

# Источники ЗДОРОВЬЯ

Журнал для гостей курортов  
компании «Терме Крка».

Издательство: «Терме Крка»

№ 1 | весна 2017

Ново-Место, Словения



**04** Терме Крка  
В Терме Крка  
за здоровьем  
и красотой



**08** Терме Шмарьешке  
Топлице  
Оазис, который  
исцеляет



**16** Велнес  
«по женской  
мерке»



## ЛЕЧЕНИЕ И ОТДЫХ В СЛОВЕНИИ

# 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 36 °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.



## РАСЛАБЬТЕСЬ!

**Казалось бы, это так просто – а вот и нет...**

Стремительный образ жизни и огромные объёмы информации, которая обрушивается на нас даже в часы досуга, создают психологическую нагрузку и вызывают у нас усталость. Многим в эти предвесенние деньки кажется, что солнышко все же поделится с нами энергией, придаст новых сил, и мы с удовольствием последуем благим советам и рекомендациям, которые касаются здорового, уравновешенного образа жизни и, прежде всего, прислушаемся к своему внутреннему голосу и к потребностям нашего организма.

На курортах компании «Терме Крка» мы нашли способ эффективно бороться с причинами психологического напряжения. Эффективны они не потому, что в домашних условиях у нас нет профессиональной инфраструктуры, которая помогла бы нам достичь релаксации, но и потому, что устранять причины гораздо труднее в том же окружении, в котором они возникают. Если виновником напряжения считается избыток раздражителей, распознаваемых нашими пятью органами чувств и направляемых ими по нервным каналам в мозг, то расслабиться можно, лишь сократив количество внешних раздражителей, а это почти недостижимо на работе или дома. Там нам обязательно «подвернется» компьютер, телефон или холодильник, бросится в глаза беспорядок, неухоженный цветник, начнут одолевать служебные обязанности или домашние неурядицы, да мало ли что еще нам способно помешать...

Наши курорты не случайно находятся в окружении прекрасной словенской природы, где царит спокойствие, и можно уделить время себе, своему организму. Все это дополняют целительные природные факторы, такие как климат, сокровища недр, свойства воды – в сочетании с нашим длительным опытом и научными знаниями. И, конечно же, люди... Специалисты, врачи и другие категории медицинского персонала, диетологи, инструкторы по лечебной физкультуре, аниматоры, приветливый персонал отелей и ресторанов. К проблеме снятия напряжения мы подходим комплексно, с учетом всех аспектов, влияющих на самочувствие. Мы стараемся сделать так, чтобы наши гости обрели душевное спокойствие и вместе с тем взбодрились, зарядились энергией, новыми идеями и ощутили прилив жизненных сил.

Вот и в этом номере наших «Источников здоровья» мы хотим подсказать вам, как жить комфортнее, при этом во главу угла мы ставим природные факторы, благодаря которым вы почувствуете себя гораздо лучше, и которые помогут вам в дальнейшем вести более здоровый образ жизни. И еще – в окрестностях наших курортов столько всего интересного, да и у нас тоже: это и программы, рассчитанные на отдых женщин, и местная кухня, и общение.

Присоединяйтесь! Станьте здоровее, жизнеспособнее, увереннее в себе.

**Йоже Берус, директор компании «Терме Крка»**



## Содержание

- 4 ТЕРМЕ КРКА**  
В Терме Крка за здоровьем и красотой
- 8 ТЕРМЕ ШМАРЬЕШКЕ ТОПЛИЦЕ**  
Оазис, который исцеляет
- 10 ТАЛАССО СТРУНЬЯН**  
За энергией...
- 14 ОТОЧЕЦ**  
Побег на лоно природы, к солнцу
- 16 ВЕЛНЕС**  
«по женской мерке»
- 18 СЛОВЕНИЯ И РОССИЯ –**  
многолетняя тесная дружба



Журнал «Источники здоровья» издается компанией «Терме Крка», Ново-Место, Люблянска, 26, 8000 Ново-Место, Словения. 00386 7 3848850 | Выпускающий редактор: Горазд Шоштер | Главный редактор: Андрея Зидарич | Редколлегия: Йоже Берус, Яна Ковачич Петрович, Даринка Бобнар, Людмила Штранцар, Матей Йордан, Катя Лазич Микец | Перевод и корректура: «Atranslate» | Дизайн: «D.C. Studio d.o.o.», Камник | Компьютерная верстка: Урбан Габрийел | Тираж: 20.000 экземпляров | Компания оставляет за собой право на внесение изменений в стоимость и содержание программ | Приносим извинения за возможные опечатки и неточности.

# В Терме Крка за здоровьем и красотой

Текст: **Андрея Зидарич**

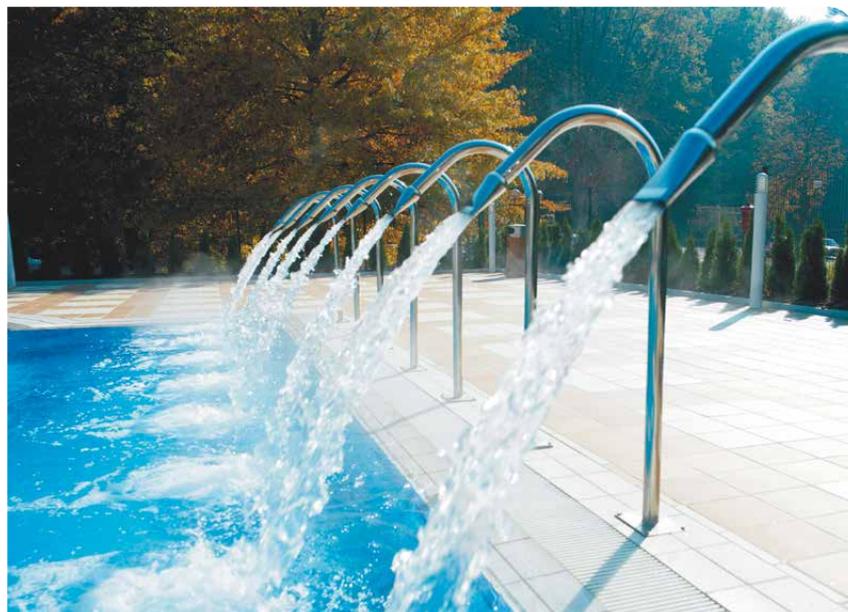
## НА КУРОРТАХ «ТЕРМЕ КРКА» ВЕРЯТ В СИЛЫ ПРИРОДЫ.

Поэтому наши медицинские центры предлагают хорошо зарекомендовавшие себя методы лечения и профилактики заболеваний с помощью природных богатств, характерных для того или иного региона. На курортах Доленьске Топлице и Шмарьешке Топлице это термальная вода, а на курорте Таласо Струньян – морская вода, приморский климат, морская грязь и соль.

В то время, когда мы то и дело подвергаемся негативным воздействиям и стрессу, когда темп нашей жизни стремительно растет, забота о себе становится насущной необходимостью – только так можно обеспечить себе хорошее качество жизни в любом возрасте. Жить здоровой жизнью – это наш девиз, и мы распространяем его и на наших гостей, оказывая им самые современные услуги. Мы разрабатываем программы, которые представляют собой шаг на пути к лучшему самочувствию, здоровью, отдыху и внешней привлекательности.

## ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ВОДЫ...

Целебную силу **термальных вод**



люди испытали на себе много веков назад, а при каких именно заболеваниях они особенно эффективны, зависит от температуры воды и ее состава. Общим же для всех термальных источников является то, что движение в воде – плавание, ходьба, массаж, а то и просто погружение в воду – благотворно сказывается на нашем организме и самочувствии. Кроме того, термальная вода раскисляет организм, поскольку значение pH у воды в термальных бассейнах

составляет от 7,3 до 7,6; она открывает поры, стимулирует кровоток и ускоряет выведение шлаков из организма. Ее тепло расслабляюще действует на мышцы и снимает боль, а с повышением температуры очищающее воздействие термальной воды усиливается.

## ТЕРМАЛЬНАЯ ВОДА КУРОРТА ШМАРЬЕШКЕ ТОПЛИЦЕ

Первым письменным источником о целебности воды курорта Шмарьеш-



## Программа для борьбы с болью в спине в ТЕРМЕ КРКА

- консультация врача-специалиста
- 6 раз лечебная гимнастика
- 5 раз противоболевая терапия
- 4 раза частичный ручной массаж
- 6 раз гимнастика в термальной воде

**Стоимость 7-ми дневной программы: 194 евро**

Бесплатный тел.: 810 800 2000 1386 | E: [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si) | [www.krka-terme.ru](http://www.krka-terme.ru)

ке Топлице уже исполнилось 200 лет. Сегодня ее использует высококлассный медицинский коллектив, располагающий самым современным оборудованием, для лечения заболеваний сердца и сосудов, восстановления после спортивных травм и реабилитации после перенесенных заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Целебным эффектом обладает источник, температура воды которого составляет 32 градуса Цельсия. Эта вода является гипоакратотермальной, богатой кальцием, магнием и хлоридами.

