbtu, s pokrčenimi koleni: Vdihnite in iztegnite roki v zaročenje. Z izdihom dvignite glavo in ramena in se skušajte z rokami dotakniti pet. Ta položaj ohranite 3 sekunde.



Vajo lahko izvajate tudi z vzdignjenimi pokrčenimi nogam, a je to zahtevnejše.

Leže na hrbtu, s pokrčenimi koleni. Stopala postavite na špičke prstov in iztegnite roki proti stropu. Z izdihom roki odročite do tal, kolena pa počasi nagnite na stran proti podlagi; pri tem se trudite, da bo medenica ostala v stiku s podlago, glavo pa zasučite v nasprotno smer. Začutili boste prijetno raztezanje. V tem položaju vztrajajte 15 sekund, nato ponovite zasuk še na drugo stran.



Vajo si lahko otežite z nagibanjem nog z od tal dvignjenimi stopali.

Postavite se v stabilen položaj mize, z ravnim hrbtom. Z izdihom iztegnite eno nogo nazaj in nasprotno roko naprej. V tem položaju vztrajajte 3 sekunde, nato vajo ponovite še z drugo roko in nogo. Izvedbo si lahko tudi olajšate, če dvigujete okončine posamično.



Po vadbi

Ob koncu vadbe si zmasirajte trebuh v smeri urinega kazalca – od spodaj navzgor po svoji desni, okrog popka in po levi nazaj navzdol.

Nato si privoščite blagodejno tuširanje in ga zaključite s hladno prho. Še pogled v ogledalo – AAAAA, EEEEE, OOOOO in nasmešek na obraz, ki ga boste nosili ves dan! ☺ Naj vam bo lepo!



Da boste vedno pripravljeni na nove zmage

Hiter način življenja, številne poklicne in zasebne obveznosti ter občutek, da moramo biti vedno na voljo, so postali del našega vsakdana. Zanj je pogosto značilna tudi neustrezna in neuravnotežena prehrana, zaradi česar organizem velikokrat ne dobi dovolj potrebnih vitaminov in mineralov, to pa vpliva na naše zdravje in dobro počutje.

Eden od najpomembnejših mineralov za naše dobro počutje je magnezij. Kar 60 % ga je v kosteh, 30 % pa v skeletnih mišicah in srčni mišici. Podpira delovanje več kot 300 encimov ter je vključen v procese nastajanja in porabe energije. Potreben je tudi za normalno delovanje vseh glavnih sistemov organov, zlasti živčevja, srca in žilja, reproduktivnih organov, sečil in vezivnih tkiv.

Različni vzroki za nezadostno preskrbljenost z magnezijem

Poleg neustrezne oziroma neuravnotežene prehrane je eden od glavnih vzrokov stres. V stresnih situacijah se raven stresnih hormonov (kortizola, adrenalina, noradrenalina) zviša, to pa močno vpliva tudi na povečano izločanje magnezija iz celic. Tako je tipičen primer posameznika, ki mu primanjkuje magnezija, oseba, ki je utrujena, izčrpana in pod stresom.

Stresa je v vsakdanjem življenju vse več, zato rešitev pogosto iščemo v športu. Zaradi telesne dejavnosti pa se potrebe po magneziju povečajo, saj se magnezij in drugi elektroliti z znojem in urinom pospešeno izločajo. Težave, ki jih imamo zaradi pomanjkanja magnezija, se zaradi tega lahko celo poslabšajo.

Telo magnezija ne more tvoriti samo, zato moramo z zadostnim vnosom poskrbeti, da mu ga ne začne primanjkovati

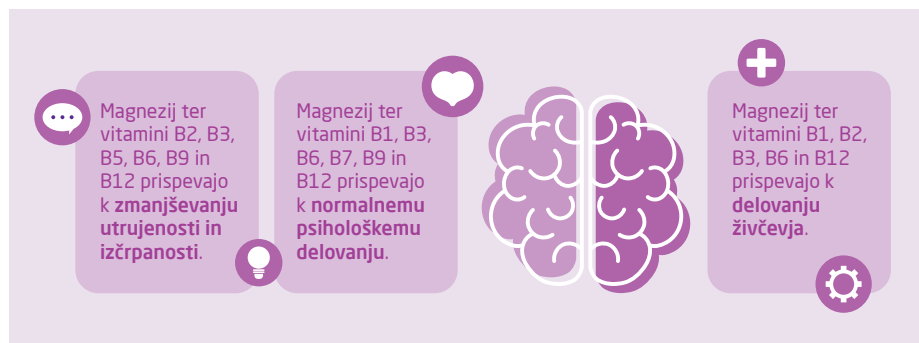
K pomanjkanju magnezija lahko prispevajo neuravnotežena prehrana, tudi različne diete in neustrezna, predelana hrana. Pogosto posegamo po hrani, ki celo pospešuje izločanje magnezija iz telesa. Potrebe po magneziju so pri mladostnikih in mlajših odraslih lahko večje, pri starejših pa se ne zmanjšajo, ampak ostanejo enake.

