

TERME  KRKA

# vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 2 | Junij 2017

Letnik XXVI, Novo mesto



**04** Terme Šmarješke Toplice  
*SlimFit z  
Alenko Kesar*



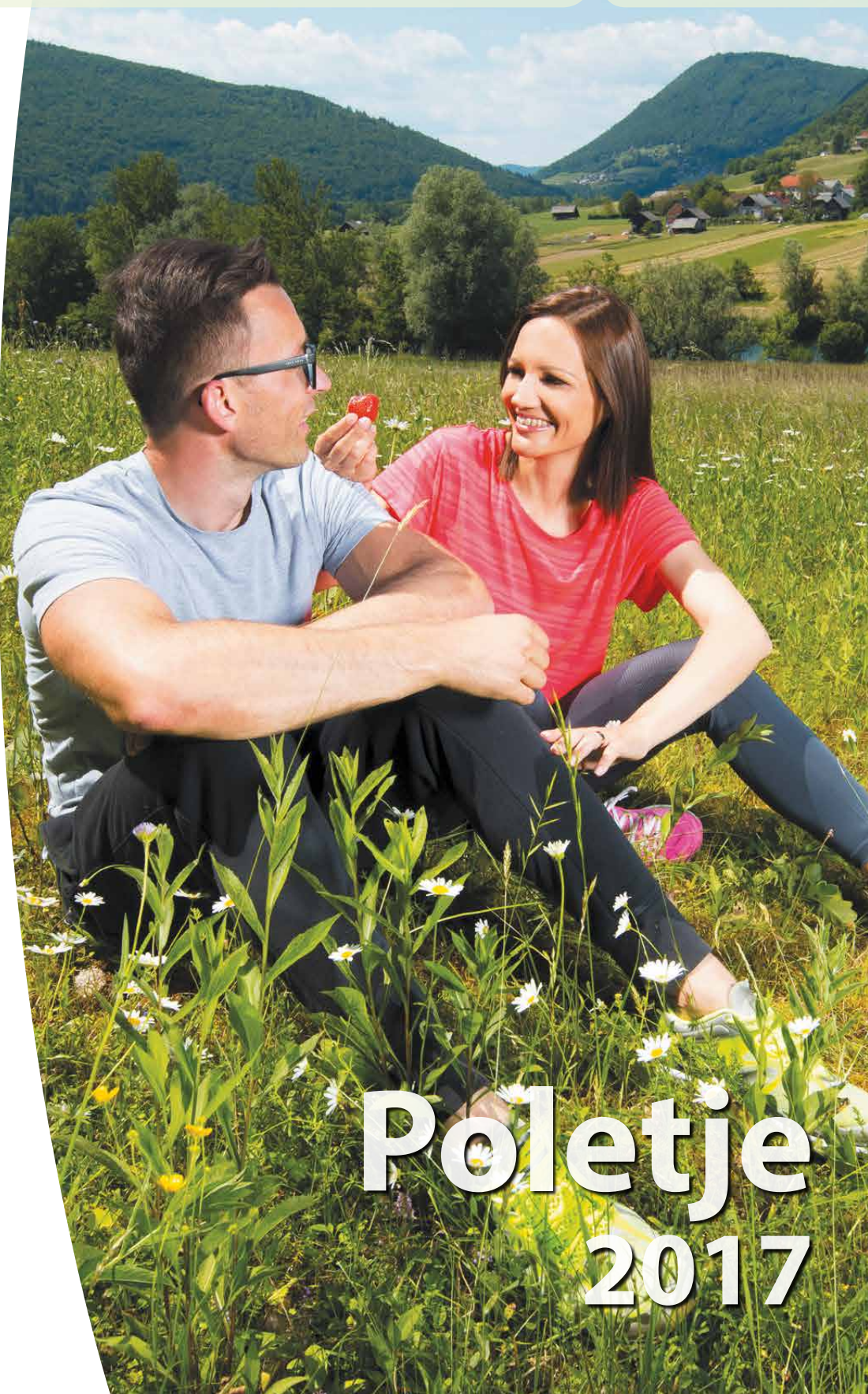
**08** Terme Dolenjske Toplice  
*Poletje v vseh  
odtenkih zelene*



**14** Otočec  
*Hotel, ki spodbuja  
h gibanju*



**16** V središču  
*Čar poletja*



# Poletje 2017



# Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

Ste že v veselem pričakovanju naših ponovnih druženj? Tudi jeseni bo veseli avtobus z vseh koncev Slovenije odpeljal oddiha in novih dogodivščin željne goste na Dolenjsko in morje.

**Program 7-dnevnega oddiha vsebuje:** brezplačni 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 (velja za Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice) • 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 EUR	480 EUR	480 EUR	528 EUR
Vaš prihranek	- 132 EUR	- 151 EUR	- 145 EUR	- 159 EUR
Za upokoјence, člane kluba Terme Krka	304 EUR	329 EUR	335 EUR	369 EUR



**VARNO:**  
celodnevna prisotnost zdravstvenega osebja

### Odhodi avtobusov:

#### Obala, Ljubljana: 10.-17. 9. 2017, 19.-26.11.2017

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 (12.20)

#### Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana: 17.-24. 9. 2017, 26. 11.-3. 12. 2017

Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Tržič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (13:20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

#### Štajerska: 3.-10. 9. 2017, 3.-10. 12. 2017

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

#### Severna Primorska: 5.-12. 11. 2017

Godovič (08.00), Idrija (08.30), Spodnja Idrija (08.40), Želin (09.00), Slap ob Idrijci (09.20), Most na Soči (09.30), Tolmin (09.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP, Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Vrhnika (13.10)

#### NOVO - Koroška: 12.-19. 11. 2017

Ravne na Koroškem (9.00), Dravograd (9.15), Slovenj Gradec (9.30), Mislinja (9.45), Velenje (10.10)

**UGODNO:**  
Plačilo tudi na obroke



Brezplačni avtobusni prevoz

## V Talaso Strunjan ...

7 noči	10. 9.-12. 11. 2017		12. 11.-22. 12. 2017	
	Hotel Svoboda****	Vile*** Hotel Laguna	Hotel Svoboda****	Vile*** Hotel Laguna
Redna cena	587 EUR	433 EUR	468 EUR	363 EUR
Vaš prihranek	-127 EUR	-98 EUR	-123 EUR	-99 EUR
Za upokoјence, člane kluba Terme Krka	460 EUR	335 EUR	345 EUR	264 EUR

#### Gorenjska in Ljubljana: 22.-29. 10. 2017

Kranjska Gora (9.00), Mojstrana (9.15), Jesenice-železniška postaja (9.30), Koroška Bela (9.35), Lesce (9.45), Radovljica (9.50), Kranj (10.10), Medvode (10.35), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.05)

#### Dolenjska in Ljubljana: 5.-12. 11. 2017

Krško (9.00), Novo mesto (10.00), Trebnje (10.30), Ljubljana-Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20)

#### Primorska: 26. 11.-3. 12. 2017

Idrija (8.15), Straža (8.20), Tolmin (9.30), Kanal (10.00), Deskle (10.20), Nova Gorica (10.50), Ajdovščina (11.20)

#### Prekmurje, Štajerska in Ljubljana: 3.-10. 12. 2017

Murska Sobota (8.00), Maribor (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20)

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

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa

## NAMESTO UVODA



### Poletje v vseh odtenkih zelene

Ko se zaposleni v Termah Krka zjutraj pripravljamo na dan, ki je pred nami, velikokrat pomislimo, kakšno srečo imamo. Delamo v podjetju, ki razvija storitve za zdravje in dobro počutje naših gostov, na najlepših lokacijah, v zdravem, zelenem okolju. Verjamemo, da se nekaj te pozitivne energije, ki jo nudimo našim gostom, dotakne tudi nas in smo zaradi tega bolj zdravi, odporni na bolezni in stres, bolj prijetni in sproščeni.

Poletje je čas za akcijo! V Termah Krka – na Dolenjskem in ob morju – je že vse nared za vaše počitnice. Ne samo urejena kopališča z bazeni, čudovita strunjanska plaža in čista kopalna voda ... Pripravljene so poletne vsebine, ki vas bodo sprostile, razvedrile in obogatile. V Vrelcih zdravja vam jih predstavljamo kar nekaj: spoznajte, kako se je šmarješkimi programom hujšanja spoprijela, dolgoletna voditeljica oddaje o zdravju Vizita Alenka Kesar, ugotovite, kaj je novega v Strunjanu, kjer na plaži tudi letos ponosno plapolata Modra zastava, kakšne počitnice vas čakajo na Otočcu, kjer gostje uživajo v aktivnem oddihu in izzivih pustolovskega parka ...

Tokratna številka vam bo pomagala tudi z nasveti za manj prijetne plati vročega poletja: kako poskrbeti za kožo, da sonce ne bo njen sovražnik, kaj in kako jesti, ko je vročina huda, katera vadba poleti najbolj dobro dene človeškemu organizmu, in tudi kako pomembna za zdravje in dobro počutje sta pozitiven pogled na svet in dobra volja. Terme Krka smo ljudje, ki skrbimo za ljudi. Ponudba, ki jo pripravljamo za vas, pa je aktualna vse leto in za vsa življenjska obdobja – zdravje in dobro počutje je pač nekaj, kar si nihče ne želi samo v določenih sezonskih terminih. Pričakujemo vas – z veseljem in razširjenimi rokami.

### Dobrodošli!

Jože Berus, direktor Term Krka



## Iz vsebine

- 4 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE  
*SlimFit z Alenko Kesar*
- 8 TERME DOLENJSKE TOPLICE  
*Poletje v vseh odtenkih zelene*
- 11 TALASO STRUNJAN  
*Strunjanski poletni mozaik*
- 17-24 V SREDIŠČU  
*Čari poletja in skrb zase*
- 26 OTOČEC  
*Družinski oddih, kjer so čevlji obvezni*
- 28 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE  
*Stopite v nov dan polni energije*
- 34 VREDNO JE VIDETI  
*Zanimiva okolica Term Krka*



revijo Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novi trg 1, 8501 Novo mesto, 07/ 39 42 522 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Jana Kovačič Petrovič, Matej Jordan, Katja Lazič Mikec, Alenka Babič, Mojca Simončič, Vesna Jankovič, Andrej Božič, Dejan Koncija, Silvana Ilič Topič, Borut Miklič, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: Nina Štampohar | računalniški prelom: Urban Gabrijel | tisk: Partner Graf | naklada: 55.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne tiskarske napake se vam opravičujemo

# SlimFit za začetek nove poti

## Najboljše darilo sami sebi

Besedilo: Alenka Kesar

*Velika punca sem. Tako odrasla sem že, da si lahko priznam, da imam nekaj kilogramov preveč. Ti so se začeli kopičiti pred dvema letoma, ko sem po navodilu ginekologinje začela jemati hormonsko terapijo zaradi endometrioze. Hormonska terapija je ublažila znake tega kroničnega obolenja, a obenem terjala svoj davek – z dvigom teže.*

*Poskušala sem z dietami, vadbami. Vse je pomagalo za nekaj časa, a v trenutku slabosti sem znova posegla po najljubših slaščicah. Sladkosnedna, kot sem ...*

*Glede na to, da sem 17 let gledalcem pripovedovala o tem, naj pazijo na svoje zdravje v oddaji Vizita, ki sem jo vodila, sem se počutila prav trapasto, da sebi nisem znala pomagati. Malo pred 47. rojstnim dnevem sem imela vsega dovolj. »Ljudem vedno rečem, naj poiščejo pomoč strokovnjaka, ko gre kaj narobe. Zakaj je torej jaz ne?«*



*Na začetku še malce v dvomih ali bom zdržala.*





### ***Ko se želje prelevijo v številke, je cilj jasen. Gremo!***

Usedla sem se za računalnik in iskala program za zdrav način življenja. Hitro sem našla **program SlimFit v Termah Šmarješke Toplice**, kamor sem že prej rada zahajala. Tudi zato, ker pri njih tako dobro kuhajo! ☺ Ironija, kaj?

Program SlimFit je bil videti kot nalašč zame, vseboval je namreč zdrave, uravnotežene obroke, primerno vadbo in nekaj crkljanja.

Hitro sem rezervirala teden dni programa, da me ne bi minilo, seveda, in se veselila dni, ki jih bom preživela v Šmarjeških Toplicah.

Ko sem prišla v Šmarješke Toplice, so mi dali program terapij in storitev. Hiter pogled na papir je pokazal, da tole ne bo šala. Zvečer sem se dobila s športno vaditeljico, ki me je vodila po vsej hiši in mi razložila, kje je kaj, ter svetovala, kaj naj oblečem za posamezno storitev.

Prvi dan sem imela meritve, pregled pri nutricionistki in kardiologu. Meritve je opravila športna trenerka na posebni napravi. Naprava omogoča nebolečo, hitro, natančno in zanesljivo analizo sestave tkiv. Že v nekaj minutah sem dobila podatke o odstotku maščobnega tkiva in vode v telesu, masi mišic, kosti in maščevja, svoji metabolični starosti, stopnji bazalnega metabolizma, telesni teži in indeksu telesne mase (BMI).

Z izvidi sem šla k nutricionistki, s katero sva se natančno pogovorili o načinu prehrane, ki me čaka, in kalorijah, ki jih bom zaužila. Nutricionistka Janja se je odločila, da bom uživala 1200 kalorij na dan, razporejenih v pet obrokov. Malo me je zaskrbelo, saj vem, da doma pojem veliko več kot le 1200 kalorij, a nisem imela časa za premlevanje.

Čakal me je pregled pri kardiologu. Medicinska sestra mi je naredila EKG, izmerila pritisk, zdravnik pa natančno izprašal in pregledal. Sledil je še obremenitveni test na kolesu (ergometrija) in rezultati so pokazali, da sem nared za teden dejavnosti.



