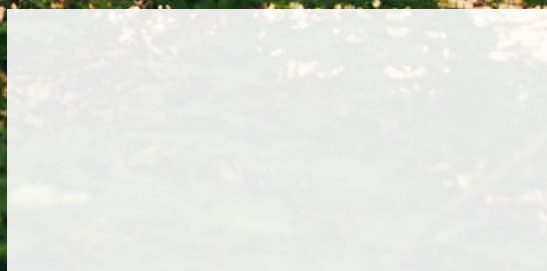


TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 1 | Marec 2022 | Novo mesto

pomlad 2022



SENIORJI, VABLJENI NA ODDIH!

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

Oddih vključuje: nočitve s polpenzionom
• 2 x savnanje* • neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih bazenih s termalno ali morsko vodo • 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

Na Dolenjskem

Terme Dolenjske Toplice
Terme Šmarješke Toplice

Ob morju

Talaso Strunjan

Hotel Kristal****

Hotel Šmarjeta****

Hotel Svoboda****

Vile***

5 noči

od 335,00 EUR

od 350,00 EUR

od 389,00 EUR

od 328,00 EUR

7 noči

od 470,00 EUR

od 490,00 EUR

od 544,00 EUR

od 459,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 6. 2022, za Talaso Strunjan pa do 3. 6. 2022. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi in že vključujejo upokojski popust ter popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

* Ne velja za Talaso Strunjan.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Življenje pa teče naprej ...

Dnevi se že daljšajo, ste to opazili? Jutra so svetlejša, vsak dan bolj dehteča in zelena. Nadvse dobro dene, ko se po zimi – in to kakšni zimi – spet sliši žuborenje, veselje, življenje. Čeprav se zavedamo, da po dežju vedno posije sonce in po zimi vedno pride pomlad, se prijetnejših jutranjih temperatur, razigranega vetrca in pozitivne napovedi tega, kar prihaja in kar žene naša pljuča k zdravljenemu globokemu dihanju, vedno oklenemo kot najbolj ljube osebe.

In tako tudi mora biti – pozitivno razmišljanje je namreč pomemben dejavnik dobrega počutja. V Termah Krka zato usmerjamo vse sile v to, da vas »polnimo« z Dobrim.

Tudi tokratno pomladno številko Vrelcev zdravja namenjamo pozitivni. Vabimo vas, da še malo bolje spoznate Dolenjsko, pokrajino, ki je naravnost ustvarjena za uživanje. Radi bi vam dokazali, da je sodelovanje v šmarjeških programih Vitarium, tako programu razstrupljanja kot hujšanja in še posebej v programu krepitve imunskega sistema, zabavno in osrečujoče doživetje, ki ima ob tem še zdravilni in lepotni učinek.

Zdi se nam, da večina ljudi ne zna več uživati v preprostih življenjskih radostih, kot so dober spanec, okusen zajtrk, pripravljen iz živil, ki prihajajo z bližnjega vrta, brezcilno pohajanje, ko se ti pač nikamor ne mudi, posedanje na gozdni klopci z zaprtimi očmi, priostrenim sluhom, globokimi vdihom in sproščajočimi izdihom ...

In zato vas vabimo med drugim na Otočec, pa tudi na morje, kjer srce in duša dokazano utripata bolj srečno, v družbo ljudi, ki vas pričakujejo s prijazno dobrodošlico in iskreno željo, narediti vaš dan polnejši in lepši.

Dovolite si postaviti na prvo mesto sebe, svoje zdravje in svoje najdražje. Dovolite si sprostiti se in vzpostaviti v sebi notranje ravnovesje. Vsebine, ki jih pripravljamo za vas, krepijo telo in duha, da znata izkoristiti pomladni zagon, zaradi vašega pozitivnega pristopa in pripravljenosti za sodelovanje pa imajo še večji učinek. In vse to je po mesecih epidemije, ki nas je zelo zaznamovala, še kako pomembno.

Obiščite nas! V vseh naših enotah boste na vsakem koraku opazili kaj novega. Mi pa se bomo potrudili, da bo pozitivna pomlad trajala čim dlje. Ker življenje pač teče naprej. Kot voda, ob kateri rastemo, se razvijamo, veselimo in jokamo, prijateljujemo, ljubimo, upamo ...

Andreja Zidarič



IZ VSEBINE

- | | |
|----|--|
| 4 | Velneški svet Term Krka
Vitarium |
| 8 | Nasveti za boljše razpoloženje
Kako spodbuditi hormone, ki osrečujejo? |
| 12 | Talaso Strunjan
Novi časi hotela Laguna |
| 18 | Otočec
Pomladni vikend po grajsko |
| 22 | V skrbi za vaše zdravje
Koronsko (ne)spanje in možganska megla |
| 26 | Terme Dolenjske Toplice
Pokrajina, ustvarjena za uživanje |
| 30 | Jani Kramar
Poskrbeti je treba, da se duša dobro počuti |

A woman with long, wavy brown hair and blue eyes is smiling at the camera. She is wearing a white, plush bathrobe with a small green logo on the left chest that reads "TERME". She is standing outdoors in front of a dark building with large windows. To her left is a green bush. The background is slightly blurred.

vitarium

Trije kraji, kjer se lahko človek sprosti in regenerira – umsko, čustveno in telesno

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič in Andreja Zidarič

Pravilno sproščanje ob pravem času je med najpomembnejšimi sestavinami kakovostnega življenja. Če se znamo sprostiti, smo manj dovzetni za stresne impulze vsakdana, manj stvari nas spravlja ob živce, na svet, ki nas zna kdaj tudi neprijetno presenetiti, lažje gledamo skozi rožnata očala. Sproščenost je kot ščit, ki nas varuje. Sprostitvenih tehnik je več vrst; vse se da naučiti, ene so skupinske, druge za posameznika. Sprostitev lahko pomenijo tudi hobiji, s katerimi se ukvarjate v prostem času, saj pomirjajo in hkrati vračajo energijo za napore in preizkušnje, ki vam jih prinaša življenje. Lahko pa se sprostite tudi tako, da se prepustite večjim rokam strokovnjakov v velneških centrih.



VELNES – ISKANJE MIRU IN NOTRANJE URAVNOTEŽENOSTI

Potrebe po uravnavanju stresa, aktivnem počitku in umiku iz »običajnega vsakdana« v mirno okolje so vse bolj izrazite. V velikem porastu so tudi potrebe po reševanju sodobnih civilizacijskih težav, kot so imunska in mišična oslabiljenost, debelost in druge metabolične bolezni, preobremenjenost s toksini, težave z osredotočanjem in nezadovoljstvo z zunanjim videzom. **Kot odgovor na vse te potrebe in želje sodobnega človeka so nastala tudi tri središča dobrega počutja Term Krka, Krkini velneški centri.**

CELOSTEN PRISTOP, UŽIVANJE V NARAVI IN NARAVNEM

Že vse od nastanka temeljijo velneški centri v Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah in v obmorskem Strunjanu na **celostnem pristopu**. Človeka obravnavajo holistično, zato se v tretmaje vključujejo **strokovnjaki z različnih področij** – zdravniki, prehranski svetovalci, športni trenerji, kozmetičarke, maserji in drugi specialisti –, tretmaji in programi pa so **prilagojeni posamezniku**.

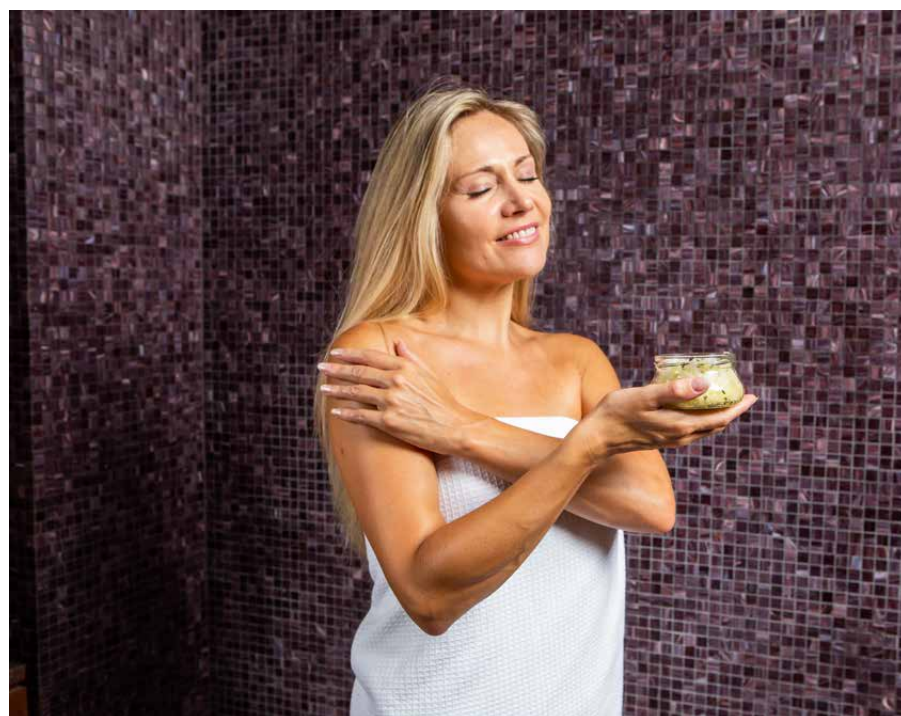
Centrom dobrega počutja je skupna tudi **usmerjenost v naravno in ekološko**, kar

pomeni, ne le da pri tretmajih uporabljajo **naravne metode in ekološke učinkovine**, temveč da ob tem spodbujajo tudi **povezanost z naravo**, v ambientih, urejenih z naravnimi materiali in barvami, je mogoče začutiti podaljšek lepe okolice, hrana na krožnikih pa je uravnotežena, pripravljena iz lokalno in ekološko pridelanih živil.

Za velneške centre Term Krka je značilno tudi to, da so namenjeni **uživanju**. Na masažah, negah, v vodi, savnah, na posvetih in pri aktivnostih v naravi poteka vse **umirjeno, radostno, spodbudno**, brez prisile in velikih pričakovanj. Strokovnjake, ki so svojemu delu nadvse predani, so namreč leta izkušenj naučila, da sproščeni gostje ob dobrem vzdušju lažje in prej osvojijo zdrave življenjske navade in dosežejo cilj, zaradi katerega so prišli po pomoč. **Najpomembnejša pravila velneškega sveta Term Krka** so torej **užitek, razvajanje in smeh**.

Ti trije centri pa se med seboj tudi razlikujejo – vsakega **odlikujejo tudi posebnosti in privlačnosti**, ki izhajajo iz naravnih **danosti okolja**, v katerem delujejo, posebnih znanj in usmerjenosti term, katerih pomemben sestavni del so.

V letu 2022 so se **velneški centri Term Krka** združili pod enotno znamko **Vitarium**. Ime je izpeljano iz latinske besede **vita**, ki pomeni **življenje**. **Vitarium** je torej zavetje, kjer se uresničuje **zdravo življenje ... s pomočjo darov narave**.



VITARIUM SPA & CLINIQUE V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE

Bil je eden prvih medicinskih velnesov v Evropi. Ponuja holistične rešitve pri težavah s telesno težo, šibko kondicijo, preobremenjenostjo s toksini in ob imunskem neravnovesju že od leta 1999. Za učinkovite edinstvene programe **SlimFit**, **VitaDetox** in **ImmunoRebalance** je bil center nagrajen s priznanji za inovativnost v Sloveniji (priznanja Sejalec) in tudi v Evropi (nagrada ESPA, European Spas Association), večkrat pa je prejel tudi priznanje za najboljši velnes v Sloveniji.

Posebnost Vitariuma v Šmarjeških Toplicah so med drugim:

- čudovita lega med gozdovi in potoki, odmaknjena od velikih naselij, zato poteka tu veliko aktivnosti v naravi;



- zdravilna termalna voda, ujeta v notranje in zunanje bazene, pri čemer sta nekaj prav posebnega leseni termalni bazen in bližnja naravna toplica Klevevž;
- individualen pristop pri vseh storitvah, tudi v prehrani, saj se za vsakega gosta pripravi njegovim potrebam prilagojen jedilnik;
- prehrana, temelječa na ekološko pridelanih živilih, pazljivo izbranih na lokalnih kmetijah, v sezoni pa tudi pridelanih na lastnem ekološkem vrtu.

VITARIUM SPA & BEAUTY V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE

V **prijetno domačem ambientu** velneškega centra Vitarium in z njim povezanega hotela Balnea**** Superior prevladujejo naravni materiali, kot so les, kamen in termalna voda, in naravne barve, to pa omogoča odklop že takoj, ko vstopite.

Posebne odlike centra pa so še:

- tretmaji in skupinske vadbe za **večanje čuječnosti in vitalnosti** – pomagajo pri nemiru, težavah z begajočimi mislimi, pri anksioznosti, nespečnosti in stresu in so za hotelske goste brezplačni, poglobljene in individualne tretmaje čuječnosti pa lahko gostje spoznajo, če si rezervirajo programa **Zen** ali **Antistresni energijski program**;
- **razvajanje za pare** – romantične kopeli, masaže in intimne savne, masaže v dvoje ...;
- prostran **svet savn z japonsko kopeljo**, zunanjo savno in FKK teraso za sončenje ter savne Panorama na strehi hotela Balnea, ki so namenjene le hotelskim gostom;
- neinvazivne metode **pomlajevanja** v estetski in dermatološki ambulanti;
- notranji in zunanji bazeni z **edinstveno termalno vodo** izoakratotermo, to je vodo, ki ima pri izviru temperaturo človeškega telesa;

- termalna bazena s tobogani in igrali za otroke Balnea Fun, za **poletna družinska doživetja**;
- **umetnine** in umetniški večeri v hotelu Balnea.

VITARIUM SPA & THALASSO V OBMORSKEM TALASU STRUNJAN

Morje, aerosoli bližnjih solin, vonj po borovcih, citrusih in mediteranskih zeliščih ... Ko človek globoko vdihne zdravilni zrak in se prepusti počitniškemu vzdušju, je vse lažje. V velneškem centru Vitarium Spa & Thalasso, ki ima prostore v hotelu Svoboda, uporabljajo za masaže, nege, kopeli in savne **zdravilne učinkovine, pridobljene iz morja** – morsko blato ali fango, alge in sol –, ter mediteranska eterična olja, naravna olja in zelišča.

