

TERME KRKA

# vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 2 | junij 2014

Letnik XXII, Novo mesto



04

Terme Dolenjske Toplice  
**Počitnice so zakon!**



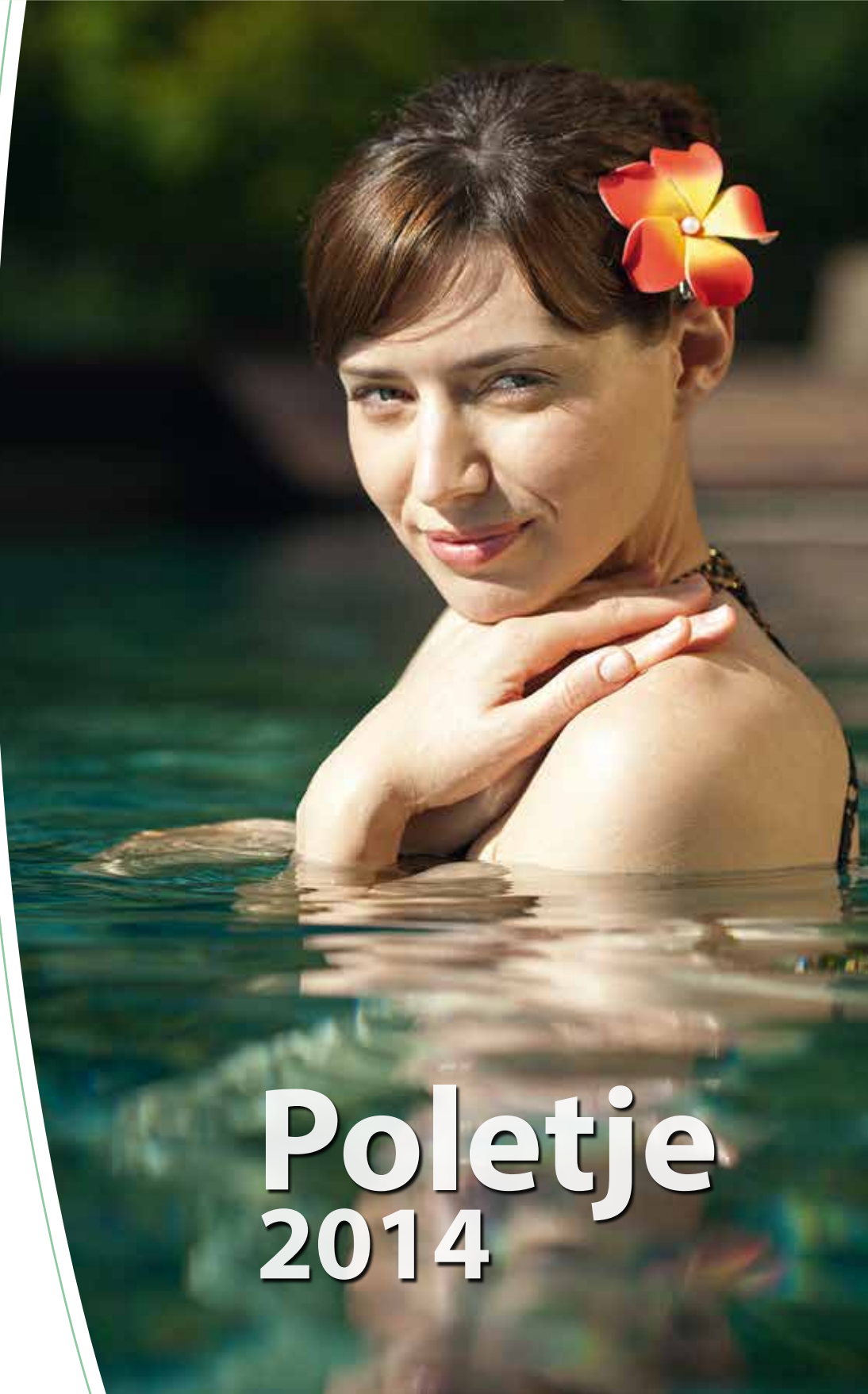
08

Terme Šmarješke Toplice  
**Varno zavetje**



12

Talaso Strunjan  
**Pohodniški oddih v slovenski Istri**



# Poletje 2014

# Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

Preživite teden dni počitnic v dobri družbi. Z veselim avtobusom vas pripeljemo na oddih z vseh koncev Slovenije. Dobrodošli.

## Program 7-dnevnega oddiha vsebuje:

• brezplačen avtobusni prevoz v obe smeri • 7x polpenzion • neomejeno kopanje • 1x prost vstop v savne • zdravstvena predavanja • rekreacijo: nordijsko hojo z inštruktorjem, vodene rekreativne pohode, hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom • družabni program

## ... v Terme Dolenjske Toplice T: 07/ 39 19 400

	Hotel Vital****	Hotel Kristal****
Redna cena	375 EUR	392 EUR
<b>Za upokojence, člane Kluba Terme Krka</b>	<b>304 EUR</b>	<b>317 EUR</b>

### Odhodi avtobusov:

**31. 8.–7. 9. 2014, Obala 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 – peron št. 29 (12.30); **7.–14. 9. 2014, Gorenjska, Mengeš, Domžale in Ljubljana:** Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Tržič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – peron št. 29 (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05); **14.–21. 9. 2014, Štajerska:** 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); **21.–28. 9. 2014, Severna Primorska:** 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); **12.–19. 10. 2014, Notranjska in Ljubljana:** Kočevje (8.00), Ribnica (8.20), Sodražica (8.40), Nova vas (9.15), Grahovo (9.35), Cerknica (9.45), Rakek (10.00), Unec (11.10), Planina (10.30), Kalce (10.50), Logatec (11.00), Vrhnika (11.10), Ljubljana – peron št. 29 (11.40), Grosuplje (12.10), Ivančna Gorica (12.30)

## ... v Terme Šmarješke Toplice T: 07/ 38 43 400

	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice**** (enoposteljna soba)
Redna cena	454 EUR	511 EUR
<b>Za upokojence, člane Kluba Terme Krka</b>	<b>325 EUR</b>	<b>360 EUR</b>

### Odhodi avtobusov:

**31. 8.–7. 9. 2014, Štajerska:** 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)

## ... v Talaso Strunjan T: 05/ 67 64 100 (455, 547)

	Hotel Svoboda****	Vile***	Hotel Laguna***
Redna cena	553 EUR	399 EUR	364 EUR
<b>Za upokojence, člane Kluba Terme Krka</b>	<b>426 EUR</b>	<b>308 EUR</b>	<b>281 EUR</b>

### Odhodi avtobusov:

**28. 9.–5. 10. 2014, Štajerska** (namestitve v Hotelu Svoboda in Vilah): Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli (11.00); **5.–12. 10. 2014, Gorenjska:** Kranjska Gora (9.00), Mojstrana (9.15), Jesenice – železniška postaja (9.30), Koroška Bela (9.35), Lesce (9.45), Radovljica (9.50), Kranj (10.10), Medvode (10.35); **2.–9. 11. 2014, Primorska:** Idrija (8.15), Straža (8.20), Tolmin (9.30), Kanal (10.00), Deskle (10.20), Nova Gorica (10.50), Ajdovščina (11.20); **9.–16. 11. 2014, Štajerska:** Maribor (9.00), Ljubljana (11.00)

## UGODNO: Možnost plačila na obroke

**Popusti za otroke:** Otroci do 6. leta bivajo brezplačno, otroci od 6. do 14. leta imajo 50 % popusta.

Navedene cene so v EUR in veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

## NAMESTO UVODA

### Dober dan, poletje!

Za mnoge je poletje sinonim za brezskrbnost, lahkotnost, sproščenost, oddih, za čas samo zase ... za počitnice. Poletna sreča pa je še posebej dragocena, saj vpliva tudi na kakovost preostalega dela leta, zato se je vredno potruditi, da je bomo nabrali dovolj, da bo zdržala vsaj do novega leta. Poiščimo jo v preprostih užitkih – v nenadejanih srečanjih s starimi prijatelji, vdihu svežega jutranjega zraka, s polnimi pljuči, sprehodu med valujočimi žitnimi polji, objemu vodne kopeli, ko koža zaščemi od ugodja.

V Termah Krka vam bomo pomagali na vaši poti do sreče. In to če boste naš gost, ker boste prišli na terapijo, s katero vam bomo pomagali povrniti zdravje, ali če boste prišli na oddih, da si »napolnite baterije« ... Vsi in vsakič boste pri nas deležni delčka sreče. Srečno bo vaše telo v gibanju ali med masažo, koža vam bo zablestela po razstrupljanju. Košček sreče boste dobili tudi z nasmehom naše natakarcice, ki vam bo pripravila izvrstno kavo, s prijaznostjo in ustrežljivostjo hotelskega receptorja, reševalca na bazenu, medicinske sestre, fizioterapevta ...

### Predstavljamo vam poletno ponudbo Term Krka za vse generacije.

Ni jih malo, ki se bojijo, da bi bil poletni dopust zanje prenaporen in da bi se lahko njihovo zdravstveno stanje iznenada poslabšalo, zato poletja raje preživljajo doma. Vemo pa, da je prav sprememba okolja tisto, kar psihično in fizično poživlja telo, da vsakdo potrebuje počitnice in da obstaja tudi varna možnost brezskrbnega počitnikovanja – **varne počitnice v Termah Šmarješke Toplice**. Pri nas gre za premišljen program, v katerem je skrb za zdravje zasnovana kot sestavni del užitka: plavanje, zmerno sončenje, hoja in zdravo prehranjevanje – vse to ob pomirjajoči misli, da je 24 ur na dan v vaši bližini tudi zdravnik specialist.

Seveda že dolgo ne velja več predsodek, da so toplice pravi kraj za oddih le za seniorje. V **Termah Dolenjske Toplice** bodo lahko uživali tudi najmlajši gostje, skupaj s starši, na **družinskih počitnicah** z novimi pustolovščinami Meda Teda.

Nekateri menijo, da pravo poletje ne sme miniti brez morja, zato vas vabimo na našo strunjansko plažo, plažo s prisluzeno modro zastavo za najlepšo in najbolj urejeno plažo daleč naokoli.

Čudovita popestritev poletja pa je lahko tudi izlet z obiskom **pustolovskega parka na Otočcu** in kopanjem v bazenih bližnjih šmarjeških term!

Vaši poletni dnevi v Termah Krka bodo brezskrbni in vas bodo osrečevali, vaše dobro počutje pa bo trajalo še dolgo po dopustu, ko boste spet med vsakodnevnimi skrbmi.

