

TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 4 | december 2019 | Letnik XXVII, Novo mesto

zima **2019/20**

Z veselim avtobusom v Terme Krka ...

Ali veste, kako najbolje posrbite zase? Na druženju z dobrosrčnimi ljudmi v lepem okolju, na zdravem oddihu. Kjer lepi spomini razveseljujejo še dolgo potem. V Krkinih termah na Dolenjskem in na morju vas spet pričakujemo na naših veselih avtobusih. Oglejte si, kdaj pelje iz vašega kraja, in nas pokličite.

Članom Kluba Terme Krka nudimo najugodnejše cene in brezplačen prevoz.

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

*Februarja vas vabimo na tradicionalne **Šmarješke tedne zvestobe**. Več o tem preberite na strani 18.

7 noči	Terme Dolenjske Toplice		Terme Šmarješke Toplice*	
	Hotel Vital****	Hotel Kristal****	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	474,00 €	512,00 €	524,00 €	560,00 €
Vaš prihranek	-143,00 €	-154,00 €	-175,00 €	-173,00 €
Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka	331,00 €	358,00 €	349,00 €	387,00 €

Talaso Strunjan	7 noči		4 noči	
	Hotel Svoboda****	Vile*** Hotel Laguna***	Hotel Svoboda****	Vile*** Hotel Laguna***
Redna cena	482,00 €	363,00 €	284,00 €	216,00 €
Vaš prihranek	-107,00 €	-85,00 €	-70,00 €	-57,00 €
Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka	375,00 €	278,00 €	214,00 €	159,00 €

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:

Koroška: 2. 2.–9. 2. 2020: Ravne na Koroškem (9.00), Dravograd (9.15), Slovenj Gradec (9.30), Mislinja (9.45), Velenje (10.10)

Primorska, Notranjska: 9. 2.–16. 2. 2020: Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (09.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (09.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10.45), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Vrhnika (13.10)

Štajerska, Posavje: 16. 2.–23. 2. 2020: 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, Notranjska, Ljubljana: 23. 2.–1. 3. 2020: 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)

Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana, Dolenjska: 1. 3.–8. 3. 2020: 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)

ODHODI AVTOBUSOV NA PRIMORSKO:

Gorenjska in Ljubljana: 22. 1.–26. 1. 2020 – 4 noči: 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)

Primorska: 26. 1.–2. 2. 2020: 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: 2. 2.–9. 2. 2020: Murska Sobota (8.00), Maribor – pri lokomotivi (9.00), Celje (10.00), Ljubljana – Tivoli – parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20)

Posavje, Dolenjska in Ljubljana: 9. 2.–16. 2. 2020: Krško (9.00), Novo mesto (9.30), Trebnje (9.50), Ljubljana-Tivoli – parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (10.30)

Gorenjska in Ljubljana: 16. 2.–23. 2. 2020: 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)



Stopimo na nove poti in v nove svetove.

Srečno 2020!

www.terme-krka.si

Za 2020 zdravje, dobro voljo in ščepec sreče!

Ne glede na to, kaj napovedujejo za leto, ki prihaja, imate možnost, da si ga ukrožite po svoje. Glejte naprej, osredotočite se na novo, dobro, pozitivno in na vse odlične priložnosti, ki vam prihajajo naproti.

Ohranajte dobro fizično kondicijo, skrbite za zdravje in dobro počutje. V čim boljši kondiciji pa naj bo tudi vaš pozitiven pogled na svet. Raziskave namreč kažejo, da živijo osebe, ki pozitivno razmišljajo, za kar 20 odstotkov dlje kot negativci in da – kljub različnim oviram – plujejo skozi življenje lažje kot pesimisti.

Dragi gostje,

v novem letu vas čakajo v Termah Krka dobre stvari in dobri ljudje in vsak dan nova doživetja, ki bodo obogatila vašo knjigo spominov. V vseh naših hotelih – v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah, v Strunjanu, na Otočcu in v Novem mestu – smo na stežaj odprli vrata zdravemu načinu življenja, zadovoljstvu in dobri volji.

Pri nas ne bomo poskrbeli le za to, da se boste blagodejno naspali, se razvajali in se naučili nepozabnih naravnih domačih okusov, temveč vas bomo tudi z veseljem naučili kaj novega in poskrbeli, da se boste razmigali in se družili. Naredili bomo vse, da se boste iz prijetnega termalnega ali morskega zavetja vrnili v domače okolje bolj zdravi in odlično razpoloženi.

Naj se za zdaj skrivnostno 2020 začne s prijetnimi prazniki in vznemirjenim pričakovanjem. Tudi pričakovanjem novih starih revij Vrelci zdravja, ki jih bomo tudi v letu 2020 pripravili za vas s posebnim zadovoljstvom, kot že četrto stoletje.

Srečno!

Jože Berus, direktor Term Krka

IZ VSEBINE

Terme Šmarješke Toplice
PRIZNANA PIANISTKA
4 OLGA KHOIZIANOVA NA
PROGRAMU SLIMFIT

Terme Dolenjske Toplice
BEPOP LADIES V
8 DOLENJSKE TOPLICE
PRINESLE SONCE

Talaso Strunjan
12 SALIA. SPROSTITEV
POMLAJUJE.

Terme Šmarješke Toplice
18 FEBRUAR 2020:
TRADICIONALNI
TEDNI ZVESTOBE

Krka
20 V SKRBI ZA
VAŠE ZDRAVJE

Wellness center Balnea
30 SILVESTROVANJE V
BAZENIH IN SAVNAH

Na naslovnici: Bepop Ladies v Termah Dolenjske Toplice

Revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8501 Novo mesto, 07/ 39 42 522 | revija izhaja štirikrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Jana Kovačič Petrovič, Matej Jordan, Katja Lazič Mikec, Mojca Grill, Andrej Božič, Matej Brezinščak, Silvana Ilič Topić, Danilo Radošević, dr. med., spec. internist | lektoriranje: Darja Tasič | računalniški prelom: Danilo Kesic | tisk: Partner Graf | naklada: 48.000 izvodov | pridružimo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne napake se vam opravičujemo

PRIZNANA PIANISTKA OLGA KHOZIAINOVA JE REDNA GOSTJA V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE

Sprašujeta: Jana Kovačič Petrovič in Danilo Kesić

V svetu baleta je ena najbolj cenjenih pianistk na svetu. Živi v Amsterdamu in dela v Nizozemski narodni operi in baletu (Dutch National Opera & Ballet). Že 9 let redno prihaja v Šmarješke Toplice, na program SlimFit, kjer najde mir, regeneracijo in navdih za ustvarjanje.

Že 26-tič ste na oddihu in programu SlimFit v Šmarjeških Toplicah. Vsakokrat so vas zaposleni nadvse veseli, saj pozitivna energija in duhovitost kar žari iz vas. Kako ste izvedeli za Terme Šmarješke Toplice in za ta program?

Prvič sem prišla v Terme Šmarješke Toplice leta 2011, od takrat pa hodim sem prav vsako leto, in to večkrat. Včasih za teden dni, včasih pa, če so prazniki in nimam nastopov, za deset dni. Če mu delo dopušča, pride z mano tudi mož, največkrat pa pridem kar sama. Šmarješke Toplice in program SlimFit so mi svetovali prijatelji glasbeniki.

Prej so hodili v Karlovy Vari na zdravstveni program, ko pa so odkrili Šmarješke, hodijo sem. Čutili so, da tudi jaz potrebujem nekaj takega, kar ponuja program SlimFit - aktivno sprostitev in polnjenje baterij. Sem namreč prva pianistka v Nizozemskem narodnem baletu in prijatelji vedo, da sem zelo predana svojemu delu, glasbi. Vso svojo energijo in

Olga Khoziaiнова, vodilna pianistka v Nizozemskem narodnem baletu

Ruska pianistka Olga Khoziaiнова (Yalta) se je igranja pričela učiti pri desetih letih, na ugledni glasbeni šoli v Kijevu. Pri devetnajstih letih se je odločila za študij klavirja, glasbene zgodovine in teorije na isti šoli. Študij je nadaljevala v Moskvi, kjer je diplomirala leta 1982. Po diplomu se je kot pianistka pridružila moskovskemu Narodnemu gledališču. Leta 1993 je nadaljevala svojo kariero v narodnem baletu na Finskem, delala pa je tudi v Hamburgu in ZDA. Leta 1998 se je pridružila Nizozemskem narodnem baletu kot vodilna pianistka.

Danes je v svetu baleta ena najbolj cenjenih pianistk. Kot koncertna pianistka nastopa tudi na številnih prireditvah in predstavah širom sveta: v Moskvi, Sankt Peterburgu, Šanghaju, Londonu, Parizu in še številnih evropskih mestih, pa tudi v ZDA.

Vir: <https://www.operaballet.nl>

ljubezen razdam plesalcem. A plesalci se gibljejo, jaz pa sedim – zato prihajam sem. Program SlimFit vsebuje veliko gibanja in je hkrati zelo sproščajoč.

S kakšnimi željami ste prišli prvič?

Prvič je bila moja želja ta, da izgubim nekaj kilogramov. A sem kmalu spoznala, da tu ne dobim samo tega, ampak veliko, veliko več: na primer energijo, mir, saj je tukajšnja narava čudovita, in notranjo harmonijo. To zadošča kar nekaj mesecev (smeh), potem pa si spet zaželim, da pridem ponovno.

Kaj vam je v Termah Šmarješke Toplice najbolj všeč, kako se tukaj počutite?

Že prvi stik, ko pride pome na letališče voznik Jože, je zelo prijeten. Tudi on je ljubitelj glasbe (smeh). V hotelu je osebje nadvse prijetno. Vedno so nasmejani, pripravljeni pomagati in zelo profesionalni. Ko pridem v Vitarium Spa & Clinique, je kot da sem prišla med dolgotrajne prijatelje. Maseriji, svetovalci, vsi skrbijo zate kot za člana družine.

Športni trenerji Sandra, Anita, Rok in Nataša so veliki entuzijasti. Janjino znanje in njeni prehranski nasveti so neprecenljivega pomena. V restavraciji je prijetna atmosfera, odlična hrana ter ekstremno ustrežljivo in toplo osebje.



»Zelo se sprostim in si odpočijem, fizično in psihično. Jeseni se v baletu začne nova sezona in iz Šmarjeških Toplic vedno pridem sveža in dobro pripravljena.«

Kot priznana umetnica verjetno doživljate precej stresna in naporna obdobja. Kako poteka vaš vsakdan?

Glasbo imam zelo rada, še tukaj bi lahko zvečer sodelovala v večernem programu in bi igrala gostom, da malo zaplešejo. No, to se bo nočej resnično zgodilo - za goste bom zvečer nekaj zaigrala. Uresničili so mojo željo (smeh).

Sicer pa je res, da z mojem veliko delava. Je precej poznan kot eden najboljših uglaševalcev klavirjev na svetu, zato veliko potuje. Sedaj gre v Salzburg, nato v Brazilijo ... Ker je perfekcionista, je delo stresno. Dela

sam, po tri dni skupaj, velikokrat ponoči, ker potrebuje tišino. Tudi on je potreboval oddih s športnimi aktivnostmi in lahko, zdravo prehrano, zato je prišel z menoj. Ker vedno dela sam, mu tukaj zelo ustreza, da sreča ljudi in se pogovarja.

Tudi moje delo v narodnem baletu poteka v zaprtih prostorih. Vadimo dve nadstropji pod zemljo, brez dnevne svetlobe in svežega zraka. Prostori so klimatizirani, vendar to ni to. Tudi predstave večinoma potekajo znotraj stavbe opere in baleta. Zato je SlimFit, z veliko gibanja v naravi, v termalnem bazenu na zraku, za naju čudovit oddih.

Kako storitve v Šmarjeških Toplicah vplivajo na vaše počutje in telesno in psihično kondicijo?

Zelo se sprostim in si odpočijem, fizično in psihično. Jeseni se v baletu začne nova sezona in iz Šmarjeških Toplic vedno pridem sveža in dobro pripravljena. Glava in telo sta pripravljena na nove podvige. Ljudje v ansamblu opazijo razliko in dobivam veliko komplimentov od sodelavcev. Še posebej sem vesela pohval, da sem fit kot plesalci! (smeh)

Kako prehranske nasvete in nasvete trenerjev upoštevate v vsakdanjem življenju?

Skušam slediti Janjinemu nasvetu, da jem petkrat na dan, namesto enkrat, kot sem delala prej: kava, kava in kava, zvečer pa obilen obrok (smeh). To mi je zelo pomembno in tudi počutim se povsem drugače. Trudim se, da kadar imam prost dan, hodim. Ponavadi ob nedeljah, ko se s prijatelji sprehajamo po sipinah ob morju. Enkrat ali dvakrat na teden hodim plavat, telo to potrebuje. Za kaj več pa mi že zmanjka časa, saj skrbim tudi za mamo.

Kaj vas najbolj sprošča, kako preživljate svoj prosti čas?

Poleg sprehodov po morskih sipinah me sprošča tudi glasba. Veliko hodim na koncerte. Veliko tudi berem, rada gledam balet.



"Tukajšnjo naravo imenujem kar morje zelenega, 'beautiful ocean of green'."



»Še posebej lepo je glasbo doživljati v baletni predstavi. Balet namreč vizualizira glasbo.«

Verjetno že dobro poznate okolico. Se vam je kaj v bližini Šmarjeških Toplic še posebej priljubilo?

Zelo uživam v nordijski hoji po okolici. Tukajšnjo naravo imenujem kar morje zelenega, »beautiful ocean of green«. Opazujem živali, krave, konje, psičke ... poslušam tišino in si ogledujem slikovito pokrajino s hišicami ... Vsaka hiša je drugačna, unikatna, začutiš lahko, kako jih ljudje urejajo z veliko ljubezni in fantazije. Želim si, da bi še več storitev potekalo v naravi. Kot na primer pilates na travniku, ki ga imamo včasih.

