

TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 3 | December 2020 | Novo mesto

zima 2020/21

A woman with her hair in a bun is sitting on a wooden bench in a sauna. She is wearing a white towel and is applying a white oil or cream to her right arm. The sauna walls and benches are made of light-colored wood. The lighting is warm and soft.

Z VESELIM AVTOBUSOM V TERME KRKA ...

Ali veste, kako najbolje poskrbite zase?

Na druženju z dobrosrčnimi ljudmi v lepem okolju, na zdravem oddihu.

Kjer lepi spomini razveseljujejo še dolgo potem. V Krkinih termah na Dolenjskem in ob morju vas spet pričakujemo na naših veselih avtobusih.

**ČLANOM KLUBA TERME KRKA NUDIMO
NAJUGODNEJŠE CENE IN BREZPLAČEN PREVOZ.
PROGRAM 7-DNEVNEGA ODDIHA VSEBUJE:**

- 7 x nočitev s polpenzionom,
- 2x savnanje,
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih in nočno kopanje ob petkih in sobotah,
- jutranje sprehode z razteznimi in dihalnimi vajami,
- vsakodnevno hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom,
- vodene rekreativne pohode, nordijsko hojo, aquafit,
- pripravo uravnoteženih diet, zdravstvena predavanja in predavanja o zdravem načinu življenja.

ŠMARJEŠKI TEDNI ZVESTOBE 2021

Oddih v **Šmarjeških Toplicah** pa ne bo privlačen samo zaradi ugodnih cen in brezplačnega prevoza do toplic in nazaj, ampak tudi zaradi pestre tematike - kako z gibanjem, prehrano in umovadbo **okrepiti telo in um**.

**PROGRAM ŠMARJEŠKIH TEDNOV ZVESTOBE
VSEBUJE:**

- 7 nočitev s polpenzionom,
- 2 izleta in 1 pohod,
- delavnico priprave vsakodnevnih jedi, ki krepijo telo, delovanje možganov in naše psihično počutje. S prehransko svetovalko boste obravnavali, katere jedi vplivajo na imunski sistem, čvrste mišice, močne kosti in gibke sklepe, katera živila vsebujejo veliko glukoze, omega 3 maščobnih kislin in vitaminov B kompleksa, kar dobro vpliva na naš um, ter kakšno hrano uživati, da bomo bolj dobrovoljni in zlahka kos vsakdanjim izzivom,
- vadbe za moč, ravnotežje in gibljivost ter sproščanje napetosti,
- zabavne miselne igre za krepitev kognitivnih sposobnosti,
- neomejeno kopanje, 2x savnanje s privlačnimi rituali,
- vsakodnevna nordijska hoja in hidrogimnastika.

DARILO: brezplačen avtobusni prevoz v Šmarješke Toplice.

NAGRAIDA: Z malo sreče pri žrebanju osvojite brezplačen vikend oddih!

Oddih bomo organizirali, ko bodo dopuščale epidemiološke razmere. Prijavite se po telefonu 08 20 50 340 ali pošljite elektronsko sporočilo (booking@terme-krka.eu) in obvestili vas bomo o terminih, cenah in ostalih podrobnostih.

08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si



Dvignimo čase ...

**... NA ZDRAVJE,
NA DOBRO POČUTJE,
NA PRIJATELJSTVA
IN LEPA DOŽIVETJA,
NA NOVE ČASE,
NA ŽIVLJENJE!**



Leto, ki se izteka, nam je dalo misliti. Nekega pomladnega dne se je življenje v domovini in svetu malodane ustavilo in kolesje vsakdana se je le počasi začelo prilagajati in privajati doslej neznanim okoliščinam, ki jih je povzročil boj proti neznatno majcenemu, a marsikomu zelo nevarnemu virusu. Naš glavni in najpomembnejši cilj je postala **skrb zase in za bližnje**, za ohranjanje zdravja, in da bi bili pri zasledovanju tega cilja uspešni, smo morali korenito spremeniti naše vedenje ... Kar naenkrat smo se soočili z veliko omejitvami, hkrati pa so nas prav te pripravile, da smo začeli na sicer samoumevne stvari gledati drugače, z več hvaležnosti.

Lepa slovenska narava, čist zrak, gibanje na prostem, sproščanje in umirjanje, poglobljeni pogovori z najbližjimi ter doma in v okolici pridelana hrana so dobili nov pomen, novo vrednost. In tisti, ki običajno vidijo kozarec na pol poln, so o dragocenosti drobnih stvari z dobro voljo prepričali tudi večino tistih, ki vidijo enake kozarce kot na pol prazne.

Te decembrske dni po naših ulicah ni stojnic, od katerih bi vel vonj po praženih mandljih, vroči čokoladi ter s cimetom in klinčki začinjenem dišečem okrepčilu, a kljub temu poskrbite, da se boste imeli lepo. Saj ni vse lepo in prijetno prepovedano – **dovoljena sta smeh in sočutje, pa prijaznost, ustvarjalnost in ljubezen. Dovoljena sta tudi pogum in upanje.**

Upanje in zaupanje v lepo leto 2021, ki se počasi in previdno odpira pred nami, gojimo tudi v Termah Krka. V lepo okrašenih zdraviliščih v Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah in Strunjanu bodo lahko novoletne praznike letos preživeli sicer le tisti, ki jim naši zdravstveni strokovnjaki pomagajo do novih osebnih zmag, a z mislimi smo tudi pri vseh drugih, ki cenite naše programe, želje in vnemo, ko si prizadevamo, da bi vam izboljšali in obogatili življenje.

Verjemite, da ne počivamo. Za vas ustvarjamo zanimive in koristne nove vsebine, s poudarkom na krepitvi imunskega sistema in ohranjanju čim trdnjšega zdravja. Vsebine, ki jih bo vredno doživeti, v krajih, ki jih je vredno obiskati. **Naredili bomo vse, da se boste tudi v letu 2021, ki bo, v to trdno verjamemo, do vseh svetlejših in prijaznejših kot letošnje, pri nas počutili varno in da vam bomo dali novo moč, ki jo potrebujete za izboljšanje počutja.** Naša neusahljiva termalna voda zmore namreč odnesti marsikaj neprijetnega, v telo in dušo pa z njo priteče blagodejna življenjska energija.

Dočakajte novo leto s spokojem v duši in veselim pričakovanjem v očeh.

Srečno in pazite nase!

Andreja Zidarič, glavna urednica



IZ VSEBINE

8 **OKREPITE ZDRAVJE**
5 navad ljudi z močnim imunskim sistemom

12 **TALASO STRUNJAN**
Dokler ne bo šlo drugače, bom pa sanjara

16 **NAMIGI ZA IZLET**
Lepe pohodniške in kolesarske poti na Dolenjskem in slovenski Obali

24 **HOTEL ŠPORT, OTOČEC**
Kozmopolitska kuhinja

32 **ZDRAVA PREHRANA**
Za dobro počutje izbirajte hrano različnih barv

Na naslovnici: Nives Orešnik v Termah Dolenjske Toplice | Fotografija: Danilo Kesič

Revijo Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, 08/ 20 50 340 | revija izhaja večkrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Jana Kovačič Petrovič, Matej Jordan, Nataša Mihajlovič Grubiša, Katja Lazič Mikec, Mojca Grill, Andrej Božič, Matej Brezinščak, Silvana Ilič Topić, Ante Višić, dr. med., specialist int. med. | lektoriranje: Darja Tasič | računalniški prelom: Danilo Kesič | tisk: Partner Graf | naklada: 50.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne napake se vam opravičujemo

Terme Dolenjske Toplice

HOTEL BALNEA – UMETNOST, BIVANJE, ČUJEČNOST

Besedilo: Katarina Rudman

Trudimo se, v zadnjih časih še posebej, da so Terme Dolenjske Toplice prepoznane kot sinonim za sprostitev. Pa tudi za vrhunsko kulinariko. So raj za romantični oddih in priložnost za osebno rast, skratka, so sinonim za celovito razvajanje, telesno in duhovno. V pomirjajočem ambientu hotela in velnesa Balnea, v zavetju zdravih termalnih vrelcev in prvinske narave lahko odkrijete poti, ki vam bodo pomagale doseči najbolj zaželeno notranjo umirjenost – stanje zen.



UGLAŠENO

V Dolenjskih Toplicah osvojijo gostje ob pomoči strokovnjakov znanja in metode, ki so v vsakdanjem življenju dragocena pomoč pri umirjanju, premagovanju stisk in osredotočanju na dobro. Naučijo se stkati vezi z naravo in bolj ušlašeno doživljati sebe in okolje. Antistresni energijski in zen programi v termah zajemajo gozdno terapijo, či gong, zvočno kopel z gongom in tibetanskimi skledami, jogo, vaje za srčno koherenco, pa tudi zdravilno hojo po toplaški naravi.

Za boljše, zen počutje priporočamo dva obogatena oddiha: Zen program in Antistresni energijski program.

Več informacij: www.termo-krka.si.

OKUSNO

Ob pestrih vsebinah za krepitev samozavedanja in čuječnosti pa pri nas prisegamo tudi na okusno zdravo, lokalno, uravnoteženo kulinariko. Pozorni smo na to, da so naše sestavine lokalnega porekla, s potrdilom biološke ali integrirane pridelave.

Pri izbiri živil upoštevamo vsebnost hranilnih snovi, pri količini hrane pa uravnoteženost dnevnih energijskih potreb in vnosa hranil.

BLAGODEJNO

V Wellness centru Balnea si lahko gostje dodobra odpočijejo v različnih savnah, zaplavajo v bazenih s termalno vodo, si privoščijo prijetno masažo ali pa se prepuščajo različnim kozmetičnim negam,

pri katerih jih naši strokovnjaki razvijajo s priznanim kozmetikom Vinoble. Ti izdelki so naravni in ekološki, njihove sestavine pa spodbujajo dolgotrajno zdravje kože in zagotavljajo hitro vidno izboljšanje. Aktivne sestavine, pridobljene iz grozdja, ščitijo kožo pred prezgodnjim staranjem in izsušitvijo.



UDOBNO & UMETNIŠKO

Gostje so navdušeni nad hotelom Balnea. Očarajo jih dizajnerske sobe, ki sta jih oblikovala arhitekta Dušan Končar in Alenka Dešman, umetniške fotografije Zore Stančič in kiparska dela Primoža Puglja. Nekateri gostje celo pravijo, da jih hotel Balnea spominja na umetniško galerijo, kar pa ni nič nenavadnega, saj je zasnovan s pridihom umetniške note in z namenom popolne sprostitve gostov. Tak prostor pa dopolnjujejo tudi »žive umetniške stvaritve« v obliki intimnih koncertov priljubljenih slovenskih glasbenikov.

PREDANO

V pričakovanju prijetnejših okoliščin brez grozečih obolenj pa naši zaposleni ne počivajo. Predano in z dobro voljo skrbijo za goste na zdravljenju, to je tiste, ki so bili v okolje tega, enega najstarejših zdravilišč v Evropi napoteni, da bi si tu pridobili zdravje in novo moč, ob tem pa snujejo tudi nove vsebine za čas, ki bo spet primeren za brezskrben oddih, si izpopolnjujejo znanje in dopolnjujejo priljubljene programe.

Da je oddih v Termah Dolenjske Toplice vedno poseben, pa so zaslužni tudi nasmejani receptorji, zanimivi animatorji, odlični kuharji in velneški mojstri, vestne sobarice in drugi naši ljudje.

Za vas:

2 VAJE ZA KREPITEV ČUJEČNOSTI S KATJO ŽUGMAN

1. DIHALNE VAJE V TREH KORAKIH

Dih je za vas vedno tu, in ko nanj usmerite svojo pozornost, vas pripelje v ta trenutek; lahko je vaše sidro in zavetje. S to vajo si lahko pomagata preklopiti iz "avtomatskega pilota" in se povezati s sedanjim trenutkom, ko boste opazili, kaj se v tem trenutku dogaja okoli vas in v vas. Po vaji pa boste lahko nadaljevali svojo pot z več zavedanja in z močnejšim občutkom prisotnosti.

Usedite se, drža naj bo vzravnan, dostojanstvena, a kljub temu sproščena. Oči lahko zaprete ali pa pogled usmerite v neko točko. Vsak korak naj traja približno minuto. Vajo lahko naredite kadarkoli čez dan.

1. OZAVEŠČANJE DOŽIVLJANJA

Svojo pozornost nežno usmerite v to, kar se v tem trenutku dogaja z vami. Poskušajte najprej prepoznati misli, namere, prisotne skrbi, nato poskušajte prepoznati občutke v telesu, morda držo telesa, stik s podlago, ugotovite, ali so prisotna kakšna čustva, ali pa morda le zaznajte svoje trenutno počutje. Poskušajte biti odprti za vsa občutja, tudi tista neprijetna. Pri izvajanju vseh vaj je vodilo prijaznost do sebe.

