

TERME  KRKA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 1 | marec 2015

Letnik XXIII, Novo mesto

vrelci ZDRAVJA



04

Terme Dolenjske Toplice
*... da boste lažje
dočakali poletje*



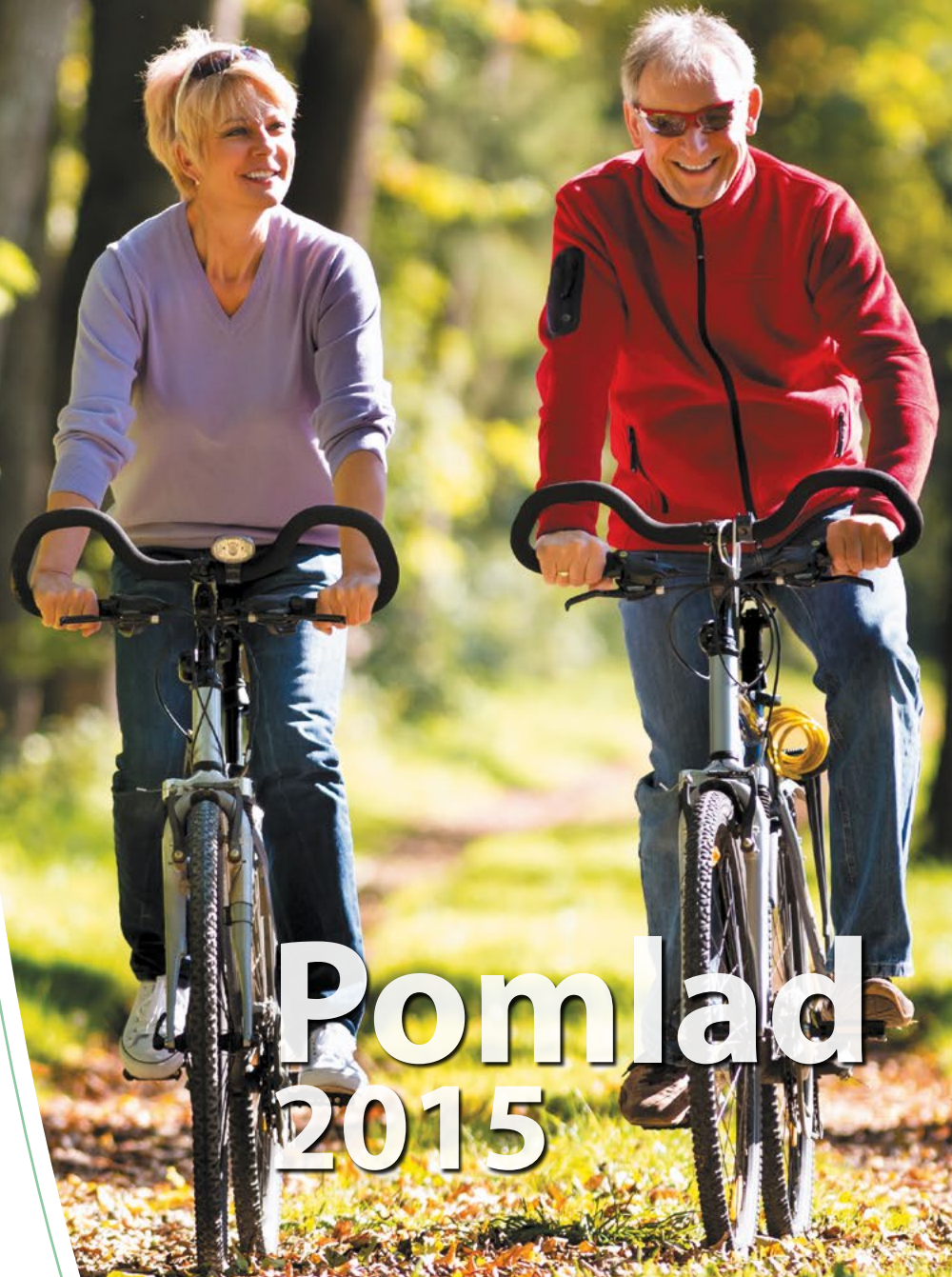
12

Talaso Strunjan
*Prvomajski
prazniki*



16

Hotel Šport
*Aktivno, mistično,
romantično, radoživo*



Pomlad 2015

Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

Tudi spomladi potuje po slovenskih krajih naš veseli avtobus in vozi oddiha in novih dogodivščin željne goste na Dolenjsko in na morje!

Pridružite se nam – naj vas popeljemo na teden dni veselih počitnic. Brezskrbno boste uživali v prijetnih druženjih, na kopanju, sprehodih in potepanjih. **Splača se!** Članom kluba Term Krka nudimo najugodnejše cene in brezplačen prevoz.

Program 7-dnevnega oddiha vsebuje: brezplačen avtobusni prevoz v obe smeri • 7x polpenzion (zajtrk in kosilo ali zajtrk in večerja, možna je dietna prehrana) • kopanje v bazenih • 1x prost vstop v savne (velja za toplice) • zdravstvena predavanja • rekreacijo pod vodstvom vaditelja – pohode, nordijsko hojo, gimnastiko v vodi • družabni in kulturni program

... v Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice

7 dni	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****
Redna cena	482 EUR	503 EUR	524 EUR
Vaš prihranek	178 EUR	186 EUR	199 EUR
Za upokoence, člane kluba Terme Krka	304 EUR	317 EUR	325 EUR

Odhodi avtobusov v terme Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice:

3.–10. 5. 2015: Gorenjska, Domžale, Ljubljana in Ivančna Gorica: Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radvljičica (10.35), Trzič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – Tivoli (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05); **17.–24. 5. 2015: Obala, Kras in Ljubljana:** Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Ljubljana – Tivoli (12.30); **7.–14. 6. 2015: Štajerska in Krško:** Maribor (10.00), Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje (11.15), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35); **14.–21. 6. 2015: Severna Primorska, Postojna in Ljubljana:** Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Ljubljana – Tivoli (13.30)

... v Talaso Strunjan

7 dni	Hotel Svoboda****	Vile***	Hotel Laguna***
Redna cena	573 EUR	419 EUR	384 EUR
Vaš prihranek	147 EUR	111 EUR	103 EUR
Za upokoence, člane kluba Terme Krka	426 EUR	308 EUR	281 EUR

Odhodi avtobusov v Talaso Strunjan:

12.–19. 4. 2015: Dolenjska in Ljubljana: Krško (9.00), Novo mesto (10.00), Trebnje (10.30), Ljubljana – Tivoli (11.20); **3.–10. 5. 2015: Prekmurje, Štajerska in Ljubljana:** Murska Sobota (8.00), Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli (11.00); **10.–17. 5. 2015: Gorenjska:** Kranjska Gora (9.00), Mojstrana (9.15), Jesenice-železniška postaja (9.30), Koroška Bela (9.35), Lesce (9.45), Radvljičica (9.50), Kranj (10.10), Medvode (10.35)

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

KUPON ZA DARILo – MASAŽA:

Obstoječi član (ime in priimek):

Novi član (ime in priimek):

Veseli avtobus (relacija, termin):

KUPON ZA UGODNO CENO ZA NOVEGA ČLANA:

Obstoječi član (ime in priimek):

Novi član (ime in priimek):

Veseli avtobus (relacija, termin):

Povabite še prijatelje – in si pridobite DARILo!

Če s seboj pripeljete znanca, prijatelja ali sorodnika, ki še ni član kluba Term Krka, **vam podarimo masažo!**

Prosimo vas, da ob rezervaciji vašega oddiha z veselim avtobusom navedete, da uveljavljate ugodnost – masažo, ob prihodu v hotel pa boste nagrado s tem kuponom lahko tudi izkoristili.

Za več informacij pokličite ali nam pišite!

T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si

NAMESTO UVODA

Pomlad. Lepa, živa, optimistična, vedra, zelena, pisana, obetavna, ...



Nikoli se nam ne izneveri, pa čeprav se nam zdi, da pride enkrat prezgodaj, spet drugič prepozno. Kot vedno je tudi tokrat prišla, nasledila zimo. Kaj pa vi, ste med letošnjo zimo poskrbeli zase? Ste krepili svoj imunski sistem, se utrjevali, da boste lažje prenašali bremena, ki jih prinaša leto? Ste se spočili kje na toplem in spoznali kakšne nove življenjske resnice, sprejeli odločitve o bolj zdravem, mirnejšem, počasnejšem življenju?

Sončni žarki prebujajo naravo, prebujamo pa se tudi mi. V Termah Krka smo znova pripravili nekaj zanimivih vsebin, s katerimi ... ne, nočemo le trkati na vašo vest, želimo vam pomagati. V Vrelcih zdravja se zato tudi tokrat skriva kar nekaj uporabnih pomladnih informacij.

Obljublamo oddih in prijetna doživetja

Predvsem na **Otočcu**, ki vas vabi, da ga obiščete v njegovi prenovljeni podobi – z novim bazenom in savnama –, z dogodivščinami v pustolovskem parku. Vsebine smo prilagodili za aktivne, romantične, radožive in tudi za vse, željne duhovne sprostitev.

Aktivno, a umirjeno

V **Termah Šmarješke Toplice** imamo to pomlad zelo zanimiv in zabaven animacijski program, tudi program športne rekreacije – predvsem nordijska hoja bo pozitivno vplivala na vaše srce, dušo in telo. **Talaso Strunjan** vas vabi v bližino večno zapeljivega morja in obljublja razvajanje s talasoterapijo in energijo, ki poživlja v vseh letnih časih. V **Termah Dolenjske Toplice** pa že zdaj mislimo tudi na poletne počitnice. Tam boste lahko tudi v vročini predihali pljuča ...

Predajte se velnesu ...

Naši velneški centri ponujajo, kar si lahko zaželite in kar potrebujete. Ob vsakem vašem obisku bomo poskrbeli, da bo vaša duša umirjena, telo poživiljeno, vaš korak lahkoten. Če vas pestijo odvečni kilogrami, pa vsekakor obiščite šmarješki center Vitarium, ki je slovenski pionir na področju medicinskega velnesa. Čakajo vas naši strokovnjaki za razstrupljanje telesa in zdravo hujšanje, ki jim res lahko zaupate.

... in gibanju

Vsi vemo, kako pomembno je, poleg uravnotežene prehrane, gibanje. Pa vendar posvečamo gibanju še vedno premalo pozornosti. Če že, pa šele takrat, ko nas telo že začne opozarjati, da je nekaj narobe. Da ne bi bilo prepozno ...

Pomlad je čas, da naredimo nekaj zase! Naj vam Terme Krka pokažejo pravo pot. Dobrodošli.

Jože Berus, direktor Term Krka

revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Ljubljanska 26, 8000 Novo mesto, 07/ 38 48 860 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Maja Bele, Dražen Vranješ Kosi, Matej Jordan, Katja Lazič Mikec, Vesna Janković, Andrej Božič, Dejan Koncilija, Miran Gaspari, Vanja Munih, Borut Miklič, Jana Kovačič Petrovič, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: Darja Tasič | oblikovna zasnova: D.C. Studio d.o.o., Kamnik | računalniški prelom: Urban Gabrijel | tisk: Partner Graf | naklada: 43.000 izvodov | pridružujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

Iz vsebine

4 TERME DOLENJSKE TOPLICE
... da boste lažje dočakali poletje

8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Brezskrben pomladni oddih

12 TALASO STRUNJAN
Prvomajski prazniki

16 HOTELI OTOČEC
Aktivno, mistično,
romantično, radoživo

20 V SREDIŠČU
Narava kliče!

24 LEPOTA
Končajte večni boj s kilogrami

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
V postelji z zgago

34 KULINARIKA
Holesterol

Na pomladni oddih v

Terme Dolenjske Toplice da boste lažje dočkali poletje

Besedilo: **Jani Kramar**

Vas mika oddih, ki požene kri po žilah in prebudi zaspane čute? Razmigajte se v termalnih bazenih, na potepanjih po obrobju pragozda, na jutranjih sprehodih z razteznimi in dihalnimi vajami in na jogalatesu, vajah za svežo energijo. Zacvetite s pomladjo in kratkim oddihom pri nas!



Ko si zaželite razvajanja in lepih doživetij, obiščite eno najboljših velneških in termalnih destinacij. Oddih v Dolenjskih Toplicah vam bo ponudil prav to, kar najbolj potrebujete – sprostitev v svetu razvajanja in užitka ali pa aktivno sprostitev z nordijsko hojo, pohodi, tekanjem po trimski stezi in sprehodi po s soncem obsijanih dolenjskih gričih.