Terapevtka Urška me je peljala v Klevevž, majhen termalni vrelec, kakor ljudje pridejo po mir in počitek. Čudovita mikroklima je tam – bil je precej vroč dan, tam pa prijetno sveže. Ob termalnem vrelcu je tudi majhna hišica in mlin, zelo prijetno. Naslednjič bova šli peš do tja. Fantastičen je tudi leseni bazen v Termah Šmarješke Toplice. Zelo rada pa se sprehodim po poti skozi gozd in čez travnike do slikovitega gradu Otočec.

Nam lahko zaupate kakšno posebno prigodo, dogodek, ki sem vam je zgodil v Šmarjeških Toplicah in ste si ga še posebej zapomnili?

Kar veliko jih je. (Smeh) Ko sem ravno omenila mojo priljubljeno pot do Otočca ... vmes je majhna vas Dobovo. Na kmetiji na levi strani poti živi pes Medo, s katerim se že dobro poznavam. Nazadnje je bilo precej vroče, pa sem mu ostrigla nekaj dlake. Dovolil je, da to naredim, zdel se mi je prav vesel.

Na kmetiji na desni strani ceste živi gospa, ki ima krave. Pogovarjala sem se z njo in pohvalila eno izmed krav, ki se mi zdi še posebej lepa. Gospa pa

reče: »Ja, to je pa Olgica!« (smeh) Kot jaz! V Rusiji, kjer sem odrasčala, je tako, da če ti rečejo krava (karova), to pomeni, da si velika in debela, haha ... tudi ona je Olgica, kot jaz (smeh)!

Ne morem pozabiti tudi presenečenja, ki so mi ga pripravili v restavraciji. Ko sem imela rojstni dan, 5. marca, mi je kuhar prinesel krožnik, na katerem je bil ananas, umetniško izrezljan v obliki klavirja! Vse je izrezljal tako, kot ima pravi klavir. Neverjetno! Zelo me je ganilo ...

Nocoj boste igrali na klavirju našim gostom. Kakšno glasbo ste izbrali?

Večer sva pripravila skupaj s pevcem Jernejem. Je zelo prijeten človek, ki večkrat nastopa v Šmarjeških Toplicah. Program se bo odvijal spontano – bova videla, kaj si bodo gostje že-

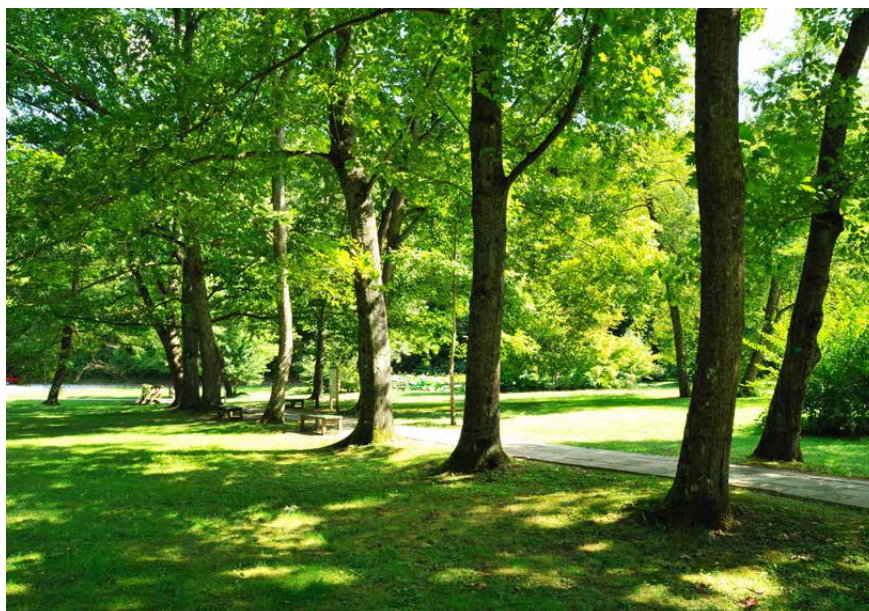
leli. Igrala bom na pianino. Zimzelene melodije ali francoske šansone, italijanske kancone, morda znane ruske pesmi, ali Beatlese, Gershwin, ali pa celo klasično glasbo, Chopina na primer ... Prilagodila se bova poslušalcem.

Se pa seveda pianino razlikuje od klavirja. Klavir lahko ustvari bolj globoko doživetje, vzbudi čustva. Še posebej lepo je glasbo doživljati v baletni predstavi. Balet namreč vizualizira glasbo. Zelo uživam v igranju v baletnih predstavah, ki so pisane za klavir. Na primer v baletni predstavi, ki smo jo uprizorili v Baden Badnu in v Hamburgu, sem nastopala z dvema plesalcema na odru. Čudovita predstava je bila tudi »živ« balet v Amsterdamu – kamerman je na odru snemal plesočo balerino, ki se je prikazovala na velikem screenu, roke, izraz na obrazu .. potem gre plesalka z odra, gledalci jo vidijo samo na screenu, gre celo na ulico - Amsterdam je čarobno lep, - pleše ob reki in izginje. Predstava se konča, ona pa se na oder vrne s kolesom (smeh) ... Predstava se imenuje Live, avtor je Hans van Manen, in je čudovita. Zelo prijetno je igrati v takih predstavah.

Katerim gostom bi sedaj, po toliko izkušnjah, svetovala, da pridejo v Šmarješke Toplice?

Zelo bi svetovala ta program vsem, ki delajo v glavnem sedeče delo, pa potrošijo velike energije pri svojem delu. SlimFit je kot nalašč za njih. Prava oaza za obnovitev energije. Tukaj sem spoznala veliko gostov, ne samo iz Nizozemske, ampak tudi na primer iz moje rodne Rusije. Postali smo prijatelji in se tukaj redno srečujemo. Tudi smučat gremo skupaj. Sedaj smo že dogovorjeni, da se v Termah Šmarješke Toplice dobimo januarja.

Komaj čakam.



SlimFit & VitaDetox

SlimFit in VitaDetox – sproščajoča in učinkovita programa, ki sta korak na poti k dobremu zdravju, boljšemu počutju, obnavljanju telesne energije, zdravi in estetski zunanosti ter odlični telesni in umski zmogljivosti.

Programa SlimFit in VitaDetox vključujeta:

- 7 nočitev s polnim penzionom v dvoposteljni sobi,
- pregled pri zdravniku,
- analizo stanja – obremenilno testiranje, analizo strukture tkiv
- uvodni in zaključni posvet o prehrani,
- telesne aktivnosti: nordijska hoja ali vadba pace, vodna aerobika, pilates in trening kardiokros.

Program SlimFit vključuje tudi posebnosti:

- 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.

Zdravo hujšanje z zagotovljenim rezultatom | SlimFit

- 5-dnevni SlimFit – 813,00 EUR
- 7-dnevni SlimFit – 1.104,00 EUR

Program VitaDetox vključuje tudi posebnosti:

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

Celovito razstrupljanje s prehrano, vadbo in terapijami | VitaDetox

- 5-dnevni VitaDetox – 717,00 EUR
- 7-dnevni VitaDetox – 962,00 EUR



**Vitalni. Zdravi.
Ponosni nase.**

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

Veljavnost 6. 1.–31. 3. 2020

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

TERME  KRKA

Priljubljene pevke Bepop, dobre prijateljice, so si rekle:
«Punce, gremo me po svoje!»

V DOLENJSKE TOPLICE SO PRINESLE SONCE. MOJE SONCE!

Besedilo: Helena Peternel Pečauer

Sedemnajst let je že minilo od takrat, ko jih je legendarni šov Popstars izstrelil med zvezde slovenske glasbene scene. V štirih letih nastopanja so Bepopovci doživeli marsikaj čudovitega, a tudi tragičnega. Njihova glasba pa vsa leta ostaja v ušesih številnih oboževalcev. To jesen so Tinkara, Alenka in Ana javnost razveselile z novico, da se vračajo na odre – tokrat kot Bepop Ladies!

Preden so ponovno stopile na sceno, so si septembra vzele vikend zase in se zapeljale v **Terme Dolenjske Toplice**. V hotelu Balnea so našle energijo in navdih

za nastope, se razvajale in obujale spomine. Nad oddihom so bile tako navdušene, da so ga ponovile še enkrat, v novembru.

Moje sonce, Odpelji me, Bodi zvezda in druge še vedno v ušesih mnogih oboževalcev

Leto 2002 je bilo zelo intenzivno. Od avdicije, na katero smo prišle kot anonimne pevske navdušenke, in se niti niso poznale, pa do trenutka, ko so zaradi zmage na šovu pristale na vseh naslovnica, je minilo le nekaj mese-

cev. »Za nas je bil to velik šok. Bili smo mladi, vsi smo imeli svoje obveznosti, a za nastope smo morali delati vsak dan – pilili koreografije, imeli intervjuje, evente, snemanja, ...« pripoveduje Ana, »čeprav je Tinkara že imela službo, jaz in Simon faks, Nejc je bil še mladoleten, Alenka pa je bila tik pred maturo!«

Zmagovalno peterico Bepop so sestavili na Otočcu. V njej so bili takrat 22-letna Tinkara Zorec iz Celja, danes se po možu Petru piše Fortuna, 20-letna Ana Praznik iz Zagorja ob Savi, 19-letna Alenka Husič iz Ormoža, dekletom pa sta se pridružila še 23-letni Simon Meglič iz Trziča in 17-letni Nejc Erazem z Mirne.

Nejca še vedno hudo pogrešajo

Njihova prva pesem je bila Moje sonce, ki je vse do današnjih dni ostala hit. »Glasbo zanjo je napisal Zvone Tomac iz skupine Kingston, besedilo pa Primož Pogelšek, bivši basist iz skupine Nude,« razloži Tinkara in nadaljuje: »Jeseni smo izdali drugi singel z naslovom Odpelji me, no, pet dni kasneje pa se je naš Nejc smrtno ponesrečil ...«

Tišina.

»Bil je petek, 20. september, pred 17-timi leti. Niti 18 let še ni imel ... Tisti dan bi morali kot presenečenje nastopiti na neki prireditvi ... Poklical me je in rekel 'Tinci, še





Priljubljene pevke Bepop, Ana, Tinkara in Alenka, so bile letos kar dvakrat na razvajanju v hotelu Balnea.

en krog se peljem z motorjem, potem se pa vidimo, pa se žal nismo več videli.« Ana nadaljuje: »Par dni prej si je kupil motor. S prvim denarjem, ki smo ga dobili od organizatorjev Popstars.« Spet Tinkara: »Nek gospod, še danes ne vemo kdo, nam je po telefonu sporočil, da je Nejc umrl. To je bil za nas tak šok, da sprva sploh nismo dojeli. Spomnim se, da smo se pred odhodom na nastop zbrali pri Ani doma, njena mama nam je dala pomirjevala. Še danes ne moremo verjeti, dojeti, da se je to zgodilo. Tako zelo smo bili povezani.«

Niso želeli nobenega drugega

Nejčeva tragedija je Bepopovce ohromila. Potem pa so se prav v spomin nanj spet zagrizli v delo. Tinkara: »Vprašali so nas, ali bi želeli nehati, ali pa bi morda izbrali novega člana. Čutili smo, da bi Nejc hotel, da nadaljujemo. Nismo želeli nikogar drugega, saj je bil Nejc nenadomestljiv. Zato smo nadaljevali sami štiri. Nastopali smo še tri leta, izdali štiri albume in posneli 39 komadov. Menda je naš album še vedno najbolje prodajan, če gledamo obdobje samostojne Slovenije.«

Skupaj imajo Bepopovci kar osem hčerk

Tinkara se spominja, da je nastopala in skakala po odru še takrat, ko je bila v osmem mesecu nosečnosti. Danes ima

že tri hčerke. »Zanimivo je, da imamo vsi same punce - Tinkara ima Tajo, Vito in Floro, Ana ima Otjo, jaz pa Alino in Ano,« pove Alenka, »pa tudi Simon ima dve hčerki. Skupaj imamo kar osem punc!«

Tinkara doda: »Najmlajši, Anina in Alenkina, sta stari po tri leta in pol, moja najmlajša jih ima že štiri in pol, tako da mamice spet lahko kam gremo. No, pa smo res šle, v hotel Balnea, in to kar dvakrat!« Ana: »Največ nam

je pomenilo, da smo lahko v Dolenjskih Toplicah nekaj dni dale možgane na off, izklopile telefone in se brez družinskih obveznosti do sitega naklepetale. Uživale smo na negah in v bazenih ...« Alenka nadaljuje: »... tudi v odlični kulinariki, po celo uro smo bile na večerji, ker je bilo toliko vsega, kalorije pa smo potem kurile v savnah. Mene je najbolj navdušila masaža Življenje je lepo!« Tudi Tinkara je uživala v poživljajoči moči masaže in čutni energiji dotika.



Pripovedujejo, da so zelo povezane in se vedno vzpodbujajo, če kateri ne gre vse gladko. »Ja, so dobri in slabi trenutki. A ker se podpiramo, je svet hitro spet lepši. Nikoli se ne prepustimo turobnim mislim, ko smo skupaj, smo pa sploh polne mladostne energije.«

Vsaka ima za seboj vzpone, pa tudi padce

Tudi v letih, ko niso bile toliko na očeh javnosti, so je imele energije na pretek.

