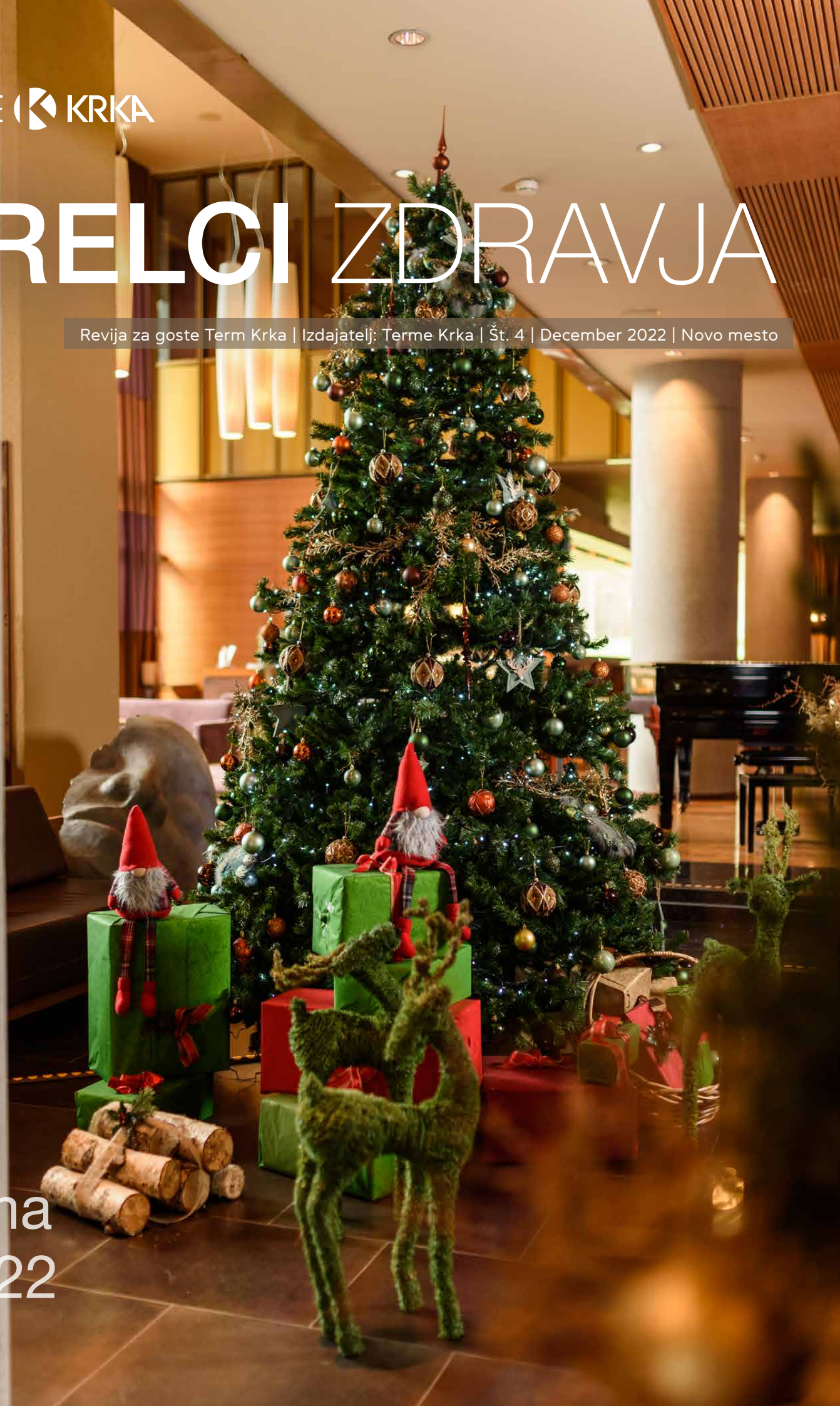


TERME  KRKA

# VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 4 | Decembar 2022 | Novo mesto

zima  
2022



# Februarja vnovič prihajajo Šmarješki tedni zvestobe!

Že od 5. februarja 2023 dalje, pa do 5. marca, vas vabimo v **Terme Šmarješke Toplice**, na tradicionalni Šmarješki teden zvestobe. Teden oddiha v Termah Šmarješke Toplice je privlačen ne le zaradi **ugodne cene**, temveč ker prinaša tudi druge ugodnosti – ponujamo vam **brezplačen avtobusni prevoz** do toplic in nazaj in **privlačno nagrado**.

Oddih pa **še popestrimo z zanimivo tematiko**, ki jo obravnavamo z različnih vidikov. Tokrat vam bomo na zabavne in praktične načine pokazali, kako **ostati vitalni in polni energije**.

**Šmarješki teden zvestobe vsebuje:** • 7 nočitev s polpenzionom • izlet\* in pohod • delavnico o pomenu barv v jedeh. Spoznali bomo, kako snovi, ki jih vsebujejo živila različnih barv, vplivajo na našo energijo in vitalnost. • zanimive vadbe za krepitev vitalnosti • plesno delavnico in plesni večer • delavnico smeha • jutranje dihalne vaje • neomejeno kopanje, 2x savnanje s privlačnimi rituali • vsakodnevna nordijska hoja in hidrogimnastika • **DARILLO:** brezplačen avtobusni prevoz v Šmarješke Toplice • **NAGRADA:** Osvojite brezplačen vikend oddih!

7 noči	<b>Hotel Vitarium**** Superior</b> (na osebo v dvoposteljni sobi)	<b>Hotel Šmarjeta****</b> (na osebo v dvoposteljni sobi)	<b>Hotel Toplice***</b> (enoposteljna soba)
Redna cena	738,20 €	713,00 €	757,10 €
Vaš prihranek	214,20 €	208,00 €	220,10 €
<b>Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka</b>	<b>524,00 €</b>	<b>505,00 €</b>	<b>537,00 €</b>

Cene že vključujejo popust za upokoјence in popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba v hotelih Šmarjeta in Vitarium, polni penzion, turistična taksa. \*Za izlet z avtobusom bo potrebno manjše doplačilo (plačate v hotelu ob prijavi na izlet).

## Privlačna nagrada

Z malo sreče pa lahko osvojite tudi lepo nagrado. Vsak teden bomo na vsakih 10 udeležencev Šmarjeških tednov zvestobe izžrebali enega srečneža in mu podarili brezplačen vikend oddih v Termah Šmarješke Toplice. Povabite tudi prijatelje in znance in se čim prej prijavite. Veselimo se vašega obiska!

## Termini in brezplačen prevoz z avtobusom

Če imate lasten prevoz, se prijavite v kateremkoli od predlaganih terminov. Če pa želite brezplačen prevoz z posebnim avtobusom, se prijavite v tistem terminu, ko avtobus pelje najbližje vašega doma.

## Odhodi avtobusov

**5. 2.-12. 2. 2023: Koroška:** Ravne na Koroškem (9.30), Dravograd (9.45), Slovenj Gradec (10.00), Mislinja (10.15), Velenje (10.40), Vojnik (11.00), Celje (11.15) - lokalna AP za mestni promet pri glavni AP (ob glavni cesti Celje – Zidani most), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35)

**5. 2.-12. 2. 2023: Štajerska, Posavje:** Maribor (10.00) – pri lokomotivi, Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje (11.15) – lokalna AP za mestni promet pri glavni AP (ob glavni cesti Celje – Zidani most), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35)

**12. 2.-19. 2. 2023: Gorenjska, Ljubljana:** Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Tržič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – Tivoli (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

**19. 2.-26. 2. 2023: Obala, Ljubljana:** Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Ljubljana – Tivoli (12.30)

**26. 2.-5. 3. 2023: S Primorska, Ljubljana:** Godovič (08.00), Idrija (08.30), Spodnja Idrija (08.40), Želin (09.00), Slap ob Idrijci (09.20), Most na Soči (09.30), Tolmin (09.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Ljubljana – Tivoli (13.30)

Prijazno vabljeni! Čim prej se prijavite, saj je na voljo le omejeno število sob.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

*S plemenitim poslanstvom in odgovornimi odločitvami do vrhunskih rezultatov in medsebojne povezanosti.*

***Srečno 2023!***

# Namesto uvoda

Leto 2022 se poslavlja. Verjamemo, da je bilo za vas lepo, takšno, kakršno ste pričakovali in si ga želeli, da vas je večkrat presenetilo z dobrim kot s slabim.

Obeta pa se spet nov začetek. Vznemirljiva mešanica neznanega in načrtovanega. Terme Krka vam bodo še naprej stale ob strani. Če boste potrebovali pomoč na **zdravstvenem področju**, vas bodo na poti zdravljenja in rehabilitacije spremljali in bodrili naši zdravniki, fizioterapevti in drugi zdravstveni delavci. Ko boste zahrepeneli **po mirnem oddihu**, vam bomo ponudili zavetje v lepo urejenih hotelih. V naših oazah dobrega počutja na Dolenjskem in ob morju boste lahko znova **ujeli svoj naravni ritem in ravnotežje**. In ko si boste zaželeli nekaj posebnega, vas bomo presenetili ... poskrbeli bomo za tisto, o čemer sanjate in kar potrebujete.



Skrb za sočloveka, za zdravje in dobro počutje vseh, ki pridejo pod naše okrilje, je naše pomembno poslanstvo in ponosni smo, da ga živimo in izpolnjujemo že toliko desetletij. **Vaše zadovoljstvo, dragi gosti, je najzgovornejši dokaz naše strokovnosti, kakovosti in volje.**

Naj bo leto, ki prihaja, prijetno, takšno, da bodo v njem odlično uspevale tudi vaše najbolj skrite želje. Želimo vam, da bi bili to, kar si želite biti. Da bi bilo vaše srce vedno radostno in da bi ljudje radi z vami peli vašo pesem.

**Predvsem pa vam želimo ... zdravje!**

**Jože Berus, direktor Terme Krka**

## TERME DOLENJSKE TOPLICE

Kaj je ljudem v Balnei najbolj všeč?

## TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE

Odkrito o razvadah

## JANJA STRAŠEK

S čim se pregreši nutricionistka?

## JANEZ KOLARIČ

Istra na njegov način

## ZDRAVJE

Učinkoviti programi za boljšo gibljivost

## SILVESTROVANJE

Tokrat malo drugače

4

8

12

14

18

32

A photograph of three young women taking a selfie. They are standing in front of a building with a prominent slatted facade. The woman on the right is holding a smartphone and taking the photo. They are all smiling and looking towards the camera. The woman on the left is wearing a bright pink jacket, the middle woman is wearing a dark grey hoodie, and the woman on the right is wearing a light pink top. The background is slightly blurred, showing the building's facade and some lights.

# Kaj je bilo znanim Slovenkam najbolj všeč v Balnei v Termah Dolenjske Toplice?

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Terme Dolenjske Toplice obiskujejo tudi mnogi znani gostje. Nekaj takih smo povprašali, kaj jim tu najbolj ugaja.



**Priljubljene glasbenice in druge znane ustvarjalke v Balnei rade najdejo svoj mir in priložnost za sprostitve, nekatere pa tudi navdih za svoje delo.**

**Bepop Ladies**, kot se zdaj imenujejo članice slavnega benda Bepop, pravijo o oddihu v Balnei v en glas: »Joj, vseč nam je prav vse, od masaže, zvočnih tretmajev v savni, narave, do kulinarike, oh, ta je TOP! V hotelu se ful fajn počutimo, ker je res lepo opremljen. Bivanje pa izkoristimo še za nekak team building, ko načrtujemo nove projekte!«

Članice benda Bepop, pevke Tinkara Fortuna, Alenka Husič in Ana Praznik, so prav v hotelu Balnea naredile načrte za svojo vrnitev na slovensko glasbeno sceno.



Pevka **Nina Pušlar** je v Dolenjskih Toplicah dopustovala s prijateljicama Barbaro in Nežo: »Toplina in sproščenost sta tisto, kar je tako zelo pomembno, ko človek potrebuje oddih. Navdušila me je celotna ponudba, storitve in prijazno osebje. Okusila sem pester program razvajanja, športnih aktivnosti, masaž in, ne nazadnje, tudi kulinarika je bila odlična!«

Manekenka, modna svetovalka in vplivnica **Tjaša Kokalj Jerala**: »Poleg masaže Življenje je lepo smo si s prijateljicama izbrale še nego obraza in antistresno masažo glave, ki ju vsem toplo priporočam. Uživale smo v večernem kopanju s kozarčkom penine in veliko časa preživele v savnah na strehi hotela, od koder se odpira prelep razgled po okoliških hribih in gozdovih.«

Avtorica kuharskih priročnikov in kuharske oddaje **Ana Žontar Kristanc** pride večkrat na oddih v hotel Balnea, z možem ali s prijateljico: »Pred tem že oho časa nisem bila na masaži, zato sva se z maserko dobro nasmejali, ko je rahljala moje vozle v zgornjem delu telesa. Pri mojih dveh fantkih doma sta bili potrebni dve masaži, da sva odpravili teh sto „mami vozlov“ (hahaha). Solo vikend naju z možem naju je zelo povezal, moram pa poudariti tudi, da je osebje nadvse prijazno in nama je dajalo tisti božajoči občutek, ki ga človek v stresu tako zelo potrebuje.«

## **BALNEA ART – UMETNIŠKI OBRAZ HOTELA BALNEA**

Ljubitelje umetnosti in dizajna razveseljujejo notranjost hotela in tudi njegova okolica. Arhitekta Dušan Končar in Alenka Dešman sta znala ustvariti ambient, v katerem se gost dobro počuti, ne da bi vedel, zakaj je tako. Z izborom nevsakdanjih elementov, naravnih materialov in barv ter z odprtostjo v naravo sta mu omogočila pobeg iz urbanega vrveža in popolno sprostitve.

Umetnine v hotelu subtilno pripovedujejo zgodbe in razvnamajo domišljijo, velneške sladokusce pa prevzameta razvajanje v velikih suitah s kaminom in z masažno kadjo v sobi in čudovit pogled z velikih lesenih balkonov na park s stoletnimi drevesi in lesenimi skulpturami.





Grafike in aplikacije Zore Stančič in skulpture Primoža Puglja so integrirane v interier in okolico hotela in pomenijo dodano vrednost za arhitekturo in zunanji prostor.

Arhitekta sta ustvarila arhitekturo mimo modnih trendov in mimo ustaljenih smernic za arhitekturo turističnih objektov, in sicer arhitekturo, ki bo tudi po določenem času še vedno kakovostna in aktualna.

#### HOTELSKI GOST DOŽIVI TAKO ŠE VELIKO VEČ, KOT BI SICER

V suitah so izobešene umetnine izvrstnih slikarjev Todorčeta Atanasova in Dušana Kirbiša.



Posebno vzdušje pa ustvarjajo v sobah dokumentarne umetniške fotografije fotografa Boruta Peterlina. Vse so posnete v bližnji okolici in gledalca navdajajo z milino, dajejo mu občutek domačnosti in topline.

Akademski kipar Primož Pugelj je z umetninami okolico in tudi notranjost hotela Balnea. Tu srečamo mogočno ribo, sulca, ki opremil ga je najti tudi v bližnji reki Krki, in skrivnostne obraze, ki pripovedujejo vsak svojo zgodbo.



Vizualna umetnica Zora Stančič je v hotelu ustvarila različne podobe, igrive, duhovite ali zamišljene, ki v opazovalcu vzbudijo spomine na različne dogodke iz njegovega življenja.

#### POLEG LIKOVNIH TUDI GLASBENI UŽITKI

Hotel Balnea, prežet z eleganco, privablja s svojim umetniškim nabojem tudi domače glasbenike. Ti najdejo tu tudi navdih za svoje delo. V Terme Dolenjske Toplice radi prihajajo na kratek oddih, pa tudi zato, da predstavijo svoje uspešnice hotelskim gostom.

