

TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 1 | maj 2020 | Letnik XXVII, Novo mesto

Iva Krajnc Bagola

pomlad/poletje 20

ZAKAJ SO TERME KRKA VARNO ZAVETJE ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA?

Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice, Talaso Strunjan in Hoteli Otočec so umeščeni v **naravno okolje**, stran od mestnih središč.

Zrak na dolenjskem gozdnatem območju je čist, neobremenjen, morski zrak v Strunjanu pa zaradi vsebnosti delcev soli in negativno nabitih ionov dokazano nadvse **zdravilno vpliva na dihalne poti** – na bronhije in pljuča.

Kopanje v bazenih z blagodejno termalno ali toplo morsko vodo izboljšuje prekrvljenost tkiv in s tem krepi obrambni mehanizem telesa, **obisk raznovrstnih savn** pa telo razstruplja ter sprošča in pomirja.

Skupne prostore naših centrov večkrat dnevno **zračimo** ter **temeljito čistimo in razkužujemo** vse površine, s katerimi prihajajo v stik naši gostje in zaposleni.

Pri vходу v hotele merimo vsem gostom in zaposlenim **telesno temperaturo**, hotelski gostje pa prejmete ob prihodu tudi **razkužilo** v priročni embalaži.

Vaš imunski sistem krepimo tudi z **uravnoteženo sveže pripravljeno hrano** iz večinoma **lokalno pridelanih živil**, bogatih z vitamini in minerali.

**ŽIVITE ZDRAVO ŽIVLJENJE!
DOBRODOŠLI.**

VARNO ZAVETJE DOMAČIH KRAJEV

Le nekaj mesecev tega, še na začetku tega leta, nismo niti slutili, da se lahko življenje ljudi na našem planetu tako na hitro tako zelo spremeni. Potem pa je novi koronavirus za nekaj časa skoraj popolnoma zamrznil življenje velikega dela človeštva in med drugim v celoti ustavil tudi turistično in zdraviliško dejavnost. Za več kot dva meseca so morali zapreti svoja vrata tudi naši hoteli in zdravilišča. Med prekinitvijo poslovanja pa v Termah Krka nismo mirovali, ampak smo čas, ko so naši objekti samevali prazni, izkoristili za večja in manjša popravila, generalno čiščenje, vzdrževalna dela in urejanje okolice. Tako smo dokončali obnovo plaže v Strunjanu, na Otočcu zgradili podeželsko hišo na igrišču za golf in prenovili kuhinjo, restavracijo in avlo hotela Šport, v Termah Dolenjske Toplice pa preuredili prostore ambulant. Prilagodili smo se razmeram in naše storitve zdaj izvajamo tako, da zagotavljamo najvišji nivo zaščite pred širjenjem okužbe za vse – za naše goste in naše zaposlene.

V TERMAH KRKA SKRIMO ZA VAŠ IMUNSKI SISTEM

Že dolgo je osnovno poslanstvo Term Krka našim gostom omogočiti zdravo kakovostno življenje. Zavedamo pa se, da je za to potreben celosten pristop. Vse se začne z ustrezno prehrano – hrana je pri nas sveža in v največji meri lokalno pridelana in pripravljena tako, da je bogata z vitamini in minerali. Omislili pa smo si celo velik lasten vrt na Otočcu, ki služi našim kuharskim mojstrom kot navdih, za goste pa pomenijo pridelke z njega obogatitev jedilnika. Velik poudarek namenimo tudi gibanju, in to po možnosti na prostem, saj ponuja okolica naših zdravilišč in hotelov čudovito naravo in svež zrak. Naši centri so odmaknjeni od mestnih središč, zato je zrak tu čist in neobremenjen, morski zrak v Strunjanu pa še posebej zdravilno vpliva na dihalne poti, bronhije in pljuča. Ob tem skrbimo za vaše zdravje med vašim oddihom v Termah Krka izkušena zdravstvena ekipa. In ker se boste pri nas sprostiti, bo kakovosten tudi vaš spanec. K temu bodo pripomogli zdravilna termalna voda, ki izboljšuje prekrvljenost tkiv, savnanje, ki pomaga razstrupljati, sprošča in pomirja, pa masaže in nadzorovana telesna vadba. **Pri nas lahko izbirate med obilico programov za zdravo življenje in za krepitev imunskega sistema.**

PONOVO ODKRIJMO SLOVENIJO

Kot vse kaže, bodo letošnje poletne počitnice nekoliko drugačne od dosedanjih, saj bodo na področju turizma še naprej v veljavi številni varnostni ukrepi in omejitve. A v Sloveniji smo lahko zadovoljni, saj spada naša država med tiste, ki jih je epidemija, kar zadeva zdravstveni vidik, najmanj prizadela. Vabljeni torej v zavetje naših zdravilišč in hotelov, kjer boste lahko uživali v varnem okolju in si okrepili telo in duha za nove podvige.

V Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice, v obmorskem Strunjanu in na Otočcu vas že težko pričakujemo.

Dovolite nam, da poskrbimo za vas.

Jože Berus, direktor Term Krka



IZ VSEBINE

4 Terme Dolenjske Toplice
**ZA PONOVO VZPOSTAVITEV
RAVNOVESJA ...**

6 Terme Šmarješke Toplice
**IVA KRAJNC BAGOLA: KAKO
VZETI ŽIVLJENJE
V SVOJE ROKE**

10 Talaso Strunjan
SPROSTITEV IN POMLADITEV

14 Terme Šmarješke Toplice
**REHABILITACIJA
SRČNO-ŽILNIH BOLNIKOV**

20 Krka
V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

26 Skrb za kožo
NAJ BO ZDRAVA IN »SREČNA«

28 Hoteli Otočec
**ŠPORTNA DOŽIVETJA
NA OTOČCU**

Na naslovnici: Iva Krajnc Bagola v Termah Šmarješke Toplice | Fotografija: Primož Bregar

Revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8501 Novo mesto, 07/ 39 42 522 | revija izhaja večkrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Jana Kovačič Petrovič, Matej Jordan, Katja Lazič Mikec, Mojca Grill, Andrej Božič, Matej Brezinščak, Silvana Ilić Topić, Ante Višić, dr. med., specialist int. med. | lektoriranje: Darja Tasič | računalniški prelom: Danilo Kesič | tisk: Partner Graf | naklada: 50.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne napake se vam opravičujemo

ZA PONOVO VZPOSTAVITEV RAVNOVESJA ...

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Odmaknite se za nekaj dni od stresnega vsakdanjika in strašljivih novic ter omogočite, da se v telesu sprožijo procesi samozdravljenja in ponovne vzpostavitve harmonije. Predstavljamo vam dve novosti v Termah Dolenjske Toplice, Zen in Antistresni program.

ZEN PROGRAM

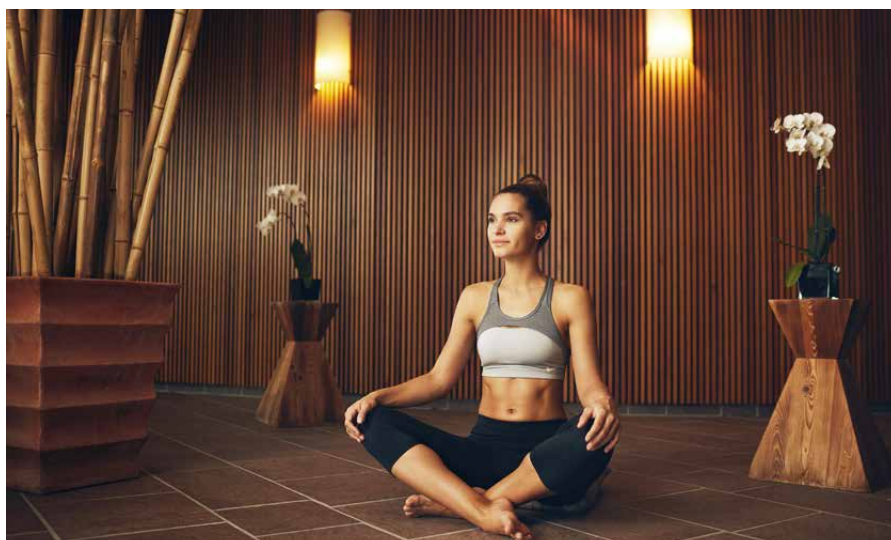
V Termah Dolenjske Toplice vam bodo v pomoč novi zen tretmaji in meditacije za večanje čuječnosti, ki jih vodijo usposobljeni terapevti. V pomirjajočem ambientu hotela in velneškega centra Balnea, v zavetju zdravilnih termalnih vrečev in prvinske narave boste odkrili poti, kako doseči notranjo umirjenost – stanje zen.

ZEN IN ANTISTRESNI PROGRAM VKLJUČUJETA:

- nočitve s polpenzionom,
- zen prehrano za izboljšanje razpoloženja,
- individualne in skupinske tretmaje za sprostitvev oziroma vzpostavitve harmonije in notranjega miru (seznam v tabelah)
- neomejeno kopanje v notranjih in zunanjem termalnem bazenu,
- nočno kopanje s kozarčkom penine ob petkih in sobotah,
- sprostitvev v svetu savn, z rituali, negovalnimi bio oblogami in dišečimi pilingi,
- skupinske vaje za povečanje čuječnosti in vitalnosti (npr. energijsko razvijanje, gozdna kopel, vaje za čuječnost),
- vodene rekreativne pohode, nordijsko hojo, vodno aerobiko,
- bogat družabni in kulturni program.

Poleg naštetih vključuje Zen program tudi naslednje individualne in skupinske tretmaje:

ZEN PROGRAM	2 noči	4 noči	6 noči
Posvet in pogovor z motivacijsko terapevtko	1	1	2
Jutranja meditacija	1	3	5
Gozdna sprostitvev (Pot občutkov - objem dreves, terapija z zvoki narave, dihalne vaje na jasi, obdani z iglavci)	1	1	2
Večerna meditacija v savni	2	4	6
Zdravilna zvočna kopel v savni	2	4	6
Svetovanje o zen prehrani	1	1	1
ENERGIJSKE TERAPIJE			
Energijska 'stone' masaža z vročimi vulkanskimi kamni (50 min)	0	1	1
Azijska masaža z zeliščnimi snopki (45 min)	0	0	1
Energijska masaža čakr (40 min)	1	1	1
Zvočna tibetanska masaža z vibracijo zdravilnega zvoka zlatega reza (50 min)	1	1	1
Cena programa, ki vključuje tudi nočitve s polpenzionom, v hotelu Balnea.	350,00 EUR	562,00 EUR	843,00 EUR



ANTISTRESNI PROGRAM

Skrbno načrtovani program spodbuja delovanje vseh celic telesa in kroženje vitalne energije, hkrati pa umirja in vzpostavlja harmonijo – telesno, čustveno in duhovno. S pogovorom s terapevtko in individualnimi tretmaji, meditacijo in gibanjem v naravi se boste sprostili in se osredotočili na tukaj in zdaj. Bolje boste spoznali svoje telo in se zavedeli tudi svoje samozdravilne moči, ki jo imamo vsi v sebi.

S pomočjo programa boste pregnali utrujenost oz. izčrpanost telesa in se sprostili. Razbremenili se boste begajočih misli in izboljšali sposobnost koncentracije, povečali čuječnost in okrepili samozavedanje. Z vajami, ki se jih boste naučili, boste lažje prenašali vsakdanje pritiske, znali boste preprečevati negativne posledice stresa in okrepili si boste imunski sistem.



Antistresni program vključuje poleg naštetih storitev tudi naslednje individualne in skupinske tretmaje:

ANTISTRESNI PROGRAM	2 noči	4 noči	6 noči
Posvet z motivacijsko terapevtko	1	1	2
Jutranja meditacija	1	3	5
Nordijska hoja (1 ura)	1	3	5
Svetovanje o prehrani, ki izboljša razpoloženje	1	1	1
Večerna meditacija	2	4	6
Zdravilna zvočna kopel v savni	2	4	6
ENERGIJSKE TERAPIJE			
Energijska 'stone' masaža z vročimi vulkanskimi kamni (50 min)	0	1	1
Azijska masaža z zeliščnimi snopki (45 min)	0	0	1
Energijska masaža čaker (40 min)	2	3	4
Zvočna tibetanska masaža z vibracijo zdravilnega zvoka zlatega reza (50 min)	0	1	1
Savnanje z rituali, organskimi pilingi in negovalnimi oblogami	2	3	5
Cena programa, ki vključuje tudi nočitve s polpenzionom, v hotelu Balnea.	293,00 EUR	580,00 EUR	871,00 EUR

KOMU JE ANTRISTRESNI PROGRAM NAMENJEN?

Priporočamo ga vsem, ki se redno ali pa trenutno soočajo s preobremenjenostjo in stresom ali pa se težko osredotočajo. V pomoč je tudi osebam, ki čutijo, da jim primanjkuje vitalne energije, so preutrujeni, ali celo zaznavajo znake izgorelosti, nervoze, utesnenosti ali depresije. Lahko pa je tudi odlična dopolnitev oddiha ali počitnic.

ZEN PREHRANA

Za vitalnost in boljše razpoloženje izbirajte jedi različnih barv. Z uživanjem raznobarnih živil zadostimo dnevnim potrebam po vseh hranljivih snoveh in organizmu zagotovimo potrebne vitamine, minerale in antioksidante. Rdeča, rumena, zelena, oranžna ... v hotelski kuhinji so uravnoteženo zastopane vse barve, prizadevamo pa si tudi, da čimveč jedi pripravljamo iz lokalnih in organsko pridelanih živil.

PO SAVNANJU SVEŽI IN PREROJENI

Savnanje je odlično za izločanje odvečnih snovi. S pomočjo izmenjujoče vroče-hladne kopeli pa se razbremenite tudi napetosti in posledic stresa. V savnah Wellness centra Balnea se lahko vsakodnevno razvajate tudi z negovalnimi organskimi pilingi in oblogami, ter se udeležujete različnih sprostitvenih ritualov: zvočne kopeli z gongom ali tibetanskimi skledami, vrtinčenja, meditacij. Na FKK terasi na prostem lahko lovite sončne žarke in telo oskrbite z vitaminom D.

S POSLUHOM ZA DOBRO POČUTJE

Naravni materiali in prijetno topel, domačen ambient hotela Balnea Superior nadgrajujejo številne umetnine in kotički za dobro počutje. Privoščite si suito s kaminom, z masažno kadjo in panoramsko teraso v lesu. V velneškem centru Balnea spoznajte naravno in vegansko kozmetično linijo **Vinoble**.