Ana Praznik je iz glasbenih voda presedlala na radijske, toda: »Na začetku sem bila kar malo zgubljena, lotevala sem se projektov, ki niso vodili nikamor. Čutila sem, da potrebujem malo miru, zato mi je prijateljica 'zrihtala' delo v skladišču njenega očeta. Torej, z odra v skladišče, ampak to sem potrebovala,« pravi smeje. Zdaj že šesto leto uspešno dela na Hit radiu Center, začela je kot producentka, sedaj pa povezuje dopoldanski program. »Pred dvema letoma so me povabili tudi k oddaji Delovna akcija na Pop TV, v kateri neizmerno uživam. Spoznala sem, kako lepo je osrečevati ljudi v stiski.«

Alenka Husič je ostala v glasbi: »Delujem v glasbeni zasedbi Sopranos. Ustvarjamo avtorsko glasbo, kruh pa si služim v zasebni turistični agenciji Airpass.«

Tinkara Fortuna pravi, da je lani doživela karierno razsvetljenje: »Dolga leta sem delala v telekomunikacijskem podjetju, imela sem tudi plesno šolo, ob službi dvakrat diplomirala, predlani pa ob treh otrocih končno tudi magistrirala. Od lanskega leta pa se samostojno lotevam projektov. Predavam o prodajnih in ko-



"So dobri in slabi trenutki. A ker se podpiramo, je svet hitro spet lepši."

munikacijskih veščinah ter za podjetja izvajam digitalni marketing. Zelo sem vesela, da mi je uspelo izdati tudi otroško knjigo z naslovom Fortuna - planet iger, kjer skozi zgodbo deklice

obujam spomine na družabne igre iz otroštva.«

Vsake toliko si je treba vzeti čas zase

Da še vedno izgledajo kot najstnice, 'kri-vijo' svoj značaj: »Ne dovolimo si slabe volje. Najbrž k temu nekaj pripomore tudi glasba, pozitiven pogled na svet in veliko smeha. Smejalne gubice pa so čisto so v redu, kajne?« se hahljajo. »Pa to, da si vzameš pet minut zase, tudi godi. Tale vikend v Balnei pa je sploh fenomenalen,« pravi Ana.



"V imenu vseh treh se iskreno zahvaljujem za čudovito preživete dneve v vaši Balnei."

Tako kot smo se počutile v vaši »oskrbi«, se še nismo nikoli. Pa prav nič ne pretiravamo. Osebe je izredno prijazno in storitve so vrhunske. Spočile smo se in nabrle novih moči za prihajajoče projekte."

Hvala še enkrat, z veseljem se še kdaj vrnemo!"

Tinkara v imenu Bepop Ladies

Popoln wellness oddih v design Hotelu Balnea

Razvajanje v velneškem centru, uživanje v hotelski kulinariki, za piko na i pa še koncertni večeri znanih slovenskih glasbenikov. Rezervirajte oddih v Termah Dolenjske Toplice in se nam pridružite.

Paket vključuje:

- 2 nočitvi s polpenzionom v dvoposteljni sobi,
- 1 x vstop v svet savn,
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih tudi na dan odhoda in ob vikendih tudi nočno kopanje s kozarcem penine,
- vodeni rekreativni pohodi, nordijska hoja, jogalates, jutranji sprehodi z razteznimi in dihalnimi vajami, vodna aerobika.

6. 1.–10. 4. 2020*

Cena: 216,00 EUR (3 noči) | 157,00 EUR (2 noči)

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

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

*izključen termin 22. 1.–26. 1. 2020

BALNEA ART | Na oddih in koncert

- Skupina Artistik | **sreda, 25. 12. 2019**
- Alex Volasko | **sobota, 28. 12. 2019**
- Anika Horvat in kitarist Lean Kozlar Luigi | **petek, 3. 1. 2020**

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

SALIA. SPROSTITEV POMLAJUJE. ŠE POSEBEJ MORSKA.

Besedilo: Andreja Zidarič, Maja Bele

Strunjanski zaliv je kraj, kamor vleče duše, željne morja, vonja po soli in sivki in spominov na dolgo vroče poletje. Velnes s talaso centrom Salia pa je kraj zdravilnega in blagodejnega razvajanja – njegova ponudba temelji na vsestranski talasoterapiji.

Morska voda, sol, solinsko blato, olivno olje in naravna eterična olja iz mediteranskega rastlinja so magnet, ki veže nase in zagotavlja dobro počutje, povečano odpornost, lepo kožo. Obisk strunjske Salie v zimskih mesecih se vam tako lahko bogato obrestuje.

Da ponovno vzpostavimo notranje ravnesje, nam lahko pomagajo tudi občasni krajsi ali daljši »odklopi«, ko se premaknemo v drug kraj, na prijetno mesto, ki nam omogoča počitek in umik vaze in nam da priložnost, da spet najdemo mir, okrepimo voljo in se napolnimo z življenjsko energijo.

Blagodejne zimske skrivnosti

Morska voda

Ker je bogata z minerali, kot so brom, jod in magnezij, hkrati pa ne vsebuje dražilnih umetnih mineralnih olj, deluje na kožo kot pomlajevalni napoj. Za normalno delovanje telesa bistveni oligoelementi pa varujejo pred utrujenostjo, stresom in infekcijskimi boleznimi in delujejo zdravilno tudi na sluznico dihalnih poti.

V Strunjanu lahko plavate v ogrevani morski vodi vse dni v letu, še posebej pa to prija takrat, ko je zunaj bolj hladno.

Svet savn s sedmimi savnami

Strunjanski svet savn je nekaj posebnega – iz istrskega kamna, v zavetju mediteranskega rastja in z zunanjo teraso s pogledom na park. Po savnanju prija počitek, masaža, sprehod ob morju ...

Finska savna z visoko temperaturo in nizko vlago je namenjena prečiščevanju telesa, večanju odpornosti, sproščanju mišic in poživljanju duha.

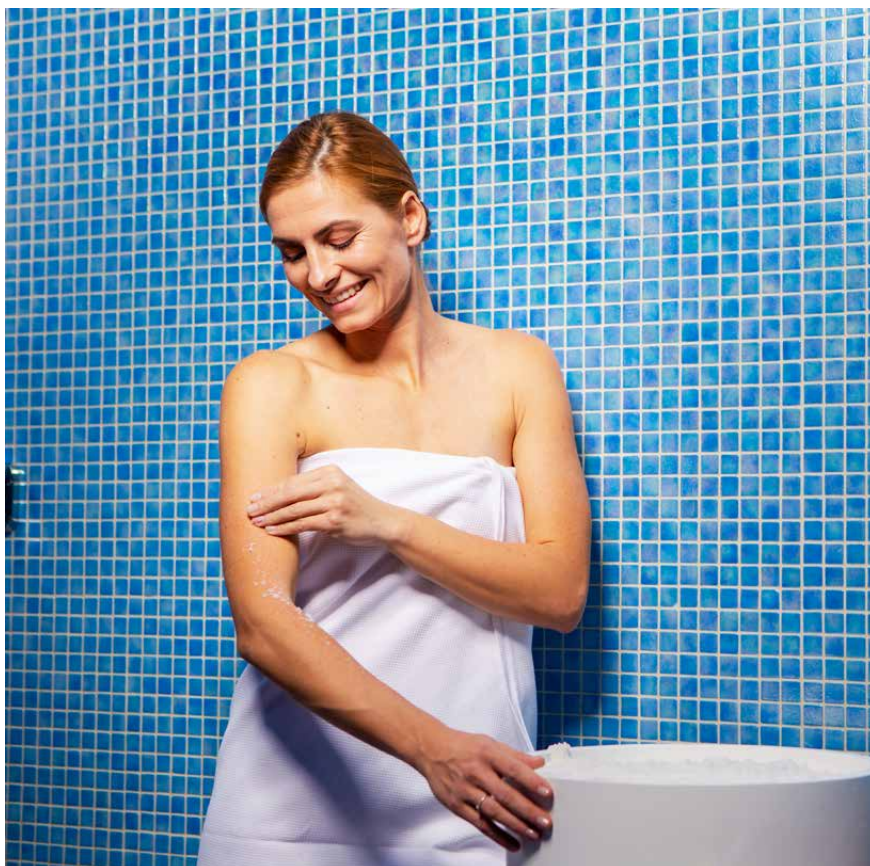
Turška savna in parna savna s solnim pilingom sta savni z nižjo temperaturo in visoko vlago. Vdihovanje eteričnih olj učinkovito odpira zamašene dihalne poti, s pilingom s soljo iz Sečoveljskih solin pa se koža še intenzivneje očisti.

Infrardeča savna in infrardeča savna Detox delujeta na telo podobno kot sonce, saj infrardeča svetloba, ki ji pravijo tudi čudež narave, pospešuje razstrupljanje, poživlja krvni obtok in krepi imunski sistem.

Aroma savna je parna savna z dodanimi naravnimi dišavami. Različne arome izboljšujejo razpoloženje in odpravljajo nevšečnosti napetega vsakdana.

Solna savna je finska savna s steno iz himalajske soli, zato je zrak tu nasičen z aerosoli, kar posebej pozitivno vpliva na dihalne poti.





Učinek savnanja v Salii še povečujemo z vrtinčenjem zraka, učinkovitost nege kože pa z dišečimi pilingi, in to po ustaljenem urniku.

PONEDELJEK, TOREK, SREDA:

16.30 Piling
17.30 in 18.30 Vrtinčenje zraka v finski savni

PETEK:

17.15 in 19.30 Piling
16.30, 18.30, 20.30 Vrtinčenje zraka v finski savni

SOBOTA:

14.00–20.30 Pilingi in vrtinčenje zraka v finski savni

NEDELJA:

14.00–19.30 Pilingi in vrtinčenje zraka v finski savni

Piling

Morski piling telesa je sprostitevna nega in priporočljiva osnova za vse druge storitve. S telesa se z njim odstranijo odmrle celice, da se koža lažje odzove na zdravilne lastnosti oblog in olj, ki jih zatem nanašamo nanjo. Aromatični morski piling v Salii sestavljajo olivno olje, morska sol in cvetovi sivke.

Fango

Topla obloga iz morskega blata, fanga, bogatega z zdravilnimi organskimi snovmi in minerali, sprošča in blaži bolečine v mišicah, razstruplja telo, poživlja krvni obtok, pospešuje presnovo in nahrani kožo.

Obloge so na voljo v centru Salia, postopek pa je tak, da te najprej po vsem telesu namažejo s toplim blatom, nato pa tak od 15 do 20 minut počivaš na grelni blazini.



Novosti, ki vas bodo navdušile

Edina stalnica današnjega življenja so spremembe, in če so te pozitivne, smo lahko le hvaležni. V Salii stremimo k temu, da gostom ponujamo novosti, ki bodo rešile katero od njihovih težav, jih osrečile in jim dale občutek izpolnenosti.

Metamorfna tehnika

Metamorfna tehnika je tehnika samozdravljenja in globoke sprostitve, refleksoterapevt pa jo izvaja na stopalih, dlane in glavi. Z njeno pomočjo se lažje sprostimo in spodbudimo v nas »ujeto« energijo, tako iz preteklosti kot iz vsakdana, kajti vsaka naša telesna celica nosi spomin na izkušnje. Z metamorfno tehniko lahko spodbudimo proces preoblikovanja vzorcev in izboljšamo pretok življenjske energije. Priporočamo jo vsem, ki si želijo osebne rasti. 60 min. – 59,00 EUR

Energijska masaža čaker

V našem telesu je sedem glavnih čaker oz. energijskih centrov, ki vplivajo na delovanje naših organov. Z masažo con na stopalu, ki ustrezajo čakram, refleksoterapevt spodbudi njihovo pretočnost in pripomore k energijskemu ravnovesju telesa. 40 min. – 42,00 EUR

Antistresna masaža glave, vratu in ramen

Ajurvedska masaža glave, vratu in ramen je starodavna indijska masaža, pri kateri z učinkovito tehniko pritiskanja na akupresurne točke zmanjšamo napetost v vratu, glavi in zgornjem delu hrbtenice. Pomaga pri glavobolih, težavah z nesplošno, koncentracijo in tesnobo ter pri stresu. 40 min. – 39,00 EUR



Včasih je dovolj že en sam dan

V Talasu Strunjan, kjer se kar iskri od navdihujoče življenjske energije, smo na novo pripravili tudi nekaj krajših programov, ki vam bodo pomagali povrniti spokojnost, mir, notranjo harmonijo. Storitve, ki smo jih vključili vanje, so preizkušene, varne, prijetne in blagodejne za počutje.

Mini Talaso Detox, 85 EUR

Razstrupite telo in duha na naraven način, že v enem dnevu

- 1 x razstrupljevalna obloga iz morskih alg / 40 min.
- 1 x masaža detox s tehnikami ročne limfne drenaže / 30 min.
- 1 x strojna limfna drenaža ali masažna kopel detox
- 1 x obisk bazena in sveta savn

Talaso Antistres & Spinalis, 155 EUR

Učinkovito in celovito nad stres in bolečine v hrbtu

- 1 x terapevtska masaža z magnezijem – celo telo / 50 min.
- 1 x refleksna masaža stopal / 30 min.
- 1 x antistresna masaža glave, vratu in ramen / 20 min.
- 1 x protibolečinska obloga iz solinskega blata – celo telo / 40 min.
- 1 x masažna kopel z magnezijem
- 1 x obisk sveta savn
- Talaso Spa Relax, 95 EUR
- Pravo sprostitveno popotovanje po morskih užitkih
- 1 x mediteranski piling z masažo obraza / 40 min.
- 1 x masaža telesa Salia s sivkinim maslom / 50 min.
- 1 x masažna kopel z dodatkom sivke ali obisk sveta savn
- 1 x smuti za sprostitvev

Najlepše darilo ...

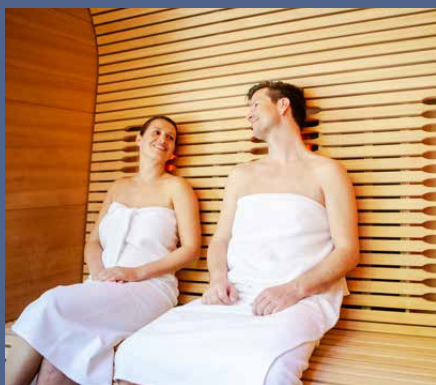
... je dobro počutje. Kako se počutimo, je marsikdaj res odvisno od vsakega posameznika, saj je dan lahko lep, če si takega naredimo. Komu pa je treba kdaj tudi malo pomagati, ga usmeriti.

Bivanje v bližini morja pri večini ljudi predrami željo po gibanju. In potem se začne – povečana telesna dejavnost pospeši krvni obtok, to poživljuje delovanje dihalnih organov in endokrinega sistema, ugodje pa izzove tudi že samo doživljanje narave.

Zato ... ko boste razmišljali o darilih za svoje najljubše ... pomislite na največjo dragocenost, ki jo moramo negovati – zdravje in dobro počutje. Podarite košček morja, trenutke sprostitve in miru. In ne pozabite obdariti tudi sebe.