Показания: состояние после перенесенного инфаркта, стенокардия, сердечная аритмия, состояние после операций на сосудах и сердечных клапанах, повышенное артериальное давление, сердечная недостаточность, восстановление после спортивных травм, состояние после перенесенных травм или заболеваний опорно-двигательного аппарата (конечности, суставы, в т.ч. бедренный сустав, позвоночник и т.п.).

### ТЕРМАЛЬНАЯ ВОДА КУОРТА ДОЛЕНСКЕ ТОПЛИЦЕ

Вода поступает на поверхность с почти тысячеметровой глубины со скоростью 30 литров в секунду. Это изоакратотермальная вода, ее температура составляет 36 градусов Цельсия, она слегка минерализована и содержит преимущественно кальций, магний и гидрокарбонаты. Показания: хронический воспалительный ревматизм, хронический дегенеративный ревматизм, внесуставный ревматизм, системные заболевания соединительной ткани, состояния



после травм и оперативных вмешательств на опорно-двигательном аппарате с функциональными нарушениями, послеоперационные состояния при гинекологических заболеваниях и состояние после операции на молочной железе.

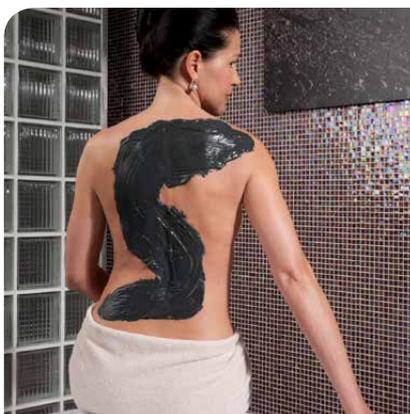
### МОРСКАЯ ВОДА В СТРУНЬЯНЕ

Благотворное действие **морской воды** на организм человека обеспечивают минералы и олигоэлементы, которые присутствуют только в море или в продуктах, добываемых в море, – например, в водорослях, морской соли или фанго. Дары моря очищают кожу и весь организм, делают кожу гладкой и упругой. Дополнительный плюс – это способность воды отражать солнечные, прежде всего, ультрафиолетовые лучи. Бассейны в Струньяне заполнены морской водой, подогретой до температуры около 32 градусов Цельсия.

### ЖЕЛАЕТЕ ПОХУДЕТЬ?

Проплывая километр, мы расходует примерно 3 калории на килограмм веса (разумеется, если плаваем активно, не отдыхая). Это гораздо больший расход калорий, чем при забеге или заезде на велосипеде на ту же дистанцию (в особенности если преодолеть несколько километров). Расход энергии возрастает благодаря большей плотности воды.

Показания: бронхиальная астма, хронические обструктивные легочные заболевания, эмфизема легких, состояния после травм и операций на грудной клетке и легких, дегенеративные ревматические заболевания суставов и позвоночника, состояние после травм и операций на опорно-двигательном аппарате и т.п.



## Лечение дегенеративных ревматических заболеваний с применением грязи фанго в Талассо Струньян

- Консультация врача-специалиста • 2 раза ручной массаж тела (50 мин) • 5 раз частичная аппликация грязью фанго
- 5 раз терапевтическая тренировка на свежем воздухе
- ежедневная утренняя гимнастика в бассейне под руководством физиотерапевта

**Стоимость 7-ми дневной программы: 185 евро**

Бесплатный тел.: 810 800 2000 1386 | E: booking@terme-krka.si | www.krka-terme.ru



### ...МОРСКОЙ КЛИМАТ, ФАНГО, СОЛЬ

**Морской климат:** для струньянского микроклимата, в условиях которого действует курорт Таласо Струньян, характерны комфортные температуры (летом от 22 °С до 27 °С, зимой столбик термометра редко опускается ниже 6 °С), нечастые осадки, местная циркуляция воздуха, смягчающая летнюю духоту, среднегодовая относительная влажность воздуха от 65 до 73 %, 90 солнечных дней в году, а в июле – до 356 часов солнечного света, отсутствие туманов. Морские аэрозоли, которыми богат струньянский воздух, благотворно действуют на дыхательный тракт (укрепляют слизистую оболочку дыхательных путей) и на общее самочувствие человека. Все это делает струньянский курорт идеальным для людей, страдающих нарушениями деятельности дыхательных путей.

**Морская грязь (фанго):** она образуется в неглубоких лиманах, там, где пресные воды соседствуют с соленой морской водой. В терапевтических целях фанго используется в виде аппликаций, имеющих физико-химический эффект. Физическое воздействие проявляется в способности грязей накапливать значительное количество тепла и низком уровне теплоотдачи. Термоэффект достигается уже при температуре 38-39 °С. Вместе с тем грязевая аппликация оказывает давление на

кожу и сосуды – кровообращение на этом участке интенсифицируется. Мышцы расслабляются, соединительная ткань становится менее натянутой, в результате смягчаются болевые ощущения. Аппликации способствуют также отшелушиванию верхних слоев кожи, что приводит к ее очищению и усиленной регенерации.

**Морская соль:** богата различными компонентами – в ней содержится не менее 80 видов минеральных веществ: карбонаты, сульфаты, присутствует кальций, калий, бром, натрий, марганец, магний, йод, железо, фтор и кремниевая кислота. Соль оказывает благотворное воздействие на кожу, помогая при дерматите, псориазе и различных видах экземы. Она обладает антисептическим и антигистаминным действием, тормозит аллергические реакции.



### ТАЛАССОТЕРАПИЯ

...представляет собой природный терапевтический метод, при котором в лечебных или эстетических целях используются оздоровительные эффекты, создаваемые морем. Если «на водах» основным природным оздоровительным фактором является вода, то при талассотерапии, помимо морской воды, используются также фанго, водоросли и соль. Важен и приморский климат, с небольшими перепадами температур, насыщенностью воздуха аэрозолями и большим числом солнечных часов, что предотвращает склонность к депрессивным состояниям.

### ПОЧЕМУ НАДО ЕХАТЬ ИМЕННО НА КУОРТЫ «ТЕРМЕ КРКА»?

**Индивидуальный и вместе с тем комплексный подход** – каждый гость неповторим, поэтому его необходимо рассматривать как индивидуума, именно это и является залогом успешного восстановления. Каждая реабилитационная программа планируется индивидуально и основывается на первичном посещении врача-специалиста, а также исследованиях функциональной диагностики. В ходе реабилитации мы уделяем гостю постоянное внимание и по необходимости дополняем его программу. На курортах «Терме Крка» понимают, насколько это важно, поэтому все программы строятся на комплексной основе и включают все ключевые участки, существенные для сохранения здоровья.

**ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА**

– пациентам обеспечивается круглосуточная забота. В коллективе есть физиотерапевты и реабилитологи, врачи, специализирующиеся на внутренних болезнях, средний медицинский персонал, трудотерапевты и массажисты. В наших центрах медицинской реабилитации имеются оснащенные самым современным образом кабинеты, в которых можно пройти диагностику,

гидротерапию, физиотерапию, есть залы с тренажерами для выполнения индивидуально подобранного комплекса гимнастических упражнений и зал для групповых сеансов лечебной физкультуры.

**ВОДА В СЛОВЕНИИ** – это целый ряд возможностей для активного отдыха, источник приятных впечатлений и радости. С другой стороны, это целебность наших уникальных термоминеральных источников, на базе которых возникли курорты, располагающие прекрасными медицинскими

центрами, где в укреплении здоровья людей и улучшение их самочувствия принимают участие природные оздоровительные факторы, вековые традиции и всемирно известные бренды питьевой воды.

Питьевая вода – базовая ценность Словении, источник здоровья. Охрана водных ресурсов в Словении относится к одному из элементов стратегии устойчивого развития, на принципах которой строится и словенский туризм.

Курорты компании «Терме Крка», расположенные в населенных пунктах Доленьске Топлице и Шмарьешке Топлице, а также в приморском Струньяне, являются ведущими в области медицинской реабилитации. Природные богатства, высококвалифицированные коллективы медиков и современное оборудование позволяют нам добиваться успеха в реабилитации наших пациентов после заболевания или травмы опорно-двигательной системы, болезней сердца и сосудов, легочных заболеваний.