Cene veljajo na osebo, za program in nočitve s polpenzionom v dvoposteljni sobi, ter že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa, polni penzion.

Terme Šmarješke Toplice

Iva Krajnc Bagola

**MOŽEVA IZKUŠNJA Z IZGORELOSTJO
JE BILA LEKCIJA, KAKO VZETI
ŽIVLJENJE V SVOJE ROKE**

Besedilo: Smilja Štravs

Iva Krajnc Bagola, igralka Mestnega gledališča ljubljanskega, živi polno in osvobajajoče. »Življenje, ki je eno samo, moraš zgrabiti z obema rokama, da ti kot voda ne spolzi med prsti,« prisega in dodaja: »Kar delam, hočem početi s strastjo. Zato za polnjenje baterij včasih potrebujem popoln odklop.« Z možem Aljošo Bagolo večkrat preživita sproščujoč oddih v Šmarjeških Toplicah, kjer se napolnita z energijo in se »resetirata«.

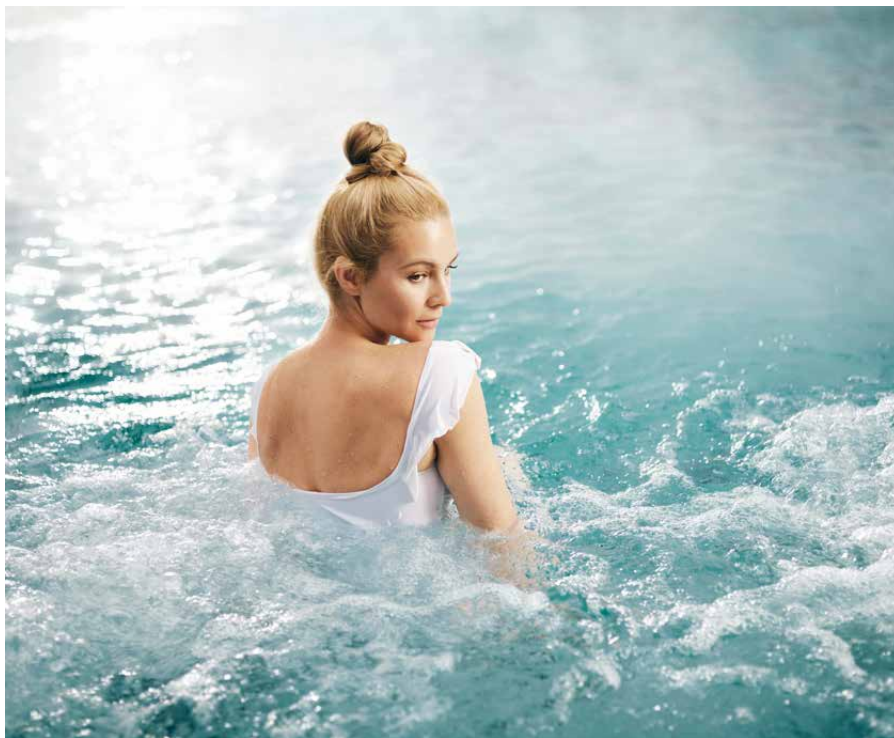
Iva pravi, da je igra zanjo absolutno veselje. »Zadovoljna in srečna sem, da imam tak poklic, ko lahko na neki nezavedni ravni sproščam svoje ventile, obenem pa ohranjam živega otroka v sebi,« poudari.

ZA IGRALKO STARANJE NI PREPROST PROCES

Kot ženska je na odru ves čas »v izlozbi«, zato mora še toliko bolj skrbeti za svoje telo in nasploh za svoj videz. »Ne bom lagala, da nisem nečimrna (smeh). Nečimrnost je del igralskega poklica. Izgled in vitalnost sta izredno pomembna, zato se trudim ohranjati elastičnost kože in vitko telo.«

RADA SE ZA NEKAJ ČASA ODMAKNE OD DNEVNE RUTINE IN ZADIHA NA POLNA PLJUČA

Vsako jutro začne z jogijskimi vajami, rada pa tudi teče. Delo in skrb za družino – z Aljošo Bagolo imata šestletno hčerko Sofio – ji narekujeta discipliniran vsakdanjik. Dopoldanskim vajam v gledališču večkrat sledi tudi večerna predstava, to pa pomeni, da mora skrb za hčerko popoldne in zvečer prevzeti mož.



Iva je po naravi hedonistka, kar ji je v veliko pomoč pri stresu.

A Iva obveznosti ne jemlje kot stres, saj drugačnega tempa niti ne pozna. Obožuje igro, vlogam se popolnoma preda, obenem pa se zaveda, da ima njen poklic pred drugimi tudi kakšne prednosti: »Pridejo dnevi, ko sem popolnoma prosta – takrat se rada odmaknem od obveznosti, si privoščim mir in zadiham na polna pljuča.«

V ŠMARJEŠKIH TOPLICAH DOBIŠ ZNANJE IN SPODBUDO ZA TO, DA DELUJEŠ OPTIMALNO

Iva Krajnc Bagola je, kljub temu da je že čez štiridesetico, malokrat utrujena, za to pa gre zasluga njenemu zdravemu načinu življenja. Zaradi intole-

rance na gluten in laktozo namreč že dve leti zelo pazi pri prehrani in ne pije kave in pravega čaja. »Pri tem sem zelo dosledna in vztrajna. Za ženske pa je, zaradi uravnavanja hormonskih nihanj, pravilna prehrana še posebej pomembna,« je prepričana. Na njenem jedilniku prevladujeta ekološko pridelana zelenjava in sadje.

»Zelo me navdušuje pogovor z nutricionistko v Šmarjeških Toplicah, kjer so pri prehrani usmerjeni tako v lokalno eko pridelavo kot v individualne potrebe in je pristop prav takšen, kot si ga želim,« pripomni in doda: »Tukaj dobiš priložnost, da začneš svoje telo razu-



V Termah Šmarješke Toplice jo navdušuje usmerjenost v lokalno, zdravo in eko prehrano in to, da so jedi prilagojene njeni intoleranci na gluten in laktozo.

Ivin mož Aljoša Bagola je izvršni kreativni direktor marketinške agencije Pristop ter pisec kolumn in strokovnih člankov. Lani je izdal tudi knjigo Kako izgoreti in vzeti življenje v svoje roke, v kateri opisuje svoje izkušnje z izgorelostjo. Knjiga je takoj postala velika uspešnica in je v nekaj mesecih doživela več ponatisov.

meti, saj vidiš, kaj se z njim dogaja, in opaziš spremembe. Šele potem lahko to razumevanje preneseš v svoje vsakdanje življenje,« poudari.

»Takšen pristop najdeš redko kje, je pa dober in ga zelo cenim. Popolnoma se ti posvetijo, lahko se prepustiš, zaupaš, meditiraš. In njihova programa SlimFit in VitaDetox sta veliko več kot nadzorovanje telesne teže in razstrupljanje, saj ti dajeta spodbudo in te opremita z novimi znanji in navadami za polnejše življenje.«

ALJOŠEVA IZKUŠNJA IZGORELOSTI JU JE NAUČILA, KAKO VZETI ŽIVLJENJE V SVOJE ROKE

Doma, med svojimi najdražjimi, sta pomembni vrednoti zaupanje in spodbuda. Z možem sta iskrena drug do drugega in si povesta vse, kar ju žre. »Že z izkazovanjem naklonjenosti lahko narediš veliko,« pove. Verjame, da

je življenje večno prelivanje dveh različnih energij, jina in janga. »Ko sem bila mlajša, sem mislila, da je življenje predvsem borba za svoje stvari, zdaj pa ugotavljam, da gre bolj za nekakšno konstantno prelivanje mnenj, energij, svetov ...«

Njen mož Aljoša Bagola je pred kratkim izdal knjigo o izgorelosti, ki jo je napisal na podlagi lastne izkušnje. »Fasciniral me je, kako spretno je ubesedil svoje težave. O izgorelosti sva se veliko pogovarjala, kaj več pa mu nisem mogla pomagati,« je iskrena.

Sama namreč nima takšne izkušnje. »Ljudje smo različni, imamo različne obrambne zidove.« Po naravi je hedonistka, kot pravi, saj rada dobro je in se ima lepo in zna poskrbeti zase. Da pri njej ne pride do izgorelosti, pa je veliko tudi v tem, da prepozna, kdaj potrebuje sprostitev.

KO SE TELO IN UM RAZBREMENTA IN OČISTITA, SE RODIJO NOVE IDEJE

Pred bučanjem življenja se rada umakne v naravo. Pravi, da so Terme Šmarješke Toplice v tem pogledu res fascinantne. Bivaš v srčiki zelenja, v popolnem miru, kjer se res lahko posvetiš sebi, svojemu telesu in duhu, premisliš kakšne stvari in preprosto odklopiš. Lahko greš ven, se nadihaš, se popolnoma odpreš naravi. Uživaš v savnah in v odličnih tretmajih, ki pomagajo, da se razbremeš napetosti, hkrati pa se tudi očistiš odvečnih maščob in strupov. »Ko se prepustim masaži in terapijam v Šmarjeških Toplicah, je to zame kot nekakšna meditacija, saj se mi tu vedno porodijo nove ideje.«



SLIMFIT & VITADETOX

**Včasih naše telo za optimalno delovanje potrebuje le malo spodbude ...
Želite izgubiti odvečne kilograme ali zgolj prerazporediti obline?**

Preizkusite program zdravega »kurjenja« maščobnih oblog **SlimFit** ali program razstrupljanja **VitaDetox**, ki pospešuje izločanje zdravju škodljivih substanc iz telesa in izboljša energijsko ravnovesje. Oba programa zajemata pogovor z nutricionistom in pripravo individualnega jedilnika, posvet s športnim trenerjem in sklop tretmajev za razstrupljanje in regeneracijo telesa - masaže, savne, bazeni, nege.

PROGRAMA SLIMFIT IN VITADETOX VKLJUČUJETA: 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 (medisat), 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 (masaža) za razstrupljanje, limfna drenaža, laboratorijski pregled krvi • sprostitvev in nega: klasična masaža telesa in savnanje.

CELOVITO RAZSTRUPLJANJE S PREHRANO, VADBO IN TERAPIJAMI VITADETOX

5-dnevni VitaDetox
751,00 EUR

7-dnevni VitaDetox
1009,00 EUR

ZDRAVO HUJŠANJE Z ZAGOTOVLJENIM REZULTATOM SLIMFIT

5-dnevni SlimFit
847,00 EUR

7-dnevni SlimFit
1.152,00 EUR



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

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

Veljavnost: do 30. 9. 2020

Talaso Strunjan

V TALASO STRUNJAN PO SPROSTITEV IN POMLADITEV

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič



Le malo krajev na svetu premore toliko dobrodejnih naravnih danosti, kot jih lahko užijete v Strunjanu. Morska voda, sonce, morski aerosoli, sol, solinsko blato, borovci in drugo rastlinje ter sredozemska prehrana so edinstvene prednosti tega zelenega zaliva. V Talasu Strunjan jih uporabljamo pri tretmajih, zato ima oddih pri nas tudi zdravilne učinke.

Narava v strunjanskem zalivu ohranja svojo prvinskost, saj je področje zaščiteno kot krajinski park. Zaliv je stičišče mnogih pohodniških in kolesarskih poti, obljudenih vse leto.

V Talasu Strunjan se lahko vse leto tudi kopate v morski vodi – ko je morje za to prehladno, je dobrodošel velik bazen z ogrevano morsko vodo, imamo pa tudi

prikupen svet savn z mediteranskim značajem, s pogledom na oleandre in pinije. Storitve v velnesu Salia temeljijo na talasoterapiji, ki pomlajuje in izboljšuje počutje.

Dovolite, da vam nanizamo nekaj predlogov, kaj izbrati, da bo vaš oddih deloval tudi zdravilno.

PETDNEVNI ODDIH ZA LAŽJE OBVLADOVANJE STRESA IN MLADOSTNEJŠE POČUTJE

Gostje zelo pohvalijo dva naša 5-dnevna programa. Program **Obvladajmo stres, živimo umirjeno** je namenjen vsem, ki so dnevno podvrženi stresu in prevelikim obremenitvam. Njegovi tretmaji in vadba sproščajo in regenerirajo, s tako umirjenim umom in vitalnim telesom pa ste v vsakdanu lažje kos napetim situacijam.

Program **Healthy ageing – za daljše in boljše življenje** pa omogoča upočasnitev procesov staranja in zato večjo vitalnost. S pravim življenjskim slogom, ki ga spoznate v teh programih, si lahko izboljšate kakovost vsakdana, v telesnem in duševnem smislu.

TRIDNEVNO POTOVANJE K SAMEMU SEBI, ZA LAHKOTNOST BIVANJA

3-dnevni program **Talaso Selfness** omogoča, da upočasnite svoj ritem in se ponovno začutite. Poleg plavanja in savnanja boste deležni tudi osmih tretmajev, ki vam bodo v pomoč za bolj harmonično delovanje telesa in uma.



TALASO SELFNESS – lahkotnost bivanja vsebuje naslednje tretmaje:

- fango oblogo telesa / 40 min.
- refleksno masažo stopal / 30 min.
- klasično terapevtsko masažo celega telesa / 50 min.
- metamorfnu tehniko – stopala, dlani, glava / 60 min.
- energijsko masažo čakler / 40 min.
- dihalne vaje na strunjanskih bioenergetskih točkah
- obisk sveta savn
- poživljajočo masažno kopel z magnezijem
- motivacijski pogovor

Cena za celotno ponudbo tretmajev je 249,00 EUR. Svetujemo pa, da si ob programu rezervirate še oddih s polpenzionom (3 noči).

VAS BOLI HRBET, STE NAPETI IN UTRUJENI, A NIMATE ČASA ZA POČITNICE?

Pa pridite v Talaso Strunjan **le za en dan**. Po plavanju v topli morski vodi in razvajanju v svetu savn, kjer vse diši po sivki in citrusih, se boste počutili, kot da ste na oddihu že nekaj dni. Če vsak dan veliko sedite ali delate v prisilni drži, poskrbite tudi za svoj boleči križ, vrat in ramenski obroč. Predlagamo vam, da si rezervirate enodnevni program **Sprostitev hrbta**, ki vsebuje:

- masažno kopel v kadi s 320 masažnimi šobami,
- protibolečinsko blatno oblogo hrbta (s toplim solinskim blatom, 20 min.) in
- klasično terapevtsko masažo hrbta in nog (40 min.).

