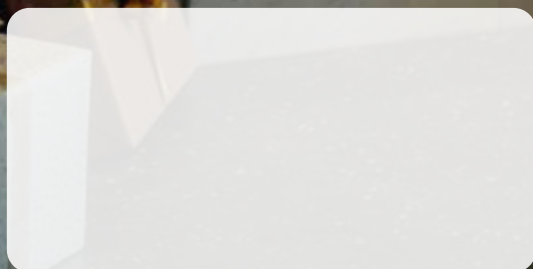


TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | 4/2024 | Novo mesto

zima 2024



Polni energije, polni življenja.

TERME  KRKA

Oddih za seniorje vključuje:

- ✓ nočitve s polpenzionom, z jedmi, pripravljenimi večinoma iz živil z lokalnim poreklom, s potrdilom biološke ali integrirane pridelave na bližnjih kmetijah,
- ✓ 2 x savnanje v Termah Dolenjske Toplice in Termah Šmarješke Toplice vključeno v ceno (v Talasu Strunjan z doplačilom),
- ✓ neomejeno kopanje v bazenih s termalno oziroma morsko vodo,
- ✓ vodene terapije in sprostitevne storitve v velnes centru in športne aktivnosti na prostem,
- ✓ bogat zabavni in kulturni program.

Terme Dolenjske Toplice
Hotel Kristal****

5 noči
398,00 EUR

7 noči
557,00 EUR

Terme Šmarješke Toplice
Hotel Vitarium**** Superior

434,00 EUR

608,00 EUR

Talaso Strunjan
Hotel Svoboda****
Vile***

373,00 EUR
312,00 EUR

522,00 EUR
437,00 EUR

Za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljavnost ponudbe: do 31. 3. 2025, za Talaso Strunjan od 13. 1. do 6. 4. 2025. Vse cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi in že vključujejo upokojski popust in popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

*Prepogosti obiski v Terme Krka lahko vodijo v mladostno
neprepoznavnost, zato se o tem posvetujte s svojimi najbližjimi.*



Toplina zimskih dni



Zima nas vedno znova prevzame s svojo čarobnostjo, svežino in proti koncu leta tistim posebnim vzdušjem, ko vse diši po cimetu, vanilji in smrekovih vejicah. To je čas, ko se svet umiri in ko se tudi mi umirimo, prisluhnemo sami sebi in si dovolimo sanjati o novih začetkih. Konec leta tako ni le zaključek. Je priložnost za razmislek za naprej – kje smo, kam gremo in kako želimo živeti.

Naj bo ta zima takšna, da si boste upali kaj novega. Obogatite svoje dneve z doživetji, ki navdihujejo, z druženji, ki polnijo srce, in izkušnjami, ki učijo in plemenitijo. Življenje, to največje darilo, prinaša nešteto priložnosti in možnosti, da lahko vsak trenutek spremenimo v nekaj posebnega.

Gostom Term Krka in zvestim bralcem Vrelcev zdravja tokrat sporočamo: vedno smo tu za vas in z vami. Odkrivajmo skupaj poti do boljšega zdravja, dobrega počutja in večje radosti življenja. S skupnimi močmi poiščimo to, kar osrečuje in navdihuje, in vsak dan utrjujmo temelje za lepši, polnejši jutri.

Naj bo leto, ki prihaja, polno topline in svetlobe, z veliko pogumnih korakov in malih zmag, kajti kot pravi ameriški pesnik iz 19. stoletja Ralph Waldo Emerson, "*vedno si lahko prizadevaš, da postaneš boljša različica sebe. To je resnična moč vsakega novega dne.*"

Naj vas prihajajoči prazniki osrečijo, leto, ki prihaja, pa obdari z dobrimi priložnostmi!

Mi bomo z vami. ❤️

Andreja Zidarič, glavna urednica

Praznične
Terme Dolenjske Toplice

4

Prehrana ob zvišani
vrednosti maščob v krvi

8

Privlačna
Laguna Strunjan

14

Zimsko knajpanje

18

Šmarješki tedni zvestobe
2025

22

Čarobni
Grad Otočec

24



Praznične Terme Dolenjske Toplice

Vaš kotiček miru, topline in veselja

Andreja Zidarič



Ko se zima že počasi razgrinja in je svetli del dneva krajši, kot bi si morda želeli, se v nas prebudita hrepenenje po toplini in udobju in veselje ob čarobnosti bližajočih se praznikov. In prav v tem duhu vabijo Terme Dolenjske Toplice, da zaključite leto na najboljši možni način – s trenutki, ki razveselijo dušo in srce.

V Termah Dolenjske Toplice v osrčju dolenjske narave, kjer ustvarjata popolno harmonijo tišina gozda in toplota termalnih vrelov, so prazniki nekaj posebnega. Obogateni še s prefinjenimi kulinarinimi doživeti, sproščujočimi velneškimi tretmaji in družabnimi dogodki, pa so več kot le običajen oddih, so pravo doživetje.

Sproščanje, kot si ga zaslužite

Ko zamenjajo stres vsakdana toplota termalne vode in nežni dotiki naših velneških strokovnjakov, se zgodi ... **čarovnija.** V Termah Dolenjske Toplice se ponasamo z bogato ponudbo sproščujočih tretmajev, v prazničnem času pa so še dodatno obogateni z

Zasebne kopeli, savne, masaže

*V sproščujočem ambientu centra Vitarium Spa & Beauty vam ponujamo različne masaže, ki sprostijo in okrepijo: klasične in antistresne masaže, refleksoterapijo, aromaterapijo ... Posebej priljubljeni terapiji sta **kraljevska masaža in kraljevska nega obraza.** Privoščite pa si lahko tudi **romantično kopel za pare, zasebno savno in masažo v dvoje.***

aromami cimeta, klinčkov in pomaranče. Za vse, ki iščete popolno regeneracijo, so na voljo termalni bazeni in savne, kjer bosta telo in um dobila nov zagon. Če pa si želite te dneve zaznamovati s posebnim ritualom razvajanja, so za vas tu tudi masaže z zelišči in olji, ki so pravi balzam za dušo.

Pristna praznična doživetja za vse generacije – za take, ki so najraje sami, za pare, za družine

Decembrsko vzdušje v Termah Dolenjske Toplice je naravnano na vse generacije – najmlajši se bodo razveselili raznih animacij in obiska Božička, odrasli bodo lahko uživali intimne trenutke ob praznično osvetljenih večerih.

Za ljubitelje narave so organizirani pohodi po poteh po okoliških gozdovih. In naročili smo tudi sneg! S svežim zrakom in čudovitimi razgledi boste prebudili svoje čute ...

Vabljeni na božično-novoletni oddih v Terme Krka!

Želimo vam, da bi zadnje dneve v letu preživeli v krogu svojih najljubših. Prepustite nam, da vas razvajamo!



Skenirajte QR kodo in preverite božično-novoletno ponudbo





Ko si boste končno vzeli čas zase, pa spoznajte še terapije in meditacije, ki zdramijo čute, umirijo dihanje, povečajo čuječnost, sproščajo in omogočijo globlje doživljanje narave in sedanjega trenutka.

Kulinarična simfonija

Božično-novoletni čas zaznamuje v Termah Dolenjske Toplice tudi bogata prefinjena kulinarika. Kuhinjski mojstri pripravljajo posebne praznične jedilnike, ki združujejo tradicionalne okuse in sodobne prijeme, na krožnikih zaživijo sezonske sestavine in pridelki z okoliških kmetij, vse to pa še dopolnijo času primerne sladke dobrote, od dišečih medenjakov do umetelno pripravljenih tort.

Obroki niso le kulinarični užitek, temveč so tudi priložnost za druženje z najdražjimi. Ob kamini v elegantno okrašenem ambientu postane vsak grizljaj del zgodbe, ki jo boste želeli podoživeti znova in znova.

Toplina, tradicija in čarobnost praznikov

Zaključek starega leta in vstop v novo je v Termah Dolenjske Toplice prava priložnost za slavlje – v elegantnem ambientu s svečano večerjo ob živi glasbi. Ob polnočni zdravici pa boste tudi z drugimi gosti delili trenutke, ki jih boste nato nosili s seboj vse leto.

Doživeti praznike v Termah Dolenjske Toplice pa je več kot le doživetje trenutka – je tudi zagotovilo čarobne izkušnje. Tu so prazniki več kot le praznovanje; so poklon vsem drobnim trenutkom, ki bogatijo življenje.

Naj vas vonj po sveže pečenih piškotih, toplina termalne vode in prijaznost gostiteljev popeljejo v zgodbo, namenjeno prav vam. V Termah Dolenjske Toplice vas pričakujemo z odprtimi rokami in z obljubo, da boste praznične dneve preživeli tako, kot si zaslužite – z nasmehom na obrazu in mirom v srcu.

Zen silvestrovo doživetje
VSTOPITE V NOVO LETO SPROŠČENO IN POVSEM DRUGAČE

Kdaj in kje?
31. decembra,
od 20. do 1. ure,
v Termah Dolenjske
Toplice.

Skenirajte QR kodo in
čim prej rezervirajte.

#BalneaArt

Vabljeni v hotelsko kavarno
na večerne koncerte domačih
glasbenikov

ANIKA HORVAT
v petek, 27. decembra, ob 20.00

TALIA
v soboto, 28. decembra, ob 20.00



Pobegnita v svet sprostitve in ustvarita

nova doživetja!

V udobni elegantno urejeni sobi hotela Balnea**** Superior vaju bo ob prihodu pričakala osvežujoča pijača dobrodošlice, ki bo napovedala popoln oddih. Prepustita se svetu savn, termalnih bazenov in pomirjajoči masaži *Življenje je lepo*.

Paket "Pobegniva skupaj" vključuje:

2 nočitvi za dve osebi, s polpenzionom v hotelu Balnea**** Superior | v romantično pripravljeni hotelski sobi penino in sadje | ob kaminu v hotelski kavarni sladico | razkošno masažo *Življenje je lepo* (70 min.), ki sprošča celotno telo in tudi obraz | neomejen vstop v svet savn z rituali za boljše počutje, lepšo polt in razstrupljanje | neomejeno kopanje v termalnih bazenih | nočno kopanje s kozarčkom penine | bogat program animacije in dodatnih sproščujočih storitev.



Terme Dolenjske Toplice

Hotel Balnea** Superior**

2 noči za 2 osebi

550,00 EUR

Veljavnost ponudbe: od 13. 1. do 31. 3. 2025. Cena velja za 2 osebi v dvoposteljni sobi in že vključuje popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Prehrana ob zvišani vrednosti maščob v krvi

Če imate imate zvišano raven holesterola in/ali trigliceridov v krvi, vam svetujem, da poleg predpisane terapije vnesete v svoj vsakdan tudi spremembe v prehrani in opustite nekatere razvade.

Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Krka

S prilagojeno prehrano in bolj zdravimi življenjskimi navadami lahko pomembno vplivate na izboljšanje krvne slike in preprečite bolezni, ki nastanejo tudi zaradi dolgotrajno povišanih vrednosti maščob in holesterola v krvi. Izsledki raziskav o vplivu določenih živil na raven maščob v krvi napredujejo in spodbijajo dogme v znanosti, ki so veljale še nedavno.

Tako je še pred desetimi leti veljalo, na primer, da se je pri povišanih vrednostih holesterola treba izogibati jajčnega rumenjaka. Kaj pa so pokazale sodobne raziskave?

Jajčni rumenjak, da ali ne?

Dejstvo, da je jajčni rumenjak živo z visoko vsebnostjo holesterola, se ni spremenilo. Kljub temu pa sodobne smernice uživanja jajc ne odsvetujejo. Zakaj?

Jajca so vrhunsko živilo z visoko hranilno vrednostjo. So bogat vir beljakovin in zdravih maščob ter bistvenih vitaminov in mineralov. Jajčni rumenjak vsebuje vitamina A in B12, selen in holin. Jajca kokoši, ki se pasejo zunaj, naj bi vsebovala tudi več omega-3-maščobnih kislin in vitamina E.

V skladu z novimi smernicami nutricionisti ne govorimo več o priporočenih dnevni količini zaužitega holesterola; več pozornosti posvečamo **zmanjšanju vnosa nasičenih maščobnih kislin in trans maščob**. Pri povišani ravni holesterola in pri srčno-žilnih obolenjih zato odsvetujemo redno uživanje sladkarij (čokolade, piškoti, bomboni), peciv in drugih pekovskih izdelkov (rogljički, krofi, burek), predelanih mesnin (slanina, salame, klobase), polnomastnih mlečnih izdelkov (polnomastni sir, mleko, maslo, smetana) ter ocvrte in tako imenovane hitre hrane.

Vrnimo se k jajcem.

Eno veliko jajce vsebuje približno 186 mg holesterola, kar je veliko, vendar je ob tem pomembno vedeti, da prehranski holesterol (tudi holesterol v jajcih) ni nujno povezan s holesterolom v krvi oz. ne prispeva vedno k tveganju za bolezni srca in ožilja in da je vpliv holesterola v živilu pri različnih ljudeh različen. Zato je skoraj nemogoče predpisati, koliko jajc na teden lahko kdo zaužije. Velja le okvirni nasvet, da lahko v primeru povišane ravni holesterola in ob srčno-žilnih boleznih uživamo največ 5 jajc na teden. **Če bi se jajcem povsem odpovedali, bi to lahko vodilo tudi v pomanjkanje bistvenih hranil.**

Živila, ki vsebujejo veliko holesterola

Pri povišanih vrednostih holesterola in pri srčno-žilnih težavah velja med drugim nasvet, da omejimo uživanje živil, kot so:

- drobovina,
- raki in školjke,
- maslo in polnomastni siri ter
- meso in mesni izdelki.

Prehranske in gibalne navade

Za uravnavanje maščob v krvi je treba upoštevati tudi naslednje nasvete o prehrani in življenjskem slogu:

- uživamo uravnoteženo prehrano z majhno količino nasičenih maščob

- (maščob živalskega izvora in tudi palmove in kokosove masti),
- vzdržujemo normalno, zdravo telesno težo,
- se dovolj redno gibamo,
- opustimo kajenje (aktivno in pasivno),
- zmanjšamo uživanje soli in alkohola,
- izogibamo se stresu in skrbimo za dobro počutje.

Primer iz prakse

Gostom, ki prihajajo v Terme Šmarješke Toplice na programe zdravega hujšanja in razbremenitve (SlimFit, VitaDetox in ImmunoRebalance), svetujem, kako naj spremenijo prehranske navade.

Iz svoje dolgoletne prakse navajam primer gospoda srednjih let, ki se je name obrnil zato, ker je opazil, da je začel kljub kar primernim gibalnim navadam pridobivati telesno težo in da se ne počuti dobro.

Gospodu s prekomerno telesno težo smo pri zdravniškem pregledu ugotovili med drugim povišano vrednost trigliceridov (nad 3 mmol/l) in gama GT (nad 2 µkat/l). Vrednost LDL holesterola je bila sicer normalna (pod 2,5 mmol/l), vrednost HDL holesterola pa zelo nizka (pod 0,90 mmol/l).

Na podlagi teh ugotovitev sva si za cilj postavila, da v dveh mesecih zniža telesno težo za 5 kg in da uredi stanje maščob v krvi, kar bo vplivalo tudi na izboljšanje jetrne slike, to je znižanje vrednosti gama GT.

Dogovorila sva se, da bo **dosledno pisal prehranski dnevnik** (kdaj, kaj in koliko česa zaužije), da bo zapisal tudi, koliko pije, in sicer vode in drugih pijač, in da bo opisoval tudi svojo **telesno aktivnost** (kaj, kdaj in koliko časa).

Zapiske mi je redno pošiljal v pregled dva meseca. Moja naloga je bila, zanj sproti prilagajati energijsko in hranilno sestavo obrokov. Jedilnike sem mu dopolnjevala oz. popravljala tako, da je bila njihova energijska in hranilna vrednost ustrezna glede na želeni cilj in njegovo telesno aktivnost.

Po dveh mesecih

Po dveh mesecih je prišel gospod na vnovične meritve. Pokazalo se je sicer izboljšanje, a cilj je bil dosežen le delno, četudi je bil aktiven v povprečju najmanj 1 uro na dan – delal je na vrtu, kolesaril in hodil na pohode z ustreznim tempom.

Količina trigliceridov v krvi se je znižala (1,80 mmol/l), vrednost gama GT je padla (na 1,80 µkat/l), HDL holesterol se je malo popravil (0,95 mmol/l) in izgubil je 3 kg telesne teže, ne pa 5 kg, kolikor si je želel.

Z rezultatom ni bil najbolj zadovoljen. V pogovoru pa sva ugotovila, da je v



teh dveh mesecih sicer res nekoliko omejil pitje vin in piva, a je še vedno spil dnevno v povprečju 1 do 2 merici, in da je imel v zadnjih dveh tednih pred merjenjem pri nas tudi kar nekaj bogatih poedin (pikniki, rojstnodnevne zabave, poroka), na katerih se je pri hrani in pijači težje omejeval.

Na podlagi tega sva ugotovila, da je rezultat glede na njegov življenjski stil v resnici odličen.

Pomembno je, da **ozavestimo, koliko in kaj dejansko zaužijemo**, in da ugotovimo, da je vredno **vztrajati** – se še naprej truditi in upoštevati navodila.

Primer zdravega jedilnika pri zvišani vrednosti maščob v krvi

Zajtrk

Sataraš z bučkami in porom
Ajdov kruh z orehi (50 g)

Dopoldanska malica

Navadni jogurt s semeni

Kosilo

Zelenjavni ričet s fižolom

Popoldanska malica

Prosenka kaša z jabolkami in orehi

Večerja

Pečen filej postrvi (150 g svežega fileja)
Sotirana gomoljasta zelenjava
Solata

Pomembno je, da znamo tudi pri izrednih dogodkih poiskati ravnovesje in ohranjati zdravo telesno težo in primerne vrednosti maščob v krvi.

Recepti

Sataraš z bučkami in porom

4 osebe

- 2 žlici olivnega olja
- 1/2 velike čebule
- 1/2 večjega pora
- 1 manjša bučka
- 3 paprike (lahko različnih barv)
- 4 bolj zreli paradižniki
- 4 jajca
- sol, poper
- sveži peteršilj in drobnjak

Čebulo olupimo in drobno sesekljamo, bučke dobro operemo in neolupljene narežemo na majhne kocke, por operemo in narežemo na kolobarje, papriko in paradižnike operemo, očistimo in narežemo na koščke.

V ponvi rahlo segrejemo olivno olje in na njem na hitro popražimo čebulo, dodamo por in bučke ter na koncu še papriko in paradižnik. Dušimo približno 10 minut.

V skledo ubijemo jajca in jih razžvrkljamo z vilicami. Vejice peteršilja in drobnjak operemo in drobno sesekljamo.

Ko voda iz zelenjave izhlapi, postavimo ponev na stran, umaknemo zelenjavo na rob, v preostali del posode pa med mešanjem prilijemo razžvrkljana jajca. Jajca mešamo in ko zakrcknejo, jih vmešamo med zelenjavo. Začinimo s soljo in poprom in nazadnje potresemo s peteršiljem in drobnjakom.

Zelenjavni ričet s fižolom

4 osebe

- 250 g ješprenjeve kaše
- 2 lovorova lista
- cela poprova zrna
- 3 korenčki
- 1 koleraba
- 1 manjša korenina peteršilja
- 1 kos zelene
- 1 por
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 150 g kuhanega rjavega ali belega fižola
- sol, mleti poper, začimbe po želji

Čez noč namočen ješprenj odcedimo in ga speremo pod tekočo vodo. Stresemo ga v večji lonec in prilijemo hladno vodo, toliko, da sega dva prsta nad ješprenjem. Dodamo lovorova lista in nekaj poprovih zrn. Ješprenj naj se kuha 10 minut.

Medtem očistimo, operemo in narežemo zelenjavo. Korenje, kolerabo, peteršiljevo korenino in zeleno narežemo na kocke ali manjše koščke. Narezano zelenjavo skupaj z vejico peteršilja dodamo v lonec, v katerem se kuha ješprenj. Kuhamo pokrito, ob rahlem vretju, še 30 minut.

Medtem narežemo na kolobarje ali trakove še por in sesekljamo čebulo; oboje lahko na hitro popražimo na olivnem olju, toliko, da postekleni, nato dodamo v lonec z ješprenjem, skupaj z nasekljanim česnom, in pustimo, da se vse skupaj kuha še dodatnih 20 minut. Po potrebi prilijemo še malo vode in po

želji dodamo še druge začimbe (timijan, mleti poper, luštrek ipd.). Zadnjih 10 minut kuhanja dodamo še kuhan in odcejen fižol.

Ob serviranju lahko po ričetu potrosimo malo nasekljanega peteršilja.