K obvladovanju stresa in izboljšanju splošnega počutja prispevajo tudi vitamini skupine B

Vsak od osmih vitaminov skupine B opravlja posebne naloge pri vzdrževanju zdravja živčevja, presnovi hranil, tvorbi krvi in nastajanju energije, njihovo delovanje pa se dopolnjuje – skupaj prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, normalnemu psihološkemu delovanju in delovanju živčevja. Ker se v telesu ne shranjujejo v velikih količinah, je redno uživanje raznovrstne hrane ali prehranskih dopolnil oziroma zdravil brez recepta, ki vsebujejo te vitamine, ključno za ohranjanje optimalnega ravnovesja.

Da boste vedno pripravljeni na nove zmage, izberite Magnezij Krka DIREKT

Magnezij Krka DIREKT je prašek za direktno uporabo.



Vsebuje **edinstveno kombinacijo magnezija v treh oblikah** – kot magnezijev oksid, magnezijev citrat in magnezijev bisglicinat ter **vseh osem vitaminov skupine B**, katerih delovanje se dopolnjuje.

Magnezij prispeva tudi k delovanju mišic in ravnotežju elektrolitov.

Magnezij Krka DIREKT

je primeren za vse, ki se pogosto srečujete s stresnimi situacijami ali ste telesno dejavni. Za zadovoljitev dnevnih potreb po magneziju in vitaminih skupine B

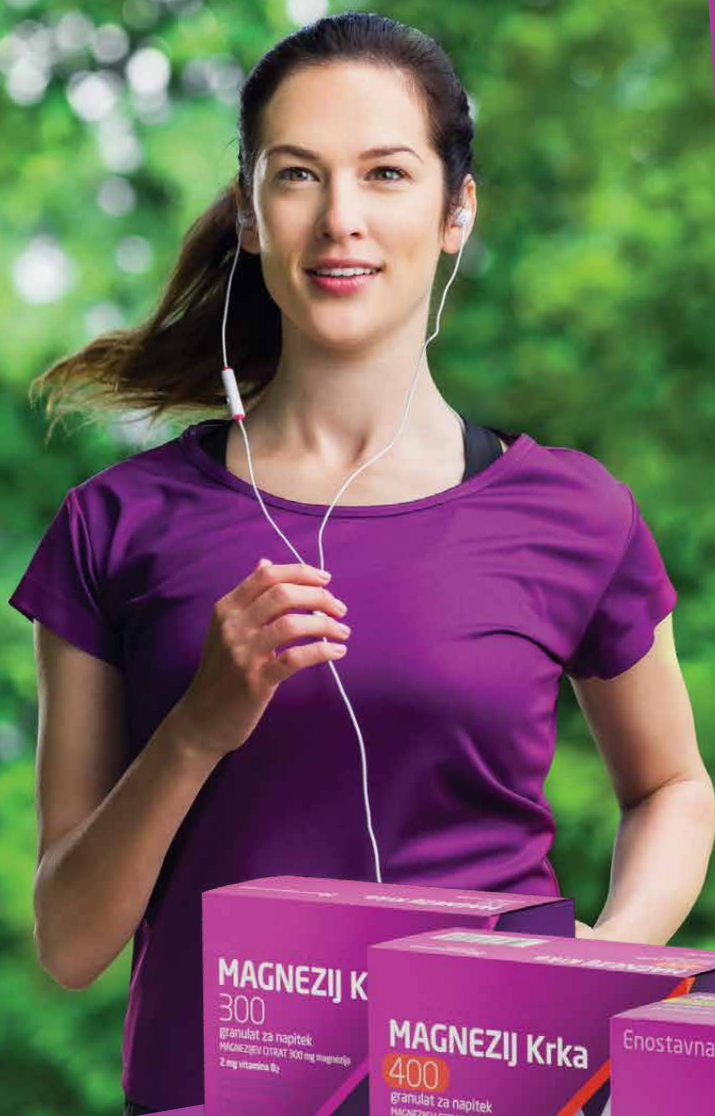
zadostuje ena vrečka Magnezija Krka DIREKT. Zaradi naravne arome grenivke in mete ima izdelek rahlo grenek okus po citrusih s pridihom mete, ki deluje osvežilno. Jemanje je enostavno, brez tekočine – vsebino vrečke stresete neposredno v usta. Kjerkoli in kadarkoli – na delovnem mestu, v prostem času, na potovanjih in pri športni dejavnosti.

Magnezij Krka DIREKT v pakiranju po 20 in 40 vrečk je na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Več na www.magnezijkrka.si.



MAGNEZIJ Krka



**MAGNEZIJ +
B-KOMPLEKS**



**BODITE
NEUSTAVLJIVI**

- Manj utrujenosti
- Normalno delovanje mišic

www.magnezijkrka.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

NOVO
**ENOSTAVNO,
BREZ
TEKOČINE**

 **KRKA** | 70let

Krkinge tople zgodbe že 70 let

Kot mednarodna farmacevtska skupina in ena največjih gospodarskih družb v Sloveniji se v Krki, d. d., tovarni zdravil, zavedamo družbenih vplivov svojega poslovanja. Obvladujemo jih odgovorno in spodbujamo vključujoč in odgovoren razvoj družbene skupnosti, znanstveno raziskovanje, večgeneracijsko sodelovanje, udejanjanje načel raznolikosti in zdrav življenjski slog. Podpiramo projekte, ki so povezani z zdravjem in kakovostjo življenja ljudi. Ohranjamo dolgoročna partnerstva v športu, kulturi, zdravstvu, znanosti in izobraževanju ter humanitarnih dejavnostih.