Cena: 65,00 EUR



Če pa se želite v enem dnevu preleviti iz Pepelke v sijočo lepotico, si rezervirajte program **Mini Talaso Prestige**. Program združuje čudovito nego obraza in masažo za rajsko sprostitev in vključuje:

- prestižno talaso kozmetično nego obraza Prodiges (90 min.),
- solni piling telesa z oljnim oljem (20 min.),
- kraljevsko talaso masažo celega telesa in obraza (80 min.),
- vitaminski smuti ali penino in darilce.

Cena: 179,00 EUR

SPOZNAJTE ZDRAVILNO MOČ MORJA ŽE V ENEM DNEVU

Morska voda, sol, alge, fango in naravna eterična olja iz mediteranskega rastlinja zagotavljajo dobro počutje, večjo odpornost in lepo kožo. Vse to uporabljamo pri masažah, negah in kopelih.

Obiščite nas v Talasu Strunjan!

VELNES IN TALASO CENTER SALIA

salia@terme-krka.si
05 676 44 72
www.salia.si

NEPRECENLJIVO PRIJATELJSTVO

Za skupni dvodnevni oddih v Talasu Strunjan se je februarja odločilo 20 prijateljic. Razvajale so se z masažami in se navduševale nad rituali v savnah. Med nordijsko hojo in dihalnimi vajami so občudovale naravo krajinskega parka. Obiskale so tudi energijsko točko pri strunjanskem križu. »Navdušene smo bile nad savnanjem s čokolado,« so nam pisale v zahvalnem pismu, »in se zelo zabavale, sprostile in nasmejale v druženju z animatorko Klavdijo in športnim vaditeljem Janezom.«



POMIRJENI. ZDRAVI. SREČNI.

Vabljeni v Strunjan!

ZA DALJŠE IN BOLJŠE ŽIVLJENJE - Hotel Svoboda****

Program vključuje: 5 x nočitev s polpenzionom • pregled pri zdravniku • analiza strukture telesnih tkiv in posvet z osebnim trenerjem • terapije: masaže (detox, refleksna, klasična) • obloge (fango, razstrupljevalna), piling, masažna kopel, neomejene savne • telesne aktivnosti: neomejeno plavanje v bazenih z morsko vodo, nordijska hoja, vodna aerobika, vadba s športnim trenerjem, vaje za hrbtenico, fitnes/kolesarjenje, dihalno - sprostitvene vaje ob morju.

5-dnevni program – 738,00 EUR (5. 6.–26. 7. 2020)

5-dnevni program – 774,00 EUR (26. 7.–23. 8. 2020)

OBVLADAJMO STRES, ŽIVIMO UMIRJENO - Hotel Svoboda****

Program vključuje: 5 x nočitev s polpenzionom • pregled pri zdravniku in diagnostika • analiza strukture telesnih tkiv in posvet z osebnim trenerjem • terapije: masaže (refleksna, klasična), aromaterapija • obloge (fango, razstrupljevalna), piling, masažna kopel, neomejene savne • telesne aktivnosti: neomejeno plavanje v bazenih z morsko vodo, nordijska hoja, vodna aerobika, vadba s športnim trenerjem, vaje za hrbtenico, fitnes/kolesarjenje, dihalno - sprostitvene vaje ob morju.

5-dnevni program – 774,00 EUR (5. 6.–26. 7. 2020)

5-dnevni program – 810,00 EUR (26. 7.–23. 8. 2020)

NOVO: MAXI TALASO DETOX - Hotel Svoboda****

Program vključuje: 5 x nočitev s polpenzionom, 1 x mediteranski aroma piling telesa, 3 x razstrupljevalna obloga iz morskih alg, 3 x masaža detox s tehnikami ročne limfne drenaže, 1 x ročna limfna drenaža stopal za razstrupljanje in hujšanje, 2 x strojna limfna drenaža, 2 x masažna detox kopel, 1 x analiza strukture tkiv, 1 x analiza strukture tkiv in posvet z osebnim trenerjem, savnanje, plavanje v bazenu z morsko vodo.

5-dnevni program – 728,00 EUR (5. 6.–26. 7. 2020)

5-dnevni program – 764,00 EUR (26. 7.–23. 8. 2020)

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

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

Terme Šmarješke Toplice

REHABILITACIJA SRČNO-ŽILNIH BOLNIKOV V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE

Pogovor z vodjo zdravstvene službe Antejem Višičem, dr. med., specialistom int. med., kardiologom

Besedilo: Katarina Rudman

Šmarješki center za rehabilitacijo pri boleznih srca in žilja je cenjen in poznan po učinkovitem zdravljenju teh bolezni, preventivnih programih za ohranjanje in krepitev zdravja za diabetike in koronarne bolnike ter po nadaljevalni rehabilitaciji po infarktih ali operacijah na srcu in žilju in po poškodbah gibalnega sistema.

V Termah Šmarješke Toplice deluje tudi sodoben diagnostični center s specialističnimi ambulantami in priznanimi specialisti, vrhunska šmarješka ekipa pa že več kot dve desetletji razvija tudi programe medicinskega velnesa, ki rešujejo zaplete civilizacijskih bolezni in odpravljajo posledice sodobnega načina življenja.



VODJA ZDRAVSTVENE SLUŽBE V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE ANTE VIŠIČ

Specialist interne medicine Ante Višič, vodja zdravstvene službe v Termah Šmarješke Toplice, je po rodu iz Trogirja, a že več kot dvajset let živi v Zagrebu. Kot pravi, je medicina njegova življenjska izbira in bi to pot - kljub odrekanju, ki jo je prinesla - ponovno izbral. Kadar ne dela, pa svoj čas najraje posveča družini in prijateljem. In ni skrivnost, da prijateljuje tudi z znanimi hrvaškimi glasbeniki - njegovi prijatelji so med drugimi Jelena Rozga, Petar Grašo in Tonči Huljić. Z enimi se poznajo že od otroštva, ko so se brezskrbno podili po trogirskih ulicah, zato bi lahko rekli, da ima v zalogi marsikatero veselo anekdoto. A o tem, morda, kdaj drugič ...

ZA ZAČETEK VAS LAHKO BREZ PRETIRAVANJA POHVALIMO, SAJ STE V SLOVENSKEM JEZIKU ZELO SPRETNI, KLJUB TEMU DA DELATE V SLOVENIJI ŠELE ENO LETO. KAKO PA VAS JE POT SPLOH PRIPELJALA K NAM?

Čutil sem, da je čas, da naredim v karieri korak naprej, lahko pa bi rekel, da je bil moj prihod v Slovenijo naključen - dobil sem ponudbo in sem jo sprejel. Hvaležen sem za to izkazano zaupanje in upam, da ga bom upravičil. Moram priznati, da je bila slovenščina zame, Dalmatinca, pred tem »španska vas«, a menim, da moraš govoriti uradni jezik države, v kateri se znajdeš. Zato sem se slovenščino hitro začel učiti in sem tudi opravil izpit na Filozofski fakulteti v Ljubljani, ki pa - moram priznati - ni bil preprost. A za strogost sem jim hvaležen, saj vidim, kako pozitivno sprejemajo ta moj trud in znanje pacienti in tudi sodelavci.

KDAJ STE SE ODLOČILI, KAJ BI BILI RADI PO POKLICU; SE ZA TEM MORDA SKRIVA KAKŠNA ZANIMIVA ZGODBA?

Da, pravzaprav se res. In to aktualna, sploh zdaj, v času koronavirusa. Ko sem kot deček gledal film Variola Vera (Mali strupi), je naredil name velik vtis. Film govori o epidemiji strupov in posledični karanteni v Beogradu. Še danes se spominim, kako sem ob gledanju filma pomislil, kdo so ti nori ljudje (zdravniki), ki se dajo v karanteno. Danes pa sem tudi jaz eden izmed njih.

KAJ VAM JE PRI VAŠEM POKLICU NAJLJUBŠE IN KAJ JE ZA VAS NAJTEŽJE?

Ob študiju medicine se sicer veliko naučiš o človeškem telesu in njegovem delovanju, a potem že kmalu ugotoviš, da se moraš izobraževati še naprej, ves čas, saj medicina relativno hitro napreduje. Največji izziv je

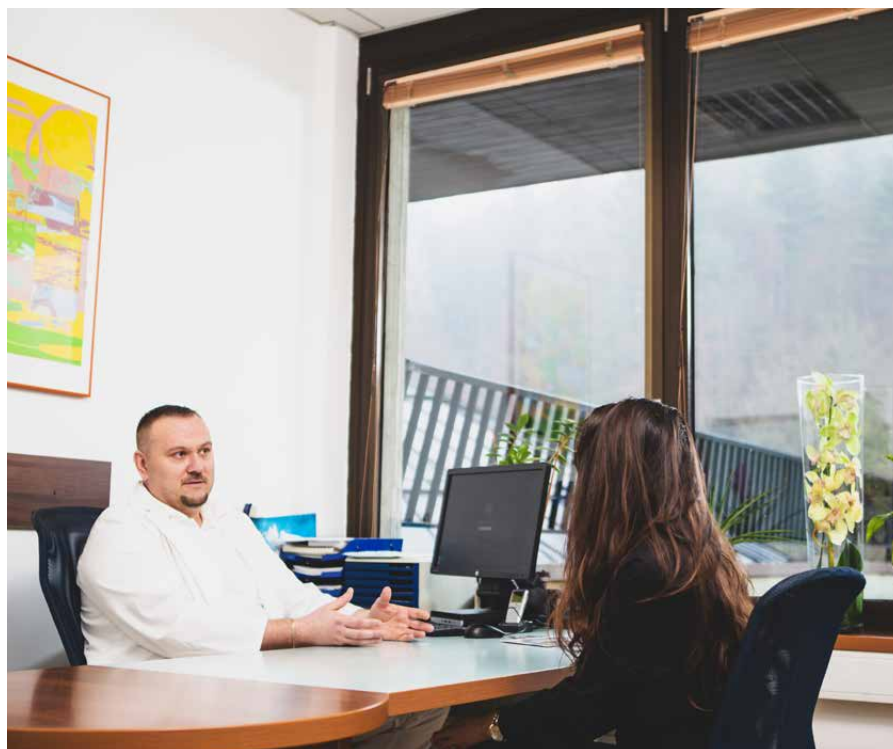
iskanje rešitev, reševanje ugank, ki se porajajo, in ravnanje z ljudmi. Zmoti pa me nezmožnost ustreznega zdravljenja, ko gre za pomanjkanje opreme in nerazpoložljivost zdravil in storitev, za kar je kriv zdravstveni sistem. A kmalu spoznaš, da moraš iz tega, kar imaš, narediti, kolikor je največ mogoče. Naučiš se biti bolj ustvarjalen in več improvizirati. Zdi se mi, da se pogosto uporablja zveza, da zdravniki »pomagamo« ljudem, vendar zdravniki najprej in predvsem ljudi zdravimo.

IMATE VELIKO TAKIH PRIMEROV, KO PRIDEJO PACIENTI K VAM PRESTRAŠENI ZARADI NAPAČNIH INFORMACIJ, KI JIH DOBIJO NA SPLETU?

Živimo v času poplave informacij, in je včasih res težko razbrati, kaj je resnično in kaj ne. In če imate težave z zdravjem, boste na spletu dobili namesto odgovora še sto vprašanj in podvprašanj, na katera pa lahko odgovorite pravilno le, če veste o medicini več kot Google.

V prihodnosti bo umetna inteligenca morada res vzpostavila nekaj zanesljivih algoritmov za pomoč pri diagnosticiranju bolezni, a mislim, da smo zdaj še zelo daleč od tega. Razlog za to pa tiči v tem, da moramo zdravniki dnevno sprejemati odločitve, in to brez popolnih informacij in z zelo omejenim časom za razmislek. Tako je poleg pravilnosti sprejete odločitve zelo pomembna tudi hitrost odločanja. S primerom iz prakse pa vam lahko ponazorim, kako nepravilna in vprašljiva zna biti pri tem včasih tehnologija. Na podlagi pridobljenih izvidov mojega pacienta bi računalniški algoritem izpisal tri možnosti: 90 odstotkov možnosti za srčni infarkt, 9 odstotkov za disekcijo aorte in en odstotek možnosti za perforacijo želodca.

Če bi upoštevali algoritmične izračune, bi pacienta zdravili zaradi srčnega infarkta, v resnici pa je zbolel za perforacijo želodca. Verjamem, da prinašata prihodnost in tehnologija spremembe, ali bodo te spremembe izboljšanje, pa bomo še videli.



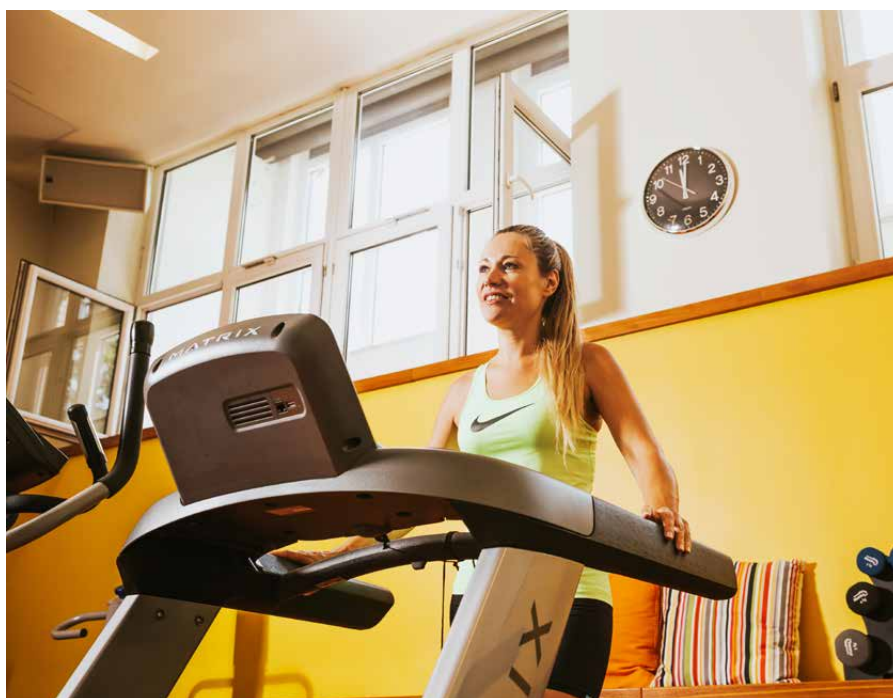
VERJETNO LAHKO NA PODLAGI IZKUŠENJ RELATIVNO HITRO PREPOZNATE OSEBE, ZA KATERE JE VELIKA VERJETNOST, DA BODO IMELE V PRIHODNOSTI TEŽAVE S SRČNO-ŽILNIMI BOLEZNIMI? KAJ SO GLAVNI ZNAKI, KI KAŽEJO NA TE TEŽAVE, IN KAJ OB NJIH SVETUJETE?

