

Poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto.

TERME  KRKA

Vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 4 | december 2018 | Letnik XXVI, Novo mesto

zima 2018

Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

Če z nami še niste potovali na Dolenjsko, je sedaj čas, da se pridružite našemu tednu veselih počitnic. Zagotavljamo vam obilo nepozabnih dogodivščin, spoznavanje novih nasmejanih obrazov, prijetna druženja, pomirjajoče sprehode in raziskovanje novih krajev ... Splača se!

Članom Kluba Terme Krka nudimo najugodnejše cene in brezplačen prevoz.

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

Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice

7 noči	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice**** (enoposteljna soba)
Redna cena	455,00 EUR	493,00 EUR	524,00 EUR	560,00 EUR
Vaš prihranek	-138,00 EUR	-148,00 EUR	-179,00 EUR	-173,00 EUR
Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka	317,00 EUR	345,00 EUR	345,00 EUR	387,00 EUR

ODHODI AVTOBUSOV:

Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana, Dolenjska: 3.–10. februar 2019: Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Tržič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – Tivoli (parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo, 13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

Severna Primorska, Notranjska: 10.–17. februar 2019: Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idriji (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav (nasproti AP, 10.45), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Vrhnika (13.10)

Štajerska, Posavje: 17.–24. februar 2019: Maribor – železniška postaja, pri lokomotivi (10.00), Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje – lokalna AP za mestni promet (ob glavni cesti Celje – Zidani Most, 11.15), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35)

Koroška: 17.–24. februar 2019: Ravne na Koroškem (9.00), Dravograd (9.15), Slovenj Gradec (9.30), Mislinja (9.45), Velenje (10.10)

Obala, Notranjska, Ljubljana: 24. februar – 3. marec 2019: Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Vrhnika (12.10), Ljubljana – Tivoli (parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo, 12.30)

Talaso Strunjan

	Hotel Svoboda****	Vile*** Hotel Laguna***	Hotel Svoboda****	Vile*** Hotel Laguna***
	7 noči		4 noči	
	10. 2.–17. 2. 2019 27. 1.–3. 2. 2019 17. 2.–24. 2. 2019 3. 2.–10. 2. 2019		23. 1.–27. 1. 2019	
Redna cena	475,00 €	363,00 €	280,00 €	216,00 €
Vaš prihranek	-106,00 €	-85,00 €	-69,00 €	-57,00 €
Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka	369,00 €	278,00 €	211,00 €	159,00 €

ODHODI AVTOBUSOV:

Dolenjska in Ljubljana: 10.–17. 2. 2019: Krško (9.00), Novo mesto (10.00), Trebnje (10.30), Ljubljana-Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20)

Gorenjska in Ljubljana: 16. 12.–23. 12. 2018 in 4-dnevna termina: 23.–27. 1. 2019 in 17.–24. 2. 2019: Kranjska Gora (9.00), Mojstrana (9.15), Jesenice-železniška postaja (9.30), Koroška Bela (9.35), Lesce (9.45), Radovljica (9.50), Kranj (10.10), Medvode (10.35), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.05)

Prekmurje, Štajerska in Ljubljana: 5-dnevni termin: 23. 12.–28. 12. 2018 in 3.–10. 2. 2019: Murska Sobota (8.00), Maribor – pri lokomotivi (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20)

Primorska: 27. 1.–3. 2. 2019: Idrija (8.15), Straža (8.20), Tolmin (9.30), Kanal (10.00), Deskle (10.20), Nova Gorica (10.50), Ajdovščina (11.20)

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi (razen v hotelu Toplice v Termah Šmarješke Toplice). Doplacila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa



USTVARJAJTE, DAJAJTE, ZAUPAJTE, LJUBITE

To je nekaj napotkov iz raziskave ameriške univerze Harvard. Napotkov za srečno in zadovoljno življenje. Ste presenečeni? Marsikdo pa še vedno meni, da človeka osrečujejo privlačen videz, denar, visok položaj v družbi in občutek moči.

Resnica polnega, zadovoljnega življenja tiči torej čisto drugje. Osrečujejo drobne pozornosti, ki se vam dogajajo vsak dan. In ki jih lahko delite z dragimi bližnjimi. Raziskava je pokazala tudi, da so to, kar dela človeka bolj veselega in bolj zdravega, dobri medčloveški odnosi. Zaupanje, zavetje, odkritost, ljubezen.

Polnost življenja in ljubezen do samega sebe in do drugih spodbujamo tudi v Termah Krka. Verjamemo namreč, da je zelo pomembno, da ima človek dobro samopodobo. In marsikomu znamo pri tem pomagati. Individualno prilagojeni programi, ki jih izvajamo v Termah Šmarješke Toplice in Termah Dolenjske Toplice, pa tudi v obmorskem Talasu Strunjan, pomagajo pri različnih stiskah, ki nas težijo. Naj bo to prevelika telesna teža, splošno slabo počutje, izgorelost, psihična preobremenjenost ali druge težave z zdravjem ... V naših centrih delajo ljudje za ljudi, za vas. Z vami delijo znanje, izkušnje, nasvete. In tako bo tudi v prihodnje.

Življenje je preveč dragoceno, da bi nam smelo neopazno polzeti med prsti ... Vsak dan je priložnost za zgodbe, sestavljene iz drobnih osrečujočih trenutkov, kot so kava z novo prijateljico na terasi v Šmarjeških Toplicah, krajši klepet z zanimivim glasbenim gostom v Balnei, božanski okus napolitanske pice v strunjanski Piniji, kjer lahko s terase čez morje pomahate v Piran, ali ugodje ob najboljši masaži hrbta na svetu ... za zgodbe, ki sestavljajo lepe spomine in bogato življenje.

V Termah Krka že leta skrbimo za vaše dobro počutje, za vaše zdravje in pestrejši vsakdan. Ponosni in hvaležni smo vam za zaupanje, ki nam ga izkazuje. In vam obljublamo, da se bomo za vas trudili tudi v letu, ki prihaja.

Dobrodošli v 2019. Naj bo srečno!

Andreja Zidarič, glavna urednica



IZ VSEBINE

4 TERME DOLENJSKE TOPLICE
Praznični december

6 HOTEL BALNEA
Tjaša Kokalj na oddihu s prijateljicami

9 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Šmarješki tedni zvestobe 2019

12 TALASO STRUNJAN
Ko grejo Vesne malo po svoje

16 GRAD OTOČEC
Toplina sodobne elegance

24 PINIJA
Nova strunjanska restavracija

Balnea Art – na oddih in še na koncert

PRAZNIČNI DECEMBER V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE

Besedilo: Katarina Rudman



Balnea Art – na oddih in še na koncert

Dizajnerski hotel Balnea je bil ustvarjen s skupnimi močmi različnih umetnikov – od arhitektov Dušana Končarja in Alenke Dešman do grafičarke in vizualne umetnice Zore Stančič in kiparja Primoža Puglja. Zavedamo se, da je vsak od njih dodal svoj delček k tej umetniški sestavljanji, ki je zato danes odličen ambient, v katerem se gostje radi zadržujejo in se vanj vedno znova vračajo.

Tu najdejo navdih za svoje delo tudi glasbeni umetniki, ki radi prihajajo v Terme Dolenjske Toplice na kratek oddih, pa tudi zato, da hotelskim gostom predstavijo svoje uspešnice. V letošnjem, jubilejnem letu, ob 10-letnici hotela Balnea, smo organizirali deset glasbenih večerov. Pri tem se nam zdi pomembno, da damo priložnost tako mladim, nadobudnim slovenskim pevcem in pevkam, kot prekaljenim pevskim mojstrom, ki jih prav tako radi gostimo. Pri nas so tako letos nastopali mlada popularna glasbenika Žan Serčič

in Eva Boto, prisrčni fantje iz glasbene skupine Il Divji, prijetne gospodične Jazz Ladies, odlična vokalista Alenka Gotar in Žiga Lakner, navdušili pa so nas tudi Slavko Ivančič, Omar Naber, a capella skupina Bassless, Anika Horvat, Lado Leskovar in mojster čarovnije in trikov Magic Aleksander. Na spletni strani www.terme-krka.si, v rubriki BalneaArt, si lahko ogledate, kako lepo smo se imeli.

Pevka Alenka Godec: *»Vesela sem, da ste me povabili v tako lep ambient. Akustično sem hotel tako že preizkusila, kmalu pa se bom vrnila sem še na razvajanje.«*

Pevca Žiga Lakner in Alenka Gotar: *»Tukaj, v hotelu Balnea, sva že kar domača, saj sva nastopala že trikrat. Rada se vračava, saj je tu vedno znova čudovito.«*

Balnea Art

VABLJENI V HOTELSKO KAVARNO NA GLASBENO OBARVANE
VEČERE DOMAČIH GLASBENIKOV.

**GIANNI RIJAVEC
Z GODALNIM
KVARTETOM**

petek, 4. 1. 2019

ALEX VOLASKO

sobota, 16. 2. 2019

MARKO VOZELJ

sobota, 23. 2. 2019

Zimsko razvajanje

Hladni dnevi so kot nalašč za savnanje in uživanje v termalnih bazenih – to lahko počnete sami, s prijateljico ali pa z boljšo polovico, kakor vam je najljubše. Savna je poseben svet, kjer lahko po zaslugi prijetnih vonjav in delovanja toplote na naše telo dosežemo popoln odklop od sveta in z mislimi odtavamo, kamor nam poželi srce. Z brezplačni pilingi pa je s kože mogoče odstraniti odmrle delce in tako doseči njeno gladkost. Na razpolago so klasični solni piling, piling s cimedom in medom, kokosov in kavni piling ... Ob določenih dnevih

in urah pa se lahko v savni udeležite tudi različnih atraktivnih ritualov, v katerih se skupinski program savnanja začne s pilingom, nato pa mojster, izvajalec programa v savni, vrtinči vroči zrak za boljšo prekrvitev telesa. Posebnost naše oaze savn pa je tudi japonska kopel, zasnovana na tradicionalni vroči kopeli onsen. Na Japonskem so te kopeli priljubljene za oddih po naporni službi, saj njihova vroča voda v trenutku odplavi skrbi in preusmeri misli na telo, na dihanje, na čute. Pri nas sta na voljo še notranji in zunanji termalni bazen, z vodnimi in zračnimi masažami, whirlpooli, gejzirji in vodnimi slapovi.

Lepi navznoter in navzven

V Wellness centru Balnea lahko izbirate med različnimi storitvami – od romantičnih kopeli, masaž in lepotilnih neg do estetskih storitev. Z nebolečimi ambulantnimi lepotnimi posegi laserske kirurgije in lepotne in antiageing medicine se lahko znebite motečih sprememb, ki vas delajo starejše, kot se počutite. Lepotne posege v Dolenjskih Toplicah izvaja ob določenih terminih Lidija Volovec, dr. med. Ponujamo vam celovit pristop, sestavljen iz sprostivnih programov pred posegom, okrevanja s posebnimi programi za lepoto ter iz diskretnosti in udobja (postrežba v sobi).