***Obroki so zdravi in po meri vsakega gosta posebej.***

Vsako jutro sem imela vodno aerobiko, ki me je zelo presenetila, saj sem po vadbi pošteno čutila mišice. Včasih sem menila, da je vodna aerobika bolj razgibanje kot telovadba, a ugotovila, da je zelo učinkovita, še posebej če jo vodijo živahne trenerke.

Vsak dan je vodni aerobiki sledila vadba kardiokros, pri kateri smo dekleta in fantje (v najlepših letih, se ve), ki smo bili v programu, delali na napravah. Najprej, na primer, 20 minut teka na tekaški stezi ali kolesu, potem veslanje, delo z žogo, delo s trakovi ... V skupini nas je bilo okoli deset. Z večino sem se takoj ujela in klepetala, nekateri med njimi pa so si želeli imeti svoj mir.

A hitro smo se zbližali. Združeni v isto zgodbo, z istim ciljem: zaživeti bolj zdravo. Zgodbe so si različne, a pot je bila tisti teden v Šmarjeških Toplicah ista.

***Obroki so za goste, ki v Termah Šmarjeških Toplicah hujšajo ali se razstrupljajo, še posebej pazljivo pripravljeni. Za vsakega posebej, saj se pri pripravi upoštevajo kalorije, zdravstvene posebnosti in tudi želje.***

***Jaz, na primer, nimam rada rib, in kljub temu da so zdrave, mi jih niso ponujali.***



### **Kurjenje maščob med gledanjem filma.**

U, ja, pred vadbo kardiokros smo šli na skodelico zelenjavne juhe, s katero smo si povrnili izgubljene elektrolite. Do kosila sem lahko počivala v sobi, mi je prišlo prav, sem malo klicala naokoli, kako mi gre.

Hrana je izredno okusna, čeprav ne uporabljajo nobenih umetnih ojačevalcev okusa ter omejujejo sol in maščobo. Živila namreč kupujejo na sosednjih kmetijah, polnega okusa in zdrave pridelave, če se le dobijo.

Po kosilu je sledila nordijska hoja, čez drn in strn po lepih dolenjskih gričih.

Popoldne so sledile individualne dejavnosti. Med njimi tudi prav posebno kolo. Gre za vadbo na kolesu, pri čemer vrtiliš pedale, medtem, ko te »kurijo« infrardeči žarki, ki spodbujajo procesa lipolize in sproščanja maščobnih kislin v krvni obtok. Ampak je fajn, ker lahko zraven gledaš film po izbiri. Pomaga. Še posebej, če Richard Gere hodi gor pa dol pred tvojimi očmi.

**Po intenzivni vadbi je prijala masažna kopel v termalni vodi z magnezijevo soljo, ki pomaga izločiti toksine iz telesa in blago pomirja. Zelo prijetno.**

Na ta način se je moje telo sprostilo, možgani so uvideli, da bom še vedno dajala dovolj hrane svojemu telesu, in tako dali novemu načinu prehranjevanja možnost. Kmalu sem se začela počutiti bolje.

**Med sprostitvenimi tretmaji mi je bil najbolj všeč nekirurški lifting, ki pomaga pri odstranjevanju globoke maščobe. Zelo fajn!**

Pri body wrapu so me namazali z zeleno glino in me zavili v tople odeje, da je ta začela delovati in pronicati v kožo. Počutila sem se zelo pomirjeno.

Med ostalim sem si privoščila savnanje s posebno metodo vrtinčenja, pri čemer je mojster savnanja vrtel zrak z brisačo, s tem ustvaril še večjo vročino pa tudi show. Bil je videti kot kakšen samuraj. Še nikoli nisem zdržala toliko časa v finski savni. 15 minut je moj nov rekord!

Teden je minil, kot bi mignil. Zadnji dan so sledile še končne meritve in izkazalo se je, da sem izgubila 5 cm obsega telesa, kar je za šest dni programa dober rezultat. Ne gre pričakovati, da bi na hitro izgubili ne vem koliko kilogramov, še posebej ne, če se ti nabirajo leta. Bolj pomembno je, da krepiš mišice in izgubljaš odvečne maščobne obloge. To je namreč najboljša osnova za vnaprej. Je začetek bolj zdravega načina življenja.



**Najboljše darilo sami sebi – SlimFit za nov začetek**



Pred odhodom domov sem dobila natančna navodila o prehranjevanju od nutricionistke, kaj, koliko in kako naj jem. Od športnega trenerja sem dobila navodila, kako naj vadim in koliko ter katera vadba je zame primerna. Od gostov, s katerimi sem bila skupaj v programu, sem dobila objeme in naslove. Od osebja velike nasmeha in obljube, da se vnovič vidimo.

Lep teden je bil. Predvsem zelo koristen. Tako me je potegnilo noter, da sem za rojstni dan, ki sem ga imela le nekaj dni po odhodu, želela TRX-trakove, da bom lahko tudi doma nadaljevala s telovadbo. Trakove vsak dan namestim in telovadam z njimi.

Veliko hodim, tečem po stopnicah. Predvsem pa skrbno izbiram hrano. obroki so manjši, uravnoteženi. Res sem na začetku več časa preživela

v kuhinji, saj sem morala pripravljati obroke tudi za vnaprej, a sem se tega hitro privadila. Po 14 dneh nisem več imela tako hude potrebe po sladkem, počutje pa se je izboljšalo. Imam veliko več energije in počutim se bolje.

SlimFit program v Termah Šmarješke Toplice je odličen začetek nove poti. Dobiš smernice in voljo za naprej. Je dobro darilo samemu sebi. Verjetno eno najboljših.



Terme Šmarješke Toplice



## SlimFit & VitaDetox

### Vitalni. Zdravi. Ponosni nase.

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



# Poletje v vseh odtenkih zelene

Besedilo: Katarina Rudman

*Počitek, zelenje, mir, neokrnjena narava, spokoj, šumenje in vijuganje reke Krke, v kateri se krajani z veseljem ohladijo v času vročine, smeh otrok, žvrgolenje ptic, dolenski griči, prijetni gozdovi, rodovitna polja, zeleni travniki, domače in divje živali, topla termalna voda, oaza, kjer si narava in zdravje podajata roke ...*

***Vse to so Dolenjske Toplice, ki ležijo ob dolini reke Krke, ki vijuga ob vznožju skrivnostnih kočevskih gozdov.***





## DOLENJSKE TOPLICE, TERME ZA DRUŽINO Z MAJHNIMI OTROKI

V Dolenjskih Toplicah še posebej radi gostimo družine, kjer otroke prepričajo predvsem zunanji bazeni, gusarska ladja in vodni slapovi. V hotelu Balnea imamo nadstropje sob, ki so med seboj povezane, tako da starši v eni sobi uživajo zaslužen počitek, otroci pa v drugem prostoru ustvarijo svoj otroški domišljjski svet. Otroški gostitelj je velikokrat naša maskota – Medo Tedo, ki je ime dobil po kraju, ki ga predstavlja: TE(rme) DO(lenjske). Otroke z veseljem zabava, jim pripravi športne in družabne igre, jih zaposli z iskanjem skritega zaklada ali pa jih popelje po Topličkovi učni poti, kjer otroci naravo doživljajo z vsemi čuti.



Tako pa tudi staršem pribori kakšno sproščujočo urico več, ki si jo še kako zaslužijo! Vzamejo si čas zase in svojega partnerja, si privoščijo katero izmed naših masaž, sproščujoče savnanje, razvajanje in kopeli v dvoje ...

Okolica te turistične vasi ponuja številna presenečenja in naravne lepote. V bližnjem Kočevskem rogu najdete čisto pravi skrivnostni pragozd.

Priporočamo vam, da obiščete bližnjo vas Obrh in si ogledate turkizni izvir, kjer voda bruha izpod skal, ter se ustavite v destilarni in čokoladnici Berryshka, kjer vas bodo popeljali skozi proizvodni proces nastanka likerjev in čokolad. Kako odlične so, pa boste presodili sami. ☺

Menimo, da z večernim piknikom ob tabornem ognju nikoli ne moremo brcniti v temo, se strinjate? ☺

**Otroci bodo navdušeno čakali, da se krompir, hrenovke, jabolka ali pa koruza spečejo na žerjavici, in doživetje še dolgo opisovali svojim prijateljem in sošolcem, ko se vrnejo domov.**

Za vse željne miru priporočamo, da se podate po sprehajalni poti po parku s stoletnimi drevesi, ob potoku Sušica in po slikovitem vaškem jedru, kjer boste zagotovo našli notranji mir. Za vse željne adrenalina pa vam priporočamo spust po reki Krki z raftom ali kanujem. Dolenjsko boste videli z drugega vidika in tako še bolj začutili pristnost narave.

## TERME DOLENJSKE TOPLICE, TERME ZA ZALJUBLJENE

Wellness center Balnea je sinonim za sproščanje in razvajanje, kjer je v zraku vedno čutiti nekaj romantičnega, skrivnostnega ... Sestavljen je iz treh delov: Laguna, Oaza in Aura. Predlagamo vam, da svojo drago najprej popeljete v Laguno, kjer so vam 365 dni na leto na voljo notranji bazen ter poleti tudi zunanji. Potem priporočamo razvajanje telesa v delu Oaza, ki vas popelje v svet savn s finsko, turško, bio savno z japonsko kopeljo in zen sobo.

Za češnjo na torti pa jo popeljite v Auro, kjer lahko izbirate med številnimi masažami – od klasičnih do shiatsu, lomi lomi, s kamni, berbersko z arganovim oljem pa tudi medeno ali





čokoladno. V tem delu so vam na voljo tudi vrhunske kozmetične storitve od pedikure do manikire, depilacije, nege obraza in telesa ... Zjutraj priporočamo sprehod po mestnem jedru Dolenskih Toplic ter kavico ali čaj na jutranjem sončku v gostilni Pri mostu, kjer lahko na mostu zaklenete svojo ljubezen. Slišali smo, da prinaša srečo ... :) Po večerji pa priporočamo, da rezervirate romantično Zevsovo kopalnico za par s penino in vitaminskim krožnikom ter se popolnoma sprostite in pozabite na vse skrbi. In ne pozabite, da je v ljubezen vedno znova treba vlagati energijo, čas in pozornost. ☺

### PONOSNI NA SVOJE ZAPOSENE

Počitnice v vseh ljudeh zbudijo posebno in neponovljiva pričakovanja. Ponosni smo na naše zaposlene, ki z znanjem, energijo in dobro voljo naredijo vaše počitnice nepozabne. Še posebej smo veseli, da imamo **Marijo Drenšek** ob sebi že 36 let. Svoje znanje je začela nabirati v restavraciji Rog, po treh letih pa je svoja obzorja širila v Restavraciji Balnea, kjer še danes dela



kot kuharica. Ko boste poskusili hrano izpod njene kuharice, boste začutili, da gospa Marija ter njeni sodelavci kuhajo s srcem. Njeno področje pa je tudi slaščičarstvo. Je mojstrica sladkih priboljškov, ki gredo v slast gostom, ne branijo pa se jih niti zaposleni. O okusih se lahko prepričate sami, in sicer v Kavarni Balnea, kjer lahko izbirate med široko ponudbo slaščic: kremne rezine, medenjaki, čokoladni poljubčki, torte različnih vrst – saherjeva, čokoladna, sadna, jogurtova,

vinska, ledena ... ter prav posebna – Topliška torta, ki je med bivanjem pri nas ne smete izpustiti! Sestavljena je iz bele čokolade in meda. Gospa Marija vsako leto komaj čaka, da pride čas pomladnih praznikov, pusta in velike noči, saj takrat z dodatno zagnanostjo poprime za delo. Ve, da so njeni krofi najboljši daleč naokoli, ne zaostajajo pa niti velikonočne dobrote, ko so na voljo tudi različne vrste potic – čokoladna, korenčkova, rožičeva ...



## Poletje v vseh odtenkih zelene v Hotelu Balnea

- nočitev s polpenzionom v **Hotelu Balnea \*\*\*\***
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih
- 1 vstop v svet savn (do 3 ure)
- športne in animacijske aktivnosti
- **72,00 EUR na noč / osebo** (18. 6.–4. 8. in 20. 8.–3. 9. 2017, pri bivanju najmanj 2 noči)
- **popusti za otroke**



# Poletni mozaiik Talasa Strunjan

## Najlepša plaža je strunjanska plaža ...

Besedilo: Maja Bele

*Strunjan, zelena oaza Mediterana, talasoterapevtski center na enem najlepših koščkov slovenske obale, kjer so najmanjše soline in največji klif na Jadranu, najbolj romantičen zaliv, znameniti drevored pinij, močne energetske točke in še marsikaj, kar poskrbi za telesno in duševno regeneracijo. Morje, bazeni z ogrevano morskovo vodo, sprostitevni center, osem označenih sprehajalnih poti s skupno dolžino več kot 80 kilometrov, zadovoljni gostje ... To so dobrodošle stalnice, vedno pa je tu tudi kaj novega.*



### 20. MODRA ZASTAVA

Na plažnem kopališču Term Krka v Strunjanu letos plapolala že jubilejna 20. Modra zastava. To pomembno okoljsko priznanje, ki ga podeljujejo naravnim kopališčem v 48 državah sveta, od Evrope, Karibskega morja do Avstralije – po svetu jih plapolala več kot 4000 –, ima tako že 20 let stalno mesto tudi v Strunjanu.

Strunjan je bil eden prvih prejemnikov tega priznanega ekološkega znaka v Sloveniji. Priznanje Modra zastava je kazalnik zelenega turizma, saj ga prejmejo naravna kopališča, ki zadostijo kriterijem, kot so kakovostna kopalna voda in prizadevanja za trajnostni razvoj naravnega okolja, ter za varno, čisto in urejeno plažo.