KER BO KMALU ZAČELO TRKATI NA VRATA POLETJE

Nam, v Termah Dolenjske Toplice, pomenijo družinske počitnice skupen oddih družinskih članov, ljudi različnih življenjskih obdobj – otrok in staršev, otrok in starih staršev ali pa vseh skupaj. Pri poletnih počitnicah je običajno ena prvih misli kopanje, plavanje. V Dolenjskih Toplicah se bodo otroci zabavali v otroških bazenih centra Balnea, starši v njegovi Laguni, stari starši pa bodo obiskali kopalnišče s termalno zdravilno vodo telesne temperature. Seveda je izbira kopalnišča povsem svobodna, a je gotovo prijetno, če se na enem mestu zberejo ljudje podobnih pričakovanj in želja. In če morda niste vedeli – kjer koli se boste kopali v Dolenjskih Toplicah, se boste namakali v zdravilni termalni vodi. Časi, ko so bile za prijetne počitniške dni potrebne le postelja, hrana in narava, so že zdavnaj minili. In pravzaprav se vedno bolj zavedamo, da so omenjene vrednote danes standard našega vsakdanjega življenja. V Dolenjskih Toplicah zato predlagamo, da letošnji dopust preživite drugače, po

naše, po topliško, to pa pomeni zdravo, sproščeno in aktivno.

ZDRAVO

O zdravilnih učinkih termalne vode ni treba izgubljeti besed. Ker se babicam in dedkom slej ali prej začnejo poznati sledovi let, jim lahko te znake učinkovito lajšata topliška voda in vrhunska, vsakemu posamezniku posebej prilagojena fizioterapija po nasvetu zdravnika. V naglici življenja starši dandanes pozabljajo na svoje telo, in prve bolečine v hrbtu in sklepih so tu. V pomoč jim bo zdravstvena služba z najsodobnejšimi medicinskimi pripomočki in napravami, kot sta tečajer in gamma swing. In za otroke? Čeprav imamo bogate izkušnje in vrhunske izobražene in usposobljene osebje, upamo, da otroštvo vaših najdražjih ni zaznamovano z boleznimi in telesnimi okvarami. Vseno pa ne bo odveč spomniti, da veliko telesnih težav odraslih izvira iz slabe države v otroštvu. Naj v teh počitnicah vaše otroke v Dolenjskih Toplicah naučimo skrbeti za lepo, zdravo držo. To je prava investicija v otroka, za vse življenje.

SPROŠČENO

Veseli smo, da v Termah Dolenjske Toplice premoremo Wellness center Balnea, ki je postal sinonim za sproščanje in razvajanje telesa in duha. Prva trojka, ki pride ob tem na misel marsikomu, je Laguna, Oaza in Aura. Uganili ste, to so sestavni deli centra Balnea. V Laguni so vam na voljo kombinirani bazen, v katerem se lahko kopate in plavate zunaj in znotraj, 365 dni na leto, zunanji bazen in otroški bazen z gusarsko ladjo. Za tiste, ki vam samo plavalni šport niso dovolj, je tu še odbojarsko igrišče, ob tem pa tudi ležalniki in senčniki ter zunanji plažni bar, kar je umevno že samo po sebi. Ko poletje odpove, vas sprejme na toplo Oaza, svet savn s finsko, turško, bio savno, japonsko kopaljo in zenovsko sobo. Aura pa je tisti del, v katerem si lahko privoščite številne vrste masaže – ob klasičnih tudi shiatsu, lomi lomi, s kamni, berbersko z arganovim oljem pa tudi medeno in čokoladno – in tudi vrhunske kozmetične storitve, kot so pedikura, manikura, depilacija, nega obraza in telesa ..., tu pa deluje tudi ambulanta za estetsko kirurgijo.

AKTIVNO

Morda se sliši nenavadno, a v naših termah v Dolenjskih Toplicah vam bo tudi med počitnicami primanjkovalo časa. Za spremembo vas ne bo tokrat nihče priganjal, ampak vas bo vabilo toliko aktivnosti, da boste počitnice prisiljeni preživeti aktivno. Še enkrat pa naj poudarimo, da bo vse prilagojeno vam in dabo odvisno od vaše, prepričani smo, dobre volje. Med počitnicami vam želimo razkazati Dolenjsko in Belo krajino, dolino reke Krke od Stične, Muljave, Žužemberka, Novega mesta in Otočca do Kostanjevice – ob tem se bo zgodovina povezovala s sedanostjo in boste morda presenečeni ob spoznanju, da je od halštatske situle do cvička samo korak. Ogleda vredna pa je tudi Bela krajina, dežela brez, zelenega Jurija, vrhunskih vin in bogate kulinarike, predvsem pa dobrih, iskrenih in veselih ljudi.



Na prizoriščih v hotelu se bodo vrstili glasbeni večeri, čajanke, tombole, tedensko vas bomo povabili na večerjo v naravi, na piknik prostoru, pestro pa bo tudi dogajanje v kraju Dolenjske Toplice, ki bo doseglo vrhunec s prireditvijo Topliška noč, v soboto, 18. julija.

Na plano vas bodo vabili tudi naši športni animatorji – z vodeno nordijsko hojo, pohodi v bližnji in daljni okolico pa v nedrje skrivnostnega

Kočevskega roga, kjer lahko obiščete tudi naš pragozd. Za najmlajše pa bo v Dolenjskih Toplicah skrbel Medo Tedo – bral jim bo pravljice, skril zaklad, da ga bodo iskali, skupaj bodo pripravljali ozimnico, pomerili se bodo na športnih tekmovanjih ...

Se bojite, da bo komu na počitnicah v Dolenjskih Toplicah dolgčas? Brez skrbi, pri nas ne poznamo dolgčasa!



First minute – poletje

Do 15. aprila prihranek do 30 %

Izjemne cene za poletje v Termah Dolenjske Toplice

Ne zamudite enkratne priložnosti za brezskrben poletni oddih po izredno ugodni ceni. Splača se pohiteti! Z rezervacijo poletnega oddiha **do 15. aprila prihranite do 30 %.**

Kopanje v termalnih bazenih brez omejitev in v vsakem vremenu, okolica, ki vabi k nepozabnim dogodivščinam, edinstvena izkušnja kuharskega šova in osebje, ki prisluhne vsaki vaši želji, pa še priprava prtljage bo enostavna – pri nas so vam na voljo brisače, ležalniki, senčniki, kopalni plašči, sobni copati in kopalniška kozmetika.

Smo vas prepričali, da boste poletje preživeli v Dolenjskih Toplicah?

21. 6.–31. 8. 2015 **Hotel Balnea**** superior - 5 noči 276 EUR**
Hotel Kristal** - 5 noči 196 EUR**

Cene veljajo na osebo, s polpenzionom v dvoposteljni sobi, in že vključujejo 10 % popusta za člane kluba Terme Krka.

UGODNO ZA DRUŽINE: En otrok do 14. leta in otroci do 6. leta bivajo v sobi z dvema odraslima **brezplačno!**

T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si

Pomladanska razvajanja
2 noči v hotelu****
že za **108 EUR**
Polpenzion, neomejeno kopanje, 1 x savna
6. 4.–21. 6. 2015

Brezskrben pomladni oddih v Termah Šmarješke Toplice

Besedilo: Sabina Pance

Bliža se za marsikoga najboljši letni čas. Dolgo pričakovana pomlad. Čas, ko narava oživi, ptički pojejo, barve okrog nas pa postanejo čez noč živahnejše. Pomladni dnevi nas kar kličejo v naravo! Zakaj si torej ne bi dovolili, zbuditi se iz zimskega spanja, si poživiti telo in uživati radosti življenja? Vabimo vas, da spomladanske dneve preživite v naši družbi. V objemu neokrnjene narave Term Šmarješke Toplice. Je pomlad lahko še lepša?



APRIL. MUHASTI APRIL ... A NE PRI NAS

Letošnja pomlad bo še posebej znamenovana z živahnim preživljanjem prostega časa. Na prvem mestu ostaja vsekakor skrb za zdravje in dobro počutje, ponujamo pa vam seveda tudi zabavo, začeniši z **velikonočnim vikendom** (od 3. do 6. aprila). Za vas pripravljamo tematski delavnici – barvanje velikonočnih pirhov in veliko-nočno kuharsko delavnico, na kateri boste z našimi kuharskimi mojstri pripravljali pravo domačo potico –, ob tem vas čakata tudi glasbena zabava in nastop pevskega zbora, naši gostinci pa bodo našo kulinarično ponudbo posebej za vas obogatili s potico s suhimi slivami in s tem tradiciji dali novo vrednost. Mmm., vredno okušanja! Po intenzivnih, tudi kulinarično bogatih velikonočnih praznikih pa bomo april v celoti posvetili zdravju, navsezadnje tudi zato, ker je 7. april mednarodni dan zdravja. Letos bo ta dan v Termah Šmarješke Toplice pomenil začetek **dvotedenskih dnevov aktivne rekreacije**, ko bomo med **7. in 20. aprilom** ponujali še bogatejši nabor športnih aktivnosti kot sicer. Na sporedu bodo nordijska hoja z vadi-teljem, intenzivni pohodi (približno po 3 ure hoje), lažji sprehodi po bližnji okolici term in izleti. Rekreacija in dobro počutje sta zagotovljena! Seveda pa se lahko ob vseh teh aktivnosti vedno tudi sproščate v naših bazenih in savnah ali pa si privoščite masažo za sprostitev uma in telesa. Prileglo se bo, kar koli.

MAJ. ŽE TAKO LEP MESEC BO POSTAL MESEC SMEHA IN DOBRE VOLJE V DRUŽBI NAJ- BOLJŠIH

To sezono bo maj še posebej bogat s smehom in dobro voljo – za vas namreč pripravljamo obilo smeha v družbi znanih obrazov ter ob glasbi in plesu!

Maj začenjamo **tradicionalno s prvomajskimi prazniki**. Tokrat bo med 30. aprilom in 3. majem poskrbljeno med drugim za vroče latino ritme na tematskem latino večeru s temperamentnim plesalcem Juanom de Diosom iz Peruja, v mislih se bomo preselili v orientalski svet, ko bodo za vas bodo s svojim nastopom zagotovo navdušile trebušne plesalke, ob



tem pa ne bo manjkalo večerov z živo glasbo, tako da boste lahko dodobra izpilili svoje plesne korake po taktu znanih zimzelenih melodij. A prvega maja vam, žal, ne bomo dovolili dolgo spati, saj nas bo, kot je že tradicija, obiskala godba na pihala in nas zbudila v prvi majski dan!

Ampak vse to je šele začetek. Energij-sko poln mesec bomo nadaljevali z **vikendi smeha in dobre volje**. Pravi-jo, da je smeh pol zdravja, zato prihaja k nam v goste že prvi vikend po prvo-majskih praznikih, natančno **9. maja**, znani obraz s TV zaslonov, eden bolj prepoznavnih stand up komikov pri nas, **Matjaž Javšnik**, da nas bo skozi gotovo nepozaben sobotni večer popeljal na valu smeha. Po njegovem nastopu pa se boste lahko še zavrteli ob dobri živi glasbi. Podoben dogo-dek pripravljamo tudi **23. maja**, ko bomo ponovno gostili znani TV obraz – z nami bo takrat komik **Miki Bubulj**, ki ste ga lahko spremljali v oddaji Kmetija slavni, sodeloval pa je tudi pri prepoznavnem projektu Kursadžije. Naših veselih majskih vikendov resnič-no ne smete zamuditi.

In ker smo se odločili, da bomo celo-ten maj posvetili smehu, pripravljamo med 8. in 24. majem za vas med drugim tudi **tekmovanje v pripo-**



vedovanju vicev, ki bo zmagovalcu prineslo lepo nagrado, vsak teden pa bomo poskrbeli še za filmske večere – z ogledom komedij.

JUNIJ. LOTOSOV MESEC ...

Pravočasno se pripravimo na poletno vročico! Junij vas vabi v Terme Šmar-ješke Toplice, v senčno zavetje košatih krošenj zdraviliškega parka, v edin-stveno domovanje posebneža pri nas, lotosa. Morda še ne veste, da v našem zdraviliškem parku uspeva, na prostem, indijski lotos, ki velja zato za nekakšen svetovni čudež na naših tleh. V jezercu, ki ga napaja topla izvirska voda, v sredi-šču, ob stičišču botaničnih poti našega parka, se bohoti ta prelepa čudežna rastlina, za katero je veljalo, da zime na prostem pri nas ne preživi. V našem termalnem parku pa se je izkazalo na-sprotno.