**Vzemite si čas zase in ga preživite v dobri družbi!**

Jože Berus, direktor Term Krka



## Iz vsebine

**4 TERME DOLENJSKE TOPLICE**  
*Počitnice so zakon!*

**8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE**  
*Varno zavetje*

**12 TALASO STRUNJAN**  
*Pohodniški oddih v slovenski Istri*

**16 HOTELI OTOČEC**  
*Otočec kmalu v novi podobi*

**20 V SREDIŠČU**  
*Poletna sreča*

**24 LEPOTA**  
*Pripravite telo na sončne žarke*

**26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE**  
*Prva pomoč na dopustu*

**34 KULINARIKA**  
*Dišeči spomini*



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, Alenka Hriberšek, Matej Jordan, Katja Lazič Mikec, Vesna Jankovič, Andrej Božič, Dejan Koncilja, 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: Grafična dejavnost, Bojan Žičkar s. p. | tisk: ChargoNet | naklada: 45.000 izvodov | pridružujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

*Medo Tedo*

# Počitnice v Dolenjskih so zakon!

Besedilo: Jani Kramar

Počitnice zbudijo v vseh ljudeh posebna pričakovanja, enkratna in neponovljiva, odvisna od vsakega posameznika. Želje so torej različne, vsi pa si želimo, da bi vse lepo, preživeto in doživeto v času počitnic, še dolgo odzvanjalo v srcih in navdihovalo vsa naša popočitniška dejanja.

Vsa naša domovina je vredna obiska. Le malo je takih dežel na svetu, ki bi ponujale v dveh urah vožnje z avtomobilom Alpe in morje ali pa Panonsko nižino in začetke dinarskega Krasa. Pri nas pa so vmes še številni biseri, ki navdušujejo s svojimi naravnimi danostmi in turistično infrastrukturo. Seveda pa so ob tem glavni razlog za postanek v naših krajih ljudje – po eni strani mojstri svojega poklica, po drugi strani pa ljudje odprtega srca in duše, za katere so obiskovalci samo prijatelji, ki jih še niso spoznali.



Dolenjske Toplice so gotovo eden tistih krajev, v katerih se je vredno ustaviti. Počitek, sprostitve, razvajanje, skrb za zdravje, povrnitev zdravja, lajšanje težav in zadovoljno življenje tudi ob kroničnih boleznih – to je le nekaj razlogov, zakaj se ljudje odločajo za postanek v tem kraju. Dolenjske Toplice pa lahko imenujemo tudi dežela Meda Teda, zato smo za pogovor in vodenje po kraju tokrat zaprosili kar tega simpatičnega povsod prisotnega prebivalca Dolenjskih Toplic.

„Od kod Medo Tedo, se sprašujete?“ je godrnjaje začel pogovor naš medo. „V teh krajih zagotovo nihče ne pričakuje pingvina ali dinosavra! Samo nekaj lučajev od zdravilišča se namreč začenjajo prostrani kočevski gozdovi, katerih del je tudi danes zelo znamenit **kočevski pragozd**. Ti gozdovi niso samo nekakšna zdrava pljuča Dolenjske in kar cele Slovenije, ampak tudi tradicionalno prebivališče mojega daljnega sorodnika, rjavega medveda. Pa brez strahu, moj sorodnik se ljudem izogiba, je samotar, ki uživa v najbolj oddaljenih predelih Kočevskega roga. Če človeka zavoha ali če zasliši njegove korake, urno zbeži. Lahko bi ga primerjali s kačo – če ravno ne stopiš nanjo, ni nevarna. Veste, vesel sem, da lahko predstavljam tako lep kraj, kot so Dolenjske Toplice. Aja, pa še to ... Tedo ni kakšno trendovsko ime; nastalo je iz imena zdravilišča, ki je moj dom in ki ga zato tudi predstavljam – **TE**(rme) **DO**(lenjske) da ime **TEDO**“, je še zagodrnjal in odhlačal proti velneškemu centru Balnea.

„Ker se bližajo počitnice, vam bom najprej pokazal našo **Balneo, kraj počitka, sprostitve, dobrega počutja**. Kapanje je tu možno samo v termalni vodi; zunaj je temperatura vode 27 stopinj Celzija, znotraj pa 32 stopinj. En bazen je tak, da lahko plavaš zunaj in znotraj vseh 365 dni na leto. Zdaj se to morda ne zdi pomembno, ampak tudi letos bosta prišli jesen in zima in bo to postalo še kako zanimivo. Ko bi vi vedeli, kako lepo je plavati v topli vodi, ko nate padajo snežinke ... No, nekajkrat na teden nam tu pripravijo tudi **nočno kapanje**. Sem pa slišal, da se dogovarjajo, da bo letos v velneškem centru Balnea – zanimivo, česa vse se spomnijo ljudje – ponovno silvestrovanje v kopalkah! Si morete misliti, res hecno“, se je nasmejal in nas popeljal v prvo nadstropje velneškega centra. „To je Aura, kraljestvo sprostitve in ugodja. Tukaj imajo skoraj vse masaže, ki si jih lahko zamisliš: klasične, aromaterapije, shiatsu, s kamni, pa medeno in čokoladno, njami, in še celo z zlatom. Imajo tudi kopeli za razvajanje v dvoje. Na voljo pa je tudi kozmetika, pedikura, manikira, nega obraza in telesa, botoks in celo ambulanta



za estetske posege – s čisto pravo zdravnico“, je poudaril Medo Tedo in se odpravil proti hotelom. „Pravijo, da je za pravi počitek in sprostitve potreben dober spanec, za dober spanec pa mirna vest in dobra postelja“, je malo pomoderoval Medo Tedo. „**V Dolenjskih Toplicah imamo same udobne postelje ...** Najbližji velneškemu centru Balnea je hotel Balnea. Eni pravijo, da je to umetniški hotel, da je že hotel sam galerija, saj ga krasijo poslikave slikarke Zore Stančič, plastike kiparja Primoža Puglja in fotografije Boruta Peterlina. V njem so same lepe sobe, goste navdušijo suite s kaminom in masažnim bazenom, posebnost hotela pa so sobe, namenjene družinam – da imajo otroci mir pred starši in starši pred otroki. Če želijo, pa se lahko sobe tudi združijo“, je vneto razlagal Medo Tedo. „In ko smo že pri družinah, v programu Fit družina, ki je namenjen celotni družini, vas v Dolenjskih Toplicah naučimo zdravo živeti – je že tako, da se je danes tudi tega treba učiti: gibati se, zdravo kuhati in jesti, aktivno preživljati skupni prosti čas, vse to pa v Dolenjskih Toplicah počneš pod nadzorom zdravnika, fizioterapevtov, športnih rektorjev in prehranskih strokovnjakov. Ja, to je prava stvar. Družina mora biti vsaj med počitnicami res skupaj!“



In smo šli naprej ... „Hotel Kristal je hotel z restavracijo z znamenitim kristalnim lestencem. Gotovo ste ga že videli ... Joj, da ne pozabim ... Enkrat na teden bo med poletnimi počitnicami večerja na jasi, piknik z glasbo in kresom in, no, ja, tudi jaz bom pripravil kakšno presenečenje. Vsak teden bodo izleti po Dolenjski in Beli krajini, pohodi po bližnji in daljni okolici, nordijska hoja. Jaz bom otro-

kom bral pravljice, iskali bomo skriti zaklad, plavali bomo, skratka – veselo in zabavno bo!«  
Pred hotelom Vital smo postali in radovedno čakali ... „Veste, ta hotel pa je namenjen predvsem tistim, ki pridejo v Dolenjske Toplice iskat izgubljeno zdravje. Blažilni učinki kot telo tople termalne vode v Dolenjskih Toplicah so znani že stoletja. Tradicija zdraviliškega zdravljenja skupaj z najnovejšimi spoznanji sodobne medicine pomeni pravo pot za povrnitev porušenega ravnovesja v telesu. Revmatična obolenja, stanja po poškodbah gibal, stanja po opeklinah in po možganski kapi – za vse to so specializirani v Centru za medicinsko rehabilitacijo v Termah Dolenjske Toplice“, je strnil svojo razlago Medo Tedo. „Seveda pa tudi tu kdaj pa kdaj pomagam koga spraviti v smeh in dobro voljo!“. Ko smo ob vodnem zrcalu naročili najboljšo kremno rezino daleč naokoli in se predali žgečkanju majsko sramežljivih sončnih žarkov, je Medo Tedo sklenil svoje pripovedovanje:

„Počitnice v Dolenjskih Toplicah so zakon. Za mlade, za tiste v najboljših letih, za otroke, za družine, za babice in dedke z vnučki. Pridite, ljudje. Imeli se bomo lepo, to vam zagotavlja Medo Tedo. In medvedi nikoli na lažemo!“



## Fit družina

**Program, ki postavlja v središče družino, soočanje s prekomerno telesno težo in zdrav način življenja, so razvili strokovnjaki Term Krka.**

**Prepleta teorijo in prakso ter koristno s prijetnim.**

**Zdravega načina življenja se je namreč treba učiti že od malih nog. Program temelji na treh stebrih: prehrani, gibanju in druženju.**

Program z bivanjem vključuje:

- 5 polnih penzionov,
- uvodni pregled pri zdravniku,
- strokovno spremljanje med programom,
- posvet o prehrani (začetni in končni), kuharsko delavnico in izdelavo jedilnika za doma, za celo družino,

- vodeno telovadbo, fitnes, nordijsko hojo, vodno aerobiko,
- animacijo (namizni tenis, igrice ob igralih, gumitvist, košarka v vodi, igre, kot so zemlja krast, gnilo jajce, vodeni pohodi za celo družino) in
- neomejeno kovanje v termalnih bazenih.

Ponudba velja od 23. 6.-31. 8. 2014

Cena programa z bivanjem

5x polni penzion, 2 odrasla in 1 otrok do starosti 14. let

**že od 778 eur dalje**

T: 07/ 39 19 400, E: booking.dolenjske@terme-krka.si

*Dobrodošli na počitnicah ...*

# ... v varnem zavetju ... za zdravje

Besedilo: Matej Jordan

**P**oskusite si predstavljati ...  
Še nekaj minut vas loči od  
odhoda na nepozabne  
počitnice ... Zadnji pogled v  
torbo, ali imate vse, in že ste na  
poti v Terme Šmarješke Toplice,  
kjer vas čakajo prijatelji, stari  
in novi, s katerimi boste kmalu  
ustvarjali spomine ...

Ob prihodu se sprašujete:  
»Je tu kaj novega?« Seveda,  
prenovljene restavracije  
v termah ... lepe, sodobne,  
prostorne ... pravi užitek je  
obedovati tu ... V recepciji vas  
prijazno pričaka znana ekipa,  
ki brez zapletov poskrbi za  
vse formalnosti ... in dopust se  
končno lahko začne!