### AKTIVNO IN ZABAVNO

Kopalni dan v Strunjanu si boste letos lahko popestrili v športnem in zabavnem duhu.

- **Napihljiva vodna igrala:** plezanje, skakanje in vesele vodne norčije za otroke.
- **SUP-i:** Ste že slišali za supanje? Lepote slovenske Obale lahko zdaj odkriate tudi na napihljivi deski z veslom v roki. Plavanje do Mesečevega zaliva zamenjajte z zabavnim veslanjem stoje, vmes pa si lahko na SUP-deski tudi odpočijete, lovite sončne žarke in uživate v čudovitih razgledih z druge perspektive.
- **Pedalini:** Popolna zabava za vso družino? Pedaliniiii. Udobno in ležerno poležavanje na morsk gladini, če je seveda poleg vas nekdo, ki rad pedala. Za otroško veselje so tu še skoki v morje in recept za zabaven družinski izlet je tu.

### HMMM, KAKO JE OKUSNO ...

Sladkosnedi in lačni želodčki vabljeni v plažni bar Cavedin, v katerem vas bodo razvajali z novostmi:

- **pica iz domačega testa:** od tradicionalnih do strunjanske, obogatene s pršutom, artičokami in olivami
- **ribje dobrote:** file brancina, kalamarji na žaru, sardele in sardelice ...
- sveže **solate**, slastni **sendviči** in **veganski krožnik**
- **meniji za otroke**
- in seveda **domač strunjanski sladoled** polnega okusa ...

### ZGODBE NAŠIH GOSTOV:

#### MLADOSTNA PRANONO IN PRANONA

Z goriškega konca se enkrat na leto v Talaso Strunjan na dopust pripeljeta Anuška in Marjan Černe. Mladostna in zagnana Primorca, ki sta že pranono in pranona dvema pravnukoma, dopustujeta tu že več kot 10 let. Prvič sta Strunjan spoznala na rehabilitaciji, gospod Marjan po operaciji kolka, gospa Anuška pa po operaciji kolena.

In od takrat naprej se vračata, da se

naužijeta obmorskega zraka, tople morske vode v hotelskem bazenu in whirlpoolih, sprehodita po poteh do solin in strunjanskega križa. Obvezen je tudi obisk centra Salia, v katerem ima gospa Anuška rezervirane terapevtske masaže hrbta in rok, gospod Marjan pa pedikuro, saj noge pa res morajo biti »uštimate«. »

Teh nekaj dni oddiha v Strunjanu si je treba vzeti in vmes še kakšen dan izleta, da potem doma laže steče tudi delo na majhni kmetiji, vrtu in v sadovnjaku, pove Marjan in doda: »Življenje je eno samo in treba ga je izkoristiti.«

#### 7 UR VOŽNJE DO MORSKEGA RAJA

Veliko avstrijskih gostov je Strunjan najprej spoznalo na avtobusnem izletu. Pri mnogih je bila ljubezen na prvi pogled, in tako tudi pri zakoncih Mayr, ki se že 17. leto zapored na dopust odpravita iz avstrijskega mesta Linz v njun drugi »domači kraj«, kot pravita Strunjanu.

Najbolj ju tu privlači morski zrak. »Neverjetno je, kakšen je zrak v Strunjanu, tudi če ga primerjava z ostalimi obalnimi kraji. Zato se že februarja začneva veseliti majskih počitnic, ko sva tu, pa dneve najraje preživiva na plaži in sprehodih med solinami.«

Gospa Herta zelo rada vrtnari, Gerhard, ki se pohvali, da ima že 45 let



Zakonca Černe





**Zakonca Mayr**

delovne dobe, pa v prostem času rad sede na svoj starodobni (oldtimer) motocikel. V teh letih sta spoznala že skoraj vse koticke Pirana, Izole in Strunjana, letos pa jima je bila še posebej všeč panoramska vožnja z ladjo. Seveda sta si vzela čas tudi za masaže in nego nog v sprostitvenem centru Salia: obvezna masaža hrbta, refleksionska masaža stopal in pedikura; pa vnovič na svidenje v maju 2018!

**IZ SKANDINAVIJE Z LJUBEZNIJO**

Iz majhnega švedskega kraja se svetovna popotnica, ki ima v svoji zbirki obiskanih držav že zavidljivo število 72, vsako leto dvakrat odpravi na pot v majhen slovenski obmorski kraj Strunjan. Prikupno Ana-Lizo, ki zmeraj dopustuje v prvi vrsti strunjanskih vil, s pogledom na soline, še vedno očarajo zelena narava, čisto morje in srčni

ljudje. Tu je stkala številne prijateljske vezi, ki naredijo dopust še prijetnejši.

Med potepanjem po obali smo jo tokrat ujeli v velnes centru Salia, v katerem je z veseljem pričakovala svojo najljubšo masažo – aromaterapijo (na fotografiji spodaj Ana-Liza z maserko Matejo).



# Poletje v Talasu Strunjan

18. 6.–3. 9. 2017	5 noči
<b>Hotel Svoboda****</b> (komfortne sobe)	481,50 EUR
<b>Hotel Laguna/Vile***</b>	324,00 EUR

• bazeni z ogrevano morskovo vodo in strunjanska plaža • raznovrstna in zdrava prehrana • 2300 ur sonca letno

Cena že vključuje popust za člane Kluba Terme Krka in velja na osebo v dvoposteljni sobi. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

# Hotel, ki goste spodbuja h gibanju

Besedilo:

Helena Peternel Pečauer

*Hotel Šport na Otočcu je prvi v Sloveniji, v katerem goste že oprema v sobah spodbuja k zdravemu in dejavnemu življenjskemu slogu.*

*Otočec je znamenit turistični kraj, znan po otoku na reki Krki in starodavnem gradu na njem. A ta kraj ni samo zgodovinska atrakcija, zadnje čase postaja vse bolj uveljavljeno športno in rekreativno središče. Njegovo srce je hotel Šport.*



Na levem bregu Krke se vije avtocesta Ljubljana–Zagreb, na nasprotnem bregu, nedaleč od gradu, v čudovitem naravnem okolju stoji hotel Šport. Njegovo ime ni bilo izbrano naključno, saj se v hotelu močno trudijo, da bi ustregli potrebam športnih navdušencev, vse od občasnih rekreativcev do profesionalnih športnikov. »Vrhunski športniki nas dobro poznajo. Radi izberejo Otočec za priprave na velike tekme in pomembna prvenstva,« se pohvali vodja hotela Šport Boštjan Ocvirk. »Športniki in rekreativci pri nas najdejo veliko možnosti za dejaven odih. Današnji tempo življenja je takšen, da mora človek od časa do časa na pravi način napolniti baterije, sicer lahko pregori.«

## **ODKLOP V NEOKRNJENI NARAVI IN ZMENA REKREACIJA DELATA ČUDEŽE**

»Tako pravijo vsi, ko končajo oddih pri nas,« poudari Boštjan. »Med gosti so poleg aktivnih športnikov zelo pogosti tudi z delom preobremenjeni poslovneži, ki se tu dobivajo na srečanjih. V sklopu hotela imajo na voljo tako konferenčno kot večnamensko športno dvorano, ki ob posebnih priložnostih lahko služi celo za koncertne in druge prireditve. Tako poslovneži združijo prijetno s koristnim, delovna srečanja z zabavo in sprostitvijo, na primer. Navduši jih tudi bazen s termalno vodo, ki je na Otočec speljana iz bližnjih Šmarjeških Toplic in ima 31 stopinj Celzija. Hotel ga je dobil pred dvema letoma in

v njem je polno priljubljenih masažnih šob, tako kot v toplicah. Po vodnem razvajanju se gostje lahko sprostijo še v sobi za masažo ter turški in finski savni, novih moči pa naberejo na terasi za tihi počitek,« nadaljuje sogovornik, ko nas vodi po hotelu Šport.

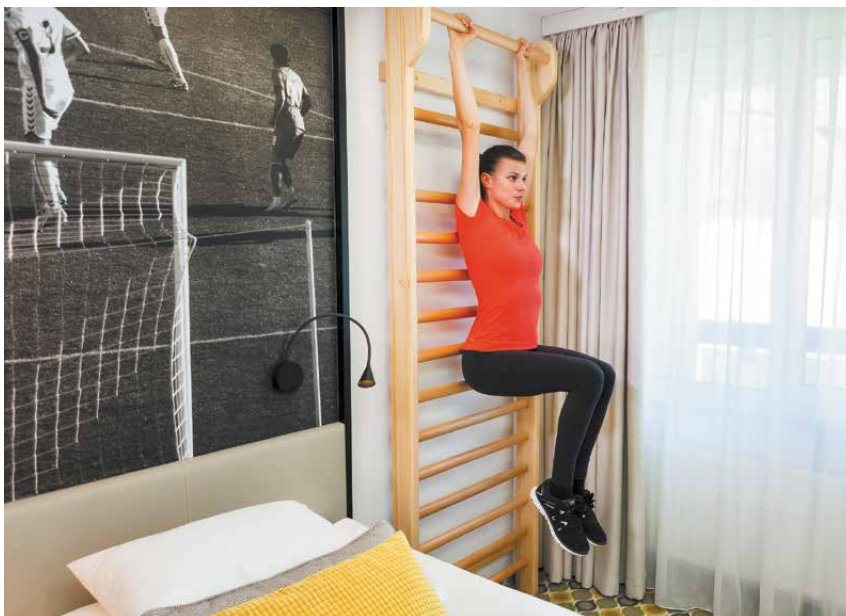
## **HOTELSKE SOBE SO NEKAJ POSEBNEGA**

Že na hodniku pade v oči velika boksarska vreča s pripadajočimi rokavicami, kjer se imajo možnost sprostiti vsi gostje hotela, včasih pa, kot se pošali Boštjan, »pride prav tudi zaposlenim«. Resno nadaljuje: »Hotel ima 89 sob, od tega je nekaj povsem novih, t. i. športnih sob, precej pa smo jih v tem duhu še obnovili. Zasnoval jih je priznani arhitekt Dušan Končar, izstopajo pa zaradi vodilne poživiljajoče rumene barve in športnih rekvizitov, ki pritegnejo prav vsakogar, tudi še tako zagrizene športne ateiste. Te sobe so velika uspešnica. Kot vidite, jih nismo natrpali s klasičnimi omarami. Športniki in rekreativci imajo radi preproste površine, kamor lahko odložijo svoje velike torbe. Tudi na to smo mislili. In seveda tudi na njihovo višino. Vse postelje so dolge 220 centimetrov, tako da se tudi košarkarji, na primer, pri nas dobro naspijo in se jim ni treba zvijati na prekratkih ležiščih. Jeseni in pozimi namreč gostimo klube Lige ABA, ki prihajajo na tekme s Krko, vse leto pa različne ekipe hotel Šport izberejo za priprave.«

## **OTOČEC POSTAJA IDEALEN ŠPORTNI IN SPROSTITVENI CILJ**

Tudi okolica hotela namreč ponuja številne možnosti za gibanje. Zelo so





ponosni na golf igrišče z 18 igralnimi polji. »Razprostira se na 75 hektarjih površine in je leta 2015 dobilo mednarodno nagrado za najobetavnejšo golfsko destinacijo,« poudari Boštjan. »To ne pomeni, da tu lahko golf igrajo le izkušeni, družinam namreč ponujamo tudi šolo golfa, lahko si sposodijo opremo in prvič v roke primejo palico,« še pojasni.

»Priložnost za aktivnost naši gostje radi poiščejo na teniških igriščih, širša okolica pa je idealna za pohode in kolesarske ture. Gostje si lahko kar na recepciji sposodijo kakovostna kolesa. Ugotovili smo, da je med njimi precej vnetih nabiralcev zdravnih rastlin, gob, jeseni pa pridejo zaradi kostanja.



**Boštjan Ocvirk:** "Nekateri se v naravno okolje odpravijo le na sprehod, pogosto opremljeni s fotoaparatom. Radi se pohvalijo z izjemnimi posnetki."

Ni naključje, da se hotel Šport ponaša z nazivom pohodniško-kolesarski,« pove Boštjan in nas popelje do večnamenske pokrite športne dvorane: »Ravno to zimo smo dobili novo podlago, ki omogoča treninge športnikom različnih zvrsti. V njej lahko igrajo roket, dvoranski nogomet, košarko, odbojko, badminton, namizni tenis in tenis, nekajkrat na leto pa jo spremenimo v dvorano za posebne prireditve, silvestrovanja, na primer. Sprejme do 1300 ljudi in je zaradi obokov tudi zelo akustična.«

### ZA PUSTOLOVCE VSEH GENERACIJ

Na Otočcu se lahko pohvalijo tudi s prijetno pustolovščino. Med drevesnimi krošnjami, tik ob hotelu Šport, so namreč uredili adrenalinski park s štirimi stezami, ki imajo skupaj 49 elementov. Oranžna, rumena, zelena in modra so prilagojene različnim

zmogljivostim obiskovalcev. »Plezalna gibalna pustolovščina navdušuje otroke in odrasle, pod budnim očesom animatorjev in inštruktorjev, seveda, saj je varnost na prvem mestu,« poudari Ocvirk. »Že petletniki si lahko privoščijo takšno avanturo, če le z nad glavo iztegnjenimi rokami niso manjši od 140 centimetrov. Park radi obiskujejo družine, posamezniki in skupine, s tem pa ne krepijo samo svojih gibalnih sposobnosti, ampak se preizkušajo tudi v sodelovanju, delu v skupini. Tudi v poletni vročini je adrenalinski park poln, saj se je v senci dreves prav prijetno ohladiti. Za tovrstno zabavo si je dobro vzeti vsaj dve, tri ure časa. Človek bi pričakoval, da bodo izzivi med krošnjami navduševali predvsem otroke, toda ne. Vse generacije se spravijo na elemente. Spodnja starostna meja obstaja, navzgor pa pri letih ni omejitve,« poudari vodja hotela Šport Boštjan Ocvirk. Skupaj se vrnemo v hotel, kjer v pritličju prijetno, domače diši iz restavracije.