Elvira Medved, Služba za odnose z javnostmi

Med našimi temeljnimi cilji je zagotavljanje zdravil za pogoste bolezni današnjega časa. Široko ponudbo zdravil stalno dopolnjujemo in nadgrajujemo glede na druge potrebe bolnikov in izzive pri njihovem zdravljenju.

V Sloveniji je veliko izjemnih zdravstvenih delavcev, na katere se lahko popolnoma zanesemo. Imamo ljudi s srcem in vrhunskim znanjem, za katerim je ogromno dela, izkušenj, izmenjav dobre prakse. Le tako so lahko uspešni v boju za zdravje, za življenje. Vsi so ljudje z veliko začetnico. Za dobro oskrbo pa potrebujejo ustrezno opremo in z njo povezane sodobne diagnostične metode. Ko gre za zdravje, je dobro le najboljše. Zato je v Krki vrhunska kakovost vodilo številka ena. Prisegamo na kakovostna, varna in učinkovita zdravila. Cenimo pa tudi srčnost. Zato si skupaj z medicinsko stroko **nenehno prizadevamo za zdravje bolnikov in za še višjo kakovost zdravstvenih storitev** v Sloveniji.

Dostopnejše zdravljenje omogočamo tudi z donacijami zdravstvenim ustanovam v okviru zakonskih možnosti. S sredstvi za nakup sodobnih medicinskih naprav prispevamo h kakovosti zdravstvenih storitev ter omogočamo boljše diagnostiko in zdravljenje bolnikov.

Letos praznujemo 70 let Krke, tovarne zdravil

Ob tej priložnosti so naše donacije znova namenjene **mladim junakom po vsej Sloveniji** – od Jesenic do Brežic, od Izole do Murske Sobote. V dialogu z obema pediatričnima klinikama in pediatričnimi oddelki vseh desetih slovenskih splošnih bolnišnic smo poskrbeli za opremo, ki jo najbolj potrebujejo.

Pediatričnemu oddelku Splošne bolnišnice Trbovlje smo podarili bolnišnični monitor s transportnim modulom, Oddelku za ginekologijo in porodništvo Splošne bolnišnice Novo mesto dve grelno-reanimacijski postelji za novorojenčke, Pediatričnemu oddelku Splošne bolnišnice dr. Franca Derganca Nova Gorica prav tako grelno-reanimacijsko posteljico, Otroškemu oddelku Splošne bolnišnice Brežice smo prispevali sredstva za obnovo izolacijske sobe, Otroškemu oddelku Splošne bolnišnice Celje smo podarili polisomnograf za določanje motenj spanja otrok in mladostnikov, Otroškemu oddelku Splošne bolnišnice Murska Sobota mobilni ultrazvočni aparat, Otroškemu oddelku Splošne bolnišnice Izola grelno-reanimacijsko mizico, Otroškemu oddelku Splošne bolnišnice Slovenj Gradec prenosni inkubator, Otroškemu oddelku Splošne bolnišnice Ptuj pulzni oksimeter, bronhodilatator, spirometer in EKG z vozičkom, Otroškemu oddelku Splošne bolnišnice Jesenice pa napravo za 24-urno snemanje elektrokardiograma (holter EKG) ter merilnik tlaka s tremi manšetami.

Naj bodo donacije ob Krkini 70-letnici še ena od številnih toplih zgodb, ki nas povezujejo. Da bomo še večkrat lahko rekli: »Ne skrbi. V dobrih rokah smo in vse bo v redu.«



Ob tem je svojo življenjsko izkušnjo z nami delila tudi Krkina sodelavka, ki je hvaležna Krki za donacije, ki pomenijo velik tehnološki napredek in večjo možnost preživetja malih bolnikov, med drugimi tudi njenega sinčka, nekoč enega najmlajših bolnikov na Kliniki za pediatrijo UKC Maribor in Pediatrični kliniki UKC Ljubljana, danes pa zdravega in živahnega dvanajstletnega fantiča.



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

☐ 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 prekličate svojo privolitev, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrišemo. Vašo zahtevo pošljete na elektronski naslov dataprotection.officer@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 pooblaščenču Republike Slovenije. Zavezujejo 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.



Kaj, hotel Šport ima termalno vodo? Ja, ima jo! ☺

Rajski počitek na Otočcu

Katarina Rudman

Hotel Šport kraljuje nad magistralno cesto na levem bregu Krke, z otočka (sredi reke) pa mu maha prikupni hotel v gradu Otočec. Lokacija obeh hotelov je res čarobna, ob reki, med travniki, gozdovi in polji, in hkrati praktična, saj sta od Ljubljane oddaljena le 50 minut vožnje.

In kako je mogoče, da imamo tu termalni bazen, čeprav na Otočcu ni vrelcev?

