

TERME  KRKA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 1 | Marec 2016

Letnik XXV, Novo mesto

vrelci ZDRAVJA



04 Pomladansko
čiščenje – očistimo
tudi telo in dušo



13 Zdravje žensk



26 Krka
Skrb za zdrave
možgane in
vitalnost uma



32 Otočec
Pomlad na Otočcu ...



Pomlad 2016

Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

Tudi spomladi potuje po slovenskih krajih naš veseli avtobus ter 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 prijetnem druženju, kopanju, sprehodih in potepanjih.

Splača se! Članom kluba Terme Krka nudimo najugodnejše cene in brezplačen prevoz.

Program 7-dnevnega oddiha vsebuje: brezplačni 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 Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice) • zdravstvena predavanja • rekreacijo pod vodstvom vaditelja – pohode, nordijsko hojo, gimnastiko v vodi • družabni in kulturni program

V Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice

7 noči	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	482 EUR	510 EUR	531 EUR	573 EUR
Vaš prihranek	- 178 EUR	- 188 EUR	- 200 EUR	- 207 EUR
Za upokojence, člane kluba Terme Krka	304 EUR	322 EUR	331 EUR	366 EUR

Odhodi avtobusov: Gorenjska, Mengeš, Domžale in Ljubljana, 8.–15. 5. 2016: 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 – Tivoli (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

Obala, Kras in Ljubljana, 15.–22. 5. 2016: 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); **Severna Primorska, 12.–19. 6. 2016:** Godovič (08.00), Idrija (08.30), Spodnja Idrija (08.40), Želin (09.00), Slap ob Idrijci (09.20), Most na Soči (09.30), Tolmin (09.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Ljubljana – Tivoli (13.30);

Štajerska, 5.–12. 6. 2016: Maribor (10.00) – pri lokomotivi, Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje (11.15) – lokalna AP za mestni promet pri glavni AP (ob glavni cesti Celje – Zidani most), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35);

... v Talaso Strunjan

	6 noči	
	Hotel Svoboda****	Vile***/ Hotel Laguna***
Redna cena	474 EUR	342 EUR
Vaš prihranek	- 109 EUR	- 78 EUR
Za upokojence, člane kluba Terme Krka	365 EUR	264 EUR

Odhodi avtobusov: Gorenjska, 9.–15. 5. 2016 (6 noči): 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)

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi (razen v hotelu Toplice v Termah Šmarješke Toplice).

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Za več informacij pokličite naše svetovalce ali nam pišite!
T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si



VARNO:
celodnevna
prisotnost
zdravstvenega
osebja

UGODNO:
Plačilo tudi na
obroke +
DARILO



**Brezplačni
avtobusni
prevoz**



Povabite še prijatelje – in si pridobite DARILO!

Če s seboj pripeljete znanca, prijatelja ali sorodnika, ki še ni član Kluba Terme 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.



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):

NAMESTO UVODA

Sprostitev Čeprav zveni enostavno, ni.



Hiter način življenja in velike količine informacij, s katerimi smo zasuti celo v prostem času, nas psihično obremenjujejo in utrujajo. Marsikomu se v teh pomladnih dneh zdi, da bo sonce že naredilo svoje, nam dalo moči in volje, da se bomo držali dobronamernih nasvetov in smernic zdravega in umirjenega načina življenja, predvsem pa, da bomo poslušali svoje telo in dušo. Prve posledice preobremenjenosti v obliki razdražljivosti, zaskrbljenosti in potrtosti namreč pogosto kar spregledamo. »Saj bo!« Motiti nas začnejo šele, ko se razbohotijo. V pozabljivost, zmanjšano koncentracijo, slabo organiziranost, napake pri delu in pomanjkanje volje. Vstajanje z desno nogo za boljše razpoloženje ne pomaga več. Našo polno pozornost pa si pridobijo žal šele, ko se preselijo na fizično raven in nas prestrašijo s pospešenim bitjem srca, zakrčenimi mišicami, pogostimi glavoboli, potnimi dlanmi, slabostjo, izpuščaji, prebavnimi motnjami ... Tedaj naposled le pomislimo, da bi bilo dobro v zvezi s počutjem kaj ukreniti.

Sproščanja se vsak zase loti v najboljši veri, da to zna. Praviloma vsi začnemo na napačnem koncu – pri mišicah. Človekova sproščenost pa se ne izraža samo s sproščenimi mišicami. Gre prej za občutek lahkotnih misli, neobremenjenosti z urnikom, za pozitiven pogled na svet.

V sprostitvenih centrih Term Krka smo našli učinkovit način za spopad z vzroki psihične napetosti. Učinkovitejši niso le zato, ker doma nimamo profesionalne infrastrukture za sproščanje, pač pa zato, ker odpravljanje vzrokov težko poteka v istem okolju, kjer nastajajo. Če je krivec za napetost prevelika dnevna količina dražljajev, ki jih naših pet čutil sprejema in po živčnem sistemu pošilja preobremenjenim možganom, dosežemo sprostitve šele, ko zmanjšamo število zunanjih dražljajev, to pa je v službi in doma skoraj nemogoče. Tam mimogrede »srečamo« računalnik, telefon, hladilnik, nered in umazanijo, zaraščen vrt, službene in druge obveznosti ter še kup drugih motečih dejavnikov.

Krkinge terme niso naključno umeščene v čudovito naravo, kjer vlada spokojnost in se človek lahko v celoti posveti zgolj sebi in svojemu telesu. Dodana vrednost so naravna zdravilna sredstva, izposojena iz tal, klime in vode, kombinirana z dolgoletnimi izkušnjami in znanjem. In seveda ljudje ... Strokovnjaki, ki skrbijo za dobro počutje, zdravniki in drugo zdravstveno osebje, prehranski svetovalci, športni trenerji, animatorji, prijazno hotelsko in gostinsko osebje. K sprostitvi pristopamo celostno, zavedajoč se vseh vidikov dobrega počutja. Trudimo se, da gostje odidejo od nas notranje pomirjeni, a živahni, energični, polni idej in veselja do življenja.

Tudi v tej številki Vrelcev zdravja vam predstavljamo nekaj namigov za prijetnejše življenje, v ospredje pa postavljamo žensko zdravje, pomladno razigranost in druženje. Pridružite se nam – da boste dolgo vitalni, zdravi in ponosni nase.

Jože Berus, direktor Term Krka



Iz vsebine

4 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
*Razstrupljanje in hujšanje:
očistimo tudi telo in dušo*

8 TERME DOLENJSKE TOPLICE
*Posebne razsežnosti
ženskega razvajanja*

13 V SREDIŠČU
Zdravje žensk po 50. letu

22 TALASO STRUNJAN
Pobeg na morski zrak

29 OTOČEC
10. jubilejni Festival družin

30 NA OBISKU
*Slovenska društva v
Talasu Strunjan*



Razstrupljanje in hujšanje

Očistimo tudi

telo in dušo

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič



Petra: »Počutila sem se slabo, brez energije ... Po toliko letih obveznosti, ko nisem zase naredila čisto nič. Bala sem se, da bi resno zbolela. Teden razstrupljanja VitaDetox v Termah Šmarješke Toplice je bil zame prava odrešitev.«

Na to, da je potrebno razbremeniti telo in napete živce, nas velikokrat opozorijo težave, kot so razdražljivost, težave s koncentracijo, težave s prebavo in spanjem, glavobol, bolečine v križu in ramenih, utrujenost. Vzrok velikokrat ni le preobremenjenost z obveznostmi in s skrbmi, ampak tudi odvečna teža in nasičenost telesa z »umazanijami«, ki jih vsak dan vnašamo v telo s prehrano, z dihanjem in nego. Če začetna opozorila preslišimo, se lahko razvijejo resnejše bolezni, zato odlašanje resnično ni pametno.



Sveže stisnjeni sadni in zelenjavni sokovi čistijo in razkisajo organizem.

UMIK V SPROŠČUJOČE OKOLJE

Ko začutimo izčrpanost, je čas, da razbremenimo telo. Vendar ne le s počitkom, temveč tudi z odklopom od vsakodnevnih skrbi in s čiščenjem odvečnih snovi – toksinov in maščob – iz telesa. V vsakdanjem okolju je to težko, saj nas bo tisoč in ena stvar spomnila, da imamo takšne ali drugačne obveznosti, za čiščenje pa potrebujemo tudi znanje in mir. V **Termah Šmarješke Toplice** že več let uspešno ustvarjamo okolje za tiste, ki se želijo sprostiti, razstrupiti in se napolniti z novimi zalogami energije.

VITADETOX – CELOVITO RAZSTRUPLJANJE S PREHRANO, VADBO IN TERAPIJAMI

Program razstrupljanja VitaDetox v Termah Šmarješke Toplice ne pomeni le sproščujočih počitnic za preobremenjene živce, pač pa tudi za prebavila, jetra in preostale notranje organe. S posebno postno prehrano, terapijami in vadbo se iz telesa pospešeno izločajo odvečne snovi in maščobe, telo pa pridobiva prepotrebne vitamine, minerale in antioksidante. Krepita se tudi mišični sistem in vitalna energija.

PO RAZSTRUPLJANJU JE VSE LAŽJE

Pozitivni učinki programa VitaDetox se pokažejo že po nekaj dneh: več energije, urejena prebava, občutek lahkosti, lepša koža, manj maščobnih oblog. Po daljšem programu pa se uredita tudi krvni tlak in krvni sladkor ter zniža raven slabega holesterola v

krvi. Sveži in prenovljeni smo tudi bolj samozavestni, kar je odlično izhodišče, ko želimo spremeniti življenjski slog ali sprejeti nove izzive.

PROČ Z ODVEČNO MAŠČOBO

V maščobnem tkivu se nahaja največ toksinov. Poleg tega prevelika teža obremenjuje gibala, hrbtenico in vse notranje organe. Omejuje nas pri gibanju in nam jemlje energijo. Pomlad je idealen čas, da se znebimo odvečne teže.

KAKO VARNO SHUJŠATI IN NOVO TEŽO TUDI ODRŽATI?

Hujšanje je enostaven proces le na videz. Polno je pasti, kot so izsušenost, oslabeledost organizma, glavoboli, ohlapna koža po prehitrem izgubljanju teže in podobne težave, ki se jim sami težko izognemo. Proces hujšanja je še posebej rizičen pri starejših ljudeh in bolnikih. Ker lahko celo ogrozi njihovo življenje, je pri njih še posebej

pomembno, da proces hujšanja nadzoruje strokovnjak.

Ob pomoči strokovnjakov se boste izognili težavam, poleg tega pa boste tudi bolj vztrajni. Brez znanja in motivacije se namreč hitro znajdete v začaranem krogu – kilogrami dol, kilogrami gor.

SLIMFIT, ZDRAVO HUJŠANJE S POMOČJO STROKOVNJAKOV

V Termah Šmarješke Toplice vsako leto uspešno hujša in se razstruplja več kot 1.000 gostov. Dolgoletne izkušnje in znanje strokovnjakov, ki delujejo kot čudovito uglašen orkester, zagotavljajo zanesljiv uspeh. Zdravnik, prehranski svetovalec, športni trenerji, terapevti ter posebej usposobljeno osebje v kuhinji vsak na svojem področju omogočajo, da gost pridobi vse potrebno znanje in motivacijo.

VARNO HUJŠANJE KLJUB ZDRAVSTVENIM TEŽAVAM:

V okviru programa zdravega hujšanja SlimFit v Termah Šmarješke Toplice boste najprej opravili **zdravniški pregled, ki vključuje tudi pregled pri kardiologu, in obremenitveno testiranje**. Tako boste lahko preverili zdravje svojega srca in krvnega obtoka ter telesno zmogljivost, ob tem pa vam bodo določili tudi delež maščobnega tkiva, mišic in vode v telesu. Na podlagi ugotovljenega zdravstvenega stanja se odmeri tudi obremenitev med terapijami in športnimi aktivnostmi, upoštevala pa ga bo tudi prehranska svetovalka pri načrtovanju vašega osebnega jedilnika.



Gibanje osrečuje, saj se z gibanjem sproščata hormona sreče, kot poljudno imenujemo hormona endorfin in serotonin.

V DOBRI DRUŽBI GRE VSE LAŽJE

Za uspešno hujšanje je pomembna tudi sprostitiv. Dokazano je, da gost, ki je napet in v dvomih, hujša znatno počasneje kot tisti, ki je sproščen in uživa v terapijah in aktivnostih. V Termah Šmarješke Toplice zato poskrbimo za zanimive terapije in športne dejavnosti, ki goste sproščajo in zabavajo.

Masaže, kopeli in savnanje zmanjšujejo stres, obenem pa pospešujejo razgrajevanje maščob in izločanje toksinov.

Nordijska hoja, plavanje in aerobika v termalnih bazenih, pilates in zmerni kardiotreningi zabavajo, krepijo mišice in zagotavljajo porabo kalorij, poleg tega pa je v skupini ljudi z istim ciljem vzdušje še boljše in bolj spodbudno. Kadar gost v gibanju uživa, mu to mimogrede »zleze pod kožo« in bo vadbo nadaljeval tudi doma.