Prosena kaša z jabolki in orehi

5 oseb

- 50 dag prosene kaše
- 1,5 l mleka (1,6 % m. m.)
- 8 dag masla
- 2 žlici rjavega sladkorja
- 1 kg kislih jabolk
- 100 g nasekljanih orehov
- pomarančna in limonina lupina
- cimet
- 1/2 stroka vanilje

Mleko zavremo in dodamo maslo, rjavi sladkor, naribano pomarančno in limonino lupino in nasekljan vaniljev strok. Premešamo in dodamo še oprano proseno kašo; kuhamo na počasnem ognju, pol ure, in občasno premešamo.

Ko se začne kaša gostiti, jo pretresemo v namaščen pekač in po vrhu razprostrimo naribana neolupljena jabolka, ki smo jim dodali nekoliko cimeta in grobo sesekljane orehe.

Pekač postavimo v srednje vročo pečico, pri temperaturi 160 °C, in pečemo 40 minut.

Pečeno razrežemo na poljubno velike kose in postrežemo.

Dober tek!



Naj bo cilj za leto 2025 bolj zdrav življenjski slog!

Vitarium
Spa & Clinique

Naši programi v Termah Šmarješke Toplice pod vodstvom zdravniškega osebja ter športnih in velneških strokovnjakov pomagajo gostom do konkretnih rezultatov že več kot dvajset let.

SlimFit

pot do zdravega in
vitkega telesa

VitaDetox

razstrupljanje telesa in
povrnitev energije

ImmunoRebalance

program za okrepitev imunskega sistema

Terme Šmarješke Toplice

5 noči

7 noči

VitaDetox

1.156,00 EUR

1.538,00 EUR

SlimFit

1.242,00 EUR

1.707,00 EUR

Immunorebalance

1.333,00 EUR

1.764,00 EUR

Veljavnost ponudbe: do 31. 3. 2025. Cene so za bivanje s polnim penzionom, na osebo v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior, in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PROGRAME.



Terme Šmarješke Toplice

Kjer znamo dobro poskrbeti za vaše srce

Vodja zdravstvene službe v Termah Šmarješke Toplice Ante Višić, dr. med., spec. interne medicine, kardiologije in vaskularne medicine

Terme Šmarješke Toplice imajo dolgo zdraviliško tradicijo, in to predvsem tradicijo rehabilitacije srčnih bolnikov. Znani in cenjeni smo zaradi učinkovitega zdravljenja teh bolezni, zaradi preventivnih programov za koronarne bolnike – za ohranjanje in krepitev zdravja – in tudi zaradi nadaljevalne rehabilitacije po infarktu in operacijah na srcu in žilah.

Programi zdravljenja in medicinske rehabilitacije za bolnike z boleznimi srca in žilja:

- ✓ *zdraviliška rehabilitacija pri boleznih srca (14- in 21-dnevni program)*
- ✓ *ambulantna kardiološka rehabilitacija*
- ✓ *zdraviliška rehabilitacija pri boleznih žilja (14- in 21-dnevni program)*
- ✓ *obnovitvena rehabilitacija za mlajše koronarne bolnike*

Specializirani smo za zdravljenje stanj, kot so: **preboleli srčni infarkt, angina pectoris, motnje srčnega ritma, bolezni srčne mišice, stanje po operaciji srca, motnje periferne, arterijske, venske in limfne cirkulacije, stanje po operaciji žil in zvišan krvni tlak.**

Rehabilitacija je večplasten vseživljenjski proces

To spoznanje je prvi korak k uspešni rehabilitaciji. Ko ugotovimo pacientovo stanje, mu razložimo, kakšna je njegova bolezen in kako se z njo spoprijeti. Omogočimo mu, da med rehabilitacijo spozna, da z boleznijo še ni konec življenja, da pa bo nekatere navade treba spremeniti.

Na določeni točki je nujno spremeniti življenjski slog. Sprememba pa ne sme biti le trenutno stanje, kaprica, temveč mora pri tem iti za zavestno odločitev za drugačen način življenja. Če želimo, da bi to življenje trajalo. Tudi tega pa se je treba naučiti.



Pomen rehabilitacije

Pri obravnavi bolnikov z boleznimi srca in žilja je **ključnega pomena vodena rehabilitacija**. Različne študije so namreč pokazale, da se pri bolnikih, ki se vključijo v programe rehabilitacije, **zmanjša pogostost ponovnih miokardnih infarktov, poveča se možnost preživetja, izboljša se kakovost življenja**. Pomembno pa je, da bolnik **upoštevata zdravnikova navodila** glede zdravljenja s predpisanimi zdravili, to je, da zdravila redno in pravilno jemlje, saj bodo le tako lahko preprečila ponovitev srčno-žilnega dogodka in nadaljnje zaplete.

V šmarješkem zdravilišču deluje **multidisciplinarni tim**, ki ga sestavljajo kardiolog, medicinska sestra, fizioterapevt in nutricionist – za vsakega pacienta oblikujemo **individualni program**, ki obsega: program telesne vadbe, oceno dejavnikov tveganja in nadzor nad njimi, redno jemanje zdravil, izobraževanje in ozaveščanje, novo znanje o živilih in prehrani, psihosocialno

podporo in tudi dolgoročno spremljanje bolnikovega stanja.

Obnovitvena zdraviliška rehabilitacija koronarnih bolnikov kot kakovosten oddih

Obnovitvena zdraviliška rehabilitacija v Termah Šmarješke Toplice je prilagojena pacientom, ki so pred časom doživeli koronarni dogodek ali bolezen, zdaj pa se soočajo z vsakdanom, s strahom pred ponovitvijo in z dvomi, povezanimi z njihovim zdravjem.

Rehabilitacija v zdravilišču zagotavlja preverjanje zdravstvenega stanja ter sprostitve in okrepitve pod strokovnim nadzorom, ob tem pa omogoča brezskrben aktiven oddih z velikim udobjem in ugodjem prijetnih tretmajev. Program je sestavljen za vsakogar posebej, pacient pa se lahko, če želi, srečuje tudi z drugimi udeleženci programa s podobno anamnezo, kar je zelo dobro za izmenjavanje izkušenj. Ker pa je poseben poudarek namenjen celostni edukaciji, se gostje poučijo tudi o zdravi prehrani in varni vadbi.

Ko namenite svojemu srcu šest dni oddiha in rehabilitacije v zdravilišču, pomembno zmanjšate tveganje za ponovitev bolezni.

6-dnevni program obnovitvene rehabilitacije koronarnih bolnikov vključuje:

- 5 x nočitev s polpenzionom z zdravo varovalno dieto (za srce in žile) | uvodni posvet pri kardiologu, z EKG-jem | obremenitveno testiranje | ultrazvočni pregled srca | 3 x telemetrijsko spremljano vadbo in 1 x vadbo pod strokovnim vodstvom | analiziranje sestave telesnih tkiv s posvetom | 4 x nordijsko hojo z vodnikom | 5 x vodeno hidrogimnastiko ali vodno aerobiko, kopanje v termalnih bazenih | predavanje o prehrani za koronarne bolnike | predavanje fizioterapevta o primernih aktivnostih za koronarne bolnike | 1 x dihalne vaje v skupini | zaključni pregled pri kardiologu in izvid ...

... že za 738,00 EUR.

Za tiste, ki se še vedno sprašujete, zakaj v Terme Šmarješke Toplice:

- ✓ podpora in motivacija strokovnjakov z različnih področij,
- ✓ pridobivanje dragocenih izkušenj in novih znanj med sproščenim druženjem,
- ✓ uravnotežena prehrana – vedno sveže pripravljena hrana, večinoma iz lokalno pridelanih živil, bogatih z vitamini in minerali,
- ✓ spodbudno blagodejno naravno okolje in
- ✓ zdravstvena služba z neprekinjenim 24-urnim dežurstvom.

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



Spoznavajte prenovljeno Laguno Strunjan

Oddih na morju, v mirnem zavetju borovcev

Jana Kovačič Petrovič



*V toplejšem delu leta je gostom
Lagune na voljo **ogrevan bazen**
na hotelskem vrtu.*

Laguna v Strunjanu ni klasičen hotel, ampak je prikupno naselje počitniških enot, posejanih v parku borovcev in drugega sredozemskega rastlinja. Nastanitve so različne in so unikatne, saj ima vsaka drugačno opremo in s tem omogoča različno udobje. Spomladi 2022 smo njene nastanitvene kapacitete korenito prenovili in poudarili njeno izjemno lego v krajinskem parku, ob edini slovenski morski laguni, Stjuži, in butičnost ponudbe, ki v umirjenem okolju zagotavlja individualnost in zasebnost.



Enote Lagune Strunjan so razporejene nad morsko laguno strunjanskega zaliva, zato se iz večine nastanitev odpira pogled na morje. Do plaže, ene najlepše urejenih na slovenski obali, je le 7 minut hoje (400 m), do hotela Svoboda, kjer so tudi bazeni z ogrevano morskovo vodo (notranji in zunanji), velik svet savn, velnes, zdravstveni center in restavracija za kosila in večerje, pa le 5 minut hoje (300 m).

V Laguni Strunjan lahko izbirate med različnimi namestitvami – na voljo so **hotelske sobe, suite z dnevnim prostorom, sobe s kuhinjo, suite in sobe s teraso in masažno kadjo, vila z lastnim bazenom**.

Gostom je na voljo tudi restavracija z bogato ponudbo za zajtrk in s ponudbo pijač in dnevnih prigrizkov, z lepo teraso z naravno senco. V enotah so dobrodošli tudi manjši hišni ljubljenci, na voljo je tudi parkirišče (za goste je parkiranje brezplačno).

Mediterranski značaj

Počitniške enote so kategorizirane s 4 zvezdicami, razen 3-zvezdičnega Rožmarina. Ambient ima mediteranski značaj – iz njega veje sproščenost, odlikujeta ga diskretna eleganca in povezanost z naravo, ki jo predstavljajo les, kamen, veliko dišečega rastlinja in pogled na morje.

*Laguna Strunjan je umeščena sredi
zaščitenega krajinskega parka, ki ponuja
neomejene možnosti za **rekreacijo,**
sprehode in kolesarjenje, in to v vseh
letnih časih. Tu so še označene poti in
v hotelu so na voljo kolesa. Gostje se
lahko prijavijo tudi na organizirane
pohode, vadbe in dihalne vaje ob morju.
V sosednjem hotelu Svoboda pa je center
Vitarium Spa & Thalasso s pestro
izbiro masaž ter lepotnih in sproščujočih
tretmajev.*

Gostinska ponudba

Zajtrke in dnevne prigrizke postrežejo v restavraciji Lagune, kosila in večerje pa v restavraciji Burin v hotelu Svoboda, ki je bila to pomlad prenovljena. Na plaži – tik ob morju – sta na voljo še bar Cavedin in restavracija Pinija z odličnimi mediteranskimi jedmi in napolitanskimi picami.