## Vsakdo potrebuje počitnice

Velikokrat slišimo vprašanje: »Kdaj ste si nazadnje vzeli čas zase? Kdaj ste nazadnje poskrbeli za svoje dobro počutje?« Odgovor bi moral biti vsakdo sposoben izstreliti kot iz topa, brez daljšega razmišljanja. Počitnice so namreč potrebne vsakomur, saj predstavljajo odmik od vsakdanje rutine in s tem omogočijo izboljšati počutje, prinesejo nova prijateljstva, človeka napolnijo z energijo. In zato se je treba znebiti slabe vesti in pozabiti vse izgovore, kot so: »Toliko je treba postoriti. Kdo bo to naredil namesto mene? Ne utegnem, nimam časa, ne moremo pustiti hiše ...« Preprosto se je treba odločiti in si počitnice privoščiti. **Ker si to zaslužite.**

Odveč je tudi strah ... da so počitnice naporene, da je povsod prevelik vrvež, gneča, da ne morete na dopust zaradi bolezni ... Za počitnice v Termah Šmarješke Toplice je vsak strah odveč. Tu boste varni. Počitniški program je zelo domišljen – fizična aktivnost ni mučna obveznost ali napor, ampak je sestavni del užitka, prehrana je zdrava in uravnotežena, to, kar pomirja, pa je zavest, da je 24 ur na dan v vaši bližini tudi zdravnik specialist. Na počitnicah se boste regenerirali, privoščili si boste lahko dovolj spanja in pravi odmerek gibanja in doživeli veliko zanimivega – to je recept za popoln teden. Terme Šmarješke Toplice ne pustijo nikogar ravnodušnega. Zdraviliški kompleks v idilični naravi sredi gozdov in travnikov je izvir sveže življenjske energije in dobre volje.

### ZDRAVILNA MOČ VODE

V poletnih dneh zagotavlja voda gotovo najprijetnejšo osvežitev in sprostitvev, zdravilna moč vode preprečuje marsikatero zdravstveno nevarnost, plavanje pa pomaga odpraviti neželjene posledice različnih bolezni ali pomanjkanja telesne dejavnosti. In ker spada plavanje med aktivnosti z najmanjšim številom stranskih učinkov in poškodb, je primerno tako rekoč za vsakogar.

Vodoravni položaj telesa in njegovo lebdenje v vodi razbremenita telo, pritisk vode na njegovo površino pa pripomore k boljši prekrvitvi – zaradi zmanjšane gravitacije lahko v vodi izvajamo tudi gibe, ki jih na suhem ne zmoremo, saj postane telo v vodi samo od sebe za 50 odstotkov lažje. Hidrostatični pritisk na srce in



žilni sistem je enakomernejši in manjši kot pri vzravnem položaju, globlje dihanje srcu olajša poganjanje krvi po žilah in – ali ste vedeli – plavanje sprošča endorfin, hormon sreče. Bazeni v Šmarjeških Toplicah so napolnjeni z blagodejno termalno vodo. Dva notranja bazena in z njima povezan zunanji bazen, s temperaturo vode 32 stopinj Celzija vse leto, omogočajo sprostitvev v priznani učinkoviti termalni vodi. Za poletne užitke pa so tu še zunanji bazeni, med njimi pa tudi športni, bazen za otroke in znameniti leseni termalni bazen.



### ZDRAVO SONČENJE

Prijeten, primerno odmerjen počitek na soncu ugodno vpliva na številne procese v našem telesu. Sončni žarki so najboljši vir vitamina D, zmanjšujejo težave s kožo, kot so akne, izpuščaji in luskavica, po nekaterih raziskavah zmanjšujejo tudi koncentracijo glukoze v krvi, to pa pomaga preprečevati sladkorno bolezen. Ob tem sonce pozitivno vpliva tudi na naše počutje, saj sprošča, izboljšuje razpoloženje, prinaša veselje do življenja. V termah v Šmarjeških Toplicah bomo poskrbeli, da boste vsak dan dobili pravo mero sonca.



**Počitnice v Termah Šmarješke Toplice so gotovo odločitev, ki je ne boste obžalovali.**

Tu vas namreč čaka tudi izbrana ponudba najsodobnejših storitev medicinskega velnesa, ki ponuja številne rešitve za izstop iz začaranega kroga hitrega tempa vsakdana ... za bolj zdravo in bolj umirjeno življenje.

### HOJA

Povprečen človek porabi s približno 2000 koraki okoli 100 kalorij, zato velja zmerna hoja za pravi topilec maščob. Sproščajoč užitek poglobi dihanje, na svežem zraku pa to pomeni dovolj kisika za pospešeno kroženje krvi, za boljšo prekrvljenost in za občutek večje moči. Sprostitev poveča prožnost mišic, zniža krvni tlak, okrepi telesno odpornost in izboljša kakovost spanca, pri ljudeh, ki so doživeli srčni infarkt, pa vpliva zelo pozitivno tudi na zdravljenje. Urejene pešpoti v okolici Term Šmarješke Toplice so paša za oči in balzam za noge. Aktivnejšim so na voljo tudi poti za nordijsko hojo, pravilno tehniko hoje pa lahko preizkusite na 9 urejenih poteh v neposredni okolici.

### HRANA

V Termah Šmarješke Toplice poskrbimo za okusno uravnoteženo počitniško hrano. Za ohranjanje in krepitev zdravja so potrebna živila, ki preprečujejo nastanek civilizacijskih bolezni, kot so bolezni srca in žilja, sladkorna bolezen, debelost ... Zato izbiramo živila tako, da so hranilne snovi uravnotežene in da varujejo pred boleznimi. Takšna prehrana vsebuje manj maščob, sladkorja in soli in več varovalnih živil z zaščitnimi snovmi. V šmarjeških restavracijah odpravljamo predsodek, da imajo tako pripravljene jedi nekako dolgočasen, enoličen okus. Dnevno pripravljamo štiri različne slastne menije, s katerimi je poskrbljeno tudi za vegetarijance, srčne bolnike in tiste, ki imajo preveč kilogramov. Še več, z uravnoteženimi, posameznikovim potrebam prilagojenimi jedilniki goste tudi izobražujemo in jim tako ponujamo roko pri spoznavanju zdravega življenjskega sloga.



**Sabina Pance,**  
nova animatorka v Termah  
Šmarješke Toplice

»Delo z ljudmi me navdihuje.«

V Termah Šmarješke Toplice skrbi za goste in jih razveseljuje od aprila letos nova animatorka, Sabina Pance – po rodu Primorka, živeča v Dolenjskih Toplicah. Javnosti je znana kot Miss Soče 2009, v preteklosti pa je med drugim trenirala akrobatske plesne. Ples ji je omogočil, da je videla dobršen del Evrope, to pa ji je pomagalo tudi pri študiju turizma. Sabina tekoče govori angleško in italijansko in se dobro znajde tudi v drugih jezikovnih okoljih. Na vprašanje, kakšni so bili prvi meseci v šmarjeških termah, navdušeno pove, da so bili polni pozitivnih izkušenj in zelo lepi. Pravi, da ji je to delo pisano na kožo in da v njem uživa. Njenim besedam lahko verjamete, saj o tem pričajo tudi številni pozitivni odzivi gostov. Sabinino delo je zelo razgibano, vsak dan se razlikuje od drugih, vedno je obdana z ljudmi. Prizadeva si, da bi gostom omogočila zabavo in z njimi našla kakšno skupno točko. Zelo je zadovoljna, ko so ljudje nasmejeni, saj je tudi sama taka. V spominu ji ostaja njena prva animacija v termah, ko so gostili eno od primorskih društev – hitro so ji dali navdih, da je kar zablestela. Všeč ji je, da spoznava vsak dan nove ljudi, sklepa prijateljstva ... Ljudje se radi pogovarjajo z njo. Iz službe gre vedno polna energije, saj jo delo z ljudmi navdihuje. Na vprašanje, kaj novega pripravlja v prihodnjih mesecih, pa se je namuznila, da bomo že videli. Vsekakor pa bo poletna animacija pestra.

Matej Jordan

Strunjanski pohodniški teden

# Najboljše za dobro voljo!

Besedilo: Janez Platiše (revija Vzajemnost)



**Dobra volja je najbolja**, si je pel že Kekec, ko je pohajkoval po naših planinah. Podobno židane volje so bili tudi pohodniki, ko so se aprila udeležili pohodniškega tedna v znanem počitniško-zdraviliškem centru ob morju – v Talasu Strunjan.

Čeprav se gostje Talasa Strunjan odpravijo na pohod ali sprehod v nordijski hoji vsak dan, pripravijo v Talasu dvakrat na leto tudi prave petdnevne pohodniške počitnice, na katerih odkrivajo znane in tudi ali pa predvsem skrite in manj obljudene koticke slovenske Istre. Pobudnik in vodja pohodniškega tedna, ki ga pripravljajo že od leta 2007, je Janez Kolarič, ki skupaj s sodelavko Barbaro Šmon skrbi za animacijo in rekreacijo gostov v Strunjanu.

## Pristno doživetje slovenske Istre

»Po navadi so naši pohodniški tedni aprila in novembra, ko temperature niso previsoke. Udeleženci so večinoma naši stalni gostje, ki se radi vračajo k nam, pa njihovi prijatelji, prijatelji prijateljev, sosedi, znanci ... Veste, dober glas seže v deveto vas. Nekaterim gostom so se pohodi tako priljubili, da niso zamudili še nobenega. A tudi če ne gre za stalne goste, na pohodih vedno ponudimo tudi kaj novega,« pripoveduje Janez Kolarič.

»S kombiji se odpeljemo na začetno točko pohoda. V programu je poleg pohoda tudi kosilo v tipični istrski gostilni in še marsikaj zanimivega ... Obiskujemo oljkarje, vinarje, predelovalce oljk in kakija, pri domačinih se ustavimo na marendah,« nadaljuje in poudari, da so gostje navdušeni nad takimi počitnicami, saj so zelo sproščene in ponujajo pristno pohodniško in kulinarčno doživetje tega lepega dela Slovenije.

### Od vasi do vasi ...

Tokratni pomladanski pohodniški teden je potekal nekako takole ... Ob dobrodošlici je vodja pohodniškega tedna Janez prvi dan oznanil, katere poti bomo ubrali tokrat skozi oljčnike,

vinograde, nasade kakijev in artičok, do bližnjih vasi in mestec ob obali, ki ponujajo izjemen razgled na zeleno pokrajino in neskončno modrino morja. Napovedal je, da bomo pokukali tudi čez mejo in se povzpeli na Kraški rob.

Drugi dan pohodništva je bil posvečen hoji po odmaknjenih poteh po istrskih gozdovih in med vasmi in degustaciji istrskih vin in jedi. Pot smo začeli v Dragonji, jo nadaljevali do Krkavč, kjer so nam domačini predstavili vas in lepo urejeno cerkev in pripravili degustacijo oljk, oljčnega olja, preizkusili smo oljčno milo, vsi pohodniki pa smo prejeli tudi oljčne vejice. Po blažjem vzponu smo nato prišli v Novo vas, ki je znana po pridelavi istrskega rdečega česna. Pravijo, da je pridelava

česna nekoč tako cvetela, da so z izkupičkom od prodaje zgradili cerkveni zvonik. Od tu smo se z avtobusom odpeljali do Svetega Petra, tam pa so nam pripravili degustacijo istrskih vin in jedi.