Posebnost strunjanskega velnesa so tako:

- talasoterapija, tretmaji z mediteranskimi učinkovinami, ki **pomlajujejo** in delujejo protibolečinsko. To omogočajo različni minerali, npr. magnezij, natrij, kalij, kalcij in jod, ki skrbijo za lesk las in glajenje gub, spodbujajo prekrvitev in pospešujejo obnavljanje celic;
- **raznolik svet savn** s kar sedmimi savnami in zunanjo teraso s pogledom na mediteranski park, posebnost pa sta solna savna in savna infra detox;
- velik notranji bazen z **ogrevano morskno vodo** in masažnimi bazeni, zunanji bazen;
- **plaža** z naravno senco borovcev, z udobnimi ležalniki in baldahini, s čudovitim razgledom, ki spada med najlepše urejene slovenske plaže in se tako ponaša z modro zastavo za urejenost in varnost kopališč;
- edinstveni programi za večanje vitalnosti in za sprostitve, kot so **Antistress & Healthy Living, Thalasso Detox** in **Thalasso Selfness**.

UMIRJENI IN UGLAŠENI BOSTE SREČNEJŠI

Če boste poslušali sami sebe, boste spoznali, kaj potrebujete za boljše počutje. Prvo pravilo umirjenega življenja je, da se ne obremenjujemo s tistim, na kar nimamo vpliva. Kar pa ne pomeni, da ne moremo sami nič narediti za to, da bi bili vsakdanji trenutki za nas lepši in prijetnejši, predvsem pa mirnejši. Dovolite, da se čas za vas za hip ustavi ali vsaj upočasni ...

Odklopite se od vsakdana in tehnologije in se za nekaj dni prepustite naravi in večjim rokam strokovnjakov v velneških centrih Vitarium Term Krka. Uглаšeni sami s sabo in s svetom, ki vas obdaja, boste imeli lažje korake, dihali boste bolj umirjeno in ravno prav globoko, vaše oči bodo iskrive, obraz nasmejan.

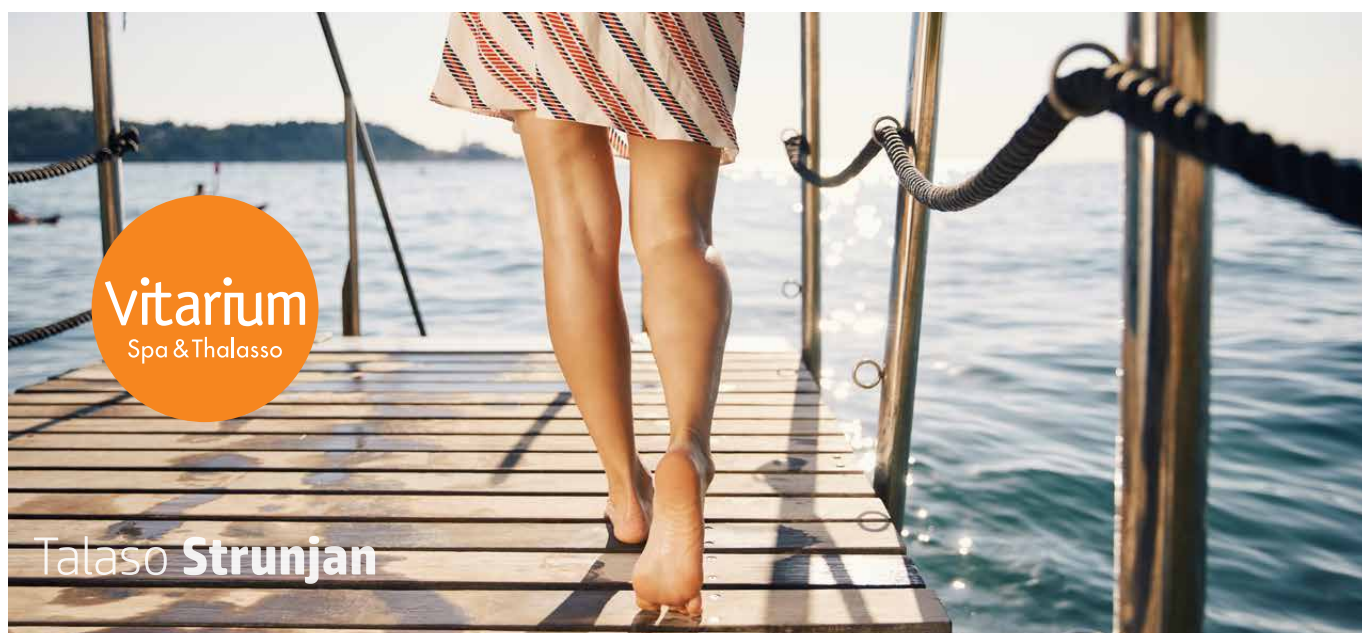




Terme **Dolenjske** Toplice



Terme **Šmarješke** Toplice



Talaso **Strunjan**

Kako spodbuditi hormone, ki osrečujejo?

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Vas zanima, zakaj srečujemo v hribih tako vesele pohodnike? Zakaj smo tako srečni, ko zaključimo pomemben projekt? Zakaj tako evforično stečemo čez ciljno črto maratona? Zakaj masaža in objem pomirjata? Kaj povzroča 'metuljčke' v trebuhu? Zakaj smo na morju bolj dovzetni za poletne romance? Berite dalje ...

Pogosto se nam zdi, da moramo srečo iskati zunaj nas, v dragih predmetih, norih doživetjih, v karieri, partnerju ... pozabljamo pa, da so snovi, ki zbuja občutek sreče in vznese, pravzaprav znotraj nas – da smo mi sami tisti, ki jih 'proizvaja' in vzdržuje.



Hormoni so tisti naravni prenašalci sporočil po živčevju, ki vplivajo med drugim tudi na naše razpoloženje. V skupini hormonov, ki spodbujajo prijetna čustva, so serotonin, dopamin, oksitocin in endorfin, po svoje pa tudi adrenalin. Vsak deluje nekoliko drugače, za vse pa velja, da lahko na njihovo delovanje oz. nivo vplivamo – s prehrano, dejavnostjo in ravnanjem. Kako konkretno lahko vplivamo na posameznega?

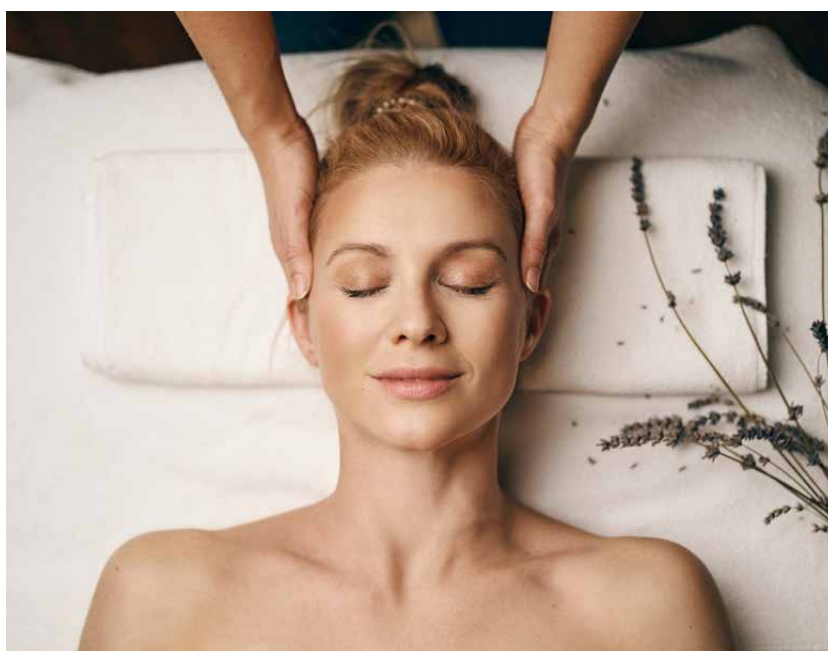
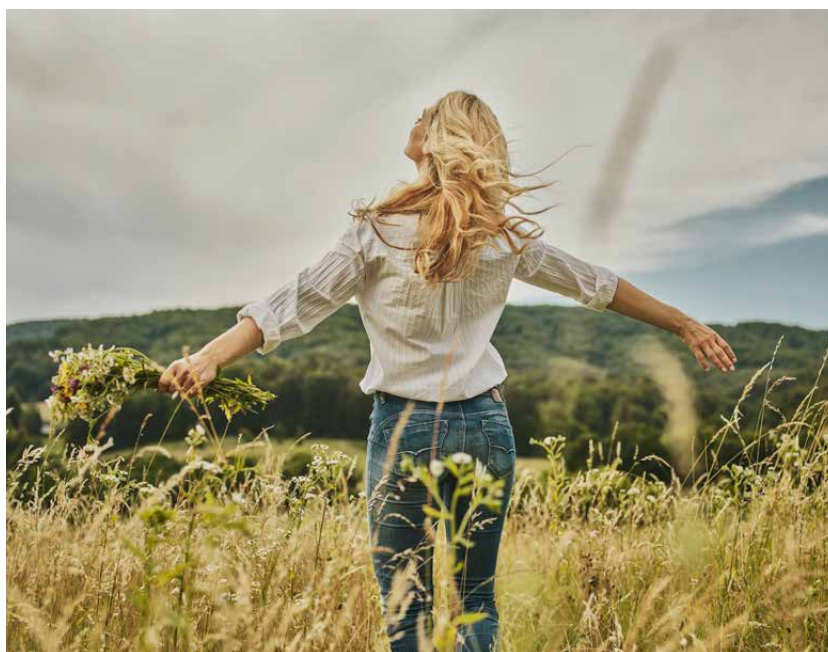
Serotoninu rečemo ljubkovalno tudi **hormon sreče**. Izloča ga nadledvična žleza, deluje pa kot stabilizator razpoloženja, saj vpliva na občutek veselja, euforije in volje do življenja. Zmanjšanje koncentracije serotonina doživljamo kot razdražljivost, brezvoljnost, utrujenost in pomanjkanje energije. Raziskave tudi potrjujejo, da lahko povzroči njegovo pomanjkanje poslabšanje stanja pri sladkorni bolezni. Raven serotonina se dvigne, če jemo **ogljikove hidrate**. Hiter učinek ima, na primer, košček **čokolade**.

In kako dvignemo raven serotonina s svojo dejavnostjo? Pojdimo na **svež zrak**, na sprehod v naravo, **na sonce**. **Plavajmo** (tudi pozimi na prostem, na primer v termalnem bazenu), **kolesarimo**, **hribolazimo**, **pojdimo na morje**. Ugodno vpliva tudi **čuječna meditacija**.

Dopamin veča budnost, dejavnost in pozornost, pomembno vlogo pa igra, skupaj s serotoninom, tudi pri občutenju 'metuljkov v trebuhu', torej pri zaljubljenosti. Imenujejo ga tudi **hormon nagrade**, saj nas motivira, da se potrudimo in izpolnimo nalogo ali dosežemo cilj. Dopamin ustvarja navdušenje v pričakovanju dosežka ali lepega dogodka. Preveč dopamina ustvarja nemir in tesnobo, prenizka koncentracija pa utrujenost, slabo koncentracijo in depresivno razpoloženje. Izločanje tirozina, predhodnika dopamina, spodbudijo v prehrani **beljakovine**, pa tudi **morska hrana**, ker vsebuje veliko maščob omega 3.

Kako lahko še vplivamo na dopamin? Tvorba dopamina se poveča, ko smo organizirani in ko **izpolnimo to, kar smo si naložili**. Sprošča se, ko **smo ustvarjalni** in ko **pričakujemo dober rezultat oz. ugodje** in smo zadovoljni sami s seboj. Zato se potrudimo, **končajmo naloge, ki smo si jih naložili**, in **praznujmo svoje male zmage!**

Oksitocin izloča možganska žleza hipotalamus, ustvarja pa občutek nežnosti in potrebe po dotiku in objemu, zato mu rečemo tudi **hormon nežnosti ali ljubezni**. Poveča se ob stiku s kožo, npr. pri objemu, spolnosti, dojenju. Dotiki sproščajo in pomirjajo, vendar to pri enih ljudeh



občutimo, pri drugih ne – kemija je ali pa je ni. Zanimivo je dejstvo, da ni snovi, ki bi jo bilo mogoče zaužiti, da bi imeli več oksitocina. Za ta hormon je značilno tudi, da njegova koncentracija zelo hitro naraste in hitro tudi upade oz. se vrne na poprejšnji nivo. Oksitocin pa vpliva tudi na **zmanjševanje občutka strahu in nižja raven stresnega hormona kortizola in krvni tlak.**

Kako povečujemo raven oksitocina? Priporočamo **veliko objemov, dotikanja in nežnosti.** Pohvalite in pobožajte svoje otroke, svoje bližnje, **delite komplimente, igrajte se s kužkom ali mačko,** privoščite si **masažo.**

Tudi **endorfin** se izloča v možganih, deluje pa podobno kot morfij, zato mu pravijo tudi **protibolečinski hormon** ali endogeni (notranji) morfij. Izloča se namreč v stanju bolečine in naporov in tako **povečuje vzdržljivost.** Koncentracija endorfina se poveča, na primer, med intenzivno vadbo, na izpitu, med porodom in po njem, zato se po takem naporu počutimo zadovoljne, eforične. Z njegovim delovanjem povezujejo tudi pretirano angažiranost s telesno vadbo, ko se zdi, da je tak posameznik zasvojen s prijetnimi občutki po vadbi.

Z endorfinom pojasnjujejo nekateri tudi delovanje akupunkturnih igel, ki po naravni poti blažijo bolečine. Ta hormon nastaja tudi, ko občutimo zadovoljstvo, na primer med smehom, jedjo, orgazmom. V prehrani vplivajo na raven endorfina **temna čokolada, pekoče začimbe** in živila, ki vsebujejo veliko **vitamina C** (sadje in zelenjava), pa tudi **vonji**, na primer vonj vanilje in sivke.

Znanstveniki ugotavljajo, da raven endorfina v telesu z leti upada. Zato priporočajo, da ohranjamo dobro kondicijo z vadbo in redno počnemo vse tisto, kar ta hormon sprošča, to pa so smeh, seks, ples, prehrana, bogata z vitaminom C in čilijem in dišeče masažne kopeli.

