

Poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto.

TERME  KRKA



Vrelci zdravja

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 1 | marec 2019 | Letnik XXVII, Novo mesto

pomlad 2019



Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

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

Članom Kluba Terme Krka nudimo najugodnejše cene in brezplačen prevoz.

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

Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice

7 noči	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	455,00 €	493,00 €	524,00 €	560,00 €
Vaš prihranek	-138,00 €	-148,00 €	-165,00 €	-173,00 €
Za upokojence, člane Kluba Terme Krka	317,00 €	345,00 €	359,00 €	387,00 €

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa

ODHODI AVTOBUSOV:

Terme Dolenjske Toplice: Severna Primorska, Ljubljana: 26. 5.–2. 6. 2019: Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (09.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Vrhnika (13.10)

Terme Šmarješke Toplice in Terme Dolenjske Toplice: Obala, Ljubljana: 9.–16. 6. 2019: Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Vrhnika (12.10), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (12.30)

DOBER DAN, PRIJATELJI!



Kako doživljate letošnjo pomlad? Zima se nam je malo izneverila ... A menda smo za to precej odgovorni ljudje sami. Čeprav komu tokrat morda manjka doživetje bele pravljice in zimskega mraza, je pa vendarle lepo opazovati prebujanje novega življenja in zelene narave. Kakorkoli. **V Termah Krka imamo radi značilnosti vseh letnih časov.** In znamo vse spremeniti v ugodje in udobje. V to, kar je dobro za vaše dobro počutje. Ali kot pravijo modreci – za zadovoljstvo ni pomembno, koliko imaš. **Pomembno je, da znaš iz tega, kar imaš, narediti zase najlepše in najboljše. Naj bo to tudi vaše načelo.**

Terme se razvijajo in vsak naš korak v smer izboljšanja ponudbe za vas nas navdaja s ponosom. V **Termah Dolenjske Toplice**, na Balneinem kopališču, bo letos v ospredju nov zunanji termalni bazen, ki bo navduševal mlade in tudi malo starejše. Vanj bodo namreč vodili štirje tobogani različnih oblik in hitrosti – za različna vodna doživetja. Prvim kopalcem bodo nove vodne dogodivščine na voljo že konec aprila oz. za prvomajske praznike. Boste med njimi?

Pomlad pogosto prinese s seboj tudi spomladansko utrujenost. Če boste za oddih izbrali **Terme Šmarješke Toplice** ali obmorski **Talaso Strunjan**, vam zagotavljamo, da jo boste tu ugnali z domišljenimi programi medicinskega velnesa. In ne samo to. Šmarješka programa hujšanja in razstrupljanja ter strunjanska za obvladovanje posledic stresnega življenja in prezgodnjega staranja bodo v vas prebudili spečo življenjsko energijo in sprožili pozitivne vibracije. Preverite, kaj od tega bi vam najbolj dobro delo – vredno je poskusiti.

V Vrelcih zdravja, ki jih držite v rokah, boste našli veliko namigov, kje in kako preživeti pomlad in kako okrepiti in poživiti telo in duha. Upoštevajte namig, sprejmite izziv. Zaupajte. Zaupajte kakovostnim vsebinam, ki jih oblikujemo za goste, predvsem pa ljudem, ki znajo in razumejo in ki skrbijo za vas in vaše dobro počutje.

Veseli vas bomo. Že zdaj pa vam zagotavljamo, da boste ob slovesu čili, polni moči in dobre volje. Vse do naslednjega obiska.

Veliko zdravja vam želim.

Andreja Zidarič, glavna urednica

IZ VSEBINE

- 4 Hotel Balnea**
Ana Žontar Kristanc na oddihu
- 6 Terme Dolenjske Toplice**
NOVO: Balnea Fun
- 8 Terme Šmarješke Toplice**
Zakonca Dobnik: Po SlimFitu kot prerojena
- 12 Talaso Strunjan**
Boštjan in Lara Romih: Časa nama vedno primanjkuje
- 14 Hotel Laguna**
- 20 Predani strastem**
Z lepimi pozdravi z Otočca
- 24 Zdravi tudi v zrelih letih**

Ana Žontar Kristanc v Hotelu Balnea

OB OBLETNICI POROKE SVA SI PODARILA ODKLOP IN RAZVAJANJE

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Kulinarična blogerka in voditeljica priljubljene televizijske oddaje Ana kuha Ana Žontar Kristanc je ves čas razpeta med delom za svoje mlado podjetje in skrbjo za družino. Njena strast je kuhanje. Ustvarja vsebine za spletno stran Anina kuhinja in piše kuharske knjige in priročnike z recepti. Starejši radi spremljajo njene kuharske urice v oddaji Dobro jutro, mlade družine pa njeno pisanje na družabnem omrežju, ki je polno dobrih idej, kako ob vseh vsakodnevnih obveznostih na mizo postaviti okusen zdrav obrok. O tem, od kod ji energija za vse to, smo se z njo pogovarjali v hotelu Balnea v Termah Dolenjske Toplice, kamor rada pride na oddih. Konec lanskega leta je bila s prijateljico Sandro na programu Punce, gremo me po svoje, potem pa, ob obletnici poroke, še z možem na vikend razvajanju.



Ana: »Odločila sva se, da si tudi v prihodnje za obletnice in praznike ne bova kupovala stvari, ampak si bova podarila razvajanje, samo za naju.«

Ana, vaše obsežno ustvarjalno delo je občudovanja vredno. Kako vam ob tem sploh uspe najti čas za oddih v termah?

Ja, moje življenje res polno zaposlujejo moji trije fantje – mož in moja mala sinova –, ob tem pa še delo v mojem podjetju, snemanja, pisanje in kup drugih obveznosti. V zadnjih petih letih sem izdala kar 12 publikacij. Mislim pa, da ne bi zmogla brez tega, da se kdaj pa kdaj odklopim in si vzamem dan ali dva počitka.

O masaži

»Pred tem že ohoho časa nisem bila na masaži in sva se z maserko dobro nasmejali, ko je rahljala moje vozle v zgornjem delu telesa. Pri dveh majhnih fantkih doma je tako stanje skoraj obvezno. ;) Potem pa sem šla še enkrat, da sva odpravili teh mojih sto tako imenovanih mami vozlov.«

Kakšen oddih imate najraje?

Dober klepet in zabava vedno prijeta. Zabava po moje je v stilu dobre večerje, slastne tortice, tako noro dobre, da te kar sezuje! Odličen je na primer skupen obisk velnesa ali tako kot zdaj, vikend razvajanja v hotelu Balnea!

V hotel Balnea ste najprej prišli s prijateljico, na program Punce, gremo me po svoje. S kakšnim posebnim razlogom?

S Sandro, mojo najboljšo prijateljico, se pozna že iz srednje šole, že dobrih deset let pa je tudi moja najljubša ženska družba. A doslej razen na kavo ali v kino še nikoli nisva šli kam skupaj za dalj časa. Zadnjih pet let je bilo to namreč težko izvedljivo zaradi mojih nosečnosti in otročkov. Ker je Sandra pred meseci doživela hudo izkušnjo, sem ji želela nekako pomagati, pravzaprav pa je bil obema potreben malo daljši odklop in veliko časa za pogovore.

O osebju

»Poudariti moram, da je osebje nadvse prijazno in nama je dajalo tisti božajoči občutek, ki ga človek v stresu tako zelo potrebuje.«

Kaj vam pomeni prijateljstvo? Si zaupate stiske, težave, se podpirate?

Mislim, da vsakdo kdaj potrebuje ramo nekoga, da mu je lažje. Zato je prijateljstvo tako dragoceno ... Zelo blizu sva si z možem, ki je čudovit partner, in uživam v njegovi družbi, imam pa tudi nekaj dobrih prijateljic. Vedno prija tisti pravi ženski klepet.

S Sandro sva potrebovali čas za pogovor in v hotelu Balnea je kotičkov za tak umik na pretek. V suiti sva si kar trikrat napolnili džakuzi. Velika lesena terasa z ležalniki deluje prav nirvansko. V kavarni, ki pomirja z naravnimi materiali, je tudi kamin, zunaj pa terasa ob vodnem zrcalu. Lepo.

Veliko več kot hotel?

»Ja, že sama Dolenjska je neverjetno lepa, in tako je bila že pot do sem lepa izkušnja. Potem pa hotel, ki je naravnost čudovit. Povsod so umetniške grafike, v njem in njegovi okolici pa je tudi veliko skulptur, ki pripovedujejo vsaka svojo zgodbo. Kot nalašč zame, ki vedno iščem navdih, nove ideje. Poleg tega pa so me nasmejali zanimivi dovtipi vsepovsod, recimo v dvigalih. Pa ne samo nasmejali, dali so mi tudi misliti!«

Veliko časa sva si vzeli tudi za savnanje. Bili sva v Wellness centru Balnea, kjer je kar pet savn in vroča japonska kopel, pa tudi na strehi hotela v Spa Panorama, ki je namenjen le hotelskim gostom. Uživali sva v najlepšem razgledu, kar sem jih videla, in v domačnosti, ki jo ustvarja vonj po lesu. Takrat sem se spomnila – uau, kaj če bi povabila svojega dragega, da bi 11. obletnico poroke praznovala tu?! To bi bilo fantastično!

Čestitke ob obletnici in za to odlično idejo! Verjetno pa odločitev za oddih vaju samih, če te doma čakata dva majhna fantka, ni tako preprosta, kot se zdi. Kako ste se organizirali?

Hvala! Ne, odločitev ni bila lahka, a res nujno sva potrebovala malo tišine. :) Zadnje čase je pri nas namreč en velik živžav. Mlajši Liam je postal že tako velik, da se je odločil intenzivno uveljavljati svojo voljo. In tako imata zdaj s Timonom vsakih deset minut boj. Za vsako malenkost. Katero glasbo bomo



poslušali na poti iz vrtca, kdo bo prej na vrhu stopnic ... Tisti, ki zmaga, se strašno postavlja, drugi pa joka. Učiva ju sprejemati kompromise, ampak gre zelo počasi in naši dnevi so polni čustev in zelo glasni! Težko opišem, kako zelo sva se veselila dveh dni miru!

Pri varstvu so nama priskočili na pomoč starši. Skrbelo me je, zato ker ima Timon alergijo. Zaradi te alergije sem dva dni prej pri starših vse zaščitila z antialergijskimi prevlekami in preprala posteljnino in odeje. Zadnjo noč pred odhodom pa je Liam prečul zaradi kašlja. Do zadnjega nisem vedela, ali bova lahko šla ... na koncu sva ju – z grenkim priokusom – vendarle pustila pri mojih starših.

Kljub vsemu temu pa sem se nadvse veselila dveh dni samo z dragim. Že zelo dolgo nisva imela toliko časa zase in priznam, da sem njegovo družbo pogrešala. Ko sva prispela v hotel Balnea, so naju tako lepo sprejeli.

Najina suita je bila naravnost čarobna, s prelepim razgledom z balkona na okolico in zares hudim džakuzijem v spalnici. Zunaj je čarobno padal sneg, in tako sva se znašla v popolni tišini, brez otroškega živžava. Si predstavljate?

Kako sta se imela? Bosta še kdaj ponovila tak solo vikend?

Ha, ha, prvi večer sva načrtovala, da bova dolgo pokonci in bova končno odprla steklenico vina, ki jo že pet let čuvava za posebno priložnost. Seveda sva zaspala že ob devetih!

Ko sva zjutraj od doma prejela dobre novice, da je z malima vse v redu, sva se popolnoma sprostila. Po doolgemu času sva se naspala in naklepetala, noro dobro jedla in se zrelaksirala. Privoščila sva si masažo v dvoje, ki je bila vrhunska, in panoramsko zasebno savno. Ta dva dneva sta tako hitro minila, imela pa sva se noro dobro!