**ТЕРМЕ КРКА 2017 ПЕРВОМАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ В СЛОВЕНИИ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЕ!**

*предложение действует на период с 28 апреля по 13 мая 2017*

		7ночей/8 дней	10ночей/11дней
<b>ШМАРЬЕШКЕ</b>	<b>Отель Шмарьета 4*</b>	405 евро	566 евро
<b>ТОПЛИЦЕ</b>	<b>Отель Витариум 4*superior</b>	565 евро	619 евро
<b>ДОЛЕНЬСКЕ</b>	<b>Отель Кристал 4*</b>	405 евро	566 евро
<b>ТОПЛИЦЕ</b>	<b>Отель Балнея 4*superior</b>	527 евро	736 евро
<b>ТАЛАСО</b>	<b>Отель Свобода 4*</b>	567 евро	810 евро
<b>СТРУНЬЯН</b>	<b>Отель депанданса Виллы / Лагуна 3*</b>	413 евро	590 евро

*Стоимость на человека в двухместном номере в евро*

- Включено в стоимость:** размещение в двухместном современном номере в выбранном отеле
- питание полупансион
  - неограниченное посещение бассейнов с лечебной термальной водой или теплой морской водой в Талассо Струньян
  - Посещение саун (зависит от продолжительности пребывания)
    - ежедневно во время завтрака ДОНАТ Магний
    - ежедневно аквааэробика в бассейнах
  - скандинавская ходьба с инструктором ЛФК
  - халат в номере
  - анимационная программа.

**Дополнительные скидки**

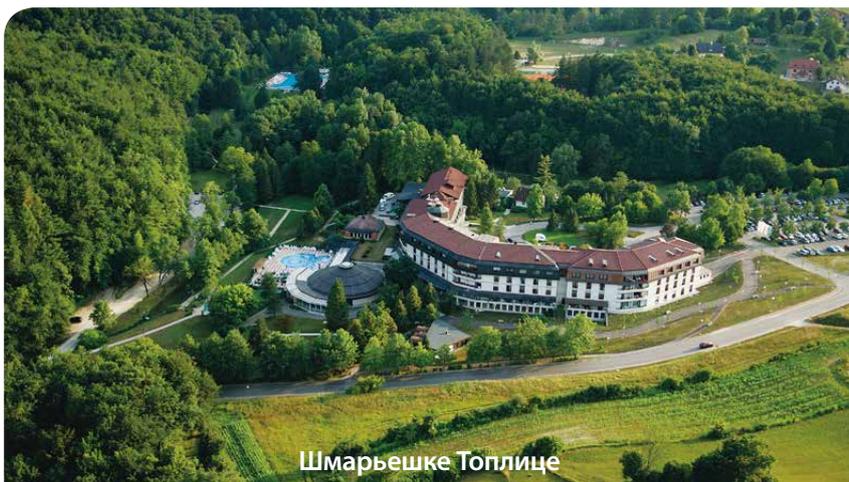
1 ребенок до 14 лет и 1 ребенок до 6-и лет в номере с двумя взрослыми: бесплатно • остальные дети до 14 лет в номере с двумя взрослыми: скидка 50% Третий взрослый чел. в номере: 20% скидка

**Бесплатный тел.:** 810 800 2000 1386 | **E:** booking@terme-krka.si | **www.krka-terme.ru**

# Оазис, который исцеляет

*Окрестности курорта Шмарьешке Топлице – это место, где первозданная природа не скупится на свои дары. Целебные термальные источники возвращают людям жизненную силу. Мягкий климат позволяет наслаждаться природой в любое время года. Курорт окружен лесами, а чистейших ручьев здесь – не счесть, это они наполняют воздух, которым мы дышим, полезными отрицательными ионами. Поэтому здесь так приятно и спокойно.*

Текст: Яна Ковачич Петрович



Шмарьешке Топлице

## ЧТОБЫ ИММУНИТЕТ НЕ ПОДВОДИЛ – ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ТЕРМАЛЬНЫХ ВОД

В этой части Словении довольно много источников, холодных и горячих ключей, люди с незапамятных времён знают, что их действие целебно. Наиболее известными являются источники курорта Шмарьешке Топлице – здесь имеются **два крытых бассейна и три бассейна под открытым небом.**

В одном из открытых бассейнов, который соединен с комплексом крытых бассейнов, можно купаться круглый год, даже зимой.

Но самые волшебные впечатления вы получите, искупавшись в деревянном открытом бассейне, который действует с ранней весны до поздней осени. Он расположен прямо над горячим источником, среди залитых солнечным светом лугов, а в тени окружающих его деревьев вы сможете отдохнуть на шезлонге, не перегреваясь под солнцем.

Чуть менее известен природный термальный источник в местечке Клевеж. Самые отважные гости могут плавать здесь и зимой: источник выходит на поверхность, заполняя небольшой бассейн, где вода остается теплой круглый год. От курорта Шмарьешке Топлице до Клевежа проложена пешеходная тропа, а можно прокатиться туда и на туристическом поезде.

## ЧТОБЫ СИЛЫ БЫЛИ, И ЗДОРОВЬЕ КРЕПЛО – СОВРЕМЕННЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

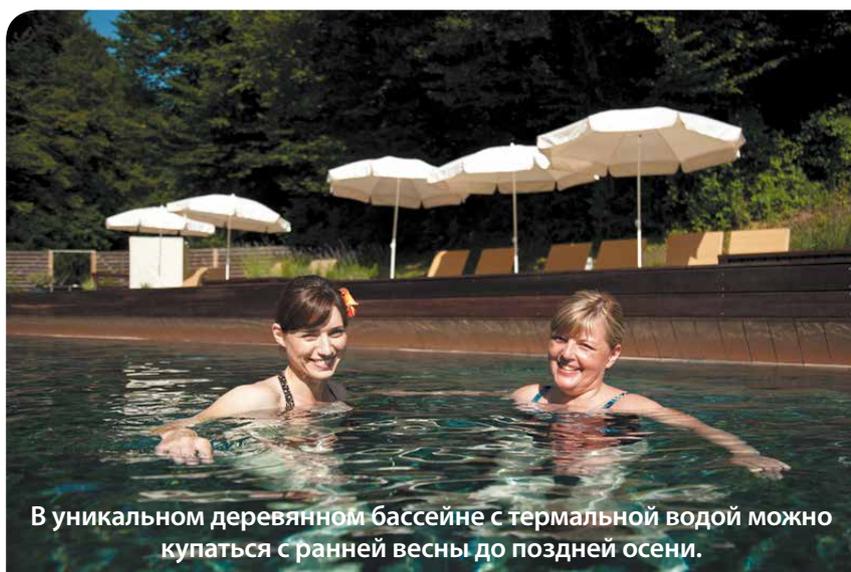
На курорте Шмарьешке Топлице проходят восстановительное лечение пациенты, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также те, у кого имеются проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Методы лечения, которые основаны как на достижениях современной медицины, так и на возможностях природы, позволяют успешно лечить заболевания и улучшать состояние тех, кто перенес операцию. Высококвали-

фицированный коллектив специалистов реализует также диагностические и профилактические программы.

«Витариум Спа & Клиник» представляет собой один из лучших центров в Европе; здесь гостям предлагаются программы избавления от избыточного веса, очищения организма, управления стрессом и лечения метаболического синдрома. В сотрудничестве с клиникой красоты осуществляются также программы эстетического преобразования.

## ЧТОБЫ ПОДПИТАТЬ СЕРДЦЕ И ПОРАДОВАТЬ ВКУСОВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ – ПРИРОДА НА ТАРЕЛКЕ

Повара курорта Шмарьешке Топлице «дали клятву верности» здоровой, натуральной пище. Продукты для приготовления блюд, закупаются в окрестных агрохозяйствах – по возможности, те, что получены экологическим способом или, по крайней мере, в процессе интегрированного производства. А приправами к здоровой пище, приготовленной без использования концентратов и с минимальным содержанием жиров, служат пряности, выращенные на наших собственных грядках. Есть у нас и диетические меню – оно применяется по назначению врача (при сахарном диабете, проблемах с желчным пузырем, непереносимости глютена и т.п.). Особый акцент делается на блюдах, которые защищают сердце и кровеносные сосуды. Они выделены в меню особым образом.



В уникальном деревянном бассейне с термальной водой можно купаться с ранней весны до поздней осени.

Желающие похудеть получают блюда пониженной калорийности – для таких гостей меню разрабатывается индивидуально на основании рекомендаций врача и диетолога.

### ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЕЩЕ ЛУЧШЕ – ВЕЛНЕС С ДАРАМИ ПРИРОДЫ

Виноград, фундук, мяты, мелиссы, компоненты хвойных пород деревьев, злаки и другие сокровища природы – все это предстанет

перед вами в неожиданном ракурсе, когда вы посетите оздоровительный центр «Витариум Спа & Клиник». Такие компоненты используются при массаже, ваннах, процедурах ухода за лицом и телом, а также в качестве ароматических добавок в сауне.

### ЧТОБЫ ВСЕМ БЫЛО ВЕСЕЛО – РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Смех – это тоже источник здоровья, поэтому на курорте Шмарьеш-

ке Топлице позаботились и о том, чтобы гости не скучали. Собравшись вместе, люди всегда найдут повод повеселиться. Вас, конечно же, восхитит экскурсия с посещением доленьской «зиданицы», а развлечетесь вы сможете, если побываете на наших концертах и вечеринках, примете участие в конкурсах.

