

TERME  KRKA

vrelci ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka.

Izdajatelj: Terme Krka

Št. 4 | December 2017

Letnik XXVI, Novo mesto



04

Terme Dolenjske Toplice
**Nova doza energije
za Nino Pušlar**



08

Terme Šmarješke Toplice
**Šmarješki tedni
zvestobe 2018**



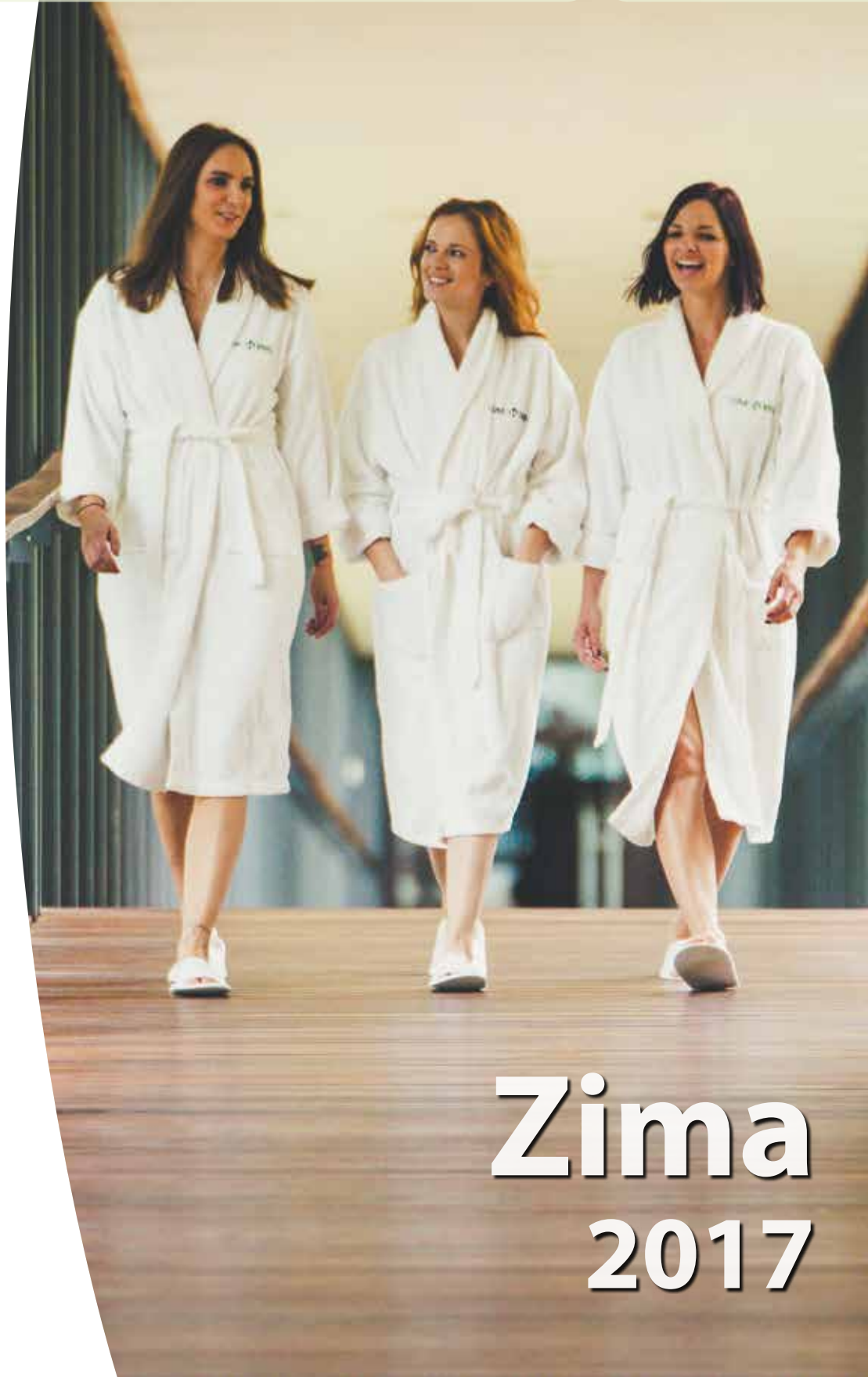
12

Talaso Strunjan
**Zdravilen oddih za
podaljšano mladost**



21

Terme Krka
**Krepimo
prijateljstvo**



Zima 2017

Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

Ali veste, kako v hladnih dneh najbolje poskrbimo zase, ogrejemo dušo in telo? Na druženju s pozitivnimi in dobrosrčnimi ljudmi v lepem okolju, na zdravem oddihu. Kjer lepi spomini poskrbijo za dobro počutje še dolgo potem. V Krkinih termah na Dolenjskem in na morju vas spet pričakujemo na naših znamenitih veselih avtobusih. Oglejte si, kdaj pelje iz vašega kraja, in nas pokličite.

V Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice

UGODNO:
Plačilo tudi
na obroke

Šmarješki
tedni zvestobe
28. 1.-4. 3. 2018

7 noči	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	436,00 EUR	480,00 EUR	512,00 EUR	528,00 EUR
Vaš prihranek	-132,00 EUR	-145,00 EUR	-177,00 EUR	-159,00 EUR
Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka	304,00 EUR	335,00 EUR	335,00 EUR	369,00 EUR

ODHODI AVTOBUSOV NA DOLENJSKO:

NOVO: Koroška: 28. 1.-4. 2. 2018

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

Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana, Dolenjska: 4.-11. 2. 2018

Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Tržič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

Obala, Notranjska, Ljubljana: 11.-18. 2. 2018

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

Severna Primorska, Notranjska: 18.-25. 2. 2018

Godovič (08.00), Idrija (08.30), Spodnja Idrija (08.40), Želin (09.00), Slap ob Idrijci (09.20), Most na Soči (09.30), Tolmin (09.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10.45), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Vrhnika (13.10)

Štajerska, Posavje – 25. 2. do 4. 3. 2018

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



Brezplačni
avtobusni
prevoz

V Talaso Strunjan

7 noči	Hotel Svoboda****	Vile*** Hotel Laguna
Redna cena	468,00 EUR	363,00 EUR
Vaš prihranek	-105,00 EUR	-85,00 EUR
Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka	363,00 EUR	278,00 EUR

VARNO:
celodnevna
prisotnost
zdravstvenega
osebja

ODHODI AVTOBUSOV NA PRIMORSKO:

Primorska: 3.-8. 2. 2018

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

Dolenjska in Ljubljana: 11.-18. 2. 2018

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

Prekmurje, Štajerska in Ljubljana: 18.-25. 2. 2018

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

Gorenjska + Ljubljana: 25. 2.-4. 3. 2018

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

*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.

NAMESTO UVODA



Za 2018 ...

Optimizma, zaupanja vase in ščepec sreče

Ko se leto bliža koncu, nas nekaj v notranjosti spodbuja k temu, da delamo zaključke, vlečemo črte, izbiramo liste za nova poglavja. V takih trenutkih se je dobro zavedati, da so bolj kot obžalovanje morebitnih zamujenih priložnosti pomembne tiste **priložnosti, ki se še porajajo**. Da so pomembne izkušnje, na katerih lahko gradimo nekaj novega. Vsak vdih je priložnost za osebno rast in napredovanje in veder pogled naprej se lahko bogato obrestuje.

Ne, ne bomo gledali nazaj. Misli bomo uprli v prihodnost in verjeli, da nas v novem letu čakajo dobre stvari. In dobri ljudje. Včasih se mora človek sicer potruditi, da vidi kozarec na pol poln in ne napol prazen. **Ampak, veste, spleča se potruditi!** Nekatere raziskave kažejo, da živijo osebe, ki pozitivno razmišljajo, za kar 20 odstotkov dlje kot negativci in da plujejo – kljub različnim oviram – skozi življenje lažje kot pesimisti. Poleg tega so znanstveniki dognali tudi, da vpliva optimizem spodbudno na človekovo zdravje, da imajo optimisti npr. bistveno manj srčnih obolenj in tudi manj umirajo zaradi njih. Pri tem pa je razveseljivo, da se da optimizma tudi naučiti, ga natrenirati, če ti že ni bil položen v zibelko kot osebna lastnost.

V Termah Krka skrbimo za tisto, kar je v življenju v samem vrhu pomembnosti – za zdravje in dobro počutje. Znanje, izkušnje, prijaznost in prizadevnost naših zaposlenih so tudi obljuba za naprej, da vas bomo, cenjeni gostje, tudi v 2018 z veseljem kdaj pa kdaj opomnili, kako **pomembno si je predstavljati lepe stvari, dobre rezultate, imeti prijetna pričakovanja**. Ker je vse uresničljivo, če močno verjameš v to in vase.

Še pred 1. januarjem pa le preizkusite nekaj novega – naredite vsak večer pred spanjem »obračun dobrega«. Spomnite se vseh prijetnih dogodkov dneva in čarovnija, ki bo nastala, vas bo napolnila s posebno energijo – lepo boste zaspali in se naslednji dan zbudili spočiti in z občutkom, da je ves svet vaš ...

Buda je že pred več kot dvema tisočletjema verjel, da je vse, kar smo, posledica tega, kar mislimo. **Verjemite v dobro, pazite nase in se veselite prihodnosti.**

Jože Berus, direktor Term Krka



Naše znanje za vaše zdravje.

Skupaj tudi v letu 2018.

www.term-krka.si

TERME KRKA

Iz vsebine

4 **TERME DOLENJSKE TOPLICE**
Nova doza energije za Nino Pušlar

8 **TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE**
Šmarješki tedni zvestobe 2018

12 **TALASO STRUNJAN**
Zdravilen oddih za podaljšano mladost

16 **DR. KRISTIJAN MUSEK LEŠNIK**
Druženje s prijatelji je najboljša naložba v zdravje

21 **TERME KRKA**
Krepimo prijateljstvo

26 **V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE**
Dostopnejša pomoč za moško moč

Nova doza energije

za nastope v veselem decembru

Pogovor: Priljubljena slovenska pevka **Nina Pušlar**

Sprašuje: **Smilja Štravs**

Nina Pušlar gradi svojo glasbeno kariero že 12 let. Znana je po številnih uspešnicah, kot so Svet je tvoj, Nekje vmes, Slečeno srce in še mnogih drugih. Tudi v teh dneh jo lahko obiščete na katerem od številnih koncertov po vsej Sloveniji. Da bi bila čim bolj pripravljena na pevske napore, ki jih bo od nje terjal veseli december, pa si je pred dnevi, skupaj s prijateljicama, polnila baterije v velneškem hotelu Balnea v Termah Dolenjske Toplice. Med oddihom smo jo zmotili s pogovorom o njenem delu, načrtih, o najljubših načinih sproščanja, o vtisih, ki jih je nabrala v termah in še o čem.



Letos ste imeli veliko koncertov po Sloveniji, pomembnih nastopov, pred vami pa je zdaj spet serija novih, saj so prazniki pred vrati ...

Ja, letošnji koncerti so bili enostavno fantastični, še zlasti tista dva v Cankarjevem domu. Imeti toliko publike, tako blizu, je enkratna izkušnja. Na najlepši možni način smo končali serijo koncertov #malodrugace, in to prav tam, kjer smo jih pred poltretjim letom začeli, z ekipo pa smo odprli tudi že novo poglavje koncertov, z naslovom V krogu. Vrhunec tega bo novi album, ki bo izšel prav kmalu, še pred koncem leta.

Za to, da se ponovno poženete na oder, potrebujete energijo, zato je oddih v Balnei za vas prav gotovo kot naročen. S seboj ste pripeljali prijateljici. Ju lahko predstavite?

Oddih je prišel res ob pravem času, ko so moje telo, moje glasilke in tudi glava potrebovali hiter odklop, da si naberem moči za dokončanje albuma in za decembrske napore s številnimi nastopi. Z mano sta prišli Neža in Barbara, obe zelo dobro prijateljici in osebi, ki sta mi blizu. Smo prijateljice in smo tudi sosedice, Barbara pa je poleg tega še žena mojega brata in mamica mojih dveh

nečakov. Skratka, punce smo šle malo po svoje (smeh).

Kaj vas je najbolj navdušilo, dizajnerski hotel, sprostitvev v bazenih, savne, masaže ...

Kar celotna ponudba. Storitve in prijaznost vseh zaposlenih ... To, kar je tako zelo pomembno, ko človek potrebuje takšen odklop, sta toplina in sproščenost. Pripravili so nam mešan program razvajanja, športanja, masaž, zelo nam prija uživanje v topli vodi, pohvaliti pa moramo tudi odlično hrano, zlasti čokoladne sladice (smeh).

Ste se bolj razvajale ali bolj pogovarjale? Kaj ženske danes, v sodobnem svetu najbolj potrebujemo, česa nam manjka?

Čas smo izkoristile predvsem za razvajanje in ob tem za pogovore o uživanju, ne o pomanjkanju. Že dolgo si nobena od nas ni vzela časa zase na tak način, hkrati pa smo se tukaj še bolj povezale in se predvsem veliko, veliko nasmejale.