**Anika Horvat:** »Hotel Balnea mi je zelo všeč – ko se sprehajam po njem, imam občutek, kot da se sprehajam po galeriji z umetninami. Kot glasbenica tu vedno dobim kak navdih za svoje ustvarjanje. Rada zapojem gostom in uživam v intimnem klubskega vzdušju kavarne. S hčerko se zelo radi razvaja na bazenu, kjer se kopava in uživava. Hotel Balnea priporočam vsem, od družin do zaljubljenecv.«

*Vabljeni v hotel Balnea na oddih in na glasbene večere s priznanimi slovenskimi ustvarjalci. Udeležba na koncertih je za hotelske goste brezplačna.*

**Nuša Derenda:** »To je bil eden mojih prvih nastopov po koronskem času. Na terasi hotela Balnea, ob vodnem zrcalu, sem nastopila s pianistom. Bilo je čudovito vzdušje in zelo sem bila vesela, da so nama ponudili to priložnost.«

**Alenka Gotar:** »Večkrat prihajam sem in vedno znova je čudovito. Nadvse se veselim obiska in nastopanja tu.«

**Eva Boto:** »Že sam ambient pričara eno super energijo, ki ostane še dolgo v noč. Tudi akustika je čudovita in enako publika. Čarobno!«

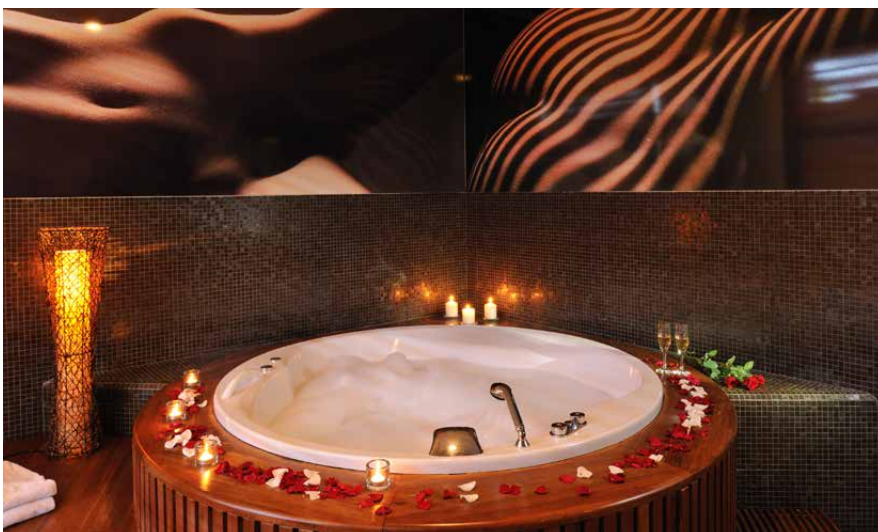
**Alenka Godec:** »S pianistom in violinistom smo razvajali goste na večerni glasbeni prireditvi, kmalu pa se bom gostom pridružila tudi na drugačnem razvajanju, ki me čaka v hotelu in velnesu Balnea.«

#### ODDIH V DVOJE ...

Ko si preprosto želita preživeti kakovosten čas skupaj, si privoščita povsem svoje dneve ob nevsakdanjih doživetjih, ki obogatijo in pridrugačijo vsakdan.

Ne le ob umetninah in glasbi, razvajala se bosta lahko tudi ob dviganju pare nad segretim kamni v savni, ob masaži in brbotanju zračnih mehurčkov v zdravilni termalni vodi. Vajine skrbi bodo v potilni japonski kopeli manjše, med tretmaji čuječnosti pa se bosta tudi naučila, kako ravnati z begajočimi mislimi in ohranjati energijo. Uf, kako odleže ...

Dobrodošla!



# POPOLN ZIMSKI VELNEŠKI ODDIH V UMETNIŠKEM HOTELU BALNEA\*\*\*\* SUPERIOR

Hotel Balnea krasi prijeten, topel, domač ambient. Naravni materiali in številna umetniška dela slikarjev, kiparjev in arhitektov hranijo dušo in srce. Morda si boste ob tokratnem oddihu namesto običajne hotelske sobe zaželeli suito z masažno kadjo, kaminom in panoramsko teraso v lesu. Ker so zimski večeri kot nalašč za dišeče kopeli ...

## Oddih v Hotelu Balnea vključuje:

- nočitve s polpenzionom v dvoposteljni sobi v hotelu Balnea,
- neomejen vstop v svet savn,
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih tudi na dan odhoda,
- tretmaje za energijsko prenavo: gozdna kopel, vaje za čuječnost,
- vodene pohode, nordijsko hojo, vodno aerobiko,
- možnost obiska vrhunskega velneškega centra Vitarium Spa & Beauty,
- kulinariko s svežimi živili lokalnih dobaviteljev,

Na voljo tudi: prijetna hotelska kavarna, ki pogosto gosti slovenske glasbenike, zdraviliški park z mogočnimi stoletnimi drevesi, otroški termalni bazen, plezalna stena in igralnica za otroke

**Veseli vas bomo!**

Cena: **551,00 EUR (5 noči) | 367,00 EUR (3 noči) | 245,00 EUR (2 noči)**

*Cene veljajo od 8. 1. 2023 dalje, za polpenzion, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.*



# Odkrito o razvadah

Besedilo: Janja Strašek, prehranska svetovalka, in Anita Možgan, osebna trenerka



Mnogi gostje, ki prihajajo v Šmarješke Toplice na programe hujšanja, razstrupljanja in krepitev imunskega sistema, imajo razvade, ki kvarno vplivajo na zdravje. Velikokrat se teh razvad zavedajo, a jih ne znajo opustiti ali pa za to nimajo dovolj volje in moči. Prav zaradi njih pa se pojavijo tudi težave – bolečine, slabo počutje, utrujenost, mišična napetost, vnetja, slabša odpornost, tiščanje v prsih, prevelika teža in podobne. Če traja to leta, lahko pride tudi do hujših obolenj. Kako v Šmarjeških Toplicah pomagamo, da človek razvade pravočasno opusti?

V centru Vitarium Spa & Clinique preživijo gostje v programih SlimFit, VitaDetox in ImmunoRebalance kar nekaj ur dnevno s trenerji in terapevti, zato tudi pogosto odkrito spregovorijo o svojih težavah in razvadah, nekatere pa opazimo mi že sami in skušamo ob tem pomagati z dobrimi nasveti. Predvsem pa pomagamo z aktivnostmi, tretmaji in zdravimi, uravnoteženimi obroki, ki usmerjajo in navajajo na bolj zdrav način življenja.

## PREKOMERNO UŽIVANJE ALKOHOLA

Kot precej pogosto razvado je treba omeniti alkohol. Pitje je razširjeno pri obeh spolih, in to zlasti po 50. letu. Marsikdo nam zaupa, da občasno zvečer odpre buteljko vina in jo do spanja počasi izprazni. Eni tako preganjajo osamljenost, drugi stres, tretji žalost. Alkohol jih sicer kratkoročno razvedri, mogoče tudi potolaži, sprosti, tudi sami pa se zavedajo, da jim dolgoročno škoduje in prinaša veliko zlo. Ne samo, da postajajo tako od alkohola odvisni, nakopljejo si tudi zdravstvene težave in mnogi se zaradi tega tudi zredijo – alkohol je namreč zelo kaloričen, hkrati pa zaradi njega popustijo zavore pri hranjenju.

## PREKOMERNO PITJE ALKOHOLA – KJE JE MEJA?

Za ljudi, ki so že kdaj v preteklosti imeli resnejše težave zaradi pitja alkohola ali pa jih imajo sedaj, je najbolje, če se povsem odpovejo alkoholu. Prav tako povsem odsvetujemo pitje alkohola otrokom in mladini, nosečnicam, doječim materam, ljudem z nekaterimi boleznimi (na primer: jetrne bolezni, bolezni trebušne slinavke, živčne bolezni, božjast, poškodbe ali bolezni možganov...), ter vsem aktivnim udeležencem v prometu in tistim, ki upravljajo s stroji.

### Meja manj tvegane pitja alkohola je za moške in za ženske različna:

#### za zdrave odrasle moške:

- v enem DNEVU ne več kot 2 decilitra vina ali ena steklenica piva ali 2 šilci žgane pijače,
- ob ENI PRILOŽNOSTI ne več kot pol litra vina ali 2 steklenici in pol piva ali 1 deciliter in pol žgane pijače, vendar
- v enem TEDNU ne več kot en liter in pol vina ali 7 steklenic piva ali 4 decilitre žgane pijače

#### za zdrave odrasle ženske (ki niso noseče in ne dojijo):

- v enem DNEVU ne več kot 1 deciliter vina ali pol steklenice piva ali 1 šilce žgane pijače
- ob ENI PRILOŽNOSTI ne več kot 3 decilitre vina ali 1 steklenica piva in pol ali 1 deciliter žgane pijače, vendar
- v enem TEDNU ne več kot 7 decilitrov vina ali 3 in pol steklenice piva ali 2 decilitra žgane pijače

VIR: NIJZ, [www.nijz.si/sl/tvegano-pitje-alkohola](http://www.nijz.si/sl/tvegano-pitje-alkohola)



O pitju alkohola se odkrito pogovorimo in skušamo pri vsakem posebej uvideti vzrok pitja in poiskati nadomestilo za njegov življenjski primanjkljaj. Nekdo potrebuje več sprostitve, nekdo drug več gibanja, tretji družjenje, občutek ljubezni. Naši programi so že zasnovani tako, da gostje pri nas pijejo le čaje, vodo in limonado, zato mnogi že prej, že kak dan pred prihodom v Šmarješke Toplice, opustijo alkohol in cigarete. Dinamika vsakodnevnih dejavnosti je tako velika, da gostje potrebe po uživanju alkohola preprosto ne čutijo. In ko se gost ob koncu programa zave, da je cel teden ali dva zdržal brez svoje razvade in da se je ob tem celo mnogo bolje počutil, se lažje spopade s težavo in prekomerno pitje zmanjša ali opusti.

## PRENAJEDANJE OZIROMA ČEZ DAN NEPRAVILNO RAZPOREJENI OBROKI

Gostje mnogokrat povedo, da jim njihov delavnik ne dopušča rednih zdravih obrokov, zato so ob večerih pogosto lačni in utrujeni in se pozno zvečer prenaejo. Nekateri se s hrano tudi tolažijo, drugi tako zmanjšujejo stres, veliko pa jih samo nadomešča dnevni deficit hrane. Posledice tega so hude – spanje ni kakovostno, v trebuhu jih tišči, okoli trebuha pa se jim začne nabirati maščoba, zbuja se lačni in utrujeni, posledica pa so pridobivanje teže, slaba regeneracija telesa in številne zdravstvene težave.

Med bivanjem v Šmarjeških Toplicah uživajo gostje dnevno po tri glavne obroke in ob tem še dopoldansko in popoldansko malico. Po posvetu s prehransko svetovalko se prav vsakemu posebej priredi meni, zato da dobi vsak gost točno to in toliko, kolikor potrebuje za zdravje. Pri tem sta nadvse pomembna zdrav uravnotežen zajtrk in lahka, dovolj zgodnja večerja.

Gostje kmalu opazijo, da imajo tako več energije in da ta čez dan ne niha, zato sploh ne hrepenijo po dodatnih prigrizkih. Lepša je koža, urejena prebava, vitkejši so v pas, trdnjeji so nohti in lasje, zmanjšajo se težave z zgago, želodcem in krvnim tlakom. Gostje se učijo, kakšni so količinsko pravilni obroki in kakšna pravilna izbira živil, in dobijo za to tudi natančna navodila. Svetovalka pa jih nauči tudi, kako je kljub napornemu urniku vsak dan mogoče uživati zdrave polnovredne jedi.

## ODVISNOST OD TELEFONA

Se vi kdaj zalotite, da ne znate več preživeti vsaj nekaj ur dnevno, ne da bi pomislili na svoj prenosni telefon, sporočila, maile ...? Nekateri so s telefonom okupirani zaradi sklepanja poslov in sprejemanja naročil, za mnoge pa je telefon vir informacij in zabave in jim nadomešča družabnost, zato se hitro zgodi, da ne znajo več sproščeno preživeti dneva brez telefona.



Ljudje pa se le redko zavemo, kakšen dodaten stres nam povzročajo nenehni klici, sporočila in vsemogoče informacije. Ker so te pogostejše negativne kot pozitivne, slabo vplivajo na naše razmišljanje in počutje.

Ozavestimo to razvado. Vprašajmo se, ali res moramo biti dosegljivi 24 ur na dan. In vzpostavimo red – telefon puščajmo v delovnem kotičku ali, ko se odpravimo na izlet, doma. Ali pa vsaj onemogočimo zvočna opozorila in si za odgovarjanje na sporočila in za pregled novic in družbenih omrežij omejimo čas.

Nikar si ne dovolite bombardiranja z informacijami tik pred spanjem, ker vam bodo zmanjšale njegovo kakovost. Vaše misli bodo nehote odplavale v reševanje težav ali pa bodo vaši možgani procesirali celo nove probleme. V spalnici naj zato ne bo elektronskih naprav, kajti vsaka vibracija, vsak pisk vznemirita naše nevrone – privoščimo tudi njim blagodejen počitek.

Za odklop od tehnologije namenjamo v Šmarjeških Toplicah veliko dejavnosti, od različnih treningov čutil, do zanimivih dejavnosti v naravi, prizemljitve ali t. i. groundinga, savnanja in podobnega.

## OBREMENJENOST Z LASTNO PODOBO IN ODVISNOST OD FITNESSA

Redna telesna vadba je seveda zdrava in skrb za zdravo lepo telo potrebna. A marsikdo je že presuh, pa si želi še hujšati, ali pa intenzivno trenira, čeprav je že od dela popolnoma izgorel. Nekateri se tako obremenjujejo s svojo podobo, da kar pozabijo živeti.

Tudi takim gostom pomagamo, tako da jim objektivno predstavimo realno stanje – z meritvami in zdravniškim pregledom –, potem pa jim prilagodimo prehrano in vadbo, da ustrezajo njihovim telesnim in psihičnim potrebam.



Pri tem jih znamo kdaj tudi ustaviti, in tako opažamo tudi take, ki se pri nas čustveno sesujejo. Pomagamo jim dvigniti, jim izboljšati samopodobo. Vsakdo si želi, da bi bil kdaj pohvaljen, slišan in da bi občutil nežnost, varnost in razumevanje. Ko spoznajo, kako zelo jim tega primanjkuje, jih lahko to tako zelo razžalosti, da jokajo kot otroci. Prav je tako, zjokajmo se, ozavestimo svojo ranljivost, saj lahko le tako postanemo močnejši. Naučiti se moramo tudi sprejemati sami sebe. In pri tem jim skušamo pomagati.

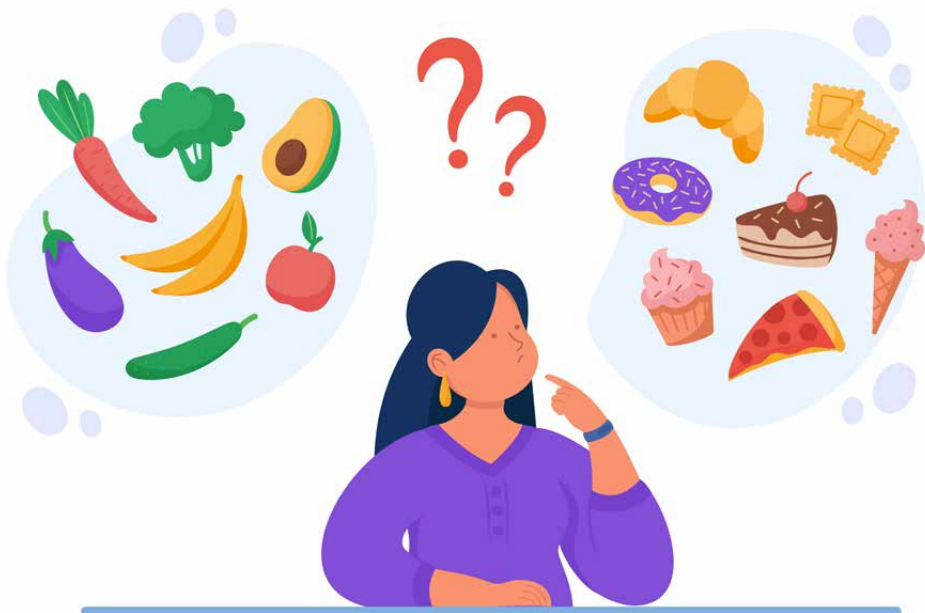
## PRETIRANA SKRBJ ZA DRUGE

Po drugi strani pa je veliko tudi takih gostov, ki so povsem pozabili nase, ki porabijo vso energijo za pretirano skrb za druge in jih vedno grize slaba vest, ker da niso postorili vsega. Take so najpogosteje mamice z malimi otroki in tisti, ki skrbijo za bolne partnerje, otroke ali starše. Prav je, da smo sočutni, da pomagamo drugim in da smo odgovorni, a ob tem ne pozabimo na odgovornost do sebe.