### ЧТОБЫ ГОРИЗОНТЫ СТАЛИ ШИРЕ – ПОБЫВАЙТЕ ТАМ, ГДЕ ИНТЕРЕСНО

От Шмарьешке Топлице не так уж и далеко до столицы Словении (Любляна) и столицы Хорватии (Загреб), совсем близко находится т.н. «Доленьская Венеция» (Костаньевица). Отсюда рукой подать до замка Оточец или знаменитого монастыря в Плетьерье, понравится вам и старинная часть города Ново Место. Примерно за 2 часа на машине можно добраться до городка Блед или до Адриатического побережья Словении и итальянского города Триест и всего за 4 часа – до Венеции, Вены, Зальцбурга или знаменитого природного парка Хорватии – Плитвице.



## Базовое обследование - CHECK UP в Термах Шмарьешке Топлице и Талассо Струньяне

- осмотр у кардиолога - первичный и заключительный, выписной эпикриз
- ЭКГ
- нагрузочное тестирование
- спирометрия
- УЗИ шейных сосудов
- УЗИ сердца
- УЗИ брюшной аорты
- УЗИ брюшной полости
- лабораторные исследования: липидограмма, исследование мочи, тест на PSA, дополнительные гематологические и биохимические исследования

**Стоимость программы: 590 евро**

Бесплатный тел.: 810 800 2000 1386 | E: [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si) | [www.krka-terme.ru](http://www.krka-terme.ru)

# За энергией...

## Небольшая прогулка – и Струньянский залив внизу, а вокруг – сосны и чайки.

Текст: **Андрея Зидарич**

Впереди еще один весенний солнечный день... Кажется, что над морем солнце еще стремительнее перемещается по небу. Пусть с утра немного прохладно – все равно отправимся в путь! Небольшое уютное восхождение на Струньянский холм не повредит никому!

Размеченная трасса приведет нас сначала к оливковым рощам. Некоторые из них произрастают здесь уже давно, некоторые были посажены всего несколько лет назад. Благоуханный маршрут уйдет на подъем, и сердце забьется быстрее. Но это продлится недолго... вы затратите ровно столько усилий, чтобы по достоинству оценить панораму, которая откроется перед вами на первой же из смотровых площадок, и это будет совершенно бесплатное удовольствие – завораживающий вид на Струньянский залив, Пиран, переливы морской глади и итальянский Градеж, расположенный на той стороне расстилающейся внизу синевы. Остановитесь, задумайтесь, закройте глаза, подышите. Таких ароматов вы не вдыхали давно...

С моря повеет легкий бриз, увлекая вас за собой. По извилистым тропам вы доберетесь до высокого Струньянского каменного креста, высота которого – примерно 80 метров над уровнем моря. Это новый «Старый Крест», теперь он стал еще краше. Возвели его в далеком XVI веке, и предание гласит, что этот крест – память о чуде, которое свершилось в ночь перед праздником Вознесения Богородицы в 1512 году: среди бури, как щепки швырявшей корабли в заливе, морякам с вершины Струньянского холма вдруг явилась Дева Мария. Море вмиг успокоилось, и моряки были

спасены. В память об этом событии местные жители воздвигли крест и, если верить легенде, вокруг креста до сих пор видны следы ног и запечатлевшиеся в камне слезы Богородицы, которые она пролила, молясь о спасении моряков.

Время не пощадило бетонный крест, сооруженный в 1921 году, и пять лет назад его заменили на каменный – он изготовлен из «репентского» камня, добываемого в местечке Монрупино (словенское название этого населенного пункта – Репентабор), и сохранил те же размеры: высота – чуть более пяти метров, ширина – три метра. На кресте выбита надпись: «1600 – 1921 – 2012. Каменный Крест был воздвигнут в пятисотую годовщину Явления Марии».

С места, где стоит Струньянский Крест, открывается прекрасный вид на залив, а в хорошую погоду отсюда видны также Юлианские Альпы и итальянские Доломиты. Прочувствуйте все это и вы! Чуть дальше, где расположился неболь-

шой островок соснового бора, находится особая энергетическая точка. Решив, что вы уже основательно подзарядились энергией, вы продолжите свой путь к Месечевому заливу... И снова удивят вас оттенки моря...

### МЕСЕЧЕВ ЗАЛИВ

...Это место, откуда взору открываются самые красивые закаты. К прекрасному заливу можно подобраться пешком по берегу курорта Таласо Струньян, мимо Виллы Тартини, однако придется то и дело брести по воде. Более удобный путь ведет от курорта к поселку Струньян – возле часовни нужно свернуть налево на крутую дорогу, ведущую к церкви, – сюда можно добраться и на автомобиле, и тогда до вершины скалы останется всего каких-то 100 метров. Когда вы дойдете до цели, вашему взору откроется чудесный вид на залив: это живописная панорама моря и береговой линии; летом здесь будет много



купальщиков. В Месечевом заливе царят тишина и спокойствие. Быть может, именно поэтому все настолько прикипают к нему душой. А ведь это место слывет еще и мощной энергетической точкой, где пересекаются энергетические меридианы, или «драконовы линии».

Прибрежная зона Струньяна – это ландшафтный парк, имеющий исключительное географическое, ботаническое и зоологическое значение. Самая важная часть заповедника – четырехкилометро-



### СТРУНЬЯН – РАЙ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПОХОДОВ

Живописные окрестности курорта Таласо Струньян, где есть и солеварни, и уникальная морская лагуна Стьюжа, и Струньянский Крест, и Месечев залив, и ряд других сокровищ природного и культурного наследия, – это все нужно видеть своими глазами, пройти по этим местам пешком или прокатиться на велосипеде: на территории курорта берет начало восемь обозначенных пешеходных трасс общей протяженностью более 80 километров. По тропинкам, которые ведут через самые красивые обзорные точки на словенском побережье, можно добраться до городов Порторож, Изола и Пиран или одну за другой обойти милые деревушки Словенской Истрии.

вый длины утес из флишевых пород. Флиш – порода мягкая, и море его подтачивает без труда, поэтому здесь образовался 80-метровый вертикальный обрыв. На протяжении всей береговой линии и ее выступов здесь можно наблюдать интересные геологические явления: гроты, микротектонические разломы, арочные нагромождения. Для этого региона характерна субсредиземноморская флора (например, ясень белый, граб, сумах); здесь произрастают и некоторые типичные для Средиземноморья виды флоры, такие как вечнозеленый мирт и земляничник крупноплодный, который в Словении является уникальным эндемиком. Интересен и подводный мир Струньяна, который характеризуется большим разнообразием флоры и фауны: здесь, на подводных «лугах», можно обнаружить и благородную пинну, и трубчатых морских червей.

### НАСТРОИТЬСЯ НА СЧАСТЬЕ

Говорят, что непревзойденное очарование моря заключается именно в соприкосновении двух миров – воды и суши, загадочного и знакомого нам. Любуясь морем, нельзя не задуматься о его пределах – видимых и невидимых, поверхностных и глубинных. Ответы, которые нам подсказывает сердце, заставляют его трепетать, и мы словно слышим стройное звучание наших внутренних струн. По одному из преданий, уже само имя «Струньян» напоминает о чистом звуке натянутых струн – во времена стародавние здесь пастухи пасли овец, наполняя при этом округу чарующей музыкой. Поэтому отдых у моря дает нам гораздо более мощный «заряд», чем кажется поначалу. На курорте Таласо Струньян умеют ценить все те сокровища, на которые здесь так щедро природа. Приезжайте – мы вам будем рады. Быть может, гармонию ваших вновь настроенных струн в нужный момент услышат и другие ...



### Лечение заболеваний органов дыхания в Талассо Струньян

осмотры у врача-специалиста (прим. 1)  
 • 5х в неделю групповые дыхательные упражнения  
 • 5х в неделю ингаляции  
 • 3х в неделю вибрационный массаж грудной клетки  
 • 6х в неделю утренняя гимнастика в бассейне под руководством физиотерапевта

**Стоимость 7-ми дневной программы:  
179 евро**

Бесплатный тел.: 810 800 2000 1386 | E: booking@terme-krka.si | www.krka-terme.ru



## Преодоление стресса, предотвращение синдрома «выгорания»

Бурное реагирование на стрессовые ситуации отражается на здоровье. Конечно, предотвратить стрессовые события не всегда получается, но можно изменить нашу реакцию на них. Сначала вы попадете на прием к врачу, который проведет эргометрическое кардиотестирование и стрессовую реактивность, после чего будет выявлено состояние и возможные угрозы, которые стресс уже успел нанести вашему здоровью.