Vsekakor sva se odločila, da to še kdaj ponoviva. Zdi se mi, da sva se spet na novo povezala in da sva prišla nazaj domov z novo energijo.

Kljub svoji »mama vesti« se vedno opominim, da je enako pomemben tudi moj dragi, in res sem vesela, da znava še vedno uživati v družbi drug drugega.

Zanimivo

Z možem sta napisala pravljičico za otroke Zajček Timi in čarobni recept. To je bilo darilo njenemu prvorojencu Timonu, v njej pa s pristrčno zgodbo postrežeta s preprostimi zdravimi recepti, ki jih lahko doma preizkusite s svojimi najmlajšimi. Ana pa je izdala tudi kuharski priročnik za nosečnice z nosečniškim diabetesom.

Anina kuhinja

Spremljajte nasvete Ane Žontar Kristanc v njenem blogu in na facebooku Anina kuhinja, ter na instagramu @ana.zontar.



NOVO – Balnea Fun v Termah Dolenjske Toplice

ZA OTROKE – MAJHNE, VELIKE IN TISTE PO SRCU

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič



»Veselja in zabave ni nikoli preveč, dajmo, ponudimo ju še več!« smo si rekli, ko smo prebiralali vaše predloge in želje, dragi gostje in obiskovalci Term Dolenjske Toplice. Prisluhnili smo vam in se naglo lotili dela, da do poletja obogatimo ponudbo za družine z novimi kapacitetami za igro, zabavo in vodne vragolije.

Na letnem kopališču v Wellness centru Balnea rastejo novi tobogani in ob njih še nov bazen s termalno vodo.

Ljubitelji adrenalina in vodnih dogodivščin se bodo že ob odprtju letošnje poletne kopalne sezone razveselili štirih različnih toboganov.

Zvezdna steza/Star Track je vodni tobogan, ki ponuja dolgo dinamično avanturo v temi, z učinki zvezdnatega neba in z vmesnim panoramskim oknom (72 metrov).

Kamikaza je hitra strma drča z vmesnim grebenom; za ljubitelje hitrosti in vetra v laseh (29 metrov).

Grom/Thunder je hiter vodni tobogan zaprtega tipa, z veličastnim skokom v termalni bazen (29 metrov).

Twister je širši vodni tobogan z mehko drsno ploskvijo, po kateri se lahko spustite z raftom – sami ali v dvojce. Za konec tega vznemirljivega ovinkastega potovanja v neznano poletiš v termalni bazen (59 metrov)

Tobogani so namenjeni otrokom, visokim več kot 1,30 metra. Predšolski otroci pa bodo uživali na bližnji že dobro znani gusarski ladji in v notranjem

bazenu, kjer smo zanje na novo uredili tudi plezalno steno.

Tobogani in pristajalni bazen so ločeni od glavnega bazena in diskretno umaknjeni v zelenje za kopališko restavracijo. Veseli živčav tako ne bo motil kopalcev ob zunanjem termalnem bazenu, ki bodo lahko še naprej mirno uživali v kopanju in lovili sončne žarke na ležalnikih.

Na kopališču Wellness centra Balnea so gostom na voljo notranji termalni bazen in dva zunanja, z vodnimi in zračnimi masažami, whirlpooli, gejzirji in vodnimi slapovi. Z mirnimi kotički je poskrbljeno za zasebnost, počitek in varno sončenje. Zaradi čistoče, urejenosti in kakovostne termalne vode spada kopališče Wellness centra Balnea med zelo priljubljena slovenska kopališča.

Družina Judež: »S tremi otroki zelo radi prihajamo na kopališče v Dolenjske Toplice, ker je zelo čisto in urejeno. Ni ne premajhno ne preveliko, je ravno prav veliko, da sva z možem brez skrbi, otroci pa se dobro zabavajo.«



Balnea FUN

NOVO: 4 vodni tobogani in pristajalni termalni bazen • gusarska ladja • otroški bazen • NOVO: plezalna stena • otroška igrala na kopališču in v parku • igrarije in pustolovščine z Medom Tedom • NOVO: igralnica v hotelu Balnea

Velnes oddih v hotelu z umetniško dušo Balnea^{xxxx} Superior

**Izberite umetniški hotel, masaže, japonsko potilno kopel
z vročo termalno vodo, nočno kopanje s penino in savnanje na strehi hotela.**

31. 3.–21. 6. 2019*

Cena za par: 444,00 EUR (3 noči) | 318,00 EUR (2 noči)

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

*Izključen termin: 19. 4.–5. 5. 2019

**V času šolskih počitnic
1 otrok do 12. leta in
otroci do 6. leta bivajo
gratis.**

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

Terme Šmarješke Toplice

PO SLIMFITU KOT PREROJENA – LAŽJA, GIBČNEJŠA, SPOČITA IN Z VEČ KONDICIJE

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Zakonca Dobnik, Metka in Matjaž, ob delu in veliki družini stežka najdeta čas za oddih. A ko so se začeli nabirati kilogrami, z njimi pa tudi utrujenost in prve težave z zdravjem, sta bila odločena: »Program SlimFit je kot nalašč za naju! Hujšanje, oddih in še malo razvajanja v termah, to je to, kar že dolgo potrebujeva.«



Družina in podjetje vedno na prvem mestu

Matjaž, elektrotehnik, je lastnik in direktor podjetja, v katerem se ukvarjajo z umerjanjem in vzdrževanjem koordinatne merilne tehnike. »Delo zahteva poleg znanja tudi preciznost in koncentracijo. Naš trg je obsežen, vse od Danske do Bolgarije.« Zato je stres velik, urniki nepredvidljivi, ogromno je večdnvnih službenih potovanj. To pomeni veliko sedenja in neredno prehrano, glavni obrok navadno šele zvečer, ko je delo opravljeno. Skrb za zdravje je res na stranskem tiru.

»Naše kalibracijske postopke razvijamo

v smeri čim večje avtomatizacije, kar je sicer super, a za zaposlene pomeni to še manj gibanja in še več sedenja,« razlaga Matjaž.

Metki, inženirki tekstilne tehnologije, sicer ni treba na službene poti, saj v podjetju skrbi za kakovost poslovnih procesov in za administracijo, je pa tudi pri njenem delu veliko sedenja, kratkih rokov in natančnosti.

Glasba je njihovo veselje in sprostitiv

Doma pa ju čakajo štirje otroci, dve deklici in dva fanta. Najmlajši je star tri leta in pol, najstarejši pa devetnajst

let. Njihov družinski hobi je glasba. Starša in oba starejša otroka igrajo v orkestru – Metka saksofon in klavir, Matjaž oboe, hči tolkala in klavirsko harmoniko, sin pa trobento. Mlajša hčerka se uči klavir, najmlajši pa rad poje in se že zdaj, pri treh letih in pol, vidi, da ima dober posluh. Metka je bila do pred tremi leti zborovodkinja in je vodila kar pet zborov, potem pa se je pridružila možu v podjetju. Zdaj vodi le še en zbor, tako, za dušo.

Matjaž: »Glasba je naše veselje in sprostitiv, ima pa eno slabo stran – ne sili nas v gibanje, kot bi nas morebiten športni hobi.«



Nordijska hoja je učinkovitejša od navadne hoje, saj aktivira hkrati več mišičnih skupin. V slikoviti okolici Terme Šmarješke Toplice je urejenih kar 9 označenih nordijskih poti, letos pa bodo dodali še tri nove.

Kilogrami so se začeli nabirati, in ko sta poskusila z dietami, je bilo to učinkovito le kratek čas. Ko je volja uplahnila, pa je teža še bolj narasla. Vedela sta, da bo nekaj treba spremeniti, a sta odlašala. Matjaž: »Vedno je imelo prednost podjetje ali otroci. Utrujenost pa se je stopnjevala. K sreči je Metka vztrajala, da morava nekaj ukreniti.«

Pri štiridesetih je treba začeti bolj paziti na zdravje

Kostaprišlav Terme Šmarješke Toplice in opravila prve meritve in teste, je prišla streznitev – treba je ukrepati, takoj. Testi so namreč potrdili, kar sta že vedela – prekomerna telesna teža, preveč maščobe, povišan tlak, slabša gibljivost –, pomenili pa so tudi opozorilo, da sta na dobri poti,

da zbolita! Če bi to ponazorili s semaforjem, je zanju gorela oranžna luč.

Visceralna maščoba, ki se kaže v povečanem obsegu pasu, je resno opozorilo

Ne gre samo za estetski problem. Nalaganje maščobe okoli pasu pogosto privede do srčno-žilnih bolezni ali diabetesa. Razlog za to so prav okoli pasu nakopičene maščobne celice, saj presnovki teh celic sodelujejo tudi pri nastajanju bolezni, kot sta ateroskleroza in sladkorna bolezen tipa 2.

O trebušni debelosti govorimo, če je obseg pasu nad popkom pri moških več kot 94 centimetrov, pri ženskah pa več kot 80 centimetrov.

Zato pa je zelo pomembno, da nalaganje maščobnih oblog preprečimo – z vzdrževanjem primerne telesne teže z dovolj gibanja in zdravim prehranjevanjem.

Program zdravega hujšanja SlimFit

SlimFit v Termah Šmarješke Toplice temelji na zmanjševanju količine maščob v telesu in odpravljanju presnovnih motenj, temeljni terapevtski ukrep za to pa je sprememba življenjskih navad: omejiti vnos kalorij, in to predvsem enostavnih ogljikovih hidratov in



maščob z nasičenimi maščobnimi kislinami in t.i. trans maščobami, ob tem pa pridno telovaditi, saj so največji porabnik glukoze in s tem najpomembnejši dejavnik za odpravo inzulinske rezistence prav mišice.

Dobnikova sta po zdravniškem pregledu pri kardiologu in po opravljenih meritvah program nadaljevala še pri prehranski svetovalki. Svetovala jima je, kakšen naj bo njun energijski vnos s hrano, in jima razložila, katera živila varujejo zdravje, katera pa je treba izločiti.

Sledile so terapije, ki pospešujejo izgorevanje maščob in potenje, in različne športne aktivnosti, prilagojene njunemu stanju in potrebam.

Potreba po gibanju naj preide v kri

V Termah Šmarješke Toplice sta vrsta vadbe in njena intenzivnost izbrani tako, da gost uživa v gibanju, zato se tudi z lahkoto privadi na bolj zdrav način življenja. Pri Metki in Matjažu se je izkazalo, da imata kljub sedečemu načinu življenja še vedno presenetljivo čvrste mišice, izredna pa je bila tudi njuna volja za sledenje

vadbam. To je vsekakor zelo dobra osnova.

Matjaž: »Mislim sem, da je pilates bolj nedolžna vadba, taka za ženske. Vendar ni tako – zelo učinkovita je, začutil sem tudi mišice, za katere nisem niti vedel, da jih imam.« Metka je imela najraje nordijsko hojo, zlahka je zmogla klance, ob tem pa je uživala v lepih razgledih. Obema pa sta prijala tudi termalna voda in večerno savnanje.

Sproščeni ljudje so uspešnejši

Pomemben del programa so tudi terapije in doživetja za sproščanje – masaže, nege, savnanje, kopanje v naravi. Prehranska svetovalka Janja Strašek: »Po naših dosedanjih izkušnjah proces hujšanja zavira visoka raven »stresnega« hormona – kortizola. Boljše rezultate imajo gostje, ki so bolj sproščeni.« Zato bodo v kratkem uvedli še laboratorijske preiskave za ugotavljanje nivoja kortizola in tudi t. i. spalnega hormona, melatonina, pa tudi teste intolerance na hrano.