Struktura hormonov v telesu pa je odvisna tudi od genske zasnove in okolja. Znano je, da so, na primer, ljudje v krajih z več sonca bolj odprti in veseli, medtem ko so severnjaki bolj melanholični in introvertirani. In zato smo poleti tudi bolj dovzetni za romance – za to pa je kriva prav prava doza hormonov in sonca!

Oskrbite svoj organizem s polno dozo hormonov, ki osrečujejo. Rezervirajte si oddih v programih ImmunoRebalance ali SlimFit v Termah Šmarješke Toplice.

In še 5 nasvetov za boljše razpoloženje in srečnejše življenje

Ko smo brezvoljni, nam je lahko v veliko pomoč to, kar je na dosegu roke:

1. gibajmo se v naravi, na soncu,
2. smejmo se in objemajmo se,
3. jejmo več sadja in morskih jedi,
4. postavljajmo si (realne) cilje, saj bomo z njihovim doseganjem vplivali na svoje razpoloženje in samopodobo, in nagradimo se ob dosežkih,
5. privoščimo si masažo in dišečo kopel v termah ter si tudi doma ustvarimo oazo dobrega počutja.



Na naše počutje torej pomembno vplivajo hrana in dejavnosti, s katerimi se ukvarjamo.



Vi si zastavite cilj, mi vam ga pomagamo doseči!

MEDICO WELLNESS

**Si želite shujšati?
Se razstrupiti?
Si povečati odpornost?**

V Termah Šmarješke Toplice smo specializirani za 3 osnovne programe: hujšanje **SlimFit**, razstrupljanje **VitaDetox** in krepitev imunskega sistema **ImmunoRebalance**. Vsebujejo različne storitve, a vsem je skupno to, da se vsakemu udeležencu posvetimo individualno, glede na cilje in posebnosti zdravstvenega stanja.

**PROGRAMI SLIMFIT, VITADETOX in IMMUNOREBALANCE
VKLJUČUJEJO:**

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

PROGRAM SLIMFIT VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI:

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

PROGRAM VITADETOX VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI:

terapije: obloge s fangom, aromaterapija za razstrupljanje, limfna drenaža, laboratorijski pregled krvi · sprostitvev in nega: klasična masaža telesa in savnanje.

PROGRAM IMMUNOREBALANCE VKLJUČUJE TUDI

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

Ob doplačilu: vohalni trening, dihalne vaje v višinski sobi.

VitaDetox od **904,00 EUR** (5 noči) | od **1.202,00 EUR** (7 noči)
SlimFit od **988,00 EUR** (5 noči) | od **1.339,00 EUR** (7 noči)
ImmunoRebalance od **1.080,00 EUR** (5 noči) | od **1.419,00 EUR** (7 noči)



Veljavnost do 30. 6. 2022. Cene veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. **Doplačila:** enoposteljna soba, turistična taksa.

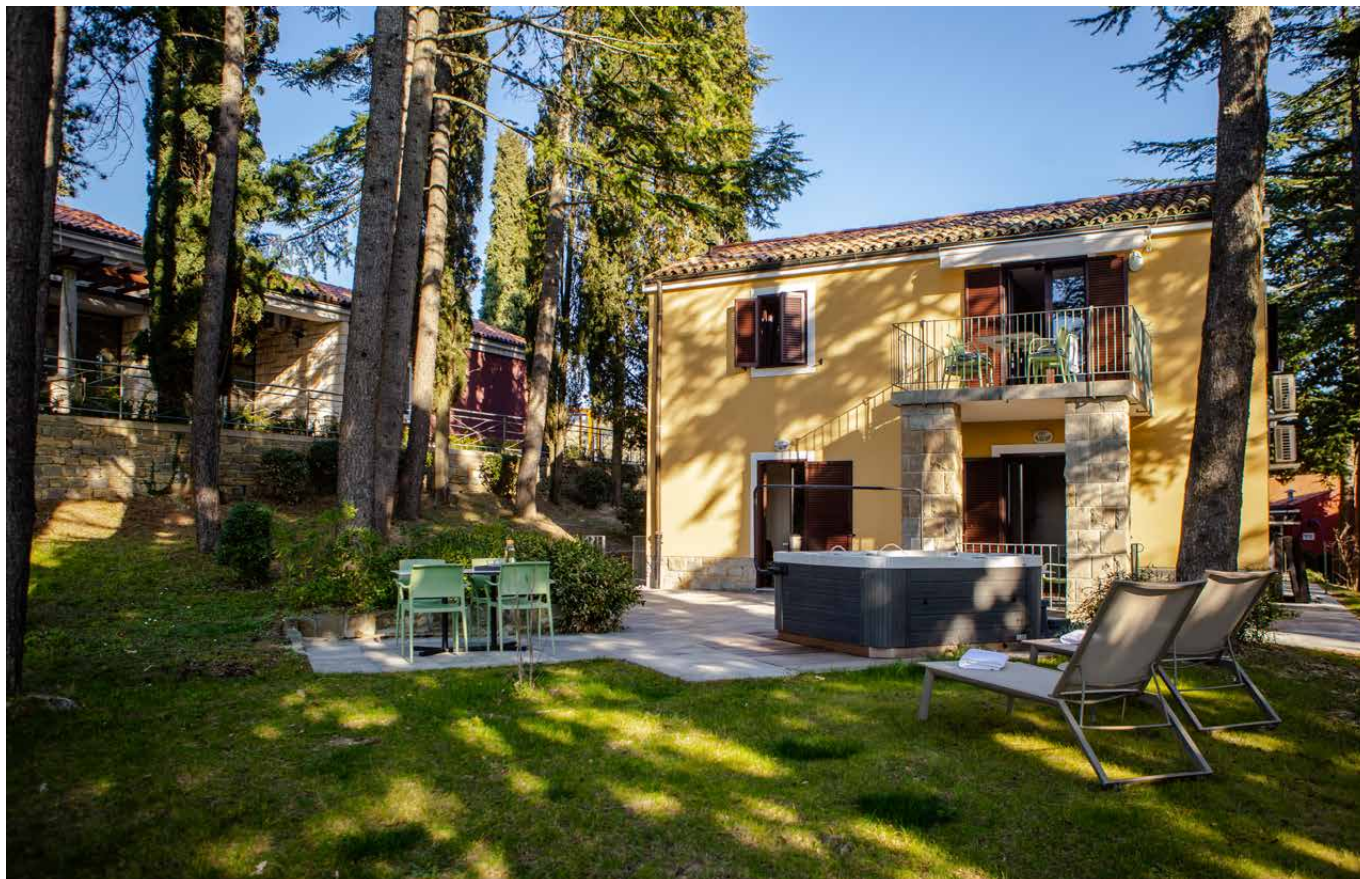
Še ena mediteranska zgodba

Novi časi hotela Laguna

Besedilo: Andreja Zidarič

Talaso Strunjan leži v sončnem zalivu dobrega počutja. Tako radi rečemo zaradi njegove neprecenljive lege v borovem gozdičku v osrčju zaščenega krajinskega parka, ob tisočletnih solinah, z 2300 urami sonca na leto. Bivanje in oddih v tem najbolj zelenem kotičku Mediterana sta vedno prijetna, v Termah Krka pa skrbimo tudi za to, da je vsakič, ko ga obiščete, še za odtenek bolj prijetno.





Zadnja leta posvečamo veliko pozornosti hotelu Laguna, ki je pod okriljem Talasa Strunjan od leta 2003. Morda ste ga že obiskali ... Sestavljajo ga tri samostojne enote – vile Rožmarin s 15 sobami, Magnolija s petimi komfortnimi sobami in Brin z osmimi različno velikimi apartmaji s kuhinjo.

Še preden je julija 2003 postal last Term Krka in bil pridružen Talasu Strunjan, smo slutili, da ljubki hotelček s pravim mediteranskim pridihom, v spokojnem, od vrveža odmaknjem okolju, veliko obeta. Ko je prišel čas, smo začeli odstirati in ločiti njegove dragocenosti ...

Hotel se ponša s prelepo senčno teraso, na kateri lahko gostje uživajo pri zajtrku ob pogledu na primorsko zelenje ... Od bazenov v hotelu Svoboda je oddaljen le 350 metrov, od plaže 500 metrov. Od nekdanj je bil prava odločitev za tiste, ki so želeli malo spokojnejše počitnice v objemu dišečega mediteranskega rastlinja.



Gostom so tu na voljo prijetne standardne dvoposteljne sobe z balkonom in prostorne komfortne sobe z dovolj prostora za sproščen družinski oddih. Družinske goste pa smo leta 2018 še posebej razveselili s prenovo osmih apartmajev s površino 50 kvadratnih metrov in več, saj smo s tem zagotovili vse udobje, ki ga potrebuje za brezskrben oddih družina z otroki – poleg spalnih prostorov in kopalnice tudi kuhinjo, dnevni prostor z jedilnim kotom in balkon oziroma teraso, ki povezujeta bivalni del z mediteranskim parkom. Zanjemu v vrsti pa smo dodali še zunanji masažni bazen.

Ob tem pa smo v parku, med namestitvenimi enotami, zgradili še zunanji bazen. Voda je ogrevana, zato je kopanje mogoče od zgodnje pomladi do pozne jeseni, za naravno senco in za koticke za igro in sprostitev pa skrbijo mediteransko rastlinje in veliki senčniki. Gostje so navdušeni ...

Borovci, pogled na morje, škržati, vonj po rožmarinu, oddaljenost od dnevnega vrveža ... To je tisto, kar ustvarja v hotelu Laguna črno atmosfero. Človek postane tu obiskovalec nekega drugega sveta, sveta, ki ga sprejme s primorsko milino in prisrčnostjo.

Po dveh letih, ki sta postavili naše življenje v neko novo perspektivo, pa smo v Talasu Strunjanu leta 2021 znova pogumno zavihali rokave – še pred poletjem smo popolnoma obnovili oz. prenovili pisane Mihevčeve vile ob hotelu Svoboda in se znova lotili načrtov za prenovo hotela Laguna. Ker si hotel ob edini slovenski morski laguni, Stjuži, to preprosto zasluži ...

In tako lahko obiskovalci Strunjana na območju hotela Laguna trenutno opazujejo pravo mravljišče – živahno gradbišče, saj smo zdaj sredi preurejanja in rekonstrukcije osrednje hotelske stavbe z recepcijo, restavracijo in šestimi komfortnimi hotelskimi sobami, v neposredni bližini hkrati raste čisto nova stavba, v kateri bo enajst apartmajev višjega kakovostnega razreda, nekdanja seminarska dvorana pa se spreminja v vilo z bazenom in savno.



KAJ BO NOVEGA V LETU 2022

S prenovalo se hotel Laguna počasi spreminja v eno od letoviških celot Talasa Strunjan. Nove in prenovljene namestitvene enote bodo kategorizirane s 4 zvezdicami za sodobno eleganco in diskretno sproščenost. Opazni bodo topli les, prijetno hladna keramika in mediteranske barve, v okolici pa veliko raznovrstnega rastlinja ... Gostom bodo na voljo električna kolesa in hotelsko parkirišče.

Restavracija bo ob večerih ponujala domače istrske jedi tudi zunanjim gostom, prostorne sobe v nadstropju pa bodo imele po novem tudi kuhinjsko nišo, prostorno kopalnico in ločene balkone, ki bodo varovali zasebnost in dajali senco.

Enajst apartmajev v novi stavbi bo omogočalo novo obliko počitniškega udobja za družine, pare ali posameznike, željne samote brez osamljenosti. Apartmaji v pritličju bodo imeli vsak svoj zunanji masažni bazen, na vrhu stavbe pa bo največja suita s steklenimi stenami in zato čarobnim pogledom na Stjužo, morje in Piran.

Vila z vrtom, postavljena najvišje v tem delu, bo namenjena zaključeni družbi šestih oseb. Na voljo bodo imeli tri spalnice, prostoren osrednji dnevni del s kuhinjo in veliko jedilno mizo,

zunanji bazen s pogledom na strunjanski zaliv, savno, sobo za sprostitve – za masaže in druge nege – in še dodatno teraso za počivanje, po želji pa si bodo lahko najeli maserja in tudi kuharja, ki bo poskrbel za kulinarčna doživetja.

Novi hotel Laguna, ki prav zdaj nastaja, bo nadgradnja vsega dobrega, kar ste v Strunjanu poznali do zdaj. Udobje in ugodje, intima in mir, ki ju potrebujete, in to ob boku živahnosti hotelskega vsakdana in plažnega veselja, ki je prav tako dobrodošlo, ko si to zaželite. Nekaj novih sob bo gostom na voljo že od konca marca, preostalo pa se bo zaokroževalo do konca maja oz. začetka junija, ko nam bo na vrata že trkalo poletje.

Za goste Lagune, ki si želijo prejeti še več energije, so v centru Vitarium Spa & Thalasso v hotelu Svoboda na voljo številne velneške storitve. Ponudba, prepletena z naravnimi danostmi mediteranskega okolja, pomeni priložnost za celovito doživetje vsega, kar ponuja zakladnica morja, gostom so na voljo tudi notranji bazeni z ogrevano morsko vodo, okolica pa ponuja več kot 80 km označenih poti po krajinskem parku in do krajev in znamenitosti v okolici – peš ali s kolesom, z nordijsko hojo pa tudi vodeno.

Dobrodošli v novi oazi miru.

Privoščite si morski oddih s pestro paleto velneških storitev.

THALASSO WELLNESS

TALASO STRUNJAN

vitarium
Spa & Thalasso

Thalaso **Selfness** & Thalasso **Selfness Retreat**

Si želite sprostitve in boljšega počutja, pa si za to kar ne vzamete časa? Tudi v nekaj dnevih lahko naredite in doživite veliko ... Pobegnite k nam, na morje, kjer vam bodo naši strokovnjaki za dobro počutje pomagali, da boste odšli domov kot prerojeni.

Komu sta programa namenjena?

Programa predstavljata popoln odklop za vse, ki želite narediti nekaj dobrega zase. Pridobili boste nova znanja, se nadihali svežega zraka, skupaj z našimi športnimi animatorji raziskali strunjanske pešpote in se imeli preprosto lepo.

Program Thalasso Selfness vsebuje:

Kopeli in nege: masažna kopel za sproščanje, mediteranski aroma piling telesa

Masaže: klasična terapevtska masaža z eteričnimi olji za sprostitve, antistresna masaža glave, vratu in obraza, refleksoterapija stopal

Savne in bazeni: obisk savn (7 savn; tudi posebna IR detox savna), neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morskovo vodo.

