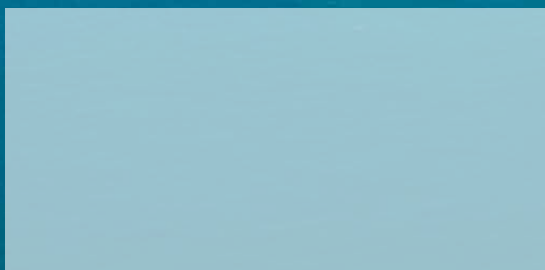


TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 2 | Junij 2022 | Novo mesto

poletje
2022



SENIORJI,

vabljeni na poletni oddih!

Pri nas je na prvem mestu varnost, sledita pa ji dobra volja in zabava. Poskrbimo tudi za sprostitev in krepitev zdravja - s kopanjem, savnanjem, z vadbo in glasbo.

Oddih vključuje: *nočitve s polpenzionom • 2 x savnanje (v Strunjanu z doplačilom) • neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih bazenih s termalno ali morsko vodo • 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*

Na Dolenjskem

Terme Dolenjske Toplice
Terme Šmarješke Toplice

Ob morju

Talaso Strunjan

*Hotel Kristal*****

*Hotel Šmarjeta*****

*Hotel Svoboda*****

*Vile****

5 noči

od 335,00 EUR

od 350,00 EUR

od 543,00 EUR

od 454,00 EUR

7 noči

od 470,00 EUR

od 490,00 EUR

od 760,00 EUR

od 635,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 12. 2022, za Talaso Strunjan pa od 1. 7. do 4. 9. 2022. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi in že vključujejo upokojski popust ter popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

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

Nove destinacije, nova doživetja, novi spomini



Poletje že trka na vrata. **Poletje kot nekoč.** Poletje, ki je pojem svobode, počitnic, oddiha – z visokimi temperaturami, bosimi nogami, jutranjimi sprehodi, popoldanskimi nevihtami, knjižnimi novostmi, pikniki s prijatelji, zrenjem v morske valove ali valujoče zrelo žito ... **Kaj pa vas naredi najbolj sproščene in srečne na vroč poletni dan?**

Obudite spomine z novimi epizodami. Privoščite si oddih nekje, kjer ste naredili najlepše. Ali še boljše – izberite drugo destinacijo in ustvarite nove. Bodite radovedni in pripravljeni na nova doživetja.

Načrtujte svoj oddih tako, da bo pomenil odklop od vašega običajnega vsakdana. Naj bo to sprememba prostora in vsaj navidezno tudi časa. Pustite se zapeljati trenutnemu navdihu in delajte urnike le po potrebi.

V Termah Krka vam privoščimo vse, kar vam pomeni učinkovito sprostitev in obnavljanje zalog energije. Našo ponudbo oblikujemo in dopolnjujemo v skladu z vašimi željami – trudimo se, da bi vam s storitvami v vseh naših enotah omogočali zdravo in polno življenje, in tako smo tudi to poletje za vas pripravili programe, ki bodo pocrkjali vaše telo in dušo.

Če ste do zdaj prisegali na Šmarješke Toplice, se letos odpravite v Dolenjske. Ali obratno. Če vam je všeč morje, dopustite, da vas navdušijo tudi naša dolenjska termalna kopališča. Velneški svet Vitariuma vas pričakuje s poletnimi negami in drugimi sproščajočimi tretmaji v vseh treh zdraviliških enotah. Če pa že vse od zime pogrešate aktivnosti v naravi, je prava destinacija za vas Otočec. Čisto blizu, a s svetovnimi doživetji.

Kjerkoli že boste, se boste prebujali ob zvokih narave. Vsak dan bodo na vašem krožniku jedi iz svežih, v bližini pridelanih živil, počitniški dnevi pa bodo prijetnejši tudi zaradi gibanja v naravi. Še posebej, če jih boste že začeli aktivno – z jutranjim pohodom ali plavanjem v termalni oziroma morski vodi. Za blagodejno sprostitev pa bo poskrbelo tudi že nekajminutno zrenje v bežeče oblake ...

Nekaj dni v naši družbi ... z občutkom varnosti za tiste, ki to najbolj potrebujejo, in obilo dobre družbe ... in boste poskrbeli zase na več ravneh. Prelistajte nove Vrelce zdravja in preverite, kaj je novega v naših logih in kakšna doživetja vam obeta to poletje pri nas. Za vsakogar se kaj najde. Ugodno ponudbo pa lahko kadarkoli preverite tudi **na naši spletni strani www.term-krka.com.**

Prijetne poletne dni v Krkinih termah vam želim.

Jože Berus, direktor družbe

4 TERME DOLENJSKE TOPLICE

TOP oddih za vse
družinske člane

8 TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE

Janez Hočevnar Rifle

16 TALASO STRUNJAN

Talasoterapija - za
zdravje in lepoto

26 V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

Nadzirajte krvni tlak

30 SANJA CERJAK

Dober vibe, veliko
smeha in prigod

Kako zagotoviti *TOP* oddih za vse družinske člane

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Končno prosti dnevi! Čas za sprostitev in družinska doživetja, za katera je vedno premalo časa. Ko načrtujete, kako boste kar najbolje izkoristili prosti čas, vam bo koristilo nekaj nasvetov.



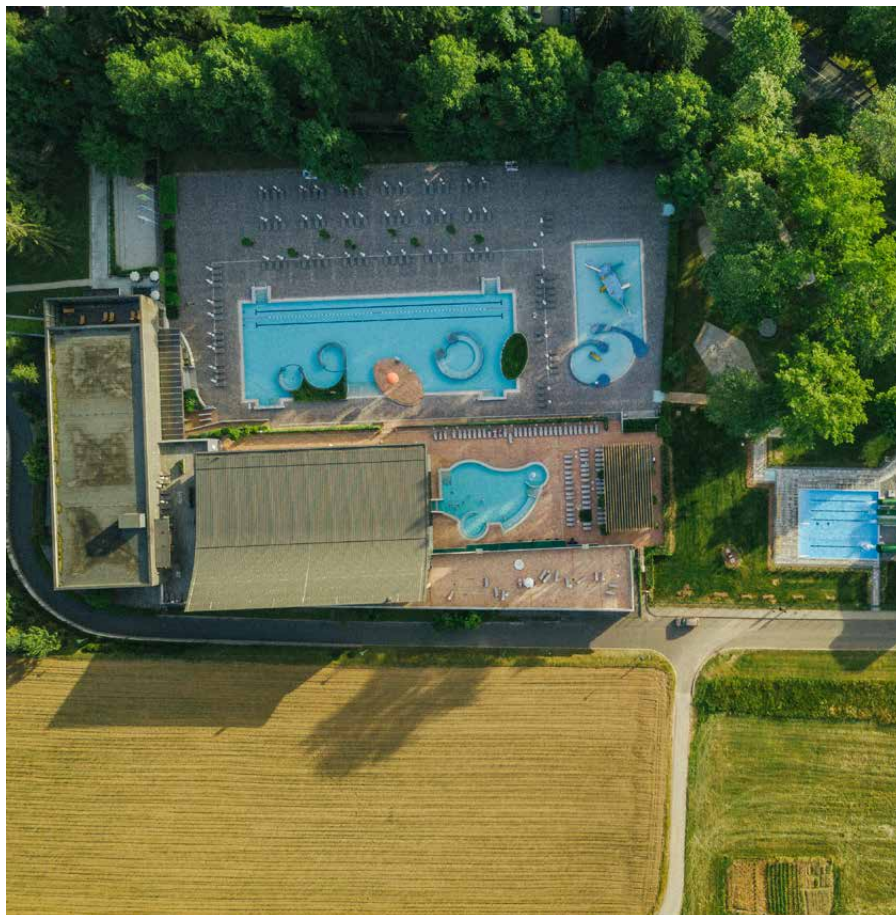
6 NASVETOV ZA SPROŠČEN ODDIH

1. VSAJ ZA NEKAJ DNI SPREMENITE OKOLJE

Po napornem delovnem obdobju je dobro, da se čim bolj odpočijemo. Od obveznosti se bomo lažje odklopili, če bomo vsaj za dva, tri dni zapustili vsakdanje okolje. Da pa se izognemo kupu prtljage, dolgotrajni vožnji in gneči, izberimo kaj bližnjega, kar ponuja udobje in tudi dejavnosti za vso družino, in to tudi za primere, ko vreme ni najboljše.

2. STARŠI, NE MISLITE SAMO NA OTROKE – TUDI VI SI ODPOČIJTE

Verjemite, ko si boste sami »napolnili baterije«, boste lažje poskrbeli tudi za otroke. Naj bo vsaj nekajdnevni oddih tudi po vaši meri. Izberite kraj, kjer si boste lahko oddahnili brez skrbi in si privoščili dejavnosti, ki jih sicer pogrešate, in kjer bodo otroci vsaj za nekaj časa našli primerno zaposlitev, na primer pod vodstvom animatorjev.



3. PLAVANJE JE ENA NAJBOLJ ZDRAVIH IN VSESTRANSKO KORISTNIH AKTIVNOSTI

Gibanje v vodi (in ob njej) spada med najbolj priporočljive telesne dejavnosti. To velja za odrasle in za otroke. Doživetja v vodi so odlična za lajšanje psihične napetosti in stresa, za otroke pa je še posebej pomembno, da omogočajo tudi družabnost, stran od elektronskih naprav.

Plavanje pa tudi krepi mišice in lepša postavo, povečuje motorično sposobnost, vpliva na telesno držo in preprečuje debelost oziroma je za tiste, ki imajo preveliko telesno težo, ena najbolj varnih in učinkovitih oblik gibanja.

4. NAJ BO ODDIH PRILOŽNOST ZA NOVA SPOZNANJA, KI ŠIRIJO OBZORJE IN DRAMIJO ČUTILA

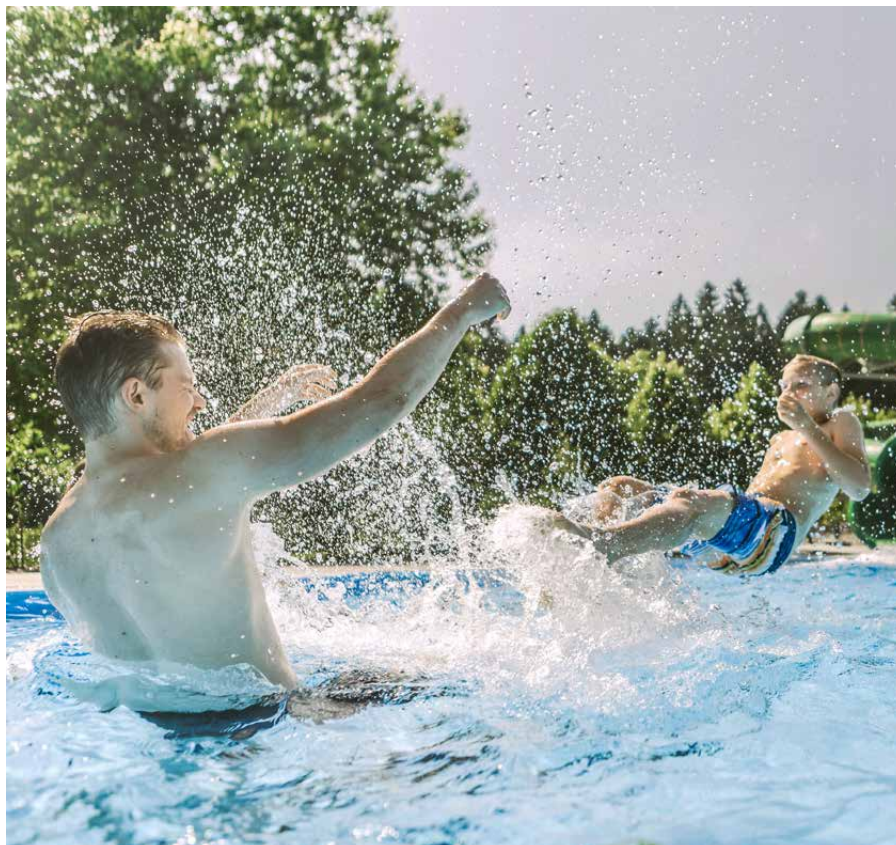
Bodimo dovzetni za nova, drugačna doživetja, saj s tem rastemo, naše vsakdanje težave pa postajajo manjše in lažje rešljive. Med oddihom v Termah Dolenjske Toplice lahko, na primer, spoznate tudi vaje in meditacije, ki pomagajo krepiti čuječnost in mladostnost, sproščajo in pripomorejo h globljemu doživljanju narave in sedanjega trenutka. Z energijo gozda, dišav in glasbe boste zdramili svoja čutila, ki so morda otopela zaradi hitrega tempa vsakdana, in je zaznavanje okolice zato bolj površno. Naučili se boste, kako se na preprost način spet napolniš z energijo in najdeš notranje ravnesje.

5. SPODBUDIMO HORMONE SREČE

Eden od načinov, kako zdramiti čutila, so tudi tretmaji za telo, kot so masaže, masažne kopeli in negovalne obloge. Tovrstni tretmaji zmanjšujejo stres in zakrčenost, povečujejo prekrvitev telesa in pospešujejo kroženje limfe, hkrati pa negujejo kožo in zvišujejo raven pomembnega hormona sreče, oksitocina.

6. ADRENALINSKE AKTIVNOSTI, KOT JE DRIČANJE PO TOBOGANIH, POVEČUJEJO SPRETNOST IN SAMOZAVEST

Odlično je, če so ob vodi tudi možnosti za adrenalinske aktivnosti, na primer vodni tobogani, ki pa imajo še dodaten pozitiven učinek. Pri spuščanju po toboganu se namreč v telesu sprošča hormon adrenalin, kar omogoča lažje spopadanje s strahovi, sproščata pa se tudi hormona sreče, serotonin in endorfin, ki dajeta občutek veselja in zadovoljstva in izboljšujeta samopodobo.