Prijateljice imajo v vašem življenju verjetno zelo pomembno vlogo – za vašo karierno pot pravzaprav celo odločilno. Menda so vas leta 2005 prav one prijavile na usodno Bitko talentov, kjer ste zmagali ... So te prijateljice še vedno z vami?

Res je, na Bitko talentov so me brez moje vednosti prijavile prijateljice in prav z vsemi imam še vedno odlične odnose (smeh).

Imate prijatelje, prijateljice tudi na glasbeni sceni ali se bolj držite tistih starih, iz otroštva?

Imam veliko poznanstev, prijateljice iz otroštva pa imajo pri meni prav posebno mesto. So nenadomestljive in smo nerazdružljive.

Kakšno pa je druženje med glasbeniki – poslovno ali tudi zasebno?

V glasbi je tako, da se poslovno in zasebno ne prestopa meša, tako da neke jasne meje ni. Tisti, ki ti je blizu,



je dejansko tudi tvoj prijatelj. Tako se glasbeniki pogosto družimo poslovno in zasebno.

Kaj najraje počnete s prijateljicami? Greste na kavo, nakupovanje, na izlet? Imate kakšne redne rituale?

Zaradi svojega nerednega urnika si ne morem privoščiti nobenega rituala s prijateljicami, to enostavno ni izvedljivo, se pa velikokrat slišimo, vidimo in vzdržujemo naše lepe odnose. Včasih je to samo pogovor ob

kavi, včasih pa prav takšen termalni oddih, kot smo si ga privoščile zdaj. In prav ti skupni trenutki so neprecenljivi.

Raziskave kažejo, da imamo ženske s svojimi prijateljicami zelo globoke odnose. So stvari, ki jih prijateljicam ne poveste, ali pa si ve zaupate čisto vse?

Tako kot vsi se tudi jaz z vsemi prijateljicami ne pogovarjam o istem, ampak imam z vsako malo drugačen odnos. Čar tesnega prijateljstva je ravno v tem, da sprejemaš drugega takšnega, kakršen je, da ga razumeš, mu znaš prisluhniti. Le tako je lahko odnos popolnoma iskren. Takšnih prijateljskih odnosov nimam veliko, ampak človek je lahko srečen in hvaležen, že če spozna na svoji poti eno tako predano osebo.

Pravijo, da se prijateljstvo z leti spremeni. Kakšne so vaše izkušnje?

Tisto pravo je lahko z leti samo še bolj tesno, so pa moji dolgoletni odnosi s prijateljicami v osnovi še vedno takšni, kot so bili v najstniških letih, ko smo se spoznale. Ravno to se mi zdi neprecenljivo. Vesela sem, da znamo biti še vedno norčave, enako neposredne druga do druge, čeprav na malo drugačen način, z malo več izkušnjami in v čisto drugem in drugačnem obdobju življenja.



Punce vas imajo nasploh rade, v vašem primeru nekako ni čutiti klasične ženske zavisti. Čemu pripisujete to svojo priljubljenost?

Všeč mi je, da pride na moje koncerte toliko žensk in punc. Hvaležna sem, da se lahko s toliko ženskimi dušami povežem z odra in da skupaj tako zelo uživamo v mojih pesmih. S priljubljenostjo se ne obremenjujem, enostavno skušam biti takšna, kakršna sem in do svoje publike čim bolj poštena in pozitivna, saj si zasluži le najboljše.

Videti ste kot čistokrvno mestno dekle, doma pa ste iz Ivančne Gorice ... Imate stike tudi s sosedi ali se redko vidite?

Ja, res sem ponosna prebivalka Ivančne Gorice, vsakič mi je lepo, ko se pripeljem domov. Tukaj imam družino, veliko prijateljev in še vedno preživim največ časa prav na Dolenjskem, saj doma tudi največ ustvarjam. Lahko rečem, da imam res prijetne stike s prijatelji, sosedi, sokrajani in da si znamo vzeti čas za klepet, pa čeprav kratek. Letos sem že sedmič pripravila tudi koncert v domačem kraju – tokrat smo se imeli lušno 18. novembra. Lepo je imeti tako močno podporo v domačem kraju.

Menda pa vas mika tudi tujina, še posebej Španija, že nekaj let se učite špansko. Kako suvereni ste že? Kaj vas privlači pri Španiji – mediteranska duša, sonce, morje, divji temperament ...?

Španščina mi je všeč zaradi ritma jezika, tudi zaradi temperamenta in vsega, kar pride zraven. Tujina za zdaj ni v mojih kratkoročnih načrtih, imam pa določene pesmi, povsem po lastni želji, prevedene v španščino, ker se s tem poglobljeno učim jezika in logike petja. Bomo videli, kaj se bo izcimilo iz tega (smeh).

Nekoč ste si želeli postati frizerka, pred leti ste si lase pobarvali na oranžno. Ste zdaj s svojo podobo zadovoljni? Imate svetovalko za oblačenje, za šoping, osebnega stilista ali se o teh stvareh posvetujete s prijateljicami?

Zadovoljna sem s svojim videzom. O spremembah se seveda posvetujem, ampak so vedno prilagojene razmisleku, kako se bom sama počutila ob njih. O vsem skupaj se pogovarjam tudi s prijateljicami, a je na koncu tako, da se za spremembe odločim sama, mimo vseh in včasih z njimi tudi malo presenetim. Odločitev mora biti hitra in odločna (smeh). O svoji podobi ne razmišljam kot o nečem, kar je zunaj mene, pač pa

gledam nase na način, ki mi omogoča dobro počutje, ko sem na odru in v zasebnem življenju.

Leta 2014 ste nastopili v muzikalu Cvetje v jeseni v vlogi Mete. Kako ste se počutili, ko ste stopili v čevlje slovenske igralske ikone Milene Zupančič? Je bila preobrazba zahtevna?

To je bil bolj velik izziv kot zahtevna preobrazba, bi rekla. Intenzivni meseci priprav z odlično ekipo so mi pomagali, da mi je uspelo v sebi najti Meto, ki bo ostala v meni za vedno. Že od prve predstave na odru sem tej vlogi neizmerno uživala. Bila je in je še vedno nepozabna izkušnja, ki mi je veliko dala, tako da bom za to vlogo in za muzikal večno hvaležna.

Ena od vaših pesmi ima naslov Ta svet ne zna živeti. Kako mislite, da bi morali živeti?

Sporočilo pesmi je ravno nasprotno od naslova in z vsem negativnim lepo pove, kaj vse bi moralo biti na tem svetu drugače, da bi bilo prav. Mislim, da bi ljudje morali živeti bolj drug za drugega in manj vsak zase. Pred kratkim sem prebrala odlično zgodbo o deželi dolgih žlic. Če bi jo prebrali vsi, bi odkrili, da je ravno dajanje tisto največ, kar lahko človek na tem svetu naredi pozitivnega.





Oddih v Termah Dolenjske Toplice

- nordijska hoja, vodna aerobika, front cooking, animacijski program
 - enkraten vstop v svet savn (do 3 ure)
- nočno kopanje, ob petkih s kozarčkom penine do 23. ure
 - neomejeno kopanje v notranjih termalnih bazenih

Hotel Balnea** superior**
polpenzion 69 EUR/noč (od 8. 1. do 29. 3. 2018**)

* Akcijska cena velja za bivanje vsaj 2 noči med tednom (od nedelje do četrтка). Cena velja po osebi v dvoposteljni sobi in že vključuje popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

**Izključen termin: 24. 1.-26. 1. 2018

Nagrada za vas, zveste goste in člane Kluba Terme Krka, in vaše prijatelje

Šmarješki tedni zvestobe 2018

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Tudi tokrat, kot že mnogo let, organiziramo v Termah Šmarješke Toplice tedne zvestobe. S povabilom na enotedenske počitnice, ki so še posebej zanimive in cenovno ugodne, se vam želimo, dragi gostje, zahvaliti za dolgoletno zvestobo.



Brane Bon, Vesna Janković in Rok Kotar: »Dragi gostje, moto tokratnih Šmarjeških tednov zvestobe je Doživetja štejejo! Za vas smo zato pripravili vrsto presenečenj in nepozabnih dogodivščin. Čim prej rezervirajte in se nam pridružite!«

Prav zato jih imenujemo Šmarješki tedni zvestobe. Nanje poleg stalnih gostov povabimo tudi njihove družinske člane in prijatelje, prijavite pa se lahko tudi tisti, ki se na novo včlanjujete v Klub Terme Krka. Šmarješki tedni zvestobe 2018 – od konca januarja do konca februarja – ponovno obetajo **oddih, poln novih doživetij in družabnosti**, da si polepšamo življenje in ustvarimo nepozabne spomine.

Psiholog dr. Kristijan Musek

Lešnik: »Dokazano je, da ima druženje pomemben vpliv na duševno rast in na naše zdravje. Posameznikova socialna mreža je zelo dober blažilec duševnih stisk.«

ŠMARJEŠKI TEDEN ZVESTOBE VSEBUJE:

- brezplačen prevoz z avtobusom v Terme Šmarješke Toplice in nazaj,
- 7 nočitev s polpenzionom, z bogatim izborom okusnih zdravih jedi in sladkimi presenečenji na temo skorajšnje pomladi, po zajtrku pa tudi ingverjev napitek za lep in zdrav začetek dneva,
- 2 izleta z ogledi zanimivih točk na širšem Dolenjskem*, z degustacijami in presenečenji, in pohode v bližnjo okolico,
- zanimive dogodke, iz katerih se lahko naučite veliko koristnega, da boste to znanje lahko uporabljali tudi doma,



Ples je zabaven in ima vrsto zdravilnih učinkov, zato smo v program uvrstili tudi plesno delavnico. Ne skrbite, če nimate partnerja – pleše se v skupini.

- skrbno izbran program telesnih aktivnosti, ki razgibajo telo in bistrijo misli,
- kopanje in savnanje s privlačnimi rituali,
- družabni program z motom **Doživetja štejejo.**

**Na daljše izlete, ki jih organiziramo z avtobusnim prevozom, se z manjšim doplačilom prijavite v hotelu.*

NAGRADE ZA ZVESTOBO

Vsakemu prijavljenemu gostu podarimo **brezplačen avtobusni prevoz** iz različnih koncev Slovenije – v Šmarješke Toplice in nazaj. Seznam postankov s termini odhodov navajamo v nadaljevanju, objavljeni pa so tudi na spletni strani www.termekrka.si.

Vsak teden pa en brezplačen teden zvestobe tudi podarimo – tistemu izmed udeležencev tega programa, ki bo imel največ sreče pri javnem žrebanju.



Mmm, le kaj tako lepo diši? Presenečenje za udeležence Šmarjeških tednov zvestobe!

Pridružite se Klubu Terme Krka, ki prinaša velike ugodnosti. Včlanitev v klub je brezplačna in jo opravite ob rezervaciji programa.



Prijavite se in z malo sreče lahko osvojite še brezplačen šmarješki teden zvestobe.



Ste mislili, da poznate že vse kotičke v okolici Šmarjeških Toplic? Gotovo ne poznate vseh. Brane ima za vas še nekaj skritih draguljev, ki jih morate odkriti.

CENA IN TERMINI ŠMARJEŠKIH TEDNOV ZVESTOBE 2018

Šmarješki tedni zvestobe trajajo od 28. januarja do 4. marca 2018.

Cena enotedenskega programa je zelo ugodna, plačljivo pa je tudi na obroke.

Če boste za prevoz poskrbeli sami, se lahko na teden zvestobe prijavite v kateremkoli od naštetih terminov. Če pa potrebujete organiziran prevoz, se nam lahko pridružite na brezplačnem avtobusu. Prijavite se v terminu, ki ima organiziran brezplačen prevoz iz kraja, ki je najbližje vašemu domu.

BREZPLAČNI AVTOBUSNI PREVOZI V ŠMARJEŠKE TOPLICE IN NAZAJ:

NOVO: Koroška – 28. 1. do 4. 2. 2018
Ravne na Koroškem (9.00), Dravograd (9.15), Slovenj Gradec (9.30), Mislinja (9.45), Velenje (10.10)

Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana, Dolenjska – 4. do 11. 2. 2018
Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Tržič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin

(13.10), Ljubljana – Tivoli, parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

Obala, Notranjska, Ljubljana – 11. do 18. 2. 2018

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

Severna Primorska, Notranjska – 18. do 25. 2. 2018

Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idriji (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav, nasproti AP (10.45), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Vrhnika (13.10)

Štajerska, Posavje – 25. 2. do 4. 3. 2018

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

Dragi gostje, ljubi prijatelji, pridružite se nam, veselo bo in veseli vas bomo.

CENA ŠMARJEŠKIH TEDNOV ZVESTOBE 2018

7 nočitev s polpenzionom	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	512,00 EUR	528,00 EUR
Vaš prihranek	-177,00 EUR	-159,00 EUR
Za upokojene, člane Kluba Terme Krka	335,00 EUR	369,00 EUR

**Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi, in že vključujejo popusta za upokojene in za člane Kluba Terme Krka.*

Doplačila: za turistično takso ter za enoposteljno sobo (razen v hotelu Toplice, kjer je že navedena cena za enoposteljno sobo) in za polni penzion.