Program Thalasso Selfness Retreat vsebuje:

Kopeli in masaže: zvočna kopel z zdravilnim zvokom gonga in tibetanskih posod, metamorfna tehnika stopal, dlani in glave

Sprostitutvene aktivnosti: čuječna hoja in dihalne vaje na bioenergetskih točkah Strunjana, skupinska motivacijska delavnica

Savne in bazeni: obisk savn (7 savn; tudi posebna IR detox savna), neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morskovo vodo.

Thalasso Selfness od **346,00 EUR** (2 noči - Hotel Svoboda****) | od **322,00 EUR** (2 noči - Vile***)

Thalasso Selfness Retreat od **556,00 EUR** (3 noči - Hotel Svoboda****) | od **520,00 EUR** (3 noči - Vile***)

*Veljavnost od 3. 4. do 3. 6. 2022. Cene veljajo 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.*



POMLAD V TERMAH KRKA

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



TERMALNI UŽITKI

neomejeno kopanje
v bazenih s
termalno
ali morsko vodo



VELNEŠKO RAZVAJANJE

1 x vstop v svet savn
(ne velja za Talaso
Strunjan)



ZA ZDRAVO TELO IN DOBRO POČUTJE

nordijska hoja
z inštruktorjem,
jutranja
hidrogimnastika,
vodna aerobika,
vodni sprehodi,
vaje za krepitev
čuječnosti in
vitalnosti (v Termah
Dolenjske Toplice)



NOČITEV S POLPENZIONOM



IZVRSTNA KULINARIKA

v kateri prevladuje
lokalno in organsko



ANIMACIJA ZA OTROKE

zabava na bazenu,
ustvarjalne
delavnice in
igralnice

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	od 248,00 EUR	od 373,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	od 321,00 EUR	od 482,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	od 259,00 EUR	od 389,00 EUR
	Hotel Vitarium**** Superior	od 270,00 EUR	od 405,00 EUR
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	od 259,00 EUR	od 432,00 EUR
	Vile ***	od 219,00 EUR	od 365,00 EUR

Veljavnost do 30. 6. 2022, v Talasu Strunjan je veljavnost do 3. 6. 2022. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

1=2

MAKSI ODDIH MINI CENE

*Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****

Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice*

• polpenzion za dve osebi • neomejeno kopanje v bazenih • 1 x vstop v svet savn

2 noči	3 noči
211,00 EUR	316,00 EUR
234,00 EUR	351,00 EUR

Veljavnost do 30. 6. 2022. Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem *130x200 cm oz. **160x200 cm. 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.

Ugodnosti
za **družine!**

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Hotel Grad Otočec

Vikend po grajsko, na Otočcu

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Iščete idejo za prav poseben vikend oddih, v ambientu, ki ni vsakdanji in je umeščen v naravo, kjer je le nekaj korakov do prizorišč za dobre fotografije, do skritih kotičkov za premišljevanje in samotnih poti za sprehode ali lahkotno kolesarjenje? Za vas imamo odličen predlog!

Predlagamo vam spanje v grajski suiti, ki preseneča z zanimivimi detajli in zagotavlja občutek topline in domačnosti. V njej pa tudi doživite masažno kopel ali pa poživljajočo tropsko prho v prostorni kopalnici in nato razkošen zajtrk, s čajem iz domačih zelišč in še toplimi, sveže pečenimi kruhki. Vabljeni na grad Otočec, v petzvezdični двореc na otoku sredi Krke.

Grad Otočec je kulturni spomenik državnega pomena. Njegovi zidovi pripovedujejo zgodbe osmih stoletij, znotraj njih pa so nedavno obnovljeni hotelski prostori z restavracijo. Prefinjeno izbrane naravne materiale, kot so masivni orehov les, steklo in kovano železo, ki dajejo pečat notranjščini, dopolnjuje odlična kulinarika, ki ustvarja z živili iz lokalne ekološke pridelave izvrstne jedi, nagrajene tudi s priznanjem Michelinov krožnik/Michelin Plate. Butični hotel je član prestižnega združenja dvorcev Relais & Châteaux.

Le vstopite – prijeten in topel grad ponuja za svojimi debelimi zidovi, pa tudi v okolici prav posebna doživetja.

JUTRANJI SPREHOD OB PREBUJAJOČI SE REKI, NA KAVICO Z LEPIM RAZGLEDOM

Po zajtrku se lahko odpravite na lahkotno pohajkovanje ob reki in opazovanje čapelj in labodov, ki počivajo na vrhu mogočnega jezusa. Obiščite Devetnajstico, podeželsko hišo in bistro na razgledni točki ob otoškem igrišču za golf. Obiskovalcem so tu poleg dišeče kavice in osvežilnih pijač, kot je na primer ledeni čaj iz zelišč, sveže nabranih na bližnjem ekološkem vrtu, na voljo tudi tradicionalne jedi na žlico, domači narezki in sveži prigrizki.



S terase Devetnajstice je mogoče brezskrbno občudovati okoliške vinorodne griče, rečne oključke in mojstrsko igro golfistov.

IN ŽE SMO PRIPRAVLJENI NA RAZGIBAN DAN ...

Po sprehodu med stoletnimi drevesi je čas za presno tortico na grajskem dvorišču, za partijo golfa, adrenalinske preizkušnje v pustolovskem parku ali pa za izlet do mogočnega kartuzijanskega samostana v Pleterjah, romantične Kostanjevice z umetnostnimi galerijami in podzemno jamo ali do slikovitega starega jedra Novega mesta, ki je bilo lani razglašeno za najlepše obnovljeno mestno središče v Sloveniji.

VAS PRITEGNE GRAJSKA ZGODOVINA?

Ko boste že ravno na igrišču za golf, vas vabimo, da obiščite še le nekaj korakov

oddaljeni grad Struga. V poletnem času si ga je mogoče ogledati v družbi graščaka, princa s Struge, in to ne le tako, da se sprehodite po njegovih sobanah, saj lahko tu podoživite zanimive čase življenja na gradu ob plesu in živi glasbi.



S KOLESOM NA KOPANJE V TERMALNE VRELCE

Vabljeni tudi na kolesarski izlet do bližnje naravne toplice Klevevž, kjer se lahko v naravnem toplu izvru okopate tudi pozimi, nato pa na masažo in razvajanje v termalnem bazenu in savnah v bližnjem hotelu Šport na Otočcu ali v Termah Šmarješke Toplice.

ŠE VEČ PETZVEZDIČNIH DOŽIVETIJ NA RAVI

Veliko pristnih doživetij omogoča tudi reka Krka, ki obdaja grajski otok. Vabljeni torej tudi na vožnjo s čolnom in ribarjenje, ki je nepozabno doživetje tudi zato, ker lahko ob bregu ugledate bobra ali vidro (kar priča o čistosti vode) in ujeto ribo spečete kar na bregu.



Pragozd v bližini omogoča **foto lov na medveda**, obiščete lahko čebelarja in prisluhnete njegovi razlagi o apiterapiji. Sprehodite se lahko tudi po vinorodni Trški gori in v zidanicah odprtih vrat pokusite prav posebno lokalno vino cviček in domače dobrote. Magično doživetje je tudi **romantična večerja v podzemni jami**, ki jo grajski kuharji lahko organizirajo samo za vaju. Če pa si želite lepote Dolenjske ogledati iz zraka, je možno poleteti z letalom, helikopterjem ali balonom.



Igrišče Golf Grad Otočec je vredno obiska – če ste dolgoletni igralci golfa in tudi če se s tem športom sploh še niste srečali. V brezskrbne dneve vključujemo tudi nekaj novega znanja.

PO PUSTOLOVSKIH DOŽIVETJIH JE ČAS, DA UMIRIMO DIHANJE IN SE PREPUSTIMO OBČUDOVANJU ZELENE NARAVE

Pred večerjo obiščite grajski vrt in si oglejte, kje na ekološki način pridelujemo zelenjavo in dišavnice, ki jih boste uživali pri večerji. Vrt se razprostira ob gozdu blizu hotela Šport na Otočcu. Po predhodni prijavi se lahko tu udeležite t. i. agrofitaesa, to je dela na vrtu z vrtnarjem, ob tem pa vam bomo pri vrtni uti postregli z naravnim napitkom.



Grajska restavracija se ponaša s priznanjem Michelinov krožnik/Michelin Plate.

SLASTNA VEČERJA OB SVEČAH

Dan naj se zaključi z večerjo vznemirljivih okusov v grajski restavraciji, ob soju sveč in prasketanju ognja v kaminu. Za manjše družbe pa organizirajo tudi pokušino vin v grajskem stolpu. Zakaj ne bi dan ali dva živeli grajske pravljice? Rezervirajte **romantični pobeg na grad**.



Vstopite skozi gotski portal in uživajte v unikatnem ambientu s presenetljivimi detajli iz različnih obdobij – gotike, renesanse, baroka in sodobnih časov.

Pomlad na Grajskem vrtu

Besedilo: Janja Strašek in Vesna Janković

Pred štirimi leti smo začeli na Otočcu, v neposredni bližini hotelov, urejati lastne vrtné površine za pridelovanje zelenjave, zelišč, dišavnic in jagodičevja. Začela se je uresničevati naša dolgoletna zamisel, gostom otoških hotelov zagotoviti visokokakovostno prehrano – iz doma vzgojene sezone zelenjave in sadja. Danes uporabljajo pridelke z Grajskega vrta dnevno tudi naši kuharski mojstri v bližnjih Termah Šmarješke Toplice – za pripravo obrokov v programih zdravega hujšanja, razbremenjevanja telesa in krepitev imunskega sistema.



Južna lega Grajskega vrta z veliko izpostavljenostjo soncu omogoča zgodnjo setev in nam tako podari pridelek tudi že zgodaj spomladi. Pridelamo beluše, redkvice, zgodnjo solato ... Restavraciji obeh hotelov na Otočcu pa sta tudi večji del leta popolnoma preskrbljeni z najkakovostnejšo zelenjavo in zelišči, in ker pobiramo pridelke **v užitni zrelosti**, imajo ti **poln okus in visoko hranilno vrednost**. Naši gostje to najbolj cenijo.

Vrt je zasnovan tako, da omogoča obdelavo brez okopavanja, in ker dosežemo grede z obeh strani, po njih ne hodimo. Pred saditvijo in setvijo jih bomo zdaj spomladi že četrto leto obložili z zreлим, zelo humoznim kompostom, da uporaba mineralnih gnojil sploh ne bo potrebna. Obnovili bomo poti in pripravili zastirko, ki bo preprečevala rast plevela. Za to bomo letos uporabili tudi slamo. In ker smo česen in čebulo posadili že jeseni, je te marčevske dni na vrtu že kar nekaj zelenega ...

Načrt zasaditve zelenjave in dišavnic smo pripravili skupaj s kuharskimi mojstri, kajti na vrtu sejemo in sadimo to, kar potrebujejo v naših kuhinjah. Imamo pa že toliko izkušenj, da znamo primerno in pravočasno kolobariti, in tako konstantno pridelovati dovolj zelenjave za čez celo sezono.

Na pripravljene grede bomo najprej posejali solato, redkvice in peteršilj in posadili še spomladansko čebulo in por. Nato sledi saditev krompirja kifeljčarja in sladkega krompirja, posejali bomo nizki fižol, blitvo, špinac, zeleno, korenje, rdečo peso in kolerabo, malo zatem posadili še sadike brokolija, cvetače, zgodnjega zelja, koromača, kumar in bučk. Nazadnje bomo na grede prenesli sadike različnega paradižnika, paprike in jajčevcev.

Na visokih gredah bomo pridelovali izmenjaje mini korenje in rdečo redkvico, na grede s trajnimi zelišči in dišavnicami bomo dosadili še nekaj ognjiča, mete, rožmarina, kamilic, ameriškega slamnika ...

Pred kratkim smo že posadili tudi nekaj sadik sadnega drevja in jagodičevja, maline in sadno drevje od prej pa bomo kmalu obrezali in pomladili.

VEDNO ŠE KORAK DLJE ...

Letos nameravamo na vrtu postaviti še rastlinjak – da bodo lahko imeli v naših kuhinjah na voljo nekaj domače zelenjave in dišavnic, kot so solata, motovilec, korenje, peteršilj, drobnjak ..., tudi ko za to pri nas ni naravna sezona.

PRIPRAVITE SAMI ...

Ker bodo prva spomladanska zelenjava na našem vrtu beluši, predlagamo beluše z jajci.

Beluši z jajci – za moč in čiščenje telesa

Potrebujemo: 2 jajci (prosta reja), 1 šop na koščke narezanih belušev, 1 čajno žličko oljčnega olja, ½ stroka česna, malo soli, paper, peteršilj

Na oljčnem olju na hitro popražimo oprane in na kolesčke narezane mlade beluše. Dodamo na drobno narezan česen in razžvrkljana jajca. Jed solimo, popramo in na koncu posujemo s seseklanim peteršiljem. Ponudimo s koščkom domačega ajdovega kruha z orehi in kozarcem dobrega vina.

Dober tek vam želita grajski vrtnarki Janja in Vesna.

Hotel Šport, Otočec

ROMANTIČNI ODDIH V DVOJE IN PREDANI STRASTEM

Predstavljamo vam idejo za prav poseben vikend oddih, kjer vam okolica ponuja veliko urejenih sprehajalnih in kolesarskih poti, mnogo foto koticov, okusno kulinariko ter udobne hotelske sobe. Spoznajte Dolenjsko, obiščite Otočec. Iz Ljubljane se boste do Hotela Šport**** vozili slabo uro, a vseeno se vam bo tu zazdelo, da ste prispeli na drug planet – v sproščujoč gaj.

PREDANI STRASTEM: Aktivno, vendar sproščajoče doživetje
nočitev s polpenzionom, 2 osebi: od 251,00 EUR (2 noči)

ROMANTIČNI ODDIH: Za pare, ki se želijo posvetiti drug drugemu
in preživeti mirne trenutke v lepem okolju.
nočitev s polpenzionom 2 osebi: od 310,00 EUR (2 noči)

Pri paketu Romantični oddih boste en večer obiskali prestižno restavracijo v hotelu Grad Otočec*****, ki se lahko pohvali tudi z Michelinovim krožnikom (The Plate Michelin), in uživali v kulinarični večerji v dvoje.