Hotel Laguna****

Klimatizirane hotelske sobe imajo balkon in pogled na morje. Večina je **dvoposteljnih**, z zakonsko posteljo večjih dimenzij in s tušem v kopalnici. Za udobnejše počitnikovanje so na voljo še sušilnik za lase, torba za obisk savn in velnesa, kopalni plašč, mini bar, sef, kuhalnik in celo dežnik. Internetna povezava je brezžična in brezplačna. V hotelu je tudi dvigalo.

V hotelu Laguna lahko izberete tudi **junior suito deluxe**, ki ima teraso ali balkon, pa tudi kuhinjo s kuhalno ploščo, hladilnikom, mikrovalovno pečico in pomivalnim strojem ter jedilno mizo. **Junior suita superior** pa nima kuhinje, ima pa na prostorni terasi masažno kad, v kateri se lahko razvajate s pogledom na morje.

Za udobno počitnikovanja para in tudi družine je idealna prostorna hotelska **soba deluxe z balkonom s pogledom na morje** – poleg zakonske postelje ima tudi zofo, ki se po potrebi raztegne v **udobno dodatno ležišče** (140 x 200 cm). Ima tudi **kuhinjo** s kuhalno ploščo, hladilnikom, mikrovalovno pečico, pomivalnim strojem in potrebnim drobnim inventarjem, kopalnico s tušem in bidejem, na voljo je sušilnik za lase. V sobi so še TV, telefon, sef, torba za obisk savn in velnesa, kopalni plašč in brezplačna internetna povezava.

Tako opremljene sobe oz. suite s kuhinjo in več ležišči so lahko obrnjene ali na park z bazenom ali na morsko stran in imajo balkon ali teraso z udobno sedežno garnituro.



Družine rade počitnikujejo v **družinski suiti deluxe** s teraso in balkonom, **z ločeno spalnico** z zakonsko posteljo in **dnevni prostorom** z dodatnimi ležišči. Sprejme lahko do 5 oseb. Ima **balkon ali teraso** s pogledom na morskó stran, v njej pa so še kuhinja s kuhálno ploščó, hladilnikom, mikrovalovno pečico, pomivalnim strojem in potrebnim drobnim inventarjem ter kopalnica s tušem, na voljo je tudi sušilnik za lase. Za večje udobje pa so v suiti še sef, torba za obisk savn in velnesa, kopalni plašč ter brezžična internetna povezava.



Unikatna in zelo prostorna je suita penthouse na vrhu hotela Laguna. Na zastekljeni terasi z razgledom na morje je masažna kad za razvajanje. Poleg zakonske postelje je tu na voljo tudi udobna zofa, v kopalnici sta tuš in bide, za udobnejše počutje so tu še mini bar, sef, kopalni plašč, fen, torba za obisk velnesa in seveda brezplačen internet. Dostop je z dvigalom.



Hotel Rožmarin v Laguni***

Del Lagune je tudi hotel Rožmarin, ki je kategoriziran s tremi zvezdicami, obnovljen pa je bil že pred ostalimi enotami Lagune. Sobe so udobne, klimatizirane, povezane z naravo in kot vse kapacitete v Laguni omogočajo zasebnost in počitniško sproščenost.

Na voljo so economy sobe s francosko posteljo (140 x 200 cm) in dvoposteljne sobe z ločenima ležiščema (90 x 200 cm) z manjšim hladilnikom in balkonom s sedežno garnituro.



Vila Laguna Strunjan****

Mediterranska vila z lastnim bazenom in vrtom in s pogledom na morje lahko sprejme do 6 oseb. Ima namreč kar tri udobne spalnice, dve kopalnici, kuhinjo, dnevni prostor, kombinirano savno (finska in infra) in veliko teraso.

Prostori osrednji dnevni prostor ima poleg udobne sedežne garniture, počivalnika in televizorja še veliko jedilno mizo, nadstandardno opremljena kuhinja pa pečico, mikrovalovno pečico, pomivalni stroj in hladilnik z zamrzovalnim delom. Gostom so tu na voljo še sef, kopalni plašči, copati, torbe za velnes. Brezžična povezava z internetom je brezplačna, prostori pa so seveda tudi klimatizirani.



Na njenem vrtu s pogledom na strunjanski zaliv je samo za goste vile njen zunanji bazen s tušem in ležalniki, na prostorni terasi je miza s stoli za obedovanje na prostem. V vili so dobrodošli tudi manjši hišni ljubljenci. Gostje si lahko naročijo v vilo postrežbo hrane in pijače, pa tudi masaže in nege, za kar je v vili namenjen poseben prostor za sprostitev.



Zimsko knajpanje – doma in v Šmarjeških Toplicah

Mirjam Mrhar, velneška strokovnjakinja v Termah Krka



V sodobnem svetu nenehno iščemo učinkovite načine za izboljšanje zdravja in za dobro počutje. Ena učinkovitih metod, znana že skoraj 200 let, je knajpanje, popularnost tega pa zaradi njegove koristnosti za zdravje še vedno narašča. Tehnika temelji na uporabi hladne in tople vode za poživljanje krvnega obtoka in spodbujanje samozdravljenja. Poleg telesnega zdravja pa izboljšuje tudi psihično počutje, saj je dokazano učinkovito tudi pri sproščanju in obvladovanju stresa.

Kaj je knajpanje

Knajpanje je posebna oblika lajšanja zdravstvenih težav z vodo, zajema pa različne oblike utrjevanja telesa - izmenjevanje hladne in tople vode, oblive, kopeli, obloge, soparo in drugo. Ta sistem terapij pa vključuje poleg vode tudi prehrano, s poudarkom na zeliščih, gibanje in skrb za notranje ravnesje. Začetnik terapije s knajpanjem je bil nemški duhovnik in zdravilec Sebastian Kneipp v devetnajstem stoletju.

Izkušnjo knajpanja lahko doživite tudi v Termah Šmarješke Toplice. V zimskem času so vam za to na voljo – v okviru notranjega termalnega kopališča – Marijin bazen na prostem s temperaturo 10 do 15 stopinj Celzija in dva notranja bazena s termalno vodo temperature 32 stopinj. Tu se lahko utrjujete z zadrževanjem ali kopanjem izmenično v topli in hladni vodi in s savnanjem.

Koristi za zdravje

Pospeši krvni obtok, okrepi srčno-žilni sistem in regenerira

Velike razlike v temperaturi vode povečajo elastičnost krvnih žil in izboljšajo delovanje žil in srca, s tem pa je zmanjšano tveganje za nastanek bolezni, kot sta hipertenzija in ateroskleroza. Izboljša se prekrvitev tkiv, in ker se spodbudijo regeneracija in pomlajevalni procesi, se poveča splošna vitalnost telesa.

Zmanjša stres in tesnobo in izboljša spanec

Izmenične toplo-hladne kopeli ali tako prhanje znatno zmanjšajo občutek napetosti in tesnobe in s tem blagodejno vplivajo na počutje čez dan in omogočajo mirnejši spanec.

Okrepi imunski sistem

Knajpanje zmanjšuje pogostost prehladov, grip in drugih sezonskih obolenj, ker povečuje naravno odpornost telesa.

Razstruplja in pomlajuje

Ugodni učinki se kažejo tudi na koži, saj se koža zaradi boljše prekrvitve napne in je spodbujeno njeno čiščenje in obnavljanje.

Okrepi zaupanje vase

Da se telo privadi na hladno-tople kopeli, je potrebna kar nekaj poguma, odločnosti in zdržljivosti. Ko pa človek enkrat začuti dobrodejnost knajpanja, gre vedno lažje in samozaupanje narašča.

Izmenične toplo-hladne kopeli ob tem povečujejo učinkovitost razstrupljanja, razbremenjevanja telesa in uma ter hujšanja in večajo odpornost. V Šmarjeških Toplicah jih zato priporočamo tudi pri programih SlimFit, VitaDetox in ImmunoRebalance.

Gibanje izmenično v topli in v hladni vodi povečuje tudi elastičnost žilnih sten in pomeni za žile svojevrstno 'telovadbo', kar pri zdravih ljudeh krepi tudi srce in izboljšuje njegovo delovanje.

Ljudem z zdravstvenimi težavami pa priporočamo pred knajpanjem posvet z zdravnikom.

Vključite knajpanje v svojo tedensko rutino

S postopnim uvajanjem te prakse v svojo rutino lahko že kmalu izkusite njene številne prednosti, zato naj vam pomagamo z nekaj nasveti, kako začeti in kako knajpanje varno izvajati v domačem okolju.

Začnite s hladno-vročimi prhami

Prhajte se nekaj minut s toplo vodo, nato pa preklopite na hladno in se prhajte približno 30 sekund. Začnite pri nogah in navzgor, nato roke in nazadnje zgornji del telesa in to nekajkrat ponovite. Ta metoda pomaga, da se postopoma navadiš na spreminjanje temperature.

Če pa vam je prhanje zelo neprijetno, začnite s toplo-hladnimi obkladki ali z namakanjem stopal izmenično v toplo in v hladno vodo.

Bosa hoja po rosi ali mrzli vodi

Jutranja hoja po rosi ali po hladni vodi prijetno poživlja in telo pripravi na nov aktiven dan. Za začetek je dovolj nekaj minut take hoje, postopoma pa čas podaljšujte, kolikor dolgo vam prija. Preden si spet nadenete nogavice, si nežno zmasirajte stopala in noge do kolen. Ob rednem knajpanju ne boste več trpeli zaradi hladnih nog.

Poslušajte svoje telo in tretma stopnjujte postopoma

Nelagodje je v začetku normalno, ne začnite pa preveč agresivno. Intenzivnost mraza in trajanje izpostavljenosti mrzli vodi povečujte postopoma in telesu tako omogočite, da se postopoma prilagodi. Če pa kdaj občutite preveliko nelagodje ali celo bolečino, tretma zaključite in naslednjič počasneje stopnjujte.

Dihanje

Pri prilagajanju telesa temperaturnim spremembam je dihanje zelo pomembno. Osredotočite se na globoko umirjeno dihanje, še posebej med izpostavljanjem mrzli vodi.



Prilagoditev prakse letnemu času

Najlažje je s knajpanjem začeti poleti, ker človeku hladna voda takrat bolj prija, zimo pa izkoristite za krajše, a intenzivnejše hladne kopeli ali prhe.

