

Источники ЗДОРОВЬЯ

Журнал для гостей курортов
компании «Терме Крка».

Издательство: «Терме Крка»

№ 1 | весна 2016

Ново-Место, 1 кв., Словения



04

Терме Шмарьешке
Топлице
SlimFit, VitaDetox



08

Талассо Струнян
*Как хорошо
быть женщиной*



12

Поколение «55+»
*Пусть сердце долго
остается юным*

ЛЕЧЕНИЕ И ОТДЫХ В СЛОВЕНИИ



ТЕРМЕ КРКА

«**ТЕРМЕ КРКА**» – это крупнейший **лечебно-оздоровительный комплекс курортов** в Словении, является дочерним предприятием солидного фармацевтического предприятия «**Крка**».

Курортный комплекс «**ТЕРМЕ КРКА**» был основан на богатых курортных традициях и предлагает услуги высочайшего уровня по медицинской реабилитации и лечению при **заболеваниях СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**, нарушениях **ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА** в посттравматический период и при **ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**. Под эгидой центров действуют современные **диагностические центры** с различными специализированными амбулаториями.

Природные красоты и благотворный климат дополняют **целительное действие источников с температурой от 27 °C до 32 °C**, которые обогащены **углекислым газом, магнием, кальцием и калием**, а непосредственная близость моря в Талассо Струньян заставит Вас почувствовать эффективное оздоравливающее воздействие морского климата, теплой морской воды бассейнов, морских грязей и соли, используемых здесь в лечебных и косметических целях.



Лечебно-оздоровительные программы на всех курортах «**ТЕРМЕ КРКА**»

Терме Шмарьешке Топлице

Терме Доленске Топлице

Талассо Струньян

(на побережье Адриатического моря)

подбираются для каждого клиента индивидуально, а комплексный подход гарантирует наиболее **полный оздоровительный эффект**.

Курортный комплекс «**ТЕРМЕ КРКА**» предоставляет **РАЗМЕЩЕНИЕ В ВЫСОКОКОМФОРТАБЕЛЬНЫХ ОТЕЛЯХ 4*, 4*SUPERIOR, 5***. Современные рестораны курортов имеют каждый свой «Биоуголок» с продуктами питания местного происхождения и индивидуальный подход к рациону гостей.

РЕАБИЛИТАЦИЯ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

ПОКАЗАНИЯ ПРЕБЫВАНИЯ НА КУРОРТАХ «ТЕРМЕ КРКА»

- заболевания опорно-двигательного аппарата после травм и перенесенных операций с функциональными нарушениями;
- лечение гинекологических заболеваний;
- остеопороз;
- хронический воспалительный ревматизм (артриты);
- хронический дегенеративный ревматизм (остеоартрозы);
- внесуставный ревматизм;
- болезни соединительных тканей;
- программы лечения болей в пояснице;
- программы улучшения осанки у детей;
- лечебно-профилактические программы, программы для менеджеров;
- лечебно-воспитательные мероприятия, диетический способ питания;
- ревматические заболевания локомоторной системы;
- анализ по определению плотности костной ткани;
- лечение и реабилитация сердечно-сосудистых заболеваний;
- бронхиальная астма;
- хронический обструктивный бронхит;
- легочная эмфизема;
- последствие операций грудной клетки и легких;
- хроническое воспаление грудной клетки и верхних дыхательных путей;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- соматические состояния;
- остеопороз;
- постоперационная реабилитация опорно-двигательного аппарата;
- неврологические и кожные заболевания.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ НА КУРОРТАХ «ТЕРМЕ КРКА»

- ручной и подводный массаж;
- парафинотерапия (парафино-грязевые аппликации);
- жемчужные, травяные и минеральные ванны;
- лимфатический дренаж;
- лечебная гимнастика;
- физиотерапия;
- фитоароматические маски;
- электротерапия;
- криотерапия;
- лимфодренаж;
- механотерапия;
- кинезиотерапия (занятия как групповые, так и индивидуальные);
- диетическое питание;
- диагностические процедуры;
- гидротерапия (ванны в теплой морской воде, травяные и жемчужные ванны, индивидуальная гидрогимнастика);
- термотерапия (парафин, фанго, инфразлучения);
- солевой пелоид – травяные и грязевые компрессы;
- респираторная терапия;
- традиционная китайская медицина;
- лечебно-профилактические программы для менеджеров;
- эффективные программы снижения веса, программы детоксикации;
- талассотерапия
- активный отдых и СПА-предложения с эстетическими программами.



ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

**Весна в Словении...
чудесная, зеленая, бурная, веселая,
яркая, бодрящая, полная надежд...**



Она то запаздывает, то застает нас врасплох, и все же она еще никогда нас не подводила. Вот и теперь она у порога, оттеснила зиму прочь. Ну, а что успели сделать тем временем вы? Удалось ли вам закалить иммунную систему, которая на протяжении всего года помогала вам справляться с нагрузками и переживаниями? Быть может, вы провели отпуск в теплых краях, а заодно, открыв для себя новые житейские истины, решили сделать вашу жизнь спокойнее, здоровее, неспешнее? Весенние лучи пробуждают природу, просыпаемся и мы. На курортах словенской компании «Терме Крка» вас ждут интересные новинки, которые могли бы вам... Нет, пожалуй, мы не ограничимся посулами! Мы действительно хотим вам помочь, и поэтому в нашем журнале «Источники здоровья» на этот раз вы найдете немало сведений, которые вам пригодятся именно весной.

Активный отдых в тихой гавани...

На курортах Шмарьешке Топлице и Доленьске Топлице этой весной стартовала очень интересная развлекательная программа, ориентированная на спортивный досуг: это, прежде всего, скандинавская ходьба, которая взбодрит ваше сердце, тело и дух. Курорт Таласо Струньян приглашает вас к морю, волшебному в любое время года – здесь вы сможете отвести душу, вверившись талассотерапии, и пополнить запасы энергии.

Расслабление ...

Наши велнес-центры готовы дать вам все, чего вам так хочется и в чем вы так нуждаетесь. Когда бы вы к нам ни приехали, мы всегда сделаем все для того, чтобы душой вы были спокойны, а телом бодрь. Пусть ваша походка станет легче! Если вам досаждают лишние килограммы, обязательно зайдите в велнес-центр «Витариум» в Шмарьешке Топлице: именно здесь берет свое начало словенская традиция медицинского велнеса. Вас радушно встретят наши опытные специалисты, с помощью которых вы сможете очистить ваш организм от токсинов и избавиться от лишнего веса.

...и движение

Всем известно, что вести активный образ жизни так же необходимо, как и рационально питаться. И все-таки в повседневной жизни мы об этом забываем. А если и вспоминаем, то лишь тогда, когда организм подаст нам тревожный сигнал. Главное – не опоздать!

Весна – это время, когда нужно подумать о себе! И пусть курорты «Терме Крка» помогут вам встать на правильный путь – **прекрасный отдых и незабываемые впечатления гарантированы!** Приезжайте к нам!

Йоже Берус, директор компании «Терме Крка»

Содержание

4 КУРОРТ ШМАРЬЕШКЕ ТОПЛИЦЕ
История одной пары...



8 ТАЛАСС СТРУНЬЯН
Как хорошо быть женщиной

11 ВКУС ВЕСЕННЕГО СТРУНЬЯНА
Артишок



12 «КОМУ ЗА 50»
Поколение «55+» Пусть сердце долго остается юным

15 ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
Ох уж это колено!

16 КУРОРТ ДОЛЕНЬСКЕ ТОПЛИЦЕ
«Бальнеа», курорт Доленьске Топлице Отель, велнес-услуги, косметические процедуры

20 ЗАМОК ОТОЧЕЦ
Весна – сезон для тех, кто любит жизнь



История одной пары...

Текст: **Андрея Зидарич**

58-летний Владимир и 54-летняя Елена – семья, вырастившая и выпустившая в большую жизнь двоих детей, которые, в свою очередь, тоже успели обзавестись семьями. Владимир и Елена знакомы со школьных лет – росли по соседству, помогали друг другу, сообща преодолевали трудности. Свой новый, третий жизненный этап, когда забота о детях уже не диктует столь строгого распорядка дня, они встретили не только с чувством гордости за достойно пройденный путь, но и с новыми надеждами, с новыми смелыми планами. Мы довольны тем, как живем, мы счастливы вместе, нас связывает любовь и уважение. Нам удалось наладить быт, воспитать двух заботливых детей, а уж сколько радости приносит нам общение с любящими и любознательными внуками! Мы благодарны судьбе за то, чего нам удалось достичь, и за то, что все это у нас есть», – так они порой говорили о своем житье-бытье. И тут случилась беда – словно Судьба воздвигла перед ними новое препятствие. Владимира, руководителя крупной промышленной компании, которой в нелегкие кризисные времена пришлось вступить в борьбу за выживание, сразил инфаркт. К счастью, период восстановления прошел благополучно, но Владимир понимал, что болезнь, посягнувшая на его сердце, – это важный «звоночек», забывать о котором ни в коем случае нельзя. Пришлось строить жизнь заново, и в качестве новых ориентиров Владимир выбрал сбалансированное питание, регулярную, и притом немалую физическую нагрузку, а прежде всего – способность вовремя распознать и снять напряжение, не позволяя «производственным» переживаниям выходить за рамки рабочего времени. Такое решение стало общим для них с Еленой.



Так прошло два года... Как быстро летит время! И опять навалились проблемы: работать приходилось во все более жестких условиях, но страшно было даже не это. Нагнали опасения: что, если инфаркт вернется? Как знать, чем это может обернуться? Тогда-то Елена и решила взять ситуацию под свой личный контроль. Она сказала: **«Вот что нам с тобой нужно: уделить время себе и своему здоровью, получить поддержку и совет, научиться вести размеренную и вместе с тем полноценную жизнь».** Оказалось, все это можно найти по одному замечательному адресу, и другого искать не придется: **«Отель «Витариум», курорт Шмарьешке Топлице, Словения.**

МИЛОСТИ ПРОСИМ К НАМ!