Tretji dan je pohodniška pot v celoti potekala po hrvaški Istri. Začela se je v Umagu in končala v stari Savudriji. Hoje je bilo za slabe tri ure, pot pa je bila zelo prijetna, ves čas ob obali. Četrty dan smo se pohodniki odpravili proti Črnemu Kalu, na spoznavanje znamenitega Kraškega roba. Ko sem Janeza Kolariča vprašal, zakaj se je odločili za to pot, je dejal, da je pohodnikom lani obljubil, da bodo naslednjič spoznavali Kraški rob, ki se razteza od doline Glinščice na italijanski strani pa vse do Učke nad Reko na Hrvaškem.



To območje je široko od 2,5 do 5 kilometrov, v dolžino pa meri na slovenski strani skoraj 20 kilometrov. Kraški rob s svojim strmim robom je ločnica med celinskim in sredozemskim podnebjem. Pohod smo začeli v Črnem Kalu in ga nadaljevali do Hrastovelj, kjer smo v cerkvi občudovali freske, znameniti Mrtvaški ples. Od tam pa smo se z avtobusom odpeljali na turistično kmetijo v Strunjanu, kjer so nam postregli z okusnimi domačimi mesnimi specialitetami, ribami v marinadi in odličnim vinom. Zadnji dan se je pohod začel v naselju Korte, pravzaprav v Nožedu, od tam pa smo se podali prek Malije nazaj proti Strunjanu in nato prek solin do našega hotela Laguna.

### In za konec ...

Pohodniki so se ob koncu aktivnih počitnic zadovoljni poslavljali od Strunjana. Nekaterim pa je bilo to doživetje tako všeč, da so svoj oddih podaljšali še za nekaj dni.

Je med branjem vzdrhtela tudi vaša duša? Ni treba čakati na jesen, slovensko Obalo lahko spoznate že prej. Janez Kolarič pove, da je nordijska hoja vsakodnevna stalnica v Talasu Strunjan: »Z gosti se odpravimo vsak dan v drugo smer in pri tem doživimo marsikaj zanimivega – poleti se podamo v soline, da vidimo, kako se dela sol / kome se fa sal. Tam celo obujemo taperine in potegnemo z gaverjem ...« **Se boste pridružili?**

## Malo drugačno vabilo na jesensko pohodniško druženje »Kjer je buh reku lahko nuč!«



Nekoč novembra, tega je že nekaj let, sem peljal skupino na ogled oljarne Toškan v Vanganelu. V programu smo imeli po tem ogledu tudi večerjo, in to v Reparcu, pri Stepančičih. Ko me je gospodar vprašal, kam gremo naprej, in sem mu odgovoril, je »zašrajal pu dumače«: **»Tam je buh reku lahko nuč!«** V Reparcu je Janez Platiše pred približno petnajstimi leti iz Strunjana pripeljal prvi avtobus z gosti, torej obiskujejo res odročne koticke, kar vsekakor ima svoj čar. Jesenski pohodniški teden bo bolj vinsko obarvan, saj se bomo dobili en teden po martinu. Med drugim bomo hodili po okolici Pregare in se ustavili tudi pri Stepančičih, v vinski kleti Solari v Reparcu, obiskali dolino Glinščice in si ogledali oslovski hrbet – okolico vasi Lopar, še kaj več pa obdržimo zase, saj se moramo prilagajati tudi vremenu. A s tem smo imeli do zdaj veliko srečo, in tako nam je v sedmih letih zaradi dežja odpadel en sam pohod, tega pa smo nadomestili z avtobusnim izletom. Tako bo v primeru dežja tudi letos, v novembrskem pohodniškem tednu, zato se niti dežja ne bojimo! Vino bo že dobilo svoje prve zrele poteze, obiranje oljk bo v polnem teku, v torklah se bo iz oljk cedilo olje, česen bo spleten v kite, skratka ... novembrska Istra ... lepa, skrivnostna, v pravi družbi in v gostoljubnem Strunjanu. **Vabljeni tudi vi!**

Vaš Janez



Z novim bazenom bo Otočec še privlačnejši

## Intervju s soustvarjalcema nove otoške podobe

Besedilo: Matej Jordan

Ko to berete, Otočec že dobiva novo podobo. Gradbeni stroji so namreč že zabrnili, poslovali so se moteli pred hotelom Šport, v teku je gradnja novega bazena z manjšim velneškim centrom. Po lanski izgradnji vse bolj priljubljenega pustolovskega parka bo Otočec tako letos pozno jeseni razširil ponudbo z 2,8 milijonov evrov vredno investicijo. Unikatno podobo Term Krka že vrsto let ustvarjata arhitekta Dušan Končar in Alenka Dešman, vpeta v mnogo arhitekturnih projektov, med drugim tudi pri hotelu Balnea, novi restavraciji v Termah Šmarješke Toplice, wellness centru Vitarium in sedaj tudi pri novem bazenu na Otočcu. Z njima smo spregovorili predvsem o investiciji na Otočcu.

### Z NAMI SODELUJETA ŽE VRSTO LET. OD KDAJ? KAJ JE BIL VAJIN PRVI »ZDRAVILIŠKI« PROJEKT?

S Termami Krka plodno sodelujemo že vrsto let. Leta 1998 smo zasnovali prvo večjo prenovo interjerja, in sicer hotela Kristal v Dolenjskih Toplicah, ki se po naša z več kot 100-letno tradicijo.

### NAM LAHKO NA KRATKO PREDSTAVITA PROJEKTE, KI STA JIH ŽE PRIPRAVILA ZA TERME KRKA?

Seveda, poleg že omenjenega so še priznani wellness Balnea z bazeni in savnami v Dolenjskih Toplicah, Vitarium in Vitarium Aqua

v Šmarjeških Toplicah, prenova sob enega trakta hotela v Šmarjeških Toplicah, prostori uprave v Bršljinu v Novem mestu, zasnova preureditve Kopalniškega trga v Dolenjskih Toplicah, sodelovanje pri več prenovah v Talasu Strunjan – pri opremitvi sob, sprostitvenem centru Salia, sav-

nah, hidroterapijah, Vili Park, najina je idejna zasnova novega hotela Laguna v Strunjanu pa prenova restavracije hotela Balnea v Dolenjskih Toplicah in restavracij v Termah Šmarješke Toplice, prenova hotela Vital v Dolenjskih Toplicah ...

### KATERI OD TEH PROJEKTOV JE VAJIN NAJLJUBŠI?

Najin najljubši projekt je hotel Balnea v Dolenjskih Toplicah, kjer smo projektirali vse od postavitve v prostor in arhitekture do interjerja, vso opremo – od temeljev do žlice. Ta naš prispevek je bil opažen tudi v strokovni javnosti, z nominacijo za Plečnikovo nagrado. S tem hotelom so Terme Dolenjske Toplice nadgradile ponudbo in prostorsko zaokrožile sklop objektov v zgodovinskem jedru naselja. V hotelu je 62 sob, od tega 5 apartmajev, in 4 konferenčne dvorane. Izbor materialov sledi želji po izbiri naravnih materialov in toplih barvnih tonov, ki ustvarjajo prijeten sproščajoč ambient, to pa so vaši bralci nedvomno že izkusili.

### MORA ARHITEKTURA SLUŽITI UPORABNIKOM?

Vsekakor, mora pa upoštevati tudi širši kontekst, ker kot del grajenega prostora soustvarja kulturno krajino in tako vpliva na kvaliteto bivanja. Pri

urejanju interjerja, ki je seveda prepleten z arhitekturo, pa se lahko ob upoštevanju funkcionalnih zahtev vseeno bolj sprostimo in popeljemo uporabnike v nove svetove v maniri scenografije, ki se zlasti na področju turistične arhitekture in wellnessa spreminja glede na globalne trende.

### KAJ JE VAJINO GLAVNO VODILO, MOTIV PRI USTVARJANJU?

Kontekst prostora, merilo in človek kot uporabnik. Je pa pot od prve črte na papirju do izvedbe mukotrpa, seveda ob ustvarjalnem užitku, vsakič drugačna, z nenehnim usklajevanjem in kompromisi. Naše delo je namreč, ob njegovi ustvarjalni plati, multidisciplinarna koordinacija z upoštevanjem želja naročnika, ekonomike in tehnologij in z vizijo končnega rezultata.

### PRED NAMI JE PROJEKT BAZENA NA OTOČCU. KAKO VIDITA TA BAZEN? TUDI VIDVA STA ZRAVEN; KAJ PRIPRAVLJATA ZA NAŠE GOSTE?

Projekt bazena na Otočcu je timsko delo, sodelujeva z arhitektoma Igorjem Šuštaršičem in Blažem Šalamonom. Naš biro je sodeloval z načrtom interjerja. Za Otočec so bili v preteklosti izdelani načrti za bazenski kompleks večjega obsega. Ta ideja

se sedaj realizira v skromnejšem merilu, skladno z realnimi potrebami in zmožnostmi. Poleg notranjega bazena s površino približno 180 kvadratnih metrov in vseh potrebnih dodatnih prostorov je predvidena tudi savna – finska in parna –, z notranjim in zunanjim prostorom za počitek.

### IN VAJIN POGLED NA OTOČEC KOT CELOTO?

Z novim bazenom se bo atraktivnost hotela Šport gotovo povečala. Že pustolovski park in športna dvorana prispevata k športni naravnosti ponudbe kompleksa. Enako tudi najlepši golf v Sloveniji, na drugem bregu Krke, katerega ponudba se prepleta s ponudbo hotela Šport in neresijsko ponudbo na gradu. Nekeč smo v našem biroju že pripravili idejno zasnovo za nov hotel prav v kompleksu igrišča za golf, a verjetno za neke druge čase. Pustimo se presenetiti.

### PRIHAJATA V TERME KRKA TUDI NA ODDIH?

Seveda, kolikor le utegneva, in tudi za daljši oddech bo še čas. So pa vaši vsakoletni gostje najini starši in sorodniki. Vaša ponudba je namreč primerna za krasna rojstnodnevna darila.



Otočec,  
ker smo si blizu ...

Kmalu nova  
doživetja!

Coming soon ...  
New Adventures!



Z roko v roki ...

# Društvo revmatikov Slovenije

## in predsednik Andrej Gregorčič

Besedilo: Alenka Babič

Zdravljenje revmatskih obolenj je na neki način izvorno indikacijsko področje zdravilišča v Dolenjskih Toplicah. Prav s temi bolniki se je namreč največ ukvarjal tudi nekdanji lastnik zdravilišča in prvi specialist balneolog na Slovenskem, dr. Konstantin Konvalinka. Na Češkem rojeni zdravnik se je v Dolenjske Toplice preselil leta 1912 in zdravilišče preuredil v sanatorij s takrat najsodobnejšo medicinsko opremo, leta 1940 pa je izdal brošuro Reumatoze, moji in tuji nazori, ki velja za eno prvih strokovnih publikacij o tem pri nas.

V preteklosti so bili prav revmatiki najštevilnejša skupina bolnikov, ki so prihajali v to dolenjsko zdravilišče. Za njihovo zdravljenje so bile najpomembnejše različne oblike terapije v termalni vodi, te pa so dopolnjevale še druge terapevtske metode, ki so se razvile z leti: termoterapije s parafinom, obloge fango in različne elektroterapije. Vseskozi pa sta terapije spremljala osebni pristop fizioterapevtov in vsakemu bolniku posebej prilagojena vadba.