SHUJŠATE LAHKO BREZ LAKOTE IN SKRAJNIH ODREKANJ

Prehranska svetovalka Janja Strašek iz Term Šmarješke Toplice poudarja, da za uspešno hujšanje stradanje ali odpovedovanje druženju in vsem malim pregreham ni dobro. »Hitro izgubljanje teže, merjeno zgolj v kilogramih, ne sme biti glavni cilj hujšanja. Cilji naj bodo postopno zniževanje deleža maščobnega tkiva v telesu, boljše počutje in trdnejše zdravje.« Zdravo hujšanje je postopno, pomeni izgubo **največ 15 odstotkov lastne teže v treh do šestih mesecih**. Pri težjih ljudeh gre to navadno hitreje, pri vitkejših počasneje. Proces hujšanja naj bo še počasnejši pri starejših ljudeh in bolnikih, saj lahko pri njih hitro pride do dehidracije, ohlapnih mišic in splošne oslabeledosti. Ker lahko to celo ogrozi njihovo življenje, je še posebej pomembno, da proces hujšanja nadzoruje strokovnjak.

V Šmarjeških Toplicah vam bo jedilnik izdelala prehranska svetovalka, in to tako, da boste hujšali, čeprav vam ne bo ničesar primanjkovalo – ne energije ne hranil (vitaminov, mineralov, antioksidantov ...) – in ne boste lačni.



V vodi je gibanje lažje in zabavnejše, mišice pa delajo s polno paro.

VAŠE NAJLJUBŠE JEDI, PRIPRAVLJENE NA ZDRAV NAČIN

Jedilnik v Šmarjeških Toplicah oblikujejo posebej za vas, pri tem pa upoštevajo več dejavnikov – poleg vašega zdravstvenega stanja še cilje, ki jih želite doseči, prehranjevalni slog in tudi to, kakšno hrano imate radi. Sliši se nenavadno, a v termah vam ne bodo vsiljevali jedi, ki jih ne marate, pa naj bodo še tako zdrave. Upoštevali bodo vaše najljubše okuse, pri čemer pa vam bodo tudi svetovali, kako obroke pripraviti, da bodo kalorično ustrežnejši.

TRI ŽELEZNA PRAVILA ZA USPEŠNO HUJŠANJE

Prvo pravilo:

Vzpostavite dnevni red petih do šestih

manj kaloričnih obrokov in se ga disciplinirano držite. Pozabite na vmesne obiske hladilnika.

Drugo pravilo:

Gibajte se vsaj 40 minut dnevno. Izkoristite vsako priložnost za gibanje: namesto dvigala izberite stopnice, v trgovino pojdite s kolesom, med gledanjem televizije lahko stiskate trebušne mišice.

Tretje pravilo:

Imejte se radi. Sprejmite se take, kot ste, in to v obdobju, v katerem ste, in se ne primerjajte z ideali ali z vami samimi v mladosti. Pri tem se potrudite, da se boste v svojem »okvirju« kar najbolje počutili in ohranili svoje zdravje.



Imejte se radi. Potrudite se za svoje zdravje.

Program SlimFit v Termah Šmarješke Toplice traja od 5 do 14 dni, lahko tudi dlje, že v petih dneh pa boste izgubili znaten del maščobnih oblog (predvsem na tistem delu telesa, kjer vas obloge najbolj ovirajo), dobili boste čvrstejši mišice in izboljšali kondicijo ter osvojili zdrave prehranjevalne in gibalne navade. Hkrati bo to tudi odlični oddih, saj boste v termah pozabili na vsakodnevne skrbi. Ob dobrih rezultatih boste tudi **bolj samozavestni in ponosni nase**. Na kratko – odlično izhodišče za to, da res naredite nekaj zase.

Vas zanima več o hujšanju in razstrupljanju? Vprašajte strokovnjake v Termah Šmarješke Toplice!
vitarium@terme-krka.si



Janja Strašek: »Jesti je treba počasi, z ljubeznijo in s spoštovanjem do hrane in do sebe. Le tako boste trajno spremenili prehranske navade.«



Zdravo hujšanje z zagotavljenim rezultatom

Želite pred poletjem izgubiti odvečne kilograme ali zgolj prerazporediti obline, a vam samim to nikakor ne uspe?

Program SlimFit

Ponujamo vam pomoč strokovne terapevtske ekipe, ki sledi sodobnim medicinsko utemeljenim metodam in postopkom »kurjenja« maščobnih oblog.

5 noči

do 22. 4. 2016 **že od 686 EUR**

22. 4.–24. 6. 2016 **že od 704 EUR**

Paket mini SlimFit vsebuje: 5 nočitev s polnim penzionom, pregled pri zdravniku in obremenilno testiranje (ergometrija) pri kardiologu, analizo strukture tkiv, uvodni in zaključni posvet o prehrani, terapije: limfna drenaža in IR lipoliza (medisat), aromaterpijo za hujšanje, piling in oblogo za hujšanje (wrap-up), telesne aktivnosti: nordijska hoja ali vadba pace, vodna aerobika, plavanje, pilates in trening kardiokros.

Dodatni 10 % popust za člane kluba Terme Krka na namestitvev.

Cena velja na osebo v dvoposteljni sobi. Doplačila: turistična taksa, enoposteljna soba.

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

Balnea

Za posebne razsežnosti ženskega razvajanja

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič, Andreja Zidarič

Balnea je sinonim za razvajanje. V več pomenih. Je hotel, ki navdušuje domače in tuje goste, je center dobrega počutja in novih začetkov ter zavetje, kjer zunanja lepota, napajana od znotraj, pride še bolj do izraza. Hotel, velnes, estetika. Ženske jo obožujejo. Terme Dolenjske Toplice si zato pogosto izberejo za destinacijo, **ko se odločijo in gredo malo po svoje ...** Na razvajanje in oddih vabi tudi to pomlad ...





HOTEL

Balnea je najmlajši hotel v enem od najstarejših slovenskih termalnih središč. S prizanim sprostivnim centrom dolenskih term je priločno povezan z arhitekturno zanimivim panoramskim hodnikom. Če ga še niste obiskali ... hotel je kategorije 4* superior, v prijetnih sobah in suitah prevladujejo naravni materiali in tople barve, skoraj vse so podaljšane v prostorno zunanjo ložo iz toplega lesa – tika. V suitah s kaminom si lahko gostje privoščijo tudi sproščujočo masažno kopalnico s pogledom na idilično naravo ... Hotelski ambient spominja na umetniško galerijo. S fotografijami, grafikami, skulpturami.

Hotel je namenjen vsem, ki uživajo v lepem, predvsem pa gostom, ki želijo preživeti sproščujoč oddih v objemu zelene dolenske pokrajine ob pestri in kakovostni ponudbi storitev za dobro počutje in aktivno preživljanje prostega časa. Ženske najdejo v njem umirjeno zatočišče. Za preprosto užitek in razvajanje vseh čutov ter druženje s prijateljicami, ki se v vsakdanjem tempu prevečkrat zgrešijo.

... MED NAJBOLJŠIMI EVROPSKIMI VELNES HOTELI

Hotelski iskarnik Trivago je nedavno pripravil izbor najboljših evropskih velnes hotelov, idealnih za sproščen oddih. Med najboljšimi sedmimi, ki

ponujajo obilico sprostitev in ugodja, je tudi hotel Balnea. To je pomemben pokazatelj, da se gostje pri nas dobro počutijo ter cenijo individualen pristop, urejenost, kakovost storitev in prijaznost zaposlenih ...

VELNES ...

Sprostivni center Balnea stoji ob čudovitem zdraviliškem parku s stoletnimi drevesi in je kraljestvo osvežilnih kopalnic, poživiljajočih masaž, krepilnih savn ter vodnega razvajanja. Z individualno načrtovanimi in prilagojenimi programi in storitvami za vse generacije se uvršča med prepoznavne centre dobrega počutja.

Laguna, Aura in Oaza, trije sklopi prvega velnes centra v Sloveniji s celovito kopalniško-storitveno ponudbo, se razprostirajo na 10.600 kvadratnih metrih. Torej – več kot dovolj prostora za telesno in duhovno sprostitev ...

MASAŽNA POSEBNOST TERM KRKA: MASAŽA Z IZBRANIM TERAPEVTOM

Kolaž masažnih tehnik, ki pomagajo omiliti vaše težave – maser po pogovoru z vami izbere kombinacijo najprimernejših masažnih tehnik. Pri terapiji se intenzivneje posveti tistim delom telesa, ki potrebujejo več pozornosti. Ta masaža je tudi odlična priložnost, da gost v enem tretmaju spozna več vrst masažnih tehnik.

ESTETIKA ...

Z nebolečimi ambulantnimi lepotnimi posegi laserske kirurgije ter lepotne in antiaging medicine, ki učinkovito odstranjujejo moteče spremembe, ki delajo posameznike starejše, kot se počutijo, v Balnei spreminjamo pogled na svet.

Naravni proces staranja kože se kaže s spremembo oblike obraza in z nastankom gub, kar je posledica izginevanja podkožne maščobe in dermalnega kolagena. Sčasoma lahko videz kaže podobo, ki ni več skladna s počutjem in samopodobo. Tudi zaradi modnih smernic, ki narekujejo zdrav in kakovosten slog življenja, kamor sodi tudi prijeten in privlačen videz, danes vse več ljudi obišče estetskega kirurga, da bi jim pomagal ustvariti bolj svež, mladosten videz.

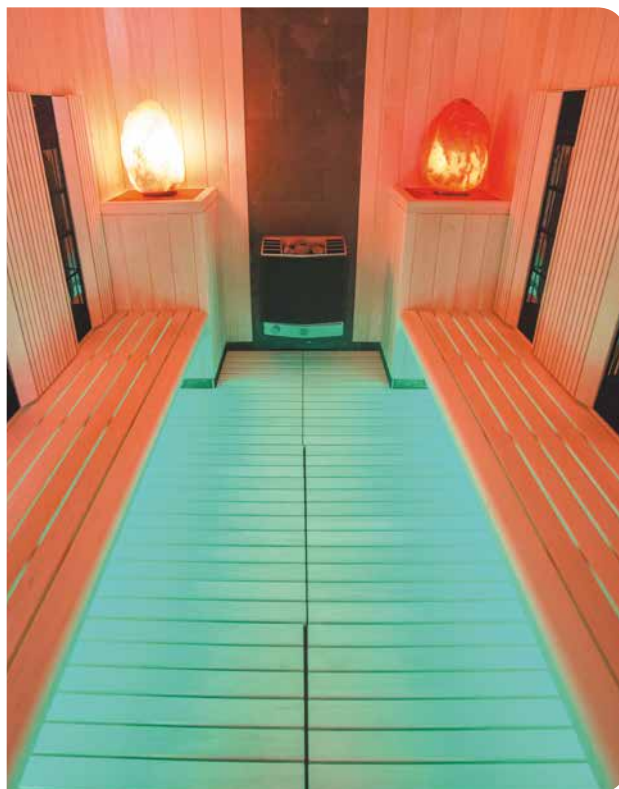
Metode pomlajevanja danes stremijo k minimalno invazivnim posegom, s katerimi dosežemo pomladitev brez velikega tveganja, dolgega okrevanja in precejšnjih stroškov. Lepotne posege v Termah Krka izvajajo mednarodno priznani specialisti splošne in estetske kirurgije. Poleg tega Balnea ponuja celovit pristop: sprostivne programe pred želenim estetskim posegom in okrevanje s posebnimi programi za lepoto, diskretnost in udobje, kot je npr. postrežba v sobi.

NOVOST:

Infrardeča (IR) savna. Priljubljena zaradi preproste uporabe, udobja in učinkovitosti, primerna tudi za ljudi, ki iz zdravstvenih razlogov ne morejo obiskovati savn z višjo temperaturo ali vlažnostjo. Njena nižja temperatura, od 40 do 60 °C, je namreč bistveno varnejša in zato primerna tudi za ljudi s kardiovaskularnimi težavami, za otroke in za starejše.

Nižja vlažnost zraka, do največ 50 %, pa omogoča tudi lažje dihanje. Infrardeče sevanje je vrsta energije, ki v procesu konverzije ogreva telo neposredno, brez ogrevanja zraka v kabini.

Infrardeča savna pospešuje topljenje maščobnih celic, povečuje porabo kalorij (pri enem savnanju porabimo vsaj 900 kcal), spodbuja izločanje strupov (težke kovine, alkohol, nikotin), izboljšuje metabolizem, poživlja krvni obtok, krepi kardiovaskularni sistem, pomaga pri zdravljenju zvinov, krčev, otrpilih sklepov, zmanjšuje bolečine, odpravlja celulit, čisti in obnavlja kožo, pomaga pri nespečnosti, izboljšuje spomin in zagotavlja sproščanje, krepi imunski sistem, na kratko – izboljšuje počutje, zdravje in odpornost proti boleznim.



**PUNCE,
GREMO ME
PO SVOJE.**

**... NA FESTIVAL
LEPOTE IN RAZVAJANJA**

Izberite vikend po svoje, kjer se boste naužile **sveže pomladne energije** in **okrepile svoje prijateljstvo**. Savnanje, lepotna nega z masažo, kopanje ter sprostitiv v naravi - kot nalašč za najboljše prijateljice.

Vikend Punce, gremo me po svoje, od marca do 2. maja, v Termah Šmarješke in Dolenjske Toplice in v Talasu Strunjan. **2 noči s polpenzionom in razvajanjem ... le 159 eur po osebi.**

Informacije in rezervacije: T: +386 8 20 50 300
E: booking@terme-krka.si | www.terme-krka.si



TERME  KRKA

Svež in mladosten pomladni videz ...

... z Lidijo Volovec, specialistko splošne kirurgije,
Estetika Balnea, Terme Dolenjske Toplice



Z dodajanjem hialuronske kisline, ki z leti usiha v našem podkožju, lahko uspešno zgladimo tudi gube ob ustih (nazolabialne in marionetne gube), ki nas neupravičeno »delajo« zagrenjene in stroge.