Paketa vključujeta: 2 nočitvi s polpenzionom za 2 osebi v Hotelu Šport****, neomejeno kopanje v termalnem bazenu, neomejen vstop v savne, možnost najema koles in ugodna ponudba različnih športov ob doplačilu: tenis, namizni tenis, badminton, odbojka, košarka, ogled grajskega vrta (med vikendi), 20 % popust na gostinske storitve v Hotelu Grad Otočec, obisk pustolovskega parka po ceni "plača 1. koristita 2", kakovostne jedi za naše goste pripravljamo predvsem z zelenjavo z Grajskega vrta, ki se razprostira za otoškim Hotelom Šport. Večina sestavin, ki jih uporabljamo, je lokalnega porekla, s potrdilom biološke ali integrirane pridelave z bližnjih kmetij.

Ponudba velja do 31. 10. 2022. Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. **Doplačila:** turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Koronsko (ne)spanje in možganska megla

Besedilo: Maja Babnik in Nika Niederwanger

Možgani so naš najbolj zapleten in najbolj dovršen organ in hkrati edini organ, ki ga ni mogoče zamenjati. V sodobnem svetu, zlasti med pandemijo, se je močno razširila uporaba sodobne tehnologije. Z njo opravljamo vse več dejavnosti: sestankujemo, si izražamo naklonjenost, naročamo hrano, spremljamo vreme. Pa ste vedeli, da vse to tudi pomembno vpliva na naše možgane, na zbranost, spomin in spanje? Zato v tretjem tednu marca zaznamujemo mednarodni teden možganov in svetovni dan spanja.



DIGITALNI SVET IN »UTELEŠENI« MOŽGANI

Digitalizacija nam omogoča, da počnemo stvari samodejno, s tem pa vse bolj zanemarjamo čutila in gibanje, kar pa za naše možgane ni najboljše. In zakaj je to dvoje pomembno? Sodobne raziskave poudarjajo, da so **možgani »utelešeni«**, to pomeni, da k razmišljanju, pomnjenju, učenju, zbranosti, presojanju in reševanju problemov pomembno pripomorejo tudi zaznavanje, gibanje in čustva. Tako bomo to, kar napišemo z roko, bolje razumeli in si bolj zapomnili kot to, kar natipkamo. Tudi branje knjig vključuje več čutil kot branje z zaslonov – pod prsti namreč čutimo teksturo papirja, zaznavamo njegov vonj, pri listanju slišimo šelestenje, vključena sta vidni in motorični sistem.

Zato dajmo svojim možganom in telesu večkrat priložnost za sodelovanje. Če si želimo kaj bolje zapomniti, napišimo to na roko. Preberimo knjigo na papirju namesto na zaslonu, križanko pa rešujemo kot nekoč, s svinčnikom.

VPLIV PAMETNIH TELEFONOV NA SPANJE

Če uporabljamo pametni telefon pred spanjem, lahko modra svetloba njegovega zaslona moti naš dnevno-nočni ritem, in zato potrebujemo za to, da zaspimo, več časa, spanec pa je manj kakovosten. »Elektronske naprave nam kratijo spanec,« potrjuje evropsko priznana strokovnjakinja za somnologijo **izredna profesorica doktorica Leja Dolenc Grošelj, specialistka nevrologije** z Inštituta za klinično nevrofiziologijo v UKC Ljubljana. »Najmanj dve uri pred spanjem ne bi smeli uporabljati pametnih telefonov in tablic.«

NEUGODEN VPLIV PANDEMIJE

Obsežne študije z vsega sveta so pokazale, da se pri covidu-19 in tudi pri tako imenovanem pokovidnem sindromu pojavljajo težave s **spominom** in **zbranostjo**, **nespečnost**, anksioznost in depresija. Kar tri četrtine bolnikov ima vsaj eno od teh težav tudi še pol leta po bolezni. Tudi v Sloveniji je podobno.

Slovenska raziskava PANDA je pokazala, da ima kar 21 odstotkov ljudi en mesec po prebolelem covidu-19 težave z zbranostjo in spominom, o motnjah spanja pa je poročalo skoraj 17 odstotkov vprašanih. (1)

Težave z zbranostjo in spominom po preboleli okužbi pogosto imenujemo **možganska megla**. »Tudi po blagi obliki covid-19 se lahko možgani postarajo za pet do deset let,« opozarja **primarijka Mojca Muršec, specialistka psihiatrije** iz Enot za psihogeriatrijo v UKC Maribor. Težave s spanjem pa se razlikujejo glede na potek bolezni – že med boleznijo so pogoste nočne more ali motnje spanja v fazi REM, po bolezni pa se pojavljajo težave z usnavanjem in slabšo kakovostjo spanca.

NI DOVOLJ SAMO SPATI, TREBA SE JE NASPATI

Med pandemijo je 81 odstotkov oseb s kratkotrajno nespečnostjo poročalo, da jim spanec ne zagotovi pravega počitka in regeneracije, za kar je poleg dolžine spanca pomembna tudi njegova kakovost. V možganih se namreč med spanjem utrjujejo spomini, iz njih pa se odstranjujejo snovi, ki povečujejo tveganje za upad miselnih sposobnosti.

Izjemen dan
se začne
z izjemnim
spancem.



Noctiben Mea®
doksilaminijev hidrogensukcinat, filmsko obložene tablete, 15 mg

Kaj je zdravilo Noctiben Mea in za kaj ga uporabljamo? Jemanje tega zdravila se priporoča pri občasni nespečnosti pri odraslih. Če se znaki vaše bolezni poslabšajo ali ne izboljšajo v 5 dneh, se posvetujte z zdravnikom. **Kaj morate vedeti, preden boste vzeli zdravilo Noctiben Mea?** Ne jemljite tega zdravila, če ste alergični na doksilamin, antihistaminike ali katerikoli sestavni del zdravila, če ste imeli v preteklosti akutni glavkom (zvišan očesni tlak), če ste moški in imate težave z odvajanjem vode (zaradi težav s prostato ali drugih težav), če ste mlajši od 18 let. Pred začetkom jemanja zdravila se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Pri starejših je treba zdravilo uporabljati previdno zaradi tveganja za poslabšanje kognitivnih sposobnosti, zaspanost, počasne odzive in/ali omotico, ki lahko poveča tveganje za padce. Tako kot pri drugih uspavalnih in pomirjevalnih tudi pri jemanju tega zdravila verjetno prišlo do poslabšanja sindroma spalne apneje. Če imate težave, povezane z uporabo substanc (alkohola, zdravil ali drugih substanc), jemanje tega zdravila ni priporočljivo. Med zdravljenjem ni priporočljivo pitje alkohola. Če imate dolgotrajno jetno ali ledvično bolezen, se posvetujte z zdravnikom, da bo lahko prilagodil odmerek. Zdravilo vsebuje laktozo. Če ne prenašate nekaterih sladkorjev, se pred jemanjem tega zdravila posvetujte z zdravnikom. Otroci in mladostniki, mlajši od 18 let, zdravila ne smejo jemati. Da bi se izognili morebitnim interakcijam med različnimi zdravili, morate o kakršnemkoli drugem zdravljenju obvestiti svojega zdravnika ali farmacevta. Če ste noseči ali doje, če menite, da bi lahko bili noseči, ali če načrtujete zanositev, se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom, preden vzamete to zdravilo. Med nosečnostjo lahko to zdravilo jemljete samo, če vam je tako svetoval zdravnik. Jemanje med dojenjem ni priporočljivo. Zavedati se morate, da sta z jemanjem tega zdravila povezani zaspanost podnevi in zmanjšana pozornost. Med upravljanjem vozil in strojev ni priporočljivo sočasno jemanje drugih sedativnih zdravil, natrijevega oksibata ter seveda pitje alkohola ali jemanje zdravil, ki vsebujejo alkohol. Pri nezadostnem trajanju spanja je tveganje za pojav zmanjšane pozornosti še povečano. **Kako jemati zdravilo Noctiben Mea?** Priporočeni odmerek je ½ tablete do 1 tableta na dan, po potrebi se lahko poveča na 2 tableti na dan. Pri starejših in bolnikih z ledvično ali jetno okvaro se priporoča najmanjši odmerek. Tableta se lahko deli na enaka odmerka. Pogoltnite jo z nekaj vode. Dnevni odmerek vzemite zvečer, 15 do 30 minut pred spanjem. Zdravljenje traja od 2 do 5 dni. Brez posveta z zdravnikom lahko zdravilo jemljete največ 5 dni. Če ste vzeli večji odmerek zdravila, kot bi smeli, se takoj posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Če ste pozabili vzeti prejšnji odmerek, ne vzemite dvojnega. Naslednji odmerek vzemite ob običajnem času. **Možni neželeni učinki** Zaspanost podnevi, zaprtje, zastoj urina, suha usta, zmedenost, rabdomioliza, povečane vrednosti kreatin fosfokinaze v krvi, motnje vida, palpitacije srca, sedacija, kognitivne in psihomotorične motnje. Poročali so o primerih zlorabe in odvisnosti. **Izgled zdravila Noctiben Mea in vsebina pakiranja** Filmsko obložene tablete so blede vijoličaste sive do vijoličaste sive, ovalne, izbočene, z razdelilno zarezo na eni strani. Zdravilo je na voljo v škatlici z 10 tabletami v pretisnem omotu. **Način izdajanja zdravila** Zdravilo se brez recepta izdaja v lekarnah. **Imetnik dovoljenja za promet z zdravili** Krka, d. d., Novo mesto, Šmarješka cesta 6, 8501 Novo mesto, Slovenija. **Datum zadnje revizije** navodila 10. 7. 2019.

Pred začetkom jemanja zdravila natančno preberite navodilo, ker vsebuje za vas pomembne podatke. Pri jemanju tega zdravila natančno upoštevajte napotke v tem navodilu ali navodila zdravnika ali farmacevta. Če opazite katerekoli neželeni učinek, se posvetujte z zdravnikom, farmacevtom ali drugim zdravstvenim delavcem. O domnevnem neželenem učinku lahko poročate tudi neposredno nacionalnemu centru za farmakovigilanco, na način, kot je objavljeno na spletni strani www.jazmp.si.

www.noctibenmea.si

Noctiben Mea®
doksilaminijev hidrogensukcinat

Odpravite nespečnost in začnite dan spočiti.

15-30 min
Učinkuje hitro – vzame se 15 do 30 minut pred spanjem.

Deluje celo noč.

Izboljša kakovost spanca in naslednjega dne.

KRKA

Ali ste vedeli?

Možgani so najbolj dejavni ponoči. Večina sicer misli, da so možgani bolj dejavni podnevi (na delovnem mestu, ko razmišljamo, načrtujemo), vendar to ne drži. Znanstveno je dokazano, da porabijo največ energije med spanjem.

ALI NEPRESPANA NOČ TUDI VAM ONEMOGOČA ZBRANOST PRI DELU?

Ali se vam je že kdaj zgodilo, da ste bili zelo utrujeni, a niste mogli zaspati, ker ste razmišljali o nekem problemu? Ali pa ste bili tako zaspani, da se pri delu niste mogli zbrati? Skrbi zaradi zdravja, dela, osebnih odnosov in finančnih težav lahko **negativno vplivajo na naš spanec**. Ko smo pod stresom, premlevamo težave pozno v noč in težko odženemo moteče misli, zato traja dalj, da zaspimo, ponoči pa se zaradi skrbi pogosteje prebujamo in spanec ni dovolj kakovosten. Stres pa lahko vodi tudi do **težav z zbranostjo in spominom**.

POSKRIBITE ZA MISELNE SPOSOBNOSTI – ZAČNITE DAN SPOČITI

Če opazite **upad miselnih sposobnosti**, na primer zmanjšanje zbranosti, uhajanje misli, **slabše pomnjenje**, pomanjkanje osredotočenosti in pozabljanje, poskrbite za svoje možgane z zdravilom **Bilobil**. To naravno zdravilo vsebuje izvleček ginka, ki **izboljša prekrvitev in oskrbo možganov s kisikom**. Redno jemanje **Bilobila 120 mg** (2 kapsuli enkrat na dan) pripomore **k izboljšanju miselnih funkcij**.

Če je vaš spanec prekratek ali premalo kakovosten, si lahko pomagata z zdravilom **Noctiben Mea**, namenjenim odraslim, ki imajo **občasne težave z nespečnostjo**. Njegova ključna prednost je **hitro delovanje**, zato ga jemljete po potrebi. **Noctiben Mea** vsebuje doksilaminijev hidrogensukcinat, ki dokazano skrajša **čas uspanja, podaljša spanec in izboljša njegovo kakovost**, zato pomaga odpravljati težave z usnavanjem, nočnim prebujanjem in prezgodnjim zbujanjem.



Priporočen odmerek za odrasle je polovica tablete do ena tableta na dan. Zdravilo je treba vzeti zvečer, 15 do 30 minut pred spanjem, ne pa sredi noči ali proti jutru oziroma podnevi, po njegovem zaužitju pa je treba spanju nameniti dovolj časa. Samozdravljenje je omejeno na 2 do 5 dni. Starejšim in bolnikom z ledvično ali jetrno okvaro se priporoča najmanjši odmerek. Odsvetovano je hkratno uživanje alkohola. Zdravilo povzroča zmanjšano pozornost, zato sta lahko vožnja in uporaba strojev pod njegovim vplivom nevarni.

Več na www.bilobil.si in www.noctibenmea.si.

1. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/panda_porocilo_po_19_valu_koncno_0.pdf

Moj um v vrhunski formi.

“Se težko zberete?”

Bilobil vsebuje izvleček iz listov Ginkga biloba



**Izberite
Bilobil®**

**Izboljša prekrvitev in
možgane oskrbi z več kisika.**

www.bilobil.si

KRKA

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



Za dobrobit skupnosti Krkini prostovoljci – mnogo dobrih dejanj za srečo

V farmacevtskem podjetju Krka uspehov ne merimo le skozi denar. V ospredje postavljamo trajnostne vrednote, kot so nesebična pomoč, spoštovanje in sočutje in si hkrati prizadevamo, da jih v največji meri delimo tudi z okoljem. Prostovoljstvo je v 67 letih postalo neločljiv del Krkine kulture. V podjetju je več kot 1.500 krvodajalcev, številni krkaši pa se prostovoljno udeležujejo na mnogih humanitarnih področjih. Že vrsto let sodelujemo v pokroviteljskih odborih specialnih ustanov ali pa smo člani različnih zvez in društev ter prostovoljci v domovih za starejše občane, šolah s prilagojenim programom in različnih dobrodelnih ustanovah.