Za več informacij nas pokličite ali nam pišite: 08/ 20 50 340, booking@terme-krka.si, www.terme-krka.si



Varno, zdravo in učinkovito hujšanje in razstrupljanje

Programa vključujeta: nastanitev v hotelu Vitarium 4* superior, polne penzione (individualno pripravljene obroki), zdravniški pregled z ergometrijo, meritve, terapije, individualne posvete in vadbo.

- **7-dnevni SlimFit za seniorje** – 903 EUR
- **7-dnevni VitaDetox za seniorje** – 933 EUR

Cena velja od 8. 1.-30. 3. 2018. V ceni je že upoštevan 10 % popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

Zakaj pravimo, da je oddih v Talasu Strunjan **zdravilen**

Besedilo: **Jana Kovačič Petrovič**

V strunjanskem zalivu je nastalo in se kljub hitremu razvoju na srečo tudi ohranilo toliko zdravih faktorjev, da lahko upravičeno rečemo, da so počitnice v tem prečudovitem zalivu zdravilne. V Talasu Strunjan te številne darove narave uporabljamo za zdravljenje, nego in prehrano. V čim bolj prvinski obliki. Dodamo jim le naše strokovno znanje, sodobne zdravstvene metode, veliko srca in široke nasmeh.





MORJE, SONCE IN SOLINE

Z 2300 sončnimi urami na leto, izjemno lego ob borovem gozdu v osrčju zaščitenega krajinskega parka in ob tisočletnih solinah je Talaso Strunjan »od boga dan« počitniški kraj. Tudi v zimskem času. Neposredna bližina morja in njegovi blagodejni vplivi so omogočili razvoj celovitega talaso

pristopa, ki temelji na uporabi različnih elementov morja: obmorske klime, morske vode in slanice, morskega blata, imenovanega fango, alg in morske soli. Talaso Strunjan se zato uvršča med slovenska naravna klimatska zdravilišča in talasoterapevtske centre. Zdravilišče se je specializiralo za zdravljenje bolezni dihal, stanj po poškod-

bah in operativnih posegih na prsnem košu, pljučih in gibalnem aparatu in tudi revmatskih obolenj, ob tem pa je tu na voljo še sodoben diagnostični center z različnimi specialističnimi ambulantami. Zdravstvena ekipa Talasa Strunjan prepleta blagodejne učinke narave z bogatim znanjem klasične medicine in sodobno tehnologijo.



ZA ZDRAVJE IN BOLJŠE POČUTJE

Terapije z morskimi učinkovinami so dokazano uspešna pomoč pri sodobnem zdravljenju motenega gibalnega sistema, revmatskih in nevroloških obolenj, odlične pa so tudi v sprostitvene, pomlajevalne in lepote namene.

SOLINSKO BLATO IN ALGE

V medicinski znanosti se uporaba fanga priporoča predvsem pri kroničnih degenerativnih boleznih, za zdravljenje revmatskih obolenj lokomotorne sistema, za lajšanje stanj po operativnih posegih in poškodbah na lokomotorne sistemu ter za odpravljanje kroničnih bolezni dihalnega sistema in prebavnega trakta. Segreto morsko blato blagodejno vpliva na telo, saj pospešuje krvni obtok in lokalno presnovo, izboljšuje delovanje mišic in sklepov in zmanjšuje bolečine v obolelih predelih telesa.



veka kot balzam. Plavanje in hoja po zalivu krepi dihalni in gibalni sistem, odganjata depresivne misli, razstrupljata, pomlajujeta in sproščata. Zaradi sonca tvori telo dovolj vitamina D, kar je pomembno za močne kosti.

Bližina solin pa ustvarja v Strunjanu idealne razmere za naravno inhaliranje zdravih solnic. Bolnikom, ki trpijo za katero od kroničnih ali pogostih bolezni dihal ali pa stalno živijo v onesnaženem zraku, omogočimo pa še dodatno inhaliranje solnic in medikamentov z aparatom in druge terapije.

Zaradi ugodnega učinka kombinacije morske vode in sonca lahko pride do izboljšanja tudi pri kožnih boleznih, kot so ekcemi, dermatitoza, akne, psoriza in druge take neprijetnosti.

Če pa k talasoterapiji in gibanju dodamo še mediteransko prehrano, lahko rečemo, da gre v Talasu Strunjan za holističen pristop k zdravljenju in izboljšanju počutja in kakovosti življenja.

Želite doživeti še več vsega dragocenega, kar ponuja morska zakladnica? Obiščite strunjanski talaso sprostitevni center Salia!

Namenjen je vsem, ki si želijo še več energije morja in sonca. Edinstvene talaso nege, kot so morske kopeli, obloge z morskim blatom, solni pilingi ter masaže z mediteranskimi olji in zelišči, lepšajo kožo, razstrupljajo in vračajo mladostno razpoloženje. Celoviti programi za pomlajevanje in sprostitvev so odlična dopolnitev oddiha na morju.

Fango ali morsko blato tudi raztaplja maščevje in vlaži kožo, da postane bolj gladka. Zaradi posebne kemične sestave, ki povzroča osmotski učinek, se uporablja tudi v anticelulitnih in razstrupljevalnih programih, pri čemer pa njegove lepote in razstrupljevalne učinke še povečamo z uporabo z minerali bogate morske soli in morske vode ter morskih alg, bogatih z oligoelementi.

PLAVANJE V MORSKI VODI, GIBANJE NA MORSKEM ZRAKU IN MEDITERANSKA PREHRANA

Gibanje v morski vodi in ob morju, kjer temperature le zmerno nihajo in je zrak bogat z aerosoli, deluje na člo-

Kaj je talasoterapija

Talasoterapija je naravna metoda zdravljenja, ki v zdravstvene in lepote namene uporablja blagodejne učinke morja.

Medtem ko je pri termalnem zdravljenju glavni naravni dejavnik voda, se v talasoterapiji poleg morske vode uporabljajo še fango, alge in sol, pomembna pa je tudi obmorska klima, za katero je značilno zmerno temperaturno nihanje, aerosoli v zraku in veliko ur sonca.





Obvladajmo stres, živimo umirjeno!

• **Program vključuje: 5 x nočitev s polnim penzionom v hotelu Svoboda****** • 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.

• **5 noči 674,00 EUR** (8. 1.–31. 3. 2018)

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



Healthy ageing, za daljše in boljše življenje

• **Program vključuje: 5 x nočitev s polnim penzionom v hotelu Svoboda****** • 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.

• **5 noči 634,00 EUR** (8. 1.–31. 3. 2018)

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

Sprostitev z družbo prijateljev je najboljša naložba v zdravje

Pogovor: **dr. Kristijan Musek Lešnik**

Sprašuje:

Helena Peternel Pečauer

Pravijo, da je prijateljstvo »sol življenja«, znani starogrški dramatik Evripid pa je rekel celo, da je en sam predan prijatelj vreden več kot deset tisoč sorodnikov. Nismo preračunavali, ali to drži, zato pa nam je pomen prijateljstva pomagal razumeti psiholog dr. Kristijan Musek Lešnik, predavatelj na Univerzi na Primorskem in predstojnik Centra za pozitivno psihologijo na Fakulteti za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije v Kopru (FAMNIT). Pred kratkim se je vrnil z mednarodne konference o pozitivni psihologiji, na kateri so veliko govorili tudi o pomenu medsebojnih odnosov, druženja in skupnega sproščanja. Kako zelo je to pomembno za človekovo zdravje, vedo tudi v Termah Krka, zato so za zimske dni pripravili različne pakete, zasnovane po meri posameznika, ki nujno potrebuje druženje, prijetna doživetja, malo razvajanja in sprostitve.



Kako konkretno to druženje s prijatelji v živo vpliva na našo duševno rast in ne nazadnje na naše zdravje? Zdi se, da je pri ljudeh vse več duševne stiske.

S svojimi študenti sem se ravno pred kratkim pogovarjal o tem – ali je danes res huje ali pa se to le zdi, in to zaradi dejstva, da te stiske v družbi niso več tak tabu in ljudje lažje spregovorijo o njih. Sam verjamem, da je duševnih stisk vse več. No, in prav za to je izredno dober blažilec posameznikova socialna mreža. »Zdravilo« za marsikatero stisko in tesnobo je v odnosih in v pogovorih. Saj tudi tisti, ki obiščejo terapevte, psihologe, psihiatre, pogosto iščejo predvsem pogovor. Tudi o tem smo se pogovarjali na nedavni konferenci v Londonu. Profesor Martin Seligman, ki je pred 20 leti utemeljil pozitivno psihologijo, trdi, da so kakovostni medsebojni odnosi, kar prijateljstvo nedvomno je, pomemben gradnik človekovega notranjega občutka zadovoljstva, blagostanja, nečesa, čemur rečemo 'dobro se počutim v svoji koži'. Ta občutek pa je tudi neposredno povezan s telesnim zdravjem. Številne raziskave so pokazale, da so ljudje, ki so zadovoljni in pomirjeni sami s seboj, tudi bolj zdravi. Moram pa poudariti, da ne smemo prijatelja zlorabiti za terapevta. Prijateljstvo je dvostranski odnos, v katerem res lahko rešuješ tudi svoje stiske, a ga ne smeš obremeniti s

Zakaj ljudje potrebujemo socialno mrežo, ki se ji reče prijateljstvo?

Človek je po svoji naravi socialno bitje, ni ustvarjen, da bi bil sam. Hkrati pa živimo v zelo podivjanem svetu, zato so neprecenljivi odnosi z ljudmi, ki nas podprejo, razumejo in nam pomagajo iti skozi življenje. Za dobro počutje ni boljšega kot par dni sproščenega oddiha in sprostitve v krogu ljudi, ki so nam blizu.

Poljudno rečemo, da nas z določenimi ljudmi poveže neke vrste kemija. Kako bi vi strokovno, s psihološkega vidika, opredelili ta proces?

Zelo hitro začutimo, ali smo z določenim človekom kompatibilni ali pač ne. Za razvoj globljega prijateljskega odnosa pa so zelo pomembne daljše življenjske izkušnje, ki se oblikujejo z našimi srečanji. Na odnos gotovo vplivajo tudi

podobno razmišljanje, interesi in teme pogovorov. Naj vam povem primer: dobrega prijatelja morda zelo dolgo časa ne vidiš, ko pa se spet srečaš z njim, se pogovarjata tako, kot da sta se nazadnje videla včeraj. **To je to. To je pravo, iskreno prijateljstvo, pri katerem niso potrebne nikakršne zavore, skrivanje, pred takšnim človekom smo lahko odprti, lahko smo zaupljivi.** Takšnih odnosov se učimo že od otroštva, ko se pilimo z različnimi socialnimi izkušnjami. Prav zaradi tega dejstva pa sem zaskrbljen, ko gledam, kako mlade generacije te odnose selijo iz realnega življenja na elektroniko. Prav zanima me, kaj se bo izcimilo iz tega. Današnji otroci in najstniki vse prevečkrat enačijo pojem prijateljstvo s številom znancev, ki jih poklikajo na družbenih omrežjih. Mislim, da to ne more nadomestiti iskrenega prijateljstva v živo.

tem, da prijatelju ves čas enosmerno zlihaš na ramo svojo nesrečo. Zdravo prijateljstvo je dvosmeren, vzajemen, neodvisen, spoštljiv in zaupljiv odnos. Če ga enostransko obremenimo, tvegamo, da se bo končal ali pa se bo sprevrgel v neki drug odnos.

Kako zelo je, po vašem mnenju, v tem norem tempu življenja prijateljstvo pomembno in kako bi ga lahko še boljše pozitivno izkoristili?

Prijateljstvo je gotovo zelo pomembno. Študije so pokazale, da je mogoče socialne veščine, ki so temelj za kakovostne odnose, tudi načrtno spodbujati, a to je treba graditi od malega. Bistvo prijateljstva so namreč bazične socialne veščine – kako se razumeti, kako komunicirati, reševati težave in ne nazadnje tudi konflikte, ki so normalen sestavni del vsakega odnosa. Otroke je smiselno že v vrtcih in z različnimi dejavnostmi spodbujati k temu. Le tako je mogoče računati na dobre rezultate.

Pa gre slovenski vzgojno-izobraževalni proces v pravo smer?

Mislim, da je ta naš proces pred dobrimi 25 leti zavil stran od tega, preveč v kognitivno smer, v znanje in pomnjenje. Zdi pa se mi, da se začenja vse več učiteljev in vodstev šol, navsezadnje tudi ljudi na šolskem ministrstvu, zavedati, da za izobraževalni proces niso pomembni le matematika, slovenščina in drugi predmeti, ampak je vsaj enako pomembno tudi učenje sobivanja. Vesel sem, da se v tem smislu klima na mnogih šolah že spreminja.

Mnoge znanstvene raziskave so pokazale, da je prijateljstvo med ženskami občutno drugačno kot med moškimi, da imamo menda različne komunikacijske kode. Kaj menite o tem?