»Tudi zdrava prehrana je pri nas visoko na lestvici prednostnih nalog,« pripomni, ko z očmi ošvrknemo goste. »Večino sestavin dobimo kar v domačem okolju, od bližnjih kmetov. Sadje, na primer, kar iz tistega sadovnjaka,« pokaže na nasad mladih drevesc, ki se vidijo skozi okno. »Svež pridelek, poln vitaminov, za naše goste, ki uživajo ob polnem penzionu. Seveda pa pridejo tudi skupine, ki pri nas samo prespijo. Privoščijo si kosilo ali večerjo in gredo naprej. Velikokrat pa ostanejo več dni, saj je Otočec sijajno izhodišče za izlete po Sloveniji in sosednji Hrvaški, še do italijanskih Benetk, na primer, je le par ur vožnje,« svoje vodenje po športnem Otočcu zaključuje Boštjan Ocvirk.



# Golf in kulinarika

Besedilo: **Katja Špoljar**



V čudovitem naravnem okolju enega izmed najbolj neokrnjenih delov Slovenije, ob smaragdno zeleni reki Krki je otoško igrišče za golf. Prijazno zavetje dolenskih gozdov, razsežne in razgibane čistine, velike in razmeroma nezahtevne zelenice ter čudoviti pogledi po okolici so razlogi, da 75 hektarjev veliko igrišče obiskuje vse več navdušencev za golf iz vse Evrope.

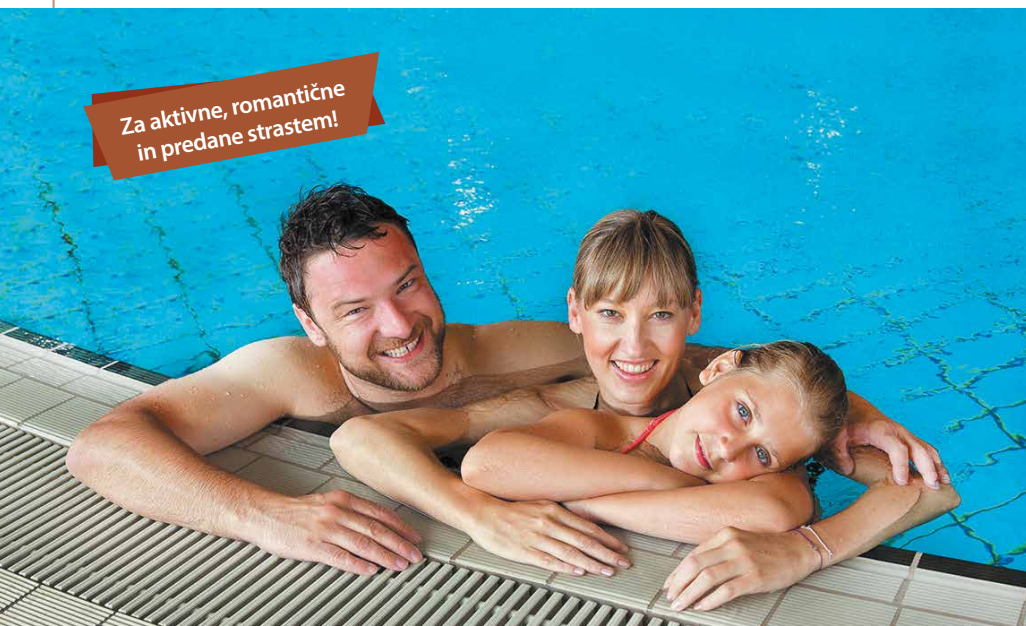
Vsako leto poskrbimo za izvedbo številnih turnirjev, tudi mednarodnih.

Pred mesecem dni smo izvedli World Corporate Golf Challenge, katerega zmagovalca sta se uvrstila na svetovno prvenstvo v golfu za podjetja na Portugalskem. Ljubitelji golfa in cvička se lahko udeležijo odprtega turnirja Cvičkove lige, seniorji tekmujejo v Seniorski ligi, med člani kluba pa je priljubljena Klubska liga.

Zavedamo se, da so ljubitelji golfa tudi veliki navdušenci nad gurmansko kuhinjo. Da bi ustvarili dogodek za telo, dušo in brbončice, smo letos prvič organizirali kulinarčni festival golfa – Gourmet & Golf Dolenjska, ki je potekal med 18. in 21. majem. Tokrat so brbončice tekmovalcev razvajali glavni kuharji štirih odmevnejših dolenskih gostiln. Prvi dan je golfiste pogostila gostilna Vovko, v petek jih je razvajala restavracija Rakar. Sobota je bila v znamenju BMW Makoma, za golfiste je poskrbela Oštarija iz Dolenjskih Toplic. Zadnji dan tekmovanja je bil pod okriljem gradu Otočec, saj so se

golfisti po odigranem četrtem Golf Cup-u Grad Otočec na gradu prepustili spretnim rokam grajskih kuharjev.

Ker štirje popoldnevi niso dovolj, da bi predstavili vse, kar dolenska kulinarika premore, bomo turnir v podobni izvedbi ponovili tudi avgusta, ko bodo sodelovale restavracija Boheja, domačija Repovž, gostilna Mrak in gostilna Javornik. Vabljeni!



Za aktivne, romantične  
in predane strastem!



## Predani **strastem**

Ujemite promocijski paket v hotelu Šport 4\* na Otočcu in se prepustite aktivnim in sproščajočim doživetjem.



Vadba odžene stres, bolezen in odvečne kilograme

# Poglejte skozi okno, poletje vas kliče!

Besedilo: Anita Možgan, prof. športne vzgoje

*Sončni žarki, ki ustvarjajo čarobne slapove skozi krošnje dreves, nežen vetrič, dehteče travniško cvetje, šumenje potokov in vse toplejše ozračje vas vabi v naravo. Naredite si uslugo in se odpravite ven, vsak dan vsaj za 20 minut.*



**Anita Možgan: "Plavanje, hoja in tek dokazano izboljšajo počutje in zagotovijo miren, krepčilen spanec."**

Preden si nadenemo poletna oblačila in kopalke, si vsi želimo malce izboljšati postavo. Mogoče izgubiti kakšen odvečen kilogram, okrepiti ohlapne dele telesa in izboljšati kondicijo. Ali pa se le razvedriti in sprostiti po napornih delovnih obveznostih. Da se lažje prepustimo poletnemu ritmu.

Ne jutri, že danes naredite prvi korak k bolj dejavnemu življenju. Zakorakate, zaplavate, odtečete, odkolesarite, se odpeljete na rolerjih, ni pomembno, kako, le spravite s v pogon.

Počutje se krepko izboljša že, če vadite 20 minut na dan. Začetek je morda težak, a če le malo vztrajamo, bomo težko opustili tek ali vsakodnevni sprehod, ker bo ta postal naša potreba, kot vsakodnevni obrok hrane.

## VADBA, KI PREŽENE SKRBI

Intenzivnost in način vadbe prilagodite namenu, ki ga želite doseči. Po stresnih dnevih, ko imate občutek, da je glava polna skrbi, pojdite na zmeren sprehod v gozd ali travnik, kjer je veliko pozitivne energije, in se intenzivno predihajte. Ustavite se na mestu, kjer boste lahko zaprli oči, se umirili in uživali v zvokih narave.

Ob tem le čistite svoje misli in skušajte ne razmišljati. Začutili boste mir v sebi in se vrnila kot prerojeni.

Če si zaželite intenzivnejše vadbe, se ogrejte z nekaj gimnastičnimi vajami in tecite. Začnite v počasnejšem tempu in ga v prvih petih minutah stopnjajte do zmernega. Pozneje lahko tečete v intervalih.

## TEK V INTERVALIH, MENJAJE:

- 45 sekund do 1 minute hitrega teka ali teka navkreber
  - 2 minuti počasnega teka
- Ponovite od 3 do 5-krat, odvisno od fizične pripravljenosti.

Na tak način boste hitreje stimulirali svoj metabolizem. Zbirajte mehkejše terene v naravi. Proti koncu, ko ste se že ohladili, si tudi vi privoščite sprostitvev. Postojte in naredite nekaj dihalnih vaj. Ali pa se uležite na mehko travo in uživajte v zvokih travnika, v sončnih žarkih in rahlem vetru na obrazu.



## VADBA ZA MOČ, HUJŠANJE IN ZDRAVO SRCE

Tisti, ki želite kuriti maščobe, raje hodite, kot tecite. Neka raziskava je pokazala, da so ženske, ki so tri mesece vsak dan hodile po 20 minut, pokurile 1,4 kg več maščob kot tiste, ki so enak čas tekle.

Zmerno hojo priporočamo tudi vsem, ki imate težave s povišanim krvnim tlakom, s srcem in ožiljem, saj pozitivno vpliva na proces zdravljenja. Vsaki vadbi lahko dodate tudi nekaj vaj za moč. Uporabite drevo ali štor in naredite nekaj sklec. Nadaljujte s step koraki na dvignjeno podlago, naprej in v stran. Na priročni veji se pridržite v vesi ali dodajte še vzgibe. Sede okrepite mišice trebuha ... Vedno bodite svoj oblikovalec in si izmišljajte nove vaje. Če niste prepričani o izvedbi, se lahko posvetujete s trenerjem ali fizioterapevtom. Proti koncu vadbe se umirite, da vam srčni utrip pade na normalen utrip ter da se dihanje umiri.

### KAKO VADIMO V VODI

- **plavamo**
- **tečemo v vodi naprej, nazaj, vstran**
- **tečemo z brcanjem v zadnjico (svojo, seveda 😊)**
- **tečemo z visokim dvigovanjem kolen**
- **poskakujemo**
- **vadimo z rokami**
- **prepustimo se masažnim šobam**

## POLETI JE ODLIČNA VADBA PLAVANJE

Z junijem se odpre večina zunanjih bazenov, v katerih je temperatura



**S plavanjem se izboljšata gibljivost in moč, razbremenijo se kosti in sklepi, poveča se splošna vzdržljivost, izboljša imunski sistem, topijo se maščobne obloge, izboljša se pljučna zmogljivost in sprostijo napetosti v telesu.**

vode malo nižja kot v notranjih, zato je primernejša za intenzivnejše plavanje. Bazen ne služi le namakanju in poležavanju na soncu. Izkoristite čas malo bolj kakovostno in bodite pol ure v vodi dejavni.

Pridružite se aerobiki v vodi ali pa sami poskrbite za aktivno kopanje.

Voda je kot fitnes naprava, še boljša. Nudi vam upor v obe smeri, v njej ste lažji, dosežete večje razpone gibov in je primerna za vadbo tudi tistih, ki zaradi povečane teže ali težav z gibalni ne morete izvajati določenih vaj na prostem. Vaše telo je v vodi veliko lažje.

Plavate lahko tudi v jezerih, rekah, na morju. Tam lahko izkoristite protitok ali valove na morju, kar še povečuje

učinek vadbe.

Kakršno koli vadbo boste izbrali, je pomembno, da ritem prilagodite svojim sposobnostim in upoštevate morebitne zdravstvene omejitve. Nikoli ničesar ne izvajajte, če vas boli. Vzrok bolečine je treba najprej odkriti in ga odpraviti.

Poglejte skozi okno, in ne boste več našli izgovora, da ne bi bili vsaj 20 minut na dan dejavni. Na ta način boste kmalu izboljšali presnovo in vaše počutje bo veliko boljše. Boljše zaščitite za zdravje, kot je vsakodnevno gibanje, skoraj ni.

Torej – hop v športne copate in v naravo. Na kolo, sprehod ali do bazena, za notranje zadovoljstvo in trdno zdravje.





# Zaščitimo kožo pred poškodbami

## Naj poletje le nežno boža

### vašo kožo ...

Besedilo:

Mirjam Mrhar

*Sončna svetloba je za kožo neke vrste osnovno »živilo« – tako kot svež zrak, čista voda in kakovostna, uravnotežena prehrana. Zato imamo radi poletje. A čezmerno izpostavljanje soncu žal pospeši staranje kože in jo poškoduje.*



**V naših velnesih vam ponujamo najboljše iz narave in številne nasvete za poletno nego.**

Sonce v zmernih odmerkih ugodno vpliva na celoten organizem. Spodbuja sintezo vitamina D, ki je nepogrešljiv za utrjevanje kalcija v kosteh. Če želite ohraniti zdrave kosti in upočasniti osteoporozni proces, zadostuje že od 10 do 15 minut izpostavljenosti soncu na dan. Sonce je tudi odlično zdravilo za naše razpoloženje. Ob sončnih žarkih občutimo ugodje zaradi toplote, ki jo zagotavljajo nenevarni infrardeči žarki. Toplota pospeši prekrvavitev, presnovo in delovanje žlez.

A ta naša žareča krogla nam pošilja tudi ultravijolične žarke, ki v velikih odmerkih povzročajo sončne opekline in druge poškodbe kože. Intenzivnost UV-sevanja se zaradi tanjšanja ozonske

plasti še povečuje, zato smo mu zdaj izpostavljeni bolj kot v preteklosti.

#### TIHO DELOVANJE NEVARNIH UVA- IN UVB-ŽARKOV NA KOŽO

Za nastanek sončnih opeklin so krivi UVB-žarki. Ti prodrejo v kožo do njenih zarodnih plasti, zato jo tudi poškodujejo. UVA-žarki so manj nevarni za nastanek sončnih opeklin, ker pa prodrejo globlje, povzročajo trajne poškodbe kože, in to take, ki jih na prvi pogled sploh ne opazimo. Tako nastale spremembe pa povzročajo pospešeno staranje kože in tudi kožnega raka. Tudi izpostavljenosti tem žarkom je danes vse več, saj dosega Zemlja 20-krat več UVA-žarkov kot nekoč.