Проконсультировавшись с лечащим врачом, Владимир понял, что ему необходимо научиться противостоять стрессу. До пенсии осталось каких-то два года, времена далеко не лучшие, комфорт приносят лишь воспоминания, так хочется оставить все заботы в стороне! Владимир понимает, что счастье – в мелочах, и самое главное – быть здоровым и полным сил: и с внуками хочет

ся куда-нибудь поехать, рыбку половить вместе с ними. А Елена, улыбкающая женщина, выглядящая гораздо моложе своих лет, еще на пороге своего пятидесятилетия осознала: мать-природу обмануть нелегко. Раньше она была всегда стройной и подтянутой, но гормоны берут свое – несколько лишних килограммов все же набрала. И не только из-за возраста: то не удалось выбрать время, чтобы размяться, то запоздалый ужин, то захотелось сладостей...

Как бы там ни было, а на курорте Шмарьешке Топлице им протянули руку помощи, предложив 10-дневный «активный отдых» – программу борьбы со стрессом для Владимира и программу здорового медицинского похудения для Елены. Конечно, они не сомневались в том, что отдых в номере «супериор» отеля «Витариум»**** компании «Терме Крка», станет для них удовольствием. Об уюте велнес-центра, приветливости персонала и живописной природе, окружающей курорт Шмарьешке Топлице, который первым в Словении начал предлагать своим гостям комплексные релаксационные программы, основанные на достижениях ме-

дицины, они уже были слышаны и успели немало прочесть. **И все же – теплая радушная атмосфера, забота, ощущение безопасности и комфорта, чувствовавшиеся на каждом шагу, превзошли все их ожидания. Они поняли: в своем выборе они не ошиблись.**

ВЛАДИМИР

Участие Владимира в программе началось с посещения врача и тестирования стрессоустойчивости (методика РСЕ). Доктор Майич, ведущий прием гостей, выбравших программу-антистресс, сразу предупредил: «Хронический стресс ставит под угрозу все органы и ткани вашего организма». После этого он рассказал Владимиру о том, что постоянное стрессовое воздействие приводит к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, поражениям мозга, почек, дыхательных путей, кожи, пищеварительного тракта, опорно-двигательного аппарата и ослаблению иммунной системы. Стресс способен вызвать также раковые заболевания и диабет. Вместе с тем эффективным приемом борьбы со стрессом можно научиться, тем самым предотвратив его пагубное воздействие на здоровье. Для этого, сказал доктор, нужно сначала научиться распознавать собственные реакции на стресс, уловить наступающий дискомфорт и связанные с ним ощущения (такие как гнев, досада, тревога, страх, раз-

«SlimFit», Индивидуальная медицинская программа избавления от избыточного веса

Программа включает (7 дней): консультация врача • анализ исходного состояния – кардиотест, анализ структуры тканей • вводная и заключительная консультация на тему диеты • терапевтические методики: лимфодренаж, инфракрасный липолиз («Medisat»)

• физическая нагрузка: гипоксические тренировки под руководством персонального тренера, скандинавская ходьба или степ-аэробика, водная аэробика, плавание, пилатес, тренинг «кардиокросс» • расслабляющие и ухаживающие процедуры: ароматерапия (массаж) для похудения, классический мануальный массаж и ванна для снятия напряжения.

499,00 €

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

Терме Шмарьешке Топлице | Т: 00386 8 20 50 300 | E: booking@terme-krka.si

дражительность, злость, агрессия, беспокойство, тоска). Стоит только понять, что именно поднимает в нас негативную волну чувств, и уже станет легче обойти стороной их источник, пояснил врач курорта Шмарьешке Топлице.

Анализ стрессовых факторов, которому подвергся Владимир, проводился с использованием механизма обратной связи (biofeedback) и был основан на измерении четырех параметров: температура кожи, ее проводимость, напряженность

мелких мимических мышц лба и частота дыхания. Оказалось, что Владимир весьма подвержен стрессу, его способность к сосредоточению снижена, а напряженность достигает пика в момент, когда возникает необходимость быстро принять решение.

Противостоять стрессу помогают различные приемы релаксации, в том числе занятия спортом и активный досуг. На основании наблюдений врач порекомендовал Владимиру целый ряд мер по снятию стресса, из числа которых Владимир выбрал рефлексотерапевтический массаж стоп (стимулирование важных энергетических точек) и ароматический релаксационный массаж, понравились ему и соляной пилинг, и расслабляющие ароматические ванны. Уже на протяжении некоторого времени Владимир уделял пристальное внимание технике дыхания, понимая, что это имеет ключевое значение в деле борьбы со стрессом. Теперь он овладел техникой брюшного дыхания, и при необходимости это позволит ему легче и быстрее нормализовать реакции организма и упорядочить мысли, а значит, легче справиться с нагрузками.





А как же питание? Известно, что тщательно подобранный рацион способен сгладить воздействие стресса. Об этом и побеседовал Владимир с нашим диетологом Яней Страшек. Продукты, богатые углеводами, повышают содержание в крови так называемого «гормона счастья» – серотонина, а питание, насыщенное аминокислотой триптофан (йогурт, кефир, творог, баранина, куриное мясо, рыба и т.п.) способствуют выработке этого гормона. Поэтому Владимиру на завтрак «прописали» меню, призванное снять напряжение и дать питание головному мозгу: йогурт с малиной и овсяными хлопьями. С учетом его анамнеза ему посоветовали ограничить потребление соли – ведь вкус блюда можно подчеркнуть, используя приправы, которые заодно повышают стрессоустойчивость (петрушка, кориандр и др.). Разнообразными должны быть и овощные гарниры – за их счет снижается общая калорийность блюда, ведь после инфаркта переедать ни в коем случае не следует. Это также хороший способ пополнить в организме запасы фолиевой кислоты и витамина С, повышающих настроение и предотвращающих депрессивные состояния. А еще пациентам, перенесшим инфаркт, рекомендуют есть яблоки и орехи – это самые полезные для них плоды в восстановительный период.

ЕЛЕНА

Для Елены «момент истины» грянул после того как она прошла кардиотестирование и подверглась анализу структуры тканей. В ее организме обнаружился избыток жировой ткани и дефицит воды, а тест на велотренажере показал, что ее физическая форма «не дотягивает» до возрастной нормы. Но – не все еще потеряно! Ключевое значение для Елены имела консультация диетолога. Оказывается, на протяжении этих десяти дней Елена должна потреблять 1000 Ккал в сутки, которые нужно будет распре-

делить на пять приемов. Расспросив Елену о ее привычках и вкусовых пристрастиях, диетолог назначила ей сбалансированный рацион с повышенным содержанием белковой пищи (рыба, белое мясо, яичный белок, йогурт, творог, бобовые). Отправляясь на обед или ужин в ресторан Шмарьешке Топлице, она должна следить за тем, чтобы 3/4 содержимого ее тарелки составляли местные сезонные овощи (как сырые, так и припущенные), а когда отдых завершится, такую же тактику надо ввести в обиход и дома. Диетолог, впрочем, не потребовала от Елены, чтобы та совсем отказалась от высококалорийных углеводов – просто их следует потреблять сообразно физической нагрузке, чтобы «сжечь» калории сразу, не накапливая их впрок.

Меню Елены несколько отличалось от рациона Владимира, ведь каждый из супругов получал пищу, оптимальную для состояния именно его здоровья. Елена также принимала ряд процедур, помогающих сбросить лишний вес: лимфодренаж, инфракрасный липолиз (установка «Medisat»), гипоксические тренировки под руководством персонального инструктора, ароматерапию (массаж) для похудения, классический мануальный массаж и расслабляющие ванны.

Преодоление стресса

Программа включает (7 дней):

- **Консультация врача**, ЭКГ и тестирование под нагрузкой (эргометрия) – проводит врач-кардиолог, Анализ стрессоустойчивости (методика РСЕ), Индивидуальная консультация диетолога
- **Лечебные и релаксационные процедуры**, «Biofeedback» («био-обратная связь»), дыхательная гимнастика, визуализация, Рефлексотерапевтический массаж ступней, Тибетский массаж Солевой пилинг, Расслабляющая ароматическая ванна, Ароматерапия – «антистресс» (40 мин.)
- **Физическая нагрузка**, Скандинавская ходьба или степ, Акваэробика, Кардиокросс, Пилатес

359,00 €

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

Терме Шмарьешке Топлице | Т: 00386 8 20 50 300 | E: booking@terme-krka.si

«VitaDetox», программа детоксикации

Программа включает (7 дней): осмотр врачом

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

430,00 €

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

Терме Шмарьешке Топлице | Т: 00386 8 20 50 300 | Е: booking@terme-krka.si

ВМЕСТЕ...

Конечно же, у супругов осталось время и на многое другое... И на плавание в целебной термальной воде, и на сеансы скандинавской ходьбы по живописным окрестностям и на аквааэробике и пилатес. А прогулки, а занимательные вечера в отеле! Владимир и Елена лучились энергией, им нравилось все. Их уже не пугали задачи, ранее казавшиеся непреодолимыми – хотелось скорее приступить к их решению засучив рукава! Это была победа! На заключительном приеме у врача Владимир показал великолепный результат: пребывание на курорте Шмарьешке Топлице помогло ему снизить частоту дыхания с 18 до 14 вдохов в мину-

ту, стала теплее кожа – улучшилось кровоснабжение. Возрос и такой показатель, как электропроводимость кожных покровов. На прощание Владимир нам сказал «Словно бремя свалилось с плеч. Теперь я верю, что моя жизнь – в моих руках. Я так нуждался в этом отдыхе, после него и жить стало радостнее». Встав на весы, Елена недосчиталась 2,8 килограммов. С скромным результатом? А вот и нет! Анализ структуры тканей показал, что она «лишилась» 3,1 килограмма жировых отложений, а физическая нагрузка привела к наращиванию мышечной массы. Повысилась и содержание воды в тканях, на несколько сантиметров стали уже бедра и талия: «ушел» висцеральный жир, который, как считают

врачи, повышает угрозу возникновения различных заболеваний – диабета, болезней печени, сердечно-сосудистой системы и т.п. И вот что сказала Елена: **«Мне гораздо лучше! Занятия спортом мне понравились, и я теперь с удовольствием пойду в фитнес-зал или займусь скандинавской ходьбой. Энергия бьет ключом! А самое главное... придется переходить на одежду на размер меньше!»**