2. OSREDOTOČANJE NA DIHANJE

Nežno preusmerite pozornost na dihanje, k vsakemu vdihu in izdihu. Dihanja ne spreminjajte, samo opazujte vdih in izdih, in to tam, kjer to najbolj občutite, to je na področju nosnic, trebuha, prsnega koša. Ostanite nekaj trenutkov s svojim dihom, z njegovim občutenjem in pozornim opazovanjem. Dihanje je kot sidro, privede vas v ta trenutek in vam pomaga, da se uglasite v stanje zavedanja in prisotnosti.

3. RAZŠIRITEV ZAVEDANJA NA TELO

Razširite svoje zavedanje tako, da vključite še občutenje telesa od vrha glave do prstov na nogi, in sledite vdihu in izdihu. Predstavljajte si, da dihate s celotnim telesom. Če želite, se lahko ob koncu vaje vprašate: »Kaj potrebujem v tem trenutku? Kaj naj bo moj naslednji korak?«



2. MEDITACIJA LJUBEČE NAKLONJENOSTI

Naši možgani si veliko bolj zapomnijo, kar je neprijetno, za nas potencialno ogrožajoče. Zato je pomembno, da znamo namerno usmerjati svojo pozornost tudi na vse prijetno, lepo, dobro. Pozornost lahko v vsakem trenutku, ko se za to odločimo, nežno, s sočutjem in prijaznostjo usmerimo tudi tja, kjer je svetloba, in si tako nabereemo novih moči. Naša domišljija, naš um ima namreč neverjetno moč in sposobnost. Le odkriti moramo to in se naučiti uporabljati.

VAJA

Zaprete oči, udobno se namestite (sede ali leže) in se najprej nekaj trenutkov zavedate občutkov v telesu, nato pa nekaj trenutkov opazujete svoje dihanje. Zdaj pa si v domišljiji predstavljajte pred seboj ogromno sonce, ki je tukaj za vas, za vse nas, in sveti na vse enako. Predstavljajte si toploto in svetlobo sončnih žarkov in jo vdihnite.

Naj vam skupaj z dihom potuje po celém telesu in napolni tudi vaše srce. Z vsakim vašim izdihom pa se ta svetloba in toplota širita iz vašega srca - lahko najprej na osebe, ki jih imate radi, ki so vam blizu, nato pa lahko svojo pozornost razširite na vsa bitja tega sveta. Z vsakim dihom namenjamo drugim bitjem prijazno naklonjenost. Tudi če ob tem ne doživljamo nikakršnih posebnih občutkov, lahko usmerjamo svojo pozornost k ljubeči naklonjenosti, sočutju, toplini.

Sebi in drugim bitjem lahko v mislih namenimo nekaj prijaznih želja – zdravje, srečo, mir ... Vajo končamo z opazovanjem dihanja, občutenjem telesa in počasnim zavestnim vračanjem v prostor.

Izdelajte si kozarček, v katerem lahko shranjujete zapise o dogodkih, ki so bili za vas prijetni, in o tem, za kaj vse ste hvaležni.



POPOLN WELLNESS

oddih

*v design hotelu Balnea**** Superior*

Vzemita si čas zase in se razvajajta ob zen ritualih - v naravi, v savnah in v objemu termalnih vrelcev. Navdušena bosta tudi nad ponudbo zasebnih kopeli, savn in masaž v dvoje!

PAKET VKLJUČUJE:

- 2 x nočitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi,
- bivanje v design hotelu Balnea**** Superior,
- 1 x vstop v svet savn,
- romantično nočno kopanje s kozarcem penine med vikendi,
- oddih v zavetju slikovite dolenske pokrajine,
- eden izmed najboljših slovenskih velneških centrov,
- možnost zakupa zasebnih savn, kopeli in masaž v dvoje,
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih (tudi na dan odhoda),
- vodeni rekreativni pohodi, nordijska hoja, joga, jutranji sprehodi z razteznimi in dihalnimi vajami, vodna aerobika.

Cena: 254,00 EUR (3 noči) | 178,00 EUR (2 noči)

Cene veljajo za polpenzion, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

5 NAVAD LJUDI Z MOČNIM IMUNSKIM SISTEMOM

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Se sprašujete, zakaj mikrobi nekaterim ne pridejo do živega, zakaj jih ti premagajo v dnevu ali dveh in že živijo s polno mero energije naprej? Odgovor je najverjetneje v njihovem življenjskem slogu.



GIBANJE V NARAVI

Že vsakodnevni sprehod pomaga, da se telo sprosti, se oskrbi z vitaminom D, se dobro prekrvi in tako izboljša delovanje srca in okrepi žile, predihajo se pljuča in spodbudi se metabolizem. Kdor vključi v sprehod še kakšno vajo za moč in hitrejšo hojo z nordijskimi palicami, naredi še več za vsesplošno odpornost.

Program za **oddih ImmunoRebalance** vključuje med drugim nordijsko hojo, pilates, triurni pohod z vodnikom in sprostitvene vaje – vse **v prvinski naravi**, ki obdaja Terme Šmarješke Toplice. Vadili boste tudi v **termalni vodi** in v kardiofitnesu. Intenzivnost vadbe je **prilagojena vsakomur posebej**, določita pa jo zdravnik kardiolog in osebni trener ob uvodnem pregledu in meritvah.

ZDRAVO PREHRANJEVANJE

Za dobro delovanje imunskega sistema je nadvse pomemben dejavnik prehrana – odporen, klen človek uživa raznoliko hrano z veliko svežega sadja in zelenjave, spije dovolj vode in skrbi za primerno telesno težo.

V **Šmarjeških Toplicah** pa ponudijo udeležencem programa ImmunoRebalance še več – jedi v teh termah so pripravljene pretežno iz **ekološko pri-**

delanih živil, dodane pa so tudi samonikle **divje rastline** in sadeži. Jedilnik (5 zdravih obrokov na dan) je sestavljen za vsakega gosta posebej, in to upošteva-joč izvide laboratorijskih preiskav in meritev ter življenjski slog, tako da omogoči **nadomeščanje manka makrohranil, vitaminov in mineralov** in organizmu zagotavlja to, kar ta potrebuje. Jedilnik je prilagojen tudi po **kalorični vrednosti** in upošteva prehranski slog oziroma tudi gostov okus. Prehranska svetovalka pa pripravi gostu jedilnik tudi za doma, da lahko ta vpelje ustrezno prehrano v svoj vsakdan.

HIGIENA – TELESA IN HIGIENA BIVALNIH PROSTOROV

Tisti, ki imajo **higienske navade**, to je redno umivanje rok, zračenje prostorov in skrb **za čisto in zdravo bivalno in delovno okolje**, tako rekoč v krvi, že nevede ogromno naredijo za svoje zdravje.

Da bi ljudem pomagali osvojiti zdrave življenjske navade in doseči imunsko ravnovesje, so strokovnjaki v Termah Šmarješke Toplice zasnovali poseben program za oddih ImmunoRebalance.

V Termah Šmarješke Toplice pa dodajajo, da vpliva na dobro počutje poleg naštetega tudi **zenovski ambient** s pomirjajočimi skladnimi barvami in naravnimi materiali, ter čisto okolje s potoki, gozdom in z obilo sončne energije. Goste vabijo tudi na **savnanje** za razstrupitev telesa in jih spodbujajo tudi k »**tehnološkemu detoxu**« – omejevanju uporabe elektronskih naprav, saj je odvisnost od njih velika obremenitev za telesno in duševno zdravje.

OBVLADOVANJE STRESA IN PRILAGAJANJE TEMPA POČUTJU IN ZMOŽNOSTIM

Prevelike obremenitve in dolgotrajen **stres** nedvomno puščajo posledice na zdravju. Zdravi ljudje z močnim imunskim sistemom pa znajo **pravočasno poskrbeti za umiritev in sprostitvev**.

V programu za imunsko ravnovesje ImmunoRebalance je vključenih obilo treningov za **sproščanje in spodbujanje samozdravilnih procesov** (masaže, refleksoterapija, masažne kopeli, dihalne vaje), ob doplačilu pa lahko gost obišče tudi psihoterapevko – za pogovor in učenje sprostitvenih tehnik.

SMISEL ZA HUMOR IN SPOŠTOVANJE SAMEGA SEBE

Znano je, da je **smeh zdrav**, znano pa je tudi, da manj zbolevalo tisti, ki se znajo **potegniti zase**. Sicer se zdi, da človek nima prav velikega vpliva na svoje osebnostne lastnosti, a če se jih zaveda in če si nabira dobre izkušnje, lahko marsikaj izboljša.



V Šmarjeških Toplicah se boste naučili, kako s pomočjo **narave in naravnih metod** doseči **trdno zdravje** in harmonično počutje. Njihovi empatični in navdihujoči **strokovnjaki** vam bodo pomagali do novih spoznanj in navad, ki vam bodo dolgoročno **izboljšale počutje v vseh pogledih**.

Program ImmunoRebalance v Termah Šmarješke Toplice lahko traja 5, 7 ali 10 dni, zanj lahko unovčite tudi turistični bon.

Gostji Milica in Alenka sta po oddihu ImmunoRebalance razgibani in polni energije. Milica: »Za mano je stresno obdobje, zato sem se odločila za ta oddih v Šmarjeških Toplicah. Pomagal mi je, da sem odmisllila vse skrbi. Gre za aktiven, a zelo sproščujoč program, ki ti povrne energijo. Domov odideš z lepimi spomini in novim znanjem, ki ga pridobiš od športnih trenerjev, nutricionistov in zdravnikov.« Opremljeni z novimi spoznanji boste lažje prebrodili slabe čase in zaživel bolj zdravo in harmonično. »Program ImmunoRebalance jemljeva kot naložbo vase. Če delaš na sebi, boš lahko pomagal tudi drugim.«



VI SI ZASTAVITE CILJ, MI VAM GA POMAGAMO DOSEČI!

MEDICO WELLNESS

V Termah Šmarješke Toplice lahko v osrčju narave dosežete tudi najbolj ambiciozne želje. Programi medicinskega velnesa pod vodstvom zdravniškega osebja in izkušenih velneških strokovnjakov že dolga leta pomagajo našim gostom do konkretnih rezultatov. Želite shujšati, se razstrupiti ali morda poskrbeti za odlično imunsko odpornost? Pri vseh treh ciljih vam lahko zelo učinkovito pomagamo!

PROGRAMI SLIMFIT, VITADETOX in IMMUNOREBALANCE VKLJUČUJEJO: namestitev s polnim penzionom v dvoposteljni sobi • pregled pri zdravniku • analizo stanja – obremenilno testiranje • analizo strukture tkiv • uvodni in zaključni posvet o prehrani • telesne aktivnosti: nordijska hoja ali vadba pace, vodna aerobika, pilates in trening kardiokros.

PROGRAM SLIMFIT VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI: terapije: limfna drenaža in IR lipoliza, aromaterapija za hujšanje, piling in obloga za hujšanje (wrap-up) • sprostitvev in nega: klasična ročna masaža in sproščajoča kopel.

PROGRAM VITADETOX VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI: terapije: obloge s fangom, aromaterapija za razstrupljanje, limfna drenaža, laboratorijski pregled krvi • sprostitvev in nega: klasična masaža telesa in savnanje.

PROGRAM IMMUNOREBALANCE VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI: uživanje v naravi: dihalne vaje za prebujanje, knajpanje in pilates na jasi, kardiotrening z vajami za moč, večerne dihalne vaje in čaj za miren spanec, hoja v naravi in doživljanje darov narave z vsemi čuti, obisk ekološkega vrta in nabiranje samoniklih rastlin • sprostitvev in nega: antistresna masaža glave, refleksosonska masaža stopal, klasična masaža celega telesa, termalna masažna kopel • darilo: torba za kopanje, steklenička za vodo.

VITADETOX

5-dnevni VitaDetox: od 717,00 EUR

7-dnevni VitaDetox: od 962,00 EUR

SLIMFIT

5-dnevni SlimFit: od 813,00 EUR

7-dnevni SlimFit: od 1.104,00 EUR

IMMUNOREBALANCE

5-dnevni ImmunoRebalance: od 866,00 EUR

7-dnevni ImmunoRebalance: od 1.156,00 EUR

Cene veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

*Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram.
Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.*

08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

POKLIČITE SVOJE NAJLJUBŠE PRIJATELJICE
IN REZERVIRAJTE VIKEND PAKET

PUNCE, GREMO ME PO SVOJE!

*Tokrat smo za vas pripravili še bogatejši program
- v njem smo obdržali vse, kar vam je bilo v
prejšnjih letih najbolj všeč, in dodali še nekaj
novosti!*

PROGRAM PUNCE, GREMO ME PO SVOJE VKLJUČUJE:

- 2 polpenzion, z nastanitvijo v hotelu 4* oz. 4* Superior in prehrano, ki temelji na živilih iz lokalne ekološke in integrirane pridelave,
- pijačo dobrodošlice,
- razkošno masažo Življenje je lepo (70 min.), ki sprosti celo telo, tudi obraz,
- bon za 10 EUR, ki ga lahko unovčite za velneško storitev v vrednosti več kot 30 EUR,
- neomejen vstop v svet savn, kjer boste deležne ritualov za boljše počutje, lepo polt in razstrupljanje,
- kopanje v termalnih bazenih, ob petkih in sobotah tudi nočno kopanje s kozarčkom penine,
- pester program animacije in dodatih sproščajočih storitev,
- tri praktična DARILA, ki jih boste z veseljem uporabljale doma.