#### DNEVNA NEGA OBRAZA Z NARAVNO ZAŠČITO

Dolgoletno in prekomerno izpostavljanje sončnim žarkom vodi torej do pospešenega staranja kože. Značilni znaki prezgodnjega staranja so suha, nagubana in usnjata koža, pogoste so tudi opazne nepravilne pigmentacije. Priporočamo, da kožo zaščitite pred fotostaranjem s kremo za vsakodnevno nego, ki vsebuje naraven UV-filter.

V Termah Šmarješke Toplice imamo zelo dobre izkušnje s Cholleyjevo kremo za zaščito in nego kože, ki vsebuje izvlečke planik. Izdelana je po zaščiteni inovativni švicarski recepturi in je idealen izdelek za zaščito vseh tipov kože. Naj jo predstavimo ...

## PLANIKA VSEBUJE IZJEMNE NARAVNE SNOVI

Planika (Edelweiss oziroma *Leontopodium alpinum*) je zaščiten gorska cvetlica, imenovana tudi kraljica alpskega cvetja. Uspeva v alpskem podnebju na nadmorski višini od 1500 do 3000 metrov in tudi biološki nasadi za kozmetične potrebe so na tej višini. Za preživetje v ekstremnih podnebnih razmerah (temperatura, višina, sonce, veter ...) je razvila poseben notranji obrambni mehanizem, ki ji daje izjemno sposobnost zaščite pred učinkom prostih radikalov in številne zdravilne lastnosti. Prav zato je izvleček planike idealna učinkovina za ohranjanje mladostne svežine, deluje pa tudi pomirjevalno in vlažilno. Izboljšuje prožnost kože, in kar je poleti najbolj pomembno – vsebuje močan naravni UV-filter za učinkovito zaščito pred sončnimi žarki.

## ZAŠČITA ZA VSE VRSTE KOŽE

Omenjena **planikina krema** se imenuje **Cholley Edelweiss SPF 20**. Primerna je za normalno, mešano, mastno, suho in tudi zelo suho kožo. Zaradi dragocenega izvlečka planike koži zagotovi zaščito pred fotostaranjem, neželenimi gubami in izgubo vlage. Izboljša tudi teksturo kože, njeno elastičnost in napetost. Odlični rezultati kliničnega testiranja na celotni spekter UVA- in UVB-žarkov potrjujejo, da je to resnično učinkovita dnevna zaščitna krema.



**Za poletno nego kože, po kopanju in vsakodnevem tuširanju priporočamo popolnoma naraven jogurt Lulur, ki je vsestranski vitaminski eliksir.**

Krema Cholley Edelweiss je s svojo nežno dišavno noto, prefinjeno teksturo in odsotnostjo parabenov idealna za aktivno življenje. Njena dobra lastnost je tudi ta, da se hitro vpije.

Kremo lahko kupite v Termah Šmarješke Toplice, **v centru Vitarium Spa & Clinique**. Tu vam bodo svetovalke ponudile pomoč in nasvet za vaše letošnje poletno pomlajevanje, vlaženje, remineralizacijo in regeneracijo kože.

## DODATNA NEGA ZA OBRAZ PO 30. LETU

**Cholley Ocean Breeze** je odlična nega zrelejše kože po 30. letu starosti.

Temelji na gelni maski z izjemno bogatim izvlečkom morskih alg in oljem rakitovca. Koži omogoča, da se s pomočjo narave regenerira od znotraj navzven in jo tako zaščiti pred staranjem. Kožo izdatno navlaži, osveži, pomiri in okrepi. Tako ji vidno povrne vitalnost. Svežina, ki jo po negi občutimo na obrazu, in očarljiv svež vonj nas spominjata na sproščujoč poletni vetrič nekje ob morju.

### Pripravite se na poletje – obiščite Vitarium Spa & Clinique:

- nakup kozmetičnih izdelkov za poletno nego,
- nege za obraz in telo,
- pedikure, manikire in depilacije,
- sproščajoče in razstrupljevalne masaže in kopeli,
- preoblikovanje postave.

**Delovni čas: vse dni v tednu, tudi med prazniki, od 8.00 do 20.00**  
**Terme Šmarješke Toplice: 07 38 43 438, vitarium@terme-krka.si**

## S SIJOČO KOŽO BREZSKRBNVO V KOPALKE

V poletnih oblačilih se bomo bolje počutili, če bomo poskrbeli za bolj gladko in napeto polt.

S pravilno nego telesa poskrbimo, da bo poletna porjavlost rahla in enakomerna, koža svilnata in celulit manj viden.





V centru Vitarium Spa & Clinique vam je na voljo nega telesa, ki je odlična priprava telesa pred poletjem. Imenuje se **Wrap up**, traja 75 minut in je sestavljena iz pilinga telesa, negovalno-razstrupljevalne obloge, proticelulitne aromatske masaže in zaključne nege z vitaminskim jogurtom, vse z naravnimi učinkovinami.

### ZA GLADKO KOŽO BREZ CELULITA

Piling pred poletjem je zelo pomemben, saj odstrani odvečne poroženele celice, s tem pa naredi kožo vidno bolj gladko. Tako očiščena koža je mehkejša, laže sprejema bogate aktivne učinkovine iz obloge, ki sledi pilingu, in omogoča enakomernejšo porjavlost.

Obloga takoj po pilingu ima razstrupljevalni in regeneracijski učinek. Koža je vidno osvežena, nahranjena in gladka na otip. Med počivanjem v oblogi gostu nudimo sprostitveno aromaterapijo z naravnimi aromatičnimi olji.

Da bi zmanjšali celulit, pilingu in oblogi sledi še 20-minutna aromatska masaža, pri kateri se posvetimo problematičnim predelom. Eterična olja, ki so dodana naravnemu masažnemu olju, imajo izrazit proticelulitni učinek, saj spodbujajo prekrvavitev in izločanje maščob in strupov iz telesa. Obogateno olje vtiramo v kožo z masažnimi gibi in spodbujamo limfe. Nego zaključimo z nanosom vitaminskega jogurta Lulur.

Priporočamo, da nego nadaljujete tudi doma. Pripravke boste lahko kupili v Vitariumu. Za intenzivnejši razstrupljevalni učinek svetujemo pitje večjih količin vode, da olajšamo izločanje strupov iz telesa.

Trdovratnejšega celulita se lahko znebite z dodatno **terapijo z aparatom Beautytek**. Terapija temelji na biokibernetski stimulaciji tkiva z mikrotokom in je povsem neboleča. Viden učinek dosežemo že po nekaj terapijah, za ozdravitev pa priporočamo od 8 do 12 ponovitev.

### VITAMINSKI ELIKSIR ZA NARAVNO NEGO PO KOPANJU

Za vsakodnevno nego in nego po kopanju, ki omogoča svilnato mehko kožo, vam priporočamo **Lulur Yogurt – naravni kozmetični jogurt**, ki je za kožo prava vitaminska bomba in vsestranski eliksir.

#### Pravi poletni hit – doma pripravljen vitaminski smuti za kožo

*Kozmetični jogurt Lulur je tudi odlična osnova za izdelavo domačega vitaminskega pripravka za obraz ali telo. V Termah Šmarješke Toplice Lulurju dodajamo različne naravne snovi: od začimb, čokolade, medu, soli iz Mrtvega morja do mandljevega olja, zelene glin ali rastlinskih izvlečkov, pač glede na namen nege in potrebe gostov. Pripravite si ga tudi vi, saj je priprava domačih pripravkov za kožo pravi modni hit. Tako kot priprava napitkov smutijev. Lulur Yogurt lahko po ugodni ceni kupite v Vitarium Spa & Clinique.*

Gre za 100-odstotno naraven in po posebnem tehnološkem postopku pripravljen kremni jogurt, ki vsebuje veliko kalcija, vitaminov, maščob in proteinov. Uporabljamo ga za nego in masažo obraza ali telesa.

**Z nakupom jogurta Lulur lahko veliko prihranimo, saj ga lahko uporabljamo namesto:**

- lotiona po sončenju,
- kreme za telo,
- kreme za obraz,
- maske za obraz,
- masažnega olja.

### SAVNaNJE V POLETNIH DNEH? SEVEDA, PRIPOROČAMO!

Prevladuje zmotno mnenje, da savnanje ne spada v poletje. A ni tako. Znanstvene študije dokazujejo, da je potenje tudi v poletnem času odlična metoda za razbremenitev in čiščenje telesa. Poleg tega poletno savnanje privadi telo na temperaturna nihanja, zato se v poletni vročini bolje počutimo pa tudi skok v hladno vodo ni več tako neprijeten.

Redni obiski savn tudi poleti upočasnijo staranje kože. V Termah Šmarješke Toplice ob savnanju ponudimo tudi različne naravne pilinge, da koža laže in hitreje zadaha.

Savne so poleti manj obiskane, zato bomo tu našli mirno pribežališče pred poletnim vrvežem.



# Včasih je dovolj le opazovati. **Zadihati. Da začnemo živeti.**

Besedilo: **Barbara Šmon**

*Že ko vstopite v območje krajinskega parka, začutite nekaj posebnega.  
Narava, ki vas obkroži, vas potegne v svoj mir in harmoničen ritem.  
Sožitje z naravo vas navda z notranjim zadovoljstvom in optimizmom.*

*Že vonj po pinijah, prostran pogled, ko se povzpneš korak više na breg nad hotelom,  
in vsa modrina te navdajo z življenjsko silo, da želiš samo biti in nič hoteti ...*



***Kako malo pravzaprav potrebuje človek, košček neba, kapljico morja in prostranost duha, da se s hvaležnostjo zave, da je zdaj tu in da ta trenutek ni samoumeven.***

To je preprosto tisto, ko človek nosi ljubezen v sebi in je ne potrebuje iskati v zunanosti. Ko zaživi v tistem trenutku in pozabi na preteklost in prihodnost.

In tukaj so poleg prelestne narave še ljudje, ki prinesejo s seboj nasmeh na obrazu, prijazen pozdrav, stisk roke ali objem, ki v gostih vedno znova vzbudi

plamen veselja do življenja, ne glede na to, koliko let nas že obiskujejo ...

Zato gostje velikokrat povedo, da je tukaj malce drugače ... in malce več. Žar, ki ga oddajajo tukajšnji ljudje, kar sili v nasmeh ... Smeh gre po ljudeh, tako tudi zehanje, oboje pripomore k boljši koncentraciji in čustveni stabilnosti. Smeh je zdravilo za lepši

***Barbara Šmon: »Z jutranjimi vajami ob morju mehčamo izraz na obrazu, da ni tako tog, da naše razmišljanje ni tako togo in omejeno. Z vsakim vdihom se počutimo vse bolj neskončni ...«***

obraz, sprošča hormon sreče ter nam pomaga pri boljšem sprejemanju in spoštovanju sebe in drugih.



Zdaj že vse diši po poletju in seveda tudi sonce greje močnejše. Poletna jutra ob morju so najlepša za prebujanje naših organov, kot so srce, ledvice, vranica, jetra in pljuča. Morski aerosoli pospešijo delovanje prebave, limfe in krvnega obtoka. Pretegniti se, zazehati ob morju, vdihniti vso to lepoto s pljuči in očmi – to je tisto, kar naredi jutra čarobna. Res se je splačalo vstati.

### BITI BUDEN IN DEJAVEN, TO JE OSNOVA, DA VZAMETE ŽIVLJENJE V SVOJE ROKE

Marsikdo se ne zaveda, da spi pri budnem stanju. Da je pravzaprav za veliko stvari, ki se mu dogajajo v življenju, odgovoren sam. Ravno zaradi tega je zelo pomembno, da smo ves čas v zavedanju. Da se znamo posvetiti trenutku. Da znamo obvladovati misli in izrečene besede. Da se zavemo, da je življenje le v naših rokah. To je čarobnost življenja, to je pot k sebi ... do tistega, kar je skrito v nas in nadvse dragoceno.



**V Strunjanu velikokrat tečejo solze – solze smeha, tistega pravega, ko boli trebuh in se trese celo telo.**

Magična narava in nalezljiva energija ljudi v Talasu Strunjan dajejo gostu spodbudo, da zadiha. Se odpre, sprejme in notranje okrepi. Da gre naprej vesel, močnejši in samozavestnejši.

Strunjan je pot ... Pot k naravi ter globoka pot k sebi in enostavnosti. Zato ga obiščite in preizkusite. Včasih je dovolj samo opazovati ... In si dovoliti zadihati, se prepustiti, živeti.



## Maksi oddih po mini cenah

**Terme Dolenjske Toplice**  
Hotel Kristal\*\*\*\*, v Economy sobah

Cena za 1 osebo*	104,00 EUR
Cena za 2 osebi**	158,40 EUR

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

Ponudba velja za bivanje v sobah z ležiščem 140 cm. Cena velja za polpenzion ob bivanju minimalno 2 noči. Dodatni popusti niso možni. Namestitev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča. \*Velja, če biva ena oseba sama v sobi.

\*\*Velja, če bivata dve osebi skupaj v sobi.

# Poletna hrana naj bo **raznovidna,** **pisanih barv** in **pristnih okusov**

Besedilo: **Janja Strašek**

*Zaradi poletne vročine se nam zmanjša apetit, in zato v telo vnašamo manj hrane. Pravilno je, da je hrana uravnotežena s hranilnimi snovmi, a siromašnejša s kalorijami.*



**Naš predlog poletnega kosila je sveža solata z dodatkom žit, zelenjavna juha, belo meso z žara in sorbet iz domačega sadja**

Poletna hrana naj bo lahka in uravnotežena. Izbire je poleti veliko, zato naj bodo dobrote na naših krožnikih raznovidne. Poigrajmo se z barvami in poskrbimo za zanimive in polne okuse.