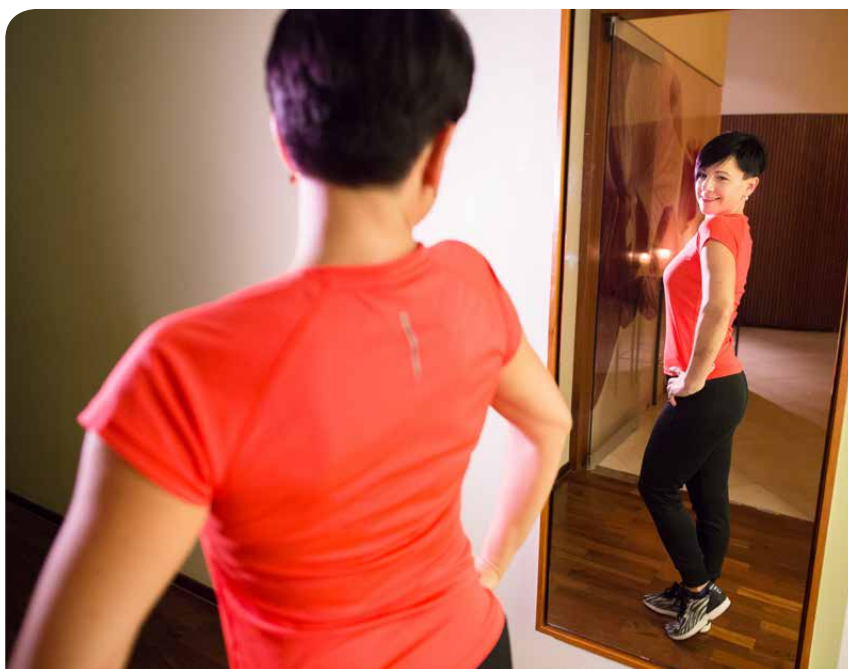
ЭПИЛОГ

Владимир и Елена покинули Шмарьешке Топлице и Словению окрыленными – они были довольны собой, друг другом и жизнью. После нескольких активно прожитых дней, на протяжении которых с ними все время были наши специалисты, и в первую очередь спортивный инструктор Рок Вейсс и диетолог Яня Страшек, им открылся путь, лишенный былых страхов и опасений, по которому можно шагать с огнем в глазах и желанием свернуть горы. Супруги решили, что дома они вместе продолжают начатое, а быт их теперь станет гораздо проще – и домашние обеды, в том числе. Мы провожали их с улыбкой «Чтобы гость полюбил свои новые привычки, ему должно быть с ними хорошо», – сказала Мирьям Мрхар, директор центра «Витариум», добавив, что опыт, наработанный за каких-нибудь десять дней в комфортных и безопасных санаторных условиях, бесценен и, конечно же, его легко распространить и на дальнейшую повседневную жизнь.



Как хорошо быть женщиной

Текст: Барбара Шмон



Женщина – она как снежинка, хрупкая, красивая, и вместе с тем – решительная, пробивная. Одинаковых нет. Кто-то сравнивает женщину с Луной. Луна загадочна, никогда не знаешь, из-за какого облака она выглянет и как это на нас скажется. Волшебство женщины в том-то и скрыто, что ты никогда не знаешь, какая жемчужина в ней откроется. Однако же, дорогие женщины, наш удел – это, прежде всего, нежность, мы такие нежные и тонкие... как снежинки. А уж когда метет... Нежность... глубинная мудрость, которой женщины выткали этот мир. Потому-то нам и не надо меряться силами с мужчинами. Давайте останемся такими, как есть. Это нас только украсит, придаст сил любить.

Эта сила – взрывная, каждый наш день – наплыв чувств, мы отдаем-ся им беззаветно. Почему это так устроено? Наверное, мы призваны образумить этот мир, страдающий от раздоров и вражды. Нам хочется спокойствия, нам не нужны конфликты и войны. Нам просто нужно побольше женской энергии – теплоты, понимания, искренней любви и благодарности.

Женщина становится женщиной, лишь поняв, какое сокровище скрыто в ней самой, в ее душе: ей не надо тягаться с другими. Как только она приходит к этому пониманию и начинает жить по своим правилам, свой собственной жизнью, она побеждает. Совладать с собой – это и есть высшее жизненное достижение.

Справившись с собой, мы выигрываем самый важный кубок мира – собственную жизнь, которую нам удастся принять, осмыслить.

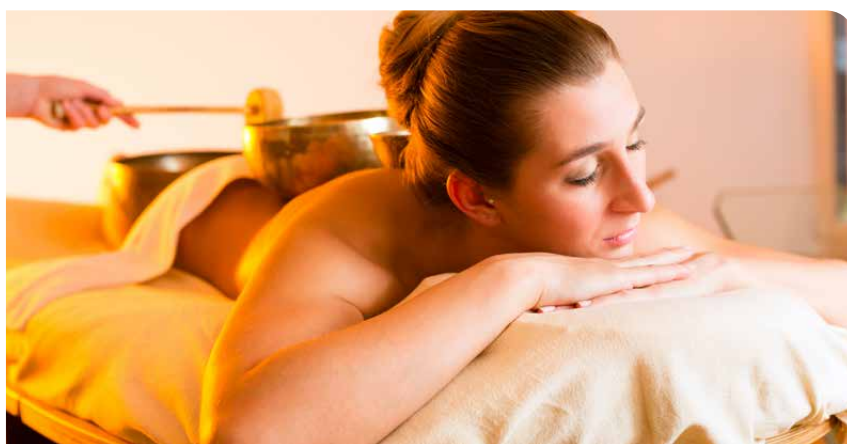
Женщинам зачастую не хватает уверенности в своих силах. Над ней довлеют вымышленные идеалы, искусственные кумиры, вторгающееся в нашу жизнь отовсюду – из гляцевых журналов, рекламных роликов, медиа-пространства. Нас толкают к какому-то вымышленному, поддельному совершенству, а есть ли оно на самом деле? Когда женщина начинает сравнивать себя с другими – это самый верный способ изменить себе, и вот она – печаль, а то и депрессия.

Когда я веду на курорте Талассо Струнян релаксационные сеансы, мне часто приходится беседовать обо всем этом с нашими гостями, и мне становится ясно: так не должно быть! К сожалению, женщина начинает это понимать лишь после того как с ней случается беда. Только тогда мы готовы прислушаться к себе, понять собственную ценность и зажить собственной жизнью. Стать себе лучшей подругой. И Струнян, излучающий энергию моря, – наилучшее место для возрождения. Именно это и происходит, когда мы выходим на берег моря и начинаем нашу зарядку. Я рассказываю моим слушательницам незатейливые житейские истории, а они сами выбирают из них то, что им поможет жить дальше.

Люди обычно не осознают, что источник многих их проблем заключается в них самих. У нас в Струньяне созданы идеальные условия для врачевания и обновления души, которая больше всего страдает от гнездящейся в нас недовольности – первейшей причины всех наших заболеваний. Все это я говорю моим дамам на наших посиделках в отеле. Мой подход прагматичен: людям необходимо говорить о том, насколько они драгоценны. Но основное внимание я уделяю женщинам, тратащим себя без остатка повсюду – в семье, на работе, в обществе... А вот на себя-то времени и не остается. Потому здесь, в Струньяне, мы учимся его находить. Хвойный аромат, морской бриз... Вдохните глубже, и все, что тяготит вашу душу, уйдет. Струньян – край животворный, он исцеляет и тело, и дух.

Так что, дорогие женщины, берегите себя и помните: ваша миссия бесценна. Живите и наслаждайтесь каждой минутой вашей прекрасной жизни. Надо быть собой, просто и всецело – женщиной.

Гордитесь и наслаждайтесь каждым прожитым годом!



ПРОГРАММА «HEALTHY AGEING» – ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Каждому из нас хотелось бы сохранить физические силы и ясность ума, невзирая на возраст. Годы, увы, остановить нельзя. Возрастные изменения рано или поздно дают о себе знать, и это неизбежно. И все же процесс старения можно замедлить. Отодвинуть свою биологическую старость. Правильный образ жизни поможет вам повысить качество жизни, поддержать физическое и душевное равновесие.

Приезжайте на курорт «Талассо Струньян», расположенный в волшебном уголке адриатического побережья – здесь все просто

дышит жизненной энергией. А мы разработали для вас программу, которая поможет вам предотвратить или отложить преждевременное старение, вернуть вам спокойствие, уверенность в себе, внутреннюю гармонию.

Любой период жизни может быть прекрасен, в каждом возрасте – свое очарование.

У МОРЯ ЛЕГЧЕ ЖИТЬ, И ДАЖЕ БРЕМЯ ЛЕТ НЕ ТЯГОТИТ

Разрабатывая эту программу, наши доктора обратились за помощью к матушке-природе и ее богатствам. Теперь мы готовы поделиться с вами секретами здоровья и бодрости. Это программа активного отдыха для людей, вступивших в





Программа «Healthy ageing» – здоровое долголетие

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

- размещение с полным пансионом (питание не менее 3 раз в день), первичное посещение врача (1х), анализ структуры тканей (1х), функциональное тестирование при ходьбе с тестом на равновесие (2х), консультация диетолога (1х), релаксационные процедуры – пилинг (1х), обертывания с применением фанго (2), джакузи «Ниагара» (3х), классический (1х) и очищающий (1х) массаж тела, сауна (2х), оздоровительная дыхательная гимнастика на берегу моря (3х), гимнастика для улучшения состояния позвоночника (3х), различные виды активного отдыха (скандинавская ходьба, аквааэробика, фитнес и т.п.).

СТОИМОСТЬ:
6 ДНЕЙ, 5 НОЧЕЙ ВСЕГО ЗА
595,20 EUR

T: +386 8 20 50 300, E: booking@terme-krka.si
www.krka-terme.ru

зрелые годы: ведь в большинстве своем мы уже в сорокалетнем возрасте начинаем проявлять беспокойство, отмечая у себя признаки старения, нас это удручает. Но – стоит ли так расстраиваться?