Danes prihajajo revmatiki na rehabilitacijo z napotnico ZZZS žal vse redkeje, zato pa je zelo pomembno naše sodelovanje z Društvom revmatikov Slovenije, saj skupaj pripravljamo izobraževanje o teh boleznih. To društvo ima sedež v Ljubljani, ima pa tudi 12 podružnic po vsej Sloveniji. Lani je društvo praznovalo 30-letnico delovanja. Od letal 2011 vodi društvo revmatikov Andrej Gregorčič, njegov ustanovni član in hkrati tudi vodja podružnice za Dolenjsko in Belo krajino. Konec maja letos so se vodje lokalnih podružnic in vodstvo društva zbrali na rednem letnem sestanku v

Termah Dolenjske Toplice in se dogovorili o najpomembnejših aktivnostih v tem letu. Na prvem mestu je še vedno strokovno vodena telovadba, organizirana po podružnicah, v večini podružnic je ob tem na voljo tudi plavanje s hidroterapijo. Spoznavanju boleznih so namenjena različna predavanja, društvo pa organizira tudi pet vikend seminarjev v različnih krajih po Sloveniji. Društvo ima status nacionalne reprezentativne invalidske organizacije, zato skrbi tudi za ozaveščanje nečlanov, torej širše družbe, njihova letošnja osrednja tema pa bo kampanja o spondiloartritisu.

Osebna zgodba predsednika Andreja je po svoje najboljši odsev razvoja zdravljenja teh boleznih v zadnjih desetletjih. Zbolel je pri 12 letih in kar nekaj let je trajalo, da so mu postavili pravo diagnozo. Otroštvo in mladost je preživel po bolnišnicah in zdraviliščih, bil nekajkrat operiran, velikokrat punktiran, kar osem mesecev je preležal v longetah, s strogim mirovanjem, nato pa se je v zdravilišču ponovno naučil hoditi. Zdravniki so ga zdravili z antibiotiki, tudi z zlatom in s številnimi drugimi takrat dostopnimi zdravili. Pred nekaj leti pa se je tudi on začel zdraviti z biološkimi zdravili in prinesla so mu osupljivo izboljšanje – vnetja in bolečine so popustili, sklepi so postali opazno gibljivejši. Po letih bolj ali manj uspešnega bojevanja z boleznijo spet dobro spi, laže vozi avto, ukvarja se s svojima vnukinjama in najmlajšega vnuka tudi pestuje. To je privilegij, ki mu je bil v času, ko so bili njegovi otroci majhni, vse prepogosto odvzet.

In prav zaradi te osupljive spremembe Andrej zdaj vztrajno poudarja pomen zdravega načina življenja, predvsem gibanja, in to tako tistega doma, ko bolnik redno sam izvaja njemu prilagojeno vadbo in najljubše oblike gibanja, kot dragocenih organiziranih vaj v telovadnici in bazenih ter pohodov v organizaciji društva in podružnic. Kajti, kot pravi: »Revmatiki se zavedamo tega, da naše telo deluje drugače. Zato pa je zanj treba narediti nekaj več«.



## Rehabilitacija bolnikov z revmatskimi boleznimi

Vnetne revmatske bolezni (revmatoidni artritis, anki-lozirajoči spondilitis ...) lahko kljub ustreznemu zdravljenju z zdravili povzročajo spremembe na sklepih. Vnetje sklepov povzroči bolečine, otekanje in slabo gibljivost, zato je za izboljšanje funkcije prizadetih sklepov in ohranjanje gibljivosti pomembna medicinska rehabilitacija. Program rehabilitacije je individualno prilagojen vsakemu bolniku ter vključuje vse metode sodobne fizikalne in rehabilitacijske medicine.

### Program z bivanjem vključuje:

- nočitev s polpenzionom,
- preglede pri zdravniku specialistu, 6x individualno medicinsko gimnastiko (tedensko), 12x protibolečinsko terapijo (tedensko), 1x dnevno hidrogimnastiko, svetovanje o nadaljnjih ukrepih, neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo,
- petkovo in sobotno nočno kopanje do 23. ure,
- 1x prost vstop v svet savn Oaza (tudi whirlpool, Zen soba z vodnimi posteljami, nudistična terasa),
- brezplačno uporabo kopalnega plašča,
- vodene rekreativne pohode, nordijsko hojo, stretching, jogalates, jutranje sprehode z razteznimi in dihalnimi vajami, aquafit.

### Posebna ponudba (do 31. 8. 2014):

	7 noči	14 noči
Hotel 4* že za	<b>578,00</b>	<b>1.145,00</b>

**Za člane kluba Terme Krka: - 10 % Cene (v EUR) veljajo na osebo v dvoposteljni sobi. Za vse dodatne informacije glede programov, namestitve v hotelih in ponudb za vaše spremljevalce nam pišite ali nas pokličite.**

T: 07/ 39 19 400, E: booking.dolenjske@terme-krka.si



# Poletna *sreča*

Besedilo: Andreja Zidarič

Poletje je, čeprav se počasi, a vztrajno spreminja, vedno težko pričakovano. Sonce, toplota, modro nebo, počitnice, petje čričkov, kresničke, izleti in potovanja ... Poletna sreča se odraža v vsem preostalem delu leta, in ni čudno, da se veliko ljudi orientira s časovnimi opredelitvami *pred poletjem* in *po njem*.

Preden pa se ta najtoplejši del leta razbohoti z vsem svojim žarom, naj vas spomnimo ... Sreča je velikokrat stvar odločitve in osebnih prioritet – kaj vidiš, slišiš, kaj je pomembno, čemu daješ prednost, s čim si lepšaš dan, v kaj verjameš ...

**Bodite torej to poletje vi tisti, ki ustvarja srečo. Zase in za druge. Obiščite Terma Krka! Trenutke, ki jih boste preživeli v naši družbi, pa shranite za lep spomin - do prihodnjic.**



# Poletje v Termah Krka

Ugodni poletni paketi z neomejenim kopanjem in animacijo ...

V TERME ŽE ZA  
**48,70**  
EUR na noč



## Terme Šmarješke Toplice

Poletni oddih v zelenilu zdraviliškega parka, ki se ponaša z izvirov termalne vode in redkim rastiščem lotosa, v centru medicinskega velnesa pa učinkoviti shuševalni, razstrupljalni in sprostitveni programi.

**5 noči že za 254 EUR v hotelu\*\*\*\***

**i** T: 07/ 38 43 400  
E-mail: booking.smarjeske@terme-krka.si



## Terme Dolenjske Toplice

Doživetje hotela Balnea, domišljeno opremljenega hotela s panoramskim hodnikom do sprostitvenega centra Balnea – termalna voda z dokazanim zdravilnim učinkovanjem in celovita sprostitvena ponudba na enem mestu. Za pare, za mlade družine, za aktivne ...

**5 noči že za 244 EUR v hotelu\*\*\*\***

**i** T: 07/ 39 19 400  
E-mail: booking.dolenjske@terme-krka.si



## Hoteli Otočec

Pomirjajoče zavetje sanjave Krke za dolge sprehode, kopanje v termalnih bazenih v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah, pustolovski park, golf ...

**2 noči že za 71 EUR v hotelu\*\*\*\***

**i** T: 07/ 38 48 600  
E-mail: booking.otocec@terme-krka.si



## Talaso Strunjan

Poletje v zeleni oazi ob morju – v kraju z več kot 2300 urami sonca letno in modro zastavo na plaži. Preizkusite talasoterapijo z vsemi produkti morja ...

**5 noči že za 288 EUR v hotelu\*\*\*  
in 405 EUR v hotelu\*\*\*\***

**i** T: 05/ 67 64 100  
E-mail: booking.strunjan@terme-krka.si

# Namigi za dodatne poletne radosti ...



## Masaža LOMI-LOMI

Wellness center Balnea

45-minutna edinstvena, tekoče povezana plesno-ritmična masaža celega telesa. Učinkovito sprošča, hitro odpravi napetosti, obnovi in povrne dobro počutje. LOMI-LOMI pomeni v havajščini *Ljubeče roke*. Po masaži s plesnimi gibi ob tradicionalni havajski glasbi in vtiranjem olja ali mazil začne življenjska energija spet krožiti, povrneta se naravna vitalnost in občutek sreče.

**57,00 EUR**



## Punce, gremo me po svoje!

Izlet za prijateljice, ki si sicer premalokrat vzamejo čas za druženje. Oddih v udobni hotelski sobi, koktajl dobrodošlice, kopanje, savnanje in masaža. In veliko klepetanja!

**1 noč v hotelu \*\*\*\* 99,00 EUR/osebo**

## Obisk pustolovskega parka Otočec

Izvirna 2- do 3-urna zabava za vse starosti. Pustolovske dogodivščine med krošnjami dreves in doživetje sveta iz ptičje perspektive. V stiku z naravo. Med počitnicami odprto vsak dan!

**od 7,00 do 17,00 EUR**



## Masažna aromakopel Niagara

Vitarium Spa&Clinique

Intenzivna 20-minutna masaža v kadi s kar 240 masažnimi šobami, v termalni vodi z dodano naravno aromo za sproščanje ali razstrupljanje.

**24,00 EUR**



## Nega obraza Štirje letni časi

Wellness center Balnea

50-minutna bogata hranilna nega obraza, s sestavinami, ki ustrezajo letnemu času.

**50,00 EUR**

## Klasična pedikura

60-minutna nega nog, s praktičnim darilom za nego nog doma.

**35,00 EUR**



## Solinarska masaža

Talaso center Salia

Med 60-minutno masažo začutite prvinski dotik morja. Terapevt uporablja lanene mošnjičke, v katerih so kristali soli in eterična olja mediteranskih rastlin.

**50,00 EUR**

## Masaža za bodoče mamice

Wellness center Balnea

40-minutna masaža za nosečnice. Za lažje noge in sproščen hrbet.

**35,00 EUR**

Cene so po osebi za polpenzion v dvoposteljni sobi in že vključujejo 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka.

Otroški popusti: 1 otrok do dopolnjenega 14. leta (v Talasu Strunjan velja to samo za julij) in vsi otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno, za druge otroke od 6. do dopolnjenega 14. leta pa velja 50-odstotni popust (za bivanje v sobi z dvema odraslima).

# Sonce, sonce, dober dan!

Približuje se poletni čas in s tem več sončnih žarkov, ki bodo lepo obarvali našo kožo in naredili njen videz še privlačnejši. Da bi dosegli lepo in zdravo enakomerno porjavlost in opazno bolj gladko kožo s čim manj vidnim celulitom, moramo poskrbeti že za pravilno pripravo naše kože na sončne žarke.

V sprostitvenem centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice smo za vas pripravili ugoden 70-minutni program, ki zajema piling telesa z oblogo v kombinaciji z anticelulitno aromamasažo, s čimer takoj dosežemo želeni omenjeni učinek.