Danes poznamo glavne vzroke za nastanek srčno-žilnih bolezni, naštel pa bom le nekaj najpomembnejših dejavnikov tveganja: visok krvni tlak, kajenje, diabetes, uživanje velikih količin alkohola (pol litra ali več vina na dan), visoka raven holesterola, debelost, telesna nedejavnost in geni. Pri tem je pomembno tudi, v kolikšni meri so ti dejavniki prisotni, a splošno lahko rečemo, da če veljajo za vas štirje dejavniki ali več, je velika verjetnost, da se bo pri vas razvila katera izmed srčnih bolezni.

Rehabilitacija bolnikov z boleznimi srca in žilja je večplasten vseživljenjski proces, ki obsega: program telesne vadbe, oceno dejavnikov tveganja in nadzor nad njimi, redno jemanje zdravil, izobraževanje in ozaveščanje, psihosocialno podporo in dolgoročno spremljanje bolnika. Na začetku zdravljenja ocenimo dejavnike tveganja – opravimo klinični pregled, obremenitveni test in ultrazvok srca, vse to ponovimo tudi ob koncu zdravljenja, med rehabilitacijo pa ima bolnik tudi kontrolni pregled. Na podlagi tega izdelata zdravnik za vsakega bolnika posebej individualni vadbeni načrt. Pri obravnavi bolnikov z boleznimi srca in žilja ima rehabilitacija ključno vlogo, saj so različne študije pokazale, da se pri bolnikih, ki so vključeni v programe rehabilitacije, zmanjša pogostost ponovnih miokardnih infarktov, poveča se možnost preživetja in izboljša se kakovost življenja. Pomembno pa je, da bolnik upošteva zdravnikova navodila glede zdravljenja s predpisanimi zdravili in da zdravlja redno in pravilno jemlje, saj bodo le tako lahko preprečila ponovitev srčno-žilnih dogodkov in nadaljnje zaplete.

PO ODKRITJU TEŽAV, POVEZANIH S SRČNO-ŽILNIMI BOLEZNIMI, JE EDEN KLJUČNIH NAPOTKOV SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA. KAKO PACIENTE SPODBUDITE, DA POSTANEJO ZDRAV NAČIN PREHRANE, GIBANJE, OPUSTITEV KAJENJA ... RES NJIHOV ŽIVLJENJSKI SLOG, NE PA LE NEKAJ ZAČASNEGA?

Bolezni srca predstavljajo približno polovico vseh bolezni, s katerimi se danes soočamo, ti bolniki pa so hkrati ena najbolj občutljivih skupin bolnikov. Pri tem je pomemben trenutek, ko so zavemo, da je življenje lahko kratko in da se v vsakem primeru konča s



smrtjo, pa naj se to sliši še tako kruto. Vendar nam po navadi ravno bolezen pomaga, da se zavemo svoje minljivosti, in nas tako primora, da spremenimo življenjski slog, v Termah Šmarješke Toplice pa smo bolnikom pri tem v pomoč strokovni delavci. Pri rehabilitaciji je najpomembnejše, da ljudem razložimo, kakšna je njihova bolezen in kako se z njo spoprijeti.

Strokovnjaki v Termah Šmarješke Toplice so specializirani za zdravljenje boleznih srca in žilja, kot so:

- stanje po preloženem srčnem infarktu,
- angina pektoris,
- motnje srčnega ritma,
- bolezni srčne mišice,
- stanje po operaciji srca,
- motnje periferne, arterijske, venske in limfne cirkulacije,
- stanje po operaciji žil in
- zvišan krvni tlak.

KATERE ODLIKE ŠMARJEŠKE KARDIOLOGIJE SE ZDIJO VAM NAJVEČJE?

Terme Šmarješke Toplice imajo dolgo zdraviliško tradicijo, predvsem z rehabilitacijo srčnih bolnikov. Namen rehabilitacije je najprej ugotoviti stanje pacienta po operaciji in mu omogočiti, da v rehabilitacijskem obdobju spozna, da življenja še ni konec in da bo treba nekatere življenjske navade spremeniti.

Po mojem mnenju smo, zahvaljujoč multidisciplinarnemu timu, ki ga sestavljajo kardiolog, medicinska sestra, fizioterapevt, nutricionist in psiholog, najboljši naslov za rehabilitacijo srčnih bolnikov in preprečevanje teh bolezni.

ZAKAJ IZBRATI ŠMARJEŠKE TOPLICE?

Šmarješka narava je z eno besedo čudovita in zagotavlja v vseh letnih časih veliko prijetnih doživetij. Terme so obdane z gozdom in griči, veliko je sprehajalnih in kolesarskih poti, v hotelskem sklopu, ki združuje tri hotele – Vitarium**** Superior, Šmarjeto****, Toplice***, pa sta vam na voljo kompleks bazenov s termalno vodo in sprostitveni center Vitarium Spa & Clinique s pestro velneško ponudbo.

V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE DELUJE TUDI CENTER ZA AMBULANTNO KARDIOLOŠKO REHABILITACIJO

S postopnim organiziranjem ambulantnih rehabilitacijskih centrov v vseh slovenskih regijah skušamo slediti mednarodnemu modelu rehabilitacije, ki z dokazi podprto zagotavlja boljše rezultate predvsem pri bolnikih po srčnem infarktu in s srčnim popuščanjem. Dokazano je, da bolniki, ki so bili po končanem bolnišničnem zdravljenju vključeni v program celostne rehabilitacije, učinkoviteje obvladujejo bolezen, to pa povečuje njihovo delazmožnost in zmanjšuje tako stroške zdravljenja kot tudi njihovo umrljivost.

Umrljivost v prvem letu po infarktu se s tem zmanjša za eno tretjino, ravno tako za eno tretjino pa se poveča tudi petletno preživetje teh bolnikov. Pri ambulantni rehabilitaciji gre za celovito obravnavo bolnika s srčno-žilno boleznijo, bolnik pa se v teh mesecih s po tremi obiski na teden navaja na zdravo samostojno življenje doma.

Vsi centri, ki izvajajo ambulantno kardiološko rehabilitacijo, tudi šmarješki, so morali pred začetkom delovanja pridobiti potrdilo o ustrezni tehnični opremljenosti in izobrazbi kadra ter podpisati dodatno pogodbo z ZZZS. Ob tem smo se obvezali tudi, da bomo pri izvajanju te oblike rehabilitacije sodelovali s primarno ravni (zdravstveno-vzgojnimi centri, centri za krepitev zdravja, referenčnimi ambulantami), poročali v centralni register bolnikov, ki ga vodi Center za preventivno kardiologijo UKC Ljubljana, in vsako leto objavljali podatke o nizko in visoko ogroženih bolnikih, ki so tega leta končali obravnavo.

Program ambulantne rehabilitacije v Termah Šmarješke Toplice izvaja zdravstvena ekipa, ki jo sestavljajo zdravnik specialist, diplomirana oz. višja medicinska sestra in diplomirani fizioterapevt. Na začetku zdravljenja ocenimo dejavnike tveganja – opravimo klinični pregled, obremenitveni test in ultrazvok srca, vse to ponovimo tudi ob koncu zdravljenja, med rehabilitacijo pa ima bolnik tudi kontrolni pregled. Na tej osnovi izdela zdravnik za vsakega bolnika posebej natančen vadbeni načrt. Med rehabilitacijo se bolniki tudi izobražujejo, in sicer o zdravem načinu življenja in zdravi prehrani, motiviramo jih za prenehanje kajenja, na voljo pa so tudi predavanja in posvetovanja s psihologom in psihiatrom.

Uvedba programa ambulantne rehabilitacije ne vpliva na pravico do zdraviliškega zdravljenja, saj bolniki po infarktu, pri katerih je potekalo akutno zdravljenje brez zapletov, po pravilih ZZZS do zdraviliškega zdravljenja sploh niso upravičeni.

PREVENTIVNI PREGLED MOČNO SRCE

TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE

- pregled pri kardiologu
- antropometrija (telesna teža, indeks telesne mase, obseg pasu)
- meritev krvnega tlaka, sladkorja in maščob v krvi
- obremenitveno testiranje
- UZ preiskava srca
- zdravnikovo mnenje in priporočila

Cena: 212,00 EUR

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

ZA ZDRAVA ZRELA LETA

Prisluhnite svojemu telesu in poskrbite, da ohranite mladostnost. Odklopite se od vsakdana, razgibajte se s plavanjem in prečistite telo z zdravilnimi savnami. S pomočjo strokovnjakov za prehrano in gibanje boste lahko preverili in izboljšali svoj življenjski slog in tako še pravočasno poskrbeli za svoje zdravje.

Preizkusite program Za zdrava zrela leta v Termah Šmarješke Toplice:

- zdrava prehrana, bogata z minerali, antioksidanti in vitamini, pripravljena iz pretežno lokalno pridelanih živil,
- magnezijeva masažna kopel za blaženje stresa in utrujenosti, ki deluje tudi na lepšo in mehkejšo polt,
- energijska masaža hrbta in vratu,
- analiza metabolične starosti, skladnosti med mišičnim in maščobnim tkivom in dnevnih potreb po kalorijah,
- posvet s prehransko svetovalko, z izdelavo jedilnika po vaši meri,
- savnanje z rituali za učinkovitejše razstrupljanje,
- kopanje v termalnih bazenih,
- dinamična hoja s športnim trenerjem.

Hotel Vitarium**** Superior

	2 noči	3 noči	5 noči
do 17. 7.	186,00 EUR	239,00 EUR	349,00 EUR
17. 7.–18. 8. 2020	201,00 EUR	265,00 EUR	390,00 EUR

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

»Vedela sem, da lahko več naredim za svoje zdravje, a ko ti na vzpodbuden način to pove še naprava Tanita, in ko slišiš na glas strokovno interpretirane svoje tihe misli, spoznaš, da je čas za spremembo. Mineralna kopel me je popolnoma sprostila, medtem, ko me je masaža ramenskega obroča, prebudila. Nordijska hoja je pravi šport zame in zagotovo ga bom večkrat vpeljala v svoj življenjski slog.«
(Anja, maj 2019)

POLETNA DOŽIVETJA V TERMAH

Vabljeni v naše terme v Dolenjske ali Šmarješke Toplice, v obmorski Talaso Strunjan. Povsod boste imeli na izbiro zdravo, lokalno pridelano domačo hrano, okoli sebe veliko narave in pestro velneško ponudbo. Izbiro prepuščamo vam!

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

DOLENJSKA		do 17. 7. 2020		17. 7.–18. 8. 2020	
		3 noči	5 noči	3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	176,00 EUR	278,00 EUR	200,00 EUR	316,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	224,00 EUR	353,00 EUR	254,00 EUR	401,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	181,00 EUR	286,00 EUR	205,00 EUR	324,00 EUR
	Hotel Vitarium***** Superior	190,00 EUR	300,00 EUR	216,00 EUR	340,00 EUR

PRIMORSKA		5. 6.–26. 7.		26. 7.–23. 8.	
		3 noči	5 noči	3 noči	5 noči
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	281,00 EUR	468,00 EUR	303,00 EUR	504,00 EUR
	Vile***	211,00 EUR	351,00 EUR	224,00 EUR	374,00 EUR
	Hotel Laguna***	235,00 EUR	392,00 EUR	249,00 EUR	414,00 EUR

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

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

**Šolske počitnice na Dolenjskem:
1 otrok do 12. leta in otroci do 6. leta
bivajo gratis!**

POLETNI ODDIH ZA SENIORJE

Vabljeni na oddih, kjer je na prvem mestu dobra volja in zabava. Poleg tega pa poskrbimo tudi za sprostitev in krepitev zdravja – s kopanjem, savnanjem, vadbo, plesom ...

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

do 31. 8. 2020		5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	256,00 EUR	358,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	263,00 EUR	368,00 EUR

		5. 6.–26. 7.		26. 7.–23. 8.	
		5 noči	7 noči	5 noči	7 noči
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	422,00 EUR	590,00 EUR	454,00 EUR	635,00 EUR
	Vile***	316,00 EUR	443,00 EUR	336,00 EUR	471,00 EUR
	Hotel Laguna***	353,00 EUR	494,00 EUR	373,00 EUR	522,00 EUR

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

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

1=2

MAKSI ODDIH PO MINI CENAH

do 31. 8. 2020	2 noči	3 noči
Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****	195,00 EUR	292,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***	177,00 EUR	265,00 EUR

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

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

POVIŠANA RAVEN HOLESTEROLA MORA SPROŽITI ALARM

Besedilo: Helena Peternel Pečauer

Zdaj že vemo, da je holesterol tista snov v našem telesu, ki ob povečanih vrednostih močno ogroža naše zdravje, saj se hiperholesterolemija lahko zaplete v hude oblike srčno-žilnih dogodkov. Vsaka odrasla oseba bi si zato morala vsaj na pet let kontrolirati vrednosti holesterola in ves čas paziti na dejavnike tveganja, ki ga dokazano zvišujejo. Zakaj je tako zelo pomembno, da imamo vrednosti holesterola urejene, nam je razložil prof. dr. Borut Jug, dr. med., specialist kardiologije s Kliničnega oddelka za žilne bolezni Interne klinike UKC Ljubljana in predavatelj na ljubljanski medicinski fakulteti.

Kako bi holesterol predstavili ljudem? Na kaj bi moral vsakdo od nas pomisliti ob njegovih povišanih vrednostih?

Holesterol je v bistvu 'tihi ubijalec'. Deluje tako kot, na primer, povišana telesna temperatura. Pri ljudeh bi moral sprožiti alarm, da je treba ukrepati. **Vročina, izpričana na termometru, sproži alarm, da je treba ukrepati pri infekcijskih boleznih, holesterol pa je 'termometer' za naše srčno-žilno zdravje. Večje ko so vrednosti holesterola, večja je verjetnost, da bomo prej zboleli, in to hudo.**

Kako? Zaradi infarkta, možganske kapi, gangrene nog ... – težko je napovedati, v kaj konkretno se bo hiperholesterolemija razvila, s kakšnim zapletom se bo pojavila.

Zvišane vrednosti holesterola torej vodijo v razvoj različnih aterosklerotičnih bolezni. Kako poteka ta proces? Kako bi povezali holesterol, aterosklerozo, srčno-žilne dogodke?