Программа научит вас распознавать стрессовые ситуации, находить их причины, правильно реагировать, тем самым регулировать его. Вы научитесь приемам релаксации, вам помогут расслабиться тренировки «biofeedback» - «био-обратной связи», а также релаксационные процедуры и физическая нагрузка: это активизирует деятельность противострессовых гормонов (т.н. «гормонов счастья»).

**Г-н Аль Рооми, Кувейт:** «Живописная природа, зелень, чистый воздух и здоровая пища, имеющая натуральный вкус... Я здесь уже второй раз – сначала побывал один, а теперь пригласил сюда двух деловых партнеров из Швейцарии. Нам здесь нравится все!»

Условием участия в программах «SlimFit», «VitaDetox» и Лечение метаболического синдрома является обязательный **заказ полного пансиона. Прибытие** гостей предусмотрено круглогодично, с воскресенья (вечернее время) до пятницы (не позднее 7 часов утра). Программы рассчитаны на взрослых. Программы для несовершеннолетних разрабатываются индивидуально (для справок: [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si)). Содержание и стоимость программ приводятся в расчете на 2015 год. Компания оставляет за собой право корректировать содержание и стоимость программ с целью повышения качества услуг, предоставляемых нашим гостям, и достижения большей результативности.

### Программа «AntiStress» включает:

	5 дней	7 дней	10 дней
Консультация врача	1	1	1
ЭКГ и тестирование под нагрузкой (эргометрия) – проводит врач-кардиолог	1	1	1
Анализ стрессоустойчивости (методика PCE)	1	1	1
Индивидуальная консультация диетолога	1	1	1
<b>Лечебные и релаксационные процедуры</b>			
«Biofeedback» («био-обратная связь»), дыхательная гимнастика, визуализация	3	3	4
Рефлексо-терапевтический массаж ступней	1	1	2
Тибетский массаж			1
Солевой пилинг	1	1	2
Расслабляющая ароматическая ванна	1	2	3
Ароматерапия – «антистресс» (40 мин.)	1	1	1
<b>Физическая нагрузка</b>			
Скандинавская ходьба или степ	4	5	7
Акваэробика	3	4	6
Кардиокросс	2	3	5
Пилатес	2	3	4
<b>Стоимость программы в евро*</b>	<b>330,00</b>	<b>359,00</b>	<b>520,00</b>

\*Цена не включает размещения. Стоимость полупансиона в отеле «Витаршум» \*\*\*\* Супериор: от 65 евро в сутки.



## Программа «Healthy ageing» – здоровое долголетие

### **Предотвратим преждевременное старение:**

Возрастные изменения рано или поздно дают о себе знать, и это неизбежно. И все же можно процесс старения можно замедлить. Правильный образ жизни поможет вам повысить качество жизни, поддержать физическое и душевное равновесие.

### **Программа здорового долголетия включает:**

- 5х – размещение с полным пансионом
- посещение врача
- диагностика – анализ структуры тканей, содержания воды, соотношения жировой ткани и мышечной массы
- терапевтические процедуры: гимнастика для позвоночника, обертывания с применением фанго, пилинг
- различные виды активного отдыха: скандинавская ходьба, акваэробика, фитнес
- сеансы релаксации: дыхательная гимнастика, классический массаж тела, ванны, упражнения на берегу моря для снятия напряжения

**Программа, реализуемая под  
профессиональным руководством,  
всего за 663,00 € (5 ночей в отеле «Свобода»).**

# Побег на лоно природы, к солнцу

Вы устали от повседневной рутины, городской суеты и задымленного воздуха? Грезите о колыбании трав, шелесте листвы, журчании кристально чистого ручья и роскоши покоя?

Текст: Яна Ковачич Петрович

Отрешение. Возможность вздохнуть полной грудью и замороженно следить за полетом облаков. В Словении немало мест, куда можно сбежать от суеты, но Оточец – лучшее из них. Здесь вы почувствуете себя, как на другой планете.

## ОТОЧЕЦ – МЕСТО, ГДЕ ПРИРОДА ОБРЕТАЕТ СИЛУ ВОЛШЕБСТВА

Красота природы на Оточце поражает. Река Крка прокладывает себе путь среди залитых солнцем холмов, поросших виноградом, и лугов, где можно собрать букет полевых цветов. В реке резвится рыба, а по глади вод плывут лебеди и дикие утки; если повезет, здесь можно увидеть даже выдру или бобра – они обитают только в самых чистых реках. Легкая прогулка

по парку вдоль реки позволит вам отрешиться от забот, погрузит дух в состояние безмятежности.

На острове посреди реки Крка находится одна из самых прекрасных достопримечательностей Словении – Замок Оточец. Это сооружение XIII века переоборудовано в пятизвездочный отель, снискавший себе славу одного из лучших в Словении. Маэстро кулинарного дела здесь тонко сочетают традиционные рецепты с новейшими тенденциями, и цель у них одна: удивить, побаловать, восхитить гостей, сделать их счастливее.

## ПРИРОДА ТРЕБУЕТ ПРЕДАТЬСЯ ЕЙ ВСЕЦЕЛО.

Возможностям спортивного и активного досуга на Оточце несть числа. Это и походы, и пробеж-

ки, и скандинавская ходьба... А можно сыграть партию в гольф или теннис, поучаствовать в играх с мячом, погresti на лодке или пуститься в «адреналиновые» приключения.

Дело в том, что неподалеку от замка расположены отель «Спорт» и спортивный комплекс, где имеется и зал, и открытые корты, волейбольные и баскетбольные площадки, поле для игры в гольф, которое приводит в восторг даже тех игроков, которые уже много повидали на своем веку). Великолепное предложение для тех, кто со страстью предается красотам природы и активному отдыху.

В отеле Спорт» имеется бассейн с термальной водой и две сауны. Плавая, вы сможете наблюдать за





**Термальная вода в бассейне отеля «Спорт Оточец» обладает чудодейственной силой: она снимает мышечное и душевное напряжение, обновляет организм и пополняет его запасы энергии.**

можно дойти за какой-то час. Поход в Топлице осилит все – и люди в возрасте, и семьи с маленькими детьми.

Прислушайтесь к своему внутреннему голосу – он подсказывает вам почаще предпринимать эскапады на природу, уделить время для того, чтобы насладиться ее щедротами. Отдохнув на Оточце, вы будете излучать энергию.

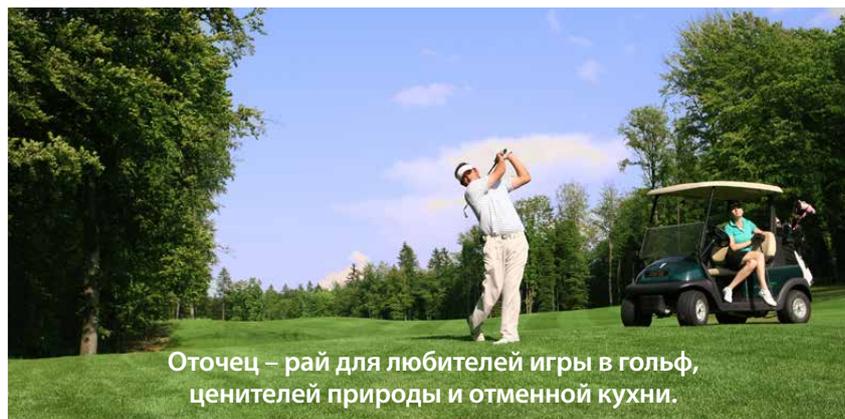
тем, как в веревочном парке по соседству забавляются любители экстрима, которые забираются на головокружительную высоту, а затем покоряют маршруты, проложенные меж крон деревьев.

велосипед. Разными путями можно добраться до курорта Шмарьешке Топлице, который находится на расстоянии всего 5 километров. Путь на автомобиле займет всего несколько минут, на велосипеде – примерно полчаса, а пешком

Как хочется трогать облака руками, шагать через горы и обнимать весь мир! Тело хочет раскрепоститься, просит движений – прислушайтесь к нему!

Особо следует поведать и о том, что в номерах отеля есть тренажеры для утренней зарядки: разогнитесь в начале дня – и все дальнейшие перипетии вам нипочем.

Оточец окружен многочисленными пешеходными и велосипедными трассами, ведущими к достопримечательностям и обзорным точкам. В отеле можно взять напрокат палки для ходьбы, карту с описанием маршрутов, а также



**Оточец – рай для любителей игры в гольф, ценителей природы и отменной кухни.**

## РОМАНТИЧЕСКИЙ ОТДЫХ В СРЕДНЕВЕКОВОМ ЗАМКЕ ОТОЧЕЦ \*\*\*\*

**спецпредложение действует на период со 2 января по 13 апреля 2017**

**Отель «Замок Оточец» 5\***, единственный в Словении замок расположенный на острове посреди реки. Величие естественных «декораций», энергетика культурно-исторического памятника, ресторан высокой кухни все это станет исполнением ваших желаний. Кулинарные мастера удивляют сотворением изысканных блюд, а отборные продукты, возделываются на местных фермах. Коллекция изысканных вин. Замок входит в международную ассоциацию ресторанов и отелей Relais & Chateaux.