NEGOVAN VRAT IN DEKOLTE

Pri negi vratu in dekolteja priporočamo glajenje gub s pomočjo radiofrekvence Pelleve. Metoda je naravna in prijetna, saj s toplo sondo globinsko segrevamo podkožje, kar naravno stimulira fibroblaste in s tem tvorjenje kolagena. Pri mlajših osebah je koža

bolj napeta in sijoča že po enem tretmaju, starejša koža z manj kolagena pa lahko potrebuje tri ali več ponovitev. Za globlje gube je učinkovita mezoterapija s hialuronsko kislino.

ZA LEPE ROKE ...

Ni lepih ali grdih rok, temveč so le negovane in nenegovane. Zgradba kože na zunanji strani rok je drugačna od kože na drugih delih telesa. Predvsem ji manjka žlez lojnic, ki bi zagotavljale dovolj maščobe in preprečile izgubo vlage, zato se koža na rokah zelo hitro izsuši in razpoka.

OČI - ZARADI POVEŠENIH VEK JE LAHKO VAŠ VIDEZ UTRUJEN

Marsikdo je zaradi stresnega vsakdanjika videti starejši, kot je v resnici. Pogost je pojav povešanja obrvi in vek, ki daje videz utrujenosti in celo žalosti. Uspešno se ga lahko reši že z aplikacijo botoksa v predel nad obrvmi. Z rahlim dvigom obrvi, (poseg traja le nekaj minut), dosežemo odprt, vedrejši pogled. Počakati je potrebno le nekaj dni, da botoks prične delovati. Z botoksom hitro zgladimo tudi gubice ob očeh in na čelu. Mimiko ohranimo, tako da je videz naraven, le obraz postane svež in spočit.

ZA SOČNEJŠE USTNICE IN LEPŠI NASMEH

Po 40. letu se zgornja ustnica tanjša, nad njo pa se pojavijo ozke vzdolžne gubice, kar precej spremeni podobo obraza. Težava se še bolj zgodaj prične pri kadilcih. Z enostavno aplikacijo polnila hialuronske kisline zabrišemo drobne gubice, ustnicam pa povrnemo sočnost. V Estetiki Balnea pomagamo doseči tisto, kar ste nekdanje že imeli. Lahko pa s polnilom nekoliko popravimo linijske nepravilnosti ali dosežemo vizualno skladnost ustnic z obrazom.



NEKAJ NASVETOV:

- 1) Uporabljajte rokavice. Pri pomivanju z agresivnimi sredstvi, vročo ali hladno vodo, kot tudi pri delu na vrtu in podobno bodo preprečile negativne vplive na kožo rok in nohte.
- 2) Pred uporabo rokavic roke namažite s kremo. Lahko si naredite tudi oblogo iz medu, mandljevega olja in z nekaj kapljicami limoninega soka. Premažite roke (tudi nohte), nadenite rokavice in opravite načrtovano delo. Ko končate, roke umijte in jih namažite z negovalno kremo.
- 3) Rahla masaža ob nanosu kreme je vedno dobrodošla. Masirajte prste od nohtov proti srcu in ne pozabite na zapestje.
- 4) Občasno (2 x mesečno) naredite piling rok in nohtov. Učinek je osupljiv.



Brezplačno za otroke med šolskimi počitnicami*



Pomlad v termah je lepa ...

Pomlad je tukaj, zato smo v Termah Krka poskrbeli, da se boste lahko razvajali tudi v toplih dneh ... Recept za zdravo telo vključuje prijetno termalno ali morsko vodo in zdravilne savne, dopolnijo pa ga še bogata kulinarčna ponudba iz lokalno pridelanih sestavin in čudovita pokrajina, ki napojuje telo in duha.

Gremo na prvomajske počitnice v Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice. Nepozaben oddih za vso družino.

Bogata animacija za otroke!

*Med prvomajskimi počitnicami bivajo 1 otrok do dopolnjenega 14. leta in otroci do dopolnjenega 6. leta v sobi z dvema odraslima brezplačno.

Najnižja
cena
zagotovljena!

Za krajše ali daljše bivanje kontaktirajte naše svetovalce na
T: 08 20 50 340

3x polpenzion		do 22. 4.	22. 4.-2. 5.	2. 5.-24. 6.
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium****superior	160 EUR	200 EUR	170 EUR
	Hotel Šmarjeta****	150 EUR	187 EUR	159 EUR
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Balnea****superior	185 EUR	231 EUR	196 EUR
	Hotel Kristal****	144 EUR	180 EUR	153 EUR

Cene veljajo na osebo za polpenzion v dvoposteljni sobi in že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Akcija 1 = 2 - Plača 1, bivata 2

Maksi oddih po mini cenah.

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

Cena za 2 osebi v Economy sobah		2 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	153 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Toplice***	146 EUR

Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 140 oz. 160 cm. Cene veljajo na osebo za polpenzion v economy sobi in že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.



Za več informacij nas pokličite ali pišite! T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si



Ženska in njeno zdravje

Zdravje žensk je v zadnjem času pogosta tema. Največkrat so izpostavljene posebnosti, s katerimi se ženske srečujejo po izteku rodne dobe: večja ogroženost za srčno-žilne bolezni, težave zaradi menopavze, osteoporoze ...

Ob obravnavi težav z zdravjem pri ženskah pa se pogosto izpostavlja, da so ženske v odnosu do svojega zdravja bolj skrbne v primerjavi z moškimi in so pomemben steber prizadevanj za bolj zdrav življenjski slog v svojih družinskih okoljih.

Za zdravje žensk, sploh tistih po 50. letu, je najpomembnejši njihov odnos do sebe. Pomembno je, da se znajo pravočasno ustaviti in prisluhniti svojemu telesu. To najprej zelo po tihem, potem pa vse odločneje opozarja, da potrebuje več kako-

vostne sprostitev, boljša hranila in predvsem več gibanja. Ko se prikrade težka utrujenost že sredi popoldneva in postane že malce hitrejša hoja problem, je skrajni čas za ukrepanje. Žal pogosto temu ni tako. Vse preveč je žensk, ki zelo dolgo sobivajo s previsokimi vrednostmi krvnega tlaka, sladkorja in lipidov ter s potrebnim zdravljenjem pričnejo, ko le-ti že naredijo veliko škode. Veliko je tudi drugih obolenj, žal tudi onkoloških, kjer je bilo odlašanja ob prvih opozorilnih znakih telesa preveč.

Po drugi strani pa so prav ženske tiste, ki se znajo ob prizadevanju za ohranitev zdravja zelo tesno povezati med seboj. Prevladujejo v skupinah za samopomoč in drugih oblikah združevanja bolnikov. Tu znajo po dobrem starem načelu združevanja

prijetnega s koristnim ustvariti trdna jedra skupin, ki s spremembami načina življenja in medsebojno podporo uspešno ohranjajo znova pridobljeno zdravje in kakovost življenja. Prav članice enega od teh društev – koronarne bolnice, so me že pred leti naučile, da obstajata dve obliki soočenja z boleznijo. Ali jo vzameš kot priložnost za zmago, se zavzameš zase in se spoprimeš s slabimi življenjskimi navadami ali pa ne storiš ničesar in postaneš poraženec. In pri njih je veliko zmagovalk. Že leta po infarktu polno živijo, zdrav življenjski slog pa je pripomogel tudi k sklepanju novih prijateljstev in kakovostnejšemu preživljanju vsakdana.

Alenka Babič

TERME  KRKA

ZDRAVJE ŽENSK PO 50. LETU

Pogovor z Dragico Kozina

Dragica Kozina, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine, je že od 1996 vodja strunjske zdravstvene službe. Posebej se posveča diagnostiki in zdravljenju osteoporoze, v zadnjih letih izvaja tudi ultrazvočno diagnostiko mehkih tkiv in protibolečinsko akupunkturo. Z njo se je o zdravju žensk v zrelih letih pogovarjala Alenka Babič.



Čeprav so mnoge ženske po 50. letu videti mladostne in vitalne, telo tudi njim dosledno šteje leta. Kaj svetujete ženskam, ko se srečajo z Abrahamom?

To je obdobje, ko se zelo poveča tveganje za nastanek zdravstvenih težav, ki so seštevek naravnih sprememb v telesu in posledic našega storilnostno naravnane življenja. Med najpogostejše težave spadajo osteoporoza, povišana holesterol in krvni tlak, povečana telesna teža, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni ter rak dojk, materničnega vratu in debelega črevesa. Preventivni pregledi so zato izjemnega pomena, njihov cilj pa je zgodnje odkrivanje sprememb, kar je pogoj za uspešno zdravljenje.

Pregled začnemo z osnovnimi laboratorijskimi analizami krvi, ki pomagajo pri diagnozi bolezenskega stanja ter pravilno usmerjajo tok zdravljenja. Pokažejo tudi, če se v organizmu že odvija kakšen neobičajen proces, če

Od sodobnih žensk se pričakuje, da smo dobre žene, vzorne mame, uspešne v službi in vedno odlično razpoložene. Za vse to pa je vsekakor potrebno trdno zdravje. Toda kako ga ohraniti ob vseh zahtevah, ki jih pred nas postavlja vsakdan? Kako vi gledate na te probleme?

namreč bolj vzdržujemo tradicijo kuhanja iz osnovnih, zdravih in svežih surovin. Žal pa je na naših jedilnikih še vedno premalo zelenjave, naš problem je tudi opuščanje zajtrka. Najnovejši podatki kažejo tudi, da so ženske v prednosti pred moškimi tudi po fizični aktivnosti.

Številni podatki kažejo, da ženske na področju skrbi za zdrav življenjski slog prednjačijo pred moškimi in več pozornosti namenjajo zdravemu življenjskemu slogu. Največjo nevarnost za sodobno žensko predstavljajo stres in neprimerne prehranjevalne navade. Pomanjkanje gibanja je na tretjem mestu, sledi pa pomanjkanje spanca. Žal so vse te nevarnosti v interakciji in imajo sinergijske učinke.

Med čezmerno težkimi osebami je več moških kot žensk, v skupini z normalno telesno težo pa je žensk precej več kot moških. To odraža dejstvo, da so prehranjevalne navade žensk precej drugačne od moških. Ženske



gre morda za obolenje jeter, ledvic ali pa katerega drugega organa. Ljudje, ki nimajo zdravstvenih težav, bi morali opraviti analizo krvi in urina enkrat letno. Pregled nadaljujemo s sklopom ginekoloških diagnostičnih storitev (ginekološki pregled, bris PAPA, vaginalni UZ in klinični pregled dojk). Temeljite je tudi pregled pri kardiologu, ki vključuje EKG, obremenitveno testiranje ter ultrazvočno preiskavo srca in vratnega ožilja. Pregled vključuje tudi analizo telesne teže ter meritev kostne gostote (denzitometrijo) z oceno ogroženosti zaradi osteoporoze.

Znano je, da se po 50. letu zelo poveča ogroženost žensk za zlome, ki so posledica osteoporoze. Kako vi ocenjujete ogroženost žensk zaradi osteoporoze?

Osteoporoza je velik problem starejših žensk, saj prizadene vsako tretjo žensko oz. vsakega petega moškega po 50. letu starosti. Osteoporozni zlomi nastanejo pri delovanju majhnih zunanjih sil, najpogosteje pri padcih s stojne višine. Značilni so zlomi vretenc, kolkov, zapestij in zlom nadlaktice. Pri starejših je kar 90 odstotkov zlomov vretenc in kolkov posledica osteoporoze. Zlom kolka ali vretenca močno poslabša kakovost bolnikovega življenja, poveča smrtnost ter ne nazadnje povzroča visoke stroške zdravljenja in rehabilitacije. Za zdravljenje in preprečevanje osteoporoze je poleg zdravil in ustrezne prehrane, ki vsebuje veliko kalcija, izredno pomembna telesna aktivnost.



NEKAJ NEUGODNIH RESNIC V ZVEZI Z ŽENSKIM ZDRAVJEM:

- Med kadilci, ki umrejo zaradi srčno-žilne bolezni pred petdesetim letom starosti, je več žensk kot moških. Kajenje je pri ženskah mnogo hujši dejavnik tveganja za srčni infarkt in za možgansko kap kot pri moških zaradi velike občutljivosti njihovih žil za nikotin. Posebno so ogrožene kadilke, ki boleajo za sladkorno boleznijo ali visokim krvnim tlakom in imajo preveliko telesno težo. Pasivno kajenje bolj škodi ženskam kot moškim.
- Od bolnikov, ki imajo neredno bitje srca (preddvorno migetanje), za možgansko kapjo zbolijo več žensk kot moških.
- Po 65. letu starosti boleha za visokim krvnim tlakom več žensk kot moških.
- Zvišana raven trigliceridov v krvi je hujši dejavnik tveganja pri ženskah kot pri moških. Posebno nevarna za ženske je hkratna prisotnost zvišanih trigliceridov in znižana vrednost HDL-holesterola. Zdravljenje s statini (zdravili za znižanje holesterola v krvi) koristi bolj moškim kot ženskam. Do menopavze ima večina žensk nižji holesterol kot moški. Po menopavzi se raven holesterola v krvi pri tretjini žensk poveča.
- Sladkorna bolezen je samostojni dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, zlasti za napredovanje ateroskleroze v žilah srca in nog. Bolezen ima pri ženskah težji potek. Ženske s sladkorno boleznijo zbolijo za srčnim infarktom dvakrat bolj pogosto kot moški s sladkorno boleznijo.



Žensko srce

ČAROBNO, OSUPLJIVO, SKRIVNOSTNO ...

NAJ OSTANE ZDRAVO!