ДВИЖЕНИЕ И ПИТАНИЕ: ВОТ ОСНОВА ЗДОРОВОГО И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Движение – это сила, способная затормозить биологическое старение, предотвратить ряд заболеваний, сохранить здоровье костей и подвижность суставов, повысить мышечную силу и тем самым создать все предпосылки для хорошего самочувствия и бодрости.

Средиземноморская кухня изобилует такими продуктами как оливковое масло, орехи, рыба, средиземноморские пряности, фрукты, овощи. Такое питание повышает общий тонус организма, стимулирует пищеварение, понижает уровень холестерина в крови и вместе с тем активизирует

работу мозга и делает ее более эффективной.

Умейте наслаждаться тем, что вам полезно. Пусть это станет привычкой, которую изредка можно нарушать без ущерба для здоровья!

СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ – И СТАТЬ МОЛОЖЕ

Терапевтические процедуры, которые включает программа, помогают снять напряжение, замедлить процессы старения и ускорить восстановительные механизмы. Наши методики проверены временем, безопасны, совершенно безболезненны, приятны, благотворны для организма и позволяют человеку почувствовать себя моложе.

Позаботимся о себе – обратимся к доктору за добрым советом.



Вкус весеннего Струньяна

Артишок

Текст:

Андрея Зидарич



В конце мая в словенский городок Струньян опять придет праздник. К осеннему Празднику Хурмы, который с каждым годом становится все более популярным, теперь присоединится Весенний Праздник Артишока: в Струньяне выращивают его местный сорт – вкуснейший, целебный, но еще не очень широко известный истрийский артишок.

Традиция возделывания истрийского артишока древнее, чем традиция культивирования хурмы, она восходит ко временам, предшествовавшим образованию Венецианской республики. Артишок растет на солнечных плантациях, а их тут и в самом деле немало, это теплолюбивое растение, его время – май. Для истрийского артишока характерна фиолетово-зеленая окраска, он несколько меньше обычного артишока и гораздо вкус-

нее, поэтому гурманы его любят даже больше, чем дикую спаржу.

В этом году Праздник Артишока состоится 28-29 мая. Посетителям наверняка запомнится «артишоковый развал», где будут продаваться и другие лакомства. Здесь можно будет познакомиться с артишоком поближе, узнать, что из него готовят, а также прогуляться по струньянским плантациям и живописному ландшафтному парку.

ЗДОРОВЬЕ ИЗ СОЧНОГО БУТОНА

В качестве лекарственного растения артишок начал использоваться лишь в XX веке. Он улучшает пищеварение, стимулирует развитие кишечной флоры, активизирует циркуляцию желчи, снижает уровень холестерина в крови и способствует выведению лишней жидкости из организма, а также смягчает раздражение пищеварительного тракта. Артишок на 88% состоит из воды, а все остальное, что в нем есть, – это полезные вещества: витамины B, C и K, бета-каротин, кальций, фолиевая кислота, фосфор, магний, натрий и... Вы не поверите, но, ко всему прочему, артишок является афродизиаком!

Многие из лакомств, которые вы сможете отведать на Празднике Артишока, для вас приготовят кулинары курорта Талассо Струньян.

ГОТОВИМ САМИ... НЬОККИ С АРТИШОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ (В РАСЧЕТЕ НА ОДНУ ПОРЦИЮ)

200 г картофельных ньокки, 3 артишока, половина сладкой красной паприки, 4 шампиньона, зубчик чеснока, луковка, розмарин, петрушка, соль, черный перец, оливковое

масло, несколько столовых ложек овощного бульона или вина, несколько столовых ложек сливок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В разогретый сотейник налить оливкового масла, ввести очищенные мягкие сердцевинки артишоков, разрезанные пополам, нарезанную паприку, измельченный чеснок, шампиньоны и измельченный лук, затем – розмарин, перец и соль. Готовить в открытой посуде до мягкости и появления характерного приятного аромата, затем на несколько минут прикрыть сотейник крышкой, периодически вливая в него по частям овощной бульон или белое вино. Добавить предварительно сваренные картофельные ньокки и протомить все вместе еще 2 минуты. Отставить с огня, добавить сливки, посыпать свежей измельченной петрушкой и перемешать. Подавать в горячем виде.

ГОВОРЯТ, ДОСТАТОЧНО ВСЕГО ЛИШЬ РАЗ ОТВЕДАТЬ СТРУНЬЯНСКИХ АРТИШОКОВ, ЧТОБЫ РАЗЛЮБИТЬ ВСЕ ДРУГИЕ. ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

**ПЕРВОМАЙСКИЕ
ПРАЗДНИКИ В СЛОВЕНИИ!
ТАЛАССО СТРУНЬЯН
(7 НОЧЕЙ/8 ДНЕЙ)
30.4. -15.05.2016**

**ОТЕЛЬ СВОБОДА 4*
577 EUR**

**ВИЛЛЫ 3*
423 EUR**

*(стоимость на человека в
двухместном номере в евро)*

**T: +386 8 20 50 300
E: booking@terme-krka.si
www.krka-terme.ru**



Поколение «55+»

Пусть сердце долго остаётся юным

Текст: **Андрея Зидарич**

Те, кому «за 55»... Вы уже вступили в эту пору? Как вам живётся, как самочувствие, какие ощущения? Вы снова независимы, у вас взрослые дети, уже способные сами себя прокормить, вы не прочь уделить время себе, наслаждаетесь общением с внуками и воплощаете желания, которые долго откладывали на потом? Вы уже на пенсии? Впрочем, последнее не так уж и важно. Важно то, что вы преисполнены желанием сохранить в себе юное сердце и достаточно жизненной энергии, чтобы просыпаясь, смело и бодро встречать утро и легко справляться с любыми сюрпризами, которые приносит день.

ЮНЫЕ СЕРДЦЕМ

Многие считают, что старость несёт в себе иссякание сил, ослабление иммунитета, проблемы с суставами и падение общего тонуса организма. Но есть и такие, кто к подсчёту лет подходит совершен-

но иначе. Это люди, наработавшие обширный жизненный опыт, многое повидавшие, любознательные, начитанные, мудрые. Американский психиатр, инструктор по личностному росту Уэйн Даер так и считает: стоит поменять точку зрения на порядок вещей, и он сам станет иным. Конечно, с годами мы шустрее не становимся, однако знания и навыки, накопленные с течением жизни, делают нас опытнее, сноровистее. Такой позитивный настрой – свойство тех, кто не стареет сердцем. Они воспринимают себя с оптимизмом, и верят в то, что любая поставленная задача им по плечу. Те, кто верит в себя, добиваются своей цели гораздо активнее, тем самым вероятность ее успешного достижения неизмеримо возрастает. Кроме того, исследования показали, что оптимисты ведут более здоровый образ жизни, и имеют более крепкую иммунную систему.

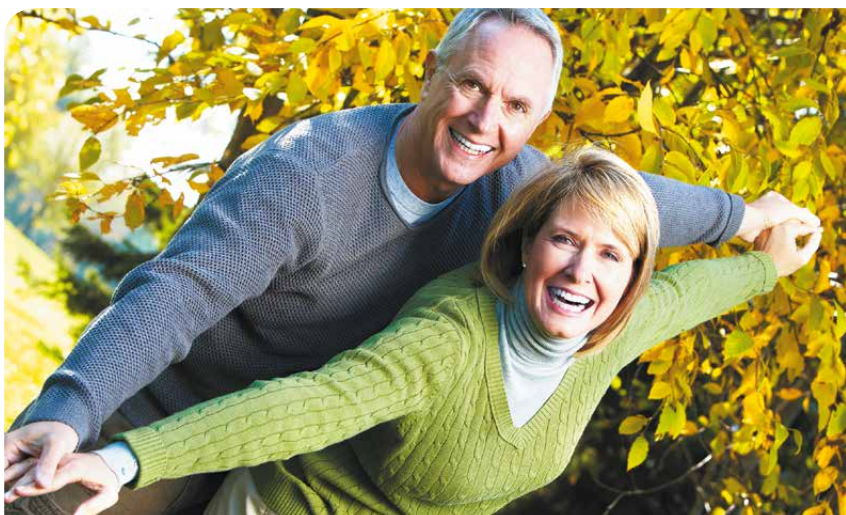
ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Каждый период жизни человека – это определенная система ценностей и приоритетов. Наверное, нельзя не согласиться с тем, что людей которым «55+» объединяет то, что на первом плане у них стоит здоровье. Рано или поздно все мы начинаем понимать, что наше самочувствие, наши физические способности и характер наших занятий напрямую зависят от нашего образа жизни. Радость жизни, готовность постоянно узнавать новое, посильная физическая нагрузка и здоровое питание, а также умение расслабляться и ухаживать за собой играют ключевую роль для здорового долголетия.

О ПИТАНИИ

Для сохранения и укрепления здоровья необходим правильно подобранный щадящий рацион, включающий сбалансированный набор продуктов. Щадящее питание – это ограничение содержания в пище жиров, в особенности насыщенных (животного происхождения), соли и сахара при обильном потреблении воды, антиоксидантов, клетчатки, витаминов и минералов. На курортах компании «Терме Крка» мы стараемся вести и просветительскую работу, в особенности с теми, кому «за 55»: мы рассказываем им о директивах по здоровому образу жизни, принятых Всемирной Организацией Здравоохранения, и сами опираемся на них, когда





разрабатываем меню для наших гостей. Нельзя не понимать, что пища – это наше «горючее», необходимое для нашей жизнедеятельности, и качество его – вопрос крайне важный.

Это полезно...

- Пусть ваше меню будет наполовину постным.
- Выпивайте не менее 3 литров жидкости в сутки.
- Овощи, фрукты и свежесжатые фруктово-овощные соки – это прекрасный полдник.
- Между приемами пищи должно пройти 3-4 часа.
- Сев за стол, не отвлекайтесь на посторонние занятия, пищу пережевывайте тщательно, не торопясь.