Ja, ker termalna voda priteka po podzemnem cevovodu, ki smo ga zgradili od bližnjih Šmarjeških Toplic do hotela Šport! ☺

Notranji bazen s površino 200 kvadratnih metrov omogoča sproščanje v tej blagodejni termalni vodi, ob tem pa lahko

uživате še zaradi razgleda po zeleni okolici. V zastekljeni dvorani ob bazenu je prostor za počitek – z udobnimi počivalniki in preходом na zunanjo teraso.

Sproščanje pa lahko nadaljujete še v našem sprostitevem centru, s turško in finsko savno tik ob bazenu.

Velik poudarek posvečamo sveži, lokalno pridelani hrani – tudi z domačega Grajskega vrta

V hotelu Šport je **posebna pozornost namenjena kulinariki**. In iz naše **predanosti sveži, lokalno pridelani hrani** se je razvila zamisel za Grajski vrt. Tu pridelujemo zelenjavo za naše restavracije, kar zagotavlja, da bo vaša izkušnja ob obroku vedno sveže in pristno. Priporočamo pa, da Grajski vrt tudi obiščete – morda boste tam srečali vrtnarja ali pa celo koga od kuharske ekipe, ki vam bo lahko dal, medtem ko

bo nabiral zelenjavo za pripravo večerje, kak nasvet o skrbi za vrt ali kako se na ekološki način znebimo škodljivcev, ali pa kak namig o tem, katere dobrote vas čakajo za večerjo. ☺

Grajski vrt ureja naša marljiva hotelska ekipa, ki pa ob tem poskrbi tudi za **pobiranje vrtnin** in za pripravo **ozimnice** – vsako leto vlagajo kisle kumarice, papriko ... Poleg tega pripravljajo **domače zeliščne čaje**, ki so na voljo otoškim gostom, in bio napitke, razstrupljevalne, shujševalne in antiage, ki jih uživajo gostje, vključeni v programa SlimFit in VitaDetox v Termah Šmarješke Toplice. Nabirajo pa tudi cvetje in zelišča za šopke, ki krasijo hotel in na naraven način odišavljajo njegove prostore.

Otočec je destinacija, ki ponuja veliko možnosti za izlete in aktivnosti v naravi, za edinstveno izkušnjo, povezati se z naravo in kulturno dediščino tega kraja.

Za vas smo izbrali 12 idej za izlete po bližnji okolici

1. Grad Otočec: Od hotela Šport do gradu Otočec lahko greste kar peš ali s kolesom. Priporočamo, da raziščete naš grajski park in uživate ob pogledu na labode, ki brezskrbno drsijo po Krkini gladini v okolici gradu. Vabljeni pa ste tudi na našo poletno teraso znotraj grajskega obzidja, kjer vam bo grajska gostinska ekipa z veseljem postregla s sezonskim degustacijskim menijem, lahko pa se tu ustavite tudi le za kavo in okusno sladico. Ponosni smo, da priporoča obisk te naše restavracije tudi Michelinov kulinarčni vodnik.

2. Vinski stolp v gradu Otočec

Dolenjska je znana po kakovostnih vinih, zato je v enem od grajskih stolpov hotela Grad Otočec urejena vinoteka. Pokusite lahko cenjena domača vina, tudi cviček, ki velja za pravega dolenjskega posebneža in se posebej prileže ob lokalnih dobrotah, pa tudi vrhunska tuja vina.

3. Golf igrišče in Podeželska hiša in bistro 19/Devetnajstica

Devetnajstica stoji neposredno ob igrišču Golf Grad Otočec. Vsem obiskovalcem so tu na voljo tradicionalne jedi na žlico, domači narezki in osvežilne pijače, ob tem pa je mogoče brezskrbno občudovati okoliške vinorodne griče in mojstrsko igro golfistov.

4. Grajski vrt na otočcu

Grajski vrt je urejen v čistem neokrnjenem okolju nad hotelom Šport. Tu se lahko sprehodite med dišečimi gredicami, hotelski gostje pa ga lahko obiščejo kadarkoli.

5. Lehnjakovi pragovi na reki Krki

Lehnjakovi pragovi, naravna posebnost, ki jo lahko opazujete z grajskega otoka



in s poti od gradu do vasi Otočec, ustvarjajo na reki Krki jezove in s tem zaustavljajo njen tok ter omogočajo pestro življenje v in ob njej.

6. Terme Šmarješke Toplice: Tu se boste lahko sprostili in uživali v termalni vodi in ob velneških storitvah, v bližnji Šmarjeti pa lahko obiščete še cvičkovo fontano.

7. Kostanjevica na Krki: Obiščite to najstarejše in najmanjše slovensko mesto, ki ga krog in krog obdaja Krka in je zato dobilo vzdevek slovenske Benetke. Ponaša se z bogato kulturno dediščino in čudovitimi galerijami.

8. Trška gora: Odpravite se na pohod na Trško goro, kjer lahko uživate v lepem razgledu na dolino Krke in na okoliške vinograde. Ob vikendih pa ob lepem vremenu vabijo tudi zidance odprtih vrat.

9. Pleterje, muzej na prostem in kartuzijanski samostan:

Spoznajte življenje v kmečki domačiji in samostansko življenje menihov, v trgovinici pa lahko kupite njihove izdelke in znamenite spominke.