Vztrajnost

Če vključite knajpanje v svojo tedensko ali celo dnevno rutino, boste dosegali boljše rezultate.

Je knajpanje varno?

Knajpanje je za večino zdravih ljudi varno, pri določenih zdravstvenih stanjih, kot so resne srčno-žilne bolezni, visok krvni tlak, akutne infekcije in hude kožne bolezni, pa je potrebna previdnost. Tudi za nosečnice je priporočljivo predhodno posvetovanje z zdravnikom. Tudi sicer pa je priporočljivo, da se pred začetkom posvetujete z zdravnikom, ki bo ocenil vaše zdravstveno stanje in vam pravilno svetoval glede varne uporabe te metode.

Kako pogosto izvajamo knajpanje

Začnite poredko, enkrat ali dvakrat tedensko, in ko se vaše telo že nekoliko privadi, postopoma povečujte frekvenco. Pomembno je, da svoje telo poslušate in da prilagodite pogostost glede na počutje – nekateri izvajajo knajpanje vsak dan, drugim najbolj ustreza tedenska rutina, spet tretji se predajo tej izkušnji le občasno.

Katere dele telesa vključimo v knajpanje

Knajpanje je mogoče prilagoditi različnim delom telesa, odvisno od potreb in ciljev. Za splošno poživitev in krepitev imunskega sistema lahko izvajate knajpanje celotnega telesa – od nog navzgor. Za lokalizirane težave, kot so bolečine v mišicah ali sklepih, se lahko osredotočite na specifične dele telesa in za to uporabite – za boleče sklepe hladne obkladke, za roke oziroma noge izmenične hladno-tople kopeli. Ključno je, da se osredotočite na tiste dele telesa, v katerih želite izboljšati cirkulacijo, zmanjšati bolečino, povečati odpornost.



Preden se podate na sneg

Okrepite mišice in tako preprečite poškodbe

Jana Kovačič Petrovič

Ste ljubitelj smučanja, teka na smučeh, deskanja na snegu, morda drsanja? Tovrstna rekreacija prinaša veliko veselja, žal pa tudi tveganje. Večina ljudi se ukvarja s temi športi le občasno, ker je zima pri nas kratka, zato pa so lahko kondicijsko nepripravljeni, in je pri njih velika možnost poškodb.

Specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine v Talasu Strunjan Dragica Kozina se pri svojem delu pogosto ukvarja z ljudmi, ki so na zdravljenju in rehabilitaciji po poškodbah pri zimskih športih.

»Telo je treba ustrezno pripraviti že pred sezono smučanja, saj s kavča v smučine vsekakor ne gre;« opozarja zdravnica, »če menite, da je dovolj zgolj vsakodnevni sprehod nekaj dni pred odhodom na smučanje, se motite.«



*Fiziatrinja **Dragica***

***Kozina**, dr. med., vodja*

zdravstvene službe v Strunjanu: Temeljite kondicijske priprave preprečijo marsikak neroden padec, neželene zvine sklepov, pretegnjene in natrgane mišice in tudi zlome kosti.«

Zdravnica svetuje, naj se začnemo kondicijsko **pripravljati vsaj šest, še raje pa osem tednov pred odhodom na sneg.** »Dobre kondicijske priprave preprečijo neželene zvine sklepov, natrgane in pretegnjene mišice in seveda tudi zlome kosti. Če smo dobro pripravljeni, je tveganje za padce veliko manjše, če pa do padca vendarle pride, so posledice precej manjše, kot če smučamo nepripravljeni.«

Realno ocenite, kaj zmorete

Vsakdo zase najbolje ve, koliko zares zmore. »Če nekdo komaj prisopiha po stopnicah do četrtega nadstropja, je to znak, da se v takšni kondiciji ne more podati na smučanje niti na sankanje z otroki.«

Kakšno vadbo priporoča fiziatrinja?

Dobro je, če nekaj tednov pred smučanjem stopnujete vsakdanje pešačenje s **hitro hojo**, ker to poveča splošno telesno pripravljenost. Poleg hitre hoje pa je **potrebna tudi vadba.**

Smučanje, deskanje in drsanje so dejavnosti, ki močno obremenijo zlasti kolenske sklepe, zato je treba **okrepiti stegenske mišice.** Stabilizacijo kolenskega sklepa omogočajo močne



Če se na zimska doživetja dobro pripravimo, bomo v njih tudi bolj uživali, saj ne bo utrujenosti in bolečin.



prednje stegenske mišice (*quadriceps*). Dobro razvite mišice stegenske zadnje lože (*hamstrings*) in zadnjične mišice (*gluteus*) pa delujejo kot neke vrste protiutež prednjim stegenskim mišicam in omogočajo njihovo dobro koordinacijo.

Dobra pripravljenost mišic omogoča lažje in zanesljivejše vijuganje po zasneženih strminah, kar je še posebej pomembno pri večji hitrosti, pri nenadnih spremembah smeri, pa tudi pri teku na smučeh.

*«Pri tem so zelo obremenjene tudi **mišice odmikalke in primikalke** (adduktorji in abduktorji), ki pa so pomembne tudi za stabilizacijo kolenskega sklepa. In ker je pomembna tudi stabilizacija trupa, je nujno okrepiti tudi **trebušne in hrbtne mišice,**»* opozarja dr. Kozina.

Smučarji morajo premagovati velike sile v zavojih, telo pa mora biti ves čas v ravnovesju in v pravilni drži. *«Zato so obremenjene tudi **ramenske, prsne in hrbtne mišice, pa tudi vse mišice na rokah,**»* še naprej našteva fiziatrinja.

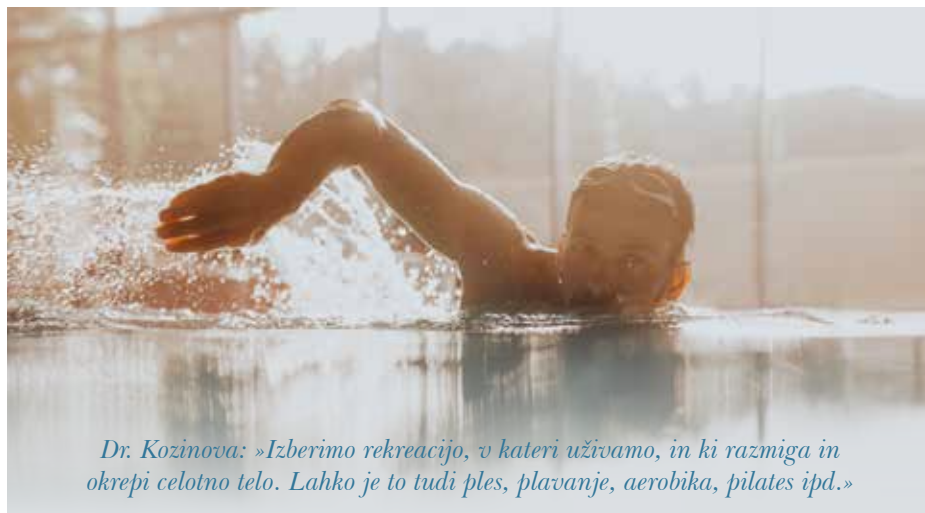
Pred vadbo se je treba ogreti

Pred vsako vadbo fiziatrinja priporoča ogrevanje z aerobnimi vajami, denimo na sobnem kolesu, ali lahкими vajami za ogrevanje in raztezanje. Pomembno je tudi, da so vse vaje opravljene pravilno in da z njimi ne pretiravamo.

Na splošno pa priporoča ukvarjanje s kako obliko vadbe ali rekreacije vse leto vsaj dvakrat na teden. »Izberimo rekreacijo, v kateri uživamo in ki razmiga in okrepi celotno telo. To so lahko ples, plavanje, aerobika, pilates ...«

Nasvet velja za vse starosti, vadbo pa je treba prilagoditi letom in zdravstvenemu stanju. Upoštevati je treba tudi to, da je z leti vse bolj pomembna tudi krepitev mišic, zato naj bodo v vadbo obvezno vključene tudi **vaje za moč.**

»Priporočam, da se o primernosti vadbe posvetujete z osebnim trenerjem,« zaključí dr. Dragica Kozina.



Dr. Kozinova: »Izberimo rekreacijo, v kateri uživamo, in ki razmiga in okrepi celotno telo. Lahko je to tudi ples, plavanje, aerobika, pilates ipd.«



Poškodbe okončin so pri zimskih športih lahko preprečimo tako, da se začnemo za to pripravljati pravočasno, vsaj šest tednov pred načrtovano športno dejavnostjo.

ŠMARJEŠKI TEDNI ZVESTOBE

Člani Kluba
Terme Krka,

POZOR!

Za vas ponovno pripravljamo brezskrben oddih z organiziranimi pohodi in poučnimi delavnicami.

Za prevoz bomo poskrbeli mi – pridružite se nam na tradicionalnih Šmarjeških tednih zvestobe!

Z nami je vedno varno, zabavno in lepo.

Terme Šmarješke Toplice
7 noči s polpezionom

Redna cena

Vaš prihranek

**Za upokoјence, člane Kluba
Terme Krka**

Hotel Vitarium**
Superior**

770,00 EUR

223,00 EUR

547,00 EUR

Hotel Šmarjeta****

745,00 EUR

216,00 EUR

529,00 EUR

Hotel Toplice*
(enoposteljna soba)**

808,00 EUR

234,00 EUR

574,00 EUR

Cene so na osebo, za bivanje v dvoposteljni sobi, in že vključujejo upokoјenski popust in popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba (Šmarjeta, Vitarium), polni penzion, turistična taksa. Možnost plačila na obroke.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Šmarješki teden zvestobe vključuje:

7 nočitev s polpenzionom, s pestro izbiro zdravih jedi iz lokalnih sestavin | nordijsko hojo in pohode po okolici | bogat glasbeni in zabavni večerni program | 4 x sproščanje z gongi in 5 x dihalne vaje | 2 x savnanje s privlačnimi rituali | neomejeno kopanje v termalnih bazenih | vsakodnevno hidrogimnastiko ali vodno aerobiko | predavanje priznanega strokovnjaka o osebni rasti | delavnico o prehrani – o živilih za dobro voljo | delavnico za urjenje spomina | 2 x panoramsko vožnjo s turističnim vlakcem (ob doplačilu) | izlet v destilarno in čokoladnico Berryshka (ob doplačilu)



Nagrada

Vsak teden bomo izmed vsakih 10 udeležencev šmarješkega tedna zvestobe izžrebali srečnega, ki mu bomo podarili **brezplačen vikend paket v Termah Šmarješke Toplice!**



Darilo

Brezplačen avtobusni prevoz iz različnih koncev Slovenije do hotela in nazaj.