Dogajanje v svetu savn ...

Vsak dan v parni savni:

10.00	medeni piling
11.00	solni piling
13.00	medeni piling s kakavom in kokosom
15.00	piling s soljo in koruznim zdrobom
17.00	medeni piling s kavo
19.00	mlečni piling s kurkumo in zdrobom
20.00	solni piling s kurkumo

Vsako nedeljo ob 8.00 terapija s tibetanskimi skledami



Nedelje – čas za »celično masažo«

Ste že preskusili terapijo s tibetanskimi pojočimi skledami? Gre za čisto vibracijo visokokakovostnega zvoka na frekvenci zlatega reza, ki v telesu sprošča napetosti in odpravlja energetske blokade. Tibetanske posode resonirajo zvok 'om', ki prebujajo celični spomin in aktivira izvirne energijske kode. Napolni se vsak atom in zavibrira z informacijo zdravja, harmonije in ravnovesja. Prenasjanje zvoka omogoča velika količina vode v tkivih. Učinek te terapije pa je podoben globinski masaži na molekularni ravni, zato jo imenujemo tudi celična masaža.

Silvestrovanje v hotelu Balnea

Že veste, kje in s kom boste pričakali novo leto? Izberite tistega, s katerim si najbolj želite odšteti sekunde do polnoči. Veseli in srčni zaposleni Term Krka smo za konec leta naredili prav poseben načrt za vas. Obljubljamo vam nepozabno najdaljšo noč v letu!

Silvestrovanje v kopalkah

Če ne veste, kaj bi oblekli za novoletno slavo, in temu ne želite posvečati veliko časa, vam predlagamo, da si še danes rezervirate prostor v Wellness centru Balnea. Nadenite si svoje najljubše kopalke in pridite na silvestrovanje ob bazenu. Celo noč bodo za sproščeno telo in dušo skrbeli naši maserji, uživali boste lahko v savnah, noro zabavo pa vam bo pripravila tudi skrivna glasbena točka.

Tjaša Kokalj Jerala na oddihu v Hotelu Balnea

VSE, KAR MI DAJE OBČUTEK TOPLINE, UMIRJENOSTI IN SPREJETOSTI, ME KREPI IN OPOGUMLJA

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

»Naj bo to moja družina, druženje z najboljšimi prijateljicami ali pa sproščajoč oddih v cosy hotelu,« pravi Tjaša Kokalj Jerala, priznana stilistka, modna novinarka in blogerka, »to, kar mi vzbuja občutek sidra, povezanosti in zavetja, je zame nadvse pomembno. Za te pomembne stvari, ki delajo življenje harmonično in navdihujoče, pa se velja potruditi. Vsakodnevno.«



Ker je Tjaši pri srcu hygge, danski slog udobja in srečnega življenja, je nadvse uživala v hotelu in velnesu Balnea.

Tjašo Kokalj smo pred dobrimi desetimi leti spoznali kot miss Universe, kmalu zatem pa je postala tudi vplivna modna svetovalka. V medijih in na svojem blogu *tkswat.com* nakazuje modne trende in svetuje, kakšen naj bo styling ob posameznih priložnostih. Odkar je postala mama dveh deklic, dvojčic, pa v rubriki *Otroški peskovnik* simpatično obravnava tudi radosti in pasti družinskega življenja.

Ob našem pogovoru je ravno prišla domov iz hotela Balnea v Termah Dolenjske Toplice, kjer je bila s prijateljicama Katjo in Polono na vikend razvajanju *Punce, gremo me po svoje*.

Tjaša, v Sloveniji ste zelo znani in vaše objave na družabnih omrežjih spremlja veliko ljudi. Kljub temu pa svojo zasebnost hranite le zase in za svoje najbližje. Zakaj in kako vam to uspe?

Moji bližnji se niso odločili za javno življenje. Z mozem sva se že zdavnaj odločila, da bova poskusila zasebnost ohraniti karseda zase. V medijih se želim pojavljati zaradi svojega dela, ne pa zaradi svoje zveze ali otrok. Moram reči, da so ljudje v Sloveniji zelo razumevajoči in tudi večina novinarjev ima posluš za to, da lahko ohranjamo delček življenja samo zase.

Novica o vaši nosečnosti je prišla v javnost res dokaj pozno, in čeprav ste nosili dvojčici, vam je uspelo pred javnostjo skriti trebušček. Kako?

Seveda bi takrat od sreče najraje vriskala na ves glas, a želela sva si, da bi bilo to najino in da bi se z nama veselili samo tisti, ki so nama najbližje. V začetku so vedeli samo najini starši in moji prijateljci.

Poleti sem imela kar precej delovnih obveznosti v javnosti, punčki pa sta že precej zrastle, zato sem skrbno izbirala taka oblačila, da se trebušček ni opazil. Obstaja kar nekaj pravil pri oblačenju, kako preusmeriti pozornost s trebuha na druge dele. Na primer z nakitom, ki se spušča do pasu, lepa je udobna srajca in čez njo lahkotna jopica, pomagata si lahko s "čebulnim" oblačenjem, to je v več plasteh.

Dvojčici sta se rodili prezgodaj, že konec 6. meseca nosečnosti. Vas je to prestrašilo?

Ni bilo prav veliko možnosti, da bi veliko razmišljala. Šli smo skozi to, dan za dnem, uro za uro, počasi, brez velikih pričakovanj. V bolnišnici smo bile deset tednov. Vsako jutro, ko sem ju šla pogledat, in vsak trenutek, ko sem bila z njima, je bil moj srečni trenutek. Za črne misli ni bilo prostora. Moja največja opora so bili mož pa tudi druge mamice v bolnišnici in moje prijateljice.



Tjaša ne mara površinskih odnosov, pravi, da gre 'all in.' Zato ima le peščico prijateljic, ki pa so si v veliko oporo.

Ste s prijateljicami sorodne duše?

Prijateljic nimam veliko, ker sem oseba, ki ne mara površinskih odnosov, ampak grem 'all in'. Zato jih je bolj peščica, ampak so mi vse zelo drage in sem z njimi preživela že marsikaj. Skupaj smo v dobrem in slabem.

Kaj ste si privoščile? V čem ste najbolj uživale?

Poznamo se že nekaj časa – s Katjo sva bili sošolki v gimnaziji, s Polono pa se poznavava več kot 10 let. Resnično sem

potrebovala čas zase, malce sprostitve in tudi to, da malce pocrkلام sebe in svoji prijateljici, ki sta mi še posebno v zadnjem letu in pol zelo v oporo.

S prijateljicama ste prišli na vikend oddih v hotel Balnea. Kakšen poseben razlog, da ste si vzele več časa zase?

V kratkem času smo doživele res veliko. Imele smo kar tri lepotne tretmaje vsaka. Poleg masaže *Življenje je lepo* smo si izbrale še nego obraza in antistresno masažo glave, ki jo vsem toplo priporočam, in skoraj polnočno

kopanje s kozarčkom penine, veliko časa pa smo preživele tudi v savnah na strehi hotela Balnea**** superior, kjer se odpira prelep razgled po okoliških hribih in gozdovih. Sprostile smo se v turški in finski savni, ki blagodejno delujeta na telo, vmes pa malce počivale in klepetale. Bil je čudovit vikend, poln smeha in sprostitve.

Sta vas deklici zelo pogrešali ali pa vi njiju? Kako se mož znajde z njima?

Z njim sta se imeli prekrasno. Meni so vikend polepšali s fotografijami od doma, na katerih je bilo videti, da se imajo vsi trije oziroma vseh pet (imamo še dva kosmatinca) odlično in da je ati prav tako dober kot mami. Včasih morda celo boljši, saj sta vendar atijevi punčki.

Ste stilistka, pri modi zagovarjate umirjenost, eleganco, udobje ... Iščete lepo tudi v ambientih in naravi?

Seveda. Povsod se iščejo navdihi, tudi modni svet jih išče. Trenutno je močan trend, da se navdihe išče v naravi. Narava v Dolenjskih Toplicah je prekrasna. Iz spa kotička na vrhu hotela Balnea je čudovit razgled na okolico, tudi v hotelu so materiali zemeljskih barv, kar deluje zelo naravno in pomirjajoče. Ker se tudi sama nagibam k hygge načinu bivanja in življenja nasploh, sta mi ambient in vzdušje v hotelu Balnea izredno všeč.



Tjaša: »Vsaka mama mora poskrbeti za svoje dobro počutje. Če mama ni srečna, hitro začne kaj pešati.«

Imate tudi dom opremljen v hygge stilu?

Ja, vseč mi je skandinavski slog, z detajli pa želim še bolj poudariti udobje in toplino. Ne le v ambientu, tudi v odnosih v družini in pri svojem delu. Vse, kar mi daje občutek topline, umirjenosti in sprejetosti, me krepi in opogumlja. Naj bo to moja družina, druženje z najboljšimi prijateljicami ali pa sproščajoč oddih v cosy hotelu – zame je nadvse pomembno vse, kar mi vzbuja občutek sidra, povezanosti in zavetja. Za pomembne stvari, ki delajo življenje harmonično in navdihujoče, pa se velja potruditi, kajne? Vsakodnevno.

Kaj svetujete mladim mamicam, ki imajo ob družini še naporno službo in ambicije, kako poskrbeti za svojo energijo?

Nočem biti pametna, ampak mislim, da mora vsaka mama poskrbeti za svoje dobro počutje. Seveda se razdajamo otrokom in možu, pa službi, ki te kar potegne vase, ampak če mama ni srečna, hitro začne kaj pešati. Dobro je, da si tudi mame vzamejo čas zase, ko ga potrebujejo. Ali je to kopel, dobra knjiga zvečer, izlet, šoping ali pa vikend razvajanja. In naj zato nimajo slabe vesti.

Vas lahko prosimo še za nasvet bralcem, kaj spakirati v kovček, ko se odločijo za oddih v hotelu 4* Superior, ki je namenjen dobremu počutju, sprostitvi, odklopu?

V primeru vikend oddiha bi svetovala lahkotna, udobna oblačila, v katerih se dobro počutimo. Tudi nekaj športnega, kar imamo lahko tako za čez dan kot tudi za v naravo. Pa kakšen eleganten kos za večerna druženja. Jaz sem spakirala predvsem udobna oblačila in par hlač, ki sem jih lahko oblekla tako k puloverju kot tudi k bolj elegantnemu, šik kosu.



Velnes oddih v hotelu z umetniško dušo

Balnea**** Superior

Izberite umetniški hotel, koncertne večere z znanimi slovenskimi pevci, masaže, japonsko potilno kopel z vročo termalno vodo, nočno kovanje s penino in savnanje na strehi hotela.

6. 1.–31. 3. 2019

Cena za par: 428,00 EUR (3 noči) | 311,00 EUR (2 noči)

Cena velja za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.

Izključen termin: 23. 1.–27. 1. 2019

08 20 50 300 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

Nagrada za zveste goste, člane Kluba Terme Krka

ŠMARJEŠKI TEDNI ZVESTOBE 2019

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič



Dragi gostje, prijatelji, leto je naokoli in spet vas vabimo na šmarješke tedne zvestobe. S povabilom na te enotedenske počitnice, ki so še posebej zanimive in cenovno ugodne, bi se vam radi zahvalili za dolgoletno zvestobo.