Domov prerojena in optimistična

Teden dni v Termah Šmarješke Toplice je minil kot bi trenil, sprememba pa

je velika – bistveno boljše počutje, nič več utrujenosti in zadihanosti, več je energije. Izgubila sta precej maščobnega tkiva in pridobila mišice, kar je vidno tudi v obsegu pasu in bokov. »Pet centimetrov v pasu se kar pozna,« je vesel Matjaž.

Metka: »Na SlimFit nisva prišla samo zaradi hujšanja, ampak tudi zato, ker sva slišala, da je ta program odličen tudi za sprostitve in obnovitev energije. In res! Po enem tednu se počutiva čisto druga – lažja, gibčnejša, spočita, z več kondicije. Skrbi so kar naenkrat manjše in problemi lažje rešljivi. Pa še nekaj je – prvič po desetih letih sva imela cel teden samo zase in to naju je zelo povežalo.«

Doma bosta nadaljevala prakso s spremenjeno prehrano, po jedilnikih, ki jima jih je svetovala prehranska svetovalka, in s telesno vadbo. Svetovalko bosta po e-pošti obveščala, kako napredujeta, in se čez tri tedne ponovno oglasila v Šmarjeških Toplicah, da preverita napredek in dobita nadaljnje usmeritve.



Matjaž in Metka Dobnik: »Srečna sva, da sva izgubila nekaj odvečnih kilogramov in centimetrov, še bolj pa, da sva uživala in se po dolgem času povsem sprostila.«

SlimFit & VitaDetox

Paketa SlimFit in VitaDetox vključujeta:

- 7 nočitev 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.

Posebnosti paketa SlimFit:

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

Zdravo hujšanje z zagotovljenim rezultatom | SlimFit

- 5-dnevni SlimFit – 883,00 EUR
- 7-dnevni SlimFit – 1.199,00 EUR

Posebnosti paketa VitaDetox:

- terapije: obloge s fangom, aromaterapija (masaža) za razstrupljanje, limfna drenaža, laboratorijski pregled krvi,
- sprostitiv in nega: klasično masažo telesa, savnanje..

Celovito razstrupljanje s prehrano, vadbo in terapijami | VitaDetox

- 5-dnevni VitaDetox – 817,00 EUR
- 7-dnevni VitaDetox – 1.053,00 EUR



**Vitalni. Zdravi.
Ponosni nase.**

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

Veljavnost 31. 3.-29. 9. 2019

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

TERME  KRKA

Boštjan in Lara Romih na oddihu v Talasu Strunjan

»ČASA NAMA VEDNO PRIMANJKUJE, VENDAR SE POTRUDIVA, DA SI GA VZAMEVA – ZASE, ZA NAJU.«

Besedilo: Helena Peternel Pečauer



Zakonca Romih, priznana arhitektka Lara in prepoznavni znanec s televizijskih zaslonov Boštjan, sta že pred časom dojela, da brez občasnega odklopa svojim vsakodnevnim naporom ne bosta kos. In tako si, čeprav težko, vsake toliko vzameta čas zase. »Veže naju veliko skupnih interesov, zato se ne bojiva, da bi se zaradi obilice dela drug drugemu odtujila in bi najin zakon postal prazen. Oba obožujeva, na primer, morje, in Talaso Strunjan je kot nalašč za skupno razvajanje in nabiranje energije.«

Klepet z njima na terasi hotela Svoboda je bil sproščen in prijeten, popestrili pa so ga tudi gostje, ki so Boštjana prepoznali, ga vneto pozdravljali in mu stiskali roko. Vsem se je prijazno odzval. »Tega sem vajen. Ljudje mi želijo reči kaj lepega in v tem vidim samo dobro,« pripomni Boštjan in doda, »v Strunjanu pa sva zlahka našla tudi mirne romantične koticke, ko sva si želela uživati v samoti.«

Trije otroci in stresen delovni urnik

Imata tri otroke, stare štirinajst, enajst in sedem let. Družinska logistika je večkrat kar naporna, a držita se pravila, da je treba otroke vzgajati za to, da bodo znali enkrat sami leteti, ne za to, da bodo vse

življenje gnezdili pri starših. »Zato so za svojo starost zelo samostojni. Utruja pa naju nepredvidljiv urnik, saj je Lara samostojna podjetnica in zelo odgovorno prevzema zahtevne projekte, jaz pa delam v medijih, kjer je res težko pričakovati ustaljen delovni ritem.«



*Boštjan je v Talasu Strunjan izbral program **Obvladajmo stres**, Lara pa **Healthy Ageing**.*

V obmorskem Talasu Strunjan teče čas počasneje

Prijetna istrska klima, neokrnjena narava in zdravilna energija morja, sonca in zemlje so poskrbele, da sta hitro pozabila na napetosti.

Uživala sta v talasoterapiji, ki z morskimo klimo in vsem, kar daje morje, blaži napetost, krepi imunski sistem in pomlajuje.

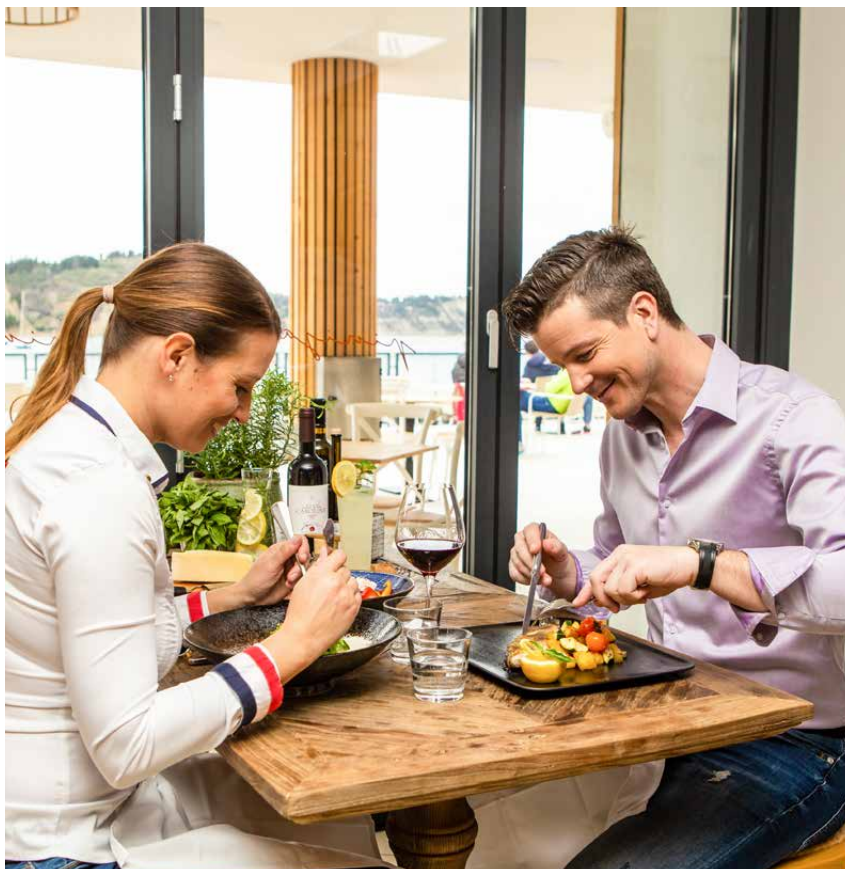
V Velnes in talaso centru Salia so jima pripravili piling z rožmarinom in citrusi, s soljo iz bližnjih solin, za sproščanje sta bila deležna kopeli in aromaterapije s sivko, preizkusila pa sta tudi učinek toplih oblog iz blata, fanga, in refleksoterapije.

»Vse skupaj je zelo blagodejno vplivalo na najino počutje, masaže so bile super.«

Preizkusila sta tudi prenovljeni svet savn, s sedmimi savnami. »Vse po vrsti so naju navdušile in prijetno sprostile,« je bila navdušena Lara, Boštjan pa jo je hudomušno spomnil: »Pozabila si povedati, kako občutno mehkejšo kožo si imela po solnem pilingu (pomežik).«

Po štiridesetem je dobro, če oddih dopolniš z blagodejnimi tretmaji

Čeprav sta Lara in Boštjan videti zelo mladostna, sta družno priznala, da srednja leta že rahlo trkajo na njuna vrata, kar se pozna po zmogljivosti. »Po štiridesetem se to že kar pozna, tu in tam pa se že pojavijo tudi prej neznane bolečine,« je povedala Lara, »zato je bilo zelo dobrodošlo, da sva oddih v Talasu Strunjan združila s tretmaji, ki regenerirajo telo in sproščajo.« Z razvajanjem sta nabrala



Ker znata ceniti dobro lokalno hrano, sta zelo pohvalila novo restavracijo Pinija, tik ob morju, s pogledom na piransko punto.

toliko novih moči, da sta zatem vedro sedla na kolesi in se po označenih poteh popeljala ob obali ...

Ob pogledu na soline in strunjanski krajinski park si spočiješ oči

Neokrnjena okolica Talasa Strunjan jima je bila zelo všeč. »Zelo prijetno

sem se počutila, ko sem pogledala skozi okno hotelske sobe in si oči spočila na solinah. Stik z naravo nama veliko pomeni.« Ta nekoliko odmaknjeni košček slovenske obale, ki ponuja množico naravnih lepot, sta zapuščala spočita in polna nove energije.



Več informacij o strunjanskih programih Obvladajmo stres in Healthy Ageing: 08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

Mediterranski hotel Laguna

BOROVCI, MORJE, TIŠINA ...

Besedilo: Andreja Zidarič



Talaso Strunjan leži v morskem zalivu zdravja, kot radi rečemo našemu sončnemu zalivu dobrega počutja zaradi njegove neprecenljive lege v borovem gozdičku v osrčju zaščitenega krajinskega parka, ob tisočletnih solinah, z 2300 sončnimi urami na leto. Bivanje in oddih v najbolj zelenem kotičku Mediterana sta tako vedno prijetna, v Termah Krka pa skrbimo, da je to vsakič, ko ga obiščete, še za odtenek bolj prijetno. V zadnjem letu smo posvetili veliko pozornost prenovi hotela Laguna, ki je pod okriljem Talasa Strunjan že od leta 2003.

Danes je to ljubek hotel s sodobnimi apartmaji s pravim mediteranskim pridihom, v spokojnem, od vrveža odmaknjenem okolju.

Prenovljeni apartmaji

Osem prostornih družinskih apartmajev (50 m² in več) ponuja vse udobje, ki ga za brezskrben oddih potrebuje družina z otroki – poleg spalnih prostorov in kopalnice tudi kuhinjo, dnevni prostor z jedilnim kotom ter balkon oziroma teraso, ki povezuje bivalni del z mediteranskim parkom.

V parku pri hotelu Laguna smo zgradili nov zunanji bazen

Za naravno senco in koticke za igro in sprostitve bo skrbelo mediteransko rastlinje. Ker je voda v bazenu ogrevana, bo kopanje možno še pozno v jesen in že zgodaj spomladi.

Čakamo vas

Na tem koščku slovenske obale se občuti brezkončnost modrine in miru. Človek si tu lahko privošči vse, kar dobro dene njegovi duši in telesu. Kdo ve, morda pa boste že v prihodnjih mesecih našli priložnost in obiskali Strunjan in njegovo Laguno. Uživali boste ob dobri hrani, veličastnem razgledu in ... miru.



STRUNJANSKI PARK je slikovit naravni rezervat laporjev in peščenjakov, z visokimi klifnimi stenami nad morjem. V Mesečevem zalivu in ob velikem belem križu nad njim, ki ščiti pomorščake in jim kaže varno pot domov, se doživijo najljepši sončni zahodi ...

REKREACIJA IN POTEPI: Po krajinskem parku in do krajev in znamenitosti v okolici vodi več kot 80 kilometrov označenih poti, po katerih se lahko podate peš ali s kolesom, z nordijsko hojo tudi vodeno.