Besedilo: Andreja Zidarič



Vzemite si trenutek svojega časa in pomislite na nekaj dragocenih stvari v življenju ... Je med njimi tudi vaše srce? Če ste ga pozabili, se popravite. Nič ni bolj dragocenega od mišice, ki jo nosite pod oklepom prsnega koša. Sicer ni niti večja od stisnjene pesti in ne tehta več kot 280 gramov. Toda ta mišica vsak dan prečrpa približno 9000 litrov krvi in naredi 100.000 udarcev. Vaše srce dela vsako sekundo, vsako minuto, vsako uro in vsak dan ... Dela vas in za vas. Je pravzaprav središče vsega, kar ste, tudi vsega, kar imate radi. Zato je prav, da ga nimate za nekaj samoumevnega – in da imate tudi vi radi njega.

ŽENSKÉ – MOŠKI

Še ne tako dolgo nazaj je veljalo, da so srčne bolezni usodne skoraj izključno za moške. Danes strokovnjaki odkrivajo drugačno podobo: bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti žensk – pogostejši kot osteoporoza in rak skupaj. Ženske sicer obolevajo za boleznimi srca in ožilja 10 let kasneje kot moški, slaba stran ženskih »srčnih« bolezni pa je, da so bolezenski znaki pogosto zelo neznačilni in zato nepravilno ocenjeni. Tveganje se z menopavzo še stopnjuje ...

ŽENSKA POSEBNOST

Ženska, ki živi zdravo, je v svoji rodni dobi nekoliko »zaščitena« pred angino pectoris, srčnim infarktoma, možgansko kapjo ter drugimi boleznimi srca in ožilja. Zaščitni učinki spolnih hormonov estrogena in progesterona. Estrogen s svojim delovanjem namreč ugodno vpliva na krvne žile in srce, saj upočasnjuje nastanek ateroskleroze, zmanjšuje količino slabega in povečuje količino dobrega holesterola. Zaščitni učinek estrogena pa se po menopavzi zmanjšuje in po 65. letu starosti naravne zaščite zaradi estrogena ni več. Seveda se ženske, ki kadijo, se premalo gibljejo, imajo povišano telesno

težo in sladkor v krvi, tudi v mlajših letih ne morejo zanašati na omenjeno hormonsko zaščito. Nezdrav življenjski slog precej poveča tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, ki jih povzročajo ateroskleroza, pogosto pa se povečajo tudi vrednosti holesterola in maščob v krvi.

SPOZNAJTE SVOJE SRCE – IN BODITE SRČNI

Kot rečeno že v uvodu – vaše srce je središče vsega, kar ste. Kadar deluje pravilno, črpa kri skozi arterije in s tem oskrbuje telo s kisikom in hranilnimi snovmi. Ker so vsak vaš gib, misel, namen, dejanje odvisni od njega, ga je pametno vzdrževati v

ZNAKI MOTENE PREKRVAJITVE SRCA ALI ANGINE PEKTORIS PRI ŽENSKAH:

- tesnoba v prsnem košu, ki se lahko širi v levo roko ali želodec;
- težave z želodcem, slabost, vrtoglavica;
- bolečine v hrbtenici;
- močno, pogosto in trajajoče pomanjkanje sape;
- otekline v nogah;
- neenakomerno ali močno bitje srca;
- kronična utrujenost, težave s koncentracijo, potenje.

Če imate takšne težave tudi takrat, ko mirujete, poiščite zdravniško pomoč, zdravnik pa naj preveri, ali težave morda izvirajo iz srca.

dobri kondiciji. Že z nekaj preprostimi spremembami v prehrani in življenjskem slogu lahko učinkovito izboljšate zdravje srca in kakovost svojega življenja.

Svoje srce lahko od blizu spoznate tudi v Krkinih Termah Šmarješke Toplice. V njihovem centru za rehabilitacijo bolezni srca in ožilja imajo na voljo najsodobnejše aparature, s katerimi ravna vrhunski srčni specialisti. Dolgoletne izkušnje in zdravilna termalna voda, ki je po svoji sestavi in temperaturi primerna za zdravljenje bolezni srca in ožilja, pa tudi za rehabilitacijo športnih poškodb ter rehabilitacijo bolezni in poškodb gibalnega sistema, dopolnjuje in plemeniti osebni pristop zdravstvenega osebja. Kot enemu od pomembnejših centrov za srce in ožilje v Sloveniji si jim torej lahko tudi vi dovolite zaupati. Skupaj boste našli najučinkovitejše poti do zdravega srca – za srečno in srčno življenje.



STE VEDELI ...

- da je infarkt pri mlajših ženskah dvakrat bolj smrtonosen kot pri moških?
 - da 4 od 9 oseb ne prepozna oziroma zanemari simptome blagega infarkta?
 - da EKG preiskava ni vedno dovolj za prepoznavanje težav s srcem?
- Krvne preiskave in testi razpada srčne mišici so tisti, ki z večjo gotovostjo pokažejo, ali je vaše srce moteno v svojem delovanju ali poškodovano.



ENODNEVNI PREVENTIVNI PROGRAM VKLJUČUJE:

- **pregled pri kardiologu;**
- **diagnostične storitve:** antropometrijske meritve (telesna teža, ITM, obseg pasu), meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja in maščob v krvi, EKG, obremenilno testiranje, ultrazvočna preiskava vratnega ožilja ali srca (po presoji zdravnika pri pregledu), izvid z napotili za zdravljenje.

Cena: 200,00 €

Cena ne vključuje namestitve v hotelu. Zaradi posebnosti programa vas vljudno prosimo, da nam za rezervacijo pišete ali nas pokličete.

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



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVIZIJO 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, Novi trg 1, 8501 Novo mesto**, s pripisom »Naročilnica na Vrelce zdravja«.

»Ogrejmo si dušo in telo«

Nov program za bolnike po končanem zdravljenju onkoloških obolenj

Besedilo:

Alenka Babič



Program je namenjen onkološkim bolnikom po končanem osnovnem zdravljenju. Temelji na prepletu vsebin, namenjenih utrjevanju zdravega življenjskega sloga, in si prizadeva biti prijazno dopolnilo celoletnim aktivnostim v skupinah za samopomoč.

Največ pozornosti namenjamo **spodbujanju zdrave in varne telesne aktivnosti**. Za bolnike z rakom je redna telesna aktivnost zelo pomembna, saj krepi telo, imunsko odpornost, skrbi za sprostitve in pozitivno vpliva na samopodobo posameznika. Pri izboru oblik telesne vadbe smo upoštevali najnovejša spoznanja stroke, predvsem pa ga individualno prilagajamo vsakemu udeležencu programa. Vadbe potekajo pod skrbnim nadzorom strokovno usposobljenih izvajalcev, ki terapevtski oz. vadbeni program po potrebi sproti prilagajajo. Vsaka skupina ima ob pričetku programa tudi posebno učno delavnico, kjer ponovno pregledamo posebnosti vadbe pri onkoloških bolnikih, se seznanimo z značilnostmi raz-

ličnih oblik vadb in metod spremljanja učinkov vadbe. Ta sklop storitev vodi posebej za to usposobljena ekipa, ki jo sestavljajo profesorji športne vzgoje in fizioterapevti, med njimi tudi fizioterapevti – izvajalci limfnih drenaž po dr. Voddu.

Drugi sklop programa obsegajo **Učne delavnice zdrave prehrane za onkološke bolnike**. S pomočjo sodobnih didaktičnih pristopov je zajet celoten

sklop naših prehranskih navad – od načrta dnevne prehrane in sestave jedilnikov do praktičnega učenja tehnologije priprave hrane. Vsebina teh delavnic temelji na priporočilih, zajetih v knjigi Prehrana in rak. Takšna je tudi naša ponudba hrane za udeležence programa – ponujamo zdravo in uravnoteženo prehrano, ki je prilagojena potrebam po beljakovinah in energiji. Ta sklop storitev vodi naša prehranska svetovalka z dolgoletnimi izkušnjami, univ. dipl. ing. Janja Strašek s svojo ekipo sodelavcev.

Pomembne prvine tega programa so tudi sproščujoče druženje bolnikov, njihova medsebojna izmenjava izkušenj in podpora. Vnaprej pripravljen raspored aktivnosti zato dopolnjujemo z delavnicami sproščanja, družabnim programom in razvedrilno animacijo ter pri tem upoštevamo posebnosti in želje vsake skupine posebej.

Bivanje v zdravilišču lahko **dopolnimo tudi z izvajanjem individualnih terapij** za lajšanje težav po operacijah, npr. problema limfedema ali omejene gibljivosti v ramenskem obroču.



Pri zdravljenju limfedema uporabljamo limfno drenažo po metodi dr. Voddra, gravitacijske vaje, vaje za izboljšanje cirkulacije, kompresijsko povijanje in kompresijska oblačila. Uspešnost zdravljenja spremljamo z meritvami obsega roke na standardnih mestih, ki jih opravimo na začetku in ob koncu zdravljenja. V vseh treh zdraviliščih je možno izvesti kompleksno rehabilitacijo z uporabo različnih metod fizikalne in rehabilitacijske medicine. Pri tem je možna tudi hidro kineziterapija (razgibavanje v termalni vodi), saj termalna voda zaradi vzgona olajša izvajanje gibov, ugodno vpliva na cirkulacijo in zaradi upora pri hitrejšem izvajanju vaj pripomore h krepitvi mišic. Poleg tega

uporabljamo različne oblike kineziterapije (aktivne vaje, aktivne asistirane vaje), kontinuirano pasivno gibanje (kinetek), delovno terapijo, protibolečinske elektroterapije (diadinamski tokovi, TENS), laser, ročno masažo brazgotin, za krepitev oslabeledih mišic pa uporabljamo elektrostimulacijo in metodo biološke povratne zveze (bio feedback). Poleg tega bolnice spodbujamo, da pri opravljanju dnevnih aktivnosti čim pogosteje uporabljajo prizadeto roko. Cilj zdravljenja je doseči enako gibljivost kot na zdravi strani. Za obseg in plačilo teh terapij se lahko dogovorimo posebej, možno pa jih je izvesti na napatnice, upoštevajoč obstoječi sistem naročanja.



Zdravljenje limfedema v Termah Dolenjske Toplice

Limfedem se pojavlja pri približno 15–20 % bolnic po odstranitvi aksilarnih bezgavk zaradi karcinoma dojke. Vzrok za otekanje roke na operirani strani je moteno odtekanje limfe, ki je posledica kirurškega posega oziroma obsevanja v področju dojke in pazduhe. Za limfedem so značilni neboleči edemi, ki so na začetku stisljivi in čez noč delno ali popolnoma splahnejo. Najprej se pojavljajo na prstih in se postopoma razširijo po celi roki. Z napredovanjem bolezni oteklina narašča in edem postaja vse trši. Pojavijo se tudi spremembe na koži. Uporabnost prizadete roke je zmanjšana. Zdravljenje je zahtevno in dolgotrajno; z njim moramo začeti takoj v začetni fazi bolezni, saj takrat dosegamo najboljše rezultate. Cilj zdravljenja je zmanjšanje otekline ter izboljšanje funkcije in

videza prizadete roke.

Pri zdravljenju limfedema so najbolj učinkovite različne metode fizikalne in rehabilitacijske medicine. Uporabljamo limfno drenažo po metodi dr. Voddra, gravitacijske vaje, vaje za izboljšanje cirkulacije, kompresijsko povijanje

in kompresijska oblačila. Uspešnost zdravljenja spremljamo z meritvami obsega roke na standardnih mestih, ki jih opravimo na začetku in ob koncu zdravljenja. Priporočamo zdravljenja z 10 terapijami ob bivanju v zdravilišču.

PONUDBA 10-DNEVNEGA PROGRAMA VKLJUČUJE:

- uvodni in zaključni pregled pri zdravniku specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine;
- dnevno individualno medicinsko gimnastiko;
- dnevno limfno drenažo po dr. Voddru, 2 x 20 min, (10x);
- dnevno dodatno še dve storitvi individualno načrtovane vodene telesne aktivnosti (po uvodnem dogovoru z zdravnikom), (10x).

Cena : 568,00 eur

Cena ne vključuje namestitve v hotelu. Zaradi posebnosti programa vas vljudno prosimo, da nam za rezervacijo pišete ali nas pokličete. Dodatni 10 % popust za člane kluba Terme Krka.

Več informacij: **T:** 08/ 20 50 340 **E:** booking@terme-krka.si



»GIBAM SE IN SEM DOBRE VOLJE«

Pol ure na dan. Ste vedeli? Že 30 minut intenzivnega gibanja dnevno je dovolj, da začne telo izločati snovi, ki delujejo sproščujoče in osrečujoče. Strokovnjaki priporočajo predvsem aerobne vaje, kot so aerobika, tek, plavanje, kolesarjenje, v zadnjih letih pa je pomembno mesto zavzela tudi nordijska hoja. Najbrž ne zaman, saj so modri ljudje že davno pred tem spoznali, da "hoja naredi modreca in poeta".



NORDIJSKA HOJA

Nordijska hoja velja za enega od najbolj zdravih športov z izrazitim učinkom na srčno-žilni sistem in veliko kalorijsko porabo. 15 minut nordijske hoje je enako kot 21 minut kolesarjenja ali 12 minut hitrega teka. Pri tem se porabi 2x več kalorij. Istovčasno se krepijo in sproščajo mišice hrbta in obramenske mišice, hkrati pa se krepijo tudi mišice na trebuhu in v spodnjem delu hrbta. Priporoča se tako v preventivi kot tudi pri rehabilitaciji – kot terapija za srčno-žilne bolezni, depresijo, sladkorne bolezni, aterosklerozo, debelost, osteoporozo in rakava obolenja.