Šmarješki teden zvestobe v Termah Šmarješke Toplice traja en teden, od nedelje do nedelje, prijavite pa se lahko za termine od 3. februarja do 3. marca. In tudi tokrat pripravljamo za vas vrsto presenečenj in družabnih dogodkov.

Povabite tudi prijatelje in tudi njim omogočite dopust po najugodnejših cenah. Čim prej rezervirajte in se nam pridružite!

Nagrade za zvestobo

Vsakemu prijavljenemu gostu podarimo brezplačen avtobusni prevoz – iz

Šmarješki teden zvestobe vključuje:

brezplačen prevoz z avtobusom v Terme Šmarješke Toplice in nazaj • 7 nočitev s polpenzionom • 2 izleta z ogledi zanimivih točk na širšem Dolenjskem*, ki so nove ali manj poznane, in pohode v bližnjo okolico • zanimive dogodke, iz katerih se lahko veliko naučite • skrbno izbran program gibanja • delavnico "Kako čustva vplivajo na naše zdravje" • kopanje in savnanje s privlačnimi rituali • družabni program. •

*Za daljše izlete, ki jih organiziramo z avtobusnim prevozom, velja manjše doplačilo, prijavite pa se v hotelu.

različnih koncev Slovenije v Šmarješke Toplice in nazaj. Seznam postankov s termini odhoda navajamo v nadaljevanju, objavljeni pa so tudi na spletni strani www.terme-krka.si. Če pa se raje pripeljete sami, se lahko prijavite v katerem koli terminu.

Ob tem pa vsak teden en brezplačen teden zvestobe tudi podarimo – tistemu izmed udeležencev tega programa, ki bo imel največ sreče pri javnem žrebanju.

Prijavite se in z malo sreče lahko osvojite še brezplačen šmarješki teden zvestobe.



Ugodna cena enotedenskega programa:

7 noči s polpenzionom	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	524,00 EUR	560,00 EUR
Vaš prihranek	-179,00 EUR	-173,00 EUR
Za upokojence, člane Kluba Terme Krka	345,00 EUR	387,00 EUR
<p><i>Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi, in že vključujejo popusta za upokojence in za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: za turistično takso ter za enoposteljno sobo (razen v hotel Toplice, kjer je že navedena cena za enoposteljno sobo) in za polni penzion.</i></p>		
<p>Za več informacij nas pokličite ali nam pišite: 08 20 50 340, booking@terme-krka.eu, www.terme-krka.si</p>		

Brezplačni avtobusni prevozi v Šmarješke Toplice in nazaj

Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana, Dolenjska: 3.–10. februar 2019: Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Trzič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – Tivoli (parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo, 13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

Severna Primorska, Notranjska: 10.–17. februar 2019: Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav (nasproti AP, 10.45), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Vrhnika (13.10)

Štajerska, Posavje: 17.–24. februar 2019: Maribor – železniška postaja, pri lokomotivi (10.00), Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje – lokalna AP za mestni promet (ob glavni cesti Celje – Zidani Most, 11.15), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35)

Koroška: 17.–24. februar 2019: Ravne na Koroškem (9.00), Dravograd (9.15), Slovenj Gradec (9.30), Mislinja (9.45), Velenje (10.10)

Obala, Notranjska, Ljubljana: 24. februar – 3. marec 2019: Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Vrhnika (12.10), Ljubljana – Tivoli (parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo, 12.30)



**Vitalni. Zdravi.
Ponosni nase.**

SlimFit & VitaDetox

Jedilniki prilagojeni vašim potrebam in okusu.
Sveža živila, kupljena pri lokalnih dobaviteljih.

Paketa SlimFit in VitaDetox vključujeta:

- 7 nočitev s polnim penzionom v dvoposteljni sobi*,
- pregled pri zdravniku,
- analizo stanja – obremenilno testiranje, laboratorijski pregled krvi, analizo strukture tkiv
- uvodni in zaključni posvet o prehrani,
- telesne aktivnosti: nordijska hoja ali vadba pace, vodna aerobika, pilates in trening kardiokros,

Posebnosti paketa SlimFit:

- terapije: limfna drenaža in IR lipoliza (medisat), aromaterapija za hujšanje, piling in obloga za hujšanje (wrap-up),
- sprostitvev in nego: klasična ročna masaža in sproščajoča kopel.

Zdravo hujšanje z zagotovljenim rezultatom | SlimFit

- **5-dnevni SlimFit – 848,00 EUR**
- **7-dnevni SlimFit – 1.151,00 EUR**

Posebnosti paketa VitaDetox:

- terapije: obloge s fangom, aromaterapija (masaža) za razstrupljanje, limfna drenaža,
- sprostitvev in nego: klasično masažo telesa, savnanje..

Celovito razstrupljanje s prehrano, vadbo in terapijami | VitaDetox

- **5-dnevni VitaDetox – 782,00 EUR**
- **7-dnevni VitaDetox – 1.005,00 EUR**

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

** Posebna akcija za bivanje v mesecih januar, februar: brez doplačila za enoposteljno sobo.

***Veljavnost paketov: 6. 1.-31. 3. 2019.

Tri Vesne, priljubljene igralkе, na oddihu v Talasu Strunjan

IGRALSKI POKLIC JE V BISTVU ZELO PODOBEN EKSTREMNEMU ŠPORTU

Besedilo: Helena Peternel Pečauer

"Vse ženske, igralkе pa sploh, si zelo težko vzamemo čas zase, za počitek in odklop od vsakdanjika, ki nam res ne prizanaša. Vedno imajo prednost delo, družina, otroci, mož... Obveznosti se kar vrstijo, čeprav se vse zavedamo, kako dobro bi bilo, če bi si kdaj pa kdaj privoščile sprostitev." Tako sprostitev so si privoščile tri Vesne, igralkе Prešernovega gledališča Kranj, Vesna Jevnikar, Vesna Pernarčič in Vesna Slapar, ki so prišle na oddih v Talaso Strunjan. Naše obmorsko letovišče v navdihujočem okolju naravnega parka vzbuja namreč v teh hladnih dneh še prav posebej prijetne skomine.



Vesna Jevnikar, Vesna Pernarčič in Vesna Slapar, igralkе in dobre prijateljice, v Talasu Strunjan.

Že takoj na začetku Vesne družno povedo, da lahko igralci o tako opevanem igralskem glamurju in 'zvezdništvu' v Sloveniji le sanjajo. Priložnost, da se za tri dni umaknejo v strunjanski raj in na vse pozabijo, so zato pograbile z obema rokama.

Zamenjali so nam že sinove, može, prijatelje ...

Vsega devetčlanski kolektiv kranjskega gledališča je prav poseben, saj je kar tretjini ansambla ime Vesna. Verjetno nikjer na svetu ni takšnega primera! Prav zabavno se jim zdi, da so soimenjakinje. »Ko smo začele študirati novo predstavo z mladim režiserjem Žigo Divjakom, se je najprej pozanimal, kako naj loči naša imena.« razloži Vesna

Slapar. »Različno nas kličejo. Ponavadi sem jaz Pernarčička ali Perna, njej rečemo Ta mala, Jevnikarjevi pa kar Jevnikar,« našteva Vesna Pernarčič. »Zelo velikokrat pa nas kličejo kar po vlogah.« V rumenih medijih večkrat pride do kakšnih novih 'sorodstvenih' vezi ... »Ja res, zamenjali so nam že sinove, može, prijatelje ...« pripomni v smehu Vesna Jevnikar.

Od devetih zjutraj do enajstih zvečer ...

Kratek oddih je prišel kot naročen. Kako tudi ne, igralski poklic je daleč od romantike. Seveda je lepo prejemati nagrade, poslušati aplavze, ampak to je vedno rezultat trdega dela in odrekanja. »Igralski poklic je v bistvu

zelo podoben ekstremnemu športu, a umetniki v Sloveniji nismo tako 'čislani' kot športniki,« pove Jevnikarjeva. Poklic prinaša velike obremenitve, tako psihične kot fizične, počitek pa si Vesne lahko privoščijo šele poleti, saj so med letom ves čas angažirane. Dopusta si ne morejo vzeti niti za pogreb, za rojstni dan, poroko ...

Njihov delovnik traja včasih tudi ves dan, od devetih zjutraj do enajstih zvečer. »Ker se v Kranj vozim iz Ljubljane, tudi po tri ure na dan preživim v avtu. Zjutraj imamo vaje, ob treh pridem domov, skuham kosilo, ob šestih moram biti že nazaj, na večerni vaji. Vmes ponavljam besedilo, otroci me vlečejo vsak na svoj konec,« opisuje svoj urnik Pernarčičeva.



Kot igravec moraš ves čas skrbeti za svoje psihično in fizično zdravje.

Kar se tiče otrok, družici Vesne še nekaj - vse tri imajo sinove, skupaj kar šest. Zavedajo se, da brez razumevajočih partnerjev ne bi šlo, to je v igralskem poklicu lahko velik problem.

Vesna Jevnikar:

»Predstavljajte si, da vas v zrelih letih postavijo v minici na oder pred tristo ljudi, ki te gledajo. Res nočeš slišati komentarjev kot, da bi kdo rekel 'o, kako se je pa ta zanemarila'.«

Zvezde serij *Ena žlahtna štorija*, *Dragih sosedje* in *Mame*

A igralsko življenje je po drugi strani tudi zelo zanimivo. »Živetje v vlogo je zahtevno - biti moraš psihično zdrav, da ohraniš trezno glavo in ostaneš na trdnih tleh tudi potem, ko enkrat zapreš za seboj vrata gledališča,« poudarijo sogovornice, »po drugi strani pa je kakšna vloga tudi dober ventil za nakopičena čustva.«

Igralke so širši javnosti najbolj poznane zaradi vlog v priljubljenih slovenskih televizijskih serijah. Zelo prepričljivo so se odrezale v Štoriji, v Mamah, Sosedih ... Slaparjeva je

zaradi vloge Marte v zabavni nanizanki *Dragi sosedje* štirikrat po dva meseca preživela v Beogradu, Pernarčičeva in Jevnikarjeva sta snemali vlogi Anice in Adeline v nadaljevanki *Ena žlahtna štorija* v Brdih v zgodnjih jutranjih urah, da ni trpelo njuno delo v teatru.

»Vsako dodatno delo igralca bogati, naj bo to sinhronizacija, radijska igra, film ali televizija. Seveda pri tem ne gre brez ambicioznosti, želje po karieri,« pove Slaparjeva, »no, pa tudi nekaj dodatnega zaslužka pride še kako prav,« doda Pernarčičeva. Ob tako intenzivnem življenju je vsaka taka sprostitevna priložnost, kot je bil oddih v Strunjanu, zelo dragocena.

