

TERME  KRKA

Poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 3 | september 2019 | Letnik XXVII, Novo mesto

jesen 2019

Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

Če z nami še niste potovali na Dolenjsko ali na morje, 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

Terme Dolenjske Toplice			Terme Šmarješke Toplice		Talas Strunjan		
7 noči	Hotel Vital ****	Hotel Kristal ****	Hotel Šmarjeta ****		Hotel Toplice *** (enoposteljna soba)	Hotel Svoboda ****	Vile *** Hotel Laguna ***
			do 3. 11.	od 3. 11.			
Redna cena	455 EUR	493EUR	524 EUR	524 EUR	560 EUR	475 EUR	363 EUR
Vaš prihranek	-138 EUR	-148 EUR	-165 EUR	-179 EUR	-173 EUR	-106 EUR	-85 EUR
Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka*	317 EUR	345 EUR	359 EUR	345 EUR	387 EUR	369 EUR	278 EUR

*Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za upokoјence in popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba (razen v hotelu Toplice, kjer je navedena cena za enoposteljno sobo), polni penzion, turistična taksa.

ODHODI AVTOBUSOV NA DOLENJSKO:

Štajerska, Posavje: 29. 9.–6. 10. 2019: 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)

Obala, Kras, Notranjska in Ljubljana: 6.–13. 10. 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), Ljubljana – Tivoli (12.30)

Gorenjska, Mengeš, Domžale in Ljubljana: 13.–20. 10. 2019 in 1.–8. 12. 2019: 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 (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

ODHODI AVTOBUSOV V STRUNJAN:

Gorenjska in Ljubljana: 17.–24. 11. 2019: Kranjska Gora (9.00), Mojstrana (9.15), Jesenice-železniška postaja (9.30), Koroška Bela (9.35), Lesce (9.45), Radovljica (9.50), Naklo (10.10), Kranj (10.20), Škofja Loka (10.40), Medvode (11.00), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.15)

Primorska: 24. 11.–1. 12. 2019: 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: 1.–8. 12. 2019: Murska Sobota (8.00), Maribor – pri lokomotivi (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20)

Dolenjska in Ljubljana: 8.–15. 12. 2019: Krško (9.00), Novo mesto (9.30), Trebnje (9.50), Ljubljana-Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (10.30)

Gorenjska in Ljubljana: 15.–22. 12. 2019: Kranjska Gora (9.00), Mojstrana (9.15), Jesenice-železniška postaja (9.30), Koroška Bela (9.35), Lesce (9.45), Radovljica (9.50), Naklo (10.10), Kranj (10.20), Škofja Loka (10.40), Medvode (11.00), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.15)

Dragocenosti

So dnevi, ko vse, kar si zadamo, teče kot namazano in ko se naše zadovoljstvo z vsako narejeno kljukico in vsakim dosežkom samo spiralno veča. Dokler nismo čisto na vrhu in sipljemo srečo na vse in vsakogar okrog nas. So pa dnevi, ko se širni svet vrti v čisto drugo smer kot mi. Če smo takrat v dobri psihofizični kondiciji, se morda kljub čudenju, kaj vse gre tega dne narobe, spomnimo, da se vse dogaja z razlogom, ki nam ga ni treba takoj prepoznati. In da bi se bilo dobro **čim prej** dvigniti »nad črto«, kot pravi karizmatični Jani Prgić, med drugim tudi trener pozitivne discipline. Nad črto, tja, kjer »živijo« **motivacija, možnost izbire, svoboda in odgovornost**. Ti so v našem življenju veliko bolj koristni kot tisto, kar je pod črto – zanikanje, iskanje krivca in vdaja.

Za takšne dni, ki jih v resnici nihče ne mara, je tu seznam nekaj **dragocenosti**, ki vam bodo pomagale navzgor. Da ne bo šlo s tarnanjem in iskanjem odgovorov na vprašanje **Zakaj?** v nič preveč dragocenega časa. V mislih se poigrajte z njimi, tudi če se vam zdi »samo« besede. Te dragocenosti so:

Prijaznost
Zrak
Voda
Zaupanje v ljudi
Zavetje
Srečanje z drago osebo
Zmorem
Gozd
Miren spanec
Nove dogodivščine
Zdrava hrana
Svoboda
Veselite se življenja
Glasba
Objem

To so dragocenosti, ki so lahko naše **sidro in navdih**. Za boljše počutje in pot navzgor bo včasih zadoščala že misel na eno samo. Drugič bo v enem samem vašem dejanju skritih več teh dragocenosti. Tretjič bo dovolj, da boste pogled usmerili v nekaj »vašega«, da boste slišali nekaj iz lepe preteklosti, da se boste samo spomnili na to, kako ste se kdaj počutili. Dovolj bo, da boste vedeli, da je vredno biti **hvaležen**. Morda pa vas bo razmišljanje o zgornjih dragocenostih pripravilo do tega, da si boste izdelali svoj spisek za »prvo pomoč«.

Konfucij je dejal, da je **sreča v vsem**. Da jo je samo treba **znati izluščiti**. Se pravi, da ima glavno vlogo pri tej nalogi stanje duha. Za to pa znamo – kar dokazujemo že vrsto let – z zanimivimi programi, pestrimi vsebinami, prijetnimi druženji odlično poskrbeti tudi v Termah Krka. Tako kot za vaše telo. **Saj se za vas, naše goste, in za vaše počutje trudijo naši dragoceni ljudje.**

Andreja Zidarič, glavna urednica



IZ VSEBINE

- Terme Šmarješke Toplice
4 ALJANA PRIMOŽIČ ZA ZDRAVA ZRELA LETA
- Talaso Strunjan
8 NUŠKA DRAŠČEK NA MORSKEM ODDIHU
- Hoteli Otočec
12 PUNCE, GREMO ME PO SVOJE!
- 16 NAJBOLJŠE ŠPORTNE PRIPRAVE**
- Zdravo hujšanje
20 S PROGRAMOM SLIM-FIT PONOVO V FORMI
- Terme Šmarješke Toplice
24 OBNOVITVENA REHABILITACIJA ZA MLADE KORONARNE BOLNIKE

V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE KARIKATURISTKI ALJANI ŽIVLJENJE POSTAVILI NA GLAVO

Besedilo: Helena Peternel Pečauer

Kdo ne pozna Aljane Primožič, njenih duhovitih karikatur, ki v medijih na svojevrsten način opozarjajo na „zadreg“ naše družbe? Koga še ni do solz nasmejala kakšna od njenih bolj žgečkljivo obarvanih podob, ki brez dlake na čopiču odslkavajo partnerske odnose? Ja, prva dama slovenske karikature je v karieri naslikala že več kot 11.000 takšnih umetnin, izdala več knjig in postavila mnogo razstav. V začetku julija je pobegnila v penzijo, a ni skrbi: kdor se rodi s čopičem (in vražički) v glavi, z njimi tudi odide s tega sveta, zato se nam obeta še veliko Aljaninih humornih prebliskov.

Sveža upokojenka si je vzela nekaj dni zase in se odpravila v Terme Šmarješke Toplice. Na oddihu bi jo moral spremljati soprog, priznani aforist Milan Fridauer – Fredi, a so ga zdravstvene težave zadržale v domačih Halozah, na Dolenjsko pa je, za družbo ženi, poslal svojo sestro Marijo Potočnik. Za dami so strokovnjaki v Krkinih termah pripravili preventivni program **Za zdrava zrelo leta**, ki je vključeval veliko gibanja, masažo, sprostitveno kopel z magnezijem, zdravo prehrano, ugotavljanje metabolne starosti in strokovne nasvete, kako ohraniti zdravje in mladostnost.

„Spoznala sem, da sem ga kar dobro lomila“

»Prepričana sem bila, da živim dokaj zdravo, da primerno skrbim za svoje telo in duha, a sem v Šmarjeških Toplicah ugotovila, da bom morala marsikaj spremeniti, če želim vsaj še za nekaj let ohraniti svoje zdravje. Doma imam na metre knjig o zdravem življenju, o vseh mogočih dietah, moj Milan bi rekel, da v teoriji vse obvladam. Zdaj sem pa videla, da sem ga kar dobro lomila, ko sem izpuščala obroke, nikoli zajtrkovala, v najboljši veri sem se izogibala tudi večerjam. Ko so se nakopičili kilogrami, sem jih 'napadla' s prisilnim postom. Do slabosti in bistveno premalo časa sem namenjala primernemu gibanju,« je iskrena 'prebujena' Aljana. Stresen način življenja, pritisk medijskih urednikov, kdaj bo že poslala karikaturu, ure in ure sedenja v prisilni drži in neredno prehranjevanje so namreč že urezali posledice v njeno počutje in zdravje.

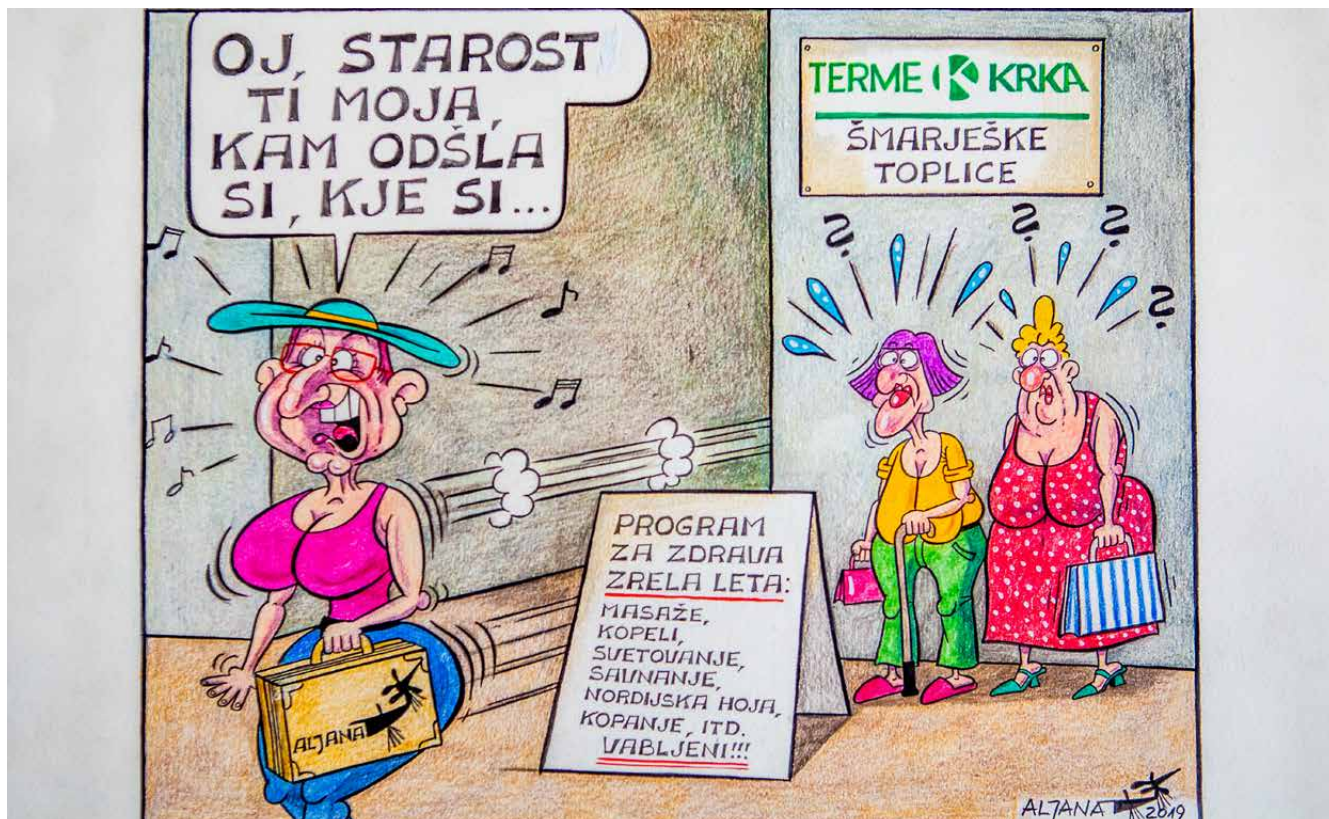
Umetnost in duhovitost ji je bila položena v zibko, a pot je bila vse prej kot lahka

Ampak v mladosti je bila Aljana kar dobra športnica. »Plavanje mi je najbolj sedlo,« pripoveduje. Marsikaj bi lahko

bil v življenju, a kaj, ko ji je bila umetnost položena v zibelko. Njena mama Sonja Primožič je bila akademska slikarka, oče, Atanas Velčevski, pa akademski kipar. Čeprav je bilo njeno otroštvo močno povezano z vonjem po slikarski barvi, čopičih, platnih in se je tudi Aljana po končani srednji oblikovni šoli vpisala na Akademijo za likovno umetnost v Ljubljani, so bili njeni umetniški začetki precej nesamozavestni. »Dva letnika sem naredila, menda sem bila zelo obetavna, profesor Gabrijel Stupica me je že takrat usmerjal v karikaturu, potem pa sem zanosila in moja akademska izobrazba je splavala po vodi. Kljub temu sem ostala zvesta risanju.«

Prvo karikaturu je poslala na Primorsko, »da bo sramota čim bolj daleč«

Aljana Primožič si je prvi kruh služila na Gorenjskem glasu z risanjem stripov. Ves čas pa jo je vleklo h karikaturi. V Delu je spremljala karikature Franca Jurija in rekla si je, »če lahko on to počne, lahko tudi jaz.« Prvo karikaturu je poslala takratnemu direktorju Primorskih novic Dragu Misleju - Mefu, »da bo sramota čim bolj daleč«. Ta se je sicer malo bal, da bo dobil kakšne 'babje' risbe, a je bil potem z njenim delom zelo zadovoljen,« pristavi Aljana.



Tako se je Aljana na programu Za zdrava zrela leta poslovila od starosti. 😊

Potem so jo naenkrat vsi hoteli

Potem se je Aljani odprlo, vsi so jo hoteli. Šaljive podobe je risala praktično dan in noč, objavljala v Slovenscu, Slovenskih novicah, v Oni, Delu, v Delavski enotnosti, Pavlihi, v revijah Moj mikro, Prijatelj, Delničar, Moj mali svet, v Kmečkem glasu, Financah, Gospodarskem vestniku, Gorenjskem glasu, Kranjčanki, Kranjskem glasu in še bi lahko naštevali, toda »za denar se nisem znala nikoli zmeniti. Ker sem sama skrbela za dve hčerki, me je bilo pogosto strah, kako bo, če se mi kaj zgodi. Zavedala sem se, da bomo lačne, če si bom poškodovala samo en prst. Svobodnjakarstvo zame naenkrat ni bilo več tako zelo pomembno, zato sem se redno započela najprej pri časopisu Slovenec, na koncu v uredništvu Slovenskih novic,« pripoveduje umetniška ikona, ki je bila leta 2005 celo med nominirankami za Slovenko leta.

Ko se srečata dva iste vrste ...

Nikoli ni imela težav z idejami za karikature, ko pa je leta 1997 v življenje Aljane Primožič stopil še duhoviti aforist Milan Fridauer – Fredi, je meja njene ustvarjalnosti dosegla nebo. Daljije krila. Sanjski umetniški par se neverjetno dobro dopolnjuje pri razvijanju idej. »Včasih v sekundi veva, kaj je novica dneva in vredno karikiranja, včasih na idejo čakava dlje časa. Že ko se lotim

skiciranja, vem, kako bo izpadla. Če se med nastajanjem začnem rezati, je to odlično znamenje, takšna je navadno tudi ljudem najbolj všeč,« razlaga.