Nordijska hoja – hoja s palicami (in z določenim načinom njihovega držanja)

je prav poseben način gibanja. Je 46 odstotkov bolj učinkovita od navadne hoje, saj aktiviranje več mišičnih skupin naenkrat spodbuja večje izločanje endorfina. Ravno zaradi tega je nordijska hoja zelo dobra obramba proti stresu, slabemu razpoloženju in posledično tudi proti depresiji.

Ni pomembno, koliko ste stari – z nordijsko hojo se lahko ukvarjate kadar koli. Razgiban teren, ki ponuja zanimivo urejen sistem devetih pohodniških poti v okolici Term Šmarješke Toplice, že sam po sebi vabi, da naredite prvi, največkrat najtežji korak ... Nordijska hoja pa je v Termah Krka organizirana tudi za obiskovalce vseh naših drugih hotelov – v Dolenjskih Toplicah, na Otočcu in v obmorskem Strunjanu, kjer lahko raziskujejo slikovite vasice in poti slovenskega Primorja.



KAKO ZAČETI? PRIPOROČEN PROGRAM HOJE ZA ZAČETNIKE

- 1. TEDEN:** ponedeljek, sreda, petek: 30 min po ravnem terenu.
 - 2. TEDEN:** ponedeljek, sreda, petek: 45 min po ravnem terenu.
 - 3. TEDEN:** ponedeljek, sreda, petek, sobota: 1 ura po ravnem terenu.
 - 4. TEDEN:** ponedeljek, sreda, petek: 1 ura po ravnem terenu, sobota: 45 min po ravnem in 15 min po neravnem terenu.
 - 5. TEDEN:** ponedeljek: 1 ura po ravnem terenu, sreda: 30 min po ravnem terenu in 30 min po dolinah in strminah, petek: 1 ura po ravnem terenu, sobota: 1 ura po kombiniranem terenu
 - 6. TEDEN:** ponedeljek, sreda, petek: 1 ura po ravnem terenu, sobota: 1 ura po kombiniranem terenu
- Nataša Draksler, prof. športne vzgoje
organizatorica rekreacije v Termah
Šmarješke Toplice*

KO BOLJO SKLEPI ...

Besedilo: **Prof. dr. Oskar Zupanc**



Med zaposlenimi in aktivnimi ženskami narašča pojavnost degenerativnih bolezni kostno-mišičnega sistema, med katere sodijo različne bolezni kosti, sklepov, mišic, kit, vezi in sklepne ovojnice. Te bolezni povzročajo bolečino, moteno gibljivost sklepov in zmanjšanje učinkovitosti prizadetih pri delu in drugih aktivnostih. Vse skupaj slabša kakovost življenja in pri starejših ženskah povečuje odvisnost od pomoči drugih. Težave se pojavljajo postopno, stopnjujejo se s starostjo in so odvisne od različnih nivojev aktivnosti doma, pri delu ali športu. Na hitrejši razvoj teh bolezni vplivata tudi prekomerna telesna teža in prisotnost drugih bolezni, npr.:

sladkorna bolezen, bolezen srca, ledvična bolezen in podobno.

V zadnjem desetletju se sodobna medicina teh težav loteva na različne načine. Pri kirurškem zdravljenju uporablja manj invazivne metode artroskopskega zdravljenja, kjer je velik

napredek v različnih posegih v predelu kolka, kolena, ramena, komolca in gležnja. Vse bolj se uveljavljajo tudi metode biološkega zdravljenja poškodb mišic in začetnih degenerativnih sprememb sklepnega hrustanca ter tetivnih struktur. V ta namen se uporabljajo različna avtogena protivnetna sredstva (npr.: citokini), kondenzirani rastni faktorji (npr.: ACP), ki izboljšujejo regeneracijo različnih sklepnih struktur, ali pa preparati, ki delujejo na fizikalne lastnosti sklepne tekočine (npr.: hijaluronska kislina). Tako se izboljša gibanje prizadetega sklepa, zmanjšujejo bolečine med gibanjem ter podaljšuje aktivnostna doba starejših in tudi športno aktivnih. Te metode se izvajajo ambulantno pri specialistih ortopedih in so zato bolnikom sedaj veliko lažje dostopne.

V Termah Šmarješke Toplice je takšno zdravljenje mogoče v specialistični ortopedski ambulanti, ki jo vodi prof. dr. Oskar Zupanc, priznani strokovnjak, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem že prej omenjenih degenerativnih stanj in poškodb sklepov. V samoplačniški ortopedski ambulanti se izvajajo specialistični pregledi, UZ pregledi ramenskega sklepa, mišic in tetiv, različne metode biološkega zdravljenja, manjši posegi, kot so punkcije in intraartikularne aplikacije zdravil.

Prof. dr. Zupanc ima ambulantne preglede **dvakrat mesečno, čakalna doba je 14 dni.**

Informacije in rezervacije terminov: 07 3843 582; naročanje vsak delovnik med 11. in 14. uro ali na elektronsko pošto: narocanje.smarjeske@terme-krka.si.



Prof. dr. Oskar Zupanc je vodja Oddelka za artroskopijo in poškodbe pri športu na Ortopedski kliniki v Ljubljani. Je predsednik Slovenskega združenja za artroskopsko kirurgijo in športno traumatologijo ter član European Federation for National Associations of Orthopaedics and Traumatology (EFORT), International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine (ISAKOS) in European Society of Sports Traumatology, Knee Surgery and Arthroscopy (ESSKA). Izpopolnjeval se je pri prof. E. Erikssonu na Švedskem, prof. dr. P. Boileu v Nici ter dr. L. Lafossu v Annency-ju in Bostonu.

Pomladni pobeg na morski zrak v Talaso Strunjan

Besedilo: Maja Bele

Po dolgem zimskem spancu, ko začne pomladno sonce že pogumneje kukati izza oblakov, domove odpiramo žarkom, jih zračimo in čistimo. Kako bolj prijetno in lahkotno se potem tudi sami počutimo, kajne? Čas za takšno prebujanje in čiščenje potrebuje tudi človek. Svoje telo, pa tudi um in misli mora razbremeniti in očistiti odvečnih snovi, ki so se nabrale v preteklih mesecih in si privoščiti napoj čiste in sveže energije. Z veseljem vas vabimo v zeleni Strunjan!



ČRNO ZLATO ZA ZDRAVJE IN LEPOTO

V zakladnici zdravja obmorskega Talasa Strunjan, kjer se prepletajo mnoge zdravilne energije – morja, sonca, morskega zraka ter zemlje z bioenergetskimi točkami, pa tudi energija srčnih ljudi, shranjujejo tudi morsko blato ali fango, ki ga zaradi mnogih zdravilnih učinkov imenujejo kar črno zlato.

ALI VESTE ...

- **Kako dobimo morsko blato ali fango?**

Fango nastane v solinah, ob zorenju soli v posebnih solinskih bazenih, ko se slanica spremeni v mehko blato črne barve, zato fangu včasih rečemo tudi solinsko blato.

- **Kaj vsebuje fango?**

Morsko vodo, zdravilne organske in anorganske snovi ter veliko mineralov: natrij, klor, kalcij in magnezij.

ZA ZDRAVJE ...

Fango razstruplja telo, saj pospešuje izločanje znoja in strupenih, odpadnih snovi iz telesa. Pospešuje tudi delovanje krvnega obtoka in presnovo. Pomaga pri zdravljenju prebavil in zdravljenju in lajšanju težav z dihalni in kožo, odličen je po operacijah in poškodbah na gibalnih, saj deluje pomirjevalno, protivnetno in blaži bolečine. Poleg tega vpliva na boljše delovanje sklepov, odlično deluje pri revmatizmu, išiasu, kroničnih obolenjih gibalnih organov, vnetju sklepov in pri bolečinah v mišicah, pa tudi pri zdra-

vljenju sečil in rodil. Izboljšuje delovanje imunskega sistema na splošno.

Ker ima lahko fango različen učinek pri vsakem posamezniku, je pri zdravstveni uporabi fanga, zlasti pri določenih delih telesa, potreben predhodni posvet z zdravnikom.

Fango obloga celega telesa + posvet pri zdravniku: 59,00 EUR

ZA SPROSTITEV IN LEPOTO ...

Črno zlato učinkovito deluje pri zmanjšanju in **odpravi celulita**: fango je bogat z minerali in koža po nanosu postane bolj napeta in mehkejša, zato je odličen za **preoblikovanje telesa**. Odličen je tudi pri težavah s prekomerno telesno težo, saj pospešuje presnovo in prebavo maščob. Z nanosom poskrbimo za bolj **mladosten, svež in zdrav videz kože**: nanjo deluje blagodejno, saj postane mehkejša, bolj elastična in napeta. Fango tudi sprošča mišična tkiva in vrača tonus mišicam telesa in obraza, deluje pa tudi **antistresno in pomirjevalno**.

Fango obloga celega telesa (40 minut): 34,00 EUR



BOGASTVO OKUSOV ...

Po blagodejnih zdravstvenih in lepotnih tretmajih je treba poskrbeti še za želodčke. Že pregovor pravi, da lahko hrana zdravi. Tako so kuharski mojstri za pomladne mesece pripravili prav poseben **razstrupljevalni meni**, ki si ga lahko po želji privoščite za zajtrk, kosilo in večerjo.

Postregli vam bomo s pisano paleto raznovrstne zelenjave. Mmm, bogati in zdravilni okusi špinacije, artičok, pora, korenčka, bučk, koromača, divjih špargljev ... Pa skodelica hranilnih žitaric, kot so ječmen v družbi suhih marelic ali cimeta in ajda s suhimi slivami. Za piko na i ščepec začimb, kumine, kurkume, janeža in še česa, ki spodbudijo delovanje presnove. Kot novost v kulinarčni ponudbi predstavljamo sol s 6 različnimi okusi. Ste že poskusili sol s timijanom, z ingverjem ali pa vulkansko črno sol?

Za hitro »injekcijo« vitaminov in hranil v telo priporočamo zelene smoothije oz. **sadno-zelenjavne napitke**, ki vas očistijo in obenem poživijo v vsakem trenutku. Na voljo so trije okusi, ki imajo različen učinek na telo. Izberete lahko razstrupljevalnega, z energijskim nabojem in takšnega za boljši spomin.



... IN OBMORSKA RADOŽIVOST

Na zdravje vsekakor vplivajo tudi dobro razpoloženje, smeh ter to, da smo prijaznih misli in pogleda do sebe in drugih. Pa da včasih zavijemo v družbo dobrovoljnih ljudi. Če ste že bili pri nas v Strunjanu, gotovo veste, da znamo poskrbeti za dobro voljo, da vas popeljemo na izlet na znane in manj znane kraje ter povemo marsikaj zanimivega.



SPOMLADI BOSTE PRI NAS LAHKO:

- uživali pri **sprostitveno poživljajočih dihalnih vajah** ob morju – vsak dan, od ponedeljka do petka bomo poskrbeli za boljšo pretočnost limfe in krvnega obtoka;
- izvedeli vse o fangu in talasoterapiji ter **o povezanosti med notranjimi organi in čustvi** na predavanju »Očistimo in predihajmo jetra ter ozdravimo dušo in telo«;
- se s kuharico Emilijo Pavlič naučili, kako s preprosto domačo hrano razstrupimo telo;
- se sprehodili po **strunjanskih solinah**, obiskali muzej in spoznali, kako se pridobivajo sol, slanica in fango;
- na izletu v Sečoveljske soline ogledali soline (možen bo tudi nakup soli);
- uživali v nastopu folklorne skupine in solinarskih plesov.

Pestra in zanimiva bo pomlad v Strunjanu. Poskrbeli bomo, da boste zdravilno moč narave in morja v kar največji in najboljši meri začutili ter **skupaj s pomladjo zacveteli tudi vi.** Pridružite se nam!

Dobrodošla pomoč

Fitoestrogeni v zrelih letih

Besedilo: **Janja Strašek**



V zrelih letih se zlasti ženske srečujejo s težavami, ki jih povzročajo hormonska nihanja. Težave, kot so glavoboli, močnejše in neredne menstruacije, občutek »oblivanja«, nespečnost, napihjenost in druge, mnogim poslabšajo kakovost življenja. Hormonsko neravnovesje pomeni tudi večje tveganje za nastanek bolezni. Uživanje rastlinskih živil, ki vsebujejo naravni estrogen, lahko pomaga vzpostaviti ravnovesje hormonov in prebroditi težave, ki jih prinaša menopavza.

Fitoestrogeni so rastlinske sekundarne snovi, za katere so v zadnjih letih v raziskavah dokazali celo vrsto fizioloških in farmakoloških učinkov. Te ugotovitve podpirajo tudi ugotovitve epidemioloških študij o zaščitnem učinku prehrane, bogate s polnozrnatimi izdelki ter predvsem z zelenjavo in sadjem.

Rezultati mnogih raziskav kažejo, da fitoestrogeni lajšajo menopavzalne simptome ter tudi preprečujejo nastanek določenih bolezni (rak maternice in jajčnikov, rak na debelem črevesju in želodcu, ...). Po drugi strani pa je izpostavljenost estrogenom povezana z večjim tveganjem za razvoj raka na dojki in maternici, zato bo potrebnih še mnogo dodatnih raziskav, ki bodo pokazale prave učinke fitoestrogenov.

Obstajajo številni naravni fitoestrogeni, ki uravnavajo naše hormonsko ravnovesje, zato je pomembno, da poskrbite za svojo prehrano. Uživajte v sadju, zelenjavi in žitih, ne pozabite pa tudi na laneno seme, čičerko, česen, stročnice, divji oves in špinačo. Prav tako hrani dodajte pomembne maščobne kisline iz lanenega olja, svetlinovega olja in olja pšeničnih kalčkov.