V Šmarjeških Toplicah gostje spoznajo svoje zdravstveno stanje in dejavnosti, ki vračajo voljo, energijo in zdravje.

## POMANJKANJE ČASA

V Šmarjeških Toplicah slišimo mnogo žalostnih zgodb o pomanjkanju časa in vidimo posledice tega na izgorelih telesih in utrujenemu umu. Ti ljudje so na prvi vtis polni energije, veliko se smejuje, več kot drugi, in so zelo sočutni, nekateri tudi zelo nežni. Ob tem pa mnogi od njih tožijo, da ne morejo spati, tudi ko bi lahko, da so zvečer povsem izčrpani, nekateri se hitro razburijo, imajo aritmijo, drugi pa so zelo občutljivi in se včasih zjokajo že za malenkost, ko jim nekaj ne gre, kot bi si želeli.



Veliko takih ljudi žal nima nikogar, da bi mu zaupali svoje težave, zato so jim dobrodošla vsaka ušesa, pa naj bo to terapevt na masaži, receptorka ali trener. Vsakdo potrebuje v življenju dobrega sogovornika, ki zna poslušati; včasih je dovolj že to. Če pa ni nikogar, ki bi te poslušal, pomaga tudi to, da zliješ čustva na papir, da napišeš, kaj te teži.

Takim gostom torej pomagamo, da se umirijo; poslušamo jih, učimo jih pravilnih tehnik dihanja in vaj za sprostitev, povežemo jih z naravo in vodo, ki obe zelo pomirjata.

## ODVISNOSTI OD HRANE IN MODNIH DIET

Odvisnosti od hrane je več oblik, ozadje vseh pa je podobno kot pri preostalih odvisnostih. Nekoliko več tega opažamo pri ženskah. Vse oblike stradanja in prenehanja so že dobro raziskane in jih lahko tudi zdravimo, če jih ljudje prepoznajo oz. jih ozavestijo. Pogosto pa

o teh odvisnosti prvič javno spregovorijo prav na naših prehranskih posvetih. Malo težje je prepoznati oziroma ozavestiti odvisnost od pretiravanja s skrbjo za zdravo prehrano, ki se stopnjuje in je lahko zato zelo moteča za vsakdanje življenje ne le takega človeka, ampak tudi njegovih bližnjih. Ta pretirana skrb lahko privede tudi do določenih skrajnih prehranskih vzorcev, ki pa so lahko celo škodljivi in lahko zaradi tega tudi zbolimo.

Naša osnovna naloga in poslanstvo je, da dobi gost pri nas v kratkem času odlično praktično izkušnjo novih prehranskih navad in preprostega sestavljanja zdravih uravnoteženih obrokov in da ozavesti, da lahko razvade in napake, ki jih je delal do sedaj, popravi. Največja motivacija za naprej je, če si z novimi prehranskimi navadami, ki jih ga učimo med programom, izboljša počutje, če ima zato več energije, če ga manj tišči in naperja, če ima boljše prebavo, če izgubi odvečno maščobo, učvrsti mišice in je boljše hidriran ...

## NAMENIMO SI ČAS ZASE IN ZA SVOJE BOLJŠE POČUTJE

Vse odvisnosti in težave pa imajo še nekaj skupnega – zazrimo se vase in se vprašajmo, kdaj smo se nazadnje popolnoma umirili, sproščeno uživali v danem trenutku in sami sebi namenili ljubezen. Išči ravnovesje v vsem omenjenem in si občasno namenimo res kakovosten teden samo zase, brez razvad, kajti le tako bomo občutili, kako lahko naše telo in um zaživita.

Sprejmimo se in sprejmimo dejstvo, da ne moremo vplivati na vsakogar in na vse, kar se nam dogaja. Ni vse odvisno od nas.

Končajva takole – imejmo se radi, radi do te mere, da se bomo čim bolj trudili delati dobro najprej zase in potem še za druge. Občutili boste, da je življenje tako lažje in lepše.



# IZBOLJŠAJTE SVOJ ŽIVLJENJSKI SLOG V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE!

Si želite shujšati?

Se razstrupiti?

Si povečati odpornost?

V Šmarjeških Toplicah imamo odlično ponudbo velneških programov, izpeljanih pod zdravniškim nadzorom in z visoko stopnjo varnosti in strokovnosti. Velneški center Vitarium Spa & Clinique je poznan po programih hujšanja SlimFit, razstrupljanja VitaDetox in po programu za boljše imunsko ravnovesje ImmunoRebalance.

Programi vsebujejo različne storitve, a vsem je skupno to, da se vsakemu udeležencu posvetimo individualno, glede na cilje in posebnosti zdravstvenega stanja.

**VitaDetox od 1.018,00 EUR (5 noči) | od 1.351,00 EUR (7 noči)**

**SlimFit od 1.100,00 EUR (5 noči) | od 1.490,00 EUR (7 noči)**

**ImmunoRebalance od 1.360,00 (5 noči) | od 1.783,00 (7 noči)**

Cene veljajo od 8. 1. 2023 dalje, za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium\*\*\*\* Superior in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

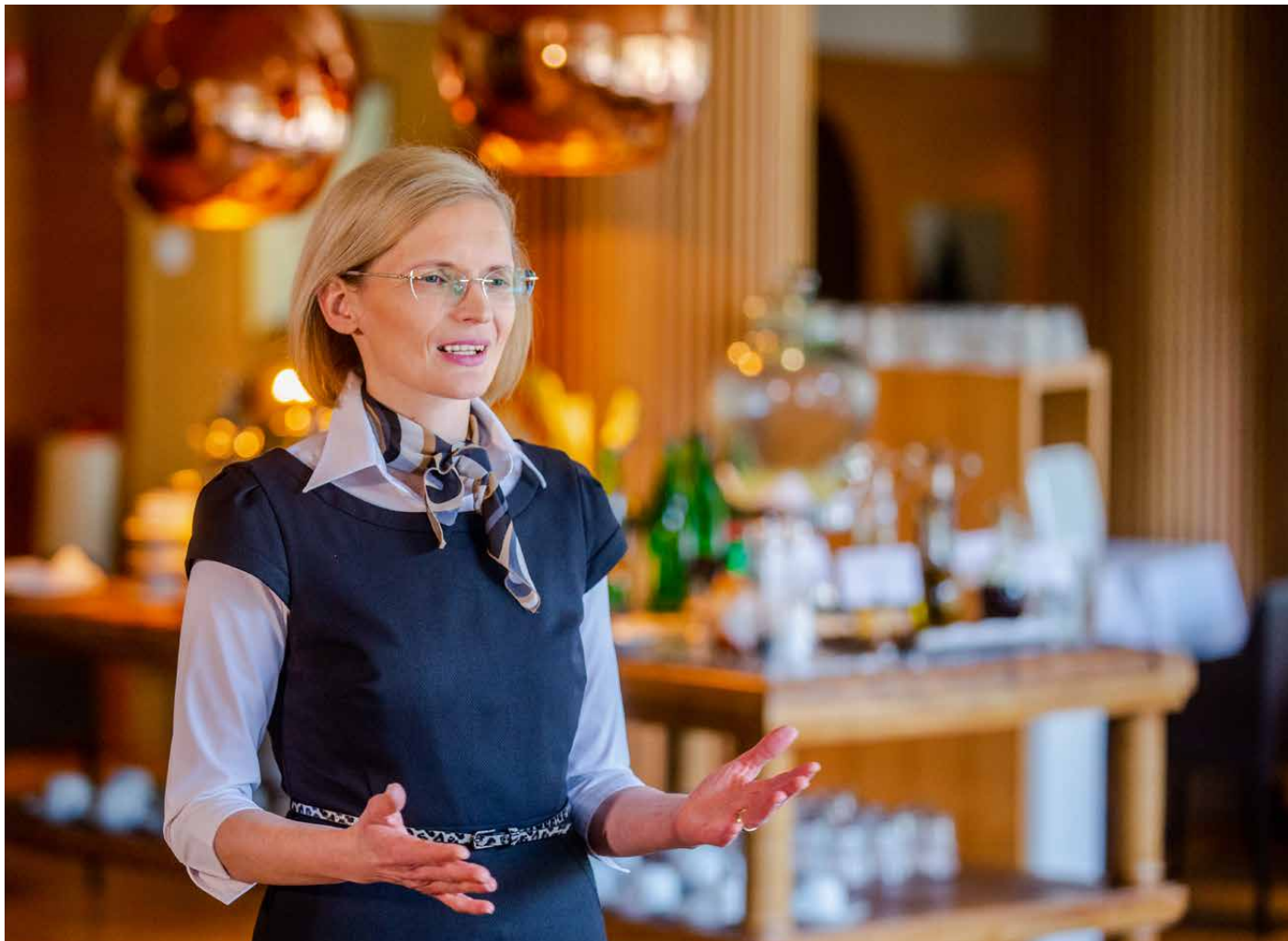
SKENIRAJTE  
QR KODO IN  
PREVERITE  
POSAMEZNE  
PROGRAME.



# S čim se pregreši nutricionistka?

Sprašuje: Jana Kovačič Petrovič

Janja Strašek je prehranska svetovalka v Termah Šmarješke Toplice. S svojim znanjem in življenjskimi nasveti je trdna opora gostom, ki prihajajo na hujšanje, razstrupljanje ali krepitev imunskega sistema, piše pa tudi strokovne članke in odgovarja na vprašanja o zdravi prehrani za različne medije. A tokrat je nismo spraševali po nasvetih za zdravo prehranjevanje, pač pa smo pokukali v njen dom in njeno življenje. Preberite, ali objem pomaga premagati lakoto, kako na kratko nutricionistka drži svoje domače in kaj vzeti seboj na samotni otok.



## Janja, kako živite zasebno, »behind the scenes«?

(Smeh) Mislim, da kar običajno družinsko življenje, z vsemi izzivi, ki jih prinašajo trije otroci šolarji, mož, služba s precej nepredvidljivim urnikom, pa majhna kmetija in družabno življenje na vasi, kjer se vsi poznamo in smo tesno povezani med seboj.

## S čim se kot nutricionistka pregrešite?

Z domačim, še toplim belim kruhom, ki ga namažem z maslom in marmelado.

## Vaša najljubša jed?

Testenine z veliko zelenjave. Če je le na voljo, je zelenjava z domačega vrta.

## Zdravo prehranjevanje in zdravo življenje – kako strogi ste do sebe?

Imam svoj ritem prehranjevanja, aktivnosti in spanja. Se pa zgodi, da se zaradi različnih dogodkov ta ritem poruši.

Po treh dneh izgubljenega fokusa se že opazijo posledice (nabiranje vode, povečanje telesne teže, nezbranost, slabša prebava ...). Zaradi tega ne delam panike, skušam pa čim prej priti nazaj na stari tir.

## Kako strogi pa ste do vaših družinskih članov?

Zelo stroga (smeh). Tudi pri nas včasih velja rek Kovačeva kobila je bosa. Najbolj me jezi, da se moram skoraj vsak dan pogajati glede prižgane televizije med obroki, telefonov pri mizi ... ker vem, da je treba jesti v miru, se osredotočiti na jed, da lahko telo hrano dobro presnavlja.

## Se na vaši mizi kdaj pojavijo salama in špeh, halo pica?

Brez klobase, špeha in ocvirkov naši fantje ne bi preživel zime (smeh). In tudi sama si privoščim kakšno rezino. Je

pa pomembno, koliko, kdaj in v kakšni kombinaciji to uživamo. Halo pice pri nas ne boste našli, si pa občasno doma sami naredimo pico z veliko zelenjave, šunke in sira.

## Imate kak nasvet za čokoholike?

Nimam uspešnega nasveta, saj bi ga sicer najprej podelila z družinskimi člani.

## Kaj naredite, če vas napade lakota med obroki?

Trudim se, da imam pet obrokov dnevno, pri čemer sta dva le kakšno jabolko ali jogurt. A če mi to ne uspe in sem lačna, najprej spijem vodo, potem pokličem moža, da me objame, če tudi to ne pomaga, pa si odrežem kos kruha. (smeh)

## Koliko se rekreirate?

Čez teden delam vaje zjutraj – vsako jutro pol ure raztezanja in vaj na stepperju. To me čisto prebudi in mi da energijo.

Zvečer grem na polurni sprehod, ob koncu tedna pa se rada odpravim na kak daljši pohod.

### **Ali veste, kako je ležati na kavču in ne delati nič?**

He he, zadnje čase poznam tudi to. Prvi mesec sem sicer imela slabo vest, zdaj pa me to ne moti več ...

### **Na katere dosežke gostov ste najbolj ponosni?**

Mnogim uspe dolgoročno spremeniti prehranske navade in tudi življenjski slog. Imamo zelo veliko stalnih gostov, ki prihajajo v Šmarješke Toplice na SlimFit ali VitaDetox redno, vsako leto. Ko se vračajo, se skupaj veselimo njihove nižje telesne teže, manjših obsegov, manj visceralne maščobe, boljše hidriranosti, večje mišične mase, boljše kondicije in gibkosti ...

Mnogim gostom uspe s spremembo prehranskih navad in rednim gibanjem izboljšati tudi krvno sliko (stabilizira se krvni sladkor, zniža krvni tlak, maščobe v krvi, izboljšajo se jetrni testi). To me res navda s ponosom, njih pa tudi.

### **Je kaj gostov, ki se jih nič ne prime in jih razvade vedno znova premamijo?**

Seveda so tudi taki. Jo-jo efekt se odraža tudi pri naših gostih, običajno pri takih, ki jim veliko pomeni druženje ob hrani in pijači (alkoholu). Njihovo najbolj pogosto vprašanje je, koliko kozarcev vina lahko spijejo čez teden in koliko za vikend.

### **Ali drži, da vsi ljudje s preveliko težo preveč jedo?**

Ne drži. Na preveliko težo vpliva več različnih dejavnikov, na primer bazalni



metabolizem, ki je pri nekaterih starejših zelo počasen, pa bolezen, hormoni, zdravila ... Opažam tudi, da imajo gostje, ki so se desetletje ali več prepuščali jo-jo efektu, po 50. ali 60. letu še počasnejši metabolizem.

Pomembno je, da se sprejmemo take, kot smo, in da naredimo vse, da bi bilo naše počutje in zdravje boljše. Če kljub spremembi prehrane in več gibanja ne

zmoremo znižati telesne teže, pa se s tem ne obremenjujmo, temveč še naprej vztrajajmo pri zdravih navadah.

### **Imate kak hobi, skrito strast?**

Uživam v naravi, v hribih, gorah. Rada imam tudi sproščeno druženje z ljudmi in tišino med delom z zemljo in rastlinami.

### **Kolikokrat stopite na tehtnico oz. na posebej »zgovorno« tehtnico Tanito, ki jo imate v Šmarjeških Toplicah?**

Priznam, prevečkrat! (smeh) Kar vneto pazim na dobro razmerje med težo, čvrstostjo mišic in hidriranostjo. Vesela sem, da je moja biološka starost daleč pod kronološko, kar 15 let.