Piling pred poletjem je zelo pomemben, saj odstrani odvečne poroženele celice, s tem pa naredi kožo vidno bolj gladko, pripravi jo za sprejemanje bogatih aktivnih učinkovin iz obloge in pripomore k enakomerni porjavlosti.

Obloga takoj po pilingu ima velik razstrupljalni in regeneracijski učinek, saj je lahko zelo učinkovita prav zaradi te dobre priprave kože, zaradi njene dobre prehodnosti. Po pilingu in oblogi je koža vidno osvežena, bogato nahranjena in gladka na otip. Da bi zmanjšali celulitni videz, pa v našem 70-minutnem programu pilingu in oblogi sledi še 20-minutna

aromamasaža, pri kateri se posvetimo prav predelom s celulitom. Učinkovita anticelulitna eterična olja vtiramo v kožo z masažnimi gibi, da še povečamo razstrupljalni učinek, spodbujen z oblogo, hkrati pa s tem dosežemo tudi, da začne koža izgubljati pomarančni videz.

Za intenzivnejši anticelulitni učinek opravljenega programa svetujemo pitje večjih količin vode, da olajšamo izločanje strupov iz telesa. S programom za pripravo kože na poletje smo namreč ne samo osvežili in nahranili kožo, temveč smo tudi pospešili obtok limfe in s tem tudi odvajanje strupov iz telesa.

Takšna oskrba telesa se vam bo vsekakor obrestovala, in sicer z lepo zagorelostjo in gladko poltjo še dolgo v poletje, zaloga »sončnega« D-vitamina pa vam bo gotovo omilila ali celo preprečila neprijetne stresne situacije.

Mirjam Mrhar, Mojca Hočevnar



## Balnea



## Priprava telesa na sončne žarke

- **PILING TELESZA Z OBLOGO** za regeneracijo in razstrupljanje (50 min.)
- **ANTICELULITNA AROMAMASAŽA** (20 min.)

Namesto 69,00 EUR

**55,20 EUR**

T: 031 342 250  
E: estetika@terme-krka.si



Ker je zdravje za nas najpomembnejše

Besedilo: Alenka Babič

## Terme Krka na zdravniških simpozijih

Terme Krka imajo bogato zdraviliško tradicijo, naša osnovna dejavnost pa je medicinska rehabilitacija. V svojih centrih zdravja imamo visoko razvito zdravstveno ponudbo za rehabilitacijo bolnikov po poškodbah in boleznih lokomotorne sistema, boleznih srca in žilja ter boleznih dihal. Pri nas delujejo sodobni diagnostični centri z različnimi specialističnimi ambulantami. Bogat nabor medicinskega znanja širimo tudi na področje preventive.

V prvi polovici letošnjega leta pa smo v Termah Krka začeli aktivneje predstavljati naše zdravstvene programe tudi na zdravniških simpozijih. Bili smo na srečanjih splošnih zdravnikov, kardiologov, ortopedov, ginekologov in tudi nevrologov. V aktualnih razmerah splošnega varčevanja v zdravstvu je pogosto prva na udaru medicinska rehabilitacija. Zato je zelo pomembno, da na njen pomen opozarjamo s strokovnimi argumenti. Rehabilitacija je namreč tisti sklop storitev, s katerimi si prizadevamo doseči takšno stopnjo zdravja, kakršna je bila pred boleznijo ali poškodbo, oziroma se taki stopnji vsaj približati. Šele s celovito rehabilitacijo je zdravljenje bolezni ali poškodb resnično končano in zagotavlja ponovno vključitev poškodovanega ali bolnega v delovno okolje.



Na letošnjem, 15. forumu kardiologov, posvečenem rehabilitaciji koronarnega bolnika, je sodeloval s prispevkom tudi vodja zdravstvene službe v Termah Šmarješke Toplice, Danilo Radošević, dr. medicine, specialist internist.



Rehabilitacija bolnikov po možganski kapi je za Terme Krka vse pomembnejše indikacijsko področje – predstavili smo se tudi na simpoziju nevrologov, poimenovanem Akutna možganska kap (april 2014).



Schrottovi dnevi (marec 2014) so osrednje strokovno srečanje slovenskih zdravnikov družinske medicine. Terme Krka so se na njih predstavile skupaj z matično družbo, Krko, tovarno zdravil, d. d., Novo mesto.



Ob naši kardiološki stojnici (in tudi na fotografiji panoja) dipl. medicinska sestra iz Term Šmarješke Toplice Tea Pihler (desno) in Alenka Babič iz prodajne službe Term Krka.



V Novem mestu je bil letos organiziran zelo odmeven simpozij z naslovom Žensko srce – udeležili so se ga najuglednejši slovenski kardiologi, diabetologi, ginekologi in drugi. Take programe smo imeli v Termah Krka prvi v Sloveniji, zato smo jih predstavili tudi ob tej priložnosti.

## Zakaj v Terme Krka

V naših zdraviliščih imamo sodobne diagnostične centre s številnimi ambulantami, v katerih delujejo najboljši zdravniki. V njih pomagamo ljudem, ki imajo težave s srčno-žilnim sistemom, dihal, gibali ali hrbtenico, pomagamo revmatikom, nevrološkim pacientom in tudi tistim, ki imajo težave s preveliko težo, ljudem v stresu in vsem, ki se počutijo slabo, a ne

vedo, zakaj. Naši zdravniki lahko pomagajo samo z nasvetom ali pa naredijo natančen program zdravljenja v zdravilišču, ki ga izvaja ekipa visoko usposobljenih fizioterapevtov, delovnih terapevtov in medicinskih sester, z roko v roki s športnimi trenerji in strokovnjaki za zdravo prehrano. Vsak gost je svet zase, zato obravnavamo vsakega posebej, saj je to bistven pogoj za uspeh rehabilitacije. Vsak program

rehabilitacije je individualno načrtovan, temelji pa na uvodnem pregledu pri zdravniku specialistu in preiskavah funkcionalne diagnostike. Med rehabilitacijo gostovo stanje skrbno spremljamo in program zanj po potrebi dopolnjujemo. Ni pa naključje, da so vsa zdravilišča Term Krka umeščena sredi čudovite narave, v mirno okolje, kjer se lahko človek v celoti posveti sebi in svojemu telesu ...

## Potovalna lekarna

# Vaša prva pomoč na dopustu

Besedilo: Branka Cencelj



*Kako prijetno je načrtovati počitnice – končno se bomo lahko posvetili stvarim, ki jih imamo radi, in ljudem, ki so nam najbližji. Naši kovčki in nahrbtniki so navadno zelo natrpani, vendar nikoli tako zelo, da ne bi našli prostora še za torbico z zdravili in drugimi pripomočki, ki nam lahko pomagajo pri manjših zdravstvenih težavah. Tako bo počitek ob vodi ali v gorah še kakovostnejši in bolj sproščen.*

### KAJ NAJ VSEBUJE POTOVALNA LEKARNA

Pri pripravi potovalne lekarne je dobro pomisliti, katere zdravstvene težave nas lahko doletijo. Poleti so pogostejše želodčne in prebavne težave, zaradi delovanja klimatskih naprav v zaprtih prostorih nas lahko boli grlo. Morda nam bodo povzročali težave piki komarjev ali pa bomo nekoliko pretiravali s športnimi aktivnostmi in bomo čutili bolečine v mišicah. Te težave lahko zdravimo tudi sami, če imamo v svoji potovalni lekarni prave izdelke. Izbor zdravil v potovalni lekarni naj bo prilagojen popotnikovi starosti, zdravstvenemu stanju, načinu, trajanju in cilju potovanja ter razvitosti zdravstvene službe in dostopnosti

medicinske oskrbe na potovanju. Potovalna lekarna kroničnega bolnika, nosečnice, doječe mamice ali družine z otroki bo drugačna od potovalne lekarne zdravega posameznika, ki gre na pot sam. V potovalno lekarno pa ne pozabite dati vseh tistih zdravil, ki jih redno jemljete doma.

### OH, TA ZGAGA

Na dopustu si radi privoščimo drugačno hrano kot doma, saj želimo poskusiti kakšno novo, tradicionalno jed, značilno za okolje, v katerem smo na počitnicah. Marsikdo ima med dopustom tudi drugačen prehranjevalni ritem – obroki so pogosto obilnejši,



večerje ob poznejših večernih urah, jemo bolj začinjeno hrano, popijemo več kave in gaziranih pijač, v sproščeni družbi ob toplih poletnih večerih pa tudi kakšen dodaten kozarček vina. Posledica vsega tega je čezmerno izločanje želodčne kisline, to pa povzroči zgago in spahovanje. Zgaga je pekoč, boleč občutek v žlički, za prsnico. To je vsakomesečna težava skoraj vsakega četrtega odraslega prebivalca razvitega sveta. Vzrokov za nastanek zgage je več, kar 94 odstotkov bolnikov pa jo povezuje z določeno hrano. Da vam zgaga ne bi pokvarila dopustniških dni, ne pozabite dati v potovalno lekarno tablet Nolpaza control. Že ena tableta **Nolpaza control** poskrbi za učinkovito celodnevno nadziranje izločanja želodčne kisline. Tablete jemljemo 2 do 3 dni zapored oz. dokler simptomi popolnoma ne izginejo.

### KO NAGAJA PREBAVA

Sprememba okolja, podnebni razmer, prehranskih navad in življenjskega tempa na potovanju je pogosto razlog za prebavne težave – med počitnicami mnogi tožijo o zaprtju. Da bi se izognili neprijetnemu občutku napihnjenosti, uživajte dovolj tekočine (najboljša je voda) in poskrbite, da boste jedli dovolj sadja, zelenjave, žit in druge hrane, ki vsebuje vlaknine. Če se bodo težave z zaprtjem kljub temu pojavile ali nadaljevale, pa vzemite tablete Verolax Senna. **Verolax Senna** je preprosta rešitev za zaprtje, je učinkovito odvajalo naravnega izvora, z izvlečki listov zdravilne rastline sena.

Verolax Senna zmanjša absorpcijo vode in elektrolitov v debelem črevesu, zato je blato bolj vlažno in drsljivo. Priporočamo, da vzamete sredstvo zvečer pred spanjem, 1 do 2 tableti. Odvajalni učinek nastopi po 8 do 12 urah.

### DA NE BO BOLELO

Glavobol, migrena, zobobol, menstrualne bolečine, bolečine v hrbtu in še kakšne druge bolečine so težave, ki se jim med počitnicami ne moremo izogniti. Nihče pa si ne želi, da bi mu težko pričakovane dopustniške dni pokvarile bolečine. Rešitev za take primere je **Nalgesin S**, ki hitro in učinkovito lajša bolečine različnega izvora, blaži vnetne procese in znižuje zvišano telesno temperaturo. Delovanje tablet Nalgesin S je dolgotrajno. Običajen odmerek, dokler trajajo simptomi, je 1 tableta vsakih 8 do 12 ur, to pomeni največ 3 tablete na dan. Sedaj tudi v pakiranju po 30 tablet.