V prvi vrsti imejte v mislih dejstvo, da je najboljša hrana tista, ki jo pridelamo na ekološki način, ki zraste oz. dozori v naši

bližnji okolici in ni gensko modificirana. Pri slednjem mislim predvsem na sojo, ki jo nekateri še vedno uvrščajo na prvo mesto kot živilo, bogato z beljakovinami in fitoestrogeni. Namesto soje raje jejte več fižola, graha, boba in čičerke ter ostalih polnovrednih žit, raznovrstno zelenjavo in sadje, ki uspevajo na domačih tleh in so pridelani na integrirani oz. ekološki način.

Viri: Referenčne vrednosti za vnos hranil, DACH2004, Naša lekarna, Številka 31 / Marec 2009

ČEMAŽEVA JUHA S KOSMIČI IN ČIČERIKO

Sestavine za 4 osebe: 40 dag očiščene zelenjave (cvetačni listi, zelena, bučke, peteršiljeva korenina ...), 10 dag krompirja, 1 žlica oljčnega olja, pol čebule, 1 strok česna, muškatani orešček, sol, poper, čemaž, nasekljan peteršilj ali drobnjak (po želji), 0,5 dl belega vina, 1 dl ego jogurta
Zakuha: 10 dag čičerke, 2 dag kosmičev

Na oljčnem olju rahlo prepražimo lističe čebule, strok ali dva svežega česna, nato dodamo na kocke narezano zelenjavo. Malo podušimo, dodamo krompir, zalijemo z vodo ali zelenjavno osnovo, dodamo začimbe, svež čemaž in solimo. Ko je zelenjava kuhana, juho spasiramo, dodamo jogurt in belo vino. Juho po potrebi začinimo.

Čičerko skuhamo v slani vodi, odstavimo, dodamo kosmiče in narahlo pretlačimo z vilico. Ko postane zakuha gosta, jo primerno oblikujemo in ponudimo z juho.





Spomladanski oddih – še posebej ugoden za seniorje

Topli pomladni žarki so že tu in v Krkinih zdraviliščih smo za vas pripravili spomladanske počitnice. 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.

Program spomladanskega oddiha vključuje: 5x/7x nočitev s polpenzionom, neomejeno kopanje v termalnih bazenih, pripravo uravnoteženih diet, vsakodnevno hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom, zdravstvena predavanja in predavanja o zdravem načinu življenja, **vodene rekreativne pohode**, nordijsko hojo, ...

28. 3.–24. 6. 2016		5 noči	7 noči
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	240 EUR	336 EUR
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	230 EUR	322 EUR
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	320 EUR	448 EUR
	Hotel Laguna***/Vile***	231 EUR	324 EUR

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi in že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Term Krka.

Popusti za vnuke: brezplačno do 6. leta starosti, 50 % do 14. leta starosti.

Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.

Hotel Šport*** na Otočcu

Hotel z **bazenom s termalno vodo, s savnami**, športnim centrom s fitnessom in teniški igrišči, s pustolovskim parkom! Sredi čudovite narave, blizu gradu Otočec.

2 noči ...

115 EUR (do 22. 4. 2016)

101 EUR (22. 4.–2. 5. 2016)

91 EUR (2. 5.–24. 6. 2016)

Cene veljajo na osebo, za polpenzion, bivanje v dvoposteljni sobi in neomejeno kopanje.

Cena že vključuje 10 % popust za člane kluba Terme Krka.

Priporočamo za družine:

Med šolskimi počitnicami biva en otrok do 14. leta in otroci do 6. leta **brezplačno**.



Za več informacij nas pokličite ali pišite! T: 08/ 20 50 340, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si



Skrb za **zdrave možgane** in **vitalnost uma**

Besedilo: **Urška Vrščaj Vovk**

Človeški možgani so eden najbolj skrivnostnih organov našega telesa. Zaradi njihovih izjemnih sposobnosti in funkcij jim znanstveniki že od nekdaj posvečajo veliko pozornosti, vseeno pa njihovega delovanja še vedno ne poznamo v celoti. V Sloveniji namenjamo možganom posebno pozornost v marcu. Letos je med 14. in 20. marcem potekal svetovni teden možganov, 16. marca pa smo prvič zaznamovali tudi slovenski dan možganov, ki je v ospredje postavil predvsem ozaveščanje javnosti o razsežnostih bolezni možganov in o pomenu skrbi za njihovo zdravje. Ob tem pa ne gre zanemariti, da je za vzdrževanje zdravja naših možganov in vitalnosti uma treba skrbeti vse dni v letu.

Številne raziskave so dokazale, da dejavniki, kot so hiter življenjski ritem, obilica dela, telesne obremenitve, stresne situacije, nezdrava prehrana in drugi spodbujajo nastajanje prostih radikalov, ki poškodujejo možganske celice. Možgani so zato preslabo prekrvavljeni, s tem pa možganske celice ne dobivajo dovolj kisika in hranljivih snovi. Posledica tega so lahko tudi pozabljivost, raztresenost in motnje spomina, in to neodvisno od starosti, zato je pomembno, da posvetimo skrbi za zdravje naših možganov več pozornosti že danes.

KAJ LAHKO STORIMO DANES ZA VITALNOST NAŠEGA UMA JUTRI

Delovanje možganov, ne glede na starost osebe, lahko pomagajo izboljšati mentalne vaje, ki jim rečemo tudi možganski fitnes ali možganska telovadba. Vaje so koristne tako za tiste, ki želijo svoj um ohraniti v vrhunski formi, kot tudi za tiste, ki jih že muči pozabljivost.

Pri starejših ljudeh, pri katerih se pozabljivost pojavi, ker so premalo umsko aktivni in so nekoliko počasnejši pri različnih umskih nalogah, je včasih dovolj že, da se lotijo preprostih, prijetnih umskih aktivnosti, kot so branje, igranje



šaha in reševanje križank. Pri tej pozabljivosti gre pogosto za dejstvo, da so bili ti ljudje v službi precej umsko aktivni, po upokojitvi pa so šli njihovi možgani »na



Izboljšana prekrvitev za večjo moč uma.

Redna uporaba Bilobila:

- ➔ razširi krvne žile in izboljša pretok krvi v možganih,
- ➔ krepi delovanje možganskih celic, saj izboljša izrabo kisika in glukoze,
- ➔ varuje možganske celice pred škodljivimi vplivi radikalov.

www.bilobil.si



Bilobil vsebuje izvleček iz listov Ginkga bilobe.

Bilobil[®]
Vaš um v vrhunski formi.



Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

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



dopust«, saj se od takrat ukvarjajo zgolj z manj zahtevnimi rečmi.

Tako so postali možgani leni in počasni, in jih je treba ponovno spodbuditi z umskimi aktivnostmi. Ljudem, ki so dovolj umsko aktivni, pa tudi koristijo posebne vaje za krepitev uma, običajno take, ki vključujejo reševanje različnih logičnih nalog.

Za vas smo zato tokrat pripravili primer vaj, s kakršnimi lahko predramite svoje možgane in tako poskrbite, da bo vaš um tudi jutri še v vrhunski formi. Ne pozabite, da je z urjenjem možganov tako, da je le redko prepozno za začetek, nikoli pa ni prezgodaj.

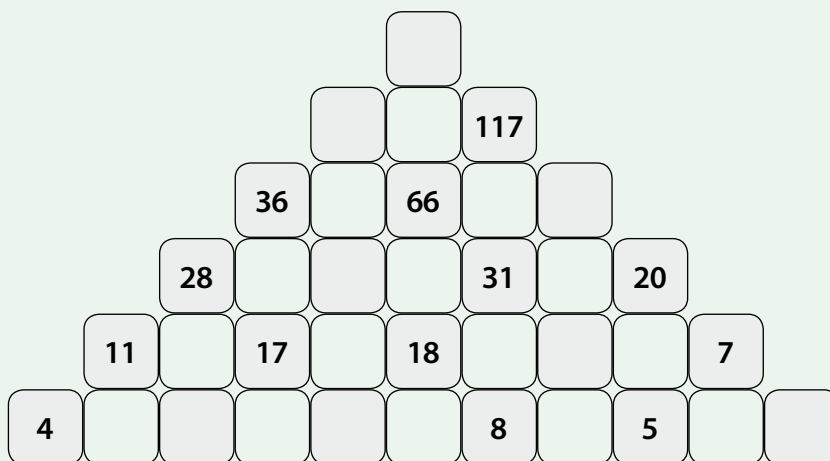
KAKO PRI MOTNJAH SPOMINA IN KONCENTRACIJE POMAGA GINKO

Poleg možganske telovadbe in telesne dejavnosti se za preprečevanje in zdravljenje motenj spomina in koncentracije v Evropi najpogosteje uporablja izvleček ginkovih listov. Njegovo učinkovitost so dokazale številne klinične študije. Ugotovili so, da je izredno pomemben za zdravljenje in tudi za preprečevanje bolezni. Izvleček ginka poveča oskrbo možganskih celic s kisikom in energijo ter jih hkrati varuje pred učinki prostih radikalov. Vse to pripomore k izboljšanju spomina in koncentracije. Edino zdravilo na slovenskem trgu, ki vsebuje izvlečke iz ginkovih listov, je Bilobil.

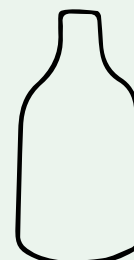
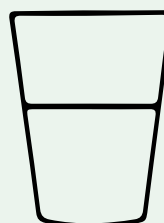
Z njegovim rednim jemanjem se bodo izboljšale vaše miselne sposobnosti, saj Bilobil razširi krvne žile in s tem izboljša prekrvitev možganov, kar pomeni izboljšano oskrbo možganskih celic s kisikom in hranilnimi snovmi, deluje pa tudi antioksidativno ter možganske celice varuje pred škodljivimi prostimi radikali.

Miselna vadba za zdrave možgane

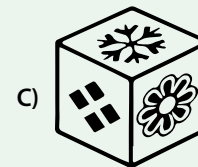
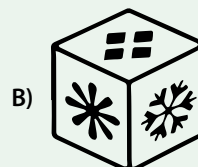
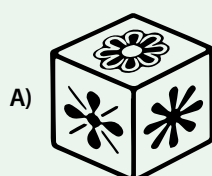
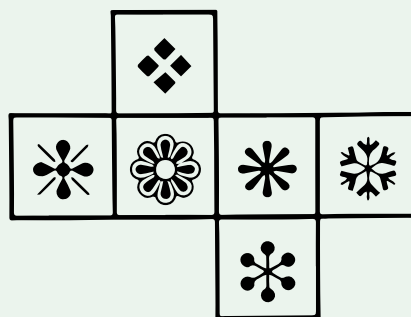
VSAKA ŠTEVILKA V SIVEM POLJU JE VSOTA ŠTEVILK IZ SPODNJIH DVEH SIVIH POLJ. V PRAZNA SIVA POLJA VPIŠITE USTREZNE MANJKAJOČE ŠTEVILKE.



V VRČU, KOZARCU IN STEKLENCI SO ORANŽADA, JOGURT IN VODA. V VRČU NI NITI ORANŽADA NITI JOGURT. V KOZARCU PA NI ORANŽADA. KATERA VRSTA TEKOČINE JE V KATERI POSODI?



PRI TEJ VAJI UPORABITE SVOJO SPOSOBNOST PROSTORSKE PREDSTAVE – PREDSTAVLJAJTE SI SLIKO KOCKE, NAREJENE IZ NARISANE MREŽE. UGOTOVITE, KATERI IZMED SPODNJIH TREH KOCK PRIPADA NARISANA MREŽA.



Rešitve so objavljene na 31. strani revije Vrelci zdravja.

Novice iz Krke

Poslovanje Krke v letu 2015

Na marčevski novinarski konferenci je uprava družbe Krka predstavila nerevidirane izide poslovanja skupine Krka in družbe Krka za leto 2015, ki jih je pred tem obravnaval nadzorni svet družbe. Predsednik uprave Jože Colarič je povedal, da so v skupini Krka prodali za 1.164,6 milijona EUR izdelkov in storitev, kar je 2 % manj kot v letu 2014. Količinsko se je prodaja povečala za 3,3 %.

Na trgih zunaj Slovenije so prodali za 1.084,7 milijona EUR, kar predstavlja več kot 93 % prodaje. Največjo rast prodaje (za 55 milijonov EUR oziroma 22 %) so dosegli v regiji Zahodna Evropa. Nerevidirani čisti dobiček skupine Krka je znašal 158,2 milijona EUR.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev se je v primerjavi z letom 2014 povečala za

3 % in je znašala 31 milijonov EUR, kar je 2,6 % prodaje skupine Krka.

Konec leta 2015 je bilo v skupini Krka 10.564 zaposlenih, od tega 4907 (46,5 %) v Sloveniji in 5657 (53,5 %) v tujini. Število zaposlenih v skupini Krka se je v primerjavi z letom 2014 povečalo za 65 (1 %).