Edinstvena poročna lokacija ob morju

VILA TARTINI



Za vse, ki cenite zasebnost, individualnost in ekskluzivnost.

Vila Tartini očara z veličastno kuliso mediteranskega okolja, teraso v dišečem parku in s pogledom na morje in čarobni Piran.

Odlična lokacija z energijo večnega obeta za popolno poročno slavlje – takšno, o kakršnem sanjate.

Naj vas zapelje lepota naravnega okolja z razgledom z vedno zelene plaže.

Uresničujemo želje.

- Nepozaben poročni obred
- Vrhunske gostinske storitve
- Edinstvenost vile in parka
- Šest razkošnih suit za nastanitev
- Zasebnost
- Ekipa z bogatimi izkušnjami
- Visoko profesionalna organizacija



08 20 50 300 | booking@terme-krka.eu | www.vila-tartini.com

3. Festival velikonočne potice na gradu Otočec

NA OTOČCU ŽE TEČEJO PRIPRAVE NA KRONANJE NOVE KRALJICE MED POTICAMI

Z veseljem sporočamo, da bomo tudi pred letošnjo veliko nočjo, že po tradiciji na velikonočni četrtek, to je 18. aprila, na gradu Otočec spet gostili veliki Festival velikonočne potice. Že tretjič!



Čeprav je do trenutka, ko bomo razglasili kraljico velikonočnih potic 2019, še nekaj tednov, pa smo v Termah Krka že močno vpeti v sladke priprave. Po dveh dosedanjih zelo odmevnih festivalih slovenske potice se bomo letos še bolj potrudili in s privlačnimi novostmi popestrili dogajanje na gradu Otočec, seveda pa bo največ pozornosti namenjene poticam, med katerimi bo strokovna žirija izbrala kraljico.

Ponosni smo na potico, na slovenske gospodinje, gospode, ki jo znajo pripraviti na pravi, tradicionalni način, in na mnoge mlade, ki so se v večini peke izurili ob svojih mamah in babicah. Tudi letos bodo prinesene sladke kandidatke za kraljevski prestol okušali strokovnjaki: sloviti etnolog in avtor knjige Potice iz

Slovenije prof. dr. Janez Bogataj, priznana senzorična ocenjevalka živil Marlena Skvarča in strokovnjakinja za zdravo prehrano iz Term Krka Janja Strašek.

**Častno pokroviteljstvo
3. Festivala velikonočne potice
je tokrat sprejela ministrica
za kmetijstvo, gozdarstvo in
prehrano dr. Aleksandra Pivec.**

Tako kot lani pa bo tudi na letošnji prireditvi na gradu Otočec pomembneje sodelovati kot zmagati. Dr. Janez Bogataj je že na prvem festivalu izjavil: »Ne tekmujejo zaradi priznanj, ampak zato, da smo vedno boljši in da smo drugačni. Dokler bomo drugačni, nas bo svet

spoštoval. To svojo posebnost pa pomembno sooblikujemo tudi z našo potico.«

Naj bo sodelovanje izhodišče tudi za letošnji festival. Tudi zato, ker nameravamo po lanskem vzoru izkupiček od prodaje potic tudi letos nameniti v dobrodelne namene, da bodo imele vsaj malo slajše velikonočne praznike tudi socialno šibkejša družine iz lokalnega okolja. Bodite zraven tudi vi!

Prinesite na grad Otočec svojo kraljico sladice. Ocenjevanje bo potekalo 16. aprila. Nadvse dobrodošla bo – tradicionalna slovenska, okrogla, v pekaču s pokončnimi rebri, s primerno debelim nadevom in ravno pravšnjo luknjo na sredini, ali pa takšna, kakršne se v prazničnih dneh razveselijo vaša družina in gostje.



V času šolskih počitnic
1 otrok do 12. leta in otroci do 6. leta
bivajo gratis.



Pomladni oddih v Termah Krka

Popolne počitnice, tudi za družine z mlajšimi otroki.

- ANIMACIJA ZA OTROKE: zabava na bazenu, ustvarjalne delavnice in igralnice, front cooking • NOČITEV S POLPENZIONOM
- TERMALNI UŽITKI: neomejeno kopanje v bazenih s termalno in morsk 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

31. 3.–19. 4. 2019; 5. 5.–21. 6. 2019

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	170,00 €	268,00 €
	Hotel Balnea**** Superior	221,00 €	350,00 €
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	181,00 €	285,00 €
	Hotel Vitarium**** Superior	190,00 €	300,00 €

19. 4.–5. 5. 2019

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	193,00 €	304,00 €
	Hotel Balnea**** Superior	252,00 €	397,00 €
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	206,00 €	324,00 €
	Hotel Vitarium**** Superior	216,00 €	341,00 €

		do 19. 4. 2019		19. 4.–16. 6. 2019	
Pomladni oddih na morju		3 noči	5 noči	3 noči	5 noči
Talasno Strunjan	Hotel Svoboda****	176,00 €	293,00 €	222,00 €	369,00 €
	Vile***	133,00 €	221,00 €	162,00 €	270,00 €
	Hotel Laguna***	133,00 €	221,00 €	176,00 €	293,00 €

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.



Pomladni oddih za seniorje v Termah Krka

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

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

Oddih za seniorje	31. 3.–21. 6. 2019	5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	246,00 EUR	345,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	263,00 EUR	368,00 EUR

		do 19. 4. 2019		19. 4.–16. 6. 2019	
Oddih za seniorje		5 noči	7 noči	5 noči	7 noči
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	264,00 €	369,00 €	332,00 €	465,00 €
	Vile***	199,00 €	278,00 €	243,00 €	340,00 €
	Hotel Laguna***	199,00 €	278,00 €	264,00 €	369,00 €

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
	177,00 EUR	265,00 EUR

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

Popudba 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.

Predani strastem

Z LEPIMI POZDRAVI Z OTOČCA!

Besedilo: Katarina Rudman

Otočec je kraj, ki pritegne ljudi z različnimi interesi, željami, strastmi. Lani so bili pri nas mladoporočenca in športna navdušenca Jan in Vanessa Ternjak, balerina Ana Klašnja z možem in sinom, popotniška družina Kogej, ki je prečesala okolico po dolgem in počez ... In prav vsi so tu našli nekaj za potešitev svojih strasti!

ŠPORT IN ROMANTIKA | Jan in Vanessa Ternjak

Prikupen mlad par, po duši športnika in romantika, združuje še ena skupna strast – izleti in potovanja. Na Otočcu sta bila sicer prvič, a glede na njuno izkušnjo smo prepričani, da ne zadnjič.

Navdušenje nad boksarsko vrečo

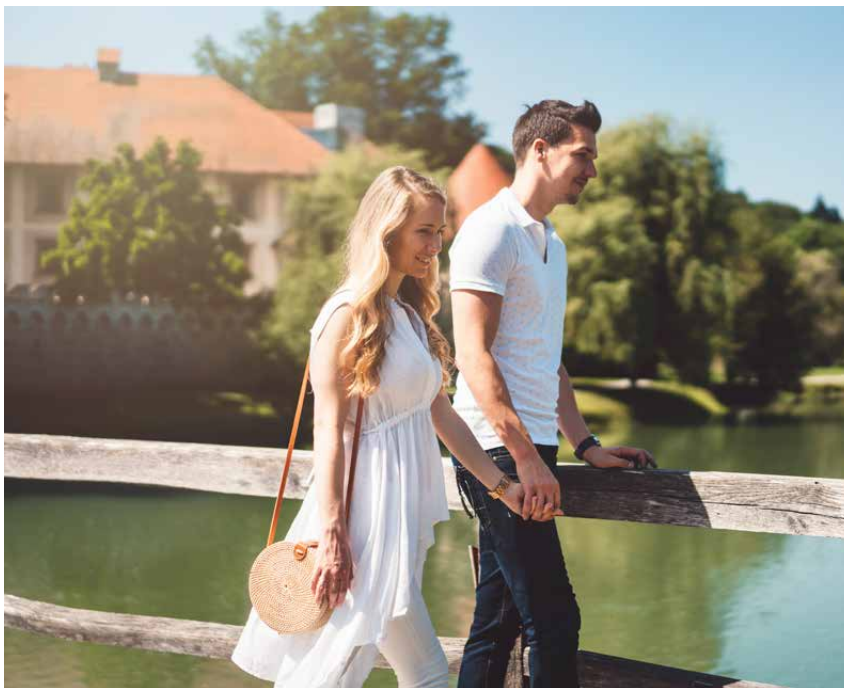
»Česa podobnega nisva videla še v nobenem hotelu. Oba sva po duši športnika, poleg tega pa sem jaz tudi študiral na fakulteti za šport in se še vedno trudim, da skoraj vsak dan vsaj nekaj časa posvetim športu. Med drugim grem večkrat tudi na boks. In kaj zagledam ob prihodu v hotel? Boksarsko vrečo! Kot nalašč zame, da sem lahko vsak dan tudi malo potreniral. Verjamem, da marsikateri poslovnež na tej vreči sprosti napete živce. In je oddih še boljši,« pravi Jan.

»Mislim, da sva našla kraj za praznovanje obletnice poroke.«

Zelo sta se navdušila nad prelepo okolico gradu in tudi nad prijaznostjo ljudi. Grajski ambient ju je očaral. Oba imata rada vse, kar je lepo, dizajnersko, usklajeno. »Navdušena sva nad naravo in nad prijaznimi zaposlenimi. V spominu nama bo ostala tudi vrhunska romantična večerja na gradu Otočec in čudovite grajske sobe, ki nama jih je razkazal vodja hotela Boštjan.«

»Nisva ljubitelja adrenalinskih stvari, a je bila izkušnja vseeno neverjetna.«

Le nekaj metrov od hotela Šport**** je tudi pustolovski park. Za oba je bila adrenalinska pustolovščina v pustolovskem parku nekaj novega. Nista kakšna adrenalinska zasvojenca, pravzaprav imata raje trdna tla pod nogami. »Rada preizkusiva nove stvari, zato sva šla,« pravi Jan, »ja, in bilo je zabavno! Tisti kotaleči se sodi, pa jurčki, ki bežijo izpod nog ...«



UMETNOST | Ana Klašnja

Geslo Predani strastem, ki označuje Otočec, je tudi Ani pisan na kožo. Je strastna umetnica, baletka, ob tem pa tudi mamica in žena in znana tudi kot žirantka šova Slovenija ima talent.

Otočec je pravi raj za družine

Kljub karieri in številnim projektom, ki se ji odpirajo, se Ana zaveda, da je

pomembno, da si vzame čas zase in za družino. Vesela je, da ima moža in dvoletnega sina, in prav onadva sta glavni razlog za to, da si večkrat vzame čas za oddih, počitek, izlete ... »Otočec se mi zdi nadvse primeren za družine z majhnimi otroki. Pravi raj je. Narava, bazen, igrišča, romantični grad, sprehajalne poti in mir ... Idealno za nekaj dni resničnega oddiha in odklopa«, pravi Ana.



POTOVANJA | Družina Kogej – Nina potuje

Nina in Simon Kogej sta slovenska blogerja, ki s sinom Renom potujeta in o svojih doživetjih pišeta enega najbolj branih popotniških blogov – Nina potuje. Po vikend oddihu v hotelu Šport**** sta naredila seznam **izletov in aktivnosti**, ki so jih najbolj navdušili:

- predajanje kulinarčnim in fotografskim strastem na gradu Otočec,
- kolesarjenje ob Krki in po stranskih cestah okoli Otočca,
- čofotanje v termalnem bazenu v hotelu Šport****,
- adrenalinski užitki v pustolovskem parku Otočec,
- nordijska hoja na Stari grad,
- udarjanje žogice na otoškem golfu,
- skok v naravni bazen Klevevž,
- degustacija v kartuzijanskem samostanu Pleterje in ogled nekdanjega življenja v muzeju na prostem Pleterje,
- obisk »dolenjskih Benetk« – Kostanjevice na Krki in ogled Kostanjeviške jame in cistercijskega samostana s formo vivo.