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Balnea**** Superior od 227,00 EUR

Terme Šmarješke Toplice, Hotel Vitarium**** Superior od 204,00 EUR

Talaso Strunjan, Hotel Svoboda****, komfort soba od 195,00 EUR

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.

Doplčila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

*Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram.
Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.*

08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

Talaso Strunjan

DOKLER NE BO ŠLO DRUGAČE, BOM PA SANJARILA

Besedilo: Andreja Zidarič



Da, v letu z lepo letnico 2020 smo se morali vsi privaditi nekoliko drugačnega življenja. Manj potovanj, manj druženj, manj razvajanja v velneških centrih, manj kavc na terasah z lepim razgledom, manj kulinaričnih doživetij v priljubljenih restavracijah, manj impulzivnih izletov, kamor nas je včasih popeljal že trenutni navdih.

A smo pozitivci (kar se pogleda na svet tiče, da ne bo pomote) našli tudi v napetem koronaobdobju veliko navdušujočega. Manj hitenja, čas za branje in tudi pospravljanje, pogovarjanje, poslušanje ...

In sanjarjenje. Ne uspe vedno, a mi gre kar dobro. Sanjarjenje. In za to sem si hvaležna. Ker mi tudi na dan, ko naleta-

va sneg, uspe priklicati dogodke, vonje, nasmeh ljudi, okuse in občutke, ki so nekako bolj povezani s poletno toploto in morjem. Če želite, greste lahko tokrat z mano. Mislim, da vam bo všeč ...

ČAS ZASE, PO MORSKO

Rada imam morje in vse, kar je z njim povezano. To posebno primorsko energijo. Ko potrebujem malo sidranja, se rada odpravim na obalo, na plažo, vdihnem mir, vonj po soli, poslušam morje, nabiram kamne in se pogovarjam z vetrom. Všeč mi je občutek, ko se sprehodi čezme.

Razdalje 200 kilometrov od doma do velike modrine ne morem premagati v hipu, a občasni resnični obiski mi ravno prav nahranijo domišljijo, da lahko iz

nje črпам vse potrebno tudi, ko sem v resnici daleč stran od slanega valovanja.

In **Strunjan** imam še posebej rada. Ker je malo oddaljen od živahnega vrveža obalnih mest, ker je okrog njega krasen krajinski park, ker ima lepo urejeno plažo in pogled na čaroben Piran v daljavi, v bližini pa Mesečev zaliv ... Da, pa tudi zato, ker so v našem Talasu Strunjan ljudje do biti predani naravi, njenim darovom in gostom.

LAHKOTNOST BIVANJA ...

... je to, kar trenutno najbolj pogrešam. Tri dni v Strunjanu. Da spet najdem stik s sabo, da ne mislim na obveznosti, ampak le na to, kako lepo je živeti, biti mladosten in radosten, uglasen s strunami,

ki igrajo v duši čisto svojo melodijo.

Strunjanski hotel Svoboda je prijeten in fino diši ... Sobe so prostorne, vseč mi je posedati na balkončku in zaprtih oči poslušati zvoke, ki jih ustvarja primorsko rastje. Všeč mi je kopalni plašč, v katerem se po zdravem zajtrku ob dogovorjeni uri odpravim v Salio, kjer me v teh treh dneh čaka nekaj uric prijetnega talaso razvajanja in regeneracije s preverjeno učinkovitimi terapijami.

NAJPREJ SE SPROSTIJO MIŠICE ...

Kombinacija **fanga**, tj. segrelih oblog iz morskega blata, ki dobro denejo, ker sproščajo mišice in izboljšujejo gibljivost sklepov, **klasične masaže**, ki sprošča napetost v mišicah, spodbuja izločanje odpadnih snovi, zagotavlja hitrejšo regeneracijo tkiv in izboljšuje splošno psihofizično počutje, ter **refleksoterapije** – starodavne metoda zdravljenja, ki s pritiskanjem na določene stopalne točke sproža mehanizme samozdravljenja, pospeši cirkulacijo in spodbudi delovanje limfnega sistema, deluje naravnost osvobajajoče.

Zakrčeno telo postaja vedno bolj voljno, sklepi gibljivi, drža pokončna. Zares čutiti svoje telo, je nekaj neverjetnega. Še sprehod ob morju, ki je bil nekoč samo sprehod, postane veliko več kot to – kot goba tekočino vpijam vase vse dražljaje, sončne žarke, piš vetra, hrskanje peska pod športnimi copati in ... uživam!

POTEM SE ZAČNEM GRADITI NA NOVO ...

Program Talaso Selfness je kot potovanje k sebi. Potrebni sta predvsem volja in ljubezen do sebe samega. Zato program vključuje tudi nekaj prav posebnih terapij. Taka je npr. tako imenovana **metamorfna tehnika**, to je tehnika samozdravljenja in notranje sprostitev. Terapevt jo izvaja na sto-



palih, dlaneh in glavi, omogoči pa, da spodbudimo svojo energijo – tisto »ujeto«, v preteklosti, in našo vsakdanjo. Metamorfna tehnika prebujata naše vzorce in spodbuja procese njihovega preoblikovanja ter izboljša pretok življenjske energije, za njeno pravilno ravnanje pa poskrbi **energijska masaža čaker**.

Pri tej terapiji z masažo sedmih glavnih čaker oz. energijskih centrov, ki telesu pomagajo pri povezovanju z univerzalno kozmično energijo, poveča pretok energije – poskrbi za odprtost čaker, saj je od tega odvisno tudi delovanje naših žlez z notranjim izločanjem, psihično stanje, naša čustva in volja.

VDIH-IZDIH

Kdor nadzoruje svoje dihanje, nadzoruje tudi svoje misli, pravijo. In obratno. Človek pod stresom diha hitro in plitko, zato pa čuti tesnobo in neugodje. Umirjeno dihanje, nasprotno, umirja možgane.

Z dihalnimi vajami lahko tako izboljšamo delovanje možganov in živčnega sistema, s tem pa si očistimo energijske kanale.

Strunjanski morski zrak, obogaten z jodom, aerosoli morja in borovcev, je nekaj posebnega. Negativni ioni v morskem zraku uravnavajo raven serotonina, t. i. hormona sreče, v telesu in spodbujajo k pravilnemu, globokemu dihanju. **Dihalne vaje na strunjanskih bioenergetskih točkah** krepijo imunski sistem, izboljšujejo koncentracijo in zmanjšujejo nespečnost, depresijo, glavobol in utrujenost.

V domišljiji za hip pokukam tudi v Salijin svet savn ... Pomirja me glasba, pa vonjave, šumenje vode v masažnem bazenčku ... Začutim celo vodni tok, ki mi nežno masira vrat, hrbtenico in noge ...

SPET NAZAJ

Po treh dneh v resničnem svetu in realnem času sem kot prerojena. Približno tako se počutim tudi po svojem občasnem domišljijem izletu, a je učinek pri tem žal kratkotrajnejši.

Vendar to v tem hipu ni pomembno ... Pomembno je, da se zdravstvene razmere, ki nas držijo ujete, čim prej umirijo. Da se veselimo obeta prijetnejših časov, ko se bomo spet lahko vsi zares odpravili k morju ali kam drugam, na mesta, ki nas bogatijo in navdajajo z zadovoljstvom.

Pomembno pa je tudi, da tudi v teh dneh zmoremo najti sebe in zase stvari ali načine, s katerimi ohranjamo pozitiven odnos do sveta in visoke vibracije.



POMIRJENI. ZDRAVI. SREČNI.

Vabljeni v Talaso Strunjan!

ZA DALJŠE IN BOLJŠE ŽIVLJENJE

Storitve, vključene v program: 5 x nočitev s polpenzionom • 1 x zdravniški pregled • 1 x analiza strukture telesnih tkiv in posvet z osebnim trenerjem • 1 x masaža detox s tehnikami limfne drenaže (50 min.) • 1 x refleksna masaža stopal (30 min.) • 1 x klasična terapevtska masaža telesa (50 min.) • 1 x mediteranski piling telesa (40 min.) • 1 x protibolečinska fango obloga za celo telo (40 min.) • 1 x razstrupljevalna obloga telesa iz morskih alg (40 min.) • 2 x sprostitvena masažna kopel • 2 x vstop v svet savn • neomejen vstop v bazenski svet z morskovo vodo • 2 x vaje za hrbtenico s fizioterapevtom • 3 x nordijska hoja (z inštruktorjem) • 3 x vodna aerobika • 1 x vadba s športnim trenerjem • 2 x fitnes ali kolesarjenje • 2 x sprostitvene vaje ob morju • 1 x čajanka

OBVLADAJMO STRES, ŽIVIMO UMIRJENO

Storitve, vključene v program: 5 x nočitev s polpenzionom zdravniški pregled in diagnostika • analiza strukture telesnih tkiv in posvet z osebnim trenerjem • klasična terapevtska masaža s sivko in citrusi (50 min.) • antistresna aromaterapija (60 min.) • refleksna masaža stopal (30 min.) • mediteranski piling telesa (40 min.) • protibolečinska fango obloga za celo telo (40 min.) • razstrupljevalna obloga iz morskih alg (40 min.) • 2 x sprostitvena masažna kopel • neomejen vstop v svet savn • neomejen vstop v bazenski svet z morskovo vodo • 3 x nordijska hoja z inštruktorjem • 3 x vodna aerobika • 1 x vadba s športnim trenerjem • 1 x vaje za hrbtenico • 2 x fitnes ali kolesarjenje • 2 x dihalno-sprostitvene vaje ob morju • 1 x čajanka

MAXI TALASO DETOX

Storitve, vključene v program: 5 x nočitev s polpenzionom • 1 x mediteranski aroma piling telesa (40 min.) • 3 x razstrupljevalna obloga iz morskih alg (40 min.) • 3 x masaža detox s tehnikami limfne drenaže (30 min.) • 1 x ročna limfna drenaža stopal za razstrupljanje, hujšanje (30 min.) • 2 x strojna limfna drenaža • 2 x obisk bazena z morskovo vodo in sveta savn • 2 x masažna kopel detox • 1 x analiza strukture tkiv in posvet z osebnim trenerjem

TALASO SELFNESS

Storitve, vključene v program: 3 x nočitev s polpenzionom • 1 x fango obloga telesa (40 min.) • 1 x refleksna masaža stopal (30 min.) • 1 x klasična terapevtska masaža – celo telo (50 min.) • 1 x metamorfna tehnika – stopala, dlani, glava (60 min.) • 1 x energijska masaža čakr (40 min.) • 1 x dihalne vaje na bioenergetskih točkah Strunjana • 1 x obisk sveta savn • 1 x masažna kopel z magnezijem • motivacijski pogovor

Darilo za udeležence programa: zvočna kopel z gongom

TALASO ANTISTRES & SPINALIS

Storitve, vključene v program: 2 x nočitev s polpenzionom • 1 x terapevtska masaža celega telesa z magnezijem (50 min.) • 1 x refleksna masaža stopal (30 min.) • 1 x antistresna masaža glave, vratu in ramen (20 min.) • 1 x protibolečinska obloga iz solinskega blata – celo telo (40 min.) • 1 x masažna kopel z magnezijem • 1 x obisk sveta savn

Healthy ageing, za daljše in boljše življenje – 5 noči, hotel Svoboda****	od 537,00 EUR
Obvladajmo stres, živimo umirjeno – 5 noči, hotel Svoboda****	od 573,00 EUR
Maxi Talaso Detox – 5 noči, hotel Svoboda****	od 528,00 EUR
Talaso Antistres & Spinalis – 2 noči, hotel Svoboda****	od 247,00 EUR
Talaso Selfness – 3 noči, hotel Svoboda****	od 385,00 EUR

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

*Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram.
Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.*

08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

KOZMETIČNA NEGA AQUAPEEL INNOFACIAL

Besedilo: Maja Bele



KAJ JE AQUAPEEL INNOFACIAL

Aquapeel InnoFacial je najmočnejši ne-agresivni dermoabrazijski postopek v kozmetični medicini, ki omogoči intenzivno nego, globinsko čiščenje, vlaženje, regeneracijo kože in zaščito – vse to v enem postopku.

Ta vrhunska sodobna nega obraza združuje kar sedem tehnik, ki poskrbijo za celotno globinsko regeneracijo kože in nastanek novih kožnih celic. Uspeh je viden že po eni negi – koža je čista, bolj napeta, nahranjena in sijoča.

KAKO DELUJE

Tretma Aquapeel InnoFacial je hiter, varen in zelo učinkovit. S posebno revolucionarno tehnologijo – patentirano hibridno vrtljivo sondo in vakuumom – in aktivnimi serumi iz naravnih sestavin s kože najprej odstranimo staro poškodovano povrhnjico, sebum, ogrce, toksine, kožne odpadke in preostalo nečistočo. Nato pa z dovajanjem nujno potrebnih hranil, vključno z antioksidanti, koži povrnemo vlago in prožnost in poskrbimo za revitalizacijo in obnovo tkiva ter zdrav videz kože.