## **SVEŽE, LOKALNO IN MANJ KALORIČNO**

Vsa živila, ki jih človek potrebuje v poletnih dneh, lahko poiščemo v svojem lokalnem okolju. Čas nam je izredno naklonjen, saj ravno v poletnih dneh na naših vrtovih in v sadovnjakih dozorevajo **vse barvne kombinacije zelenjave in sadja**. Iz različnih barv sadja in zelenjave telo dobi pomembne antioksidante, vitamine in minerale.

Ne smemo pozabiti, da naše telo tudi v poletnih dneh potrebuje **beljakovine**. Bodite pozorni na to, da boste jedli takšno meso, ki ima veliko kakovostnih beljakovin in malo ali nič maščob in ki je lahko prebavljivo. Raje kot rdeče meso si privoščite belo meso, ribe in druge morske dobrote. Bodite pa pozorni tudi na to, kako pripravljate meso. Če se le da, se izognite cvrtju, praženju in pečenju v večjih količinah olja, kajti s tem se vsebnost maščob še dodatno poveča, in meso kuhajte, dušite ali pecite na žaru.

**Janja Strašek: »Tudi poleti moramo poskrbeti za imunski sistem. Če ga ne krepimo, prav tako lahko zbolimo.«**

Meso in ribe jejte nekajkrat na teden, ostale dni pa si privoščite tudi beljakovine iz mlečnih izdelkov (skuta, sir, jogurt, kefir ...), jajc in stročnic. Zelo priljubljene in dobre so **sveže solate** iz različnih vrst zelenjave z dodatkom beljakovinskih živil in žit (ajdova kaša, kvinoja, pira, prosena kaša), ki nam poleg energije iz škroba nudijo veliko beljakovin in ostalih nujno potrebnih hranilnih snovi.

V poletnih dneh se priporoča uživanje **zelenjavnih juh**, ki so bogate z elektroliti – minerali. Posebno so priporočljive za tiste, ki se tudi v vročih poletnih dneh ukvarjate s športom in se veliko potite.

Priporočljive so tudi zato, ker so lahko prebavljive. Zelo dobro je, da se držimo nasveta, da ne jemo prevročih juh, ki nas dodatno ogrejejo, prav tako pa niso primerne mrzle juhe, ki samo ohladijo želodec, ne pa celega telesa.

Ne pozabite, da moramo poleti piti **dovolj tekočine**, vsaj liter in pol na dan! Za žejo je najprimernejša zdrava, neoporečna pitna voda, ki ji po želji lahko dodate malo limoninega soka. Pijete lahko tudi nesladkan čaj. V poletnem času je pomembno piti tudi, če niste žejni. Pijte čez cel dan po požirkih. Ne pretiravajte s sadnimi sokovi, saj vsebujejo veliko sladkorja.

Sladoled je zelo priljubljena poletna hrana. Namesto kupljenega sladoleda si doma sami pripravite sorbet iz **svežega domačega sadja** (jagod, malin, borovnic).

**UŽIVAJTE POLETJE IN DOBER TEK!**



Brezplačne poletne počitnice za otroke\*



## Poletni oddih za seniorje

**Nekaj dni v naših termah bo pomenilo, da boste poskrbeli zase na več ravneh.** Dihali boste umirjeno, jedli zdravo, lokalno pridelano domačo hrano, gibali se boste ravno prav, po želji se boste sproščali v naših velneških centrih, predvsem pa se boste zabavali – naši animatorji bodo poskrbeli, da vam res ne bo dolgčas. No, razen, če si boste to želeli.

**Oddih vključuje:** nočitve s polpenzionom • neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih  
• nočno kopanje ob petkih in sobotah • 1 x vstop v oazo savn • nordijsko hojo z vodnikom, aerobiko in hidrogimnastiko v bazenih • bogat zabavni in kulturni program.

**Poletni oddih za seniorje** (1. 7.-3. 9. 2017)

		5 noči	7 noči
<b>Terme Dolenjske Toplice</b>	<b>Hotel Kristal****</b>	240 EUR	336 EUR
<b>Terme Šmarješke Toplice</b>	<b>Hotel Šmarjeta****</b>	240 EUR	336 EUR

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi. Veljajo za člane kluba Terme Krka in že vključujejo upokojenski popust.

\*1 otrok do dopolnjenega 14. leta in otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo v sobi z dvema odraslima brezplačno.

**Za več informacij nas pokličite ali pišite!**

# Družinski oddih, kjer so čevlji obvezni

## Mislili smo, da mi pa res nismo za v hotel. AMPAK SMO!

Besedilo: Tina Deu

Še nikoli nismo šli na počitnice v hotel. Verjetno so zato na našo prvo hotelsko večerjo v hotelu Šport na Otočcu otroci prišli kar bos. Počitnice večinoma preživljamo v šotoru, tam za čevlje večino časa ne veš, kje so. Saj po eni strani je preprosto, ampak v resnici je dopust v šotoru cel projekt. Ko se odpeljemo na dopust, je videti, kot da se seli karavana.



**Tina:** »Tak vikend ti prinese kavo v postelji, do polovice prebran roman in masažo za konec dneva. In še marsikaj.«

### VIKEND V HOTELU JE PA DRUGA ZGODBA

Niso se ga veselili samo fantje, ampak sem se ga tudi jaz. Zelo. Z veseljem bi šla enkrat na mesec. Zakaj?

### ZAKAJ SE MAME ŠE POSEBEJ VESELIJO ODDIHA NA OTOČCU?

- Ker si tu iz Ljubljane v slabi uri.
- Ker vse dobiš v hotelu, kar pomeni, da za pet ljudi lahko spakiraš v petnajstih minutah.
- Ni ti treba razmišljati o tem, kaj boš skuhalo.
- Zjutraj ni poslana samo tvoja postelja, ampak tudi vse tri otroške, zato nihče ne reče, da si tečna, ker ves čas ponavljaš, da je treba pospraviti.
- Pa ne more se ti zgoditi, da pozabiš rjuhe. Ali pa brisače. Ker je vse že tam.
- Z veseljem bi šla enkrat na mesec. Včasih pa tudi v dvoje.

### KAJ SMO POČELI NA OTOČCU? TOP 3 ZADEVE, KI JIH NE GRE ZAMUDITI

**1. V bazenu smo bili kar naprej.** V hotelu je termalni bazen. Tako topel, da ti sploh ni bilo treba ven in se zavijati v brisačo. Šli smo takoj po zajtrku, pred kosilom, pred večerjo in še kdaj vmes. Zvečer je bilo pa itak na sporedu še nočno kopanje. **Ker fora počitnic je tudi, da greš čim pozneje spat.**

### 2. Iz bazena pa v pustolovski park.

Tudi jaz sem šla, čeprav to sploh ni samo po sebi umevno. Ker pustolovski park pomeni, da 5 metrov nad tlemi



**Otroke je sicer najprej skrbelo, da se bodo v vrelec skuhalo (vprašanje dneva: »Mami, a vrelec vre?«), ampak voda je imela prijetnih 31 stopinj.**



premagaješ ovire, ki so napeljene med drevesi, in se pod tabo guncajo sem in tja. Zabava za vso družino, samo zame ne.

Enkrat moraš celo sestiti na sanke in se odpeljati od enega drevesa do drugega. Ampak sem se delala hlabro, kar pri štirih adrenalinskih odvisnejših počnem kar naprej. Fantje se niso nič bali, ampak tega sem že navajena. **Oni so bolj spretni in bolj pogumni od mene, zato so zanje razni pustolovski in adrenalinski parki pravi raj na Zemlji.** Lahko bi za dve uri pobegnili v hotelsko savno in nihče še opazil ne bi, da me ni.

### 3. Prvič smo obiskali Grad Otočec.

Če bi vedela, kako lepo je, bi se namesto na ljubljanskem magistratu poročila na grajskem dvorišču. Sva se pa že dogovorila, da vprašava, če imaš pri njih lahko tudi srebrno poroko. Malo bo sicer treba počakati, ampak zakaj pa ne.

Ali pa če se bo tam poročil kateri od otrok. V tej fazi jih poročni obredi še ne zanimajo, so bili pa **čisto navdušeni nad tem, da lahko v grajskem parku streljaš z lokom.** Komaj sva jih spravila na sladico v grajsko kavarno in potem še na en krog s kolesom po okoliških potkah. Pa še na golf.

### POČITNICE V HOTELU ŠPORT NA OTOČCU SO ZAKON!

Ker je v hotelu bazen, pred njim pustolovski park, v bližnji okolici pa kup stvari, ki jih lahko počneš. Pa čeprav je treba na večerjo v čevljih.



**Natan:** »Wow, v grad na sladico pa streljat z lokom pa pogledat viteza, potem pa še vozit golf avtoček!«



**Tina:** »Za moje štiri fantje je bil pustolovski park raj na Zemlji. Jaz pa sem se delala hlabro. Kot vedno.«

Krasen vikend je bil. Zagotovo na Otočec še pridemo.

*Tina Deu je zaposlena mama in blogerka. Njene zapise o velikih in malo manj velikih radostih življenja z možem in njunimi tremi fanti lahko berete na blogu Tinanfantje.*

### DRUŽINSKA DOŽIVETJA NA OTOČCU

lahko rezervirate na [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si) ali po telefonu 08 20 50 340.



**Toliko dogodivščin! Prav težko smo se ustavili za hip in posneli družinsko fotko.**

# Stopite v nov dan

## polni energije in bodite neustavljivi

Besedilo: **Kaja Gašperlin, Urška Vrščaj Vovk**

*Krka, d. d., Novo mesto predstavlja nov izdelek Magnezij Krka 300, ki vsebuje edinstveno kombinacijo magnezija in vitamina B2. Izdelek je visokokakovosten, kar je v skladu s Krkinimi standardi. Kot prehransko dopolnilo je najboljša izbira za vse, ki vas pestijo težave našega vsakdana – stres, utrujenost, izčrpanost in motnje v delovanju mišic.*



Posledic nezdravega življenja, ki je prepleteno s stresom, se zaveda vse več ljudi, zato vse več pozornosti namenja-jo športnim dejavnostim ter svoje telo in um tako ohranjajo v dobri kondiciji. Številni se pri tem pogosto srečujejo s pomanjkanjem energije, z motnjami v delovanju mišic in mišičnimi krčji.

Razlog za utrujenost, izčrpanost ali mišične krče je lahko pomanjkanje magnezija v telesu.

zadovolji dnevne potrebe po magne- ziju in zato poskrbi za dobro počutje. Magnezij je nepogrešljiv za normal- no delovanje praktično vsake celice. Potreben je tudi za normalno delova- nje mišic in ohranjanje zdravih kosti in zob. Vitamin B2 pomaga celice varovati pred oksidativnim stresom in prispeva k ohranjanju zdrave sluznice, kože in vida. Vsem, ki ste telesno aktivni, strokovnjaki svetujejo nadomestek magnezija in vitamina B2. Že 40 minut

aktivnega športa, denimo aerobike ali teka, podvoji potrebe po vitaminu B2 za pretvorbo maščob v energijo. Kombinacija magnezija in vitamina B2 sodeluje pri normalnem delovanju presnovnih poti v telesu, pri čemer v celicah nastaja energija, in tako prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Za zadovoljitev dnevni potreb po magneziju zadostuje že 1 vrečka **MAGNEZIJA KRKA 300**, pri povečani telesni dejavnosti pa se priporočata 2 vrečki na dan. Napitek ima prijeten okus po pomaranči in limeti, ne vsebuje konzervansov, umetnih barvil, arom in sladil. Na voljo je v pakiranju po 20 in po 50 vrečk.

**MAGNEZIJ KRKA 300** je odlično prehransko dopolnilo za vse, ki se vsak dan srečujete s stresnimi situacijami in telesnimi obremenitvami, pa tudi za mladostnike, starejše od 12 let, nosečnice, doječe matere in starostnike. Magne- zij Krka 300 je že na voljo v lekarnah.

*Stres je v življenju vedno bolj prisoten. Povzročajo ga lahko pritiski in obremenitve na delovnem mestu, prenatrpan urnik v službi in doma, poslovni in osebni in izzivi ... Vsakodnevni stres seveda vpliva na vaše zdravje in se kaže kot utrujenost in izčrpanost, lahko pa vodi tudi v izgorelost.*

**MAGNEZIJ KRKA 300** je granulat za pripravo napitka z edinstveno kombinacijo magnezija in vitamina B2, ki





# BODITE NEUSTAVLJIVI

## MAGNEZIJ Krka 300

edinstvena kombinacija  
**Mg+B<sub>2</sub>**

Granulat za pripravo napitka vsebuje magnezijev citrat in vitamin B<sub>2</sub>.



Magnezij in vitamin B<sub>2</sub> prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter normalnemu delovanju živčnega sistema.



Magnezij prispeva tudi k delovanju mišic.



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

[www.krka.si](http://www.krka.si)

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

 **KRKA**

*Naša inovativnost in znanje  
za učinkovite in varne  
izdelke vrhunske kakovosti.*

**NOVO**

# Ali veste, kakšne so vaše številke?

Besedilo: **Mateja Vilar**

S števkami smo obkroženi ves čas. Nekatere dobro poznamo, saj jih potrebujemo v vsakdanjem življenju, na primer, če želimo dvigniti denar na bankomatu. Spomnimo se jih tudi ob praznovanju obletnic. Nekatere pa so za nas celo življenjsko pomembne, zato je ključno, da jih poznamo. Med take številke spadajo tudi vrednosti našega krvnega tlaka.