5. Krkin teden humanosti in prostovoljstva, 4.–9. april 2016

»Tako malo je treba, da nekemu z drobno pozornostjo narediš sončen dan,« je misel prostovoljke, ki simbolično povzema bistvo Krkine dobrodelne akcije. Krkin teden humanosti in prostovoljstva je v štirih letih povezal številne prostovoljce. Samo lani je sodelovalo več kot 24 % zaposlenih v Krki in Termah Krka. Krkino zgodbo povezovanja in delo-

vanja za dober namen bomo letos nadaljevali. Od ponedeljka, 4. aprila, do sobote, 9. aprila, bo vnovič potekala vrsta dobrodelnih dejavnosti, cel teden bomo zbirali oblačila, čevlje, šolske in higienske potrebščine, knjige ter hrano za male živali. Darovali bomo kri in obiskali domove starejših občanov. Potrebščine bomo zbirali na več lokacijah, tudi v

Termah Krka. Na Rdečem križu in Karitasu bodo zbrane potrebščine sortirali, pomagali pa bodo tudi pri pakiranju živilskih paketov pomoči. Teden humanosti in prostovoljstva bomo končali s sobotnim dnevom odprtih vrat za Krkaše, Krkine upokojenke, družinske člane in prijatelje.



Krki priznanje za najuglednejšega delodajalca leta 2015

Krka je v okviru raziskave zaposlitvenega portala MojeDelo.com o ugledu slovenskih delodajalcev tudi letos prejela priznanje Najuglednejši delodajalec leta 2015.

Visoke ocene je Krka dobila v vseh treh kategorijah ocenjevanja: prepoznavnost

podjetja med kandidati na trgu dela, upoštevanje organizacije kot potencialnega delodajalca med kandidati in prva izbira za potencialnega delodajalca. V utemeljitvi nagrade je bilo poudarjeno, da v Krki gradimo kulturo medsebojnega zaupanja, spoštovanja, sodelovanja in timskega dela, nenehnega učenja,

odgovornega in učinkovitega dela, cenimo znanje in spodbujamo ustvarjalnost ter zaposlenim omogočamo optimalne pogoje za delo in razvoj.

Priznanje za najuglednejšega delodajalca je Krka prejela tudi v letih 2007, 2009 in 2011.

Ostaja na Otočcu: 10. jubilejni Festival družin

»3-dnevno taborjenje je zadetek v polno! Z družino smo preživeli res kakovosten čas skupaj! Niti trenutka se nam ni bilo potrebno spraševati, kaj naj delamo, ker se je vedno nekaj dogajalo. Lokacija – zadetek v polno! Prostovoljci in organizatorji – povsod jih je bilo polno, a obenem "nobenega nikjer" – vse je potekalo tako tekoče, da sploh nisi vedel, kdo stoji zadaj. Program je bil zastavljen zelo učinkovito – lahko smo se udeležili vsega, a ničesar zamudili.« Družina Burnik



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

Vsaka družina v svoji realnosti potrebuje navdih, opogumljajoče vsebine, veliko smeha in sproščeno druženje. Pridružite se!

Še danes označite vikend: 17. 6.–19. 6. 2016, povabite svoje prijatelje, če pa imate že častni naziv dedka ali babice, ne pozabite povabiti tudi svojih otrok z njihovimi družinami!

Že dve leti je Festival družin na Otočcu med ljudmi izredno dobro sprejet, zato tudi letošnji, jubilejni 10., ostaja na jasi ob Krki, kjer bo več sto družin junija zopet postavilo šotore, spet druge se bodo namestile v hotelu, nekatere pa se bodo čudovitih doživetij udeležile le za dan ali dva.

na peko hrenovk ob žerjavici, zabavna tekmovanja, predavanja, pogovore in mnogo takih trenutkov, ko se male očke razširijo in zasvetijo, odprta usta pa sporočajo neskončno začudenje in navdušenje ...

Organizator Festivala družin je

iskreni  **net**

Tudi letos se bo odvijal zelo pester kulturni, izobraževalni, zabavni, športni in ustvarjalni program. Ne bomo pozabili



DOBRODOŠLI NA OTOČCU!

HOTEL ŠPORT****

Cena nočitve za sobo: 57 EUR

Na voljo so dvoposteljne sobe z enim dodatnim ležiščem. V sobi je lahko nastanjena 1 družina (največ 2 odrasli osebi in 3 otroci do dopolnjenega 15. leta). Za goste hotela bo za doplačilo na voljo samopostrežni zajtrk po ceni 5 EUR za odrasle in 3 EUR za otroke.

Prodaja vstopnic na prizorišču:

Celodnevni vstop v bazene (Terme Šmarješke Toplice, Terme Dolenjske Toplice, Talaso Strunjan)

otroci 5,60 EUR

odrasli 7,40 EUR

Informacije in rezervacije: www.festival-druzin.si

Slovenska društva v Talasu Strunjan

Besedilo: Barbara Šmon

»Pri vas se počutimo kot doma ... Kot da pridemo v naš drugi dom ... Kako hitro se obrne čas ... Samo da smo spet v Strunjanu ... Težko nam je brez vas ... Komaj smo čakali, da pridemo ... Veste kaj, vam povemo iskreno, morda imajo drugod bazene lepše in razkošnejše, vendar mi pridemo k vam zaradi vas zaposlenih, ker ste tako prijazni, zaradi vsega, kar nam ponujate ...«

Takšne so besede naših gostov, ki v okviru raznih društev že dolga leta prihajajo k nam. Vsakokrat, ko se skupina društva vrne, se močneje zavemo, da je naša odgovornost še večja, da se moramo še bolj potruditi, jim dati še več. Predvsem sebe. In ni nam težko. V Strunjan se vračajo predvsem razna društva bolnikov, kot so npr. društvo za boj proti osteoporozi, lokalna društva diabetikov, koronarna društva, v zadnjem času pa tudi društva upokojencev in invalidov ... Kot pove že ime samo, je namen društev druženje. In vanje so včlanjeni posamezniki, ki si tako privoščijo tudi nekaj dni oddiha. V Talasu Strunjan se začne takrat, ko pride v hotel skupina društva, življenje odvijati nekako drugače. Na splošno se že z vsemi zelo dobro poznamo. Kot skrbnica skupin društev v našem centru že pred njihovim prihodom navežem stike z vodjo društva. Pošljem jim pripravljen tedenski program po dnevih in urah ter pri usklajevanju čim bolj upoštevam njihove želje, zmožnosti in pričakovanja. Večkrat, kot je bila določena skupina pri nas v hotelu, nekatere nas obišejo tudi nekajkrat letno, večja so njihova pričakovanja ... In v Strunjanu živimo in delamo za to, da jih uresničimo in presežemo.

DOPOLDANSKI ČAS ...

Na programu so razne rekreativne dejavnosti, kot so nordijska hoja, vodna aerobika in sprostitvene poživljalne vaje ob morju.

POPOLDANSKI ČAS ...

Običajno ga izkoristimo za vodene sprehode v naša čarobna obmorska mesta, kot so Izola, Piran ali Koper. Skrbimo, da ni nikomur dolgčas. V ospredje postavljamo tako dušo kot telo – organiziramo razna koristna predavanja o hvaležnosti in samospoštovanju, s predstavitvijo naših velnes storitev, zdravstvenih tematik, izobraževanja o prehrani in skrbi zase ...

VEČER ...

Na vrsto pride druženje ob plesni glasbi, s kulturnimi vsebinami, s katerimi želimo predstaviti predvsem naše lokalne posebnosti in primorske kulturnike: šarmantne pevске zборе, gledališče v

istrskem narečju, folklorne in vokalno-instrumentalne skupine, ki nam tancajo – plešejo in kantaju – pojejo ...

CELOTA ...

Ta je tista, ki šteje. Občutki, s katerimi se ljudje zjutraj zbujaajo, ter vtisi in doživetja, ki jih spremljajo še dolgo po tistem, ko se poslovimo. Do naslednjic ... Pri nas v Strunjanu se radi pohvalimo, da je naša mirna in prelepa okolica tista, ki vleče ljudi s kontinenta. Pa tudi podnebje, ki je milo in blagodejno. In čarobnost morja in rastja, ki se zliva v posebej dragoceno lepoto, ki jo vsi radi občudujemo. Odprtost morja, ki nam daje občutek neskončnosti, je magnet, ki privlači.

Vse to dopolnjujejo temperament primorskih ljudi, njihova prijaznost, domačnost, odprtost.

To daje gostom občutek, da so vedno dobrodošli. In res je tako.



Sprostitveno-poživljajoča vadba z Barbaro, pod pinijami, ob morju

Vadba, ki jo vse leto izvajamo v Talasu Strunjan, je prilagojena letnim časom. Preverite, kaj je v ospredju v pomladnih mesecih ...



Vse to je zelo koristno za hormonski in živčni sistem. Biti zdravi in notranje umirjeni je želja vseh nas, saj je »prizemljen« človek tudi fizično in čustveno stabilen, to pa je osnovna formula za zdravje.

Največji uspeh zame je, ko se naši gostje vrnejo in mi povedo, da vaje pridno izvajajo tudi doma in da jim res koristijo. In še nekaj besed za konec ... Lep je občutek, ko se zavemo, da živimo to, kar smo, da smo srečni s tem, kar imamo. Zato vedno iščimo srečo v sebi in ne v drugih, kajti to je pot k zavedanju in k sebi. In ko smo mirni v sebi, potem smo tudi zdravi.«

Vaša Barbara Šmon

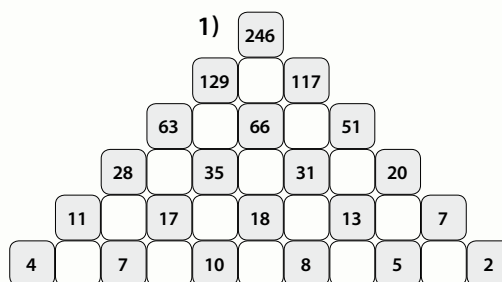
»Lepo smo že zajadrali v pomlad in to je idealen čas za razstrupljanje jeter. V jetrih se na metafizičnem nivoju nabira največ negativnih čustev, zamer, jeze, krivde in ljubosumja. Nevarnost, ki obstaja, je, da se teh čustev preveč naloži v našo podzavest in potem človek pridela blokado, ki se lahko sčasoma spremeni tudi v bolezen (možganska, srčna kap, vse oblike raka ...). Negativna čustva, ki jih doživljamo, je treba predelati oz. jih »izločiti«. Pri tem je lahko zelo uspešna tudi takšna »samopomoč«, kot je vodeno sproščanje ob morju.

Prednost teh vaj je, da jih lahko ob morju izvajamo celo leto, da so primerne za vse kondicije in starosti udeležencev, da so zelo preproste in enostavne, a učinkovite. Udeleženci vaje dobijo tudi natančno opisane na listu, ki ga lahko vzamejo domov. Vaje delujejo preventivno, malo pa tudi že kurativno, če so kakšne zdravstvene težave že prisotne.

Ta očiščevalna druženja izvajamo

vedno na zraku, v bližini morja, kajti skupek vsega – zraka, morja in pinij – daje moč in nov zagon. Na začetku telo »pretapkamo«, poživimo z blagim trepljanjem najprej po levi in nato še po desni strani telesa. Namen tega je spodbuditi limfni in krvni sistem. Nato se učimo samomasaž križa, trebuha in kolen. Vadbo pa zaključimo s predihavanjem petih notranjih organov; v spomladanskem času delamo dihalne vaje za jetra.

REŠITVE:



2) Bokal: Voda Kozarec: Jogurt Vrč: Voda | 3) B

Pomlad na Otočcu ...

Besedilo:

Matevž Berkopec

Bojda vsi poznate Otočec ... Pa ga res? Kajti na Otočcu se ves čas nekaj dogaja, vedno za goste pripravimo kaj novega. Obiskovalec ga lahko vsakokrat vidi drugače ter doživi na drugačen način. Je mozaik doživetij, barv, okusov, vonjev, zgodb ...

Tokrat vam ga ponujamo skozi oči še ne 30-letnega mladeniča, študenta Marka, doma v bližnji okolici, ki se je na potep odpravil z vodjo hotela Šport Boštjanom Ocvirkom.



BOŠTJAN, VODJA HOTELA ŠPORT, ME JE POVABIL NA OTOČEC ...

Na Otočcu lahko najdete VSE. Od velnesa, bazena in športnih aktivnosti, do lepe narave in čudovitega razgleda. Z Boštjanom sva se sprehodila mimo vseh ključnih atrakcij, ki jih tudi to pomlad nudi Otočec.

Najprej me je povabil na kavo v prijetno hotelsko kavarno. Začela sva s pogovorom o preteklosti Otočca in njegovi viziji za prihodnost. Kdo ne pomni restavracije Tango in bungalovov, ki so lep čas krasili okolico hotela Šport? Boštjan doda, da gostje še sedaj sprašujejo, če bo restavracija še kdaj odprta. Zato naju je po kavi pot najprej zanesla tja. Ogledala sva si prostore in se strinjala, da Otočec res doživlja spremembo na tem področju. Boštjan mi je razložil, da sedaj odlične večerje pripravljajo v hotelu Šport in seveda na Gradu Otočec. Otočec je nova zgodba, Otočec se počasi premika v novo dobo. Poslanstvo Term Krka je nuditi zdravo, lokalno in odlično prehrano, k temu pa stremijo tudi na Otočcu.

VELNES

Po zunanjem ogledu Otočca me je Boštjan povabil na ogled novega velnesa. Kot sam pravi, so nanj zelo ponosni. Pot do velnesa vodi po prijetnem zelenem hodniku, ki je opremljen s čudovitimi fotografijami. Velnes premore udoben, prostoren bazen in dve savni, turško in finsko. Opremljen je tudi s počivalnim prostorom in izhodom na zunanjo teraso. Bazenska dvorana je zgrajena po sodobnih smernicah z veliko zunanje svetlobe. Boštjan mi pokaže posebno sobo, ki so jo poimenovali »Relais&Chateaux soba« (po znanem

združenju hotelskih dvorcev, katerega član je tudi otoški grad). V njej si lahko privoščite razne tretmaje ali sobo preprosto najamete za razvajanje po svoje. Nihče vas ne bo motil ...