Revolucionarni sistem vpliva na tvorbo novih kožnih celic in je odličen za odpravljanje gub, pa tudi za občutljivo, pigmentirano in aknasto kožo.

ODLIČNA NEGA, PRIMERNA ZA VSE TIPE KOŽE

Prednosti globinske nege Aquapeel InnoFacial so:

- izboljša čvrstost in elastičnost kože in jo navlaži,
- spodbudi nastajanje kolagena in hialuronske kisline,
- zmanjša drobne gubice in gube, reliefne nepravilnosti in zglati kožo,
- zmanjša hiperpigmentacijo in UV-poškodbe ter poenoti in po-svetli ten.

Velnes in talaso center Salia

05 67 64 472

salia@terme-krka.si

Tjaša Kokalj Jerala o tretmaju

»Aquapeel InnoFacial sem preizkusila tudi sama in bila nad rezultati preprosto navdušena!

Moja največja skrb je bila, da bi bila koža občutljivejša, kot se to velikokrat zgodi pri podobnih čiščenjih. A ni – je pa koža gladka, brez mozoljev, ogrcev in nečistoč. Celoten postopek je zelo prijeten, neinvaziven in predvsem hitro viden! Vsekakor priporočam!«

Aquapeel InnoFacial, popolna nega obraza z obrazno masažo (45 min.) 80,00 EUR

Paket Aquapeel InnoFacial 320 EUR (4 + 1 gratis)



LEPE POHODNIŠKE IN KOLESARSKE POTI NA DOLENJSKEM

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Idilična Dolenjska privlači vse več ljubiteljev hoje in kolesarjenja. Mehko zaobljeni vinorodni griči, s katerih se ponuja čaroben razgled, ter samotne jase in skriti kottički ob potokih omogočajo namreč prvinski stik z naravo, doživetja pa popestrijo tudi odlična gastronomska ponudba, avtentične domačije in zidanice, bogata kulturna in zgodovinska dediščina ter blagodejni termalni vrelci.



Vabljeni na potepanja po manj znanih, a nadvse zanimivih poteh. Blaga klima na Dolenjskem omogoča pohodništvo vse leto, kolesarska sezona pa se začne že zgodaj spomladi in traja pozno v jesen.

Za izhodišče si izberite hotel Šport na Otočcu, kjer si lahko ob rezervaciji vikend oddiha brezplačno izposodite pohodniške palice in kolo, se opremite z zemljevidom in uredijo vam tudi ogled znamenitosti. Po aktivnem dnevu pa se sprostite v termalnem bazenu in savnah in se okrepčate v restavraciji, ki ponuja slastne jedi iz pretežno ekološko pridelanih živil z lastnega vrta.

OD OTOČCA DO ŠMARJEŠKIH TOPLIC



Za ogrevanje priporočamo izlet v Šmarješke Toplice. Večidel neprometna makadamska pot, delno pa travniška stezica nas vodi od športne dvorane pri hotelu Šport na Otočcu, mimo teniških igrišč, skozi vas Lutrsko selo, v vas Dobovo in nato skozi čudovit gozd do Term Šmarješke Toplice. Vračamo se lahko po pešpoti oz. kolesarski stezi mimo vasi Kronovo.

Dolžina: 8,8 km

Zahtevnost: ravninska, nezahtevna

Zanimivosti ob poti: termalno kopališče z lesenim bazenom v Šmarjeških Toplicah, jezerce z lotosi, dolina bobrov, ostanki skrivnostnega gradu Štrlek, Košakov mlin, slikovita cerkva sv. Nikolaja v Kronovem.

Namig: Pot s kolesom si podaljšamo še do vasi Šmarjeta, kjer se osvežimo pri **cvičkovi fontani**, in do Klevevža, kjer se lahko okopamo v naravnem topleni izviri, tudi ko je mrzlo.

MACHOVA POT



Dolžina: 6,8 km ali manj (označene so tudi krajše poti)

Zahtevnost: družinska, nezahtevna

Machova pešpot je razmeroma nova, a se že uvršča med najbolj zanimive slovenske tematske poti. Speljana je krožno, po idilični pokrajini pod Gorjanci, od Malega Slatnika (izhodišče in konec poti je pri Gostilni Štefan) do Velikega Slatnika, kjer je nekoč stala graščina družine Mach.



Humanist in učitelj Johann (Ivan) Mach je v 19. stoletju pri Slatniku gojil metulje sviloprejk, njegov sin Ernst Mach, priznan matematik in fizik, pa je bil kot profesor na dunajski univerzi vzornik Albertu Einsteinu. Po njem se imenujeta Machovo število, pomembno na področjih aerodinamike in hidrodinamike, in Machovo načelo, iz leta 1893, s področja zaznavanja s čutili. Gorjanski pripovednik Janez Trdina pa opisuje v povesti Zakleti oreh prelepo, v ljubezni nesrečno Machovo hčerko Wilhelmino (Betko).

Zanimivosti ob poti: Uživamo v naravi in si ob potoku ogledujemo mline (Košakov, Sedlarjev, Marjetičev in Hrvatov mlin in žaga). Po malici iz nahrbtnika, ki jo lahko pojedemo na okljuku potoka, se podamo čez travnik proti Dolnji Radulji, kjer stoji najlepše ohranjen mlin, Vajsov mlin, ki je bil že večkrat kulisa za snemanje filmov (ogled napovejte na 041 556 484, bucka@bucka.info). Ob mlinu je ohranjena tudi žaga venecijanka. Mimo

zadnjega, Remičevega mlina, se vrnemo po gozdu na izhodišče.

Namig: V bližini obiščite razgledno Stopno nad Bučko s čudovito romansko cerkvijo, katere posebnost je, da ima en oltar na zunanjem delu, pa etnološko-zeliščni park Zagraški log, Štritovsko jezero in ribnik Loke pri Zavrnatcu, kjer si lahko v sezoni privoščite pečenega krapa ali postrv, in to ob pogledu na lokvanje.

Zanimivosti ob poti: Pot nas vodi ob potoku mimo studencev, v katerih lahko ugledamo rake, in po gozdu, do skrivnostne votline, domovanja škrtov. V tišini poslušamo žuborenje izvir in ptičje petje, v smeh pa nas spravljajo duhoviti napisi in nevsakdanji opisi znamenitosti. Na pokopališču sredi Velikega Slatnika lahko obiščemo grobnico družine Mach, v gostilnici pa poskusimo katero od domačih žganjic ali pico iz krušne peči.

MLINARJEVA POT



Dolžina: 10 km

Zahtevnost: družinska, nezahtevna

Mlinarjeva pot je poučno-zabaven sprehod v naravi, združen s spoznavanjem dediščine mlinarstva. Na označeno pot vstopimo v Bučki pri Škocjanu (pri cerkvi), ob zvončku, ki pomaga izpolniti skrite želje.





PO CVIČKOVIM POTI OD OTOČCA DO GRADU HMELJNIK



Dolžina: 15 km

Zahtevnost: srednje zahtevna (višinska razlika 500 m)

Slikovito razgledno pot po vinskih gorica začnemo v vasi Otočec ob Krki, nato pa krenemo v smeri Pahe in Srednjega Grčevja. Od tam se do gradu Hmeljnik nadaljuje lahka razgledna pot med zidanicami in sadovnjaki in delno skozi gozd. Nekateri jo poznajo kot cvičkovo gaz oziroma cvičkovo pot med vinogradi. Vračamo se čez Trško goro.

Zanimivosti ob poti: Stari grad, Matjaževa domačija na Pahi (za ogled 200 let stare domačije in pokušino cvička je potrebna predhodna prijava), cerkev sv. Jurija, grad Hmeljnik, cerkev Marijinega rojstva in lipe velikanke, instagramovska klopca na razgledni točki tik pod vrhom Trške gore je pokušina vin in domačih dobrot v zidanici Colnar (potrebna prijava).

Namig: Ne pozabite vzeti s seboj fotoaparata, saj se med potjo odpira osupljiv razgled. Kdor ni ljubitelj klancev, se lahko do Pahe ali na Trško goro zapelje z avtomobilom.



POT OB KRKI OKROG GRADU OTOČEC



Dolžina: 6 km

Zahtevnost: lahka družinska

Otočec imenujejo nekateri kar dolenjski Bled, saj spominja nanj s svojimi naravnimi lepotami. A tu predvsem ni take gneče in avtomobilskega hrupa. Ljubiteljem narave zato svetujemo sprehod ali družinsko kolesarjenje ob reki Krki, od hotela Šport, mimo gradu Otočec, do gradu Struga in po kolesarski in pešpoti do vasi Otočec.

Od vasi Otočec mimo gradu do vasi Kronovo je ob Krki speljana nova kolesarska pot. Ker je zaprta za promet, je primerna tudi za kolesarje začetnike.



Zanimivosti ob poti: grad Otočec z restavracijo (vstopite skozi grajsko obzidje in – mmmm – pokusite odlične sladice!), ogled gradu Struga v družbi graščaka (ob poletnih vikendih), fotogenična kulinarčna točka Devetnajstica/podeželska hiša ob igrišču za golf, lehnjakovi pragovi, leseni mostovi.

Namig: Ob desnem bregu Krke je po lesenem mostičku urejen dostop na manjši otok. Sedite na obrežje in opazujte igro labodov in rac ob mogočen jez. Uživate v zdravilnosti trenutka.

RAZIŠČITE DOLENJSKO IN UŽIVAJTE V NJENI ČAROBNI RAZNOLIKOSTI

Rezervirajte si vikend v kolesarskem in pohodniškem hotelu Šport na Otočcu. V njegovi okolici, v srcu Dolenjske, se vam ponujajo prvinska doživetja v naravi in ekskluzivna popotniška doživetja, ki osvajajo športne, romantične in popotniške duše.

Prijazno vabljeni!

Hotel Šport, Otočec

ROMANTIČNI ODDIH V DVOJE IN PREDANI STRASTEM

Otočec je ena najlepših turističnih destinacij na Dolenjskem, ki se lahko pohvali z edinim vodnim gradom v Sloveniji - hotelom Grad Otočec. Tu lahko obiščete tudi baročni grad Struga. Otočec pa je znan tudi kot ponudnik nepozabnih doživetij ljubiteljem športa, narave, rekreacije in seveda golfa.

Čarobna pokrajina travnikov, vinogradov in gozdov, posejanih po gričih in brežinah Krke, daje značilno podobo Dolenjski. Krka je edina slovenska reka, ki v strugi ustvarja lehnjak – iz njega se tvorijo manjša slapišča, jezovi, pragovi in številni otočki.

PREDANI STRASTEM: AKTIVNO, VENDAR SPROŠČAJOČE DOŽIVETJE

2 nočitvi z zajtrkom, 2 osebi: od 187,00 EUR

ROMANTIČNI ODDIH: ZA PARE, KI SE ŽELIJO POSVETITI DRUG DRUGEMU IN PREŽIVETI MIRNE TRENUTKE V LEPEM OKOLJU.

2 nočitvi z zajtrkom, 2 osebi: od 247,00 EUR

Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: za polpenzion, turistična taksa

*Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram.
Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.*

08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

PREDLOGI ZA IZLETE PO SLOVENSKI OBALI

Besedilo: Katarina Rudman in Jana Kovačič Petrovič

Ste navdušen kolesar ali pohodnik? Obožujete lahkotne sprehode in romantične sončne zahode? Radi plavate in se razvajate? Ste gurman in vedno pripravljeni okusiti lokalne dobrote? Za take je oddih na Obali kot nalašč. Strnili smo nekaj idej, ki vam bodo prišle prav, ko boste dopustovali v Talasu Strunjan ali kje drugje ob slovenskem morju.

POHODNIŠKE IN KOLESARSKE POTI

V Mesečev zaliv vodi urejena potka nad strunjanskim klifom, večinoma v senci in s čarobnim pogledom na morje. S parkirišča ob plaži Talasa Strunjan krenete navkreber pri kapelici, najprej do strunjanskega križa, od tam pa pot nadaljujete po robu klifa in se čez nekaj časa po potki, ki se odcepi proti morju, spustite v zaliv. Vendar pazljivo, saj je klif krušljiv in je zadrževanje pod njim lahko nevarno.

Strunjanski klif se dviguje nad Mesečevim zalivom 80 metrov visoko in je tako najvišji flišnat klif na območju Jadranskega morja in hkrati najznačilnejši del Krajinskega parka Strunjan.

Pot zdravja in prijateljstva Parenzana je speljana po nekdanji ozkotirni železniški progi Porečanka/Parenzana, ki je povezovala Trst in Poreč in je postala simbol prijateljstva med slovenskimi, italijanskimi in hrvaškimi občinami. Pot vodi skozi stara mestna jedra in istrske vasi, ob morju, med vinogradi in nasadi oljk, speljana je po kratkih predorih, prečka doline in se povzpne na griče. Na to kolesarsko pot se lahko priključimo, npr., v Izoli in jo zaključimo v Sečoveljah.



Hrib Slavnik (1028 m) je kot najvišja točka v Mestni občini Koper priljubljen izletniški cilj planincev. Od tu se razprostre razgled na celoten Tržaški zaliv vse do Benetk, oddaljene Dolomite in Julijske Alpe in okoliške visoke kraške planote. Čez njegov vrh vodi tudi Slovenska planinska pot.