To gotovo drži, pa čeprav je med moškimi in ženskimi prijateljstvi načeloma več podobnosti kot razlik. Različne so lahko že teme pogovorov, pač odvisno tudi od naših vlog. Zelo težko si predstavljam družbo moških, ki bi se po rekreaciji ob pivu pogovarjali o čustvih. Moška prijateljstva velikokrat temeljijo na skupnih aktivnostih, športu,

druženju. Večinoma se pogovarjajo o dejavnostih, ženske pa o čustvih in občutjih. Mislim, da si lahko ženske prav zato tudi v prijateljskih odnosih privoščijo več iskrenosti in zaupanja.

Zakaj ženske nekaterih stvari ne moremo zaupati svojemu partnerju, ki naj bi nam bil najbližje, pred prijateljico pa se brez težav odpremo?

Najbrž marsikatera ženska stvari, ki so zanje posebno občutljive, lažje zaupa nekomu, ki ima vlogo zunanje podpore in je obenem v podobni vlogi kot ona, kot pa življenjskemu sopotniku. No ja, enako velja tudi obratno, za moške, kajti če partnerju razgalimo vse svoje stiske, tvegamo, da se bo porušilo ravnovesje v odnosu. Evolucijsko gledano lahko to, da s partnerjem delimo svoje strahove in slabosti, tudi poveča tveganje, da nas bo zapustil. Raziskovalci evolucijske psihologije ugotavljajo, da je v partnerskih odnosih še danes zelo veliko prvobitnih, primitivnih vzorcev, ki jih je mogoče zelo preprosto razložiti z osnovno težnjo samca, da ustvarja potomstvo, in težnjo samice po varnosti, ne le zase, temveč tudi za potomce. Je pa seveda vse skupaj v veliki meri odvisno od kakovosti partnerskega odnosa in zrelosti partnerjev.

Ali namenjamo Slovenke, po vaših izkušnjah, prijateljskim vezem dovolj časa ali pa smo morda bolj zadržane kot pripadnice kakega drugega naroda?

Bi rekel, da za Slovenke velja oznaka zadržanosti in nekaj te zadržanosti se nedvomno kaže tudi v odnosih. Pri nas imajo ženske morda manj pravih prijateljic kot v nekaterih drugih okoljih, so pa zato odnosi med njimi lahko bolj globoki, trdni in trajni. Seveda pa je povsod veliko odvisno od zgodovine odnosa in skupnih izkušenj. Velik del res dobrih prijateljstev se navadno začne v srednješolskem obdobju, v času, ko si začnemo oblikovati identiteto. Prav v to obdobje segajo začetki mnogih prijateljstev za vse življenje. Tista, ki se sklepajo kasneje, so odvisna od več dejavnikov. Velikokrat se govori, na primer, o prijateljstvih na delovnem mestu, a vprašanje je, kako

trdna in iskrena so ta prijateljstva, saj med sodelavci velikokrat prevladata tekmovalnost in boj za obstanek.

Prijateljice pogosto izkoristijo skupni čas za raziskovanje po trgovinah, za »šoping«. Je to dovolj kakovostno preživljanje skupnega časa, ali bi bilo bolje, če bi si v teh hladnih dneh vzele več časa čisto zase in si privoščile, na primer, skupni velnes, skok v toplice?

Mislim, da veliko več kot »šoping« odtehta samo druženje ali pa tista kava, na katero gresta prijateljici po nakupovanju, in pogovor ob njej. V današnjem potrošniškem svetu poskušajo ljudje s kopičenjem materialnih dobrin kompenzirati najrazličnejši manko, anksioznost in še kaj. Drži sicer, da lahko skupno brskanje po prodajalnah utrjuje občutek povezanosti, a za pravo prijateljstvo je verjetno pomembnejše, da si ženske dajejo občutek sprejetosti tudi brez tekanja med trgovskimi policami. Če bi me kdo vprašal, kakšen recept bi dal ljudem, bi gotovo rekel: za odnose z ljudmi okrog sebe si je treba vzeti več časa. Na koncu nam v življenju ostanejo le ti ljudje in odnosi z njimi.

Kako pogosto pa bi si morali vzeti čas za prijatelje, skupaj z njimi kam pobegniti in se psihološko očistiti vsega balasta, ki nam ga naloži življenje?

Čim večkrat, zagotovo pa takrat, ko začutimo potrebo po druženju, ko pogrešamo prijatelje, ko si želimo deliti svoje dogodivščine, izkušnje in vtise. In seveda takrat, ko prijatelji pogrešajo nas. Vsakič, ko to željo potlačimo na račun drugih vsakdanjih zahtev, v prvi vrsti oropamo sami sebe za prijetno, pomembno in ne nazadnje tudi zdravo izkušnjo. Priložnosti za prijetna druženja, za skupne sprostitev danes res ne manjka.

Zakaj si ne bi s prijatelji v teh zimskih dneh ali med prazniki pričarali skupnih trenutkov, denimo, v kakšnih toplicah in združili prijetnega sproščanja z naložbo v svoje zdravje? V življenju ni večje vrednote.

Grad Otočec

Zanimiva zgodovina dolenjskega bisera

Besedilo: Katarina Rudman

O otoškem gradu se vedno najde lepa beseda. Ker je tudi sam lep, urejen in topel, kljub kamnitim zidovom, ker daje prijetno zavetje in s svojo čarobnostjo buri domišljijo. V čarobnem predprazničnem času pa bomo malo pokukali tudi v njegovo zgodovino ...



ZIMSKI DEGUSTACIJSKI MENI

Jelenov tatarec ob kremi iz kozjega sira na
krokantu iz bučnih semen, bučni karpačo z
rožmarinovo majonezo in gomoljno zelenjavo,
prah olivnega olja

♦ ♦ ♦

Juha iz pečene muškatne buče

♦ ♦ ♦

Ruladica iz črne palačinke in rdeče
potočne postrvi na koruzni kremi s
petersiljevim biskvitom in ajdovimi kopicami

♦ ♦ ♦

Zorjene račje prsi ob krompirjevih cmočkih s hruško
in hruške, kuhane v vinu, na vinskem želeju

♦ ♦ ♦

Mandarinin sorbet

♦ ♦ ♦

Kravji sir z lističi konoplje ob marmeladi
iz kakija s solnim cvetom

♦ ♦ ♦

Kostanjev mus ob domačem jabolčnem
sladoledu na piškotnih drobtinah



Grad Otočec leži na idiličnem otoku sredi v tem delu plitve reke Krke, polne pragov in otočkov. Med sprehom po grajskem parku se ne da preslišati oglašanja ptic v visokih drevesnih krošnjah niti spregledati labodov in rac, ki veličastno brezskrbno drsijo po zeleni rečni gladini. Pogled se spočije na vodi, ki se preliva čez Krkino rečno posebnost – lehnjakove prageve, saj se lehnjak v njeni strugi izloča v obliki pregrad, jezov in otočkov. Z zeleno rečno lepotico pa je neposredno povezan tudi tukajšnji turizem, tako v zgornjem toku, kjer je ob njej več turističnih kmetij, kot v spodnjem toku, kjer je najpomembnejša turistična točka prav otoški grad.

Grad, danes preurejen v hotel, je poln vprašanj, na katera še nimamo odgovora. Ni znano, kdo in kdaj ga je sezidal. Najbolj verjetno je, da je bil zgrajen v 11. ali 12. stoletju. Prva znana pisna omemba Otočca je v dokumentu iz leta 1252, v katerem je naveden kot last plemiške družine de Verde. Prav v tem času je grad doživel prvo obnovo, ki pomeni začetek prehoda iz romanskega v gotski slog. Dvonnadstropna pravokotna stavba, značilna za kamnite srednjeveške gradove, je bila ponovno rekonstruirana sredi 14. stoletja, ko je bila trdnjava povečana in zaščiten z obrambnim obzidjem. Nejasnosti pa so tudi v zvezi z njegovo lego, saj naj bi bil v začetku stal na desnem bregu reke Krke. Eden njegovih poznejših lastnikov pa naj bi bil dal odkopati del zemljišča ob njegovi desni strani, da bi ga lahko z vseh strani pred sovražniki varovala voda. Tako je bil izkopan južni kanal reke Krke in

grad se je spremenil v stavbo otoškega tipa.

Ob koncu 15. stoletja je grad prešel v roke velike družine Wilander, s preklom na Južnem Tirolskem, in bil leta 1471 dodatno okrepljen, z novim obrambnim zidom s polkrožnimi stolpi v kotih gradu, staro obzidje pa se je ohranilo in začelo služiti kot dodatna, notranja okrepitev grajskega dvorišča. Leta 1560 je trdnjavo Otočec kupil baron Ivan Lenković, ki je bil pozneje imenovan za poveljnika vojske vojne krajine, obmejnega območja med Otomanskim cesarstvom in habsburškimi posestmi, in v času družine Lenković je pod vodstvom arhitekta Manfreda del Castella v gradu spet prišlo do številnih prezidav, ki so mu dale renesančne poteze.

Leta 1629 je grad spet dobil novega lastnika – plemiča Wolffa Jakoba Sonceja, ki je postal prototip za literarno osebo z imenom Janez Sonce v istoimenski noveli Ivana Tavčarja., v 17. stoletju pa je spet dobil tudi novo

podobo, ki se je z manjšimi spremembami ohranila do današnjih dni. Med to obnovo so se v gradu pojavile obojane galerije v prvem nadstropju in v dveh nadstropjih južnega krila. Sredi osemnajstega stoletja je grad postal last aristokratske družine Schweiger-Lerchenfeld, ki je dala urediti grajski park in vrtni paviljon. Po smrti Vincenta Schweigerja-Lerchenfelda, ki je umrl na Otočcu leta 1849, pa je grad kupila družina Margerie de Comadona in v njeni lasti je ostal do druge svetovne vojne, ko ga je začela uporabljati italijanska vojska, kot obrambni objekt. Leta 1942 je bil požgan in uničen, in to skupaj z lesenimi mostovi, ki so vodili na otok, in dragocenim zgodovinskim arhivom družine Margerie.

Po vojni se je začela obsežna obnova gradu leta 1952, tudi s pomočjo mladinske delovne brigade, in sicer s prenovo strehe, končala pa se je šest let pozneje in leta 1959 je bila v obnovljenem gradu urejena prva restavracija. Grad je spreminjal podobo tudi v naslednjih desetletjih, ker pa gre za kulturni spomenik državnega pomena prve kategorije, so bile pri njegovi prenovi, predvsem leta 2007, dosledno upoštevane smernice konservatorjev. In avtentična arhitektura pravljicega gradu je bila ohranjena.

DANES JE VSAK NJEGOV GOST KRALJ. Grad Otočec je namreč član mednarodne verige hotelov Relais & Châteaux. Je eden najprivlačnejših hotelov v Sloveniji, namenjen gastronomom, poslovnem, mladoporočencem, ljubiteljem lepega. Uvršča se v svetovni vrh ponudbe visokega turizma.



Kaj pa ste danes storili za svoje **možgane**?



Redna uporaba Bilobila:

- razširi krvne žile in izboljša pretok krvi v možganih,
- krepi delovanje možganskih celic, saj izboljša izrabo kisika in glukoze,
- varuje možganske celice pred škodljivimi vplivi radikalov.

Edino zdravilo z ginkom v Sloveniji, pri katerem sta **učinkovitost** in **varnost klinično potrjeni**.

Bilobil vsebuje izvleček iz listov *Ginkgo bilobe*.

www.bilobil.si



Bilobil®

Vaš um v vrhunski formi.



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



NUJNO OBVESTILO za
obstoječe in nove naročnike
Vrelcev zdravja

Terme Krka

Krepimo prijateljstvo

Spoštovani,

maja 2018 bo začela veljati nova evropska uredba o varstvu osebnih podatkov (GDPR).

Ob tem je najpomembnejša novost, ki jo moramo v Termah Krka upoštevati tudi pri izdaji in pošiljanju revije Vrelci zdravja in promocijskih sporočil, vaše izrecno dovoljenje za uporabo vaših osebnih podatkov.

Povedano enostavno: če želite tudi po maju 2018 še naprej prejemati revijo Vrelce zdravja, na katero ste morda že naročeni, boste morali v celoti izpolniti ta obrazec in ga podpisanega poslati po pošti, na naše stroške, na naslov uredništva.

Obdobje prilagajanja novi zakonodaji pa bomo izkoristili kot ugodno priložnost za to, da preverimo vaše podatke, ki jih potrebujemo za to, da vam lahko revijo 4-krat na leto pošljemo na vaš naslov in vas tako razveselimo.

Za sodelovanje se vam najlepše zahvaljujemo.

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

Ime in priimek: Leto rojstva: Spol:

Ulica in hišna številka:

Poštna številka in kraj:

E-pošta: Številka mobilnega telefona:

Pravno obvestilo

S podpisom dovoljujem družbi Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, da moje podatke, ki sem jih posredoval/a zgoraj, shranjuje in obdeluje ter jih uporablja za pošiljanje revije Vrelci zdravja in morebitnih obvestil o novostih in aktualnih vsebinah v Termah Krka na moj naslov.