Balzam za razbolele noge in izsušeno kožo

Igralski poklic zahteva tudi dobro telesno kondicijo in skrb za videz. »Dejstvo je, da smo igralci, igralke pa sploh, nenehno izpostavljeni kritičnim očem gledalcev in javnosti nasploh. Predstavljajte si, da vas v zrelih letih postavijo v minici na oder pred tristo ljudi, ki te gledajo. Res nočeš slišati, da bi kdo rekel 'o, kako se je pa ta zanemarila',« pripoveduje Jevnikarjeva.

Vesna Slapar: **»Nadvse mi je godila infrardeča savna detox, saj deluje podobno, kot bi te grelo naravno sonce.«**



Pomirjajoč sprehod nad Mesečevim zalivom

Zgodi se, da je kakšna predstava še posebej fizično naporna, kot je bil, denimo, *Naš razred*, ki je zahteval resen kondicijski trening in ni prav nič prizanašal nogam naših igralk. »V predstavi tričetrt ure na odru tečemo,« pripomni Vesna Pernarčič. Mimogrede: prav s to predstavo je kranjsko gledališče nastopilo tudi na nedavnem Borštnikovem srečanju in prejelo kar tri nagrade. Takoj po festivalu pa so se Vesne odpravile v Strunjan.



Vesna Pernarčič: »V predstavi *Naš razred* na odru tričetrt ure tečemo na mestu. Fango obloge so bile pravi balzam za naše noge.«

Talasoterapija s sproščujočimi kopelmi in fango oblogami se je vsem trem nadvse prilegla. Blagodejni morski zrak, voda, solinsko blato in morske alge, bogate s proteini, vitamini in minerali, so resnično prijali tako njihovi koži, ki je zaradi agresivne gledališke maske zelo obremenjena, kot razbolelemu telesu, je lahko spet vzpostavilo tisto naravno ravnovesje.

»Obožujem masaže. Zelo me je navdušil tudi prenovljen svet savn, ki

ponuja kar sedem savn. Nadvse mi je godila infrardeča savna detox,, saj deluje podobno, kot bi te grelo naravno sonce, in ima razgled na mediteranski park vile Tartini.«

"Super je bilo,« doda Slaparjeva, in kar je najbolj pomembno, »v tem čudovitem naravnem okolju strunjanskega parka smo si prevetile tudi misli in spočile glavo.« Včasih je pač preprosto treba pozabiti na vse obveznosti, ki jih ženski nalaga življenje.«



V strunjanskem velnesu Salia se skrbi in napetosti v trenutku razblinijo.



Obvladajmo stres in "Healthy ageing" – za daljše in boljše življenje

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

Programa vključujeta: 5 x nočitev s polpenzionom • pregled pri zdravniku, spirometrija in EKG • terapije: obloga s fangom, sprostitvene vaje ob morju, piling, inhalacije • telesne aktivnosti: nordijska hoja, vodna aerobika, fitnes vadba

Program "Healthy ageing" – za daljše in boljše življenje: sprostitev: klasična masaža telesa, kopeli, sprostitvene vaje ob morju.

Healthy ageing, za daljše in boljše življenje - 5 noči				
Sezona	A	B	C	D
Hotel Svoboda**** / sezona	592,20 €	668,70 €	809,70 €	849,70 €
Vile *** / sezona	520,20 €	569,70 €	679,70 €	704,70 €
Hotel Laguna*** / sezona	520,20 €	592,20 €	724,70 €	749,70 €

Program "Obvladajmo stres": sprostitev: Antistresna aroma masaža, klasična masaža s sivko in citrusi, dihalne vaje ob morju.

Obvladajmo stres, živimo umirjeno - 5 noči				
Sezona	A	B	C	D
Hotel Svoboda**** / sezona	632,00 €	708,50 €	849,50 €	889,50 €
Vile *** / sezona	560,00 €	609,50 €	719,50 €	744,50 €
Hotel Laguna*** / sezona	560,00 €	632,00 €	764,50 €	789,50 €

Sezona A: 6. 1. 2019–19. 4. 2019 in 10. 11. 2019–22. 12. 2019

Sezona B: 19. 4. 2019–16. 6. 2019 in 15. 9. 2019–10. 11. 2019 in 22. 12. 2019–6. 1. 2020

Sezona C: 16. 6. 2019–28. 7. 2019 in 18. 8. 2019–15. 9. 2019

Sezona D: 28. 7. 2019–18. 8. 2019

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

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

GRAJSKO PRAZNOVANJE – V TOPLINI SODOBNE PETZVEZDIČNE ELEGANCE S PRIDIHOM SREDNJEGA VEKA

Besedilo: Julija Jordan

Član mednarodne hotelske verige Relais & Châteaux, hotel Grad Otočec, je eden najprivlačnejših gradov v Sloveniji – leži namreč na idiličnem otoku reke Krke, obdanem z vodo z vseh strani in prav to mu daje posebno atraktivnost. Pogleda mnogih turistov in domačinov pa ne pritegne le zato, ker je to edini rečni grad v Sloveniji, temveč ker je kraljevski in čaroben v vseh pogledih – naj bo to bogata narava v okolici, njegove kamnite srednjeveške stene, topla notranjost ali pa izvrstna kulinarika.

Ambient

Butični hotel Grad Otočec**** je prežet z eleganco, ki se odlično ujame z njegovo zgodovinskostjo. Prijeten občutek te v hotelu nikoli ne zapusti, saj te povsod spremljajo tople lesene površine in odtenki rjave barve. Grajski ambient je delo slovenskega arhitekta, ki je z ljubeznijo do naravnih materialov povzel vse, kar grad predstavlja – mističnost, edinstvenost, kraljevskost in domačnost.

Praznični čas

Če ste že od novembra čakali na božič in predstavljata vaše največje veselje ples v medlem soju sveč in bogata večerja, je praznični čas na gradu nekaj, kar morate preizkusiti.

Pogled skozi okno na zimske meglice, medtem ko v tišini pred kaminom srkate svojo najljubšo pijačo, je postal že sinonim za praznični čas na gradu.

Kulinarika

Restavracija hotela Grad Otočec z izbranimi svežimi lokalno pridelanimi živili kroji edinstveno kakovostno kulinarčno ponudbo. Vrhunski kuharji delujejo v skladu s tradicijo in letnimi časi in povezujejo starodavne jedi s sodobnimi trendi v kulinariki.



V hladnih zimskih dneh je kramljanje z najdražjimi v domačem grajskem ambientu nekaj, kar morate preizkusiti.



DEGUSTACIJSKI MENI

tatar tuna ob avokadovi kremi,
ocvrt skutin žepok in alge wakame

koruzna juha z ajdovimi kokicami

crème brûlée iz gosjih jeter

jabolčni sorbet
s cvičkovim želejem

sir z dimljeno postrvjo

zarebrnica prašiča iberico,
pečena na oglju, mariniran vitlof,
kraljeva kozica na cvetačnem
pireju

dimljeni parfe s konjakom in
karameliziranim lešnikom



Hoteli Otočec

OTOČEC POSTAJA ŠE ZANIMIVEJŠI ...

Besedilo: Matej Brezinščak in Julija Jordan



Če zavrtimo čas nekaj desetletij nazaj, smo lahko na Otočcu vedno prvenstveno uživali lepoto gradu Otočec. Da smo ostale zanimivosti tega kraja skorajda spregledali, nam ne gre zameriti – Grad Otočec je namreč še vedno odlična slovenska destinacija z izvrstno kulinariko, zanimivo zgodovino in prelepim okoljem, ki navdušuje še tako zahtevne opazovalce. Kot čudovit dodatek tega grajskega turizma dodamo še možnost kopanja v termalnem

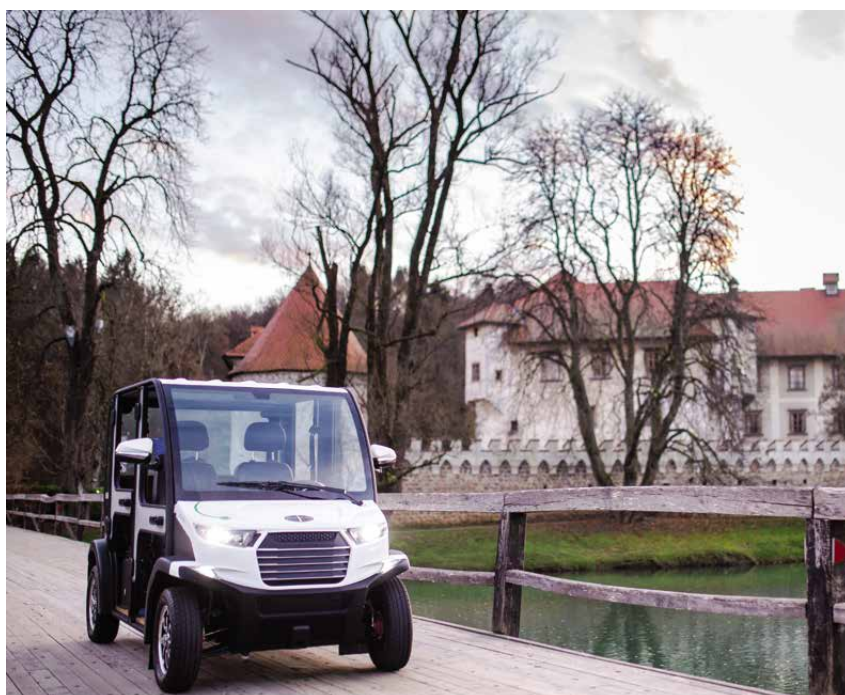
bazenu, razvijajočega savnanja, sproščanja v bližnjem adrenalinskem parku, učenje igre golfa – in voilá, turistično destinacijo smo povezali v celoto, ki jo vsako leto obiše več navdušencev nad naravo.

Vedno se trudimo s ponudbo povzeti to, kar nam destinacija ponuja. Ker se radi vračamo k naravi in aktivnostim v njej, ni zato nič presenetljivega, da smo se letos odločili za nov projekt – vinarstvo. Da se ne razumemo

narobe – vino in vse povezano z njim nam na gradu seveda ni tuje. Tam namreč že nekaj stoletij pridno raste potomka najstarejše vinske trte na svetu. Ta preljubi dolenski hobi vas bo na gradu prepričal. Poleg velike grajske ploščadi in notranjosti je zdaj na voljo tudi ogled prenovljenega stolpa, t. i. Vinskega stolpa. Koncept vinskega stolpa je navdušil predvsem obiskovalce, ki imajo radi degustacije žlahtne kapljice in okusnega narezka.



Dodatna pridobitev na Otočcu je tudi **električna postaja** na parkirišču hotela Šport, s katero smo naredili korak naprej k skrbi za okolje, varčnosti in spokojnosti destinacije. K električni postaji smo dodali tudi **dve električni prevozni sredstvi** ter tako na okolju prijazen in atraktiven način povezali vse otoške destinacije pod eno streho. Od hotela Šport do Gradu Otočec, krog okoli Golfa Gradu Otočec in nazaj vse do športnorekreacijskega centra Otočec.



