

TERME  KRKA

vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 1 | Marec 2018

Letnik XXVI, Novo mesto



04

Terme Dolenjske Toplice
BalneaArt



08

Terme Šmarješke Toplice
**Resnična zgodba
o hujšanju**



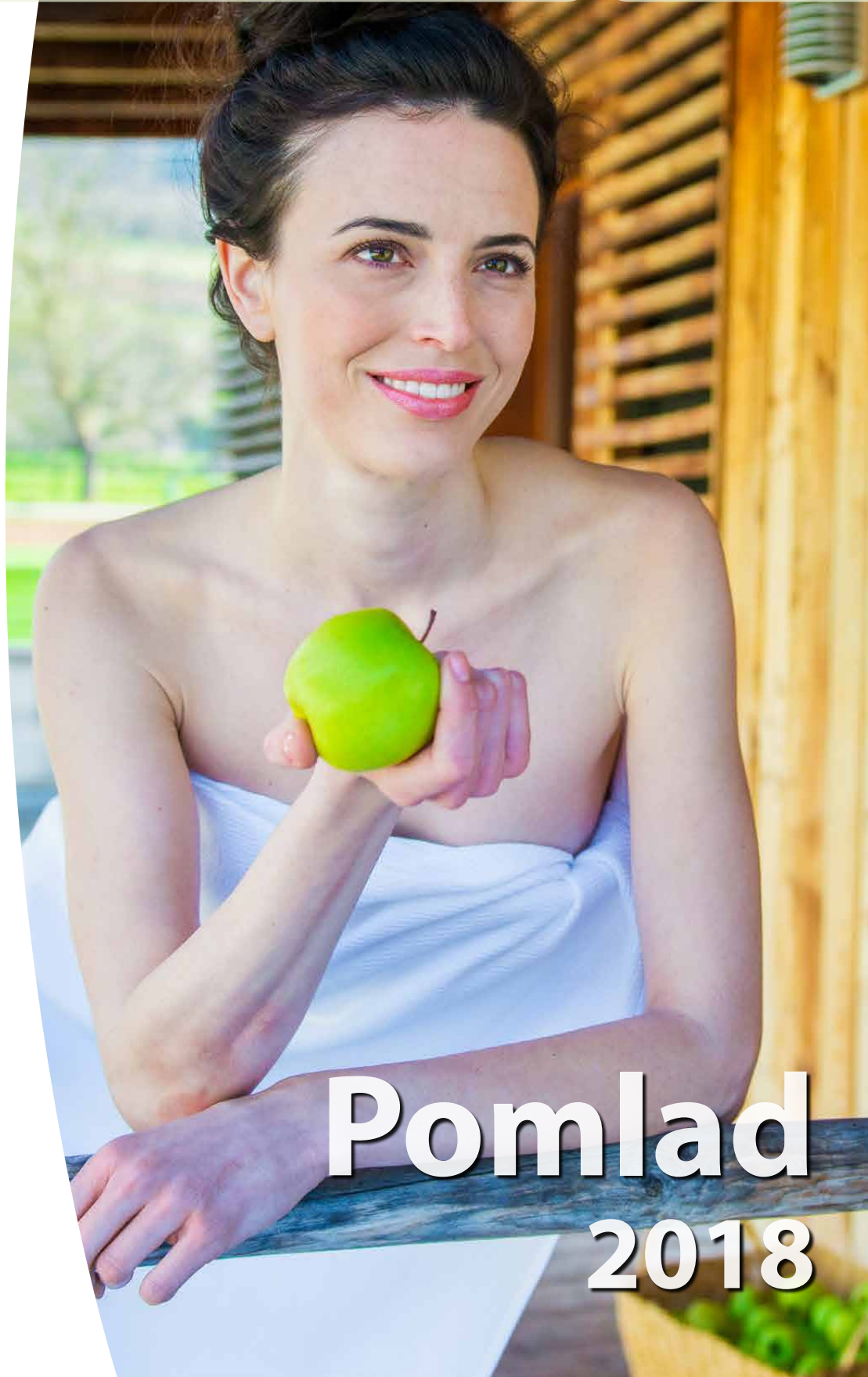
12

Talaso Strunjan
**Očistimo dušo
in telo**



23

Terme Krka
**Krepimo
prijateljstvo**



Pomlad 2018



UGODNO:
Plačilo tudi
na obroke

Brezplačni
avtobusni
prevoz



Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

Tudi letos bomo z veselim avtobusom potovali po slovenskih krajih vse do Dolenjske! Pridružite se našemu tednu veselih počitnic, kjer vam zagotavljamo obilo dogodivščin, spoznavanje novih ljudi, prijetna druženja, sprehode, raziskovanje novih krajev ... Splača se!

Program 7-dnevnega oddiha vsebuje: brezplačni avtobusni prevoz v obe smeri • 7x polpenzion • kopanje v bazenih • 1x prost vstop v savne • zdravstvena predavanja • rekreacijo pod vodstvom vaditelja – pohode, nordijsko hojo, gimnastiko v vodi • družabni in kulturni program

V Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice

7 noči	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice**** (enoposteljna soba)
Redna cena	436,00 EUR	480,00 EUR	512,00 EUR	528,00 EUR
Vaš prihranek	-132,00 EUR	-145,00 EUR	-169,00 EUR	-159,00 EUR
Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka	304,00 EUR	335,00 EUR	343,00 EUR	369,00 EUR

VARNO:
celodnevna
prisotnost
zdravstvenega
osebja

ODHODI AVTOBUSOV NA DOLENJSKO:

Severna Primorska, Ljubljana: 27. 5. do 3. 6. 2018 (samo Terme Dolenjske Toplice)

Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Ljubljana – Tivoli (13.30)

Obala, Ljubljana: 24. 6. do 1. 7. 2018 (samo Terme Šmarješke Toplice)

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

**Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi (razen v hotelu Toplice v Termah Šmarješke Toplice).*

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa

V času šolskih
počitnic: otroci do
6. leta in 1 otrok do
14. leta bivajo
brezplačno.

NAMESTO UVODA

Življenje, ki šteje

Ko smo že mislili, da bo zima ponovno bolj zelena kot bela, nas je narava lepo presenetila. Zaradi tega smo morali morda spremeniti kakšen načrt, se prilagoditi novim razmeram, bolj paziti na cestah, se večkrat preobuti, malo »raztegniti« čas ... A tudi to ima svoje čare. Najbolj posebne trenutke našega življenja si namreč zapomnimo po doživetjih, po življenjski energiji, ki se ob njih pretaka v nas in nas polni.

Pomlad se je letos pač malo zamudila. A verjamem, da bo, ko se bo zares razcvetela, samo še lepša in bolj pisana. In da bo dala obilo možnosti in priložnosti za nova lepa doživetja. Kar pripravite se!

V hotelih Term Krka se vse letne čase in vsak dan posebej trudimo, da bi za vas, goste, pripravili tisto nekaj, kar si boste potem zapomnili za vse življenje. V vas želimo na različne načine vzbuditi prijetne občutke, vam dati koristne napotke, omogočiti lepe izkušnje, **doživetja, ki štejejo, za življenje, ki šteje.**

V letu, ki se je šele dobro začelo, vas tako pri nas, na Dolenjskem in v obmorskem Strunjanu, čaka veliko novega. Veselimo se, da vam bomo znova ponudili nekaj več. V **Talasu Strunjan** bomo na novo uredili plažo in posodobili obalno restavracijo, katere lastniki smo od konca leta 2017. Poimenovali smo jo **Pinija**, po edinstvenem zaščitenem strunjanskem drevoredu pinij, ki vam na poti k nam vedno izreka prijazno dobrodošlico in ki simbolizira zavezanost naravi, domačnosti in okolju, v katerem živimo in delamo – vključujoč uporabo pinjol v sredozemski kuhinji, ki vam jo bomo v novi restavraciji ponujali.

Pestro leto se obeta tudi priljubljenemu mediteranskemu hotelu Laguna, ki bo dobil manjši bazen in velneški center, v sprostitvenem centru Salia pa smo že razširili svet savn, da imate boljše možnosti za razvajanje in sproščanje.

V **Termah Šmarješke Toplice** smo posodobili apartmaje v hotelu Šmarjeta, v **Termah Dolenjske Toplice**, kjer smo lani prenovili zdravstveni center, pa bomo letos obnovili zunanje kopališče. Do poletja bo tu poleg znamenite gusarske ladje stala še nova toboganska ploščad – na voljo bodo štirje tobogani različnih velikosti, prenovljena in prijetno zeleno zasajena pa bo tudi kopališka terasa.

Seveda pa so še bolj kot »stvari« pomembni ljudje. Tega se zavedamo vsi zaposleni v Termah Krka in potrudili se bomo po svojih močeh, da vam bodo pomagali ustvariti nepozabne občutke.

Tudi letos, in to že spomladi, se vam tako v Termah Krka obetajo prijetne počitnice, veliko prijetnega druženja, veselja in smeha – da boste ostali mladostni in da si boste okrepili zdravje. V Vrelcih zdravja, ki so zdaj v vaših rokah, pa boste tudi gotovo našli kaj takega, kar vas bo vradostilo in pritegnilo.

Veselimo se snidenja z vami.

Jože Berus, direktor Term Krka



Iz vsebine

- 4 TERME DOLENJSKE TOPLICE
BalneaArt
- 8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE
Resnična zgodba o hujšanju
- 12 TALASO STRUNJAN
Očistimo dušo in telo
- 15 OD ZDAJ TUDI V TERMAH KRKA
Tačke pomagачke
- 18 NA ZRAKI!
Preprečimo utrujenost
- 27 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE
Kronična venska bolezen



BalneaArt – veliko več kot le obešanje slik

Sprašuje: **Jana Kovačič Petrovič**

»V zgodovini arhitekture so kiparji in slikarji z arhitekti tvorno sodelovali pri snovanju stavb. Danes pa se zaradi omejenih sredstev in nerazumevanja naročnikov to, žal, največkrat poenostavi na obešanje slik,« pravita arhitekta Dušan Končar in Alenka Dešman. »V Hotelu Balnea v Termah Dolenjske Toplice pa nam je uspelo to preseči. Grafike in aplikacije Zore Stančič in skulpture Primoža Puglja so integrirane v interier in okolico hotela in pomenijo dodano vrednost arhitekture in zunanjega prostora. Sobe smo opremili s fotografijami fotografa Boruta Peterlina, ki z dokumentarnostjo, obenem pa visoko artistično kakovostjo ustvarjajo posebno vzdušje, v suitah pa so izobešene umetnine izvrstnih slikarjev Todorčeta Atanasova in Dušana Kirbiša. Terme Krka kot naročnik so vedno imele posluh za umetnost. Zavedali so se namreč, da bo gost v hotelu tako doživel še veliko več, kot bi sicer.«



Vabljeni v umetniški Hotel Balnea na glasbene večere s priznanimi slovenskimi glasbenimi ustvarjalci. Rezervirajte si oddih in brezplačno uživajte tudi v njihovih nastopih.



ZA LJUBITELJE UMETNOSTI IN DIZAJNA

Priznani umetniški fotograf Borut Peterlin je fotografije izbral po posvetu z arhitektom, pri njihovi izbiri pa je igrala pomembno vlogo njihova estetika. Vse so posnete v lokalnem okolju in gledalca navdajajo z milino, dajejo mu občutek domačnosti in topline.

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

Vizualna umetnica Zora Stančič je v hotelu ustvarila različne podobe, igrive, duhovite ali zamišljene, ki v opazovalcu

vzbudijo spomine na različne dogodke iz njegovega življenja.

Arhitekta sta z vsem tem ustvarila ambient, v katerem se gost dobro počuti, ne da bi vedel, zakaj je tako. Z izborom nevsakdanjih elementov, naravnih materialov in barv ter z odprtostjo v naravo sta mu omogočila pobeg iz urbanega vrveža in popolno sprostitev, tudi zahtevne velneške sladokusce pa prevzameta razvajanje v velikih suitah s kaminom in masažno kadjo v sobi in čudovit pogled z velikih lesenih balkonov na park s stoletnimi drevesi in lesenimi skulpturami. Arhitekta sta ustvarila arhitekturo mimo modnih trendov in mimo ustaljenih smernic za arhitekturo turističnih objektov, arhitekturo, ki bo tudi po

določenem času še vedno kakovostna in aktualna.