Če revije in promocijskih materialov družbe ne želite več prejemati, lahko to zahtevo kadarkoli sporočite na naslov Terme Krka, d. o. o., Novo mesto ali na elektronski naslov marketing@terme-krka.si. Poleg te možnosti izbriša imate tudi pravico, da do osebnih podatkov, ki se nanašajo na vas, dostopate, jih popravljate, zahtevate omejitev obdelave in/ali te podatke prenesete drugam. Varstvo, obdelovanje in hramba osebnih podatkov so zagotovljeni po veljavni evropski in slovenski zakonodaji o varstvu osebnih podatkov. Če pa menite, da obdelava krši veljavno zakonodajo, imate pravico do pritožbe pri nadzornem organu. Družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto se zavezuje, da bo vaše osebne podatke obdelala tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrezna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo.

Vaš podpis:

Poštnina
plačana
Pog. št.
1/8/S

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

*Vedno več vas je, ki prebirate Vrelce zdravja. In to nas veseli. Za pravilno izpolnjen in posredovan obrazec s privolitvijo pa se vam bomo posebej oddolžili, in to z **lepimi nagradami v nagradnem žrebanju**, med katerimi bodo tudi krajše počitnice v Termah Krka.*

Nagradno žrebanje

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

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

Nagrade:

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

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

5 x antistresna masaža glave / 40 min.

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

Nagradno žrebanje bo 6. aprila 2018, rezultati bodo objavljeni na spletni strani www.termе-krka.si in v naslednji številki revije Vrelci zdravja, ki bo izšla predvidoma v začetku junija 2018. Nagrajenci bodo o nagradah obveščeni tudi po pošti. Nagrad ni mogoče zamenjati za gotovino.

Novoletno voščilo

Zdravi in vitalni tudi v novemu letu

Besedilo: Alenka Babič

Zdravje in dobro počutje je ob novoletnih voščilih daleč največkrat izrečena želja. Hkrati pa si ob priljubljenih zaobljubah v smislu »po novem letu bo boljše« tudi sami najpogosteje obljubimo, da bomo več storili zase in da bomo boljše poskrbeli za svoje zdravje.



To še posebej velja za generacijo 50+, ki je danes na začetku zadnje tretjine svojega delovnega obdobja in ne morda na koncu, kot je bilo še pred slabim desetletjem. Še nedavno se je v tem obdobju že začelo govoriti o starosti, danes pa so petdesetletniki še zelo aktivni, vitalni in ustvarjalni.

Daljša življenjska doba in predvsem podaljšana delovna doba pa zahtevata tudi učinkovite ukrepe proti procesu staranja. In v prepričanje vse več ljudi si počasi utira pot vedenje, da pri tem resnično pomaga le celovita sprememba življenjskega sloga. Čudežne tabletko ni, za preprečevanje nastanka bolezni, dobro telesno počutje in vsestransko zmogljivost lahko največ storimo mi sami z bolj ali manj korenitimi spremembami naših vsakdanjih navad.

Nasvetov, kako ostati vitalen, najdemo veliko, kamorkoli se ozremo, a počasi postajamo do njih celo malce nezaupljivi, saj se za njimi pogosto skriva nasvet, kaj je treba kupiti, da ... Vendar se med to poplavo nasvetov le prebija spoznanje, da je za podaljševanje življenja in zagotavljanje kakovostnih zdravih zrelih let najučinkovitejša **telesna aktivnost**. Tako bi nam moral naš osebni zdravnik, ki nam na recept predpiše zdravila, pravzaprav napisati tudi recept za tedenski program nam osebno prilagojenega gibanja. Po mojem mnenju bi moral tak recept vključevati naslednje odmerke: vsako jutro pol ure vadbe za ohranjanje



gibljivosti z dodatkom vaj za moč, trikrat tedensko po dobro uro vadbe za vzdržljivost (nordijska hoja, kolesarjenje, plavanje, hitra hoja navkreber), dvakrat tedensko pa še skupinsko vadbo pod strokovnim vodstvom z dihalnimi vajami in učenjem tehnik za umiritev in zmanjšanje stresa, saj je psihična kondicija enako pomembna kot fizična. Na vse to pa – kot nadstandard – za konec tedna še primerno dolg pohod v naravi s prijetnim druženjem ...

Je to res tako velika iluzija? **In koliko bi to stalo? V denarju ne prav veliko**, vsakič znova pa bi se bilo treba spoprijemati s svojim egom, ki bi želel

ostati v naslanjaču, v coni udobja. A brez tega ne gre.

Zdrave navade vsakdana postajajo ena prvin nove kulture staranja in splošna družbena vrednota.

NEKAJ DEJSTEV O TELESNI AKTIVNOSTI IN VITALNOSTI V ZRELIH LETIH

- *Telesna aktivnost znižuje visok krvni tlak in preprečuje njegovo naraščanje, zmanjšuje obolevnost za srčnimi boleznimi in nekaterimi oblikami raka, osteoporozo in sladkorno boleznijo tipa 2 in preprečuje debelost.*
- *Pri ženskah v menopavzi in po njej telesna aktivnost za 15 odstotkov poveča bazalni metabolizem, omili simptome obrabe sklepov in hrbtenice, zmanjša težave pri depresiji in tesnobi, izboljša spanec in okrepi delovanje imunskega sistema.*
- *Telesna aktivnost izboljša prekrvitev možganov in s tem pripomore k izboljšanju spomina in drugih možganskih funkcij ter zmanjša utrujenost in zaspanost.*
- *Zaradi telesne aktivnosti se poveča mišična masa oziroma je upočasnjeno njeno upadanje.*



ŽENSKES IN NAŠA VITALNOST

Splošno znano je, da živimo ženske dlje kot moški. Eden od razlogov za to je tudi dejstvo, da namenjamo svojemu zdravju več pozornosti. Hitreje kot moški opuščamo nezdrave navade oz. privzemamo bolj zdrav življenjski slog in smo ob sprejemanju procesov staranja pogosto bolj pozitivno naravnane, predvsem pa smo bolj vztrajne pri ukrepih, ki naredijo staranje prijaznejše.

V večini družin je ženska skrbnica navad zdravega življenjskega sloga: skrbi za prehrano, vpliva na opuščanje nezdravih navad in je pomemben motivator za vključevanje telesne aktivnosti. Prav ta odgovornost sili ženske, da so naklonjene tudi pridobivanju znanja o zdravem življenju in da vzdržujejo dobro psihofizično kondicijo. Res pa je tudi, da so ženske tudi bolj obremenjene z lastnim videzom in da so tudi zato bolj motivirane za spreminjanje življenjskega sloga.

Najpogostejši problem pri obvladovanju procesov staranja je pri ženskah debelost. Po menopavzi se namreč bazalni metabolizem ženske ustali na mnogo nižji ravni, kot je bil v zrelem obdobju, ženske pa le težko spreminjamo prehranjevalne navade. Sicer vzdržujemo tradicijo kuhanja iz svežih zdravih osnovnih surovin, a je na naših jedilnikih žal še vedno premalo zelenjave, problem marsikatero pa je tudi opuščanje zajtrka. Vse to vodi k dolgotrajnemu dnevnemu presežku vnosa kalorij in počasnemu, a težko popravljivemu procesu prekomernega pridobivanja teže. Ob tem pa se debelost pri ženskah pogosto kaže kot nalaganje maščob v predelu pasu, kar pa pomeni dodatno tveganje za zdravje.

Najnovejše slovenske raziskave sprememb življenjskega sloga kažejo, da smo v tretjem življenjskem obdobju ženske telesno bolj aktivne od moških. Več nas je v različnih seniorskih telovadnih skupinah in hitreje kot moški se odločamo za sodobne načine vadbe, a je žal še vedno tudi preveč takih, ki po upokojitvi kar »obsedijo«, z dnevnimi obveznostmi v gospodinjstvu in na vrtu pa ne »pokurijo« zaužitih kalorij.

TEMELJ VITALNOSTI JE ZDRAVJE

Zdrav življenjski slog se praviloma odraža tudi v bolj izostrenem posluhu za morebitne bolezenske znake, ki jih prepoznavamo že v zgodnji fazi, in v tem, da se z njimi odločno spoprimemo, ko je za to še čas. To še posebej velja za aterosklerozo, bolezenski proces v stenah žil, ki povzroči njihovo zožitev in zato slabšo prekrvitev in oskrbo organov s kisikom in hranilnimi snovmi.

Kljub v zadnjem obdobju bolj zdravemu načinu življenja pri nas pa so bolezenska srca in ožilja še vedno med najpomembnejšimi vzroki obolevnosti, prezgodnjega staranja in umiranja, na kar pomembno vplivata že starost sama (stiranje) in dednost (pozitivna družinska anamneza). Zato ne zanemarimo **rednih preventivnih pregledov**, rednega jemanja zdravil in spremljanja višine krvnega tlaka in krvnih maščob, predvsem pa ne odlašajmo z obiskom zdravnika, ko se pojavijo znaki bolezni.

Na prezgodnje staranje pomembno vpliva tudi **telesna neaktivnost**. Starejše osebe se pogosto spopadajo z okorelostjo sklepov, slabšo gibljivostjo, motnjami ravnotežja in posledicami poškodb, ki so jih vse te težave povzročile. Ne dopustimo, da nam te težave in bolečina omejujejo gibanje! Pravočasno in strokovno izvedena rehabilitacija je odločilnega

pomena za kakovost nadaljnjega življenja.

Eden od stebrov zaviranja procesov staranja pa je tudi **kakovostna prehrana**. Nobena tabletko ne more nadomestiti polnovredne hrane, ki vsebuje naravna lokalno pridelana sezonska živila, ob tem pa se je dobro zavedati, da potekajo v organizmu interakcije med minerali in vitamini, ki vplivajo na njihovo absorpcijo in izkoriščanje v organizmu. Polnovredna hrana je bistvenega pomena za uigranost vseh delov imunskega sistema.

Poleg tega pa ne nasedajmo modernim drastičnim spremembam načina prehrane in poskrbimo za ohranjanje primerne prehranjenosti organizma. **Nepravilno hujšanje in diete brez nadzora lahko namreč pri starejših resno ogrozijo zdravje, saj povzročijo slabljenje mišic, dehidracijo in pomanjkanje življenjsko pomembnih hranil.** Preveliko telesno težo je pri starejših mogoče uspešno nadzorovano zmanjšati samo z rednim uživanjem take hrane, ki je energijsko samo nekoliko revnejša, vsebuje pa dovolj potrebnih hranil, in z vsakodnevno individualno načrtovano telesno aktivnostjo. Prehrana in aktivnosti pa morajo biti primerne starosti, sposobnostim in zdravstvenim omejitvam.



Spet kot nekoč ...

Besedilo: **Darja Kordelič, Urška Vrščaj Vovk**

Če bi vas vprašali, ali je kakšna stvar v življenju, ki bi jo spet radi počeli ali doživeli tako, kot ste jo nekoč, bi bil seznam verjetno precej dolg. Morda bi spet želeli obiskovati šolo ali študirati, potovati v daljne kraje, plesati do jutra ... Vsak ima svoj seznam, za vsakega je pomembno kaj drugega. Vsak drugi moški po 40. letu pa kot eno od najbolj želenih stvari zagotovo navede povrnjeno »moško moč«.

Izgubljanje »moške moči« je povezano z motnjo erekcije ali erektilno disfunkcijo, ki sicer ni nevarna, a se življenje zaradi nje zelo spremeni. To ni le težava moškega, ki se z njo sooča, temveč prizadene tudi partnerja. Rečemo lahko, da je težava para.

ODKRITO O MOTNJI EREKCIJE

Motnja erekcije, ki so ji nekoč rekli impotenca, je nesposobnost moškega, da bi dosegel in/ali vzdrževal otrdelost spolnega uda za uspešen začetek in dokončanje spolnega odnosa. V partnerskem spolnem razmerju taka motnja prikradja oba, pri moškem pa tudi zmanjša samozavest in samospoštovanje.

V nobenem starostnem obdobju ni normalno, da moški ne more doseči otrdelosti spolnega uda, še posebno, ko gre za spontane nočne erekcije. Taka motnja je lahko prvi simptom kakšne druge bolezni, predvsem sočasne srčno-žilne bolezni.

KDAJ JE TREBA K ZDRAVNIKU?

Če moški že dalj časa nima spontanе nočne erekcije in tudi ne spolnih odnosov, pa si jih želi, mora to zaupati izbranemu zdravniku ali zdravnici. Zaupati težavo zdravniku je seveda veliko težje, vendar je treba vedeti, da take težave pestijo skoraj vsakega drugega moškega po 40. letu. Zdravniki obravnavajo to težavo enako kot druge bolezni, zato pred pogovorom ni treba imeti pomislekov.

KAKŠNO JE ZDRAVLJENJE?