О ДВИЖЕНИИ

Регулярная физическая нагрузка, несомненно, повышает выносливость организма и эластичность тканей, она также снижает риск возникновения различных заболеваний. Поддерживая мышцы в тонусе, вы сделаете свою жизнь более полноценной, невзирая на возраст. А если вы будете делать зарядку, то в какой-то мере сможете избежать напастей, которые обычно ассоциируются со старением.

Специалисты считают, что регулярная физическая нагрузка в зрелом возрасте подобна «лекарству безрецептурного отпуска», она

помогает человеку справляться с повседневными задачами, позволяя ему в полной мере использовать свои физические возможности. Пожилой человек, занимающийся «для себя» тем или иным видом спорта, не только получает удовольствие в движении, но и активизирует силы, тормозящие биологическое старение. Кроме того, это прекрасный способ оставаться полноценным членом общества и не зависеть от помощи окружающих.

Если вам «за 55», физическая нагрузка должна...

- быть безопасной (плавание, скандинавская ходьба, велосипедный спорт...)
- не создавать напряжения
- быть «по возрасту»
- дозироваться в зависимости от поставленных целей (поддержание здоровья, контроль веса, повышение выносливости организма)

ОБ УХОДЕ ЗА ТЕЛОМ

Кожа – это не только оболочка, в которую заключено наше тело. Это самый крупный и весомый орган, повторяющий контуры нашего тела и дающий нам возможность воспринимать окружающий мир. В значительной степени состояние кожи зависит от генетической предрасположенности и унаследованных свойств, однако каждый из нас может сделать немало для того, чтобы кожа сияла здоровьем и была упругой, но для этого за ней надо ухаживать и вести здоровый образ жизни. Даже если мы уже перешагнули отметку «55», следует придерживаться трех основных этапов повседневного ухода за лицом и телом, независимо от типа кожи:

- регулярное очищение; не допускайте, чтобы на коже задерживались пот, жир, загрязнения, остатки косметики и бактерии. Для этого можно использовать очищающую эмульсию или просто теплую воду.

Бархатный Сезон

КЛУБ ДОСУГА И ПУТЕШЕСТВИЙ

Клуб «Бархатный сезон» приглашает в путешествие в Словению всех кому за 50!

Отдых на бальнеологическом курорте, размещение в комфортабельных отелях 4*+, опытный русскоговорящий сопровождающий, очень богатая кухня, развлечения, экскурсии по стране, танцевальные вечера, викторины, дни рождения в кругу друзей и единомышленников!

Присоединяйтесь к нашим группам в период:
10-20 июля 2016 (идет набор)
12-26 сентября 2016 (идет набор)

Телефон: +7 495 772 99 77 или +7 499 519 65 65 | Сайт: www.fft.ru

- пилинг; удалите ороговевшие клетки кожи – вы сразу помолодеете на вид и ускорите протекание регенерационных процессов в организме.
- увлажняющий уход; коже нужна влага и питательные вещества: систематически пользуйтесь увлажняющим кремом, и ваша кожа всегда будет иметь здоровый вид.

Это полезно...

Механические пилинги готовят на основе морской соли тонкого помола (для удаления ороговевших клеток кожи), с добавлением растительных масел для смягчения, увлажнения и питания кожи. Эфирные масла применяются «по вкусу»: их аромат повышает настроение, а сочетание определенных эфирных масел освежает и заряжает энергией.

О РЕЛАКСАЦИИ

Умение расслабиться в подходящий для этого момент – это, наверное, один из самых важных компонентов качества жизни. Тот, кто умеет расслабляться, менее восприимчив к стрессам, подкарауливающим нас на каждом шагу, его трудно «вывести из себя».

Существует множество приемов релаксации, овладеть ими легко. Какие-то из них могут быть усвоены в ходе групповых сеансов, иные приобретаются «наедине с собой». Релаксация достигается и когда мы на досуге уделяем время своим хобби – это успокаивает и вместе с тем позволяет пополнить запасы энергии, столь необходимой для усилий, которых требует от нас жизнь. А можно и довериться добрым рукам специалистов, работающих в наших велнес-центрах. Ведь даже само слово «велнес» означает «благополучие», внутреннее равновесие, – то, от чего зависит душевный покой, здоровье тела и бодрость духа.

ГАРМОНИЯ – ЭТО СЧАСТЬЕ

То, что должно долго помниться, говорится напоследок... Прислушайтесь к себе – и вы поймете, что вам нужно для хорошего самочувствия. Живите в гармонии с собой и окружающим миром – и походка ваша будет легка, дыхание станет глубже и размереннее, глаза засияют, лицо украсит улыбка. Станьте имиджем поколения «55+»!

Это полезно...

Массаж представляет собой один из древнейших методов повышения психофизических возможностей организма. Он стимулирует деятельность потовых желез, улучшает кровоснабжение и активизирует регенерационные процессы в организме, снимает мышечное напряжение и повышает эластичность тканей. Массаж позволяет разработать поврежденный сустав, снять болезненные ощущения.

Благотворное воздействие массажа на нервную систему делает этот метод незаменимым при стрессовом образе жизни. Если регулярно посещать массажиста, можно своевременно снять напряженность в тех или иных сегментах тела, а специальные виды массажа прекрасно помогают при конкретных проблемах со здоровьем. Массаж развивался и разнообразился на протяжении веков, обогащался новыми приемами, сочетался с использованием эфирных масел, целебных трав, компрессов и даже звука.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ в »ТЕРМЕ КРКА« для РОДИТЕЛЕЙ и людей 50+

ПОБАЛУЙТЕ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ, РОДНЫХ И БЛИЗКИХ
ПОДАРИТЕ ИМ ОТДЫХ В СЛОВЕНИИ в 2016 году!
ТЕРМАЛЬНЫЕ КУРОРТЫ ШМАРЬЕШКЕ ТОПЛИЦЕ И
ДОЛЕНЬСКЕ ТОПЛИЦЕ

10.1.-24.3., 28.3.- 22.4.

Отель Шмарьета 4* | Отель Кристал 4*

**7 ночей/ 8 дней
448 евро**

в пакете осмотр врача + 10 мед. процедур!

**10 ночей/ 11 дней
618 евро**

в пакете осмотр врача + 14 мед. процедур!

T: 00386 8 20 50 300 | E: booking@terme-krka.si | www.krka-terme.ru

Ох уж это Колено!

Текст:

**Ольга Петрович, врач,
спец. по физиотерапии
и восстановительным
методам лечения**

На курорте Шмарьешке Топлице в рамках терапевтического восстановления функций опорно-двигательного аппарата мы часто имеем дело с коленным суставом. Проводя прием в физиокабинете, мы, в зависимости от этиологии проблемы, делим наших пациентов на тех, кто страдает дегенеративными заболеваниями, и тех, кто перенес травму, причем в обеих группах имеются пациенты самого разного возраста.

Колено представляет собой один из самых мощных и подвижных суставов, обеспечивающий сгибание-разгибание, а также вращение голени при согнутой ноге. Это блоковидно-вращательный шарнир, который находится под влиянием самых различных факторов, таких как масса тела, сила мышц бедра и голени, заболевания тазобедренного сустава и стопы, деформации позвоночника, несимметричность конечностей, физические нагрузки. На приеме мы стремимся выявить причины возникших проблем и, по возможности, устранить их источник.

АРТРОЗ

У пожилых людей самой распространенной причиной боли в коленном суставе является артроз или изношенность сустава. Боль может возникнуть в результате старения хряща, что нередко усугубляется избыточным весом, неправильной походкой или проблемами функционирования тазобедренного сустава, а также другого колена. Но случаются и физические повреждения колена (ушиб, перелом, вывих). Какова бы ни была причина неу-

добств, на первом этапе применяется консервативное лечение, физиотерапия. Таким образом мы стараемся снизить уровень болевых ощущений, добиться большей подвижности в суставе, укрепить атрофированные мышцы ног, в особенности бедренную, и научить пациента правильно двигаться. Мы рекомендуем ему регулярную физическую нагрузку, например, сеансы скандинавской ходьбы с использованием специальных палок, а также велосипед или велотренажер, плавание и, разумеется, регулярные упражнения для накачивания бедренных мышц. Объясняем гостю, каких движений и каких видов физической активности следует избегать, как важно следить за весом. Тех, кто страдает артрозом, мы видим у нас довольно регулярно – они стараются с определенной периодичностью приезжать к нам для возобновления курса физиотерапии. Если же консервативные методы себя не оправдывают, приходится делать операцию по частичной или полной замене коленного сустава с установлением полного или частичного эндопротеза.

СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ

Травмы коленного сустава особенно часто встречаются у представителей молодого поколения – тех, кто активно занимается спортом. Некоторые травмы лечатся консервативно (сустав иммобилизует-

ся, накладывается лонгета), в иных случаях необходима операция (все чаще их делают артроскопическим способом). В любом случае восстановительное физиотерапевтическое лечение имеет ключевое значение.

На курорте Шмарьешке Топлице этим занимается сплоченный медицинский коллектив: здесь есть работа и ортопеду, и травматологу, ведь без всестороннего рассмотрения проблематики заболевания, без сотрудничества между пациентом, физиатром, физиотерапевтом и аппаратчиком хороших результатов вряд ли приходится ждать.

Наша команда, в составе которой находятся физиатры, физиотерапевты, средний медицинский персонал и массажисты, занимается пациентами, прибывшими к нам по направлению врача, однако мы всегда рады помочь каждому, кто обратится к нам за помощью или советом.



**ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ
ТРАВМ И ОПЕРАЦИЙ
КОЛЕНА**

ОТЕЛЬ «ШМАРЬЕТА» **,
ШМАРЬЕШКЕ ТОПЛИЦЕ
7 НОЧЕЙ 596,00 €**

**T: +386 8 20 50 300
E: booking@terme-krka.si
www.krka-terme.ru**

Известно ли вам?

- На коленный сустав приходится ежедневная нагрузка, которая может порой превышать допустимые пределы. Интересно и то, что, когда вы поднимаетесь по лестнице, усилие, развиваемое коленом, в 4 раза превышает значение вашего веса.
- «Недогружать» коленный сустав столь же вредно, как и перегружать его.