POLEG LIKOVNIH TUDI GLASBENI UŽITKI

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

V letošnjem, jubilejnem letu, ob 10-letnici Hotela Balnea, organiziramo deset glasbenih večerov. Datume nastopov si lahko ogledate na naši spletni strani www.termе-krka.si, v rubriki BalneaArt.

Pevka Anika Horvat: »Hotel Balnea mi je zelo všeč, ker je umetniški hotel. Ko se sprehajam po njem, imam občutek, kot da se sprehajam po galeriji z umetninami. Kot glasbenica tu vedno dobim kak navdih za svoje ustvarjanje. Rada se vračam. Zadnja leta, odkar imam hčerkico, se največ časa zadržujem na bazenu, kjer se kopava in uživava. Hotel Balnea priporočam vsem, od družin do zaljubljenec.«





Popoln velnes oddih v Hotelu Balnea

Popoln velnes oddih v umetniškem Hotelu Balnea** superior
v Termah Dolenjske Toplice**

**Romantično razvajanje v dvoje
polpenzion 308 EUR (2 noči, 2 osebi, 2. 4.–22. 6. 2018*)**

Cene so v EUR in veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa. *Izključen termin: 26. 4.–2. 5. 2018

Okrepimo imunsko odpornost

Čarobni napitek z ingverjem, limono in medom

Besedilo: Janja Strašek in Rok Kotar

V mesecih, ko se moramo sprijazniti z manj sonca, manj vitamini in več tveganji za naš imunski sistem, je še posebej koristno vedeti, kako lahko telesno odpornost okrepimo. Odgovor ni zapleten: z zdravimi prehranskimi navadami, gibanjem na svežem zraku (naj vas ne moti, če dežuje ali piha), s kakovostnim in zadostnim spancem in zadostno količino zaužite tekočine.



strupov iz telesa s potenjem, kar je dobro tudi, ko ste prehlajeni ali imate gripo, in blagodejno deluje tudi pri razdraženem želodcu, omotici, bruhanju in hladnem znoju.

Limona je bogata z vitaminom C, zato krepi imunski sistem in v telesu nevtralizira proste radikale, to pomeni, da zmanjšuje vnetja in otekline.

Med deluje razstrupljevalno, hkrati pa blaži bolečine v grlu, zato je tudi dobro naravno zdravilo za umirjanje kašlja. S tem se poveča sposobnost telesa za boj proti okužbam in zmanjša tveganje za vročino.

Voda pa ... Ta že sama po sebi pomaga iz telesa odplavljati toksine in pripomore k boljšemu počutju in lažjemu uravnavanju telesne teže.

Čarobni napitek

Sestavine: ena korenina svežega ingverja, liter vode, sok dveh limon, štiri žlice medu (po okusu).

Ingver olupimo, narežemo na tanjše koleščke, ga stresemo v lonec, zalijemo z vodo in pristavimo na kuhalnik. Počakamo, da voda zavre, nato pa temperaturo znižamo in pustimo rahlo vreti 10 minut. Posodo nato odstavimo, pokrijemo in počakamo, da se tekočina nekoliko ohladi. Ohlajeni na približno 60 stopinj Celzija dodamo sok limon in med.

Naravna sladkost medu je protiutež kislosti limon in ostrini ingverja, zato je ta mešanica prav prijetnega okusa. Na zdravje, za zdravje!

Svojo prehrano obogatimo z živili, ki vsebujejo vitamin C, cink, selen, probiotike in prebiotike. Raziskave kažejo, da nas vitamin C sicer ne bo obvaroval pred prehladom in gripo, bo pa skrajšal čas okrevanja in odpravil nekatere neprijetne simptome.

Vzemimo pod drobnogled nekaj koristnih snovi: **pomaranče** slovijo po zalogah vitamina C, **čili, mango in rdeča paprika** so bogati tudi z vitaminom A, ki je koristen za oči, **zelena paprika** pa je tudi vir vlaknin. **Ohrovt in kivi** vsebujeta veliko kalija, medtem ko je **brokoli**, ki ima malo kalorij, bogat z vitaminom C. Ananas poskrbi za lažjo prebavo in povečuje odpornost zaradi encima bromelaina, za funkcionalnost črevesne flore pa strokovnjaki svetujejo uživanje **sirotke, kefirja, jogurta, kisle repe in zelja**, ki jih lahko štejemo med

naravne probiotike.

Za trdnjše zdravje pa vam tokrat predstavljamo napitek z ingverjem, limono in medom. **Vas zanima, zakaj?**

Ob redni uporabi **ingver** krepi naš obrambni mehanizem in preprečuje prehlade, pomaga pa tudi, ko se nahod in bolečine v grlu že pojavijo. Poleg tega pripomore tudi k izločanju

ZANIMIVO: Sveži ingver vsebuje kar 80 odstotkov vode, kljub temu pa vsebuje tudi še več kot 160 različnih učinkovin. Ena najpomembnejših je borneol, ki preprečuje vnetja in znižuje temperaturo, medtem ko ostrin in pekoči cineol umirja kašelj in deluje antibakterijsko.

Resnična zgodba

Po hujšanju v Termah Šmarješke Toplice se mu je življenje popolnoma spremenilo – **na bolje!**

Sprašuje:

Katja Špoljar

Hiter tempo, dolg delovnik, pomanjkanje gibanja in nezdravo prehranjevanje marsikoga pahnejo v začarani krog boja s prekomerno telesno težo. Eden takih je tudi gospod Gerlof Ritse Borger iz Nizozemske. Po veliko težavah se je pri teži 126,8 kilograma odločil za korenite spremembe in je svojemu nezdravemu življenjskemu slogu napovedal konec.



Gospod Borger je po prvem obisku v Termah Šmarješke Toplice temeljito spremenil življenjske navade in v treh letih izgubil 45 kilogramov, dobro tretjino svoje teže. Ker pa mu teža niha, se je letos odločil za ponoven obisk v Šmarjeških Toplicah.

Srečala sva se ob čaju v Termah Šmarješke Toplice, kjer se je že drugič udeleževal kombinacije programov **hujšanja in razstrupljanja**.

Pogovarjala sva se o tem, kako mu je uspelo s spremembo prehranjevanja in gibanjem v slabih treh letih izgubiti kar 45 kilogramov.

Prvič ste bili pri nas že leta 2014. Zanima pa me, kako ste se odločili za prihod v Slovenijo, v Terme Šmarješke Toplice, na program hujšanja.

Moja sestra je dobro poznala različne programe za sproščanje, razstrupljanje in hujšanje, saj je bila na takem programu že v Turčiji in še nekje. In ker sva bila oba pretežka, je pri nizozemski potovalni agenciji takrat rezervirala program v Šmarjeških Toplicah. In sem šel z njo in izgubil precej maščobnih oblog. Sestra pa zaradi previsokega krvnega tlaka ni mogla tako hitro napredovati kot jaz in jo je to kar malo prizadelo. A je imela kljub temu čudovit dopust.

Koliko ste tehtali pred vključitvijo v program hujšanja leta 2014?

Preden sem prišel v Šmarješke Toplice, sem imel 126,8 kilograma, ko sem odšel, sem jih imel pet manj. To je kar velika izguba za tako kratek čas, a ker poteka hujšanje pod zdravstvenim nadzorom, je varno. V času programa sem prebiral knjige o prehrani in si na računalnik namestil aplikacijo Nokia Health, zdaj pa ves čas nosim na roki uro, ki spremlja moje zdravje – krvni tlak, težo, spanje in gibanje in vse skupaj dnevno zapisuje na moj računalnik. Tako lahko spremljam svoje zdravstveno stanje in imam vpogled v podatke vse od leta 2014.



V kratkem času sem zelo napredoval in prišel na optimalnih 85 kilogramov, potem pa sem jih malo spet pridobil. Pravzaprav ves čas malo niham. Ko pa sem ponovno prišel na nekaj čez 100 kilogramov, sem se odločil, da želim nazaj, na svojo normalno težo okoli 85 kilogramov, zato sem danes ponovno tukaj.

Kaj ste spremenili v življenju, da ste izgubili kar 45 kilogramov?

Po prvem obisku v Termah Šmarješke Toplice leta 2014 sem popolnoma spremenil prehrano in skoraj čisto izločil sladkor, dodal pa sem veliko športnih aktivnosti. Med bivanjem pri vas sem prebral knjigo o zasvojenosti z drogami in ugotovil,

da sem zasvojen s sladkorjem, tako kot marsikdo, saj je ta praktično povsod, tudi v čajni vrečici. Zdaj si poskušam vsak dan tako razporediti svoje obveznosti, da imam dovolj časa tudi za telovadbo. Trikrat na teden obiskujem pilates, v službo hodim peš, 5 kilometrov dnevno, tečem in kolesarim.

Kaj se je ob tolikšni izgubi teže spremenilo v vašem življenju?

Najprej sem moral najti stilista, saj so mi bila vsa oblačila kar naenkrat prevelika. Naučil me je, katere so »moje barve«, in tako zdaj kupujem samo te, predvsem pa sem z izgubo kilogramov pridobil samozavest.

Ste ob odhodu domov leta 2014 prejeli prehranski načrt, kak nasvet, kako se bližati cilju?

Seveda, od trenerjev in od nutricionistke Janje. Zdaj, ko sem bil v programu že drugič, pa že toliko vem, da lahko sam najdem svoj ritem. Natančno vem, kaj moram narediti, da bom shujšal.

Pomembno je, da se znam tudi ustaviti in si priznati svoje šibke točke. Imam zelo hiter delovni

KAKO LAHKO IZGUBIŠ ODVEČNE KILOGRAME:

- Spremeni prehrano.
- Dodaj veliko gibanja – štejejo tudi mali koraki.
- Izogibaj se sladkorju.
- Poglobi svoje znanje o prehrani in gibanju – s svetovalci in z branjem strokovne literature.



Gerlof Borger: »Če želiš izgubiti odvečne kilograme, moraš poiskati pomoč. V termah je osebje zelo profesionalno.«

tempo, vsaj 40 ur na teden, in kadar sem preobremenjen in slabe volje, nezavedno jem. Zdaj že vem, da moram, ko se zavem, da moj obrambni mehanizem zahteva hrano, poiskati drug način, da se zamotim. Veliko sem se naučil tudi o različnih vrstah telesa – sam sem endomorfni tip, kar pomeni, da potrebujem veliko več telovadbe, da izgubim toliko kilogramov kot nekdo, ki je ektomorfni tip. Da lažje nadziram svojo prehrano in težo, sem se odločil, da zvečer nikoli ne jem.

Kakšen pa je vaš dan tukaj?

Sicer je to odvisno od dneva, a vedno imam najprej zajtrk, sledi vodna aerobika. Včasih imam še aerobno vadbo na kolesu v infrardeči komori. Večina ljudi se v tej komori kar utruji, zame pa ni naporna, saj redno kolesarim. Letno prevozim

okoli 17 tisoč kilometrov. Imam tudi kardio vadbo in pilates, potem malo počivam in grem na kosilo. Popoldne imamo nordijsko hojo, ta teden sem že dvakrat tudi tekel. Velikokrat si privoščim masažo, ker je to odlično za sprostitve in boljšo prekrvavitev. Imel sem tudi piling, kopel z magnezijevo soljo, bil sem v savni.

Kako vam je všeč pri nas?

Zelo dobro je. Predvsem mi je všeč to, da počnemo res veliko zdravih stvari. Trenerjev Roka in Nataše se spomnim še iz leta 2014 in veseli me, da spet delata z menoj. Lahko bi sicer izbral kako drugo zdravilišče, saj sem malo pogledal naokoli, ampak sem se odločil za Šmarješke Toplice. Prvič je bilo zelo dobro, imel sem dobre rezultate in poznam način dela in ljudi, ki so zelo profesionalni.

Kaj počnete v prostem času programa?