Odlična zabava za otroke in sprostitev za starše

Na notranjem kopališču v Termah Dolenjske Toplice se lahko otroci igrajo v čofotalniku in na igralih, tu so še plezalna stena, igralnica ob kavarni in zunanje igrišče, poleti so adrenalinskim navdušencem na voljo štirje tobogani s termalnim bazenom, predšolski otroci pa lahko uživajo na gusarski ladji in na vodnih igralih, zastrti z jadrom, ki jih varuje pred soncem.

Otroci lahko uživajo tudi v družbi Meda Teda, ki je – ne boste verjeli – pravi mojster hiphopa in izraznih plesov, rad pa tudi kuha in otroke uči, kako na zdrav način pripraviti njihove najljubše jedi.

Kopališče ponuja ob tem tudi veliko naravne sence in kotičkov za zasebnost, pa tudi sproščajoče podvodne masaže in brbotalnike.



Jadro varuje najmlajše pred soncem.

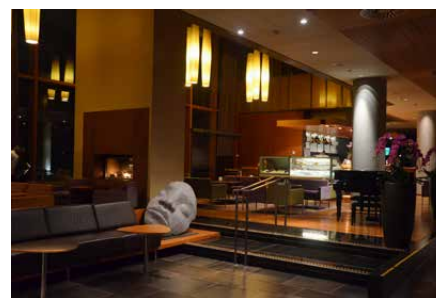
Uživajte dinamičen, a hkrati brezskrben dopust, ki uspe v vsakem vremenu

V Termah Dolenjske Toplice je na voljo tudi velik svet savn, z znamenito japonsko kopeljo in savno na prostem, na FKK terasi pa se lahko nastavljate sončnim žarkom. V pestri ponudbi v restavraciji pa boste izbirali med jedmi, ki temeljijo na svežih, lokalnih, ekološko pridelanih živilih. V bližini je veliko naravnih lepot in zanimivosti.



V bližini Term Dolenjske Toplice ne manjka naravnih lepot in znamenitosti, kjer ni nikoli gneče, do njih pa se je mogoče sprehoditi, zapeljati s kolesom, lahko najetim v hotelu, lahko pa se tudi pridružite avtobusnemu izletu z vodnikom.

Mlade družine bodo vesele sprehajalnih poti za vozičkarje in poganjalčke, tekači urejene tekaške poti v bližini, poskrbljeno je za pohodnike, ljubitelje raftanja, čolnarjenja in tenisa. Če dežuje, se lahko razvajate v notranjih bazenih, v savnah in v velnesu, se udeležite vaj za čuječnost, si ogledujete umetnine v hotelu in obiščete kavarno, ob kateri je tudi igralnica za otroke.



Ob večerih, popestrenih z glasbenimi prireditvami Balnea Art, pa lahko posedite na terasi ob vodnem zrcalu ali pa se razvajate s kopanjem v soju sveč.

Za družine nudimo ugodne popuste.

Dodatna ugodnost je tudi ta, da lahko do 30. junija 2022 unovčite turističen bon.

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

POLETJE V TERMAH DOLENJSKE TOPLICE

V design Hotelu **Balnea****** Superior

Hotel Balnea krasi prijeten, topel, domač ambient. Naravni materiali in številna umetniška dela slikarjev, kiparjev in arhitektov hranijo dušo in srce. Morda si boste ob tokratnem oddihu namesto običajne hotelske sobe zaželeli suite z masažno kadjo in panoramsko teraso v lesu.

Oddih v Hotelu Balnea vključuje:

- tretmaje za energijsko prenovitev: gozdna kopel, vaje za čuječnost ...
- vodene pohode, nordijsko hojo, vodno aerobiko
- možnost obiska vrhunskega velneškega centra Vitarium Spa & Beauty
- kulinariko s svežimi živili lokalnih dobaviteljev

Na voljo tudi: prijetna hotelska kavarna, ki pogosto gosti slovenske glasbenike, zdraviliški park z mogočnimi stoletnimi drevesi, otroški termalni bazeni, plezalna stena in igralnica za otroke

Veseli vas bomo!

Cena: **482,00 EUR (5 noči) | 321,00 EUR (3 noči) | 214,00 EUR (2 noči)**

Cene veljajo do 30. 12. 2022, za polpenzion, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.

Doplčila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Otroški popusti:

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 brezplačno, tretji (in ostali) otrok od 6. do 12. leta ima 50 % popust - pri bivanju v sobi z dvema odraslima.





Rifle: *»In tako sem padel
noter ... nedolžno, kot devica
v porodnišnico«*

Sprašuje: **Jana Kovačič Petrovič**

Ko priljubljeni igralec, profesor Janez Hočevar - Rifle, vstopi v hotelsko kavarno, se prav vse oči uprejo vanj in že prav kmalu se zasliši smeh. Dobrovoljen in ljudski je tudi zasebno, ne le v svojih gledaliških in televizijskih vlogah.

Dobrodošli v Termah Šmarješke Toplice. Kako se počutite in kaj je razlog, da ste prišli k nam na rehabilitacijo?

Sedaj sem odlično, razlog pa je bolezen. Ne bi si mislil – celo življenje so mi govorili, da nimam možganov, sedaj me pa možganski 'kapič prtegne' (smeh). Najprej sem bil v bolnici, v Ljubljani, zdravljenje pa sedaj nadaljujem v Šmarjeških Toplicah. Tukaj mi je res super – celotno bivanje, vse kar se dogaja, je tako lepo, neboleče in prijazno. Vse te moje punce, terapevtke Anja, Damjana, Romana, sestre Tea, Štefka, Andreja, pa tudi Gregor ... težko si zapomnim imena, so vsi tako prijazni! To je neverjeten tim, ki je tako vpeljan in tako stremeniran, da skozi misliš, da mislijo osebno tebe, ampak samo opravljajo svoj posel. Res so neverjetni; česa takega nisem doživel še nikoli.

Kako vam pomagajo terapije?

Terapije so perfektne. V dveh tednih in pol so me spravili na noge in sedaj že dobro hodim, z berglami. Naredili so čudež. Od kapi je minilo komaj en mesec.

Imate obiske?

Ja, dobivam obiske, prav fino se imam. Sedaj uživam zadnje dni tukaj, z veseljem pa bom prišel spet, kar tako, na oddih, ker je tu res lepo, počutim se zelo domače. Pred leti sem tu snemal televizijski spot za takrat še Krka Zdravilišča, za vse tri vaše terme, s sloganom Dobljen je dan. Dobro se spomnim, da je takrat, leta 1996, v Slovenijo prišel papež – se spomnite njegovega 'papež ma vas rad'?! Takrat sva skupaj visela na plakatih po vsej Sloveniji, jaz in papež, drug ob drugem.

Se vas gostje spomnijo, vas prepoznajo?

Praktično vsi me poznajo, gostje, bolniki in osebje; sem kar domač. Pozdravljajo me in ogovorijo kar z Rifle. Tudi mlajši me prepoznajo, najbolj iz nadaljevank, na primer iz kulturne nanizanke Naša mala klinika. In to pet-, šestletni otroci, ki se v času snemanja niso še niti rodili, me pokličejo: »O, doktor Krola!« Ko vprašam,

ja, od kod pa ti to veš, pa pravijo, da imajo vse epizode posnete in jih znajo že skoraj na pamet.

Kako pa ste dobili vzdevek Rifle?

Po kavbojkah. Takrat, ko sem dobil ta vzdevek, še ni bilo Levisk in kakšnih drugih kavbojk, samo Rifle, pa še po te smo morali v Trst. Najbrž nas ni bilo prav dosti s kavbojkami, pa se me je prijelo to ime.

Dobro se vas spomnimo tudi po vlogah v filmih oz. nanizankah Moji, tvoji, najini, Poletje v školjki in Čisto pravi gusar, pa Občinski svetnik Švejk, Naočnik in Očalnik in Moped Show. Nadvse popularna in zelo gledana je bila tudi televizijska oddaja Podarim-dobim, v kateri ste zbirali denar za podporo naših smučarjev. Kakšne spomine imate na to akcijo?

Akcija Podarim-dobim je bila super varianta. Spomnim se, da smo, na primer, jeseni začeli snemati na kakšnem ledeniku, ob nas pa je bila slavna smučarska generacija – Bojan Križaj, Mateja Svet, Rok Petrovič, pa malo mlajši Jure Franko, Primož Ulaga in drugi. To je bila res čudežna ekipa, kakršna se do sedaj še ni ponovila. Zaradi uspehov te ekipe in tudi zaradi odlično zasnovane akcije je bilo vse skupaj izredno uspešno in oddaje so bile več kot desetletje zelo gledane.

Začelo pa se je tako, da je Tone Vogrinec povzel idejo po Avstrijcih, ki so imeli podobno akcijo, loterijo. Ampak tam je hitro propadla, pri nas pa se je akcija razvila v neslutene širine. Zasnovana je bila kot kviz – ljudje so kupili kartico, na kateri je bilo vprašanje, in izpolnjeno so po pošti poslali na žrebanje. Vodil sem ta žrebanja – nagrade so bile od pralnega stroja in peči do Marlesove hiše.

Vedno trdim, da se je takrat začela prebujati slovenska državlјanska zavest in se je nekako začela neke vrste slovenska osvoboditev. Takrat, torej v osemdesetih, tudi še ni bilo, na primer, brata in sestre Kostelič, ampak so bili samo slovenski smučarji. Prodali smo iz leta v leto več kartic, saj so Slovenci začeli razmišljati, da je to edini denar, ki ne bo šel v Beograd

in bo šel res ves za slovenske športnike. Zgodilo se je celo, da je bilo leta 1989 prodanih več kartic, kot je bilo takrat Slovencev, kar 2,3 milijona. To je bil res neverjeten uspeh. Pa saj še danes vidimo, da je šport skoraj edina stvar, ki Slovence poenoti in poveže.

Kakšne spomine pa imate na snemanje Naše male klinike? Gledalcu se zdi, da ne igrate, temveč se v resnici tako zabavate.

Tako je tudi bilo. Zelo hecno in zabavno. Bila je super igralska ekipa, od žal pokojnega Jerneja Šugmana naprej, vsi so bili super igralci in ogromno smo se zafrkavali. Všeč mi je bilo, ker je celo stvar vodil Branko Đurić – Đuro. Njegov humor je drugačen, bosanski oz. na to vižo, ni šlo tako 'počas' pa žalostno, kot je to pogosto pri nas (smeh).

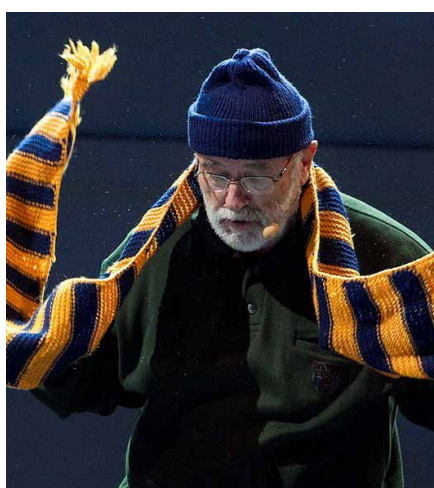
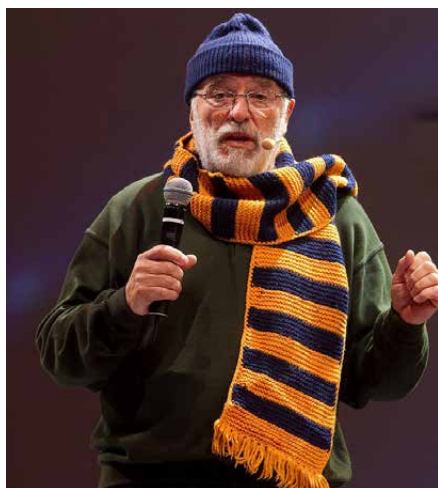
Smešnih situacij je bilo cel kup, hehe. Enkrat smo igrali, da smo se zakadili, in takrat je imel nekdo res nekaj s seboj, pa sem bil na koncu čist zadet, zares, ne v igri. Prigod je bilo ogromno ...



Čeprav uvrščata igralca Janeza Hočevarja stroka in javnost med izjemne igralce za komične vloge, kar nedvomno drži, pa z uglednim naborom tudi resnih vlog (po ocenah je odigral zgolj v poklicnih gledališčih tudi več kot šestdeset resnih vlog) dokazuje, da je izredno uspešen vsestranski igralec. Foto: Urška Boljkovac

Legendarna kapa in šal

Na snemanjih je Rifle nosil znameniti črno-oranžni šal, na glavi pa je imel modro kapo. Dodatka sta bila izbrana naključno – ko so snemali prvi spot, so bili smučarji v smučarski opremljeni, Janez Hočevar pa je v garderobi našel ta šal in kapo. In postal je maskota akcije. »Še ju imam. Mogoče so ju le malo našrli molji,« se smeje. (Foto: Miro Majcen)



Izredne so tudi vaše gledališke vloge. Ste prejemnik uglednih priznanj, nagrado Prešernovega sklada (1981), nagrade Borštnikov prstan (2010) in viktorja za življenjsko delo (2011) ... Ste ponosni na svoj opus? Na katero vlogo najbolj?

Označen sem bil bolj kot komik, a sem izzive vedno iskal tudi v resnih vlogah. Leta 1980 me je režiser Dušan Jovanovič angažiral v Cankarjevih Hlapcih, za vlogo Jermana, v Mestnem gledališču ljubljanskem. Za to vlogo sem nato dobil nagrado Prešernovega sklada, in to je ena taka stvar, ki igralcu veliko pomeni, še posebej, če je označen bolj kot 'foksner'. V moji naravi je res bolj humor, je pa lepo pustiti sled tudi v kakšni taki smeri in ponosen sem na to.

Ja, tudi doma sem bolj nagnjen h humorju kot k tragediji, sem bolj za hece, čeprav mnogokrat slišim, da so komiki doma baje pravi težaki. Morate pa seveda vprašati mojo ženo (igralko Majo Boh), kaj je res (smeh).