Naravna nahajališča indijskega lotosa pa so danes le še ponekod v Avstraliji in Aziji. Čarobno lepi povoščeni lotosovi cvetovi se v vsej svoji lepoti pri nas ka-žejo v obdobju od junija do septembra. Ob zori so cvetovi skriti pod vodo, ko sonce pripeka, cvetijo z vsem svojim žarom, ko pa pade noč, se ponovno skrijejo in počakajo na novo jutro. In cikel se potem ponavlja, do jeseni. V zdraviliškem parku lahko vidite tudi več



sto teh prelepih cvetov, prve pa bomo pozdravili junija in jih počastili s **pre-davanji o lotosu in s kulinaričnim in velneškim lotosovim razvajanjem**.

Vsak teden bomo gostili gospo Anico Bobič, ki je prava zakladnica botanič-nega znanja o našem zdraviliškem parku in zgodovini okolice. Po letih proučevanja našega čudežnega lotosa in zbiranja informacij o tej rastlini z različnih koncev sveta bo svoje znanje in izkušnje tokrat strnila v predava-nje o lotosu in vas z njim zagotovo navdušila. Pripravili pa bomo tudi skupno opazovanje odpiranja lotoso-vih cvetov in med drugim natečaj za najboljšo fotografijo, ki jo boste vi, naši dragi gostje, posneli v našem parku. Najboljše čaka nagrada.

Da bo vse v duhu indijskega lotosa, bodo naši gostinci svojo ponudbo v junijskih dneh obogatili z lotosovo sladico, v centru Vitarium Velnes & Spa pa vas bodo razvajali z lotosovo masa-žo in s pilingom z oblogo. Za zdravo in lepo telo.

Ker pa v termah Šmarješke Toplice vse leto skrbimo za dobro počutje naših gostov, pripravljamo tudi junija špor-tne aktivnosti za različne zmogljivosti in želje. Tokrat bomo posebej opozorili

Vso sezono v naši ponudbi tudi:

- jutranja hidrogimnastika
- jutranja šola zdravja v parku
- popoldanska vodna aerobika
- dopoldanska nordijska hoja
- 2 x tedensko izlet s turističnim vlakcem
- sredin in sobotni večer z živo glasbo
- tedenske aktualne ponudbe razvajanja v velnesu
- tematske delavnice
- strokovna predavanja
- petkovo in sobotno romantično nočno kopanje
- družabni večeri

na **kolesarjenje**. Kolesarjenje je odlič-na rekreacija, za um in za telo. Lahko je družabni dogodek, lahko izziv, lahko pa zgolj edinstven način za spoznava-nje okolice. V Šmarjeških Toplicah in njihovi okolici je na desetine lepih ure-jenih kolesarskih poti, bodisi v zavetju gozda, bodisi tvorijo pravo pokrajinsko ogrlico z nizanjem simpatičnih dolenskih vasic. Za kolesarske navdu-šence smo v juniju pripravili ugodne kolesarske pakete, zato vas vabimo, da spremljate našo ponudbo in se odlo-čite za tisto, ki bo po vaših kriterijih za vas najboljša in najprimernejša. Ne zamudite pa tudi ugodnih paketnih ponudb **tradicionalnih tednov zve-stobe**. Razvajajte se, uživajte, sprostite se! Pri nas boste deležni tople dobro-došlice in nepozabnih spomladanskih dogodivščin.

11. april – DAN ODPRTIH VRAT ZDRAVSTVA V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE

Osrednja tema bo **zgodnje odkrivanje srčno-žilnih bolezni**. Na dnevno odprtih vrat se boste lahko naročili na zdravstvene preglede po akcijskih cenah:

• Pregled pri specialistu **kardiologu in obremenitveno testiranje**.

Promocijska cena: 50 EUR

• Pregled pri specialistu **fizikalne in rehabilitacijske medicine**.

Promocijska cena: 40 EUR



Akcijska cena
nočitve s
polpenzionom
(z 11. na 12. 4.):
39 EUR na osebo.
Vabljeni!



Pomlad, dobrodošla!

Posebna ponudba v Termah Šmarješke Toplice

Kaj vse vas čaka v naši družbi?

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

Cena na noč že od **46,80 EUR**

Cena je po osebi za bivanje v dvoposteljni sobi in že vključuje 10 % popusta za člane kluba Terme Krka (min. bivanje 2 noči).

T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si
www.terme-krka.si

Prvomajski prazniki v Strunjanu



Besedilo: Barbara Šmon

To je čas, ko že ravno malo diši po zgodnjem poletju in ko se tisti najbolj kleni prvič okopajo v našem morju. In prav zato bomo v Talasu Strunjan pripravili veliko zanimivega za prebujanje radoživosti v ljudeh. Prvič že zato, ker so tu spet šolske počitnice, ki bodo aktivne v vseh pogledih, saj bo pri nas aktiven otroški klub z našo animatorko, v njem pa se bo ustvarjalo, igralo, uživalo na bližnjem igrišču in hodilo na sprehode po bližnji in daljni okolici.

ODKRIJTE SKRIVNOSTI ISTRE

Organizirali bomo družinski špargljev pohod in izlet, primeren in zanimiv za vse starosti, saj bomo na njem spoznavali skrite kotičke naše prelepe Istre. Ob tem pa se bomo tudi naučili nabirati to zdravilno divjo rastlino, ki je dragocena sestavina istrske kuhinje in ki so jo častili že stari Rimljani.

POMLADNO PREBUJANJE ENERGIJ

Na voljo bodo tudi predavanja o samopomoči pri zdravljenju naših notranjih organov, o zavestnem življenju v sedanjem trenutku, o masaži tuina, ki odlično dopolnjuje predihavanje organov, saj s pritiskanjem na določene točke še dodatno stimulira pretok energije, in o Bownovi terapiji, s katero nas terapevtka nauči pet temeljnih življenjskih pravil, ob tem pa bo o preprosti rabi zdrave sezonske hrane v naši kuhinji predavala še naša srčna kuharica Emilija Pavlič ... Skratka, združili bomo prijetno s koristnim. Naše vodilo v Talasu Strunjan je delati na preventivi in na ozaveščanju naših gostov, da si največ lahko pomagata vsak sam ...

ŽIVETI TUKAJ IN ZDAJ

Spomladanski čas je že po naravi čas čiščenja – pri nas bo potekalo čiščenje čustev. A ljudje smo po naravi takšni, da življenju raje kaj dodamo, kot da bi mu odvzeli. Težko opuščamo tudi čustva, kot so jeza, zamera, krivda, ljubosumje in strahovi. In prav ta čustva nam ne dovolijo, da bi se sprostili. Sprostitev pa je ključ do zdravja. Vsa ta čustva zmotijo naravni tok energije



v nas, ustvarijo blokade, iz tega pa nastanejo bolezni, saj je vsako čustvo povezano z določenim organom. Jeza vlada jetrom – vsi poznamo reka, da je kdo zelen od jeze in da gre kdo komu na jetra in da ga zato ne more videti. Jetra so namreč povezana tudi z očmi. Veselje vlada srcu, zaskrbljenost je povezana z vranico, žalost s pljuči, strah domuje v ledvicah.

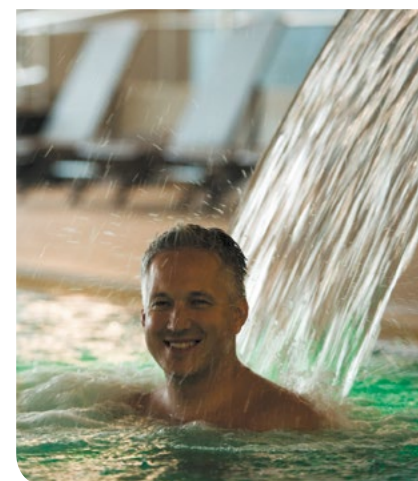
VDIH, IZDIH, VDIH, IZDIH, ...

Ker je pomlad čas jeter, bomo v tem delu leta predihavali predvsem jetra. Kajti če so jetra poškodovana, so lahko poškodovane tudi oči, pojavi se lahko nezavest, možganske krvavitve, te pa povzročijo kapi – kapi so posebej pogoste pri zelo jeznih ljudeh. Predihavanje določenih telesnih organov pomeni, da moteča negativna čustva preobražamo v sprostitve. S tem preiščujemo notranje organe in izboljšujemo svoj imunski sistem, to pa seveda pomeni, da smo bolj zdravi in se bolje

počutimo. Za boljši učinek predihavanja jeter pa najprej pretapkamo telo, da pospešimo krvno-limfni obtok in tako dodatno stimuliramo naše organe. Na koncu se naučimo preobraziti še svoje misli, s pozitivnimi afirmacijami, ki še podkrepijo celotno predihavanje.

V telesu predstavljajo jetra naš živčni sistem – jetra so kot mama, žolčnik ima vlogo očeta, oči so otroci. Jetra so najbolj aktivna med eno po polnoči in tretjo uro zjutraj. Če se ljudje v tem času prebujamo, pomeni, da smo nakopičili preveč negativnih čustev in da je ta pač treba izpihati, ker bo v nasprotnem primeru prišlo do blokad in bolezni.

Za predihavanje jeter uporabljamo jetrni zvok – odličen je pri vseh težavah z glavoboli, vrtoglavico, rdečico obraza in očmi, pri nejasnem vidu in zeleni mretni, in pri nagrbnjenih nohtih, krepi pa tudi občutke prijaznosti, dobrote, odločnosti in kreativnosti.



MORSKA SIMFONIJA

V Talasu Strunjan bomo namenjali pozornost temu zvoku posebej aprila in maja. Velika prednost za predihavanje z zvoki je tu lokacija ob morju – v simfoniji s pinijami, morskimi klimo in solinami tvori pravi vrecel zdravja in večne mladosti. Pri nas, v Talasu Strunjan, ne poznamo starosti, temveč le modrost – vsi smo vsako leto modrejši, imamo več življenjskih izkušenj, posameznikova starost pa je odvisna od njegove duše in počutja – nekdo je lahko mladosten pri osemdesetih, drugi pa starih pri štiridesetih ... Odločitev je vedno naša, zato pa si nikoli ne govorimo, da smo stari, kajti vse je v nas.

Tudi odgovori na vsa vprašanja so skriti v nas, in ko se tega zavemo, svoje življenje zares živimo in ne dopustimo, da bi nam spolzelo med prsti.



Življenje ni problem, ampak skrivnost. Zato ga ne moremo rešiti, lahko pa mi postanemo življenje ...



NA MORJE ŽE ZA
35,10 EUR
Hotel Laguna***
Polpenzion + neomejeno
kopenje (min. 3 noči)
6.-26. 4. 2015

Prvomajske počitnice v Talasu Strunjan, na sončni strani zaliva

Šepet morskih valov, vonj borovcev in solin, nebeško dobri okusi mediteranskih jedi in čarobni sončni zahodi – to je strunjanska simfonija, vrecel zdravja in mladostnosti.

V znamenju afrodiziaka – divjih špargljev in prav tako zdravih gojenih belušev, ki poživljajo telo in delujejo čistilno. Mi bomo čistili tudi naše misli in čustva, da bo več prostora za veselje in pozitivne misli. Dihalne in poživljajoče vaje ob morju, obisk energijskih točk, nordijska hoja, aerobika v vodi, kulturni večer, istrska tržnica, pohod do istrskih vasic.

Veselo pa bo tudi za otroke: mini disko, zabavni kviz, kopenje v bazenu z ogrevano morskovo vodo in odkrivanje skrivnosti krajinskega parka.

	3 noči	5 noči
Hotel Svoboda****	170,10	283,50
Vile***	125,10	208,50
Hotel Laguna***	112,50	187,50

Cena v EUR velja na osebo, za polpenzion v dvoposteljni sobi, in že vsebuje 10 % popusta za člane kluba Terme Krka.

Popusti za otroke: Med šolskimi počitnicami biva 1 otrok do dopolnjenega 14. leta in otroci do dopolnjenega 6. leta v sobi z dvema odraslima **brezplačno!**



T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si

Otočec – aktivno, mistično, romantično, radoživo

Besedilo: Matej Jordan



Lani se je na Otočcu veliko dogajalo: spomladi je naša urejena okolica pridobila prijeten park, ki je nastal na območju porušenih bungalovov pred hotelom Šport, z odprtjem novega sprostitvenega centra pa se je zaokrožila bogata paleta storitev na Otočcu, ki poleg tega obsega še vsebine športno-rekreacijskega centra, golfa in gradu Otočec. Otočec tako ponuja dogodivščine, zabavo in sprostitev. To pomlad lahko uživate v pustolovskem parku, na paintballu, kolesarjenju, v nordijski hoji ...