### **Katera tri živila bi vzeli s seboj na samotni otok?**

Jabolka, orehe in skuto. To nam ponuja skoraj vse, kar potrebujemo. Pa seveda vodo.

### **Brez česa v torbici ne greste nikamor?**

Bi rekla, da brez vode, pa ni čisto res. Nikamor ne grem brez – glavnika!

### **Če bi še enkrat izbirali poklic, bi izbrali enakega?**

Seveda! V otroštvu pa je bila moja najljubša igra in skrita želja, biti zdravnica. Tudi tak poklic bi me izpolnjeval.

### **Kaj je za vas najlepše pri vašem delu?**

Pomagati ljudem, da spremenijo slabe navade v bolj zdrave, in spremljati njihov napredek in boljše počutje. Rada slišim, ko mi rečejo, da veliko bolje spijo. To mi veliko pove.



**Janez Kolarič:** »Postal sem ponosen prebivalec Istre, z zelo dobrimi sosedi in družino – z Alenko imava že dva vnuka in vnukinjo. Z razlogom sem zaljubljen v Istro.«

## Gostje z njim spoznajo Istro v vsej njeni polnosti – lepoti, okusih, glasbi in radoživosti

Sprašuje: Jana Kovačič Petrovič

**Le kdo ga ne pozna? Najbrž so ga spoznali že vsi gostje, ki obiskujejo Talaso Strunjan, v takšni ali drugačni vlogi – na vadbah, pohodih ali na prireditvah. Janez Kolarič je prava anima, duša hotela, ki poskrbi, da postane oddih na morju veliko več kot le oddih.**

**Janez, si Dolenjec ali Primorec?**  
Oboje, pa še malo Gorenjec. Rojen sem na Dolenjskem, mama je bila doma iz Laknic, oče pa je iz Ljubnega na Gorenjskem. Rad povem, da me je krstil Janez Jalen – marsikdo ga pozna po romanu Bobri ali povesti Ovčar Marko. Šest let smo živeli v Mokronogu, potem pa v Žužemberku. Žužemberk mi je dal vse, kar lahko daš odraščajočemu fantu – prijatelje, dom, ljubezen do narave in navdušenje za šport ...

Bil sem odbojkar, in to slovenski mladinski reprezentant. Imel sem izredne trenerje, med njimi moram omeniti Petra Štora. Med gimnazijo, ki sem jo obiskoval v Novem mestu, sem igral za Pionir in sem zaradi športa videl veliko tedanje skupne domovine in tudi nekaj tujine.

Študiral sem na Visoki šoli za telesno kulturo/VŠTK (danes je to Fakulteta za šport) in postal učitelj telesne vzgoje. Veliko izkušnjo, v poklicnem in človeškem smislu, pa mi je dala vojska. Služil sem v Bileči, v Šoli rezervnih oficirjev pehote jugoslovanske ljudske armade/ŠROP, ki je bila znana kot ena zahtevnejših, močnih in najbolj organiziranih vojašnic na svetu. Po ,obuki' sem tam ostal kot učitelj telesne vzgoje. Glavne vrednote, s katerimi smo se tam kalili v odgovorne odrasle, pa so bile red, delo in disciplina.

Delovne izkušnje sem nato nabiral najprej v Žužemberku, potem pa v Portorožu in v Strunjanu, v Zavodu Elvire Vatovec. Leta 1992 sem se zaposlil v Krkinem Talasu Strunjan, kot inštruktor telesne vadbe in organizator animacije, sedaj pa delam v zdravstveni službi.

**Gostje te poznajo v različnih vlogah – lahko opišeš, kaj vse delaš v Strunjanu?**

Moje delo je bilo ves čas zelo raznoliko: v službi sem preživel kar 25 silvestrskih večerov, prepeval sem skupaj z bendi in organiziral prireditve; sem tudi lokalni turistični vodnik in mednarodni vodnik kolesarskih izletov, pa tudi inštruktor

fitnesa, nordijske hoje, plavanja in drugih aktivnosti v vodi; dolga leta že organiziram pohodniške dneve, to je zelo priljubljen aktivni oddih, ko opravimo v petih dneh po Primorski pet pohodov. Velikokrat pa tudi prevajam in prevzamem organizacijo kakšnih posebnih aranžmajev.

**Talaso Strunjan je najverjetneje edini hotel na Obali, ki je polno zaseden vse dni v letu in torej nima visoke in nizke sezone. Delati v njem je najbrž precej drugače kot drugje.**

Res je. Zelo skrbimo za to, da je vsebina vedno pestra in da je pri nas vedno lušno, tako pozimi kot poleti. Za tiste, ki radi pohajkujejo, je Strunjan idealno izhodišče, saj sta hoja in kolesarjenje tu mogoča vse leto. Zelo sem ponosen na to, da je bilo strunjansko zdravilišče prvi turistični objekt v Sloveniji z lastno mrežo pešpoti, ki so vrisane na zemljevid in označene na terenu. Projekt označitve pešpoti je bil pred več kot 25 leti moja ideja, ki pa je zahtevala poleg mojega angažmaja in dveh kilogramov rumene oljnate barve tudi podporo vodstva. Pokriva tudi sosednje destinacije in zadeva še vedno dobro deluje.



**S katerih točk je najlepši razgled? Se s klifa nad Mesečevim zalivom res včasih vidi celo do Benetk in Dolomitov?**

Da bi videli Benetke, je treba na malo višje točke, vsaj do vasi Sv. Peter, Šmarje ali Šared, opazijo se tudi z vzpetine Krog pri Kortah, kjer je najlepši pogled tudi na soline. S klifa pa se v jasnem vremenu lepo vidi Gradež/ Grado in Lignano. Dolomiti, ki jih z našega klifa ‚vidijo‘ gostje, pa so v resnici avstrijske Visoke Ture z Velikim Klekom (Grossglocknerjem), in pred njimi Karnijske Alpe, lepo se seveda vidi tudi Julijske Alpe. Da bi videli Dolomite, pa se je potrebno povzpeli na Slavnik.

**Česa o Strunjanu ali njegovem okolju turisti ne vedo, pa jim ti odkriješ?**

Povem jim tudi kaj takega, kar nikjer ne piše. Recimo, da je domače ime zaliva pod strunjskim križem Nambole in kako sta nastal drevored pinij, ki goste vodi ob Stjuži do restavracije Pinijska ... Povem tudi, kar menim ali čutim, in skušam to utemeljiti, četudi ne more biti vsem všeč. Nekoč sem na izletu razlagal, kako čutim in vidim Istrane, in zaploskali so mi prav oni, domačini. Življenju v Istri sem se prilagodil, v navadah domačinov ne želim ničesar spreminjati, preprosto sem jih sprejel. Še vedno pa se imam za „krajnskega Dolenjca“. Sem ponosna biga! (Smeh.)



**V Novo mesto nam večkrat pošlješ kakšno lepo fotografijo iz Strunjana, v jutranji pozdrav. Na primer labodjo družino ali kaj drugega iz Stjuže.**

Ja, ob prihodu v službo se rad „prifočkam“ ob Stjuži, na plaži ali v našem parku. (Smeh.) Imamo labodji par, ki se je sem naselil pred kakšnimi sedmimi, osmimi leti. Tu imata mladiče, ki nas zapustijo, ko odrastejo, par pa ostaja. Žal vsi mladiči ne preživijo, saj

imajo tudi naravne sovražnike. Na sumu imam lisice ... V Stjuži, tej naši plitvi morski laguni, pa najde zatočišče več kot 270 vrst ptic, ker je na njenem dnu prava zakladnica rakov, mehkužcev in rib, ki so zaradi plitvosti vode pticam lahko dostopni. Lepo je opazovati labode, bele čaplje, črnoglave galebe, pa liske ...

**Laguna Stjuža je tudi odlično izhodišče za kolesarske in pohodniške izlete.**

Res je. Udobno je začeti tu, pri hotelu ali s plaže, kjer se lahko ob povratku osvežiš v dveh plažnih lokalih, v baru Cavedin (mimogrede, ime lokala je moja ideja, izbrana je bila na anonimnem natečaju, pomeni pa kristalizacijsko gredo na bližnjih solinah) in restavraciji Pinijska, in s plavanjem v morju ali bazenu. Poti vodijo od tu proti Izoli in Kopru, Piranu in Portorožu, ali pa v notranjost Istre. Izbrati je mogoče ravninske ali hribovske, na vseh pa je krasen razgled.

**Najlepši biseri Primorske po tvoji izbiri?**

Vasi slovenske Istre, Krasa! Kot ‚forešt‘ sem se potrudil spoznati kraje, kjer živim. V Krkavče sem pripeljal na izlet že nekaj tisoč ljudi ... V odročeni Reparec, za katerega domačini pravijo, da je tam še ‚buh reku lahko nuč‘, sem prav jaz pripeljal sploh prvi turistični avtobus. (Smeh.) Lepih vasic je veliko, jaz jih izberem glede na to, kaj lahko ponudijo skupini gostov, ki jo takrat imam. Med živahnimi so, npr., Marezige, pa Grožnjan in Motovun na Hrvaškem.

**Z gosti se torej velikokrat odpraviš tudi v hrvaško Istro, pa tudi v Italijo.**

Tako je. Rad imam rek, da če gre dobro sosedu, bo šlo tudi tebi. Italijanski priobalni pas ter slovenska in hrvaška Istra so po mojem mnenju enovita celota, običaji in navade tukajšnjih prebivalcev so si zelo podobni, meje pa so v življenju domačinov le težava. Zato skušam regijo gostom predstaviti kot celoto.

V pohodniških tednih smo v etapah prehodili vso obalo proti jugu do Limskega kanala in proti zahodu do Gradeža, pa tudi notranjost slovenske, hrvaške in italijanske Istre, Kraški rob in velik del Krasa. S kolegom Bojanom Osrajnikom, od katerega sem se veliko naučil o gostoljubnosti v turizmu, načrtujemo vsako leto nove poti, pohodniške dneve pa imamo nekajkrat na leto že 13 let.

**Rad tudi planinariš. Na kateri svoj vzpon si najbolj ponosen?**

Ja, rad planinarim, a vrhov ne zbiram kot lovrike. Dobro se počutim, na primer, v Kamniških Alpah, zelo lep je tudi Jalovec.

**Kaj priporočaš za boleče mišice po pohodu – kavč, skok v morje ali bazen, savnanje ali masažo?**

Vse od naštetega v pravi meri, pa tudi kakšno mediteransko jed in solato, da se nadomesti elektrolite in minerale. V našem hotelu so gostje deležni vsega



tega. Za regeneracijo utrujenih mišic je odlična magnezijeva masaža, pa podvodna masaža v jacuzziju z ogrevano morskovo vodo in tudi infra savna za razstrupljanje, ki je varna tudi za ljudi z visokim krvnim tlakom.

**V 36 letih dela si gotovo spoznal veliko zanimivih, tudi znanih gostov.**

Zelo veliko znanih Slovencev rado zahaja v naš hotel ... ne bi jih našteval. Od tujih pa bodo verjetno mnogi poznali italijansko zvezdo, televizijskega voditelja Pippa Bauda. Ker dobro govorim rusko, sem imel priložnost, biti dalj časa z zadnjim načelnikom generalštaba vojske ZSSR Mojsejevom, pa s kozmonavtom Volkovom in, na primer, s cenjeno rusko igralko Lijo Aheđžakovo, če jih naštejem le nekaj.

**Ni skrivnost, da zelo lepo poješ.**

Pri delu, ki ga opravljam, je to dodana vrednost. Ko smo s skupinami na avtobusu ali na barki, na pohodu ali v kakšni domači gostilni ali vinski kleti, je pesem vedno dobrodošla. Pa tudi pri vadbi s pacienti!

**Kaj si zapoješ, ko npr. s Kraškega roba pogledaš proti morju?**

Po navdihu ... danes bi mogoče zapel Kud plovi ovaj brod Radojke Šverko. Se spomniš ... (pojeva): *Na moru ljubavi, i na pučini sna, u plavom beskrajju, uvijek ostat ču ja ...*



**K tej pesmi prija mediteranska kulinarika. Pravijo, da si dober poznavalec tudi te, še posebej istrske.** Uživam v preprostih lokalnih jedeh. Hrana v Istri je bila nekdanj revna – zaradi bede so ljudje jedli to, kar so našli v naravi. Meso je bilo le za praznike ali za obiske. Danes pa so mnoge od teh jedi specialiteta – šparoge, roške, blušč, divji por, finočo, peski, artičoki, bobiči, ombolo, pršut, panceta, polenta, fermenton, frtalja s klobaso, fuži, oljčno olje, kaki, žižule ... Veliko tega je na meniju na pohodniških tednih in pa seveda tudi doma. Moram reči, da jemo in pijemo tako v hotelu kot doma dobro, zdravo, lokalno ... tašča je Istranka, po očetu Italijanka! Slabega vina ni nikjer več, hrana pa je zaradi posebnosti pravo doživetje.

*„Pri nas doma jemo praktično vse, zelo raznoliko in s pravo mero. Moji otroci niso bili nikoli izbirčni, jedo, na primer, tudi vampe. Imamo svoje oljčno olje in lep vrt. Ženo Alenko moram pohvaliti – na vrtu ji raste tristo sort paradiznika!“*

#### **Katera je zate najlepša gostinska terasa na Primorskem in zakaj?**

Najbližja je naša Piniya na plaži, s čudovito teraso in dobro atmosfero. Dobro se počutim na terasi Tende Rosse na trgu pred cerkvijo sv. Janeza in sv. Pavla v Miljah/Muggi, saj je tam tipično vzdušje, prava ponudba in živahni ljudje. Rad raziskujem turistične posebnosti in lokali so vsekakor del tega.

#### **Ali drži, da so tisti, ki se prehranjujejo mediteransko, dlje mladi in zdravi?**

Za ljudi, ki živijo ob morju, po moje ni toliko značilno to, da so bolj dolgoživi, temveč to, da so bolj radoživi! Njihov temperament je drugačen, so bolj odprti, komunikativni in glasni. Posebno širino jim da morje, saj so z morja od nekdanj prihajale informacije, novice, napredek. V mestnih jedrih pa so ozke uličice, okno pri oknu, zato tu brez druženja oz. strpnega sobivanja ne gre ... Hrana je



tako samo delček te posrečene celote. Na dolgost življenja pa vplivajo tudi pravi geni in fizično delo – Istrani so morali kar trdo delati, da so preživeli, jedli pa so skromno, to, kar je dala narava. Danes, ko se ljudje premalo gibajo, jedo pa preveč, pa sta za daljše življenje najzaslužnejši medicina in farmacija!

#### **Je res, da lahko gostom izmeriš, kako mladostni in fit so, neke vrste biološko starost?**

V štiridnevni program oddiha Thalasso Detox je vključena meritev, ki pokaže, ali je struktura tkiv, to je razmerje med maščobo, vodo in mišicami, v zdravem območju, to je v takem, ki je priporočljivo za človekovo starost. Pokaže tudi vrsto drugih zanimivih stvari, ki so motivacija za bolj zdrav način življenja. Odlična stvar! Na to meritev se pri nas lahko prijavi vsakdo.

#### **Kaj pa tebe pomlajuje, poživlja, razveseljuje?**

Rad sem med ljudmi, seveda takimi svetlimi. Rad imam humor, sem hedonist, rad imam ‚dolce far niente‘ ... Najsrečnejši sem videti na slikah z vnuki in – glej ga šmenta – v vinskih kletih, hahaha.

#### **Kateri posebni kotički pa te vlečejo na Dolenjsko, v Žužemberk?**

To je kraj izredne lepote in prelepih spominov. Jaz sem mu rekel kar dolenski Bled. Ko ga obiščem, pa tudi boli, saj veliko oseb, ki sem jih imel rad, žal ni več. Tudi kraj ni več to, kar je bil, mislim na trg, ker se je veliko preselilo na obrobje. Kotičkov za dušo pa je vseeno še ogromno, če le znaš opazovati in videti okoli sebe.