Kaj bi si želeli še igrati?

Nikoli nisem bil te vrste igralec, da bi si želel igrati Hamleta ali Otela. Živel sem vedno iz dneva v dan, in kar je prišlo, je prišlo, in vedno je bilo fajn. Nisem človek za planiranje, ampak bolj 'za sproti'.

Kako najraje preživljate prosti čas?

Najraje se vozim z motorjem. Za letošnje poletje sicer ne vem, kako bo, zaradi bolezni, a zadnjih 20 let sem se vozil s svojim potovalnim motorjem in vsako poletje prepotoval od 15 do 20.000 kilometrov.

Ali s Harleyjem?

Ne, ne s Harleyjem; njemu rečemo Bife Racer, ker se z njim voziš od bifeja do bifeja (smeh). Moj motor pa je za dolga potovanja, potovalni, znamke BMW RT 1250. S takim delamo po tisoč kilometrov naenkrat. Po vsej Evropi ...

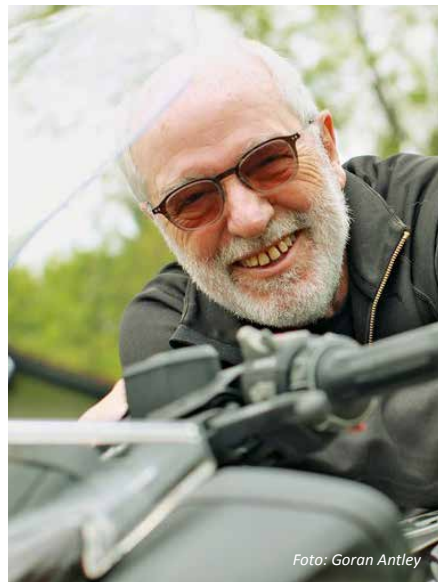


Foto: Goran Antley



»Malo imam še težav z motoriko, ravnotežjem, a je vsak dan bolje. Neverjetno, kako dobro ekipo fizioterapevtov imate v Šmarjeških Toplicah. In tudi druge terapevte – vsak je specialist na svojem področju.«

Lani sem bil, npr., po Albaniji, pa Bosni, Srbiji, Črni gori. Rad se peljem v Italijo, zlasti po Dolomitih, tudi Toskana je zelo lepa destinacija, zato se tja peljemo skoraj vsako leto. Pa v Lago di Como, na Gardsko jezero itd., to so krasne destinacije.

Potujemo v majhni skupinici, od 3 do največ 5 motorjev. Nekoč smo bili večja skupina, vendar je malce težavno, ker se čakaš in težko uskladiš, v taki skupini pa je super.

Se vam kdaj na motorju pridruži tudi žena?

Ne, vozim sam. Moj prijatelj, ki je nekoč z motorjem dirkal, trdi: »Motor je samo za enega. Jaz se ne bi peljal zadaj, tudi če bi jaz spredaj vozil!« In to izjavo sem prevzel za svoj slogan, ker se z njo zelo strinjam.

Srčno upam, da se bom tako rehabilitiral, da se bom lahko še peljal, no, ta želja je res goreča in me žene naprej. Če ne bo

šlo, pa si bom kupil letalo; menda je bolj enostavno kot motor, hahaha.

Kaj bi bili po poklicu, če ne bi bili igralec?

Pojma nimam. Kot najstnik sem želel biti arhitekt. Potem pa sem odletel na maturi, mlajša sestra pa je že prej želela na arhitekturo in sem si tolažilno rekel, da dveh arhitektov pa itak ne rabimo v družini. Ko pa sem tisto leto čakal na maturo, me je prijatelj nagovoril, da sem šel v Dramo za električarja – upravljal sem reflektorje. Tisto sezono sem gledal vse predstave in sem si mislil – tole pa fino izgleda, to bi pa jaz probal! Pa sem šel naslednje leto na sprejemne izpite.

In tako se je začelo ... padel sem noter čisto nedolžno, kot devica v porodnišnico ... (smeh), tako se pač včasih začne. Potem sem diplomiral na AGRFT in leta 1992 postal redni profesor za dramsko igro.

V družini ni bilo nobenega igralca?

Nobenega. Je pa mama naju s sestro rada peljala v opero, tudi v dramo. Imela je abonma. Izgleda, da se me je malo prišlo. Sestra Meta je pa postala gledališka režiserka in kostumografinja. Moj starejši sin, Miha Hočevar, je filmski režiser (pозnan po režiji uspešnic Jebi ga in Gremo mi po svoje). Sin Gašper je kuhar in organizira cateringe za snemalne ekipe ipd., tretji, Matevž, je inženir geologije, specializiran za vode, četrti, Andraž, pa je športni novinar.

Bo šel vašo pot kdo od vaših vnukov?

Najstarejša vnukinja, že odrasla, je v športni fizioterapiji, drugi vnuk je še najstnik, najmlajši sin pa ima tri otroke, ki pa so še majhni. Bomo še videli, če bo šel kateri po mojih stopinjah.

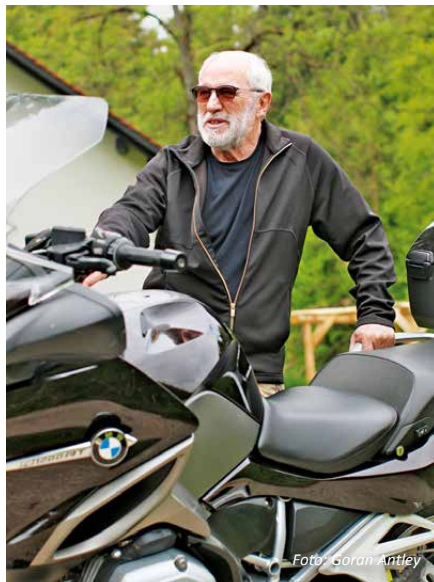


Foto: Goran Antley

Izboljšajte svoj življenjski slog v Termah Šmarješke Toplice!

Si želite **shujšati**?

Se **razstrupiti**?

Si **povečati odpornost**?

V Šmarjeških Toplicah imamo odlično ponudbo velneških programov, izpeljanih pod zdravniškim nadzorom in z visoko stopnjo varnosti in strokovnosti. Velneški center Vitarium Spa & Clinique je poznan po programih hujšanja SlimFit, razstrupljanja VitaDetox in po programu za boljše imunsko ravnoesje ImmunoRebalance.

Programi vsebujejo različne storitve, a vsem je skupno to, da se vsakemu udeležencu posvetimo individualno, glede na cilje in posebnosti zdravstvenega stanja.

VitaDetox od 904,00 EUR (5 noči) | od 1.202,00 EUR (7 noči)

SlimFit od 988,00 EUR (5 noči) | od 1.339,00 EUR (7 noči)

ImmunoRebalance od 1.080,00 EUR (5 noči) | od 1.419,00 EUR (7 noči)

Veljavnost do 30. 12. 2022. Cene veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.

Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PROGRAME.



Blagodejno učinkovanje **talasoterapije** na zdravje in lepoto

Besedilo: **Jana Kovačič Petrovič** in **Andreja Zidarič**

»Ne skrbi, morje vse pozdravi,« smo pogosto slišali govoriti none in nonote, ko smo jim zaupali kakšne tegobe s prehladom, nezaceljeno rano, mozolji, utrujenostjo in celo slabo voljo ali nesrečno ljubeznijo. In res je bilo tako – po tednu dni počitnic na morju je šlo vse na bolje.



Zdravilna moč morja je znana že od nekdaj. Že v antiki so poznali blagodejne učinke morske vode, morske klime, blata in soli. Iz grščine izhaja beseda talasoterapija – thálassa pomeni morje. V 19. stoletju pa so začeli blagodejne vplive morja tudi bolj sistematično raziskovati, in talasoterapija se je začela uveljavljati kot znanstvena metoda zdravljenja in lepotne nege.

Morje je tako edinstveno zaradi bogastva mineralov in živih organizmov v njem, talasoterapijo pa je prav zato mogoče izvajati samo ob morju, saj se njena učinkovitost z oddaljenostjo od morja zmanjšuje. Seveda pa sta pomembna tudi kakovost morske vode in čim bolj čisto naravno okolje.

Vse sestavine talasoterapije ponuja strunjanski zaliv

V slovenskem primorju leži izjemen kraj, kjer ste lahko v polni meri deležni zdravilnih učinkov morja in talasoterapije, Strunjan. Talaso Strunjan, zdravilišče in počitniški raj, leži tik ob morju, na sončni strani zaliva, sredi zaščitene krajskega parka, v neposredni bližini starodavnih solin. To njegovo odlično lego dopolnjujeta še prijetna klima z 2300 sončnimi urami na leto in obilje borovcev in drugega mediteranskega rastlinja, ki s svojo eteriko in zelenjem omogočajo, da se človek počuti tu prijetno v vseh letnih časih.

Lega in naravne danosti zaliva so zdravilišču omogočile razvoj celovitega talaso pristopa, ki temelji na uporabi različnih elementov morja: obmorske klime, morske vode in slanice, morskega blata (fanga), alg in morske soli. Če pa k talasoterapiji in gibanju ob morju dodamo še mediteransko prehrano, lahko rečemo, da gre v Talasu Strunjan za holistični pristop k zdravljenju, izboljšanju počutja in povečanju kakovosti življenja. Talaso Strunjan se zato uvršča med slovenska naravna klimatska zdravilišča in talasoterapevtske centre.

Privoščite si oddih v tem morskem raju in počutili se boste kot prerojeni

Oddih ob morju deluje na človeka kot balzam. Plavanje in hoja po zalivu krepi dihalni in gibalni aparat, odganjata depresivne misli, razstrupljata, pomlajujeta in sproščata. Z absorpcijo vitamina D se krepijo kosti. Bližina strunjanskih solin ustvarja idealne razmere za naravno inhaliranje zdravilne slanice. Bolnikom, ki trpijo za katero od



Za zdravje in boljše počutje

Terapije z morskimi učinkovinami so dokazano uspešna pomoč pri sodobnem zdravljenju gibalnega aparata ter dihalnih, revmatskih, kožnih in nevroloških obolenj, odlične pa so tudi za sprostitve ter antiage in lepotne namene.

kroničnih ali pogostih boleznih dihal ali pa živijo stalno v onesnaženem zraku, pa omogočimo še dodatno inhalacijo slanice in medikamentov z aparatom in druge terapije.

Zaradi ugodnega učinka morske vode v kombinaciji s soncem so mogoča izboljšanja pri kožnih boleznih, kot so ekcemi, dermatitoza, akne in psoriaza ter druge tovrstne neprijetnosti.

Zdravilišče se je specializiralo za zdravljenje boleznih dihal in stanj po poškodbah in operativnih posegih na pljučih in gibalnem aparatu in tudi za zdravljenje revmatskih, nevroloških in kožnih obolenj, imajo pa tudi sodoben diagnostični center s specialističnimi ambulantami. Zdravstvena ekipa Talasa Strunjan prepleta blagodejne učinke narave z bogatim znanjem iz medicine in sodobno opremo.

Solinsko blato (fango), sol in alge

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

Fango ali morsko blato pomaga raztapljati odvečno maščevje v telesu, koža postane bolj gladka. Zaradi posebne kemične sestave, ki povzroča osmotski učinek, se uporablja predvsem v anticelulitne in razstrupljevalne namene. Obloge iz fanga kožo obnovijo, učvrstijo in ji vrnejo žametno gladkost.



Pevka Nuša Derenda z možem Frenkom

»Oddih v Talasu Strunjan je zdravilen eliksir, sestavljen iz morja, sonca, borovcev, aerosolov solin, alg, fanga, zelišč in mediteranske prehrane.«

Lepotni in razstrupljalni učinki se še povečajo z uporabo morske vode in morske soli, bogate z minerali, in morskih alg, bogatih z oligoelementi. Pripravki iz alg koži vračajo mladosten videz, ji uravnavajo vlažnost in po naravni poti gladijo grobo in suho kožo.

Plavanje v morski vodi, dihalne vaje ob solinah in hoja po svežem morskem zraku

To so tri preproste, a zelo dobrodejne talasoterapevtske dejavnosti, ki sproščajo, krepijo zdravje in povečujejo moč. V Talasu Strunjan se jih lahko vsak dan brezplačno udeležujejo vsi gostje na oddihu. Kopanje v velikem bazenu z ogrevano morskovo vodo je popestrjeno z vodeno vodno gimnastiko in vodno aerobiko ob glasbi, hoja v naravi pa z učenjem nordijske hoje in s pohodi, med katerimi spoznate tudi okoliške znamenitosti in na kmetijah okusite dobre tege okolja.

Želite doživeti še več vsega dragocenega, kar ponuja morska zakladnica?

Obiščite tudi strunjanski velnes Vitarium Spa & Thalasso. Namenjen je vsem, ki si želijo še več morske energije. Edinstvene talaso nege, kot so morske kopeli, obloge z morskim blatom, solni pilingi in masaže z mediteranskimi olji in zelišči lepšajo kožo, razstrupljajo in vračajo mladostno razpoloženje. Celoviti programi za pomlajevanje, sproščanje in lajšanje bolečin (na primer v križu) so lahko odlična dopolnitev oddiha na morju.

Vabljeni tudi v velik svet savn, kjer diši po sivki in rožmarinu in kjer vam je na voljo kar sedem savn, terasa s pogledom na mediteranski vrt, masažni bazen in veliko prostora za počitek, nekaj prav posebnega pa sta solna savna in infrardeča savna Detox.