Otočec doživlja temeljito preobrazbo in začne novo zgodbo: aktivno, mistično, romantično, radoživo. Ponuja veliko vsebin, s katerimi bo zadovoljil različne okuse gostov. V katerem se najdete vi?



T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si

AKTIVNO – Za tiste, ki jih zanima aktiven oddih, veliko športnih aktivnosti. Paket vključuje namestitev s polpenzionom, razvajanje v termalnem bazenu, vodene pohode in izlete z vodnikom (ob sobotah) ali obisk pustolovskega parka ter brezplačno izposajo koles in palic za nordijsko hojo.

2 noči za 2 osebi ... 162,00 EUR

MISTIČNO – Za tiste, ki iščejo duhovno sprostitev na vodenih meditacijah in različnih delavnicah. Paket vključuje namestitev s polpenzionom, razvajanje v termalnem bazenu, vodene skupinske meditacije, 1 vstop v savne in darilo – individualno intuitivno svetovanje terapevta.

2 noči za 2 osebi ... 171,00 EUR

ROMANTIČNO – Za pare, ki se želijo posvetiti drug drugemu in preživeti mirne trenutke v lepem okolju. Paket vključuje namestitev s polpenzionom, razvajanje v termalnem bazenu, 1 vstop v savne (s sladkim presenečenjem in kozarčkom penine) in romantično večerjo za 2 osebi v hotelu Grad Otočec****.

2 noči za 2 osebi ... 180,00 EUR

RADOŽIVO – Za mlade, željne zabave in športnih aktivnosti, ponujamo sproščeno, radoživo, veselo zabavo – v ritmu dobre glasbe in zabav ob bazenu ... Paket vključuje namestitev s polpenzionom, razvajanje v termalnem bazenu, zabavo pool party – ob bazenu, z DJ-em, ob petkih –, doživljajski pohod v neznano, zabavo v pravi dolenski zidanici (ob prijavi najmanj pet oseb) in vstop v športno dvorano, kjer lahko izberete še tenis, namizni tenis in fitness.

2 noči za 2 osebi ... 153,00 EUR**Na Otočec že za 35,10 EUR na noč!**

V objemu zelenih gozdov, po prijetno razgibanih gričih, ob zeleni Krki in po neokrnjenih travnikih se lahko giblje sproščeno in svobodno. Privoščite si dneve, polne različnih doživetij, da se boste zaradi njih še dolgo počutili vitalne in izpolnjene. Izberite nočitev s polpenzionom, neomejenim kopanjem in prostim vstopom v fitness – že za 35,10 EUR na noč!

Ob tem pa vam ponujamo tudi dodatne aktivnosti: dogodivščino v pustolovskem parku, paintball, kolesarjenje, nordijsko hojo ...

Cene že vključujejo 10% popusta za člane kluba Terme Krka.



Golf, primeren za vse

Ste vedeli? Več kot 60 milijonov ljudi po vsem svetu igra golf! Igra je vse bolj priljubljena tudi v Sloveniji – pri nas lahko igralci uživajo na 14 igriščih. Za nekoga, ki o golfu ne ve nič ali zelo malo, se zdi to morda komplicirano. A ni! Da bi vam to dokazali, smo za vas pripravili kratko predstavitev, s katero vam želimo predstaviti igro in opremo in dati nasvet, kako začeti. Verjemite, navdušeni boste!

IGRA – Igralec mora z udarjaljšča spraviti žogico v luknjo s čim manj zaporednimi udarci. Odigrati mora vse luknje, po označenem vrstnem redu – od luknje, označene s številko 1, do luknje s številko 18. Cilj igre je, priti do konca s čim manj udarci. Igra poteka v naravnem okolju, igrati pa jo je mogoče od malih nog do jeseni življenja – je odlična družabna in družinska izkušnja, na željo lahko popestrena s tekmovalnostjo. In še zanimivost – pri igranju golfa na igrišču z devetimi luknjami pokurimo že samo s hojo v povprečju 720 kalorij!

OPREMA – Med osnovno opremo golfista spadajo palice za golf, s torbo, žogice, nastavki in vilice, ob tem pa še čevlji za golf, polo majica, hlače in rokavička.

KAKO ZAČETI – Golf je dobro začeti igrati pod vodstvom profesionalnega igralca ali trenerja, ki te nauči pravilne tehnike udarcev in te seznanji s pravili igre in obnašanja. Igrišča za golf praviloma ponujajo tudi različne tečaje, in to individualno ali v skupini.

ZAČETNI TEČAJ GOLFA NA IGRIŠČU

GOLF GRAD OTOČEC VKLJUČUJE:

- 4 ure teorije – predavanja o pravilih igre in etiki golfa,
- 8 ur vadbe na vadišču,
- igralnino za 9 lukenj,
- administracijo z izdajo licence in vodenjem hendikepa v tekočem letu,
- možnost izposoje palic na igrišču,
- neomejeno uporabo žogic za vadbo na vadišču,
- knjižico pravil za golf.

Cena: 99,00 EUR

Postanite član Golf kluba Grad Otočec! Ob včlanitvi – plačilu prve letoletne članarine (120,00 EUR za tekoče leto) – se lahko pri nas brezplačno udeležite začetnega tečaja golfa, ki je pogoj za dovoljenje za igro.

Prijave: T: 07/30 75 627 in 041/ 304 444 ali
E: golf.otocec@terme-krka.si

www.golf-otocec.si



Šola ljubezni – z vikendom razvajanja za pare 8.–10. 5. 2015

Si želite, da bi bila vaša ljubezen trdna in izpolnjujoča? Pa se zavedate, koliko zvez razpade zaradi nezadostnega medsebojnega poznavanja in nespoštovanja razlik? V mnogo primerih bi bilo potrebno samo malo pravega znanja in kanček razumevanja, pa bi ljubezen še vedno žarela!

Investirali ste v izobrazbo, v izpit za avto, v različne tečaje za hobi ... za najpomembnejši projekt svojega življenja pa mislite, da že vse veste, vse znate?!

V sodelovanju z izobraževalnim centrom Tempera smo pripravili paket za konec tedna, ki združuje prijetno s koristnim: šolo za pare, razvajanje in doživetja!

Vsebina paketa:

- program Šola ljubezni,
- 2 nočitvi v hotelu Šport****, za 2 osebi – 1x polpenzion, 1x nočitev z zajtrkom (kasnejša odjava na dan odhoda),
- neomejeno kopanje v novem bazenu, tudi na dan odhoda,
- 1 vstop v savne, za 2 osebi, s sladkim presenečenjem in kozarčkom penine,
- romantična večerja v hotelu Grad Otočec****, za 2 osebi, in 1x zajtrk v sobi.

Cena: 299,00 EUR za 2 osebi**Za člane kluba Terme Krka: 280,00 EUR za 2 osebi**

Doplačila: turistična taksa, polni penzion, vstopnica za pustolovski park Otočec, igranje golfa, dodatni vstopi v savne, masaže, športne aktivnosti ... Program bo izveden ob prijavi najmanj 20 oseb.

Vas zanima, kakšen je vaš temperament? Rešite vprašalnik na www.tempera.si ali sledite QR-kodi:



Izobraževalni center
TEMPERA
Biti. Spoznati. Živeti.

T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si

Predsednica Društva za boj proti raku Velenje

Branka Drk

Besedilo: Alenka Babič



Odločitev, da vam v tokratni številki Vrelcev zdravja predstavimo Branko Drk, predsednico velenjskega Društva za boj proti raku, je bila soglasna – letošnje leto je njeno leto jubilejev. Začelo se je s svečano akademijo ob 25-letnici tega velenjskega društva, končalo pa se bo z njenim osebnim praznikom – pred 25 leti se je Branka tudi sama srečala s to boleznijo in se odločila, da jo bo premagala. V podnaslovu njenega uradnega življenjepisa piše: **višja medicinska sestra, humanitarna delavka, igralka** – v tem vrstnem redu se odvija tudi njena življenjska in poklicna pot ... Srednje zdravstveno šolo je končala v Varaždinu, Visoko šolo za zdravstvo v Ljubljani. Zaposlena je bila v

medicinskem centru v Čakovcu pa v Splošni bolnišnici Celje in zdravilišču Topolšica, zadnja leta svoje poklicne kariere pa je posvetila preventivni medicini v Zdravstvenem domu Velenje. Tu je bila med pionirji prvih velikih akcij uzaveščanja zdravega življenjskega sloga. Spominja se še takratnih velikih tem, ki so se zelo razlikovale od današnjih – takrat se je še veliko govorilo o osnovni higieni pa o osnovni spolni vzgoji, precej drugačno vsebino so imele tudi prve delavnice zdrave prehrane. Za svoje življenjsko delo in uvajanje novosti na tem področju je prejela zlati znak Zbornice zdravstvene nege – Zveze društev medicinskih sester in tehnikov Slovenije in je na tega svojega oskarja za medicinske sestre posebej ponosna.

Najpomembnejša rdeča nit njene življenjske zgodbe pa je boj proti raku – pred 25-imi leti se je namreč tudi sama srečala s to zahrbtno boleznijo. Prognoza zdravnikov je bila slaba, a Branka se je odločila za življenje. In ker na tej svoji poti ni hotela biti sama, ker je svoje izkušnje hotela deliti z drugimi ljudmi, je vse od takrat aktivna tudi v velenjskem društvu za boj proti raku, zdaj pa je tudi podpredsednica slovenske zveze društev za boj proti raku, ki ji je za njeno delo pred leti podelila zlato plaketo. Branka Drk že vrsto let preživlja del počitnic skupaj s svojimi somišljeniki pri nas – pozimi v Dolenjskih Toplicah, poleti v Talasu Strunjanu. Ta njihov program je poimenovala Ogremo si dušo in telo, vanj pa je vključila vse tisto, za kar verjame, da ljudem, ki so preboleli raka, ohranja zdravje: veliko telesu prijaznega gibanja – od plavanja v termalni vodi do telovadbe v prijetni družbi in univerzalno zdrave hoje po okoliških gozdovih ... vse to pa seveda v prijaznem okolju, kjer te gostitelji poznajo po imenu in pozorno prisluhnejo tudi kakšnim malim željam, ki nam včasih tako veliko pomenijo ...

Gospa Branka, iskrene čestitke, za oba jubileja – društvenega in osebnega! In še na mnogo let prijaznega sodelovanja!

Rak je bolezen, ki prizadene človeka v celoti – telesno, duševno in družbeno. Rak ogrozi njegovo bistvo – njegov obstoj. Ta bolezen vnese v življenje vsakega posameznika zelo globok čustveni pretres in ga usodno zaznamuje, poleg tega pa jo kljub velikanskemu napredku sodobne medicine in vse boljšim rezultatom zdravljenja še vedno spremljala močna stigma smrti.

Tako kompleksna bolezen je že od začetka vodila v prepričanje, da ni nobena družba tako bogata in zdravstvena služba tako močna, da bi lahko sama reševala vse probleme, ki jih prinašajo rakava obolenja. Iz tega prepričanja pa je izšel tudi osnovni cilj društev za boj proti raku – ozaveščati prebivalstvo o raku, razbijati tabuje o tej bolezni, širiti znanje, kako bolezen prepoznati in se z njo spopasti, in biti v duševno oporo tako bolniku v njegovem boju kot tudi njegovi družini. Predvsem pa želimo v društvu ljudi ne le seznaniti z zdravim življenjskim slogom, pač pa jih tudi pridobiti za to, da bi zdrave navade postale del njihovega vsakdana. Dokazano je namreč, da take zdrave navade zmanjšujejo obolevnost in s tem tudi umrljivost za rakom. To je bogato izročilo društva, njegovo širjenje pa še danes ponosno nadaljujemo.

S svojim delom se skušamo približati posamezniku, postati skušamo vez med njim in stroko. Z našim programom smo ves čas povezovalni člen med različnimi institucijami, društvi, podjetji in posamezniki, ki vsi skrbijo, da so pri odločitvah upoštevani interesi vseh. Ob tem pa poudarjamo predvsem dejstvo, kako zelo je pomembno, da znamo prisluhniti svojemu telesu.