#### **Najljubši pevec ali bend, najljubša pesem?**

Od tujih Engelbert Humperdinck, od naših pa z naskokom Iztok Mlakar in Dan D (Bog ve, zakaj, haha). Zelo ljuba pa mi je čudovita pesem Il Mondo v izvedbi Jimmyja Fontana.

#### **Kateri poklic bi izbral, če bi še enkrat izbiral?**

Mislím, da sem kar zadel. Znanje s fakultete za telesno kulturo, predvsem pa iz gimnazije v turizmu in zdravstvu s pridom uporabljam. Tekoče govorim nemško, rusko in italijansko. V letih, ko so Rusi šele začeli prihajati k nam, sem veliko uporabljal predvsem ruščino, saj sem vodil izlete in prevajal pri zdravstvenih pregledih. Nemščina pa je uporabna pri generacijah, ki se še niso učile angleščine.

#### **Življenjski moto?**

Ko veš, da nič ne veš, šele nekaj več.

#### **Kaj bi še rad poudaril?**

Če imaš goste rad, te v turizmu čas ne more povoziti. To, kar je za goste res pomembno, se s časom ne spreminja. Se je pa spremenil način prodaje, saj so informacije o turistični ponudbi zlahka dostopne in izbira je skoraj neskončna. Zato je po mojem mnenju najpomembnejše, kako se gostje pri nas počutijo. In ko je ‚hiša‘ najbolj polna, je treba gostu največ dati ... Tako se bodo vračali, dobra izkušnja pa bo šla ‚od ust do ust‘, pravzaprav od ‚telefona do telefona‘. V Talasu Strunjan je to za nas najpomembnejše in morda smo ravno zato eden najbolje zasadenih hotelov v Sloveniji.



Na pohodih Janez poskrbi, da gostje polno začetijo Istro. Pred mnogimi leti je poskrbel tudi, da je Talaso Strunjan kot prvi hotel v Sloveniji dobil svojo mrežo označenih pešpoti, in te so še vedno zelo lepo obiskane.



# MORSKI ODDIH ZA SPROSTITEV TELESA IN DUHA

**vitarium**  
Spa & Thalasso

Iščete odklop z bogatimi velneškimi storitvami, ki vam bodo omogočale popolno razbremenitev? Izbirate lahko med tremi različnimi programi Antistress & Healthy Living, Talaso Detox ali Talaso Selfness Weekend. Vsak program ima svoje posebnosti, vsem pa je skupno, da vam bodo pomagali do boljšega počutja.

## **Antistress & Healthy Living**

od **1.027,00 EUR** (5 noči - Hotel Svoboda\*\*\*\*, komfort soba)

## **Thalasso Detox**

od **783,00 EUR** (4 noči - Hotel Svoboda\*\*\*\*, komfort soba)

## **Thalasso Selfness Weekend**

od **423,00 EUR** (2 noči - Hotel Svoboda\*\*\*\*, komfort soba)

*Cene veljajo od 8. 1. do 7. 4. 2023, za bivanje s polpenzionom, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.*

SKENIRAJTE  
QR KODO IN  
PREVERITE  
POSAMEZNE  
PROGRAME.



08 20 50 340

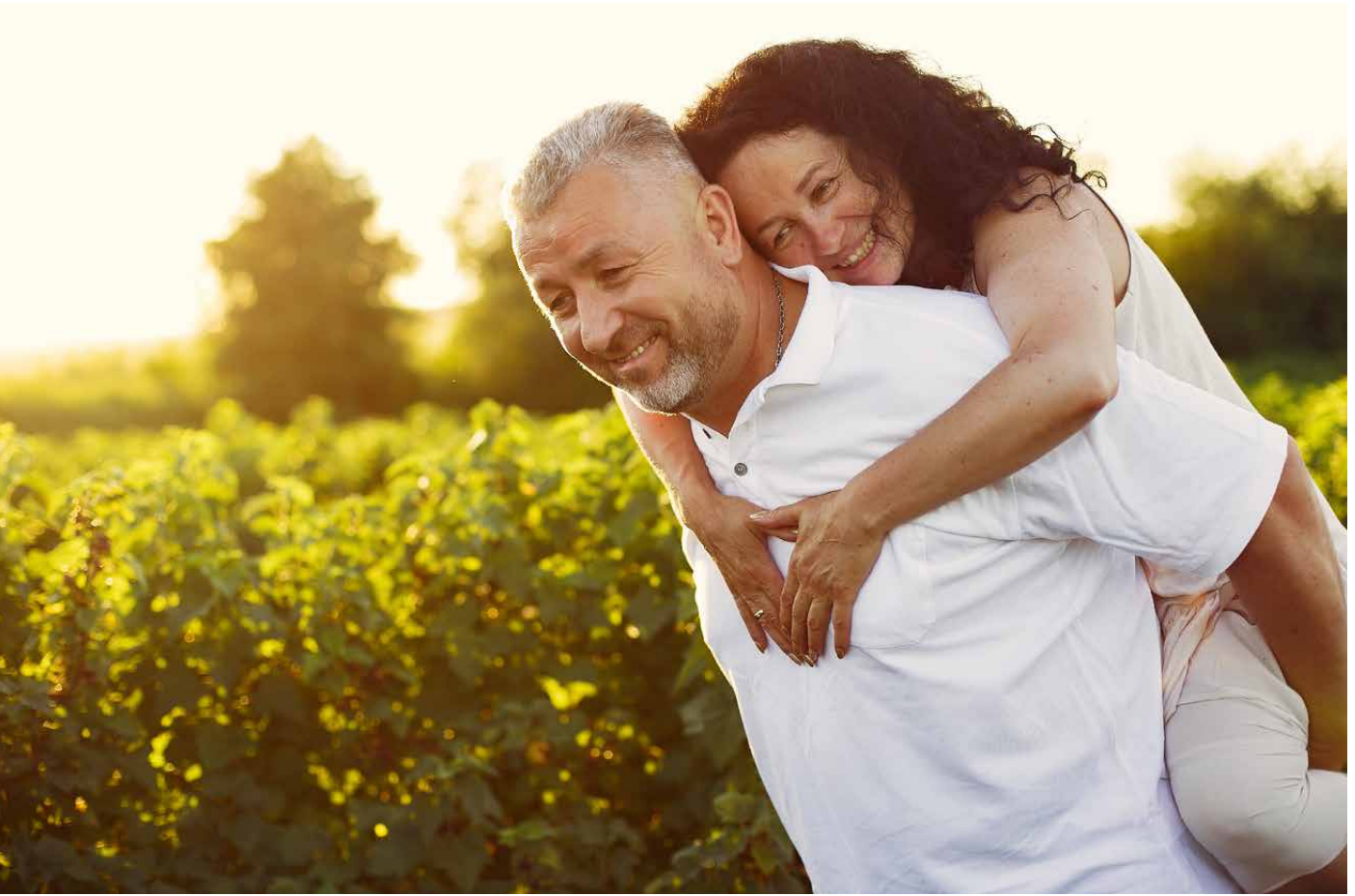
booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Zakaj je gibanje tako pomembno za boljše počutje

# Učinkoviti programi za boljšo gibljivost

Besedilo: Andreja Zidarič



Saj poznate znameniti rek *Zdrav človek ima tisoč želja, bolan pa eno samo – povrniti si zdravje?* Moderni časi so prinesli napredek na vsa področja našega življenja, a razvoj kljub temu nikoli ne bo zagotovil življenja čisto brez nadloge, ki se ji reče **bolečina**. K sreči pa se mora človek včasih le malo ozreti okoli sebe, pokukati okoli vogla in že ima pri roki sredstvo ali način za to, da si izboljša psihično in fizično počutje. Če vas boljijo kolena, kolki, hrbtenica, če imate poškodovane in vnete mišice ali imate morda določene prirojene deformacije, kot so ploska stopala, če vam dela preglavice t. i. teniški ali golfistovski komolec, pomeni to za vaše življenje tegobo. **A za vse to obstajajo rešitve, zato ne pustite, da vam bolečine skalijo dobro voljo!**

## ZAKAJ JE GIBANJE TAKO POMEMBNO

Težave z gibalnim sistemom oz. bolečine zaradi njih so pogosto razlog, da se človek prezgodaj postara, saj je zaradi njih naše gibanje omejeno. **Številne sodobne raziskave odkrivajo povezanost med telesno neaktivnostjo in prezgodnjim staranjem.** Hkrati pa lahko telesna dejavnost pomembno

izboljša kakovost življenja, tudi pri starejših. Staranje je neizbežen fiziološki proces upadanja mišične mase – zmanjšujeta se mišična moč in kakovost mišičnih vlaken. Ob bolj sedečem načinu življenja se temu procesu pogosto pridružita še zmanjšana telesna vzdržljivost in manjša prožnost sklepov, zaradi sprememb na žilah, osrednjem živčevju in gibalnem aparatu, torej na sklepih, hrbtenici in mišicah, pa lahko prihaja tudi do težav z ravnotežjem.

Okorelost sklepov in slabša gibljivost povečujeta nagnjenost k poškodbam, kajti začnejo se vrstiti padci in s tem povezane poškodbe kolen in ramen, zlomi rok in pri starejših najhujše in najpogostejše poškodbe – zlomi kolka.

*Redna telesna dejavnost pa izboljšuje kakovost življenja, saj upočasnjuje upadanje mišične mase ter ohranja telesno vzdržljivost, prožnost sklepov in gibčnost.*

## BLAGODEJNOST VODE – TERMALNE IN MORSKE

V Termah Krka razpolagamo z bogastvom, ki pripomore k dobremu počutju, pa tudi k izboljšanju

zdravstvenega stanja, z bogastvom, ki prihaja iz narave in je cenjeno že stoletja, to sta **termalna in morska voda**. Ekipe zdravnikov specialistov, fizioterapevtov, medicinskih sester, maserjev in drugih zdravstvenih delavcev v Termah Dolenjske Toplice, Termah Šmarješke Toplice in Talasu Strunjan jo uspešno uporabljajo pri zdravljenju in pri lajšanju težav z gibali.

## SKRIVNOST JE V ...

... njeni temperaturi in sestavi – od tega je odvisno, za katera obolenja je primerna.

Za **termalne vode** velja, da je kakršnokoli gibanje v njih dobro za telo in počutje, saj ugodno razkisajo telo, širijo pore, pospešijo krvni obtok in okrepijo izločanje strupov. Toplota vode poleg tega sprošča napetost v mišicah in lajša bolečine, z višanjem temperature pa se še povečuje njen razstrupljevalni učinek. Za blagodejno delovanje **morske vode** na človeško telo pa so zaslužni minerali in oligoelementi, ki jih najdemo le v morju in v izdelkih, povezanih z morjem, na primer v morskih algah, soli in morskem blatu.

### Termalna voda v Dolenjskih Toplicah

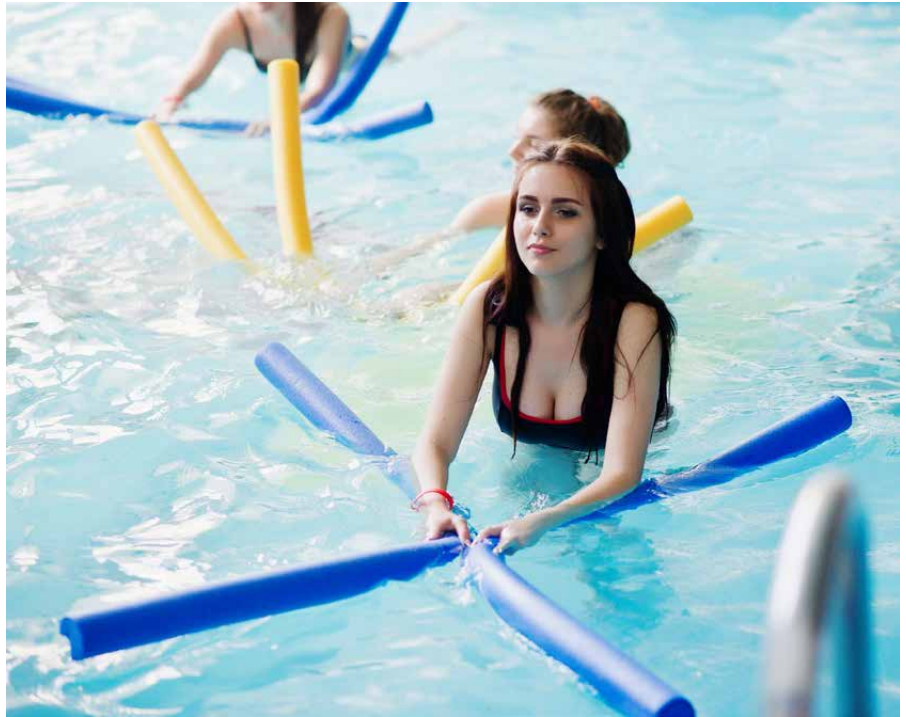
Voda v Dolenjskih Toplicah je izoakratoterma, s temperaturo 36 stopinj Celzija, rahlo mineralizirana, z največ kalcija, magnezija in hidrokarbonatov. Zaradi teh njenih lastnosti je to zdravilišče primerno za zdravljenje revmatskih obolenj gibalnega sistema, stanj po poškodbah in operativnih posegih in za lajšanje težav pri bolečinah v hrbtenici, sklepih in mišicah ter pri osteoporozi.

### Termalna voda v Šmarjeških Toplicah

Šmarješka termalna voda, s temperaturo 32,8 stopinje Celzija, je hipoakratoterma, plemenitost pa ji dajejo kalcij, magnezij in kloridi. S svojo ionsko sestavo in temperaturo je kot naravni dejavnik izredno koristno dopolnilo kompleksnih rehabilitacijskih programov pri kroničnih degenerativnih boleznih hrbtenice in gibal, kroničnih in vnetnih revmatskih boleznih ter boleznih kardiovaskularnega sistema, predvsem stanja po kardiovaskularnih incidentih.

### Morska voda v Strunjanu

Morska voda učinkuje zdravilno s svojimi mehničnimi in kemičnimi lastnostmi, tj. z mikroelementi, ki se resorbirajo skozi kožo. Dodaten pozitiven učinek pa prispeva še odsevanje sončnih, predvsem ultravijoličnih žarkov. Bazeni v Strunjanu so napolnjeni z morskovo vodo, ogreto na do 32 stopinj Celzija.



### NE POZABIMO PA NA LASTNOSTI VODE KOT TAKE

Ena osnovnih zakonitosti vode je **vzgon**. Če je telo v vodi do višine prsi, je razbremenjeno približno 75 odstotkov lastne teže. Posledica tega je manjše obremenjevanje sklepov in zato zmanjšana možnost poškodb gibalnega aparata. Druga zakonitost je **hidrostatski tlak** – ob potopitvi človeškega telesa v vodo do vratu se prerazporedi 700 mililitrov krvi iz spodnjih udov in trebuha v velike vene

prsnega koša in srce, to pa povzroči, da prečrpa srčna mišica v enakem času več krvi kot na suhem. **V vodi je srčni utrip pri enakih obremenitvah nižji kot na kopnem.** Posledica tega je možnost intenzivnejšega izvajanja vaj. Zaradi pritiska vode na prsni koš se nezavedno poveča aktivnost dihalnih mišic, to pa omogoča **izboljšanje dihalne sposobnosti**. Njena **viskoznost**, ki jo na telesu občutimo kot upor vode, pa neprestano ruši ravnotežni položaj telesa in s tem pozitivno vpliva na krepitev mišic in ohranjanje ravnotežja.