Za naravno ravnoesje

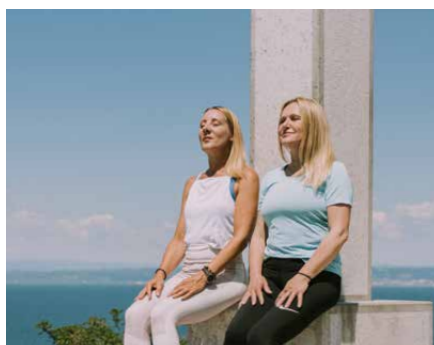
Talasoterapija vam po naravni poti vrne lepoto, moč in energijo in vam ponovno vzpostavi naravno ravnoesje. Tako čas, ki si ga vzamete zase in ga namenite talasoterapiji, nikakor ni nepotrebno razkošje, temveč je osnovna potreba in naložba v dobro počutje.



Vitarium Spa & Thalasso
Talaso Strunjan
08 20 50 300
booking@terme-krka.eu



Zdravnica Dragica Kozina, vodja zdravstvene službe: »V strunjanskem zalivu je toliko zdravih danosti, da upravičeno rečemo, da so počitnice v tem prečudovitem zalivu zdravi. V Talasu Strunjan te številne darove narave uporabljamo za zdravljenje, nego in prehrano. In to v čim bolj prvinski obliki. Dodamo jim le naše strokovno znanje, sodobne zdravstvene metode, veliko srca in široke nasmehe.«



Športna vaditeljica Klavdija Belina (na fotografiji z gostjo Nušo Derenda): »Dihalne vaje ob obali in solinah ne le pomirjajo, pač pa tudi zdravijo. Morski zrak v Strunjanu je namreč specifičen. V bližini ni težke industrije, zato je zrak čist, v njem ni velikih koncentracij alergenov, bogat pa je tudi z natrijevim kloridom in jodom. Delci soli v zraku krepijo sluznico dihal, dišeči aerosol borovcev pa skupaj z morskim aerosolom blagodejno vpliva na ves dihalni sistem in na počutje.«

MORSKO DOŽIVETJE

Talaso Strunjan

vitarium
Spa & Thalasso

Talaso **Selfness Weekend** in Talaso **Selfness Retreat**

Privoščite si malo drugačen vikend ob morju z vključenimi velneškimi storitvami!

Thalasso Selfness

od **432,00 EUR** (2 noči - Hotel Svoboda****) | od **399,00 EUR** (2 noči - Vile***)

Thalasso Selfness Retreat

od **685,00 EUR** (3 noči - Hotel Svoboda****) | od **626,00 EUR** (3 noči - Vile***)

*Veljavnost od 3. 4. do 3. 6. 2022. Cene veljajo za bivanje s polpenzionom, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. **Doplačila:** polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.*

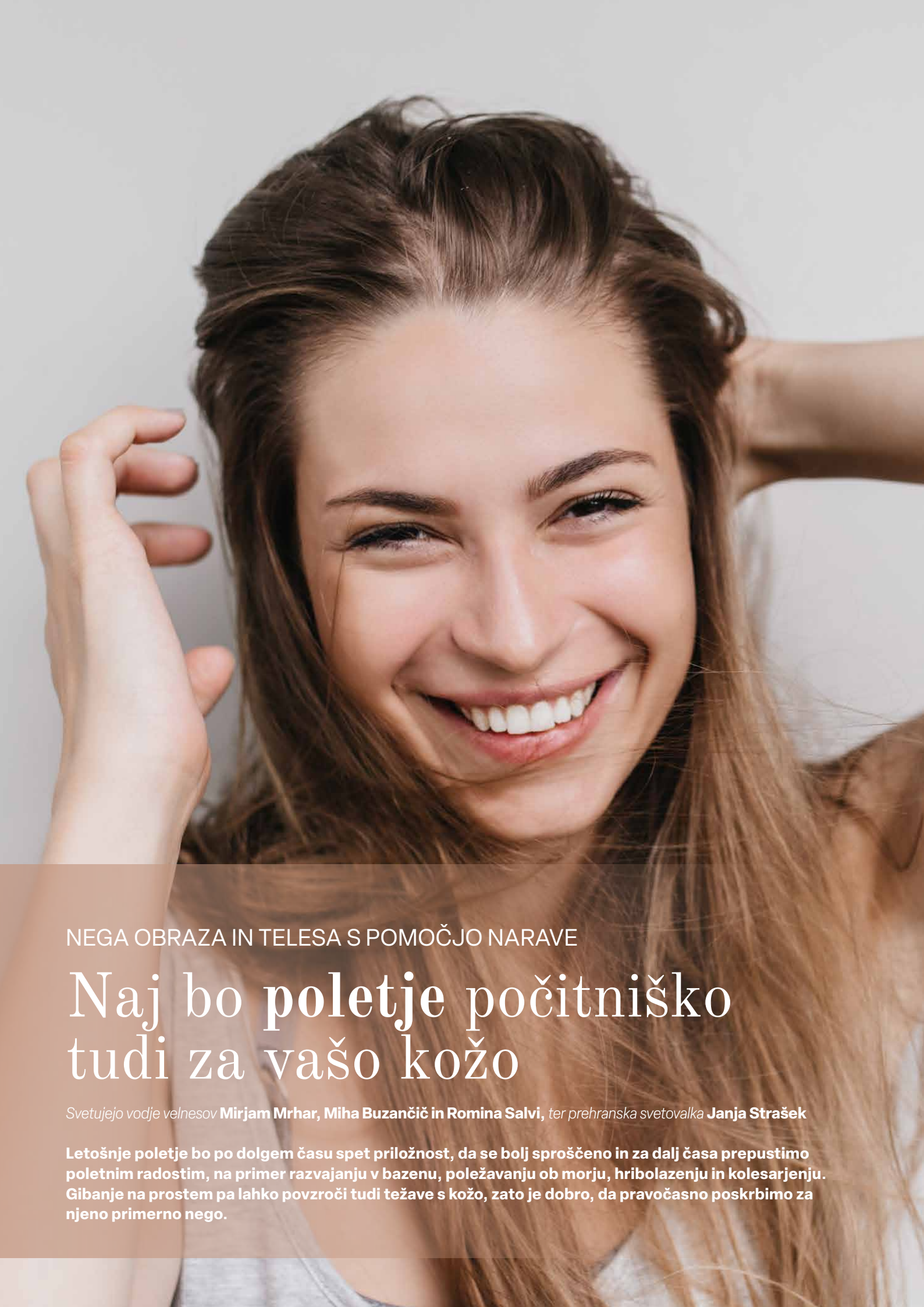
SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PROGRAME.



08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



NEGA OBRAZA IN TELESA S POMOČJO NARAVE

Naj bo poletje počitniško tudi za vašo kožo

*Svetujejo vodje velnesov **Mirjam Mrhar, Miha Buzančič in Romina Salvi**, ter prehranska svetovalka **Janja Strašek***

Letošnje poletje bo po dolgem času spet priložnost, da se bolj sproščeno in za dalj časa prepustimo poletnim radostim, na primer razvajanju v bazenu, poležavanju ob morju, hribolazenju in kolesarjenju. Gibanje na prostem pa lahko povzroči tudi težave s kožo, zato je dobro, da pravočasno poskrbimo za njeno primerno nego.

S primerno pripravo kože in nato z ustrezno nego in zaščito lahko dosežemo, da ne prihaja do neenakomerne porjavitve, opeklin, izsušenosti in videza utrujene kože.

Zaupali vam bomo nekaj nasvetov, kako lahko pripravite kožo na poletje in jo z našo pomočjo tudi negujete in razvijate, da bo gladka, svilnata in z zdravim poletnim tenom, ki se bo obdržal še pozno v jesen.

Poskrbimo za dovolj navlaženo kožo

Sonce in dejavnosti na prostem in v vodi kožo izsušujejo, zato je pomembno, da ji stalno zagotavljamo dovolj vode in da preprečujemo dehidracijo. To lahko dosežemo na več načinov. Poskrbimo, da pijemo dovolj tekočine, vsaj dva litra na dan, in to na primer vodo brez okusa, naravno limonado brez sladkorja ali naravni ledeni čaj iz zelišč. Pomembno je tudi, da uporabljamo za vsakodnevno nego obraza in telesa hidratantne kreme in losione, torej vlažilne preparate, in da se po sončenju še izdatneje namažemo z vlažilno kremo. Tako ohranimo primerno navlaženost kože in sijočo polt.

Kraljevska nega telesa Grape Touch

Ta bogata nega celega telesa z izvlečki grozdja kožo nahrani, obogati z antioksidanti in prijetno odišavi. Rezultat je svilnato gladka koža. Nega vključuje grozdni piling – za gladko polt, nanos dišeče in bogato hranljive obloge po celem telesu in sproščujočo masažo obraza. Nego priporočamo za vse tipe kože, saj kožo razvaja in neguje; še posebej pa je primerna poleti, pred sončenjem in po njem, in za suho kožo, ki nujno potrebuje hidracijo, antioksidante, vitamine in minerale.

Že nekaj tednov pred počitnicami prilagodimo prehrano

Če telo pravočasno oskrbimo z vitamini, ki zagotavljajo zdravo in lepo polt, bo naše poletje še bolj brezskrbno. Taki vitamini so betakaroten, riboflavin (vitamin B2), pantotenska kislina (vitamin B5), vitamin C, vitamin E in vitamin D.

Betakaroten se v jetrih pretvarja v vitamin A in vpliva na obnovo in delovanje povrhnjice kože in sluznice, ugodno deluje pri nekaterih kožnih boleznih in celjenju ran, poveča količino pigmenta v koži, kar skrajšuje čas, potreben za to, da lepo porjavimo, zagorelost pa se zaradi njega ohrani dalj časa. Betakaroten s tem tudi varuje kožo pred škodljivim vplivom sončnih žarkov.

Največ betakarotena najdemo v rabarbari, korenju, špinači in ohrovту, v sadju pa v dinjah in marelicah. Je tudi v mangu, zelju in brokoliju, še več pa ga vsebujejo mladi



listi mnogih divjih rastlin, kot so kopriva, detelja, lucerna, trpotec, kislica, plodovi jerebike in šipka ter alge. To zelenjavo pa je treba uživati skupaj z oljčnim oljem, kajti za uspešno absorpcijo betakarotena potrebuje telo tudi maščobo.

Riboflavin (vitamin B2) ima pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja sluznic in kože, zmanjšuje utrujenost in izčrpanost, obenem pa telo ščiti pred oksidativnim stresom. Njegovo pomanjkanje povzroči pokanje in zatekanje ustnic, pokanje ustnih kotic, spremembe na koži in normocitno anemijo, pa tudi vnetje grla in temnordečo obarvanost jezika. Zadostno količnin riboflavina zaužijemo že z uravnoteženo pestro prehrano, saj ga vsebujejo mnoga živila, največ pa ga je v živilih živalskega izvora, žitih in zeleni zelenjavi.

Pantotenska kislina (vitamin B5) je v vodi topen vitamin, je pa esencialnega pomena za metabolizem maščob, ogljikovih hidratov, različnih aminokislin in alkohola. Poleg tega spodbuja izločanje loja pri zmernih aknah in regeneracijo, zmanjšuje utrujenost in izčrpanost in pripomore k sproščanju energije pri presnovi.



Vitamin B5 vsebuje veliko živil, največ pa ga zaužijemo s stročnicami, perutnino, teletino in krompirjem.

Vitamin C je dragocen antioksidant, ki preprečujejo staranje kože, recimo zaradi UV sevanja, ki kožo poškoduje oz. poškoduje kolagenska vlakna. Vitamin C ima namreč pomembno vlogo pri sintezi kolagena.

Najbogatejši vir vitamina C so živila rastlinskega izvora, npr. paprika, jagodičevje in citrusi, veliko ga je tudi v krompirju.

Vitamin E ščiti celice pred oksidativnim stresom in kožo pred prostimi radikali. Potrebe po vitaminu E lahko pokrijemo predvsem z živil, bogatih z rastlinskimi olji – veliko ga je v olju iz pšeničnih kalčkov, iz koruznih kalčkov, iz oljne ogrščice, v različnih oreščkih, seveda pa tudi v živilih, obogatenih z vitaminom E.

Vitamin D ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema, deluje pa tudi kot antioksidant, kar pomeni, da lahko pomaga preprečevati nastajanje gub in omogoča mladostno sijočo polt. Torej deluje kot dobra antiage krema, vendar

»od znotraj«. Vitamin D zmanjšuje tudi vnetja na koži, kot so akne in rozacea. Najdemo ga samo v nekaj živilih, in to v mastnih ribah, jajcih in obogatenih mlečnih oz. maščobnih izdelkih, največ pa ga dobimo z izpostavljenostjo kože soncu.

Naravna olja in masla – za regeneracijo

Naravna masla in olja so za kožo odlična vse leto, sploh pa poleti, saj med drugim pripomorejo k obnavljanju kože, jo nahranijo z antioksidanti, kar pomeni zaviranje nastajanja gubic, in jo poleg tega tudi zmehčajo. Nekatere maščobe podaljšujejo in izboljšujejo videz zagorelosti, na primer kakavovo maslo. A nega samo z masli ali olji ni dovolj – za gladko kožo z leskom je treba zagotoviti tudi dodatno vlago in občasno odstranjevanje odmrlih celic, to je piling.

Piling pred odhodom na dopust kožo očisti in zglati in tako omogoča, da bo poletna porjavlost dolgotrajnejša.

Strokovno opravljen piling pomaga učinkovito pripraviti kožo na poletje in jo tudi uspešno neguje, zato je zelo pomemben. S pilingom učinkovito odstranimo odmrle celice, nega pa je zelo prijetna in ima takojšen učinek – koža je po njem mehkejša, bolj gladka in sijoča.

Poudariti je treba, da moramo kožo varovati pred pordelostjo in pretirano zagorelostjo, kajti to pomeni, da je koža poškodovana.