KRAJINSKA PARKA IN NARAVNI REZERVAT

V Krajinskem parku Strunjan je edina laguna ob slovenski obali, Stjuža, v kateri domuje več kot 270 vrst ptic. Tu je edinstven preplet življenjskih okolij rastlin in živali. Še večja znamenitost parka pa je strunjanski klif – prepadne stene, ki jih veter in dež zaradi njihove flišne zgradbe nenehno spreminjata.

Del Krajinskega parka Strunjan pa so tudi Strunjanske soline – najsevernejše soline v Sredozemlju, v katerih se sol še vedno prideluje na tradicionalen način.

Krajinski park Sečoveljske soline je za-varovano flišno območje, ki vas bo očaralo s solinami in terasastimi obdelovalnimi površinami, značilnimi za sredozemski svet. Obiščite solinarsko hišo z muzejsko zbirko in si oglejte zapleteni sistem za pridobivanje soli – solne fonde oz. polja in sredi njih ostanke več kot 100 opuščenih solinarskih hišk.

Naravni rezervat Škocjanski zatok, največje polslano močvirje v Sloveniji, je velikega ekološkega pomena in izjemne botanične, zoološke in krajinske vrednosti. Tu so popisali več kot 200 različnih vrst ptic, tudi ogrožene.



NARAVNE ZNAMENITOSTI

Jama Vilenica pri Lokvi je prva znana turistična jama v Evropi, znana že od 17. stoletja. S svojo čarobnostjo je bila v preteklosti tudi navdih za pesnitve, danes pa poteka v njeni Plesni dvorani zaključna prireditev vsakoletnega mednarodnega literarnega festivala Vilenica. Prepričajte se, ali v njej res prebivajo vile.

Vas Osp je ena najstarejših slovenskih vasi, saj je bila izpričana že v 11. stoletju. Nad naseljem se dviga kompaktna stena podkvaste oblike, široka 500 in visoka več kot 200 metrov, eno najpomembnejših plezalnih območij v Evropi.

Spodmoli na Kraškem robu pri Sočergi spadajo med naravne znamenitosti Slovenije. V 28 metrov visoki pečini so trije večji in globlji spodmoli s 17 metrov visokim stropom in še več manjših. Domačini imenujejo te spodmole tudi ušesa Istre/»istrijska uha«, saj se v njih sliši vse, kar se dogaja v dolini.

Dolina reke Dragonje, ki še vedno velja za neokrnjeno, čisto reko, je ena redkih dolin, ki imajo še vedno naravno prvobitno strugo in dobro ohranjeno biotsko pestrost. Tu najdemo opuščene stare mline, stare istrske hiše, vodnjake, globoke grape, skrite slapove in številne rastlinske in živalske vrste.

Reka Rižana je najpomembnejša reka slovenske Istre, saj pomeni glavni vir za oskrbo Obale s pitno vodo. Njen izvir, tako imenovani Zvroček, je v osrčju hrastoveljske doline, tam, kjer se stikata kraški in istrski svet. Dolina reke Rižane je med kolesarji in pohodniki zelo priljubljena.

GRADOVI

Na poti na morje se ustavite pri **Predjamskem gradu** pri Postojni. To je največji jamski grad na svetu in je vpisan tudi v Gu-



innessovo knjigo rekordov. Čudež narave in mojstrstva iznajdljivih človeških rok iz srednjeveškega obdobja.

Grad Miramar pri Trstu, ki je bil v 19. stoletju habsburška rezidenca, vas bo navdušil s čudovito arhitekturo, ogledali pa si boste lahko tudi muzej in prelep park z eksotičnim rastlinjem in kipi.

Grad Socerb je znan po svojem prelepem razgledu na Tržaški in Koprski zaliv.

TURISTIČNE ZANIMIVOSTI

Istrska vasica Hrastovlje je najbolj znana po cerkvi sv. Trojice iz 13. stoletja s freskami in glagolskimi napisi iz 15. stoletja. Freske, delo Janeza iz Kastava, prikazujejo stvarjenje sveta, izgon Adama in Eve iz raja, Kristusovo trpljenje, delo kmečkih ljudi v različnih letnih časih in mrtvaški ples.

Med potepanjem **po slikovitih vaseh v zaledju slovenske Istre**, kot so Padna, Sv. Peter, Nova vas, Marezige, Krkavče, ... se ustavite ob Krkavškem kamnu (1,5 m), eni najstarejših znamenitosti tega območja.



Stoji ob cesti proti zaselku Škarljevce, približno 400 metrov vzhodno od krkavškega pokopališča. Kamnu pripisujejo različno starost, saj ga umeščajo v čas od 2. stol. pred našim štetjem do 1. ali 2. stoletja našega štetja.

RAZVAJANJE V VELNES CENTRU

Po aktivnem dnevu pa se prileže tudi razvajanje. Užitek je nepozaben, če ob masaži ali masažni kopeli diši po sivki, borovcih in morju. Obiščite center dobrega počutja Salia, savne in bazene in se prepustite opojnim doživetjem.

Velnes in talaso center Salia

Strunjan 148, 6323 Strunjan
salia@terme-krka.si
05 676 44 72

GOSTINSKA TERASA TIK OB MORJU

Po raziskovanju Slovenskega primorja se boste gotovo spraševali, katero obalno restavracijo obiskati, da bo okusno, prijetno, lepo in domače ... Taka je restavracija Pinija na prenovljeni strunjanski plaži, tik ob morju.

V ponudbo so zajeli okuse Sredozemlja: ribe in školjke iz slovenskega morja, paradižnike z južnih pobočij Vezuva, lokalno hladno stisnjeno oljčno olje, baziliko in origano, sir, solni cvet iz Sečoveljskih solin, pa tudi hišne testenine, istrske tartufe in odlične lahke napolitanske pice. Dober tek!

Pinija – Restaurant & Beach Bar

Strunjan 150, 6320 Portorož
info@pinija.si
www.pinija.si
05 676 41 00

POHODNIŠKI TEDNI V TALASU STRUNJAN

»Poti so sestavljene tako, da razgibajo telo in duha. Vedno izveš kaj novega o krajih, po katerih hodiš, in stkeš nova prijateljstva z ostalimi pohodniki. Za zaključek dneva pa se sprostiš v bazenih in savnah. Ali si lahko zamislite lepši dopust?«

Anica Fras, udeleženka pohodniških tednov

POHODNIŠKI TEDEN V TALASU STRUNJAN VKLJUČUJE: • 5 nočitev s polpenzionom • 5 vodenih pohodov po Istri • neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morsko vodo v hotelu Svoboda, • 2 x kosilo v tipični istrski gostilni, 2 x malico, • 4 x prevoz iz hotela do izhodiščne točke pohoda in nazaj v hotel (zadnji dan je pohod po okolici hotela) • 1 x vstop v svet savn • brezplačno uporabo pohodniških palic • možnost vinskih degustacij (z doplačilom).

Termini: 7. 3.–12. 3. 2021; 14. 3.–19. 3. 2021; 21. 3.–26. 3. 2021

Talaso Strunjan - Hotel Laguna* | 278,00 EUR**

Cene so v EUR, veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.

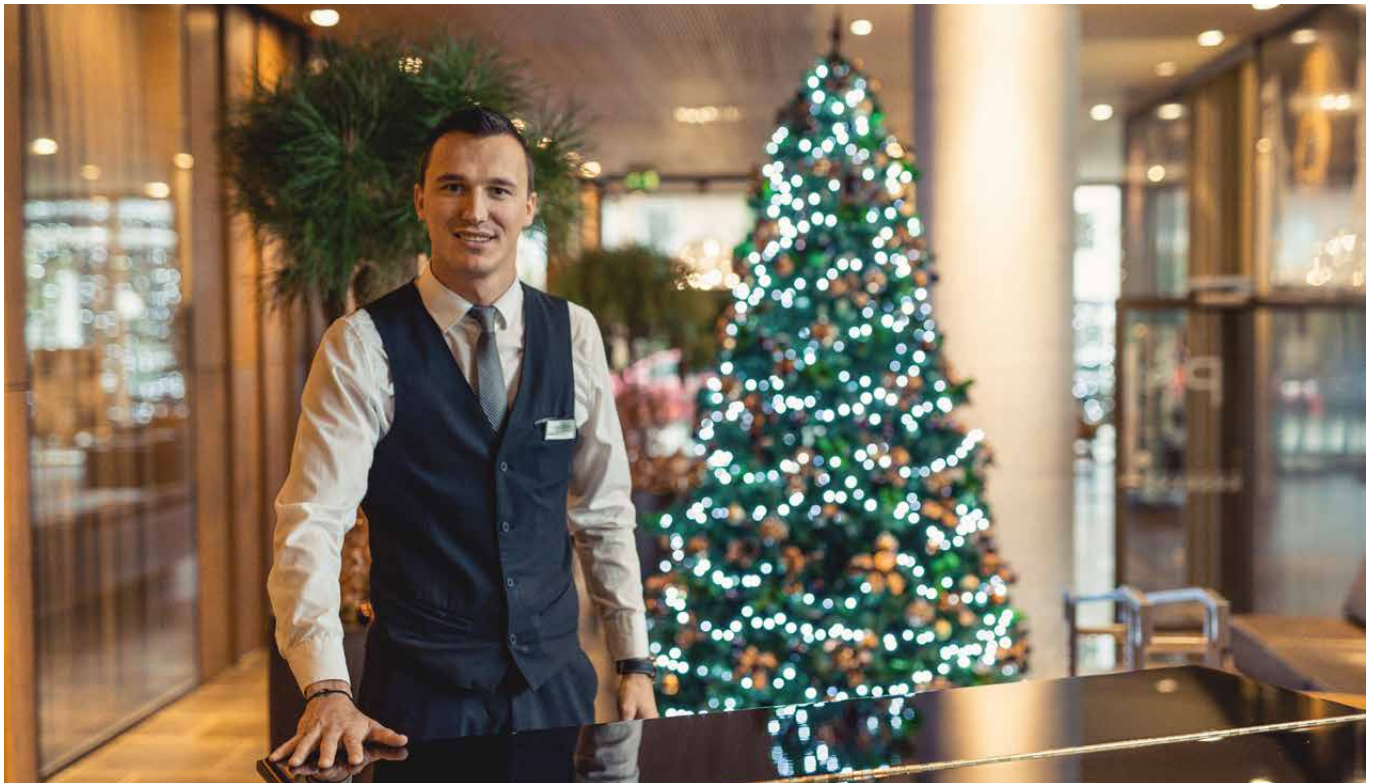
Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa. V primeru dežja organiziramo izlet z avtobusom.

*Program bo izveden v navedenih terminih, če bodo dopuščale epidemiološke razmere.
Prijavite se čim prej in obvestili vas bomo o morebitnih spremembah.*

08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

DUBRAVKO ROMANIČ, NATAKAR V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE

Besedilo: Andreja Zidarič



Kdor je v zadnjih dveh letih obiskal Terme Dolenjske Toplice, se je gotovo srečal tudi z nasmejanim dobrodušnim natakarjem Dubravkom. Prijazni mladenič je prišel v Slovenijo iz Bosne in Hercegovine, išoč službo in nove delovne izkušnje. V Dolenjskih Toplicah je bil sprejet v strežno ekipo zdraviliške restavracije in je zelo kmalu postal čisto pravi Topličan.

Gostje nadvse pohvalijo njegovo profesionalnost, uglasenost in natančnost, prijeten pristop in vedno veder obraz. Sodelavci pa še predanost, solidarnost

in prizadevnost, saj vedno rad pomaga vsem in poprime tudi za dela, ki so daleč od osnovnega opisa njegovih delovnih nalog. Tako je v pomladnem valu epidemije, ko so bile Terme Dolenjske Toplice brez gostov, preživel tudi kot del zdraviliške receptorske ekipe, pomagal pa je tudi drugim sodelavcem, ki so se trudili ta čas izkoristiti za generalno čiščenje in urejanje objektov in okolice, za vzdrževalna dela, manjše prenove posameznih prostorov ... Vse v želji, da bi gostje ob vrnitvi opazili spremembo – na boljše in lepše.

Dubravko Romanič je zelo priljubljen tudi med sodelavci in sodelavkami Term Dolenjske Toplice in drugih poslovnih enot Term Krka, in tako so ga izbrali za naj sodelavca 2020.

»NI RAZLOGA, DA NE BI BIL DOBRE VOLJE«

Ko smo Dubravka vprašali, v čem je skrivnost njegove uspešnosti, je brez posebnega premišljevanja povedal, da ga delo, ki si ga je izbral za poklic, preprosto res veseli. In da ni razloga, da ne bi bil dobre volje.

Hvaležen je Termam Krka, ki so mu dale priložnost, da se dokaže, in sodelavcem, s katerimi tvori uglašen uspešen kolektiv. Neznani izzivi prihodnosti ga ne skrbijo. Meni, da se jih ne bo ustrašil, da se bo z vsem, kar mu bo prišlo na pot, spoprijel z najboljšimi nameni in svoje naloge izpeljal po svojih najboljših močeh.