Termini in odhodi veselega avtobusa

Prijavite se v terminu, ko vozi veseli avtobus najbližje vašega doma. Če pa imate lasten prevoz, se lahko prijavite v kateremkoli od navedenih terminov.

26. 1.–2. 2. 2025 | Štajerska, Posavje

Maribor – 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–Zidani Most (11.15), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35)

2. 2.–9. 2. 2025 | Obala, Ljubljana

Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Ljubljana – Tivoli (12.30)

9. 2.–16. 2. 2025 | Severna Primorska

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 (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30)

16. 2.–23. 2. 2025 | Gorenjska, Ljubljana in del Dolenjske

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

23. 2.–2. 5. 2025 | Ljubljana in del Dolenjske

Ljubljana – Tivoli (11.00), Škofljica (11.15), Grosuplje (11.25), Ivančna Gorica (11.45)

Ure odhodov so okvirne. Prijavljene goste pravočasno obvestimo o uri odhoda.

Hotel Grad Otočec
**Privoščite si
malo čarobnosti**

Jana Kovačič Petrovič

Če si želite v zimskih dneh doživeti pravo zimsko pravljico, ni treba iti daleč – na gradu Otočec lahko uživate v lučkah, čarobnih detajlih in kulinaričnih poslasticah, lahko pa tudi prespite in se pustite razvajati v grajskem razkošju.

Slikoviti grad na otoku omogoča pobeg v neke druge čase v vsakem letnem času, v adventnem obdobju pa je še posebej privlačen s čudovito dekoracijo in prilagojeno kulinarično ponudbo.



Na praznično kosilo ali večerjo v grajsko restavracijo

Kuharski mojstri so za adventni čas in to zimo pripravili poseben izbor jedi. Na jedilniku à la carte boste našli raznovrstne mesne jedi in brezmesne poslastice, domače testenine, gosja jetra, potočne rake, sladkovodne in morske ribe ... in tudi izvrstne sladice.

Vabljeni tudi v grajsko kavarno na kavo in dišeč domači medenjaki, pa tudi na vinsko degustacijo v vinski stolp.

Izbor z jedilnika à la carte

Predjedi: tatarski biftek, karpачo piranskega bralina ...

Tople predjedi: rižota s potočnimi raki in rožmarinom, gosja jetra po grajsko ...

Glavne jedi: telečja lička, hrustljivo zapečen odojek krškopoljca, jagnječja krača, hrustljava postrv, gobova lazanja z bučnim pirejem ...

Sladice: sočne, rahle, mmm, naj za zdaj ostanejo skrivnost 😊

Jedi dopolnijo slastne priloge in pestra spremljava vrhunskih vin.
Dober tek!

Praznični zimski pobeg v *čarobnost*



- ◆ 1 nočitev za dve osebi
- ◆ 4-hodna večerja v grajski restavraciji, ki jo priporoča tudi aktualni Michelinov kulinarčni vodnik
- ◆ pregrešno okusen zajtrk
- ◆ pokušina treh vrhunskih vin v Vinskem stolpu

Za vas pripravljamo še druga prijetna doživetja ... Omogočili vam bomo kopanje v **bazenu s termalno vodo** in sproščanje v **savnah bližnjega hotela Šport** in poskrbeli za strokovnjaka za **masaže**, če si boste zaželeli blagodejne mišične sprostitev (doplačilo!). Oddih na Otočcu pa boste lahko izkoristili še za **obisk Term Šmarješke Toplice, njihovih bazenov, savn in velneškega centra**. In če bo dopuščalo vreme, boste lahko na **igrišču za golf trenirali svoje zamahe ali celo odigrali praznično devetico**. Ali pa bo za vas za osrečeno dušo dovolj že **sprehod po bregu sanjave Krke ...**

**Cena za 2 osebi
že od 435,20 EUR**

Cena velja do 13. 1. 2025

Krka predstavlja Imunogard Krka – **PREHRANSKO DOPOLNILO ZA PODPORO IMUNSKEMU SISTEMU**



Krka, d. d., Novo mesto vstopa na novo področje delovanja in predstavlja Imunogard Krka, sveti gral imunskega sistema. Skrbno zasnovana sestava združuje klinično preizkušen betaglukan ter izbrano kombinacijo vitaminov in mineralov. Imunogard Krka je primeren za vso družino – za otroke in odrasle.

Imunski sistem je kot telesni stražar – trdoživ, neutruden in vedno na preži. Toda tako kot mi tudi on za optimalno delovanje včasih potrebuje malo spodbude. Pravilno delovanje imunskega sistema je nepogrešljivo za dobro počutje in vitalnost vse leto, zlasti pa takrat, ko

je možnost okužb večja. Zaradi mraza, manjše izpostavljenosti sončni svetlobi in več časa, ki ga preživimo v zaprtih prostorih, je bolj na udaru zlasti v hladnejših mesecih.

Za krepitev imunskega sistema so pomembni uravnotežena prehrana, redna telesna dejavnost, dovolj spanja in izogibanje stresu. Sodobni način življenja pa je pogosto v nasprotju s temi priporočili. Takrat lahko imunski sistem dodatno okrepimo s prehranskimi dopolnili.

V Krki so se po pomoč obrnili na znanost in ustvarili **Imunogard Krka** za otroke in odrasle.

Imunogard Krka, sveti gral imunskega sistema

Imunogard Krka za odrasle in Imunogard Krka junior za otroke sta prehranski dopolnili, ki vsebujeta klinično preizkušeni betaglukan ter vitamine in minerale, ki imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.* Izdelka se priporočata:

- ✓ za hiter odziv, ko je možnost okužb večja,
- ✓ za dolgoročno podporo imunskemu sistemu.



Imunogard Krka

Imunogard Krka vsebuje klinično preizkušeni betaglukan, vitamine C, A, D, B6, B9 in B12 ter minerale cink, selen in mangan. Izdelek je na voljo v obliki praška za pripravo okusnega napitka in ne vsebuje sladkorja, konzervansov, laktoze in glutena. Primeren je za odrasle in mladostnike, **starejše od 14 let**, ter ima okus po limoni. Na voljo je v **pakiranju po 10 in 30 vrečk**. Kupite ga lahko v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Imunogard Krka junior

Imunogard Krka junior vsebuje klinično preizkušeni betaglukan, vitamine D, C in A ter cink. Izdelek je na voljo v obliki praška za pripravo okusnega napitka in ne vsebuje umetnih sladil, konzervansov, laktoze in glutena. Namenjen je **otrokom od 3. leta** in ima okus po jagodi. Na voljo je v **pakiranju po 30 vrečk**. Kupite ga lahko v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Pridružite se Imunoklubu in osvojite sezonsko zalogo Imunogarda Krka

Pridružite se zagovornikom vsega, kar blagodejno vpliva na imunski sistem, ter sodelujte v žrebanju za sezonsko zalogo izdelka Imunogard Krka in druge praktične nagrade.



Za otroke: spoznajte junake Imunogarda Krka

Vas zanima, kako naši junaki premagajo viruse? Vabimo vas, da skupaj z otroki vstopite v fantazijski svet junakov, ustvarjen s tehnologijo obogatene resničnosti. Žirafa,

vila, astronaut in paprika so pripravljeni, da najmlajše zabavajo in mimogrede tudi česa naučijo. Uporabili bodo vse od preverjenih metod, na primer pobarvank, do tehnoloških novosti, kot je obogatena resničnost.



Več o izdelku preberite na www.imunogard.si.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Skrbite za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.
* Vitamini D, C in A ter cink imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.



IMUNOGARD Krka

SVETI GRAL IMUNSKEGA SISTEMA

NOVO



- ✓ **ZA HITER ODZIV, KO JE MOŽNOST OKUŽB VEČJA**
- ✓ **ZA DOLGOROČNO PODPORO IMUNSKEMU SISTEMU**
- ✓ **ZA OTROKE IN ODRASLE**

TE ZANIMA
VEČ O
IZDELKU?



www.imunogard.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Vitamini D, C in A ter cink imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.

KRKA

Naj vas v novem letu spremlja
zdravje, vodi pogum in
povezuje razumevanje.

Srečno 2025!



Krka v obdobju januar–september 2024

Skupina Krka je v prvih devetih mesecih leta 2024 ustvarila prihodke od prodaje v višini 1 milijarde 434,7 milijona EUR, kar je 7 % več kot v enakem lanskem obdobju, in 281 milijonov EUR čistega dobička, kar je 19 % več kot v enakem lanskem obdobju. Predsednik uprave in generalni direktor Jože Colarič je ob tej priložnosti povedal: »V skupini Krka smo tudi v tretjem četrtletju leta nadaljevali uspešno poslovanje. Prodajo smo v prvih devetih mesecih povečali v petih od šestih prodajnih regij in na večini svojih ključnih trgov ter pri vseh skupinah izdelkov in storitev. Rast prodaje je znašala 7 %, rast čistega dobička pa 19 %. Na podlagi doseženega ocenjujemo, da bomo v letu 2024 v skupini Krka presegli načrte in ustvarili za 1 milijardo 890 milijonov EUR prihodkov od prodaje izdelkov in storitev ter čisti dobiček v vrednosti 339 milijonov EUR. Nadzornemu svetu smo predstavili tudi načrt poslovanja za leto 2025. V njem načrtujemo nadaljnjo rast prodaje, ki bo dosegla 2 milijardi EUR, in čistega dobička, ki bo predvidoma znašal 354 milijonov EUR.«

Investicije v znanje so najboljša naložba za prihodnost

V Krki smo tudi v letu 2024 prejemniki certifikata TOP investitor v izobraževanje, namenjenega podjetjem in organizacijam, zavezanim vlaganju v razvoj znanja in kompetenc svojih zaposlenih. Priznanje, ki ga na konferenci Edutainment podelujeta Planet GV in Sofos, Inštitut za upravljanje znanja in razvoj talentov, smo prejeli že tretje leto zapored.

Znanje je v Krki vrednota, zato z naložbami v izobraževanje ustvarjamo priložnosti za povezovanje, učenje in razvoj. Zaposlenim omogočamo izpopolnjevanje in usposabljanje na različnih strokovnih področjih – pri vodenju, osebnem razvoju, kakovosti in uporabi sodobne informacijske tehnologije, razširjeno je tudi učenje tujih jezikov. Posebno pozornost namenjamo prepoznavanju talentov in sistematičnemu načrtovanju njihovega razvoja. V mentorstvo vključujemo novozaposlene in prek mednarodnih mentorskih programov tudi ključne in perspektivne kadre, ki ciljno razvijajo svoje potenciale in kompetence.