Postopki, ki so se uporabljali nekoč, so bili nemalokrat boleči (vsadki, revaskularizacija, vakuumske konstriktorske naprave, injekcije v spolni ud), z odkritjem zdravil v obliki tablet pa je zdravljenje postalo veliko preprostejše. **Tablete za**

zdravljenje motnje erekcije vsebujejo učinkovine, ki zavirajo delovanje posebnega encima (fosfodiesteraze tipa 5) v tkivu spolnega uda in tako omogočijo erekcijo ali pa jo izboljšajo. Da učinkujejo, pa je potrebna spolna stimulacija. Tablete sildenafil, tadafila in vardenafila (zaviralcev encima fosfodiesteraze tipa 5) so po priporočilih Evropske zveze za urologijo zdravila prve izbire za zdravljenje motnje erekcije. Med seboj so primerljive po učinkovitosti, razlikujejo pa se po tem, kako hitro nastopi učinek (od 10 minut do 2 uri) in kako dolgo traja (od 6 do 36 ur). Jemlje jih lahko vsak moški, če ne uporablja nitroglicerina (v kakršnikoli obliki) za zdravljenje angine pectoris, če je bil v zadnjih mesecih splošno telesno dejaven in ni doživel infarkta ali možganske kapi.

Zdravnik tablete za zdravljenje motnje erekcije predpiše na beli samoplačniški recept, s katerim je mogoče kupiti učinkovito in varno zdravilo vrhunske kakovosti. Zdravila za zdravljenje motnje erekcije, ki se dobijo brez recepta drugod, ne v lekarnah, so lahko nevarna ali pa niso učinkovita. Zato ni dobro jemati zdravil, ki jih ni predpisal zdravnik.

NASVET ZA MOŠKE Z MOTNJO EREKCIJE

Motnjo erekcije je danes možno zdraviti, vendar se mora moški o težavah pogovoriti z osebnim zdravnikom in priti na ustrezen pregled.

Motnja erekcije se lahko zdravi z zdravili, ki so na podlagi predpisanega recepta na voljo samoplačniško. Mesečni strošek za posameznika in za par pogosto predstavlja veliko finančno breme, zato so dobrodošla dostopnejša, a enako kakovostna in varna zdravila. Asist. Bojan Štrus, dr. med., poudarja: »Na tržišču je že veliko generičnih zdravil različnih proizvajalcev. Večina jih vsebuje kratkodelujoče učinkovine. Sedaj pa je na voljo tudi generik iz slovenske farmacevtske družbe Krka z dolgotrajnim učinkom, ki vsebuje učinkovino tadafafil. Ker so vsa zdravila za zdravljenje samoplačniška, pričakujemo, da bo tudi novi izdelek cenovno ugodnejši in tako dostopnejši našim bolnikom.«

V nobenem starostnem obdobju ni običajno, da moški nima erektilne sposobnosti in da nima spolnih odnosov. Spolna dejavnost je odraz splošnega zdravja, pomeni sprostitve in izboljšuje kakovost življenja. Za dolgotrajno razmerje in uspešno spolno življenje para pa sta potrebna tudi medsebojno spoštovanje in veliko vloženega truda. Če se partnerja spoštujeta in si zaupata, lahko v spolnosti uživata tudi v visoki starosti. Zato bodite spolno aktivni, izboljšajte kakovost življenja in se pustite presenetiti tudi po petdesetem.

*V Krki smo pripravili spletno stran **www.midva.com**, kjer dobite več informacij o erekciji, motnji erekcije in njenemu zdravljenju ter o tem, kako lahko moškemu pri reševanju težave pomaga partner.*

*V decembru 2017 in januarju 2018 se lahko vsak četrtek med 17. in 18. uro na **brezplačni telefonski številki 080 2692** o svojih težavah z erekcijo pogovorite s strokovnjakom urologom.*



Midva.com

www.midva.com



Dostopnejša pomoč za moško moč

O morebitnih težavah z erekcijo in načinu zdravljenja se posvetujte s svojim zdravnikom ali farmacevtom.

Brezplačno svetovanje urologa*

080 2 69 2

vsak četrtek od 17. do 18. ure

* v decembru 2017 in januarju 2018

 **KRKA**

Alenka Cuderman na programu razstrupljanja VitaDetox

Sprašuje: **Katja Špoljar**

Se spomnite leta 1984? Takrat je Slovenija osvojila prvo žensko olimpijsko zlato medaljo, priigrala pa jo je z jugoslovansko rokometno reprezentanco Alenka Cuderman. Ta je po končani športni karieri nadaljevala svojo življenjsko pot kot bančnica, pred petimi leti pa se je vrnila k svoji prvi ljubezni – rokometu. Danes živi in dela na Dunaju in je na Evropski rokometni zvezi odgovorna za ženski rokomet. Letos oktobra je preživela teden dni na programu razstrupljanja v Termah Šmarješke Toplice.



V tople kraje ali v toplice?

Ideja je bila, da gremo nekam, kjer bomo na toplem. Za Grčijo je že malo pozno, pa je prišla ideja, da gremo v toplice. Nekam, kjer bomo naredili zase nekaj koristnega. V življenju si vzamemo za to premalo časa, zato sem rekla: »Gremo nekam, kjer se bomo posvetili sebi, da nam bo hvalježno tudi telo.« V Termah Šmarješke Toplice sem že bila, z mamo, in zdelo se mi je fino in lepo. Zato sem letos izbrala program VitaDetox, ki se mi je zdel še posebej zanimiv. Želela sem se

malo prečistiti in razbremeniti. Uspelo pa mi je navdušiti tudi partnerja in prijateljico, da je malo družbe in več veselja. Oba sta se strinjala, da je to res dobra ideja (smeh).

Kako se počutite po štirih dneh na programu?

Prečiščeno. Telo se tudi malo »splahnuje« in to je res fino. Sicer sem že 29 let vegetarijanka, tako da moje telo s tem ni doživelo kakega posebnega šoka, saj nisem nikoli na visokokalorični hrani. Moji organi morajo iz tega,

kar dobijo, veliko načrpati, da dobijo, kar potrebujejo. Je pa na tem programu lažje, saj imaš ves čas na voljo juhice, da vzameš eno, dve. To je res dobrodošlo.

Kako ste izvedeli za naš program?

Na idejo sem prišla, ko sem videla podoban program nekje drugje. Začela sem brskati po spletu in raziskovati in tako sem hitro našla šmarješki VitaDetox. Ki ima daljšo tradicijo in merljive učinke.

Ste že kdaj preizkusili kaj podobnega?

Sama sem se na neki način razstrupljala že dvakrat – s sokovi citrusov in vodo. Bilo je kar naporno. Prvi dan sem imela glavobol, ker ne daš telesu skoraj ničesar, a sem kljub temu vztrajala še dva dni in je nekako šlo. Je pa doma definitivno zelo drugače in veliko težje kot tu. Tu si v restavraciji ločen od drugih gostov, njihovih obloženih krožnikov in torej skušnjave. Je pa vse zelo lepo aranžirano in prijetno zastavljeno. Vsem na programu je nadvse všeč, da imaš ves čas dostop do »naše« restavracije, če bi se rad vrnil, na primer, po čaj ali pojedel juhico.

Kaj vam je pri nas najbolj všeč?

Všeč mi je osebni pristop. Dejstvo je, da je parkirišče polno, kar pomeni, da je tu relativno veliko ljudi, a so tako lepo razporejeni, da nimaš nikoli občutka, da si v gneči. Ne na vajah, ne v bazenu ali savnah. V tej porazdeljenosti se vidi dobra organizacija in do izraza lahko pride individualni pristop, ki si ga vsi želimo.

V življenju si vzamemo premalo časa zase. Treba se je posvetiti sebi, da nam bo hvaležno tudi telo.

Kaj pa ljudje, kdo se vam je vtisnil v spomin?

Vsi zaposleni so zelo prijazni in prilagodljivi, kar je lepo. Dajo vedeti, da jih res zanima tvoje počutje. Gospa Anita Možgan pa je bila, na primer, zelo informativna. Razložila nam je, kaj dela, kako poteka program, kakšni so občutki, kaj nas čaka, kaj lahko pričakujemo. Za nas si je vzela veliko časa, se z nami pogovorila in nas pride vsak dan povprašat, kako smo in ali je vse v redu. Pohvalila bi tudi športnega trenerja Roka Weissa, ki je z nami na kardio vadbi, pilatesu in aerobiki.

Program je precej športno zasnovan, kajne?

Ja, kar je zelo zanimivo. Pravzaprav si ves čas aktiven. Program ti zapolni ves dan, in tako sploh nimaš časa, da bi bil lačen (smeh). Začnemo z zajtrkom, ob sedmih, sledi plavanje in vodna aerobika, potem se začnejo vaje. Danes, na primer, smo imeli fitnes in aerobiko. Vmes prija še kakšna masaža, merjenje in analiza strukture telesnih tkiv. Danes imam na programu tudi oblogo s fangom – dobro za jetra –, jutri pa kakšno drugo koristno terapijo. Vse po urniku. Program je super kombinacija učinkovitih terapij in telovadbe. Redno hodimo na nordijsko hojo, kjer se lahko tudi malo podružiš, spoznaš še

druge ljudi na istem programu, izmenjaš izkušnje ... Zdaj smo že kar dobra družba. Zadovoljni smo in se odlično počutimo.

Zdaj pa nas že zanima, kako bo, ko bomo šli domov. Veliko se v tako kratkem času ne bo spremenilo, nekaj pomembnega pa zagotovo.

Prvi dan, ko smo prvič imeli meritve telesne mase ter maščob in vode v telesu, je bilo zelo zanimivo in informativno. Tudi zelo novo. Začeli smo celo razmišljati, zakaj to ne postane redna praksa v službah? Delo človeka izčrpa, nimaš pa rednih pregledov, ki bi ti dali informacije o dejanskem stanju telesa. Ni nujno, da bi vedno lahko pomagala samo zdravila. Morda bi bilo kdaj dovolj že to, da bi se zamislili »toliko imam maščob, toliko vode, toliko mišic«. Če ti strokovnjak svetuje, kaj je zate, za tvoje počutje dobro, se malo zamisliš in mogoče spremeniš svoje prioritete, svoj življenjski slog.

Gostje, ki se te dni skupaj razstrupljamo, zdaj že skupinsko razmišljamo, da je ta letni čas res idealen za tak razbremenitveni oddih in da bi bilo super, če bi srečanje prihodnje leto ponovili.



V ČASU ZIMSKIH ŠOLSKIH POČITNIC
(19. 2.–2. 3. 2018) **1 otrok do 14. leta**
in otroci do 6. leta BIVAJO GRATIS



Zimski oddih v Termah Krka

Popolne počitnice za družine z mlajšimi otroki:

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

Zimski oddih s polpenzionom (8. 1.–30. 3. 2018)		3 noči	5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	159,00 EUR	252,00 EUR	352,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	207,00 EUR	327,00 EUR	458,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	170,00 EUR	269,00 EUR	376,00 EUR
	Hotel Vitarium**** Superior	179,00 EUR	282,00 EUR	395,00 EUR
Talasno Strunjan	Hotel Svoboda****	173,00 EUR	288,00 EUR	403,00 EUR
	Vile***/Laguna***	132,00 EUR	221,00 EUR	309,00 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!

ŽE OD 49 EUR
na osebo na noč.



Zimski oddih – še posebej ugoden za seniorje

V Krkinih zdraviliščih so zime toplejše in dnevi daljši!

Zakaj? Ker se lahko vedno pogrejemo v termalni vodi. Ker se lahko razvajamo v savnah in si tako okrepimo imunski sistem. Ker so krožniki vedno polni svežih, vitaminsko bogatih dobrot iz na bližnjih poljih in v sadovnjakih nedavno pobranih pridelkov. In ker si znamo dneve pobarvati z živopisano mavrico različnih dogodivščin.

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

Zimski oddih za seniorje (8. 1. – 30. 3. 2018)		3 noči	5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	147,00 EUR	245,00 EUR	343,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	147,00 EUR	245,00 EUR	343,00 EUR
Talasno Strunjan	Hotel Svoboda****		259,00 EUR	363,00 EUR
	Vile***/Laguna***		199,00 EUR	278,00 EUR

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

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

1=2

Maksi oddih po mini cenah

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

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

Ponudba velja za bivanje v sobah z ležiščem 140 cm. Cena velja za polpenzion ob bivanju minimalno 2 noči. Dodatni popusti niso možni. Namestitev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča. Cene vključujejo popust za člane in veljajo, če bivata dve osebi skupaj v sobi. Doplačila: polni penzion, turistična taksa.

Izvirno darilo, pisano na kožo

Sestre Hočevar v obmorskem Talasu Strunjan

Besedilo: Helena Peternel Pečauer

Vsi vemo, kako težko je izbrati primerno darilo za drago osebo, saj se nam materialne stvari hitro kopičijo. Zelo izvirne rešitve pa sta se domislili Majda in Mojca, ki sta svoji najmlajši sestri za obletnico okroglega značaja podarili tri dni odklopljenega razvajanja v obmorskem hotelu Talaso Strunjan, zraven pa dodali še svojo neprecenljivo družbo. Dolgo so bile prepričane, da so njihovi družinski člani najpomembnejši, pomembnejši od njih, potem pa so se le odločile, si vzele čas in šle. In so neizmerno uživale in nam vse podrobno izklepetale.