Dobrodošli v Strunjanu.
Salia vas pričakuje.

Najbolj jim je bilo všeč ...



Boštjanu Romihu refleksna masaža stopal, ženi Lari pa sprostitvev hrbta s fangom in masažo



Nuški Drašček nega obraza z morskimi kozmetiki



Trem Vesnam – Jevnikarjevi, Slaparjevi in Pernarčičevi – piling telesa



TALASO CENTER

Za daljše in boljše življenje – Hotel Svoboda****

Program 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, klasična masaža telesa, kopeli, sprostitvene vaje ob morju.

5-dnevni program – 537,00 EUR (6. 1.–10. 4. 2020)

Obvladajmo stres, živimo umirjeno – Hotel Svoboda****

Program 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, antistresna aroma masaža, klasična masaža s sivko in citrusi, dihalne vaje ob morju.

5-dnevni program – 573,00 EUR (6. 1.–10. 4. 2020)

NOVO: Maxi Talaso Detox – Hotel Svoboda****

Program vključuje: 5 x nočitev s polpenzionom, 1 x morski piling telesa, 3 x razstrupljevalna obloga iz morskih alg, 4 x masaža detox s tehnikami ročne limfne drenaže, 1 x ročna limfna drenaža stopal za razstrupljanje in hujšanje, 2 x strojna limfna drenaža, 1 x analiza strukture tkiv, 1 x posvet z osebnim trenerjem, savnanje, 2 x plavanje v bazenu z morsko vodo, 2 x masažna detox kopel.

5-dnevni program – 528,00 EUR (6. 1.–10. 4. 2020)

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

ZIMSKI ODDIH V TERMAH KRKA

Vabljeni v naše terme v Dolenjske ali Šmarješke Toplice, v obmorski Talaso Strunjan. Povsod boste imeli na izbiro zdravo, lokalno pridelano domačo hrano, okoli sebe veliko narave in pestro velneško ponudbo. Izbiro prepuščamo vam!

- TERMALNI UŽITKI: neomejeno kopanje v bazenih s termalno in morsko vodo
- VELNEŠKO RAZVAJANJE: 1 x 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, vaje za krepitev čuječnosti in vitalnosti (v Dolenjskih Toplicah)
- ANIMACIJA ZA OTROKE: zabava na bazenu, ustvarjalne delavnice in igralnice
- NOČITEV S POLPENZIONOM

6. 1.–10. 4. 2020*		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	170,00 EUR	269,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	216,00 EUR	341,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	175,00 EUR	276,00 EUR
	Hotel Vitarium***** Superior	183,00 EUR	289,00 EUR
6. 1.–10. 4. 2020		3 noči	5 noči
Talasó Strunjan	Hotel Svoboda****	178,00 EUR	297,00 EUR
	Vile*** / Hotel Laguna***	132,00 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.

* V Termah Dolenjske Toplice izključen termin 22. 1.–26. 1. 2020.

Za več informacij nas pokličite ali pišite!

ZIMSKI 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.

6. 1.–30. 12. 2020		5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	256,00 EUR	358,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	263,00 EUR	368,00 EUR

6. 1.–10. 4. 2020		5 noči	7 noči
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	268,00 EUR	375,00 EUR
	Vile*** / Hotel Laguna***	199,00 EUR	278,00 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!



1=2

MAKSI ODDIH PO MINI CENAH

6. 1.–30. 12. 2020	2 noči	3 noči
Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****	195,00 EUR	292,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***	177,00 EUR	265,00 EUR

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

Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 130 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

FEBRUARJA VAS VABIMO NA TRADICIONALNI ŠMARJEŠKI TEDEN ZVESTOBE

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.

Februarski teden oddiha v Termah Šmarješke Toplice je privlačen ne le zaradi ugodne cene, temveč ker prinaša tudi druge ugodnosti – ponujamo vam brezplačen avtobusni prevoz do toplic in nazaj in privlačno nagrado. Oddih pa še popestrimo z zanimivo tematiko, ki jo obravnavamo z različnih vidikov. Tokrat se bomo lotili domače prehrane, značilne za zimski čas.

Ali menite, da je zimska prehrana »revna« z vitamini in minerali?

Na splošno to kar velja. Prehranski strokovnjaki v Termah Šmarješke Toplice pa so se potrudili, da vam bodo odkrili številne skrivnosti, kje najti, kako pridelati in kako pripraviti jedi, bogate z vsem, kar organizem potrebuje v zimskem času.

Živil ne bomo »iskali« v eksotičnih deželah, ampak v domačih logih. Kulinarčne skrivnosti pa boste odkrivali ne le v teoriji, temveč tudi v praksi, z vsemi čutili, v hotelski restavraciji in na izletih po okolici. Vas zanima, kje,

kako? Pridite na šmarješki teden zvestobe in se pustite prijetno presenetiti.

Brezplačen prevoz v Terme Šmarješke Toplice in nazaj

Oddih Šmarješki teden zvestobe traja od nedelje do nedelje, in je mogoč v obdobju od 2. februarja do 8. marca 2020. Če se boste pripeljali z lastnim prevozom, lahko pride-te na ta oddih katero koli nedeljo v tem obdobju. Če pa potrebujete naš prevoz, se prijavite tisti teden, v katerem se brezplačni Veseli avtobus ustavi najbližje vašemu domu.

Koroška, Štajerska: 2.–9. 2. 2020

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

Severna Primorska, Notranjska: 9.–16. 2. 2020

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



Štajerska, Posavje: 16.–23. 2. 2020

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

Obala, Notranjska, Ljubljana: 23. 2. – 1. 3. 2020

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)

Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana, Dolenjska: 1.–8. 3. 2020

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)



Janja Strašek: »Dragi gostje, tema tokratnih šmarjeških tednov zvestobe bodo zimske jedi, ki nas grejejo in varujejo naš imunski sistem. Poudarek pa bo na lokalnem. Za vas smo pripravili pester in okusen jedilnik in zanimive delavnice. Razkrili vam bomo, kje v bližini se da dobiti zdrave domače pridelke in kako jih okusno pripraviti, pridelovalce pa bomo tudi skupaj obiskovali in uživali v pokušinah. Prijazno vabljeni.

Privlačna nagrada

Z malo sreče pa lahko osvojite tudi lepo nagrado. Vsak teden bomo namreč izmed udeležencev šmarjeških tednov zvestobe izžrebali tri srečnejše in jim podarili brezplačen vikend oddih v Termah Šmarješke Toplice.

Povabite tudi prijatelje in znance in se čim prej prijavite. Veselimo se vašega obiska!



Februarja vabljeni v Terme Šmarješke Toplice, na tradicionalni šmarješki teden zvestobe.

- 7 nočitev s polpenzionom,
- 2 izleta* in 1 pohod, s temo lokalne kulinarike,
- čajanka z bio zeliščnimi čaji in zdravimi kruhki z drožmi,
- spoznavanje posebnih medenih izdelkov, ki pomagajo krepiti odpornost,
- predavanje, kako v zimski prehrani zagotoviti dovolj vitaminov in mineralov in delavnica, kako obiskom postreči z domiselnim zdravim narezkom,
- neomejeno kopanje, 1 savnanje s privlačnimi rituali,
- vsakodnevna nordijska hoja in hidrogimnastika,
- družabni program.

DARILO: brezplačen avtobusni prevoz v Šmarješke Toplice.
NAGRADA: Osvojite brezplačen vikend oddih!

Šmarješki teden zvestobe od 2. 2. do 8. 3. 2020	Na osebo v dvoposteljni sobi
Hotel Šmarjeta****	349,00 EUR
Hotel Toplice*** (ležišče širine 160 cm)	317,00 EUR

V ceno je že vključen popust za upokoјence in za člane Kluba Terme Krka (včlanitev v klub je brezplačna).
Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.

*Izletov z avtobusom se lahko udeležite z manjšim doplačilom (plačate v hotelu ob prijavi na izlet).



TO JE NAJBOLJŠE OBDOBJE V ŽIVLJENJU

Besedilo: Smilja Štravs

Sreča kar žari iz njih. Za Simono Vodopivec, Alenko Godec in Damjano Golavšek je pet sezon petja, plesa in igranja v najuspešnejšem muzikalu v slovenskem jeziku doslej - Mamma Mia. 141 predstav si je ogledalo več kot 150.000 ljudi! Nastopile so v glavnih vlogah Dinamitk - Donne, Rosie in Tanye - in pri občinstvu pozele ovacije, kakršnih v karieri ne pomnijo. Konec avgusta je bila v Križankah zadnja predstava tega muzikala, nato pa so si oddahnile v Termah Šmarješke Toplice.

Dinamitke Alenka, Simona in Damjana so na odru vokalno in barvno zelo ubran trio, zasebno pa tudi dobre prijateljice in zaveznice. Energije jim ne primanjkuje. »Ko pridemo me tri skupaj, bi težko kdo opazil kaj drugega kot to, da bomo vsak čas eksplodirale,« v smehu pripomni Alenka. In ker je bilo eksplozij v petih letih veliko, predstave pa so jih utrudile, so bile neizmerne vesele oddiha, treh dni brezskrbnega razvajanja, »zraven smo pa še kaj naredile za svoje zdravje,« doda Alenka.

Simona Vodopivec Franko, Alenka Godec in Damjana Golavšek so vokalno ubran trio, dobre prijateljice in zvezde muzikala Mamma Mia.

S pomočjo strokovnjakov ozavestile, kaj spremeniti, da bodo tudi leta, ki prihajajo, zdrava in ustvarjalna

Med oddihom so prejele še sveženj iztočnic, kako naj po petdesetem skrbijo za svoje zdravje. »Primorane smo se bile ustaviti in razmisliti o

letih, ki nas še čakajo. Strokovnjaki v Šmarjeških Toplicah so nam dali zelo dobre napotke, veliko stvari smo sicer že vedele, vendar smo jih zdaj ozavestile. Nič ne vsiljujejo, stvari, ki bi jih moral človek spremeniti pri sebi, povedo z občutkom in pravo mero,« poudari Simona, Alenka pa doda: »Ženske smo v teh letih namreč zelo občutljive, hormoni naredijo svoje. S priporočili te seznanijo na pravi način, tako da jih sprejmeš brez slabega občutka. Ampak o tem se odločiš sam.«

Vse tri prisegajo na zmernost na vseh področjih. Morda so prav zato meritve, ki so vključene v program **Za zdrava zrela leta**, pokazale, da so biološko od sedem do deset let mlajše, kot povedo njihova prava leta. »Izkazalo pa se je tudi,« pripomni

Damjana, »da ima Alenka najbolj srečne celice od vseh treh.« A srečo izžarevajo vse tri. S svojim življenjem so zadovoljne, sploh zdaj, ko so sredi petdesetih. Edine so si, da je to najboljše obdobje v življenju, nobena ne bi hotela biti danes stara dvajset, trideset let. »Velikokrat se pogovarjamo, da smo z izkušnjami, ki jih imamo, in vsem, kar smo dale skozi, zdaj bolj srečne kot v mladosti,« doda Simona.

»V hudih trenutkih sta prijateljici prava angela«

V letih prijateljstva in skupnega nastopanja so doživele marsikaj. »Skupaj greš skozi vse življenjske preizkušnje. So smrti, rojstva, poroke, so onkologije, vse živo,« se spominja Simona, ki je po prvih šestih predstavah tudi sama dobila



Alenki Godec, Simoni Vodopivec in Damjani Golavšek sta zelo všeč eko usmeritev in osebni pristop v hotelski kulinariki.



neprijetno novico, odkrili so ji rakavo bulico na dojki. Zdravnik Erik Breclj je po zdravljenju prišel pogledat na predstavo v Križankah. Po nastopu ji je čestital in rekel: »Če ima Jure Franko (Simonin mož, op. avtorice) srebrno olimpijsko medaljo iz Sarajeva, ima Simona zlato iz Križank.«

Damjana in Alenka sta bili na nastopih po njenem zdravljenju zanj kot angela. »Če veš, da te ima nekdo tako rad, da

diha s tabo, da zajoka s tabo, dobiš izjemno moč,« poudari Simona.

Fascinantni zajtrki in pridelki z eko

»Če ima Jure Franko srebrno olimpijsko medaljo iz Sarajeva, ima njegova Simona zlato iz Križank!«

kmetij

Za svoje zdravje skrbijo po najboljših močeh, to pa zaradi poklica, ki je vsem na očeh, tudi morajo. »Ni enostavno peti, plesati in igrati na odru! Primoran si nekaj narediti zase, čeprav tega včasih ne bi,« razloži Simona. Vse rade kuhajo, Simona in Damjana si zelenjavo tudi pridelata na vrtu. A vsaka ženska se kdaj naveliča stanja 'za šporhertom', zato so vse tri uživale v hotelski kulinariki.

»To je bilo res crkljanje in hrana je bila fantastična,« pove Simona, Alenka pa jo dopolni: »Z možem veliko hodiva okoli, a ponudba v Šmarjeških Toplicah me je fascinirala. Vse je bilo domače, označeno je bilo, od kod so pridelki. Všeč mi je eko usmeritev.« Ko je Simona pojasnila, da ne sme uživati sladkega sadja, so ji naslednji dan postregli z zelenjavnim smutijem. »Ko pravijo, da individualizirajo programe, to definitivno drži!«

Maserke v Šmarjeških Toplicah imajo zlate roke, po masaži se počutiš čisto drugače

Alenka se v prostem času veliko sprehaja s psičko Chilly, za kaj več razvajanja pa ni časa. In zato so v šmarješkem velnesu neskončno uživale, še posebej ob masaži. »Maserke imajo zlate roke, ženske bi si morale to večkrat privoščiti,« se razneži Damjana, Simona pa doda: »Vsaj dva dni na mesec. Počutiš se čisto drugače.«

Ja, oddih v Šmarjeških Toplicah bi si moral vsak dati kar na urnik, »tako kot to velja za seks v zrelih letih,« se za konec pošali Simona, Alenka in Damjana pa v smehu pokimata, češ, tako pač je!