Vir: www.krka.si



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVIJO VRELCI ZDRAVJA

(Izrežite jo in pošljite v kuverti na naslov Terme Krka, Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, s pripisom »Naročilnica na Vrelce Zdravja«.)

Ime:

Priimek:

Naslov (ulica in hišna št.):

Poštna št.:

Elektronski naslov:

Kraj:



Želim, da me obveščate o ponudbi, novostih in aktualnih vsebinah Term Krka, vključno s prejetjem personaliziranih ponudb, na podlagi podatkov o mojih že uporabljenih storitvah in kupljenih izdelkih v Termah Krka oziroma na podlagi mojega obiska spletne strani www.term-krka.com.

Podpis

Radi bi vas obvestili, da je upravljavec zgoraj navedenih osebnih podatkov, ki ste se jih odločili deliti z nami, družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto. Vaše podatke bomo uporabljali le za označene namene. Družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto obdeluje vaše osebne podatke skladno s politiko zasebnosti, ki določa način in pogoje obdelave in je objavljena na spletni strani www.term-krka.com. Če obvestil o novostih in aktualnih vsebinah Term Krka ali revije Vrelci zdravja ne želite več prejemati, lahko to kadar koli sporočite na naslov Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto ali na elektronski naslov marketing@term-krka.si.

Vaše pravice
Vedno imate pravico do dostopa do svojih osebnih 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 izbrišemo. Vašo zahtevo pošljite na elektronski naslov data.protection.officer@term-krka.si. Varstvo, obdelovanje in hramba osebnih podatkov so zagotovljeni po veljavni evropski in slovenski zakonodaji o varstvu osebnih podatkov. Če menite, da naša obdelava krši veljavno zakonodajo, imate pravico do pritožbe pri nadzornem organu, to je Informacijskem pooblaščenцу Republike Slovenije. Zavezujejo se, da bomo vaše osebne podatke obdelali tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrezna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo podatkov.

Zimski oddih v Termah Krka

Preverite ugodnosti
med šolskimi
počitnicami

Izbirate lahko med različnimi destinacijam – Šmarješkimi Toplicami, Dolenjskimi Toplicami, Strunjanom ... Zagotavljamo vam, da je vsaka po svoje čudovita. Vsem trem pa je skupno zdrava in okusna kulinarika s sezonskimi sestavinami iz lokalnega okolja in številne možnosti za brezskrbno sprostitev – v toplem objemu termalnih vrelcev ali ogrevane morske vode.

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	295,00 EUR	442,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	400,00 EUR	600,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium**** Superior	322,00 EUR	482,00 EUR
Talaso Strunjan 13. 1. – 6. 4. 2025	Hotel Svoboda****	249,00 EUR	414,00 EUR
	Vile***	208,00 EUR	347,00 EUR

Za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice velja ponudba do 31. 3. 2025. Cene so na osebo, za bivanje v dvoposteljni sobi s polpenzionom, in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

		3 noči / soba	5 noči / soba
Laguna Strunjan 13. 1. – 6. 4. 2025	Laguna 4*, soba De Luxe	že od 430,00 EUR	že od 716,00 EUR
	Laguna 4*, soba Superior	že od 376,00 EUR	že od 626,00 EUR

*Cene veljajo za nočitev z zajtrkom, na sobo in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: večerja, turistična taksa. Cene se razlikujejo glede na tip namestitve in obdobje bivanja.

Otroški popusti v Termah Dolenjske Toplice in v Termah Šmarješke Toplice: otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno, prvi otrok od 6. do 12. leta ima 50 % popusta, drugi otrok od 6. do 12. leta biva gratis, ostali otroci od 6. do 12. leta imajo 50 % popusta – ob bivanju v sobi z dvema odraslima.

Otroški popusti v času šolskih počitnic v Termah Dolenjske Toplice, Termah Šmarješke Toplice in v Talasu Strunjan: otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno, prvi otrok od 6. do 12. leta biva brezplačno, ostali otroci od 6. do 12. leta imajo 50 % popust - pri bivanju v sobi z dvema odraslima.

Otroški popusti v Talasu Strunjan: otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno, otroci od 6. do 12. leta imajo 50 % popusta – ob bivanju v sobi z dvema odraslima.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



1=2

Maksi oddih
po mini cenah

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****

2 noči / 2 osebi

249,00 EUR

3 noči / 2 osebi

373,00 EUR

Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***

269,00 EUR

403,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 31. 3. 2025. Cene veljajo na economy sobo s francoskim ležiščem (130-140x200 cm v hotelu Kristal in 160x200 cm v hotelu Toplice), za 2 osebi s polpenzionom in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. **Dodatno ležišče ni možno.** Doplačila: polni penzion, turistična taksa, dodatni vstop v svet savn.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Obraz Term Krka

Darko Drečnik, vodja kuhinje v Termah Dolenjske Toplice

V Terme Krka je prišel decembra 2016, naloge in odgovornosti vodje kuhinje v Termah Dolenjske Toplice pa je prevzel že dober mesec zatem. Je gostinec po duši, ki nenehno razmišlja o novih jedeh in o boljši organizaciji dela. Zrel, prijazen, inovativno kreativen, odgovoren, odprt. Z vztrajnostjo in željo po pripravi vrhunskih jedi mu je z dolenjsko ekipo v kratkem času uspelo narediti v gostinski ponudbi velik preobrat.

Andreja Zidarič

Kaj vas je navdihnilo, da ste se odločili za poklic kuharja? Kako ste začeli svojo kulinarčno pot?

Kuhinja me je prevzela že zelo zgodaj, saj je središče mojega zanimanja že, odkar se zavedam samega sebe. Ko so se moji bratje in vrstniki zunaj podili za žogo, sem sam veliko raje pomagal mami za domačim štedilnikom in v kuhinji delal (ne)red (*smeh*). Da, poklic kuharja mi je predlagala mama, ki je menila, da tako nikoli ne bom lačen, zeblo pa me tudi ne bo (*spet smeh*).

Biti vodja kuhinje v Termah Dolenjske Toplice ... Kako bi opisali filozofijo kuhinje, ki ima dve plati, zdraviliško in hotelsko?

Zame predstavlja to veliko velikih izzivov, a jih rad sprejemam, rad se ukvarjam z njimi. Filozofijo naše kuhinje bi lahko opisal kot posebno disciplino, red, pri katerem se zdravo združi z estetsko dovršenim krožnikom in se prelije v okus, ki si ga gostje zapomnijo. Moj naziv vodje že sedem let potrjuje mojo sposobnost za opravljanje tega dela, ki ga izvajam s srcem in veliko vneme.

Kulinarčne smernice se nenehno prilagajajo življenju, in v kuhinji ni nikoli časa za predah. Darkovo glavno vodilo je, da v jedi vključuje predvsem lokalno pridelane sveže sestavine in z njimi pričara zdrave in okusne privlačne kreacije. Tako se gostje radi vračajo v Dolenjske Toplice tudi zaradi dobre hrane.

Kaj vas vodi in usmerja pri oblikovanju jedilnikov za goste zdravilišča?

Moji predhodniki v kuhinji Term Dolenjske Toplice so začrtali jasne smernice, po katerih sem z veseljem in vso svojo vlogo nadaljeval pot in

razvijal svoje kuharske veščine – s pridihom sodobnega, pa vendar še vedno tradicionalnega gostinstva. Drugače rečeno – pri nas se ravnamo po kašipotu zdravja in sledimo tradiciji v lokalni prehrani, za pripravo pa se poslužujemo sodobnejših načinov. Pomembna je tudi postavitev jedi na krožnik, kot kreacija – trudimo se, da je za gosta privlačno doživetje že pogled na hrano.

Torej lokalno in sezonsko. Katere lokalne sestavine pa najraje uporabljate pri pripravi jedi?

Jedilnike vedno načrtujem in prilagajam z mislijo na letni čas, v katerem smo tukaj in zdaj. Izhajam iz tega, kar nam trenutno, v tem času ponuja domače okolje. Tako se v kuhinji zelo veliko poslužujemo sestavin, ki jih dobimo od pridelovalcev v lokalnem okolju, predvsem mesa, rib, mleka in mlečnih izdelkov, določenih vrst sezonskega sadja in seveda tudi zelenjave.

Obstaja morda kakšna jed, za katero bi lahko rekli, da je vaša najuspešnejša kreacija?

Na to vprašanje nekoliko težje odgovorim (*smeh*), kajti v vseh letih kuhanja se je nabralo kar nekaj takih jedi. Ker sem perfekcionista, vložim v vsako svojo jed tudi veliko sebe, in tako je zame vsaka moja jed uspešnica (*smeh*).

Kulinarčni trendi se danes zelo hitro spreminjajo, zato morajo biti Darko in tudi drugi kuharski mojstri Term Krka z njimi na tekočem; delovati morajo v skladu s priporočili in novostmi. In da so lahko pri tem uspešni in učinkoviti, se redno udeležujejo tečajev in delavnic, na katerih spoznavajo različne tehnike priprave hrane in hkrati spodbujajo svoj navdih. Nekatere stvari pa vendar ostajajo nespremenjene ...



Vrstijo se dnevi najbolj prazničnega meseca v letu ... Kaj je za vas bistvo decembrskih prazničnih jedi?

Če se izrazim kratko in jedrnat – da ne zanemarimo tradicije ... božična večerja, pri kateri na mizi ne sme manjkati božična purica, pa novoletna večerja, ki brez pujske ne prinese dobrega leta. In seveda tatarski biftek in bakalar, pljučna pečenka Wellington, praznični piškoti, potica in ajdov potancelj ... ob kozarcu dobrega lokalnega vina.

Kako prilagodite praznične jedi za različne okuse in prehranske potrebe zdraviliških gostov? Obstaja kakšna jed, ki jo v Termah Dolenjske Toplice pripravite za praznike vsako leto?

Strukturi gostov, ki pri nas preživljajo decembrske dni, se s kulinarčno ponudbo dnevno prilagajamo. Prizadevamo si, da zadovoljimo njihove potrebe in pričakovanja, radi pa jih tudi presenetimo. In so večinoma zadovoljni. Obvezo zagon za kreiranje novih kuharskih domači bakalar, tatarski biftek in nadevano božično purico z zeliščnim maslom, pečeno na oglju.

In Darko bolj osebno?