Branka Drk, predsednica Društva za boj proti raku Velenje

Poletje 2015 Počitnice za seniorje.

Varno in brez skrbi!

Besedilo: Maja Bele

Topli pomladni žarki so že tu, in v Termah Krka že pripravljamo zanimiv počitniški program za poletne dni, po zelo ugodni ceni – **ob zgodnji rezervaciji, do 15. aprila, lahko uveljavite do 30 % popusta!**

Gotovo ste že ugotovili ... najboljše počitnice so v toplicah, med prijaznimi gostitelji, ki poskrbijo, da so počitniški dnevi polni gibanja, zdrave hrane, dobre volje in prijetnega druženja sredi čudovite narave.

NEKAJ RAZLOGOV ZA IZBIRO TERM KRKA

- Kopanje ob vsakem vremenu, v mirnem okolju sredi zdraviliškega parka, in vadba v vodi.
- Vsak dan aktivnosti v neokrnjeni naravi, ki naravnost vabi na potepe in raziskovanje – na nordijsko hojo z inštruktorjem, sprehode in pohode.
- Odlična kulinarika z zdravo hrano, pripravljeno v pretežni meri iz sestavin z okoliških kmetij.



Do
15. aprila
prihranek
do 30 %

21. 6.–31. 8. 2015

5 noči že od ...

196 EUR v Termah Dolenjske Toplice
205 EUR v Termah Šmarješke Toplice

Cena velja na osebo, za polpenzion v dvoposteljni sobi, in že vključuje 10 % popusta za člane kluba Terme Krka.

- Bogat program prireditev in zabavnega druženja.
- 24-urna zdravniška oskrba in prijazno osebje.

- Ponujamo pa vam še več – pri nas so vam na voljo tudi ležalniki, kopalni plašč, sobni copati, brisače in kopalniška kozmetika, zato bo priprava prtljage za dopust pri nas zares preprosta.

Negovalni oddelek v Termah Dolenjske Toplice

Posebne počitnice za tiste, ki se zaradi zdravstvenih težav težko odpravijo od doma, za gibalno omejene, za starejše, ki ne morejo sami skrbeti zase. Počitnice na negovalnem oddelku so premišljen program, sestavljen iz različnih aktivnosti pod geslom »prijetno s koristnim«, ob pomirjajoči misli, da je v vsakem trenutku v bližini tudi zdravnik specialist.

Center je namenjen za okrevanje po poškodbah in operativnih posegih, sprejmejo goste, ki so preboleli hujše bolezni in potrebujejo tako zdravstveno nego kot pomoč pri vsakdanjih opravilih, poleg tega pa je negovalni oddelek Term Dolenjske Toplice prava rešitev tudi za goste, ki so odvisni od domače oskrbe, kajti ko gre tisti, ki zanje skrbijo, za nekaj časa od doma, službeno ali na počitnice, da si oddahne od dela in skrbi in si znova napolni baterije, nastane problem, kako poskrbeti za tega pomoči potrebnega bolnega ali ostarelega človeka. Rešitev je negovalni oddelek.

Pokličite nas za več informacij!

Informacije in rezervacije: 08/ 20 50 340 E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si



Vadba v tretjem življenjskem obdobju

Narava kliče! Razgibajmo telo ...

Besedilo: Rok Weiss

Tretje življenjsko obdobje bi lahko opredelili kot obdobje, ki nastopi, ko posamezniki zapuščajo trg dela zaradi upokojitve. Ko naj bi se torej zmanjšale družinske in druge obveznosti in bi nastopil čas, ko bodo lahko zasluženo neovirano zadovoljevali svoje želje in potrebe. Velikokrat pa se zgodi, da ti ljudje zaradi gibalnih in drugih telesnih omejitev svojih želja ne zmorejo več uresničiti. Glavni razlog za tako stanje gre iskati v neizogibnem procesu staranja, katerega posledica je tudi slabenje telesnih funkcij.

A čeprav je tako usihanje med staranjem nekaj normalnega, je precejšen del tega vendarle mogoče preprečiti, upočasniti, in to s primernim posredovanjem, slonečim na redni telesni dejavnosti in ukvarjanju s priljubljenim športom, ki človeku pomeni sprostitiv. Ljudje, ki so zamenjali svoj gibalni sistem, pa se v starosti pogosto srečujejo z zaznavnimi težavami z gibanjem. Prav zato moramo spodbujati telesno dejavnost in izbrano športnorekreativno udeleževanje v vseh starostih, v tretjem življenjskem obdobju pa še posebej. Dejstvo je namreč, da lahko starejši človek z izboljšanjem svoje telesne komponente

– tudi s pomočjo rekreativnega športa – izboljša ali ohranja svoje gibalne in druge funkcionalne sposobnosti, stabilno čustveno stanje, duševne funkcije in socialno ubranost. Vse to skupaj pa mu pomaga doživeti lepšo in bogatejšo jesen življenja in tudi višjo starost.

DEJSTVA O STARANJU

Staranje samo po sebi pomeni zmanjševanje funkcionalnih sposobnosti. To se kaže v zmanjševanju mišične moči, naše največje hotene moči, za 1–2 %

na leto, eksplozivnosti za 3–4 %, aerobne kapacitete za 1 %, gostote kosti za 1 % pri moških in za 2–3 % na leto pri ženskah po menopavzi pa v poslabšanju gibljivosti, v vse slabšem ravnotežju, daljšem reakcijskem času, slabši koordinaciji gibanja ipd. Omejitev gibanja oziroma njegovo pomanjkanje te procese samo pospeši. Tako na primer enotedensko ležanje zaradi boleznih zmanjša mišično moč za do 20 %, gostoto hrbtničnih kosti pa za 1% (po: Olimpijski komite Slovenije-Združenje športnih zvez, strokovni posvet: Šport starejših za danes in jutri).



Po drugi strani pa raziskave kažejo, da je na gibalne sposobnosti starostnikov in njihovo telesno kondicijo mogoče zelo vplivati z ustrežno vadbo. Tako vemo, da z rekreativnim športom krepimo tudi imunski sistem, a poudarek mora biti na zmerni telesni vadbi, saj le taka ugodno vpliva na odpornost proti različnim nalezljivim boleznim. Prevelike obremenitve in prevelika naprezanja, še posebej če trajajo dalj časa, pa privedejo do ravno nasprotnega, do oslavitve obrambnega sistema. Pri rekreaciji zato poudarjamo zmernost in optimalnost, to je primerno obremenitev, kar je pomembno za slehernega posameznika, za starejše pa še toliko bolj, saj je dokazano, da športno aktivni ljudje, ki usmerjajo del svoje energije tudi v telesno naprezanje, lažje prenašajo različne duševne obremenitve in se v takem položaju ustrezneje odzovejo.

Ko govorimo o smislu in učinkih ukvarjanja s športno rekreacijo pri starejših ljudeh, ne moremo mimo vplivov na srčno-žilni in dihalni sistem. Osnova za dobro telesno pripravljenost in ravno-

tek, kolesarjenje, hoja in tek na smučeh, plavanje, veslanje in še nekateri drugi športi z enakomerno obremenitvijo.

POUDAREK NA RAVNOTEŽJU, GIBLJIVOSTI, MOČI

Za starejšega človeka, po 70. letu, ki si želi kar najdlje ostati gibalno aktiven in sposoben, so med posameznimi gibalnimi sposobnostmi še posebej pomembne moč, gibljivost in ravnotežje.

Posledice staranja, ki se med drugim kažejo v slabšem ravnotežju, lahko imajo za človeka tudi hude posledice. Tako so na primer padci še posebej nevarni za osebe z osteoporozo – zaradi nevarnosti zloma krhkih kosti. Dolgotrajno sedenje, ležanje in vztrajanje v drugih položajih vplivajo na skrajšanje mišic, kratke mišice pa imajo manjšo funkcionalno kapaciteto – se hitreje utrudijo – in skeletu zato onemogočajo, da bi bil v optimalnem položaju, to pa se kaže v slabši pokončni drži. Z leti se zmanjša tudi obseg gibov in s tem tudi zmožnost za gibe, ki so pomembni za vsakodnevna opravila. Prav zato je enako pomemben tudi drugi sklop vaj, vadba za gibljivost, in ga vadba za starostnike mora vsebovati.



Posebej pomembna pa je vadba za moč, to je tretji sklop vaj v vadbi za starostnike. Vadba za moč lahko občutno zmanjša negativne posledice slabšanja mišičnih sposobnosti in zmanjšanja mišične mase. Ta del vadbe je med vsemi tudi najučinkovitejši v boju proti osteoporozi.

Ko mišice ne obvladujejo več telesne mase, je gibalna dejavnost občutno okrnjena. Tudi najosnovnejša motorična sposobnost pa je povezana z močjo – brez nje ni mogoče izvesti nobenega učinkovitega giba. A z ustrezno vadbo je zaradi naših fizioloških danosti prav pri moči mogoče veliko pridobiti in jo ohranjati vse do pozne starosti.

NEAKTIVNOST IN DEBELOST ... V STAROSTI

Marsikateremu starejšemu človeku greni življenje prevelika telesna teža kot posledica debelosti, ki sta jo povzročila neustrezno prehranjevanje in pomanjkanje gibanja. Pri tem se moramo zavedati, da je telesna nedejavnost, ko govorimo o tveganju za smrt, trenutno na četrtem mestu, prav tako pa se je pomembno zavedati, da je zmogljivost našega bazalnega metabolizma s staranjem vsako leto nižja in da smo zato vse bolj dovzetni za pridobivanje telesne teže. Prekomerna telesna teža pa predstavlja med drugim tudi velik pritisk na sklepe spodnjih okončin in na hrbtenico. In ker je primerna

telesna teža neposredno povezana tudi s prehranjevanjem, je treba omeniti izsledke novjših raziskav, da bi morali ljudje v tretjem življenjskem obdobju posebej paziti na večji vnos beljakovin. Vse naštetu je zagotovo dovolj razlogov, da se začnemo izogibati debelosti in poskrbimo za normalno telesno težo, saj se bomo s tem izognili tudi številnim obolenjem, ki spremljajo debelost.

Med vadbami najdemo tudi take, ki vključujejo tako vadbo za splošno aerobno vzdržljivost kot tudi za gibljivost, moč in ravnotežje. Treba pa je poudariti, da je vsem omenjenim priporočljivo dodati še vaje s sestavljenim gibanjem, ki aktivirajo čim več mišičnih skupin hkrati.



PRIMER

1. vaja (z utežmi): počep, s potiskom uteži nad glavo (vaja za moč in ravnotežje)

2. vaja (lahko z utežmi): izpadni korak naprej, z zasukom trupa v stran, roke v predročenu, skupaj (vaja za moč, ravnotežje in gibljivost)

Začnemo s 5 ponovitvami vsake vaje, nato pa število ponovitev glede na zmogljivost postopno povečujemo. Takšne vaje vključimo na koncu vadbene enote; vzamejo nam le nekaj minut.

PONOVIMO ŠE ENKRAT

Čeprav je staranje neizogiben fiziološki proces, sleherniku določen v njegovem genskem zapisu, je pešanje fizioloških funkcij vendarle mogoče upočasniti, s telesno aktivnostjo, s tem pa lahko dosežemo, da bomo imeli harmonično razvito in ohranjeno telo, estetsko in funkcional-



no, tudi v starejšem obdobju in bo takšno v dobršni meri pripomoglo k naši boljši samopodobi in samospoštovanju. To pa vpliva tudi na boljše počutje in večjo

uspešnost, tako v zasebnem življenju kot v ožjih in širših prijateljskih skupinah. Skratka – redna vadba dokazano ohranja funkcionalne sposobnosti ljudi v poznejših letih.

Terme Šmarješke Toplice

Izlet s kopanjem in kosilom

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

T: 041 595 192

Kile gor, kile dol ... vsako leto znova

Končajte večni boj s kilogrami

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

V Termah Šmarješke Toplice vam pri hujšanju pomagajo vrhunski strokovnjaki, z njihovo pomočjo pa se zanesljivo izognete pastem, zaradi katerih hujšanje po navadi ni uspešno – učinku jo-jo, napadom lakote, dehidriranosti in izgubljanju mišic. **Rezultat hujšanja pri nas je zato osupljiv:** ne samo, da izgubite odvečno težo, ampak si ob tem pridobite še zdrave življenjske navade, okrepite telo in trajno obdržite lepšo postavo.