NOVA SPREHAJALNA POT, NA KATERI VAS NE BODO MOTILI AVTOMOBILI

Predlagamo vam, da obiščete Otočec in spoznate tudi novo kolesarsko in sprehajalno pot, ki se vije ob reki Krki, od vasi Otočec mimo gradu Otočec do

vasi Kronovo in naprej, vse do Term Šmarješke Toplice in vasi Šmarjeta. Pot je varna, ravninska, slikovita, idealna za družine. Tistim, ki si želite na Otočcu preživeti več dni, pa predlagamo, da si rezervirate vikend paket v hotelu Šport na Otočcu.



Hotel Šport, Otočec



Romantični oddih v dvoje in Predani strastem

Predani strastem: Aktivno, vendar sproščajoče doživetje
2 nočitvi, 2 osebi: 191 EUR

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

2 nočitvi, 2 osebi: 238 EUR

Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, turistična taksa. Veljavnost paketov: do 21. 6. 2019

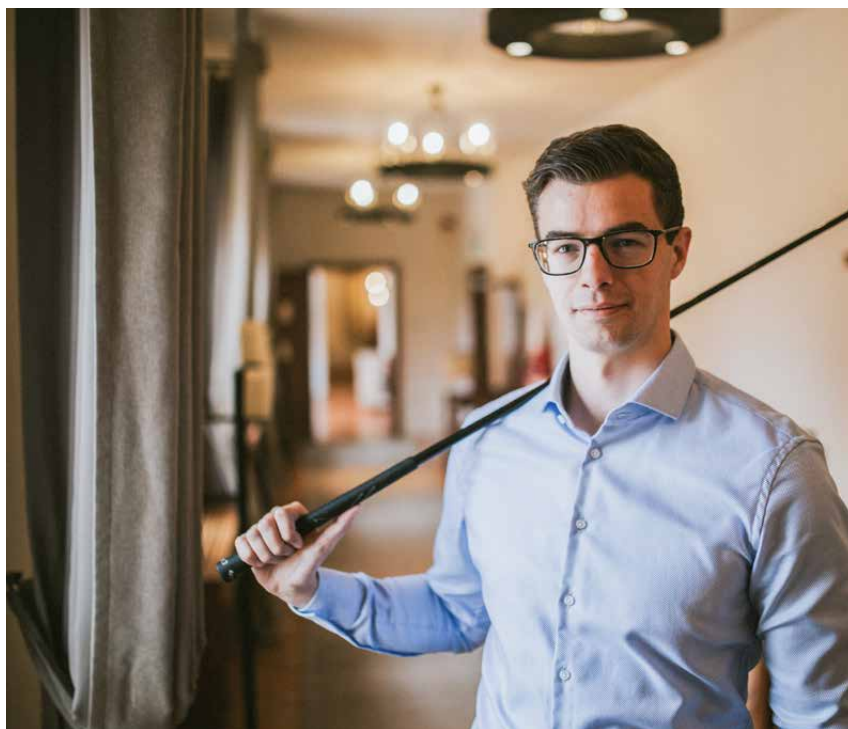
08 20 50 340 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si

Matej Brezinščak, vodja športne dejavnosti v Termah Krka

O OTOČCU, GRADU, GOLFU IN DRUGIH PRIJETNIH REČEH

Besedilo: Julija Jordan

V revije Vrelci zdravja vam tokrat predstavljamo Mateja Brezinščaka, 27-letnika, ki je s prvim decembrom 2018 stopil na novo karierno pot v Termah Krka – postal je vodja področja športne dejavnosti, s tem pa je prešlo pod njegovo skrb tudi otoško igrišče za golf. Z njegovim navdušenjem nad Otočcem kot dinamičnim turističnim centrom, izkušnjami in svežimi idejami se temu doljenjskemu biseru obetajo dobri časi. Matej Brezinščak obljublja nekaj novosti in »redefinicijo« celotne otoške ponudbe. Poglejmo, kaj ima povedati.



korporacij – kako delujejo, kaj počnejo, kako se spopadajo s težavami, kako vodijo svoje zaposlene, kakšna je njihova poslovna komunikacija in še mnogo drugega. Verjamem, da je marsikatero dobro prakso svetovnih turističnih destinacij mogoče prenesti k nam oziroma jo pri nas celo še izboljšati. Otočec ima v mojih očeh ogromen potencial. Njegovo slavo in ugled želimo premikati, postopoma, do samega vrha slovenskega in celo svetovnega turizma. Po izkušnjah, ki jih imam iz tujine, se mi včasih premalo zavedamo, kaj imamo. Otočec je destinacija, kjer imamo termalno vodo, odlično kulinariko, 20 kilometrov kolesarskih poti, sobe s športnim pridihom, golf, pustolovski park in še mnogo drugega.

Čeprav tako radi potujete, ste še vedno odločeni »pognati korenine« v domačih Termah Krka. Kako to?

Saj veste, kaj pravijo ... Povsod je lepo, doma je najlepše! (smeh) Morda ima največjo prednost to, da je Otočec zame do zdaj največji izziv. Kot sem že omenil, imamo z ekipo in vodstvom zanj velike načrte in verjamem, da bo žel slavo v slovenskem in tudi svetovnem turizmu. V čast mi je, da bom po svojih močeh pripomogel k temu.

Pri tem mi bo v pomoč, da sem odprt za dobre ideje in da sem timsko usmerjen in progresiven. Zaljubljen sem v življenje in vse lepo v njem.

Za začetek nam, prosim, povejte kaj več o sebi – kdo ste, kaj vas predstavlja in kako ste se znašli na atraktivnem Otočcu?

Popoklicusemdiplomiraniekonomist, »magister to be«. Moj hobi je že od malega šport, od nekdaj sem pristaš aktivnega življenja. Verjamem namreč, da je to ključ do uspeha in dobrega počutja in predvsem do discipline. Šport že od nekdaj tudi vneto spremljam, in kadar koli utegnem, se naučim o njem kaj novega. Zaljubljen sem v smučanje, rekreativno igram skvoš, vedno pa sem si želel igrati tudi golf, a za to do lani nekako ni bilo prave priložnosti. No, tu, na prelepem

Otočcu, pa se mi želje izpolnjujejo in se z golfom ukvarjam v službenem in prostem času.

Nam zaupate, kaj vse ste počeli do zdaj in kako boste svoje izkušnje poskušali udejanjiti na Otočcu?

Kot študent ekonomije sem imel na srečo veliko možnosti za mednarodne študijske izmenjave. In ker zelo rad potujem, sem se za študij v tujini odločil kar trikrat. Študiral sem mednarodno poslovanje, in to v Rusiji, Nemčiji in na Tajvanu, in sem se tam naučil veliko več, kot sem imel v načrtu. Pa ne, da je to slabo (smeh). Ob teoriji sem namreč dobil priložnost za spoznavanje delovanja velikih

Okusna hrana, vino in dobra družba so tisto, kar dela življenje lepo. Lahko bi rekli, da so to sinonimi tudi za grad Otočec. Kaj nas čaka tu v letu 2019 in kaj se bo spremenilo?

Prva stvar, ki smo se je lotili na gradu Otočec, je zagotoviti najvišjo kakovost vsega ponujenega – naj bo to hrana in pijača ali odnos osebja in storitve –, zato bomo poskušali vpeljati tudi kakšno novost, novo prakso. Za kakovostno ekološko pridelano hrano smo poskrbeli z grajskim vrtom, s katerega dobimo na krožnike veliko sveže zdrave zelenjave. Za nas je dragoceno tudi sodelovanje z lokalno skupnostjo, in tako so vse uporabljene sestavine lokalno pridelane in skrbno izbrane. Z domačini skušamo vsekakor sodelovati tudi na področju vin – ponujamo top vina iz Slovenije, nekaj pa tudi iz tujine.

Letos uvajamo obogateno ponudbo sladice najvišje kakovosti – naša nova slaščičarka/pâtissière Tatjana Cerjak nam obljublja nove okuse, ki bodo grajsko kulinariko popeljali tudi med top ponudnike slaščic. Če se kdaj ustavite v grajskem baru, morate nujno preizkusiti dimljen parfe s konjakom ali pa čokoladni mousse z rožmarinom in kalamansom!

Odlična ideja. Otoška grajska kavarna bo očitno postala raj za sladokusce. In še bolj poslovno vprašanje – s katerimi izzivi se spopadate na Otočcu?

Največji izziv je zagotovo predstaviti Otočec kot odlično počitniško



destinacijo, primerno za vsakogar. Če ste romantik ali popotnik, navdušen športnik, golfist ali pa radi dobro jeste in preživljate čas z družino, se navdušujete nad grajsko zgodovino ali pa imate radi kozarček rujnega v preprostem ambientu ... Otočec ponuja vse to, in želimo si, da bi to vedeli tako domačini kot tudi mimoidoči in mimovozeči se. Skratka, namenjen je vsem, ki so predani strastem.

Predani strastem? To je tudi geslo kampanje hotela Šport na Otočcu, kajne? Kaj pa nas čaka v tem hotelu?

V hotelu Šport smo ravno končali prenovu 34. hotelske sobe. Naše sobe ponujajo po novem barvit ambient, telovadne rekvizite in LCD televizorje. Značilnost sob je tudi to, da sta v vsaki tudi velika fotografija znanega športnika in športni rekvizit, ki njega in njegov šport kar najbolje predstavlja. Letos bomo eno sobo prvič posvetili tudi slovenskemu športniku, in sicer so ljudje izbrali Niko Kljun, strastno

plesalko, ki svoje bogato znanje zdaj širi v Los Angelesu, zanjo pa velja vse, kar predstavlja hotel Šport – šport, disciplina, trdo delo in strast! Zelo smo navdušeni, da bo eno od naših sob krasila prav njena fotografija.

Hotel Šport bo pridobil še nekaj tehničnih izpopolnitev, že zdaj pa lahko tu uživate v dvajset metrov dolgem termalnem bazenu in dveh savnah, na kolesarjenju po Otočcu vse do Šmarjeških Toplic, na sprehodih in romantičnih večerjah na otoškem gradu, pri nordijski hoji po bližnjih gričih ali pa v igri tenisa v bližnji športni dvorani.

Seveda pa komaj čakamo pravo pomlad z dolgimi toplimi dnevi – že aprila nas čaka odprtje pustolovskega parka in začetek nove golfske sezone na igrišču Golf Grad Otočec.

Golf Grad Otočec – kot smo slišali, nas tudi tam čaka veliko novega?

Seveda, Golf Grad Otočec temeljito obnavljamo in prenavljamo. Verjamemo, da bo naš golf izpolnil želje še tako zahtevnih gostov ... Vsi igralci bodo lahko uživali v lepi dolenjski naravi in v za igro optimalnih razmerah. Več informacij o aktivnostih na igrišču bomo objavljali na spletni stran golf-otocec.si, ki omogoča med drugim tudi spletne rezervacije terminov za igro. Z novimi električnimi avtomobili, parkiranimi pri hotelu Šport, pa boste lahko na Otočcu dostopali do vsega, kar si boste zaželeli.

Predlagam, da se aprila ustavite tudi v novem baru ob igrišču, si na soncu privoščite odlično kavo ali kraft pivo in nam kar sami poveste svoje vtise.

Hvala, gospod Brezinščak. In srečno!



Healthy Ageing v Termah Šmarješke Toplice

DA BOSTE ZDRAVI TUDI V ZRELIH LETIH



Pridejo leta, ko je treba začeti bolj paziti nase. Prisluhnite svojemu telesu in poskrbite, da ohranite mladostnost.