Leto je bilo zanimivo in nismo mirovali. Ker pa se 2018 končuje, smo s polno paro v novih projektih na Otočcu in komaj čakamo, da vidite, kaj se nam obeta prihodnje leto. **2019 bo namreč jubilejno** – odkar je Golf Grad Otočec z 18. luknjami postal eden izmed največjih golf igrišč v Sloveniji, je minilo že 10 let. Obenem bomo obeležili 20-letnico Golf kluba Grad Otočec. Ni dvoma, da vas čakajo nova družabna vsebina in zanimivi turnirji, manjkalo pa ne bo tudi »estetskih posegov« – z začetkom sezone golfa 2019 bosta na voljo popolnoma nova recepcija in bar s teraso. Pogled s terase bo navdušil tako izurjene golfiste kot tudi ljubitelje narave in okoliških znamenitosti.

Vabljeni tudi v letu 2019!



Hotel Šport, Otočec



Romantični oddih v dvoje in Predani strastem tudi pozimi

Predani strastem: Aktivno, vendar sproščajoče doživetje
2 nočitvi, 2 osebi: 191 EUR
Romantični oddih: Za pare, ki se želijo posvetiti drug drugemu in preživeti mirne trenutke v lepem okolju.
2 nočitvi, 2 osebi: 238 EUR
 Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, turistična taksa. Veljavnost paketov: 6. 1. 2019–21. 6. 2019

Talaso Strunjan

SAVNANJE V OBMORSKI SALII – ZA BOLJŠE POČUTJE IN SPROSTITEV

Besedilo: Maja Bele

Zunaj je zima, mraz, dnevi so kratki ... Za človekovo dobro počutje pa je pomembna toplota že sama po sebi. Ne glede na to, kako pride do njega in kako se ga dotakne – v obliki dišečega čaja, ročno spletenih pisanih rokavic ali posedanja ob kaminu ... Toplota zagotavlja ugodje, udobje, misli brez skrbi. K sreči pa se da zadevo tudi obrniti ... in s toploto doseči prečiščevanje, ravnovesje in sprostitvev.



Savne so odličan način za to, da zbistriš um ...

... da telo očistiš neželenih snovi in v sebi narediš prostor za nove zamisli. Savna vpliva pozitivno na zmanjševanje stresa, izboljšuje krvni obtok, pomaga pri razstrupljanju telesa, deluje preventivno proti prehladu in vnetjem, znižuje krvni tlak, lajša posledice astme, bronhitisa, revmatizma, omejuje nastanek celulita, povečuje učinkovitost celjenja brazgotin, opeklin in drugih poškodb kože ...

Ljudje smo različni, zato so različne tudi savne

V strunjanski Salii smo polepšali svet savn, in tako se tu zdaj pretaka nova

energija sonca in morja. Vse diši po sivki, rožmarinu, citrusih in morski soli. Čuti se mediteranska toplina, žuborenje vode v brbotalniku, pogled na oleandre in pinije ter omamni vonji pa omogočajo res celovito doživetje vsega dobrega, kar ponuja zakladnica morja.

Finska solna savna s steno iz himalajske soli

Naravni aerosoli v tej edinstveni savni so neprecenljivi za dihala. Zaradi stene iz himalajske soli je zrak nasičen z dobrodejnimi negativnimi ioni soli in omogoča čiščenje telesa, deluje antibakterijsko in je učinkovit pri težavah z dihali, vnetji grla in nosne votline, pri glavobolih, težavah

s kožo in pri revmi. Solne terapije so starodavna metoda za blaženje zdravstvenih težav, znana že iz antike – dobrodejno vplivajo na imunski sistem, na splošno počutje in na delovanje možganov.

Infrardeča savna

Infrardeči svetlobi pravijo tudi čudež narave, saj deluje na telo podobno kot sonce. Prednost infrardečih savn pred drugimi savnami je blagodejna energija, ki prodre globoko v telesno tkivo, tako da je to savnanje učinkovitejše, deluje bolj globinsko in je primerno tudi za ljudi, ki ne prenesejo visokih temperatur, npr. za tiste s težavami s srcem in žilami. Zdravilni učinki infrardeče savne so

Savnanje pa lahko dopolnite še s pilingom z naravno soljo iz Sečoveljskih solin – ko se začnete potiti, se po telesu natrete s soljo in jo pustite nekaj časa delovati, da se vpije v povrhnjico. Po savnanju si sol sperete pod tušem. Zaradi blagodejnega delovanja soli postane koža bolj sijoča in lepša.

številni: sproščanje in lajšanje bolečin v mišicah, hitrejša regeneracija in okrevanje po športnih aktivnostih in poškodbah; boljša presnova, večja poraba kalorij in hitrejšo zmanjševanje čezmerne telesne teže; boljša prekrvitev, boljša oskrba možganov s kisikom in s tem boljši spomin; lajšanje kožnih obolenj ter pomoč pri težavah v menopavzi in pri odpravljanju nespečnosti.

Parna savna s solnim pilingom

Parna savna, in to pod zvezdnim nebom, blagodejno deluje na dihala. Uporabljena eterična olja prečistijo dihalne poti, krepijo imunski sistem in poživijo telo in duha.

Vrtinčenje vročega zraka v savni

Učinek savnanja povečamo z vrtinčenjem zraka in nego kože. Z nežnim pilingom odstranimo poroženo kožo in kožo očistimo, z oblogo pa pospešimo njeno obnavljanje. Vrtinčenje zraka, ki ga izvaja savna mojster, pospeši znojenje. Glede tega, kako pogosto lahko hodimo v savno, ni nobenih pravil, bistveno je, da poslušamo svoje telo, torej da se dobro počutimo. Glavni čar savne je namreč dejstvo, da je to danes eden redkih prostorov, kjer se čas ustavi. Cvrčanje vodnih kapljic na vročih kamnih in vroči zrak, ki z nežnim masiranjem prodira v kožo – ves ta vznemirljivi ritual savnanja, ki se konča z osvežujočo prho in počitkom, daje občutek ponovnega rojstva ...



Posebnost savn v Strunjanu je infrardeča detox savna, ki jo odlikuje celoten spekter infrardečih žarkov – A, B in C. Ti žarki prodrejo globoko v kožo, to pa omogoči res močno znojenje in s tem pospešeno razstrupljanje telesa, kar pomeni tudi odlično anticelulitno kuro.



Strunjanski rituali za edinstveno doživetje savn

torek, 17.00

PILING v turški savni

torek, 18.00 in 19.00

VRTINČENJE ZRAKA v finski savni

**petki, sobote,
nedelje, 13.30**

Sadno doživetje v finski savni
(vrtinčenje pare z eteričnim oljem pomaranče, osvežilni napitek)

**petki, sobote,
nedelje, 16.00**

Čiščenje telesa s pilingom v turški
(vrtinčenje pare z eteričnim oljem, piling, ki ga pripravi savna mojster - medeni, mediteranski, sadni, ...)

**petki, sobote,
nedelje, 18.00**

Osvežujoča sprostitev v finski savni
(vrtinčenje pare z eteričnim oljem evkaliptusa in mete, hlajenje z ledom in osvežilni napitek)

**petki, sobote,
nedelje, 19.15**

Čiščenje telesa s pilingom v turški savni
(vrtinčenje pare z eteričnim oljem, piling, ki ga pripravi savna mojster - medeni, mediteranski, sadni, ...)



Zimski oddih za seniorje v Termah Krka

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

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.

Oddih za seniorje (od 6. 1. do 31. 3. 2019)		5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	246,00 EUR	345,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	263,00 EUR	368,00 EUR
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	264,00 EUR	369,00 EUR
	Vile***/Hotel Laguna***	199,00 EUR	278,00 EUR

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

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

1=2

**Maksi oddih
po mini cenah**

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal**** Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice****	2 noči	3 noči
	177,00 EUR	265,00 EUR

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

Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 140 oz. 160 cm. Cena velja za 2 osebi za polpenzion v economy sobi in že vključuje 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Namestitve je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča.



V času zimskih šolskih počitnic
(15. 2.–3. 3. 2019) 1 otrok do 12. leta
in otroci do 6. leta bivajo gratis.

Zimski oddih v Termah Krka

Popolne zimске počitnice, tudi za družine z mlajšimi otroki.

- ANIMACIJA ZA OTROKE: zabava na bazenu, ustvarjalne delavnice in igralnice, front cooking • NOČITEV S POLPENZIONOM
- TERMALNI UŽITKI: neomejeno kopanje v bazenih s termalno in morskó vódo • VELNEŠKO RAZVAJANJE: 1x 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 • ANIMACIJSKI PROGRAM

6. 1.–31. 3. 2019

3 noči

5 noči

dodatna noč (+5)

Terme Dolenjske Toplice <small>*Izključen termin: 23. 1.–27. 1. 2019</small>	Hotel Kristal****	164,00 EUR	258,00 EUR	51,65 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	214,00 EUR	338,00 EUR	67,48 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	175,00 EUR	276,00 EUR	55,08 EUR
	Hotel Vitarium**** Superior	183,00 EUR	289,00 EUR	57,84 EUR

6. 1.–19. 4. 2019

3 noči

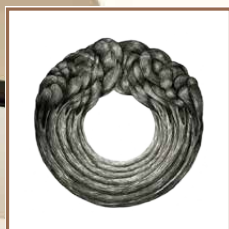
5 noči

dodatna noč

Talasó Strunjan	Hotel Svoboda****	176,00 EUR	293,00 EUR	58,50 EUR
	Vile*** / Laguna***	132,00 EUR	221,00 EUR	44,10 EUR

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.



pinija

Restavracija Pinija



Talaso Strunjan

DOBRODOŠLI V PINIJI!

Besedilo: Andreja Zidarič in Jana Kovačič Petrovič

Restavracija tik ob morju, na enem najlepših delov slovenske obale, je nadvse dobrodošla pridobitev obmorskega centra Talaso Strunjan. Gostom je odprla vrata sredi decembra, tik pred božično-novoletnimi prazniki. Poimenovali smo jo Pinija, po pinijah iz edinstvenega dvostranskega drevoreda s 110 drevesi, znamenitega naravnega spomenika, ki izreka prijazno dobrodošlico vsem, ki prihajajo v Strunjan.



Kulinarično doživetje

V Pinijino ponudbo smo zajeli najboljše okuse Sredozemlja: ribe in školjke iz slovenskega morja, paradižnik z južnih pobočij Vezuva, lokalno hladno stisnjeno oljčno olje, baziliko in origano, sir, solni cvet iz Sečoveljskih solin, pa tudi doma narejene testenine in istrske tartufe.

Kuharska ekipa sestavlja na krožnikih lepe zgodbe ... bruskete in krožnik okusov Istre za predjed, v nadaljevanju pa ribja juha na belo, morda piranski brancin, pečen na oglju, ali raje naši domači špageti s pestom iz bazilike, timijana in pinjol ali pa ... pica. Prava italijanska pica Napoletana.