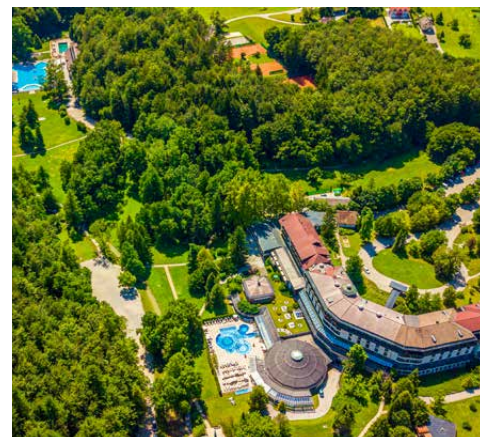
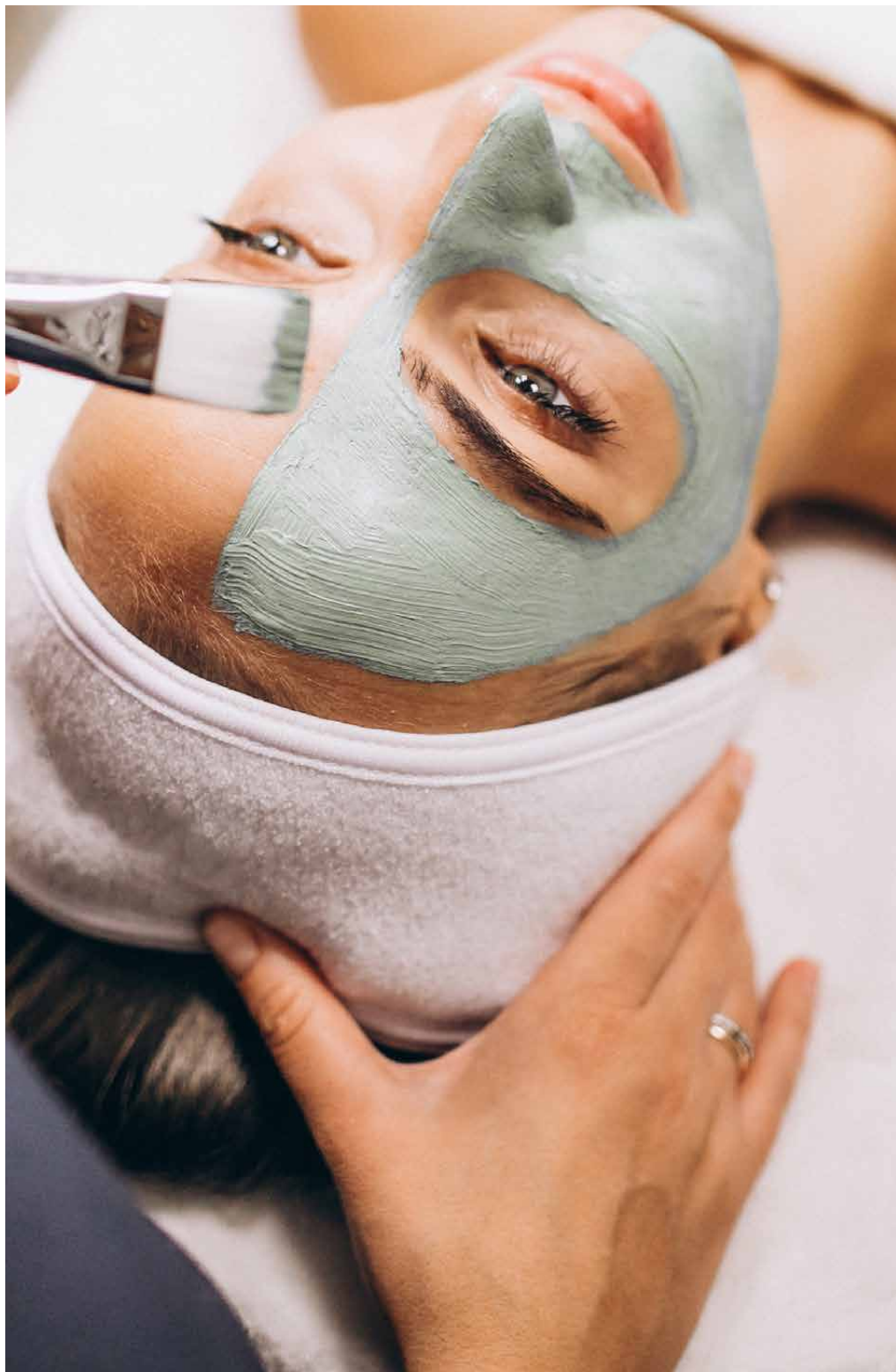
Piling pa zagotovi tudi, da bo rahla porjavlost, ki jo pridobimo poleti, trajala dlje, saj se prav zaradi pilinga manj lupimo. V naših velnesih izvajamo grozdni piling, katerega dodatna prednost je to, da kožo hkrati navlaži in oskrbi z antioksidanti, in tako manjka le še nanos kreme za sončenje, da ste pripravljeni na dopustniške dogodivščine.

Pripravite svojo kožo na poletje in poskrbite, da bo nežna zagorelost trajala dlje – z grozdnim pilingom ali celotnim kraljevskim tretmajem – nego telesa Grape Touch.

Ne smemo pa pozabiti na piling in nego ustnic, saj te poleti rade razpokajo in se luščijo. Ta piling si lahko pripravimo tudi sami, z malo rastlinskega olja in sladkorja, po pilingu pa svetujemo redno nego ustnic – priporočamo zaščitno in hkrati hranljivo kremo za sončenje Vinoble, ki jo je mogoče kupiti v naših velnesih.

Zaščita pred soncem je nujna, če hočemo ohraniti zdravo kožo in mladostno polt

Veliko ljudi uporablja ob sončenju različna naravna olja in masla, vendar to ne omogoča dovolj velike zaščite pred UV žarki. Zato svetujemo, da poleti na





prostem vedno uporabljate kreme z zaščitnim faktorjem. Obstajajo naravne kreme, ki ščitijo pred soncem, obenem pa še negujejo, hidrirajo in s tem preprečujejo prehitro staranje kože.

Taka je tudi krema za obraz Vinoble, ki jo je mogoče kupiti v velnesih Term Krka. Krema Vinoble kožo navlaži in pospeši njeno regeneracijo, zanjo pa je značilno, da se izredno hitro vpija in tako na koži ne pušča neprijetnega filma, zaradi katerega bi se bolj potili. Seveda pa vsebuje tudi dober zaščitni faktor (SPF) in s tem omogoča ustrezno zaščito.

Krema za obraz Vinoble je odlična spremljevalka na vaših poletnih dogodivščinah, saj zagotavlja ustrezno nego, vlaženje in zaščito pred UV žarki, vse v enem, zato ob njej v torbici ne boste potrebovali drugih kremic.

Kraljevska nega obraza z grozdom – za mladostno gladko in sijočo kožo

Kraljevska nega je pravi balzam za obraz, saj omogoča gladko in napeto kožo in zagotovi, da bo nežno porjavela, in to enakomerno. Ritual je zenovski, zelo sproščujoč, vključuje pa tudi posebno nego rok in suho masažo lasišča.

Vzemite si dan zase in se nagradite s celodnevni poletni razvajanjem

Program Day Spa – vzemite si čas zase

Celodnevni vstop v bazene in savne, grozdni piling telesa (20 min.), aroma masaža celega telesa (50 min.)

Spa Relax – pravo sprostitveno doživetje z naravnimi učinkovinami

Masažna antistresna kopel (20 min.), prestižna nega obraza (90 min.), kraljevska masaža telesa (70 min.)

Antistres & Spinalis – učinkovito nad stres in bolečine v hrbtu

Terapevtska masaža z magnezijem (50 min.), refleksna masaža stopal (30 min.), antistresna masaža glave/vratu/ramen (20 min.), obloga telesa z glino, antistresna zeliščna masažna kopel (20 min.)

Spa Detox – razstrupite telo in duha na naraven način

Celodnevni vstop v bazene in savne, razstrupiljalna obloga iz gline (40 min.) masaža Detox (40 min.), razstrupiljalna kopel (20 min.)

Za našeta razvajanja in nege se lahko naročite v vseh treh velnesih Term Krka

- v *Vitariumu Spa & Clinique* v Termah Šmarješke Toplice,
- v *Vitariumu Spa & Beauty* v Termah Dolenjske Toplice in
- v *Vitariumu Spa & Thalasso* v Talasu Strunjan.

Rezervacije:

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



Obiščite estetsko in dermatološko ambulantno v Dolenjskih Toplicah

V Termah Dolenjske Toplice imate poleg naštetih storitev za lepoto možnost obiskati tudi dermatologinjo, ki izvaja tudi ambulantne neinvazivne estetske posege (botoks, naravna polnila, pilinge ipd.), pregleduje znamenja in pomaga pri težavah s kožo.

Ste za velnes oddih na morju?

Dovolite si, da se za vas čas vsaj za kratko ustavi – vabljeni na nekajdnevni oddih v Strunjanu! Velnes oddih so bogati s tretmaji z zdravilnimi naravnimi učinkovinami morja (morska voda, sol, fango, alge, mediteranska zelišča) in dokazano pripomorejo k trdnjšanju zdravju, sprostitvi in lepoti.

Antistress & Healthy Living (5 noči)

Ta oddih vsebuje kar štiri masaže, masažno kopel, dve pomlajevalni negi telesa, pet različnih sprostitvenih tretmajev, vadbo ob morju, kopanje in savnanje, pripomore pa k zniževanju ravni stresnih hormonov, sprosti mišice in um in zagotovi, da je koža po oddihu ponovno sveža in sijoča.

Thalasso Detox (4 noči)

Razstrupiljalni oddih vključuje nege, masaže in kopeli za razstrupljanje, meritev metabolne starosti in strukture tkiv, posvet s športnim trenerjem, savnanje in kopanje.

Thalasso Selfness (2 noči)

Ta popolni odklop je primeren za vse, ki se želite razvajati, se odpočiti in nadihati morskih aerosolov, raziskati strunjsanske pešpote in se preprosto imeti lepo. Vsebuje tri masaže, eno nego telesa, eno kopel za sproščanje, kopanje in savnanje.



Vabljeni v naročje zelenih narave in termalnih vrelcev – v Šmarješke Toplice!

Spa Prestige (2 noči)

Razkošno razvajanje in kratek velnes oddih za sprostitev vsebuje prestižno nego obraza, kraljevsko masažo, pedikuro ali manikuro, antistresno masažno kopel ter nego telesa s pilingom in oblogo.

SlimFit, VitaDetox in ImmunoRebalance (5, 7 ali 10 noči)

Izboljšajte svoj življenjski slog, razbremenite se odvečnih maščob, strupov in stresa, polepšajte si postavo in okrepite kondicijo in imunski sistem. Naši odlični programi za trdnjše zdravje, več energije in boljše samopodobo so bili nagajeni za inovativnost!

Poletje v Termah Krka

Zagotovite si brezskrbne počitnice v Termah Krka, saj je poletje že tu!

Občutite poživljajočo radost ob novih doživetjih!

Izbirate lahko med štirimi različnimi destinacijami: **Šmarješke Toplice, Otočec, Dolenjske Toplice ali Strunjan.**

Povsod vas pričakujejo navdihujoča počitniška doživetja, udobna namestitve, zdrava in okusna kulinarika, v kateri prevladuje lokalno in organsko, osvežujoči bazeni ter še veliko drugih možnosti za brezskrbno uživanje v prelepi naravi.

		3 noči	5 noči
<i>Terme Dolenjske Toplice</i>	Hotel Kristal****	od 248,00 EUR	od 373,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	od 321,00 EUR	od 482,00 EUR
<i>Terme Šmarješke Toplice</i>	Hotel Šmarjeta****	od 259,00 EUR	od 389,00 EUR
	Hotel Vitarium**** Superior	od 270,00 EUR	od 405,00 EUR
<i>Talaso Strunjan</i>	Hotel Laguna***	od 495,00 EUR	od 693,00 EUR

Veljavnost do 30. 12. 2022, v Talasu Strunjan pa ponudba velja od 1. 7. do 4. 9. 2022. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. **Doplačila:** enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Ugodnosti
za družine!

1=2

Maksi oddih mini cene

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal***

****Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice*****

2 noči

211,00 EUR

234,00 EUR

3 noči

316,00 EUR

351,00 EUR

• polpenzion za dve osebi • neomejeno kopanje v bazenih • 1 x vstop v svet savn

Veljavnost do 30. 12. 2022. Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem *130x200 cm oz. **160x200 cm. Cena velja za 2 osebi s polpenzionom v economy sobi in že vključuje 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Namestitvev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča.



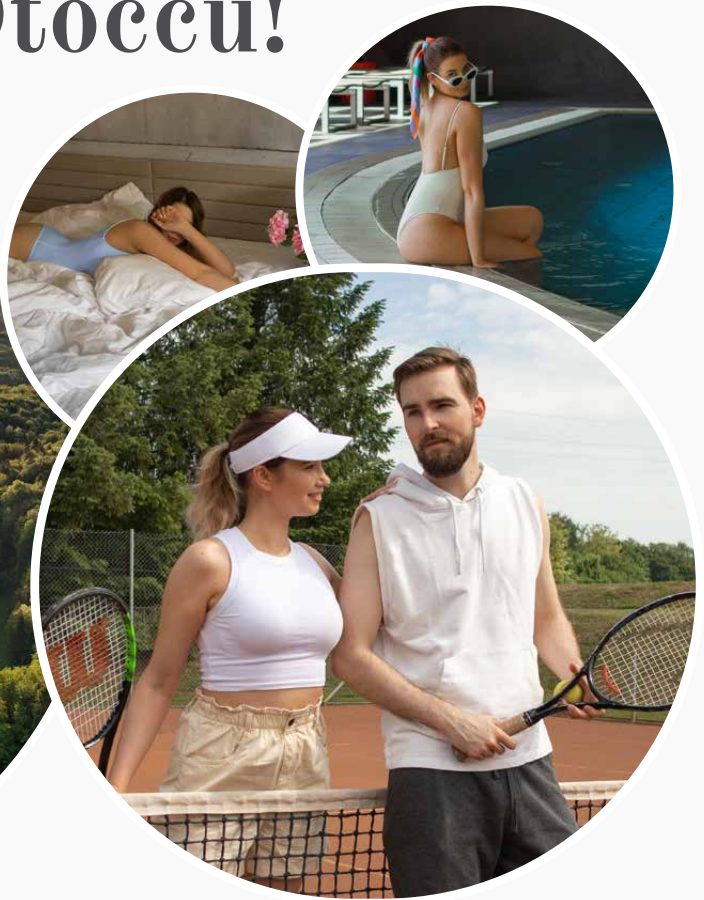
08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Zgodbe vplivnežev Uživamo na Otočcu!