Čeprav se počuti mlajša, bo treba ob prehodu v penzijo marsikaj spremeniti

Aljana, ki je navzven res videti neverjetno mladostna in polna energije, si je kar sama hitro izračunala, koliko je ura, ko ji je strokovnjakinja v Termah Šmarješke Toplice predstavila rezultate meritev. »Pokazalo mi je, da sem popolnoma dehidrirana in da imam precej manj mišične mase kot moja svakinja Marija, ki ima trenutno kar nekaj kilogramov več kot jaz. Šok! Jaz sem

pa mislila, kako fit sem. No, še sreča, da so mi svetovali, kako naj ravnam, da bom te stvari popravila. Bo kar šlo, samo malo bo treba spremeniti življenjske navade,« pripomni Aljana, ki ji je svetovalka za zdravo prehrano Andreja Gril Novak povedala tudi kako in s čim naj se v bodoče prehranjuje.

»Ko sem videla, kakšno hrano pripravljajo v restavraciji, mi je padla čeljust dol od presenečenja in navdušenja. Ej, ni, da ni! Moram pa reči, da znajo tudi korenje in drugo razstrupljevalno hrano izjemno lepo servirati. Človek sploh ne opazi, da je za kaj 'prikrajsan'. Ampak vseeno, Marija si je lahko privoščila sladoled, ki ga sami izdelujejo, rekla je, da je izvrsten, meni so se pa sline cedile. Z Milanom namreč obožujeva sladoled.«



Aljana: „Po magnezijevi kopeli sem se počutila dvajset kil lažja, po masaži pa bi lahko vso noč plesala!“

Obe sta se odločili, da bosta 'ubogali' vsa navodila, zato sta pridno stopali za športnim trenerjem, ki ju je poučil o dobrobiti nordijske hoje. »Ne bi si mislila, da je takšna razlika. To, s palicami mislim. Prej sem bila prepričana, da gre zgolj za 'afnarijo', da pohodnika bolj ovirajo kot mu koristijo. Zdaj vem, da imajo pomembno vlogo, sklepi precej manj trpijo. Jaz pa imam že tako obrabljeno eno koleno, pa tudi v kolki me že opozarjajo,« iskreno pove Aljana.

Ni mogla prehvaliti tudi magnezijeve masažne kopeli, po kateri se je počutila »dvajset kil lažja,« kot zatrjuje, »prav čutila sem sprostitvev mišic, utrujenost po naporni nordijski hoji je kar izpuhtela. Po strokovni masaži pa bi lahko vso noč plesala (smeh).«

»V Termah Šmarješke Toplice so bili vsi zelo prijazni,« poudari Aljana. Svoj in Marijin oddih v Šmarjeških Toplicah je kakopak še slikoviteje opisala s posebno priložnostno karikaturto, ki pove več kot tisoč besed. Uokvirjena bo deležna posebnega mesta, v spomin na obisk njene avtorice, umetniške ikone, ki je s svojo preprostostjo, vedrino in nalezljivim humorjem očarala vse zdraviliško osebje.

»Za štiri dni sem pustila svojega slabšega polovičarja samega doma in odšla na lepše v Šmarješke Toplice. Tam sem se na oddihu "Za zdrava leta" sprostila in mladostno prerodila. Potem, ko so mi ob prihodu vzeli "biometrične podatke" (kjer smo ugotovili, da ima najugodnejše razmerje med mišico in maščobo v mišično korist – jezik!), so mi pripravili celoten osebni program. Od zdrave prehrane (ki jo sicer teoretično obvladam v nulo, praksa pa se giblje nekje na nivoju tetraplegika), masaž, magnezijev kopeli, nordijske hoje... Skratka, ko sem prišla domov vsa pomlajena in je možek samo debelo gledal, sem mu pojasnila, da imajo v Šmarjeških Toplicah pač "mlin za babe" (saj poznate tistega s panjskih končnic: v mlin gre stara baba, ven pa pride mladenka 😊)« je Aljana zapisala na Facebooku in požela več kot 500 všečkov in vzpodbudnih komentarjev!

Ob slovesu so sveži upokojenki zaželeli še veliko zdravih let in obilo iskrivih karikatur, ki jim ni para. »Nažrla sem se politike, komaj sem čakala upokojitev, zdaj bom risala samo še seks (smeh),«



Aljana je po koncu oddiha zadovoljno zatrnila: »V Šmarjeških Toplicah so mi življenje postavili na glavo! Brez heca!«

se je na koncu pošalila in resno dodala: »Ko bi vsaj dobila naslednika. Obe hčerki sta izjemno nadarjeni, pa nobena ni šla po moji poti. Upam, da bo vsaj v kakšnem od mojih sedmih vnukov vzniknil umetniški talent in bo nadaljeval moje delo.«

**Za zdrava zrela leta
v Termah Šmarješke Toplice
08 20 50 340
booking@terme-krka.eu**



Lahke zdrave jedi so lahko izredno okusne, barvite in dovolj obilne. Človek ni v ničemer prikrajšan.

SLIMFIT | ZA ZDRAVA ZRELA LETA

TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE

Paket SlimFit vključuje:

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

SlimFit - zdravo hujšanje z zagotovljenim rezultatom (29. 9. – 29. 12. 2019)

- 5 noči – 848,00 EUR
- 7 noči – 1.151,00 EUR

Cene veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi Hotela Vitarium**** Superior ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa. Za bivanje v mesecih november in december posebna akcija: brez doplačila za enoposteljno sobo.

Paket Za zdrava zrela leta vključuje:

- nočitev s polpenzionom,
- energijsko masažo hrbta in vratu (20 min.) → masaža sprosti napetosti v hrbtu in ramenih,
- magnezijevo masažno kopel (20 min.) → magnezij sprošča napetost v mišicah, odpravlja utrujenost in poživlja,
- posvet s prehransko svetovalko (vključena izdelava jedilnika in eden po meri pripravljen obrok),
- analizo strukture tkiv → merjenje razmerja med maščobnim in mišičnim tkivom ter količine vode v telesu, izračun metabolične starosti.
- savnanje z rituali za nego → učinkovitejše razstrupljanje,
- kopanje v termalnih bazenih,
- nordijsko hojo s športnim trenerjem,
- uporabo kopalnega plašča.

Za zdrava zrela leta (1. 9. – 27. 10. 2019)

- 2 noči – 186,00 EUR
- 3 noči – 239,00 EUR
- 5 noči – 349,00 EUR

(3. 11. – 25. 12. 2019)

- 2 noči – 183,00 EUR
- 3 noči – 233,00 EUR
- 5 noči – 339,00 EUR

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

»ODGRNILI SVA ZAVESE IN GLEDALI, KAKO JE VETER PREMIKAL KROŠNJE. VRHUNSKO!«

Besedilo: Smilja Štravs

Nuška Drašček navdušuje občinstvo s čudovitim glasom, pevsko virtuosnostjo, igrivostjo, nagajivostjo ... Njena energija in gromki smeh sta nalezljiva, čeprav ni več stara sedemindvajset let, kolikor se počuti, kmalu jih bo dopolnila štirideset. Obožuje morje in vodo in ker je življenje vrhunskega pevcu zelo intenzivno in naporno, je bila nad oddihom s prijateljico v Talasu Strunjan navdušena: »Zelo sem uživala in rečem DEFINITIVNO ŠE.«

Decembra je nastopila redno službo mezzosopranistke v ljubljanski operi, zelo pa uživa tudi v prepevanju francoskih šansonov Edith Piaf. Spomladi je bila na gostovanju v kitajskem Shenzhen, kjer je nastopila v projektu Simfonična ekstaza pod vodstvom Roka Goloba – oder so zasedli s kitajskim orkestrom ter glasbeno skupino King Foo, Majo Keuc, Tomijem Megličem, Benjaminom Kicem in dvojcem Murat & Jose. Konec aprila je v Belgiji na gradu Alden Biesen, v okviru poletnega opernega festivala Zomeropera, pela glavno vlogo Isabelle v Rossinijevi operi Italijanka v Alžiru... Njeno življenje je zelo intenzivno, usklajevanje urnikov stresno, operno petje pa zahteva vrhunsko vokalno in fizično kondicijo. In da človek vse to zmore, potrebuje tudi sprostitve.

Strunjan je tako kot oder popolnoma drug svet

»Odkar imam poleg službenih še družinske obveznosti, moram za načrtovanje oddiha, pa tudi

za vzdrževanje stikov s starimi prijateljicami vložiti veliko več truda, ampak se splača,« pove. Na oddih v Talaso Strunjan je povabila Ano, prijateljico iz mladosti. »Bilo je odlično, pravzaprav vrhunsko, zelo sva uživali,« pravi Nuška.

Vesela je, da ima privilegij nastopati na odru, neznansko uživa v opernem petju in v opernem repertoarju nasploh. »Tako vznemirljivo je, ko se lahko preleviš v nekoga drugega, oblečejo te, ti naredijo frizuro, stopiš v popolnoma drug svet.« Popolnoma drug svet pa je bilo za Nuško Drašček tudi prelepo okolje krajinskega parka v Strunjanu, saj zelo uživa v naravi. Trenutno sicer živi v mestu, vendar to najbrž ne bo več dolgo, saj si srčno želi, da bi se vrnila na podeželje: »Odraščala sem v manjšem mestu, obdana z zelenjem, in to zelo, zelo pogrešam.«

Vau, po negi obraza kot dvajsetletnica

Ob službi in družini si težko ukrade nekaj časa zase. »Ob strunjanskem koncu tedna pa sva s prijateljico Ano ugotovili, da sva res neumni, da si nisva česa takšnega privoščili že kdaj prej.« Izbrali sta programa *Obvladajmo stres, živimo umirjeno in Healthy Ageing, za daljše in boljše življenje*, ki sta sicer petdnevna programa, vendar sta tudi skrajšana na tri dni izredno učinkovita.

Nuška je po tej izkušnji sama pri sebi sklenila, da bo vsaj enkrat na

mesec poskrbela zase z razvajanjem, pa naj bo to kot masaža, savna, nega obraza, terapevtska masaža ... » Na negi obraza sem bila tokrat prvič, pa ne, da tega prej ne bi hotela ali da bi mi bilo morda zoprno, preprosto na to sploh nisem pomislila. Ampak zdaj bom to spremenila, kajti občutek je bil naravnost božanski.« Čeprav Nuška Drašček pri svojih 39 letih še vedno mladostna in razigrana, je bila sprememba vendarle opazna. »Ko sem se vrnila v hotelsko sobo, je Ana rekla, da sem videti kot dvajsetletnica, tako zelo mi je koža sijala,« se je pohvalila in v smehu dodala: »v resnici se počutim mlajšo. Morda tudi zato, ker imam tak poklic, ki absolutno pomlajuje, ker je tako kreativen.«

Aromaterapija, terapevtska masaža proti stresu, bo morala postati rutina

Za pevcu je po njenih besedah kondicija zelo pomembna, tako vokalna kot fizična. In pomembno se ji zdi, da se človek zaveda svojega telesa, da je v stiku z njim od glave do pet in da ga telo »uboga«, kar je na odru, ko je treba narediti kakšen malo manj običajen gib, bistveno. Petje zelo krepi mišice centra telesa, podobno kot vadba pilatesa, ob tem pa začenja Nuška Drašček dneve s krajšim kolesarjenjem na sobnem kolesu, drugih posebnih vaj pa za zdaj še ne dela. »Operno petje je zelo telesen način petja. Če si utrujen, te telo včasih preprosto ne uboga, tudi če si v glavi še tako prepričan, da zmoreš,« razloži.



Nuška in prijateljica Ana sta oddih v Talasu Strunjan dopolnili s programoma Obvladajmo stres, živimo umirjeno in Healthy Ageing, za daljše in boljše življenje.

Obožuje morje in vodo nasploh, rada plava, tudi v toplice gre, si je pa tokrat prvič privoščila osebno terapevtsko obravnavo. Zelo jo je navdušila terapevtska masaža z aromaterapijo, ki bi si jo, kot je dejala, morala privoščiti večkrat, saj je »ekstremno zavozlana«. »Terapevtska masaža bo morala zame postati rutina.«

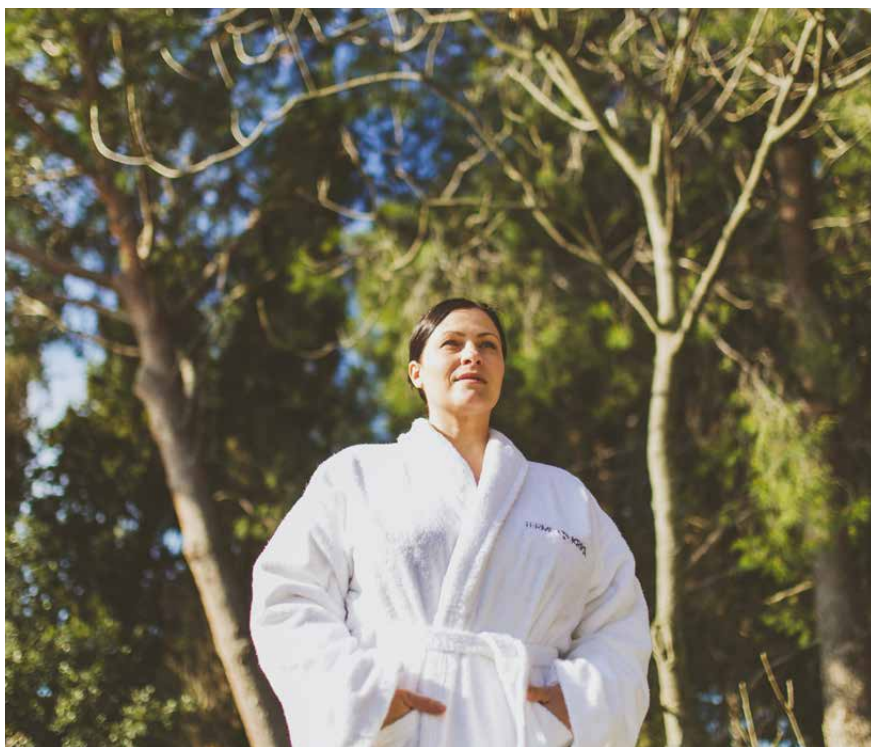
Zelo podobno je občutila Nuškina prijateljica Ana, ki je zaposlena v visokem šolstvu, kjer zahtevajo obveznosti do študentov in predvsem birokracija dobro organiziranost in hitro odzivnost. Sprostitveni tretmaji so bili pravi recept, da sta prijateljici mirneje zadihali.

Solni piling je krasen za kožo in lasišče, da zadihata, inhalacija v solni savni pa je balzam tudi za grlo

Že prvi dan sta si privoščili masaže, Nuška terapevtsko z aromo za sprostitev in solinarsko, Ana pa refleksosonsko masažo stopal, naslednji dan pa sta zamenjali. Ker je vsak prst na nogi povezan z nekim delom telesa, hitro ugotoviš, kje imaš težavo, čeprav je morda sploh še ne občutiš. »Po teh dveh masažah sem imela občutek, da so se mi vsi vozli v telesu sprostili. Običajno me rado malo zebe, tokrat pa se mi je celo telo segrelo in to je bilo zame super.«

V savne hodi, da se ogreje, obožuje zlasti turško, v Talasu Strunjan pa jo je posebej navdušila solna: »Solni piling je krasen za kožo, čista relaksacija. Počutiš se osvobojenega in prenovljenega, občutek imaš, kot bi dejansko dihal s celotno površino kože. Masaža s soljo je odlična tudi za lasišče, saj odstrani odluščeno kožo in pospeši obnavljanje,« pojasni Nuška Drašček, ki ima zaradi lasulj, ki jih mora nositi zaradi različnih vlog, pogosto težave s »cvetočim« lasiščem.

»Solna savna je dobredejna tudi za grlo,« razlaga, zato si tudi doma večkrat pripravi parno solno inhalacijo, da poskrbi za glasilke, obenem pa »pockrlja« tudi obraz.