### PROGRAMI TERM KRKA, KI LAJŠAJO NAJPOGOSTEJŠE TEŽAVE GIBALNEGA SISTEMA – BOLEČINE V KRIŽU IN STANJA PO OPERACIJAH IN BOLEZNIH KOLKA, KOLENA IN GLEŽNJA

**Strokovnjaki Term Krka znajo pomagati vsem, od najmlajših do najstarejših.** Bolniki prihajajo k nam najpogosteje zaradi okrevanja po poškodbah na gibalnih, zaradi bolečin v križu ali sklepih, revmatskih obolenj in osteoporoze, pomagamo pa tudi otrokom s slabo držo in kroničnim bolnikom, da živijo polno in zadovoljno kljub svoji bolezni.

### BOLEČINE V KRIŽU

Boleč križ in druge težave s hrbtenico močno otežujejo življenje. To je pogosta težava sodobnega človeka, največkrat zaradi degenerativnih sprememb hrbtenice. Pri človeku je spodnji del hrbtenice močno obremenjen zaradi pokončne drže in vsakodnevnih aktivnosti, obremenitve pa so še večje pri težjih fizičnih delih, med dvigovanjem in prenašanjem težjih bremen in pri delih v prisilni drži. Za hrbtenico so neugodne tudi daljše statične obremenitve, npr. dolgotrajno sedenje, in vibracije, veliko





obremenitev pomenijo intenzivni športni treningi, bolečino v križu pa lahko povzročajo tudi boleznih hrbtenice, kot so poškodbe, huda osteoporoza, zdrs vretenca in zoženje hrbtenjačnega kanala, pojavlja se tudi zaradi revmatskih obolenj in slabe drže, vzrok za bolečino v križu pa so lahko tudi boleznih notranjih organov – ledvic, žolčnika, prostate, rodil ... **Za uspešno zdravljenje bolečine v križu je tako nadvse pomembno opredeliti njen vzrok, za to pa je treba pri bolnikih s kroničnimi bolečinami opraviti specialistični pregled in preiskave.** Če poznamo vzroke bolečin, lahko namreč vplivamo na preprečitev njihovega ponavljanja.

*Pri večini bolnikov z bolečino v križu je uspešno že konservativno zdravljenje, brez operacije. V primeru hude nenadne bolečine priporočajo zdravniki kratkotrajen počitek, vendar ne več kot nekaj dni. Bolnik naj v tem času redno jemlje analgetike. Ko najhujša bolečina popusti, je smiselna fizikalna terapija; večina bolnikov jo opravlja ambulantno, možna pa je tudi še učinkovitejša stacionarna rehabilitacija; učinkovitejša je zaradi načina izvajanja.*



### PROGRAM ZDRAVLJENJA BOLEČIN V KRIŽU V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE, TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE ALI TALASU STRUNJAN

Cilj individualno prilagojenega rehabilitacijskega programa je odpraviti bolečine, izboljšati gibljivost, povečati mišično moč in s tem povrniti kakovost življenja.

#### 7-dnevni program (brez namestitve) vključuje:

- specialistični pregled
- 6 x tedensko skupinske terapevtske vaje
- 5 x tedensko protibolečinska terapija
- 4 x tedensko delna ročna masaža
- 6 x tedensko vaje v vodi

### REHABILITACIJA PO OPERACIJI IN BOLEZNIH SPODNJIH OKONČIN (KOLK, KOLENO, GLEŽENJ)

Poškodbe gibalnega sistema so dandanes vse pogostejše, njihova sanacija pa je odvisna od uspešne zgodnje rehabilitacije po operativnih in ostalih posegih. V Termah Krka določi program rehabilitacije na podlagi uvodnega pregleda in funkcionalnega testiranja specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, nato pa fizioterapevti in maserji pacienta vključijo v fizikalno terapijo (kinezioterapija, tj. individualno razgibavanje, hidroterapija, protibolečinska elektroterapija, elektrostimulacija, sprostitvene in športne masaže, limfna drenaža).

*Udeleženec rehabilitacije je v Termah Krka enakovreden član zdravstvenega tima, ki se medsebojno usklajuje, saj mu le tako lahko zagotovimo uspešno rehabilitacijo.*

### REHABILITACIJA PO OPERACIJI IN BOLEZNIH KOLKA, KOLENA IN GLEŽNJA V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE, TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE ALI TALASU STRUNJAN

Veliko poškodb kosti spodnjih udov se zdravi z operacijo, po operaciji, najsi bo zaradi obrabe ali poškodbe, pa je nujna strokovna rehabilitacija. V Termah Krka uporabljamo sodobne metode fizikalne in rehabilitacijske medicine, in takoj ko stanje to dopušča, tudi termalno oz. morsko vodo za hidroterapijo. Pomembno je, da se čim prej vzpostavi pravilna hoja, najprej s pripomočki (bergle, hodulja), da se razgiba sklepe, zmanjša oteklino in okrepi mišice.

#### 7-dnevni program (brez namestitve) vključuje:

- specialistični pregled
- 6 x tedensko individualne terapevtske vaje
- 6 x tedensko šolo hoje
- 6 x tedensko protibolečinsko terapijo
- 6 x tedensko vaje v vodi
- posvetovanje o nadaljnjih ukrepih

### IN KAKO NAPREJ?

Rehabilitacija, ki jo izvajamo v Termah Krka, pomaga pacientom vzpostaviti »novo normalnost«. Zato je močno usmerjena tudi v izobraževanje o pravilnem gibanju, o izvajanju vaj za razbremenitev in za krepitev mišic tudi v domačem okolju, in o primernih telesnih aktivnostih, saj je to večinoma samo začetek dolge poti do zdravega gibanja brez težav in bolečin. Zelo pomembno pa je tudi, da gostje v času rehabilitacije pri nas – zaradi našega osebnega motivacijskega pristopa – naravnost vzljubijo vaje, ki izboljšujejo njihovo stanje, in da vzljubijo tudi gibanje nasploh in tako počasi spreminjajo, popravljajo svoj življenjski slog.

### VEČ INFORMACIJ O ZDRAVSTVENIH PROGRAMIH IN USTREZNI NAMESTITVI:

Kontaktni center Term Krka  
08 20 50 310  
booking@terme-krka.eu



# Zimski odklop

## V TERMAH KRKA

Ustvarite nova doživetja, ki vam bodo v spominu ostala za celo življenje. Izbirate lahko med različnimi destinacijami: Šmarješke Toplice, Dolenjske Toplice ali Strunjan.

Povsod vas pričakujejo udobna namestitvev, zdrava in okusna kulinarika, v kateri prevladuje lokalno in sezonsko, notranji bazeni z morsko ali termalno vodo ter še veliko drugih možnosti za brezskrbno uživanje - na toplem ali v prelepi naravi.

**Pokličite nas in nam zaupajte svoje želje!**

		<b>3 noči</b>	<b>5 noči</b>
<i>Terme Dolenjske Toplice</i>	Hotel <b>Kristal****</b>	od 284,00 EUR	od 425,00 EUR
	Hotel <b>Balnea**** Superior</b>	od 367,00 EUR	od 551,00 EUR
<i>Terme Šmarješke Toplice</i>	Hotel <b>Šmarjeta****</b>	od 297,00 EUR	od 446,00 EUR
	Hotel <b>Vitarium**** Superior</b>	od 308,00 EUR	od 462,00 EUR
<i>Talaso Strunjan</i>	Hotel <b>Svoboda****</b>	od 232,00 EUR	od 387,00 EUR
	<b>Vile***</b>	od 194,00 EUR	od 324,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo od 8. 1. 2023, za Talaso Strunjan pa od 8. 1. do 7. 4. 2023. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa, svet savn. Otroški popusti: Otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno, prvi otrok od 6. do 12. leta ima 50 % popusta, drugi otrok od 6. do 12. leta biva brezplačno, tretji (in ostali) otrok od 6. do 12. leta ima 50 % popust - pri bivanju v sobi z dvema odraslima (otroški popusti veljajo za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice).

Ugodnosti  
za družine!

# DOBRODOŠLI, SENIORJI!

Poskrbeli bomo za sproščeno druženje, zdravo kulinariko in krepitev zdravja - s kopianjem, savnanjem, z vadbo in glasbo.

**Oddih vključuje:** nočitve s polpenzionom • 2 x savnanje (v Strunjanu z doplačilom) • neomejeno kopanje v notranjih bazenih s termalno ali morsko vodo • pripravo uravnoveženih 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

			5 noči	7 noči
<b>Na Dolenjskem</b>	Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	od 383,00 EUR	od 536,00 EUR
	Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	od 401,00 EUR	od 561,00 EUR
<b>Ob morju</b>	Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	od 348,00 EUR	od 488,00 EUR
		Vile***	od 292,00 EUR	od 408,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo od 8. 1. 2023 dalje, za Talaso Strunjan pa od 8. 1. do 7. 4. 2023. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi in že vključujejo upokojenski popust ter popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

# 1=2

## Maksi oddih mini cene

	2 noči	3 noči
Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****	232,00 EUR	348,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***	256,00 EUR	383,00 EUR

**Oddih vključuje:** polpenzion za dve osebi, neomejeno kopanje v bazenih, 1 x vstop v svet savn.

Veljavnost cene od 8. 1. 2023 dalje. Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 130 x 200 cm (v hotelu Kristal v Termah Dolenjske Toplice) oz. z ležiščem 160 x 200 cm (v hotelu Toplice v Termah Šmarješke Toplice). Cena velja za 2 osebi s polpenzionom v economy sobi in že vključuje 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Namestitev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča.

# Pridelek, vreden zlata

Besedilo: Vesna Janković

Če bi dogajanje na našem grajskem vrtu opisovali v športnem jeziku, bi lahko rekli, da je veliki finale zdaj za nami in da smo letos prejeli srebrno medaljo – po kakovosti in okusu pridelka bi lahko dobili tudi zlato, a nam je poletna suša malce zmanjšala količino pridelka. Zato srebrna, vendar vredna zlata!







### ŽIVE BARVE Z OTOŠKEGA VRTA ŠE V POZNI JESENI

Topla sončna jesen nam je omogočila, da smo lahko na ekološkem vrtu na Otočcu še konec novembra nabirali radič, korenje, špinačo, blitvo, peteršilj, koprive, boreč, kolerabico, čili, zelje in celo jagode, pa tudi že motovilec in zimsko solato.

### ODLIČNA VITAMINSKA SOLATA

Iz pridelkov smo pripravili pisano solato, ki je bogata z vitamini in je, neverjetno polnega okusa.

Naj vam zaupamo njene sestavine: motovilec, rdeči radič, špinača, nastrgan korenček, nekaj feferončkov ter rumena in rdeča blitva. Za polivko smo zmešali olivno olje in balzamični kis, za dekoracijo pa dodali še lila-vijolične cvetove boreča, ki so užitni, njihov okus pa spominja na kumarice. V solati bi lahko uporabili tudi vrtno jagode, vendar smo jih tokrat raje dodali sladici – domačemu božičnemu puding.



Imenitna zelenjavna solata s cvetovi boreča



### ROČNO NABRANA IN NARAVNO SUŠENA ZELIŠČA ZA ZIMSKI ČAJ

Vse poletje in še pozno jeseni smo na vrtu nabirali tudi zelišča. Tako kot za vse druge pridelke, tudi za vzgojo zelišč nismo uporabljali nobenih umetnih gnojil in škropiv, posušili pa smo jih prav tako čisto naravno. Uporabljali jih bomo za dodatek jedem in za pripravo dišečega zimskega čaja, ki bo v zimskih dneh prijetno pogrel in z močno aromo pričaral domačo vzdušje. Mešanico za čaj pripravimo v terilniku – v njem zelišča nežno stremo, nato pa jo prelijemo z vrelo vodo in ustvarimo božično vonjavo z dodatkom svežih klinčkov. Ga že vonjate?



### OKUSNA ZDRAVA MALICA

Nabrali in posušili smo tudi seme kopriv, spekli polnozrnatih bombetke, jih namazali z maslom in ga posuli s koprivnimi semeni. Mmm, kakookusna malica! In tudi hranljiva, saj vsebujejo ta semena veliko vitaminov (A, B2, C in K1) in mineralov (železo, natrij, kalcij).



Plodov je bilo zaradi poletne suše letos malenkost manj, so pa izvrstne kakovosti, polnega okusa in vonja in tudi lepi na pogled, pa čeprav so rastli in zoreli povsem naravno, ekološko, brez umetnih pomagala. Na sliki: jutranja bera, pripravljena za naše kuhinje na Otočcu.



# Kulinarični užitki, zaradi katerih je vredno potovati na Otočec

Dolenjska je s ponudbo pristne in zdrave kulinarike postala v zadnjem času pravi hit. Raziščite slastne dobrote na Otočcu, kjer lahko razvajate brbončice v restavraciji Grad Otočec in v Devetnajstici, podeželski hiši ob igrišču za golf. Prijazno vabljeni ...

## V GRAJSKO KAVARNO NA SLADICO IN DOMAČI SLADOLED ...

... ker slaščice pripravljajo iz svežega sadja in domačih sestavin in ker vedno presenetijo s kakšnim neobičajnim okusom. Ste že pokusili sladoled iz pečenega jabolka? Sladico s timijanom in vrtnico? Kaj pa vegansko presno tortico s svežim sadjem, brez laktoze in glutena? Odlično se priležejo ob kavici ali kozarčku vina.

## V GRAJSKO RESTAVRACIJO NA DEGUSTACIJSKI MENI ...

... ker boste uživali v vznemirljivih okusih lokalnih dobrot, ki so vsak letni čas drugačne. Zdaj lahko pokusite marinirana račja prsa, jedi z rdečo peso, kozjo skuto in svežo zelenjavo z grajskega ekološkega vrta, čvrstega domačega piščanca 'športnika', ter slasten jagenjčkov file z domačim štrukljem, zelenjavo in praženimi lešniki. In na koncu sladko čarovnijo iz jabolk, s sladoledom iz pečenega jabolka. Presenečeni boste ob spoznanju, da so jedi, nagrajene s priznanjem Michelin Plate in postrežene po grajsko, na voljo po dostopnih cenah.

## V DEVETNAJSTICO, PODEŽELSKO HIŠO, NA TOPEL ČAJ, DOMAČ NAREZEK ALI ODLIČNO JED NA ŽLICO ...

... ker sta počitek na leseni terasi s čudovitim razgledom na golf in Krko in slasten domači prigrizek pika na i po končanem izletu.

# MEDO TEDO – že 13 let za družbo v Termah Krka!

Besedilo: Sanja Cerjak



**Gotovo ga že poznate ... Medo Tedo je prepoznavna maskota Term Krka – prijazen, družaben, šaljiv, zaščitniški, iskrič, srčen, topel, ljubeznen, prijateljski, radoveden, duhovit, športen, radoživ ... Uf ... saj kar ne zmanjka pridevnikov zanj!**

Za razliko od njegovega resničnega živalskega brata, rjavega medveda, on v ljudeh ne vzbuja strahu in tesnobe, ampak jih z velikim veseljem spravlja v dobro voljo. Njegova privlačna pojava kar vabi v varen objem. Je dobrovoljen, rad ima zdrav življenjski slog, a si kdaj pa kdaj brez slabe vesti privoščiti tudi kakšno sladko pregreho, npr. palačinke. Rad športa in raziskuje okolico. Je prijatelj vseh, mladih in starih, in jim rad deli modre nasvete.

Ker ima v Termah Krka že več kot desetletje nadvse pomembno službo, smo ga povabili na kratek pogovor.

**Dragi Medo Tedo, koliko časa si že del naših term?**

Del zgodbe Term Krka sem že od leta 2009. Svojo pot sem začel v Termah Dolenjske Toplice; ker so blizu prostranih kočevskih gozdov, tu zagotovo nihče ne pričakuje pingvina ali dinosavra! In ti gozdovi niso samo zdrava pljuča Dolenjske in tudi preostale Slovenije, ampak so tudi tradicionalno prebivališče mojega daljnega sorodnika, rjavega medveda. Tu sem tudi dobil ime: TE iz Terme in DO iz Dolenjske Toplice.