Za zdrava zrela leta

Prisluhnite svojemu telesu in poskrbite, da ohranite mladostnost. Odklopite se od vsakdana, razgibajte se s plavanjem in prečistite telo z zdravilnimi savnami. S pomočjo strokovnjakov za prehrano in gibanje boste lahko preverili in izboljšali svoj življenjski slog in tako še pravočasno poskrbeli za svoje zdravje.

Program vsebuje:

- energijsko masažo hrbta in vratu (20 min.),
- magnezijevo masažno kopel (20 min.),
- posvet s prehransko svetovalko, ugotavljanje metabolne starosti in strukture tkiv,
- savnanje z rituali za nego in učinkovitejše razstrupljanje,
- kopanje v termalnih bazenih,
- nordijsko hojo s športnim trenerjem.

Ob doplačilu: test stresnih hormonov, test prehranske intolerance, pregled pri kardiologu in fiziatru, prehrana po meri.

6. 1. – 10. 4. 2020	2 noči	3 noči	5 noči
Hotel Vitarium**** Superior	183,00 EUR	233,00 EUR	339,00 EUR

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



ODPRAVITE NESPEČNOST IN ZAČNITE DAN SPOČITI

Besedilo: Andreja Barbarič

Kako začnemo dan, je v veliki meri odvisno od kakovosti našega spanca. Vsakodnevno hitenje in stres vplivata, da zvečer ne moremo zaspati ali da se ponoči prebujamo. Zato je noč velikokrat prekratka in smo zjutraj brez energije, razdražljivi, težko se zberemo. Podatki kažejo, da je to dokaj pogosto, saj ima občasne težave s spanjem že vsak tretji odrasli.

Tu je nekaj nasvetov za dobro higieno spanja.

- Pred spanjem si privoščite umirjeno rutino.
- Spalnica naj bo miren in udoben prostor.
- Izogibajte se popoldanskemu spancu.
- V postelji ne glejte televizije, ne uporabljajte mobilnika in ne berite.
- Šest ur pred spanjem ne pijte pijač s kofeinom.
- Izogibajte se snovem, ki slabo vplivajo na spanje (npr. nikotinu, alkoholu).
- Izogibajte se spanju s hišnimi ljubljenci.
- Če se dogaja, da ponoči gledate na uro, jo že zvečer umaknite iz vidnega polja.
- Budilka naj vas zbudi vsak dan ob istem času.
- V posteljo ne hodite lačni, pred spanjem pojejte kaj lahkega.
- Redno telovadite, vendar ne pozno zvečer.

Če se kljub temu ne morete umiriti, preizkusite tehniko dihanja 4 7 8. Spletno orodje vam je na voljo na www.478.si.

Izjemen dan se začne z izjemnim spancem

Če je vaš spanec še vedno prekratek ali premalo kakovosten, pa **preizkusite Krkino novo zdravilo Noctiben Mea®**, učinkovito izbiro 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, in ima številne dobre lastnosti:

- učinkuje hitro,
- deluje celo noč,
- 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.



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

**Trojna moč,
ki hitro ugласi
vaše boleče
grlo!**

Septabene®
Tvoje grlo je tvoja moč.



KO BOLI GRLO

Besedilo: Andreja Barbarič

Sezona prehladov že trka na vrata in postavlja na preizkušnjo moč naših grl. Razlog za pekoč in boleč občutek v grlu sta lahko okužbi z virusi (pri prehladu in gripi) ali z bakterijami (pri gnojni angini), od vrste okužbe pa je odvisen način lajšanja simptomov in zdravljenja.

Pri virusni okužbi se lahko odločite za samozdravljenje, pri bakterijski okužbi pa morate k zdravniku, saj je za to potrebno zdravljenje z antibiotiki, kot dopolnilo pa se priporoča tudi simptomatsko zdravljenje.

Okužbe zgornjih dihal se pri odraslih pojavijo v povprečju od 2- do 5-krat na leto, pri šoloobveznih otrocih pa od 7- do 10-krat na leto. Okužbe zgornjih dihal so sploh najpogostejše akutne infekcijske bolezni.

V ustih in žrelu imamo ves čas določeno število mikroorganizmov, prvo obrambno črto, ki preprečuje razširitev okužbe, pa predstavljajo encimi in protitelesa v slini in ustni sluznici. Če se obrambna sposobnost sluznice v žrelu zmanjša, na primer ob zmanjšani telesni odpornosti, kroničnih boleznih ali negativnih vplivih iz okolja, lahko to privede do čezmerne razmnoževanja mikroorganizmov, to pa vodi v vnetje in okužbo zgornjih dihal. Posledica vnetja je bolečina, ki je zelo moteča, saj zaradi nje težko jeste, pijete

in govorite, spremljajo pa jo lahko še sklenjenje in praskanje v grlu in hripavost.

Pri vnetem in bolečem grlu lahko v lekarnah izbiramo med številnimi zdravili

Priporočljivi so oralni antiseptiki v obliki pastil in pršil, ker uničujejo mikrobe in tako preprečujejo širjenje okužbe in vnetja. Še učinkovitejši pa so, če poleg antiseptika vsebujejo še lokalni analgetik, ki deluje protivnetno in protibolečinsko. S tem poskrbite za celovito zdravljenje bolečega vnetega grla in skrajšate čas zdravljenja.

Pri vsakem vnetju grla je pomembno, da ne odlašate in da se takoj začnete zdraviti, že ob prvih znakih. Samo tako boste lahko uspešno omejili okužbo in se izognili zapletom.

Zdravilo Septabene ima trojno moč, zato je prava izbira že ob prvih znakih bolečega vnetega grla.

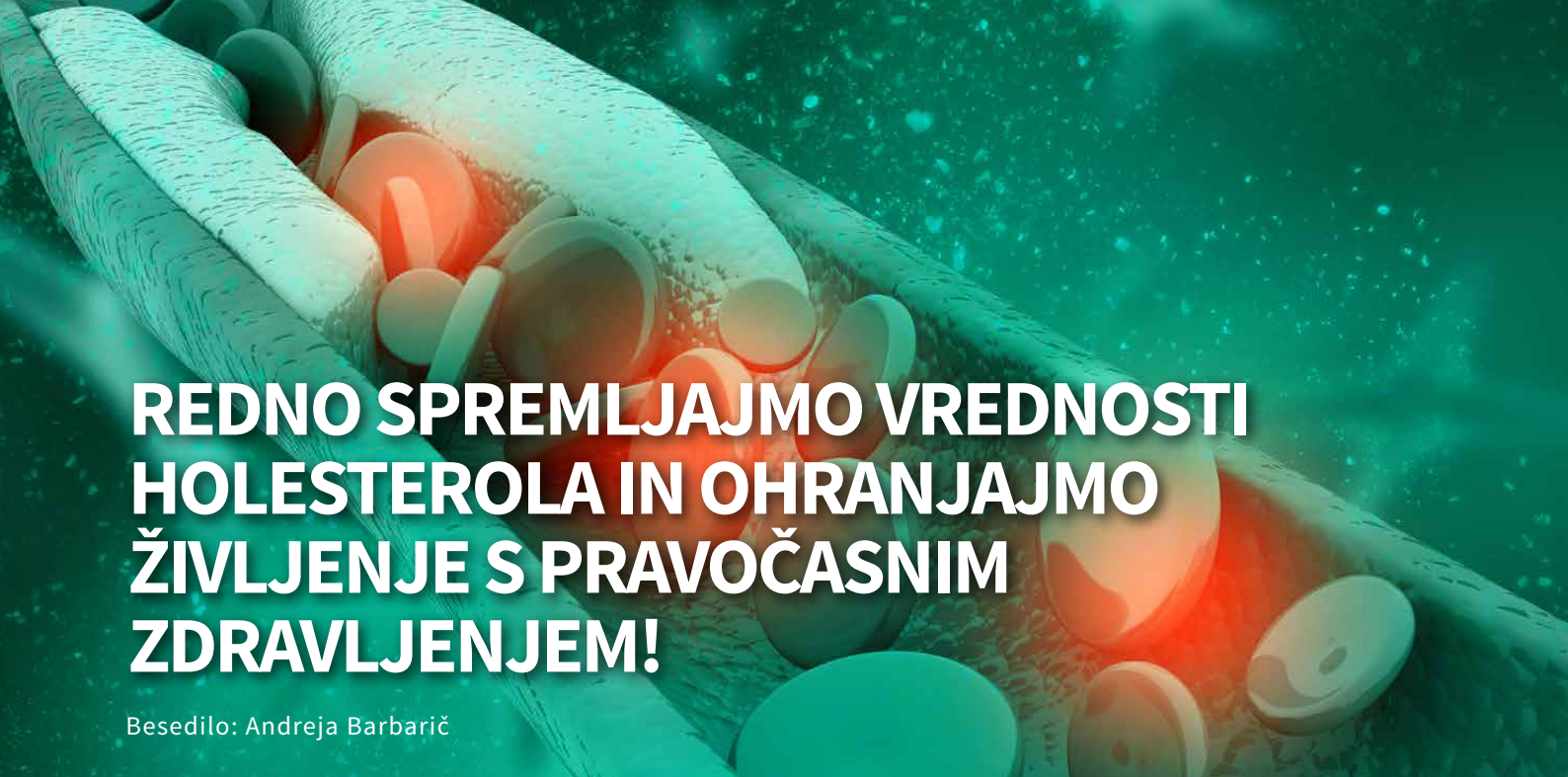
Vsebuje edinstveno kombinacijo dveh učinkovin – benzindamin deluje analgetično in protivnetno in tako odpravi bolečino, hkrati pa odpravlja znake vnetja (rdečino, oteklino, vročino, oslajeno delovanje organizma), širokospektralni antiseptik cetilpiridinijev klorid pa deluje na vzroke okužbe (viruse, bakterije in glive), jih odstrani.

Zdravilo Septabene se od vseh pri nas znanih izdelkov za zdravljenje vnetega bolečega grla razlikuje prav po edinstveni sestavi, zaradi katere zdravi posledice okužbe in odpravlja vzroke zanjo. Zdravilo je primerno za odrasle in otroke, starejše od 6 let, na voljo pa je v obliki pastil in pršila. Pastile Septabene vedno znova navdušujejo – zdaj tudi z NOVIM OKUSOM, po limoni in medu.



**Več na
www.septabene.si**

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



REDNO SPREMLJAJMO VREDNOSTI HOLESTEROLA IN OHRANJAJMO ŽIVLJENJE S PRAVOČASNIM ZDRAVLJENJEM!

Besedilo: Andreja Barbarič

Dve tretjini odraslih Slovencev imata zvišan holesterol, ki je eden od najbolj ogrožajočih dejavnikov tveganja za pojav srčno-žilnih zapletov. Zato je za zdravo in kakovostno življenje zelo pomembno, da redno spremljamo vrednosti holesterola in se v primeru povišanih vrednosti zdravimo.

Zvišana raven holesterola v krvi je eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja, s preventivnimi ukrepi, rednim spremljanjem in ustreznim zdravljenjem, ki ga predpiše zdravnik, pa je holesterol mogoče nadzirati. Podatek iz zadnje raziskave projekta CINDI kaže, da ima v Sloveniji več kot 60 odstotkov ljudi zvišano raven holesterola v krvi, kar kaže na nacionalni zdravstveni problem.

»Slabi« holesterol LDL ali t. i. tihi ubijalec

Zvišana raven holesterola velja za t. i. tihega ubijalca, saj tega ne moremo videti in tudi ne čutimo in smo običajno premalo seznanjeni s tem, kaj pomenijo povečane vrednosti, ki jih pokaže laboratorijska meritev. Pogosto nas streznijo šele prvi zapleti. Preveč holesterola v krvi lahko povzroči nastanek oblog na žilnih stenah in s tem pospeši nevaren proces – aterosklerozo.

Kaj je ateroskleroza?

Ateroskleroza je počasi napredujoč proces kopičenja holesterola na stenah žil odvodnic, arterij. S tem se zmanjšata premer žil in tudi pretok krvi po njih, žile pa se lahko celo popolnoma zamašijo.

Aterosklerozna sprememba se postopoma povečuje in lahko tudi počasi in v žilni steni nastane strdek, ki lahko žilo delno ali pa popolnoma zamaši. Ateroskleroza se lahko razvije kjerkoli v telesu, najpogostejša in najusodnejša pa je v koronarnih žilah, kjer lahko povzroči srčni infarkt, v možganskih arterijah, kjer lahko povzroči možgansko kap, in v arterijah nog, kjer lahko povzroči odmrtje (gangreno) dela ali cele noge. Ker lahko povzroči tudi možgansko kap in odmrtje nog, je ateroskleroza tudi eden pogostejših vzrokov za invalidnost, zlasti pri starejših.

Zdravljenje zvišane ravni holesterola mora potekati pod zdravniškim nadzorom

Danes so na razpolago zelo učinkovita in varna zdravila za zniževanje ravni holesterola in maščob v krvi. Zdravniki najpogosteje predpišejo statine, ki preprečujejo bolezni srca in žilja, in milijoni bolnikov jih jemljejo že več kot tri desetletja. Opravljenih je bilo veliko raziskav in v njih sta se potrdili varnost in učinkovitost teh zdravil. Dokazano je, da upočasnjeno napredovanje ateroskleroze in da celo spodbudijo njeno nazadovanje.

je. Holesterol LDL lahko znižajo za do 60 odstotkov, hkrati pa precej zmanjšajo (v povprečju vsaj za tretjino) tudi pogostost klinično pomembnih srčno-žilnih dogodkov in skupno umrljivost. Pomembno je, da bolniki upoštevajo zdravnikova navodila, da zdravila redno jemljejo in da ne opuščajo zdravljenja.

Pomembno je zgodnje odkrivanje zvišanega holesterola, pravočasno in ustrezno ukrepanje pod zdravniškim nadzorom ter resnost obravnave vseh morebitnih posledic.