Pravi, da se doma kuhinji izogne v velikem loku in da se raje vživi v vlogo gosta. Sprošča se med sprehodi po domačih posavskih gričih, to pa mu daje tudi zagon za kreiranje novih kuharskih specialitet. Kulinarike si ne predstavlja brez treh življenjsko pomembnih, nepogrešljivih sestavin – moke, jajc in mleka. Med bolj nenavadnimi živili, ki jih je kdaj uporabil pri kuhanju, našteje polže, kačo in meso kenguruja. Na vprašanje, kateri kuharski mojster njega najbolj navdihuje, pa je odgovoril:

»Menim, da je naša Slovenija dom odličnih kuharjev in se to odraža tudi v naši prepoznavnosti zunaj naših meja. Če pa se vendarle ozrem v tujino, me je leta navdihoval pokojni francoski kuharski mojster Paul Bocuse, ki velja za enega najboljših kuharjev 20. stoletja in promotorja francoske kuhinje.«



Na Gradu Otočec smo gostili enega odmevnih dogodkov Virtuoso Chairman's

Petra Florjančič

V začetku novembra je Slovenijo spoznavalo več kot 200 svetovalcev in organizatorjev luksuznih potovanj, članov mreže Virtuoso. Največ jih je prišlo iz ZDA, Kanade in Avstralije, Slovenija pa jih je naravnost navdušila.

Virtuoso je v svetu vodilna mreža potovalnih agencij, specializiranih za luksuzna in izkustvena potovanja. Združuje več kot 2.300 ponudnikov in več kot 20.000 potovalnih svetovalcev iz več kot 1.200 turističnih agencij v več kot 50 državah Severne in Latinske Amerike, Karibov, Evrope, Azije-Pacifika, Afrike in Bližnjega vzhoda. Člani mreže Virtuoso poskrbijo za 28 do 32 milijard dolarjev prihodka letno od potovanj.

Med petimi slovenskimi člani mreže Virtuoso je poleg Slovenske turistične organizacije, agencije Luxury Slovenia, hotelov InterContinental Ljubljana in Kempinski Palace Portorož tudi naš hotel Grad Otočec.

In tako smo na Otočcu gostili 30 agentov, ki so prišli k nam pred glavno turo ali po njej. Zato smo otoški grad spremenili v pravljico že novembra, ko smo ga praznično okrasili z novoletno dekoracijo, da je bil ambient še bolj svečan in skrivnosten. Ker pa imamo na gradu omejene kapacitete, so bile skupine Virtuosovih gostov pri nas manjše, z le izbranimi agenti, ki pa so bili nadvse hvaležni za to, da lahko prav oni bivajo v enem najlepših hotelov v Sloveniji.

Pripravili smo jim vrsto presenečenj – sprejem s kostanjeviškimi dragonarji,



očarali smo jih z grajsko zgodovino in z našo kulinariko, zanje smo organizirali vodene pohode in druge aktivnosti na prostem, njihov obisk pa je zaključilo kosilo na Trški gori, v ravno prenovljenem Krkinem hramu. Agenti so bili navdušeni nad ponudbo, mi pa na trgu v ZDA že beležimo porast povpraševanja za prihodnje leto.

"Slovenijo smo doslej videli skozi oči naših strank – dobivali smo odlične povratne informacije, a nič se ne more primerjati z osebno izkušnjo. Moja pričakovanja so bila absolutno presežena," je po dogodku Virtuoso Chairman's Event povedal glavni izvršni direktor Virtuosia Matthew Upchurch.

Po navedbah Slovenske turistične organizacije (STO) je Slovenija partnerje Virtuosia navdušila s **trajnostnim pristopom, kakovostno avtentično turistično ponudbo in učinkovitim povezovanjem turističnih akterjev javnega in zasebnega sektorja.**

"Slovenije nismo izbrali le zaradi odličnega slovesa na področju trajnostnih potovanj, avtentičnosti in vaše strasti ob tem, kar počnete, temveč tudi zaradi načina, kako pri vas sodelujeta javni in zasebni sektor; take izbire vedno radi poudarimo. Fantastično je bilo videti, kako pri ustvarjanju izredne izkušnje sodelujejo nacionalna in destinacijske turistične organizacije z zasebnim sektorjem," je še dejal Upchurch in napovedal "veliko več Virtuosovih gostov".

Po besedah direktorice STO Maje Pak Olaj so organizatorjem in svetovalcem v štirih dneh razkazali praktično vso Slovenijo in doživetja pri nas. "Verjamem, da smo jih navdušili in da bodo ponovno prišli v Slovenijo," je dejala in spomnila, da prihaja večina partnerjev Virtuosia iz ZDA, ki so najpomembnejši oddaljeni trg slovenskega turizma z močnim potencialom rasti.

Povzeto po: www.slovenia.info

	VRELCI ZDRAVJA	HRANILNIK	HUDA NALEZLJIVA ČREVESNA BOEZEN	SANI ZA SPRAVLJANJE LESA V DOLINO, VLAČULJE	NEM. HUMANIST IN SATIRIK (SEBASTIAN, 1457–1521)	ANTON DERMOTA	HRV. OTOK, NAJBOLJ ODDALJEN OD KOPNEGA	OTIŠČANEC, ŽULJ	VAS, NASELJE	SNOV
	STANJE ŠKRBA-VEGA ČLOVEKA									
	KONFIRMACIJA, PO-TRJENJE									
	NEKD. PREDSEDNIK ALBANIJ (RAMIZ)					MOČ, JAKOST				
	UM. USNJE					BIBIJSKA OSEBA, JUDOV SIN				
							GLIVIČNA BOLEZEN, KANDIDOZA			
							STROŠEK			
SESTAVIL: PETER UDIR	TLA	PRENAŠANJE BOLEZENSkih MIKROBOV	NAJVEČJE MESTO V ZAHODNI UKRAJINI	SPREMLJEVALEC BOGA BAKHA V GR. MIT.	KORITAST STREŠNIK GORENJSKA PRESTOLNICA				TRI BOGINJE USODE V GERMANSKI MITOLOGIJI	NAJSVE-TLEJŠA ZVEDZA V OZVEZDU ORLA
LEVI PRITOK DRAVINJE IZ VZHODNEGA POHORJA							VELIK KAMNIT BLOK	NEKD. ŠP. PREDSEDNIK (MANUEL) MAKEDONSKO KOLO		
VEČ OKVIROV, OKVIRI						KARTA PRTAROKU (XXI) EGIPTOVSKI BOMBAŽ			OŠTIR, TOMAŽ PRIPRAVA ZA KRMLJENJE	
DELITEV TRIDELNE ENOTE V TAKTU NA DVA DELA					CMERJENJE DEL SKELETA		AMER. LJUD. REV. ZVEZA SL. KARIKATURIST (HINKO)			
ŽVENKETANJE						NEKD. IT. MOTOCIKLIST (GIACOMO)				
EDEN IZMED VELIKANOV V GRŠKI MITOLOGIJI						VODNA RASTLINA				
KEMIJSKI SIMBOL ZA TELUR		ALK SL. NO-GOMETNI VRATAR (JAN)					DOLŽINSKA MERA MESTO V ŠPANJI (božja pot)			
SLOVENSKI IGRALEC (BAN)			PROZORNI DEL ZRKLA ZA ŠARENICO	NABIRALKA SMOLE, SMOLARICA ACETILEN					MESTO NA Z. MADŽARSKEM, S. OD BLATNEGA JEZERA	FRANCOSKI IGRALEC (RENO)
ZDRAVILO, NAVADNO V OBLIKI OKROGLE PLOŠČICE						SL. SLIKAR IN GRAFIK (ŠUBIC) AM. IGRALKA (GARDNER)		LAJANJE SL. ALPSKA SMUČARKA (BUCIK)		
GOSTA BOMBAŽNA TKANINA ZA BLAZINE IN PERNICE					NABADANJE, NASAJANJE KEM. SIMBOL ZA TITAN					
UTRDI TEV, OKREPI TEV						RASTLINA POLZAJE-DAVKA NA KORENI-NAH				
DROBNO SESEKLJANO SUROVO MESO Z ZAČIMBAMI						ARA-KANSKO GOROVJE				

APRA - amer. ljudska revolucionarna zveza; BRANT - nem. humanist (Sebastian); DUOLA - delitev tridelne enote v taktu na dva dela; TITIOS - eden izmed velikanov v gr. mit.;

Rešitev jesenske križanke (vodoravno): ELASTIKAR, KADETNICA, SNOV, ATEJ, LAGUNA, ARA, AMERICIJ, ANTOINE, KINKEŽ, VELIKA NOČ, ELAND, AVALA, ČAKRE, DE, RO, EROTIKA, TAEI, KLEJ, KANADA, EMO, AJD, LOLA, ERAR, NIKELJ, KRHKOBA, PITON, AIR, AASEN, ACOSTA, KAMIŽOLA, TARTAN, EJAKULAT

Žreb je nagrade poletne križanke razdelil takole:

1. nagradaELENA UJČIČ, DOLENJE 11, 6254 JELŠANE
2. nagradaIVANKA GRIVEC, PARTIZANSKA 1, 1380 CERKNICA
3. nagradaMILAN RAKAS, UL. IVANA SULIČA 10B, 5290 ŠEMPETER / GORICI
4. nagradaMIRKO NOVAK, CILENŠKOVA ULICA 34, 1000 LJUBLJANA
5. nagradaFANI BORŠTNAR, TRŽIŠČE 14B, 8295 TRŽIŠČE

Rešeno križanko pošljite do **21. 2. 2025** na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, **s prpisom »Nagradna križanka«**. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli nagrade Term Krka. Srečno!

Ime in priimek

Naslov

POPOLNA IDEJA ZA *last minute* DARILO



Imamo popolno darilo za vaše najdražje.

Podarite jim nepozabno doživetje z darilnim bonom Term Krka!

Izbirate lahko med različnimi paketi, ki vključujejo:

- **Sproščujoče masaže in druge velneške storitve**
- **Plavanje v termalnih bazenih in v bazenih z morsko vodo**
- **Okusne kulinarične dobrote**
- **Prenočitve v vrhunskih hotelih**

☒ Nakup digitalnega darilnega bona Term Krka je preprost in hiter – izberite želene storitve ali določite vrednost darilnega bona, mi pa ga bomo v hipu dostavili v vaš e-poštni predal.

☒ Še vedno pa lahko izberete tudi darilni bon Term Krka v tiskani obliki, ki ga brezplačno in v najkrajšem času pošljemo na želeni naslov.



**Skenirajte QR kodo
in preverite darilno
ponudbo**

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si