10. Gorjanci: Hribovje Gorjanci omogoča planinarjenje, tu pa boste uživali na svežem zraku v neokrnjeni naravi.



11. Novo mesto: Središče Dolenjske, Novo mesto, je blizu in ima bogato zgodovino, ponuja pa muzeje, galerije in živahno staro mestno jedro, ki ga s treh strani obdaja Krka.

12. Kolesarjenje po dolini Krke: v hotelu Šport si lahko kolo tudi izposodite, potem pa uživate na številnih kolesarskih poteh, ki so primerne za vse starosti in za vse stopnje pripravljenosti.

Naše goste navdušujejo v hotelu športne sobe in ambient

Ste že obiskali kak hotel, kjer bi vas v hotelski sobi pričakali športni rekviziti? Pri nas boste doživeli tudi to. Tematske sobe smo dodatno opremili s pripomočki, kot so boksarska vreča, letvenik, trakovi za vadbo z lastno težo, žoga za ravnotežje ali drog za veso. Hotel Šport z atraktivnim ambientom in zeleno naravo vabi na sprostitve, potepanja, športanje in zabavna doživetja.

Se vidimo na otočcu.



Predani strastem *Romantični oddih*

Hotel Šport

Poletne dogodivščine na Otočcu

Paketa Predani strastem in Romantični oddih* vključujeta:

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

Privlačne posebnosti hotela Šport

- Naše sobe so drugačne, kot ste jih vajeni - v vsaki vas namreč čakajo športni rekviziti!
- Potopite se v naš notranji termalni bazen in se posončite na terasi. Imamo pa tudi otroški čofotalnik.
- V restavraciji hotela Šport pripravljamo okusne jedi, ki so pripravljene iz živil z Grajskega vrta in izbranih kmetij.
- Otočec je res odlično izhodišče za doživetja in aktivnosti v naravi. Tu se nahaja tudi kolesarska in pešpot ob reki Krki, ki je zaprta za ostali promet.

Predani strastem, aktiven oddih

2 noči, 2 osebi

285,00 EUR

Romantični oddih

384,00 EUR

3 noči, 2 osebi

427,00 EUR

575,00 EUR

Cene veljajo do 31. 8. 2024. Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi s polpenzionom in že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačilo: turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Odlična priprava kože na poletje

Očisti kožo ogrcev, gladi gubice in pomladi

Jana Kovačič Petrovič

Pred odhodom na dopust priporočamo tretma obraza Aquapeel. Omogoča namreč intenzivno čiščenje in hkrati vlaženje kože, oskrbo z esencialnimi snovmi, regeneracijo in zaščito. Vidno zmanjša madeže, zglati gubice, odpravi akne in ogrce, ter kožo pomladi, saj spodbudi nastajanje kolagena in elastina.

Kaj je Aquapeel Innofacial

Tretma Aquapeel Innofacial velja v kozmetični medicini za najmočnejši neagresiven dermoabrazijski sistem, ki omogoča intenzivno nego, globinsko čiščenje in vlaženje kože, njeno regeneracijo in zaščito – vse v enem. Ta vrhunska sodobna nega obraza združuje v enem postopku kar sedem tehnik, ki omogočijo celostno globinsko regeneracijo kože, saj spodbudijo nastajanje novih kožnih celic.

Komu priporočamo to nego

Nega z Aquapeelom je primerna za vse tipe kože – je neagresivna in varna, brez iritacij, stiskanja in poškodb tkiva, prijetna in pomirjujoča.

Učinkovitost metode

Rezultat nege je viden takoj, že po enem obisku je koža čista, bolj napeta, nahranjena in sijoča, saj:

- poveča čvrstost, elastičnost in vlažnost kože,
- odstrani odmrle celice povrhnjice in kožo zglati,
- zmanjša drobne gubice in manjše reliefne nepravilnosti,
- zmanjša madeže, akne in ogrce in
- aktivira nastajanje kolagena, elastina in hialuronske kisline, zato je njeno delovanje tudi dolgoročno.

Kako poteka nega Aquapeel Innofacial

S posebno tehnologijo – patentirano hibridno vrtljivo sondo in vakuumom – in aktivnimi serumi iz naravnih sestavin najprej odstranimo s kože staro poškodovano povrhnjico, sebum, ogrce, toksine, kožne odpadke in nečistočo, nato pa z **dovajanjem nujno potrebnih hranil, vključno z antioksidanti**, koži povrnemo vlago in prožnost in poskrbimo za njeno revitalizacijo, za obnovo tkiva in za zdrav videz.

Nega je prijetna, sproščujoča, občutek pa je kot pri masaži obraza. Glavne faze postopka so piling, čiščenje in vlaženje.

Hkrati lahko izvajamo mehanski in kemični piling, površinsko in globinsko čiščenje, vlaženje in antioksidacijsko zaščito ter stimulacijo tkiva.

Naročanje:

Vitarium Spa & Beauty v Termah Dolenjske Toplice
Vitarium Spa & Talasso v Talasu Strunjan
08 20 50 300 | booking@terme-krka.eu
www.terme-krka.si

Pri negi uporabljamo visoko koncentrirane **serume iz naravnih sestavin** in jih dovajamo v kožo pri vseh fazah. Serumi – vlažilci, antioksidanti in hidroksi kisline – so klinično preizkušeni. Naravne sestavine v njih pa so citrusi, encim papaje, evkaliptus, nageljnovcve žbice, aloe vera, kafra, med, vrtnice, sivka, kamelija in še mnogo drugih.