Poletni čas in počitnice so tudi prava priložnost za več gibanja v naravi. Prijeten način aktivnega preživljanja dopustniških dni in odraz zdravega načina življenja so hoja, tek in kolesarjenje. Zgodi pa se, da zaradi prevelike zagnanosti, neprevidnosti ali pred naporom neogrelih sklepov in mišic pride do poškodb. Najpogostejši so nategi, zvini in udarnine. Obolela mesta narahlo namažemo z **gelom Naklofen**, saj ublaži bolečino, zmanjša oteklino, ki je lahko posledica vnetja ali poškodbe, in izboljša gibljivost mišic in sklepov.



### TUDI POLETI LAHKO BOLI GRLO

Stalnica poletja so dolgi dnevi, toplo sonce in s tem povezane velike temperaturne razlike – zaradi delovanja klimatskih naprav, pitja zelo hladnih pijač ali pijač z ledom, vsakodnevna razvajanja s sladoledom... In naenkrat lahko v grlu začutimo neprijetno skelenje ali bolečino. Takrat je čas za **Septotele**. Izdelki iz družine Septotele plus so nepogrešljivi pri močnejši bolečini v grlu in pri oteženem požiranju. Izbirate lahko med pastilami z okusom po mentolu, ki vneta žrelo prijetno hladi, in z okusom po medu in limeti ali pa se odločite za pršilo Septotele plus.



**Želimo vam lepe in nepozabne počitniške dni.**

V članku omenjena zdravila so v lekarnah na voljo brez recepta.

## KRKINA POTOVALNA LEKARNA

glavobol, zobobol, menstrualne bolečine, bolečine v mišicah in sklepih	Nalgesin S
bolečine zaradi poškodb (zvini, udarnine ...), bolečine v mišicah in sklepih	Naklofen gel
povišana telesna temperatura	Daleron C, Nalgesin S
zgaga	Nolpaza control, Rutacid
zaprtost	Verolax Senna
blažje oblike alergije	Letizen S
blaga kožna vnetja	Kamagel
boleče grlo	Septotele plus
prehlad	Daleron C, Daleron COLD3
otekle in boleče noge	Vazogel
poletna zaščita in nega las	Fitoval za poškodovane lase
pomanjkanje energije	Magnesol

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

## Poslovanje Krke

## Prvo četrletje 2014



Prodaja skupine Krka je v prvem četrletju 2014 dosegla 298 milijonov EUR ali za 3,6 milijona EUR oziroma 1 odstotek več kot v enakem obdobju lani. Prodaja na trgih zunaj Slovenije je z vrednostjo 278,7 milijona EUR predstavljala 94 odstotkov prodaje skupine in je bila glede na primerljivo lansko obdobje večja za 5,4 milijona EUR oziroma za 2 odstotka.

Med Krkinimi prodajnimi regijami vodi z 39,0-odstotnim deležem v celotni prodaji skupine regija Vzhodna Evropa. V tej regiji so dosegli največjo absolutno in relativno rast prodaje med vsemi Krkinimi prodajnimi regijami – v prvih treh mesecih leta 2014 so prodali za 116,2 milijona EUR izdelkov in dosegli 16-odstotno rast. V Ruski federaciji, ki je Krkin največji posamični trg, so prodali za 84,6 milijona EUR izdelkov ali za petino več kot v enakem obdobju lani. Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je v prvih treh mesecih letošnjega leta znašala 6,8 milijona EUR, kar je za 4 odstotke več kot v enakem lanskem obdobju, delež teh storitev v prodaji skupine Krka pa je bil 2,3 odstotka.

## Teden odprtih src

## 3. Krkin teden humanosti in prostovoljstva

V Krkinem poslovnem razmišljanju in tudi v razmišljanju številnih zaposlenih v Krki je globoko zakoreninjena družbena odgovornost. Z nedavno Krkino akcijo Krkin teden humanosti in prostovoljstva, ki je potekal pod geslom Tudi dobrodelnost je del nas, in sicer med 7. in 12. aprilom letos, pa se je duh prostovoljstva med krkaši še bolj razširil. Letos se je na akcijo odzvalo še več krkašev kot lani – skoraj 1000 jih je bilo: 239 jih je v Novem mestu, Ljubljani in Ljutomeru darovalo kri, številni pa so na različnih lokacijah Krke po Sloveniji prispevali oblačila, igrače, obutev, živila, knjige in drugo za odrasle in otroke ter hrano za pse in mačke. Letos smo zbrali skoraj 4 tone različnih potrebščin in 380 kilogramov hrane za živali. Poleg tega smo se družili s stanovalci 22 domov za starejše in varovanci 6 varstveno-delovnih centrov in tudi nekaterih drugih zavodov in ustanov. Dobrodelni teden smo to pot, v okviru 60-letnice Krke, zaokrožili z dnevom odprtih vrat za delavce Krke in njihove družinske člane.



## Izlet s kopanjem in kosilom

## Izleta v Šmarješke Toplice in Strunjan

Za vse, ki si želite poletnega druženja v skupini, je prava ideja povabilo na izlet s kopanjem in kosilom – v Terme Šmarješke Toplice in Talaso Strunjan. Vsak drugi četrtek v mesecu organizira gospa Milica Skvarča izlete na Dolenjsko, ki jih lahko njeni "varovanci" izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah, vsak ponedeljek v juniju, juliju in avgustu pa odpelje avtobus iz Ljubljane, s postanki še v okolici, tudi v Strunjan. Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, pokličite.

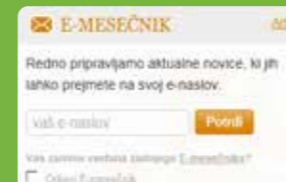


Milica Skvarča, 041 595 192

## Glavobol?



Iščete razloge in rešitev zanj?



Naročite se na E-mesečnik. Obiščite [www.ezdravje.com](http://www.ezdravje.com) in vnesite svoj e-naslov.

**ezdravje**  
Pot do zdravega življenja!

# Varne in zdrave poletne počitnice

## v termah Šmarješke Toplice in Dolenjske Toplice

Si tudi vi želite oditi na takšne počitnice, kjer si ne boste le odpočili, ampak boste ob pestrem počitniškem vsakdanu postorili nekaj dobrega za svoje zdravje? Dobrodošli sredi zelene narave, med poživljajočimi mehurčki termalne vode in med prijaznimi gostitelji.

### Varne in zdrave počitnice vključujejo:

- **polpenzion** z zdravo in varovalno prehrano: dnevno na izbiro 4 meniji,
- namestitev v dvoposteljni sobi hotela\*\*\*\*, uporabo kopalnega plašča,
- **neomejeno kopanje v termalnih bazenih**, nočno kopanje (ob petkih in sobotah), vodno aerobiko (4 x dnevno), 2 x prost vstop v svet savn,
- program varnih **telesnih aktivnosti z inštruktorjem športne vadbe**: hidrogimnastika, vodeni sprehodi, nordijska hoja z inštruktorjem,
- **zdravstvena predavanja**,
- glasbene in plesne večere, piknike,
- **DARILO: bon za 10 EUR za zdravstvene storitve**
- in **vesela druženja** z našimi prijetnimi **animatorji in rekreatorji** – smeh in zadovoljstvo pa predstavljata drugo polovico zdravja.



		5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice, T: 07/ 39 19 400	Hotel Kristal****	311 EUR	435 EUR
Terme Šmarješke Toplice, T: 07/ 38 43 400	Hotel Šmarjeta****	324 EUR	368 EUR
		<b>227 EUR</b>	<b>318 EUR</b>
		<b>237 EUR</b>	<b>331 EUR</b>

Cene so po osebi in že vključujejo 10 % popusta za člane Kluba Terme Krka. Bi tudi vi želeli počitnikovati po ugodnejših cenah? Postanite član kluba in že ob naslednjem oddihu uveljavite popust.

**NA ODDIH Z VNUČKI!** En otrok do dopolnjenega 14. leta in otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo GRATIS (v sobi z dvema odraslima). Prosimo vas, da ob rezervaciji navedete kodo **Vrelci zdravja**. V Termah Krka bo vsaka 21. oseba na programu Počitnice na recept bivala brezplačno.



# Akcija 1 = 2: Plača 1, bivata 2 tudi poleti

Maksi oddih po mini cenah za vse. Tudi med poletnimi počitnicami.

Cena za 2 osebi			2 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	T: 07/ 39 19 400	Hotel Kristal****	152 EUR	378 EUR
Terme Šmarješke Toplice	T: 07/ 38 43 400	Hotel Toplice****	146 EUR	365 EUR

Cena velja za sobe z ležiščem 140 oz. 160 cm. V cenah je že vključen 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.



# Gremo na izlet

Čez počitnice jih ni, a za kratek odklop od vsakdana in sprostitvev je dovolj tudi **en dan**. Namigi za družinski izlet:

### OBISK PUSTOLOVSKEGA PARKA OTOČEC

Sprehodite se med krošnjami dreves! Neverjetno doživetje za vse male in velike pustolovce.

Cena družinske vstopnice (1 odrasli, 1 otrok):

▶ **10 EUR po osebi**



### KOPANJE S KOSILOM

Skok v vodo, spust z gusarske ladje in pozdrav Meda Teda, za mamice in očke pa nekaj zamahov krepčilnega plavanja in dobra knjiga na ležalniku v senci ...

Cena kopanja in kosila v Wellness centru Balnea v Dolenjskih Toplicah:

▶ **otroci – že za 12 EUR**  
▶ **odrasli – že za 15 EUR**



### KOLIČINSKA PRODAJA VSTOPNIC ZA KOPANJE

Za vse ljubitelje plavanja: Vstopnica za celodnevno kopanje po ugodni ceni v vseh Krkinih termah vse dni v tednu.

▶ **Cena 7,20 EUR**

(cena velja ob nakupu najmanj 20 vstopnic)





Grad Otočec

# Čarobni večer

## Nina Badrić & New Festival Orchestra

Grad Otočec je gostil glasbeni dogodek, ki bo še dolgo odmeval kot pravi glasbeni posladek – 7. junija je tu nastopila Nina Badrić, ena najbolj cenjenih hrvaških pevk, z instrumentalisti New Festival Orchestra in pripravili so čarobni večer njenih največjih hitov v novi preobleki. Nina je prvič v karieri nastopila pred publiko z orkestrom, tega pa so sestavljali vrhunski slovenski in hrvaški glasbeniki. 16-člansko zasedbo so sestavljali med drugimi basist skupine Siddharta Jani Hace, pozavnist skupine Cubismo Nenad Grahovac, Janez Gabrič, ki kot bobnar nastopa s skupino Laibach, in kitarist Ante Gelo, avtor večine skladb Nine Badrić. Nove aranžmaje, ki so navdušili tako Nino kot njene soizvajalce in poslušalce, je za orkester pripravil Peter Urek.



Foto: Jure Urek

### 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 zgoraj, 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«.

Vitarium Spa&amp;Clinique, Terme Šmarješke Toplice

# Naj wellness 2013/14



Vitalni, zdravi, ustvarjalni. Ponosni nase. Vitarium.