	3 ночей/4 дней	4 ночи /5 дней	7 ночей//8 дней
<b>Отель Замок Оточец *****</b>	333 евро	419 евро	690 евро

*Стоимость на человека в двухместном номере в евро*

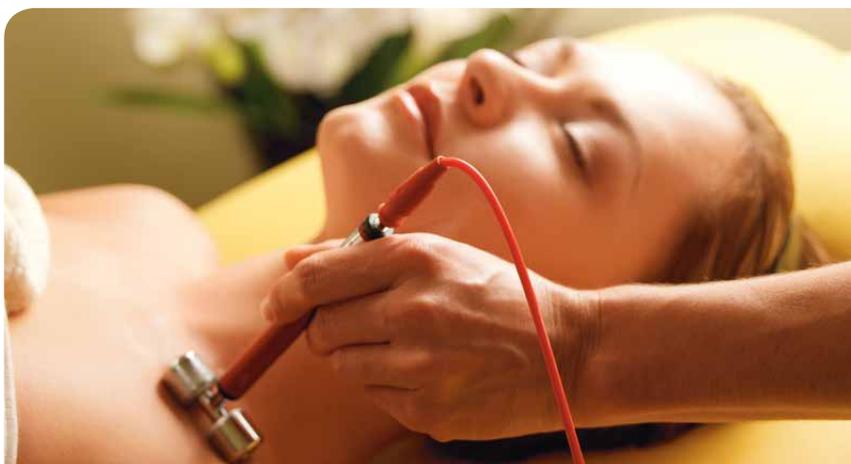
- Включено в стоимость:** размещение в двухместном номере в отеле Замок Оточец\*\*\*\*\* • завтрак
- неограниченное посещение бассейнов с термальной водой и саун в отеле Спорт
  - бесплатный WIFI
  - халат в номере
  - посещение фитнес-центра в спортивном центре Оточец



# Велнес «по женской мерке»

## Дамам порой НЕОБХОДИМО побыть наедине с собой...

Текст: **Андрея Зидарич**



естественные регенерационные процессы в организме и способная до определенной меры заменить собой пластическую хирургию. Аппарат **«BEAUTYTEK»** применяется в ходе процедуры по омоложению лица или формированию силуэта. Он позволяет разгладить морщины, «подтянуть» лицо и подбородок, эффективен в борьбе с угревой сыпью. При помощи процедуры можно снизить объем жировых накоплений на животе, ягодицах, бедрах и области колена. Весьма заметные результаты она дает при обработке кожных растяжек, рубцов и целлюлита. Наша «пациентка» сама выбирает тот участок тела, который ей хотелось бы «преобразовать», и в период пребывания у нас подвергнется этой приятной и совершенно безболезненной процедуре пять раз (ежедневно), с каждым разом с удовольствием отмечая перемены. Эффект будет заметен и на фото – в ходе процедур будут делаться снимки, демонстрирующие разницу: состояние до и после. Это вдохновляет!

Курорт компании **«ТЕРМЕ КРКА»**, расположенный в местечке Шмарьешке Топлице, - это одно из таких мест, где женская душа обретает крылья...

Велнес-центр «Витариум» - это настоящее царство неги. Царство, в котором знают все о мире женщин и умеют не только читать их желания, но и предложить именно то, что им в тот или иной момент насущно необходимо. Поэтому для них – для вас – нами разработана особая женская программа. Как бы я ни старалась, но мне все равно не удастся достаточно красочно рассказать обо всем, что

сулит вам участие в ней, так пусть же любопытство поскорее подтолкнет вас к поездке в Словению...

### ИСТОЧНИК МОЛОДОСТИ...

Каждая женщина думает, что у нее есть хотя бы один проблемный участок тела, который следовало бы подкорректировать, усовершенствовать, изменить. Поэтому в программу включена также биокриотерапевтическая стимуляция, терапевтическая процедура, которая формирует более привлекательный силуэт. Это неинвазивная омолаживающая методика, стимулирующая

### 5-ти дневная программа

### «Будьте Молоды и Красивы!» в Велнес Центре Балнея

Всего за 5 дней получите – просто потрясающий визуальный эффект, который виден сразу.

**Стоимость программы: 598 евро**

Бесплатный тел.: 810 800 2000 1386 | E: [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si) | [www.krka-terme.ru](http://www.krka-terme.ru)

В период пребывания на курорте Шмарьешке Топлице дамы посетят также пластического хирурга. После консультации, включенной в программу, у каждой будет выбор – довериться ли специалисту, который готов взмахнуть «волшебной палочкой» и устранить какое-либо несовершенство – например, лишнюю морщинку, «подкачать» губы, разгладить веки... Безболезненные амбулаторные лазерные хирургические вмешательства, а также косметические и омолаживающие процедуры позволят женщине моментально избавиться от возрастных изменений, которые заставляют ее выглядеть старше, чем возраст, на который она себя чувствует... Не будем забывать и о великолепной процедурой по уходу за телом «**Японский цветок**», в ходе которой применяются продукты королевской французской марки «Sothys». Сочетание массажа и ухода потребует всего 60 минут, а чудодейственная формула сделает кожу гладкой, сияющей, шелковистой на ощупь, жаждущей прикосновений... И еще... Спа-маникюр, венчающий

велнес-приключение отличной обработкой и уходом за кистями рук и ногтями.

### «ЖИТЬ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЬЮ»

- наш девиз, и компания «Терме Крка» с удовольствием распространяет его и на своих гостей. Мы рассказываем им, как важно потреблять полезную пищу и двигаться, правильно подбирая нагрузку. Поэтому мы включили в программу наших дам анализ структуры тканей организма, результат которого поможет нашему диетологу и фитнес-инструктору выполнить свою часть работы. Именно так и выглядит Индивидуальный подход, который позволяет гостям избавиться от напряжения и довериться нам. А чтобы все сложилось наилучшим образом, мы предложим нашим дамам специально для них разработанное меню – с учетом их желаний и потребностей.

### ДВИЖЕНИЕ – ЭТО СЧАСТЬЕ.

На курорте **Шмарьешке Топлице** возможности для активного досуга исключительно разнообразны... Вокруг курорта

обозначено несколько трасс для скандинавской ходьбы, а целительная термальная вода идеальна для гидрогимнастики и акваэробики. Фитнес-залы центра «Витариум» оснащены современными кардиотренажерами, а персональный инструктор всегда готов поддержать вас советом и помочь.

Тепло – это комфорт, удобство, беззаботные мысли. На наше счастье, верно и обратное – тепло позволяет нам прийти в равновесие, очиститься, расслабиться. Ритуалы украшают нашу жизнь, разнообразят ее, не правда ли? В саунах вас ждут новые впечатления, улучшающие самочувствие. Различные аппликации и обертывания (с корицей, кофе, оливковым маслом и базиликом, шоколадом), виды ухода (например, йогуртовый) и пилинги (кукурузный, медовый, соляной...) а также создание воздушного потока позволит вашему организму основательнее очиститься и избавиться от шлаков, и вы еще долго будете ощущать телесный комфорт...

## Программа в Велнес Центре Витариум: «Естественная Красота за 5 дней»

Для тех, кто хочет сохранить свою молодость, красоту, здоровье, трезвость ума, энергичность, кому важно и ценно быть молодым и здоровым, предупредить процессы старения мы **в Центре красоты Витариум разработали в экспресс-программу омоложения лица и организма**. Наслаждайтесь полученным эффектом и молодостью в самом живописном регионе Словении это – только малая часть приятных результатов, которые подарит Вам программа «Естественная Красота за 5 дней»!

- 1-ый день:** Уход с эффектом супер-лифтинга для получения сияющей, гладкой кожи • Beautytek для эффективного моделирования контуров тела
- 2-ой день:** осмотр у врача пластической хирургии, д-ра Воловец, филлеры, ботокс за доплату • Beautytek для эффективного моделирования контуров тела
- 3-ий день:** Японский цветок – уход за телом с массажем для получения гладкой кожи • Beautytek для эффективного моделирования контуров тела
- 4-ый день:** Уход с эффектом супер-лифтинга • Beautytek для эффективного моделирования контуров тела
- 5-ый день:** Спа-маникюр для сияющих рук и красивого вида • Beautytek для эффективного моделирования контуров тела

**Стоимость программы: 595 евро**

Бесплатный тел.: 810 800 2000 1386 | E: booking@terme-krka.si | [www.krka-terme.ru](http://www.krka-terme.ru)

# Словения и Россия – многолетняя тесная дружба

Текст: **Андрея Зидарич**

## ВСТРЕЧА ПАХОР - ПУТИН

В начале февраля Президент Республики Словения Борут Пахор посетил с официальным визитом Российскую Федерацию и был принят в Кремле российским президентом Владимиром Путиным. Президенты Пахор и Путин в первую очередь обсудили актуальные внешнеполитические проблемы и события на международной арене, уделив особое внимание обстановке, сложившейся в Восточной Украине, вопросам мирного урегулирования ситуации на Ближнем Востоке, борьбе с терроризмом, тематике Западных Балкан; были рассмотрены и другие международные вопросы.