Od leta 2012 krkaši svoje dobrodelne dejavnosti združujemo tudi v družbeno odgovorni akciji Krkin teden humanosti in prostovoljstva, s katero se je prostovoljstvo dodobra razširilo med sodelavce. V osmih letih sta srčnost in solidarnost povezali več kot 8.000 krkašev – prostovoljcev – ki so svojo pomoč na tak ali drugačen način nudili mnogim ljudem in tudi živalim. S svojim dobrodelnim delovanjem želimo vplivati na družbo, jo narediti bolj čutečo, dojemljivo za sprejemanje drugačnih, razumevanje starejših in dobrobit vseh živih bitij.

Krkina humanitarna pomoč Ukrajini

Tovarna zdravil Krka, d. d., Novo mesto je v imenu skupine Krka Slovenski karitas za Ukrajino donirala zdravila v vrednosti 100.000 EUR. Skrb za ljudi je vtkana v Krkin vsakdanjik. Ob svoji osnovni dejavnosti, proizvodnji življenjsko potrebnih zdravil, nikoli ne pozabimo na človeka, ki mu namenjamo dosežke svojega dela in razvoja, obenem pa si z veliko odgovornostjo in predanostjo prizadevamo za družbeno okolje. Svojo odgovornost do širše družbene skupnosti vedno znova potrjujemo tudi s humanitarnimi donacijami in človekoljubno pomočjo. Tako se je družba Krka odzvala na humanitarni poziv Slovenske karitas in v imenu skupine Krka za Ukrajino donirala zdravila v vrednosti 100.000 EUR.



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVISO VRELCE ZDRAVJA

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

Ime:

Priimek:

Naslov (ulica in hišna št.):

Poštna št.:

Kraj:

Elektronski naslov:



Želim, da me obveščate o ponudbi, novostih in aktualnih vsebinah Term Krka, vključno s 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.

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. 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.

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 pošljete na elektronski naslov dataprotection.officer.TK@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 pooblaščenca Republike Slovenije. Zavezujemo se, da bomo vaše osebne podatke obdelali tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrezna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo podatkov.

Pokrajina, kot ustvarjena za uživanje

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Okolica Term Dolenjske Toplice ponuja številne skrite kotičke, vredne postanka in občudovanja. In ker je nekoliko oddaljena od znanih turističnih in prometnih poti, tu nikoli ne boste naleteli na gnečo. Presenečenj pa boste nad lepoto in pristnostjo narave in prikupnih vasic. Izbrali smo nekaj zanimivih točk, ki jih je vredno obiskati.



DIVJI POTOK Črmošnjice

Ljubitelji narave bodo uživali na krožni, 2,5 kilometra dolgi pešpoti ob brzicah Divjega potoka, ki je ob ureditvi učne poti dobil še ime Skriti biser. Pot je zanimiva tudi za mlajše otroke.

HUDIČEV TURN, OSTANKI SOTEŠKEGA GRADU IN MUZEJ STARIH AVTOMOBILOV Soteska 40

Na levem bregu Krke si lahko ogledate slikovit vrtni paviljon Hudičev turn in ostanke dvorca Soteska (iz 17. stoletja), zanimivo zbirko starodobnikov (ob prijavi)

in hidroelektrarno iz 19. stoletja. Hudičev turn ima tloris v obliki štiripresne deteljice, ime pa je dobil po izročilu, da so soteški graščaki tu prirejali razuzdane zabave. Na travniku pred njim spomladi cvetijo narcise. Na desnem bregu Krke (približno 550 metrov od mostu) pa si lahko ogledate še ruševine starega gradu, močno poškodovanega že v 15. stoletju, in ostanke žage iz 19. stoletja.

IZVIR KRUPA

Vas Krupa oz. Praprot blizu Semiča

Izvir Krupa je najlepši izvir v Beli krajini in eden najlepših v Sloveniji, zato je tudi priljubljena instagramovska točka. Krupa

izvira izpod 30 metrov visoke zatrepne stene, nato pa se že po 2,5 kilometra izliva v Lahinjo. Ob izlivu Krupe lahko obiščete tudi srednjeveški vodni grad Gradac.

KRAJINSKI PARK LAHINJA Dragatuš v Beli krajini

Zgornji tok Lahinje je bogat z naravno in kulturno dediščino – tu najdemo pestro rastlinstvo in živalstvo, zanimiv pa je tudi v kulturno-zgodovinskem pogledu, saj stoji na okljuku reke Lahinje eno redkih ohranjenih prazgodovinskih naselij v Evropi, vasica Pusti Gradec.



MIRNA GORA

Izhodišče vasica Planina

Iz vasi Planina je do planinske koče na Mirni gori 45 minut hoje. Lahka pohodniška pot nas vodi mimo zanimivih označenih točk, igral in kraških pojavov. Od koče se odpre lep razgled na Belo Krajino.

GAČE – POZIMI SMUČANJE, POLETI POHODNIŠTVO IN KOLESARJENJE

Neokrnjena narava med Dolenjsko in Belo krajino, pod razglednim vrhom Pogorelca (965 metrov nad morjem). Gače imajo urejene smučarske, tekaške in sankaske proge in organizirano šolo smučanja. Poleti vabijo pohodniške poti, mogoče je najeti kolesa.

BAZA 20 V KOČEVSKEM ROGU

Podstenice 4

Baza 20 je pomemben spomenik slovenske državnosti. V 26 lesenih barakah sredi kočevskih gozdov je bil od aprila 1943 do decembra 1944 sedež vodstva slovenske narodnoosvobodilne vojske. To je edini ohranjeni skrivni sedež vodstva kakega odporiškega gibanja v Evropi. Vloga Baze 20 in narodnoosvobodilni boj v teh krajih sta predstavljena z razstavo v barakah št. 16 in 22.

ŽAGA ROG

Podstenice v Kočevskem rogu

Parno žago so postavili leta 1894, to pa je bilo povezano tudi z izgradnjo kočevske in dolenjske železnice, ki sta omogočali prevoz lesa iz Roga. Na žagi je delalo pred prvo svetovno vojno okoli 400 delavcev, obratovala pa je do leta 1935. V obnovljeni stavbi na tem mestu je skavtski dom, še vedno pa so vidni tudi ostanki žage in železnice. Priporočljiv je obisk z vodičem.

SMREKA POD KUNČEM IN LEDENA JAMA

Podstenice – Kunč

Ta ogleda vredna mogočna smreka raste na dnu kraške vrtače pod zapuščeno kočevsko vasico Kunč v Kočevskem rogu. S prsnim premerom 1,50 metra je to druga najdebelejša smreka v Sloveniji: v višino meri več kot 51 metrov. Severozahodno od vasi Kunč, v neposredni bližini gozdne ceste, pa lahko obiščete še ledeno jamo. To je tipična ledenica, saj sta v njej vse leto hladen

zrak in manjše količine ledu. Po nekem mitu naj bi prav v tej jami prišli Veroniko Deseniško, drugo ženo grofa Friderika II. Celjskega, ko se je vanjo zatekla pred preganjalci. Priporočljiv je ogled z vodičem.

MUZEJ KOČEVSKIH STAROSELCEV KOČEVARJEV

Občice 9

Društvo Kočevarjev staroselcev, kočevskih Nemcev, prikazuje v tem muzeju zgodovino nekdanjih prebivalcev tega območja, ki so se tu naselili v 14. stoletju, med 2. svetovno vojno pa se množično izseljevali. Potomci tistih, ki so ostali, so do danes ohranili svojo srednjeveško nemščino in predstavljajo tako enega najstarejših nemških jezikovnih otokov na svetu.

LUKNJA

Pri Prečni

Po zatrepni dolini reke Temenice vodi neobljudena skrivnostna sprehajalna pot. Tu si lahko ogledate lukenjsko jamo, ruševine stare hidroelektrarne in ostanke gradu Luknja iz 14. stoletja, ki je veljal za enega najbolj utrjenih dolenjskih gradov. Njegov lastnik je bil nekaj časa tudi Erazem Rotterdamski. Plezalski navdušenci pa se lahko preizkusijo tudi na naravnem plezališču.

PANORAMSKI POLETI Z LETALOM

Prečna 46

Čarobno dolino reke Krke z njenimi gradovi, vinogradi in čudovito naravo si lahko ogledate tudi iz zraka.

LEHNJAKOVI PRAGOVI NA REKI KRKI

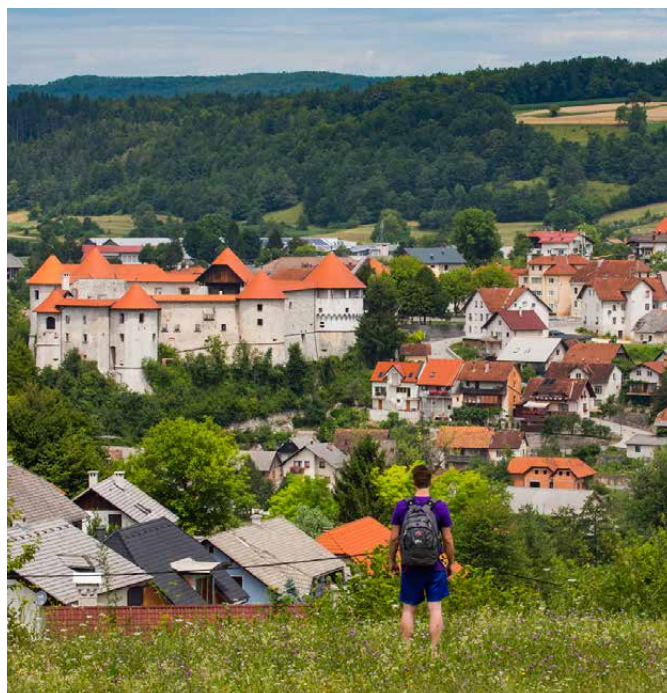
Žužemberk, Dvor, Zagradec

Slikoviti rečni pragovi iz lehnjaka ustvarjajo v strugi jezove in tako upočasnjujejo tok reke Krke, s tem pa omogočajo v njej in ob njej pestro življenje. Z rečnega brega lahko opazujete ribe, race, labode in – če imate srečo – tudi vidre in bobre.

GRAD ŽUŽEMBERK IN KOPALIŠČE OB KRKI

Žužemberk

Slikoviti grad stoji nad reko Krko. Poleti je pod njim urejeno letno kopališče, najamete lahko kanuje, igrate odbojko na mivki ...





ŽELEZO-LIVARSKI MUZEJ IN GALERIJA DVOR

Dvor 46

Ogledate si lahko zbirko izvornih ulitkov, zgodovino livarstva na Dvoru v primerjavi s sedanostjo in demonstracijo taljenja, izdelave forme in litje.

VZNEMIRLJIVA DOŽIVETJA V PRVINSKI NARAVI, TUDI NA VODI

S supom po Krki (plaža v Novem mestu), s kanujem po Sušici, s kajaki po Temenici in z raftom po Krki. Z vodnikom, v majhnih skupinah – od 2 do 6 oseb. Zelo zanimiva so tudi doživetja in fotosafariji v divji naravi, poimenovana:

- Medved, kralj gozdov
- Preživetje v naravi – kdo si upa?
- Skrivnostni pragozd

TEK IN SPREHODI V DOLENJSKIH TOPLICAH

Izhodišče poti je pri hotelu in pod glavnim parkiriščem (pri kampu).

Sprehajalne poti od jase za piknik do reke Krke in Dolenjega Polja, arheološka pot Cvinger, pot do zeliščarske kmetije Plavica, Topliški krog.

Trimska steza

Zasnovana je krožno, po gozdu, dolga je 1,2 kilometra in ima 10 postaj za razgibalne vaje. Sledite belo-zelenim markacijam.

Tekaška steza Tek za zdravje

Dolga je 2,4 kilometra in zasnovana na Cooperjevem testu. Poteka po gozdu in jasah z lepim razgledom.

ROMANTIČNO MESTNO JEDRO NOVEGA MESTA

Glavni trg v Novem mestu

Glavno mesto Dolenjske se ponaša s starim, tenkočutno prenovljenim mestnim jedrom, ki ga objema reka Krka. Tu vas vabijo na obisk butične trgovinice, tržnica, mogočna stolna cerkev, na sprehod slikovito rečno nabrežje, na druženje pa večerne prireditve in uživanje v lokalih. Dolenjski muzej pripoveduje zgodbo o dediščini, ki postavlja Novo mesto na svetovni zemljevid kot eno osrednjih železnodobnih najdišč. Po reki Krki lahko popelje napovedane skupine tudi Rudolfov splav, in to ob zvokih harmonike in odličnem dolenjskem cvičku.

ZIJALO IN REKA TEMENICA

Vrhpeč 14

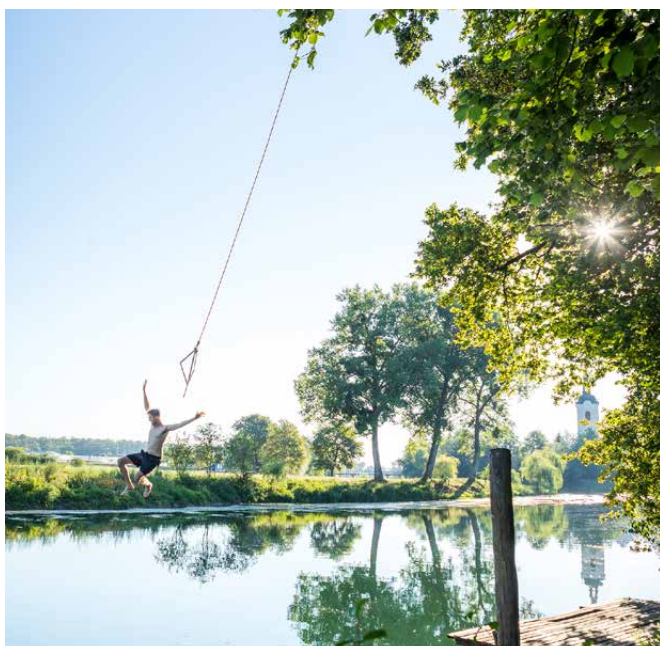
Temenica je ponikalnica, ki pride drugič na površje pri vasi Vrhpeč v Zijalu, pod slikovito 35 metrov visoko pečino. V jami je stoječe jezero, ob obilnejšem deževju pa voda iz njega kar bruh. V bližini sta še dve jami – Fantovska luknja in Ajdovska jama. Uživali boste v lepi neokrnjeni naravi.