Veljavne teorije govorijo, da prodrejo holesterolski oziroma lipoproteinski delci, ki vsebujejo veliko holesterola, v žilno steno, se tam kopičijo in sprožijo proces ateroskleroze – z nastajanjem vnetja in maščobnih oblog in kopičenjem plaka v žilni svetlini. Skratka, žilna stena je – pri enih bolj, pri drugih manj – dovzetna za vdor maščob, zlasti v obliki holesterola LDL, ki oksidira in v žilni steni sproži vnetje, žila pa na to reagira in se s kopičenjem plaka oži. Ta zožitev lahko povzroči določene simptome in slabšo prekrvljenost organov, ta plak pa je lahko tudi nestabilen in se lahko razpoči, nenadoma zapre žilo in tako povzroči odmrtje organa, ki ga ta žila prehranjuje – odmrtje možganov v primeru možganske kapi in srca v primeru srčnega infarkta, gangreno noge v primeru periferne ateroskleroze ali odmrtje katerega drugega organa. Tu se kaže neposredna povezava med holeste-

rolom in aterosklerozo, in to sorazmerno dolgotrajna povezava; govorimo o desetletju, dveh, morda celo treh. Osebe z višjo vrednostjo holesterola lahko utrpijo te težave bistveno prej; na to kažejo tudi primeri genetskih obolenj za visokim holesterolom, ko doživljajo ljudje infarkt že pri 20, 30 letih, oziroma jih lahko utrpijo tudi že otroci. **Mi, ki se neposredno ukvarjamo s temi stvarmi in vsak dan gledamo neposredno povezavo med vrednostjo holesterola in naplavitvijo žil, pač ne moremo reči, da je holesterol lahko dober. Ateroskleroza je vodilna srčno-žilna bolezen, vodilni dejavnik tveganja pri njej pa je LDL-holesterol. Prav zato moramo z ustreznim zdravljenjem vse te povezave prekiniti, upočasniti, odpraviti.**

Zakaj je tako zelo pomembno, da obvladujemo ravno povečane vrednosti holesterola v krvi, če se želimo preventivno zavarovati pred srčno-žilnimi boleznimi?

Zato, ker obstaja dokazana, neposredna povezava med koncentracijo slabega, LDL-holesterola in tveganjem za srčno-žilne bolezni. Skoraj polovico vseh aterosklerotičnih bolezni lahko pripišemo prav moteni presnovi LDL-holesterola, ali povedano drugače, s preventivnimi ukrepi in obvladovanjem vrednosti tega holesterola nam uspe polovico srčno-žilnih dogodkov preprečiti. V eni tretjini primerov se simptomi pokažejo in jih lahko prestrežemo v družinski medicini in kardiologiji, eno tretjino, v obliki infarktov, jih lahko razmeroma pravočasno rešijo kolegi invazivni kardiologi, ena tretjina pa se jih konča z nenadno srčno smrtjo. To je tisti del, ki si ga najbolj želimo zajeti s preventivnimi ukrepi. In to je tudi tisti del, ki je neposredno povezan z LDL-holesterolom in aterosklerozo, se pravi s srčnim infarktom in nekaterimi vrstami možganske kapi, s periferno aterosklerozo pa je praktično prenosorazmeren. **Z vsakim milimolom holesterola LDL, ki nam ga uspe pri posamezniku oklestiti, pomembno zmanjšamo tveganje zapletov. Za ta namen lahko predpišemo zdravila, statine, pri tem pa ne smemo pozabiti na življenjski slog. Vsakršno zdravljenje je samo nadgradnja življenjskega sloga, pri tem pa so pomembni redna telesna dejavnost, pozornost pri prehrani in izogibanje stresu in tobaknim izdelkom. In četudi sprememba življenjskega sloga ne bo izrazito vplivala na vrednost LDL-ho-**



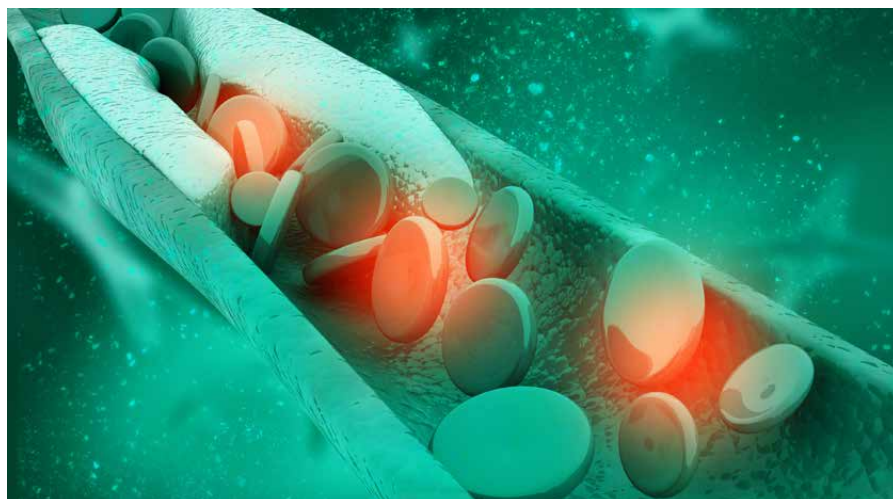
lesterola, bo pa vsaj v celoti zmanjšala srčno-žilno tveganje. Sicer pa, višja ko bo vrednost LDL-holesterola, večje bo tveganje, nižja bo, manjše bo tveganje. Vse raziskave doslej pa kažejo, da so ljudje, rojeni s 'srečnimi' geni, ki omogočajo nižjo vrednost holesterola, bolj zavarovani pred srčno-žilnimi boleznimi.

Kako nizek pa sme biti holesterol? Nekateri so namreč prepričani, da je kljub vsemu holesterol tudi nujno potreben, na primer za tvorbo celičnih struktur in hormonsko ravnanje. Nekateri stroke torej ne podpirajo njegovega konkretnega zniževanja ...

Nekoč smo kot najnižjo vrednost navajali tisto, ki jo imajo novorojenčki. Pri LDL-holesterolu je to 1 milimol na liter, saj je bilo prepričanje stroke, da ta vrednost ne bo škodila nikomur, če ne škodi niti najmanjšim in najranljivejšim. Holesterol je biološka molekula, ki jih naše telo nekaj le potrebuje, in to za normalno delovanje celičnih membran. Tega ne zanikamo, a te količine proizvede že samo telo. **LDL-holesterol pa ni v nobenem primeru nič drugega kot presnovna smet. Zdaj že obstajajo dokazi, da imajo ljudje z ničto vrednostjo holesterola, pri nekaterih je to gensko pogojeno, povsem normalno življenje, brez vsakršnih zdravstvenih zapletov, predvsem pa nimajo srčno-žilnih bolezni. Ko govorimo o LDL-holesterolu, torej ni spodnje meje.**

Statini, zdravila za zniževanje vrednosti holesterola, so že nekaj časa žrtev precejšnje negativne kampanje, o njih se piše zelo enostransko. Kako ta zdravila vidite v svoji praksi?

Imamo veliko ortodoksnih dokazov iz kliničnih raziskav, pa tudi iz lastne prakse vemo, da statini znižujejo raven holesterola v krvi in da s tem zmanjšajo tveganje za srčni infarkt in možgansko kap, pri obeh spolih, v vseh starostnih skupinah. Ta zdravila so bila predmet ogromnega števila raziskav in vse kažejo njihovo učinkovitost in varnost. Razumem pa zadržke pacientov, saj morajo jemati pri zvišanem holesterolu tablete zato, da bi znižali nekaj, za kar sploh ne občutijo simptomov. Ves čas jim moramo razlagati, kakšne so koristi tega. Pri tem pa nas zelo ovirajo negativne kampanje, in se moramo zelo truditi, da dajemo ljudem uravnotežene informacije. Ne moremo pa kar tako vse-



povprek govoriti o zavračanju statinov, saj je večina pacientov opolnomočenih in ozaveščenih. Dejstvo je, da nihče nima rad uživanja tablet, po drugi strani pa je res tudi, da si ljudje še manj želijo možgansko kap ali kak drug zaplet. Zanimivi so izsledki neke danske raziskave, s katero so proučevali, kaj se zgodi, ko pride v javnost proti statinom negativno nastrojena informacija. Pokazalo se je, da v takem primeru kar sedem odstotkov pacientov opusti zdravljenje, kar 30 odstotkov teh pa jih potem utrpí infarkt ali kak drug srčno-žilni dogodek. To je za nas zelo alarmantno. Prav uravnotežene informacije pa lahko teh sedem odstotkov pacientov povrnejo k zdravljenju s statini. **Ob tem se je treba zavedati, da je zavračanje zdravljenja s statini povezano s štirikrat večjim tveganjem za pojav možganske kapi in 2,5-krat večjim tveganjem za pojav srčnega infarkta.**

Nekateri, zlasti tisti, ki prisegajo na domnevno naravno zdravljenje, se zatekajo k različnim alternativnim pripravkom. Velika je zavajajoča ponudba 'čudežnih tablet' v prosti prodaji, ki naj bi 'čez noč' uredile raven holesterola. Kaj menite o tem?

Čudežnih tabletk ni! Vsako zdravilo ima po eni strani želene učinke, po drugi pa tudi neželene, in je treba te spremljati. Pred leti bi za nekatere pripravke, konkretno za pripravek iz kvašenega rde-

čega riža, tudi sam rekel 'ja', saj vsebuje učinkovino, ki znižuje LDL-holesterol in deluje identično kot statini, a zdaj vemo, da nimamo pri teh preparatih nobenega pregleda nad koncentracijami učinkovin, ki so v njem, nimamo podatka o kontaminantih ... Tak pripravek v prosti prodaji se tako ne more primerjati z zdravilom, ki nastaja nadzorovano, v medicinskem okolju. Ob priporočilih o uravnoteženi prehrani in zdravem življenjskem slogu z veliko gibanja pacientom svetujem, naj raje ne jemljejo ničesar, kot da bi segli po takem pripravku. Takih sredstev strokovno pač ne morem podpreti in so lahko celo nevarna. **Opozorilo, da nad temi pripravki ni ustrezne kakovostne kontrole, je izdala tudi Evropska komisija. Navsezadnje pa sem prepričan tudi, da imamo vendarle tak zdravstveni sistem, ki omogoča vsakomur, ki to potrebuje, zdravila v breme zdravstvene zavarovalnice. Torej ni nobenega smisla, da si pacienti delajo stroške še z dodatnimi pripravki, ki sploh niso poceni** – govorim o strošku približno 60 evrov na mesec. Bolje bi bilo, če bi ta denar investirali v program telesne vadbe ali v kaj drugega, kar je dokazano učinkovito.

Intervju s strokovnjakom je nastal na pobudo Združenja kardiologov Slovenije. Strokovnjaki želijo ozavestiti čim širšo javnost o pomenu spremljanja in zdravljenja povišanih vrednosti holesterola. S tem je mogoče preprečiti zelo veliko srčno-žilnih zapletov in tako rešiti vsaj 700 dragocenih življenj na leto. Združenje kardiologov Slovenije ozavešča laično javnost o tem tudi v projektu Za kaj ti bije srce?, ki ga podpira Krka, tovarna zdravil, d. d., iz Novega mesta.

ZA KAJ TI BIJE
SRCE?

SPREMLJAJ
VREDNOSTI HOLESTEROLA
IN POMAGAJ SRCU,
DA ŠE DOLGO BIJE.

Več na zakajtibijesrce.si

KRONIČNA VENSKA BOLEZEN JE POGOSTA, DEDNA IN NAPREDUJOČA. UKREPAJTE ZDAJ!

Besedilo: Andreja Barbarič

Bližajo se topli dnevi. Se jih veselite ali pa vas morda skrbi, da bodo vaše bolečine v nogah še bolj nadležne? Boleče, težke in otekle noge so najpogostejše težave pri kronični venski bolezni, ki, če ne naredimo ničesar, da bi jo preprečili, z leti napreduje. Če ima težave z venami kdo od vaših staršev, je velika verjetnost, da jih boste imeli tudi vi.

KRONIČNO VENSKO BOLEZEN IMA 8 OD 10 ODRASLIH LJUDI NA SVETU

Kronična venska bolezen je bolezen nog, ki prizadene več žensk kot moških. Ne glede na to, ali nastane zaradi dednosti ali načina življenja, pa je med najkroničnejšimi ukrepi, ki preprečijo napredovanje bolezni, redno gibanje, zlasti hoja. Telesna dejavnost dolgoročno ugodno učinkuje na zdravje ven v vseh starostnih obdobjih.

KAJ SE DOGAJA V ŽILAH

Za ohranjanje zdravih ven je odločilnega pomena normalen pretok krvi v spodnjem delu nog. Če venske zaklopke in stene oslabijo, se zaklopke ne morejo tesno zapreti, in kri zateka navzdol, zastaja in se kopiči v spodnjem delu nog, zato se vene razširijo in plazma začne prodirati v okolno tkivo, to pa povzroči oteklino.

Najpogostejši simptomi in znaki

- bolečine v nogah
- občutek težkih nog
- otekanje nog

K RAZVOJU KRONIČNE VENSKE BOLEZNI PRIPOMORE TUDI DEDNOST

Več raziskav kaže, da na nastanek krčnih žil in kronične venske bolezni najbolj vpliva starost, med pomembnimi dejavniki je nosečnost, eden primarnih vzrokov pa je tudi dedna nagnjenost. Če imata kronično vensko bolezen mati in oče, je 90-odstotna možnost, da jo bodo imeli tudi njihovi otroci.

Dejavniki tveganja

- bolezen pri družinskih članih (dedna nagnjenost)
- starost
- pogosto dolgotrajno stanje ali sedenje
- nosečnost
- debelost
- premalo gibanja
- kajenje
- vročina

KDAJ POSUMITI, DA GRE ZA KRONIČNO VENSKO BOLEZEN

Da ne bi spregledali prvih znakov, je dobro vedeti, kaj zanesljivo govori o začetkih te bolezni.

- Bolečine v nogah in težave se zmanjšajo, ko noge dvignemo v višji položaj in ko hodimo.
- Poletna vročina ali savnanje stopnjeta bolečine v nogah.
- Hlajenje nog je blagodejno, zmanjša bolečino.
- Kompresijske nogavice občutno izboljšajo stanje ali težave celo odpravijo.

ZDRAVLJENJE JE TREBA ZAČETI ČIM PREJ, ŽE OB PRVIH SIMPTOMIH

Kronična venska bolezen je napredujoča bolezen, zato jo je treba začeti zdraviti čim prej in tako preprečiti njeno napredovanje. Nezdavljena bolezen lahko bolnikovo življenje precej poslabša. Huda bolečina in občutek težkih nog počasi povečujeta tudi čustveno nelagodje in zmanjšujeta telesno sposobnost in mobilnost.