Prav veliko ga ravno nimam, saj imamo zelo natrpan urnik aktivnosti. Takrat pa najraje berem ali pa grem na sprehod, saj mi je všeč okolica. Tudi na dopust grem rad na podeželje.

Ste se letos pri nas naučili kaj novega?

Držim se vodila, da moraš življenju vedno dodajati nove aktivnosti, ljudi, doživetja, če se hočeš počutiti celega. Tudi če imaš vse, kar je potrebno za dobro življenje, se moraš občasno ustaviti, življenje preurediti, drugače pogledati na stvari in si vzeti nekaj časa zase, da se ponovno napolniš z energijo. Zelo pomembno se mi zdi, da se človek zdravo stara. To je posebej pomembno zato, ker moramo delati kar do 70. leta ali še dlje, in če hočemo tako dolgo živeti, moramo poskrbeti, da bomo zdravi.



SlimFit & VitaDetox

Vitalni. Zdravi. Ponosni nase.

- Edinstveni programi hujšanja in razstrupljanja v Termah Šmarješke Toplice
- Razbremenite telo odvečnih maščob in strupov • Zaživite lahkotneje

30. 3.–1. 10. 2018	5 noči	7 noči
SlimFit	804,00 EUR	1088,00 EUR
VitaDetox	758,00 EUR	976,00 EUR

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

Očistimo dušo in telo – z Barbaro

Besedilo:

Barbara Šmon

V objemu neokrnjene narave strunjanskih solin, v osvežilnem blagem zavetju pinij, s pogledom na morje in modro nebo je med nami in naravo še močnejša in globlja povezanost. V to zaupamo že vrsto let – predano in povezani z naravo in okoljem, v katerem živimo v Talasu Strunjan.





Ko smo v stiku z naravo, se lažje povežemo sami s sabo, z našim osrednjim jedrom, našo dušo. Ta je pogosto omrežena z zelo močnim umom, ki lahko v telo projicira blokade in bolezni predvsem zaradi potlačenosti starih čustev. Čustva namreč radi odrivamo – zaradi strahov, stroge vzgoje, pretirane navezanosti, samoumevnosti in sistema, v katerem »pač moramo tako živeti«. In kaj s tem naredimo? Sebi še največ škode. Kajti s tem samo bežimo od sebe in iz trenutne situacije, to pa je le začasna potešitev depresivnega stanja.

A to nas še bolj oddaljuje od samega sebe. Rešitev problema v celoti je, da najdemo v sebi vzrok, ki pa je praviloma zakrit in ga po navadi nosimo v obliki zamere, jeze, krivde, strahov in ljubosumja. Pri tem pa večina dela napako, saj zdravimo posledice, vzroki

pa so skriti globoko v nas, kot korenine plevela. In šele ko izpulimo korenine (vzroka), lahko v celoti ozdravimo.

Ti vzroki so najpogostejši vzrok naših fizičnih bolečin, ravno te pa bomo v Strunjanu odpravljali s posebnim programom, ki vas bo naučil, kako se lotiti konkretnega reševanja svojih težav in kako pot ozdravitve in spreminjanja sebe nadaljevati tudi doma. Kajti naše geslo je: »Ne daj človeku ribe, ampak ga nauči ribe loviti.«

Ukvarjali se bomo z individualnimi pogovori, opažanji in vprašanji. Jutra bodo namenjena polurni poživljajoči vaji ob morju, ki jo bomo zaključili z namakanjem stopal v morje. S tem bomo poživili in stimulirali naš krvni obtok in limfni sistem in si nabrali moči za ves dan.



V dopoldanskem času, po zajtrku, se boste z mano družili na individualnih posvetih. Popoldanske urice bodo namenjene vašemu prostemu času, ki ga boste lahko preživeli v naših bazenih z morsko vodo, v čudovitem svetu savn ali pa se boste razvajali v velneškem centru.

Pred večerjo bomo spet predihali organe in se pripravili na večerni počitek, kajti že po naravi je tako, da se telo in duša zvečer umirjata. Za vas pripravljam tudi predavanje Za dušico in telo, na katerem bomo s skupnimi močmi lažje prišli do odgovora na vprašanje **ZAKAJ SE NAM DOGAJAJO DOLOČENE STVARI.**

Vse skupaj pa bomo začinili še z večerom smeha ob gledališki komediji, ki vas bo sprostila še na drugačen način. Na začetku in koncu programa bom s kratko anketo preverila vaše psihofizično stanje. Na podlagi osebne ankete boste dobili odgovor o sebi – in to je tisto, česar vam ne more dati nihče drug.

Strunjanski program Očistimo dušo in telo je pravi za tiste, ki se želite spremeniti, ki ste se odločili, da najdete vzrok problemov v sebi in ne v drugih, da boste zaupali vase in se prepustili programu. Ko najdete vse ključne elemente (sprememba-odločitev-zaupanje in predanost sebi), boste na pravi poti. Program pa kar kliče po vaši udeležbi, tudi če ste samo radovedni in bi radi nekako obogatili svoje duhovno življenje in se razbremenili vsakdanjih obveznosti in naporov.

»Življenje namreč ni cilj, življenje je pot, po kateri hodite samo vi, s svojo resnico in otovorjeni s svojo prtljago, ki je lahko težka karma ali pa lahkotna in praktična resnica z zavedanjem ... Raziskujte in živite na vaši lastni poti, v tem trenutku vašega življenja.

Življenje ste vi in življenje je vaša pot, brez omejitev in brez pričakovanj. Srečno! Vesela vas bom.



K morju po novo energijo – očistimo dušo in telo

(12.–15. 4. 2018)

V Talasu Strunjan izvajamo program, ki pod krošnjami borovcev, tudi pinij, očisti nemirno dušo in pomaga obnoviti zalogo energije v telesu. Osnovno vodilo programa je preživeti nekaj čisto preprostih, za dušo in telo dragocenih dni, polnih srčnosti, iskrenosti, veselega druženja in smeha.

Program predstavljajo: dobrodošlica s predstavitvijo programa • 3 polpenzioni v hotelu Svoboda **** ali v vilah *** • neomejeno kopanje v bazenih hotela Svoboda • vsako jutro ob morju vodene vaje za prebujanje • popoldanske vodene vaje za sproščanje organov • 1 ročna terapevtska masaža hrbta (20 min.) • 1 aromatična masažna kopel Niagara (15 min.) • 1 pohod po krajinskem parku za nabiranje energije • 1 vstop v svet savn • predavanje za duhovno rast • individualni pogovori s terapevtko • napotki za nadaljnje samostojno delo ob koncu programa

Program vodi terapevтка za dušo Barbara Šmon.

Cena na osebo v enoposteljni sobi: v vilah * 237,00 EUR; v hotelu Svoboda**** 339,00 EUR**
Cena na osebo v dvoposteljni sobi: v vilah * 176,00 EUR; v hotelu Svoboda ****230,00 EUR**

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

V Talasu Strunjan odslej **7 savn in prostor za počitek** na prostem

Besedilo: **Jana Kovačič Petrovič**

Ob strunjanskem velikem bazenu z ogrevano morsko vodo je svet savn, kjer ste se doslej lahko razvajali v petih savnah in v brbotalniku. Letos marca pa smo temu dodali še dve novi savni, infra savno detox in parno savno s solnim pilingom, urejamo pa tudi teraso za počivanje na prostem.

NOVA INFRA SAVNA DETOX je dobrodošla pridobitev, ki omogoča savnanje tudi tistim, ki ne prenašajo dobro visokih temperatur. Bistvo učinka IR savnanja je namreč globlje pregrevanje tkiva in učinkovito razstrupljanje telesa že pri nižjih temperaturah. V infra savno detox je vgrajena napredna tehnologija, ki optimalno uravnava delovanje blagodejnih infrardečih žarkov polnega spektra.

Infra žarki polnega spektra prodrejo globlje v kožo, to pa spodbudi močno znojenje in s tem pospešeno prečiščevanje telesa. Z redno uporabo te savne krepimo imunski sistem in na prizanesljiv način »treniramo« srčno-žilni sistem. Infrardeče segrevanje pozitivno vpliva na boleče sklepe, sprošča mišice in omogoča hitrejšo regeneracijo po športnih aktivnostih. Zaradi nižje temperature se lahko v tej savni zadržujete dlje kot v drugih savnah.

Nova je tudi **PARNA SAVNA S SOLNIM PILINGOM**. Znano je, da sol zelo blagodejno deluje na kožo, zato imate v savni na voljo morsko sol, s katero se lahko natrete, ko se začne na telesu pojavljati znoj. S tem spodbudite regeneracijo kože, da bo očiščena, mehka in pomlajena. Pustite, da sol nekaj časa deluje in se vpije v povrhnjico, ob koncu savnanja pa jo izperite s telesa pod tušem in se namažite s kremo ali oljem, ki kožo pomirja.



Eterična olja v savni prečistijo dihalne poti, sproščajo, krepijo imunski sistem in večajo življenjsko energijo, redno savnanje pa tudi zmanjša pogostnost prehladov in bolečin v vratu, križu, sklepih in mišicah.

Posebnost strunjanskih savn, ki jo nekateri že poznate, je **FINSKA HIMALAJSKA SAVNA**. Njena stena iz himalajske soli generira negativne ione, ki dobrodejno vplivajo na počutje, to savnanje pa še posebej blagodejno vpliva na delovanje možganov, saj pospešuje preskrbo s kisikom in s tem povečuje zbranost in bistri misli. Nega-

tivni ioni ščitijo dihala pred klicami, ki jih vdihujemo z zrakom.

Nekaj posebnega pa je tudi **FINSKA SAVNA**, ki omogoča lep pogled na oleandre in drugo mediteransko rastlinje.

Razvajate se lahko še v **TURŠKI IN AROMASAVNI, V INFRARDEČI SAVNI, V BRBOTALNIKU (JACUZZIJU) Z OGREVANO MORSKO VODO, OB LEDENEM VODNJA-KU IN ŽE KMALU TUDI NA NOVI TERASI NA PROSTEM.**

VABLJENI na morje

Kopanje in savnanje v Talasu Strunjan:
PON-ČET 20 EUR | PET-NED 25 EUR

Kopanje, savnanje in kosilo v Talasu Strunjan:
PON-ČET 28 EUR | PET-NED 31 EUR

Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov **Tačke pomagačke** tudi **v Termah Šmarješke Toplice**

Besedilo: Vesna Janković

Začelo se je takole ... Pred vrati našega hotela se je pred časom pojavila črna muca, lačna, jokajoča, željna pozornosti ...



Mini, šmarješka mucka, ki so jo zaposleni in gostje z navdušenjem sprejeli za svojo.

Ker je med nami veliko ljubiteljev živali, ji potem ni bilo hudega. Vedno je bila sita in pocrkšana. In kmalu so se pojavili tudi mladički, tri kepice, ki so nam vsem polepšale dneve. Ko so bili mucki primerno stari, smo jim poiskali dom, muco pa smo dali sterilizirati, cepiti, veterinarsko oskrbeti, nadeli smo ji kraljevsko ovratnico in ostala je naša Mini.

Po dveh letih je njeno domovanje še vedno hotelska avla, kjer ima svoj kotiček s kraljevsko blazino in vse, kar potrebuje. Predvsem pa je tu vedno veliko nežnih rok, ki rade pogladijo njen kožušček.

Rada se sprehodim po hotelu, opazujem goste in se z njimi

pogovarjam. In tako se mi vsak dan tudi pod našo streho potrjuje dejstvo, da imajo živali na ljudi terapevtski učinek, da pomagajo premagovati težave, izboljšujejo počutje, nas združujejo in povezujejo.

DRUŽABNE URICE S TERAPEVTSKIM PSOM

Tudi sama sem ljubiteljica živali in sem lastnica dveh psov in mačke. V nekem trenutku pa sem preprosto prepoznala priložnost za plodno pozitivno sodelovanje, in tako sem poklicala humanitarno društvo Tačke pomagačke in povabila k sodelovanju enega od njihovih terapevtskih parov: Marinko Srebrenjak in njeno psičko Glory.