Seveda pa sem že kmalu spoznal še preostale enote Krkinih term: Terme Šmarješke Toplice in Talaso Strunjan ter Otočec, ki sem ga večkrat obiskal. Ker mi je pri vas zelo všeč, sem se odločil, da bom pogosteje na obisku. In zdaj sem tu. Še posebej veliko dela imam med šolskimi počitnicami, zelo rad sodelujem pri animaciji za goste. Ko nas obiše Miklavž, mu pomagam goste razveseljovati, Božičku pa pomagam tudi pri razdeljevanju daril.

**Kaj vse počneš v naših zdraviliščih in v družbi hotelskih gostov?**

Med poletnimi počitnicami se najraje kopam, ležim na ležalniku in sodelujem pri animaciji za otroke. Med zimskimi počitnicami pa najraje skačem kot Peter Prevc. Ja, prav ste slišali ... ampak ne v bazen. Pridite, pa boste videli. Gostje pravijo, da naredim zelo lep telemark. Ko pridem na obisk v hotel, pa zelo rad poklepeta – po medvedje.



**Kako se gostom najbolj prikupiš?**

Gostje so me vedno zelo lepo sprejeli – ker sem, kakršen sem. Večkrat se celo pošalijo, da bi me kar vzeli domov. Priznam, da jim rad tudi ponagajam, predvsem, ko pridejo na večerjo. Takrat zmeraj kakšno ušpičim. Zelo rad tudi plešem, zlasti na silvestrovanju na bazenu. Pogosto pa dobim tudi malce smešno vprašanje, in sicer, ali govorim – seveda govorim, samo ne z besedami. Od kdaj pa medvedi **govorijo?!**

**Kako se pa ti počutiš v družbi ljudi? Imaš kakšno zanimivo anekdoto?**

Med gosti mi je zelo lepo. Ljudi imam rad, velike in male, in veseli me, da so me vsi veseli. V spominu pa mi je ostala še prav posebej naslednja anekdota. Nekega dne je stopila k meni neka gospa in mi povedala, da svojega moža zelo dolgo ni videla nasmejanega. Ko pa je v toplicah zagledal mene in me opazoval, ko sem počenjal vragolije, se je nasmejalo do solz. In za to lepo izkušnjo se mi je prišla zahvaliti. Kaže, da imam čudežno moč. Ljudi nasmejem in jim polepšam dan. Oni pa ga polepšajo meni. Drug drugemu veliko dajemo, in to je vse, kar na koncu šteje. Po takšnih prijetnih izkušnjah mi je še bolj toplo v domačem brlogu.

**Si se morda že kdaj kopal v naših bazenih?**

Psst ... Seveda sem se, kopam se, ko sem sam. Prav uživam v termalnih valovih! A lepo prosim, ne me izdati.



*Pogovor, ki sva ga imela ob Balneinem vodnem zrcalu, je izkoristil za sladke trenutke – naročil si je najboljšo kremno rezino daleč naokoli in se predal božanju sramežljivih zimskih sončnih žarkov, potem pa se mu je, s šalom in naušniki, že mudilo novim dogodivščinam naproti ... A z iskričim pogledom in dobrodušnim izrazom na obrazu je zaključil s temle pomenljivim sporočilom: „Veste, počitnice v termah so zakon. Za mlade, za tiste v najboljših letih, za otroke, za družine, za babice in dedke z vnučki. Pridite, pridite! Skupaj se bomo imeli res lepo, to vam zagotavlja Medo Tedo. In medvedi nikoli na lažemo!“*

# Zvišan holesterol je škodljiv za vsakogar

Besedilo: Združenje kardiologov Slovenije

**Do bolezni srca lahko privede veliko dejavnikov tveganja, med drugim zvišan holesterol, ki je eden od najnevarnejših dejavnikov tveganja za srčno-žilne zaplete. Imata ga dve tretjini odraslih prebivalcev Slovenije. Ker ga ne vidimo in ne boli, se ga pogosto sploh ne zavedamo, dokler ni pozno ali celo prepozno.**



»Medtem ko hodimo v službo, sestankujemo, uživamo na plaži, jadramo in celo medtem ko spimo, naš holesterol LDL neutrudno kot mikroplastika v oceanu draži naše žilne stene in v njih povzroča vnetje, sili pod notranje sloje žil in povzroča nastajanje oblog. Ko so te dovolj velike, začnejo ovirati pretok krvi in povzročati motnje v delovanju organov,« je povedal dr. Dragan Kovačić, dr. med., specialist interne medicine.

Vsi bi morali poznati svojo vrednost holesterola LDL in seveda po potrebi ukrepati, dokler je še čas. Če je vrednost ustrezna, holesterol preverimo vsakih 5 let, sicer pa pogosteje, o čemer se dogovorimo z osebnim zdravnikom. K temu je spodbudil tudi dr. Kovačić in pojasnil, da se bolniki glede na dejavnike tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni delijo v 4 skupine – na bolnike z majhnim, zmernim, velikim in zelo velikim tveganjem. Temu so prilagojene tudi ciljne vrednosti holesterola LDL (< 3 mmol/l, < 2,6 mmol/l, < 1,8 mmol/l, < 1,4 mmol/l), tako da je ciljni holesterol LDL, ki ga skušamo doseči, nižji, če je bolnik bolj ogrožen.



dr. Dragan Kovačić, dr. med.

## Čim nižje, tem bolje!

Novejše raziskave so pokazale, da je priporočljiv čim nižji holesterol. Prof. dr. Borut Jug, dr. med., je pojasnil: »Holesterola v preventivni medicini nikoli ne obravnavamo osamljeno,



prof. dr. Borut Jug, dr. med.

ampak skupaj s številnimi drugimi dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, kot so kajenje, zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost, telesna neaktivnost, stres in neugodne socialne okoliščine. Enaka vrednost holesterola LDL (npr. 3 mmol/l) je za telesno aktivnega 40-letnika neugodna, za 60-letno sladkorno bolnico z zvišanim tlakom ogrožajoča, za 52-letnika, ki je že prebolel srčni infarkt, pa nesprejemljiva. Zapleteno ocenjevanje ogroženosti in individualni pristop k sleherni posameznici oziroma posamezniku praviloma zahtevata posvet z zdravstvenim osebjem, ki po pogovoru in tehtni presoji oceni, kakšno je tveganje in kateri ukrepi so najprimernejši. Prvi korak pa je seveda zavedanje – poznavanje svojih vrednosti slabega holesterola ter možnosti, ki jih imamo za njegovo obvladovanje.«

## Najbolj brezbrizni glede vrednosti holesterola in zdravljenja so mlajši odrasli

»Za to skupino bolnikov je značilna mladostna brezskrbnost, ki izhaja iz prepričanja, da odsotnost bolečine pomeni tudi odsotnost bolezni oziroma odsotnost nevarnosti za njen razvoj,« je povedal dr. Kovačič. »Običajno gre za moške in ženske v najbolj ustvarjalnem obdobju, v obdobju, ko gradijo, rastejo in osvajajo svoje vrhove, ob tem pa ne opazijo, da ima dan le 24 ur in da jim vsak dan zmanjka nekaj minut zase, za svoje telo, za svoje zdravje.« Opozoril je še, da večina dejavnikov tveganja za srčni infarkt, kot so zvišan krvni tlak, zvišane krvne maščobe ali kajenje, ne povzročata bolečine, ne vpliva na naš videz in ne zmanjšata naše telesne zmogljivosti. Ko bi njihova obravnava in zdravljenje lahko zavrla razvoj srčno-žilnih bolezni in preprečila velik delež srčnih infarktov, se zato zanje prepogosto ne zmenimo.



## Slovenija je med vodilnimi evropskimi državami pri preventivni skrbi in ozaveščanju širše javnosti o aterosklerozi



prof. dr. Zlatko Fras, dr. med.

»Umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni nam je uspelo zmanjšati pod 40 %,« je povedal prof. dr. Zlatko Fras, dr. med., specialist kardiolog in predsednik Zdrženja kardiologov Slovenije. »V zadnjih 20 letih smo v Sloveniji uvedli sistematično ocenjevanje tveganja za srčno-žilne bolezni in v okviru tega smo holesterol izmerili velikemu številu ljudi. Imamo edinstven, vsem dostopen sistem presejanja odraslih za ocenjevanje srčno-žilne ogroženosti. Čeprav je merjenje holesterola omogočeno in zelo razširjeno, je vedno vsaj okoli 30 % takih, ki nikoli ne pridejo k zdravniku ali pa se ne odzovejo na vabilo,« je pojasnil in končal z željo, da bi bili ljudje bolj pozorni in bi začeli ukrepati, ko je še čas.

## Zvišan holesterol je treba zdraviti pod zdravniškim nadzorom

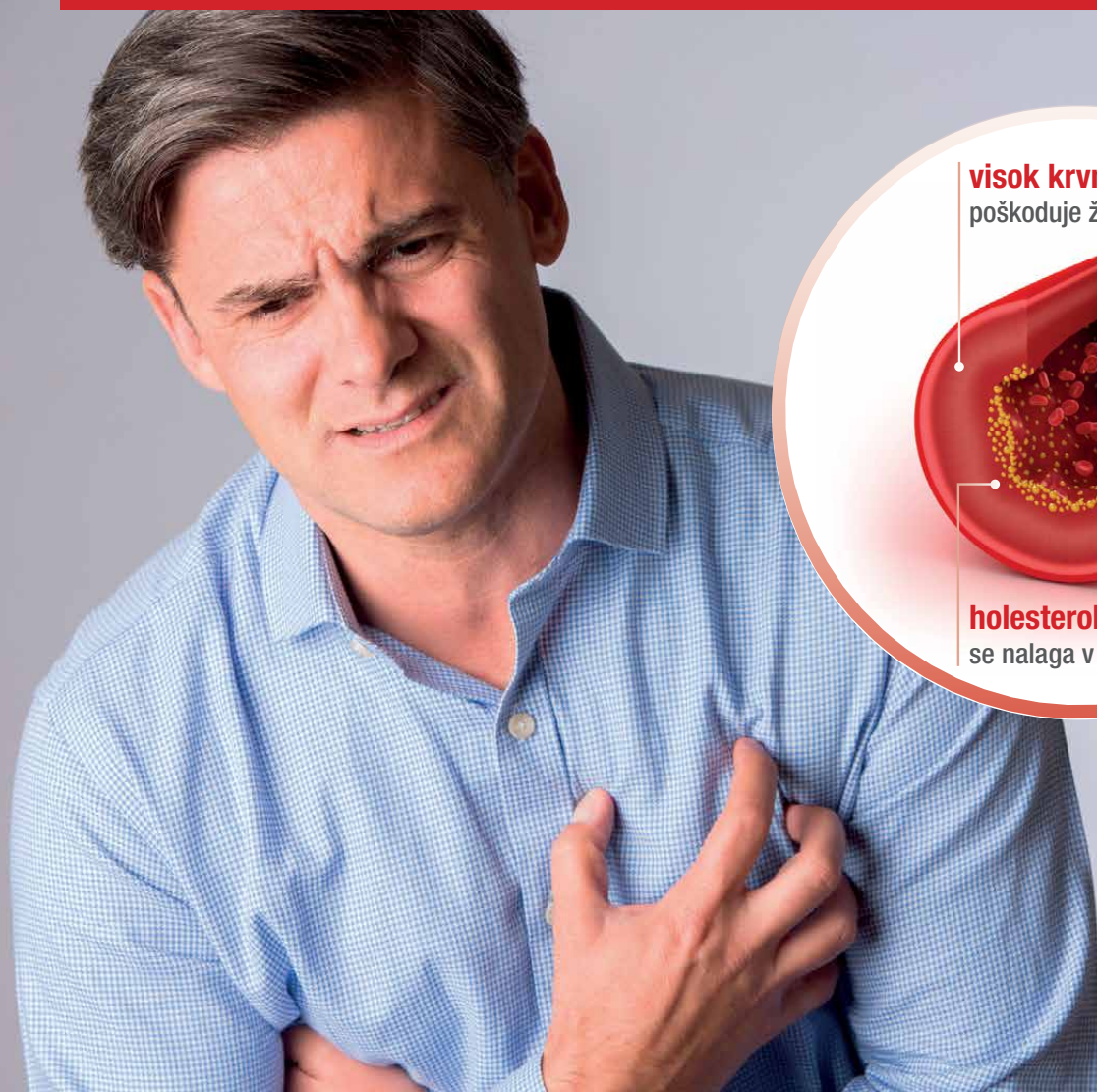
Danes so na voljo zelo učinkovita in varna zdravila za zniževanje holesterola in maščob v krvi. Zdravniki najpogosteje predpišejo statine, ki preprečujejo srčno-žilne bolezni, milijoni bolnikov pa jih jemljejo že skoraj štiri desetletja. »So nujno, nenadomestljivo zdravilo za vse ljudi, ki imajo aterosklerozo, njihov učinek pa se meri v zniževanju holesterola LDL. Poleg tega pa statini zelo ugodno vplivajo še na nekatere druge procese, povezane z aterosklerozo, saj uspešno zmanjšujejo vnetja.

Mirno lahko rečemo, da gre za zdravila, ki zdravijo aterosklerozo, saj imajo širše indikacije, kot je zgolj zniževanje holesterola. Danes z najmočnejšimi statini, kot je rosuvastatin, v največjem odmerku lahko dosežemo tudi do 60-odstotno znižanje holesterola, v kombinaciji s komplementarnim zdravilom pa tudi do 70-odstotno. S statini lahko zdaj učinkovito dosegamo tudi nekoč neuresničljive cilje. Pri holesterolu brezkompromisno velja zelo pomembna paradigma čim nižje, tem bolje,« je dodal prof. dr. Fras. Praviloma je treba zdravila za zniževanje holesterola jemati do konca življenja. Zdravljenje pa ni uspešno, če jih jemljemo občasno ali le krajše obdobje. Zdravila so še učinkovitejša, če upoštevamo tudi priporočila o zdravem načinu življenja.

## Vsak utrip srca je dragocen, zato (s)poznajte svoje vrednosti holesterola in ukrepajte, če so prevelike!

Da boste lahko dobro skrbeli za svoje zdravje, še več koristnih nasvetov in uporabnih informacij preberite na [www.zakajtibijesrce.si](http://www.zakajtibijesrce.si).

# Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.



## Ukrepajte zdaj!

Več informacij o krvnem tlaku in holesterolu  
lahko najdete na [www.zakajtibijesrce.si](http://www.zakajtibijesrce.si).

Projekt Združenja za hipertenzijo in  
Združenja kardiologov Slovenije podpira Krka,  
tovarna zdravil, d. d., Novo mesto.

ZA KAJ TI BIJE  
**SRCE?**



## POSLOVANJE OD JANUARJA DO SEPTEMBRA 2022

Skupina Krka je v obdobju januar–september 2022 ustvarila prihodke od prodaje v višini 1 milijarde 242,2 milijona EUR, kar je 6 % več kot v enakem lanskem obdobju, in 301,7 milijona EUR čistega dobička, kar je 26 % več kot v enakem lanskem obdobju. Predsednik uprave in generalni direktor družbe Jože Colarič je povedal, da je skupina Krka v tem času povečala prodajo v vseh prodajnih regijah in na večini Krkinih ključnih trgov ter pri vseh skupinah izdelkov in storitev.

V prodaji skupine Krka glavnino, 81,9-odstotni delež, predstavljajo zdravila na recept. Prodanih je bilo za 1 milijardo 12,6 milijona EUR, kar je 25 milijonov EUR več kot v enakem lanskem obdobju. Z izdelki brez recepta, katerih prodaja se je glede na enako lansko obdobje povečala za 29 %, je bilo ustvarjenih 122,5 milijona EUR (9,9-odstotni delež v skupni prodaji). Veterinarskih izdelkov so ob 7-odstotni rasti prodali za 69,4 milijona EUR, njihov delež v skupni prodaji pa je bil 5,6-odstoten. Prodaja zdraviliško-turističnih storitev Term Krka je znašala 32 milijonov EUR (2,6-odstotni delež v skupni prodaji) in je bila 21 % večja kot v enakem lanskem obdobju.