Pizza Napoletana, prava italijanska poslastica

Pizza Napoletana ali neapeljska pica je kulinarčna umetnina, ki je od leta 2017

pod Unescovo zaščito kot pomembna nesnovna svetovna dediščina. V Piniji jih pripravljamo po zapovedanem obredu in najvišjih standardih kakovosti, zato uporabljamo zanje samo sestavine s predpisanim poreklom, kot so paradižnik San Marzano dell'agro Sarnese-Nocerino, sir Fior di latte dei Monti Lattari in bivolja mocarela Campana.

V restavraciji Pinija smo veččino priprave pic pilili pod vodstvom italijanskega kuharskega mojstra Orazia Speranze. Postopek oziroma obred priprave pice, uveljavljene pod blagovno znamko Vera Pizza Napoletana, izvira iz italijanskega Neaplja in se za pice s tem imenom uporablja po vsem svetu. V postopku priprave teh pic ni nobenih skrivnosti ali idej posameznega kuharskega mojstra, temveč je postopek

predpisan, potrebne pa so večje roke in veliko izkušenj.

Omenili bomo le nekaj posebnosti priprave pice Napoletana:

1. Testo se pripravlja ročno, po posebnem postopku, ki mu zagotavlja rahlost in lahko prebavljivost, pa tudi sposobnost oblikovanja zelo na tanko. Za testo se uporabljajo le moka, voda, sol, kvas in oljčno olje. Ker se kvasu za vzhajanje ne doda sladkorja, testo vzhaja počasneje.

2. Sestavine nadeva so iz dežele Kampanja, to pa zagotavlja pici poln skladen okus in lažjo prebavljivost, zaradi česar je tudi bolj zdrava.

3. Peče se v posebni krušni peči, pri visoki temperaturi 485 stopinj Celzija, in to samo od 60 do 90 sekund.

Pico napoletana si lahko privoščite brez slabe vesti, saj je to polnovredna zdrava jed. Vsebuje namreč ogljikove hidrate, proteine, minerale, vitamin B, antioksidante (to so npr. likopen v paradižniku, ki daje temu rdečo barvo, in različni antioksidanti v hladno stisnjem deviškem oljčnem olju), maščobe in kalcij (v siru) ter nenasičene maščobne kisline (v olju). Če pa ji dodamo še zelenjavo, ki vsebuje tudi vlaknine in še več vrst vitaminov, dobimo že kar samostojen zdrav obrok.



Poznamo več vrst pice Napoletana, razlikujejo pa se po nadevu. Osnovni oziroma klasični vrsti sta Margerita (paradižnik, sir) in Marinara (paradižnik, origano, česen), prav pri teh dveh vrstah pa boste lahko tudi najbolj okusili razliko med picami Napoletana in drugimi picami, torej picami v drugih lokalih. Pri kakovosti pice igra zelo pomembno vlogo peč, saj mora – za res dobro pico – doseči temperaturo kar 485 stopinj. Ko je peč čez noč ugasnjena, pa je zjutraj v njej še vedno temperatura 300 stopinj, zato takrat v njej spečemo domači kruh.

Pica in pivo. Hm, zakaj pa ne vino?

V deželi Kampanja pijejo ob pici vino. Najbolje se k njej poda rdeče

Maestro Orazio Speranza je član združenja Associazione Verace Pizza Napoletana s sedežem v Neaplju, v Italiji. Na akademiji, ki deluje v okviru tega združenja, je predavatelj, po Evropi svetuje restavracijam s ponudbo pristne pice Napoletana, z bratom vodita italijansko restavracijo v glavnem mestu grškega otoka Mykonos, poleg tega pa opravlja v tamkajšnjih grških restavracijah, ki ponujajo pice Napoletana, še nalogo kontrolorja in preverja njihovo izpolnjevanje standardov kakovosti.

vino polnega okusa. Pokusite kdaj! V Sloveniji pa je v navadi, da se ob pici pije pivo. Če ste torej zaprisežen pivopivec, vam ob pici Napoletana priporočamo temno pivo močnejšega okusa.

Za konec pa še ...

... nekaj sladkega. Morda sorbet iz zelenega jabolka in bazilike ali pa krhka čokoladna tortica z malinami.

Istra ima na tem lepem koščku strunjske obale, kjer je zrak bogat z blagodejnimi aerosoli in kjer se s Pinijine terase odpira čaroben pogled na veliko morsko modrino in na piransko veduto, pristen in bogat okus.

Okus, ki si ga boste zapomnili. Dobrodošli!



pinija

Avtorska grafika Nenada Cizla

Drevored pinij je del Krajskega parka Strunjan in simbol Strunjana, zato smo ga vpletli tudi v znak naše restavracije. Pinijin venec predstavlja povezanost, objem drevesnih vrhov, varno zavetje, toplo dobrodošlico in prijetne občutke, ki prežemajo potnike, ki se vozijo po drevoredu proti morju, pa tudi našo zavezanost naravi, domačnosti in okolju, v katerem živimo, ustvarjamo in ... uživamo.



Terme Šmarješke Toplice

MASAŽA TUINA

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič



Masaže sproščajo in pospešujejo regeneracijo telesa, spodbujajo delovanje žlez lojnic in pospešujejo izločanje stranskih produktov metabolizma iz telesa. Masaža, ena najstarejših naravnih metod za izboljšanje psihofizičnih sposobnosti, ugodno vpliva na mišična in vezivna tkiva. Pri prizadetih sklepih pomaga povečati gibljivost in zmanjšuje bolečine, in ker zelo ugodno vpliva tudi na živčevje, je masaža pravi odgovor tudi na vse bolj stresno življenje.

Iz bogatega nabora masaž v Termah Šmarješke Toplice si lahko gostje po novem izberejo tudi masažo tuina.

Terapevtska masaža tuina je terapija s posebnimi tehnikami, po japonski masažni metodi yumeiho. Gre za manualni sistem zdravljenja, pri katerem terapevt gnete določene mišice oz. mehka tkiva in pritiska nanje, pomaga pa pri korekcijski nastavitvi kostno-sklepnihih struktur, da se hrbtenična vretenca in druge kosti čim bolj namestijo.

V telesu ustvarja ravnovesje in boljši pretok energij, spodbuja krvni obtok, preprečuje zastajanje telesnih tekočin, obnavlja in zdravi poškodovana mehka tkiva in odpravlja deformacije in nenormalen položaj kosti in mišic, vpliva na fiziološke funkcije telesa in odpravlja patološka stanja.

Masaža daje odlične rezultate pri različnih težavah s hrbtenico, pri glavobolu in migreni, pri bolečinah v mišično-kostnem sistemu, skoliozi, kifozi, lumbagu, išiasu, pri ukleščanem živcu, športnih poškodbah, boleznih notranjih organov, pri slabi prekrvitvi in različnih drugih tegobah sodobnega življenja.

Priporoča pa se tudi kot preventiva pri vzdrževanju zdravja, vitalnosti in kakovosti življenja v vseh pogledih. Koristna je namreč tudi za krepitev imunskega sistema, razstrupljanje telesa in odpravo posledic stresa.

Tuina združuje najboljše prakse Vzhoda in Zahoda: šaolinsko masažo, akupresuro, tradicionalno tajsko masažo, limfno drenažo in refleksologijo. Glavni cilj masaže je izboljšati položaj medenice in pravilno nastaviti hrbtenico, da se lahko aktivirajo energije telesa; terapija spodbuja ravnovesje teh energij.

MASAŽA TUINA:
60 minut – 59 EUR
80 minut – 80 EUR

07 38 43 438
vitarium@terme-krka.si

GRIPA? ALI PA GRE ZA PREHLAD?

POZNAMO RAZLIKO?

Besedilo: Nika Niederwanger in Andreja Barbarič

Pred nami so meseci, v katerih je naše telo pogosto postavljeno pred izziv, ki ga prinašajo prehladna obolenja. Ker je hladno, preživimo namreč več časa v zaprtih prostorih, kjer je pogosto tudi več ljudi, to pa poveča možnost okužbe.

Prehlad in gripa sta virusni okužbi dihal, ki se širita kapljično in z rokami. Ker pa so **simptomi na prvi pogled enaki**, se nemalokrat znajdemo v dilemi, ali gre za gripo ali le za prehlad. Zato je dobro, da poznamo razliko med njima.

Prehlad spada med najpogostejše virusne okužbe zgornjih dihalnih poti

Poznamo **več kot 200 vrst virusov prehlada**, zato je normalno, da telo ne more ustvariti obrambe proti vsem. Med temi virusi so tudi **rinovirusi** (okoli 100 vrst), ki veljajo, ker zbolijo zaradi njih skoraj polovica odraslih in skoraj četrtina otrok, za **najpogostejše povzročitelje prehlada**. Prehlad je večinoma kratkotrajen, z blagimi

težavami. **Simptomi** so najprej vneto in boleče grlo (posledično tudi oteženo požiranje oz. občutek suhega grla), glavobol in kihanje, kmalu pa še zamašen nos, izcedek iz nosu in suh kašelj, pridružijo se lahko še blage bolečine v mišicah in sklepih, občasno tudi zvišana telesna temperatura. Pojavijo se lahko osem do 16 ur po okužbi in trajajo navadno od tri do sedem dni, včasih do dva tedna.

Gripa je zelo nalezljiva okužba dihalnih poti, povzročajo pa jo virusi A, B in C, to so t. i. virusi gripe

Značilno je, da se gripa pojavlja skoraj **vsako zimo**, vendar z različno hudimi epidemiološkimi izbruhi. Prepoznamo jo zlasti po **nenadnem pojavu izrazito zvišane telesne temperature** (38,8–40 °C), **trdovratnem kašlju**, **utrujenosti** in **pomanjkanju teka** ter izrazitih **bolečinah** v mišicah in sklepih (zlasti v rokah in nogah). Pogostejša je pri otrocih, pri teh pa se lahko občasno pojavita tudi bruhanje in driska. **Inkubacijska doba** (od okužbe do pojava kliničnih znakov) je navadno en dan do štiri dni, v povprečju pa dva

dni. Pri odraslih s kroničnimi obolenji srca in dihal, pri nosečnicah in imunsko oslabelelih posameznikih **obstaja nevarnost**, da se razvije v pljučnico.

Zdravljenje je najbolje začeti v prvih dneh po okužbi, ko so simptomi najizrazitejši

Če se nas lotevata prehlad ali gripa, je zelo pomembno, da si **že na začetku okužbe pomagamo sami**, lahko tudi z **zdravili za samozdravljenje**. Če se pojavijo zapleti ali če so simptomi prisotni dalj časa, pa moramo obiskati zdravnika.

Ob vročini in bolečinah pri gripi in prehladu vzamemo Daleron C

Prehlad in gripo spremljajo velikokrat zvišana telesna temperatura, glavobol in bolečine v mišicah in sklepih. Pomagamo si lahko s **toplim napitkom iz Dalerona C v obliki zrnca**, z okusom limone, ki vsebuje paracetamol za znižanje temperature in ublažitev bolečin in vitamin C za povečanje telesne odpornosti. **Daleron C je varna in zanesljiva izbira za vso družino.**

SE TE NEKAJ LOTEVA?
VROČINA ALI BOLEČINA OB GRIPI IN PREHLADU?