Redno spremljajte vrednosti holesterola in pomagajte srcu, da še dolgo bije

Tako nas v okviru projekta Za kaj ti bije srce? poziva Združenje kardiologov Slovenije. Projekt, ki ga je spomladi začelo Združenje za hipertenzijo z ozaveščanjem o pomenu poznavanja vrednosti krvnega tlaka, se nadgrajuje z ozaveščanjem o holesterolu. Spodbujajo nas k razmisleku, zakaj nam bije srce, kaj je tisto, kar nam lepša življenje, s tem pa tudi k skrbi za zdravje srca, da bomo lahko v stvareh, ki nas veselijo, še dolgo uživali. Projekt Združenja za hipertenzijo in Združenja kardiologov Slovenije podpira tovarna zdravil Krka iz Novega mesta.

Več informacij o projektu in številni koristni nasveti so na www.zakajtibijesrce.si.



ZA KAJ TI BIJE SRCE?

SPREMLJAJ
VREDNOSTI HOLESTEROLA
IN POMAGAJ SRCU,
DA ŠE DOLGO BIJE.

Več na zakajtibijesrce.si



Krka je objavila rezultate poslovanja v obdobju januar–september 2019

Skupina Krka je v prvih treh četrtletjih 2019 dosegla prodajo v višini 1 milijarde 90,7 milijona EUR, kar je 12 % več kot v primerljivem lanskem obdobju, in ustvarila 171,9 milijona EUR čistega dobička oziroma 42 % več kot v primerljivem lanskem obdobju. Prodaja se je povečala v vseh prodajnih regijah in na večini posamičnih trgov, ravno tako pa se je povečala prodaja vseh skupin izdelkov in storitev.

V Sloveniji je Krka dosegla 69,9 milijona EUR prodaje, kar predstavlja 6,4-odstotni delež prodaje skupine. Rast je bila 5-odstotna. Glavnina prodaje, 40 milijonov EUR, je bila ustvarjena z izdelki, zdraviliško-turistične storitve Term Krka pa so prinesle 29,9 milijona EUR, kar je 6 % več kot v primerljivem lanskem obdobju.



Zimski izlet s kopanjem in kosilom v Šmarješke Toplice

Za vse, ki si želite prijetnega druženja v skupini, je prava ideja povabilo 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 spomladanskih počitnic ob slovenskem morju:

Talaso Strunjan (22.–29. 3. 2020)

Oddih vključuje: brezplačni avtobusni prevoz (odhod iz Ljubljane), namestitve s polpenzionom, neomejeno kopanje v bazenih z ogrevano morskovo 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. Osebne podatke 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.

ČUJEČNI, POMIRJENI IN BLAGI – DO SEBE, DRUGIH IN NARAVE

Sprašuje: Jana Kovačič Petrovič

Ne le takrat, ko razmišljamo o novoletnih željah, temveč tudi med letom, ko nas življenjski tok nosi čez čeri, pogosto hrepenimo po tem, da bi se bolje počutili, da bi bili uglašeni sami s seboj, pomirjeni in zadovoljni. Pri tem pa se nam postavlja večno vprašanje – kako to doseči?

Terapevтки Katja in Simona iščeta odgovore na to vprašanje že vrsto let. Veliko sta jih že našli in preizkusili, kljub temu pa še vedno raziskujeta, saj je to, kot pravita, pot in ne cilj in je njun način življenja.

Skrivnosti mirnejšega in zadovoljnejšega življenja odkrivata tudi gostom, ki prihajajo na oddih v Terme Dolenjske Toplice. Ti se z njuno pomočjo učijo, kako stopiti na pot iskanja notranjega ravnovesja in uglašenosti – najprej s samim seboj, posledično pa tudi z okolico.

Vse se začne pri nas samih, ali ne?

Se strinjava, čeprav je v določenih okoliščinah pomembno zavedanje, da nismo mi krivi in odgovorni. Zunanje okoliščine današnjega življenja prinašajo namreč ogromno izzivov, zato je lahko poudarjanje le individualne odgovornosti in tega, da imamo lahko vedno vse niti v rokah, še dodatno breme.

Se pa strinjava, da imamo v težkih trenutkih vedno na voljo izbiro, kako se bomo odzvali, kje bomo iskali podporo. To pa je naša osebna odgovornost in je pomembno, da se je zavedamo.

Kakšne težave največkrat opazate pri ljudeh?

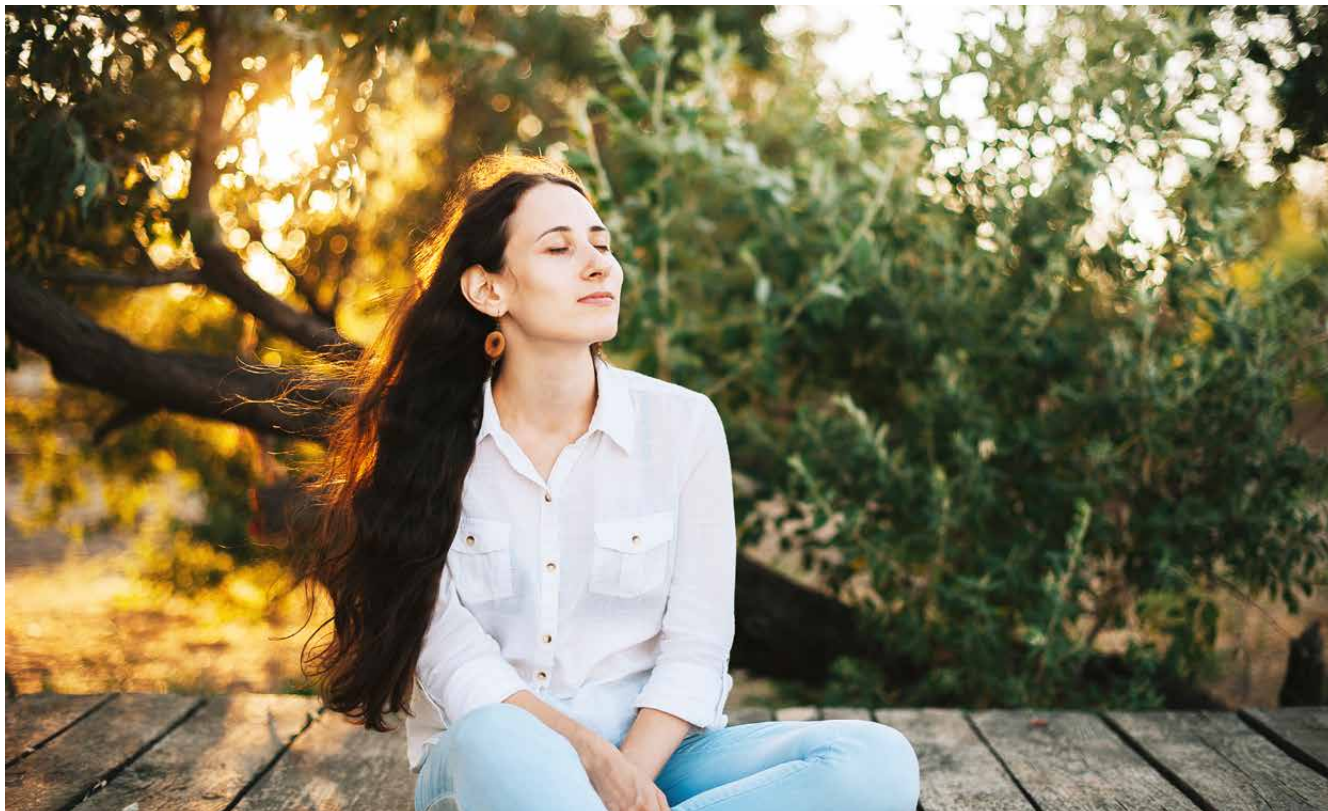
Pogosto se zatakne, ker imajo ljudje občutek nemoči, ko se nekaterih okoliščin ali ljudi v njihovi okolici ne da spremeniti. Težava je tudi, da čutijo (pre)veliko odgovornost do drugih. To opazava predvsem pri ženskah in tudi podjetnikih. Poskrbeti je treba za vse, zase pa zmanjka časa. To ni zdrava odgovornost. Ne znamo postavljati zdravih razmejitev in iskreno komunicirati, zadržani smo pri izražanju lastnih potreb in želja. A zaloge energije se lahko tudi izpraznijo in ljudje potem ne vedo, kako naprej.

Na splošno smo delaven narod, povrh pa se veliko ukvarjamo tudi s športom, dosežki, tekmujemo. Za pristen stik s seboj in drugimi in za predah pa pogosto ni prostora. Včasih tudi zato ne, ker je soočanje s čustvi in občutki pretežko, ker je strah, da bi vzpostavili pristne, iskrene, globoke odnose z drugimi, prevelik. Ali pa zato, ker menimo, da zmoremo vse sami.

Študije kažejo, da je veliko težav tudi zaradi nezdravljenih, neobravnavanih travm iz preteklosti. Posledica tega je veliko stresa, izgorelosti in tudi bolezni. Pri mlajših je pogosta težava, da se težko osredotočajo – misli jim begajo, dnevnih opravil se lotevajo površno, enako tudi odnosov.



Med oddihom v Termah Dolenjske Toplice vas bosta Katja in Simona naučili vaj in meditacij, ki bodo za vas v vsakdanjem življenju dragocena pomoč pri umirjanju, premaganju stisk in osredotočanju na dobro. Naučili se boste stkati vezi z naravo in bolj uglašeno doživljati sebe in okolje.



V Termah Dolenjske Toplice se lahko naučite vsrkavati zdravilno moč narave – gozda, zvokov in vode.

Kako torej izstopiti iz kolesja dvomov, razpršenih misli in občutka nemoči?

V Termah Dolenjske Toplice smo si zadali nalogo, gostom pokazati, kako se osredotočiti in najti v sebi mirno zavetje in odličnega sogovornika in prijatelja. Iz kolesja neproduktivnih skrbi in dvomov je namreč težko kar tako izstopiti. Prvi korak je že, da se tega zavedamo in da si priznamo, da je to v našem življenju prisotno, da je moteče in da smo pripravljeni nekaj ukreniti. Ko v življenju naredimo prostor za raziskovanje in poiščemo mentorja oz. znanje, smo že na dobri poti.

V Dolenjskih Toplicah ponujamo gostom možnost, da v varnem okolju s pomočjo strokovnjakinj preizkusijo nekaj vsebin, ki lahko pomagajo. To je namreč proces, pri katerem samo ena aktivnost ni dovolj, in zato jim pomagamo narediti prve korake, da lahko doma nadaljujejo sami.

Kakšen program izvajate v Termah Dolenjske Toplice?

Med oddihom pri nas lahko gostje obiskujejo različne delavnice, vadbne in meditacije, ki pomagajo okrepiti čuječnost in vitalnost, so v pomoč pri sproščanju in omogočijo povezanost s samim seboj, olajšajo pa tudi odnose z drugimi.

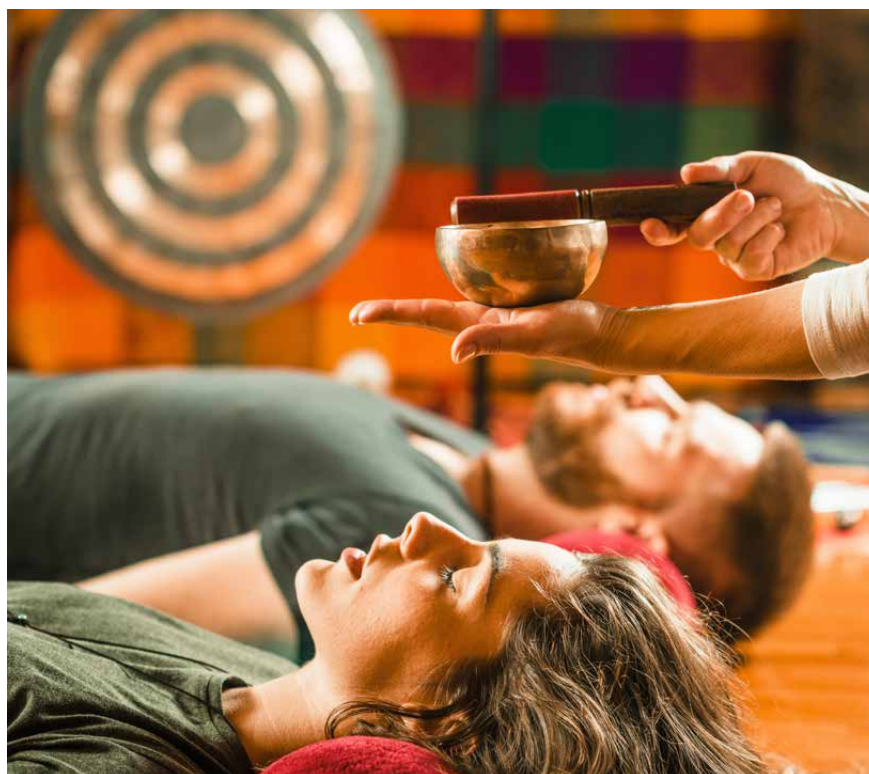
Storitev je cela vrsta, zato lahko gost izbere tiste, ki mu najbolj ustrezajo. Pogosto jih izvajamo v naravi, saj narava vabi k upočasnitvi, odpiranju in doživljanju z vsemi čutili. Na voljo so različne vaje za razvijanje čuječnosti, gozdna terapija,

energijska vadba qi gong, zvočne kopele z gongom ali tibetanskimi skledami, joga smeha, različne meditacije in dihalne vaje, vaje za srčno koherenco in druge vsebine, ki lahko pomagajo do trenutne sprostitve ali te podprejo na poti iskanja.

Velik poudarek je tudi na najinem odprttem, sprejemajočem, empatičnem odnosu do udeležencev.

Kaj je pravzaprav čuječnost in kako deluje?

Čuječnost (po angleško mindfulness) razumemo kot način zavedanja neposredne izkušnje – odprto in radovedno, brez »obsojanja«. Ko se naučimo opazovati, prepuščati se trenutku, samo biti, se nam odpre drugačen pogled nase in na svet. Pomaga nam tudi, da se ne zlijemo z mislimi, čustvi, občutki, ki jih takrat doživljamo.