Nuška Drašček med oddihom v Talasu Strunjan: »Ko samo opazuješ ptice, drevesa ..., to tako pomirja.«

Pri izbiri kozmetike je previdna in zelo pazi, kaj nanaša nase. »Vse delam po zdravi pameti, kože ne bombardiram s preparati, prisegam pa na naravne izdelke. Trudim se, da bi koži dajala samo tisto, kar potrebuje. Čez dan se redkokdaj ličim, ker je narava mojega poklica pač takšna, da sem že na odru zelo namazana. In ker koža tako več ur ne diha, prikuka naslednji dan zagotovo ven kakšen mozolj,« pripoveduje Nuška.

Ko se pripravlja na vlogo, se rada umakne od doma

Po terapijah in savnanju je v Talasu Strunjan veliko počivala, kar jo je še bolj sprostito.

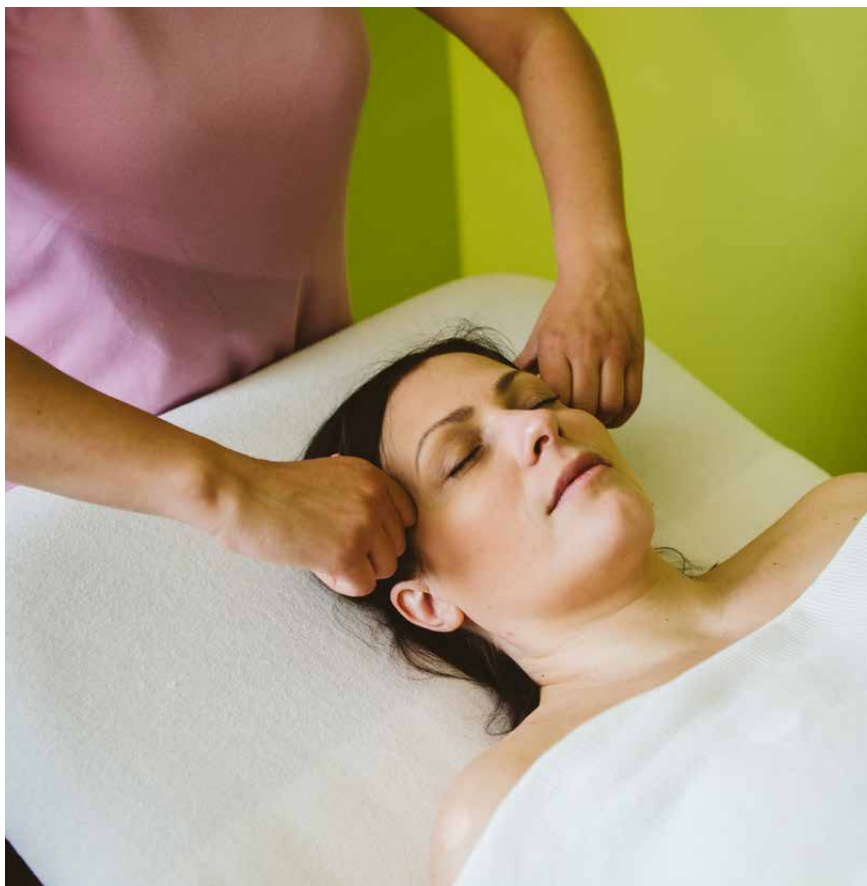
Z Ano sta brez slabe vesti poležavali v prekrasni hotelski sobi z razgledom na morje, se malo sprehajali, se pogovarjali, brali ... »Včasih dež čisto prav pride. Ležali sva na postelji, odgrnili zavese in gledali, kako veter premika krošnje. Vrhunsko!« pripoveduje in doda: »Ljudje pogosto pozabljamo, kako lepo je, že če lahko samo gledaš skozi okno, opazuješ ptice, drevesa ..., to pomirja. Za povrh pa je sijajen občutek, ko veš, da se ti nikamor ne mudi, da ta dan nimaš nobene obveznosti.«

No, Nuška Drašček ne bi bila čisto mirna, če ne bi vzela s seboj libreta za naslednjo vlogo. Nasploh se, kadar se pripravlja na kakšno premiero, rada umakne od doma, si za dva ali tri dni najame kak apartma, da se lahko v tišini, brez vseh gospodinjskih in drugih obveznosti popolnoma umiri in zdrсне v kožo svoje nove odrske junakinje.

Ni lepšega od vonja sveže pečenega kruha

Obe z Ano je navdušila tudi hrana v hotelu Svoboda, ki ni tipično zdraviliška, kot pove velika gurmanka Nuška: »Za vse je bilo poskrbljeno, hrana je bila zelo okusna, med drugim sva si privoščili pirine testenine, ki jih imam zelo rada.« Sogovornica tudi sicer skrbi za zdravo hrano, pa čeprav za operne pevice ne velja kak poseben režim prehranjevanja, vsak si izbira tisto, kar mu ustreza. Nuško Drašček zelo sproščata kuhanje in peka, še posebej gnetenje testa in omamne vonjave, ki se širijo ob njegovem pečenju. Je prava uživačka, obožuje dobro hrano.

Zelo je uživala tudi v **Piniji**, novi restavraciji Term Krka v Strunjanu, ki stoji tik ob plaži. »Ravno sva prišli, ko so iz krušne peči jemali sveže pečene štručke. Zame ni nič lepšega od vonja sveže pečenega kruha,« se razneži ob



V strunjanskem velnes centru Salia uporabljajo za nege obraza kozmetiko iz naravnih sestavin iz morja, ki vsebuje potrebne vitamine, minerale in morski kolagen, nahrani kožo in ji vrne prožnost in mladosten sijaj.

pripovedovanju. V Piniji so jima poleg dišečih bruset za predjed postregli še s hobotnico v solati, za glavno jed si je Ana privoščila gratinirane sicilijanske testenine z burrata, Nuška pa paradižnikovo juho in sveže domače testenine z jurčki in tartufi, za sladico

pa sta si izbrali čokoladno krostato z malinami. »Zelo rada imam dobre okuse in če je nekaj dobro, si to zelo zapomnim, uživam v vsaki žlici, pustim, da mi okus spolzi po jeziku in ga podoživljam še potem, ko je obeda že konec,« zaključuje Nuška Drašček.

»Posledice stresa zelo čutim na hrbtu. Stres je stres, in tudi če je »pozitiven«, so posledice adrenalina in daljšega kopičenja hormona kortizola prisotne. Po masažah pa sem imela občutek, da so se mi vsa vozlišča v telesu sprostila.«



ODDIH v Talasu Strunjan

PROGRAM HEALTHY AGEING, ZA DALJŠE IN BOLJŠE ŽIVLJENJE, VKLJUČUJE:

- 5 x nočitev s polpenzionom,
- pregled pri zdravniku,
- diagnostika – analiza tkiv, vode, maščobe, mišic,
- terapije: vaje za hrbtenico, obloga s fangom, piling,
- telesne aktivnosti: nordijska hoja, vodna aerobika, fitnes vadba,
- sprostitev: dihalne vaje, klasična masaža telesa, kopeli, sprostitvene vaje ob morju.

PROGRAM OBVLADAJMO STRES VKLJUČUJE:

- 5 x nočitev s polpenzionom,
- pregled pri zdravniku, spirometrija in EKG,
- terapije: obloga s fangom, sprostitvene vaje ob morju, piling, inhalacije,
- telesne aktivnosti: nordijska hoja, vodna aerobika, fitnes vadba,
- sprostitev: antistresna aroma masaža, klasična masaža s sivko in citrusi, dihalne vaje ob morju.

HEALTHY AGEING, ZA DALJŠE IN BOLJŠE ŽIVLJENJE – 5 NOČI, HOTEL SVOBODA****	15. 9.–10. 11.	10. 11.–22. 12.
Akcijska cena paketa za člane Kluba Terme Krka	602,00 EUR	533,00 EUR
OBVLADAJMO STRES, ŽIVIMO UMIRJENO – 5 NOČI, HOTEL SVOBODA****	15. 9.–10. 11.	10. 11.–22. 12.
Akcijska cena paketa za člane Kluba Terme Krka	638,00 EUR	569,00 EUR

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

PUNCE, GREMO ME PO SVOJE, KOT NEKDAJ!

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Nekoč ste tičale skupaj kot rit in srajca, potem pa vas je življenje odneslo vsako na svoj konec. A prijateljstvo je predragoceno, da bi se kar pozabilo – lepo se je spominjati, kako fino je bilo takrat, kaj ste doživele skupaj, katero glasbo ste poslušale, kakšna oblačila ste nosile, za kom ste rade pogledale in kaj vse ste skupaj užicale ...

Dovolite si spet – vzemite si vikend zase v Termah Krka in obudite spomine na skupna doživetja. Še več – naj bo skupni vikend priložnost za nove prigode in za to, da se nasmejite, se razvajate in si odpočijete.

Izberite vikend po svoje in se prepustite toku ... kot ste se znale nekoč

Program razvajanja za punce poteka v vseh treh Krkinih termah: v Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah in Strunjanu, od septembra pa vse do novoletnih praznikov.

Program Punce, gremo me po svoje, vključuje:

Razvajanje brbončic

- 2 nočitvi s polpenzionom, z zdravo kulinariko polnih okusov, za sladkanje pa tudi domači sladoled, sadni sorbeti in sladice za različne okuse ter pijača dobrodošlice

Sprostitev za dušo in telo

- masaža Življenje je lepo (60 min.), ki vam omogoči popolno sprostitev od glave do pet
- 2 x savnanje (s tematskimi rituali ob vikendih)
- kopanje v termalnih bazenih, vodna aerobika, ob vikendih pa tudi nočno kopanje
- vaje za sprostitev (v Dolenjskih Toplicah vaje za čuječnost, v Strunjanu dihalne vaje ob morju, v Šmarjeških Toplicah joga)

Povečevanje energije in krepitev mišic

- meritev in analiza, ki pokaže, kakšna je vaša metabolna starost, ali imate dovolj čvrste mišice in ali imate morda preveč maščobnega tkiva
- svetovanje športnega trenerja, kako do skladnejše postave in boljše kondicije
- nordijska hoja z vodnikom po čudoviti naravi
- brezplačna uporaba fitnesa (v Šmarjeških Toplicah)

Še več ugodja in DARILLO

- brezplačna uporaba kopalnega plašča
- ugodnejša ponudba masažnih kopeli in kozmetične nege (popusti do 40 %)
- brezplačni svetovanji (v Termah

Šmarješke Toplice) – za zdravo prehrano in kozmetično o negi kože, naučile pa se boste tudi nekaj trikov za pripravo zdravega napitka

- večanje vitalnosti s pomočjo energije narave (ritual gozdni potop, zvočna kopel ali vaje osredotočanja – v Dolenjskih Toplicah)
- DARILLO: prvih 50 punc bomo obdarili s posebnim darilom!

Za vas pripravljamo še nekaj presenečenj in nagrad

Razkrili jih bomo na družabnih omrežjih. Spremljajte 'Terme Krka Slovenia', 'Hotel Balnea Superior', 'Talaso Strunjan' in 'Vitarium Spa & Clinique'.

Punce, lepo je zavrteti čas nazaj in obuditi nekdanje brezskrbne čase. Prav tako lepo, če ne še lepše, pa je ustvariti tudi nova doživetja, ki še bolj utrdijo vezi. Prijateljstvo je tista dragocena vez, ki nam lajša in bogati življenje, zato se je zanj vredno potruditi. Naredite prvi korak. Vaša prijateljica morda že pričakuje vaše sporočilce. 😊

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

Punce, gremo me po svoje	2 NOČI 1. 9. – 22. 12. 2019
Terme Šmarješke Toplice Hotel Vitarium**** Superior	170,10 EUR
Terme Dolenjske Toplice Hotel Balnea**** Superior	199,80 EUR
Talaso Strunjan Hotel Svoboda****	179,10 EUR

JAZ – TUKAJ IN ZDAJ

Besedilo: Andreja Zidarič

Ni odvisno od starosti ali letnega časa. Ni odvisno od denarja na bančnem računu ali od službenih nalog, »nujnih« današnjih opravkov, vremena, pospravljenega stanovanja, visoke trave, lepih rož na okenskih policah, dišečih mošnjičkov z domačo sivko ... Ali pač?

Dobro počutje, uglasenost s samim seboj, pomirjenost, zadovoljstvo. Notranje, ki se odraža navzven. Več ubesedenj za isto stanje. Ki ga vsak dosega po svoje ... Morda pa je odvisno prav od vsega tega. Večna dvojnost pogleda ...

Človek hrepeni po popolnosti. Predvsem popolnosti sebe ... Ko se pogledamo v ogledalo, pa redko vidimo tisto popolnost, ki jo v nas vidijo drugi. Pretemna ali presvetla koža, preveč in premalo kilogramov, preravni ali prešternasti lasje, premajhne oči in preveliki podočnjaki, cepetanje od nemoči ... Premalokrat se zavedamo, da je to, kar vidimo, odraz našega notranjega stanja. **Če misliš lepo, vidiš lepo. Če misliš, da se da, se da.** In potem je tu še to, kar imamo oziroma česar nimamo. Pa primerjanje z drugimi in nešteta zoprna vprašanja, ki se začnejo z **Zakaj?!**

V Dolenjskih Toplicah, kjer je bila narava radodarna z blagodejnostmi za telo in dušo, je okolje nadvse primerno za presek misli, v katerih neskončni krog se sodobni ljudje vse prevečkrat damo zapeljati. Kot hrčki na svojih kolesčkih. Treba je skočiti dol in se spomniti, da je življenje priložnost za marsikaj. V toplicah smo si zadali nalogo, da

ustavimo vašo kolesa, ki delajo kroge. Da vam pokažemo drugačne igrarije. Vas samih s samim seboj. Ugotovili boste, da ste čudovito igrišče in krasen sogovornik samemu sebi!

Jaz sem jaz. V tem trenutku.

Letos oktobra se bomo ukvarjali s čuječnostjo. V naravi bomo iskali stik in razvijali odnos s samim seboj. Tistega, ki smo ga v sodobnem hektičnem svetu izgubili nekje na poti, v iskanju navidezne popolnosti.

**Terme Dolenjske Toplice
Teden za čuječnost in vitalnost
28. 10.–3. 11. 2019**

Pomagal nam bo dolenjski gozd, domovanje prelepih smrek, po katerem vodijo urejene poti. Raziskovali bomo gozd, predvsem pa sami sebe – s čuječno hojo, z zavedanjem lastnega telesa in prebujanjem čutil.

Pomagala nam bo zvočna kopel. Glasba, ki jo ustvarjajo terapevtski instrumenti, kot so tibetanske in kristalne skledе, oceanski boben, ima terapevtsko moč, za gong pa pravijo, da naj bi imel sploh najmočnejšo energijo. Udarci na gong delujejo na vse zvoke okoli nas, in tako se ustvarijo številni sloji neskončnih tonov. Vibracije prodirajo v telo in delujejo nanj, odstranjujejo skrb, um se jasni in postaja kreativen. Uživali bomo, kot bi

stali v bližini mogočnega slapa ...

Pomaga pa tudi joga smeha. V naše življenje vnese veliko smeha, radosti, zadovoljstva. Redna vadba joge smeha dokazano naredi življenje bolj pozitivno. Sestavljena je iz dihalnih in smejalnih vaj, petja, plesa ...

Pomaga čí gong, starodavna kitajska zdravilna tehnika, sestavljena iz enostavnih počasnih gibov, ki spodbujajo kroženje življenjske energije in jo krepijo. Z redno vadbo, ki se je bomo naučili v Dolenjskih Toplicah, bomo dosegli nemoten pretok energije po telesu in s tem energijsko ravnovesje.

Pomagajo pa tudi različne druge delavnice, pogovori in vodene meditacije ter sproščanje.

Obeta se nam torej teden za čuječe in vitalno življenje, teden ponovnega spoznavanja sebe in preprostega življenjskega dejstva, da lahko imamo dobro življenje le, če se dobro počutimo.

Veseli bomo vaše družbe in vašega uspeha.

Za več informacij nas pokličite ali nam pišite!

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

ODDIH, KI GA MNOGI ČAKAJO VSE LETO. ŽE VEČ LET.