## PREVERIMO SVOJE ŠTEVILKE

Krvni tlak opredeljujeta dve vrednosti – višina sistoličnega tlaka (zgornjega krvnega tlaka), ki ga izmerimo, ko srce iztisne kri v žilje, in višina diastoličnega tlaka (spodnjega krvnega tlaka), ki ga izmerimo, ko srčna mišica počiva. Meja, ko je krvni tlak še vedno v normalnem območju, je 140/90 mm Hg. To sta številki, ki si ju je vredno zapomniti. Kadar tlak preseže to mejo, govorimo o zvišanem krvnem tlaku, ki ga je treba zdraviti. V številnih raziskavah so namreč ugotovili, da večje vrednosti krvnega tlaka trajno okvarijo žile in organe, povečujejo pa tudi tveganje za možgansko kap in srčni infarkt, ki sta lahko smrtno nevarna.

**140/90 – številki,  
ki si ju je vredno zapomniti**

Visok krvni tlak je nevaren, ker povzroča okvaro žil, zaradi katere lahko pride do okvare organov (možganov, srca in ledvic). Je eden od najpogostejših vzrokov za možgansko kap, srčni infarkt in ledvično odpoved, zaradi katerih se zelo spremeni kakovost našega življenja, saj lahko vodijo do invalidnosti in celo smrti.

**Asist. dr. Jana Brguljan**, predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo in predsednica slovenskega Združenja za hipertenzijo: »Kadar bolniku zaradi nezdravljene hipertenzije odpovedo ledvice, je vezan na zdravljenje z dializo. Zamislimo si, da bi že samo z upoštevanjem zdravniških navodil to lahko preprečili.«

Nemogoče je natančno napovedati, kdaj se bodo pojavile prve težave. Pri nekaterih se začnejo po enem letu, nekateri pa nekaj let ne vedo, da zvišan krvni tlak škodi njihovemu zdravju. Edina možnost, da izvemo svoje številke, je merjenje krvnega tlaka.

**Zdrav življenjski slog in redno jemanje predpisanih zdravil sta pomembna!**

## SPREMENIMO SVOJE ŠTEVILKE

Izvedeli smo, da je naš krvni tlak previsok. Kaj lahko storimo? Vsekakor ne odlašajmo z obiskom pri zdravniku, saj v tem primeru čas ni naš zaveznik in ne »celi« visokega krvnega tlaka. Zavedati se moramo, da visok krvni tlak škoduje našemu zdravju in da je lahko tudi usoden. Zato ga moramo čim prej znižati – ciljna vrednost je 140/90 mm Hg.

Vzroka za zvišan krvni tlak večinoma ne poznamo, zato boleznini ne moremo dokončno pozdraviti. Zdravimo pa jo lahko s spremembo življenjskega sloga in zdravili. Sprememba življenjskega sloga pomeni zmanjšanje telesne teže, primerno telesno dejavnost, prenehanje kajenja, omejitev soli v prehrani in omejitev pitja alkoholnih pijač. Če ti ukrepi ne zadoščajo, nam zdravnik

predpiše zdravila za znižanje krvnega tlaka. Pogosto je treba jemati kombinacijo več zdravil. Zdravnik nam lahko predpiše tudi zelo učinkovite fiksne kombinacije zdravil. Ker je v eni tableti združenih več zdravilnih učinkovin, se zmanjša število tablet, ki jih moramo vzeti vsak dan. Zelo pomembno je, da upoštevamo zdravnikove nasvete in zdravila jemljemo redno.

**Podatki iz zadnjih raziskav kažejo, da v Sloveniji od 15 do 20 % ljudi ne ve, da imajo zvišan krvni tlak.**

## NADZIRAJMO SVOJE ŠTEVILKE

Ciljno vrednost krvnega tlaka (140/90 mm Hg) doseže le tretjina ljudi, ki se zdravijo zaradi previsokega krvnega tlaka. Največkrat je vzrok to, da opustijo zdravljenje z zdravili. Takoj ko jih nehajo jemati, se krvni tlak namreč spet zviša na izhodiščno vrednost ali morda še bolj. Zato moramo predpisana zdravila jemati redno in dolgotrajno. Le tako bomo krvni tlak dobro nadzorovali.

Priporočljivo je, da si vsak odrasel človek vsaj enkrat na leto izmeri krvni tlak. Tako se lahko začne zdraviti, preden so posledice okvare žil in organov zaradi zvišanega krvnega tlaka usodne. Okvare žil, srca, možganov in ledvic lahko preprečimo le s poznavanjem vrednosti krvnega tlaka. Tako se lahko izognemo najhujšim zapletom, kot so zamašitve žil, možganska kap, srčni infarkt in ledvična odpoved.

Nikoli ni prepozno, zato svoje številke merimo, preverjamo, spreminjamo in nadzorujemo. **Spoznajmo svoje številke že jutri! Ukrepajmo!**



# Krka objavila rezultate poslovanja v prvem četrtletju 2017

Skupina Krka je v prvem četrtletju 2017 dosegla prodajo v višini 321 milijonov EUR, kar je 7 % več kot v enakem lanskem obdobju, in ustvarila 42,7 milijona EUR čistega dobička oziroma 6 % več kot v primerljivem obdobju lani.

Na domačem trgu je Krka dosegla 21,1 milijona EUR prodaje oziroma 6,6-odstotni delež v skupni prodaji. Rast prihodkov od prodaje je bila 5-odstotna. Z 9,2-odstotnim tržnim deležem Krka ohranja vodilno mesto med ponudniki zdravil v Sloveniji.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je znašala 7,6 milijona EUR, kar je 6 % več kot v primerljivem lanskem obdobju (2,4-odstotni delež).



## Šola zdravja v Termah Šmarješke Toplice

12. maja je v Termah Šmarješke Toplice potekalo četrto letno srečanje skupin Društva Šola zdravja (DŠZ). Srečanja se je udeležilo približno 800 članov iz vseh koncev Slovenije. Društvo Šola zdravja ima 123 dejavnih skupin in več kot 2800 članov, ki vsako jutro, ne glede na vremenske razmere, telovadijo na javnih površinah po vsej Sloveniji. Jutranje vaje, ki jih vodijo ustrezno usposobljeni prostovoljci, so enostavne in primerne za ljudi vseh starosti. Moto društva je, da le zdrav človek lahko prispeva k zdravi družbi in da je zato treba poskrbeti tako za zdravo telo kot za zdravega duha. Skupinska srečanja z jutranjim razgibavanjem po različnih slovenskih regijah pripomorejo k boljšemu informiranju in osveščanju ljudi o pomembnosti vsakodnevne telesne

dejavnosti za naše zdravje. Tega dne je vadbo v šmarješkem zdraviliškem parku vodil idejni vodja in ustanovitelj DŠZ Nikolaj Grišin, dr. med., telovadecem pa so se pridružili tudi naključni mimoidoči in tako majski dan začeli prijetno in zdravo.

Telovadce v oranžnem je pozdravil tudi namestnik direktorja Term Krka Gorazd

Šošter, ki se je spomnil začetkov delovanja v Šmarjeških Toplicah: pet žensk je prišlo k njemu s prošnjo, če lahko telovadijo v termalnem parku. Ideja se mu je najprej zdela nekoliko naivna, da bi trajala, danes pa je vesel, da se je motil: »Čestitam vam za vztrajnost in enostavnost! Ste naš vzor,« je dejal.



Foto: Rok Kompare

## Izlet s kopanjem in kosilom:



## v Šmarješke Toplice ali Strunjan

Za vse, ki si želite poletnega druženja v skupini, je prava ideja povabilo na izlet s kopanjem in kosilom – v Terme Šmarješke Toplice in v Talaso Strunjan. Izlete organizira gospa Milica Skvarča, in sicer vsak drugi četrtek v mesecu izlete na Dolenjsko, ki jih lahko njeni »varovanci« izkoristijo tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah, vsak ponedeljek v juliju in avgustu pa odpelje avtobus na kopalni izlet v Strunjan. Avtobus odpelje v obeh primerih iz Ljubljane, s postanki tudi v okolici.

Če vas mika, da bi se pridružili Milici in njenim prijateljem, jo pokličite: **Milica Skvarča, 041 595 192.**

# Slovenija – moja medovita dežela

Besedilo: **Katja Špoljar**

*Ljudje uporabljamo med kot sladilo in zdravilo že od nekdaj. Prvič je bil omenjen veliko pred našim štetjem, saj so ga predniki uporabljali pri pripravi različnih jedi, balzamiranju ljudi, v času Julija Cezarja so ga uporabljali celo namesto zlata za plačilo dajatev.*



Čebele pripravljajo med iz surovin, ki jih pridobijo v naravi in jim med zbiranjem dodajajo snovi iz svojega telesa. Pašne čebele ob vrnitvi predajo medičino drugim čebelam v panju, ki jo dodatno oplemenitijo in poskrbijo za zorenje medu. Poleg tega nabirajo tudi cvetni prah. Od botaničnega in geografskega okolja je odvisna vrsta medu, ki ga bo čebelar pozneje točil. Med, ki je od svetlo rumene do rjave barve, imenujemo cvetlični med; ta je največkrat pravzaprav mešanica akacijevega, javorovega, lipovega in kostanjevega medu, saj je zaradi košnje travnikov pred cvetenjem zadnjega vedno manj. Gozdni med je temnejši od cvetličnega, v okusu zaznamo smolo, žganje in karamel, v ustih pa se topi počasneje. Najsvetlejši

slovenski med je akacijev, ki ga lahko pridelamo le v mladem, nikoli zaleženem satju. Poleg naštetih slovenski čebelarji najpogosteje pridelujejo tudi ajdov, regratov, lipov, kostanjev, hojev, smrekov med. Ko med stoji v kozarcih, po določenem času kristalizira. Najpozneje kristalizirata kostanjev in akacijev med. Gre za povsem naraven pojav, ko sladkorji v medu iz tekočega stanja preidejo v kristale. Pri tem je pogosto viden nastanek belih lis, ki so pokazatelj kakovostnega medu. Med v tekoče stanje povrnemo s segrevanjem do 40 stopinj Celzija.

Po podatkih čebelarskih društev letošnje zime ni preživelo skoraj 16 % čebeljih družin, spletna anketa Čebelarske zveze Slovenije pa je pokazala, da

pomladi ni dočakalo 22 % čebel, kar je skoraj četrtnina slovenske čebelje populacije! Vzrok za odmiranje čebel leži v prejšnji čebelarski sezoni, saj sta januar in februar nadpovprečno topla, kar je matico spodbudilo k hitrejšemu zaleganju, pojav zalege pa omogoča razvoj parazitov.

#### Čebelarstvo v Sloveniji

150 000 registriranih panjev  
10 000 registriranih čebel  
1300 ton pridelanega medu v letu 2016

Povprečna starost čebelarjev:  
58 let

Povprečno število panjev na čebelarja: 18

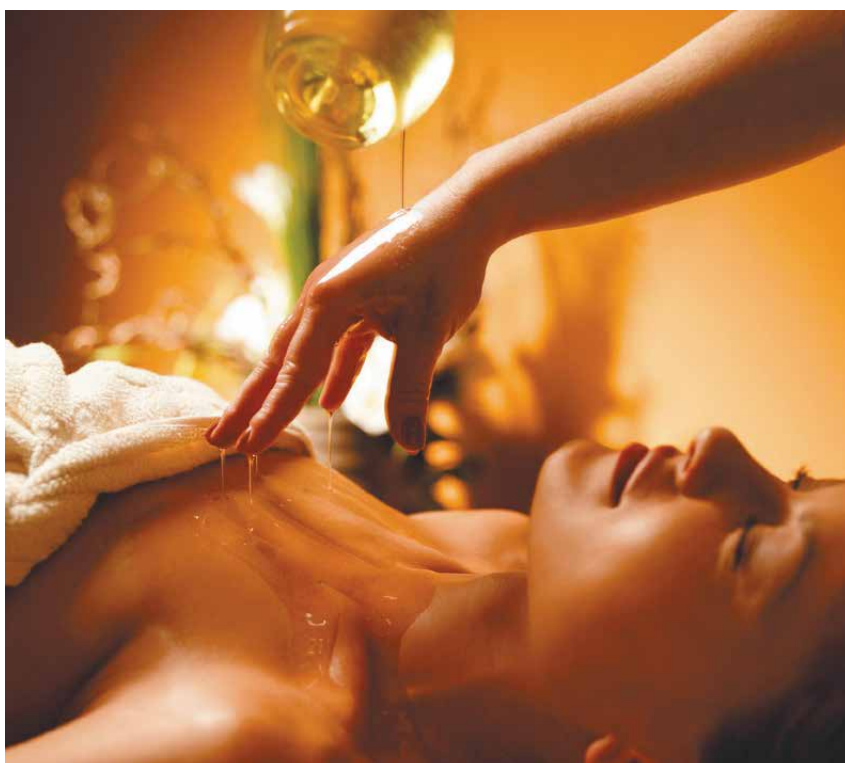


Spomladanska pozeba je še pred medenjem uničila akacijo in številna sadna drevesa tudi na Dolenjskem. Pomankanje prvih paš je vplivalo na razvoj čebeljih družin, saj kranjska sivka ob pomanjkanju hrane zmanjša zaleganje, kar privede do manjšega števila čebel v panju skozi leto. Ker je bilo lansko leto tudi bolj mokro, so bili donosi majhni. Pridelava je bila podpovprečna, in sicer 1300 ton medu; v ugodnih pogojih ga slovenski čebelarji pridelajo tudi do 2000 ton. Vrednost čebeljih pridelkov je skoraj zanemarljiva v primerjavi s koristnim delom, ki ga čebele opravijo v naravi. Umiranje čebeljih družin je zelo zaskrbljujoče, če pomislimo, da tretjina svetovnega pridelka hrane zraste na rastlinah, ki so jih oprasile živali, pri čemer velik delež prispevajo prav čebele.