«Бальнеа», курорт Доленьске Топлице

Отель, велнес-услуги, косметические процедуры

Текст: **Андрея Зидарич**



ОТЕЛЬ

Отель «Бальнеа» представляет собой самый молодой отель в одном из наиболее древних словенских бальнеологических центров. Построили его в 2008 году с таким расчетом, чтобы предоставить гостям полный набор курортных удовольствий, а название отелю досталось от популярного велнес-центра курорта Доленьске Топлице – теперь их удобным образом связывает между собой панорамная галерея, весьма интересная и в архитектурном плане. Четырехзвездочный отель «супериор» славится со вкусом оформленными номерами и сьютами. Здесь преобладают натуральные материалы и теплые цвета, а интерьер отеля напоминает, скорее, художественную галерею.

Отель создан для тех, кто умеет ценить прекрасное, и прежде всего это гости, желающие провести отпускное время в объятиях доленьских красот, получая при этом

полный ассортимент услуг, которые позволят поднять тонус организма и активно провести досуг.

В нашем кафе играет живая музыка, и гости под звуки рояля неспешно потягивают кофе или чай, лакомятся десертами. Здесь же можно заказать и травяной чай, коктейль, домашний шнапс или бокал изысканного вина. Летом кафе распространяется и на террасу, которая примыкает прямо к водной глади...

Отель и велнес-центр связаны **интересной по своему исполнению панорамной галереей**. Она «врезана» в парковый ландшафт почти незаметно: прозрачные стеклянные стены не загораживают перспективу, а сверху уложен дерн. В ее рекреации гости могут ознакомиться с экспозицией, представляющей два европейских пешеходных маршрута, проходящих через Словению. Один из них ведет как раз через местечко Доленьске Топлице.

ДИН ИЗ ЛУЧШИХ ВЕЛНЕС-ОТЕЛЕЙ В ЕВРОПЕ

Поисковик «Trivago», представляющий огромную массу возможностей размещения в отелях всего мира, на этот раз составил рейтинг лучших велнес-отелей Европы, идеально подходящих для спокойного отдыха. Отель «Бальнеа» при этом вошел в семерку лучших мест, где предоставляется максимальный комфорт и большое разнообразие услуг. Удовольствие гостя – показатель серьезный, и мы для этого делаем все: что может быть лучше, чем индивидуальный подход, порядок, высокое качество услуг и любезность персонала.

ВЕЛНЕС.

Велнес-центр «Бальнеа» примыкает к курортному парку, где растут вековые деревья. Это царство освежающих ванн, бодрящего массажа, закаляющих бань и развлечений на воде. Его богатый ассортимент индивидуальных программ

и услуг ставит его на почетное место в ряду популярных европейских велнес-центров.

«Лагуна», «Аура» и «Оазис» - это три звена первого словенского велнес-центра, предлагающего отдых и процедуры. Их площадь – 10.600 квадратных метров. Есть где душе разгуляться!

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ.

На курортах компании «Терме Крка» вам будет предложен комплексный подход, включающий релаксационные программы перед процедурой, а также восстановительный курс, в который входят специальные косметические программы.

Если вы захотите уединиться, возможно обслуживание в номере. Косметические программы осуществляются и на курорте Доленьске Топлице. Безболезненные амбулаторные лазерные операции, а также процедуры по поддержанию тонуса и предотвращению преждевременного старения позволяют вам заметно помолодеть. Все косметические операции на курортах компании «Терме Крка» выполняются пластическими хирургами и косметологами, имеющими международные сертификаты.

Естественный процесс старения кожи проявляется в изменении контура лица, а вследствие дефицита подкожного жира и кожного коллагена образуются морщины. Со временем мы вдруг обнаруживаем, что выглядим совсем иначе, чем хотелось бы: внешний вид не соответствует нашему внутреннему ощущению. Немаловажно и то, что современная мода диктует людям необходимость заниматься своим внешним видом, поскольку это является составной частью здоровой, полноценной жизни. Таким образом, в наши дни у пластических хирургов становится все больше пациентов, которым они возвращают молодость.

Современные методики омоложения – малоинвазивные, они не несут в себе значительного риска для здоровья, их стоимость относительно невысока, и восстановительный период непродолжителен. На курорте Доленьске Топлице эстетические процедуры проводятся весьма успешно, и дают великолепные результаты – в этом немалая заслуга не только хирургов и самого современного медицинского оборудования, но и персонала, обслуживающего пациентов в течение реабилитационного периода.

Новинка: Инфракрасная сауна. Легкость в эксплуатации, удобство и эффективность.

Рекомендуется и тем, кто по состоянию здоровья не может посещать баню с режимом высоких температур или значительной влажностью. Здесь поддерживается температура 40-60°C, и это безопасно для гостей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также для детей и пожилых людей.

Невысокая относительная влажность не превышает 50%

- дышать гораздо легче! Инфракрасное излучение представляет собой источник энергии, который прогревает организм непосредственно, не повышая температуры воздуха в помещении.

Сеанс в инфракрасной сауне – это прекрасная возможность «растопить» жировые клетки (за один сеанс расходуется примерно 900 Ккал), а также вывести из организма шлаки (тяжелые металлы, алкоголь, никотин). Ускоряет обмен веществ, стимулирует кровообращение, укрепляет сердце и сосуды, оказывает благотворное воздействие при заживлении вывихов, снимает спазмы, помогает разработать суставы, снимает боль, устраняет целлюлит, очищает и обновляет кожные покровы, избавляет от бессонницы, улучшает память, приносит расслабление, стабилизирует иммунную систему... Одним словом, улучшает самочувствие, бодрит, закаляет.

«Изюминка» курортов компании «Терме Крка»: интерактивное взаимодействие «клиент – массажист»

Это коллаж, состоящий из приемов массажа, которые наилучшим образом помогут вам справиться с вашими проблемами: побеседовав с массажистом, вы выбираете определенную их комбинацию, и проблемным участкам вашего организма будет уделено повышенное внимание. Кроме того, это прекрасная возможность узнать как можно больше о разнообразии массажных приемов и технологий за один сеанс.

ЭСТЕТИКА В ВЕЛНЕС ЦЕНТРЕ БАЛЬНЕА «БУДЬТЕ МОЛОДЫ И КРАСИВЫ!»

Каждой женщине необходимо больше заботиться о себе - уделять внимание своему здоровью и красоте, чтобы сохранить активность и молодость на долгое время. Вы имеете право отвоевать у беспощадного времени право на красивую кожу.

5 ДНЕЙ - 598,00 €

**T: +386 8 20 50 300
E: booking@terme-krka.si
www.krka-terme.ru**



Я двигаюсь, и я счастлив

Разминка поможет победить плохое настроение

Ритм жизни современного занятого человека, как правило, слишком стремителен, приходится все время напрягаться, чтобы ему соответствовать. Хронический стресс и, как следствие, избыточный выброс в кровь гормонов стресса приводят к нарушениям мозговой деятельности, поэтому специалисты объясняют такое явление, как депрессия, результатом вредного воздействия стечения стрессовых факторов.

У каждого это протекает по-своему. Но чаще всего меняется отношение человека к окружающему миру, который вдруг предстает враждебным и неудобным. А от этого портятся и отношения в семье, и страдает профессиональная деятельность.

ДВИЖЕНИЕ – ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕКАРСТВО

Одним из наиболее эффективных способов борьбы со стрессом является регулярная физическая нагрузка. Когда человек двигается, в его организме синтезируется гормон серотонин, который сам по себе является антидепрессантом.

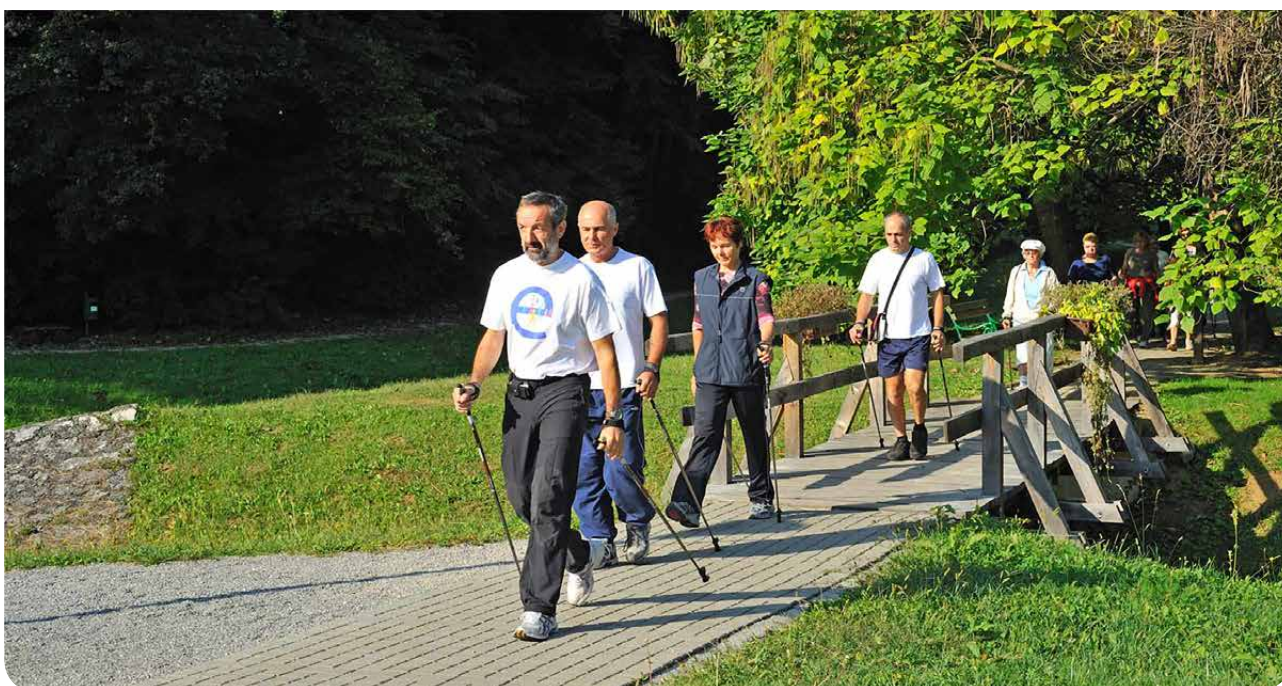
О благотворном воздействии движения на организм известно давно, однако новейшие исследования подтвердили, что ежедневная физическая нагрузка является существенным фактором профилактики депрессивных состояний как у мужчин, так и у женщин в любом возрасте. Оказалось, что для того, чтобы поднять настроение, нужно провести несколько дополнительных часов в неделю в движении.