K temu pa smo v programu hujšanja letos dodali še novost, ki omogoča varno hujšanje tudi pri težavah z zdravjem, in sicer testiranje pri kardiologu.

V Vitarium prihaja vedno več gostov, ki se za hujšanje odločijo prav zato, ker imajo težave z zdravjem. Najpogostejše težave, ki spremljajo goste s preveliko telesno težo, so previsok krvni tlak, zasoplost, težave s hrbtenico, bolečine v kolenih, otekanje nog in diabetes, pogosto se borijo z brezvoljnostjo in nizko samopodobo pa tudi z zakoreninjenimi navadami, ki to njihovo težavo še povečujejo.

NOVO: v programu hujšanja – EKG in obremenitveno testiranje (ergometrija) pri kardiologu, za varno hujšanje.

NAJPREJ K ZDRAVNIKU

Ko težave z zdravjem že nastopijo, je nujno, da hujšanje nadzira zdravnik. V Termah Šmarješke Toplice se najprej z zdravnikom temeljito pogovorite o svojih težavah, zato je dobro, da prinesete s seboj tudi vse zdravniške izvide. Pri kardiologu vam opravimo EKG in obremenitveno testiranje srca (ergometrijo). Preiskava pokaže morebitno tveganje in da informacijo, do kakšne obremenitve je gibanje še varno in kurjenje maščob optimalno. Če se odločite za postno prehrano, preverimo tudi vašo krvno sliko in izmerimo strukturo tkiv v telesu, to pa nam pove, koliko maščobnega tkiva je

Dr. Danilo Radošević:

»Z zmanjšanjem maščobnih oblog razbremenite hrbtenico, gibalno, srce in žile. Manjša je tudi verjetnost za nastanek diabetesa tipa 2.«

preveč, in da smernice za prehrano in izvajanje športnih aktivnosti. Ugotovitev teh pregledov upoštevamo pri načrtovanju programa hujšanja za vas, in če je potrebno, tretmaje prilagodimo. Če vam zdravnik svetuje dodatne specialistične preglede, jih lahko nekaj samoplačniško opravite kar pri nas (npr. ultrazvok srca in žil, pregled pri specialistu fiziatru). Tako vam prihranimo nekaj poti.

vitarium
Spa&Clinique



Program zdravega hujšanja SlimFit vsebuje:

- polni penzion s 5 zdravimi obroki na dan (jedi po vašem okusu)
- nastanitev v hotelu Vitarium **** Superior
- zdravniški pregled z EKG-jem in obremenitvenim testiranjem
- posvete pri prehranski svetovalki in osebem trenerju
- individualno prilagojene aktivnosti v naravi, v termalni vodi
- telovadnici in vrsto tretmajev za hujšanje, sprostitve in vitkejšo postavo.

Ne zamudite zelo ugodne ponudbe:

velja od 2. aprila do 21. junija

Slimfit, zdravo hujšanje: 5-dnevni program 655 EUR, 7-dnevni program 884 EUR.

Akcijska cena je po osebi in velja za člane kluba Terme Krka. Vsebuje nastanitev s polnim penzionom (5 obrokov dnevno) v dvoposteljni sobi hotela Vitarium****superior in program hujšanja.

T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si

PREHRANA PO VAŠI MERI, BREZ LAKOTE

Petnajstletne izkušnje in več kot 7.500 gostov, kolikor jih je pri nas uspešno shujšalo, nam potrjujejo, da se je pri prehrani treba držati naslednjih pravil:

- 1. Stradanje je škodljivo, zato lačni ne smete biti.** Jestiti je treba večkrat, petkrat na dan, a manjše količine in čim bolj **kakovostno hrano**. Prenizek dnevni vnos kalorij ni zdrav pa tudi učinkovit ni. To velja še posebej za starejše – zanje je lahko premalo kalorična dieta celo nevarna.
- 2. Ni se treba siliti z okusi, ki vam niso všeč.** S prehransko svetovalko boste najprej izdelali seznam, kaj radi jeste in česa ne. Upoštevamo tudi intolerance, alergije, zdravnikova priporočila in vaš prehranski slog (npr. vegetarijanski). Na podlagi uvodnih meritev izračunamo, koliko kalorij naj bi vi uživali dnevno, nato pa pripravljamo naše kuharice v skladu s temi podatki jedi posebej za vas. Ob koncu programa pa vam naša prehranska svetovalka pripravi za domov jedilnik, v katerih so upoštevane vse vaše posebne zahteve.
- 3. Za uživanje jedi si je treba vzeti čas. Jejite sproščeno** in grizljaje temeljito prežvečite, saj le tako aktivirate encime v slini, ki sodelujejo pri presnovi.

Če se hranimo stoje in nezavedno, se nam hrana hitreje »obesi na telo«. Jejmo sede, počasi, in vsak grizljaj temeljito prežvečimo. Se vam zdi, da v svojem urniku ne najdete časa za pet mirnih obrokov dnevno? S prehransko svetovalko boste gotovo našli rešitev tudi za to.

GIBANJE, KI GA BOSTE VZLJUBILI

Cilj naj bo izgubljanje maščobnega tkiva, ne izgubljanje teže. Če izgubite 4 do 5 kilogramov teže na hitro, v nekaj dneh, s stradanjem, ste telesu naredili veliko škode, koristi pa nobene. Izgubili ste predvsem vodo, verjetno tudi nekaj mišične mase, a skoraj nič maščobnega tkiva. Za trajen rezultat je potreben drugačen pristop. V Termah Šmarješke Toplice se zato osredotočamo na **kurjenje maščobnega tkiva**, s hkratnim ohranjanjem

ali celo **krepitvijo mišičnega tkiva**. Porabnik kalorij so namreč mišice in s krepitvijo mišic se dviguje bazalni metabolizem. To pomeni, da več mišic imate, več energije, več kalorij bo vaše telo porabilo že v mirujočem stanju. Ali še bolj po domače: več mišic imate, več boste lahko pojedli, ne da bi se zredili.

Se vam zdi, da vam je nagnjenost k debelosti zapisana v genih? V Termah Šmarješke Toplice lahko naročite gensko analizo in hujšanje nato prilagodimo vašim genom. Pozanimajte se: 07 38 43 438 ali janja.strasek@terme-krka.si.

Idealna metoda za krepitev mišic in odpravljanje maščobnega tkiva pa je **gibanje**, a spet velja pravilo: **najučinkovitejša je tista vadba, v kateri uživate**. Pri nas vadimo na sto in en način: v termalni vodi, v naravi, v telovadnici, v višinski sobi, ob glasbi, ob gledanju filmov v IR sobi, intenzivno ali ležernejše. Pomembno je, da gibanje vzljubite in da doma enako nadaljujete.

Naši trenerji vas bodo naučili, pri kakšni obremenitvi bo vaše telo porabljalo največ maščob, katere vaje izvajajte, da boste **preoblikovali postavo**, in kako vaditi, če imate omejitve zaradi zdravstvenih težav.



RECITE BOBU BOB

Najbrž ste že sami ugotovili, da so različne tolažbe, zakaj ne morete shujšati, le izgovori, ki rešitev problema prelagajo na jutri. A enkrat se bo treba odločiti. Najbolje čim prej, še preden nastopijo resnejše zdravstvene težave. Z našo pomočjo boste že v 7 dneh stopili kar nekaj kilogramov maščobe, zmanjšali obseg pasu, okrepili mišice in s tem povečali moč. Domov boste šli samozavestnejši in gibčnejši, z močno voljo in veliko energije. **In kar je najpomembnejše** – pri nas boste vzljubili drugačne, bolj zdrave navade, zato boste lahko hujšanje uspešno nadaljevali tudi doma.

Majda, upokojena komercialistka:

»V Šmarjeških Toplicah so zame izbrali take terapije za hujšanje, ki ustrezajo mojim težavam z visokim pritiskom. Počutila sem se povsem varno in sem zelo zadovoljna z rezultatom.«

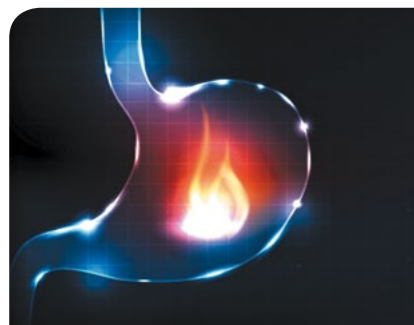


Za goste, ki hujšajo ali so na postu, je na voljo posebna, zelo prijetna restavracija s kaminom in teraso.

V postelji z zgago – vam zgaga dela zgago tudi ponoči?

Besedilo: Anja Lesar, Mihaela Rojac

Vam skrbi in številne obveznosti ter z njimi povezan stres kratijo spanec? Ste morda pomislili, da lahko vaš spanec moti tudi zgaga? Nočna zgaga prekinja spanec, bolečina v prsih vas drži pokonci, to pa bistveno poslabša kakovost vašega življenja. Nekateri lahko ponoči budne ohranja tudi dražec kašelj, ki je posledica vračanja kisline v požiralnik ali usta. Zato je dobro vedeti, kako pregnati nočno zgago.



Nočna zgaga je lahko vzrok za motnje spanja, slabo spanje pa vpliva na našo delovno storilnost naslednji dan. In tudi dražeči nočni kašelj, ki ti ne da spati, je lahko posledica refluksa, vračanja kisline v požiralnik in usta.

Najučinkovitejša zdravila za uravnavanje izločanja želodčne kisline so zaviralci protonske črpalke. Bolnikom s težjo obliko zgage in kroničnimi težavami jih zdravnik predpiše na recept. Za kratkotrajno zdravljenje pa so na voljo brez recepta zelo učinkovita, varna zdravila, ki vsebujejo manjši odmerek pantoprazola. Tako zdravilo je tudi **Nolpaza control**.

Zgaga se uvršča med pogostejše zdravstvene tegobe sodobnega časa in je drugi najpogostejši vzrok za nespečnost, saj se velikokrat pojavlja tudi ponoči. Zaradi pomanjkanja spanja se lahko zmanjša naša vitalnost, to pa opazimo naslednji dan kot utrujenost, izčrpanost, pomanjkanje moči, nezbranost, torej kot negativen vpliv na storilnost, doma in na delovnem mestu.

NOČNO-DNEVNI CIKEL TEŽAV Z ZGAGO

V raziskavi, v kateri je sodelovalo 1000 bolnikov z zgago, jih je kar 75 % imelo težave s spanjem, 63 % pa jih je menilo, da vpliva na kakovost njihovega spanja zgaga. (1)



Zanimivosti

- V razvitem svetu se zgaga pojavi vsaj enkrat na mesec pri skoraj četrtini odraslih ljudi.
- V Sloveniji skoraj tretjina ljudi ob želodčnih težavah ne ukrepa. Le okoli 36 % jih obišče lekarno. (Vir: Spletna anketa.)
- Sluznica požiralnika je po sestavi drugačna od sluznice želodca, zato je za kislino bistveno bolj občutljiva.
- Gastrorezistentna tableta je prekrita z oblogo, ki učinkovino ščiti pred kislim želodčnim sokom

www.nolpaza-control.si

Številni dejavniki podnevi lahko pripomorejo k povečanju težav z zgago ponoči. Pogost razlog so na primer slabe prehranjevalne navade – težko prebavljiva, pekoča hrana spodbuja nastajanje velike količine prebavnih sokov, in ker je v njih poleg encimov tudi veliko želodčne kisline, to sluznico še dodatno draži. Ni pa presenetljivo, da obstaja tudi povezava med tveganjem za pojav nočne zgage ter visokim indeksom telesne teže in povečanim obsegom pasu. Odvečna trebušna maščoba namreč pritiska na želodec. Te težave je mogoče zmanjšati in preprečiti večje zaplete s spremembo življenjskega sloga, že s preprostimi ukrepi. Za mirno noč in kakovosten spanec brez zgage je treba upoštevati:

- **Vse obroke načrtujte.** Med obroki jejte več sadja in zelenjave, izogibajte pa se drugim, nezdravim prigrizkom in živilom, ki napenjajo ali obremenjujejo želodec.
- **Prepoznajte velikost obrokov.** Zlasti ob praznikih, ko so mize še posebej bogato obložene, se izognite morebitnemu prenajedanju, hrano pa dobro prežvečite. Če je obrok večji kot vaša pest, je to več kot za en obrok, zato ga morate primerno zmanjšati.
- Izogibajte se ležanju takoj po obroku – **jejte najpozneje 2 do 3 ure pred spanjem.**
- **Spite z visokim vzglavjem.** Če se težave z zgago pojavljajo med spa-

njem, privzdignite zgornji del ležišča tako, da bo vaša glava višje od trupa. To preprečuje, da bi se želodčna kislina izlivala v požiralnik.