POKLICNO VODILO IN NAJBOLJŠI NASVET, KI GA JE KDAJ DOBIL

Popolnost v gostinstvu ni malenkost, malenkosti pa delajo popolnost. To pomeni, da v gostinstvu nikoli ne moremo reči, da znamo vse in da smo dosegli vrh. Vedno sta mogoča nadaljnja rast in napredovanje.



V HOTELU ŠPORT PO NOVEM KOZMOPOLITSKA KUHINJA

Besedilo: Matej Jordan



V hotelu Šport na Otočcu, ki je goste letos pozdravil v prenovljeni sodobni urbani podobi, s prenovljeno restavracijo in recepcijo, smo zavihali rokave in se lotili tudi prenove kulinarne ponudbe.

NA OTOČCU SO ZDRUŽILI MOČI KUHARSKI ASI IZ VSEH TERM KRKA

Hotel Šport in njegova ponudba sta namenjena svetovljanom, ki radi pokukajo izza domačega plota, hkrati pa ljubijo sveže in lokalno. Svežo hrano pripravljamo po tradicionalnih receptih z vsega sveta. Da, zakaj pa bi se omejevali?! Naši kuharski mojstri iščejo **navdih za jedi po vseh kontinentih**, sestavine pa, če se le da, naberejo kar na domačem vrtu.

Srce otoške kulinarike je naš **Grajski vrt**. Razprostira se na približno 2.500 kvadratnih metrih in je razdeljen na zelenjavni in zeliščni del ter visoke grede in sadni del. Zelenjavno, sadje in zelišča pridelujemo zato, da lahko ponudimo gostom zdrava sveža živila in jedi.

To pa je bilo tudi glavno vodilo naših kuharjev pri snovanju nove kulinarne ponudbe, pri čemer pa se jim je pridružil tudi kuharski mojster iz Neaplja Orazio Speranza.

Kreativno kuharsko ekipo smo obiskali, ko je pod taktirko Orazia Speranze pripravljala mediteranske jedi. Ta italijanski kuharski mojster je z nami sodeloval že pri snovanju kulinarne ponudbe strunjsanske restavracije Pinija, na Otočcu pa je mozaik jedi dopolnil s predjedmi, testeninami, piciami in sladicami.

KAJ SE BO ŠE KUHALO V HOTELU ŠPORT NA OTOČCU, POLEG MEDITERANSKIH JEDI

Južnoameriško pomako guacamole bomo večji del leta pripravljali s paradižnikom z Grajskega vrta, bližnjevzhodni baba ganoush bo iz domačih jajčevcev, ameriška solata coleslaw iz zjutraj nabranega zelja ... Ne le zelenjavo, tudi meso izbiramo lokalno, nekaj kilometrov od hotela, po možnosti iz ekološke prireje.

ZLATKO KADVANJ, VODJA KUHINJE V HOTELU ŠPORT NA OTOČCU

Zlatko je začel svojo kuharsko pot v Termah Dolenjske Toplice, že dobro leto pa vodi kuhinjo v hotelu Šport na Otočcu. Pravi, da ima kot kuhar rad izzive – v kulinariki je po njegovih besedah treba nenehno eksperimentirati, hkrati pa slediti trendom. Pravi tudi, da je kuharski poklic za vse življenje in da njega pri delu najbolj navdihujeta kuharska mojstra Bruno Albouze in Gordon Ramsey. Na krožniku rad ponudi sveže jedi, veseli pa ga predvsem priprava tistih, v katere lahko vključi sestavine z otoškega vrta, to je svežo zelenjavo in zelišča, in ki so pripravljene enostavno, da lahko gostje prepoznajo izvirne okuse surovin. Nad sodelovanjem s celotno kuharsko zasedbo Term Krka je navdušen in dodaja, da se med izmenjavanjem znanj in izkušenj, z uporabo različnih pristopov in spoznavanjem različnih principov priprave vedno rojevajo izvrstne jedi. Zlatko Kadvanj komaj čaka, da vas bo sprejel na Otočcu, kjer vam bo ponudil tako okuse Azije, Bližnjega vzhoda, Evrope kot Južne Amerike.

ORAZIO SPERANZA

Priznani italijanski kuharski mojster je pustil pečat že v restavraciji Pinija v Strunjanu, na Otočcu pa je bil navdušen nad lokalnimi sestavinami, ki jih premoremo na Dolenjskem, še posebej tistimi z Grajskega vrta. A skrivnost dobre kuhinje je po njegovem tudi v tem, da kuhar uživa v svojem delu, v kuhinji mora biti s srcem. To ga je tudi najbolj veselilo ob skupnem kuhanju s kuharji Term Krka, kjer je vsak od njih predal svoje znanje, hkrati pa ga je tudi pridobil. Skupaj so ustvarili res lepo fuzijo jedi, kar je po njegovem čar kuharskega poklica. Kot ponosen prebivalec Neaplja je z veseljem prispeval svoj delček v otoško kozmopolitsko kuhinjo – tako s predlaganimi sestavinami kot z recepturami za klasične italijanske in napolitanske jedi.

NAJ DIŠIJO PO ČOKOLADI

Besedilo: Nejc Ban in Tatjana Cerjak z Gradu Otočec ter Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Krka



Košček odlične čokolade polnega okusa marsikomu polepša kakšen trenutek dneva. Pa veste, zakaj? Ker vsebuje čokolada več kot 500 sestavin, za katere vemo, kako delujejo. In doslej je bilo opravljenih (če si dovolimo malo pretiravanja) že nešteto raziskav o koristnih zdravilnih učinkih te sladke in tudi malo manj sladke pregrehe.

Enako kot druga sladka hrana tudi čokolada spodbuja sproščanje hormonov, ki uravnavajo razpoloženje. Eden od njih je endorfin, ki povzroča občutek zadovoljstva in dobrega počutja. Ko preide v krvni obtok, nas napolni s pozitivno energijo in občutkom sreče.

Temna čokolada vsebuje tudi veliko polifenolov, to je antioksidantov, ki dokazano pozitivno delujejo na zdravje – vsebuje močne antioksidante, ki zmanjšujejo tveganje za nastanek srčnih bolezni. Polifenoli med drugim znižujejo krvni tlak in vplivajo na povečanje izločanja serotonina, drugega med »osrečujočimi« hormoni. Čokolada je tudi poživilo, saj vsebuje tudi alkaloida, organskih snovi iz rastlin z močnim vplivom na telo – najpomembnejši je teobromin, ki deluje na ledvice, in to kot blag diuretik, ob tem pa stimulira tudi osrednji živčni sistem, podobno kot kofein, ki je tudi prisoten v njej.

Polepšajte si praznike tudi z ustvarjanjem v domači kuhinji – sami pripravite čokoladni sufle, eno najbolj priljubljenih čokoladnih sladk, ki jih gostom pripravljamo na Gradu Otočec, in se osrečite.

ČOKOLADNI SUFLE (za 4 osebe)

Sestavine:

2 jajci, 25 g sladkorja v prahu, 20 g moko, 75 g temne čokolade (70 %), 75 g masla, mleti cimet in mleti klinčki

Priprava:

Sladkor in jajca z mešalnikom penasto umešajte. Čokolado in maslo raztopite nad soparo in zmes umešajte v jajca s sladkorjem. Zmešajte moko, cimet in klinčke, zmes presejete v pripravljeno čokoladno maso in narahlo premešajte.

Modelčke za sufleje namažite z maslom in jih napolnite s čokoladno zmesjo – do centimeter pod robom. Modelčke postavite v hladilnik za vsaj 30 minut (če nameravate svoje drage s sufleji presenetiti zvečer, bo dobro, če jih boste pripravili že jutraj in jih ves dan pustili na hladnem).

Sufleje pečete na temperaturi 180 stopinj Celzija, od 7 do 12 minut (odvisno od modelčkov). Sredica suflejev ostane tekoča, tudi ko so pečeni.

Ob toplim sufleju postrezite še kepičko najljubšega sladoleda ...



PREHLAD, GRIPA ALI COVID-19: KAKO SE UBRANITI PRED VIRUŠI IN LAJŠATI SIMPTOME OB OKUŽBI

Besedilo: Andreja Barbarič



Jesen poleg pisanih barv, megle in dežja s seboj prinaša tudi virusne okužbe, ki so vzrok, da se ljudje zatečejo po nasvet in pomoč v lekarno. Največkrat gre za virusne okužbe dihal, kot sta prehlad in gripa, letošnje leto pa zaznamuje tudi virus, ki povzroča covid-19.

Naše telo je spet postavljeno pred izziv zaradi prehladnih obolenj, pred katerimi v hladnejšem obdobju nikakor nismo varni. Prehlad, ki ga povzroča več kot 200 vrst različnih virusov, velja za najpogostejše obolenje zgornjih dihalnih poti. Čeprav se pojavlja vse leto, je pogostejši jeseni in pozimi. Gripa pa je bolj sezonska (od oktobra do aprila), a zelo nalezljiva virusna bolezen. Prepoznamo jo po nenadnem pojavu izrazito zvišane telesne temperature (38,8–40 °C) in značilnem trdovratnem kašlju.

Od marca se srečujemo s covidom-19, ki ga povzroča novi koronavirus sars-cov-2. Kaže se s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino, kašljem, pri težjih oblikah pa tudi z občutkom pomanjkanja zraka.

PREHLAD ALI VSEENO GRIPA?

Na prvi pogled so simptomi obeh obolenj enaki, vendar je potek prehlada blag in načeloma kratkotrajen. Splošno stanje pri prehladu ni tako prizadeto, telesna temperatura je redko zvišana in bolezenski znaki se začnejo pojavljati počasi: najprej značilna pekoča bolečina v grlu in boleče požiranje, nato zamašen nos, izcedek iz nosu, pozneje še kašelj. Znaki prehlada se največkrat pojavijo 2 do 3 dni po okužbi in trajajo 7 do 10 dni.

GRIPA JE ZELO NALEZLJIVA IN POGOSTA OKUŽBA DIHALNIH POTI

Gripo povzročajo virusi, ki prizadenejo nos, grlo in pljuča. Zamašen nos ali obilen izcedek iz nosu nista običajna, pogostejši simptomi pa so zvišana telesna temperatura, bolečina v mišicah in sklepih ter izrazita utrujenost oziroma izčrpanost, ki lahko traja do 3 tedne. Pojavijo se lahko tudi mraženje, suh kašelj in glavobol. Pri odraslih s kroničnimi srčnimi in dihalnimi boleznimi, pri nosečnicah in imunsko oslabljenih posameznikih se lahko razvije pljučnica.

RAZLIKOVANJE MED GRIPOM IN COVIDOM-19 JE VELIKO ZAHTEVNEJŠE

Obe bolezni imata številne skupne simptome: zvišano telesno temperaturo, mrzlico, bolečino v mišicah, glavobol, kašelj, vneto grlo, zamašen nos, izcedek iz nosu. Občutek težkega dihanja je značilen za covid-19, vendar se lahko pojavi tudi pri gripi, kadar se kot zaplet razvije pljučnica. Pokazatelj okužbe z novim koronavirusom je izguba okusa ali vonja, vendar se ne pojavi pri vseh bolnikih s covidom-19.

KLJUČNO VLOGO IGRA IMUNSKI SISTEM

Ali bomo zboleli in kako hudo bomo zboleli, je v veliki meri odvisno od obrambnega sistema našega telesa. Poleg lajšanja simptomov omenjenih okužb je zato zelo pomembno, da okrepimo svoj imunski sistem in se tako ubranimo pred virusi.

SIMPTOMI	COVID-19	PREHLAD	GRIPA
ZVIŠANA TELESNA TEMPERATURA	POGOSTO	REDKO	POGOSTO
UTRUJENOST	OBČASNO	OBČASNO	POGOSTO
KAŠELJ	POGOSTO (VEČINOMA SUH)	POGOSTO (BLAG)	POGOSTO (VEČINOMA SUH)
IZGUBA OKUSA, VONJA	POGOSTO	OBČASNO	OBČASNO
KIHANJE	NE	POGOSTO	NE
BOLEČINA V MIŠICAH	OBČASNO	POGOSTO	POGOSTO
IZCEDEK IZ NOSU	REDKO	POGOSTO	OBČASNO
BOLEČINA V GRLU	OBČASNO	REDKO	OBČASNO
DRISKA	REDKO	NE	OBČASNO (PRI OTROCIH)
GLAVOBOL	OBČASNO	REDKO	POGOSTO
TEŽKO DIHANJE	OBČASNO	NE	NE



NEPOGREŠLJIV ZA IMUNSKI SISTEM JE TUDI VITAMIN D

Vitamin D poveča tudi odpornost proti virusnim okužbam dihal, če pa že zbolimo, bolezen poteka v blažji obliki. Prof. dr. Marija Pfeifer, dr. med., predsednica Združenja endokrinologov Slovenije pri Slovenskem zdravniškem društvu, izpostavlja: »Nadomeščanje vitamina D dokazano zmanjša tudi pojavnost akutnih okužb dihal, na primer gripe in drugih viroz v zimskem času, najbolj pri tistih, ki so imeli znatno pomanjkanje vitamina D. Znanih veliko mehanizmov, s katerimi bi vitamin D povečal odpornost proti okužbi s SARS CoV-2 in ublažil potek bolezni COVID-19.«

PREPREČITE POMANJKANJE VITAMINA D Z VITAMINOM D3 KRKA

VITAMIN D3 Krka je edini vitamin D3, ki je na voljo kot zdravilo brez recepta. Status zdravila brez recepta za potrošnika pomeni dodano vrednost, saj kakovost, varnost in učinkovitost teh zdravil preverjajo neodvisne inštitucije. Preprečuje pomanjkanje vitamina D pri odraslih, mladostnikih in otrocih, starejših od 6 let, s prepoznanim velikim tveganjem za pomanjkanje tega vitamina. Na voljo je v obliki tablet, ki vsebujejo 1000 i. e. (25 µg) holekalciferola (vitamina D3). VITAMIN D3 Krka je prijetnega, nevtralnega okusa. Ne vsebuje konzervansov, barvil, arom in glutena in je primeren tudi za vegetarijance. V pakiranju je 30 oziroma 60 tablet.