СЕРТОНИН И ЭНДОФИН – „ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ“

Всего полчаса интенсивного движения – и организм начинает вырабатывать вещества, помогающие снизить напряженность и улучшить настроение. Специалисты рекомендуют в первую очередь аэробику, бег, плавание, велосипедный спорт, а в последние годы получила широкое распространение скандинавская ходьба. Не зря же люди уже в далекой древности открыли, что «ходьба из человека делает поэта и мудреца».

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Скандинавская ходьба уже в 90-е годы прошлого века завоевала себе прочную репутацию одного из самых здоровых видов спорта:





она благотворно действует на сердечно-сосудистую систему и позволяет сжигать лишние калории. 15-минутный скандинавский марш-бросок равноценен 21 минуте, проведенной на велосипеде, или 12 минутам бега в быстром темпе. Калорий при этом расходуется в 2 раза больше. Одновре-

Скандинавская ходьба – это ходьба с использованием специальных палок (которые следует держать определенным образом). Это особая техника движения. Ее эффективность на 46 процентов выше, чем при обычной ходьбе, поскольку одновременное напряжение всех групп мышц стимулирует более мощный выброс эндорфина в кровь. Поэтому скандинавская ходьба считается хорошим средством против стресса, плохого настроения и, как следствие, прекрасной профилактикой депрессий.

менно укрепляются мышцы спины и плечевого пояса, снимается их напряжение, более упругими становятся мышцы живота и ягодиц. Этот вид физической нагрузки подойдет и в качестве профилактики, и в ходе восстановительного лечения при сердечно-сосудистых заболеваниях, депрессивных состояниях, диабете, атеросклерозе,

избыточном весе, остеопорозе, а также при злокачественных заболеваниях.

Ходьба – занятие, не препятствующее общению. Если двигаться не слишком быстро, можно и поддерживать разговор. Коллектив компании «Терме Крка» придает особую важность именно общению между людьми, поэтому у нас так любят прогулки. Группы у нас организуются, как правило, небольшие, чтобы инструктору в пути было легче передавать нашим гостям свои навыки и опыт, поддерживать хорошее настроение в группе и уделять внимание каждому «подопечному».

ШМАРЬЕШКЕ ТОПЛИЦЕ, ПЕРВЫЙ ЦЕНТР СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В СЛОВЕНИИ

Не важно, сколько вам лет – начать заниматься скандинавской ходьбой можно в любое время. Разнообразие ландшафта, через который проложено девять пеших маршрутов в окрестностях курорта Шмарьешке Топлице, уже само по себе зовет сделать первый, не всегда самый легкий шаг.

На курортах компании «Терме Крка» сеансы скандинавской ходьбы проводятся и для гостей всех наших отелей – в Доленске Топлице, на Оточице и в приморском Струняне, где маршрут пролегает через живописные деревушки словенского побережья.

Как начать? Рекомендуемая программа для начинающих

НЕДЕЛЯ 1: понедельник, среда, пятница: 30 мин. по ровной местности
НЕДЕЛЯ 2: понедельник, среда, пятница: 45 мин. по ровной местности
НЕДЕЛЯ 3: понедельник, среда, пятница, суббота: 1 час по ровной местности
НЕДЕЛЯ 4: понедельник, среда, пятница: 1 час по ровной местности, суббота: 45 мин. по ровной и 15 мин. по неровной местности
НЕДЕЛЯ 5: понедельник: 1 час по ровной местности, среда: 30 мин. по ровной местности и 30 мин. по долинам и склонам, пятница: 1 час по ровной местности, суббота: 1 час по пересеченной местности
НЕДЕЛЯ 6: понедельник, среда, пятница: 1 час по ровной местности, суббота: 1 час по пересеченной местности

Словения ждет вас!

Текст: **Андрея Зидарич**

СЛОВЕНИЯ. Она кажется небольшой – всего 20.273 км2. Примерно 300 километров по диагонали. Но здесь есть все: Альпы, Средиземноморье, Паннонская низменность и Динарское нагорье, таящее подземные тайны карста. В Европе ей нет равных! На небольшом пространстве – столько различных вод и такое разнообразие ландшафта, представленного всеми оттенками зеленой первозданной природы.

Словения – это край, который все-ляет в душу спокойствие и вместе с тем наполняет ее энергией. Она не стремится стать, да и не станет никогда массовым туристическим направлением. Здесь, от альпийских перевалов до Паннонской низменности или берегов Адриатики, вы найдете незатейливость быта и места, от красоты которых захватывает дух, – есть где насладиться активным отдыхом на лоне природы.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Словения – страна, богатая водными ресурсами. Общая протяженность ее водных артерий, включая сезонные русла, составляет 26 600 км. Словенская вода считается одной из самых чистых в Европе и даже в мире.
- Почти 60 % территории Слове-

нии покрыто лесами – по обеспеченности этим природным ресурсом Словения занимает второе место в Европе.

- В Словении сохранились реликтовые леса. И это на расстоянии всего 60 километров от ее столицы Любляны.

ЭТО НАДО ВИДЕТЬ

ПЕЩЕРА ПОСТОЙНА ЯМА И ЕЕ ПРИРОДНОЕ ЧУДО

Пещера Постойна яма – самая посещаемая природная достопримечательность Словении, ее популярность приобрела мировые масштабы. Ту часть пещеры, которая ныне действует как музей, открыл в 1818 году работавший в пещере словенский фонарщик Лука Чеч. На сегодняшний день, если считать с момента, когда в XIX веке пещеру начали оборудовать для посещений любопытных, ее посетило уже 36 миллионов человек.

Целых 24 километра подземных ходов, галерей и величественных залов – это неповторимое зрелище, и это целый мир в котором, в экстремальных условиях существования, развилась собственная, ни с чем не сравнимая фауна. «Человеческая рыбка», *Proteus anguinus*, считается самым загадочным и развитым пещерным обитателем, она живет в подземных водоемах Динарского карста и является символом национального достояния Словении.

ЧУДО...

В конце января 2016 года один из гидов, проводивших экскурсию в пещере Постойна, заметил прилипшую к стеклу аквариума в Концертном зале икринку «человеческой рыбки». Она была похожа на маленькую жемчужинку – всего несколько миллиметров в диаметре, вместе с защитной оболочкой. А рядом, охраняя эту икринку, плавала самочка «рыбки» – наступил





ПИРАН – ТУРИСТИЧЕСКАЯ СТОЛИЦА СЛОВЕНИИ

Пирани – приморский городок. Он очень мил. Он требует хотя бы на мгновение забыть о спешке. О суматохе, стрессе, биржевой игре. Любимой, кого сюда приводит путь, проникнется его чудесной атмосферой, спокойствием и шармом, которые царили здесь веками. Пирани – не декорация, здесь все живое: дома и жители, кафе и небольшие магазины. И отовсюду, где бы вы ни оказались, вам открываются чудесные картины. Пирани – культурный центр: здесь есть театры, музеи, галереи, здесь проводятся концерты и множество других мероприятий.

В отелях компании «Терме Крка» предусмотрена возможность организации для гостей экскурсий – познакомьтесь поближе с красотами Словении, с ее людьми и обычаями. Здесь все неподалеку!

От курорта Шмарьешке Топлице...

до ямы	1 ч. 14 мин., 124 км
до Любляны	52 мин., 75 км
до Пирани	1 ч. 56 мин., 191 км

От курорта Доленске Топлице

до ямы	1 ч. 23 мин., 127 км
до Любляны	1 ч. 3 мин., 79 км
до Пирани	2 ч. 6 мин., 195 км

От Струньяна...

до ямы	45 мин., 69 км
до Любляны	1 ч. 16 мин., 115 км
до Пирани	11 мин., 5 км

период нереста! Биологи, сотрудники музея, позаботились о том, чтобы создать самые лучшие условия как для взрослой особи, так и для ее потомства. Вообще же икру «человеческой рыбки» впервые обнаружили в пещере в 2013 году. Тогда это событие было отнесено к уникальным в мировых масштабах и описано как чудо природы.

ЛЮБЛЯНА – ЛЮБИМАЯ, ЖИВАЯ, СОВРЕМЕННАЯ

Любляна представляет собой политический, научный, экономический и культурный центр словенской нации. Как местные жители, так и гости столицы в один голос твердят, что это город, который «каждому понравится». Хотя Люблян и относят к европейским городам средней величины, она, радуя нас «местечковым» уютом, обладает всеми чертами столичного города. В Любляне тесно переплетены история и современность, и кажется порой, что история на протяжении пяти тысячелетий – а именно столько лет назад здесь зародились первые поселения древних людей – готовила этот город к роли государственной столицы. Любляне посчастливилось сохранить в себе свидетельства всех периодов своей богатой истории: и наследие древнеримской Эмоны, и центр города, где возвышаются здания, декор которых относится к эпохе Возрождения, Барокко и Декаданса, и романтические мосты, соединяющие берега Любляницы, и витые крыши, и парк, обнимаемый городскими кварталами. В первой

половине XX века над обликом Любляны славно потрудился ее житель, великий европейский архитектор Йозе Плечник, – она стала еще краше и индивидуальнее. Любляна – это и город культуры, здесь находится множество театров, музеев и галерей, предметом особой гордости города – ее филармония, одна из старейших в мире. В теплое время года люблянские кафе и рестораны выдвигаются на набережную Любляницы, их столики заполняют и площади старой части города. Здесь жители столицы пьют свой утренний кофе, а после непереносимого субботнего похода на рынок или воскресной прогулки по «блошиному рынку» встречаются с друзьями, чтобы поболтать. Уже на первый взгляд Любляна кажется очень молодым городом, одних только студентов здесь более пятидесяти тысяч. Любляна, быть может, чем-то и напоминает другие уютные европейские столицы – но она не такая, как все. И если вам нужны еще какие-то доказательства ее красоты и привлекательности, то знайте: в нее влюблены все ее жители, не зря же они ее называли, как гласит одна из этимологических гипотез, «Любимой».