ZA NOČ BREZ ZGAGE

Če imate kljub spremembam življenjskega sloga še vedno težave z zgago in če to vpliva na vašo storilnost, doma ali na delovnem mestu, si lahko pomagate z zdravili, ki jih dobite brez recepta. Med take spada tudi Nolpaza control.

Nolpaza control je zaviralec protonske črpalke, zdravilo iz skupine zdravil, ki s svojim delovanjem **uravnavajo izločanje želodčne kisline** v zadnji fazi izločanja v želodcu. Ena tableta vsebuje le 20 mg učinkovine pantoprazol.

Nolpaza control deluje dlje kot kratkoročno delujoči antacidi, zato boste imeli ob njenem uživanju zgago pod nadzorom ves dan. Njene ključne prednosti so:

- učinkovito lajša simptome refluksa (zgage),
- deluje dolgotrajno, zato zagotavlja **nadzor nad zgago dan in noč**,
- zadostuje že **ena tableta** na dan,
- zmanjša verjetnost večtedenskega pojavljanja simptomov.

Literatura

1. Shaker R et al. Nighttime heartburn is an under-appreciated clinical problem that impacts sleep and daytime function: The Result of Gallup Survey Conducted on Behalf of the American Gastroenterological Association. *The American Journal of Gastroenterology* (2003) 98(7), 1487–1493.



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

Zaščitite svojega ljubljjenčka in s tem tudi svojo družino

Besedilo: Mirijam Černe Prelovšek

Bližajo se toplejši meseci, z njimi pa veselo druženje z našimi ljubljjenčki v naravi. A žal so v tem času aktivni tudi že bolhe, klopi in drugi zunanji zajedavci, zato je prav, da svoje ljubljjenčke primerno zaščitimo.

BOLHE IMAJO ZANIMIV RAZVOJNI KROG

Ali ste vedeli, da predstavljajo odrasle bolhe, ki jih vidimo na živali, **le 5 % vseh bolh**? Preostalih 95 % jih je v obliki jajčec, ličink in bub razseljenih po vsem bivalnem prostoru in predvsem povsod tam, kjer se zadržujejo naši psi in mačke. Vsaka bolha, ki jo opazimo na živali, pomeni torej še veliko bolh različnih razvojnih oblik v okolici. Pri zdravljenju bolhavosti je zato pomembno, **da uporabite zdravilo, ki deluje tako na odrasle bolhe kot tudi na druge razvojne oblike**, in to tudi v okolici živali. Ključno je tudi, da zdravite vse pse in mačke v gospodinjstvu.

KLOPI SO AKTIVNI, KO SO ZUNANJE TEMPERATURE VIŠJE OD 5 °C

Klopi so nevarni zunanji zajedavci, in to **od zgodnje pomladi do pozne jeseni**. Skrivajo se pod listi, v travi, gosti podrašti in grmovju in čakajo na gostitelja. **Bolj kot klopi sami pa so nevarne številne bolezni, ki jih ti zajedavci prenašajo**. Pri psih in mačkah so najpogostejše borelijoza, babezioza in erlihioza. Pri ljudeh pa je pri nas vedno pogostejša borelijoza in okužb je največ poleti. V tem letnem času niso nič manj ogroženi hišni ljubljjenčki, zato je ključno, **da tudi žival po vsakem sprehodu temeljito pregledamo, ali ima klope**.

ZA ODPRAVO BOLH IN KLOPOV JE PRAVA REŠITEV FYPRYST COMBO

Fypryst Combo je zdravilo z edinstvenim načinom delovanja na bolhe, klope in uši. Uničuje odrasle bolhe, jajčeca in ličinke bolh, in to na živali in v njeni okolici. Zdravilo je kombinacija fipronila in S-metoprena, ki je ena najbolj preizkušenih kombinacij za odpravljanje zunanjih zajedavcev pri psih in mačkah in za zaščito pred njimi. **Posebno oblikovana pipeta pa omogoča hiter, enostaven in varen nanos zdravila na kožo živali**. Pipeta se zelo preprosto odpira, omogoča ponovno zapiranje, iz nje ne kaplja.

Fypryst Combo je varen tudi za pasje in mačje mladiče, od starosti 8 tednov naprej, in tudi za breje živali in živali v laktaciji. Na voljo je štirih različnih jakosti za pse in ene jakosti za mačke in dihurje.



NOTRANJI ZAJEDAVCI NISO NEVARNI SAMO ZA ŽIVALI, AMPAK TUDI ZA LJUDI

Mačke ali psi se lahko zdijo popolnoma zdravi, a nosijo v sebi zajedavce (gliste, trakulje). Pri nekaterih živalih, zlasti pri mladičih, lahko zajedavci povzročajo številne nevšečnosti, med drugim napet trebuh, drisko, bruhanje, slabokrvnost, dihalne motnje in celo slepoto. Vsi našeti simptomi pa se lahko pojavijo tudi pri ljudeh, predvsem pri otrocih, kajti ti se pogosto okužijo prek hišnega ljubljjenca.

Psa ali mačko razglistite vsaj 4-krat na leto, na tveganih območjih (območja, kjer so otroci, skupna dvorišča) pa se priporoča razglistenje enkrat na mesec.

Za enostavno in hitro zatiranje glist in trakulj priporočamo anti-parazitik Dehinel Plus, ki je učinkovit za zatiranje najpomembnejših zajedavcev pri psih. Sestavljen je iz treh učinkovin, ki povezane delujejo še močnejše. Na voljo je brez recepta, tudi v lekarnah.

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



Poslovanje Krke v letu 2014



Na februarski novinarski konferenci je uprava družbe Krka predstavila nerevidirane izide poslovanja skupine Krka in družbe Krka za leto 2014. Predsednik uprave Jože Colarič je povedal, da so v skupini Krka prodali za 1.191,6 milijona EUR izdelkov, kar je vrednostno 0,8 % manj kot v letu 2013, količinsko pa se je prodaja povečala za 10 %. Nerevidirani dobiček skupine Krka je znašal 166,2 milijona EUR, kar je 4 % manj kot leto prej.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev Term Krka je v letu 2014 znašala 30 milijonov EUR in se je glede na leto prej zmanjšala za 1 %. Delež teh storitev v prodaji skupine Krka je bil 2,5-odstoten.



4. Krkin teden humanosti in prostovoljstva

13.–18. april 2015

Tudi dobrodelnost je del nas.

V Krkinem poslovnem razmišljanju in tudi v razmišljanju številnih zaposlenih v Krki je globoko zakoreninjena družbena odgovornost. Krkina dobrodelna akcija, v kateri je v treh letih sodelovalo več kot 2300 krkašev prostovoljcev oziroma vsak drugi krkaš v Sloveniji, bo tudi letos ponudila veliko priložnosti za prijazna dejanja.

Med 13. in 18. aprilom bomo darovali kri, zbirali potrebščine, pomagali pakirati živila in sortirati oblačila, povezovali se bomo z društvi in zavodi, pomagali starejšim in skrb namenili živalim.



**BREZPLAČNO
ZA OTROKE**
med šolskimi
počitnicami



Gremo na prvomajske počitnice v

Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice

Nepozaben oddih za vso družino.

Kopanje in uživanje v termalnih bazenih, pod streho in na prostem, v vsakem vremenu, po mili volji. Ob petkih in sobotah tudi pod zvezdami!

Zabava za mišice – čez drn in strn z vaditeljem nordijske hoje, vesela aerobika v vodi, ob glasbi, in pohajkovanje po mehkih dolenjskih gričih.

Za svežo energijo – obisk savn, jogalates*, raztezne in dihalne vaje*

Za zadovoljne želodčke – pester izbor zdravih in okusnih jedi, bogatih z vitamini, ki jih pomladi najbolj potrebujemo. **Za radovedne** – Show-cooking!*

Presenečenja – zabavni program za otroke in odrasle

BREZPLAČNO ZA OTROKE: Za 1 otroka do 14. leta starosti in otroke do 6. leta so počitnice brezplačne! Ugodnost velja ob bivanju v sobi z dvema odraslima.

UGODNO	24. 4.-3. 5. 2015	3 noči s polpenzionom	5 noči s polpenzionom
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	151 EUR	224 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	175 EUR	260 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	141 EUR	234 EUR
	Hotel Vitarium**** Superior	168 EUR	250 EUR

Cene veljajo na osebo za polpenzion v dvoposteljni sobi in **že vključujejo 10 % popusta za člane kluba Terme Krka.** Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa. *v Termah Dolenjske Toplice

First minute poletje

Zagotovite si najugodnejšo ceno za vaše poletne počitnice. Z rezervacijo do 15. aprila prihranite do 30 %!

21. 6.-31. 8. 2015	5 noči že za
Terme Dolenjske Toplice	196 EUR
Terme Šmarješke Toplice	205 EUR
Hoteli Otočec	159 EUR
Talaso Strunjan	245 EUR (hotel 3*) 345 EUR (hotel 4*)

Cene veljajo na osebo za polpenzion v dvoposteljni sobi hotela 4* in že vključujejo 10 % popusta za člane kluba Terme Krka. **OTROCI BREZPLAČNO!*** Med poletnimi počitnicami bivajo **1 otrok do 14. leta in otroci do 6. leta v sobi z dvema odraslima brezplačno** (*v Strunjanu velja v juliju).

»Všeč mi je, ker je tu vse zelo čisto, lepo in umirjeno, na bazenih ni gneče. Dopust je res dopust – za otroka in tudi za naju.«
Meta

Do
15. aprila
prihranek
do 30 %

Akcija 1 = 2 - Plača 1, bivata 2

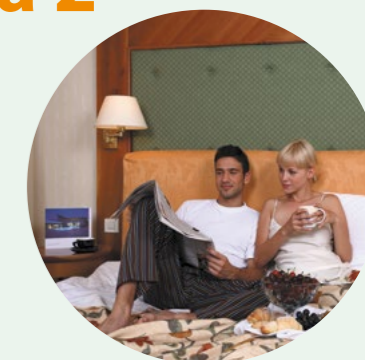
Maksi oddih po mini cenah.

Polpenzion • neomejeno kopanje v bazenih • 1x vstop v svet savn

Cena za 2 osebi 2 noči

Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	152 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Toplice***	146 EUR

Ponudba 1 = 2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 140 oz. 160 cm.



Za več informacij nas pokličite ali pišite!

T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si

PLANICA 2015

Besedilo: **Matej Jordan**

Gotovo ste se že kdaj vprašali, kdo skrbi za prehrano orlov v Planici ... Naj potešimo vašo radovednost – za dobro jedačo v Planici skrbijo tudi gostinci Term Krka. Za slovenske orle, njihove tekmece in člane tekmovalnih ekip na skakalno-letalni prireditvi, ki je največji slovenski športni praznik, že vrsto let pripravljajo jedi kulinarčni strokovnjaki iz Term Dolenjske Toplice, Term Šmarješke Toplice in Hotelov Otočec.



Vodja gostinstva v Termah Krka Dejan Koncilja je povedal, da je bila Planica tudi letos velik strokovni in logistični izziv, ki smo ga uspešno izpeljali, in da je bilo vsem sodelujočim v ponos, da so z bogato izbiro okusnih slovenskih jedi skrbeli za prehrano in dobro počutje tekmovalcev, članov tekmovalnih ekip, organizatorjev, delavcev na letalnici in gostov Smučarske zveze Slovenije.



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCI ZDRAVJA

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

Ime in priimek: Leto rojstva:

Ulica in hišna številka:

Poštna številka in kraj:

E-pošta: Podpis:

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

Ostaja na Otočcu: FESTIVAL DRUŽIN

3-dnevno taborjenje je zadetek v polno! Z družino smo bili res polno skupaj! Niti trenutek se nam ni bilo treba spraševati, kaj naj delamo, saj se je vedno nekaj dogajalo. Že sama lokacija – zadetek v polno! Prostovoljci in organizatorji – povsod jih je bilo polno, a obenem "nikjer nobenega" – vse je potekalo tako tekoče, da sploh nisi vedel, kdo vse je za tem. Program je bil zastavljen zelo učinkovito, in lahko smo se udeležili vsega in ničesar zamudili. Družina Burnik

Lanski festival družin na Otočcu je bil med ljudmi izredno dobro sprejet, zato ostaja tudi letos, na jasi ob Krki, kjer bo več sto družin junija spet postavilo šotore, nekatere se bodo namestile v hotelu, nekatere pa se bodo čudovitih doživetij udeležile samo čez dan.