Kadar se nas nekaj loteva, je najbolje, da zdravljenje začnemo že v prvih dneh, ko so simptomi najizrazitejši. Seveda moramo čim prej poklicati zdravnika in se posvetovati z njim.



OB VROČINI IN BOLEČINI VZEMIMO DALERON C

Okužbe, ki jih povzročajo virusi, velikokrat spremljajo zvišana telesna temperatura, glavobol in bolečina v mišicah in sklepih. Pomagamo si lahko z Daleronom C. Vsebuje paracetamol, ki znižuje temperaturo in blaži bolečino, ter vitamin C, ki okrepi telesno odpornost. Na voljo je v obliki zrnč, iz katerih pripravimo topel napitek z okusom po limoni in grenivki. Daleron C je varna in zanesljiva izbira za odrasle in otroke, starejše od 12 let.

SEPTABENE ZAGOTAVLJAJO TROJNO MOČ IN SO PRAVA IZBIRA OB PRVIH ZNAKIH BOLEČEGA IN VNTEGA GRLA

Če povzročitelj premaga naš obrambni zid in pride do okužbe, ki se kaže s pekočim in bolečim občutkom v grlu, so prava izbira Septabene, ki zagotavljajo

trojno moč delovanja in poskrbijo za celovito zdravljenje vnetega in bolečega grla. Vsebujejo edinstveno kombinacijo dveh učinkovin. Benzidamin deluje protibolečinsko in protivnetno, hkrati pa zdravi znake vnetja (rdečino, oteklino, praskanje po grlu). Širokospektralni antiseptik cetilpiridinijev klorid odstrani vzroke okužbe. Septabene torej zdravijo posledice vnetega grla in odpravljajo vzroke okužbe. Primerne so za odrasle in otroke, starejše od 6 let, na voljo pa so v obliki pastil ali pršila.

1. Hribar M, Hristov H, Gregorič M, et al. Nutrihealth Study: Seasonal Variation in Vitamin D Status Among the Slovenian Adult and Elderly Population. *Nutrients*. 2020;12(6):1838. Published 2020 Jun 19. doi:10.3390/nu12061838

Besedilo obravnava zdravila brez recepta. Pred uporabo zdravila natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



VITAMIN D3 Krka

ZAGOTOVITE SI SONCE

- ✓ Edini kot zdravilo brez recepta
- ✓ Brez konzervansov in barvil



www.vitamind3krka.si



PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!
O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.

VITAMIN D3 Krka vsebuje holekalciferol.

NOVO

KRKINI REZULTATI POSLOVANJA V PRVIH DEVETIH MESECIH LETA 2020

Skupina Krka je v obdobju januar–september 2020 dosegla prodajo v višini 1 milijardo 160,2 milijona evrov, kar je 6 odstotkov več kot v primerljivem obdobju lani, in ustvarila 210,1 milijona evrov čistega dobička oziroma 22 odstotkov več kot v enakem obdobju lani. Za skupino Krka po prodaji najuspešnejša regija je bila Vzhodna Evropa, s 377,2 milijona evrov in 32,6-odstotnim deležem. Na slovenskem trgu je Krka prodala za 64,6 milijona evrov izdelkov, to pa predstavlja 5,6-odstotni delež prodaje skupine Krka.

Po besedah predsednika uprave in generalnega direktorja družbe Jožeta Colariča je za rekorden rezultat zaslužen dober splet kakovostnih izdelkov, predvsem uveljavljenih zdravil na recept za zdravljenje kroničnih bolezni, s katerimi je Krka kljub izzivom, povezanim s covidom-19, nemoteno oskrbovala številne trge.

S prodajo zdraviliško-turističnih storitev Term Krka pa je bil ustvarjen promet 22,3 milijona evrov ali 25 odstotkov manj kot v lanskem primerljivem obdobju (1,9-odstotni delež v skupni prodaji). Na to prodajo so vplivali ukrepi, uvedeni zaradi covida-19, saj delujejo v času epidemije zaradi njih le naravna zdravilišča, torej Terme Dolenjske Toplice, Terme Šmarješke Toplice in obmorski Talaso Strunjan, in sprejemajo le goste paciente, napotene na zdraviliško zdravljenje.



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCE ZDRAVJA

(Izrežite jo in pošljite v kuverti na naslov Terme Krka, Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, s pripisom "Naročilnica na Vrelce Zdravja".)

Ime:

Priimek:

Naslov (ulica in hišna št.):

Poštna št.:

Kraj:

Elektronski naslov:



Želim, da me obveščate o ponudbi, novostih in aktualnih vsebinah Term Krka, vključno s prejemanjem personaliziranih ponudb, na podlagi podatkov o mojih že uporabljenih storitvah in kupljenih izdelkih v Termah Krka oziroma na podlagi mojega obiska spletne strani www.term-krka.com.

Podpis: _____

Radi bi vas obvestili, da je upravljavec zgoraj navedenih osebnih podatkov, ki ste se jih odločili deliti z nami, družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto. Vaše podatke bomo uporabljali le za označene namene. Družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto obdeluje vaše osebne podatke skladno s politiko zasebnosti, ki določa način in pogoje obdelave in je objavljena na spletni strani www.term-krka.com. Če obvestil o novostih in aktualnih vsebinah Term Krka ali revije Vrelci zdravja ne želite več prejemati, lahko to kadar koli sporočite na naslov Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto ali na elektronski naslov marketing@term-krka.si.

Vaše pravice

Vedno imate pravico do dostopa do svojih osebnih podatkov in do popravka teh podatkov, zahtevate lahko omejitev obdelave, osebne podatke lahko prenesete drugam ali prekličete svojo privolitve, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrisemo. Vašo zahtevo pošljete na elektronski naslov dataprotection.officer.TK@term-krka.si. Varstvo, obdelovanje in hramba osebnih podatkov so zagotovljeni po veljavni evropski in slovenski zakonodaji o varstvu osebnih podatkov. Če menite, da naša obdelava krši veljavno zakonodajo, imate pravico do pritožbe pri nadzornem organu, to je Informacijskem pooblaščenцу Republike Slovenije. Zavezujemo se, da bomo vaše osebne podatke obdelali tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrezna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo podatkov.

Zimski oddih v termah!

Ne glede na to, ali rezervirate Šmarješke Toplice, Dolenjske Toplice ali Talaso Strunjan ... sami, z družino, ali v dvoje - povsod vas pričakujejo varna in navdihujoča počitniška doživetja, butična namestitve s posluhom za udobje, izvrstna kulinarika, v kateri prevladuje lokalno in organsko ter neizmerno veliko možnosti za brezskrbno uživanje v prelepi naravi.

- **TERMALNI UŽITKI:** neomejeno kopanje v bazenih s termalno in morsko vodo
- **VELNEŠKO RAZVAJANJE:** 1 x vstop v svet savn (ne velja za Talaso Strunjan)
- **ZA ZDRAVO TELO IN DOBRO POČUTJE:** nordijska hoja z inštruktorjem, jutranja hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, vaje za krepitev čuječnosti in vitalnosti (v Dolenjskih Toplicah)
- **ANIMACIJA ZA OTROKE:** zabava na bazenu, ustvarjalne delavnice in igralnice
- **NOČITEV S POLPENZIONOM**

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	od 200,00 EUR	od 316,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	od 254,00 EUR	od 401,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	od 206,00 EUR	od 324,00 EUR
	Hotel Vitarium***** Superior	od 216,00 EUR	od 341,00 EUR
Talasno Strunjan	Hotel Svoboda****	od 179,00 EUR	od 297,00 EUR
	Hotel Laguna***	od 133,00 EUR	od 221,00 EUR

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo v sobi z dvema odraslima brezplačno, prvi otrok od 6. do dopolnjenega 12. leta 50% ceneje, drugi otrok od 6. do dopolnjenega 12. leta gratis, tretji otrok od 6. leta do dopolnjenega 12. leta pa 50% ceneje.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram.
Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si



Seniorji, vabljeni na oddih!

Pri nas je na prvem mestu varnost, dobra volja in zabava. Poleg tega pa poskrbimo tudi za sprostitvev in krepitev zdravja – s kopanjem, savnanjem, z vadbo in glasbo.

Oddih vključuje: nočitve s polpenzionom • neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih • nočno kopanje ob petkih in sobotah • pripravo uravnoteženih diet • vsakodnevno hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom • zdravstvena predavanja in predavanja o zdravem načinu življenja • vodene rekreativne pohode in nordijsko hojo • bogat zabavni in kulturni program

DOLENJSKA		5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	285,00 EUR	398,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	292,00 EUR	409,00 EUR

PRIMORSKA		5 noči	7 noči
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	od 267,00 EUR	od 374,00 EUR
	Hotel Laguna***	od 199,00 EUR	od 278,00 EUR

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo upokojenski popust ter popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Unovčite lahko turističen bon.

1=2 MAKSI ODDIH PO MINI CENAH

do 30. 12. 2021	2 noči	3 noči
Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****	195,00 EUR	292,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***	177,00 EUR	265,00 EUR

• 2 x polpenzion • neomejeno kopanje v bazenih • 1 x vstop v svet savn

Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 130 oz. 160 cm. Cena velja za 2 osebi za polpenzion v economy sobi in že vključuje 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Namestitev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram.
Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

ZA DOBRO POČUTJE IZBIRAJTE HRANO RAZLIČNIH BARV

Besedilo: Janja Strašek, Jana Kovačič Petrovič

Zelenjavi, zeliščem, žitu in sadju dajejo značilno barvo naravne spojine, fitokemikalije, ki nimajo energijske vrednosti, imajo pa presenetljiv učinek na zdravje. Z uživanjem živil različnih barv zadostimo vsem dnevnim potrebam po vitaminih, mineralih in antioksidantih.

Rdeča, rumena, zelena, bela in črna barva – vse naj bodo zastopane v vašem dnevnem jedilniku. Barvna paleta sezonske, lokalno pridelane hrane krepi imunski sistem in ohranja zdravje.

Tudi tradicionalna kitajska medicina daje barvam rastlin velik pomen. Povezuje jih z delovanjem organov – s srcem, vranico, jetri, pljuči in živci, ter s petimi elementi narave – ognjem, zemljo, lesom, vodo in kovino.

ZA ZDRAV IN URAVNOTEŽEN OBROK NA KROŽNIKU SESTAVITE BARVNO PALETO

ZELENA

Za zeleno barvo je odgovoren rastlinski pigment klorofil. Nekatera živila, na primer temnolistnata zelenjava, pistacije, grah, kumare in zelena, vsebujejo tudi karotenoid lutein, brokoli, ohrovt, zelje in druge križnice pa so bogate še z indoli in izotiocianati, ki stimulirajo encime in tako jetrom pomagajo odstranjevati kanceroge-

ne spojine. V zelenih živilih je veliko železa, kalcija, kalija in vitamini K, A in C.

RDEČA

Vir rdeče barve sta antioksidanta likopen in antocian. Prvega najdemo v paradižniku, lubenici in rožnatih grenivkah, rdečem zelju, rdečem fižolu in rdeči papriki, drugega pa v sadju, kot so jagode, maline in rdeče grozdje. Njuna absorpcija v telesu je večja, če živila nekoliko pokuhamo. Živila rdeče barve vplivajo na srce in povečujejo imunsko odpornost.



Po tradicionalni kitajski medicini je zelena barva lesa in spodbuja delovanje jeter in žolča. Če nam tega elementa primanjkuje, bomo neprilagodljivi, trmasti ali celo agresivni.



Črna je barva vode, učinkuje pa na ledvice, ki so vir življenja. Črna hrana vsebuje veliko mikroelementov, ki pomagajo proti nemiru, strahu in malodušju.



Rumena je barva zemlje in je pomembna za zdravje vranice in želodca, z njo povezano čustvo pa je skrb – zase in za druge.

Če nam primanjkuje elementa zemlje, nam manjka sočutja oziroma smo pretirano brezskrbni.



Bela je barva kovine in je odlična za pljuča in debelo črevo, taka hrana pa pomaga tudi proti žalostnim mislim.