Ob prvem srečanju sem sicer malce negotovo opazovala situacijo – zaposlene in goste, njihove odzive in komentarje ... Vendar ... **kakšno navdušenje!** Vsi so si želeli Glory božati, ji celo ponuditi košček tortice, prijeti za njen povodec in jo popeljati malo naokoli, nekaj pa jih je bilo takoj za to, da ta škotska ovčarka kar ostane v Šmarjeških ... In smo bili spet korak naprej.

Vodnica Marinka nam je predstavila društvo, njegovo delovanje, namen ... Njihovi terapevtski pari izvajajo različne dejavnosti, mi pa smo se dogovorili, da bomo imeli za naše goste družabne urice z njunim obiskom in da bodo lahko gostje psičko božali in jo sprehodili.



Psi povezujejo, sproščajo, tkejo družabne stike in zdravijo. Škotska ovčarka Glory in njena lastnica Marinka sta usposobljeni za pomoč ljudem pri premagovanju stisk.

Tačke pomagačke, Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov, združuje ljudi, ki s svojimi psi obiskujejo različne ustanove. To humanitarno, nepridobitno društvo, združenje fizičnih oseb, ki deluje v javnem interesu, je bilo ustanovljeno leta 2007. Člani društva so prostovoljci, vsi pa so ponosni na to, da opravljajo koristno plemenito delo. Obiskujejo različne ustanove, med drugim Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Soča, Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna, številne domove starejših občanov, zavode z varovanci s psihofizičnimi težavami, knjižnice, vrtce, osnovne in srednje šole itd. Delo v teh ustanovah poteka v sodelovanju z različnimi strokovnjaki: delovnimi terapevti, fizioterapevti, psihologi, specialnimi pedagogi, logopedi, vzgojitelji, pedagogi ... Vsi psi so ustreznega značaja, veterinarsko pregledani in šolani in za svoje delo posebej usposobljeni.

Psi so zvesti, nenadomestljivi družabniki. Spodbudno vplivajo tudi na popolne neznance, kar potrjujejo številne znanstvene raziskave. Psi razveseljujejo in opogumljajo, uspešno premostijo zadrege ob človeški zadržanosti in odločilno pripomorejo k sproščenemu

delovnemu vzdušju. Povezujejo, sproščajo, tkejo družabne stike, zdravijo.

Šli pa smo še korak naprej in že marca poslali na posebno izobraževanje dve šmarješki dekleti – fizioterapevtko Danico in delovno terapevtko Barbaro, obe ljubiteljici živali, ki bosta po opravljenem tečaju usposobljeni za izvajanje fizioterapije in rehabilitacije za naše paciente skupaj s terapevtskim parom Marinko in Glory.

Ko smo se s Tačkami pomagačkami dogovarjali o možnostih sodelovanja, je padla ideja, da postaneva terapevtski par tudi midve z mojo dalmatinko Savo. Preizkus sva uspešno prestali in bili sprejeti v društvo. Tako greva tudi midve marca na izobraževanje in zatem še na pripravništvo, najini mentorici pa bosta ravno Marinka in Glory. In takrat, ko Marinki kdaj ne bo uspelo priti v Šmarješke Toplice, bom lahko jaz izvajala terapijo in vodila druženje z našimi gosti in pacienti. Tega se že neizmerno veselim.

Verjamem, da bo druženje s Tačkami pomagačkami uspešno. In da bomo s takim druženjem pripomogli k še večjemu zadovoljstvu in k še bolj uspešnemu zdravljenju vseh, ki bivajo pri nas.



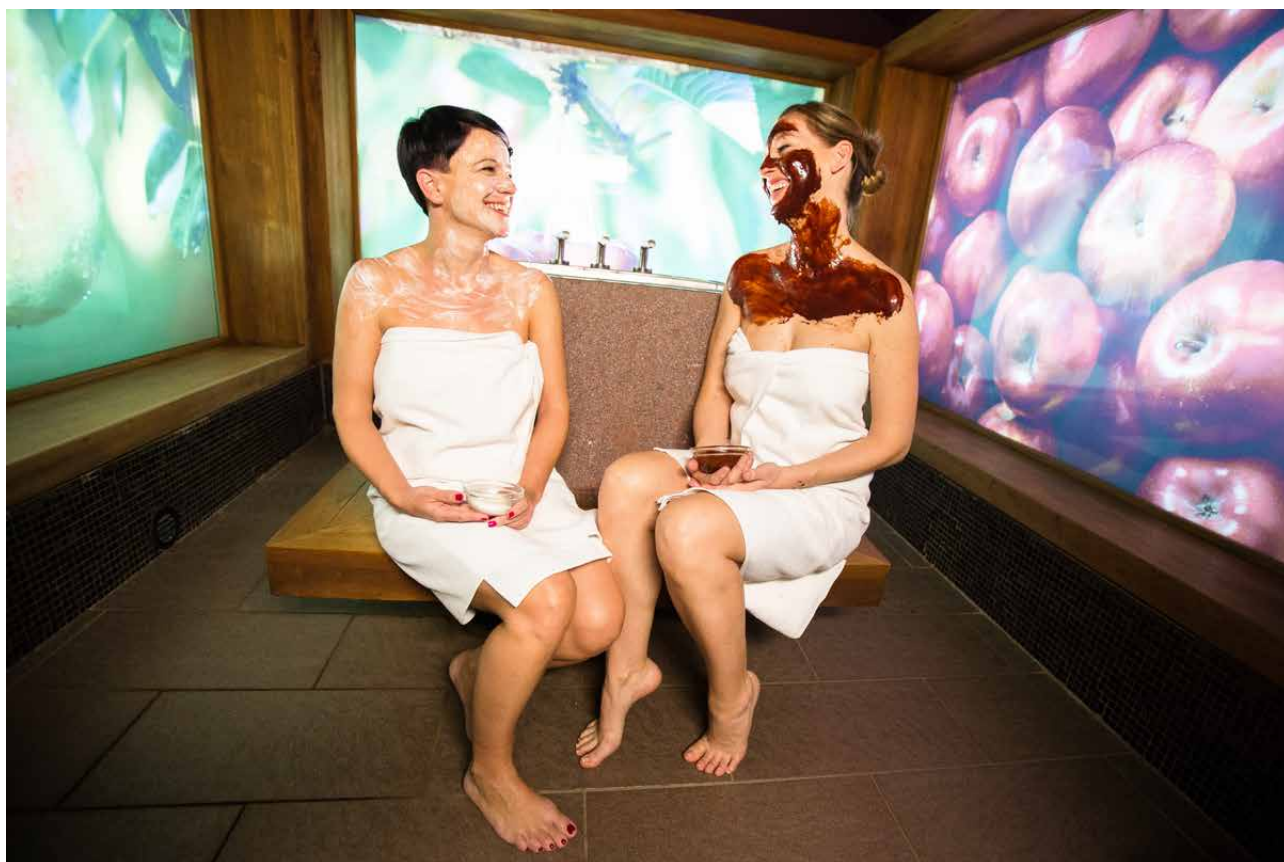
Vesna Janković, vodja Term Šmarješke Toplice in velika ljubiteljica živali, bo od spomladi dalje skupaj s svojo dalmatinko Savo in terapevtkama Danico in Barbaro dodatna strokovna pomoč pri terapijah.

Strokovnjaki o tem, kako stopiti v pomlad čil in poln energije

Preprečimo spomladansko utrujenost

Besedilo: **Jana Kovačič Petrovič**

Spomladansko utrujenost opisujemo s pomanjkanjem energije, padcem delovne storilnosti, utrujenostjo, motnjami koncentracije, bolečinami v mišicah in sklepih in zmanjšanjem odpornosti. Pogosta je zlasti v obdobju, ko se zima preveša v pomlad, in spomladi, ko se vreme hitro spreminja.



Znaki pomladne utrujenosti so lahko naporni, kot npr. občutek težkih nog, glavoboli, slabši spomin, upočasnjeni refleksi in ponavljajoče se okužbe. Čeprav se tolažimo, da so za to krivi vreme, polna luna, pomanjkanje sonca ali spomladanske temperature, nam lahko take težave kar precej otežijo vsakdan in pokvarijo veselje ob prvih spomladanskih žarkih.

Pomladno utrujenost lahko tudi preprečimo. O tem, kako se izogniti spomladanskim težavam, smo se pogovar-

jali s strokovnjaki z različnih področij, z zdravnikom, osebno trenerko, prehransko svetovalko in kozmetičarko.

Po mnenju strokovnjakov sestavljajo čarobno formulo za preprečitev spomladanske utrujenosti:

1. redna telesna aktivnost (čim več na prostem),
2. zdrava prehrana,
3. razbremenitev telesa strupov,
4. sprostitvev.

POMANJKANJE SONČNE ENERGIJE IN PREOBREMENJENOST S ŠKODLJIVIMI SNOVMI SPREMENITA HORMONSKO RAVNOVESE TELESJA IN BIOLOŠKI RITEM.

Zdravnik Tomislav Majič, specialist kardiolog iz Term Šmarješke Toplice, pravi, da so vzroki pomladanske utrujenosti pomanjkanje sončne svetlobe, manj telesne aktivnosti in pomanjkljiva prehrana v zimskih mesecih ter preobremenjenost telesa s škodljivimi snovmi.

V zimskih mesecih je ravnovesje hormonov drugačno kot poleti. Zaradi manj sončne svetlobe ima naše telo zmanjšano zalogo serotonina in dopamina, ki uravnavata dnevne aktivnosti. To pomanjkanje sončne svetlobe v zimskih mesecih se lahko izrazi tudi v pomanjkanju vitamina D.

ORGANIZEM POTREBUJE ČIŠČENJE

Kardiolog Tomislav Majić poudarja, da potrebujemo resetiranje, da ustvarimo optimalno ravnovesje notranjega biološkega okolja. Najboljši način za to pa je postenje. Ko se postimo, se naše **telo znebi odvečnih škodljivih snovi**, ki so se v njem nakopičile čez zimo, in aktivira proces avtofagije, osnovni mehanizem posta, ki organizmu omogoča, da se znebi poškodovanih delov celic, beljakovin, celičnih membran, pa tudi mikrobov. To je mehanizem reciklaže, nujen za obnovo poškodovanih celic, tkiv in organov.

ŽE PRED POMLADJO SI VZAMEMO ZA AKTIVNOSTI V NARAVI VSAJ POL URE DNEVNO

Profesorica športne vzgoje in osebna trenerka v Termah Šmarješke Toplice Anita Možgan poudarja, da je že marec idealen čas za dejavnosti, s katerimi si bomo zagotovili, da bo prehod v

pomlad zdrav in poln energije. Ne odlašajte s sprehodi ali pohodi. Ulovite čim več sončnih žarkov in se nadihajate svežega zraka.

Priporočljivo je, da dva- do trikrat tedensko po 20 minut izvajate tudi vaje za moč. Tako boste poleg srčno-žilnega sistema, ki ga krepite že z redno hojo, okrepili tudi mišice, zavarovali kosti in se znebili prekomernih maščobnih oblog.

DOVOLJ SPANJA, SPROSTITVE, NEŽNOSTI IN DEJAVNOSTI, KI VAS VESELJO

Tako kot narava si tudi vi privoščite krepčilno spanje. Priporočljivo je spati vsaj 8 ur. Poskusite pa biti pri tem urniku čim bolj redoljubni, saj je dokazano, da že pomanjkanje spanja ene noči zmanjša koncentracijo belih krvničk v krvi.

V prehodnem času prija telesu tudi **pilates, joga, mehurčkanje v termalnih vrelih in psihična sprostitve**, kot so meditacija in globoko dihanje. Te aktivnosti nam pomagajo pri spopadanju s stresom in pri premagovanju tesnobe. Enako delujejo tudi pozornosti, kot so **objemi** in ljubkovanje, zato si podarimo res veliko mero nežnosti. V prostem času se

razvajamo z dejavnostmi, ki nas sproščajo in razveseljujejo.