Na Aquapeel se lahko naročite v velnes centrih v Talasu Strunjan in v Termah Dolenjske Toplice.



Pevka **Neisha** je bila s tretmajem v Talasu Strunjan zelo zadovoljna. »Koža je najlepša, ko je zdrava. Aquapeel pa na naraven način spodbudi, da se koža obnavi in pomladi in jo hkrati navlaži in nahrani. Učinek je takojšen.«



Poletna nega

Srečni in zadovoljni v svoji koži

Mirjam Mrhar, kozmetičarka, vodja velnesa v Termah Dolenjske Toplice in Termah Šmarješke Toplice

Skrb za lepo kožo vključuje poleg vadbe in zdrave prehrane tudi njeno nego. S pravilno kozmetično nego in ustreznimi tretmaji za čvrstejšo postavo lahko dosežemo,

- da koži z dodajanjem učinkovin, ki jih je izgubila, vrnemo mladosten videz,
- da ohranimo napetost kože na tistih predelih, kjer izgubljammo maščobne obloge,
- da zaustavimo povešanje kože zaradi pomanjkanja elastina in kolagena in

- da je lažje izgubljanje maščob na tistih predelih, kjer je to z vadbo težko.

Očistimo kožo nečistoč in ogrcev in jo dobro nahranimo

Pred dopustom vam priporočamo **odličen tretma Aquapeel**, ki kožo temeljito očisti, hkrati pa jo tudi navlaži, oskrbi z esencialnimi snovmi, regenerira in zaščiti. Aquapeel tudi vidno odpravlja madeže, gubice, akne in ogrce in hkrati kožo pomladi, ker spodbudi tvorbo

kolagena in elastina. Več o tretmaju si lahko preberete **na strani 31**.

Brazilska maderoterapija za vitkejšo telo

Maderoterapija je naravna terapija, ki združuje masažo in uporabo lesenih pripomočkov, da se poveča prekrvljenost in se spodbudita limfna drenaža in razgradnja maščobnih celic.

Pri brazilski maderoterapiji masira terapevt z različnimi valjčki in oljem

Ko potrebujeta koža in postava nekaj dodatne pomoči

V velnesih Term Krka lahko izbirate med številnimi negami in tretmaji za mladostnejši videz in lepšo postavo.

problematična področja, kjer se samo z vadbo težko znebimo maščobe, viseče kože ali celulita (na primer na stegnih, bokih, trebuhu in zadnjici). Masiranje **pospeši razgradnjo maščobe** in spodbudi limfno drenažo, s tem pa **spodbudi naravni proces pomlajevanja kože**.



Na telesu se to pozna kot pospešeno:

- odpravljanje celulita,
- izgorevanje maščob in oblikovanje telesa,
- izločanje toksinov in
- napenjanje kože.

Maderoterapija izvira iz Južne Amerike, madera pa v španščini pomeni les. To je prijetna masaža z lesenimi valjčki, vakuumskimi skodelicami in lopaticami, ki na povsem naraven način oblikuje obraz in postavo.

Brazilsko maderoterapijo telesa lahko preizkusite v centru Vitarium Spa & Clinique v Termah Šmarješke Toplice.

Maderoterapija za mladostnejši obraz

Za obraz se pri maderoterapiji uporabljajo manjši leseni pripomočki, prilagojeni občutljivejši koži obraza, s tem pa lahko:

- zmanjšamo zgubanost,
- spodbudimo tvorjenje kolagena, kar vodi k čvrstejši in bolj elastični koži,
- spodbudimo prekrvavljenost, kar omogoča, da je koža bolje oskrbljena s kisikom in hranili, in
- zmanjšamo zabuhlost (še posebej podočnjakov in vek).

Maderoterapijo obraza izvajamo v centru Vitarium Spa & Beauty v Termah Dolenjske Toplice. Naročite jo lahko kot samostojno storitev, izvajamo pa jo tudi **kot del Hišne kraljevske nege obraza**.

Poletna nega za več vlage in za zaščito pred UV žarki

Pomembno je, da koži **stalno zagotavljamo dovolj vode**, da preprečimo njeno dehidracijo. Poskrbimo, da pijemo čez dan dovolj tekočine, dnevno skupaj vsaj dva litra. Za nego obraza in telesa pa uporabljajmo **hidratantne kreme in losione**, torej vlažilne preparate.

Najbolje je, če ima krema tudi zaščito pred UV žarki. Po kopanju in sončenju pa se še izdatneje namažimo z vlažilno kremo. Tako bomo ohranili primerno navlaženost kože in sijočo polt.