VARNA IN ZANESLJIVA IZBIRA ZA VSO DRUŽINO.

DALERON® C
www.daleron.si

DALERON C
500 mg/20 mg zrnca za peroralno raztopino
paracetamol/askorbinska kislina
za topli napitek proti vročini in bolečinam pri gripi in prehladu

Z DODANIM VITAMINOM C

KRKA

MIR PRED ZGAGO

Besedilo: Maja Babnik in Andreja Barbarič

Nepogrešljiv spremljevalec praznično obarvanega decembra so tudi bogato obložene mize z neskončnimi možnostmi za slastna kulinarična razvajanja v družbi najdražjih. To nam sicer lahko prinese veliko veselja, hkrati pa je lahko tudi velik izziv – zlasti za naš želodec.

Velikokrat se namreč le stežka upremo takemu obilju dobrot. Manjše občasne pregrehe so dovoljene, lahko pa se nam tudi maščujejo, če je za želodec **nenadoma vsega preveč** in nam to tudi jasno pokaže: **s kislino in zgago**. Zgaga je pekoča bolečina v prsih, ki se širi proti žrelu. Vzrok zanjo pa je **regurgitacija** ali zatekanje **želodčne kisline v požiralnik**. Bolezensko stanje zatekanja želodčne kisline v požiralnik je gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB). Ker je vsebina želodca kislila, privede ta razlika v pH-ju do draženja požiralnika. Če hočemo preprečiti razjede, erozije na sluznici požiralnika, **moramo zgago zdraviti, in to pravočasno**.

Zgago redno občuti **vsaka tretja odrasla oseba, vsaka šesta** pa jo občuti **najmanj enkrat na teden**. Pri navajanju simptomov bolniki pogosto opisujejo bolečino v želodcu, kisel okus v ustih, dvigovanje kisline, prebavne motnje (dispepsijo), zadah ... Poleg zgage in regurgitacije navajajo nekateri ljudje z GERB-om tudi simptome, ki niso povezani s požiralnikom, na primer motnje spanja, težave z zobmi, vnetje grla, bolečino v prsih, respiratorne simptome.

Z upoštevanjem nekaj enostavnih napotkov lahko težave, povezane z zgago, preprečimo.

- Jejmo počasi, in to manjše obroke.
- Izogibajmo se mastni, hitro pripravljene in močno začinjene hrani.
- Po obroku spijmo kozarec vode.
- Izogibajmo se ležanju takoj po obroku.
- Spimo z dvignjenim vzglavjem.
- Če imamo čezmerno telesno težo, poskrbimo, da bomo shujšali.
- Opustimo kajenje.

Če osnovne spremembe življenjskega sloga ne pomagajo, pa je zgago smiselno zdraviti, saj lahko težave v nasprotnem primeru **postanejo resnejše in močno vplivajo na kakovost našega življenja**.

Brez zgage na prazničnem jedilniku

Posebej ob praznikih in posebnih priložnostih zelo radi zaužijemo več maščob in alkohola in živila **v neustreznih razmerjih in se tega pogosto celo ne zavedamo**. Zgago bomo lažje preprečili, če se bomo izogibali hrani, za katero vemo, da nam povzroča nelagodje v želodcu. Ker pa **skušnjave velikokrat prevelike**, je dobro, da imamo pri roki **Nolpaza control, najučinkovitejše [1] zdravilo za uravnavanje izločanja želodčne kisline**. Ena tableta na dan zagotavlja dolgotrajno, in to popolno lajšanje simptomov – kar **24 ur zavira vse faze izločanja kisline**, s tem pa preprečuje tudi nočne simptome. **Nolpaza control** je primerna za bolnike s pogostimi simptomi zgage, ki jemljejo **več zdravil hkrati**. Močno olajšanje simptomov se lahko pojavi **že po enem dnevu zdravljenja**, zanesljivo pa vsaj po dveh do treh dneh, medtem ko je za ozdravitev nujno jemanje zdravila vsaj sedem do 14 dni.

Več na www.nolpaza-control.si.

[1] Savarino V, Di Mario F, Scarpignato C. Proton pump inhibitors in GORD. An overview of their pharmacology, efficacy and safety. *Pharmacol Res* 2009;59:135–53



Najbolj učinkovita za mir pred zgago.



najbolj učinkovita rešitev [1]

www.nolpaza-control.si

1. Savarino V, Di Mario F, Scarpignato C. Proton pump inhibitors in GORD. An overview of their pharmacology, efficacy and safety. *Pharmacol Res* 2009;59: 135–53. 2018



NAJ BO VAŠ NOS VSEMU KOS

Besedilo: Nika Niederwanger in Andreja Barbarič

Naš nos je prva obrambna črta dihal. Zamašen nam povzroča številne težave: zaradi njega težko dihamo, imamo nemiren spanec in smo velikokrat neprespani, tudi najboljša hrana pa je za nas praktično brez okusa. V tem času porabimo tudi neskončno število robčkov, ki prav v prehladnem obdobju postanejo naši najboljši prijatelji.

Nos ni samo eden najbolj opaznih organov na našem obrazu, ampak je tudi zelo pomemben organ, saj sodeluje pri dihanju, pri vonjanju in pri tvorbi glasov. Nos pa je tudi prva obrambna črta pred zunanjimi vplivi, saj s hlajenjem oziroma ogrevanjem ter filtriranjem zraka varuje dihala in s tem telo pred bakterijami, virusi, alergeni, onesnaženim zrakom, dimom, prašnimi delci in drugimi dražječimi snovmi.

Kako in zakaj se nos sploh zamaši

Pozimi, zlasti med kurilno sezono, in poleti v klimatiziranih prostorih je **nosna sluznica izsušena**, zato njena **zaščitna funkcija oslabi**. S tem pa se zelo poveča možnost okužbe in je nos lahko tudi hitro zamašen. Posledice tega so **težko dihanje skozi nos** in zato tudi **nemiren spanec in onemogočeno vohanje**. Če pa se obrambna funkcija nosne sluznice zmanjša, se **poveča možnost okužbe**. Virusi, bakterije in alergeni lahko povzročijo, da se nosna **sluznica vname in nabrekne**. Poveča se izločanje sluzi in izcedka. Vnetje nosne sluznice imenujemo

rinitis. Začetnim simptomom se lahko pridružijo resnejši, in sicer ščemenje v nosu, kihanje, nosni izcedek (sprva redkejši, po nekaj dneh gostejši), zamašen nos.

Kaj narediti ob prvih znakih

Ob prvih znakih težav se priporoča čiščenje nosu s fiziološko raztopino, ko se pojavita nosni izcedek in zamašen nos, pa je za učinkovito odmaševanje najprimerneje **v lekarni poiskati ustrezno pršilo za nos**. Na voljo so tudi različni dekongestivi, ki nos sicer odmašijo, a so do njega različno prizanesljivi.

Pri težavah zaradi zamašenega nosu in nosnega izcedka potrebujemo hitro, a do naše sluznice nežno pomoč. Odlična izbira je **pršilo Septanazal** z dvojnimi učinkom: dekongestiv **ksilometazolin hitro in učinkovito odmaši nos** (deluje že po eni minuti*), **zmanjša nabreklost nosne sluznice in izcedek iz nosu***, dekspantenol pa nežno **varuje in celi poškodovano nosno sluznico**. Septanazal pozitivno vpliva na kakovost življenja, saj se zaradi njegovih učinkov **izboljšajo**

tudi vonjanje, okušanje in spanec. Vaš nos je dragocen instrument, zato si zasluži **učinkovito varno zdravlilo**.

Več koristnih podatkov o Septanazalu najdete na spletni strani www.septanazal.si.

** Uranič N. Primerjava učinkovitosti in varnosti fiksne kombinacije ksilometazolina in dekspantenola v zdravilu Septanazal® ter ksilometazolina pri nosni kongestiji pri bolnikih z akutnim rinitisom. Medicinski razgledi 2018; 57 (3): 457–66. Dosegljivo na: http://medrazgl.si/arhiv/mr18_3_12.pdf.*

Vdihavanje zraka skozi nos je zdravo, vdihavanje hladnega in suhega zraka zgolj skozi usta pa lahko povzroči zaplete, kot so vnetje žrela, sapnika ali celo bronhijev.

Vaš nos je dragocen inštrument.



Septanazal®

Septanazal® hitro odmaši nos, varuje in celi.

- +** Deluje že po 1 minuti.*
- +** Odmaši nos in zmanjša izcedek iz nosu.*
- +** Celi poškodovano nosno sluznico.

* Uranič N. Primerjava učinkovitosti in varnosti fiksne kombinacije ksilometazolina in dekspantenola v zdravilu Septanazal® ter ksilometazolina pri nosni kongestiji pri bolnikih z akutnim rinitisom. Med Razgl 2018; 57 (3): 457–66. Dosegljivo na: http://medrazgl.si/arhiv/mr18_3_12.pdf.

www.septanazal.si



KRKA OD JANUARJA DO SEPTEMBRA 2018



Skupina Krka je v prvih devetih mesecih leta 2018 dosegla prodajo izdelkov in storitev v višini 971,9 milijona EUR, kar je 5 % več kot v enakem lanskem obdobju, in ustvarila 120,8 milijona EUR čistega dobička oziroma 10 % več kot v enakem lanskem obdobju. To je bila največja devetmesečna prodaja v Krkini zgodovini.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev Terme Krka je znašala 28,3 milijona EUR, kar je 4 % več kot v enakem lanskem obdobju.



Zimski izlet s kopanjem in kosilom – v Šmarješke Toplice



Za vse, ki si želite druženja v skupini, je prava ideja povabilo na izlet s kopanjem in kosilom – v Terme Šmarješke Toplice. Izlete organizira gospa Milica Skvarča, in sicer vsak drugi četrtek v mesecu. Njeni »varovanci« ta pohajkovanja izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah. Avtobus odpelje iz Ljubljane, s postanki tudi v okolici.

Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite: Milica Skvarča, 041 595 192.

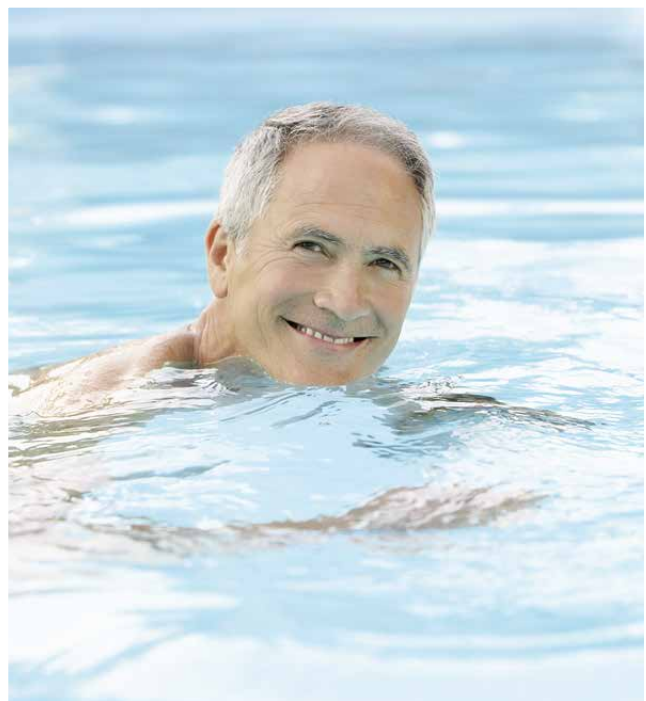
NE SPREGLEJTE ...