NAČINOV ZDRAVLJENJA JE VEČ

Če simptomi ne povzročajo resnejših težav, so za izboljšanje stanja primerni telesna dejavnost, počitek z dvignjenim položajem nog in uporaba elastičnih kompresijskih nogavic. Pri vseh stopnjah kronične venske bolezni je koristno jemati venoaktivno zdravilo z diosminom. Ta zdravila se uporabljajo za zdravljenje simptomatske kronične venske bolezni, zlasti zgodnjih stopenj, saj povečajo tonus ven in zavirajo vnetne procese v venskih zaklopkah in stenah, vplivajo pa tudi na prepustnost kapilar in tako varujejo mikroobtok in zmanjšajo nevarnost nastanka edema.

Med venoaktivna zdravila spada tudi **Flebaven**[®], zdravilo z mikroniziranim diosminom naravnega izvora, ki olajša bolečino v nogah in zmanjša občutek težkih nog in njihovo otekanje. Na voljo je v obliki filmsko obloženih tablet po 500 mg in v obliki tablet po 1000 mg, ki se jih jemlje le enkrat na dan, kar omogoča boljše sodelovanje bolnikov in cenovno dostopnejše zdravljenje.

Več o kronični venski bolezni, nasvetih za zdrave vene in Flebavenu[®] najdete na spletnem naslovu www.flebaven.si.



LAHKOTEN
KORAK ZA
ZDRAVE
VENE

Flebaven[®]

mikronizirani diosmin
filmsko obložene tablete, 500 mg
tablete, 1000 mg

**UKREPAJTE
ZDAJ!**

Naj vas bolečine v nogah ne ustavijo na vaši poti. Preprečite napredovanje kronične venske bolezni.

Flebaven z eno tableto na dan:

- olajša bolečine v nogah,
- zmanjša občutek težkih nog in njihovo otekanje,
- omogoča cenovno dostopnejše zdravljenje.



www.flebaven.si

KRKA

NOVICE IZ KRKE

Krka je objavila nerevidirane izkaze poslovanja za leto 2019

V skupini **Krka** so ustvarili prodajo v vrednosti 1.493,4 milijona EUR, kar je 12 % več kot v letu 2018, in dosegli največjo vrednost prodaje v zgodovini podjetja. Nerevidirani čisti dobiček skupine Krka je znašal 244,3 milijona EUR in je bil glede na leto 2018 večji za 70,3 milijona EUR oziroma za 40 % ter je prav tako dosegel najvišjo vrednost doslej. Poslovni rezultati preteklega leta kažejo, da je strategija skupine Krka z vertikalno integriranim poslovnim modelom ter z bogato ponudbo varnih, učinkovitih in kakovostnih ter dobavljenih izdelkov dobro zastavljena. Rast prodaje je bila dosežena v vseh prodajnih regijah in na večini trgov. Povečala se je prodaja vseh skupin izdelkov in storitev.

Leto 2019 je bilo tudi za družbo **Terme Krka** uspešno leto. Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je znašala 40,2 mio EUR, kar je 5 % več kot leto prej. V Šmarjeških

Toplicah, Dolenjskih Toplicah, Strunjanu, na Otočcu in v Novem mestu smo zabeležili več kot 360.000 nočitev, kar je nekoliko manj kot v letu poprej. Dve tretjini vseh nočitev so ustvarili slovenski gostje, eno tretjino pa gostje iz tujine. Največ slednjih prihaja iz Italije, Avstrije, Rusije, Nemčije, Nizozemske, Hrvaške in Srbije.

Podarili za 220.000 evrov razkužila Ecocid S za pomoč pri obvladovanju pandemije COVID-19

Farmacevtska družba Krka je Zavodu RS za blagovne rezerve in Upravi RS za zaščito in reševanje donirala 15 ton vsestranskega visoko aktivnega razkužila Ecocid S v vrednosti 220.000 EUR in zagotovila dovolj sredstva za razkuževanje v vseh slovenskih zdravstvenih domovih, bolnišnicah in domovih za starejše občane. S tem dejanjem so želeli zaposleni v Krki prispevati k večji varnosti in zaščiti bolnikov, zdravstvenega osebja in vseh, ki si s svojim delom prizadevajo zavezati širjenje virusa. Obenem pa si z veliko odgovornostjo prizadevajo, da kljub pandemiji COVID-19 Sloveniji in drugim državam nemoteno zagotavljajo življenjsko potrebna zdravila.



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCE ZDRAVJA

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

Ime:

Priimek:

Naslov (ulica in hišna št.)

Poštna št.:

Kraj:

Elektronski naslov:

Strinjam se z obdelavo mojih osebnih podatkov (ime in priimek, naslov prebivališča, elektronski naslov) ter družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto izrecno dovoljujem njihovo obdelavo za namen posredovanja revije.

Podpis: _____

Če ne želite več prejemati revije Vrelci zdravja, ali želite, da vaše osebne podatke prenehamo obdelovati, lahko to zahtevo kadarkoli sporočite na naslov družbe Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto ali elektronski naslov marketing@terme-krka.si. Vedno imate pravico do dostopa do svojih podatkov in do popravka teh podatkov, zahtevate lahko omejitev obdelave, osebne podatke lahko prenesete drugam ali prekličete svojo privolitev, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrisemo. Vašo zahtevo pošljite na elektronski naslov dataprotection.officer.tk@terme-krka.si. Osebne podatke bomo obdelovali do vašega preklica. Vabimo vas, da si več o vaših pravicah in varstvu osebnih podatkov v Termah Krka preberete v Politiki zasebnosti, ki je objavljena na naši spletni strani www.terme-krka.com.

KRKINA ARHITEKTURA SKOZI ČAS

Besedilo: Tanja Sluga Kobe, Simona Gorjup, foto: arhiv Krke



Krkina industrijska arhitektura pri-poveduje zgodbo rasti in razvoja. Od prvih prostorov v Andrijačevi hiši v središču Novega mesta, prek za sedemdeseta leta prejšnjega stoletja sodobnih industrijskih zgradb, ki so takrat začele rasti na še danes osrednji proizvodnji lokaciji v Ločni, do proizvodnih obratov v tujini in zmogljivosti Term Krka. Ključne etape smo z besedo in sliko predstavili na pregledni razstavi v Galeriji Krka v Novem mestu ob letošnjem kulturnem prazniku.

Krkinge proizvodne, upravne, razvojne, logistične in turistične zgradbe ne predstavljajo zgolj industrijskih in poslovnih delovnih prostorov, ampak tvorijo tudi okolje, v katerem podjetje gradi svojo korporativno identiteto, ustvarja organizacijsko kulturo, raste in se povezuje

s svetom. Kot je v spremnem besedilu zapisal direktor Muzeja za arhitekturo in oblikovanje Matevž Čelik, so »zgradbe pomembne, saj njihove značilnosti, svetloba in vzdušje v prostorih narekujejo naše možnosti, naše razmišljanje in razpoloženje. Zaradi učinkovitosti zgradb smo lahko učinkoviti tudi mi. Njihova odprtost določa našo odprtost. Smelost njihove zasnove nas spodbuja, da se tudi sami pogumno soočamo z izzivi. Dobra arhitektura govori o sodelovanju, o visoki organizacijski kulturi, o inovativnosti in rasti.«

POMEN IN VLOGA INDUSTRIJSKE ARHITEKTURE

Prav o tem – o sodelovanju, inovativnosti, rasti in učinkovitosti v arhitekturi – so ob odprtju razstave razmišljali tudi gosti, vrhunski arhitekti in strokovnjaki, ki so

ustvarili vsak na svojem področju pomemben opus, s tem pa so prav vsi pripomogli k arhitekturnemu razvoju Krke in tudi Term Krka. O pomenu in vlogi industrijske arhitekture sta spregovorila upokojeni krkaš Marijan Lapajne in predstavnik Inženiringa in tehničnih storitev Smiljan Pavišič, arhitekturo kot temeljno ogrodje za velneško turistično ponudbo pa je predstavila Alenka Dešman iz družbe D & K arhitekti. Kot je poudarila v pogovoru na odru, gre pri tovrstnih stavbah za preseganje osnovne funkcionalnost, da bi lahko poudarili kakovost prostorskega doživetja. Pri arhitekturi Krkinih hotelov, zdravilišč in kopališč, predvsem najnovejših zgradb v Dolenjskih Toplicah, ki so bile tudi del pregledne razstave, gre za več kot le delo in produktivnost.

BREZČASNOST V ARHITEKTURI

V tem primeru arhitektura ne uravnava le razmerja med delom in sprostitvijo, temveč ustvarja življenjski slog. In prav to sta skušala s sodelavcem, arhitektom Dušanom Končarjem, doseči s sodobnim, za Plečnikovo priznanje predlaganim hotelom Balnea v Dolenjskih Toplicah. »Pri tem projektu smo imeli srečo in posluh naročnika, da smo lahko že v arhitekturo vključili nekaj umetnikov z njihovimi deli. Predvsem smo se hoteli izogniti klasičnemu nabiranju umetnin po galerijskih depojih ob zaključevanju opremljanja hotela. Prišli smo do zamisli, zakaj pa ne bi umetnikov vključili v naše projekte že na začetku in bi tako imeli kontrolo nad izvedbo že med projektiranjem,« je pojasnila umetniški pridih sodobnega hotela Alenka Dešman in dodala, da je wellness panoga, ki se hitro spreminja. »Zato je pomembno, da ti uspe čas ustaviti, da poskusiš narediti oblikovanje in arhitekturo brezčasno, da je prostorska kakovost vidna tudi na dolgi rok.«



Ob odprtju razstave *Krkina industrijska arhitektura skozi čas* so o vlogi in pomenu arhitekture v pogovoru na odru razmišljali arhitekti (od leve) Smiljan Pavišič, Alenka Dešman in Marijan Lapajne, Pihalni orkester Krke pa je krstno izvedel *Krkino rapsodijo*, ki jo je v počastitev 65-letnice Krke ustvaril skladatelj mlajše generacije Tilen Slakan.

POPOLN WELLNESS ODDIH

V DESIGN HOTELU BALNEA**** SUPERIOR

V hotelu Balnea se lahko razvijate ob posebnih zen ritualih in vadite čuječnost - v naravi, v savnah in v objemu termalnih vrelov. Ambient je zaradi naravnih materialov in odprtosti v naravo pomirjajoč, krasijo pa ga tudi številne umetnine, ki vsaka pripoveduje svojo zgodbo. Po večerji se prileže nočno kopanje ob kozarčku penine, ali pa akustičen koncert za dušo. Čaka vas romantično nočno kopanje in možnost zakupa zasebnih savn, kopeli in masaž v dvoje.

Paket vključuje: namestitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi • 1 x vstop v svet savn • neomejeno kopanje v termalnih bazenih tudi na dan odhoda, ob vikendih tudi nočno kopanje s kozarcem penine • vodeni rekreativni pohodi • nordijska hoja • jogalates • jutranji sprehodi z razteznimi in dihalnimi vajami • vodna aerobika.

do 17. 7. 2020

Cena: 224,00 EUR (3 noči) | 161,00 EUR (2 noči)

17. 7.–18. 8. 2020

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

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

Skrb za kožo

NEGE, KI OMOGOČAJO, DA BO KOŽA ZDRAVA IN 'SREČNA'

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič



Koža je naše ogledalo, ki pokaže, kako zdravi smo in kako se počutimo. A ne le to. Koža je tudi naš največji organ z vrsto nalog. Najpomembnejša je zaščita organizma pred zunanjimi vplivi (mikrobi, strupi, kemikalijami, UV-žarki in prostimi radikali) in pred poškodbami. Da nam koža dobro služi in da je videti 'srečna', pa je treba zanjo lepo skrbeti.

Poleg obrambne vloge in estetskega delovanja pa ima koža še več ključnih nalog. Za organizem je tudi neprecenljiv filter, ki pomaga uravnavati telesne tekočine in toploto. Izguba toplote in tekočine ali pa njuno kopičenje predstavljata namreč za telo veliko nevarnost, saj je koža, ker je v njej in podkožju kar tretjina vseh telesnih tekočin, tudi največje telesno skladišče vode. Pod-

kožno maščevje pa je energijska rezerva, ki omogoča telesu kar do 40 dni preživetja brez hrane. Z gostim prepletom krvnih žil in znojnic koža uravnava tudi telesno temperaturo in je sposobna proizvesti do 5 litrov znoja na dan.

Pomembna je tudi senzorična funkcija kože – koža omogoča zaznavanje signalov nevarnosti iz okolja in na to opozarja npr. z bolečino, srbenjem ali spremembo barve, da se lahko pravočasno odzovemo ali da se nevarnostim izognemo, omogoča pa tudi zaznavanje ugodja, npr. ob dotiku, objemu ali potopu v toplo vodo. Koža je poleg tega še podlaga za rast pomembnih 'dodatkov', ki so za organizem prav tako pomembni, to je las, dlak in nohtov. V spodnjem sloju kože, podkožju, so ob tem še pomembne energijske rezerve,

tam se tvorijo in presnavljajo hormoni, s svojo prožnostjo omogoča pa koža omogoča tudi telesno rast in gibanje.

KOŽA ŠČITI NAŠ IMUNSKI SISTEM IN ODRAŽA NAŠO MLADOSTNOST, ZATO JO NEGUJMO

Da bo koža dobro opravljala svoje številne naloge, poskrbimo, da jo ustrezno negujemo. Veliko lahko storimo že z nego od znotraj – z zdravo uravnoteženo prehrano, pitjem vode in ustreznim uravnavanjem stresa. Veseli pa smo lahko, da lahko za ta svoj organ veliko naredimo tudi od zunaj, brez invazivnih posegov.

V Termah Dolenjske Toplice so vam na voljo nege s kozmetičnimi sredstvi znamke Vinoble Cosmetics. Ti izdelki so naravni in ekološki, njihove sestavine

»Skozi dermis se nenehno premika množica imunskih celic, ki so pomemben mehanizem za obrambo pred mikrobi. Nekateri so v dermisu prisotni stalno, druge se mobilizirajo, ko je to potrebno – na primer ob poškodbi ali okužbi.«

**Vesna Tlakar Žunter, dr. med.,
specialistka dermatovenerologije**

spodbujajo dolgotrajno zdravje kože in dajejo hitro vidne rezultate. Aktivne sestavine, pridobljene iz grozdja, ščitijo kožo pred prezgodnjim staranjem in izsušitvijo. Primerna so tako za žensko kot za moško kožo.