Pred dopustom vam priporočamo, da se pri nas naročite na **kraljevsko nego telesa Grape Touch**. Ta bogata nega celega telesa z izvlečki iz grozdja kožo nahrani, obogati z antioksidanti in prijetno odišavi. Rezultat je svilnato gladka koža. Nega se začne z grozdnim pilingom za gladko polt, sledi nanos dišeče in bogato hranljive obloge po celem telesu in sproščujoča masaža obraza. Nega kožo razvaja in neguje z antioksidanti, vitamini in minerali in je primerna za vse tipe kože, še posebej pa je priporočljiva za suho kožo, ker zagotavlja tudi hidracijo. Kremo za telo Grape Touch lahko kupite v naših velnesih, primerna pa je tudi za nego na dopustu.

Za vsakdanjo nego obraza je poleti odlična **krema za obraz Vinoble**, ki vsebuje tudi zaščitni faktor (sun protection factor – SPF). Kožo navlaži in pospeši njeno regeneracijo, in ker se izredno hitro vpija, na njej ne pušča neprijetnega filma, zaradi katerega bi se bolj potili. Kupite jo lahko v velnesih Term Krka.



Pripravite si sami

Domača krema za sončenje z malinovim in korenčkovim oljem

Mirjam Mrhar, kozmetičarka, vodja velnesa v Termah Dolenjske Toplice in Termah Šmarješke Toplice

Če prisegate na domača mazila in pripravke, si lahko sami naredite negovalno kremo, ki kožo vsaj delno ščiti tudi pred soncem. Uporabite jo lahko za sprehod ali za opravila na prostem v času, ko sonce ni premočno, zjutraj ali pozno popoldan. Večina spodaj navedenih sestavin vsebuje namreč tudi nekaj naravnega zaščitnega faktorja (SPF). A pozor – ker je krema domači izdelek in ker ni bila uradno preverjena od nobene uradne organizacije, ne moremo zagotavljati, da omogoča dovolj učinkovito zaščito in kakšna je ta, izražena s številkami.

Za zmerno zaščito bi lahko zadostovala že mešanica enakih količin kokosovega olja, karitejevega masla in olja iz malinovitih ali korenčkovih semen.

Recept za domačo poletno kremo

Pripravimo si

- ½ skodelice mandljevega ali olivnega olja,
- ¼ skodelice kokosovega olja,
- ¼ skodelice čebeljega voska in
- 2 jušni žlici cinkovega oksida (pazite, da ga ne boste dihavali!).

Po želji pa lahko dodate še:

- do 1 žličko olja iz malinovitih semen,
- do 1 žličko olja iz korenčkovih semen,
- do 1 žličko olja z vitaminom E,
- 2 jušni žlici karitejevega masla in
- 1 do 2 kapljici poljubnega eteričnega olja.

Veselo na delo ☺

Vse sestavine razen cinkovega oksida zmešajte v steklenem kozarcu. V posodi segrejte manjšo količino vode do srednje temperature. Kozarec s sestavinami pokrijte s pokrovom (a ga ne zaprite do konca!), in ga postavite v posodo z ogreto vodo. Nadaljujte segrevanje.

S segrevanjem vode se bodo sestavine začele topiti. Kozarec večkrat potresite in vsake toliko premešajte. Ko bodo vse sestavine stopljene, posodo odstavite s plošče, dodajte še cinkov oksid in dobro premešajte. Dobljeno maso vlijte v posodico, v kateri boste kremo hranili. Svetujemo, da je to steklen kozarček s pokrovom. Tudi med ohlajanjem večkrat premešajte, da se cinkov oksid dobro razporedi, nato pa le še lonček dobro zaprite, saj je krema pripravljena.

Sestavine, ki naj bi ustvarjale zaščito pred soncem (SPF)

V literaturi lahko zasledimo, da so to

- mandljevo olje (SPF okoli 5)
- kokosovo olje (SPF 4–6)
- cinkov oksid (SPF 2–20, odvisno od količine)
- olje iz malinovega semena (SPF 25–50)
- olje iz korenčkovega semena (SPF 35–40)
- karitejevo maslo (SPF 4–6)

Vendar opozarjamo!

Ob daljšem zadrževanju na prostem obvezno uporabite zaščitno kremo z deklaracijo in zaščitnim faktorjem med 20 in 50 SPF. Nadenite si sončna očala in pokrivalo s ščitkom in se oblecite v lahna oblačila, ki dihajo.



Pomembno:

- Krema za sončenje ni vodoodporna, zato jo je treba po kopanju ali večjem potenju ponovno nanesti.
- Pazite, da ne boste vdihnili cinkovega oksida. Svetujemo, da pri mešanju uporabljate masko čez nos in usta.
- Ta domača krema je primerljiva s kremami z SPF 15. Več dodanega cinkovega oksida pomeni višjo zaščito.
- Če želite bolj trdno kremo, dodajte več čebeljega voska, če želite bolj tekočo, ga dodajte manj.
- Za prijetnejši vonj kreme priporočamo dodati eterično olje sivke, kokosa ali vanilje. Če pa želite hkratno zaščito pred komarji, izberite eterično olje citrusa ali verbene.
- Kremo hranite na hladnem. Rok uporabnosti take kreme je 6 mesecev.