JUTRANJA VAJA ZA LEP DAN

Ko se prebudite, se dobro pretegnite. Podrgnite dlani eno ob drugo (indijanski ogenj) in si s tako ogretim dlanmi nežno »suho umijte« obraz. Nato recite aaaaaaa in obrnite jezik daleč nazaj v mehko nebo. Dlaní položite ob zunanji rob oči in delajte s prsti »kitajske oči«, hkrati pa močno zamižite. Ob tem še kar ohranjajte nespremenjeno pozicijo ust in jezika, vsaj pol minute, pri tem pa počasi dihajete skozi nos. Vajo petkrat ponovite. Tako se boste dobro prebudili in v telesu uravnovesili energiji jing in jang.

SPOMLADI SE NA KROŽNIKIH POJAVI VRSTA DRAGOCENIH ŽIVIL

Svetovalka za prehrano v Termah Šmarješke Toplice Janja Strašek nam polaga na srce, naj poskrbimo, da bomo uživali dovolj vitaminov, mineralov in tekočine, utečene zdrave prehranske navade pa okrepimo še z večjo količino vitamina C, probiotiki in prebiotiki, cinkom in selenom.



Zdravnik Tomislav Majić: »Za razstrupljanje in odpravljanje pomladanske utrujenosti priporočam postenje in druge naravne postopke čiščenja, ki so del programa VitaDetox.«

Prvo pomladansko sonce prebudi **regrat**, ki prinese na naše mize svežino s travnikov, ter spodbudi izločanje želodčnih in črevesnih sokov in delovanje trebušne slinavke. Lahko si pripravimo solato, pa tudi tudi regratov čaj oz. poparek, saj bomo s tem prečistili kri, spodbudili zaspano presnovo in iz telesa izločili škodljive snovi.

Živo zelene **mlade koprive** so s krompirjem in kuhano govedino prava bomba vitamina C, mikroelementov (železa in kalcija) pa tudi obilja karotenoidov in flavonoidov. Surove mlade koprive si lahko zamešamo tudi v jutranji smuti.

Čemaž, ki raste na obronkih gozdov, diši pa po divjem česnu, je bogat vir hranil. Skupaj s skuto je odličen mlečni namaz, bogat z beljakovinami, kalcijem in vitaminom D in ima vse lastnosti antibiotičnega česna. S pirinim polnozrnatim kruhom je najboljša kombinacija, ki zagotovi tako mladem kot odraslemu telesu vse potrebne hranilne snovi in dovolj energije za jutranje prebujanje možganov.

V tem času so neprecenljive vrednosti še vedno tudi **živila iz ozimnice**, ki so čez zimo ohranila hranilno vrednost. Uživajmo kislo repo, kislo zelje, enolončnice iz stročnic, leče, črno redkev, kolerabo, oreške in rdečo peso.

ZA SIJOČO IN POMLAJENO POLT – POMLADANSKO ČIŠČENJE KOŽE

Kozmetičarka Mirjam Mrhar, vodja centra Vitarium Spa & Clinique v Termah Šmarješke Toplice, zagotavlja, da vas bo zimske okorelosti rešila **magnezijeva**



Osebna trenerka Anita Možgan: »Vsak dan se odpravite ven, na zrak, tudi če vreme kdaj ni najbolj prijazno. Vsrkajte energijo, ki vam jo ponuja narava.«

kopel, ki izboljša krvni obtok in sprosti zakrčene mišice. Le 20 minut masažne kopeli vas bo povsem prerodilo.

Magnezij uporabljamo tudi pri **masaži**, kajti vtiranje magnezijevega olja še dodatno sprošča napete mišice in živčevje. Magnezijevo masažo posebej priporočamo tistim, ki veliko sedijo ali delajo v prisilni drži in zato trpijo

bolečine v vratu in hrbtu, predvsem v ledvenem delu.

Čiščenje kože in celotnega organizma spodbuja tudi **savnanje**. Izmenično pregrevanje v savni in ohlajanje ob ledeni fontani okrepi žilni sistem in v telesu prebujajo obnovitvene procese. Spomladi se še posebej potrudimo, da ponudimo gostom prave **očiščevalne pilinge in hranilne obloge**, vse iz naravnih snovi, da je koža izdatno osvežena in nahranjena.

Topla kopel z dodatkom magnezija, sproščajoča masaža, savnanje z izmenjujočimi se toplo-hladnimi rituali, ki poganjajo kri po žilah, plavanje, vitaminsko bogata prehrana ter nordijska hoja, ki nas oskrbi z vitaminom D – to so naravne terapije, s katerimi v Termah Krka preprečujemo spomladansko utrujenost.

Največ koristnega za svoje zdravje lahko naredite tako, da se udeležite programa postenja VitaDetox, ki je najučinkovitejši način prečiščevanja in razbremenjevanja telesa, obenem pa je tudi sproščajoč aktiven oddih.

Izlet s kopanjem in kosilom – v Šmarješke Toplice



Za vse, ki si želite skupinskega druženja, je povabilo na izlet s kopanjem in kosilom v Terme Šmarješke Toplice prava ideja. Gospa Milica Skvarča namreč organizira vsak drugi četrtek v mesecu izlete na Dolenjsko, ki jih lahko njeni "varovanci" izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah.

Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite na telefonsko številko 041 595 192.

BODITE NEUSTAVLJIVI

MAGNEZIJ Krka 300

Granulat za pripravo napitka vsebuje **magnezijev citrat** in **vitamin B₂**.



Magnezij in vitamin B₂ prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter normalnemu delovanju živčnega sistema.



Magnezij prispeva tudi k delovanju mišic.



www.magnezijkrka.si

- ✓ Okus po pomaranči in limeti. ✓ Brez konzervansov.
- ✓ Brez umetnih barvil, arom in sladil. ✓ Ena vrečka na dan.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite tudi za zdrav življenjski slog.

NOVO

 KRKA

Primož Kozmus okreval v Termah Šmarješke Toplice

Sprašuje: **Katja Špoljar**

Olimpijski prvak v metu kladiva se po končani športni karieri spoprijema z različnimi poškodbami, ki izvirajo iz več kot dvajsetletnega ukvarjanja s športom. V Šmarjeških Toplicah smo ga v začetku leta za nekaj minut zmotili med štirinajstdnevno rehabilitacijo po operaciji hrbtenice.

Zakaj ste med slovenskimi naravnimi zdravilišči izbrali prav Terme Šmarješke Toplice?

Prestal sem operacijo na hrbtenici. Ni bila čisto športna poškodba, izvira pa iz starih grehov, iz časa tekmovanja. Šmarješke Toplice sem za okrevanje izbral, ker mi tu najbolj ustreza in ker mi je te toplice priporočil tudi zdravnik, ki me je operiral.

Ste bili že kdaj prej pri nas?

Sem, vendar bolj turistično, z ženo in družino.

Kako vam je všeč v šmarješkem okolju?

Lepo je, vse je urejeno, to mi je najbolj všeč. Zdaj, ko sem spoznal tudi osebje, pa moram reči, da so res dobri in zelo prijazni. Zame skrbi Petra Kotnik, vodja oddelka fizioterapije, ki je vedno pozitivna. Ta njena energija se pozna tudi pri drugih, tako bolnikov kot pri osebju. Pacienti pridemo zjutraj na terapijo včasih brez volje, ampak njen žar in veselje, ki se selita tudi na vse druge fizioterapevte in maserje, nas takoj dvigneta. Tudi drugo osebje v hotelu je super. Odnos je res na visokem nivoju in vse teče kot namazano, tako da bi Šmarješke Toplice priporočil tudi drugim. Poleg terapij pa imam tu tudi prilagojeno prehrano, kar je super. Upam, da mi bo uspelo na enak način vztrajati potem tudi doma.

Se po prvem tednu že opazi napredek?

Se, kljub temu da imam zdaj nekaj težav z nogo. To je dodaten problem, ki ga skušamo rešiti. Hrbet je super, pri nogi pa še ugotavljamo, ali izvira

težava iz športnih časov ali pa gre mogoče za kakšno bolezen.

Koliko terapij imate dnevno?

Različno. Začnem že ob 7.45, končam pa malo pred 14. uro. Popoldne delam vaje, grem v bazen. Dopoldne imam natrpan urnik, popoldne pa mi ostane nekaj časa tudi za počitek. Terapije so raznovrstne – od magnetne terapije do elektrostimulacije, pa vakumska terapija za noge, masaže itd., največji poudarek pa je na vajah. Izvajam različne vaje, večinoma pod nadzorom fizioterapevke Petre, nekaj pa tudi sam. Odvisno od bolečin oziroma občutljivosti.

Je naporno?

Ni, sem pričakoval, da bo bolj. Mislim, da so tudi terapevti pričakovali, da bom lahko več delal, a zaradi noge ne morem.

Vas družina kaj obiskuje?

Seveda, za vikend pridejo na obisk. Bazeni in hrana, to je glavno. Otroka zelo uživata. Prejšnjo nedeljo je hčerka na vsak način hotela še na večerjo, in ko smo spakirali, nas je že čakala pred restavracijo ... Najbolj ji je všeč, da si lahko sama izbira jedi, predjed, juho, sladico ...

Šport, treningi, tekmovanja ... pogrešate vse to?

Ne, niti ne, sem se popolnoma preusmeril. Rad pa spremljam svoje bivše sotekmovalce. Če bi bil zdrav, bi bilo super iti v Tokio, da bi tam tekmoval, čeprav na malo nižji ravni,



Atlet Primož Kozmus optimistično pričakuje, da bodo zdravstvene težave kmalu odpravljene.

bi pa kljub temu podoživel ta čar, brez obremenjenosti z rezultatom. Najlepše olimpijske igre sem imel leta 2000 v Sydneyju, ko sem zasedel 38. mesto. Vedel sem, da nimam možnosti za medaljo, in tako sem polno doživljal dogajanje in nisem bil tako živčen. Zahteve publike pa so seveda drugačne.

Kaj pa otroka, kajeta kaj zanimanja za šport?

Oba sta aktivna, hčerka pleše, sin je začel z atletiko, potem bomo pa počasi videli, kako bo. Kladivo se jima zdi zanimivo, vendar je še prezgodaj za odločitve, s čim se bosta resneje ukvarjala. Počakajmo, da bosta starejša.



NUJNO OBVESTILO za obstoječe
in nove naročnike Vrelcev zdravja.
Če ste ta obrazec že oddali konec decembra,
vam ga ni potrebno ponovno pošiljati.

Terme Krka, krepimo prijateljstvo

Spoštovani, maja 2018 se bo začela uporabljati nova evropska uredba o varstvu osebnih podatkov (GDPR). Ob tem je najpomembnejša novost, ki jo moramo v Termah Krka upoštevati tudi pri izdaji in pošiljanju revije Vrelci zdravja in drugih promocijskih sporočil, vaša osebna privolitve za uporabo vaših osebnih podatkov.

Če želite prejemati brezplačno revijo Vrelci zdravja, na katero ste morda že naročeni, in biti vključeni v naše zanimive akcije neposrednega trženja, izpolnite ta obrazec in ga podpisanega pošljite po pošti, na naše stroške, na naslov uredništva.

Obdobje prilagajanja novi zakonodaji bomo izkoristili tudi kot priložnost za to, da preverimo vaše podatke, ki jih potrebujemo, da 4-krat na leto pošljemo na vaš naslov Vrelce zdravja in vas tako razveselimo, da vam voščimo za rojstni dan in vas redno obveščamo o novostih in ugodnostih v naši ponudbi.

Za pravilno izpolnjen in posredovan obrazec s privolitvijo se vam bomo posebej oddolžili, in to z lepimi nagradami v nagradnem žrebanju, med katerimi bodo tudi krajše počitnice v Termah Krka.

Nagradno žrebanje: sodelovali boste vsi, ki se boste odzvali do 31. marca 2018 – ki boste obrazec izrezali iz revije, ga v celoti izpolnili, zložili po nakazanih puščicah, zlepili in ga vrgli v nabiralnik. Poštnina je že plačana.

Za sodelovanje se vam najlepše zahvaljujemo.