POHODNIŠKI TEDEN V TALASU STRUNJAN

Besedilo: Andreja Zidarič

Obala Istre je res lepa, še posebej, če jo spoznaš peš, malo od zgoraj in bolj od blizu. Zrak, ki ga dihamo tu, je zaradi morja in rastlinja nasičen z mediteranskimi vonjavami in ga vsi z užitkom dihamo na vsa pljuča. Pogledi naokrog pa so preprosto neverjetni – čudoviti in pomirjajoči, in veselo razpoloženje se nevsiljivo polasti vsakogar, ki se nam pridruži.

Noge so lažje in korak prožnejši. Že vrsto let vodita strunjanske pohodniške tede Janez Kolarič in Bojan Osrajnik. Zaradi svojih izkušenj in navsezadnje tudi

let dobro vesta, kaj naši gostje želijo in potrebujejo: prijeten aktiven oddih, pristnost domačinov, odlično hrano in poživljajočo primorsko kapljico (kot se za čas okoli Martinovega praznika tudi spodobi), rekreacijo, ki pospešuje srčni utrip, smeh, nova prijateljstva ... Da, vse to in še veliko več pomeni pohodniški teden.

Ljubitelje hoje tako tudi letos novembra vabimo v Talaso Strunjan, na petdnevni pohodniški program. Tudi to jesen bomo obiskali zanimive, nekoliko odročne čarobne kraje,

razgledne točke, naravne in kulturne znamenitosti in pristne istrske domačije. Poti so izbrane tako, da ni dolgih strmih vzponov. Kam bomo šli, pa naši gostje nikoli ne vedo vnaprej ... A gotovo bo tokrat ena pot vodila ob morju proti Vrsarju!

**Pridružite se nam!
Na voljo sta dva termina:**

**3.–8. 11. 2019
10.–15. 11. 2019**





Paket vključuje: 5 nočitev s polpenzionom v hotelu Laguna ali v Vilah, neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morsko vodo v hotelu Svoboda, 5 vodenih pohodov po slovenskem, hrvaškem in italijanskem delu Istre (v dopoldanskem času, z dvema vodnikoma)*, 2 x kosi-
lo v tipični istrski gostilni, 4 x prevoz iz hotela do izhodiščne točke pohodov in nazaj v hotel, možnost vinskih degustacij (z doplačilom), brezplačno uporabo pohodniških palic, ogledje oljarn, obiske izdelovalcev tipičnih domačih izdelkov in bogat animacijski program.

*Dežja se ne bojimo, a če pohodi zaradi slabega vremena ne bodo mogoči, bomo organizirali nadomestne izlete z avtobusom, brez doplačila.

Cena že od 278,00 EUR (5 nočitev)

Prijavite se čim prej, kajti zanimanje je zelo veliko, število udeležencev pa je – da zagotovimo kakovostno organizacijo – omejeno.

Janez Kolarič: »Veste, da imamo kar nekaj pohodnikov, ki so v naši pohodniški družbi že vse od začetka? Veliko je stalnih gostov, ki se jim nato pridružijo tudi njihovi prijatelji, pa prijatelji prijateljev, sosedi, znan-
ci ... Saj poznate tisto, da dober glas seže v deveto vas! Vsi, ki hodijo z nami, so nad takimi počitnicami navdušeni, saj so zelo sproščene in ponujajo pristno pohodniško, kulinarčno in družabno doživetje tega lepega dela Slovenije.«



Zlatoporočenca - Justina in Jože Kalšek, ki sta jubilej proslavila kar s celo skupino!

ŠPORTNE PRIPRAVE V OBJEMU NARAVE, ZA PROFESIONALCE IN REKREATIVNE ŠPORTNIKE

Besedilo: Nataša Mihajlović Grubiša in Žiga Simončič

Otočec ponuja bogato paleto možnosti za ukvarjanje s športom. Aktivnim gostom je všeč okolica, ki s svojo neokrnjeno naravo ponuja pravo sprostitiv, odlična oprema Športnega centra Otočec pa zagotavlja idealne razmere za trening.

Za doseganje vrhunskih rezultatov potrebujejo športniki odlične razmere – športne zmogljivosti, ki omogočajo popolne priprave, vrhunsko namestitve in prehrano, naravno zeleno okolje in navsezadnje tudi pomoč izkušenih strokovnjakov, ki pripomorejo k dobremu načrtovanju in vrhunski izvedbi vadbenih programov.

Čudovita dolenska pokrajina z vso potrebno športno in hotelsko infrastrukturo vabi, da jo raziščete, ob tem pa bodo vaše priprave v Termah Krka tudi odlična odskočna deska za doseganje dobrih rezultatov.

Hoteli Otočec nagovarjajo s ponudbo hotela Šport in večnamenske športne dvorane predvsem ljubitelje aktivnega življenja in športnike. Lokacija je namreč odmaknjena od mestnega vrveža, hkrati pa enostavno dostopna z avtoceste, in ker gre za umeščenost v neokrnjeno naravo, predstavlja res idealen kraj za nemotene športne priprave.

V Termah Krka zagotavljamo celostno ponudbo za športnike in ljubitelje rekreacije – intenzivne športne priprave, kondicijske treninge, športne vikende, specialistične športne preglede in rehabilitacijo po poškodbah.

Hotel Šport ****

Prijeten hotel z 89 udobnimi in okusno opremljenimi sobami z balkonom ali teraso s krasnim razgledom. Primeren je za vse, ki sledijo svojim strastem in preživljajo čas športno in aktivno. Vse sobe so opremljene s televizorjem

s satelitskimi programi, telefonom, radijem in minibarom, z brezžičnim dostopom do interneta in podaljšanimi posteljami. Nekaj sob smo pred kratkim prenovili in opremili posebej za športnike, in sicer tako, da lahko svojo telesno spretnost in moč tu še povečajo – s pomočjo vadbe z boksarsko vrečo, letvenikom, trakovi TRX za vadbo z lastno težo, žoge za ravnotežje in droga za obešanje.

Ob tem lahko gostje tudi plavajo v termalnem bazenu in se sproščajo v savnah, na masažah in v drugih storitvah za športnike.





Športno-rekreacijski center Otočec

V neposredni bližini hotela Šport je otoškim gostom na voljo večnamenska športna dvorana s točkovno elastično večnamensko športno podlago, primerno za številne ekipne in individualne športe. Na 2.400 kvadratnih metrih sta dve igrišči za košarko, igrišče za roketi in za dvoranski nogomet (futsal), dve odbojarski igrišči, tri igrišča za badminton, površine za borilne športe, kot so judo, karate, aikido in kendo, tri teniška igrišča ter mize za namizni tenis in dvorano za ples.

Športno-rekreacijski center Otočec ima uradni certifikat mednarodne namiznoteniške zveze ITTF za izobraževalni trening center in naziv uradnega slovenskega namiznoteniškega panožnega centra, kar pomeni, da so tu razmere primerne tako za treninge kot tudi za izvedbo namiznoteniških državnih in mednarodnih tekmovanj.

Zunanja igrišča omogočajo igranje tenisa, košarke, rokometu, nogometu, odbojke na mivki in badmintona, rekreacija je mogoča tudi na trimski stezi.

Poleg tega pa se lahko na Otočcu ukvarjate še z golfom, kolesarjenjem, pohodništvom, tekom, raftanjem in supanjem, vadite v fitnesu ali pa si privoščite adrenalinske pustolovščine v pustolovskem parku.

Dobro je vedeti ...

V preteklih letih smo na Otočcu gostili že veliko zvenečih športnih imen, organizirali smo teniške in namiznoteniške turnirje najvišjega ranga. Med drugim tudi mednarodne turnirje, ki jih organizira Namiznoteniški klub Krka. Večkrat smo gostili tudi slovensko namiznoteniško zvezo, ki je izbrala Športni center Otočec za športne priprave kadetov in mladincev, za katere so pri nas organizirali tudi poletne kampe. Otočec so izbrali, ker s svojim Športnim centrom ponuja široko paleto možnosti športnega udejstvovanja. Všeč jim je okolica, ki s svojo neokrnjeno naravo ponuja veliko sprostitev, odlična infrastruktura Športnega centra Otočec pa idealne pogoje za trening.

Andrej Vremec, vodja mladinskega pogona AŠZ Jadran Trst: "V imenu Košarkarskega kluba Jadran iz Trsta

se vam zahvaljujem za vaše gostoljubje in profesionalnost. Lokacija hotela Šport je idealna za pripravljalne športne aktivnosti, kot so naše. Pomembna je logistika, kakovostna hrana, možnost uporabe športne dvorane in sama nastanitev. Naši mladi fantje poleg tega z veseljem uporabljajo bazen, saj je kopanje v termalni vodi na športnih pripravah zelo zaželen oblika regeneracije. Otočec pa je idealen tudi za nas, trenerje, saj omogoča učinkovit nadzor večjih skupin, boljšo povezanost udeležencev in daje možnost za bolj kakovostne treninge."

Marco Romanin, Košarkarsko društvo Energy Tiger Basket, Italija: "Z veseljem priznavam, da smo tokrat odkrili gostoljubno destinacijo z razvito in potrebno športno infrastrukturo. Otočec se nahaja sredi mirne narave in s svojo ponudbo je idealen kraj za preživljanje aktivnih počitnic in športnih priprav."



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.

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

		1. 9.–31. 10. 2019		3. 11.–25. 12. 2019	
		3 noči	5 noči	3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	170,00 EUR	268,00 EUR	164,00 EUR	259,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	221,00 EUR	350,00 EUR	214,00 EUR	338,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	181,00 EUR	285,00 EUR	175,00 EUR	276,00 EUR
	Hotel Vitarium***** Superior	190,00 EUR	300,00 EUR	184,00 EUR	290,00 EUR
		15. 9.–10. 11. 2019		10. 11.–22. 12. 2019	
		3 noči	5 noči	3 noči	5 noči
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	222,00 EUR	369,00 EUR	176,00 EUR	293,00 EUR
	Vile***	162,00 EUR	270,00 EUR	133,00 EUR	221,00 EUR
	Hotel Laguna***	176,00 EUR	293,00 EUR	133,00 EUR	221,00 EUR

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

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

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

JESENSKI ODDIH ZA SENIORJE

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

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

Oddih za seniorje	1. 9.–29. 12. 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	
		15. 9.–10. 11. 2019		10. 11.–22. 12. 2019	
		5 noči		7 noči	
Talasos Strunjan	Hotel Svoboda****	332,00 EUR	465,00 EUR	264,00 EUR	369,00 EUR
	Vile***	243,00 EUR	341,00 EUR	199,00 EUR	278,00 EUR
	Hotel Laguna***	264,00 EUR	369,00 EUR	199,00 EUR	278,00 EUR

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za upokojence 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****	2 noči	3 noči
Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***	177,00 EUR	265,00 EUR

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

Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 140 oz. 160 cm. Cena velja za 2 osebi za polpenzion v economy sobi in že vključuje 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.

Namestitev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča.

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

S PROGRAMOM SLIMFIT PONOVO V FORMI

Besedilo: Liliana Savioli

Se spomnite glasbenih skrinjic? Čarobne škatle, ki, če so navite, igrajo sladko melodijo? Obstaja jih veliko vrst – kot zimska pravljica z naletavanjem snežink, konji v počasnem galopu, nežna balerina v plesu ... Prizori, ki so rahlo retro in vas vrnejo v petdeseta in šestdeseta leta, narišejo na obraz nasmeh. Vse pa imajo tudi nekaj skupnega. Da bi ustvarili sladke zvoke in gibanje, jih je treba vedno znova naviti. Nekaj zavojev ključa in vse se začne. Plesalka pleše v ritmu Čajkovskega, konji galopirajo kot na sejmskem vrtiljaku, snežinke nas spomnijo na božični čas in darila. In nasmeh se širi.

Glasbenih skrinjic sem se spomnila, ko sem bila gostja v centru Vitarium Spa & Clinique v Termah Šmarješke Toplice. Po programu Slim Fit sem imela občutek, kot da nekdo obrača ključ, ki je sprožil moje telo. Spet je delovalo v ritmu, plesalo in se smejalo. Kako to? No, začnimo od začetka.

Vedno sem se norčevala iz tistih, ki so hodili v centre za hujšanje, morda zato, ker sem ob tem razmišljala o filmu Carla Verdonea 7 kilogramov v 7 dneh. Smešna parodija, pa tudi žalostna, o prisilnem izgubljanju teže. Tu, v Termah Šmarješke Toplice, ni ničesar takega.

Bolj kot sprememba v kilogramih je pomembna sprememba v odnosu do sebe. V glavi, torej.

Prva informacija, ki jo prejmeš ob prihodu, je, da je pomembneje, kot da izgubimo težo zdaj in takoj, da se naučimo novega načina življenja. Da je dobro in potrebno, da znamo ljubiti sebe in svoje telo, da se naučimo uživati v športnih dejavnostih, da pustimo skrb doma in se osredotočimo nase, jemo dobre in na pogled vabljive jedi, ki so (mimogrede) zdrave in z malo kalorijami, da počivamo telesno in psihično, se razvajamo z masažami, ki jih izvajajo strokovnjaki, in da opravljamo take telesne dejavnosti, ki ustrezajo našim potrebam. In da je bolj kot sprememba v kilogramih pomembna sprememba v odnosu do sebe. V glavi, torej.

Prva oseba, ki sem jo spoznala, je bila Janja Strašek, diplomirana živilska tehnologinja, ki je v Termah Krka že 25 let prehranska svetovalka in ki mi z zlatim nasmeškom pove, da so Italijani pogosti obiskovalci programa SlimFit, pa čeprav velja predsodek, da so glede zdravega načina življenja precej »neposlušniki«. Veliko je tudi gostov iz Nizozemske in Slovenije. Srečala sem jih kar nekaj – sledili so programu in njihovi nasmehi so se iz

dneva v dan bolj večali, medtem ko so kilogrami in centimetri plahneli.

Iz česa je torej sestavljen ta čudežni program vračanja veselja do življenja, kot ga rada imenujem?

Vse – od prehrane in gibanja do sproščajočih terapij – je prilagojeno posamezniku. Prehrana je zelo pomembna. Šest obrokov dnevno – to so trije glavni obroki in tri manjše malice – nastaja pod rokami specializiranega kuharskega osebja, ki jih vodi šef diete kuhinje Boštjan. Najpogosteje uporabljena kuhinjska posoda je vok, in sicer zato, ker omogoča hitro kuhanje tudi brez maščobe.

Harmonija in prefinjenost vsake jedi pomagata jesti počasi, manj in z užitkom

Recepte ustvarjata kuharski mojster in prehranska tehnologinja, za vsakega gosta posebej. Ob tem pa se posveča veliko pozornosti tudi že izvoru živil, da so zdrava in lokalno pridelana, pa zdravi pripravi in estetskemu videzu jedi.

Restavracija, v kateri strežejo slimfit jedi, je ločena od drugih restavracij v hotelu. To je majhna oaza tišine s kaminom in velikimi okni, ki gledajo na gozd.



»Sledili so programu in njihovi nasmehi so se iz dneva v dan bolj večali, medtem ko so kilogrami in centimetri plahneli.«

Uživanje hrane počasi in v miru omogoča možganom, da hitreje dojamejo, da smo siti. Tako pojemo manj. In ko z užitkom in temeljito žvečimo vsak grizljaj posebej, se v slini sprožajo encimi in pripomorejo, da je presnova temeljitejša in da so organi manj obremenjeni.

Okolje, ki prebudi telo, uredi misli in prežene negotovost

Tukajšnje vadbе so zabavne in hitre. V dvorani, v naravi, v vodi, celo v infra sobi. Sledi pa sprostitve in razvajanje – v savnah, na različnih masažah, z limfno drenažo, v masažni kopeli in toplih bazenih.