V Termah Šmarješke Toplice boste hitro odklopili od vsakdana. Naužili se boste zdravih jedi, prečistili telo in se razgibali s plavanjem in dinamično hojo. S pomočjo strokovnjakov za prehrano in za gibanje boste lahko preverili in izboljšali svoj življenjski slog in tako še pravočasno poskrbeli za svoje zdravje. Po masaži in magnezijevi kopeli boste spet občutili mladostno energijo. Veseli boste spoznanja, kako malo je treba, da se znova počutiš kot prerojen.

Program Healthy Ageing

- bivanje v hotelu Vitarium **** Superior,
- polpenzion z zdravo prehrano na temelju u pretežno lokalno pridelanih živil,
- energijsko masaža hrbta in vratu,
- magnezijevo masažno kopel,
- posvet s prehransko svetovalko, z izdelavo jedilnika,
- analizo strukture tkiv, s katero ugotovimo metabolična starost, razmerje med mišičnim in maščobnim tkivom in koliko kalorij porabite v mirovanju,
- savnanje z rituali za nego in učinkovitejše razstrupljanje,
- kopanje v termalnih bazenih,
- nordijsko hojo s športnim trenerjem.

Healthy Ageing	2 noči	3 noči	5 noči
Hotel Vitarium **** Superior	203 eur	259 eur	377 eur

Cena velja na osebo za bivanje v dvoposteljni sobi, do 30. junija 2019. Dodaten popust: 10 % za člane Kluba Terme Krka.

Odženite skrbi in preverite svoje zdravstveno stanje pri zdravniku specialistu (z doplačilom):

- Pregled in kompletna ergometrijska obdelava pri kardiologu
- Ultrazvočna preiskava srca in vratnih arterij
- Laboratorijske preiskave:
 - Test intolerance na hrano
 - Test kortizola in melatonina v telesu
 - Lipidogram (krvni sladkor in maščobe: H, T, HDL, LDL)
 - Dodatne biokemične preiskave
 - PSA
- Pregled pri specialistu fiziatru

Ob doplačilu vam je na voljo tudi **prehrana po meri** - z dnevno petimi lahkimi obroki, ki so pripravljene glede na vaše potrebe in želje.

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



Specialistične ambulate v Termah Dolenjske Toplice

Specialistični pregled pri

- nevrologu • ortopedu • revmatologu
- nevrokirurgu • travmatologu

Pregled z ultrazvokom

- mehkih tkiv • ščitnice in vratu
- mod in dimelj • trebušne votline in organov • sečil, rodil in prostate
- vratnih arterij

Ambulantni pregledi

- EMG • osteoporoza

Preventivno poskrbite
za svoje zdravje.

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

TERME  KRKA

NOVO v velnes in talaso centru Salia

NEINVAZIVNA, NEŽNA IN ZELO UČINKOVITA TERAPIJA ZA POMLAJEVANJE OBRAZA IN PREOBLIKOVANJE TELESA – TECAR

Besedilo: Maja Bele in Jana Kovačič Petrovič



S terapijo TECAR pospešimo naravne procese obnavljanja tkiv in spodbudimo pomlajevanje kože. V Talasu Strunjan in v Termah Dolenjske Toplice jo uporabljamo že vrsto let z velikim uspehom na področju medicinske rehabilitacije, po novem pa jo v strunjanskem centru Salia uporabljamo tudi v lepotne namene, kot nadgradnjo izbrane kozmetične nege.

S terapijo TECAR poskrbimo na naraven način za pomlajeno, lepšo in bolj elastično kožo.

Učinek terapije TECAR je opazen že po prvi obravnavi

To je sodobna terapija z energijo elektromagnetnega valovanja, pri čemer prodira energija globlje v telo in deluje na tkivo globinsko, od znotraj – aktivira ione v celicah, s tem spodbuja delovanje krvnega sistema in limfnega obtoka, izboljša prekrvitev in metabolizem v koži in tako poskrbi tudi za boljšo oskrbo celic s kisikom. Vse to pomeni, da spodbudi in pospeši naravne notranje procese obnavljanja in čiščenja tkiva.



Rezultat je viden kmalu, že po prvi terapiji – koža je bolj elastična in ima naraven zdrav sijaj.



Učinki terapije TECAR na obrazu in njene prednosti:

- Terapija TECAR spodbuja nastajanje kolagena in elastina,
- izboljša tonus kože, koža je po terapiji vidno bolj napeta,
- povrne ji zdrav, naraven sijaj in osvežen, pomlajen videz,
- zmanjša gubice in ohlapnost kože in
- upočasnjuje vidno staranje.

Učinki terapije TECAR pri preoblikovanju telesa in prednosti te terapije:

- Terapija poskrbi, da je manj maščobnih oblog in celulita,
- zmanjša strije in brazgotine in
- spodbudi izločanje odvečne vode in toksinov iz tkiva,
- deluje pa na vseh delih človeškega telesa – na obrazu, trebuhu, zadnjici, nogah.

Cena terapije (40 min.): 45,00 EUR

UGODNOST: paket 3 terapij: 120,00 EUR

Informacije in naročanje:

Velnes in talaso center Salia v Talasu Strunjan

salia@terme-krka.si | 05 67 64 472



Velnes in talaso center Salia v Talasu Strunjan, srce dobrega počutja

V centru Salia vse diši po sivki, rožmarinu, citrusih. Storitve in programi velnesa so priložnost za celovito doživetje vsega dobrega, kar ponuja zakladnica morja.

Masaže

Ponujamo bogato izbiro masaž, pri njih pa uporabljamo dragocena naravna olja, obogatena z eteričnimi olji sredozemskih rastlin. Naša posebnost sta masaži Salia, s sivkinim maslom, in Solinarska masaža, z lanenimi mošnjički, napolnjenimi s kristali morske soli.

Terapije s fangom

To so negovalne, pomlajevalne in protibolečinske terapije s toplim morskim blatom.

Enodnevni programi

Program za sprostitvev hrbta je edinstvena kombinacija dišeče masažne kopeli, fango obloge in klasične terapevtske masaže. Za razstrupljanje pa priporočamo oblogo iz fanga in alg, masažo detox s tehniko limfne drenaže in infrardečo savno.

Pomlajevalna nega obraza in telesa

Z uporabo naravnih učinkovin, kot so sol, alge, fango, oljčno olje, primorske dišavnice in zelišča, se telo in obraz hitreje čistita in regenerirata, koža je pomlajena, napeta in mehka. Posebnost pri nas je tudi terapija TECAR, za pomlajevanje obraza in preoblikovanje telesa.

Medicinska pedikura

Večdnevni programi

5-dnevni program Obvladajmo stres, živimo umirjeno je primeren za vse, ki so vsakodnevno podvrženi stresu in prevelikim obremenitvam, prav tako 5-dnevni program Healthy ageing – za daljše in boljše življenje pa je namenjen za upočasnitev procesov staranja in izboljšanje počutja.

KDAJ STE NAZADNJE REKLI NE?

Besedilo: Maja Babnik in Andreja Barbarič

Beseda NE vpliva tako na naše telesno kot duševno zdravje. In to bolj, kot si mogoče mislimo. Zakaj torej nekaterim situacijam v življenju ne rečemo brez slabe vesti NE? Tudi bolečini. Zakaj čakamo in ji preprosto ne rečemo NE?

»Reči NE pomeni **pokazati svojo ranljivost** – ne drži, pomeni pomanjkanje poguma ali moči – ne drži, pomeni, da se predamo – ne drži – ali da se uklonimo – ne drži. Ljudje lahko razumejo naš **NE kot znak arogantnosti in neolikanosti** – prav tako ne drži. To so situacije, ki si jih marsikdo od nas ne želi, poleg tega pa tudi okolica od nas vse pogosteje pričakuje, da bomo priljudni, močni, pogumni, motivirani in zadovoljni.« **razmišlja psihologinja dr. Eva Boštjančič.** Pred desetimi leti se ji je zdelo nepojmljivo, da bi rekla kaj takega kot **ne znam, ne zmorem, ne več, dovolj imam.** Vsakič, ko je prišlo do situacije, v kateri bi bile te besede koristne, je rekla da, seveda, razumem, bo narejeno. **»In nato sem izgorela,«** pravi.

Kako pa je pri vas? Dovolj pogosto rečete NE? Rešite kviz na spletni strani www.nalgesin.si in preverite! Hkrati boste odkrili, zakaj bi morali v življenju brez slabe vesti pogosteje reči NE.

Vsak dan iščemo izgovore, zakaj nismo rekli NE. Kratkoročno se neuporaba besedice NE seveda obnese, prej ali slej pa pride do posledic. Zato nas dr. Eva Boštjančič spodbuja: »Povejte. Ne ovinkarite, ne zavijajte svojih občutkov v dodatne zgodbe, ne iščite izgovorov in ne ščitite drugih. Z glasnim NE zavzemite jasno stališče, ki ga seveda lahko tudi na kratko utemeljite.«

Zakaj tudi bolečini ne rečemo NE?

Razlogov je več. Med glavnimi je zagotovo prepričanje, da lahko nekaj bolečine prenesemo. Zato smo pripravljeni tudi malo potrpeti, navsezadnje so nas tega učili že v otroštvu. Toda **dolgotrajna bolečina škodi zdravju**, otežuje normalno opravljanje vsakodnevnih opravil in **slabša kakovost življenja**, zato je pomembno, da ji čim prej rečemo: **»NE, dovolj je!«**

Pomembno je, da začnemo bolečino zdraviti pravočasno

Če z lajšanjem bolečine odlašamo, lahko tvegamo, da bo ta postala še

močnejša, posledično pa bomo morali vzeti večje začetne odmerke zdravila. Pri blagi do zmerni akutni bolečini lahko posežemo po protibolečinskih **zdravilih (analgetikih)**, ki so na voljo brez recepta. Hitra rešitev pri taki bolečini je **Nalgesin® S** v obliki filmsko obloženih tablet. Namenjen je **zdravljenju** blage do zmerne akutne bolečine, **učinkuje že v 15 minutah**** in med vsemi protibolečinskimi zdravili, ki so dostopna brez recepta, **deluje najdlje (do 12 ur)**. Vsebuje učinkovino naproksen, ki ima **trojno delovanje: protibolečinsko, protivnetno in protivročinsko**. Učinkovito lajša glavobol, zobobol, menstrualne bolečine, bolečine v mišicah in sklepih, pa tudi blago do zmerno migreno.

*IPSOS, Poročilo kvantitativne raziskave Nalgesin, Slovenija, Slovaška, 2016.

**Sevelius, H. et al. Bioavailability of Naproxen Sodium and Its Relationship to Clinical Analgesic Effects. Br. J. Clin. Pharmacol. 1980; 10: 259–63.

Bolečina je nadloga.

Obvladajte jo, preden postane neznosna.



Učinkuje v **15 minutah**⁽¹⁾
in deluje do 12 ur⁽²⁾.

Nalgesin® S. Hitro opravi z bolečino.



www.nalgesin.si

1. Sevelius H et al. Bioavailability of Naproxen Sodium and Its Relationship to Clinical Analgesic Effects. Br J Clin Pharmacol 1980; 10: 259–63.
2. Povzetek glavnih značilnosti zdravila Nalgesin S.

VAS BOLIO NOGE? UKREPAJTE ZDAJ!

Besedilo: Nika Niederwanger in Andreja Barbarič

Vedno daljši in toplejši dnevi nas že vztrajno prijazno vabijo v naravo; med prostrane zelene doline in hribe, na sprehode ob lesketajočih se jezerih, na ceste in ulice mestnega vrveža, ven – na zrak.