Majda, Mojca in Renata so sestre. Že dolgo nosijo različne priimke, nekdanj pa so se vse tri pisale Hočevar. Ni ravno pogosto, da bi bile sorodnice tudi najboljše prijateljice, a naše sogovornice rušijo ta stereotip, zdaj, v otroštvu pa so si bile tudi one menda pogosto v laseh. »Res je,« prizna **MAJDA**, najstarejša med sestrami, in doda: »Verjetno je temu botrovala razlika v letih. Mojca je od mene mlajša sedem let, Renata pa kar dvanajst. Jaz sem bila bolj avtoriteta, sestre, ubogi revici, pa sta me morali poslušati. Vse se je spremenilo, ko smo odrasle, še zlasti potem, ko smo izgubile oba starša. Mama nam je umrla zelo mlada, njena največja

želja pa je bila vedno, da bi se med seboj dobro razumele. O tem nam je velikokrat govorila. Izhajamo iz vasi German Vrh pri Bučki, zdaj pa živimo v različnih krajih, a smo kljub temu zelo povezane. Lahko rečem, da smo najboljše prijateljice.«

Tudi srednja od sester Hočevar, **MOJCA**, se spomni otroštva in odnosov med njimi: »Na skrivaj sem si izposojala Majdina oblačila in jih vračala v omaro tako, da sploh ni opazila. Z Renato sva si bili bližje. Skupaj sva spali, se igrali, hodili v šolo ... Majdo, najino starejšo sestro, sva videli bolj v vlogi matere. No, je pa res, da je znala pisati zelo lepe spise, in ko

sem morala v šoli kakšnega oddati, mi ga je pomagala sestaviti (smeh). Zdaj smo vse tri dobre prijateljice, čeprav moram priznati, da imava z Renato Majdo še vedno za šefico, za organizatorko.«

RENATA je potrdila Mojčine besede in dodala: »Ko se je Majda pri dvajsetih letih poročila, sem bila jaz še otrok. V zvezi s fanti in take reči je zato meni svetovala Mojca (smeh). Zdaj smo pa vse tri zelo povezane. Pogosto se srečujemo tudi z družinami, na piknikih ob večjih praznikih, skupaj praznujemo rojstne dneve, same, le me tri, pa nismo nikoli šle nikamor.«

DO ZDAJ.

Pobudo sta dali Majda in Mojca, ker sta želeli Renati, najmlajši med njimi, za nedavni okrogli jubilej podariti nekaj posebnega – čas zase, in to seveda v njuni družbi. »Že avgusta, ko sem dobila drugo vnukinjo in smo se, seveda, vsi zbrali in proslavili ta veseli dogodek, se je Mojca spomnila, da bi Renato peljali v Terme Krka, na tridnevni sprostitveni program **PUNCE, GREMO ME PO SVOJE.**

Ideja mi je bila všeč. Nismo pa želele v Šmarješke ali Dolenjske Toplice, ker je to za nas preblizu, raje smo izbrale morje, Strunjan,« pojasni Majda. Čeprav se, kot že rečeno, veliko družijo, ni nikoli priložnosti, da bi bile same, da bi se pogovarjale bolj o ženskih rečeh, zato je bil Mojčin komentar ob odločitvi: »Super, se bomo končno lahko v miru načevkale in nasmejale.«

PRAV POSEBNO DARILLO

Renata je priznala, da jo je sestrsko presenečenje sprva kar malo šokiralo: »A otroke bom pa kar doma pustila?« Toda sčasoma jo je ideja bolj in bolj vznemirjala, v pozitivnem smislu seveda. Majda in Mojca sta si, kot pravita, upali izbrati takšno darilo zato, ker svojega svaka dobro poznata. Vedeli sta, da ne bo nobenih težav in da bo v Renatini odsotnosti za otroke dobro poskrbljeno. Za vse so naredile načrt: kako bodo na dan odhoda pri Majdi skupaj spile kavo, da bo vozila Mojca, kaj bodo vzele s seboj, kako bodo spale v skupnem hotelskem apartmajčku ... Že prej so se odločile, da se bodo proti obali odpravile že zjutraj, čeprav je namestitev mogoča šele po 13. uri, da si bodo v Kopru privoščile malo nakupovanja, se sprehodile po obali, potem na kosilo in nato v hotel. In tako so komaj čakale, kdaj bo nastopil dan D.

ŠE BOLJŠE KOT PO NAČRTIH

Vse je šlo po načrtih. Ni res, še boljše je bilo, kot so si zamislile. Majda: »Med sprehodom po Strunjanu smo srečale Jana Plestenjaka. Celo slikale smo se z njim, in sicer tako, da je bil on malo bolj v ozadju (smeh).« In Renatin dodatek: »Ko je moj telefon šklocnil, je pogledal proti nam in se nam neznansko lepo nasmehnil. Sestri



sta tako na sliki z njim, jaz pa imam njegov nasmeh (smeh).« Potem pa se je začelo zares. Renata to takole opiše v našem klepetu: »Še pred večerjo smo bile povabljene na analizo strukture telesnih tkiv. Tilna, inštruktorja telesnih zmogljivosti, ki je te meritve opravljal, smo dodobra izprašale, kako in kaj nam kaže. Mojca in Majda sta imeli vse BP, jaz pa malo nad tem (smeh).« Menda so izvedele kar nekaj zanimivih stvari o genski pogojenosti, o zdravem načinu življenja in primerni vadbi za njihove zmogljivosti.

Te so lahko tudi preizkusile že naslednje jutro, ko jih je, po programu, čakal izlet – vodena nordijska hoja. Izziva so se kar malo bale, saj niso imele izkušenj s tem, a so verjele, da bo v skupini lažje. Toda, glej ga vraga, na zbornem mestu so se znašle le one in prijazni vodnik Janez. »Krasno smo se imeli, hecali smo se, se smejali, bilo pa je tudi resno. Obiskali smo oljarno, se malo zadržali po kmetijah, natresenih med grički, si ogledali nasade kakija. Zanimivo je bilo,« pove Mojca, Renata pa doda: »Ko smo končale pohod s palicami, nas je čakala masaža z zelo primernim imenom Življenje je lepo. Božansko je bilo! Tako nas je sprostila, da smo si želele še več hoje in sklenile smo odpešati v Portorož. A znašle smo se v Piranu (smeh). Mene so od hoje kar malo boleli kolki, zato pa je bilo večerno savnanje in mehurčkanje v brbotalnikih kot naročeno. Ja, res je bilo prijetno. Tako zelo, da so Mojco zvečer od smeha bolela lička.«

TALASO STRUNJAN BO ODSLEJ TRADICIJA

Druga noč je minila v najboljšem,

veselem, živahnem, razposajenem klepetavem vzdušju. »In žal je že hitro prišla nedelja. Ko pa se je naš program končal, so nas obiskali možje z otroki, da smo še skupaj malo podaljšali prijetna doživetja,« pove Majda. Celotna izkušnja sester Hočevar je bila takšna, da jo bodo, kot je poudarila Mojca, drugi dve pa sta prikimavali, prihodnje leto absolutno nepreklicno ponovile. »Po Renatinem rojstnem dnevu, ko so dnevi že precej hladni, si bomo vzele tri dni zase, to bo naša tradicija. Šle bomo po svoje. Ker se nam zdi Strunjan čudovit, bomo hodile na Obalo, dokler se ne bomo tega naveličale. Potem bomo pa še videle.«

Ko smo Renato za konec vprašali še, kako se je obneslo darilo, je žarečih lic odgovorila: »Krasno! Moji sestri sta natančno vedeli, kaj mi je pisano na kožo. Lahko rečem, da se je naše prijateljstvo s tem le še utrdilo. Ni enako, če, denimo, sedemo le na kavo, zdaj smo bile skupaj dan in noč. Čisto same, brez vsakdanjih skrbi in obveznosti. Ni nam bilo treba kuhati, pospravljati, pomivati posode ... Vse ženske bi si morale to občasno privoščiti. Na recept. Seveda pa tudi moškim ne bi škodilo (smeh).«

Zakaj ne bi tudi vi v teh mrzlih zimskih dneh sledili njihovemu zgledu? Če še ne veste, kako bi svoje najdražje obdarili v veselem decembru, imamo namig: podarite jim dobro počutje. Presenetite jih z darilnim bonom Term Krka – za blagodejno masažo, sproščajočo kopel, morda romantično večerjo ...

Kaj je najboljše na jedilniku?

Domače. Zdravo. Okusno.

Besedilo: Katarina Rudman

Najboljša hrana je sezonska, ki pride z njive na krožnik po najkrajši poti! Zato smo v Termah Krka prepričani, da je najboljše, kar lahko naredimo za vas, da vam v naših hotelskih restavracijah ponujamo hrano, neobremenjeno s strupenimi snovmi, zdravo in svežo. Takšno, ki vas bo oskrbela s potrebno energijo in koristnimi učinkovinami.



Slovenijo odlikuje čisto okolje in mnogo izvirov kakovostne pitne vode, pridelava in predelava hrane pa sta podrejeni strogi regulativi, in prav to zagotavlja varna zdrava živila. In ker naši kuharji sodelujejo z lokalnimi pridelovalci in predelovalci, bogatijo kulinarčno ponudbo s kakovostnimi surovinami. Gostom tako ponujamo jedi iz lokalno pridelanih živil in to tudi ustrezno označimo.

Izbiramo samo zanesljive in zaupanja vredne dobavitelje, iz kakovostnih živil pa pripravljamo hrano brez za zdravje škodljivih snovi, ki so posledica intenzivne pridelave (pesticidi, gnojila)

ali nepravilne termične obdelave (toksične snovi, prosti radikali, nastali pri obdelavi). In ker gostje cenijo domače, pomeni taka ponudba zelenjave, sadja in domačih specialitet, pripravljenih v naših hotelih ali v okolici, pomembno konkurenčno prednost.

Z uravnoveženimi, posameznikovim potrebam prilagojenimi jedilniki pa tudi izobražujemo in smo v pomoč pri spoznavanju zdravega življenjskega sloga.

Nad prehrano naših gostov bdita prehranski svetovalki Janja Strašek in Andreja Gril Novak, ki organizirata tudi zabavne poučne kulinarčne delavnice in zanimivo izobraževanje o zdravi prehrani. Kulinarčno ponudbo v Termah Krka pa tudi z veseljem prilagodimo gostu, upoštevajoč njegove potrebe, želje in prehranske navade. Pri izbiri živil upoštevamo vsebnost hranilnih snovi, količino hrane, potrebne za uravnoveženost energijskih potreb in dnevnega vnosa hranil, in ritem prehranjevanja. Ob tem pa so vam na voljo naše dragocene izkušnje, da jih lahko prenesete v svoje življenje.

V kuhinjah Term Krka pripravljamo dietno prehrano, prilagojeno vsakemu gostu posebej. Pripravljamo redukcijsko, sladkorno, ledvično, želodčno, žolčno, jetrno ... dieto. Vse restavracije ponujajo tudi prehrano za različne (pre)občutljivosti – prehrano brez glutena, brez laktoze itd., po želji pa omogočajo tudi vegetarijansko in vegansko prehrano. Poleg tega pripravljamo tudi posebne varovalne menije, primerne za goste, ki si želijo zdrave uravnotežene obroke, ki vsebujejo manj maščob in več zelenjave, beljakovin in ogljikovih hidratov.

Zato ... ne skrbite! V Termah Krka bomo znali poskrbeti za vas, vaše zdravje in dobro počutje.

NOVO V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE – SAMOPOSTREŽNA KOSILA

Poslanstvo Term Krka in najpomembnejši motiv za razmišljanje in uvajanje novosti za dobro počutje in zadovoljstvo naših gostov je **ŽIVETI ZDRAVO ŽIVLJENJE**. V zadnjih letih smo se osredotočali na sledljivost hrane in na ponudbo lokalno pridelane zelenjave in sadja okoliških kmetov. Želimo si, da bi naš nazorni moto »od vil do vilic« v prihodnje v največji možni meri določal naše dnevne menije in kulinarčno ponudbo.

Poleg tega pa se trudimo, da čim več jedi v hotelskih restavracijah pripravijo



naši domači kuharji in slaščičarji sami, tudi štruklje, narastke, njoke in sladice. In prav zato smo se odločili za nove korake na zastavljeni poti. Ker si želimo, da bi vam lahko vse leto ponujali **LOKALNO, SEZONSKO IN DOMAČE**, bomo na račun višje kakovosti in odličnosti nekoliko spremenili dosednji bogati izbor jedi pri kosilu. Samo delno samopostrežno kosilo, kakršnega ste bili vajeni do zdaj, bo nadomestil samopostrežni način ponudbe hrane. V ponudbi pa bo ostalo vse, juhe, mesne in brezmesne jedi, solate in sladice. Ker potekajo v Šmarjeških Toplicah pred kosilom in po njem programi velnesa, medicinske rehabilitacije, rekreacija in podobne aktivnosti, bo v tem času mogoče hrano uživati tudi v oblačilih za prosti čas. In ker želimo gostom dati možnost, da se sami odločijo, kdaj bodo obedovali, in da bodo lahko obedovali v miru, brez hitenja, bomo čas kosila podaljšali do 14.30.