Pri tem nas spremlja osebje, ki nas spodbuja, nas razume, potolaži, nasmeji. Vse za sproščeno vzdušje in dobro počutje. Ta pomoč je bistvena, a pomembna je tudi okoliška narava. Tišina in mir te doline sta resnično neprecenljiva. V udobnih športnih oblačilih ali kopalkah lahko uživaš v čudovitem parku, pod veličastnimi drevesi, ko poslušаш žuborenje bližnjega potoka in ptičje petje, ki te ljubeče božata.

Prebudijo se čuti in ti umirijo misli. in nenadoma se zaveš, kaj je pomembno in kaj ni.

Če ste negotovi, ali vam bo uspelo premakniti jeziček na tehtnici in opustiti svoj nezdravi način življenja, vam lahko zagotovim, da boste po SlimFitu trdno odločeni in pomirjeni. To je namreč še ena vrlina tega programa.

Ne le, da se mi izgubljeni centimetri in kilogrami doma niso vrnili, temveč še več – še naprej izgubljam težo, in to čeprav so bili vmes praznični dnevi, sproščeno sledim naučenemu in imam vedno več energije.

Počutim se lahko, kot v prizorih iz ponovno navite glasbene skrinjice.



Liliana Savioli: »Po programu SlimFit se počutim lahko, kot v prizorih iz ponovno navite glasbene skrinjice.«

STRASTNI _____, DOBRODOŠLI NA OTOČCU!

Besedilo: Julija Jordan

Namenoma smo vam pustili to mesto prazno, da ga sami dopolnite. Otočec si namreč lahko interpretira vsakdo po svoje – lahko je odlična izbira za zaljubljene in za sproščanje, lahko pa je tudi kraj za aktiven družinski oddih. Vsem interpretacijam pa smo našli skupni imenovalec – Otočec je za predane strastem.

Za vse strastne ... športnike

Kot pove že ime otoškega hotela, Šport, je jasno, da privlači v prvi vrsti ljubitelje aktivnega življenja. Ni pomembno, ali gre pri vas za ekipni ali individualni, ljubiteljski ali profesionalni šport, na Otočcu vas čaka pester izbor aktivnosti. Prijatelja lahko izzovete v tenisu, namiznem tenisu ali badmintonu, ekipo povabite na igro nogometa, odbojke ali košarke.

Če si želite novih izzivov, predlagamo adrenalinski park Otočec – tu se boste na zabaven način malce razmigali in morda, če vam je to potrebno, premagali tudi strah pred višino! Hotel Šport omogoča izposojlo koles za vso družino in vodeno nordijsko hojo po okoliških gričih. Če vam bolj kot družba za sprostitev ustreza tišina, pa imate na voljo dolgo gozdno pot za krožni tek po otoku in še dalj, če le zmorete.

Za vse strastne ... gurmane

Če ste ljubitelj dolenjske pokrajine, ste tudi ljubitelj njene kulinarike!

Restavracija hotela Grad Otočec vas bo očarala. Z zelenjavo in zelišči z grajskega vrta in sestavinami z okoliških kmetij postavljamo na prvo mesto pomen kakovostnega domačega. Sveža, zdrava, pokrajinsko obarvana hrana v grajskem okolju pomeni več kot le večerjo – to je tista prava grajska izkušnja.

Grad Otočec pove vso zgodbo o svoji preteklosti, sedanjosti in prihodnosti v sedemhodnem degustacijskem meniju, ki ga kuharski mojster orientira po letnih časih. Grajska restavracija je lani prejela nagrado s strani The Slovenia Restaurant Awards za "naj hotelsko restavracijo leta 2018".

Za vse strastne ... zgodovinarje

In kaj ima grad Otočec povedati o svoji preteklosti? Začne se s prvimi zapisi iz leta 1252, s časom vitezov Otoških, lastništvo gradu so si potem predajale različne plemiške rodbine, temučno je poglavje druge svetovne vojne ... Če vas ne bodo očarali kamniti, na videz hladni zidovi, pa vas bodo zagotovo navdušili ambient grajskih prostorov in sprehodi okoli gradu, na katerih si lahko priključite neštete ljudske pripovedke in legende ... in nedvomno boste kar naenkrat želeli, kot majhen navdušen otrok, o gradu izvedeti še veliko več.

Za vse strastne ... ljubitelje narave

Urbane zelene površine, kot so mestni parki in drevoredi, ne morejo nadomestiti spokojnosti in zdravljenosti pravega obširnega gozda. Še dobro, da ga imamo na Dolenjskem toliko! V gozdu se sproščajo fitoncidi, to je zdravilna snov, ki jo najdemo le v gozdu.

Sproščajo jih drevesa, pomagajo pa krepi imunski sistem, odpravljati tesnobo in stres in zviševati bolečinski prag. Prav ste prebrali – hoja po gozdu ni le umsko, pač pa tudi fizično zdravilna! Dodaten plus pa je, da boste v jesenskem času ob gozdnih poteh zagotovo našli tudi kostanje ali gobe.

Dovolj je že pol ure gozda na dan, a če boste na Otočcu, na izletu ali na oddihu, še posebej če živite v urbanem okolju, dobro izkoristite čas za raziskovanje mirnega otoškega gozda.

Za vse strastne ... sladkosnede

Prva (in edina stalna) v vrsti sladic, s katerimi se lahko razvajate na gradu Otočec, je otoška potica s svojo slavno recepturo, o kateri priča že legenda iz davnega leta 1252. Nadev iz orehov, jabolk, medu in rozin iz dolenjskega grozdja pričara bogat, naravnost kraljevski okus, kot se za grad tudi spodobi! Vsak dan pa pripravljamo tudi lahkotnejše sveže sladice iz kakovostnega sezonskega



sadja in zelišč, pa tudi vrhunske praline. Predlagamo, da to preizkusite v kombinaciji z našim domačim grajskim sladoledom.

Za vse strastne ... ljubitelje sproščanja

Največja težava sodobnega časa so napetost, stres in skrbi zaradi nepotrebnih stvari, kar se lahko kaže tudi na vašem telesu. Zato moramo, tako kot resetiramo preobremenjen računalnik, resetirati tudi svoje misli in telo. Če vam ne zaleže, kot bi želeli, že sprehod po zdravilnem gozdu ali okoliških gričih, vas čaka v bližnjem hotelu Šport tudi sprostitevni center z dvema savnama (turško in finsko) in velikim termalnim bazenom, še posebej pristno izkušnjo pa omogočata tu razgled po zeleni okolici ... in dejstvo, da

je bazen vse leto na voljo le hotelskim gostom. Če potrebujete temeljit reset, boste na Otočcu našli mir, ki ga iščete.

Za vse strastne ... golfiste

Ko že govorimo o sproščanju – ste eden tistih, ki jih sprošča golf? Eno najdaljših in najbolj razgibanih slovenskih igrišč za golf, golf Grad Otočec, je tretja pomembna iztočnica na Otočcu. Na 75 hektarjih je 18 igralnih lukenj, primernih tako za profesionalne kot za amaterske igralce. Vas zanima, zakaj je tako? Ker je ta hriboviti teren velik izziv tudi za izkušene igralce in ker je za začetnike na voljo tudi poligon za vadbo, kjer se lahko izpopolnite.

Za vse strastne ... romantike

Za tiste »mehke« po srcu je prav prijetno presenečenje romantična kulisa večernega sprehoda okoli gradu Otočec, kozarec vina v prijetnem ambientu vinskega stolpa in večerja za razvajanje brbončic. Verjemite nam na besedo, takemu randiju niso kos nikjer drugje!

Skratka ... Otočec je primeren za tiste, ki se strastno predajajo življenju

Rdeča nit na Otočcu je strast. Prav to, vneto predajanje hobijem in tistemu, kar te veseli, človeka oblikuje in mu lepša vsakdan. Če morda potrebujete malo motivacije in žara, lahko pomaga s paleto aktivnosti prav Otočec.

Vabljeni!



Hotel Šport, Otočec



Romantični oddih v dvoje in Predani strastem

Predani strastem: Aktivno, vendar sproščajoče doživetje
2 nočitvi, 2 osebi: 179 EUR

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

2 nočitvi, 2 osebi: 224 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: 1. 8. 2019–29. 12. 2019



“KO SREDI DELA, KI GA IMAŠ NEIZMERNO RAD, ZAČUTIŠ NENADNO BOLEČINO V PRSIH IN SPLOH NE VEŠ, DA DOŽIVLJAŠ INFARKT.”

Besedilo: Katarina Rudman

Kakšen je bil tisti dan, ko ste doživeli infarkt?

Že 30 let z veseljem učim v prvi triadi osnovne šole. Pred petimi leti, ko sem bila stara 49 let, sem tako kot vsako jutro odšla v šolo. Učila sem v tretjem razredu. Tisto jutro sem bila dežurna v jutranjem varstvu, bili smo le učenci in jaz. Nenadoma me je prešinila huda bolečina v prsih. Tretješolka Nika je opazila, da je z menoj nekaj narobe, in me je vprašala, ali sem v redu. Odkimala sem ji, saj v tistem trenutku nisem bila sposobna niti govoriti. Zanimivo je bilo, da smo se z učenci ravno nekaj dni pred tem pogovarjali, da je treba drugim pomagati, če vidimo, da so bolni, nisem pa pričakovala, da bom ravno jaz tista, ki bo kmalu potrebovala njihovo pomoč.

Nika je stekla po pomoč v drugo stavbo in mi s tem rešila življenje. Ko sem prišla k sebi, nisem hotela, da pokličejo reševalce, in sta me sodelavca pospremila domov. Ko pa me je zagledala hčerka, je takoj poklicala reševalce, in prišli so v le nekaj minutah. Takoj, ko so me pregledali, so hčerki povedali, da sem doživela srčni infarkt in da imam srečo, da sem preživela. Odpeljali so me v kliničnem center, tam pa so ugotovili, da imam dva strdka, in so mi vstavili dve žilni opornici.

Kakšen je bil vaš življenjski slog pred tem in kako živite danes?

Do infarkta nisem imela nobenih večjih zdravstvenih težav. Že pred infarktom sem živela relativno zdravo – bila sem pozorna na to, kaj jem, nisem kadila, nisem imela težav s prekomerno težo, aktivno sem se ukvarjala s športom – udeleževala sem se tudi ljubljanskega maratona in pretekla 10-kilometrsko progo. Stres pa je bil prisoten, saj je življenjski tempo danes precej hiter.

Po infarktu se veliko bolj posvečam sebi in si vzamem čas samo zase. Velik poudarek sem začela namenjati pravilnemu dihanju, ki sem se ga naučila v Termah Šmarješke Toplice. Začela sem obiskovati tečaje joge in si postavila cilj, vsak dan se vzpeti na bližnji hrib, kar pomeni približno sedem kilometrov hoje.

V meni se je začel porajati strah pred ponovnim infarktom in kako ga bom prepoznala. V Termah Šmarješke Toplice sem dobila kontakt takratnega predsednika koronarnega društva Ivana Žagarja, in podaril mi je svojo knjigo Lahkotnost mojega srca. Po branju te knjige sem počasi začela izgubljati strah pred ponovitvijo infarkta.

STE VEDELI ...

- da je infarkt pri mlajših ženskah dvakrat bolj smrtonosen kot pri moških?
- da 4 od 9 oseb ne prepoznajo blagega infarkta oziroma zanemarijo njegove simptome?
- da preiskava EKG ni vedno dovolj za prepoznavanje težav s srcem?

Z večjo zanesljivostjo pokažejo, ali je vaše srce v svojem delovanju moteno in ali je poškodovano, krvne preiskave in testi razpada srčne mišice.

Kdaj ste prvič obiskali Terme Šmarješke Toplice? Kako pogosto se vračate?

Šmarješke Toplice sem obiskala pet tednov po prebolelem infarktu, ko sem bila tam na 14-dnevni rehabilitaciji. Pridobila sem ogromno znanja o zdravi prehrani, gibanju, sproščanju ...

Vse to mi je prišlo zelo prav za čimprejšnjo vrnitev v aktivno življenje. Celovita rehabilitacija nam podaljša življenje, izboljša njegovo kakovost in zmanjša možnost ponovitve srčnožilnih zapletov. Pri tem pa je nujna tudi celovita sprememba življenjskega sloga. Vse to so nas na strokoven in prijazen način naučili na rehabilitaciji v Šmarjeških Toplicah.



Učenka Nika je poklicala na pomoč in ji rešila življenje. Minute so bile odločilne.

Pozneje pa sem po pošti prejela še revijo Vrelci zdravja in v njej zasledila rehabilitacijo za mlajše koronarne bolnike. Ljudem, ki še hodimo v službo, je namenjena tudi taka krajša rehabilitacija, od četrta do nedelje. Zdela se mi je odlična ideja, da se prijavim na ta program, kjer me bo pregledal kardiolog, mi naredil EKG, ultrazvok srca, obremenitveno testiranje in laboratorijske preiskave...

Najpomembnejše pa se mi zdi druženje in izmenjevanje izkušenj z drugimi koronarnimi bolniki. Z boleznijo namreč ne želim obremenjevati družine, poleg tega pa bolezen razumejo le tisti, ki so doživeli podobno izkušnjo. In ker je tudi cena ugodna, prilagojena za koronarne klube, si tako rehabilitacijo z veseljem privoščim dvakrat na leto, spomladi in jeseni.

Kako minevajo vaši dnevi pri nas?

Dan je zapolnjen z dejavnostmi od jutra do večera. Za nordijsko hojo, ki jo zdaj dnevno izvajam tudi doma, me je navdušil športni trener Brane Bon. Poleg tega pa imamo veliko terapij, delavnic in predavanj o zdravi prehrani in sproščanju.

V teh letih ste verjetno že spletli nekaj prijateljskih vezi tudi z osebjem. Res je krasen občutek, ko prideš in te vsi poznajo! Ne morem verjeti, kako si zaposleni vse zapomnijo; kaj rad ješ, kateri naravni sok je tvoj najljubši... Pohvalila bi celotno osebje, od receptorjev in kuharjev do strokovnih sodelavcev, zdravnikov in medicinskih sester. Celotna ekipa se zelo trudi. Še posebej pa naj omenim Braneta Bona, saj je eden pobudnikov ponudbe za mlade koronarne bolnike.

ZNAKI INFARKTA:

• neprijetno tiščanje v prsih • občutek težke sape, pomanjkanje zraka, dušenje • potenje in hladen znoj • napihjenost • slaba prebava, slabost • omotičnost • izguba zavesti • hitro, nepravilno bitje srca • strah

REŠITEV: POKLIČI 112!

Kako ženske doživljajo infarkt?

Žensko srce je drugačno, skrivnostno... Možno je, da ženska ne občuti teh značilnosti oz. jih zamenja z napadom panike, tesnobe ali s težavami z menopavzo. Kadar ženska začuti, da se z njenim telesom nekaj dogaja, naj ne čaka in naj takoj pokliče reševalce. Vsaka minuta je dragocena!

Kdaj ste se vključili v Zvezo koronarnih društev in kdo vam je to priporočil?

Vključila sem se nekaj mesecev po infarktu, vse informacije o klubu pa sem dobila ravno v Šmarjeških Toplicah. Z društvom sem prišla v Šmarješke Toplice že dva meseca po moji rehabilitaciji. Bilo je lepo, vendar sem pogrešala ljudi moje starosti. Večinoma so bili upokojenci, z drugačnimi interesi.

V Koronarnem društvu Ljubljana sem zelo aktivna, pripravljena sem svoje izkušnje deliti z drugimi in upam, da se bodo odzvali tudi mladi koronarni bolniki. V društvu imamo različne športne dejavnosti, delavnice in skupne odhode na rehabilitacijo v Termah Šmarješke Toplice.

Kaj predlagate ljudem kot preventivo?

Menim, da je najboljša preventiva zdrav življenjski slog. Če pa so imeli težave s srčnožilnimi boleznimi že vaši starši, predlagam, da namenite preventivnim pregledom še več časa in pozornosti.