Besedilo: **Katarina Rudman**



@zagoricnikzala

Zala Zagoričnik – s partnerjem raziskovala doživetja na Otočcu

Mlad par, Zala in Domen, sta preživela vikend oddih v Hotelu Šport**, na Otočcu. Med njunim dopustovanjem, smo se ujeli z Zalo, ki nam je zaupala, kako se počutiti pri nas in kaj vse sta doživela.**

Zala, kdaj in na kakšen način si začela z Instagramom? Bi rekla, da je bilo objavljane na začetku bolj strateško ali spontano?

Poleti 2015 sem se zapičila v idejo, da si želim imeti svoj kotiček na spletu, kjer bi delila svoje kreativne podvige, modne kombinacije in recepte za slaščice. Tako je nastal spletni kotiček z imenom Zalabell (zalabell.com). Kmalu zatem sem začela objavljati tudi na svojem Instagram profilu (@zagoricnikzala), objave pa sprva niso bile prav nič strateške – nasprotno, objavljala sem vse po vrsti, od mačk, do neuspešnih poskusov peke torte ... Čisto drugače kot danes, ko so fotografije na mojem profilu na profesionalnem nivoju in zelo premišljene. Bi si kar upala reči, da je dandanes k objavljanju na omrežjih potrebno pristopiti strateško, z ozirom

na algoritem in interes sledilcev, včasih pa enostavno potrebuješ tudi malo sreče. Poleg Hotela Šport imamo zunanja teniška igrišča in ker sta tako Domen kot Zala ljubitelja tenisa, sta se odločila, da se pomirita med seboj. Slišali smo, da je Domen menda močno vodil.

Znaš uživati brez telefona, tudi na dopustu?

Ovisno od narave dopusta ... Če govorimo o poletnem dopustu na morju, na telefon praktično pozabim in se prepustim brezskrbnosti. Če pa gre za raziskovanje kakšne nove lokacije, kjer vidim potencial za ustvarjanje dobrih vsebin, pa sta telefon in fotoaparat moja obvezna sopotnika. Včasih je težko zarisati mejo med delom in počitkom, ampak če začutim, da imam dela preveč, se brez problema odklopim in se ponovno priklopim, ko spet začutim željo po tem.

Sprehod v naravi brez motečih dejavnikov ali sprehod s slušalkami, telefonom?

Na sprehod grem vedno brez telefona – to je čas za odklop, morda pogovor s kakšno prijateljico ali mojim fantom, telefon me počaka doma.

Kje najraje dopustuješ? Najljubši tip nastanitve (hotel, apartma, kampiranje)?

Ker imam na dopustu res rada občutek brezskrbnosti je običajno hotel moja prva izbira. Ne branim se tudi apartmajev, najbolj pomembna pa sta mi čistoča in udobje. Kampirala nisem nikoli in me (zaenkrat) tudi ne mika. :)

Morje ali pohodništvo?

Definitivno morje. Ni ga čez morski zrak, slano vodo, sončne zahode in morsko hrano.

Slovenija ali tujina?

Jaz se kar držim reka "doma je najlepše". Slovenija ponuja veliko raznolikih dogodivščin in doživetij. Vseeno se kdaj odpravim raziskovat tudi tujino, ampak najsrečnejša sem, ko se vrnem nazaj domov. :)

S čim se drugače ukvarjaš – študij, služba?

Pred dvema mesecema sem uspešno magistrirala na fakulteti za arhitekturo, tako da sem po izobrazbi arhitektka. Sem se pa že med študijem prepustila toku

življenja, ki me je odpeljal v svet bloganja in influencerstva. Res sem vesela, da lahko rečem, da je to postala tudi moja služba. Če se malo pohecamo, bi lahko rekli, da Zala na prvi fotografiji ne izgleda navdušena nad sobami, a seveda to ne drži. Zelo sta pohvalila izvrne hotelske sobe, ki so opremljene z različnimi športnimi elementi – in niti ena ni enaka drugi.

Tvojega fanta je golf precej navdušil, kajne? Kaj vama je bilo najljubše na Otočcu?

Domen se je nad golfom res navdušil, mene pa je v nebesa odpeljalo kulinarčno doživetje na Gradu Otočec. Celotna izkušnja bivanja na Otočcu nama bo ostala v zelo lepem spominu, saj sva v enem vikendu doživela res veliko zanimivih

stvari, med drugim prvič preizkusila igranje golfa, igrala tenis, se z zajlo spuščala med krošnjami in se sprehodila okoli Gradu, kjer je ambient res romantičen.

Definitivno se še vrneva, saj Otočec ponuja še veliko doživetij, za katere en vikend enostavno ni bil dovolj dolg!



@ana.zontar

Ana Žontar Kristanc – družinski oddih na Otočcu

Verjetno ste jo že kdaj videli v kakšni televizijski kuharski oddaji ... Ali pa ste njene fotografije zasledili na družbenih omrežjih ... Morda imate doma celo kakšno izmed njenih kuharskih knjig ...

Ja, Ana dela vse to. Je avtorica, blogerka, vplivnica, TV voditeljica, žena in mama.

Svojo kuharsko pot je začela leta 2010 s pisanjem osebnega kuharskega bloga Ljubezni polna skleda, ki ji je leta 2012 odprla vrata v svet televizijskih oglasov za kuhinjsko posodo. Leto kasneje se ji je ponudila še boljša priložnost – medijska hiša ProPlus jo je povabila k sodelovanju, ki ga je z veseljem sprejela in imela kar tri sezone zaporedoma svojo kuharsko oddajo na POP TV-ju. Takrat je izdala tudi svojo prvo kuharsko knjigo ... In čez leta še naslednjih 9 kuharic. Z možem sta napisala tudi dve pravljici za otroke, prvo sta posvetila njenemu prvorojencu Timonu, drugo pa Liamu. Pravljici skozi prisrčno zgodbo postrežeta z zdravimi in preprostimi recepti, ki jih lahko doma pripravite skupaj s svojimi najmlajšimi.

Ana, kako ste se počutili pri nas na Otočcu?

Pri vas na Otočcu smo se res počutili prijetno, domače. Obožujem Dolenjsko, zame je ena najlepših, najbolj ljubih slovenskih regij. Otočec pa je pravi biser Slovenije.

Kako najraje preživljate družinski čas?

Zelo radi odkrivamo nove kraje in si privoščimo kakšno novo doživetje – tale vikend oddih na Otočcu nam je bil pisan na kožo, saj smo tu v enem vikendu doživeli res veliko. Najina otroka obožujeta bazene in to je zagotovo eden od pomembnih kriterijev pri izbiri dopusta. Poleg tega pa smo se na golf igrišču Golf Grad Otočec prvič preizkusili v igranju golfa – moj dragi je bil nad golfom precej navdušen, prav tako pa tudi otroka. Mož in starejši otrok imata rada adrenalinske aktivnosti, zato jima je bil obisk Pustolovskega parka Otočec res zanimiv. Med prostim časom doma pa najraje pogledamo kakšen film, pogosto pa tudi skupaj z otrokoma skuhamo kakšno kosilo. Načeloma pa je tako, da sta fanta tista, ki krojita naše dogodivščine.

Glede na to, da se ukvarjaš s kuhanjem, kulinariko ... Koliko časa na teden preživiš v kuhinji? Ali tudi otroka kažeta kakšno zanimanje za pripravo jedi?

Ja, res je, kar precej časa preživim v kuhinji. Vsaj tri dni med delovnim tednom zagotovo, pogosto več kot osem ur na dan, saj nekatere jedi za pripravo zahtevajo več časa, dva dni v tednu pa večinoma namenim za sestanke in nakup sestavin. Tudi, ko se v kuhinji ne nahajam po službeni dolžnosti, sem tam praviloma vsak dan – saj tudi med vikendi kuham kosilo, večerjo za našo družino, a mi no ni težko, ravno nasprotno, v tem uživam. No, občasno pa si tudi privoščimo obisk kakšne gostilne in imam takrat "mini dopust" od kuhinje. Moj dragi ne kuha, otroka pa občasno imata željo, da mi pomagata pri pripravi jedi in takrat jima res z veseljem ustrezem.

Obiskali ste tudi grajsko restavracijo Hotel Grad Otočec, ki je prejemnica Michelinovega krožnika, kako vam je bilo všeč kosilo?

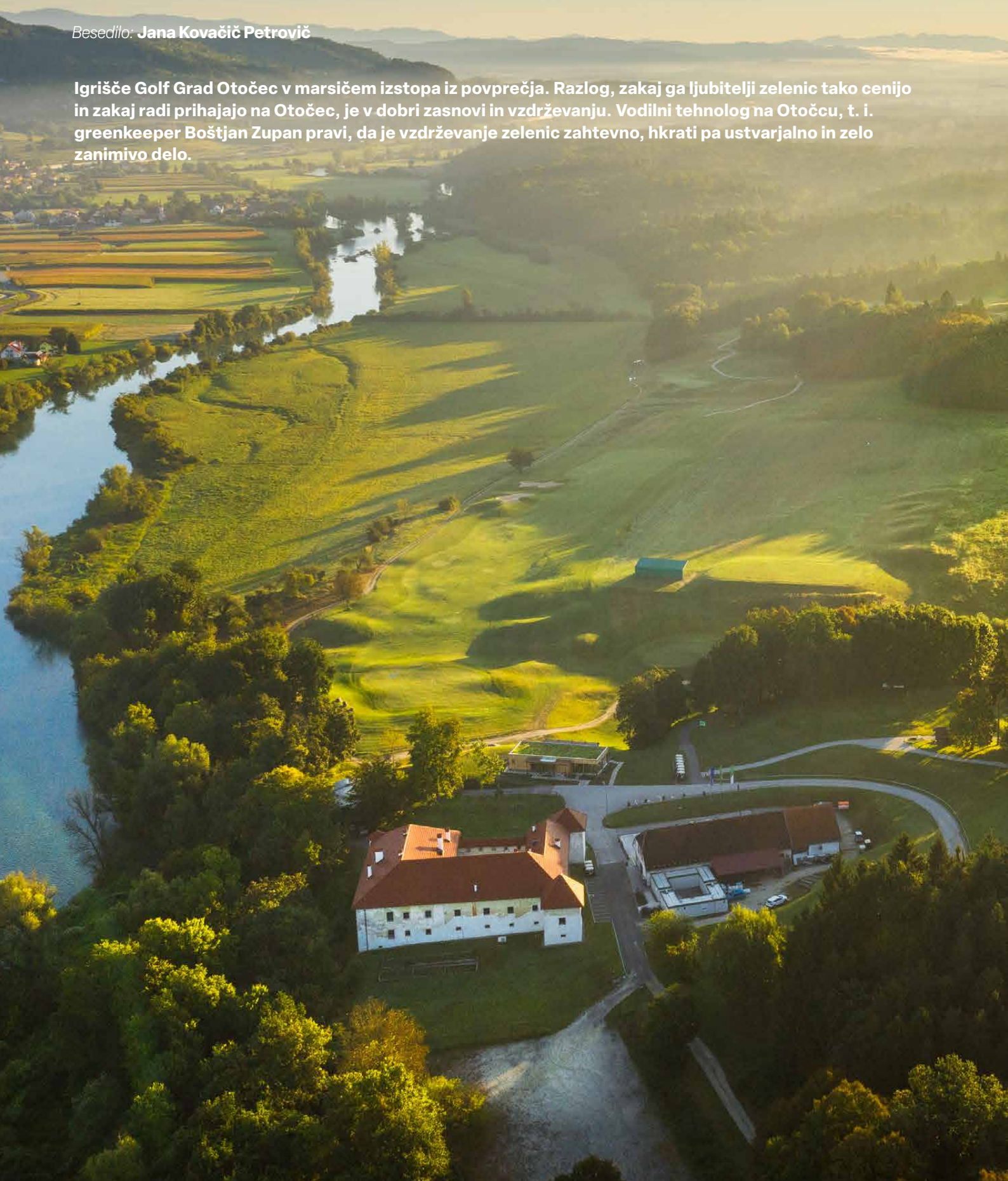
Drži, imeli smo priložnost kósiti na grajski terasi. Naročili smo 3-hodni degustacijski meni in okusi so bili res fantastični. Grajska restavracija je zagotovo upravičila naša pričakovanja – ki so bila sicer visoka – saj je restavracija članica uglednega združenja Chaîne des Rôtisseurs.

Za celotno izkušnjo lahko rečem le 10/10.

V čem je skrivnost dobrega igrišča za golf

Besedilo: **Jana Kovačič Petrovič**

Igrišče Golf Grad Otočec v marsičem izstopa iz povprečja. Razlog, zakaj ga ljubitelji zelenic tako cenijo in zakaj radi prihajajo na Otočec, je v dobri zasnovi in vzdrževanju. Vodilni tehnolog na Otočcu, t. i. greenkeeper Boštjan Zupan pravi, da je vzdrževanje zelenic zahtevno, hkrati pa ustvarjalno in zelo zanimivo delo.