DOVOLJENJE ZA POŠILJANJE VRELCEV ZDRAVJA IN OBVESTIL O NOVOSTIH IN AKTUALNIH VSEBINAH TERM KRKA

Ime in priimek: Datum rojstva: Spol:

Ulica in hišna številka:

Poštna številka in kraj:

E-pošta: Številka mobilnega telefona:

Pravno obvestilo

S podpisom dovoljujem družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, da moje podatke, ki sem jih posredoval/a zgoraj, obdeluje, in sicer jih uporablja za izvedbo nagradnega žrebanja, pošiljanje revije Vrelci zdravja in obveščanje o novostih in aktualnih vsebinah Term Krka preko različnih komunikacijskih kanalov (mobilni telefon, elektronska pošta, poštni naslov) za obdobje do mojega preklica privolitve.

Če revije ne želite več prejemati ali pa ne želite več biti obveščeni o novostih v ponudbi Term Krka, lahko to zahtevo kadarkoli sporočite na naslov Terme Krka, d. o. o., Novo mesto ali na elektronski naslov marketing@terme-krka.si. Poleg te možnosti imate tudi pravico, da do osebnih podatkov, ki se nanašajo na vas, dostopate, jih popravljate, zahtevate omejitev obdelave, te podatke prenesete drugam ali prekličete vašo privolitve in zahtevate, da vaše osebne podatke izbrišemo. Varstvo, obdelovanje in hramba osebnih podatkov so zagotovljeni po veljavni evropski in slovenski zakonodaji o varstvu osebnih podatkov. Če pa menite, da obdelava krši veljavno zakonodajo, imate pravico do pritožbe pri nadzornem organu. Družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto se zavezuje, da bo vaše osebne podatke uporabljala sama, jih ne bo prenesla na tretjo osebo ali v tretjo državo ali mednarodno organizacijo ter ji bo obdelala tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrezna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo.

Poštnina
plačana
Pog. št.
1/8/S

Terme Krka, d. o. o., Novo mesto
Novi trg 1
8000 Novo mesto

Nagradno žrebanje

za vse, ki nam boste izpolnjen obrazec s privolitvijo vrnili do 31. marca 2018

Nagrade:

3 x vikend paket s polpenzionom v Termah Krka, za dve osebi

15 x celodnevno kopanje s kosilom v Termah Krka, za eno osebo

5 x antistresna masaža glave / 40 min.

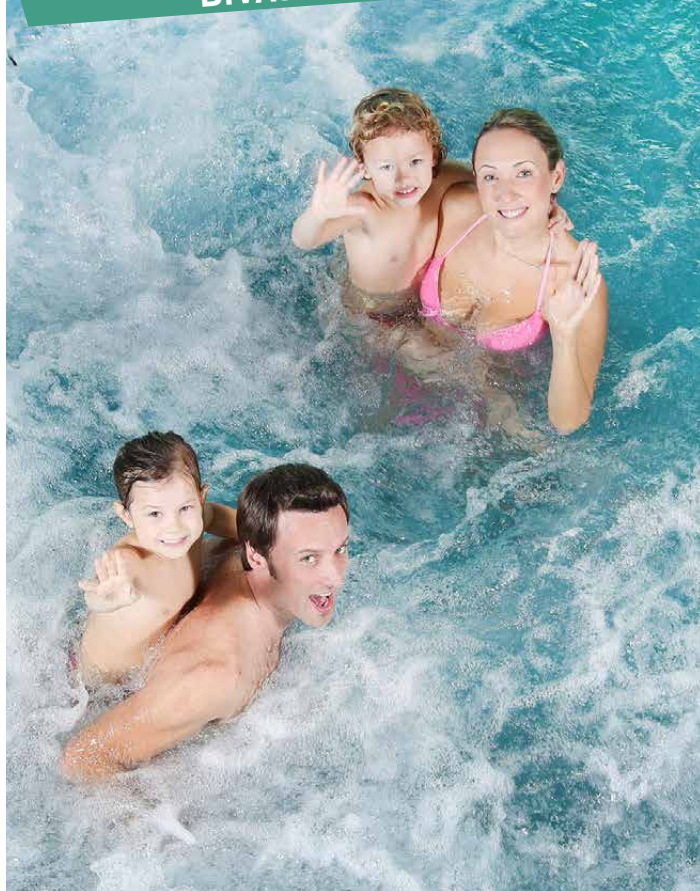
5 x tris grajskih sladic in kozarec sladkega vina v kavarni hotela Grad Otočec

Nagradno žrebanje bo 6. aprila 2018, rezultati bodo objavljeni na spletni strani www.terme-krka.si in v naslednji številki revije Vrelci zdravja, ki bo izšla predvidoma v začetku junija 2018.

Nagrajenci bodo o nagradah obveščeni tudi po pošti.

Nagrad ni mogoče zamenjati za gotovino.

**V ČASU PRVOMAJSKIH ŠOLSKIH
POČITNIC (26. 4. - 2. 5. 2018) 1 OTROK
DO 14. LETA IN OTROCI DO 6. LETA
BIVAJO GRATIS**



Pomlad v termah je prijetna ...

Pomlad je tukaj. Čas za razvajanje in nove začetke.

Recept za zdravo telo vključuje prijetno termalno vodo in zdravilne savne, dopolnijo pa ga še bogata kulinarčna ponudba iz lokalno pridelanih sestavin in čudovita pokrajina, ki napoji telo in duha.

Gremo na pomladne počitnice v Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice. Nepozaben oddih za vso družino.

3 noči

2. 4. - 26. 4. 2018; 2. 5. - 22. 6. 2018

26. 4. - 2. 5. 2018

Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	165,00 EUR	187,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	215,00 EUR	244,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	176,00 EUR	200,00 EUR
	Hotel Vitarium**** Superior	185,00 EUR	210,00 EUR

3 noči

31. 3. - 22. 6. 2018

Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	219,00 EUR
	Vile*** / Laguna***	159,00 EUR

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi in že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

Ohranite svoj um v vrhunski formi

Naši možgani veljajo za najbolj zapleten in najbolj dovršen organ v našem telesu. Usmerjajo skoraj vse naše telesne funkcije in omogočajo razmišljanje in čustveno dožemanje sveta okrog nas. So neprecenljiv in nenadomestljiv organ, ki omogoča ustvarjalnost, znanje in domišljijo in vpliva na naše vedenje. Omogoča nam, da smo to, kar želimo biti, in da smo pri tem, kar počnemo, edinstveni.

Po ugotovitvah znanstvenikov se začnejo tudi naši možgani tam okoli 45. leta spreminjati. Do sprememb pride v možganski strukturi in začne se zmanjševati njihova prekrvlenost, s tem pa se zmanjšuje tudi dotok kisika in hranil v možganske celice. Zaradi hitrega načina življenja in s tem povezanega stresa lahko možgane prizadenejo tudi škodljivi prosti radikali, to pa lahko vodi v propadanje možganskih celic. Posledica je upad miselnih sposobnosti, ki se kaže kot pozabljivost, raztresenost, težja koncentracija in motnje spomina.

Da bi to preprečili oziroma upočasnili, je pomembno, da **pravočasno poskrbimo za svoje možgane** in za njihovo miselno vitalnost. Pri tem je ključno, da jih postavljamo pred vedno nove izzive, tudi z različnimi dogodivščinami, saj si le tako omogočimo kakovostno, aktivno in veselo življenje.

Tako ni nikoli prepozno za učenje novega jezika ali za igranje na novo glasbilo. Prav tako ni nikoli prepozno, da se odpravimo v neznano in odkrivamo nove koščke sveta, obiščemo glasbene prireditve in smo aktivni v socialnem okolju. Življenje nam ponuja nešteto priložnosti, da spoznavamo nove ljudi in sklepamo nova prijateljstva.

Pri tem seveda ne gre pozabiti na **zdravo in uravnoteženo prehrano**, ki zagotavlja našim možganom ustrezno energijo za uspešno opravljanje nalog, in na **zadosten kakovosten spanec**. Pomembna pa je tudi **redna telesna vadba**, saj že pol ure telesne dejavnosti na dan izboljša koncentracijo in pozornost.

Za ohranjanje vitalnosti in zdravja možganov je koristno tudi reševanje različnih miselnih nalog, kot so

reševanje logičnih izzivov in zank, miselne igre, branje, igranje šaha in reševanje ugank. Pomembno pa je, da so naloge prijetne in da se ob njih tudi zabavamo.

Pri ohranjanju uma v vrhunski formi pa si lahko pomagata tudi z rednim jemanjem **Bilobila**. Z izvlečkom ginka Bilobil razširi krvne žile in tako izboljša prekrvitev možganov, s tem pa izboljša tudi njihovo oskrbo s kisikom in hranilnimi snovmi, deluje pa tudi kot antioksidant, saj možganske celice varuje pred škodljivimi prostimi radikali. Že z dvema kapsulama Bilobila na dan (240 mg) boste poskrbeli za ohranjanje svoje miselne vitalnosti. Več o Bilobilu in o pomenu redne skrbi za možgane lahko preberete na spletni strani www.bilobil.si.



Moj um v vrhunski formi.

www.bilobil.si



Bilobil z izvlečkom ginka izboljša oskrbo možganov s kisikom in ohranja miselno vitalnost.

KRKA

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Kronična venska bolezen – bolezen sodobnega sveta

Pred nami so daljši in toplejši dnevi, ki nas vztrajno vabijo k aktivnostim v naravi. Tega veselja pa ne občutijo vsi. Vsak drugi odrasli na svetu ima namreč težave z utrujenimi, težkimi, bolečimi in tudi otečenimi nogami, ki nam velikokrat, v spomladanskem času pa še posebej, onemogočajo, da bi se lotili celo najpreprostejših vsakdanjih opravil.

Se to tudi vam sliši znano? Nič čudnega, saj gre tu za opis najpogostejših simptomov kronične venske bolezni (KVB), ki dandanes **prizadeva velik del populacije v zahodnem delu sveta**. Zanimivo je, da se težav velikokrat sprva sploh ne zavedamo in da začnemo običajno tako mimogrede opazovati, da nam postajajo čevlji popoldne tesni in da težje zapnemo škornje, ali pa da komaj čakamo, da se bomo po napornem dnevu ulegli in dvignili noge.

Pojavnost kronične venske bolezni se povečuje s starostjo, rada se pojavlja pri ljudeh, ki zaradi svojega poklica veliko stojijo in sedijo. Dejavniki, ki pripomorejo k razvoju kronične bolezni ven, so tudi dednost, nosečnost, debelost, telesna

nedejavnost, kajenje, krvni strdki, poškodbe (zlom kosti) in večji kirurški posegi na nogi oziroma na stopalu.

BREME ZA BOLNIKA IN DRUŽBO

Čeprav se s kronično vensko boleznijo srečujejo pretežno ženske, bolezen tudi moškim ne prizanese. Težave se začnejo običajno v venah, kot slabša prekrvljenost spodnjega dela nog, razlog pa so spremembe v venskih zaklopkah in strukturne spremembe venske stene, kar onemogoča normalen pretok krvi, ki pa je za zdravo delovanje ven nujen.

Zavedati se je treba, da lahko bolezen, če je ne zdravimo, bistveno vpliva na kakovost našega življenja. Zaradi močnih bolečin in občutka teže v nogah se namreč zmanjšata telesna zmogljivost in gibljivost in

postopno se lahko večja čustveno nelagodje. Pri kronični venski bolezni gre za **napredujočo bolezen**, zato je pomembno, da smo pozorni na simptome in znake in da jo **začnemo zdraviti čim prej**, saj bomo le tako lahko preprečili njeno napredovanje.

Poleg redne telesne dejavnosti, ki pripomore k boljši prekrvljenosti nog, se ob prvih pojavih simptomov ali znakov v praksi uporabljajo za zdravljenje tudi t. i. venoaktivna zdravila. V to skupino uvrščamo Krkino zdravilo naravnega izvora **Flebaven**, ki vsebuje mikronizirani diosmin. Ta vene okrepi in zaščiti od znotraj. S svojim celovitim delovanjem poveča venski tonus, v venah spodbudi mikroobtok, lajša bolečine v nogah in zmanjšuje občutek težkih nog in njihovo otekanje.

Flebaven®

mikronizirani diosmin
filmsko obložene tablete, 500 mg

LAHKOTEN
KORAK ZA
ZDRAVE
VENE

NOVO!