Oba moja starša sta doživela infarkt pred 50 letom. Mama pri 38 letih, imela je operacijo na srcu in preživela, oče pa pri 49 letih, vendar infarkta ni preživel.

Priporočam rehabilitacijo za mlade koronarne bolnike, ki je na voljo v Termah Šmarješke Toplice.

Morda si mislite, da se vam kaj podobnega ne more zgoditi, a kot pravi Tatjana, preventiva je boljša od kurative. Polagamo vam na srce: bodite pozorni na svojo prehrano, ukvarjajte se s športom, predvsem pa – prisluhnite svojemu srcu in uživajte v življenju!

OBNOVITVENA REHABILITACIJA ZA MLADE KORONARNE BOLNIKE 2019/2020

Termina: 12.–17. 11. 2019 in 17.–22. 3. 2020

Vsebina programa: 5x polpenzion v dvoposteljni sobi hotela Šmarjeta****. Uvodni pregled pri specialistu kardiologu, EKG, spirometrija in obremenitveno testiranje, ki je osnova za določitev intenzivnosti in vrste izboljševanja telesne zmogljivosti. Program telesne vadbe je prilagojen mladim koronarnim bolnikom, poteka dnevno (v naravi ali telovadnici), pod nadzorom strokovnega vaditelja, ves čas je nadzorovana intenzivnost. Predavanje o zdravi prehrani za koronarne bolnike. Predavanje fizioterapevta o aktivnosti koronarnih bolnikov.

Cena: 367,00 EUR

Doplačila: enoposteljna soba na dan v hotelu Toplice (8 EUR – 2019, 10 EUR – 2020), polni penzion na dan (10 EUR – 2019, 12 EUR – 2020), turistična taksa (2,50 EUR na dan).

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

NAJUSPEŠNEJŠA KAJAKAŠICA NA DIVJIH VODAH, KAR JIH JE SLOVENIJA KDAJ IMELA

Besedilo: Katarina Rudman

Tokrat sem kramljala z 31-letno kajakašico iz Nove Gorice, nosilko vrhunskih športnih naslovov mladinska svetovna prvakinja, zmagovalka skupnega seštevka svetovnega pokala, dvakratna dobitnica medalje tako na svetovnih kot evropskih članskih prvenstvih ter finalistka olimpijskih iger v Rio de Janeiru. A tudi najboljši morajo včasih malo ustaviti konje ... Zaradi izpaha rame in rekonstrukcije hrustanca je prišla Urša Kragelj na rehabilitacijo v Terme Šmarješke Toplice.

Koliko časa boste tukaj in kako se počutite po fizioterapijah?

Tukaj bom dva tedna. Preden sem prišla sem, si nisem predstavljala, kako bo to potekalo. Vedela sem, da bom deležna terapij in razgibavanja v bazenu. Sem pa zelo pozitivno presenečena, saj je okolje čudovito in hrana odlična. Še posebej pa bi pohvalila celotno osebje, ki se zelo potrudi za vsakega posebej, za naš napredek. Seveda so fizioterapevti tisti, ki ti dajo navodila in iztočnice za terapije, od posameznika pa je odvisno, kako dobro boš opravil svoje delo in kako hitro boš okrevail.

Ste bili tukaj sami ali s kom, ki ga poznate?

Tukaj sem sama. Moram reči, da mi je to

kar ustrezalo, saj sem se med prostim časom lahko posvetila učenju za izpit, ki me čaka prav kmalu.

Kako so minevali vaši dnevi?

Vstajala sem pred sedmo uro zjutraj, ob sedmih sem že zajtrkovala. Ob osmih smo imeli razgibavanje v bazenu, takoj zatem pa še nordijsko hojo. Navdušena sem nad zeleno naravo in okoliškimi kraji, ki sem jih med hojo z veseljem opazovala. Pred kosilom sem imela še terapije, potem pa malo časa zase in za učenje.

Vidim, da so bili vaši dnevi kar pestri, veliko se je dogajalo, kajne?

Drži, dnevi so precej zapolnjeni. Poleg tega da je že tako mnogo aktivnost, so fizioterapevti meni naložili dvakrat več vaj kot drugim, saj so vedeli, da se s športom ukvarjam profesionalno. Če se malo pošalim, bi lahko rekla, da me je že vaša ekipa fizioterapevtov pripravljala za naslednje tekme.

Kdaj pa se bodo začeli pravi treningi? Verjetno se že veselite, da se vrnete v svojo športno rutino?

Dejansko sem popolnoma mirovala samo prvih pet dni po operaciji, potem pa sem začela trenirati na sobnem kolesu in delati vaje za

trebušne mišice. Na srečo imam tudi pri vas vsakodnevno športno rutino. Moram pa priznati, da mi je po 15 letih treniranja na profesionalnem nivoju premor dobro del, saj imam občutek, da se mi telo na novo vzpostavlja in da bom, ko se dokončno pozdravim, dosegala še boljše rezultate. Moja želja je, da se čez dva meseca vrnem na ustaljene športne tirnice. Za začetek bom trenirala na mirni vodi.

Lahko rečemo, da ste prava srečnica, da do zdaj niste imeli resnejših poškodb?

Drži. Res pa je, da pri kajakaštvu ni toliko poškodb, najhujše, kar se ti lahko zgodi, je izpah rame ali pa hernija. Druge poškodbe so manjše – vnetja, natrgane mišice. Pri mlajši generaciji pa opažam, da imajo že v mladih letih težave s križem. Mislim, da je vzrok za to tudi v tem, da jih trenirajo drugače, kot so trenirali nas. Mi smo začeli dvigovati uteži, ko smo bili starejši.

Ste letos že dopustovali, kakšen je vaš najljubši oddih?

Ne, letos še ne. Bova pa šla s fantom na aktivni dopust, takoj ko se dokončno pozdravim. Na splošno pa rada med dopustom veliko kolesariva, plavava, hodi v hribe.



KORTIZOL – KAJ JE IN KAKO DELUJE?

Besedilo: Janja Strašek

V zadnjih letih se pri svojem delu veliko srečujem z vprašanji gostov, zakaj ne spijo, zakaj ne morejo shujšati, zakaj so kljub dovolj počitka utrujeni ... In med našimi pogovori pridemo pogosto do hormonskega področja in ugotovitev strokovnjakov, da na tovrstne težave precej vpliva hormon kortizol, ki ga proizvaja nadledvična žleza.

Kaj pravzaprav je hormon kortizol oz. stresni hormon?

Hormon kortizol je ključni hormon pri odzivu telesa na stres. Ta hormon poveča raven sladkorja v krvi, poviša krvni tlak in zavira imunski sistem. Kratkotrajni stres je za telo celo koristen, na dolgi rok pa pušča posledice na zdravju (diabetes, nabiranje maščobnih oblog, upočasnjena prebava ...).

Kortizol vpliva na skoraj vse organe v telesu. Znanstveniki so odkrili že več 100 nalog, ki jih opravlja, med njimi pa je najpomembnejši prav odziv na stres – ko telo občuti stres, začne nadledvična žleza proizvajati kortizol. Druge vitalne naloge kortizola so še: pomaga ohranяти primeren krvni tlak in delovanje srca in žilja, upočasnjuje vnetni odziv imunskega sistema, pomaga uravnotežiti učinke insulina, ki pripravlja energijo za telo, pomaga pa tudi pri uravnavanju metabolizma beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob.

Ker je torej kortizol ključnega pomena za zdravje, mora biti količina kortizola, ki jo izloča nadledvična žleza, uravnotežena.

Novost v ponudbi programov Vitarium – merjenje kortizola v krvi

V Termah Šmarješke Toplice smo se odločili, da bomo našim gostom ponudili možnost testiranja na kortizol, poleg

tega pa še na delovanje nadledvične žleze in hormona melatonina (hormon spanja). Testiranja opravlja za nas laboratorij, ki ima dovoljenje ministrstva za zdravje za opravljanje laboratorijske biomedicine (št. dovoljenja: 0600-41/2015-12).

Kdaj se je dobro odločiti za testiranje?

Testiranje je priporočljivo pri povišanem krvnem tlaku, pri povišanem krvnem sladkorju, maščobnih oblogah okrog pasu, izgubi mišične mase, utrujenosti, nizkem krvnem tlaku, bolečinah v trebuhu, pri pojavu temnih lis na koži, nespečnosti ...

Za testiranje je potrebna le slina – gost si jo odvzame štirikrat na dan, v posebno epruvetko. Kuverto z epruvetkami in anketnim listom odda skrbniku programa, da pošlje vzorec na testiranje. Rezultate testa dobi gost še med bivanjem v Šmarjeških Toplicah. Gibanje kortizola mu pojasni zdraviliški zdravnik, ki mu tudi svetuje terapijo oz. aktivnosti za izboljšanje stanja.

Cena merjenja kortizola: 141,75 EUR

V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE PA IZVAJAMO TUDI LABORATORIJSKO TESTIRANJE NA NAJPOGOSTEJŠE INTOLERANCE NA HRANO

Ugotavljanje intolerance na hrano priporočamo ljudem, ki že vedo, da imajo težave s hrano, pa ne vedo točno, kaj je vzrok, ki imajo kljub izločitvi nekaterih živil in hranil še vedno določene težave, ki so v hudem

stresnem stanju in ki imajo težave s hujšanjem, torej ki kljub gibanju in primerni prehrani ne hujšajo. **Rešitev je mogoče najti v testiranju na najpogostejše alergene in intoleranco na hrano.**

Nutritivna intoleranca oz. skrita alergija na hrano je stanje, ki prizadene skoraj polovico ljudi. **Simptomi: pekoč občutek, driska, bruhanje, glavobol, izpuščaji, utrujenost, nespečnost ...** Simptomi se pokažejo v 4-ih do 72-ih urah po zaužitju. Ko živilo, ki je z analizo prepoznano kot tvegano, izločimo z jedilnika, običajno izginejo tudi simptomi. Z uporabo intolerančnega testa, ki deluje na osnovi identifikacije specifičnih IgG4 protiteles določene hrane, in testa na alergije alergenov IgE lahko odpravimo simptome, ki jih povzroča intoleranca ali alergija.

Na prvem posvetu gost pove, da ima po zaužitju hrane določene težave. Svetovalec za prehrano mu svetuje testiranje na prehransko alergijo in intoleranco. Možni so različni paketi (ožji in širši nabor živil, pregleduje se lahko od 20 do 88 alergenov). Testiranje poteka z odvzemanjem krvi – seruma v zdraviliškem laboratoriju. Kri se po hitri pošti pošlje v laboratorij, izvid pa dobimo v elektronski obliki, v 2 do 3 dneh. Rezultate gostu pojasni prehranski svetovalec in mu na osnovi izvida že med bivanjem v Termah Šmarješke Toplice prilagodi prehrano.

Cena ugotavljanja intolerance na hrano

Testiranje 20 alergenov: 162 EUR
Testiranje 24 alergenov: 164 EUR
Testiranje 88 alergenov: 265 EUR

Vitarium Spa & Clinique v Termah Šmarješke Toplice
07 / 38 43 438



VAS POMANJKANJE SPANJA SPRAVLJA V STRES?

Besedilo: Andreja Barbarič

Dolgi delovniki, prekratki vikendi, vsakodnevni pritiski in vsesplošna negotovost nam marsikdaj povzročajo stres. Nervozno premetavanje v postelji po napornem dnevu, ko se kar ne moremo umiriti in odmisлити skrbi, je pogost spremljevalec naših karier ne glede na kilometrino ali vrsto dela, ki ga opravljamo. Zaradi stresa se nedvomno poslabša tudi spanec. Ampak povezava deluje tudi v obratni smeri.

Dolgotrajno pomanjkanje spanja povzroča stres, saj telesu preprečuje, da bi se spočilo od vsakodnevnih obremenitev. To prekine zdravo rutino in sproži verižno reakcijo sproščanja stresnih hormonov.

Neprespane noči, stresni dnevi

Posledice noči brez spanca občutimo takoj – smo utrujeni in razdražljivi, težje se zberemo, pri delu smo manj učinkoviti. Stresni hormoni poleg tega negativno vplivajo na kratkotrajni spomin, kar še otežuje osredotočanje na delovne naloge. Naše telo lahko deluje z zamikom, zato se zmanjšata našo odzivnost in koordinacijo, poveča pa se nevarnost nezgod. Zaradi slabšega razpoloženja se pogosteje zapletemo v spore s sodelavci.

Še resnejše je, če se neprespane noči ponavljajo tedne ali celo mesece. V telesu se zaradi tega tvorijo velike količine stresnih hormonov – tako podnevi kot ponoči.

Vpliv na kognitivne sposobnosti se še poveča:

- naši miselni procesi potekajo počasneje,
- zelo težko se zberemo in se odločamo,
- naša delovna storilnost se bistveno zmanjša,
- naše počutje se močno poslabša.

Ustvarite rutino za izjemen spanec

Uro ali dve, preden se odpravite v posteljo, se namenoma »odklopite«. Odložite prenosnik, utišajte telefon, ugasnite televizijo. Modra svetloba z zaslonov elektronskih naprav namreč zmanjšuje nastajanje melatonina, hormona, ki je pomemben za spanec. Raje si privoščite toplo kopel in se umirite z nežno glasbo ali branjem. Vendar tega ne počnite v postelji – postelja naj bo namenjena le spanju (in spolnosti).

Spalnico in ležišče si uredite tako, da se boste počutili čim bolj udobno, prijetno in sproščeno. Zatemnite vire umetne svetlobe, znebite se nezaželenih zvokov in znižajte temperaturo (na pribl. 18 stopinj).

Če se kljub temu še vedno ne morete umiriti, preizkusite tehniko dihanja 4 7 8. Pri dihalnih vajah za izjemen spanec si lahko pomagata s spletnim orodjem. Poslušajte avdioposnetek na www.478.si.

Če je vaš spanec še vedno prekratek ali premalo kakovosten, preizkusite **Krkinovo novo zdravilo Noctiben Mea®**, ki je učinkovita izbira za odrasle, ki se spopadate z občasno nespečnostjo. V lekarni je na voljo brez recepta. Je prvo in edino zdravilo na slovenskem trgu, ki vsebuje zdravilno učinkovino doksilaminijev hidrogensukcinat. Ima številne dobre lastnosti – učinkuje hitro, že po prvem odmerku, deluje celo noč ter izboljša kakovost spanca in naslednjega dne.

Priporočeni odmerek za odrasle je polovica tablete do ena tableta na dan. Enkratni dnevni odmerek je treba vzeti zvečer, 15 do 30 minut pred spanjem, in ne sredi noči ali proti jutru oziroma podnevi. Po jemanju zdravila je treba spanju nameniti dovolj časa. Samozdravljenje je omejeno na 2 do 5 dni.

Starejšim in bolnikom z ledvično ali jetrno okvaro se priporoča najmanjši odmerek. Kombinacija z alkoholom ni priporočljiva. Zaradi zmanjšane pozornosti je lahko vožnja ali uporaba strojev nevarna. Več na www.noctibenmea.si.

Besedilo obravnava zdravilo brez recepta. Pred uporabo zdravila natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Izjemen dan se začne z izjemnim spancem.

Odpravite nespečnost in začnite dan spočiti.

Noctiben Mea®

doksilaminijev hidrogensukcinat



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



Deluje celo noč.



Izboljša kakovost spanca in naslednjega dne.