Poklic greenkeeperja, tj. tehnologa vzdrževalca igrišč za golf, v Sloveniji ni prav pogost. Boštjan Zupan je to postal po naključju, sprva je želel postati kapitan! Med študijem na Fakulteti za pomorstvo in promet v Portorožu pa je odšel, da bi nekaj zaslužil, na počitniško delo v Ameriko, na elitno igrišče za golf. Tam pa je ugotovil, da mu to delo zelo ugaja, in po spletu okoliščin je delo na igrišču za golf kmalu postalo njegov poklic. Večkrat se je še vrnil v Združene države na strokovna izpopolnjevanja, nedavno pa je tam, v Michiganu, zaključil še zahtevno šolo za greenkeeperje. Ko se je ponudila priložnost, da bi delal na igrišču Otočec, jo je z veseljem zagrabil, saj je, kot pravi, o tem dolgo sanjal. In tako se je zaposlil v mednarodnem podjetju Samsic, ki vzdržuje otoško igrišče.

Vzdrževanje igrišč za golf je zahtevno, saj mora trava na poljih in na greenih, to je zelenicah, prenesti zahtevne vremenske razmere in tudi velike obremenitve. Treba je dobro poznati ta šport in tehnologijo, nega pa terja tudi kar nekaj talenta in posluha.

Boštjan Zupan ima talent in veliko posluha za nego zelenic. In ker je tudi velik ljubitelj narave, skuša na vseh področjih čim bolj prispevati k varovanju okolja. Zato je tudi na golfu pristaš naravne obdelave. Na Otočcu tako uporabljajo naravna, organska gnojila. »Vzdrževanje mora biti čim bolj naravi prijazno, brez uporabe pesticidov, nenujnih fitofarmaceutskih sredstev, umetnih gnojil in drugih za okolje škodljivih sredstev. Ob tem pa štiti že naša, slovenska zakonodaja okolje veliko bolj kot npr. zakonodaja drugod v Evropi, sploh pa kot v Ameriki,« pripoveduje Zupan.

Sonaravna nega zelenic je prijazna do okolja, zahteva pa več truda in znanja – torej mehanskega dela, pravočasno reagiranje in več strokovnega znanja. Pa tudi več občutka in vsakodnevne nege.

Golfisti radi pohvalijo, da je trava na igrišču na Otočcu lepo zelena tudi v največji poletni vročini



Zupan: »Zelo se trudim, da travo spomladi pravočasno dognoujemo – ne prezgodaj, kot je navada na drugih igriščih, temveč ko začne rasti in so za to prave temperature, saj potrebuje trava takrat spodbudo v obliki dohranjevanja in zračenja, potem pa tudi dober namakalni sistem. Na Otočcu trave ne barvamo, kot je navada ponekod, uporabljamo pa organska sredstva za zadrževanje vlage. To omogoča, da je tudi poleti sveža in lepo zelena.«

Igrišče Golf Grad Otočec ima poseben čar. Konfiguracija igrišča na Otočcu in rastlinje ob igrišču sta izredno lepo vkomponirana v naravo. Lepo podoba ustvarja že samo okolje – reka Krka in mehko zaobljeni griči – to pa se nadaljuje tudi na igrišču. Igranje na Otočcu je tudi estetska izkušnja – tudi po zaslugi priznanega angleškega arhitekta Howarda Swana, ki ga je zasnoval.

Zasnoval ga je izredno premišljeno, in je bilo kmalu po izgradnji razglašeno za eno najlepših v tem delu Evrope. »To, da sta igrišče in okolica prijazna očem, ponuja golfistom veliko zadovoljstva. Zame pa je kot nebrušen diamant, ki ima še velik potencial, da zasiže v vsej svoji lepoti.« Rastje je avtohtono, vzdrževalci pa ga še oblikujejo tako, da to lepo naravno okolje še poudarijo. Zupan: »Ponekod tako namenoma pustimo visoko travo, drugod rese, lepo je med travo opaziti tudi rman ... »

Pravi, da so na igrišču še posebej lepa jutra – sončni vzhod, pogled na Krko, meglice –, pika na i pa so živali. »Veliko je srn in zajcev ... na peti luknji imamo tudi želvo, že od nekdaj je tam, ob jezercu. In srna ima tam, na peti luknji, mladiča – zjutraj leži v travi, potem pa se odpravi na sprehod. Če se pripelješ z električnim avtomobilčkom po tihem, se jima lahko povsem približaš.«

Prednost igrišča na Otočcu je tudi njegova dostopnost – oddaljeno je le pol ure vožnje po avtocesti iz Ljubljane oziroma slabo uro iz Celja, blizu je Zagreb ... Dobro je tudi to, da se igro golfa lahko dopolni tudi s kratkim oddihom v bližnjih termah, v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah, ali pa v hotelu Šport na Otočcu, kjer imajo bogato ponudbo za razvajanje in odlične restavracije.

Zupan: »Vsakodnevno se trudimo, da je to igrišče na svetovni ravni in da golfistom ponudi res čudovito igralno, pa tudi estetsko izkušnjo.«

Nadpovprečno prostrano in zato varnejše, a tudi večji izziv

Golfisti tu zelo cenijo občutek, da ni igrišče nikoli prenapolnjeno, da ni gneče, tudi če je veliko igralcev. Vseh 18 polj je namreč nadpovprečno prostranih in speljana so tako, da ves čas omogočajo intimo. Med polji je namreč gozd, ta pa zagotavlja še eno prednost – precej sence in svežine, kar je zelo dobrodošlo poleti. Igrišče na Otočcu pa je zahtevno, kar zadeva hojo in igro, in je zasnovano tako, da je izziv tudi za dobre, izkušene igralce, a se ga ti nikoli ne naveličajo. In zato je priljubljen slogan igrišča **"Challenge yourself"**.

Z ureditvijo poti za avtomobilčke, ki omogočajo dostop do zelenic v vsakem vremenu, tudi ko je teren mehkejši, in s prilagoditvami udarjališč pa je olajšana tudi igra začetnike in golfiste, ki ne igrajo tako pogosto. Zato je otoško igrišče za golf zelo privlačno tako za manj izkušene igralce kot tudi za tiste, ki si želijo oteženo igro.



Izmerite si krvni tlak, nadzirajte ga, živite dlje in bolje!

Besedilo: **Mateja Vilar**

V Sloveniji ima skoraj polovica odraslih zvišan krvni tlak (hipertenzijo). Mnogi sploh ne vedo, da je njihov krvni tlak previsok, ali pa stanja ne jemljejo dovolj resno in so tako dolgotrajno izpostavljeni škodljivim učinkom. Le z rednimi meritvami lahko pripomoremo k njegovemu hitrejšemu prepoznavanju in s tem k zdravljenju.

Krvni tlak je sila, s katero kri pritiska na steno žile, po kateri teče. Opredeljujeta ga dve številki, izrazimo pa ga v milimetrih živega srebra (Hg). Prva številka je vrednost sistoličnega krvnega tlaka, to je najvišjega krvnega tlaka v žili ob utripu srca. Druga številka je vrednost diastoličnega krvnega tlaka, to je najnižjega krvnega tlaka v žili med dvema utripoma, ko srčna mišica počiva.

MEJA, KO GOVORIMO O ZVIŠANEM KRVNEM TLAKU, JE 140/90 MM HG

»Ob vsakdanjih aktivnostih, tako psihičnih kot fizičnih, se krvni tlak dvigne, vendar je to normalno«, pove doc. dr. Jana Brguljan Hitij, predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo pri UKC Ljubljana in predsednica Združenja za arterijsko hipertenzijo. »Kadar so vrednosti krvnega tlaka stalno zvišane nad 140/90 mm Hg, govorimo o bolezensko zvišanem krvnem tlaku (arterijski hipertenziji),« doda. Za učinkovito delovanje vitalnih organov – srca, možganov in ledvic, ki skrbijo za naše splošno zdravje in dobro počutje, je zelo pomembno, da je krvni tlak nižji od 140/90 mm Hg.

ZVIŠAN KRVNI TLAK NE BOLJ, DOLGOROČNO PA POVZROČI VELIKO ŠKODE, ZATO VELJA ZA TIHEGA UBIJALCA

»Simptomi so zelo nespecifični in nas ne opozorijo, da je krvni tlak zvišan,« opozarja doc. dr. Brguljan Hitijeva in priporoča, da si ga izmerimo in tako ugotovimo, ali so vrednosti zvišane. »Z merjenem lahko pričnemo kadarkoli, že v otroštvu. Izmerili naj bi si ga vsaj enkrat na leto, če smo zdravi, in pogosteje, če so bile izmerjene vrednosti že kdaj prej višje,« še doda in opozarja: »V preteklih dveh letih so bile kronične bolezni, kamor spada tudi hipertenzija, zaradi epidemije covid-19 v zadnjo, zato se zdravniki bojimo, da se bo to na dolgi rok poznalo na splošnem zdravju ljudi. Organiziranega merjenja krvnega tlaka ni bilo, zato je bilo še toliko bolj pomembno, da so si ga ljudje sami merili.«



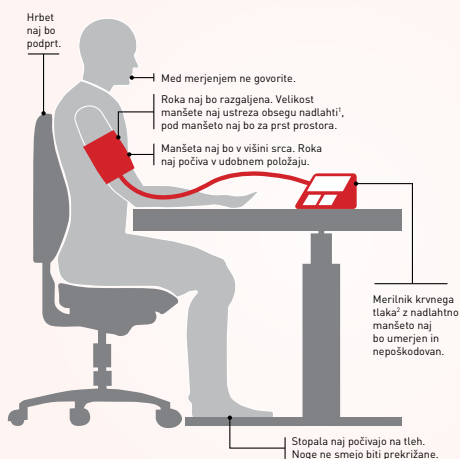
MERITEV KRVNEGA TLAKA LAHKO OPRAVIMO PRI OSEBNEM ZDRAVNIKU, V LEKARNI ALI DOMA

»Spremljanje krvnega tlaka doma ni zapleteno ali neprijetno. Z rednim merjenjem bo nadzor boljši, dolgoročno tveganje za zaplete zaradi zvišanih vrednosti pa manjše.« razloži mag. Primož Dolenc s Kliničnega oddelka za hipertenzijo. Običajno so vrednosti tlaka, merjenega doma, nižje. »Če je povprečje meritev krvnega tlaka doma višje od 135/85 mm Hg, se je treba o nadaljnjih ukrepih posvetovati z osebnim zdravnikom,« zaključuje.

ZDRUŽENJE ZA HIPERTENZIJO Z GESLOM NATANČNO SI IZMERITE KRVNI TLAK, NADZORUJTE GA, ŽIVITE DLJE! OPOZARJA, DA JE KLJUČNO PRAVILNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA

- Pomembno je, da se držite pravilnega postopka merjenja in da si priskrbite dober merilnik krvnega tlaka. Biti mora umerjen in nepoškodovan, z njim pa ravnajte, kot piše v proizvajalčevih navodilih.
- Vsaj pol ure pred merjenjem ni priporočljivo jesti, kaditi, piti kavo ali alkohol, se fizično naprezati ali jemati zdravila (vključno z zdravili za znižanje krvnega tlaka).
- Nekaj minut pred merjenjem izpraznite mehur in se povsem umirite, vsaj 5 minut udobno počivajte.
- Krvni tlak se običajno meri sede, s stopali na tleh.
- Med meritvijo ni priporočljivo govoriti ali poslušati sogovornika, saj to lahko vpliva na sproščenost.
- Manšeta mora biti v višini srca, ne glede na to, na kakšen način merite krvni tlak.
- Roka naj počiva v udobnem položaju.
- Meritve je treba opraviti dvakrat zapored, zlasti če so izmerjene vrednosti zvišane.
- Če se meritvi izraziteje razlikujeta, je potrebna še tretja, ki bo potrdila dejanske vrednosti.
- Datum in čas meritve, povprečno vrednost krvnega tlaka (sistoličnega in diastoličnega) in srčnega utripa redno zapisujte v Dnevnik meritev krvnega tlaka, ki je na voljo pri osebnem zdravniku ali v lekarni, dostopen pa je tudi na www.zakajtibijesrce.si.

PRAVILNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA



- Krvni tlak si merite v mirnem prostoru, temperatura naj bo prijetna.
- 30 minut pred merjenjem ne jejte, ne pijte, ne kadite in ne bodite fizično aktivni.
- Opravite fiziološke potrebe.
- Pred meritvijo se 3 do 5 minut sproščajte.
- Krvni tlak si izmerite 3-krat zapored. Med meritvami naj mine 1 minuta.
- Upoštevajte povprečje vsaj 2 meritev.

*Pri ročnih merilnikih, pri katerih je treba poslušati žilni šum, mora napihivati del manšete pokriti 75 do 100 % obsega nadlahti. Pri digitalnih merilnikih uporabite manšeto, ki jo priporoča proizvajalec.

*Očeno in ustreznost merilnika lahko preverite na spletni strani www.stridebp.org.

POSLEDICE ZVIŠANEGA KRVNEGA TLAKA SO LAHKO ZELO HUDE

Zvišan krvni tlak škodi življenjsko pomembnim organom – srcu, možganom, žilam, ledvicam in očem. Zaradi poškodb na teh organih lahko pride do možganske kapi, odpovedi srca in ledvic, miokardnega infarkta. »Vse to močno prizadene naše življenje in povzroči zelo hude spremembe,« pojasni doc. dr. Jana Brguljan Hitij, in razloži, da je zvišan krvni tlak eden od pomembnih dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja, ki so pri nas in v večini razvitih držav glavni vzrok umiranja.