Flebaven vsebuje mikronizirani diosmin, ki:

- poveča venski tonus,
- spodbudi mikroobtok v venah,
- olajša bolečine v nogah,
- zmanjša občutek težkih nog in njihovo otekanje.

www.flebaven.si

KRKA

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

Hotel Šport, pustolovski park, pomlad, aktivno življenje

Besedilo: **Katarina Rudman**

SVEŽ ZAČETEK

Pomlad je nadvse primerna za nove začetke ... Vse okoli nas začenja zeleneti, celotna pokrajina se odeva v sveže žive barve ... Pomlad je odličen čas, da se po zimskem lenarjenju spet vrnemo v formo, da vstopimo vanjo – aktivno!

ALI NAMENJATE SVOJIM HOBIJEM DOVOLJ ČASA?

Redna telesna dejavnost brez dvoma vpliva na telesno zmogljivost in gibčnost in zmanjša dejavnike tveganja za nastanek bolezni. Ko najdemo šport, v katerem uživamo in ob njem odmislimo vse skrbi, se športna aktivnost z lahkoto prelevi v življenjski slog.

In prav zato vam predlagamo oddih na Otočcu, kjer boste imeli veliko možnosti tudi za že dolgo pozabljene hobije ... Morda pa vam bo prišel k srcu še kak nov, kajti tukaj, pri nas, je res ogromno možnosti za spogledovanje z novimi športi! Imamo urejene tekaške, kolesarske in sprehajalne poti, za raziskovanje bližnjih gozdov, odkrivanje krajevnih znamenitosti in obiskovanje razglednih točk. Da bo raziskovanje še lažje in zanimivejše, vam predlagamo, da



si v hotelu izposodite pohodniške palice, zemljevide in opise poti, lahko tudi kolesa. Vabimo vas tudi na eno najdaljših slovenskih igrišč za golf. Igrišče je primerno tako za profesionalne igralce kot za tiste, ki se z golfom do zdaj še niste srečali, kajti tu vam ponujamo tudi šolo golfa. Le lučaj stran pa je še športni center s prenovljeno večnamensko športno dvorano in z zunanjimi igrišči za košarko, odbojko, nogomet, rokomet, tenis, badminton in namizni tenis. Prepustite se športom in se, če se še niste, zaljubite v Otočec.

VISOKO V KROŠNJE?

Pri nas je tudi to mogoče. Ponujamo vam gibalno-plezalno pustolovščino, ki ne navdušuje samo otrok, ampak tudi odrasle! Povzpeli se boste visoko, med krošnje, kako visoko, pa je odvisno od vas, saj imamo poligone razdeljene po težavnostih, prav vsi pa so varni, saj so opremljeni z mostovi, lestvami, mrežami in vrvmi. Pri plezanju se boste zabavali, ob tem pa boste tudi izboljšali svoj občutek za ravnotežje, povečali skladnost gibov, si okrepili orientacijo v prostoru in ublažili strah pred globino.



HOTELSKE SOBE SO NEKAJ POSEBNEGA

V hotelu Šport pa je šport prisoten celo v tematskih sobah superior – opremili smo jih namreč tako, da se boste po brezskrbnem počitku lahko kar tu telesno krepili in večali svojo telesno spretnost, in sicer s pomočjo boksarske vreče, letvenika, trakov za vadbo z lastno težo, žoge za ravnotežje ali telovadnega droga.

RAZVAJANJE

Po aktivnem, športno obarvanem

dnevu pa se prileže tudi razvajanje, se strinjate? Tudi na to smo mislili ... Priložnosti za sproščanje in popoln odklop je na Otočcu res veliko. V hotelu Šport vam predlagamo obiskati termalni bazen in savne in popolnoma odmisli vse skrbi. Uživanje v termalni vodi sprošča, koristno je za srce in izboljša psihofizične sposobnosti. Priporočamo vam tudi, da se sprehodite do slovečega turističnega bisera, gradu Otočec, si tam naročite kavo in tortico in pustite, da se vaše oči naužijejo

lepote reke Krke, ki objema grad, elegantnih labodov in razigranih račk, ki brezskrbno čofotajo po vodi. Pogled na zelenje vsenaokrog ... Lepota narave na Otočcu osuplja.

Naredite si pomlad kar se da čudovito! Sprehajajte se po zelenih gozdovih, občudujte cvetlice, plezajte na vrhove gora, zapeljite se na morje, tecite po novih poteh, kolesarite čez drn in strn ... Ne pozabite si vzeti časa za razvajanje in oddih.



Romantični oddih in Predani strastem na Otočcu

Predani strastem: Aktivno, vendar sproščajoče doživetje
2 nočitvi, 2 osebi: 211 EUR

Romantični oddih: Za pare, ki se želijo posvetiti drug drugemu in preživeti mirne trenutke v lepem okolju.
2 nočitvi, 2 osebi: 247 EUR

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

Že od 48 EUR
na noč.



Pomladni oddih – še posebej ugoden za seniorje

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

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

Oddih za seniorje (2. 4. do 22. 6. 2018)

5 noči

7 noči

Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	240,00 EUR	335,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	256,00 EUR	358,00 EUR
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	328,00 EUR	459,00 EUR
	Vile***/Laguna***	239,00 EUR	335,00 EUR

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

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

1=2

Maksi oddih po mini cenah

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal**** Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***	2 noči	3 noči
	162,00 EUR	243,00 EUR

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

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

**POPOLNE POLETNE POČITNICE,
TUDI ZA DRUŽINE Z
MLAJŠIMI OTROKI**



Poletni oddih v Termah Krka

ANIMACIJA ZA OTROKE: zabava na bazenu, ustvarjalne delavnice in igralnice, front cooking • **NOČITEV S POLPENZIONOM** • **TERMALNI UŽITKI:** neomejeno kopanje v bazenih s termalno in morskovo vodo • **VELNEŠKO RAZVAJANJE:** 1x vstop v svet savn (ne velja za Talaso Strunjan) • **ZA ZDRAVO TELO IN DOBRO POČUTJE:** nordijska hoja z inštruktorjem, jutranja hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi • **ANIMACIJSKI PROGRAM**

**V Termah Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice med šolskimi počitnicami
(22. 6.–2. 9. 2018) 1 otrok do 14. leta in otroci do 6. leta bivajo gratis.**

		7 noči (22. 6.–2. 9. 2018)	dodatna noč
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	414,00 EUR	59,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	539,00 EUR	77,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	442,00 EUR	63,00 EUR
	Hotel Vitarium**** Superior	465,00 EUR	66,00 EUR

7 noči		22. 6.–28. 7.; 19. 8.–9. 9. 2018	28. 7.–19. 8. 2018
Talasno Strunjan	Hotel Svoboda****	599,00 EUR	630,00 EUR
	Vile***	454,00 EUR	473,00 EUR
	Laguna***	498,00 EUR	517,00 EUR

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

Prihaja **2. festival velikonočne potice** na Gradu Otočec

Besedilo: Andreja Zidarič

Pred veliko nočjo, v sredo, 28. marca, in četrtek, 29. marca, bo na Gradu Otočec potekal že drugi festival velikonočne potice, in v Termah Krka smo že močno vpeti v sladke priprave. Ponosni smo na potico in na slovenske gospodinje in tudi gospode, ki jo znajo pripraviti na pravi, tradicionalni način, pa tudi na mnoge mlade, ki so se v veščini peke že izurili ob svojih mamah in babicah.



Zaradi izrednega odziva na lanskem, prvem festivalu smo se letos odločili, da ga bomo letos raztegnili na dva dneva. V sredo bo strokovna komisija, ki jo bodo sestavljali prof. dr. Janez Bogataj, etnolog in avtor knjige Potice iz Slovenije, priznana senzorična ocenjevalka živil Marlena Skvarča in vodja gostinstva v Termah Krka Dejan Koncilja, ocenjevala na grad prispele potične stvaritve, v četrtek ob 10. uri pa bomo vse potice razstavili in na posebni prireditvi, ki jo bo tudi tokrat povezovala simpatična Bernarda Žarn, razglasili zmagovalne izdelke.

Tudi na letošnji prireditvi na gradu Otočec pa bo bolj kot zmagati pomembno sodelovati, kajti, kot je že na prvem festivalu velikonočne potice izjavil dr. Janez Bogataj, »ne tekmujemo zaradi priznanj, ampak zato da smo vedno boljši in drugačni.

Dokler bomo drugačni, nas bo svet spoštoval. To svojo posebnost pa pomembno sooblikujemo tudi z našo potico.«

Naj bo torej tudi za letošnji festival velikonočne potice izhodišče sodelovanje. Tudi zato, ker

Častno pokroviteljstvo nad 2. festivalom velikonočne potice je tudi tokrat sprejel minister za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano mag. Dejan Židan, ki je v pismu podpore festivalu zapisal: »Ohranimo slovensko potico kot našo najbolj tradicionalno kulinarično dediščino tudi za naše zanamce in še bolj razširimo prek meja naše države prepoznavnost naše potice kot ambasadorke Slovenije.«

nameravamo po lanskem zgledu tudi letošnji izkupiček od prodaje potic dati v dobrodelne namene, da bodo imele tudi družine iz socialno šibkejšega lokalnega okolja vsaj malo slajše velikonočne praznike.

BODITE ZRAVEN TUDI VI!

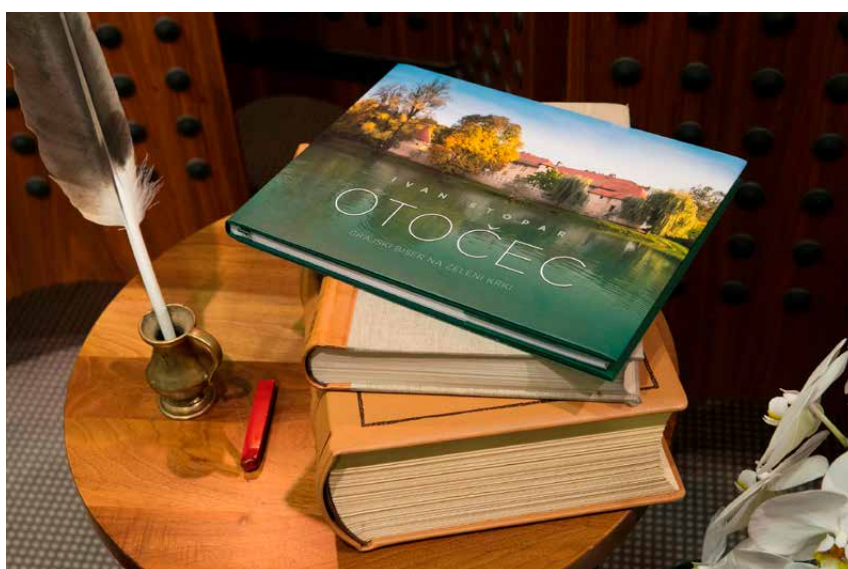
Prinesite na grad Otočec svojo kraljico sladice. Nadvse dobrodošla bo – tradicionalna slovenska, okrogla, v pekaču s pokončnimi rebri, s primerno debelim nadevom in ravno pravšnjo luknjo na sredi, ali pa takšna, kakršne se ob praznikih veselijo vaša družina in vaši gostje.

V Termah Krka pa bomo prav vsako potico nagradili s posebnim priznanjem in vsem tekmovalcem za trud podarili drobno pozornost.