Ob tem pa **ne občuti vsakdo veselja**, kajti še posebej v tem času se lahko zgodi, da se nam **začenjajo čevlji popoldne zdeti tesni**, da jih **težje zapnemo**, ali pa da komaj čakamo, da se bomo po napornem dnevu ulegli in **dvignili noge**. Težav se sprva pogosto sploh **ne zavedamo**, pri naštetem pa gre za **najpogostejše simptome kronične venske bolezni (KVB)**, s katero se danes srečuje vsak drugi odrasli na svetu. Ta bolezen je sicer bolj **razširjena med ženskami**, a tudi moškim ne prizanaša.

Kronična venska bolezen se pojavlja pretežno pri ljudeh, **ki zaradi svojega poklica veliko stojijo in sedijo**, k njenemu razvoju pa pripomorejo tudi **drugi dejavniki**, kot so dednost, nosečnost, debelost, telesna nedejavnost, kajenje, krvni strdki, poškodbe (zlomi kosti) in večji kirurški posegi na nogi ali stopalu. Njena pojavnost pa se **povečuje tudi s starostjo**.

Težava se začne v venah in je pogosto **povezana s slabšo prekrvritvijo** spodnjega dela noge, kar je posledica sprememb v **venskih zaklopkah in strukturnih sprememb v stenah ven**. Pri kronični venski bolezni gre za **napredujočo bolezen**, zato je pomembno, da smo pozorni na njene simptome in da se začnemo **zdraviti**

10 KORISTNIH NASVETOV, DA BODO VAŠE VENE OSTALE ZDRAVE

1. Ne stojte in ne sedite dalj časa, ne da bi to občasno prekinili.
2. Ne sedite s prekržanimi nogami.
3. Ko sedite ali ležite, dvignite noge nad nivo srca.
4. Skrbite za redno telesno dejavnost (gibanje), s katero krepite mišice na nogah.
5. Shujšajte in tako izboljšajte krvni pretok.
6. Ne nosite tesnih oblačil, predvsem takih, ki vas stisnejo okoli pasu, dimelj in stegen.
7. Izogibajte se izpostavljenosti visokim temperaturam, vročini (kopanju v vroči vodi, dolgemu savnanju, sončenju).
8. Nehajte kaditi.
9. Nosite udobne čevlje in se izogibajte nošenju visokih pet.
10. Uporabljajte elastične nogavice ali elastične povoje.

čim prej, saj bomo le tako **preprečili njeno napredovanje**. Zavedati se je treba, da lahko bolezen, **če je ne zdravimo**, bistveno vpliva na **kakovost našega življenja**, kajti **zaradi močnih bolečin in občutka težkih nog** se zmanjšata telesna zmogljivost in gibljivost, postopno pa se lahko poveča tudi **čustveno nelagodje**.

Poleg **redne telesne aktivnosti**, ki pripomore k **boljši prekrvitvi nog**, se ob prvih pojavih bolezenskih znakov kronične venske bolezni za zdravljenje **uporabljajo** v praksi t. i. **venoaktivna zdravila**. V to skupino uvrščamo tudi **Krkino zdravilo naravnega izvora Flebaven**. Vsebuje **mikronizirani diosmin**, ki vene okrepi in zaščiti od znotraj. S svojim **celovitim delovanjem** poveča venski tonus, spodbudi mikroobtok v venah, **olajša bolečine v nogah** in **zmanjša občutek težkih nog** in njihovo otekanje. Na voljo je v obliki 500 mg filmsko obloženih tablet in 1000 mg tablet. **Flebaven 1000 mg** pripomore **z eno samo tableto na dan** k **enostavnejšemu jemanju** in s tem k **boljšemu sodelovanju bolnikov pri zdravljenju**, pomeni pa tudi **cenovno dostopnejše zdravljenje**.

Več koristnih nasvetov preberite na www.flebaven.si.



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

TAKO KOT SE Z LETI SPREMINJAMO MI, SE SPREMINJAJO TUDI NAŠI MOŽGANI

Besedilo: Urška Vrščaj Vovk

Izsledki številnih raziskav kažejo, da se počasen upad miselnih ali tako imenovanih kognitivnih sposobnosti začne okoli 45. leta.

V tem obdobju lahko že sami zaznamo, da smo nekoliko počasnejši, ko moramo sočasno opravljati dve nalogi ali pa ko moramo **pozornost** na hitro preusmeriti na novo nalogo. Tako lahko imamo **občutek, da si manj zapomnimo** in da smo zato tudi manj učinkoviti. Vsako dodatno leto pripomore k izrazitejšim znakom upadanja miselnih funkcij, okoli 60. leta starosti pa se začne prostornina naših možganov tudi krčiti.

Kaj lahko sami storimo, da bi svoje možgane čim dlje ohranili zdrave in vitalne?

Eden prvih in najpomembnejših korakov je zagotovo zavedanje, da so naši možgani organ, ki ga ni mogoče zamenjati, in da je treba za to, da jih ohranjamo zdrave, tudi nekaj storiti.

Na ohranjanje vitalnosti možganov pa vpliva še nekaj dejavnikov, in sicer:

- **zdrava prehrana** – za možgane so pomembne stabilna raven glukoze v krvi ter zadostne količine železa, mineralov in vitaminov, beljakovin in nenasičenih maščobnih kislin, kar vse dobimo z zdravo prehrano;

- **telesna aktivnost** – neposredni učinki gibanja na možgane se kažejo npr. v pospešeni rasti novih možganskih celic;

- **miselna aktivnost** – naši možgani imajo radi izzive, zagotovo pa ne marajo rutine. Priporočljivo je, da svoje možgane sem ter tja razmigamo z različnimi oblikami miselne vadbe. Ena takih je brezplačno na voljo na spletni strani www.bilobil.net/umovadba;

- **spanje** – je pomembno med drugim za utrjevanje spomina in za odstranjevanje presnovnih produktov iz možganov, to pa ne velja le za otroke, tudi odrasli potrebujemo vsaj 7 ur spanja na dan.

Možgane pa lahko obvarujemo tudi z rednim jemanjem izvlečka iz ginka bilobe.

Strokovnjaki so potrdili, da deluje dnevna doza 240 mg izvlečka iz ginka pri aktivnih ljudeh **pozitivno na priklic informacij** iz dolgoročnega spomina. V Sloveniji je v lekarnah na voljo **samo eno zdravilo s kvantificiranim**

izvlečkom ginka bilobe z dokazanimi učinki, to je zdravilo **Bilobil**.

Bilobil izboljša prekrvitev možganov in s tem oskrbo možganskih celic s kisikom in hranilnimi snovmi, poleg tega pa je tudi zelo učinkovit antioksidant – možganske celice ščiti pred prostimi radikali oz. pred poškodbami, ki so pogosto posledica nezdravega načina življenja in stresa. **Jemanje Bilobila tako pripomore k izboljšanju miselnih sposobnosti, predvsem k izboljšanju spomina in koncentracije.**

Bilobil koristi vsem aktivnim ljudem, ki se srečujemo z vse večjimi zahtevami današnjega časa – smo pogosto podvrženi stresu, opravljamo več stvari hkrati, okolje pa od nas zahteva, da smo 100-odstotno zbrani in osredotočeni na delo, ki ga opravljamo. Bilobil je primeren za vse, ki se zavedamo, da je za zdravje možganov treba skrbeti že danes in da je poleg telesne vitalnosti treba ohranjati tudi miselno vitalnost.

“Dnevne obveznosti zahtevajo miselno vitalnost.”

Moj um v vrhunski formi.

Možgane oskrbi z več kisika.



www.bilobil.si

KRKA

Krka najuglednejši
delodajalec leta 2018:

Ugled delodajalca
ustvarjajo zavzeti
zaposleni in dobri rezultati

Krka je za leto 2018 prejela, že sedmič, slovensko priznanje zaposlitvenega portala Mojedelo.com za najuglednejšega delodajalca. V že osmi vseslovenski raziskavi so jo iskalci zaposlitve znova uvrstili na vrh lestvice, kar potrjuje, da uživa farmacevtska dejavnost na slovenskem trgu dela velik ugled. V raziskavi je več kot 13 tisoč anketirancev ocenjevalo ugled več kot tisoč slovenskih podjetij, po treh kriterijih, po tem, kako kandidati na trgu dela poznajo podjetje, ali ga upoštevajo kot potencialnega delodajalca in ali bi bilo njihova prva izbira za potencialnega delodajalca. Ugled podjetij določa kombinacija teh treh kriterijev.

Rezultati raziskave Mojedelo.com, v kateri so iskalci zaposlitve Krko prepoznali kot najuglednejšega delodajalca v Sloveniji, potrjujejo, da so v Krki poslovni dosežki tesno povezani s stalno skrbjo za dobre delovne razmere in kakovostno življenje njenih delavcev in da se v Krki zavedajo, da so zaposleni, ki z zavzetostjo in odgovornostjo uresničujejo zahtevne razvojne, proizvodne, marketinške in prodajne načrte, temelj poslovne uspešnosti. Pri tem pa je ključno, da so zaposleni za svoj ustvarjalni prispevek tudi primerno nagrajeni, ne le s plačo, temveč tudi z drugimi spodbudami, materialnimi in nematerialnimi, ki spodbujajo zavzetost pri delu, pripadnost podjetju pa tudi skrb za zdravo življenje. Iskalci zaposlitve so izbrali Krko za najuglednejšega delodajalca tudi v letih 2007, 2009, 2011, 2015, 2016 in 2017.

Strokovna ekskurzija zdravstvene službe
Term Dolenjske Toplice

THERMENHOF WARMBAD



Zdravilišče Thermenhof Warmbad je eno večjih rehabilitacijskih centrov v Avstriji. Med nedavnim strokovnim obiskom tu so zaposleni v zdravstveni službi Term Dolenjske Toplice dobili koristne informacije o delovanju avstrijskega zdravstvenega sistema in o organizaciji zdravstva v tem rehabilitacijskem centru. Med ogledom in predstavitvijo so dobili mnogo priložnosti za primerjavo in tudi veliko idej za izboljšanje svojega dela, najbolj navdušeni pa so bili nad njihovimi terapevtskimi prostori

z veliko naravne svetlobe, manjšimi bazenčki z različno temperaturo vode, izvajanjem terapij na prostem in številnimi poligoni za ravnotežje. Izobraževalni dan v prijetnem vzdušju je odpiral zanimive razsežnosti medsebojnih odnosov, predvsem pa je vse obogatil z novimi izkušnjami, znanjem in delovnim zagonom.

Ana Grajš, vodja fizioterapije v Termah Dolenjske Toplice



Izlet s kopanjem in kosilom Šmarješke Toplice

Za vse, ki si želite druženja, je prava ideja povabilo na izlet s kopanjem in kosilom v Terme Šmarješke Toplice. Take izlete na Dolenjsko organizira gospa Milica Skvarča, vsak drugi četrtek, njeni »varovanci« pa lahko izlet izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah. Če vas mika, da bi se jim pridružili, **pokličite Milico na telefonsko številko 041 595 192**. Avtobus začne pot iz Ljubljane, s postanki tudi v okolici.

Junija, julija in avgusta – ob ponedeljkih – pa vozi avtobus na kopalne izlete tudi v Strunjan.

Pridružite se veseli izletniški družbi!

Restavracija Pinija, Strunjan

SPOZNAJTE MEDITERANSKE OKUSE

Besedilo: Andreja Zidarič

Istra ima na tem koščku strunjanske obale, od koder se odpira čaroben pogled na morje in na piransko veduto, bogat pristen okus. Oblikujejo ga sonce, morje, sol, dišavnice in začimbne, pa tudi domišljija kuharskih mojstrov, katerim se po žilah pretaka veselje do vsega dobrega ...