Президент Пахор подчеркнул, что между Словенией и Россией сложились традиционно хорошие взаимоотношения, которые за последние двадцать пять лет как на высшем уровне, так и в сфере общих дружественных отношений нашли отражение в тесных связях и хорошем сотрудничестве почти во всех сферах жизни. Наши страны – прекрасные партнеры в области экономики, чему, несомненно, способствовал и непрерывный политический диалог; кроме того

В рамках своего официального визита Президент Пахор возложил венок к Могиле Неизвестного Солдата в Александровском парке у стен Кремля. Прибытие президента Словении в Москву, равно как и его поездка в Санкт-Петербург сопровождалось торжественной церемонией встречи и проводов с участием почетного караула.



между Словенией и Россией активно ведется взаимодействие также в области науки, культуры и в других областях.

## ОБЩЕСТВО СЛОВЕНИЯ - РОССИЯ

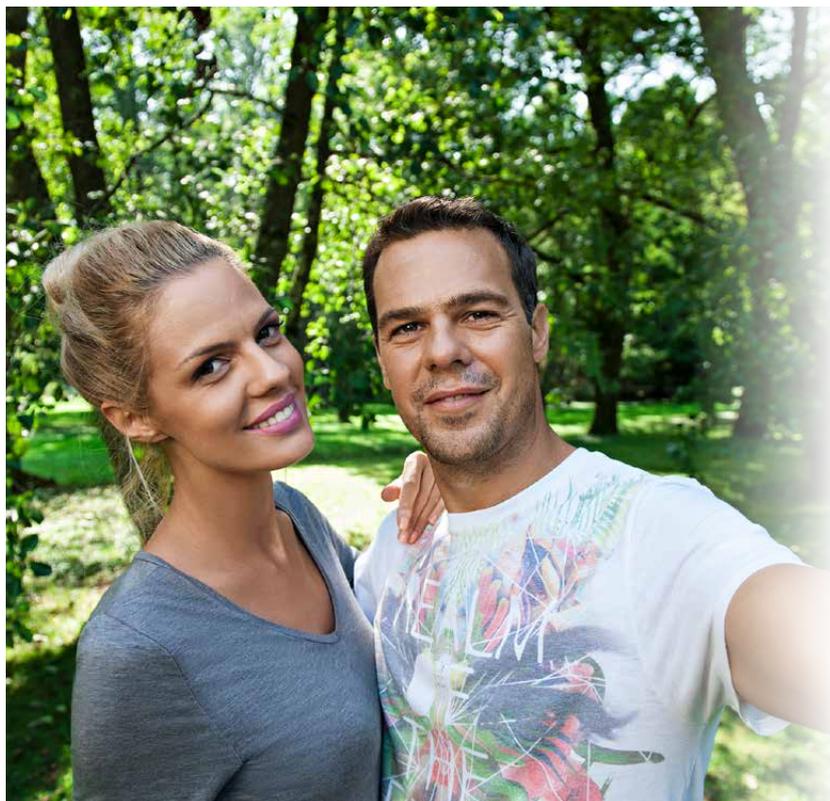
Общество, действующее как добровольная, внепартийная общественная организация, объединяет около тысячи человек – тех, кто хочет больше узнать о России и ее народе, о его обычаях, познакомиться с русским языком. В 2016 году оно отметило свой двадцатилетний юбилей. Общество участвует в упрочении связей между Словенией и Россией и выступает за взаимодействие по самым различным направлениям деятельности, за сохранение исторической памяти и сближение народов, судьбы которых не раз тесно пересекались на протяжении истории.

Общество организует встречи словенских историков, преподавателей, деятелей культуры, журналистов, политиков и просто любителей и знатоков России. Здесь в рамках неформального Совета

Общества обсуждаются актуальные темы, связанные с Россией, организуются мероприятия культурного плана, лекции и «круглые столы», где проходят беседы на исторические и актуальные общественно-политические темы, проводятся кинопоказы, а для специалистов организуются поездки в Россию и по Словении, а также иные мероприятия, призванные сблизить наши два народа, - с каждым годом такие события собирают все больше участников. Общество с интересом следит за экономическим сотрудничеством между двумя государствами и участвует в мероприятиях, посвященных различным аспектам экономики; оно стремится заинтересовать и самых юных жителей Словении, деятельно участвуя в популяризации русского языка и литературы в общеобразовательных школах.

## «ТЕЗАУРУС» РУССКО- СЛОВЕНСКИХ ПАРОНИМОВ

Паронимы – слова, которые в русском и словенском языках звучат одинаково, но различаются по своему значению.



весел >> **vesel, prijeten**  
 рад << **vesel**  
 веселиться >> **zabavati se**  
 радоваться << **veseliti se**  
 дружба >> **prijateljstvo**  
 общество << **družba**  
 здравница >> **zdravilišče**  
 женщина – врач << **zdravnica**  
 лето >> **poletje**  
 год << **leto**  
 лик >> **obraz, podoba**  
 образ << **lik**  
 луч >> **žarek** свет << **luč**  
 народ >> **ljudstvo**  
 нация << **narod**  
 поздравить >> **čestitati**  
 вылечить << **pozdraviti**  
 полюбить >> **vzljubiti**  
 поцеловать << **poljubiti**

## Чтобы получать своевременную информацию, присоединяйтесь к нам в социальных сетях.

- ✓ выгодные предложения по отдыху на курортах Терме Крка
- ✓ советы специалистов по вопросам здоровья, питания, эстетики и движения
- ✓ скидки только для вас
- ✓ новые услуги
- ✓ мнения гостей
- ✓ интересные факты о Словении

Присоединяйтесь, делитесь с друзьями, комментируйте, отправляйте нам фотографии:



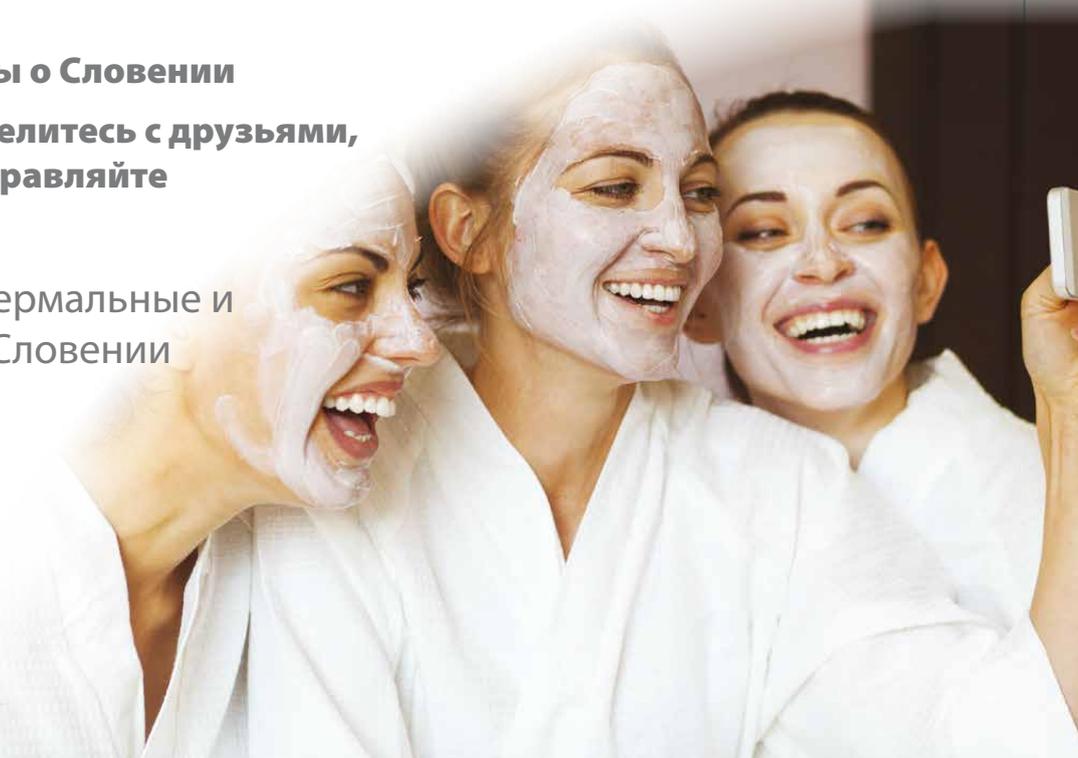
TERME KRKA Термальные и SPA курорты Словении



TERME KRKA



terme\_krka



# Местная, полезная, домашняя кухня

Текст: Яня Страшек

Когда я отправляюсь в отпуск или еду куда-нибудь отдохнуть, мне хочется чувствовать себя прекрасно. Что же поможет мне сделать эти несколько дней, проводимых вдали от дома, комфортными и непринужденными? Приветливые люди, с которыми можно поболтать о том, о сем? Бассейны и прекрасные велнес-услуги? Первозданная природа? Да, все это важно. Но в последние годы я уделяю много внимания и тому, чем я буду питаться, когда мое меню будет зависеть от других.

## ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

Домашняя кухня – это и пахнет, и звучит знакомо, тепло, по-домашнему. Сразу вспоминается детство, когда бабушка и мама готовили домашние «жганцы» с кислой капустой и шкварками, выпекали в дровяной печи хлеб, делали из домашнего молока каймак и творог, из которого потом получались самые вкусные в мире вареники – «штрукли».

Где-то я прочла, что у воспоминаний есть запах. Уверена, что и гости курортов компании «Терме Крка», когда им в ресторанах наших отелей подают отменный обед из местных блюд, тоже предаются воспоминаниям юности. Сырные и морковные «штрукли», ньокки...

## МЕСТНОЕ

Нет ничего лучше, чем ароматные домашние яблоки и груши, кислая капуста и репа, заквашенные по бабушкиному рецепту на соседней

ферме, картофель с доленьских полей, свежесорванный радиchio, привезенный соседом-крестьянином прямо в кухню отеля ...

## ПОЛЕЗНОЕ

На курортах «Терме Крка» знают, что местные сезонные ингредиенты оказывают мощное влияние на здоровье и хорошее самочувствие, а пищевая ценность этих продуктов намного выше, так как эти овощи и фрукты вызревают под солнцем. Ведь истинный аромат и вкус плодов и овощей можно почувствовать лишь тогда, когда их снимают с дерева или с грядки созревшими, готовыми к употреблению. Помидоры, выращенные в природных условиях, вкусны и ароматны уже сами по себе, а значит, их совсем не

обязательно «сдабривать» еще какими-то приправами.

## ХОРОШЕЕ, ОТЛИЧНОЕ, НАИЛУЧШЕЕ

Используя продукты питания местного производства, мы добиваемся большей биологической ценности блюд, их оптимальной питательности, повышенного содержания антиоксидантов и витаминов. Это, безусловно, также помогает снизить выброс парниковых газов и сократить применение пестицидов. Фермер, точно знающий, кому он привезет свой урожай, конечно же, трудится на совесть: ему важна репутация его продукции, ведь ее несомненное качество будет оценено именно теми, кто рядом.





На курортах компании «Терме Крка» питанию и пищевым продуктам уже на протяжении многих лет уделяют самое пристальное внимание. Лозунг «Жить здоровой жизнью» обязывает нас в максимальной мере использовать не полуфабрикаты, а натуральные сезонные продукты питания местного производства. Поэтому наши снабженцы тесно сотрудничают с местными производителями и артелями, это взаимодействие – прекрасный старт для совершенствования нашего гастрономического предложения, его обогащения высококачественными ингредиентами, что дает нам возможность ежедневно предлагать нашим гостям блюда, состоящие из местных фермерских продуктов – мы указываем это и в наших меню.

Мы выбираем надежных поставщиков, которым можно доверять, и они тоже вносят свой вклад в качество наших услуг.

Продукты питания, произведенные и прошедшие предварительную обработку неподалеку, гарантируют нам высокое качество. Путь с грядки до тарелки сокращается, поэтому они всегда свежие. А поскольку нашим гостям по душе домашняя еда, то такое предложение, включающее овощи, фрукты и домашние деликатесы, приготовленные в наших отелях или в близлежащих хозяйствах, являются нашим неоспоримым преимуществом перед конкурентами.



### «VitaDetox», программа детоксикации

Программа включает (7 дней): осмотр врачом • оценка состояния – нагрузочный тест, лабораторное исследование крови, анализ структуры тканей • ежедневно: 0,5 л Донат Магний в номер • ежедневно: Донат Магний во время завтрака • вводная и заключительная консультация о питании • лечение: грязевые обертывания, ароматерапия (массаж) для детоксикации, посещение саун и лимфодренаж • физическая активность: скандинавская ходьба или тренировка «пэйс», аквааэробика, пилатес и кардиокросс-тренировки • расслабление и уход: ароматерапия (массаж) для похудения, классический массаж тела.

**430,00 €**

Цена не включает размещения. Стоимость полного пансиона в отеле «Витариум» \*\*\*\* СуперIOR: от 74 евро в сутки.

Бесплатный тел.: 810 800 2000 1386 | E: [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si)

# Картезианский монастырь Плетерье

Картезианский монастырь Плетерье, по-латыни «*Domus sanctissime Trinitatis*», – это монастырь Ордена картезианцев, отличавшегося особой строгостью в рамках Римско-Католической Церкви. Он расположен в Доленском регионе, неподалеку от местечка Шентьерней. Этот монастырь является единственной действующей картезией в Словении. Он был учрежден графом Германом Вторым Цельским в 1403 году.

Текст: Матей Йордан



## КАРТЕЗИЯ ПЛЕТЕРЬЕ В НАШИ ДНИ

Сегодня посетители монастыря могут ознакомиться с экспозицией, рассказывающей о жизни монахов-картезианцев, которая разместилась в готической церкви, некогда принадлежавшей монастырю: посторонним вход в картезию не разрешен. Посетите-

лей принимает также музей под открытым небом, где представлен ряд характерных для сельской местности построек и экспонаты, перевезенные с Шентьернейского поля.

## ПРОДУКЦИЯ

В настоящее время монастырь Плетерье располагает также ше-

стью гектарами виноградников и такой же площади садами и огородами; монахи и наемные работники занимаются также пчеловодством, производством крепких напитков, садоводством, здесь имеется собственная коллекция яблонь и груш старинных сортов, но наибольшую славу картезии принесли такие продукты как «Плетерская груша» и «Плетерский бальзам», в рецептуре которого присутствует 49 видов трав.

Производство «Плетерской груши» – это процесс особый. После того как груша отцветет, к ее ветвям привязывают особой формы бутылки, так, чтобы завязи оказались внутри. Бутылки не должны подвергаться слишком интенсивному солнечному излу-



чению, чтобы созревающий плод не перегрелся. Когда груша увеличивается в размерах и созревает, ее отделяют от ветки, затем протирают специальными щеточками и заливают грушевым шнапсом. Интересно и то, что перед тем как поступить в продажу, продукт претерпевает не менее 17 производственных операций, производимых вручную.

### СКАНСЕН – «ЖИВАЯ» УСАДЬБА 1833 ГОДА

Музей под открытым небом Плетерье – настоящая жемчужина, если говорить об исключительно интересной коллекции экспонатов, представляющих собой примеры народной архитектуры Доленьского региона. Он был учрежден с целью сохранения исконных деревянных объектов старины.

Возвращение к жизни старинных обычаев и показ того, как жилось когда-то в этой усадьбе, где до сих пор, как и в 1833 году, стоят деревянные постройки, крытые соломой, помогает посетителям, приезжающим сюда как из Словении, так и из других мест, необычайно живо представить себе стародав-



ний быт предков. Тот, кто повидал все это своими глазами, сохранит в себе почтительное отношение к словенским историческим корням и культурному наследию. Музей под открытым небом оборудован таким образом, чтобы сюда могли попасть и с интересом осмотреть его все категории посетителей: это и учащиеся, и иностранные туристы, и деловые партнеры отечественных и иных компаний... При этом заявка на посещение должна

быть подана заранее, и посетители должны придерживаться правил, выработанных в монастыре.

### ЭКСКУРСИИ

Мы с большим удовольствием приглашаем всех желающих посетить окрестности монастыря Плетерье и осмотреть «живую усадьбу» – к вашим услугам также магазин, в котором можно приобрести эксклюзивные товары.





Летний  
отдых в  
Терме Крка



## Отдых на Адриатическом море Талассо Струньян

Центр талассотерапии располагается на территории охраняемого ландшафтного парка, в самом «зеленом» уголке словенского побережья, который вместе с тем является точкой пересечения походных и различных других маршрутов. В краю с практически 2300 часами солнечного света в году вы сможете найти для себя как спокойный отдых, так и возможности для активного времяпрепровождения.

**Бронирование:** [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si)

**Дополнительная информация на нашем сайте:** [www.krka-terme.ru](http://www.krka-terme.ru)

**либо напишите нам по адресу:** [kurorti@terme-krka.si](mailto:kurorti@terme-krka.si)

**Бесплатный тел.:** 810 800 2000 1386

TERME  KRKA

[www.krka-terme.ru](http://www.krka-terme.ru)