					VRELCI ZDRAVJA	OFICIRSKA KAPA	LASULJA	DRŽAVNA BLAGAJNA	POSLOVNI PARTNER, STRANKA	SPOSOBNOST MIŠLJENJA, SPOZNAVANJA	KRALJ ŽIVALI	URADNO PISNO POTRDILO ALI IZJAVA O ČEM	GROBIŠČE (arheol.)	DOLG, OZEK IN TANEK KOS BLAGA, GUME, KOVINE
					KDOR ŠPEKULIRA									
					PRIPRAVA ZA MERJENJE TEŽE IN GOSTOTE PLINOV									
					KONJ RJAVE BARVE					KOŽNA GUBA, KI POKRIVA ZRKLO				
					REDEK SVINČEV MINERAL					PREIZKUS		POŽIREK, SREBLJAJ		
					RUKANJE							DUŠEVNO STANJE NEUGODJA		
SESTAVIL: PETER UDIR	KRMILNO KAZALO V POMORSTVU	VEDA O RAČUNANJU S ŠTEVILI, RAČUNSTVO	SIROTA, UBOŽICA	PES GONIČ ZVEZNA DRŽAVA NA Z. OBALI INDIJE				ZMES ZA PRIPRAVO KRUHA						NAJVIŠJE BOŽANSTVO V NORDIJSKI MITOLOGIJI
KANTON V SEVERNI ŠVICI, GL. MESTO AARAU							ZAPOR AMERIŠKA ZNAMKA PRALNEGA PRAŠKA					PETER O'TOOLE		
POTOMKA KREOLOV							NASPROTJE NEKOGA							
							AKCEPTACIJA							
DEVETI MESEC ŽIDOVskega KOLENDARJA						VEČANJE					KRAJ NA DUGEM OTOKU			
						NJIVA, KI SE PUSTI NEPOSEJANA					RAJKA PRI PLUGU			
SLOVENSKA IGRALKA (RINA)				MORALA					SESTAVINA BENCINA					
				SLOVENSKI ZGODOVINAR (JOSIP)					ŽENA ATREJA V GR. MIT.					
OKORN, MITJA		3. MESEC V LETU						MESTO V SZ MAVRETANJI					SLOVENSKI IGRALEC (BORIS)	REKA NA DANSKEM, NA SZ JUTLANDIJE
		ŠVIC. PISATELJ (CHARLES F.)						MESTO V VZHODNI SRBIJI						
ENOTA ZA MERJENJE					KAR JE ZLEPLJENO						GR. OTOK V EGEJSKEM MORJU			
					AVAR						VONJAVA			
NATANČEN VZOREC MERE ALI UTEŽI						PREPERELOST, TRHLOST								
						ČEBELJA TVORBA								
SLOVENSKI MOTOKROSIST (GAJSER)				MANJŠA, PREPROSTA RESTAVRACIJA						NEM. DRŽAVNIK (VON BISMARCK)				
				MUNIZ, VIK						KEM. SIMBOL ZA ASTAT				
NASELJENO, OBLJUDENO OBMOČJE							IZDELOVALEC OPANK							
HOTNIŠTVO, RAZVRATNOST							SLOVENSKA PEVKA (GROS, 1948–2016)							

AEROPA - žena Atreja v gr. mit.; **KIRIT** - redek svinčev mineral; **RAMUZ** - švicarski pisatelj (Charles F.); **SIVAN** - deveti mesec židovskega koledarja;

Rešitev pomladne križanke (vodoravno): MARKSIZEM, ABOLICIJA, REK, JINAN, INAH, KELT, ODOR, LEADER, OPLATA, ASAD, ITA, PRIPONA, APOEN, RIMAČ, LUKA, SEKS, TJ, LEPOREČJE, OK, AKACIJA, ORGLE, ZVAČ, KANKAN, LOS, ANTIKA, ARKATURA, DIR, EDITOR, ETIN, ANAEROB, PODTISK, RANČERO, ANTANTA

Geslo (iz slike): OTOČEC

Žreb je nagrade pomladne križanke razdelil takole:

1. nagrada **ELICA KAJZER, OB SUHI 4A, 2390 RAVNE NA KOROŠKEM**
2. nagrada **MATEJA NUČIČ, SR. VAS 2C, 1355 POLHOV GRADEC**
3. nagrada **ALOJZ ŠPEGELJ, TRUBARJEVA 17, 3320 VELENJE**
4. nagrada **ALENKA VUNJAK, PRI VIADUKTU 4, 2342 RUŠE**
5. nagrada **ZINKA KUNSTELJ, VIŠKA 13, 1000 LJUBLJANA**

Rešeno zimsko križanko pošljite do **23. 8. 2024** 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 nagrade **Term Krka. Srečno!**

Ime in priimek

Naslov

Oddih v dvoje

Vzemita si čas le zase. Tu, v edinem gradu na rečnem otoku v Sloveniji, ki ponuja hotelsko udobje petih zvezdic, je idealna priložnost za razvajanje v dvoje. Romantičnemu in kulinaričnemu doživetju doda piko na i sprehod po otoku, med stoletnimi drevesi, in opazovanje čapelj in labodov.

Nočitev z zajtrkom • grajska večerja s 4-hodnim degustacijskim menijem •
neomejeno kopanje in savnanje v Hotelu Šport**** • In
DARILO: igranje golfa na bližnjem igrišču Golf Grad Otočec.