Замок Оточец

Весна – сезон для тех, кто любит жизнь

Текст: Матей Йордан



Замок Оточец, единственный замок в Словении, расположенный в окружении воды с момента первого упоминания о нем в письменных источниках, а было это в 1252 году, пережил не одну свою весну. Он стоит на острове, и с «материком» его соединяют два деревянных моста: во времена чужеземных нашествий он был цитаделью безопасности, а ныне окружен ореолом романтики и неповторимости. Этот замок, для которого люди находят самые лестные эпитеты, в 2008 году подвергся реконструкции, что позволило ему стать одним из лучших и красивейших отелей с собственным рестораном. Замок включен в Международную ассоциацию дворцов-отелей «Relais & Châteaux».

ДУХ ДРЕВНОСТИ

Средневековая концепция замка на протяжении его истории менялась, но ряд архитектурных деталей сохранился, и обойти их вниманием никак не удастся. Главным свидетелем древних времен является портал в стиле Ренессанс, созданный в XVI веке, где можно видеть мраморные медальоны с изображением девичьего профиля.

ОСНОВАТЕЛЬНОЕ ПЕРЕУСТРОЙСТВО

Во время Второй мировой войны замок был занят итальянскими войсками, которые использовали его как военную крепость, и поэтому в 1942 году он был сожжен партизанами. От самого замка, равно как и от двух мостов, которые вели к нему, остались одни руины. В 1952 году началась генеральная реконструкция замка, включая устройство новой крыши, и через шесть лет работы, в которых принимали участие, в том числе и международные бригады, были завершены. В 1959 году в отремонтированном замке заработал первый ресторан. В последующие десятилетия замок продолжал менять свой облик, пока не стал тем, чем является сейчас: в Замке, соединяющем в себе черты готики и Ренессанса, удобно расположился один из самых роскошных отелей в Словении – отель «Замок Оточец».

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КТО ДО ВАС УЖЕ УСПЕЛ ПОСЕТИТЬ ОТОЧЕЦ?

Коридоры замка раскроют вам свои секреты. Оказывается, Замок уже успел вдохновить множество достопочтенных персон – его сте-

ны хранят упоминание о посетивших Замок звездах: здесь были два Джеймса Бонда, команда «Аполлона-11», Мэттью Перри... Похоже, и они попробовали ароматный кофе в кафе Замка, а некоторые из них – даже сидя под стеклянным куполом. Когда вы придете сюда и с комфортом расположитесь в мягком кресле, вашему взору тоже откроется безбрежное звездное небо.

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ЭТЮД

Замок Оточец прославился также великолепной кухней своего ресторана. Его шеф-повар Деян Павлич, возглавляющий команду, неоднократно удостоенную целого ряда призов и наград в области кулинарного искусства, создает вкусные и полезные блюда, которые всегда отличает местный колорит и к которым подаются безошибочно подобранные напитки. Наш маэстро любит шутить: самую широкую улыбку на лице у повара, говорит он, может вызвать лишь восторженная физиономия едока. Особая гордость виртуоза – это его дегустационные меню, которые он сам называет «флагманом ресторана»: четыре раза в год гостям предлагается новое сезонное меню.

РОМАНТИЧЕСКИЕ ДНЯ В ЗАМКЕ ОТОЧЕЦ

2 НОЧИ ДЛЯ ПАРЫ 485,00 €
ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ НА
НОМЕР (2 ЧЕЛОВЕКА).

Т: +386 8 20 50 300
E: booking@terme-krka.si
www.krka-terme.ru

Генерал Михаил Алексеевич Моисеев,

*депутат Государственной Думы Федерального Собрания
Российской Федерации, Председатель Комитета Общероссийской
общественной организации ветеранов войны и военной службы*

Не так давно в гостях у компании «Терме Крка» находился генерал **Моисеев Михаил Алексеевич**. На этот раз целью его приезда было участие в двухдневном слете ветеранов и антифашистов из 20 европейских стран, организованном Словенским Союзом ассоциаций участников национально-освободительной борьбы.

Несмотря на плотный график, генерал уделит нам время, и наш корреспондент Матевж Беркопец взял у него интервью для читателей журнала «Источники здоровья».



Ваше Превосходительство, мы с удовольствием приветствуем Вас здесь, в Словении, – как Вы себя у нас чувствуете?

Чувствую себя прекрасно. Словения – замечательная страна, здесь все очень уютно и душевно. Шмарьешке Топлице – живописный край... Я сюда приезжаю уже третий год подряд, и мы собираемся и впредь приложить все усилия для того, чтобы сотрудничество между нами и нашими партнерами в Словении крепло.

Что Вы скажете о сотрудничестве между Словенией и Россией?

Скажу то, что думаю, – впрочем, это мнение и моих словенских партне-

ров. Наше взаимодействие всегда было успешным, и таким же останется впредь. Этот год – особый, мы отмечаем 70-летие Победы во Второй мировой войне. Я только что принял участие в конгрессе антифашистских сил, и мы со словенскими друзьями-ветеранами обсуждали вопрос о том, как в дальнейшем бороться с неонацистскими тенденциями.

Каким вы видите процесс поддержания мира во всем мире? Достаточно ли мы над этим работаем?

С дружественными нам государствами, с которыми мы сообщаем противостоим фашизму, решения мы найдем. Я в этом уверен. Мы с ветеранами войны приняли совместную декларацию о том, что нами будет образован международный антифашистский фронт. Для более плодотворного и тесного сотрудничества мы организовали также мировой турнир по ряду спортивных дисциплин, и в Словении это состоялось впервые. Конечно, сейчас с экономическими проблемами люди сталкиваются во всем мире, однако – если мы будем взаимодействовать друг с другом, нам удастся уберечь мир от насилия и других бед, которые нам омрачают жизнь.

Когда Вы приезжаете в Словению, любите останавливаться на курорте Шмарьешке Топлице. Не могли бы Вы поделиться с нами своими впечатлениями – что Вам у нас нравится больше всего?

Абсолютно все. Курорт Шмарьешке Топлице – это очень хороший коллектив, заботливые профессионалы. Здесь я себя очень хорошо чувствую. У вас великолепный ассортимент медицинских и санаторно-курортных услуг, чистые ухоженные бассейны, в которых комфортно и

детям, и взрослым, а улыбки и хорошее настроение, царящее вокруг, позволят любому почувствовать себя непринужденно. Здесь видно, чувствуется, что всем хорошо. Я побеседовал с некоторыми россиянами, вашими гостями – здесь нравится всем, компанию «Терме Крка» только хвалят. И многие приезжают сюда еще и еще. Как, например, я (смеется).

Компания «Терме Крка» располагает еще одним курортом, на морском побережье, в местечке Струнян. Вы и там успели побывать?

Конечно же, Струнян я знаю! Прошлым летом я был там со своим внуком и друзьями – на каникулах. Погода была чудесная, море теплое и чистое, питание прекрасное... И мы с удовольствием – чтобы чувствовать себя еще лучше – выбрали для себя из вашего предложения кое-какие медицинские процедуры и велнес-услуги. Отдых был действительно прекрасным.

Значит, Вы опять соберетесь в отпуск на какой-нибудь из курортов компании «Терме Крка»?

Я не делаю из этого тайны, я так всегда и говорю: в отпуск – только в Словению. Конечно, в Хорватии или, скажем, в Венгрии тоже немало хороших мест, но лучше всего мне тут. Люди приветливы, а к русским и вовсе относятся по-особому. Тепло, сердечно. Я очень рад тому, что Словения, несмотря на то, что это такая небольшая страна, – светлый уголок этого мира, куда хочется вернуться снова и снова.

Спасибо Вам за это интервью. Всего Вам доброго.

И Вам. Еще встретимся! (смеется).



АКЦИЯ

«РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ 2016» В СЛОВЕНИЮ!

Дорогие дамы и господа!

Компания ТЕРМЕ КРКА рада предложить Вам отдых на термальных источниках в Словении и на побережье Адриатического моря по акции «Раннее бронирование 2016».

Это уникальный шанс провести отпуск всей семьей в экологически чистых местах на термальных источниках или на побережье Адриатического моря!

При предварительном бронировании у нас Вы получаете гарантированное размещение на курортах Терме Крка в современных отелях и скидку в размере до 30%!

Условия акции «Раннее бронирование 2016»:

СКИДКА 15 % от основных цен 2016 распространяется на период 24.6.-31.8.2016 за раннее бронирование Доленьске Топлице (Отель Балнея) и Талассо Струнян (все отели) на пакет проживания мин. 5 ночей.

СКИДКА 30 % от основных цен 2016 распространяется на период 24.6.-31.8.2016 за раннее бронирование Шмарьешке Топлице (Отели Витариум и Шмарьета) и Доленьске Топлице (Отель Кристал) на пакет проживания мин. 5 ночей.

СКИДКА 30 % от основных цен 2016 распространяется на период 24.6.-31.8.2016 за раннее бронирование Отель Спорт (НВ) и Замок Оточец (ВВ) на пакет проживания более 3 ночей.

Оплата производится: до 15.04.2016г. — не менее 30% от общей стоимости бронирования, остальная сумма не позднее чем за 14 дней до заезда. При аннуляции бронирования, оформленного в рамках акции «Раннее Бронирование», возврат оплаты не производится!

Скидки на детей: 1 ребенок до 14 лет и ребенок до 6 лет в номере с двумя взрослыми проживают бесплатно. (в Талассо Струнян только в ИЮЛЕ) Предоплата 30 % от общей стоимости брони и должна быть произведена до 15. 4. 2016.

Бронирование: booking@terme-krka.si

Дополнительная информация на нашем сайте: www.krka-terme.ru,
либо напишите нам по адресу

Пишите нам для подборки туров для Вас: kurorti@terme-krka.si

TERME  KRKA

www.krka-terme.ru