S podelitvijo priznanj najboljšim sprostitvenim centrom v Sloveniji se je konec aprila na Bledu končal izbor Naj wellness 2013/14. Šmarješki Vitarium Spa&Clinique je v svoji kategoriji že tretje leto zapored zasedel **zmagovalno, 1. mesto**. Ste ga že kdaj obiskali?

*Izbiranje najboljših sprostitvenih centrov Naj wellness je bilo pod okriljem radijske oddaje Dobro jutro, Slovenija letos organizirano že šestič. Tokrat je sodelovalo 14 centrov, razvrščenih v tri kategorije: turizem – veliki, turizem – mali in rezidenti. Glasovanje je potekalo od konca novembra do srede marca, v tem času pa so v uredništvu prejeli skoraj 15.000 glasov.*

Vitarium Spa&Clinique slovi po odličnih programih za preprečevanje težav in bolezni, ki so posledica sodobnega načina življenja. Namenjen je vsem, ki se zavedajo, da so v vsakdanjih življenjskih situacijah lahko zmagovalci le, če so fizično in psihično v najboljši kondiciji. Učinkoviti programi za sproščanje, ki so prejeli že **2 nagradi Republike Slovenije za inovativne**

**produkte v turizmu**, so korak v smeri dobrega zdravja, boljšega počutja, obnavljanja telesne energije, estetske zunanosti ter odlične telesne in umske zmogljivosti. Posebnost centra sta programa za razstrupljanje telesa s postom in hujšanje pod zdravniškim nadzorom, pa tudi nova programa za obvladovanje stresa in zdravljenje metabolnega sindroma. Vitarium pa niso samo programi ... **Vitarium so predvsem ljudje.** Strokovnjaki za varno in učinkovito hujšanje in razstrupljanje: zdravniki, diplomanti fakultete za šport, nutricionisti, kozmetičarke in maserji ... Ljudje z znanjem, voljo in zanosom, z željo pomagati. Na programih huj-

**ZANIMIVO:**  
V Vitariumu »stopijo« približno 1200 kilogramov maščobe na leto. V 14 letih so je stopili že približno 17 ton!

šanja, razstrupljanja ali sprostitve oz. obvladovanja stresa sprejmejo na leto skoraj 1000 gostov, ki se odločijo za novo življenjsko pot. **Pot zdravja in boljšega počutja.** V Terme Šmarješke Toplice, stran od ponorelega sveta, prihajajo gostje iz vse Evrope pa tudi iz bolj eksotičnih držav. In ne samo enkrat. Vitarium ima tudi veliko stalnih gostov (največ jih je iz Nizozemske), ki pridejo vsaj enkrat na leto, nekateri pa tudi večkrat. Ti ljudje cenijo naš individualni pristop, ki ne vključuje sodb, temveč pravo pomoč, konkretne nasvete zdravnikov in drugih strokovnjakov, učenje novega življenjskega sloga in tega, kako se znebiti škodljivih razvad, in predvsem prijateljsko oporo. Slovenskih gostov je na programih približno tretjina. Ti imajo poleg programov zelo radi tudi **Vitarium Aqua** – svet termalnih bazenov, savn, priljubljenih pilingov, tajske masaže in sprostitvenih kopeli. To je zatočišče, kjer obiskovalci s pomočjo zdravilne termalne vode ob zvokih nežne glasbe in prefinjenih aromah sprostijo duha in obnovijo zalogo energije. To je Vitarium, ki so ga razglasili za naj wellness – to priznanje pa pomeni našim dekletom in fantom zelo veliko; daje jim energijo in zagon in jih navdaja s ponosom.

# Dišeče poletje ...

Ob robu domačega pašnika raste čudovito dišeč bezgov grm. Njegove rumenkastobebe cvetove smo v sončnem junijskem vremenu nekoč nabirali za slastne večerje z bezgovim cvrtjem. Starši so nam ga pripravljali za dober spanec, saj mleko, sladkor in malo maščobe nasiti mlade želodčke in umiri nemirno telo.



V hudi vročini smo pili šabeso ali pa domači bezgov sirup, razredčen z vodo, in zobali na obronkih gozdov in vinogradov nabrane dišeče gozdne jagode. Skodelica jagod je v vročih poletnih popoldnevih zadovoljila potrebe po vitaminih C in K in po nekaterih mineralnih snoveh in nas z majhno vsebnostjo sladkorja posladkala ravno toliko, da smo imeli do večera dovolj energije za vse aktivnosti.

Nepozabni so dopoldnevi, ko smo s košarico tekali po gozdu in obirali nizke grmičke z drobnimi temno-modrimi plodovi, borovnice ... Borovnice, bogate s prehranskimi vlakninami, mineralom manganom in vitaminom A, z veliko vsebnostjo sadnega sladkorja, fruktoze, so primerne tudi za sladkorne bolnike. Nepopisno dober je borovničev zavitek z domačo pregreto smetano in skuto, osnovna izdelka iz tega priljubljenega gozdnega sadeža pa sta sok in marmelada. Poleg tega so borovnice uporabne tudi kot zdravilo – ko imamo težave zaradi pospešene prebave, nam lahko pomagajo posušene borovnice. Iz njih si pripravimo poparek in ta že v kratkem odpravi motnje.

Maline in robide – gozdni plodovi sonca, z bogastvom vlaknin, pektinov, flavonoidov in drugih sekundarnih zaščitnih snovi, vitaminov in mineralov – so dragocen dodatek pri peki sadnih sladkic in pripravi marmelad in sadnih sirupov pa tudi sveže okrepčilo v sadni solati, ki jo je najprimerneje zaužiti popoldne.

Razmišljanje o poletno dišečih spominih iz rane mladosti in opomnike za danes pa naj zaključim z zgovorno Hipokratovo mislijo, ki nas vedno glasneje nagovarja, naj se vrnemo k naravi: »Vse, kar jemo, nas gradi in spreminja. Od tega, kar smo s hrano vnesli v organizem, so odvisni naša moč, naše zdravje, naše življenje.«

Janja Strašek, svetovalka za prehrano v Termah Šmarješke Toplice

Pripravimo sami ...

## Domači sladoled

Sestavine (za 4 osebe):

1 jogurt (2 dl), 2 jogurtova lončka sladke smetane, 1 jogurtov lonček javorjevega sirupa, 2 vrečki vaniljevega sladkorja, 5 jajc

Jogurt in smetano zmešamo z mešalnikom. Posebej zmešamo rumenjake in javorjev sirup in dodamo smetanovo zmes. Iz beljakov naredimo sneg in ga nežno vmešamo v pripravljeno maso. Dodamo še vaniljev sladkor, mešanico razdelimo po skodelicah in jo damo zamrzniti. Ali pa zamrznemo celotno maso v eni posodi.

Če želimo imeti sadni sladoled, dodamo dobljeni masi še različno zmleto sadje.

Povzeto po knjigi **ZDRAVO JE DOBRO ... 30 idej za zadovoljne želodčke**, ki jo je izdala in založila Krka, d. d., Novo mesto, 2013.



## Nagradna križanka

		VRELCI ZDRAVJA	GLAVNO MESTO GANE	NAPRAVA ZA MLETJE ZITA	ZUNANJA, ČELNA STRAN STAVBE, PROCELJE	SLOVENSKA SLIKARKA (KOBILICA)	SAMODRŽKA TRINOGINJA	EDWARD ALBEE	ETIOPSKI NAZIV ZA GOSPODA	CEVASTA POSODA ZA MAZAVE SNOVI, KI SE IZTISKAJU	NABREKNJENJE, OTDRITEV SPOLNEGA ORGANA	SLOVENSKI KOŠARKAR (NESTEROVIČ)	
		VELIKO ANTIČNO GLEDALIŠČE OKROGLE OBLIKE											
		TIPKE PRI KLAVIRJU, ORGLAH, CEMBALU											
		KDOR SE POKLICNO UKVARJA Z RISANJEM ČESA							KOSILO				
		SLADEK JUŽNI SADEŽ							MRTVAŠKI ODER (zasljar.)				
ČASTNI NASLOV V FRANCIJI	STARA ENOTA ZA DELO, ENERGIJO IN TOPLOTO	PREBIVALKA DANSKE							DREVO TROP-SKE AFRIKE				
			OTOČJE V TISEM OCEANU						OTOČJE V BENGALSKEM ZALIVU		KEM. SIMBOL ZA CEZIJ		
SESTAVIL: PETER UDIR	APOSTOLSTVO	RASTLINA GLICINIJA	LUKA V IZRAELU	KRMILNA RASTLINA									
				FR. PESNIK (TRISTAN)									
UTEŠENJE BOGA VIŠNUJA													
NEPOMEMBEN, NEJUPSTE-VAN ČLOVEK (pog.)													
AMERIŠKA FILMSKA NAGRADA													
NEKDAJ PROSTORNINSKA MERA ZA ŽITO. (pribl. 100 l)													
KEMIJSKI SIMBOL ZA TANTAL													
ORANŽADA													
PREBIVALEC LITVE													
V GR. MIT. POVELJNIK PRED TROJJO													
PREDMET, V KATEREGA SE STRELJA													

EVIPAN - narkotično sredstvo; KALDEJA - stara dežela v južni Babiloniji; TZARA - francoski pesnik (Tristan); VISTARIJA - rastlina glicinija;

Rešitev pomladne križanke (vodoravno):

PODPAZDUHA, TRIUMVIRAT, INANA, SALO, ČILE, OKRAS, CICERON, MRAZ, DANAJA, OKTROA, ABERT, UT, KORUND, TOMI, ABA, IRI, DIPOL, JURIŠ, TEAM, JAREM, PALE, KLAKER, ZALOKA, KT, PACO, ERAR, ND, LUKUL, BONAPARTE, EROTIZEM, BOBIKA, JAPONSKA, URAGAN

Žreb je nagrade pomladne križanke razdelil takole:

1. nagrada: **Karl Brečko**, Jevnica 45/a, 1281 Kresnice
2. nagrada: **Dragica Intihar**, Sinja Gorica 24, 1380 Cerknica
3. nagrada: **Peter Bradač**, Dvor 74, 8361 Dvor
4. nagrada: **Lojze Oblak**, Športna 20, 1000 Ljubljana
5. nagrada: **Ivi Ovijač**, Pristaniška ulica 43, 6000 Koper

Rešeno križanko pošljite do **8. avgusta 2014** 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 Term Krka.

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka



# Ker je vaše zdravje za nas **najpomembnejše**



## Terme Šmarješke Toplice

- Rehabilitacija po boleznih in operacijah srca in žilja
- Rehabilitacija po boleznih in poškodbah gibalnega sistema
- Rehabilitacija po boleznih in poškodbah centralnega in perifernega živčevja



## Talaso Strunjan

- Naravno klimatsko zdravilišče
- Rehabilitacija pri boleznih dihal
- Rehabilitacija pri revmatskih boleznih



## Terme Dolenjske Toplice

- Rehabilitacija pri revmatskih boleznih
- Rehabilitacija po boleznih in poškodbah gibalnega sistema
- Rehabilitacija po operacijah malignih obolenj

TERME  KRKA

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