Zaradi tega je pomen čebel za preživetje človeštva kritičen. Ne samo nepredvidljive vremenske razmere, tudi človek ogroža ta krhka bitja z neselektivnim škropljenjem poljščin s pesticidi. V zadnjem času je naša avtohtona kranjska čebela vse bolj ogrožena, zato je poslanstvo čebelarjev vsak dan bolj pomembno!

### ZDRAVILNI UČINKI UŽIVANJA MEDU

Uživanje medu je preventiva proti številnim boleznim, zlasti boleznim grla in dihal. Med nase vleče vodo, in ko se v ustih raztopi, izvleče tekočino iz bakterij in jih nato uniči. V ljudski medicini poznamo ugoden učinek uživanja vročega čaja z medom proti kašlju in hripavosti. Med, ki ga zau-



žijemo s satovjem vred, deluje proti vnetju bronhijev, obnosnih votlin in senenemu nahodu. Lipov med učinkuje pomirjevalno in pomaga pri boleznih ledvic in mehurja, pri krčih in bolečinah ter težavah z dihalnimi organi, ni pa primeren za tiste, ki imajo bolezni srca in krvnih žil. Če cvetlični med vsak dan dodajamo otroški hrani ali hrani za ostarele, izboljša njeno hranilnost in hkrati dobro deluje na celoten organizem.

### MEDOVITI WELLNESS

V Termah Krka kupujemo med pri lokalnih čebelarjih. V Šmarjeških Toplicah lahko gostje obišejo čebelarstvo

Gorenc, večkrat pa se lahko udeležijo predstavitev apiterapije Romana Košale. Ker se zavedamo koristnih učinkov uporabe meda v prehrani, je gostom hotelov na voljo pri zajtrku, uporabljamo pa ga tudi v velnesu kot oblogo v kombinaciji s solnim pilingom. Ta odstrani poroženele odmrle celice, da lahko bogate sestavine iz medu takoj nahranijo našo kožo. Po medeni oblogi je koža nahranjena, na otip mehka in svilnata ter tako gladka, da kapljice vode po oblogi drsijo s kože. S pilingom in oblogo poskrbimo za dobro počutje in vrhunsko razvajanje kože. Obloge so pri nas na voljo ob določenih urah in so za goste savn brezplačne.



## NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCE ZDRAVJA

Prosim, da revijo od naslednje številke naprej pošiljate na naslov:

Ime in priimek: ..... Leto rojstva: .....

Ulica in hišna številka: .....

Poštna številka in kraj: .....

E-pošta: ..... Podpis: .....

S podpisom potrjujem svoje naročilo na revijo Vrelci zdravja. S podpisom družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto dovoljujem, da moje podatke, ki sem jih posredoval/a zgoraj, shranjuje in obdeluje ter jih uporablja za pošiljanje revije in morebitnih obvestil o novostih in aktualnih vsebinah v Termah Krka. Če ne želite več prejemati naročene revije, obvestil in aktualnih vsebin družbe, to pisno sporočite družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto. Pridobljene osebne podatke bo družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto skrbno varovala in uporabljala samo interno. Varstvo osebnih podatkov je zagotovljeno po Zakonu o varstvu osebnih podatkov (Uradni list RS, št. 86/04). Naročilnico izrežite in jo pošljite v kuverti na naslov **Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto**, s pripisom »Naročilnica na Vrelce zdravja«.

# Vredno je videti

Besedilo: **Katarina Rudman**

*Kljub temu da je Slovenija majhna, je po številu naravnih posebnosti zelo velika. Imamo Alpe, Sredozemlje, Panonsko nižino ter dinarski svet s kraškimi skrivnostmi. Od sredozemske obale in Krasa do Dolenjske, dežele gričev, napolnjenih s termalno vodo. Destinacije Term Krka pa lahko najdete tako v dolenjski kot primorski regiji, kjer si lahko ogledate veliko naravnih posebnosti. Odločili smo se, da danes izpostavimo tiste štiri, na katere smo še posebej ponosni.*



## STJUŽA

Gostom Talasa Strunjan vedno priporočamo obisk Stjuže, saj je edina morska laguna na slovenski obali. Nekoč je bila odprt zaliv, pred več kot 200 leti pa so med morjem in zalivom zgradili nasip, zato je danes laguna povezana z morjem le prek kanala. Ime Stjuža izvira iz italijanske besede chiusa, kar pomeni »zaprta«. Gibanje vode je odvisno od plime in oseke, medtem ko valov in morskih tokov ni.

V Stjuži so nekoč gojili ribe, vendar so ribogojstvo opustili že v tridesetih letih 20. stoletja.

Stjuža in Strunjanske soline predstavljajo izjemen preplet življenjskih okolij, kakršnega ni nikjer drugje na slovenski obali. Laguna je prebivališče številnih morskih in obmorskih živali različnih vrst: rakov, mehkužcev, rib ter ptic, ki si hrano ali skrivališče poiščejo na bližnjih nasipih in brežinah.

## INDIJSKI ALI SVETI LOTOS

Prava posebnost Term Šmarješke Toplice je jezerce z indijskim lotosom, ki mu namenjamo posebno skrb, saj

gre za izredno redkost – naravna nahajališča indijskega lotosa so danes le še ponekod v Aziji in Avstraliji. Kljub temu da je to trajnica tropskega in subtropskega podnebja, zaradi izvira tople vode preživi zime tudi v našem jezercu, na prostem. Znova in znova se veselimo vsakega poletnega sončnega jutra, ko ga lahko z veseljem in ponosom opazujemo. Njegovo zdravilno moč so poznali že stari Egipčani, ki so lotosovo olje poimenovali eliksir mladosti, dobrega zdravja in spolne moči. Nasad je vzgojil inženir Miha Ogorevc, znani krajinar, ki je lotosove korenike dobil leta 1992 iz botaničnega vrta v nemškem mestu Köln.

## KOČEVSKA JELKA

Terme Dolenjske Toplice obdajajo kočevski gozdovi, ki so nekakšna zdrava pljuča Dolenjske in Slovenije. Kočevski rog je poln skrivnostnih vrtač, brezen in neskončnega gozda. Sredi Kočevskega roga pa najdemo Rajhenavski pragozd, kjer je edini gospodar narava in kjer jelke živijo tudi do 500 let. Kraljica jelk, danes morda najdebelejša jelka pri nas, se ponaša z obsegom 5,3 metra in meri v višino 43 metrov.



*Slovenski farmacevti so ugotovili, da je vrednost kočevske jelke mnogo večja od le krasitve hiše ob prazničnem novoletnem ozračju. V njenem lubju so namreč odkrili izjemno zdravilen izvleček lubja kočevske bele jelke, imenovan abigenol, eno prvih slovenskih patentiranih naravnih zdravilnih učinkovin. S svojim antioksidativnim učinkom kar za dvakrat prekaša podobno učinkovino, ki jo v svetu že 80 let pridobivajo iz francoskega obmorskega bora.*

## LEHNJAKOVI PRAGOVI


Vsem ljubiteljem narave priporočamo ogled posebnosti reke Krke – lehnjakove pragove. Najštevilnejši in najlepši so med Zagradcem in Žužemberkom ter med Dvorom in Gornjim Kotom. Nemalo pa jih krasi tudi Otočec in grajski rečni otok.

*Lehnjak je biokemična sedimentna kamnina, ki nastane, ko voda, ki vsebuje kalcijev karbonat, teče čez organske ostanke (liste, veje, tudi skelete živali). Je močno porozna, lahka in luknjičava kamnina ter ena redkih, ki plava na vodi. Lehnjak je navadno svetlo rumenorjave barve in ima lepo ohranjeno strukturo okamnelih organskih delcev, ki jo primesi železovih spojin obarvajo rjavkasto.*

Ponosni smo, da imamo v Sloveniji toliko naravnih posebnosti, in prav vse so vredne ogleda. Izleti v naravo so odlični za premagovanje stresa in nabiranje energije. **Kam pa se boste vi odpravili ta vikend?** 😊



## Nagradna križanka

						VRELCI ZDRAVJA	USLUŽ-BENEC, KI ODMERJA DAVEK	AKTERKA	ALBANSKI POLITIK (RAMIZ)	KRAŠKA JAMA	RICKY MARTIN	POTUJOČI PEVEC PRI STARIH GRKIH	RAZLO-ČEVALNA PISNA ENOTA	KDOR OPRAVLJA MATURO	SLAVNA TEKAČICA V GR. MIT.				
						KONTRA-CEPCIJSKO SREDSTVO													
						KAMNINA, KI JO SEŠTA-VLJAJO DRO-BCI RAZL. KAMNIN													
						VIJAČNO STRMOGLA-VLJENJE LETALA								PODATKI, NAVEDBE ETNIČNA SKUPINA V GANI					
						GL. MUSLIM. SVETIŠČE V MEKI									TRIS IN PAR PRI POKRU				
VERDIJEVA OPERA										PREBIVAL-KA DANSKE									
VRELCI ZDRAVJA	DREVO TROPSKE AFRIKE	MIKRO-SKOPSKO MAJHNE ENOCELIČNE RASTLINE	OKUSNA MORSKA RIBA Z BELIM MESOM	LEPILO IZ ORGANSKIH SNOVI	AMERIŠKA LETALSKA DRUŽBA			STARO-GRŠKE BUTALE											
								DELOVNA SKUPINA											
MALAJSKA BLAZNOST					PREBIVAL-KA IRSKE				IND. FIZIK (ČANDRA-SEKARA V.)										
					APNEJA				RAČJA HOJA										
KISLA REPA ALI KISLO ZELJE								IND. MESTO V OHIU				NOSE, TOMAŽ							
								SL. IGRALEC, VODITELJ (ŽNIDARŠIČ)				POLET, VNEMA							
ZNAK, KI Z DVEH STRANI OKLEPA BESEDO								LAHKI TANK IT. IZDELAVE											
								A + B = C											
SEŠTAVIL: PETER UDIR	REMBRANDT-OVO RODBINSKO IME STROJEPI-SEC							NIŽJI URA-DNIK V ST. AVSTRIJI					GRŠKA BOGINJA MIRU	IZDELOVA-LEC KRST					
								CIGARA											
TELOVADNA PRVINA					BAZA, TEMELJ					SREDSTVO ZA JEDKA-NJE	ZRAK (lat.)								
					ANGLEŠKI GLASBENIK (Police)						JAPONSKI REŽISER (KUROSAVA)								
IAN FLEMING			FILIPINSKI OTOK						PESTUNJA V RUSKEM OKOLJU										
			POŠKODBA Z NOŽEM						KDOR ORJE										
SLOVENSKI GEOGRAF, POLITIK (DUŠAN)					OSMOJENO MESTO								RDEČI KRIŽ						
					MLEČNI IZDELEK								BRITANSKI PEVEC (JONES)						
PRID								UVEDBA REDA											
								OLAJ, JOŽE											
MORSKI DEŽEVNIK										ZNAMENJE VLADAR-SKE OBLASTI									
RAZGRA-JAJOČ ČLOVEK										RT V LIBIJI									

**AAMER** - rt v Libiji; **ABRONI** - etnična skupina v Gani; **GRAFEM** - razločevalna pisna enota; **SAMAR** - filipinski otok;

## Rešitev pomladne križanke (vodoravno):

EMULGATOR, LASTOVICA, ALT, LEMEŽ, BARET, ITA, POVODENJ, STEK, ARIJA, AARE, ARANŽMA, FERNET, TIRJE, TRIOLA, PE, OLIMP, AZNAVOUR, BG, GARCIA, NART, REJA, SESKOK, GAD, ALE, ŠILO, BAJACO, INDRA, INKA, AZIL, LIKALEC, ARAMEJA, AKACIJA, SALAMAR

## Žreb je nagrade pomladne križanke razdelil takole:

- nagrada: **Erika Biderman**,  
LOG 28D, 1430 HRASTNIK
- nagrada: **Jože Lunder**,  
TURJAŠKO NASELJE 6, 1330 KOČEVJE
- nagrada: **Bojan Kern**,  
PODREČJE 19, 1230 DOMŽALE
- nagrada: **Radenka Kapelj**,  
UL. 27. APRILA 7, 6257 PIVKA
- nagrada: **Berta Simetinger**,  
SP. JAVORJE 7b, ČRNA NA KOROŠKEM

Rešeno križanko pošljite **do 18. avgusta 2017** 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 Terme Krka.

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka

Na morje  
ali v terme



# Pozno poletje in barvita jesen v Termah Krka

**Ko se poletna vročica umiri, ko se narava odene v živopisno preobleko in so krožniki polni svežih, vitaminsko bogatih dobrot ... Vabljeni!**

**Oddih vključuje:** nočitve s polpenzionom • neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih • nočno kopanje ob petkih in sobotah • 1 x vstop v oazo savn (ne velja v Talasu Strunjan) • nordijsko hojo z vodnikom, aerobiko in hidrogimnastiko v bazenih • bogat zabavni in kulturni program.

Jesenskih oddih s polpenzionom		3 noči	5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice (3. 9.–27. 10. 2017)	Hotel Kristal****	165 EUR	261 EUR	365 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	215 EUR	339 EUR	474 EUR
Terme Šmarješke Toplice (3. 9.–27. 10. 2017)	Hotel Šmarjeta****	165 EUR	261 EUR	365 EUR
	Hotel Vitarium**** Superior	181 EUR	286 EUR	400 EUR
Talaso Strunjan (10. 9.–12. 11. 2017)	Hotel Svoboda****	219 EUR	365 EUR	511 EUR
	Vile***/Laguna***	160 EUR	266 EUR	372 EUR

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi. Veljajo za člane kluba Terme Krka in že vključujejo 10 % popusta.

**Za več informacij nas pokličite ali pišite!**