Grad Otočec, arhitekturni biser na zeleni Krki, zdaj tudi kot knjiga v Krkini knjižni zbirki

Besedilo: Andreja Zidarič

*V počastitev slovenskega kulturnega praznika smo letos predstavili novo knjigo iz Krkine knjižne zbirke, monografijo z naslovom **Otočec – biser na zeleni Krki**. Njen avtor je umetnostni zgodovinar dr. Ivan Stopar. Priznani slovenski gradoslovec v njej predstavi zgodovinska dejstva o gradu, njegove arhitekturne posebnosti in tudi življenje njegovih prebivalcev. Knjigo, ki jo bogati predgovor umetnostnega zgodovinarja akademika dr. Milčka Komelja, smo izdali v slovenskem jeziku in tudi v angleškem in ruskem prevodu.*



Dr. Stopar predstavi grad Otočec z različnih perspektiv na podlagi svojega poglobljenega raziskovanja, in sicer se je posebej posvetil zgodovinskim dejstvom in arhitekturnemu spreminjanju gradu skozi čas, delo pa je obogatil še s predstavitev plemiških družin, ki so s svojim bivanjem v tem

našem edinstvenem srednjeveškem vodnem gradu vplivale na njegovo podobo in nam tako zapustile odsev utripa tedanje družbe. To daje gradu Otočec, ki je v sodobnem času zaživel kot kulturni spomenik državnega pomena in kot protokolarni objekt, predvsem pa kot eden najprivlačnejših

slovenskih hotelov, dragocen romantični pridih. Kot pravi avtor knjige, mu je grad Otočec posebej blizu, tudi zato ker je bil to prvi grad, s katerim se je srečal v svojih mladeniških letih, ko je obiskoval gimnazijo v Novem mestu.

In ker sta ohranjanje slovenske kulturne dediščine in skrb za lokalno okolje pomemben poudarek v Krkini naravnosti v trajnostni razvoj, smo k sodelovanju pri nastajanju te knjige povabili še nekaj strokovnjakov iz domačega okolja. Tako je predgovor prispeval izvrstni poznavalec znanstvenega dela dr. Stoparja in tudi gradu Otočec, umetnostni zgodovinar dr. Milček Komelj, katerega korenine segajo v Novo mesto, uredniško delo smo zaupali umetnostnemu zgodovinarju Iztoku Hotku, pridih modernosti pa sta srednjeveškemu gradu v knjižni obliki vdahnili priznani fotograf Borut Peterlin, ki je v objektiv mojstrsko ulovil današnjo podobo gradu, in oblikovalec Jurij Kocuvan.



Golfisti, ste se že pripravili na novo sezono?

Besedilo: **Katja Špoljar**

Sonce si vztrajno utira vedno daljšo pot po nebu in prav kmalu bomo lahko toplejše dni ponovno preživljali tudi v družbi palic za golf in prijateljev golfistov.

V lanskej sezoni smo na zelenicah skupaj preživeli res veliko lepih dni, upamo pa, da jih bomo letošnje leto še več! Tudi v letošnji sezoni bomo organizirali vrsto dogodkov, ki bodo v ospredje postavili ne samo golf, temveč tudi športno druženje in zdrav način življenja. Poleg naših že tradicionalnih turnirjev Cvičkove, Seniorske in Lige rumenega muškata bomo letošnje leto ponovno gostili mednarodni Otočec PGAS Senior ProAm. Prav tako boste lahko svoje znanje pokazali na petem turnirju Grad Otočec Golf Cup, v sklopu poletnih turnirjev pa bomo golf glasbeno obarvali v sodelovanju z novomeškim festivalom Jazzinty. Ponovno bomo izpeljali tudi kulinarično obarvane turnirje, ki poskrbijo tudi za naše brbončice, saj je lanskoletni Golf&Gourmet Dolenjska v najboljši luči prikazal sodelovanje med izbranimi dolenjskimi restavracijami in igro golfa.

IGRALNE KARTE

Letno karto na Otočcu se lahko kupi že od 700,00 EUR dalje. Raznovrsten nabor igralnih kart poleg rednih letnih kart vključuje tudi skupno letno karto z golf igriščem Mokrice in Trnovo, Golf Card Unlimited.

Več informacij o dogajanju in aktivnostih na našem igrišču je navedenih na spletni strani www.golf-otocec.si, ki med drugim omogoča tudi spletne rezervacije terminov igre.

MI ŽE KOMAJ ČAKAMO, SE VIDIMO MARCA!



GOLF&GOURMET DOLENJSKA

Maja in avgusta so potekali kulinarično obarvani turnirji, kjer se je predstavilo 8 dolenjskih restavracij in gostiln.



OTOČEC SENIOR PRO – AM, JUNIJ 2017

Turnirja se je udeležilo 17 ekip, ena tudi iz Združenih držav Amerike. Na prostranih zelenicah so igrali igro "shamble", kar pomeni, da je vsak član ekipe izvedel začetni udarec na luknji, nato pa so izbrali najboljšo žogico in z njenega mesta nadaljevali vsak s svojo do zaključka luknje.

Nagradna križanka

						VRELCI ZDRAVJA	STROJ ZA ČIŠČENJE IN GLAJENJE LEDU	IDEJNI UTEMELJITELJ	PADAR, VRAČ	ZRAK (lat.)	LEON ŠTUKELJ	PLENUM, SESTANEK	KLADA ZA SEKANJE DRV	ŽEBLJARSKA KOVAČNICA	GLINASTA FLAVTA JAJČASTE OBLIKE
						TEKMOVALNOST									
						ZVELIČAR, REŠITELJ									
						FRANCO-SKA PEVKA (AMANDA)					LOV				
											SEŠTEVEK				
						GORA V BOČKEM POGORJU					VREDNOST				
STROJ ZA BALIRANJE					MALO VREDEN, DROBEN PREDMET										
SESTAVIL: PETER UDIR	STARA NORDIJSKA EPSKA PRIPOVED	NAČIN RIBOLOVA SAMO S TRNKI	ODMEV	KRAJ PRI RADOVLJICI (ALPSKI LETALSKI CENTER)	URAVNOTEŽENJE PRIMORSKA JED						MNOŽINSKI OSEBNI ZAIMEK				
											ZOLAJEV ROMAN				
NASTIL, NASTELJA							OZVEZDJE OB NEBES. EKVATORJU						JAN NERUDA		
							OSMERO-KOTNIK						ŽENSKE PRSI		
STROKOVNIAK ZA ARHEOLOGIO									STISKALNICA ZA ŠTANCANJE						
									FR. IME REKE SENE						
PRISTAŠ GNOSTICIZMA								SLOVENSKI IGRALEC (SEVER)						DEBEL ČLOVEK	NOVI SVET
								NEPREVO-DNIK							
DROG Z ŽELEZNO KLJUKO ZA PLAVLJENJE LESA				FR. DRAGU-LJARSKA DRUŽBA							L. PRITOK PADA V ITALIJI				
				POLDRAGI KAMEN							POVRŠINA				
VRELCI ZDRAVJA	SL. PESNIK (MERMOLJA)				OKROGLA NIZKA POSODA ZA KUHANJE							ROMULOV BRAT DVOJČEK			
	ULIČNA PRODAJNA HIŠICA				VABNIK							SLIKARSKA TEHNIKA			
ŽIVLJENJSKA TEKOČINA				ŽELEZNIŠKI VOZ						NEMŠKI PISATELJ (WILHELM)					
				NEKD. ČEŠKI ŠAHIST (RICHARD)						VBODLJAJ					
NAJVEČJI HRVAŠKI POLOTOK						KAČJI LEV								KEMIJSKI SIMBOL ZA ERBIJ	
						TURISTIČNI KRAJ PRI OPATJI								FIGURA PRI ČETVORKI	
TREBEŽ									MESTO V INDIJI						
									EVE ENSLER						
BLAZINAST OBROČ ZA PRENAŠANJE BREMEN NA GLAVI							MLAJŠA KAMENA DOBA								
OST							AMERIŠKI IGRALEC (DANSON)				ŠVEDSKA IGRALKA (OLIN)				

BARELI - mesto v Indiji; **RETI** - nekdanji češki šahist (Richard); **VIGENJC** - žebljarska kovačnica;

Rešitev zimske križanke (vodoravno):

GRAFOSKOP, MINIKRILO, AVA, AKTIV, JALEN, AKO, ENLIL, ARAD, APOFIZA, ZASPANE, BABUZA, PANEL, KN, SRT, EVRO, KRIŽAJ, ENOST, ARHAIKA NIKA, SAFE, JAGER, TS, LJUBIMKA, ONO, TRIER, RAA, AVON, BRENTAR, TBILISI, ROPAR, ALIIRANEC, VJASA, CITRONADA

Žreb je nagrade zimske križanke razdelil takole:

1. nagrada: **SLAVICA BRAJDOT**,
VITOVLE 47B, 5261 ŠEMPAS
2. nagrada: **STANKA SADAR**,
ŠENTVID PRI STIČNI 24, 1206 ŠENTVID PRI STIČNI
3. nagrada: **IRENA OŠLOVNIK**,
POHORSKA 91, 2367 VUZENICA
4. nagrada: **MARJAN PINTER**,
RIMSKA CESTA 87, 3311 ŠEMPETER
5. nagrada: **MOJCA SAVINŠEK**,
GOLNIK 101, 4204 GOLNIK

Rešeno križanko pošljite **do 25. maja 2018** na naslov:

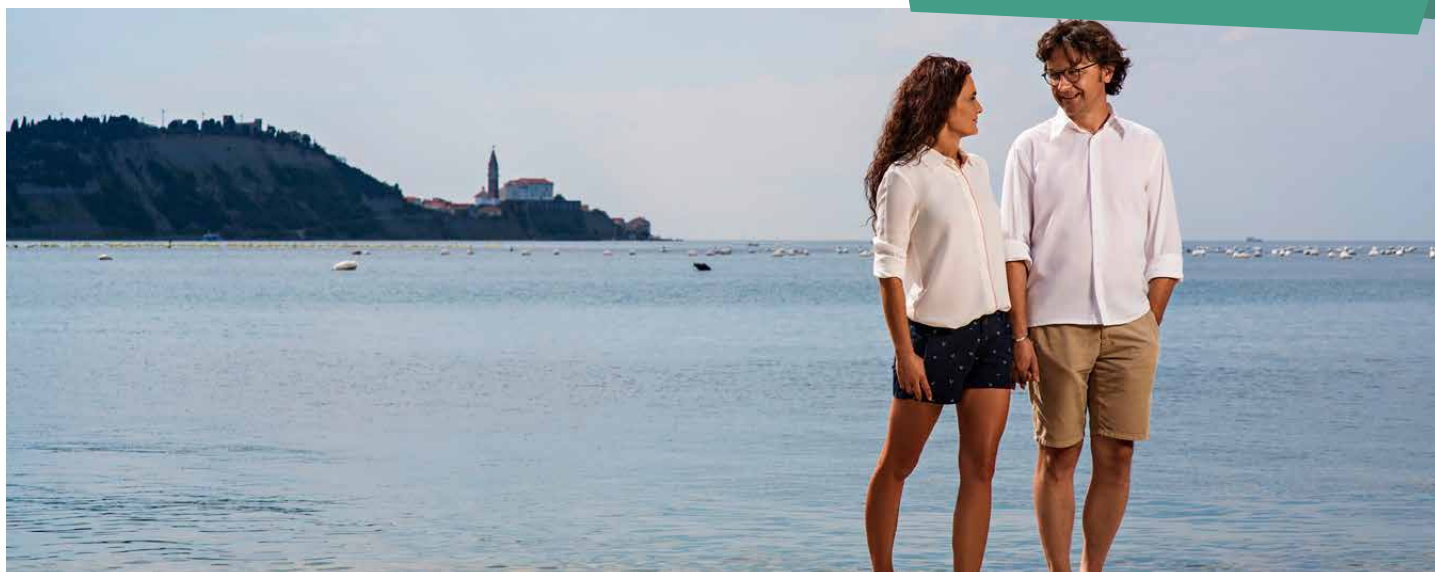
Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto,
s pripisom **»Nagradna križanka«**.

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

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka



PODARITE

doživetja, zdravje,
sprostitiv in užitek

Razveselite svoje najbližje z darilnimi boni Term Krka.

Podarite vrednostni bon ali pa bon za kopanje s kosilom, sprostitiv ob masažah, romantično razvajanje v dvoje, kozmetično nego, družinski vikend na Otočcu, kratek oddih v termah ali na morju ... Pestra izbira in preprost nakup iz naslonjača. Darilne bone lahko naročite po telefonu, na spletni strani www.term-krka.si ali v recepcijah hotelov in velneških centrov v Termah Krka.

Dolenjske Toplice – Šmarješke Toplice – Strunjan – Otočec – Novo mesto