Kozmetika Vinoble je tudi vegansko certificirana in ne vsebuje parabenov, silikonov, sintetičnih barvil in vonjev. Zavezanost k ohranjanju narave izkazuje tudi z embalažo, ki je steklena, pokrov pa je iz lesa. Lansko leto je bila Vinoble izbrana med tri najboljše zelene oz. čiste kozmetike na svetu.

Pri negah Vinoble uporabljamo dragocene naravne sestavine, pridobljene iz grozdnih pečk in lupin grozdnih jagod. Antioksidanta OPC in resveratrol ščitita kožne celice pred škodljivim delovanjem prostih radikalov in s tem upočasnjujeta staranje, rastlinske matične celice in olje grozdnih pečk pa omogočajo hitro regeneracijo in optimalno vlažnost in napetost kože.



DOBRO JE VEDETI:

Za zdravo kožo je nujno, da se srečata dobra nega in zdrav življenjski slog.

SPOZNAJTE NARAVNE NEGE S SREDSTVI IZ GROZDJA, KI JIH PONUJAMO V WELLNESS CENTRU BALNEA

GROZDNI PILING TELESA (20 MIN., 22,00 EUR)

Piling deluje na kožo tako, kot deluje na grmovnice obrezovanje starih vej – razbremeni, pomladi in polepša jo. Pri zdravem odraslem se vsak dan odluči 50 do 60 milijard celic povrhnjice, to pa pomeni 4 kilograme odlučene kože na leto.

Če kožnih lusk ne odstranimo, zavirajo rast novih celic, in če odpadajo nezaznavno, končajo kot hišni prah in so hrana za pršice. Za piling uporabljamo pečke grozdja iz ekološke pridelave. Po negi je koža gladka in mehka.

HIŠNA NEGA OBRAZA VINOBLE PRESTIGE (90 MIN., 95,00 EUR)

Prestična nega obraza z dodatkom grozdja deluje takoj, in sicer na elastičnost, svežino in napetost kože. Navdušuje pa tudi sproščajoč zenovskim ritual razvajanja – z masažo obraza in lasišča in nego rok z medeno oblogo.

HIŠNI PROGRAM BIO GROZDNE NEGE, S SAVNANJEM IN KOPANJEM (97,00 EUR)

Program je namenjen sproščanju in pomlajevalni negi telesa z zakladi, ki jih daje dolenska narava – z ekološko pridelanim grozdom, zelišči in medom. Nega vključuje grozdni piling telesa, pomlajevalno oblogo iz naravnega medu (30 min.), masažo z zeliščnimi snopki (50 min.), kopanje v termalnih bazenih in whirlpoolu in sproščanje v svetu savn – z rituali, japonsko potilno kopeljo in počitkom na vodnih posteljah v zen sobi.

BALNEA SPA RELAX (95,00 EUR)

Enodnevni odklop z nego z grozdnim pilingom, savnanjem in sproščajočo masažo celega telesa Balnea, za konec pa še čaj Relax.

Ker verjamo, da se skrivnost zdrave kože ne skriva v laboratorijih, temveč v moči narave, vas vabimo, da preizkusite naše naravne nege. Ker pa gre za zdrava koža in zdrav življenjski slog z roko v roki, vas povabimo še na plavanje in na savnanje v Wellness centru Balnea, za zaključek pa tudi na zdrav polnovreden obrok v restavraciji hotela Balnea.

WELLNESS CENTER BALNEA

07 39 19 750
balnea@terme-krka.si
08 20 50 340
booking@terme-krka.eu



ŠPORTNA DOŽIVETJA NA OTOČCU

Besedilo: Andreja Zidarič



Otočec ponuja pisano paleto možnosti za ukvarjanje s športom, obiskovalcem pa je vseh predvsem okolica, ki omogoča s svojo naravo res pravo sprostitiv. In marsikdo že kmalu v življenju ugotovi, da je zanj – zaradi prenatega običajnega vsakdana – bolj kot poležavanje primeren aktiven oddih z raznovrstnimi športnimi dejavnostmi. Ob počitku, ki je seveda tudi potreben, namreč ta človeka še učinkoviteje sprosti. Gibanje v naravi, spoznavanje novih kotičkov in ljudi in nova doživetja pa so dobrodošli v vseh starostnih obdobjih, saj to ohranja zdravo telo in čil um.

Otočec je tako zanimiv za športnike po duši, pa tudi za tiste, ki s športom služijo za preživetje.

Taki najdejo v teh lepih koncih Dolenjske idealne razmere za trening in organizirane športne priprave, saj so jim tu na voljo športne zmogljivosti, ki omogočajo popolno osredotočenost na doseganje ciljev, športnikom na kožo pisana namestitvev, primerna prehrana, naravno okolje in navsezadnje tudi pomoč izkušenih strokovnjakov, ki pripomorejo k dobremu načrtovanju in vrhunski izvedbi vadbenih programov. Za nameček pa je lokacija otoških hotelov ravno prav odmaknjena od mestnega vrveža in hkrati preprosto dostopna, nedaleč od avtoceste.

A v tokratni številki Vrelcev zdravja ne bomo govorili o športnikih na športnih pripravah – osredotočili se bomo na tri športne »zgodbe«, ki so z Otočcem neločljivo povezane, na golf, tenis in ... sprehod med drevesnimi krošnjami.

GOLF JE ZA VSE



Prostrane zelenice, jezera, gozdni otočki, mehka trava, ki kar vabi, da bi si sezul čevlje in stekel z razprtimi rokami. Za kontrast modro nebo, ob tem pa sonce, polna pljuča, zdrav tekmovalni duh – merjenje moči z drugimi in s samim seboj. Zmorem? Seveda ... Poskus za poskusom, vedno znova – biti boljši in še boljši. Ali pa tudi ne, saj to niti ni tako pomembno. Preprosto uživam. Je

pa to izziv, ki se mu je težko upreti, enako kot svobodi, širjavi, neomejenosti, ki jo obljublja obzorje, in čudovitemu občutku, ko ti uspe tisti pravi zamah s palico, ko odbiješ žogico tja daleč in dvigneš roke v zrak iz čistega veselja. »Toooo!«

Ste vedeli? Golf igra več kot 60 milijonov ljudi po vsem svetu in vse bolj priljubljen je tudi v Sloveniji. Za nekoga, ki o njem

ne ve nič ali zelo malo, se zdi to morda komplicirana igra. A ni! Da bi vam to dokazali, smo za vas pripravili kratko predstavitev, s katero vam želimo predstaviti igro in opremo in svetovati, kako sploh začeti. Verjemite, navdušeni boste!

KAKO SE IGRA GOLF

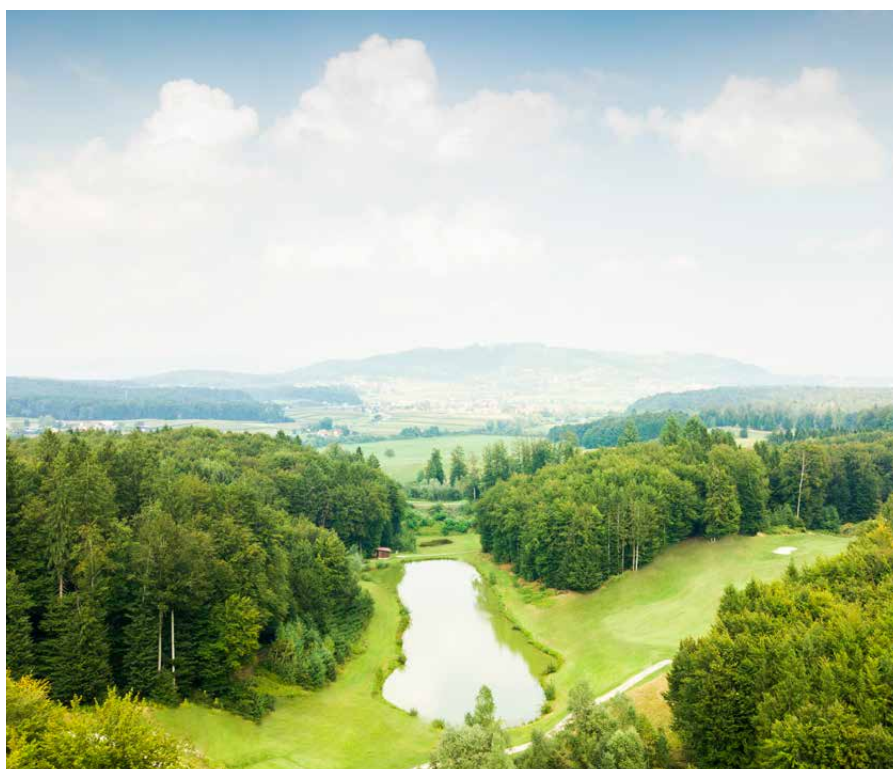
Igralec mora spraviti žogico z udarjališča v luknjo s čim manj zaporednimi udarci. Odigrati mora vse luknje, in to po označenem vrstnem redu – od luknje, označene s številko 1, do luknje 18. Cilj igre je, priti do konca s čim manj udarci. Igra poteka v naravnem okolju, igrati pa jo je mogoče od mladih nog do jeseni življenja – je odlična družabna in družinska izkušnja, lahko popestrjena s tekmovalnostjo. In še zanimivost – pri igranju golfa na igrišču z devetimi luknjami »pokurimo« že samo s hojo v povprečju 720 kalorij!

OPREMA

Med osnovno golfistovo opremo spadajo palice za golf, s torbo, žogice, nastavki in vilice, ob tem pa še čevlji za golf, polo majica, hlače in rokavička.

KAKO ZAČETI

Golf je dobro začeti igrati pod vodstvom profesionalnega igralca ali trenerja, ki te nauči pravilne tehnike udarcev in te seznani s pravili igre in obnašanja. Sicer pa igrišča za golf praviloma ponujajo tudi različne tečaje, in to individualno ali v skupini.



GOLF GRAD OTOČEC V LETU 2020



Na 75 hektarjih zelenic otoškega igrišča za golf, ki se razprostira v neposredni bližini atraktivnega gradu Otočec na otoku sredi Krke, smo lani vložili veliko energije v prenovi infrastrukture, prizadevali pa smo si tudi za še večjo prepoznavnost igrišča, tako med domačimi in tujimi golfskimi navdušenci, in v pestrost spremljevalne ponudbe. Igrišče za golf je živa stvar in tako potrebuje vsako leto kakšno preureditev, novost – vse z namenom, igralcem in drugim obiskovalcem ponuditi čim boljše doživljajsko izkušnjo.

Tako smo lani na celem igrišču prenovili namakalni sistem, temeljito obnovili tretjino peščenih ovir oz. bunkerjev, poskrbeli smo tudi za nov golfski inventar (nove označbe, zastavice, košarice ...) in nabavili nove električne avtomobile. Nabavljanje teh se bo nadaljevalo tudi v prihodnje, tako da bomo golfski vozni park postopoma v celoti prenovili.

Otoškim gostom bomo tudi v tekoči sezoni, ki je zaradi koronavirusne situacije precej drugačna, kot so bile pretekle, kljub vsemu skušali ponuditi čim več. Uživali bodo lahko v lepi dolenjski naravi in v za igro optimalnih razmerah. In ker je Otočec kot destinacija pravi mozaik doživetij, bodo lahko tu prišli na svoj račun tudi vsi drugi. Na Otočcu imamo namreč tudi termalno vodo, ujeta v atraktiven bazen hotela Šport, manjši sprostitevni center s savnami in prostori za počitek, sobe s športnim pridihom, pustolovski park, mrežo urejenih kolesarskih poti, odlično kulinariko in še mnogo drugega.

NOVO & ATRAKTIVNO: DEVETNAJSTICA

Z začetkom sezone 2020 smo na mestu nekdanjega starega skednja ob gradu Struga za golfiste in druge goste uredili nov objekt – z recepcijo, trgovino z opremo za golf, bistrojem in prostorom za druženje. Poimenovali smo ga 19 I Devetnajstica.

Gre za lično arhitekturno rešitev, vpeto v naravno okolje, objekt z veliko steklenimi površinami, ki omogočajo gostom dober razgled na atraktivno igrišče. Lesena terasa nove golfske hiše tako že pridobiva naziv naj lokacija z razgledom na dolenjske griče. Ob tem pa je z nje zanimiv tudi pogled na zelenico zadnje,

18. luknje, na kateri bodo izkušeni golfisti z dobrimi udarci navduševali opazovalce.

Podeželska hiša Gradu Otočec z domačo dolenjsko kulinarčno ponudbo je namenjena ne le golfistom, temveč predvsem grajskim gostom in tudi drugim obiskovalcem.

Informacije o aktivnostih na otoškem igrišču, novice, obvestila in zanimivosti bodo redno objavljene na spletni strani www.golf-otocec.si, ki omogoča tudi spletne rezervacije terminov za igro. Vse novice pa bodo objavljene tudi na Facebooku (Facebook Golf Grad Otočec) in Instagramu (Instagram Golf Grad Otočec).



PRIVOŠČITE SI PARTIJO ALI DVE TENISA

Po tednih mirovanja in posebnih preizkušenj se razmere, ki jih je doma in v svetu povzročil novi koronavirus, počasi umirjajo. V tem času smo se naučili bolje skrbeti za svoje zdravje in zaščito, ta mesec »ustavitve« pa je bil tudi odlična priložnost za razmišljanje o prioritetah. Na vrh lestvice so se zavihteli zdravje, dobro počutje, veselo druženje, svobodno gibanje v naravi ...

TENIŠKA IGRIŠČA NA OTOČCU SO ODPRTA

Beli šport, kot so mu nekoč rekli zaradi obveznih belih športnih oblačil igralcev in igralcev tenisa, ima na Otočcu dolgo zgodovino. V neposredni bližini hotela Šport in Športno-rekreacijskega centra Otočec trenirajo na šestih teniških igriščih na prostem že leta tako mladi dolenjski upi Teniškega kluba Krka Otočec kot rekreativci, ki jim je ta šport v veselje.

ČE STE EDEN TAKIH, VAS VABIMO, DA SI TU DASTE DUŠKA

Igranje tenisa na zunanjih teniških igriščih je možno vsak dan od 8. do 20. ure.



Vse navdušence pa prosimo, da se pred igro zglasijo v Športno-rekreacijskem centru Otočec, kjer bodo lahko kupili vstopnice in jim bodo zaposleni razložili zdaj veljavne pogoje igranja, da bo vsem zagotovljena čim večja varnost pred virusno okužbo.