Pri večerji pa bi vas ob tem radi še razvajali, zato boste v šmarjeških hotelih že po novoletnih praznikih vsak večer deležni prave kulinarčne dogodivščine z bogatim izborom jedi. Ponudba bo delno samopostrežna (hladne predjedi, juhe, tople uvodne jedi, solate in sladice) in delno postrežena, pri čemer pa boste gostje lahko izbirali med štirimi različnimi meniji. Pri večerji bo na voljo tudi obogatena ponudba vin in drugih pijač, enkrat na teden pa bomo večer v restavraciji popestrili še z živo instrumentalno glasbo.

Želimo si, da bi si naši gostje za večerjo vzeli čas – za uživanje v hrani in pijači in za druženje v prijetnem vzdušju in lepem ambientu. Z navdušenjem se pripravljamo na nove čase. S še večjim veseljem pa čakamo na vaš obisk in vaše mnenje. ☺



Družinski čas

Ko se sprašujete, kam na izlet in

kako izkoristiti zimski dan ...

Besedilo: **Katja Špoljar**

Kratki dnevi in dolge noči, vse manj sonca in dnevne svetlobe, vse več sivine. Če imamo srečo, lahko kdaj pa kdaj na jasnem zimskem nebu opazujemo zvezde. Ja, zima je pred vrati in čas je, da se umirimo, si odpočijemo, zakurimo ogenj. Prija tudi sprehod po gozdu, ki je že izgubil barvito jesensko obleko, pa skodelica čaja in nekaj najljubših hrustljavih piškotov ob večno lepem družinskem filmu, druženje s prijatelji, mogoče vikend v toplicah, v toplen bazenu.



V **Termah Dolenjske Toplice** še posebej radi gostimo družine. Take in drugačne, naj bodo starši z otroki, dedki in babice z vnuki, mladi pari. Vse, ki jih družita ljubezen in naklonjenost. Zimske dneve sicer hitro zagrne tema, a pri nas je tudi zimski dan lahko zelo dolg. Najbolj dragocena danost dolenjskih toplic je termalna voda, ki prihaja iz globine skoraj tisoč metrov, ni pa to edina danost. Bližina roških gozdov, nežno valoviti dolenjski griči, mir, neokrnjena narava. Zaradi vsega tega lahko Dolenjske Toplice imenujemo tudi oaza, v kateri si narava in zdravje podajata roko. Sprehod po gozdnati okolici zlahka predrami domišljijo – samo pomislite na številna pravljica

bitja, ki naj bi, kot piše Janez Trdina v Bajkah in povestih o Gorjancih, prebivala na Dolenjskem ...

Zanimiva zimska doživetja na Dolenjskem

Če ste željni posebnih zimskih dogodivščin, hkrati pa premorete dovolj poguma, lahko v bližini Term Šmarješke Toplice obiščete naravni termalni vrelec Klevevž. Voda ima vse leto temperaturo 24,8 stopinje Celzija, in pogumni vaščani se zato v njem namakajo vse leto. Spotoma pa se lahko ustavite tudi v znamenitem gradu Otočec. V zimski preobleki je še bolj čaroben.

Če spadate med tiste, za katere predstavljajo prave zimske počitnice kopalni plašč, termalna voda in vroča savna, lahko preživite kak dan ali dva v naših centrih za velnes. Do Balnee v Termah Dolenjske Toplice vodi iz hotela kar panoramski hodnik. Na strehi hotela Balnea, kjer se odpira prelep razgled po okoliških hribih in gozdovih, pa so vam na voljo še prostori za počitek in dve novi savni. Sprostite se lahko v turški in finski savni, ki blagodejno delujeta na telo. In ko se narava odene v snežno preobleko, je razgled še bolj čudovit ...

ZDRAVI OKUSI

Kar jemo, nas gradi in spreminja, je že davno dejal grški modrec Hipokrat.

Od tega so odvisni naša moč, naše zdravje, naše življenje. Doma morajo starši skrbeti za prehrano otrok, med oddihom v Termah Krka pa lahko to obveznost brez skrbi za nekaj časa odložijo. Priprava zdravih obrokov je pri nas na prvem mestu. Zajtrki, kosila in večerje nastajajo pod taktirko izkušenih kuharjev, ki jih združuje ljubezen do odlične kulinarike. Ponujamo raznovrstne zdrave jedi, kakovostna hranilno bogata živila za njihovo pripravo pa prihajajo iz naše okolice.

Našo kulinarčno ponudbo nam pomagajo bogatiti zaupanja vredni lokalni pridelovalci in predelovalci živil. V bližnjem okolju pridelana in predelana hrana je visoko kakovostna, njen transport od njive do mize pa je kratek, zato je lahko tudi sveža.

Prepričani smo, da je najboljša, kar lahko naredimo za vas in vašo družino, da damo na mizo hrano, ki ni obremenjena s strupenimi snovmi, ki je zdrava in sveža. Takšna vas bo oskrbela z energijo in potrebnimi učinkovinami, hkrati pa bo zadovoljila energijske potrebe, odvisne od vaših aktivnosti.



Ste vedeli?

Kuharji Term Krka pri pripravi jedi ne uporabljajo različnih umetnih snovi, ojačevalcev okusa. Segajo le po domačih začimbah in jedi pripravljajo na enak način, kot jih pripravljajo doma.

Vse juhe so brezglutenske, skuhanne po domačih receptih, iz sveže zelenjave. Ker pa ponudba v zelenjavnem vrtu pozimi ni tako pestra kot poleti in jeseni, je temu primerna tudi naša ponudba zelenjavnih juh. Vitaminske

predstavnice naše zimske ponudbe so fižolova mineštra, jota s kislom repo, zeljna juha z ingverjem, kolerabna juha in cvetačno-jabolčna juha.

MEDO TEDO

Nedaleč od zdravilišča se začenjajo prostrani kočevski gozdovi s svetovno znanimi ostanki pragozda. Ti gozdovi niso samo zdrava pljuča Dolenjske in Slovenije, ampak so že od nekdaj tudi bivališče rjavega medveda, daljnega sorodnika našega Meda Teda, ki vas je zagotovo že kdaj pozdravil ob bazenu. Ali pa so vaši otroci z njim že pekli palačinke ... Medo Tedo je z nami že zelo dolgo, zato si je zaslužil malo počitka in smo ga poslali na medvedje razvajanje. Vrnil se je čisto preroben! Obiskala pa ga je tudi medvedja šivilja in mu sešila nova oblačila za vse letne čase. Poleg nove majčke in kratkih hlač je dobil tudi nove kopalke, pozimi pa ga bodo grela topla šala in naušniki ... in vesela družba otrok.

V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE IMAMO NOVO OTROŠKO IGRALNICO

Za najmlajše goste priljubljenega hotela Balnea smo še pred počitnicami uredili otroško igralnico pri kavarni Balnea. Tu imajo otroci na voljo veliko zbirko pravljič, bazen z barvnimi žogicami in čisto pravi plezalni poligon. Igralnica je zelo svetla in varna, zato lahko starši tu brez skrbi pustite svoje otročke, medtem ko vi v miru srkate okusno belo kavo in se sladkate s čokoladno torto ...



Krka - januar-september 2017

V skupini Krka so v obdobju januar-september 2017 prodali za 928,3 milijona EUR izdelkov in storitev, kar je 75,9 milijona EUR oziroma 9 % več kot v enakem lanskem obdobju. To je bila največja devetmesečna prodaja v Krkini zgodovini. Na trgih zunaj Slovenije so prodali za 861,6 milijona EUR, kar predstavlja 93 % prodaje skupine Krka.

V Sloveniji so dosegli 66,7 milijona EUR prodaje, kar predstavlja 7,2-odstotni delež v skupni prodaji. Krka je z 9-odstotnim tržnim deležem ohranila vodilno mesto med ponudniki zdravil na slovenskem trgu.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev je znašala 27,2 milijona EUR, kar je 8 % več kot v primerljivem lanskem obdobju.



**Romantični oddih v dvoje
in Predani strastem
tudi pozimi**

Predani strastem: Aktivno, vendar sproščajoče doživetje
2 nočitvi, 2 osebi: 170 EUR

Romantični oddih: Za pare, ki se želijo posvetiti drug
drugemu in preživeti mirne trenutke v lepem okolju.
2 nočitvi, 2 osebi: 188 EUR

Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa
Paketi veljajo v terminu: 8. 1.-30. 3. 2018

Nagradna križanka

						VRELCI ZDRAVJA	NEOBDELAN, NA REDKO PORASEL SVET	TEKMEC	RAZČLENJEVANJE, RAZČLEMBABA	21. ČRKA GRŠKEGA ALFABETA	ČLOVEK Z VELIKIMI OČMI, OKAČ	KRATEK POŽIREK	NAJPOPU-LARNEJŠE BRENKALO	OLIKANA ŽENSKA	POPLAVA
						OPTIČNA PRIPRAVA ZA PROJICIRANJE									
						ZELO KRATKO KRILO									
						AMERIŠKA IGRALKA (GARDNER)				DELOVNA SKUPINA SMUČKA TOVARNE ELAN					
						SL. PISATELJ (JANEZ 'BOBRI')						DREVO TROPSKE AFRIKE			
						SIN IZAKA IN REBEKE						APLIKACIJA			
SESTAVIL: PETER UDIR	MANJKA-JOČ DIJAK V ŠOLI	STROJ NA PARO	CIRKULACIJA	FURLAN, ULA	SUMERSKI BOG VETRA BOSANSKI PESNIK (SARAJLIĆ)						MESTO V Z. ROMUNIJI				
											NADALJEVANKA				
KOSTNI ODRASTEK								KDOR RAD VELIKO SPI							
								TRDA KAMNINA							
BABURA								PANELNA PLOŠČA					KRSTIČ, NENAD		
								NEKD. AVSTR. KANCLER (JULIUS)					ŽAGANJE		
VILIČASTA RIBJA KOŠČICA					SKUPNA EVROPSKA VALUTA ŠP. PESNIK (PEDRO)				NEKD. SL. SMUČAR (BOJAN) ŽELEZOVA RUDA						
KAR OBSTOJI KOT ZDRUŽENO, NE POSAMEZNO						ZNAČILNOSTI ARHAICNEGA POGLAVJE V KORANU								VOZILO Z ENIM SEDEŽEM	VRSTA HRUŠKE, RONKA
FRNIKOLA					DENARNA OMARA, SEF NAJVEČJA ČLOVEŠKA ŽLEZA					LOVEC INDIJSKI IGRALEC (BEDI, 'SANDOKAN')					
TOM SELLECK			LJUBICA									LENNONOVA VDOVA (YOKO) AM. IGRALEC (ARKIN)			
			KRMNA RASTLINA												
VRELCI ZDRAVJA	ŽITNI ČISTILNIK OZEK MOST ZA PEŠCE					EGIPČ. BOG SONCA VZDEVEK RADKA POLIČA					REKA SKOZI STRATFORD MEDN. ORG. ZA BEGUNCE				
KDOR NOSI BRENTA, BRENTAČ								GL. MESTO GRUZIJE KEMIJSKI SIMBOL ZA LITIJ							
KDOR ROPA						ČLAN ALIANSE, ZAVEZNIK									
ENA OD VIŠNJJEVIH UTELESITEV						UMETNO NAREJEN SIRUP Z LIMONINIM OKUSOM									

ABSENT - manjkajoč dijak v šoli; **ENLIL** - sumerski bog vetra; **PORFIR** - trda kamnina;

Rešitev jesenske križanke (vodoravno):

NEVARNOST, EPICENTER, MIRAN, ARA, ILO, OGLAS, PROZA, LIKA, STROFA, GAVRAN, PREDIVO, BOGART, RAKEL, SIPALO, ER, AM, SMOLNI, KLADA, VODA, BATATA, TOF, ANE, ARDENI, LAVA, TORTA, GORŠE, NL, RADIATOR, SKOMIG, ANALI, LAKIRNICA, CARAR, ELASTIKAR

Žreb je nagrade jesenske križanke razdelil takole:

1. nagrada: **DUŠKA PIFKA**,
KVEDROVA 12, 6000 KOPER
2. nagrada: **LUCIJAN PIRIH**,
DOL. TREBUŠA 70F, 5283 SLAP OB IDRIJCI
3. nagrada: **IVAN ZAJEC**,
VIDEM 29A, 1312 VIDEM DOBREPOLJE
4. nagrada: **MARIJA GORŠIN**,
NBK 6, 8330 METLIKA
5. nagrada: **JERNEJ ŠTAMFELJ**,
LIPCE 12, 4273 BLEJSKA DOBRAVA

Rešeno križanko pošljite **do 12. februarja 2018** na naslov: **Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto**, s pripisom »**Nagradna križanka**«.

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

Ime in priimek

Naslov

Davčna številka



PODARITE

doživetja, zdravje,
sprostitve in užitek

Razveselite svoje najbližje z darilnimi boni Term Krka.

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

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