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

Kaj je zdravilo Noctiben Mea in za kaj ga uporabljamo Jemanje tega zdravila se priporoča pri občasni nespečnosti pri odraslih. Če se znaki vaše bolezni poslabšajo ali ne izboljšajo v 5 dneh, se posvetujte z zdravnikom. **Kaj morate vedeti, preden boste vzeli zdravilo Noctiben Mea** Ne jemljite tega zdravila, če ste alergični na doksilamin, antihistaminike ali katerokoli sestavino tega zdravila, če ste imeli v preteklosti akutni glavkom (zvišan očesni tlak), če ste moški in imate težave z odvajanjem vode (zaradi težav s prostato ali drugih težav), če ste mlajši od 18 let. Pred začetkom jemanja zdravila se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Pri starejših je treba zdravilo uporabljati previdno zaradi tveganja za poslabšanje kognitivnih sposobnosti, zaspanost, počasne odzive in/ali omotico, ki lahko poveča tveganje za padce. Tako kot pri drugih uspavalnih in pomirjevalnih bo tudi pri jemanju tega zdravila verjetno prišlo do poslabšanja sindroma spalne apneje. Med zdravljenjem ni priporočljivo pitje alkohola. Če imate dolgotrajno jetrno ali ledvično bolezen, se posvetujte z zdravnikom, da bo lahko prilagodil odmerek. Zdravilo vsebuje laktozo. Če ne prenašate nekaterih sladkorjev, se pred jemanjem tega zdravila posvetujte z zdravnikom. Otroci in mladostniki, mlajši od 18 let, zdravila ne smejo jemati. Da bi se izognili morebitnim interakcijam med različnimi zdravili, morate o kakršnekoli drugem zdravljenju obvestiti svojega zdravnika ali farmacevta. Če ste noseči ali dojite, če menite, da bi lahko bili noseči, ali če načrtujete zanositev, se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom, preden vzamete to zdravilo. Med nosečnostjo lahko to zdravilo jemljete samo, če vam je tako svetoval zdravnik. Jemanje med dojenjem ni priporočljivo. Zavedati se morate, da sta z jemanjem tega zdravila povezani zaspanost podnevi in zmanjšana pozornost. Med upravljanjem vozil in strojev ni priporočljivo sočasno jemanje drugih sedativnih zdravil, natrijevega oksibata ter seveda pitje alkohola ali jemanje zdravil, ki vsebujejo alkohol. Pri nezadostnem trajanju spanja je tveganje za pojav zmanjšane pozornosti še povečano. **Kako jemati zdravilo Noctiben Mea** Priporočeni odmerek je ½ tablete do 1 tableta na dan, po potrebi se lahko poveča na 2 tableti na dan. Pri starejših in bolnikih z ledvično ali jetrno okvaro se priporoča najmanjši odmerek. Tableta se lahko deli na enaka odmerka. Pogoltnite jo z nekaj vode. Dnevni odmerek vzemite zvečer, 15 do 30 minut pred spanjem. Zdravljenje traja od 2 do 5 dni. Brez posveta z zdravnikom lahko zdravilo jemljete največ 5 dni. Če ste vzeli večji odmerek zdravila, kot bi smeli, se takoj posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Če ste pozabili vzeti prejšnji odmerek, ne vzemite dvojnega. Naslednji odmerek vzemite ob običajnem času. **Možni neželeni učinki** Zaspanost podnevi, zaprtje, zastoj urina, suha usta, zmedenost, rabdomioliza, povečane vrednosti kreatin fosfokinaze v krvi, motnje vida, palpitacije srca, sedacija, kognitivne in psihomotorične motnje. **Izgled zdravila Noctiben Mea in vsebina pakiranja** Filmsko obložene tablete so blede vijoličasto sive do vijoličasto sive, ovalne, izbočene, z razdelilno zarezo na eni strani. Zdravilo je na voljo v škatlici z 10 tabletami v pretisnem omotu. **Način izdajanja zdravila** Zdravilo se brez recepta izdaja v lekarnah. **Imetnik dovoljenja za promet z zdravili** Krka, d. d., Novo mesto, Šmarješka cesta 6, 8501 Novo mesto, Slovenija. **Datum zadnje revizije navodila** 17. 5. 2019.

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



NOVO

www.noctibenmea.si

KRKA

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

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

NE DOVOLITE ZGAGI, DA BI DELALA ZGAGO!

Besedilo: Andreja Barbarič

Pred nami je tisti čas, ko se po sproščenih, dopustniško obarvanih dneh vračamo k vsakdanjim obveznostim, v prepričanju, da bomo kos vsem novim izzivom in podvigom, ki nas čakajo na naši poti. Čeprav smo spočiti in polni novih moči, pa se lahko hitro zgodi, da se zapletemo v rutino obveznosti, ki pa so velik izziv – tudi za naš želodec.

Pogosto povzročajo že hiter življenjski ritem in z njim povezan stres ter nepravilna prehrana čezmerno izločanje želodčne kisline in s tem zgago. Zgaga je pekoča bolečina v prsih, ki se širi navzgor proti žrelu. Vzrok je regurgitacija, nehoteno vračanje želodčne vsebine v grlo ali usta, kar je značilno za čezmerno zatekanje kisle vsebine želodca v požiralnik – gastroezofagealno refluksno bolezen (GERB).

Preprosti nasveti, ki vam bodo pomagali zgago lajšati

- Izogibajte se pijačam in hrani, ki spodbujajo izločanje kisline (predvsem alkoholnim pijačam, kavi, čokoladi, mastnim in močno začinjenim jedem, orehom, lešnikom, paradižniku in sokovom iz južnega sadja). Izogibajte se tudi živlom, ki napenjaajo (npr. stročnice, zelje).

- Poskrbite za urejene prehranjevalne navade. obroki naj bodo pogostejši in manj obilni. Namesto dveh do treh večjih obrokov si pripravite štiri do pet manjših in vsaj dve do tri ure pred spanjem ne jejte.
- Po obroku se izogibajte ležanju in večjim telesnim naporom.
- Spite z visokim vzglavjem. Če imate te težave med spanjem, privzdignite zgornji del ležišča, tako da bo glava višje od trupa.
- Opustite kajenje. Nikotin zmanjša tesnjenje spodnje mišice požiralnika, zapiralke, zato se vanj vrne več želodčne vsebine. Poleg tega pa kajenje zmanjša tudi izločanje sline, pomembne za nevtraliziranje kisline v spodnjem delu požiralnika.
- Popijte kozarec vode. Kozarec vode po obroku pomaga razredčiti in izprati kislo želodčno vsebino, ki je zašla v požiralnik.
- Vzdržujte normalno telesno težo.

- Izogibajte se pogostemu sklanjanju, dolgotrajni pripognjeni drži pri delu in nošenju tesnih oblačil.

Če osnovne spremembe življenjskega sloga (dieta, zmanjšanje stresa ipd.) ne pomagajo, je zgago smiselno zdraviti, saj lahko postanejo težave v nasprotnem primeru resnejše in močno vplivajo na kakovost življenja.

Ker je zgaga navadno trdovratna težava, ni vseeno, kakšno je zdravljenje.

Prava izbira za to je Nalpaza® control, najučinkovitejše zdravilo za uravnavanje izločanja želodčne kisline (1). To zdravilo ima kar nekaj odličnih lastnosti:

- Že 1 tableta na dan zagotavlja dolgotrajno lajšanje simptomov.
- Deluje 24 ur in tako prepreči tudi nočne simptome.
- Ne povzroča klinično pomembnih interakcij.
- Ne povzroča tolerance.
- Primerna je za vse, ki imajo pogosto te simptome, in tudi za tiste, ki jemljejo več zdravil hkrati.

1. Savarino V, Di Mario F, Scarpignato C. Proton pump inhibitors in GORD. An overview of their pharmacology, efficacy and safety. Pharmacol Res 2009;59: 135–53.

Najbolj učinkovita za mir pred zgago.

najbolj učinkovita rešitev (1)



www.nalpaza-control.si

1. Savarino V, Di Mario F, Scarpignato C. Proton pump inhibitors in GORD. An overview of their pharmacology, efficacy and safety. Pharmacol Res 2009;59: 135–53. 2018

KRKA

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



Krkini rezultati prvega polletja 2019

Skupina Krka je v prvem polletju 2019 dosegla prodajo v višini 761,3 milijona EUR, kar je 12 % več kot v primerljivem lanskem obdobju, in ustvarila 139,9 milijona EUR čistega dobička oziroma 38 % več kot v primerljivem lanskem obdobju.

Po prodaji največja regija v skupini Krka je bila Vzhodna Evropa s 251,5 milijona EUR in 33,1-odstotnim deležem. Glede na enako lansko obdobje se je prodaja povečala za 15 %. V Sloveniji je Krka dosegla 45 milijonov EUR prodaje, kar predstavlja 5,9-odstotni delež prodaje skupine Krka. Rast je bila 4-odstotna.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev Term Krka je znašala 18,4 milijona EUR, kar je 6 % več kot v primerljivem lanskem obdobju in predstavlja 2,4-odstotni delež v skupni prodaji Krke.



Izlet s kopanjem in kosilom v Šmarješke Toplice

Za vse, ki si želite prijetnega druženja v skupini, je prava ideja povabiti na izlet s kopanjem in kosilom – v Terme Šmarješke Toplice. Izlete na Dolenjsko, ki jih lahko izkoristite tudi za premišljene nakupe zdravih dobrot po okoliških kmetijah, organizira gospa Milica Skvarča. Avtobus iz Ljubljane, s postanki tudi v okolici, pelje v Šmarješke Toplice vsak drugi četrtek.

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

NE SPREGLEJTE ...

Če vam enodnevni izlet ni dovolj, preverite pri Milici Skvarča še ponudbo počitnic ob slovenskem morju:

Talaso Strunjan (6.–13. 10. 2019 in 22.–29. 3. 2020)

Oddih vsebuje: brezplačni avtobusni prevoz (odhod iz Ljubljane), namestitev s polpenzionom, neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morsko vodo, 1 obisk savne, vodene športne aktivnosti, pester animacijski program ...

Več informacij: 041 595 192



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVILJO VRELCE ZDRAVJA

(Izrežite jo in pošljite v kuverti na naslov Terme Krka, Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto, s pripisom "Naročilnica na Vrelce Zdravja".)

Ime:

Priimek:

Naslov (ulica in hišna št.)

Poštna št.:

Kraj:

Elektronski naslov:

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

Podpis: _____

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

Ujemite ugodno predprodajo
vstopnic za kopanje, savnanje in
masaže v Termah Krka.

PREDPRODAJA

KOPANJE KJERKOLI IN KADARKOLI

Vstopnice za
Terme Šmarješke Toplice,
Terme Dolenjske Toplice
in Talaso Strunjan.

Nakup do 30. 11. 2019.	REDNA CENA	CENA V PREDPRODAJI (PON-ČET)	REDNA CENA	CENA V PREDPRODAJI (VSE DNI V TEDNU)
Kopanje – celodnevno, odrasli	12,00 EUR	6,20 EUR	16,00 EUR	10,90 EUR
Kopanje – celodnevno, otroci	9,00 EUR	4,50 EUR	12,00 EUR	8,80 EUR
Savnanje – celodnevno	19,00 EUR	11,50 EUR	23,00 EUR	15,70 EUR
Kopanje in savnanje – celodnevno	24,00 EUR	13,20 EUR	28,00 EUR	18,90 EUR
Klasična masaža celega telesa (50 min.)	45,00 EUR	36,00 EUR	45,00 EUR	36,00 EUR

Po preteku veljavnosti vstopnice ni mogoče podaljšati ali zamenjati. Z vstopnicami, veljavnimi od ponedeljka do četrтка, ni mogoče vstopati ob vikendih in za praznike, niti ob doplačilu. Navedene redne cene veljajo za 2020.

Pogoji nakupa: Minimalna količina nakupa je 20 vstopnic oz. 5 masaž.

Ponudba velja ob takojšnjem plačilu, med 1. 10. in 30. 11. 2019, vstopnice pa veljajo do 15. 12. 2020.

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

NOVOLETNI PRAZNIKI V TERMAH

Zaobljube za leto 2020 že beležimo.



Preživite novoletne praznike v družbi pravih ljudi!

Vaš oddih bomo v Termah Krka začinili z odlično velneško ponudbo, slastno kulinariko, nepozabnim vzdušjem in zabavo.

V Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice, v Strunjanu in na Otočcu vam pričaramo čudovito praznovanje in začetek novega leta.

Takšnega, kot si ga želite.

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

ZANIMIVI KOTIČKI V OKOLICI TERM KRKA

Besedilo: Andreja Zidarič

... v bližini Term Dolenjske Toplice

Hudičev turn, ostanki gradu in dvorca Soteska ter muzej starodobnikov

Oddaljenost: 4 kilometre; Soteska, 8351 Straža

Na levem bregu Krke si lahko ogledate ostanke dvorca Soteska (iz 17. stoletja), zanimivo zbirko starodobnikov/oldtajmerjev (ob najavi), hidroelektrarno iz 19. stoletja in vrtni paviljon Hudičev turn iz 17. stoletja. Slikoviti stolpič ima zanimiv tloris – v obliki štiriperesne deteljice. Po zgodbi, da so soteški graščaki tu prirejali pregrešne zabave, se ga je prijelo ime Hudičev turn. Na desnem bregu reke Krke (približno 550

metrov od mostu) pa si lahko ogledate še ruševine starega gradu, ki je bil močno poškodovan že v 15. stoletju, in žago iz 19. stoletja.

Smreka pod Kunčem in ledena jama

Oddaljenost: 14 kilometrov

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

ledu. Po neki zgodbi naj bi v tej jami prijeli Veroniko Deseniško, drugo ženo grofa Friderika II. Celjskega, potem ko naj bi se vanjo zatekla pred preganjalci.

Naravoslovna gozdna pot Rožek

Oddaljenost: 3 kilometre

Gozdna pot Rožek je krožna učna pot, ki ima 12 postaj za ogled naravnih in kulturnih znamenitosti, kot so: razvaline gradu Rožek, kraška udorna jama, puhalnik, kraška jama Jazbina, rečni izvir, destilarna eteričnih olj, pridelave likerjev in čokolade.

... v bližini Term Šmarješke Toplice

Klevevž, naraven termalni vrelec

Oddaljenost: 6 kilometrov; pri vasi Zbure v občini Šmarješke Toplice

Klevevška Toplica privre na dan pod večjo skalo in se zbira v manjšem bazenu ob slikoviti soteski potoka Radulja, pod vzpetino z razvalinami gradu Klevevž. Voda, ki ji pripisujejo čudežno zdravilno moč, ima celo leto temperaturo 22 °C in omogoča kopanje tudi pozimi.

Kostanjeviška jama

Oddaljenost: 20 km; Dolšce 24, 8311 Kostanjevica na Krki

Kraška podzemna jama se nahaja 2 kilometra od Kostanjevice ob Krki. Dolga je 400 metrov, v njej pa si lahko ogledate kapnike, jezero in redko vrsto netopirjev – podkovnjake.





Matjaževa domačija na Pahi

Oddaljenost: 5 kilometrov; Paha 3, 8222 Otočec

V 150 let stari hiši, obnovljeni v tradicionalnem slogu, si lahko ogledate staro opremo z zidanim štedilnikom in krušno pečjo ter kletjo, ki očara vse, ki cenijo dediščino in se želijo za nekaj časa prestaviti v življenje naših prababic in pradedkov. Ob najavi je mogoč tudi ogled multimedijskega prikaza zgodbe o cvičku z degustacijo.

... v bližini Talasa Strunjan

Življenja polna morska laguna stjuža

Oddaljenost: 100 metrov po pešpoti

Ime stjuža izhaja iz italijanske besede chiusa, ki pomeni zaprta. Plitvino je z odlaganjem usedlin ob izlivu v morje ustvarila Strunjanska reka. Po izgradnji nasipa, s katerim so zaliv umetno zaprli že pred več kot 400 leti, je laguna ostala povezana z morjem le s pretočnim kanalom. Podvodni travnik na dnu lagune je prava zakladnica rakov, mehkužcev in rib, ki so zaradi plitvosti vode lahko dostopni pticam. Stjuža je zato prava restavracija za bele čaplje, črno glave galebe, liske, labode in še kakšnih 270 drugih vrst ptic. Območje Strunjanskih solin s stjužo je prav zaradi tega slanega mokrišča, ekosistema z izredno biološko pestrostjo, uvrščeno v evropsko omrežje ekološko pomembnih območij Natura 2000.