Če vam enodnevni izlet ni dovolj, preverite pri Milici Skvarča še ponudbo **počitnic ob slovenskem morju**:

Talaso Strunjan (17.-24. 3. 2019)

Oddih vsebuje: brezplačni avtobusni prevoz (ob najmanj 15ih osebah; odhod iz Ljubljane), namestitev s polpenzionom, neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morskovo vodo, 1 obisk savne, vodene športne aktivnosti, pester animacijski program, z možnostjo plačila na obroke.

Več informacij: 041 595 192



Estetika Balnea, Terme Dolenjske Toplice

Z VARNIMI POSTOPKI DO MLADOSTNEJŠEGA VIDEZA

Besedilo: Mirjam Mrhar in Jana Kovačič Petrovič

Nezadovoljstvo s svojim videzom nas lahko obremenjuje bolj kot si želimo. In kljub zdravemu načinu življenja in harmoničnemu počutju nam lahko obraz govori tudi čisto drugačno zgodbo. Morda pa nam niso všeč kakšne prirodne poteze ali pa se ne moremo sprijazniti s prezgodnjimi spremembami, ki se pojavljajo zaradi nihanja hormonov, vplivov okolja, prehitrega hujšanje, stresa, pomanjkanja počitka, poškodb ...



V takih primerih je dobrodošlo, da se lahko obrnemo na strokovnjaka, ki nam svetuje, kako najhitreje in neboleče zaustaviti te spremembe. V Wellness centru Balnea deluje estetska ambulanta, kjer boste iz prve roke izvedeli vse o sodobnih metodah pomlajevanja.

Glajenje gub z radiofrekvenčnimi valovi

Terapija z radiofrekvenco Pelleve je zelo učinkovita neinvazivna metoda pomlajevanja. Izvajamo jo na obrazu, vratu in dekolteju. Tu dosežemo s segrevanjem globljih plasti kože krčenje kolagenskih vlaken in spodbudimo tvorbo novega kolagena in koža se že v kratkem času opazno napne, globina gub se zmanjša, drobne gubice pa celo izginejo. S to metodo

lahko uravnavamo tudi delovanje žlez lojnic in omejimo pojavljanje aken. Še posebej dobre rezultate pa dosežemo, če jo kombiniramo z drugimi pomlajevalnimi postopki. Metoda Pelleve spada med naravne, varne, prijetne metode, primerne za vse tipe kože.

Odstranjevanje znamenj, ki ne pušča brazgotin

Radiofrekvenčni valovi so poleg tega tudi odlična metoda za odstranjevanje znamenj. In ker izbočena znamenja dobesedno stopijo, ostane koža na teh mestih nepoškodovana. A tako odstranjevanje znamenj lahko izvaja le zdravnik, ki je sposoben znamenje pred posegom oceniti.

Polnjenje ustnic, gub in kožnih udrtin s hialuronsko kislino

Pri polnjenju injiciramo v kožo naravne snovi iz hialuronske kisline. Polnilci učinkujejo od šest do devet mesecev; v tem času jih telo samo razgradi. Po injiciranju obstaja možnost podplutbe in manjše otekline, ki pa v 24 urah izzveni, dokler pa obstaja, jo blažimo s hlajenjem. Hialuronska kislina je varna snov, kakršno proizvaja tudi samo telo.

Glajenje finih gubic in posvetljevanje pigmentirane kože s kemičnim pilingom

Glycopeel je kemični površinski dermatološki piling. Namenjen je glajenju finih gubic, izboljšanju napetosti kože in odpravljanju



madežev, ki nastanejo zaradi aken, pigmentacije in brazgotin. Uporablja se za vse tipe kože, tudi občutljive. Po tem postopku je koža mehka, gladka na otip in sijoča.

Diamantni piling – mikrodermabrazija

Ta piling je preprost, a učinkovit postopek obdelave kože z diamantnimi glavami in vakuumom, s čimer odluščimo odmrle celice povrhnjice in pospešimo obnavljanje

kože. Postopek je primeren za vse tipe kože. Po terapiji je obraz vidno osvežen.

Pred pomembnimi dogodki – lepotna nega obraza z intenzivnim lifting učinkom Vrelec mladosti

Poudarite svoj mladostni videz s Sothysovo intenzivno nego obraza, ki združuje tarčne učinkovine in strokovne tehnike nanosa. Že ena taka nega kožo vidno pomladi. Priporočamo jo zlasti pred slovesnimi dogodki, jubileji in praznovanji.

***Estetika Balnea v
Wellness centru Balnea***

Terme Dolenjske Toplice

031 342 250

estetika@terme-krka.si



Da boste pravočasno obveščeni, se nam pridružite na družabnih omrežjih.

- Ugodne ponudbe za oddih
- Razpisi za delovna mesta v Termah Krka
- Nagradna vprašanja z lepimi nagradami
 - Nove storitve v Termah Krka
 - Nasveti strokovnjakov
 - Mnenja gostov

Pridružite se, delite, komentirajte, pošljite nam fotografije.



Terme Krka Slovenia



@terme_krka



Relais & Châteaux
Hotel Grad Otočec



@castleotocec



Hotel Balnea Superior



@hotel_balnea



Vitarium Spa & Clinique



@vitarium_spa



Hotel Šport



@hotelsportotocec



Talaso Strunjan



@talasostrunjan



Pinija
restaurant & beach bar



@pinijarestaurant




Golf Grad Otočec



@golfgradotocec

Nagradna križanka

						VRELCI ZDRAVJA	PIVSKI VZKLIK	NAGIB, SPODBUDA	VOZILO Z ENIM SEDEŽEM	NIKO KOVAČ	CENJENA JEDILNA MORSKA RIBA	GROBO SUKNO IZ KAMELJE DLAKE	LATINSKI NAZIV ZA TEHTNICO	MISELNOST, KI ZAHTEVA RAZUMEVANJE NA EN SAM NAČIN	FRANCOSKA DRAGULJARSKA DRUŽBA	
						EMENTALSKI SIR										
						PRILEŽNICA, LJUBICA										
						333 - 233 = ?					REKRUTACIJA					
						MOŠKI POTOMEČ	PODSTREŠNA SOBICA RAJ, PARADIŽ				PREREKANJE, KREG			GORSKI TRAVNIK	NAJDALJŠA SLOVENSKA REKA	
SESTAVIL: PETER UDIR	UMETNIŠKA UPODOBITEV GOLEGA TELESA	PLODOVA VODA	NEKD. NORVEŠKI SIMUČAR (KJETIL ANDRE)	PRESTOL	SEVERNA STRAN NEBA				LAPONCI							
					KDOR RIŠE				VEČJA POSODA S POKROVOM							
BREZDOMINEC						VOLNENA ODEJA				JANEZ ERŽEN						
						BARVILO V PRAHU ZA TISKALNIKE				OČESNO JABOLKO						
PIHALNI INSTRUMENT Z VIŠJIM TONSKIM OBSEGOM							KDOR PAVZIRA									
							DEL VARA									
KOPRSKA TOVARNA MOTORNH KOLES						ČASNIKAR					RAZMIŠLJEVALEC	ŠTAFETNA PALICA				
						PLEMENSKI SIMBOL										
MINERALNA VODA IZ ROGAŠKE SLATINE																
SLOVENSKI PISATELJ (JOSIP, 'KEKČEVE ZGODBE')						ZG. DEL STOPALA				KRŠJE						
						BRITANSKI IGRALEC (BUTLER)				TRIKOTNA PLOSKEV						
VOJAŠKA ENOTA IZ VEČ ODDELKOV				ŠVICARSKI TENISAČ (FEDERER)	KDOR GONI, VODI OSLA											
MOČEN, MIŠIČAST ČLOVEK																
KAR NAME-TE VETER																
OSEBNI AVTOMOBIL					ZEMLIŠČE, SVET				SL. PESNIK (ANDREJ ROZMAN)							
					DOLGOČASEN, NEZAVZET ČLOVEK				SPLET LAS							
OZNAKA ZA NEZNANCA		PRAVEC					ZLATO JABOLKO				OSVOBODILNA FRONTA					
		ŠOLSKA OCENA ODLIČNO					JEZERO NA VZHODU KITAJSKE				VELIKA AVSTRALSKA PTICA					
KDOR SE POKLICNO UKVARJA Z DIPLOMACIJO								ANTIČNO GRŠKO MESTO								
								AVT. OZNAKA ZA KRŠKO								
SVETOVNO MORJE						OROŽJE ZA IZSTRELJEVANJE RAKET IZ CEVI										
ČEŠKA ZNAMKA KAMIONOV						DIKTATORSKI REŽIM										

APATRID - brezdominec; REZONER - razmišljevalec;

Rešitev jesenske križanke (vodoravno):

VRTOREPKA, IMORALIST, ČAR, MASER, NOŠA, ANA, STENA, KROP, KAFROVEC, KOVINA, AVIATIK, LAKAJ, NIL, KRADA, UKANA, IZOLA, ŽVALA, AV, NOGA, TRIADA, SKI, ESTRIH, SRKALO, KONTRABANT, OMAN, AKI, SVEDER, VADI, VOJSKAR, TAMARAK, AVATARA, OTIRAČA

Žreb je nagrade jesenske križanke razdelil takole:

1. nagrada: **MARIJAN POČKAR**,
BARKA 11, 6217 VREM. BRITOF
2. nagrada: **IVANKA MEHLE**,
PONOVA VAS 25, 1290 GROSUPLJE
3. nagrada: **IGOR SLADIČ**,
MESTNE NJIVE 4, 8000 NOVO MESTO
4. nagrada: **IRMA DEŽMAN**,
ŽIROVNICA 108, 4274 ŽIROVNICA
5. nagrada: **MARIJA PEZDIR**,
POD GRADOM 28, 1351 BREZOVICA

Rešeno križanko pošljite do 15. februarja 2019 na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto, s pripisom »Nagradna križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Term Krka.

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

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka



NOVOLETNI PRAZNIKI V TERMAH

Zaobljube za leto 2019 že beležimo.

Preživite novoletne praznike v družbi pozitivnih ljudi! Vaš oddih bomo v Termah Krka začinili z odlično velneško ponudbo, slastno kulinariko, nepozabnim vzdušjem in zabavo. Za zdaj je najpomembnejša, da vam v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice, v Strunjanu in na Otočcu pričaramo čudovito praznovanje in začetek novega leta – takšnega, kot si ga želite.

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

Dolenjske Toplice – Šmarješke Toplice – Strunjan – Otočec