## MLADIM ZNANSTVENIKOM PODELILI KRKINE NAGRADE ZA NJIHOVE RAZISKOVALNE DOSEŽKE

21. oktobra 2022 so v Novem mestu mladim raziskovalcem podelili Krkine nagrade za dodiplomska in podiplomska raziskovalna dela. Predsednik uprave in generalni direktor Krke ter predsednik Častnega odbora Krkinih nagrad Jože Colarič in dr. Aleš Rotar, član Krkine uprave, direktor Razvoja in proizvodnje zdravil ter predsednik Sveta Sklada Krkinih nagrad, sta jih na slovesnosti izročila 31 mladim raziskovalcem, med njimi jih je 5 prejelo veliko Krkino nagrado za raziskovalno nalogo. Ker so bile naloge, prispele na razpis, zelo kakovostne, so študentom podelili tudi 35 posebnih pohval za raziskovalno nalogo in 35 Krkinih priznanj. Med nagrajenci je 20 doktorjev znanosti.

Glavni namen Krkinih nagrad je spodbujanje raziskovalnega dela med dijaki in študenti. S Skladom Krkinih nagrad tako v Krki že od leta 1971 tlakujejo pot mladih raziskovalcev k novim znanstvenim dosežkom. Doslej je Krkino nagrado prejelo že 3044 mladih raziskovalcev, tematika nalog pa je v zadnjih letih povezana s panogami, kot so farmacija, kemija, medicina, biotehnologija in druge sorodne vede.



## NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVIJO VRELCI 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.:
Elektronski naslov:	Kraj:

Želim, da me obveščate o ponudbi, novostih in aktualnih vsebinah Term Krka, vključno s prejetjem personaliziranih ponudb, na podlagi podatkov o mojih že uporabljenih storitvah in kupljenih izdelkih v Termah Krka oziroma na podlagi mojega obiska spletne strani [www.termo-krka.com](http://www.termo-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.termo-krka.com](http://www.termo-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@termo-krka.si](mailto:marketing@termo-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 prekličate svojo privolitev, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrišemo. Vašo zahtevo pošljite na elektronski naslov [data.protection.officer.1k@termo-krka.si](mailto:data.protection.officer.1k@termo-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 pooblaščenju Republike Slovenije. Zavezujejo se, da bomo vaše osebne podatke obdelali tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrežna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo podatkov.



# Ko si zaželite silvestrovati nekoliko drugače

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Novi časi, nove navade. Kaže, da so se spremenila tudi praznovanja. Ko smo goste spraševali, kako si želijo praznovati v veselem decembru, zlasti na silvestrovo, smo namreč slišali veliko želja po več zasebnosti, intimnejših posebnih doživetjih, ki omogočajo uživanje z manj gneče in hrupa, ponujajo pa kakšno novo spoznanje ali občutenje.



Seveda, zakaj pa ne bi praznovali nekoliko drugače? Prislunili smo vašim željam in pripravili nekaj možnosti za drugačno decembrsko praznovanje.

**Preberite, izberite in rezervirajte si možnost, ki vam najbolj ugaja. Svetujemo, da to storite čim prej, saj so kapacitete omejene.**

## ZEN OB TERMALNEM BAZENU IN V SAVNAH

Vabljeni na silvestrovanje v kopalnem plašču v termalnem kopališču Vitarium Spa & Beauty v Termah Dolenjske Toplice!

Obeta se blagodejen, sproščujoč večer v prazničnem vzdušju z razvajanjem za vsa čutila.

### Zen silvestrovanje na bazenu

#### Program:

- kopenje v notranjem termalnem bazenu in tudi pod zvezdami,
- razvajanje s podvodnimi masažami v soju lantern,
- neomejeno savnanje v velikem svetu savn ter zen tretmaji z dišečimi naravnimi pilingi, oblogami za sijočo polt,
- sproščujoče zvočne kopeli in vrtinčenje zraka,
- večerja z bogatim izborom hladnih in toplih jedi, vse to pa ob praznični ambientalni osvetlitvi in umirjeni glasbi.

**Kdaj in kje?** Na silvestrovo, 31. decembra, od 20. do 1. ure, v Termah Dolenjske Toplice.

**Cena: 89 EUR** (Velja za zunanje obiskovalce.)

Število mest je omejeno. Za rezervacijo sprejemamo predplačila do 15. decembra.

**Rezervacije:** 08 20 50 300, [booking@terme-krka.eu](mailto:booking@terme-krka.eu)

Ta večer ne potrebujete dragih oblačil, visokih petk in nove pričeske. Brezskrbno, brez nepotrebne zapravljanja in drenjanja v šoping centrih, se prepustite prazničnemu razpoloženju v kopalkah in kopalnem plašču in pričakajte novo leto na sproščen, zdrav način.

Praznična bo tudi kulinarična ponudba. Na bifejski mizi bo na voljo bogat izbor hladnih in toplih jedi, od predjedi do sladice.

Na silvestrovanje na bazenu so vabljeni zunanji gostje, lahko pa se ga udeležijo tudi hotelški gostje\* Term Dolenjske Toplice.

\*Hotelški gostje lahko praznujejo na bazenu brez doplačila, in sicer po večerji, ki jo pripravljamo zanje v hotelski restavraciji. Zaradi omejenega števila mest pa je treba udeležbo napovedati ob rezervaciji sobe.



Ležerno praznovanje, ki ne zahteva nobenih priprav in drage toalete, napolni pa dušo in zdravi čutila – zen silvestrovanje v kopališču v Termah Dolenjske Toplice.

## PRAZNIČNI ODDIH V TERMAH

V obeh Krkinih zdraviliščih na Dolenjskem, v Termah Dolenjske Toplice in Termah Šmarješke Toplice, bo za praznike dišalo po cimetu, kuhančku in medenjaki. Kulturne in zabavne prireditve, razvajanje, sprehodi v naravi, savnanje in kopenje ter lahko tudi brezdelje, saj vam ne bo treba skrbeti za pogrnjeno mizo in družbo, bodo omogočili, da vam bo vstop v novo leto ostal v nepozabnem spominu.

Silvestrski večer v hotelu bo drugačen kot doslej, saj boste imeli več izbire, česa se udeležiti.

Svečana večerja v hotelski restavraciji se bo raztegnila do 22. ure, potem pa se bo dogajanje preselilo v hotelsko kavarno in bar. Tam boste lahko pričakali novo leto ob živi glasbi, plesu in koktajlih.

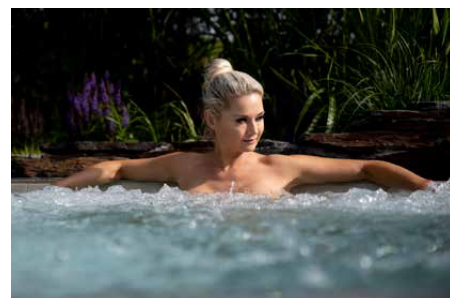
Če pa imate raje mirnejše dogajanje, na primer razvajanje v vodi, si lahko izberete uživanje ob termalnem bazenu in v savnah do enih ponoči. Če boste želeli še več zasebnosti, se boste lahko odpravili na romantičen sprehod po okrašenem hotelskem parku ali si v sobi privoščili, na primer, filmski večer, lahko pa boste (v lastni režiji) obiskali tudi lepo okrašeno staro mestno jedro Novega mesta, kjer vas bodo zabavali bendi Batista Cadillac, Vlado Kreslin in Mali bogovi, ter Balkan Boys.



1. januarja pa vam ne bo treba že zgodaj odhiteti na zajtrk, saj bo bogat pozni zajtrk, tako imenovani brunch, na voljo do 11. ure.

## ODDIH IN SILVESTROVANJE NA MORJU

Praznično bo tudi v Talasu Strunjan. Po svečani večerji, ki bo trajala do 22. ure, boste novo leto pričakali ob živi glasbi v hotelski avli oziroma ob baru. Vmes vam bo morda prijal sprehod po mediteranskem parku in ob morju ali kuhanček na lepo okrašeni barski terasi, lahko pa se boste zapeljali (v lastni režiji) tudi v lepo okrašena Piran ali Koper. Če boste za vse to preutrujeni, pa boste novemu letu lahko nazdravili kar v hotelski sobi. Še posebej bo ta ideja dobrodošla za tiste, ki boste v prenovljeni Laguni rezervirali katero od sob z zasebnim jacuzzijem na terasi. Mmmm, je še kaj lepšega kot praznično mehurčkanje v toplem jacuzziju?



Tudi v Strunjanu bo na novoletno jutro na voljo obogaten zajtrk kar do 11. ure.

## V KRKINE TERME BREZ DOPLAČILA ZA SILVESTROVANJE

Če boste v Termah Krka rezervirali praznični oddih s polpenzionom (z zajtrkom in večerjo) ali polnim penzionom, vam za silvestrovanje ne bo treba doplačati. To je še razlog več, da razmislite o naših predlogih in pokličete naše svetovalce, da vam rezervirajo praznovanje po vaših željah. Z veseljem vas pričakujemo!

Da boste po ozdravljenem koronarnem dogodku živeli fit in brez strahu, se redno udeležujte obnovitvene rehabilitacije. Tako boste minimalizirali tveganje za ponovitev bolezni.

## OBNOVITVENA REHABILITACIJA IN ODDIH ZA MLAJŠE KORONARNE BOLNIKE V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE

### PROGRAM VSEBUJE:

- 5 nočitev s polpenzionom, z zdravo varovalno prehrano,
- uvodni posvet pri kardiologu z EKG-jem,
- obremenitveno testiranje,
- ultrazvočni pregled srca,
- 3 x telemetrijsko spremljano vadbo,
- 1 x netelemetrijsko vadbo pod strokovnim vodstvom,
- 4 x nordijsko hojo z vodnikom,
- 5 x hidrogimnastiko ali vodno aerobiko,
- 1x dihalne vaje v skupini,
- kopanje v termalnih bazenih,
- osebni posvet pri prehranski svetovalki (20 min),
- 15% popust na dodatne storitve (spirometrijo, dihalne vaje),
- predavanje fizioterapevta o aktivnostih, primernih za koronarne bolnike,
- zaključni pregled pri kardiologu in izvid.

### TERMINA:


11.-16. april 2023 in  
12.-17. november 2023.



Marjan Menger: »Ob infarktu sem bil star 49 let. Tak dogodek, ko se zaveš, da si bil z eno nogo že na onem svetu, zagotovo pusti posledice – pri bolniku in pri njegovih bližnjih. Ni enostavno. Zdaj je moj moto »brez gibanja ni življenja« in že nekaj let se redno udeležujem pregledov in obnovitvene rehabilitacije v Termah v Šmarjeških Toplicah.«

Program poteka v manjši skupini. Pohitite z rezervacijo, ker je na voljo le omejeno število mest.

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

						VRELCI ZDRAVJA	NAJNIŽJI MOŠKI GLAS	ČLOVEKOVO OSEBNO, ČUSTVENO ŽIVLJENJE	ŽENSKA, KI RADA STOKA	3.967 M VISOKA GORRA V BERN-SKIH ALPAH V ŠVICI	ROK PETROVIČ	VDOLBINA V STENI	STROKOVNIAK ZA IRANISTIKO	ŠKATLA ZA CIGARE	SL. ALPSKA SMUČARKA (BUČIK)	
						NAJMANJŠA TAMBURICA										
						ZDRAVILO PROTI VROČINI, GLAVOBOLU										
						VISOKA STOŽČASTA KOPIKA						TRŠČICA	GL. MESTO BABILONIJE			
SUMNIČENJE		JAP. UMET. ARANŽIRANJA CVETJA	GLINASTA OPEKA								KOT KOS VELIKA PTICA; KOSEC, HRESTAČ					
SESTAVIL: PETER UDIR	BODEČ PLEVEL	SRBSKI PESNIK (KOSTIČ, 1841–1910)	RAZKRAJANJE ZARADI DELOVANJA BAKTERIJ	VELIKA ŽIVOBARVNA PAPIGA	MODEL RUSKEGA AVTOMOBILA LADA					IRHOVINA	OSAMITEV, OSAMLJENOST					
UKRAJINSKA IGRALKA (KURYLENKO)					BOA			POKRAJINA V BIH								
					GORLJIV PLIN, KI JE SESTAVINA NAFTE			TEHTNICA (lat.)								
MESTO V ITALIJI (festival popevk)						ODVAJALNO SREDSTVO										
						MUSLIMANSKO M. IME										
AZIJSKI TIP ČLOVEKA						ROMUNSKO MESTO				CANKAR, IVAN	LEPOTA, BRHKOTA					
						TENIŠKI LOPAR										
KRADLJIVEC				OBMOČJE				METALEC ROČ. BOMB KAR SE OD SVEČE NAKAPLJA								
				VRAŽNI OBESEK, TALISMAN												
VRELCI ZDRAVJA	ROČNO STRELNO OROŽJE Z DOLGO CEVJO	ANGL. PISATELJICA (AUSTEN)				MORJEPLOVEC					KRAJ PRI CERKNICI, POD RAKITNIŠKO PLANOTO	PAPEŽEVA KRONA				
		REZISTENCA				NEMŠKI PISATELJ (WILHELM)										
PESNITEV					KRIČANJE, VPITJE				DOMNEVNO HIMALAJSKO BITJE	VELIK, ZELO VITEK LOVSKE PESCIIJA						
					RELEJNA POSTAJA											
OKONČINA PRI ČLOVEKU			ENCIM, KI KATALIZIRA HIDROLIZO SEČNINE					MADŽARSKI PISATELJ (MOR)								
			OČE (nar.)					OTOK V ALEUTIH								
ZIDNI ROB, KI OMEJUJE ODPRTINO OKNA						PREČNA RAZPOKA V SKALOVJU										
						ROB LOWE										
VELIKA OKROGLA KOVINSKA POSODA ZA KUHANJE						ZELO VELIKA PTICA UJEDA										
VRLINA, KREPOST						ELITNICA										

**ADOBE** - glinasta opeka; **BRAILA** - romunsko mesto; **HARIŠ** - kosec, hrestač; **ŠAGA** - trščica; **UREAZA** - encim, ki katalizira hidrolizo sečnine;

**Rešitev jesenske križanke (vodoravno):** PARLAMENT, ASIGNATAR, SIN, TRIPS, ARGO, COLT, ETE, STOPAJ, PERGAM, CULA, IVE, ALERGIK, HOKEJ, TIN, FROTE, SVAZI, OMEGA, BALKAN, BZ, SITA, BAOJI, USIP, NARVAL, SAHARA, SA, DOKTORAT, FAR, ETANAL, MALAJALI, POVELJNIK, KOREN, ERAR, AJŠA, ARICA


**Žreb je nagrade jesenske križanke razdelil takole:**

- nagrada **TOMAŽ ŠUTA, SLOMŠKOVA 2, 2250 PTUJ**
- nagrada **SILVO ŠTRALLEGER, OKROGARJEVA 13, 1410 ZAGORJE**
- nagrada **KARMEN AVSEC, CESTA 24. JUNIJA 13, 1231 ČRNUČE**
- nagrada **JOŽE GRIVEC, POLJANE 14, 8216 MIRNA PEČ**
- nagrada **JAKICA MILOŠEVIČ, GRADNIKOVE BRIGADE 7, 5271 VIPAVA**

Rešeno zimsko križanko pošljite do 20. 2. 2023 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. Srečno!

Ime in priimek

Naslov



## Razveselite svoje bližnje z darilnimi boni Term Krka.

**Podarite zdravje, sprostitev, užitek, nepozabno doživetje!**

**Podarite vrednostni bon ali bon za izbrano storitev.**

Darilne bone lahko kupite na spletni strani [www.term-krka.si](http://www.term-krka.si)  
ali jih naročite na 08 20 50 340 ali [booking@term-krka.eu](mailto:booking@term-krka.eu).

Dolenjske Toplice – Šmarješke Toplice – Strunjan – Otočec

**Srečno in zdravo 2023!**

TERME  KRKA