SOBE

Želel sem si ostati v prijetnem vzdušju bazenov in savn, vendar se najin ogledni sprehod še ni končal. Povabil me je na ogled sob hotela Šport, ki so prenovljene. Z udobnimi posteljami, razgledom na park in modernimi elektronskimi napravi so sobe res čudovite. Ujela sva tudi sončen dan, tako da je bil razgled naravnost odličen.

KULINARIKA

Po obhodu hotela, ki vzbuja prijetne in domačne občutke, sva se preselila v restavracijo. Boštjan rad pove, da so na otoško prehrano še posebej ponosni. Dandanes se vse začne in konča pri dobri hrani. Cenjene so restavracije, ki ponujajo dobro hrano brez umetnih dodatkov. Le domače sestavine in okusi. Tovrstnega načela se držijo tudi na Otočcu. Z veliko dobre in okusne izbire mi ni bilo težko napolniti krožnik z dobrotami z lokalnih kmetij. Hrana je bila sveža in odličnega okusa.



OKOLICA

Po odličnem obroku me je Boštjan zopet povabil, kot pravi, »na teren«. Tik ob hotelu se namreč »skriva« pustolovski park. Povzpnete se lahko visoko med krošnje in premagujete razne ovire. Park nudi 4 težavnostne stopnje in je prilagojen za vse starosti. Poleg tega so pri parku še udobna sedišča, kjer lahko kramljate, medtem ko se otroci zabavajo.

GRAD OTOČEC

Po nekaj lekcijah o adrenalinu v parku sva se počasi odpravila proti Gradu Otočec, ki slovi kot eden najlepših dvorcev v širši okolici. Preko lesenega mostu se razprostira prijeten pogled po reki navzgor in navzdol. Boštjan mi je omenil, da se tukaj ljudje pogosto vozijo s čolni (izposoja le-teh je možna tudi na Gradu). Grad s svojo izjemno kuliso res izstopa v čudoviti otoški okolici. Kasneje sem izbrskal podatek, da je dvorec eden redkih, ki je postavljen v dolini tik ob reki Krki. S prelepim grajskim parkom in obzidjem je grad na edinstvenem rečnem otoku srce Otočca.

GOLF

Očaranega nad grajskim udobjem me je Boštjan povabil še na bližnje igrišče



za golf. Tja sva se odpeljala kar z golf avtomobilčkom, ki s svojo ne preveliko hitrostjo omogoča še fotografiranje okolice. Med vožnjo sem srečal labode in race, ki se grejejo v prijetnih sončnih žarkih. Po nekaj minutah prispeva do igrišča.

Golf igrišče na Otočcu slovi kot eno najboljših v Sloveniji. S številnimi turnirji z mednarodno udeležbo se uveljavlja tudi v evropskem prostoru. Kot laiku v golfu mi Boštjan razloži, da se lahko prijavim tudi na tečaj, ali pa si le sposodim opremo in vadim sam. Pogled na igrišče je res veličasten –

morda si bom res kdaj omislil tečaj golfa, tu na Otočcu ...

SLOVO

Polnega vtisov me Boštjan počasi odpelje nazaj proti hotelu Šport. Prekrasen dan sem zaključil še ob pijači na terasi hotela. Domov sem se vrnil z neverjetnimi vtisi, kaj vse ponuja Otočec na tako majhnem prostoru. Pred slovesom me Boštjan opomni: »Ne pozabi živeti zdravo življenje!« Kasneje izvem, da je to moto Term Krka, v katerega verjamejo vsi zaposleni in se trudijo, da to čutijo tudi gosti. Res izjemno ...



Golf Grad Otočec

Začela se je nova sezona

Besedilo: **Borut Miklič**

Na privlačnem in rahlo hribovitem terenu s površino več kot 75 hektarjev se v zavetju dolenjskega gozda razprostira igrišče z 18 igralnimi polji, ki je Terme Krka in Dolenjsko postavilo na zemljevid več kot 250 milijonov velike mednarodne skupine golfistov.

*Po mnenju številnih ima namreč Otočec eno izmed najlepših golf igrišč v tem delu Evrope in ni presenetljivo, da je Slovenija dobila tudi nagrado za najobetavnejšo golfsko destinacijo leta 2015. Golfske navdušence nad razgibano otoško zelenico smo letos prvič povabili na igro že **12. marca**.*

KAJ JE NOVEGA?

V preteklem letu smo obnovili osem peščenih ovir, naredili novo drenažo na treh igralnih poljih, uredili več kot 2 km novih poti ... S tem smo omogočili igranje golfa z avtomobilčkom tudi v slabših vremenskih razmerah. Obetajo se tudi nova udarjališča, prilagojena HCP igralcem.

PRIREDITVE

Tudi v letošnji sezoni, med katero bomo obeležili **10. obletnico igrišča**, bomo organizirali vrsto dogodkov, ki bodo v ospredje postavili ne samo golf, temveč tudi športno druženje in zdrav način življenja.

Poleg dveh že tradicionalnih prireditvev – avgustovske, imenovane **Dnevi golfa**, in junijske, imenovane **Grad Otočec Golf Cup** – bomo v maju organizirali tudi 5-dnevni dogodek z naslovom **Spomladanski dnevi golfa**. Gostili bomo mednarodno prvenstvo Mid-Am ter izvedli

tudi prvi Pro-Am za seniorje v Sloveniji. Obeta se tudi turnir **World Corporate Golf Challenge** (svetovno prvenstvo za podjetja v golfu, ki je največji golfski turnir podjetij na svetu, katerega lastnik licence za Slovenijo je igrišče Golf Grad Otočec), pa Cvičkova in Seniorska liga ter razna klubska tekmovanja.

IGRALNE KARTE

Letno karto na Otočcu se lahko kupi že od 700 EUR dalje. Raznovrsten nabor igralnih kart poleg rednih letnih kart vključuje tudi skupno letno karto z golf igriščem Mokrice, Slovensko letno karto in Golf-Card Unlimited.

Na otoškem igrišču nudimo številne ugodnosti tudi posameznim igralnim strukturam. Naj omenimo le nekatere: **Ladies day, Dan seniorjev, posebne ugodnosti za mlade igralce**, ... Pod posebnimi pogoji lahko na našem golf igrišču igrajo tudi člani domačega Golf kluba Grad Otočec ter ostalih golf klubov, s katerimi tesneje sodelujemo.

ZABAVNO

Novosti pripravljamo tudi za vse, ki si želijo svoj **rojstni dan** praznovati športno in aktivno - s prijatelji, ob igranju golfa. Več informacij o dogajanju in aktivnostih na našem igrišču je navedenih na spletni stran **www.golf-otocec.si**, ki med drugim omogoča tudi **spletne rezervacije terminov igre**.

POPOLNA PONUDBA: GOLF + NAMESTITEV + VELNES

Celovita ponudba – od hotelskih namestitev različnih kategorij, kulinarčnih doživetij, velnes programov do raznolike ponudbe športnih aktivnosti z golfom na čelu – omogoča optimalno prilaganje željam vsakega gosta. Največja prednost je v individualni obravnavi, saj lahko znotraj Term Krka za vsakega posameznika v celoti pripravimo paket v skladu z njegovimi pričakovanji. Zaradi bližine hotelov in bogate ponudbe sprostitve smo na Otočcu oblikovali posebne pakete z igranjem in bivanjem, npr. **Golf&Grad, Golf&Prosti čas in Golf&Wellness**, ki so jih domači in tuji gostje v pretekli sezoni sprejeli z navdušenjem. Vsak golfist lahko namreč tako na Otočcu kot v bližini najde zase najbolj primerno namestitev in sprostitve.

V neposredni bližini golf igrišča Otočec se nahajata dva hotela: hotel Grad Otočec s 5*, ki je član mednarodnega združenja hotelskih dvorcev Relais & Châteaux, in hotel Šport s 4*. Toplic željni igralci lahko igranje golfa združijo tudi z bivanjem v bližnjih Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah.



Nagradna križanka

					VRELCI ZDRAVJA	GUMIJAST TULEC ZA SESANJE	ZAKLJUČEK, SKLEP	UDAREC Z DLANJO OBLAN	ZRAK (lat.)	OZNAKA ZA NEZNANCA	USLUŽBENEC, KI VODI PODJETJE	GRŠKA SVETA GORA	POSA-MEZNIK	DIKA, ČAST, UGLED, VELJAVA	MESANA SOLATA IZ JAJČEVCEV, PAPRIK IN ZACIMB			
					STRANSKA STAVBA HOTELA													
					KDOR UPLENI DIVJAD													
					FRANCOSKI MODNI OBLIKOVALEC (CHRISTIAN)								DEL OBLEKE, KI OBDAJA ROKO					
					DANSKI OTOK V MALEM BELTU							Z REŠO PORASLO PODROČJE MIŠI PODOBEN SESALEC						
					V ŠOP SPETI LASJE					ŽABJA ZALEGA					HIMALAJSKA KOZA			
					OHIŠJE NAPRAVE					MOŽ, ČIGAR ŽENA JE UMRLA								
SESTAVIL: PETER UDIR	ORODJE ZA UPOGIBANJE ZLASTI PLOČEVINE, CEVI	LOJTRSKI VOZ, LOJTRNIK	EVROTAS	IZRASTEK NA GLAVI NEK. ŽIVALI				OSTI										
				RADIOAKTIVNI PLIN				GRŠKA BOGINJA PRAVICE					KDOR KAJ ODDAJA	IZUMRLA, NOJU PODOBNA PTICA				
IZDELEK, NAREJEN Z VLIVANJEM SNOVI V FORME							DIRKALIŠČE											
							AM. BOKSAR (MUSHAMMAD)											
PISARNIŠKI DELAVEC, PISAR (slabš.)										KROZIŠČE								
										OBUVALO ZA ROLANJE								
OSJE GNEZDO					OLTARNA MIZA						SL. IGRALKA (JUVAN)							
					NEKD. MADŽ POLITIK (JANOS)						TANTALOV SIN V GR. MITOLOGIJI							
GREGOR TOMC			KAR KAJ OBDAJA, OBKROŽA					ZIDAK						FATUM				
			LUKA V JORDANIJI					SESTAVINA BENCINA (zmanjšuje klenkanje)										
SLOVENSKA SLIKARKA (KOBILCA)						V SV. PISMU IZAKOV SIN, JAKOBOV BRAT DVOJČEK	PRIPADNIK EOLCEV						JOŽE UDOVIČ					
							TURISTIČNI OTOK V INDONEZIJ						SAD AKTINIDIJE					
OBRAMBNI IGRALEC, BRANILEC				PROPAD, POLOM							KONJSKI TEK							
				AM. IGRALEC (STILLER)							SPODNJI STRANSKI DEL TRUPA							
OPIS BOJNEGA POHODA								HUPA										
								KOROŠEC, ANTON										
SVOBODOMISELNA ŽENSKA										STAVEK								
ČLOVEK Z VELIKIMI OČMI					FRANCOSKI PISATELJ (BORIS)						KAR JE NARISANO NAHITRO, OSNUTEK							

PELOPS - Tantalov sin v gr. mitologiji; **TORON** - radioaktivni plin; **VIAN** - francoski pisatelj (Boris);

Rešitev jesenske križanke (vodoravno):

EVTANAZIJA, PRESADITEV, SARATA, EMA, ITA, EMIRAT, LASEK, BALA, KORAB, PATER, PRISANK, ODRNICA, RAVAN, ABLATIV, OBADAR, LARI, AAR, SA, ALEJA, IČA, VE, TRST, JUTRO, MAST, IBO, SENOI, BAKER, PATRICK, ČRETINA, AREAL, ENEOLITIK, DARJA, RATKA, AKT

Žreb je nagrade zimske križanke razdelil takole:

1. nagrada: **Irena Kozmel**, Partizanska 12, 3325 Šoštanj
2. nagrada: **Janko Stegel**, Vojkovo nabrežje 16, 6000 Koper
3. nagrada: **Marija Pirnat**, C. 9. avgusta 8b, 1410 Zagorje
4. nagrada: **Anton Černe**, Veliki Trn 8, 8270 Krško
5. nagrada: **Mitja Bobnar**, Vašca 22, 4207 Cerklje na Gorenjskem

Rešeno križanko pošljite **do 16. maja 2016** na naslov: **Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto**, s pripisom »Nagradna križanka«.

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

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka

Oddih v Termah Krka



15. 4. 2016
Ne zamudite!

Izjemna ponudba za first minute poletne počitnice

Zagotovite si do **30 % cenejši poletni oddih v vseh Krkinih termah**. Rezervirajte do 15. aprila 2016.

24. junij do 31. avgust 2016	Nočitev s polpenzionom na osebo na noč
Terme Šmarješke Toplice	41,40 EUR
Terme Dolenjske Toplice	39,70 EUR
Talaso Strunjan (Hotel Svoboda 4*)	68,85 EUR
Talaso Strunjan (Hotel Laguna 3* / Vile 3*)	52,80 EUR
Hotel Šport Otočec	31,80 EUR

Velja za rezervacije do 15. aprila 2016, ob plačilu akontacije v višini 30 % celotne vrednosti.

Cene že vključujejo 10% popusta za člane kluba Terme Krka. Veljajo za bivanje min. 5 noči.

UGODNO ZA DRUŽINE: Brezplačne počitnice za 1 otroka do 14. leta in otroke do 6. leta.

(Velja za bivanje v sobi z dvema odraslima. V Talasu Strunjan ne velja avgusta.)

Pohitite z rezervacijo.

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

TERME  KRKA

T: 08/ 20 50 300, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si