Biti tukaj in zdaj, prisoten z vsemi čutili, sprejemajoč in zavedajoč se svojega doživljanja in okolice, je darilo, ki vam lahko spremeni življenje. Podarite si ga.

Eno komponento čuječnosti predstavljajo vaje, metode, s katerimi to večino vadimo, drugi del pa proces spoznavanja sebe.

Močan del je razvijanje sočutja do sebe in do sveta, to se ljudi pogosto zelo dotakne. Ob čuječnosti posvečamo v Termah Dolenjske Toplice veliko pozornosti tudi sprostitvi in kreptvi vitalnosti.

Gostja Cvetka: »Izredno pozitivna in zame nova izkušnja, ki me je prijetno presenetila. Učinki na moje počutje in psiho so neverjetni, saj so se mi odprla nova, meni neznana področja, ki sem jih do sedaj morda podzvestno odklanjala. Resnično se odločam, da bi se zavestno lotila dela na sebi, seveda vodeno. Hvala za nepozabno izkušnjo.«

Znano je, da je narava v Dolenjskih Toplicah zelo radodarna z blagodejnostmi za telo in dušo, torej je nadvse primerno okolje za krepitev čuječnosti in vitalnosti?

Res je. Imamo čudovit gozd, reko, travnike, jaso za vadbe, tekaško stezo, veliko je pešpoti in slikovitih točk. S čuječnim zavedanjem sebe in petih elementov narave se med hojo, meditacijo in dihalnimi vajami dodobra napolnimo z zdravilnimi energijami.

O terapevtkah Katji in Simoni

Katja Žugman je veliko znanja in veščin pridobila med dvema magistrskima študijema, programov zakonske in družinske študije in socialno delo z družino, pa tudi med specializacijo za družinsko terapevko. Že 24 let dela z otroki, mladostniki in družinami, se izobražuje na tem področju in za učiteljico čuječnosti, temelječi na razvijanju sočutja do sebe. V iskanju rešitev, kako narediti življenje ob vseh izzivih, ki jih prinaša, lahkotnejše, je vedoželjna, radovedna in vztrajna.

Simona Tasič že več kot 15 let prakticira in raziskuje gibalno-dihalne metode za krepitev zdravja – qi gong, tai chi, jogo in meditacijo, kmalu pa bo pridobila certifikat tudi za vodnico gozdne terapije, ki ga podeljuje Združenje naravne in gozdne terapije ANFT s sedežem v ZDA. Pri poučevanju so njen navdih narava, živali in srčni ljudje, njeno življenjsko poslanstvo pa je deliti znanje, izkušnje in srce.

Oddih v Termah Dolenjske Toplice
08 20 50 300
booking@terme-krka.eu
www.terme-krka.si





JESEN IN ZIMA NA GRAJSKEM KROŽNIKU

Narava okoli otoškega gradu se počasi odpravlja k počitku ... To pa ne pomeni, da se odpravlja počivat tudi grajski chef Nejc Ban. Kot pravi, prebudi ravno jesensko-zimski čas v njem največ navdiha, in nastajajo vedno nove, doslej neznane okusne kombinacije.

Grajski vrt nas je vse leto razveseljeval s svojimi zdravimi pridelki, te njegove darove – peteršilj, pehtran, buče, maline, zeleno ... – pa grajski kuharji še vedno z veseljem uporabljajo in postrežejo na krožnikih. Možnosti so neskončne.

V prazničnih dneh si privoščite bogato kulinarčno dogodivščino za vas in vaše najdražje, preživite dragocene trenutke v dvoje v duhu grajske zgodovine, s sodobnimi okusi na krožnikih.

Za vas smo pripravili 7-hodni degustacijski meni, ki bo prebudil vaše brbončice z nežnimi, a odločnimi okusi. Preizkusite jesensko-zimske okuse na gradu Otočec in se prepričajte.

Sladkovodni tris: karpачo iz postrvi, poširane smučeve ličnice in paštetka iz prekajenega krapa v malinovem želeju

Spenjena juha iz muškata buče z bučnim krokanom in peteršiljevim biskvitom

Prepelica na dva načina

Mandarinin sorbet

Srnja zarebrnica z omako iz črnega oreha na pireju iz zelene, krompirjev cmoček z brusnicami in praženimi lešniki, mladi grah, narezan na rezance

Kozji sir s tartufi z oljčnim oljem in marmelado

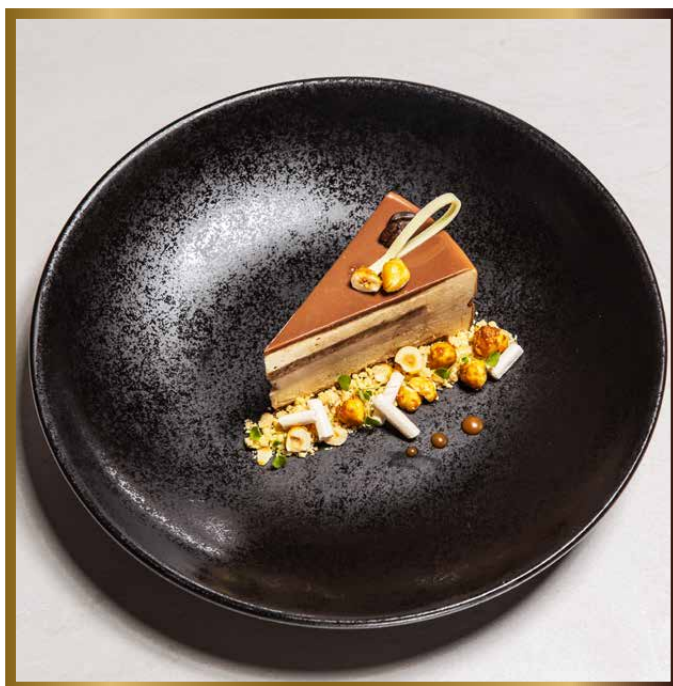
Kostanjeva tortica s slano karamelo

Cena: 72,00 EUR

Da bo izkušnja popolna: vinsko spremljavo vam ob meniju predstavijo naši vrhunski sommelierji.

**Degustacijski meni je lahko
čudovito praznično darilo.**

Rezervacije:
booking@terme-krka.eu ali 08 20 50 340.



MALO DRUGAČEN SKOK V NOVO

SPROŠČENOST BREZ VEČERNE TOALETE, TOPLOTA, VALOVANJE, DOBRA DRUŽBA, VDIH-IZDIH, SVEŽA ENERGIJA ...

Besedilo: Andreja Zidarič

V času hitrega tehnološkega razvoja, ko se meje brišejo med fizično, digitalno in biološko sfero in ko se z veliko hitrostjo spreminjajo tudi naše življenje in delo ter odnosi med ljudmi, se mnogi počutijo že resno ogrožene. In medtem ko nam je nekoč dajalo varno zavetje vsaj domače okolje, je digitalna tehnologija zdaj tudi sem vnesla nemir. Zato mnogi iščejo oaze miru drugje, iščejo kraje, kjer bi se lahko sprostili in si odpočili od napornega vsakdana. **Tudi na zadnji dan v letu, tudi na najbolj noro noč v letu ...**

Ena najboljših možnosti za odklop – mehurčkanje v termalni vodi, razstrupljanje v dišečih savnah, druženje, okušanje novih okusov in pustiti si, da te razvajajo ... **Na silvestrski večer? Seveda, zakaj ne? Takrat še posebej!**

Balnea, Terme Dolenjske Toplice – silvestrovanje v kopalkah

Pozabite na večerne obleke, plesne čevlje, elegantno frizuro ... **Sprostite se!** Vse, kar potrebujete, so vaše najljubše kopalke in morda družba, s katero si želite skočiti v prve trenutke 2020. A tudi glede tega si ni treba beliti glave ...

V Wellness centru Balnea bodo najdaljšo noč v letu za vaše sproščeno telo in dušo skrbeli drugi – uživali boste lahko v savnah, termalni vodi, atraktivni silvestrski animaciji in okusni hrani. Morda si boste končno privoščili masažo ... in pustili, da vas prevzame udobje in dobro počutje.

Rituali – za še močnejše doživljanje savnanja

Praznovanje novega leta je že samo po sebi ritual, od nekdaj, v letošnje praznovanje pa smo vključili še nekaj posebnih neg, pilingov in oblog, ki jih prav tako imenujemo rituali, torej nekaj, kar poživlja življenje in ga dela zanimivejšega.

Vonji, ki očarajo ...

Cimetova in kavna obloga spodbujata mikrocirkulacijo in razstrupljanje, obloge z olivnim oljem in baziliko ali čokolado delujejo negovalno in ščitijo pred prezgodnjim staranjem, jogurtova obloga osveži in preprečuje izsušitev kože. Doživite medeni dotik in omamno dišečo grozdno kremo ... Pilingi v Balnei so naravni in lepo dišeči, čistijo kožo in odpirajo pore, rezultat pa je gladka, svilnata, nahranjena koža.

Letošnje noveletne trenutke v savni bodo posebej popestrili in obogatili **rituali z vrtinčenjem zraka.**

Zvočno popotovanje v mistični svet pa se obeta pri sproščanju z zdravnimi zvoki gonga in tibetanskih posod, ki omogočajo, da boste novo obdobje začeli v zenovskem duhu.

Ponastavitev, resetiranje?

Sprijaznili smo se, da je treba elektronske naprave vsake toliko časa resetirati, da lahko normalno delujejo. Pa se zavedamo, da bi občasno resetiranje koristilo tudi nam?

Začnite novo desetletje v tisočletju, ki je vaše, drugače ... In naj bo 2020 predvsem sproščeno!



Cena: 49,00 EUR

Silvestrovanje v Wellness centru Balnea vključuje: kopanje in savnanje, obloge, pilinge in zvočno kopel v savnah, samopostrežno silvestrsko večerjo, uporabo rjuhe za savno. Doplačila: pijača, uporaba brisač in kopalnega plašča.

DOBER GLAS SEŽE V DEVETO VAS OKUSNA SKRBNOSTNO PRIPRAVLJENA HRANA PA NARAVNOST V SRCE.

Besedilo: Katarina Rudman

Kako hitro beži čas ... Minilo je že eno leto od odprtja nove strunjanske restavracije Pinija. Ponosni smo na svojo ekipo, ki je v tem času navdušila veliko Primorcev, turistov in pa tudi gostov iz drugih koncev Slovenije, ki so slišali, da je naša pica veliko več kot le »sir in šunkarica«, špageti pa več kot le »bolonjska omaka in parmezan«, ki so slišali, da je Pinijina ponudba res nekaj posebnega.

Da nam je to uspelo, pa se moramo zahvaliti tudi grško-italijanskemu kuharskemu mojstru Oraziju Speranzi, članu združenja Associazione Verace Pizza Napoletana s sedežem v Neaplju, v Italiji. Kot predavatelj po Evropi svetuje po restavracijah s ponudbo pristne neapeljske pice, Napoletana, poleg tega pa sta z bratom odpela v glavnem mestu grškega otoka Mykonos tudi italijansko restavracijo. Orazio Speranza nam je pomagal že pri vzpostavitvi ponudbe v tej novi restavraciji in nas naučil, kako se pravilno pripravlja pica po neapeljsko, to je pizza napoletana. Ekipo v Piniji je potem vse leto z njim obdržala stike in tako skrbela za visoko kakovost ponudbe,

novembra pa je ponovno prišel v Strunjan in skupaj so zasnovali nove jedi, tako da je izbira danes še bogatejša.

Predlog za vikend izlet

Vzemite s seboj svojo boljšo polovico, člane družine ali prijatelje in se zapeljite na obalo – na velneško razvajanje v sprostitvenem centru Salia v Talasu Strunjan (v hotelu Svoboda). Tam bo vsakdo našel kaj zase – otroci zabavo v bazenu z morskovo vodo, ljubitelji masaž magnezijevo ali solinarsko masažo ... Navdušeni pa boste tudi ljubitelji savnanja, saj je v prenovljenem svetu savn kar sedem različnih savn, ledena kopel, whirlpool in prostor za počitek. Ker pa se po razvajanju telesa in duha spodobi, da privoščite nekaj užitka tudi brbončicam – vam priporočamo še obisk restavracije Pinija, tik ob obali, le streljaj daleč od sprostitvenega centra Salia.

Restavracija Pinija | 05 676 41 00
info@pinija.si | www.pinija.si

Ponudbo jedi v Piniji smo novembra razširili, a kakovost ostaja. Za pokušino le nekaj iz ponudbe ...

ORADA V "ŠKARTOCU"

Jadranska orada, zapečena v "škrciclj" iz papirja, z rumenim in rdečim korenčkom, bučko, koromačem, češnjem paradižnikom, solnim cvetom in ekstra deviškimi olivnimi oljem

HOBOTNICA V LASTNEM SOKU

Muškatna hobotnica, krompir, slanina Lardo Pata Negra, črne olive, rumeni in rdeči korenček, bučka, koromač, češnjevi paradižniki, solni cvet, ekstra deviško olivno olje

PICA BUFFALETTA

Paradižnik San Marzano dell'agro Sarnese Nocerino, rukola, pršut, sir Fior di latte dei Monti Lattari, bivolja mocarela Campagna, bazilika, lističi parmezana, ekstra deviško olivno olje

SOLATA IZ RUKOLE, OREHOV IN HRUŠK

Rukola, orehova jedra, hruška, popečene kruhove kocke, lističi parmezana, preliv iz balzamičnega kisa z okusom limone, solni cvet, ekstra deviško olivno olje

SOLATA S KOZICAMI IN AVOKADOM

Kozice, avokado, rukola, motovilec, rdeča redkvice, solni cvet, ekstra deviško olivno olje

TORTICA IZ LONČKA, t. i. MUG CAKE

S čokolado, kakavom, mlekom in domačim sladoledom

GRATINIRANE PALAČINKE

Palačinke, zapečene v pečici, z nadevom po izbiri (skuta, nutela, gozdni sadeži), prelite z vaniljevo kremo



GWANGJU 2019

Fina

WATER IS OUR WORLD

MARIJAN LAPAJNE, SVETOVNI PODPRVAK V PLAVANJU

Besedilo: Andrej Pelko



Novomeščan Marijan Lapajne je 85-letni vitalni gospod, ki ga je treba opisati z več besedami. Arhitekt, urbanist, oblikovalec, fotograf, športnik, plavalec – to je le nekaj izbranih. Je človek, ki ima predvsem in nadvse rad življenje in ki s svojo energijo navdihuje vse okrog sebe ...