Strunjanski križ

Oddaljenost: 900 metrov po pešpoti

Pri strunjanskem križu na vrhu klifa se čuti dobrodejna energija. Križ že od leta 1600 opozarja mornarje na bližino kopnega in na kraj, kjer naj bi se bil po ustnem izročilu nekega davnega 15. avgusta zgodil čudež. Takrat naj bi bil

divjal strašen vihar in ladje na morju bi gotovo potonile, če se ne bi takrat nad Mesečevim zalivom prikazala Marija. Morje se je takoj umirilo, vihar je ponehal in mornarji so bili rešeni. Še danes krožijo zgodbe o stopinjah in solzah, vtisnjenih v skalo, kjer je Marija jokala, da bi rešila mornarje. Ob križu boste uživali ob osupljivem razgledu.





OBIŠČITE PRENOVLJENO MESTNO JEDRO

Besedilo: Jana Kovacic Petrovic

Od letošnjega maja sije staro mestno jedro Novega mesta v novi podobi – po letu in pol obnovitvenih del je Glavni trg prenovljen, lepši, prostornejši in mirnejši, saj je zaprt za promet in namenjen sproščenemu pohajkovanju.

»Prenovo smo zastavili celovito, z vso pozornostjo, ki si jo najstarejši srednjeveški trg v državi tudi zasluži. Prenovljena površina služi zdaj različnim prireditvam, hkrati pa je prostor srečevanja in druženja,« je dejal župan Novega mesta Gregor Macedoni.

Med sprehodom po mestnem središču lahko občudujete številne znamenitosti, se osvežite na terasi katerega od lokalov, kupite prikupen spominek. Sprehod lahko nadaljujete po obrežju reke Krke, zelene lepotic, ki s treh strani obdaja mestno jedro.

Veduto mestnega jedra že stoletja najmočnejše oblikujeta zvonika stolne cerkve svetega Miklavža in cerkve svetega Lenarta, ki je del frančiškanskega samostana.

Zgodovina na kratko

Izredno bogate arheološke najdbe, še posebej iz halštatskega obdobja, kažejo na kar večtisočletno poselitev mestnega prostora, mesto pa je 7. aprila 1365 ustanovil ambiciozni habsburški vojvoda Rudolf IV. V burnih časih turških vpadov in vse do konca 18. stoletja je bilo mesto obdano z obzidjem in sta vanj pripuščala le dva vhoda, severni, poimenovan tudi Gorenja oziroma Ljubljanska vrata, ter južni oziroma Dolenja ali Karlovska vrata. Novomeški glavni trg pa je dobil svojo značilno obliko v 2. polovici 16. stoletja in je bil takrat eden najlepših v deželi.

Cvetoči halštāt

Kulturni in gospodarsko ugodni evropski tokovi so na Dolenjskem sprožili razcvet predvsem zaradi bogatih površinskih najdišč železove rude in obvladovanja tehnologije taljenja in kovanja železa že tisoč let pred našim štetjem. To odkritje je osupnilo številne raziskovalce evropske preteklosti, in so to obdobje poimenovali tudi cvetoči halštāt Dolenjske. Pri tem razcvetu je imelo pomembno vlogo prav Novo mesto, v tistem času eden

pomembnejših evropskih centrov. To dokazujejo številne najdbe, med katerimi še posebej izstopajo situle in predmeti, povezani s situlsko umetnostjo, ter številni izjemni stekleni, jantarni, kovinski in lončeni predmeti. Ogledate si jih lahko v Dolenjskem muzeju.

Rotovž na Glavnem trgu

Najbolj prepoznaven arhitekturni motiv Glavnega trga so arkadni hodniki na zgornjem delu trga, izstopajoča stavba s poudarjenim sprednjim delom pa je mestna hiša, rotovž, sedež mestnega vodstva; v današnji historicistični podobi je bila sezidana v začetku 20. stoletja – zgradil jo je Josip Olivo leta 1905 po načrtih arhitekta Wolfa iz Kranjske stavbinske družbe. Njena reprezentativna glavna fasada je oblikovana z novoromanskimi in novogotskimi stavbnimi elementi, pred njo pa stojita kipa Dragotina Ketteja in Janeza Trdine, delo Jakoba Savinška, postavljena leta 1955.

Kettejev vodnjak

Marmorni sedmerokotni vodnjak, na katerem so vklesani verzi Kettejevega soneta Na trgu, je bil izdelan po zamisli



arhitekta Marjana Mušiča. Postavljen je bil leta 1955 na mestu, kjer je pred tem, do leta 1903, stal litoželezni vodnjak.

Kandijski most

Železni most, ki povezuje staro mestno jedro s Kandijo, premošča Krko na spodnjem delu Glavnega trga. Kovičena konstrukcija, ki se pne čez Krko v enem, 75 metrov dolgem loku, je ena redkih, najstarejših tovrstnih konstrukcij pri nas. Most je bil zgrajen leta 1898. Sprehod po njem ponuja lep pogled na znameniti Breg, stolno cerkev in na frančiškanski samostan, končuje pa se ob spomeniku slavnemu olimpijcu, doma iz Novega mesta, Leonu Štuklju.

Breg

Novomeški Breg je s svojo izredno izpostavljeno lego na skalnatem obrobju historičnega mestnega jedra nad reko Krko gotovo ena najslikovitejših znamenitosti mesta. Tu je nekdanj živl predvsem revnejši sloj meščanov, ki se je ukvarjal s pridelavo zelenjave, pranjem perila in sušenjem mesa. Breške gospodinje pa so do 2. svetovne vojne tudi sprejemale na stanovanje dijake novomeške gimnazije, zato se jih je med Novomeščani prijelo ime 'študentske mame'.

Cerkev sv. Lenarta, frančiškanski samostan in stara gimnazija

Frančiškani so se naselili v Novem mestu v 15. stoletju, ko so se zaradi turške nevarnosti iz Bele krajine umaknili na varen kraj tostran Gorjancev. Samostan so si zgradili leta 1472 zraven cerkve sv. Lenarta. V stoletjih do danes sta doživela samostan in cerkev različne prezidave

in dozidave, tudi po požaru leta 1664, ohranili pa sta se oltarni podobi in Pieta na steni med kapelama, delo slikarja Valentina Metzingerja.

Samostanska knjižnica je najstarejša knjižnica v Novem mestu; datira v konec 15. stoletja in ima okoli 12.000 knjig, med njimi največjo dragocenost inkunabule. Tudi v samostanu je med drugimi tudi vrsta Metzingerjevih slik. Od leta 1746 pa vse do 1870 pa so frančiškani v Novem mestu vodili tudi gimnazijo in ta je pustila mestu pomemben pečat, saj so se na njej šolali poznejši pomembni slovenski ustvarjalci. Tradicijo te šole neprekinjeno nadaljuje današnja novomeška gimnazija.

Stolna cerkev sv. Miklavža

Gotska cerkev svetega Miklavža na vrhu mestnega jedra je najiminenitnejši spomenik mesta in eden njegovih

osrednjih simbolov. Od leta 2006, ko je bila ustanovljena novomeška škofija, je to stolna cerkev, pred tem je bila kapitelska. Cerkvna ladja v današnjem obsegu izvira iz prve polovice 15. stoletja, zvonik je iz druge polovice 15. stoletja, veliki prezbiterij s kripto in zakristijo pa je iz časa kmalu po ustanovitvi kapitlja, kar se je zgodilo leta 1493. Na glavnem oltarju je od konca 16. stoletja osrednje umetniško delo v tem mestu, slika svetega Miklavža, delo slavnega beneškega slikarja Tintoretta. Cerkev znatno bogatijo še orgle, Metzingerjeve slike v stranskih oltarjih in klopi na koru. **Vir: www.visitnovomesto.si**

Meščanom in turistom prijazno okolje

Novomeščani imajo radi naravo. Mnogi so si zato na bližnjih vinorodnih gričih uredili zidanice, tudi drugim pa daje mesto veliko priložnosti za stik z naravo. Ob reki Krki sta urejena sprehajalna pot – Župančičevo sprehajališče – in športni park na Loki, mestna gozdova Ragov log in Portoal pa sta idealna za jutranji tek, družinske sprehode in tudi gobarjenje. Z griča Marof, na katerega se pride skozi znameniti 1500 metrov dolgi Kettejev drevored, se odpre pogled na mesto in bližnje Gorjance. Po reki Krki pa se lahko organizirane skupine popeljejo tudi s splavom (ob najavi).

Prenočišče

Če želite v Novem mestu prespati, vas vabimo v hotel Krka 4*, od katerega je do starega mestna jedra le petminutni sprehod. Ob njem je urejeno brezplačno parkirišče. Le 5 kilometrov stran, na Otočcu, pa lahko prenočite v hotelu Šport 4* in se od tu do Novega mesta odpravite kar s kolesom. Najem kolesa v hotelu Šport je brezplačen, če rezervirate vikend program Predani strastem ali Romantični oddih v dvoje.

**Rezervacije po telefonu
08 20 50 300 ali na e-naslovu
booking@terme-krka.eu.**



Breg predstavlja enega najljubših mestnih motivov za fotografe in slikarje.

CHALLE SALLE NA KOPALIŠČU BALNEA

MOŽGANE DAM NA OFF IN VSE MI JE TOP

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič



Oglejte si na Youtubeu, kaj se je dogajalo v zakulisju snemanja poletnega hita Jackpot.

Ste si letošnje poletje privoščili popoln odklop kje ob vodi, ob lahkotnih poletnih ritmih? Mi smo veseli, da se je toliko družin in parov odločilo za oddih v Termah Dolenjske Toplice. Novi tobogani in lepo urejeno kopališče s kakovostno termalno vodo so namreč privabili ljubitelje adrenalina in tudi tiste, ki so si zaželeli mirnega počitka v prijetni atmosferi.

Novost na kopališču Wellness centra Balnea je privabila tudi priljubljenega pevca Saša Petroviča, ki ga bolj poznamo pod umetniškim imenom **Challe Salle**. Z ekipo, ki jo je vodil

režiser Perica Rai, je v Balnei posnel video spot za svoj novi komad **Jackpot**.

Video je takoj po izidu naletel na izjemen odziv. Na Youtubeu si ga je že prvi dan ogledalo več kot 100.000 gledalcev. Tudi vas vabimo, da si ga ogledate.

Snemanje je bilo naporno, a uigrana profesionalna ekipa je ob pomoči kopališkega osebja poskrbela, da je vse potekalo gladko in sproščeno. **In zabavno**, saj ni manjkalo spontanov prigod in smeha ob njih.

O dogajanju v zakulisju smo posneli krajši video Challe Salle – Jackpot, Behind the scenes, ki si ga prav tako lahko ogledate na Youtubeu.

Refren poletnega hita Jackpot gre hitro v uho:

»Dons ne sekiram se sploh, možgane dam sam na off in čist use mi je top, ker ti si, mala, moj jackpot.«

Avtor besedila je Challe Salle, avtor glasbe pa Damjan Jovič.

Nagradna križanka

						VRELCI ZDRAVJA	EGIPČANSKI IGRALEC (OMAR, 1932-2015)	OBRAT ZA PEČENJE KRUHA, PECIVA	OPIS, PRIKAZ	VSTOPNICA, VOZOVNICA	ŠVEDSKI PESNIK (HANSSON)	ROBERT DUVALL	NIČELNA ČRTA	IZGOVARJANJE GLASU I NAMESTOJE	ZOBNA GNILOBA
						KDOR SKUSA POSTATI BOLJŠI Z DELANJEM POKORE									
						GRBOSLOVJE									
						JAPONSKI REŽISER (KUROSAWA)						MIK, OČARLJIVOST			
						NAPREDOVANJE V VELIKOSTI GL. MESTO ŠPANJE					STOTINA FUNT ŠTERLINGA				
SESTAVIL: PETER UDIR	GRŠKA PESNICA Z OTOKA LESBOSA	PARTNERKA, ŽIVLJENJSKA DRUŽICA	AMERIŠKI BOKSAR (MUHAMMAD)	PAZNIK V KONCENTRACIJSKEM TABORIŠČU	STANJE BREZ VOJNE, SPOPADOV				SLIKARSKA DELAVNICA V GR. MIT. ENA OD HARIT						
ŠKRAT, SPACEK					@					AKADEMŠKA RAZISK. MREŽA SLOVENIJE					
NEKDANJI NORVEŠKI SMUČARSKI TEKAČ (PER KNU)							NEKD. AM. TENISAČ (ANDRE)								
PRIBLIŽAJE PLOŠKE GOVORILNIH ORGANOV							ANTWERPEN (fr.)								
								KEMIJSKI ELEMENT (Lu)							
FORNEZZI, TONE			KDOR OVINKARI					GRŠKI JASNOVIDEC							
			ETEN								RAZVOJNA STOPNJA				
NEIMENOVA OSEBA				ODVAJALNO SREDSTVO							GR. ANTIČNA POKR., LOKRIDA				
				IRANSKO LJUDSTVO V S. OSETIJI									GREGOR ZORC		
MORALNA NAČELA, ETIKA						SL. PISATELJICA (PEROCI)				BIBLIJSKA OSEBA, JUDOV SIN					
PRIPADNIK AFAROV, TUDI DANAKIL						MOZOLJ				SPERMA					MLINSKI ŽLEB
GRŠKI ASTRONOM S SAMOSA									KDOR ŽIVI V SKALNATEM SVETU						
									VARJENO MESTO						
MESO S HRBTNEGA DELA OB LEDVICAH					SL. PISATELJ (FRANC ... MEŠKO)							SLOVENSKA SMUČARKA (BUCIK)			
					OSEBNI ZAI MEK							STANE LEBAN			
ODSTRANJEVALEC LAKA (ZA NOHTE)							DOMISLEK, ZAMISEL								
TRTA, KATERE GROZDJE ZGODAJ DOZORI							PRIPIRAVA ZA RAHLJANJE PREDIVA								

AALAND - nekd. norveški smučarski tekač (Per Knut); **AGLAJA** - ena od Harit; **KALHANT** - grški jasnovidec; **PERSEFONA** - Hadova žena;

Rešitev poletne križanke (vodoravno):

PRIMORSKA, REVANŠIST, SPAKA, RAL, TAN, NJIVA, ZARJA, ALEN, KAMGARN, KOMFORT, ADRESA, MAROF, IVA, AKNA, TLAKAR, ROZIN, ALJAŽ, ARE, OK, RAKITA, APNIK, SAPA, AVANS, OTTO, TAKTIK, IKAR, MR, RUT, VRABČEK, AID, EROTIK, RADOMLJE, ZASEDA, KRAVATAR

Žreb je nagrade poletne križanke razdelil takole:

1. nagrada: **JURE PRELOŽNIK**,
M. TRG 12, 3210 SL. KONJICE
2. nagrada: **MARIJA PANJTAR**,
BLEJSKA DOBRAVA 88A, 4273 BLEJSKA DOBRAVA
3. nagrada: **IVANKA LOVRENČEC**,
BOGOJINA 143, 9222 BOGOJINA
4. nagrada: **JOŽICA NAGERNIK**,
LEŠKA 10, 2392 MEŽICA
5. nagrada: **AVGUST BEZAMOVSKI**,
LAHOV GRABEN 1A, 3273 JURKLOŠTERI

Rešeno križanko pošljite **do 20. novembra 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 Terme Krka.

Ime in priimek

Naslov

Da boste pravočasno obveščeni,

se nam pridružite na družabnih omrežjih.

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

Facebook



Terme Krka Slovenia



Relais & Châteaux
Hotel Grad Otočec



Hotel Balnea Superior



Vitarium Spa & Clinique



Hotel Šport



Talaso Strunjan



Pinija
restaurant & beach bar



Golf Grad Otočec



Vila Tartini

Instagram

@terme_krka

@castleotocec

@hotel_balnea

@vitariumspa

@hotelsportotoc

@talasostrunjan

@pinijarestaurant

@golfgradotoc

@vilatartini