V tradicionalni kitajski medicini povezujejo rdečo barvo z ognjem, na čustveni ravni pa pomeni ogenj veselje, navdušenje in odprtost.



RUMENA IN ORANŽNA

Betakaroten je oranžen pigment, ki omogoča se pretvarja v vitamin A oziroma retinol. Absorpcija provitamina A pa je zelo odvisna od lipidov, saj so topni le v maščobah, zato tem živilom dodajte tudi zdrav vir maščobe. Vitamin A je odgovoren za zdravje oči, za imunski sistem in tudi za zdravje kože in kosti. Živila rumene barve pa vsebujejo tudi vitamin C, ki varuje celice pred virusi in bakterijami. Rumena

oz. oranžna živila so žita, limone, rumeni poper, melone, ananas, korenček, marelice, rumena paprika ...

BELA

Belo do nežno rumeno obarvajo živila pigmenti iz skupine flavonoidov, ki podobno kot drugi pigmenti delujejo antioksidativno, najdemo pa jih v cvetači, bananah, čebuli, česnu, šampinjonih, krompirju, repi, pastinaku. Za močno

aromo česna je odgovoren alicin, ki je znan je tudi po svojih antivirusnih in antibakterijskih lastnostih.

ČRNA IN TEMNO MODRA

Črna barva učinkuje na ledvice, krepi vranico in jetra, sprošča mišice in spodbuja prekrvitev. Hrana temnomodre in vijoličaste barve, kot so črne gobe, orehi, črni sezam, kumina, slive, črno grozdje, morske alge, kostanj, črni fižol in črni riž, učinkuje preventivno. Črni riž vsebuje veliko za zdravje pomembnih proteinov, aminokislin in mikrohranil, kot so železo, kalcij, mangan in cink.

NA ODDIH PO RAVNOVESJE

Poleg barvitega krožnika zdravih živil je za zdravje pomembno tudi notranje ravnovesje in sozvočje telesa z naravo. Zato vas vabimo, da se udeležujete tudi naših programov za bolj zdravo in harmonično življenje:

- v **Termah Dolenjske Toplice** so to Zen program, Antistresni energijski program in vadbe za večanje čuječnosti in vitalnosti,
- v **Termah Šmarješke Toplice** programi SlimFit, VitaDetox in ImmunoRebalance, ter
- v **Talasu Strunjan** programi Healthy Ageing, za daljše in boljše življenje, Obvladajmo stres in Maxi Talaso Detox.



MISELNA ZABAVA ZA MALE ...

Dragi naši mladi gostje!

Vemo, da že vsaj malo pogrešate šolo, še bolj pa druženje s sošolci in prijatelji, svobodno gibanje in družinske izlete. Ob vsem trudu staršev, bratov in sester, dedkov in babic, da bi vam polepšali in popestrili te dni, ko moramo vsi skupaj zdržati in počakati na za zdravje bolj varne okoliščine, se gotovo kdaj pojavi tudi ura, ko ne veste, kaj bi sami s sabo. Lahko vam priskočimo na pomoč!

Tale otroška križanka bo malo razmigala vaše možgančke in kakšna ura sivega zimskega dne bo zaradi nje zanimivejša, če jo boste izrezali in poslali na spodnji naslov, pa boste dobili tudi priložnost za sodelovanje v nagradnem žrebanju, v katerem bo pet srečnežev prejelo lepe in praktične nagrade Term Krka.



1. nagrada: 2 vstopnici za Pustolovski park Otočec

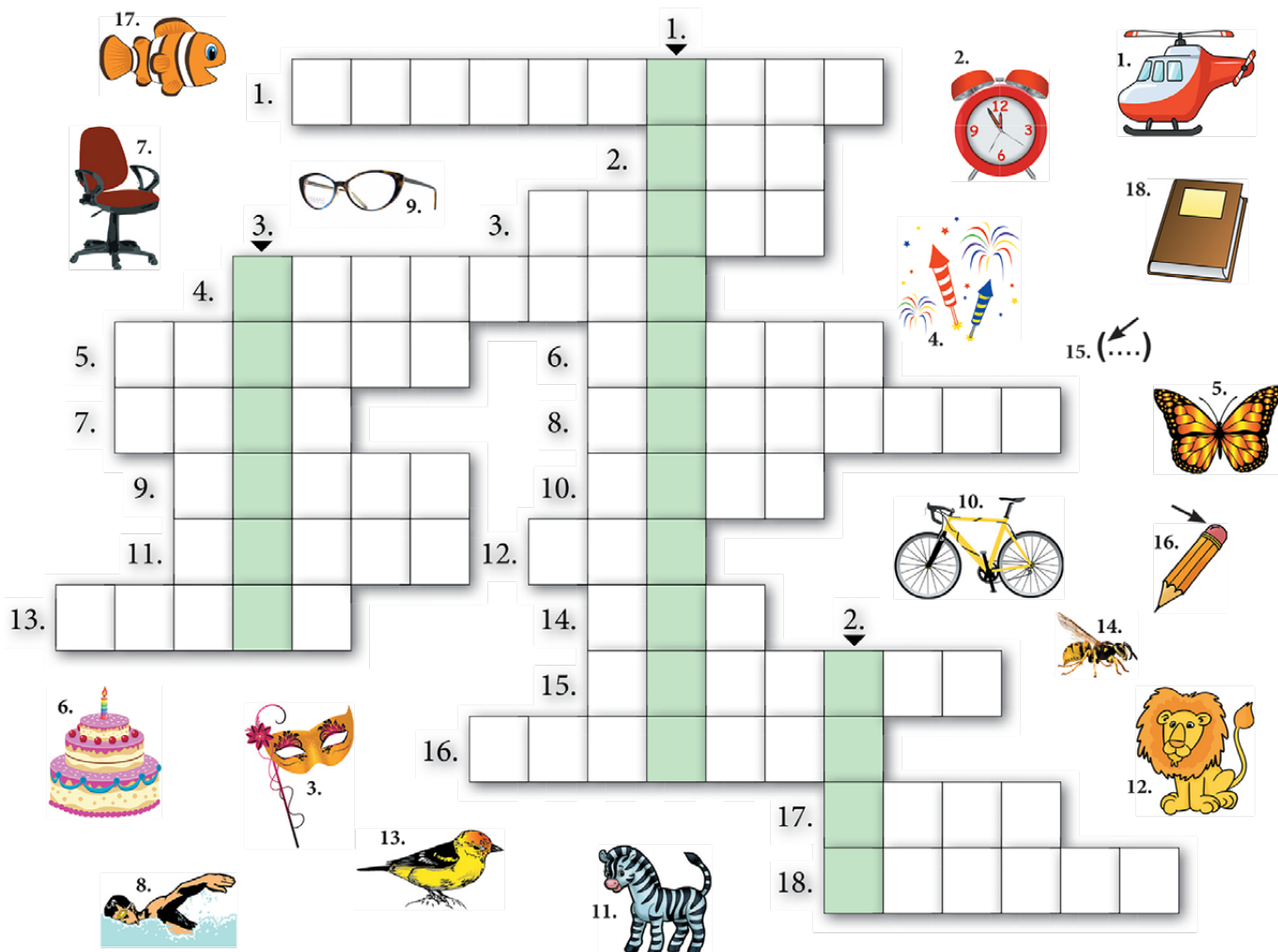
Uživajte v miselni zabavi in ostanite potrpežljivi in zdravi.
Vse dobro vam želimo,
Terme Krka



Rešeno križanko pošljite do 12. februarja 2021 na naslov: **Term Krka – Marketing**, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, s pripisom »Otroška nagradna križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Term Krka. Nagrajenci bodo obveščeni po pošti.

Ime in priimek

Naslov



	VRELCI ZDRAVJA	KDOR GARA	RAVNOSTEŽNI KAMENČEK	RELEJNA NAPRAVA	UNIKAT	NIKO TOŠ	IME PEVCA PLESTENJAKA	TRGOVEC S STARIMI PREDMETI STARINSKE VREDNOSTI	ZELNATO STEBLO, ZLASTI PRI ZELJU, OHROVTU	SKLADBA ZA GLAS IN INSTRUMENTALNO SPREMLJAVO
	POKRANJINA V ZGORNJEM POREČJU SAVE									
	KDOR NAREDI ATENTAT									
	ROLETA					NACIST	JAPONSKA BORILNA VEŠČINA			
	DREVORED							PLES PO KOROŠKO		
	IGRALEC PRI NOGOMETU, KRILEC							SL. PESNIK (OTON)		
SESTAVIL: PETER UDIR	ARAKAN-SKO GOROVJE	GLAGOLSKA OBLIKA, INFINITIV	ŠKRAT, PALČEK, KI VARUJE ZAKLADE V ZEMLJI	OCVIRK, ANTON	HČERKA					
					ŠP. IGRALKA (BELEN)		NIŽAVA			
							IZELOVALEC RET			
ANGORSKA VOLNA						ŽEBELJ ZA OKOVANJE PLANINSKIH ČEVLJEV 7 DNI			IZDELKI IZ ŽELEZA, KOVIN	SIN ZEVSIA IN AJGINE V GR. MIT.
FRANCOSKA ZNAMKA AVTOMOBILOV						RAZKOŠNA KOČIJA Z VPREGO TRIKLINSKI NEZOSILIKAT				
SLOVENSKI OPERNI PEVEC (DARIAN, 1895-1966)				VTIS, UČINEK			PERZIJSKI KRALJ			
				ANTIČNO RAČUNALO			KISLOST			
KOS, PRIMEREK					NOVOMAŠNIŠKI PRAVNIK				LOS ANGELES	
					LIRSKE PESMI				VTIČ	
AMERIŠKI IGRALEC (PACINO)		BALEARSKI OTOKI					ČVEKANJE			
		SLOVENSKI MATEMATIK (IVAN)					PONIKVA, POŽIRALNIK			
ZVEZDA SPREMENLJIVKA				REKA SKOZI INNSBRUCK			NEKD. AM. PLAVALC (MARK)			GLAVNO MESTO JORDANIJE
				NEMŠKI MUZIKOLOG (ADOLF)			FRAKTURA, PRELOM			
KDOR ŽVEČI TOBAK						IZLOČEK, IZMEČEK				
UMETNI MEDNARODNI JEZIK, PREDELANI ESPERANTO						GERMANŠKI HERALDIČNI OREL				
INDIJSKI VELETOK				SMUČARSKI TEK S STRELJANJEM				VODITELJ S. KOREJE (DŽONG-UN)		
				KEM. SIMBOL ZA TITAN				MARKO OKORN		
ZBIRKA DIAPOZITIVOV						OBLAZINJE-NO LEŽIŠČE BREZ STRANIC				
IZDELOVALEC OKVIROV						PREBIVALEC MAROKA				

ABER - nemški muzikolog (Adolf); **AJAK** - sin Zevsia in Ajgine v gr. mitologiji; **KIANIT** - triklinski nezosilikat; **RUEDA** - španska igralka (Belen);

REŠITEV POLETNE KRIŽANKE (VODORAVNO):

USPAVANKA, PLANETOID, RILA, ANTI, AKANT, PAV, AVA, DINARA, ŠARA, LARS, SIRAR, KNEIPP, AGAME, ATI, RESAVA, AJDA, RISBA, RJAZAN, VK, TT, ELAND, EMITOR, AKRILAN, LOČILO, BLANKA, IKAR, TOP, AEDA, NIKI, ALAMO, ANEROID, KOLONEL, STRDINA, SLAMICA

ŽREB JE NAGRADE POLETNE KRIŽANKE RAZDELIL TAKOLE:

1. nagrada **VILJEM DROBNE**, NA TIČNICO 3, 3230 ŠENTJUR

2. nagrada **STANKA JUŽNIČ**, KEKČEVA 2, 1330 KOČEVJE

3. nagrada **JOŽE URH**, MOŠNJE 52, 4240 RADOVLJICA

4. nagrada **FRANC SLAK**, TOMŠIČEVA 7, 8210 TREBNJE

5. nagrada **MARJANA ROJNIK**, ŠALINCI 19D, 9242 KRIŽEVCI

Rešeno križanko pošljite **do 12. februarja 2021** na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, **s pripisom »Nagradna križanka«**. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Term Krka.

Ime in priimek

Naslov

Čas daril in prijetnih presenečenj

Decembru prazničnega čara nič ne more odvzeti. V ljudeh žari veselo pričakovanje in zadovoljstvo ... Vznemirjenje ob odvijanju darila, ki pride po pošti, pa zmanjša tudi grenak priokus zaradi fizične razdalje med najdražjimi ...

Razveselite svoje bližnje z darilnimi boni Term Krka.

Podarite zdravje, sprostitiv, užitek, nepozabno doživetje ...

Podarite lahko vrednostni bon ali bon za izbrano storitev, za čas najlepšega obdarovanja pa smo pripravili tudi posebne velneške pakete.

Naša ponudba je pestra, nakup iz naslanjača varen, hiter in preprost.

Darilne bone Term Krka lahko kupite na spletni strani www.term-krka.si ali jih naročite na 08 20 50 340 ali booking@term-krka.eu.

Dolenjske Toplice – Šmarješke Toplice – Strunjan – Otočec

Srečno 2021!