Rezervacije igrišča in termina – po telefonu 031 643 100

SPOMNIMO PA ŠE NA MOŽNOST KOLIČINSKEGA NAKUPA IN S TEM UGODNEJŠEGA NAJEMA ZUNANJIH TENIŠKIH IGRIŠČ: ob nakupu najmanj 20 vstopnic hkrati velja cena za uro 4,40 EUR (namesto 6 oz. 8 EUR).

Več informacij o količinskem nakupu: borut.pucelj@terme-krka.si, 051 684 539

Veselim se vašega obiska in dobre igre!

KOLIČINSKA PRODAJA VSTOPNIC ZA ZUNANJA TENIŠKA IGRIŠČA V ŠRC OTOČEC

Nakup je možen v 2020, do konca letne sezone.

NAJEM 1 IGRIŠČA (1 URA)

REDNA
CENA
(pon.-pet.)
8:00-16:00

REDNA CENA
(pon.-pet.) - 16:00-23:00
(sob., ned., praznik) - 8:00-23:00

CENA V
KOLIČINSKI
PRODAJI
(igranje katerikoli
dan v tednu)

Tenis na zunanjih igriščih ŠRC Otočec

6,00 EUR

8,00 EUR

4,40 EUR

Cena v količinski prodaji velja ob nakupu najmanj 20 vstopnic hkrati. Vstopnice veljajo od dneva nakupa do konca sezone 2020, za enourni najem zunanjega igrišča.

PREMAGOVANJE OVIR IN VRISKANJE OB SPUSTU – NE LE ZABAVA, AMPAK TUDI KORISTNA IN ZDRAVA DEJAVNOST

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Vedno bolj sedeče in nedružabno preživljanje prostega časa otrok in mladostnikov vzbuja skrb, saj vodi v resne zdravstvene in psihosocialne težave. Se sprašujete, kako mlade spraviti na noge, v naravo? Pridite z njimi na Otočec!

Premagovanje izzivov, ki jih na primer ponuja otoški pustolovski park, ima vrsto pozitivnih učinkov na otrokov psihofizični razvoj. Otrok razvija ravnotežje, moč in koordinacijo. Na poti čez ovire nezavedno krepi celotno telo.

»Dogodivščine, s katerimi se otroci in mladostniki soočajo v pustolovskem parku, tudi sproščajo v telesu hormona adrenalin in serotonin, ki vplivata na občutek sreče, veselja in zadovoljstva zaradi premaganega strahu, to pa ima izreden vpliv na krepitev samopodobe,« poudari učitelj športne vzgoje Rok Weiss.

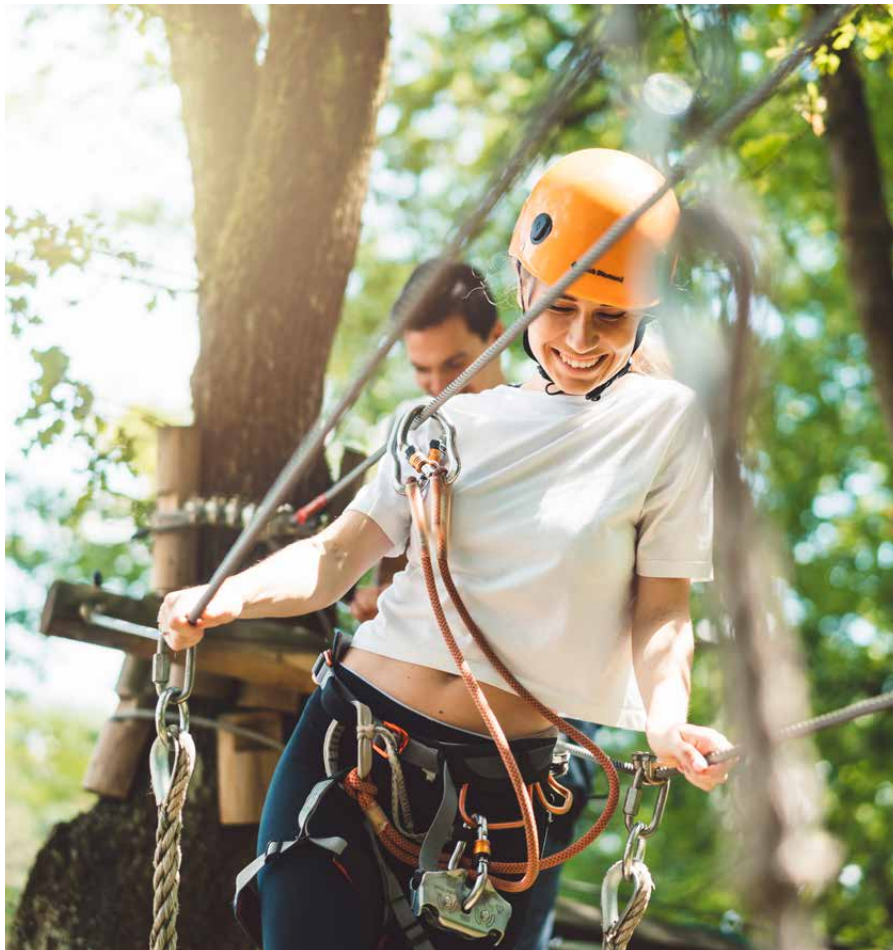
»Pri športni vzgoji opažam, da se motorične sposobnosti šolarjev zmanjšujejo, naraščajo pa težave s težo, telesno držo, pomanjkanjem koncentracije in psihično obremenjenostjo. Skrbijo tudi pogoste težave pri vključevanju v socialni krog,« pripoveduje profesor špaortne vzgoje Rok Weiss, učitelj športne vzgoje na osnovni šoli, ki se zavzema za to, da bi šole in starši otrokom omogočili čim več različnih aktivnosti v naravi. »Obisk pustolovskega parka, plavanje, kolesarjenje, igre z žogo, tenis ... vse to omogoča vsestranski telesni razvoj.«

ADRENALINSKI IZZIV NA OTOČCU, KI SI GA ZAPOMNIŠ VSE ŽIVLJENJE

V Sloveniji in v soseščini je precejšnja izbira adrenalinskih parkov, vendar se **pustolovski park na Otočcu** v marsičem razlikuje od vseh drugih. Speljan je med krošnjami mogočnih dreves, med debli in po vejah, v naravni senci, na različnih višinah. Starejše spominja na mladost, na otroške skrivalnice in hišico na drevesu, ki so si jo zgradili pri babici, mlajše pa navdušita skrivnostna narava in vrtoglava višina, ki je niso vajeni.

Prednosti otoškega parka so tudi:

- hiter in lahek dostop, saj se nahaja nedaleč od avtoceste Ljubljana – Zagreb,
- ob pustolovskem parku je termalen bazen, ki omogoča sprostitve in plavalni trening,



- z gostinske terase lahko opazujete svoje otroke med igro v pustolovskem parku, potem pa se skupaj okrepčate zokusnimi jedmi, pripravljenimi iz sveže zelenjave z domačega vrta.

OVIRE, KI JIH JE TREBA PREMAGOVATI V OTOŠKEM PUSTOLOVSKEM PARKU, SO SILA ZABAVNE

Ste že kdaj poskusili hoditi po izmikajočih se lesenih sodih, se sankati po vrvi ali se, viseči na žici, drčati tik ob deblih, nekaj metrov nad tlemi? Sicer ti gredo lašje pokonci in se ti zatresejo noge, a je zadovoljstvo ob premaganem strahu neizmerno!

Otočec ponuja dogodivščino, ki ne pusti ravnodušnega še tako zahtevnega obiskovalca, željnega doživeti nekaj novega, poživljajočega.

ZA MLADE OD 5 DO 70+ LET

Pustolovski park na Otočcu je namenjen vsem generacijam, minimalna starost pa

je 5 let oziroma višina 140 centimetrov, merjeno z iztegnjenimi rokami nad glavo. Poti so različnih težavnosti, prilagojene so glede na višino, starost in pogum obiskovalcev. Prve korake naredi vsak udeleženec na učnem poligonu, pod vodstvom usposobljenega vodnika, kjer se nauči tudi uporabljati opremo za varovanje. Potem pa nadaljuje po štirih avanturističnih poteh. Mlajše udeležence in skupine šolarjev spremljajo ves čas usposobljeni inštruktorji, tako da je za varnost dobro poskrbljeno.

Za več informacij o delovnem času pokličite na 08 20 50 340.

Obisk pustolovskega parka je odličen trening ravnotežja, spretnosti in samopremagovanja, ki te navda z neizmernim zadovoljstvom. Izkušnja, ki si jo zapomniš vse življenje!



Hotel Šport, Otočec

ROMANTIČNI ODDIH V DVOJE IN PREDANI STRASTEM

Predani strastem: Aktivno, vendar sproščajoče doživetje

2 nočitvi, 2 osebi: 179,00 EUR (do 19. 6. 2020),
212,00 EUR (19. 6.–28. 8. 2020)

Romantični oddih: Za pare, ki se želijo posvetiti drug drugemu in preživeti mirne trenutke v lepem okolju.

2 nočitvi, 2 osebi: 240,00 EUR (do 19. 6. 2020),
269,00 EUR (19. 6.–28. 8. 2020)

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

Posebna ponudba za vse, ki se zadnja leta k nam na počitnice in oddih pripeljete v veseli družbi, z veselim avtobusom

V Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice vas že nestrpno pričakujemo. V skrbi za vaše zdravje pa smo morali ponudbo nekoliko prilagoditi: pripravili smo paket, poln prijetnih doživetij, vendar brez skupnega prevoza.

Kjer je želja, je tudi pot, pravijo.

Zato pokličite v naš kontaktni center in skupaj bomo našli najboljše rešitev – tudi glede prevoza.

Do snidenja!

7 noči	Terme Dolenjske Toplice		Terme Šmarješke Toplice	
	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	454,00 €	492,00 €	504,00 €	540,00 €
Vaš prihranek	-123,00 €	-134,00 €	-145,00 €	-153,00 €
Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka	331,00 €	358,00 €	359,00 €	387,00 €

NAGRADNA KRIŽANKA

						VRELCI ZDRAVJA	ZNAK, INDIC	DESETA DIATONIČNA STOPNJA GLEDE NA DANI TON	AMERIŠKI DIRIGENT (FRITZ, 1888–1963)	ANTON NANUT	VELIK TROPSKI KUŠČAR	ZVRST ZABAVNE GLASBE PO IZVORU Z JAMAJKE	SLOVENSKI ARHITEKT, PLEČNIKOV UČENEC (FRANCE)	KAR JE VSEKANO	RALKA
						ZDRAVSTVENA DEJAVNOST									
						NEENAKOPRAVNOST									
						SLOVENSKI PIANIST (BERTONCELJ)				AVSTRIJSKI POLITIK (RUDOLF)					
						SL. PISATELJICA (KRVINA)				HINDUISTIČNI BOG					
						VOJAŠKA STOPNJA						IZRAELSKA LUKA			
SESTAVIL: PETER UDIR	PODOBA GOLEGA TELESA	ZNAČILNOST NORMALNEGA	VHOD V USTNO VOTLINO	RODITELJI	ČEMEREN ČLOVEK								POKRAJINA NA SV. KITAJSKE	MOZOLJ	
KONČNI DEL ČREVEŠA, ZADNIJK					JEZERO NA FINSKEM					NAŠA NEKD. TENISAČICA (JAUŠOVEC)					
					RIŽEVO ŽGANJE					SLIKOVNA TOČKA					
JESENSKI GOZDNI SADEŽ							OBTEŽILO, BREME, NEKORISTNE STVARI	ZELO KONIČAST ČEVELJ							
								JUDOV SIN							
TRTNI HROŠČ						VULKANIZIRAN KAVČUK							OZNAKA ZA NEZNANCA		
						GOSTA TKANINA IZ SVILE							NASPROTNO OD RAZUMA		
EDEN IZMED VODITELJEV FR. REVOLUCIJE (JEAN-PAUL)							ZELO VELIKA J. AMER. KAČA								
AKCENT							MENIČNI DOLŽNIK								
KEMIJSKI SIMBOL ZA NATRIJ			KVADRATA POSODA S POKROVOM						IVJE					KDOR DELA NA SOLINAH, SOLINAR	
			MAJHNA BUČA						AM. FILMSKI REŽISER (FRANK)						
MESTO V FRANCII, GL. MESTO DEPARTMANTA TARN					SL. PESNIK (PREŠEREN)						PREBIVALEC RUSIJE				
					FARAON, SIN RAMZEŠA I.						HRANA V PASTI				
ANTILOPA Z GOVEDU PODOBNO GLAVO				POSTAVA, RAST				IT. PISATELJ (CORRADO)							
				REAKTIVNO LETALO				RIMSKA BOGINJA IZOBILJA							
STEBLA LOČKOV						ZNAK USTAVI					POLITIČNO ZATOČIŠČE				
						KRAJEVNA SKUPNOST					EVA LONGORIA				
ŽENSKA, KI SE ODREKA UŽITKOM, UGODNOSTIM							PREBUJENJE, ZAVEDANJE ČESA								
KDOR STATIRA							IZDELOVALEC SALAM								

EBONIT - vulkaniziran kavčuk; **RAMEK** - avstrijski politik (Rudolf); **REINER** - ameriški dirigent (Fritz); **SETI** - faraon, sin Ramzesa I.;

REŠITEV JESENSKE KRIŽANKE (VODORAVNO):

PARADIGMA, IZOSTANEK, LIZA, NETO, OLIMP, TAL, STAN, EGINA, ACETAT, NARVAL, NELEPOST, OKRNEK, TVARINA, SKALINA, EK, CHELSEA, AKAD, NADA, TAJVAN, JI, ARI, FROTE, ZDRS, APIA, EMŠO, OTO, NADANGEL, OTAVIČ, OPORTUNIST, LANA, JAHTA, STOA, KRAK

ŽREB JE NAGRADE JESENSKE KRIŽANKE RAZDELIL TAKOLE:

1. nagrada	LUKA GRABAR, PODREČA 58, 4211 MAVČIČE
2. nagrada	TINA SIRK ULCEJ, UDARNIŠKA 5, 3220 ŠTORE
3. nagrada	VLADO PRIMEC, VOLARIČEVA 22, 6230 POSTOJNA
4. nagrada	MARTIN FRANKOVIČ, NOVA POT 2, 8273 LESKOVEC
5. nagrada	JOŽICA VASILJEVIČ, GROSOVA UL. 11A, 4000 KRANJ

Rešeno križanko pošljite **do 30. junija** na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, **s pripisom »Nagradna križanka«**. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Term Krka.

Ime in priimek

Naslov

DA BOSTE PRAVOČASNO OBVEŠČENI, se nam pridružite na družabnih omrežjih.

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