MUZEJ LOJZETA SLAKA IN TONETA PAVČKA

Trg 8 v Mirni Peči in Šentjurij

V Mirni Peči doživite multimedijsko predstavitev življenja in dela priljubljenega virtuoza na diatonični harmoniki Lojzeta Slaka, ustanovitelja Ansambla Lojzeta Slaka in pisca skladb in besedil. V bližnji vasi Šentjurij pa je na ogled spominska zbirka pesnika Toneta Pavčka.

Vabljeni na oddih v hotel Balnea v Termah Dolenjske Toplice, kjer vam bodo rezervirali ogled in svetovali glede poti, najamete pa lahko tudi vodnika.



POMLAD V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE V DESIGN HOTELU BALNEA**** SUPERIOR

**Vzemite si čas zase in si privoščite oddih med termalnimi vrepci.
Navdušeni boste nad pomladno naravo, hotelsko ponudbo in storitvami
velneškega centra.**

- Hotel Balnea - hotel z umetniškim pridihom in nadvse udobnimi sobami
- Tretmaji za energijsko prenovitev gozdna kopel, vaje za čuječnost, ...
- Vodení pohodi, nordijska hoja, vodna aerobika
- Vhunski velneški center Vitarium Spa & Beauty
- Sveža živila lokalnih dobaviteljev
- Prijetna hotelska kavarna, ki pogosto gosti slovenske glasbenike
- Zdraviliški park z mogočnimi stoletnimi drevesi
- Otroški termalni bazeni, plezalna stena in igralnica za otroke
- Možnost koriščenja turističnih bonov

Veseli vas bomo!

Cena: **482,00 EUR (5 noči) | 321,00 EUR (3 noči) | 214,00 EUR (2 noči)**

*Cene veljajo do 30. 6. 2022, za polpenzion, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.*



Poskrbeti je treba, da se v telesu tudi duša dobro počuti

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Janez Kramar, Jani, skromno pove, da je hvaležen, da mu je bilo v zibko položeno nekaj talenta za delo z ljudmi, in da se pri tem ne trudi, temveč »le izkorišča talent«. A zanj bi lahko rekli tudi, da je duša hotela. V Termah Dolenjske Toplice namreč organizira dogodke, izlete in glasbene večere Balnea Art, pri njegovem informativnem pultu pa boste poleg informacij o ponudbi v hotelu in okolici deležni tudi sproščenega smeha, dobrega vica, tolažbe, spodbudne besede in nešteto iskric za lepši dan.



Jani, katera izletniška točka je vam najljubša?

U. toliko lepega je na Dolenjskem, da je odločitev o najljubši izletniški točki težka. Če pa se že moram odločiti, je to kartuzija Pleterje. Tu se bogastvo preteklosti križa s sedanostjo, predvsem pa imaš v Pleterjah možnost občutiti, da obstaja nekaj, kar te presega, nekaj, kar je večno. Za povratek v realnost pa poskrbi čudoviti skansen, muzej na prostem, kjer se lahko pokusi jedi, pripravljene po samostanskih receptih.

Kaj bi v okolici Dolenjskih Toplic gostje preprosto morali obiskati?

Tudi tu je človek v težavah, da ne bi česa lepega izpustil. Glede na to, da sem Novomeščan, bi si nekaj časa zagotovo vzel za moje rojstno mesto. Tu je novomeška stolnica s Tintorettovim sv. Miklavžem in kripti s kopijo nagrobnega spomenika drugega novomeškega prošta in prvega dunajskega škofa Jurija Slatkonje,

ki je bil, mimogrede, tudi ustanovitelj znamenitega zbora Dunajski dečki; pa Dolenjski muzej z arheološko zbirko in zbirka Božidarja Jakca v Jakčevem domu, njihovem nekdanjem družinskem hotelu. Potem ne moremo mimo frančiškanskega samostana z znamenito knjižnico, sploh zaradi dejstva, da so frančiškani že leta 1748, torej pred 274 leti (!), ustanovili novomeško gimnazijo, na kateri so potem vpijali znanje mnogi znameniti Slovenci, recimo Ivan Tavčar, Dragotin Kette, Marjan Kozina, slikarja Jakac in Lamut, baletnik Pino Mlakar pa olimpijec Leon Štukelj in še mnogi. Novo mesto pa si je mogoče ogledati tudi s splava.

Ponuja se še Trška gora, zavrniti Dolenjčevo povabilo v zidanico, na pokušino cvička, pa je blago rečeno nespodobno. In še ena trškogorska znamenitost – v stari lipi pri cerkvi Marijinega rojstva na Trški gori stojijo jaslice, povečava glinenih jaslic, ki jih je v Pleterjah izdelal kartuzijan p. Wolfgang Kogler.

Radi organizirate pokušine; kaj posebnega obiščete in kaj je vaša naj lokalna dobrot?

Tudi na tem področju je Dolenjska posebej bogata in radodarna, in če skočimo še naprej, do Bele krajine, je ta ponudba že skoraj popolna. Vedno znova pa preseneti gostoljubnost tukajšnjih vinogradnikov. Lahko bi rekli, da je za prebivalce Dolenjske in Bele krajine gost turist samo prijatelj, ki ga še niso utegnili spoznati. Ob tej pristni človeški bližini se je zelo težko odločiti, kje je najlepše.

Čisto osebno pa goste rad vedno znova peljem v vinsko klet Pečarič v Čurilah pri Metliki. Tu še danes skrbijo tri generacije tako za vinograde in družinsko kmetijo kot tudi za prijetno počutje gostov. Martin oziroma Tine, kot ga kličemo vsi, pridelava zares izvrstno vinsko kapljico, njegova žena Polona, po izobrazbi slavistka, ki je zaradi številne družine in seveda povečanega obsega dela na kmetiji opustila svoj osnovni poklic, pa vsako pokušino obogati še z izbranimi recitacijami pesmi in modrosti o vinu.

V Termah Dolenjske Toplice organizirate tudi koncerte Balnea Art. Katere znane ljudi ste tako osebno spoznali?

Na koncertih Balnea Art sem imel priliko in čast spoznati številne znane slovenske estradne umetnike, omenim pa naj jih le nekaj. To so: Nuša Derenda, Omar Naber, Anika Horvat, Manca Izmajlova, Slavko Ivančič, Marko Vozelj, Eva Boto in Alenka Gotar. Spoznal sem, da je vsak uspešen glasbenik tudi izjemna osebnost, vredna vsega spoštovanja. Številni so me presenetili s svojo skromnostjo in človeško toplino. V lanskem, s covidom 19 zaznamovani sezoni, je prišla na površje tudi njihova prilagodljivost, lahko bi rekli antizvezdnitvo, ko smo se morali skoraj tedensko prilagajati ukrepom. Vesel sem, da smo poletno sezono Balnea Art pripravili brez odpovedi.

Prav poseben vtis pa sta naredila name dva gosta. Za prvega naj mi bo oproščeno, da ga bom imenoval starosta slovenske glasbene scene – to je Andrej Šifrer. Pripravil je dva koncerta, na katerih smo slišali njegove pesmi, ki so večinoma ponarodele. Jaz ga poslušam odkar pomnim, recimo slabih petdeset let, na prireditvi pa so njegove pesmi peli vsi, tudi mladi in najmlajši. Ob tem pa so bile njegove napovedi pesmi prava zakladnica življenjskih modrosti, ki bi jih bilo vredno zapisati.

Drugi gost, ki je napravil name izreden vtis, pa je Borut Antončič. Glasbenik prihaja iz Šentjerneja in verjamem, da to njegovo pravo ime večini naših bralcev nič ne pomeni. Če pa v brskalnik odtipkam ime Bort Ross, pridemo do čudovite avtorske glasbe tega že kar dobro znanega slovenskega glasbenika. Njegove avtorske pesmi zelo rad poslušam, na koncertu pa me je presenetil tudi kot interpret znanih melodij tako domačih kot tujih izvajalcev. In kadar je pripeljal s seboj še svojo drago Laro, pardon, pevko Lamai, je bil večer popoln.

Smešne prigode, ki so se zgodile med vašim delom?

V času epidemije sem v zdravilišču počel marsikaj. Tako sem zaradi negotovosti glede okužbe in karantene nekajkrat pomagal tudi gostincem v restavraciji – goste sem opozarjal na obvezno nošenje zaščitne maske, kontroliral izpolnjevanje pogojev PCT in preverjal, ali posamezniku določen obrok pripada. Tako sem seveda marsikatero gospo povprašal o številki njene sobe. Neka simpatična gospa pa mi je odgovorila: "Oprostite gospod, ampak meni je moč prepovedal, da komurkoli povem, v kateri sobi spim!" In smo se lahko tudi v teh sicer turobnih epidemičnih časih od srca nasmejali.



Imate kdaj slab dan? Kako sami sebe spravite v dobro voljo?

Seveda so tudi dnevi, ko je težko biti Jani. Se mi zdi, da ni človeka, ki ne bi poznal teh občutkov. Če bi poznal univerzalni recept, ki bi deloval pri vseh, bi ga z veseljem zaupal. Sam si dovolim nekaj take duhovne praznine predvsem zato, da sem potem še bolj vesel svojih svetlih življenjskih trenutkov. Kako bi lahko bil iskreno vesel, če nisem nikoli žalosten? Ta praznina pa ne sme biti predolga. Vedno se je treba pobrati, spodbuda pa pride včasih od zunaj (kak telefonski klic, srečanje, zapisana beseda) in pomemben je samo moj odziv. Lahko je plus ali minus, saj sem svoboden, a del rešitve je moj pozitiven odziv.

K izboljšanju razpoloženja pa mi pomaga tudi zavedanje, da smo Slovenci med štirimi odstotki svetovnega prebivalstva, ki imajo vse dobrine in dosežke naše civilizacije praktično na doseg roka. Zdi se mi, da smo za to premalo hvaležni in da smo premalokrat zadovoljni in veseli.

Katera zgodba iz bogate preteklosti Dolenjskih Toplic vas najbolj pritegne, ljudje pa je ne poznajo dovolj?

Morda je dobro obnoviti zgodbo oziroma legendo o tem, kako so domačini v Dolenjskih Toplicah odkrili svoje tople vrelce. Po tem izročilu je imel mežnar v Dolenjskih Toplicah psa in imel ga je zelo rad. Pes pa je imel navado, da se je zaganjal v vozove in vprežne živali, ki so te vozove vlekle skozi Dolenjske Toplice. In zgodilo se je, da se to njegovo zaganjanje ni srečno končalo – padel je pod kolesa voza, potem pa se cvilec izgubil v grmovju na bregu potoka Sušica. Mežnar ga je iskal kar nekaj dni. In ko ga je končno našel v grmovju, je začuden ugotovil, da pes leži v luži. Ko pa ga je poskušal dvigniti iz nje, je odkril, da je voda topla. Mežnarjev pes je bil torej pravzaprav prvi, ki je svoje razbolelo poškodovano telo prepustil blagodejnim učinkom naše termalne vode.



Imate kak nasvet za tiste, ki se le težko, neradi odpravijo od doma – na dopust ali izlet, po nova doživetja?

Razlogov za obisk Dolenjskih Toplic je veliko. Res je, da je včasih težko narediti prvi korak, se odločiti za kak obisk. A tudi pri tem smo se v Dolenjskih Toplicah poskusili približati ljudem. Naša ponujena roka je tako imenovani Veseli avtobus, ki ga pošljemo v določenih terminih v vse slovenske regije, namenjen pa je tistim, ki jim predstavlja oviro za oddih prevoz k nam. Seveda pa pri tej ponudbi prevoz ni edino, kar ponudimo. Če razmere dopuščajo, je na avtobusu tudi muzikant, ki že med prevozom poveže skupino. V termah pripravimo za skupino tudi poseben program, še posebej bogat z raznimi pozornostmi, kot so izlet, ponudba razvajanja v našem velnesu Vitarium Spa & Beauty, piknik in podobno. Če pa pridete k nam sami, poskrbimo za vaše dobro počutje z bogatim programom dnevnih doživetij in tudi z brezplačno vadbo čuječnosti.

Poznamo vas kot zelo družabnega in odprtega, hkrati pa tudi čustvenega in toplega – kaj vam pride najbolj do srca, kaj vas gane?

Delo v turizmu je zares nekaj posebnega. Ker si neprestano v stiku z ljudmi, še več, ker vedno skušaš ljudem odkrivati tisto lepo, kar je zunaj njih in tudi v njih samih, si vseskozi na odru, kjer imaš samo eno priložnost, da gosta navdušiš ali da ga razočaraš. Zelo pomembno pa je, da podobno iskrene odnose kot do gostov ohranjamo tudi sodelavci med seboj. Ni nujno, da se vedno o vsem strinjamo, ko pa se nekaj dogovorimo, se je treba tega držati in proti gostu zares nastopati kot ekipa, ki ima samo en cilj – za gosta pripraviti takšno bivanje, da bo na koncu dobil več, kot je pričakoval. In če nam to kot ekipi uspe, mi je toplo pri srcu. Za delo v turizmu moraš biti topel in odprt. Kot rečeno, se del tega naučiš, del prinesejo izkušnje. Nikoli pa ne moreš biti dovolj hvaležen za lastnosti, ki so ti bile položene v zibko in nimaš zanje nobenih zaslug. Tvoja naloga je samo, da si iskren do sebe in drugih.

Imate kak hobi, skrito strast?

Pred devetimi leti sem postal prostovoljec v Hospicu, kjer stojimo ob strani neozdravljivo bolnim, umirajočim in svojcem v času umiranja njihovih dragih in tudi po njihovi smrti, v času žalovanja. Zagotovo so to težki trenutki za vse nas, trenutki, ki bi jih vsi radi potisnili v neko nedoločeno prihodnost, pa vendar je vse to le del življenja. Od ljudi, ki sem jih spremljal v zadnjem delu njihovega

življenja, pa sem se tudi veliko naučil – kaj je v življenju zares pomembno. Medicina zdaj poskrbi, da biološka smrt ni težava, velikokrat pa nastane težava pri zaključevanju odnosov, ki so po mojih izkušnjah še kako pomembni za to, čemur so stari ljudje nekoč rekli lepa smrt. Če poenostavim – nekoč sem si želel hitre smrti, zdaj pa si želim, da bi mi bil ob koncu življenja dan čas, da bi se lahko v miru poslovil od svojih dragih, da bi lahko komu rekel oprost ali rad te imam.