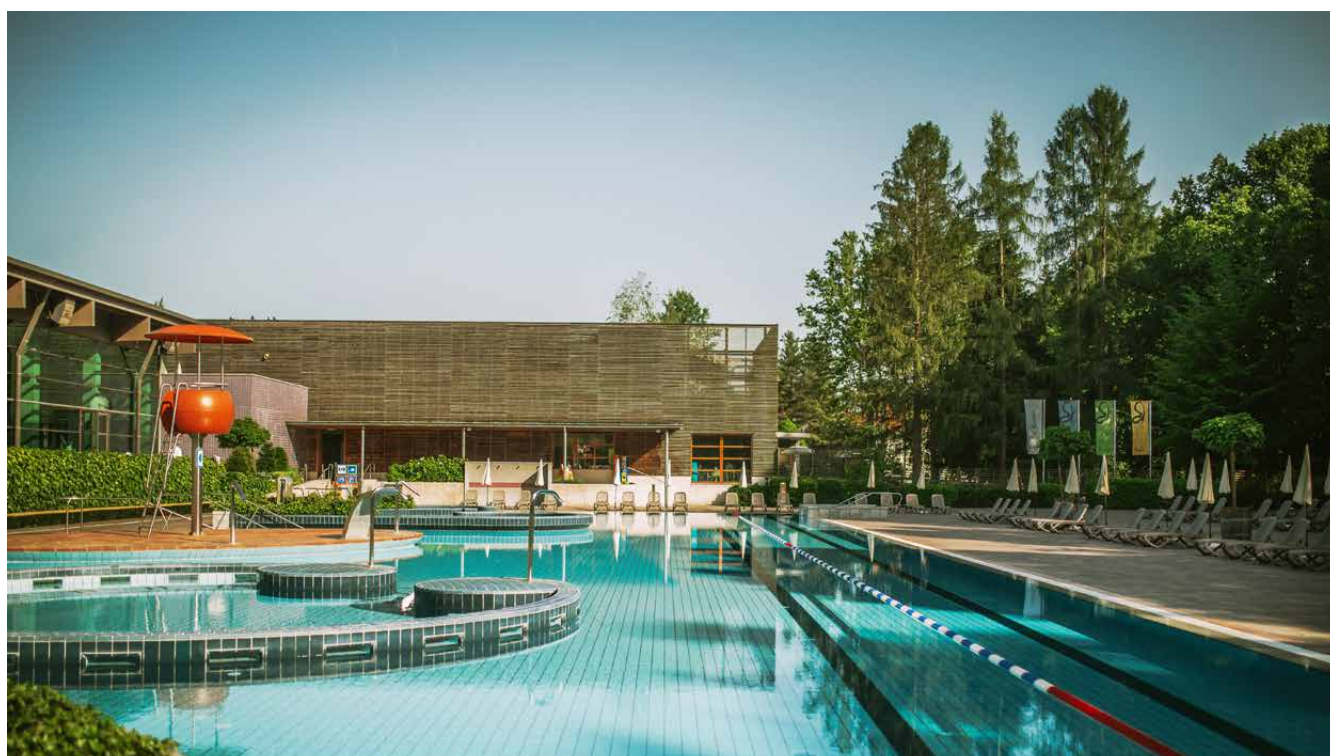
Marijan Lapajne je pred 14 leti začel tekmovati v veteranski plavalni ligi in je doslej nanizal vrsto uspehov. Na letošnjem veteranskem svetovnem prvenstvu v Južni Koreji, ki

se ga je udeležilo več slovenskih plavalcev, je dosegel zavidljive uspehe – postal je trikratni svetovni podprvak v kategoriji veteranov, starih od 85 do 89 let, v plavanju na 50 metrov prosto, prsno in hrbtno, v tekmovanju 100 metrov hrbtno pa si je priplaval bron.

Na avgustovskem 20-dnevnem potovanju v južnokorejski Gwangju so ga spremljali sin in vnučki, ki so mu bili za spodbudo, poleg tega pa so skrbeli tudi za organizacijo.

Marijan, ki je bil v aktivni dobi kot arhitekt zaposlen tudi v Krki, pravi, da so njegovi plavalni rezultati plod rednega suhega treninga doma in stalne vadbe v bazenu Term Dolenjske Toplice, kjer trenira dva- do trikrat tedensko.

»Tekmovalno plavanje mi daje smisel,« pravi in že snuje načrte za prihodnost, ko ga bo pot prihodnje leto vodila na evropsko prvenstvo, leto zatem pa še na svetovno v deželi vzhajajočega sonca, na Japonskem.



KAKO SE POZIMI PREHRANJEVATI, DA OSKRIBIMO TELO Z VSEM POTREBNIM, NE DA BI SE NAM NABIRALI KILOGRAMI

Besedilo: Janja Strašek

Na splošno velja, da je pozimi na voljo manj svežih živil, zato je težje zagotoviti dovolj hranil in vseh pomembnih snovi, ki jih organizem potrebuje. In ker prinaša zimsko obdobje tudi krajše dneve, bolj onesnažen zrak in s tem manj možnosti za gibanje v naravi, se tudi pogosteje pojavijo okužbe in slabše počutje in se hitreje nabirajo kilograme. A s pravnim izborom živil in njihovo pravilno pripravo je tudi pozimi mogoče odlično poskrbeti, da ostanemo zdravi, vitki in odporni.

Domače ...

Tudi pozimi je lahko na naših krožnikih veliko hranil, ki jih naše telo potrebuje – vitaminov, mineralov, esencialnih maščobnih kislin. Dovolj koristnih snovi lahko najdemo že v domačih živilih. Že v preprostem **kislem zelju in repu** je pravo bogastvo vitaminov, mineralov, probiotikov, prebiotikov, encimov, antioksidantov ... Če dodamo kislemu zelju še **fižol** in poleg ponudimo **ajdove žgance ali kašo in to zabelimo s kakovostnim oljem ali žličko ocvirkov**, dobimo prav vse, kar naše telo v zimskih mesecih potrebuje.

Jedi, ki grejejo, vendar ne redijo

Vsako jed lahko pripravimo bolj zdravo, če pazimo na dodajanje maščob, sladkorja in soli. **Skrivnost pa je tudi v pravilnem kombiniranju.** Od nekdaj poznamo, na primer, **matevža**, mešanico fižola in krompirja. Če ne pretiravamo z zabelo, je jed primerna tudi za tiste, ki pazijo na kalorije. Tudi jedi iz kaš – ajdove, ječmenove, prosene, ovsene – imajo v zimskem času, v kombinaciji z zelenjavo in koščkom mesa ali sadjem, pomembno vlogo pri ohranjanju zdrave telesne teže. Taka jed

je, na primer, **ričet**, to je enolončnica iz ješprenja, zelenjave, fižola in mesa, pa **prosena kaša z jabolki, ovseni kosmiči s sadjem** ipd.

Kaj, koliko, kdaj, na kakšen način

Tipične slovenske zimske jedi so tudi **krvavice in pečence**, pripravljene po izvirnih receptih naših babic. Ob teh dobrotah je treba paziti le, koliko jih pojedemo naenkrat, kolikokrat na teden jih jemo in kaj jemo zraven.

Za prilogo k majhnemu kosu krvavice je dovolj le kislo zelje, brez zabele. Če pa zelje zabelimo z ocvirki, je obrok že kalorično premočan in preveč nasiten.

Zdravo, s polnim okusom

Da so jedi okusne, so potrebni ljubezni do kuhanja, znanje in volja kuharja, gostu ponuditi vrhunsko kakovost. Na domestki in koncentri za izboljšanje okusa tako odpadejo, hrano v Termah

Krka bogatimo le še z domačimi svežimi ali suhimi dišavnicami.

Živila oziroma jedi, ki večajo odpornost

Na kratko – **kislo zelje in repa, česen, čebula, hren. Tudi jabolko!** Jabolko je prava zakladnica vitaminov. Če ob njem zaužijemo še nekaj orehovitih jedrc, bomo veliko naredili tudi za zdravo srce in žile.

V hotelski prehrani v Termah Šmarješke Toplice ima glavno besedo LOKALNO in ZDRAVO.

Pozimi tako od okoliških kmetov kupujemo kislo zelje in repo, radič, krompir, kolerabo, fižol, lečo, čičerko in peso ter jabolka in hruške. Kar dolgo se da dobiti tudi korenje, ohrovt in sveže zelje. Vse leto pa so na voljo tudi sveže posttrvi, moka, kaše, jajca, sirotka, skuta, jogurti, siri, orehi, med, in še kaj bi se našlo.



Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Šmarješke Toplice: »Gostom bi radi na več načinov prikazali, da so domače zimske jedi odlične in tudi zdrave. Februarja bomo organizirali delavnice, pestre jedilnike in tudi pokušine na kmetijah.«

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

@hotelsportotocec

@talasostrunjan

@pinijarestaurant

@golfgradotocec

@vilatartini

Nagradna križanka

						VRELCI ZDRAVJA	KDOR JE USPOSOBLJEN ZA PILOTIRANJE LETALA	POLITIČNI PRIBEŽNIK	POSUŠENA GROZDNA JAGODA	ZVEZNA DRŽAVA V SV INDIJI	DRAGO TRŠAR	PISEC JAMESA BONDA (FLEMING)	STROJ ZA GNETENJE	GLAVNA SESTAVINA ZEMELJSKEGA PLINA	MESTO V INDIJI, SREDIŠČE TRGOVINE Z BOMBAŽEM
						VZOREC, PRIMER									
						NEUDELEŽBA, NEPRI-SOTNOST									
						AMERIŠKA IGRALKA IN PEVKA (MINNELI)					ČISTA TEŽA BLAGA				
						GORA GRŠKIH BOGOV						DELEŽ, PARCELA			
						AM. REŽISER (OLIVER)						AM. IGRALKA (JUDY)			
SESTAVIL: PETER UDIR	TIPALNICA PRI ŽUŽELKAH	MNOGOČLE-NAR Z AP-NENČASTO ALI USNJA-TO CEVKO	SLOVEN-SKA PISA-TELJICA (PEROCI)	TRETJA DIATONIČNA STOPNJA GLEDE NA DANI TON	DRUŽBENI POLOŽAJ					GR. OTOK V SARONSKEM ZALIVU					
SOL OCETNE KISLINE ALI NJEN ESTER							ZOBATI KIT ENOROŽEC							DEL NA 11 ENAKIH DELOV RAZ-DELJENE CELOTE	SODNIK V ISLAMU
							PREMET PROSTO								
NASPROTJE LEPOSTI									ZAKRNELI ORGAN, ŠTRCELJ						
									SEMENJ						
SNOV, MATERIJ								VELIKA SKALA							
								LUNA, TRABANT							
EDVARD KOCBEK			LONDONSKI NOG. KLUB									PRESTOL-NICA AKADCEV			
			VOJSKOVOD-JA ALEKSAN-DRA VEL.									DUŠIK			
UPANJE, PRIČAKO-VANJE					PREVARA, ZVIJAČA	DRŽAVA V VZH. AZIJI	GOSTEJŠA DUŠENA JED						JAN, IVO		
													KDOR ROVARI, SPLETKAR		
ARISTOTEL (ljubk.)				HRAPAVA MODNA TKANINA						ZDRSNJE-NJE					ZELO VISOKA, MOGOČNA GORA
				DEL SKLADBE						POOGLENELI RASTLINSKI OSTANKI					
VRELCI ZDRAVJA	NAJVEČJI PTIČ TEKAČ	GL. MESTO SAMOE	AVSTRIJSKA TISKOVNA AGENCIJA			ENOTNA MATIČNA ŠT. OBČANA STVARNO BIVAJOČE						IME PEVCA PESTNERJA			
												VRSTA NJORK			
ANGEL VIŠ-JEGA REDA, ARHANGEL									TRAVA TRETJE KOŠNJE						
									SHARIF OMAR						
PRERAČUN-LJIV, PRI-LAGODLJIV ČLOVEK												AMERIŠKA IGRALKA (TURNER)			
MANJŠA LADJA ZA SPORT IN RAZVE-DRILO							STOICIZEM					ŽABJA OKONČINA			

DIADOH - vojskovodja Aleksandra Velikega; **EGINA** - grški otok v Saronskem zalivu; **FROTE** - hrpava modna tkanina;

Rešitev jesenske križanke (vodoravno):

SPOKORNIK, HERALDIKA, AKIRA, ČAR, RAST, PENI, MIR, ATELJE, SPAK, AFNA, ARNES, AALAND, AGASSI, PRIPORA, LUTECIJ, FT, OVINKAR, FAZA, ONE, ODVAJALO, GZ, ETOS, ELA, ONAN, ARISTARH, SKALAR, FILE, KSAVER, ANA, ACETON, NAMISLEK, RANINA, TRESLICA

Žreb je nagrade jesenske križanke razdelil takole:

1. nagrada: **IZTOK BENEDIČIČ**,
BELSKA CESTA 2, 4205 PREDDVOR
2. nagrada: **JOŽEFA HROVAT**,
PETELINKARJEVA CESTA 3, 1412 KISOVEC
3. nagrada: **SLAVKA MÜLLNER**,
PARTIZANSKA CESTA 41, 4220 ŠKOFJA LOKA
4. nagrada: **IVAN MATJAŠEC**,
JAVORNIK 51, 2390 RAVNE NA KOROŠKEM
5. nagrada: **MOJCA KOSMAČIN**,
DRAGA KOBALA 19, 2000 MARIBOR

Rešeno križanko pošljite **do 10. februarja 2020** 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

NOVOLETNI PRAZNIKI V TERMAH

Preživite novoletne praznike v družbi dobrih in veselih 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 pričramo čudovito praznovanje in začetek novega leta. Takšnega, kot si ga želite.

Za več informacij nas pokličite ali pišite!