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

Solni cvet – najdragocenejši pridelek solin. V njegovih drobnih piramidastih kristalčkih je ujet vonj po morju, okus pa je bolj aromatičen kot pri navadni soli. Ob žetvi pobirajo solinarji s površine solnih polj v Strunjanskih in Sečoveljskih solinah solni cvet s posebno pozornostjo in prirejenimi lopatkami – ročno.

Sir provola – tradicionalni južnoitalijanski dimljeni sir

Sir burrata – italijanska specialiteta, kremna kombinacija mocarele in sveže smetane

Paradižnik San Marzano dell' agro Sarnese-Nocerino – vrsta paradižnika s potrjenim geografskim poreklom, ki uspeva v deželi Kampanji/Campagni in je določen za uporabo pri pripravi pristnih napolitanskih pic

Sir Fior di latte dei Monti Lattari – sveži kravji sir s potrjenim geografskim poreklom, ki se od mocarele loči po tem, da je malce bolj slan, bolj rumen in bolj suh. Je manj masten, lažje prebavljiv in manj kaloričen.

Pinjole - užitna semena borovcev rodu *Pinus*. S svojim prijetnim in nežnim okusom so odlični dodatek številnim jedem, uporabljajo se tudi za izdelavo omake pesto. So vir beljakovin ter vlaknin in eno izmed t. i. super živil.



Rožmarin – morska rosa.

Začimba aromatičnega, nekoliko grenkobnega okusa, ki se odlično poda k enolončnicam, juham, mesno-zelenjavnim jedem in solatam ... V rožmarinu najdemo veliko železa in vlaknin, vsebuje pa tudi antioksidante.

Bazilika – aromatična rastlina, s

sladkastim, svežim okusom. Z njenimi listi lahko začini najrazličnejše solate, dodajamo jo k jedem iz surove zelenjave, svežemu siru, koktajlom, testeninam in mesu.



Napolitanska pica

Kulinarična umetnina, ki je od leta 2017 pod Unescovo zaščito kot pomembna svetovna nesnovna dediščina. V Piniji jo pripravljamo po zapovedanem obredu in najvišjih standardih kakovosti, zato uporabljamo zanjo sestavine s predpisanim poreklom, kot so paradižnik San Marzano dell'agro Sarnese-Nocerino, sir Fior di latte dei Monti Lattari in bivolja mocarela Campana. Izbirate lahko med napolitanskimi picami s klasičnimi nadevi in picami z navdihom.

Najboljše sestavine iz zdravega sredozemskega okolja in skrbna domača priprava zagotavljajo jedem vrhunski okus. Dodatno ga bogatijo še čarobnost Pinijine lokacije tik ob morju in njen prijetni ambient.

Privoščite si, kar vam najbolj ugaja.

Restavracija Pinija
info@pinija.si
05 / 676 41 00

DELOVNI ČAS

Torek-petek:
15.00-22.00

Sobota, nedelja, prazniki:
12.00-22.00

Ponedeljek: zaprto



SVITOV DAN V TERMAH KRKA

Besedilo: Mateja Šafar, Terme Krka, in Tea Kordiš,
Nacionalni inštitut za javno zdravje, OE Novo mesto



V sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje smo v Termah Krka marca izvajali promocijske aktivnosti programa Svit, usmerjene tako na zaposlene kot na uporabnike naših storitev, saj si želimo pripomoči k večji prepoznavnosti tega programa in boljši odzivnosti nanj, s tem pa smo želeli njegovim izvajalcem hkrati tudi izraziti čestitke ob 10-letnici uspešnega delovanja.

Program Svit je državni presejalni program za zgodnje odkrivanje

predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki, deluje pa tako, da pri navidezno zdravih odraslih išče znake morebitnih bolezenskih sprememb, in to s preprostim testiranjem blata na sledove prikrite krvavitve. Njegov cilj je med zdravimi osebami odkriti tiste, pri katerih je velika verjetnost, da bi se iz tako odkritih sprememb na črevesni steni razvil rak, in take, ki že imajo začetno obliko raka, in te spremembe odstraniti. Zgodaj odkrito bolezen lahko namreč uspešno zdravimo oziroma jo lahko z odkritjem že predrakavih sprememb celo preprečimo.

Program deluje od leta 2009, namenjen pa je prebivalcem Slovenije z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem, starim od 50 do 74 let.

Program Svit je dokazano uspešen presejalni program in pomeni razbremenitev za naš zdravstveni sistem

V desetletjih pred programom Svit je število novih primerov raka na debelem črevesu in danki iz leta v leto naraščalo, le peščico primerov pa so odkrili že v zgodnjem stadiju bolezni, ko so možnosti za preživetje in ohranitev kakovostnega življenja še velike. S programom Svit pa je večina primerov raka odkrita v zgodnjih stadijih. In prav zato je izredno pomembno, da se vsi, ki jim je program namenjen, na povabilo odzovejo.

Spodbudno je, da se odzivnost vabljenih dviguje in da je bila leta 2018 najvišja doslej, 64,6-odstotna. Najvišja je bila na območju Nove Gorice in Kranja, sledi območje Novega mesta, najnižja pa je bila na Koprskem. Ob tem se izboljšuje tudi sodelovanje oseb z nižjo stopnjo izobrazbe, še vedno pa je skrb vzbujajoča razlika med vključevanjem moških in žensk, saj se moški že ves čas odzivajo za približno 10 odstotkov slabše, pa čeprav so prav oni bolj ogroženi.

Mesec marec, mednarodni mesec boja proti raku debelega črevesa in danke, nas spominja na pomen preprečevanja in zgodnjega odkrivanja te bolezni. Za rakom na debelem črevesu in danki v Sloveniji vsako leto zbolijo okoli 1.400 ljudi, več kot 700 pa umre, pa čeprav gre pri tej vrsti raka za eno redkih rakavih bolezni, ki jih je s presejanjem in zgodnjim odkrivanjem mogoče preprečiti.

Pomemben je zdrav način življenja

Za svoje zdravje lahko veliko stori vsakdo izmed nas – z redno telesno dejavnostjo, zdravim načinom prehranjevanja, izogibanjem kajenju in prekomerni uporabi alkohola in s sodelovanjem v preventivnih zdravstvenih programih. Sodelovanje v programu Svit je zato modra odločitev, odločitev, ki lahko vključenim reši življenje, tudi njihovim bližnjim pa prihrani veliko težav.

Aktivnosti programa Svit v Termah Krka:

- promocija programa Svit med zaposlenimi
- 21. marec – Svitov dan: v Termah Dolenjske Toplice, Termah Šmarješke Toplice in Talasu Strunjan
- promocija programa Svit med obiskovalci – razdeljevanje promocijskega gradiva
- utrinki s Svitovega dne na družbenih omrežjih

Modra pentlja

Z modro pentljo – simbolom boja proti raku debelega črevesa in danke – smo zaposleni ozaveščali o pomenu zgodnjega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki, pri čemer nam pomaga program Svit.



*Poskrbite za svojo rit,
odzovite se v Program Svit!*

Nagradna križanka

						VRELCI ZDRAVJA	IMPLANTAT	VOJAK IT. PLANINSKE PEHOTE, ALPINEC	ZELO TEŽKO, NAPORNO FIZIČNO DELO	MESTO OB ZAHODNI OBALI ISTRE NA HRVAŠKEM	SWARDSON, NICK	VRELCI ZDRAVJA	LASTNOST BAHAVEGA ČLOVEKA	NAOČNIKI	VODNI JAREK
						VAGUSNI ŽIVEC						SPODNJI STRANSKI DEL TRUPA			
						S SLAMO NAPOLNJENA BLAZINA ZA LEŽANJE						HEROJ			
						SOCIALISTIČNO PROINDIJANSKO GIBANJE V PERUJU					NAUŠNICA	KAR KAJ OZNAČUJE			
						ČRTA PREKOTNICA									
SESTAVIL: PETER UDIR	STROKOVNJAK ZA ITALIJANISTIKO	ZADOŠČENJE, ZADOVOLJITEV	DUHOVNIŠKI MOLITVENIK	IVAN TAVČAR	AM. IGRALEC (SEAN) AMER. ŽIVNOREJSKO POSESTVO	NAŠ ROKER LOVŠIN				INTRUZIJA, LAKOLIT					
KAR OSTANE PO IZBIRANJU								... IN METKA SLOVENSKI HARMONIKAR (LOJZE)						PRETIRANO PONIŽEN ČLOVEK, PETOLIZNIK	MOJZESOV BRAT
NAJGLOBLJE BREZNO HADA V GRŠKI MITOLOGIJI							SEČNJA VODJA GOSPODARSKEGA OBRATA					ZDRAVILŠKO MESTO V BELGIJI			
AMERIŠKI PISATELJ (GEORGE)				BRIT. PEVEC (GALLAGHER) SIN POZEJ-DONA V GR. MITOLOGIJI					MOTORNKOLO Z MAJHNIMI KOLESIMI POSETNICA						
RAZUZDA-NEC, RAZVRATNEŽ						JED IZ RIBJIH IKER							TERITORIALNA OBRAMBA		
ISLAMSKA DRŽAVA					GL. MESTO JAPONSKE GOLIČAVA	NASLOV, NAZIV						SL. MATEMATIK (ZAKRAJŠEK) GORA V VZH. SRBIJI			
STRUP IZ VOLČJE ČEŠNJE (zdravilo za oči)							POZEBA USTANOVI-TELJ SAU-DSKE ARABIJE (IBN)								LADIN TERENEC
KEMIJSKI SIMBOL ZA NIKELJ			MESTO V BOLIVIJ	MELODIJA, NAPEV					GL. MESTO ESTONIJE						
SL. IGRALKA (RINA)				OTOK V ZAHODNI IN-DOEZJI DORIS DRAGOVIC								BOGOVI V NORD. MIT. KEMIJSKI SIMBOL ZA INDIJ			
NEMŠKA PESNICA (INA)							RAZPU-STITEV, ODPRAVA ČESA								
PODJETJE							DALJŠA POT								

BREVIR - duhovniški molitvenik; **GALATI** - mesto v Romuniji; **POTOSI** - mesto v Boliviji;

Rešitev zimske križanke (vodoravno):

EMENTALEC, KONKUBINA, STO, NABOR, ISPA, RUT, SEVER, SAMI, APATRID, DEKA, JE, KLARINET, PAVZER, TOMOS, NOVINAR, DONAT, NART, KRŠ, VOD, ROGER, ATLET, AVTO, TEREN, ROZA, NN, SMER, KAKI, OF, DIPLOMAT, MIKENE, OCEAN, RAKETOMET, TATRA, DIKTATURA

Žreb je nagrade zimske križanke razdelil takole:

1. nagrada: **LJUBA IVANOVIČ**,
Hrušica 119, 4276 Hrušica
2. nagrada: **VLADO MOŽINA**,
Vosek 3/c, 2231 Pernica
3. nagrada: **VIDA ZAGOŽEN**,
Latkova vas 56/d, 3312 Prebold
4. nagrada: **MIROSLAV PAŠKVAN**,
Dobrije 16, 2390 Ravne na Koroškem
5. nagrada: **URŠKA MOŽINA**,
Obrotna ulica 6, 2230 Lenart

Rešeno križanko pošljite do 24. maja 2019 na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto, s pripisom »Nagradna križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Term Krka.

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka

TERME  KRKA

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



Terme Krka Slovenia



@terme_krka

Relais & Châteaux
Hotel Grad Otočec



@castleotocec

Hotel Balnea Superior



@hotel_balnea

Vitarium Spa & Clinique



@vitarium_spa

Hotel Šport



@hotelsportotocec

Talaso Strunjan



@talasostrunjan

Pinija
restaurant & beach bar



@pinijarestaurant

Golf Grad Otočec



@golfgradotocec

Vila Tartini



@vilatartini