Če bi še enkrat izbirali poklic, bi izbrali enakega?

Ko v mojih letih gledaš nazaj, je ta pogled gotovo že bolj realen in iskren. Moram reči, da sem zadovoljen z opravljenim. Tehnica dobrega in slabega je v vsakem pogledu obrnjena proti dobremu. Za nedvoumen odgovor o tem, ali bi izbral enako pot, pa potrebujem daljši razmislek. Če bi namreč na začetku svoje poklicne poti vedel, da bom v petintridesetih letih večkrat silvestroval z ansamblom Petra Finka kot z družino, bi težko rekel, da bi se ponovno odločil za enako pot. (smeh) Zagotovo pa bi vedno izbral delo z ljudmi, saj kakšna pisarna gotovo ne bi bila zame. Zato naj bo odgovor diplomatski: če bi se lahko ponovno odločal za svoj poklic, bi bil turizem zagotovo v ožjem izboru.

Kaj je za vas najlepše pri vašem delu?

Najlepše je delo z ljudmi in zanje, pa naj so to gostje ali sodelavci. Zelo mi je všeč, da so rezultati in uspehi mojega dela vidni takoj. Seveda pa si ne domišljam, da predstavlja moje delo samo enosmerno pot; od gostov in sodelavcev sem se tudi sam veliko naučil. Del znanja in veščin (strokovna znanja, bonton, standarde kakovosti, jezike ...) se da pridobiti z učenjem, velik del pa je tisti mehki del, osebnost, ko znaš pri gostu nekako začutiti, kaj je tisto, kar potrebuje, česa si v trenutku, ko ga imaš pred seboj, želi. Odkrivati to in dati več, kot ljudje pričakujejo, je pri našem delu res najpomembnejše.

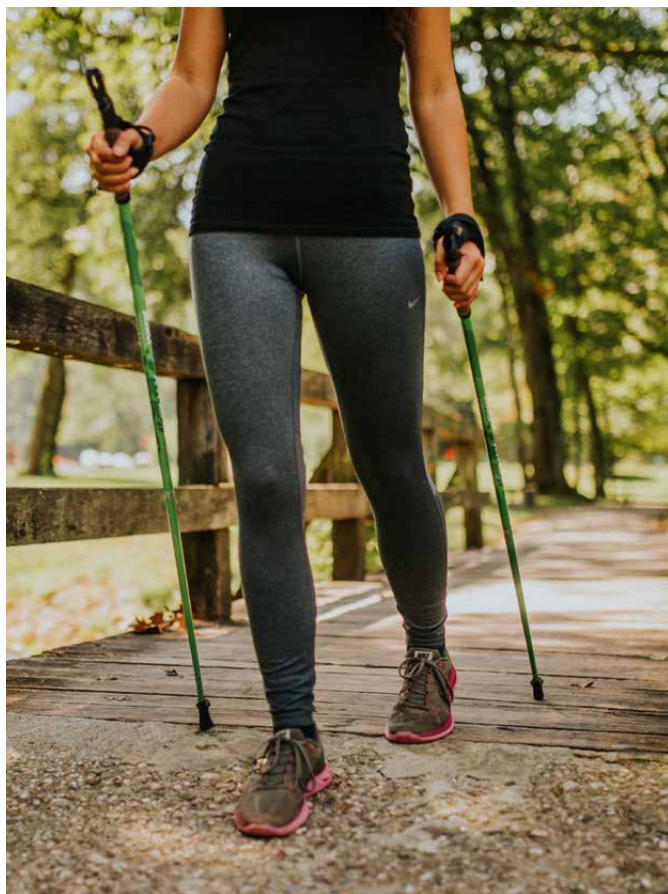
Kaj mislim, da je pomembno za človekovo srečo, pa naj pove Tone Pavček:

*Sreča ni v glavi in ne v daljavi,
ne pod palcem skrit zaklad.
Sreča je, ko se delo dobro opravi,
in ko imaš nekoga rad.*



5 prehranskih navad, ki jih imajo vitki

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič in Janja Strašek



1. VITKI ZAJTRKUJEJO IN IMAJO REDNE OBROKE

Ljudje z ustrezno telesno težo imajo obroke približno ob istem času, kar dobro vpliva na delovanje prebavnega sistema ter prepreči napade lakote in nihanje energije. Pravilno sestavljen zajtrk spodbudi metabolizem. Poleg zajtrka vitki jedo še kosilo in lahko večerjo (ki je praviloma vsaj 4 ure pred spanjem), vmes pa samo eno ali dve malici, ki pomenita le kak sadež, jogurt ali pest oreškov. Mnogi med njimi se držijo pravila, da med večerjo in zajtrkom, torej zvečer in čez noč, 12 ur oz. celo 16 ur ne uživajo hrane.

2. HRANO NAKUPUJEJO PO VNAPREJ PRIPRAVLJENEM SEZNAMU IN NE PODLEGAJO TRENUTNI LAKOTI

Dejstvo je, da je voziček, če nakupujemo lačni in brez načrta, na koncu bolj poln, intoživil, ki nahitro potešijo lakoto. Ljudje z zdravo telesno težo pa razmišljajo drugače. Morda se sliši neverjetno, a vitki praviloma radi kuhajo, zato dajejo prednost sveži zelenjavi in se radi pozanimajo, kje in kako so bila živila pridelana in kaj vsebujejo. Ne uživajo visoko kalorične industrijsko pripravljene hrane in sladkanih pijač. V trgovino hodijo zato z listkom, in tako gredo zlahka tudi mimo police s čipsi in rogljički.

3. VITKI GLEDAJO NA HRANO KOT NA NEKAJ, KAR JIM POMAGA NEGOVATI TELO IN MU DAJE VITALNOST IN ZDRAVJE

Pri ljudeh, ki imajo težave s preveliko težo, je čustveni odnos do hrane drugačen. Pogosto iščejo v njej uteho ali pa so navajeni, da mora druženje vedno spremljati polna miza hrane in pijače. Ljudje z ustrezno telesno težo pa se radi družijo na rekreaciji, svoj um čistijo z gibanjem, stiske in dolgčas pa premagujejo s hobiji.

Po nekaj raziskavah naredijo ljudje, ki so zadovoljni s svojo postavo, več korakov dnevno kot drugi, saj raje izberejo stopnice kot dvigalo, radi se sprehajajo ali vozijo s kolesom. In nimajo zaloga prigrizkov v pisalni mizi, predalčkih v avtu, v torbici in po žepih.

4. MED JEDJO SEDIJO, JEDO PA POČASNEJE IN BOLJ OSREDOTOČENO

Če jemo osredotočeno, počasi in vsak grizljaj dobro prežvečimo, se v telesu prebudijo presnovni encimi, ki hrano hitreje in temeljiteje razgradijo, telo pa zazna, da smo zaužili obrok, in tako ni nihanja energije in nenadne želje po čem sladkem. Zato je dobro, da je med obrokom telefon pospravljen in televizor ugasnjen in da v miru uživamo pri jedi. Znano je tudi, da vitki jedo samo tako dolgo, da so siti, in ne, dokler ne pojedjo vsega.

5. TUDI VITKI LJUDJE SE PREGREŠIJO ...

... vendar ne vsak dan. Vitki ljudje imajo sladico kot samostojen obrok in ne kot zaključek rednega obroka. Dobro tudi vedo, kaj dajo v usta. Praznikov, kot so božič, novo leto in velika noč, pa se ne veselijo zato, ker se bodo takrat šibile mize.

**Preberite še, kako osvojiti
zdrave navade in za vedno
premagati težave s težo >>**



Golf Grad Otočec

To lepo dolensko igrišče z 18 igralnimi polji na 75 hektarjih površine, ki leži v neposredni bližini otoškega gradu, ponuja golfistom vznemirljive športne izzive. Lansko sezono je bilo v izjemno dobrem stanju, kar so opazili in pohvalili tako igralci iz lokalnega okolja kot tudi tisti, ki so na Otočec prihajali iz bolj oddaljenih krajev.

Sezona 2022 se je pravkar začela. Otoškim gostom bomo tudi letos ponujali zanimive dogodke in turnirje, ki jih bomo povezali s kulinarično ponudbo Gradu Otočec. Obiskovalci bodo lahko uživali v lepi dolenski naravi in v za igro optimalnih razmerah.

Otoško igrišče je primerno tako za začetnike kot za bolj izkušene igralce. Ima poligon za vadbo kratke igre, igrišče za vadbo kratkih in dolgih udarcev, vadbena zelenico in zelenico s peščeno oviro.

Pri nas si lahko posamezniki izposodijo opremo, za izpopolnjevanje tehnike igre so za pomoč na voljo profesionalni učitelji P. G. A.

Dobrodošli!



Nagradna križanka

						VRELCI ZDRAVJA	CELICA ZA NESPOLNO RAZMNOŽEVANJE, TROS	KNEŽEVINA V JUŽNI EVROPI, NA AZURNI OBALI	KAR SE ULOVI, PLEN	ČARMAN, IVO	VRELCI ZDRAVJA	GRŠKA BOGINJA ZEMLJE, GAJA	REKA, KI TEČE SKOZI KOČEVJE	ELEKTRONSKA PRIPRAVA ZA PROIZVAJANJE NIHANJ	STAROSTA
						VEČJA SLADKOVODNA RIBA ZELENAKASTE BARVE					SL. PEVKA (TATJANA, 1948–2016)				
						KDOR VERTUJE V VEČ BOGOV, MNOGOBOŽEC					ČRNI TRN				
						LENNONOVA VDOVA (YOKO)				SPLAVARSKI ČOLN					
						RAVNINA				NEČEDNA ZADEVA ALI DOGODEK					
						SRNJE MESO						PLOD BUKVE			
												NAMEN, PRETENZIJA			
SESTAVIL: PETER UDIR	NAPRAVA ZA PREUČEVANJE POLARIZACIJE	ZDRAVNICA, KI OPERIRA	OTOK V SEVERNEM JADRANU, JUŽNO OD RABA	KONJ RJAVE BARVE	RIBIŠKA MREŽA NA PALICI				FINALNA TEKMA						
					EVA IRGL				GOBICE, SOOR						
BRITANSKI FILOZOF AVSTRJSKEGA RODU (KARL)							NASPROTJE PLIME						ANTE ŠIMUNDŽA		
							TELESNI POLOŽAJ PRI JOGI						AGENTKA, ZASTOPNICA		
OPARJENINA								ZAČETNICA RODU							
								POTOMCI ČRNIH SUŽNJEV V BRAZILJI							
POLOŽAJ, POZICIJA						DROBEČ ŽAREČE SNOVI					SL. MATEMATIK (ZAKRAJŠEK)				
						SOVRAŠTVO, ODPOR					REKA NA S. BOLIVIJE				
100 m²			SAMOVLADAR								ZNAMENITA GALERIJA V MILANU				
			KDOR IGRA NA BAS								PETI DEL CELOTE				
OTOK V KVANERSKEM ZALIVU JUŽNO OD KRKA				SL. PESNIK (ZAJC)					PRIJEMALKA ZA ŽILE, PREČEPKA					SVETOVNO MORJE	SKRIVNOST
				LIKALEC					SL. KOLESAR (MOHORIC)						
PRVOTNI PREBIVALCI ITALIJE						MAKAO						EGIPČ. BOG MESECA			
						NAJVEČJI GR. JUNAK PRED TROJO						KANADSKI KANTAVTOR (YOUNG)			
ZASEDANJE							LATINIČNA PISAVA								
							OČE								
MOČEN, REZEK GLAS					OTOŠKA DRŽAVA V SREDNJI AMERIKI						JUNAK VERGILOVE ENEIDE				
					LENA OLIN						CAVAZZA, BORIS				
IMITACIJA ŽADA IZ KALCIFICIRANE GOVEJE KOSTI								ZDRAVLJNA RASTLINA, RUMENI SVIŠČ							
PATROLJA								SADNO DREVO Z OKROGLIMI PEČKATIMI SADOVI							

BENI - reka na severu Bolivije; **KREOLI** - potomci črnih sužnjev v Braziliji; **OKSALIT** - imitacija žada; **POPPER** - britanski filozof (Karl)

Spoštovani,

verjetno ste že sami ugotovili, da nam jo je v prejšnji številki Vrelcev zdravja pošteno zagodel nagajivi škrt – ob križanki smo objavili tudi njene rešitve. Nekateri ste izziv kljub temu sprejeli in se vam za poslane rešitve zahvaljujemo. Seveda smo kljub nerodni situaciji izžrebali tudi nagrajence – ki jim je bilo tokrat pač nekoliko lažje.

ŽREB JE NAGRADE ZIMSKE KRIŽANKE RAZDELIL TAKOLE:

1. nagrada	VALENTIN JERUG , ZGORNJE DUPLJE 81, 4203 DUPLJE
2. nagrada	DRAGICA MALGAJ , ZDRAVILIŠKA 25, 3272 RIMSKE TOPLICE
3. nagrada	KARIN MODIC , KOROTANSKA 14, 1000 LJUBLJANA
4. nagrada	MITJA AVSEC , CESTA 24, JUNIJA 13, 1231 ČRNUČE
5. nagrada	VERONIKA ČERNILEC , STRAHINJ 111, 4202 NAKLO

Zdaj pa se že lahko lotite reševanja spomladanske križanke.

Rešeno pošljite **do 20. 5. 2022** na naslov: Terme Krka – Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto, s **pripisom »Nagradna križanka«**. Izmed tistih, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Term Krka.

Ime in priimek

Naslov

Čeprav se morda zdi, da smo ravno praznovali novo leto in prepevali Silvestrski poljub, je v resnici poletje le še nekaj korakov stran ...



Topli sončni žarki



Osvežilni termalni bazeni



Brezskrbni oddihi



Prijetna morska voda



Spontani izleti



Druženje s prijatelji

Naj bo to poletje vaše!

Pri nas doživite vse, kar si želite.

Dobrodošli!