Tudi letos vas čaka zelo pester kulturno-izobraževalno-zabavno-športno-ustvarjalni program. Ne bomo pozabili na peko hrenovk ob žerjavici, zabavna tekmovanja, predavanja in pogovore in mnogo bežnih trenutkov, ko se male očke razširijo in zasvetijo, odprta usta pa sporočajo neskončno začudenje in navdušenje ...

Pridružite se nam, očki in mamice, otroci, dedki in babice, in **doživite nepozaben vikend ob koncu šolskega leta!**

Vsaka družina v svojem pogosto težkem vsakdanu potrebuje navdih, opogumljajoče vsebine, čim več smeha in sproščeno druženje. Pridružite se nam!

Še danes si na koledarju označite 3. vikend v juniju, **od 19. do 21. 6.!** Povabite pa tudi svoje prijatelje, in če imate že častni naziv dedek in babica, ne pozabite na svoje otroke in njihove družine!



DOBRODOŠLI NA OTOČCU!

HOTEL ŠPORT** – Cena nočitve na sobo: 57 EUR**


- Dvoposteljne sobe z enim dodatnim ležiščem.
- V sobi je lahko 1 družina (največ 2 odrasli osebi in 3 otroci do dopolnjenega 15. leta).
- Na voljo samopostrežni zajtrk, 5 EUR za odrasle in 3 EUR za otroke.

iskreni  net

Informacije in rezervacije: www.festival-druzin.si



Nagradna križanka

		VRELCI ZDRAVJA	MESTNA ČETRT	RADIJSKA NAVIGACIJSKA NAPRAVA	POBUDNIK ZACETNIK	OPEKA	KRILO RIMSKE KONJENICE	NOVAK, JAN	TRDITEV, KI JO JE TREBA DOKAZATI, UTEMELJITI	NARKOTIČNO SREDSTVO ZA KRATKOTRAJNO OMAMO	PECIVO Z DODATKOM MEDU IN DIŠAV	PRISTANSKO MESTO NA SICILIJU
		OKRASNA JESENSKA RASTLINA, VSESVETNICA, KATARINKA										
		TROPSKA RASTLINA, KATERE PLODOVI VSEBUJEJO VANILIN										
		EDEN PETIH VEČNIH BUD, VLADAR PARADIŽA						FR. REŽISER (CLAUDE) MAIHEN RT				
		DOMAČA PERNATA ŽIVAL					RAPOVSKI GLASBENIK PRASKA					
		TRIKOTNA PLOSKEV							DALMATINSKO Ž. IME OHIŠJE ZA MAGNETOFONSKI TRAK			
		ŠVIC. ZIMSKO ŠPORTNO SREDIŠČE										
SESTAVIL: PETER UDIR	KDOR ŠPEKULIRA	PRIPRAVA, IZ KATERE PIHA TOPEL ZRAK ZA OGREVANJE PROSTOROV	LETOPIŠ	SLAVA, ODLIČNOST FRAN OROŽEN			ODPRTINICA V CEL. STENI RASTL. CELICE SL. PEVEC (SMOLAR)					
IZDELOVALEC SKAFOV						CILJ PRI STRELJANJU HRV. REKA, D. PRITOK KOLPE				KEM. SIMBOL ZA ALUMINIJ NAJVIŠJI UTRJENI DEL MESTA PRI ST. GR.		
MAKEDONSKI DRAMATIK (ANTON, 1908-1967)					ŠIFRA TELEČI ALI SVINJSKI HRBET S KOSTMI				RIŽEVO ŽGANJE PLADENJ			
SLOVENSKA PISATELJICA (PEROCI)				DOBITEK PRI OKORIŠČANJU KOMPAKTNATA OBLOGA TAL							TITANOV OKSIDNI MINERAL	NAGOST
KDOR SE VOZI S KOLESOM						KOŽA, POVRHNIČA	TER DEL TELESIA Z Določeno funkcijo					
AMERIŠKI PISATELJ (LEON MARCUS)				SL. IGRALEC (MULEJ) PLUG			REKA V FR., NAJVEČJI D. PRITOK RONE AFR. LJUDSKO GLASBILO					
KEMIJSKI SIMBOL ZA LITIJ		SPORTNA VADITELJICA SEDMA ČRKA GR. ALFABETA								HRV. OTOK V SREDNJEM JADRANU ZMAGA PRI SAHU		
POZORNOST VZBUJAJOČA NEČEDNA ZADEVKA ALI DOGODEK					LADJA ARGONAVTOV D. PRITOK IRTISA V Z. SIBIRIJI			GESLO, VODILO ŠERBINEK, SIMON				
SREDSTVO, PRIPRAVA ZA NETENJE						MARŠALOV URAD						
VIRUSNO VNETHJE OČESNE VEZNICE						BIZANTINSKI IKONOGRAFSKI MOTIV						

PIKNJA - odprtina v celični steni rastlinske celice; RAMARK - radijska navigacijska naprava; URIS - ameriški pisatelj (Leon Marcus); ZIDI - fr. režiser (Claude);

Rešitev zimske križanke (vodoravno):

KODROLASKA, OCEANOGRAF, CVRK, SABRE, KRMAR, POOL, ATO, ARABCI, VRETENO, RAJ, RUPEL, KAVČINA, OČENAŠ, RADENCI, SER, KLITORIS, ET, SNOB, EZOP, STUPA, IJ, ADVOKAT, ORAL, AMORALA, ABRONI, AKABA, AJDNA, LIJ, PARAGON, OGRILICA, ARABIST, KOROTAN.

Žreb je nagrade zimske križanke razdelil takole:

1. nagrada: **Lojze Lopert**, Štrekljeva 64, 2000 Maribor
2. nagrada: **Simona Madile**, Tržišče 16, 3250 Rogaška Slatina
3. nagrada: **Rudolf Blas**, Bratovševa ploščad 22, 1131 Ljubljana
4. nagrada: **Ljudmila Nabernik**, Dobrova 12c, 2370 Dravograd
5. nagrada: **Meri Uhelj**, 1. maja 3a, 6230 Postojna

Rešeno križanko pošljite **do 15. maja 2015** na naslov: **Terme Krka - Marketing, Grajska 2, 8222 Otočec**, s pripisom »Nagradna križanka«.

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

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka

Holesterol – manj ni vedno boljše

Holesterol je v zadnjih dveh desetletjih v splošnem prepričanju obveljal za glavnega povzročitelja bolezni srca in žil. In medtem ko mnoge skrbi, da je koncentracija holesterola v njihovi krvi previsoka, se le malo ljudi sprašuje o škodi, ki lahko nastane zaradi nasprotnega, zaradi premalo holesterola v krvi. Imamo namreč dobri holesterol (HDL) in slabi holesterol (LDL) in njuno skupno vrednost. Ko gre za holesterol, zato manj ni vedno najboljše. Če pade koncentracija dobrega holesterola prenizko, se poveča tveganje za depresijo, kapi, nasilno obnašanje, tudi samomore ... Ves holesterol torej ni tako slab, kot se mu pripisuje. Nasprotno, dobri holesterol je celo nujno potreben ... za gradnjo celic in za preprečevanje škode v telesu.



Približno 75 odstotkov vsega holesterola v telesu izdelajo jetra, telo pa dobrega, HDL, uporabi med drugim za izdelavo celičnih membran, hormonov, vitamina D in žolčnih kislin, ki pomagajo pri presnovi maščob. To jasno kaže, da je holesterol nujen za zdravje. Človeško telo holesterol potrebuje, da lahko preživi.

Vpliv prehranskega holesterola na koncentracijo skupnega plazemskega holesterola

Holesterol v hrani v povprečju le malo zvišuje koncentracijo holesterola v plazmi, res pa je, da pri vsakomer drugače. Tudi koncentracija tako imenovanega slabega holesterola, holesterola LDL v krvi, se zaradi prehranskega holesterola, nasičenih maščobnih kislin, le malo zviša. Ker pa se lahko zaradi nasičenih maščobnih kislin okrepijo nezaželene reakcije serumskega holesterola, je vnos holesterola s hrano dobro omejiti – naj ne bi presegal 300 miligramov na dan.

Kako naj zvišam holesterol HDL?

Za začetek je dobro vedeti, da nekatere maščobne kisline vplivajo na znižanje koncentracije tako imenovanega dobrega holesterola, zato moramo hrano, ki take maščobne kisline vsebuje, omejiti. V tem pogledu so najbolj škodljive trans maščobne kisline, ki zvišujejo koncentracijo holesterola LDL in znižujejo koncentracijo holesterola HDL v krvi. V človekovi prehrani naj bi bile zato vsebovane v kar se da majhnih količinah, to pa pomeni čim manj mastnih živil živalskega izvora in ocvrte hrane. Prav tako pa se je treba izogibati tudi »beli« hrani, to je hrani z visokim glikemičnim indeksom.

Priporočljivo ...

Z nekaterimi raziskavami so ugotovili, da zviša koncentracijo dobrega holesterola, HDL, pitje pomarančnega soka. Sklepajo, da je to vpliv flavonoidov v pomaranči. Drugi so ugotovili, da lahko koncentracijo holesterola HDL zvišamo z vsakodnevno redno telesno

dejavnostjo. Enako pa naj bi delovalo, kot ugotavljajo neke tretje raziskave, tudi zmerno pitje rdečega vina in hrana rdeče barve.

... redna telesna dejavnost in zdrava, uravnotežena prehrana.

Pripravimo sami ...

Piščančji file s pomarančno omako z orehi in dušena ajdova kaša

Sestavine za 4 osebe: 60 dag piščančjih filejev, sok 2 pomaranč, olje, moka, 10 dag orehov, belo vino, sol, poper, sesekljan peteršilj, 20 dag ajdove kaše

Piščančje fileje rahlo posolimo in popoprano in jih povaljamo v moki, nato jih na vroči maščobi opečemo z obeh strani. Pečene fileje preložimo na toplo, v ponev, v kateri smo pekli meso, pa prilijemo pomarančni sok in vino, začini s poprom, peteršiljem in po potrebi s soljo in prevremo, da dobimo primerno gostljo omake. Omako nato precedimo in vanjo vmešamo prepražene sesekljane orehe. K filejem z omako ponudimo dušeno ajdovo kašo.

Svetovalka za prehrano Janja Strašek in vodja kuhinje v Termah Šmarješke Toplice Rok Kotar





Počitnikujte ugodneje – kot član kluba Terme Krka!

Ste že član kluba Terme Krka in je vaš oddih v termah in na morju zato ugodnejši, kot bi bil sicer? Če še niste, vas vabimo, da se nam pridružite in tudi vi izkoristite **ugodnosti** članstva. Pri oddihu v naših hotelih vam priznamo **10 % popusta** pri:

- **namestitvi** pri dvo- in večdnevnom bivanju,
- individualnih **zdravstvenih** in **velneških** storitvah za hotelske goste.

Nagradna igra: Pomlad v Termah Krka

Odgovorite na nagradno vprašanje in se potegujte za lepo nagrado!

To pomlad vas bomo nagradili s posebno pozornostjo – vikend oddihom v enih izmed Krkinih term po vašem izboru. In kaj morate storiti? Odgovorite na nagradno vprašanje in v celoti izpolnite spodnji obrazec. Podrobnosti o nagradni igri so navedene na spletni strani www.terme-krka.si.



NAGRADNO VPRAŠANJE:

S katero novostjo se od letošnje zime pohvalijo na Otočcu?

Za namig polistajte po reviji. Želimo vam veliko sreče pri žrebu!

Odgovor:

Ime in priimek:

Ulica in hišna številka:

Poštna številka in kraj:

E-pošta: Podpis:

S podpisom soglašam s pogoji sodelovanja v nagradni igri Pomlad v Termah Krka ter s tem, da se moji podatki uporabljajo v promocijske namene Term Krka. Nagradna igra traja od 20. 3. do 20. 4. 2015. Pravila nagradne igre so objavljena na www.terme-krka.si. Nagradni kupon izrežite in nam ga do 20. 4. 2015 pošljite nas naslov Terme Krka - Marketing, Grajska 2, 8222 Otočec, s pripisom »Pomlad v Termah Krka«. Nagrajenec bo o nagradi obveščen po elektronski pošti.

Dolenjske Toplice • Šmarješke Toplice • Strunjan • Otočec • Novo mesto

TERME  KRKA

T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si