Doc. dr. Jana Brguljan Hitij, predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo pri UKC Ljubljana in predsednica Združenja za arterijsko hipertenzijo

ČE SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA NE ZADOŠČA, JE POTREBNO ZDRAVLJENJE Z ZDRAVILI

Vzroka zvišanega krvnega tlaka večinoma ne poznamo, zato bolezni ne moremo dokončno pozdraviti. Zdravimo pa jo lahko s spremembo življenjskega sloga in z zdravili. Sprememba življenjskega sloga pomeni zmanjšanje telesne teže, primerno telesno dejavnost, prenehanje kajenja, omejitev soli v prehrani in omejitev pitja alkoholnih pijač. Če ti ukrepi ne zadoščajo, nam zdravnik predpiše zdravila za znižanje krvnega tlaka. »Ker večina bolnikov za uspešen nadzor tlaka potrebuje več kot eno zdravilo, se lahko število tablet zelo poveča, kar poslabša sodelovanje pri zdravljenju. Zato največkrat uporabljamo zdravila s podaljšanim učinkom, ki so mnogokrat združena v kombinirane tablete, kjer sta v eni tableti dve zdravili ali celo tri. To zelo poenostavi režim zdravljenja, zato je tudi bolnikovo sodelovanje boljše. Prav je, da se bolniki z zdravnikom pogovorijo o načinu nadziranja hipertenzije ter koristih rednega in dolgotrajnega jemanja zdravil. V ambulantni se velikokrat srečamo z ljudmi, ki so zdravljenje zaradi strahu sprva opustili, nato pa so prišli k nam po preživetem dogodku, npr. po srčnem infarktu ali možganski kapi, ko je bila kakovost njihovega življenja že močno okrnjena,« zaključuje doc. dr. Brguljan Hitijeva.

Video o pravilnem merjenju krvnega tlaka



Več koristnih informacij, strokovnih nasvetov in preventivnih ukrepov v zvezi s hipertenzijo ter video prikaz pravilnega merjenja krvnega tlaka je na voljo na www.zakajtibijesrce.si in na www.hipertenzija.org.



**Visok krvni tlak
je nevaren in lahko v trenutku
spremeni življenje.**

Z rednim merjenjem preprečite najhujše.

140 / 90

Če je vaš krvni tlak višji od 140/90 mm Hg,
se posvetujte z zdravnikom.



tovarna zdravil, d. d.,
Novo mesto

Krkino poslovanje v prvem četrtletju 2022

Skupina Krka je v prvem četrtletju 2022 s prodajo ustvarila promet 432,5 milijona EUR, kar je 9 odstotkov več kot v enakem lanskem obdobju, in 90,7 milijona EUR čistega dobička, ali 5 odstotkov več kot v enakem obdobju lani. Prodaja je bila večja v vseh regijah in na večini ključnih trgov, in to pri vseh skupinah izdelkov in storitev. Terme Krka so v prvem četrtletju letos prodale za 8,4 milijona EUR storitev ali za 72 odstotkov več kot v enakem obdobju lani.



Krkin teden humanosti in prostovoljstva – združuje preprosta želja pomagati

V Krkinem tednu humanosti in prostovoljstva smo Krkini zaposleni pod geslom Tudi dobrodelnost je del nas že devetič širili vrednote prostovoljstva in medsebojne pomoči in tako povezali različne generacije, teden pa smo zaključili z dnevom odprtih vrat. Dnevi med 9. in 14. majem so bili polni plemenitosti, dajanja in hvaležnosti. In prav to nas v Krki navdihuje, saj je največ vredno to, kar naredimo za druge.

Skrb za sočloveka je tudi sicer vtkana v Krkin vsakdanjik in številni krkaši prepoznavamo svoje poslanstvo v dobrodelnosti in prostovoljstvu bodisi v okviru Krke bodisi samoiniciativno. Tokrat pa so humanitarna dejanja združila 850 Krkinih prostovoljkin in prostovoljcev po vsej Sloveniji. Pri tem nas posebej veseli, da se nam vsako leto pridruži veliko novih prostovoljcev – letos se jih je skoraj 200, pridružili pa so se nam tudi sodelavci v 15 državah, kjer ima Krka podjetja in predstavništva. Tako so z dobrodelnimi dejanji priskočili na pomoč na Poljskem, Madžarskem, Češkem, Slovaškem, Kosovu in na Hrvaškem, v Ruski federaciji, Romuniji, Nemčiji, Italiji, Bolgariji, Kirgiziji in Turkmenistanu, pa tudi v Mongoliji in Indiji.

Številne dragocene srčne zgodbe

Humanitarni teden je tudi letos ponudil veliko priložnosti za dobrodelna dejanja: pomagali smo številnim ljudem, ki se spopadajo z življenjsko stisko, pa tudi takim, ki se soočajo z osamljenostjo, zbirali smo oblačila, šolske potrebščine, higienske in druge potrebščine za odrasle in otroke, pomagali na Rdečem križu in Karitasu, darovali kri, pomagali starejšim v 21 domovih starejših občanov, preživeli čas z varovanci 12 institucij in društev, zbirali hrano za male živali v zavetiščih in pomagali v zavetišču za zapuščene živali v Ljubljani.

Teden smo zaključili z dnevom odprtih vrat na osrednji lokaciji Krke v Novem mestu in obiskalo nas je blizu 2000 slušateljev Univerze za tretje življenjsko obdobje. Organizirali smo jim ogled sodobnega obrata za proizvodnjo zdravil Notol 2, spregovoril jim je tudi predsednik uprave in generalni direktor Krke, g. Jože Colarič, pripravili pa smo jim tudi poučna predavanja, na katerih so dobili številne nasvete o skrbi za zdravje in si lahko izmerili krvni tlak, krvni sladkor in holesterol.



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVIJU 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.:

Kraj:

Elektronski naslov:



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.termo-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.termo-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@termo-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 prekličate svojo privolitve, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrišemo. Vašo zahtevo pošljete na elektronski naslov dataprotection.officer.TK@termo-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 pooblaščenca Republike Slovenije. Zavezujemo 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.



Med nami je bil vedno dober vibe, veliko smeha in prigod

Sprašuje: **Jana Kovačič Petrovič**

Sanja Cerjak je bila pevka glasbene zasedbe 4play, ki je bila pred dobrim desetletjem popularna ne le v Sloveniji, temveč tudi prek meja, predvsem v Dalmaciji. Delovali so v letih od 2005 do 2012, so pa še vedno dobri prijatelji. Sanja Cerjak uresničuje svojo ljubezen do glasbe in nastopanja zdaj v vlogi animatorke in organizatorke dogodkov v Termah Šmarješke Toplice.

Kaj vam je ostalo iz vaše pevske kariere najbolj v spominu?

To je bilo sedem let nepozabnih dogodkov in spominov, pravljičnih sedem. Izdali smo dva albuma – DJ, leta 2009, in Nevarna igra, posnetega tudi v hrvaškem in angleškem jeziku, leta 2010. Nastopali smo po vsej Sloveniji in tudi v tujini in sodelovali na festivalih, kot so Melodije morja in sonca v Portorožu, EMA, Pesem poletja, Marco Polo na Korčuli, splitski in ohridski festival. Leta 2006 smo s pesmijo Tarča zmagali na Pesmi poletja, na EMI 2008 smo s pesmijo DJ osvojili 4. mesto, leto zatem pa prejeli tudi nagrado diamant za najboljšo skupino. To je moj mozaik lepih spominov in izkušenj, za katere bom večno hvaležna.

Kako se je sploh začelo, kako ste se člani skupine spoznali?

Vse je bilo zelo spontano, v hecu. Smo se pa poznali že prej, ker smo skupaj trenirali hip hop. Da bi imeli skupino, je predlagal Matjaž. Idejo je predstavil Gregu, ki je deloval v narodnozabavnem ansamblu Mačkoni, Tini, ki je pela v pevskem zboru, in meni. Takrat sem že nastopala na slovenski sceni kot solo pevka. Kmalu zatem smo šli na plesno tekmovanje in tam srečali Steffania, člana skupine Game Over. Beseda je dala besedo in Steffanio nam je napisal prvo pesem, z naslovom Zadnja priložnost. Pomenljiv naslov, kajne? Sploh zato, ker je bila to naša prva priložnost za prodor na glasbeno sceno. In nam je uspelo!

Kaj člani počnete zdaj? Se še družite?

Ja, še vedno smo prijatelji, imamo vsako leto tradicionalno silvestrovanje, videvamo se ob rojstnih dnevih. Seveda bi se radi družili še več, a imamo službe in družine, tako da časa ni toliko, kot bi si želeli. Je pa zato takrat, ko se ujamemo, toliko lepše.

Najbolj smešni dogodki?

Vsakič, ko se srečamo, obnovimo vse naše smešne prigode. Mnogo jih je bilo, nekatere pa niso za javnost. Ena bolj smešnih je tista po osvojitvi nagrade za najboljši scenski nastop na ohridskem

festivalu, ko smo kar oblečeni poskakali v Ohridsko jezero. Še sreča, da je bilo to kar pred hotelom, v katerem smo bili nastanjeni. Premočeni smo šli nato v dvigalo, ko so se hotelski gostje ravno odpravljali na zajtrk. Najbrž ni treba govoriti o tem, kako začudeno so nas gledali. Enkrat nam je Matjaž skoraj padel z odra, drugič pa mi je Grega na poti na oder stopil na vlečko in jo natrgal. Da me ne bi taka med nastopom ovirala, sem jo tik pred začetkom pesmi strgala do konca, in to kar na odru, pred občinstvom ... Med nami je bil vedno dober vibe, veliko smeha, zgodilo se je tudi, da smo se začeli smejeti med izvajanjem pesmi. A smo vedno vse profesionalno izpeljali do konca. Bili smo mladi in navihani, polni drznih idej.

Katere glasbenike in druge osebnosti ste takrat spoznali?

Lahko rečem, da smo v teh letih spoznali precej zanimivih in znanih ljudi in spletli prijateljstva, ki trajajo še danes. V Sloveniji smo poznali praktično vse, ki so bili vpeti v delovanje glasbene scene. In ker smo veliko nastopali tudi na Hrvaškem in v Srbiji, smo spoznali, na primer, tudi Tonija Cetinskega, Tošeta Proeskega in bend Kaliopi.

Kakšne pa so zdaj vaše želje glede pevske kariere?

Zdaj sta v ospredju družina in služba, hkrati

pa časi glasbenemu svetu niso najbolj naklonjeni. Pred dobrima dvema letoma pa sva se s kitaristom lotila projekta Po poteh zimzelenih melodij – izvajala sva najlepše slovenske zimzelene pesmi in imela sva precej nastopov, potem pa je prišla korona. V prihodnosti se morda vendarle še kdaj vidim kje na odru ... pustimo se presenetiti.

V Termah Šmarješke Toplice zdaj skrbite za pestro ponudbo dejavnosti za goste – česa se najraje udeležujete?

Najraje imajo pohode in glasbene večere. Ko koncertov in plesnih večerov zaradi ukrepov ne moremo organizirati, pa poskušamo večere osmisliti kako drugače. Ker se čuti, da ljudje pogrešajo druženje, prirejamo različne zabavne kvize, tombole in podobno.

Kateri skriti kotiček v okolici Šmarjeških Toplic je vam najljubši?

Šmarješke Toplice ponujajo ogromno možnosti za prijetne sprehode, potepe in tudi daljše ture. Odkar delam tu, sem imela priložnost spoznati kar nekaj takih poti in po njih z veseljem popeljemo tudi goste, največkrat pa se odpravim po hotelskem parku in naprej do bobrove doline in razvalin gradu Štrlek ali pa na razgledni Vinji vrh.

Zanimiva prigoda pri vašem delu?

Eden izmed zabavnejših dogodkov se je pripetil, ko sva z bratom Simonom na zunanjem bazenu vodila otroško animacijo. Imeli smo športne igre, zato sva stala ob robu bazena. Bilo je vetrovno in v nekem trenutku mi je odpihnilo list s prijavi za igre. Ko sem ga poskušala ujeti, sem izgubila ravnotežje in pristala v bazenu. Simon mi je seveda ponudil roko, da me potegne ven, a – ker sem bolj navihane sorte – sem še njega potegnila k sebi in je tudi on pristal v bazenu.

Na kaj ste najbolj ponosni?

Zagotovo na svoja prekrasna otroka, hčerko Anais in sina Liana.

Imate glasbo v genih? Ali radi pojejo tudi domači, starši in otroka?

Ja, lahko rečem, da imamo glasbo v genih. Oče je bil v mladosti kitarist v različnih glasbenih zasedbah, s petjem pa se je ukvarjala tudi moja mami. Brat Simon je



zavil v plesne vode – je uspešen plesalec in trener v novomeški plesni šoli. Ljubezen do glasbe poskušam prenesti tudi na otroka, ki že kaže interes za ples in petje, partner pa igra kitaro, tako da imamo pogosto tudi glasbene večere. Tišine pri nas doma ne poznamo. Vedno nekje nekdo čeblja in poje ...

Kaj si največkrat zapoje pod tušem?

Tu pa vas bom z odgovorom najbrž razočarala, saj pod tušem redko pojem. Vsaj nekje sem lahko tiho, ali ne? Kaj še radi počnete v prostem času? Ker sta otroka še mlajša, prosti čas namenjam njima. Sta v teh letih, ko me veliko potrebujeta. Radi se potepamo, gremo na izlete, igramo različne družabne igre in obiskujemo prijatelje. Dolgčas nam ni nikoli!

Kako skrbite za svoj videz, lepo kožo in postavo?

Skrbim za redno nego kože, privoščim si tudi kozmetično nego obraza, in ker sem v pogonu od jutra do večera, se postava oblikuje sama po tem tempu. Poleti tudi veliko plavam, zelo rada se sprehajam. Seveda dela EMŠO svoje, a se mu ne pustim. Trdno verjamem, da prihaja prava lepota od znotraj.

Gibanje – koliko korakov naredite na dan? V naravi ali morda plesnih?

Precej jih naredim že v službi, saj je moje delo zelo dinamično, na daljše pohode pa se raje odpravim spomladi ali poleti, ko je toplejše. Plesnih korakov pa je vedno na pretek – doma z otroki, v službi na plesnih delavnicah, pa tudi v garderobi v trgovinah ... Ja, prav ste slišali. Že od malega imam namreč navado, da vedno zaplešem, ko mi je kaj, kar pomerim, vseč ...

Kako si napolnite baterije?

Odvisno od razpoloženja. Včasih mi pomaga dobra glasba, da si dam duška, ko ob njej pojem in plešem. Kdaj drugič pa mi bolj ustreza branje v tišini.

Kje najraje počitnikujete?

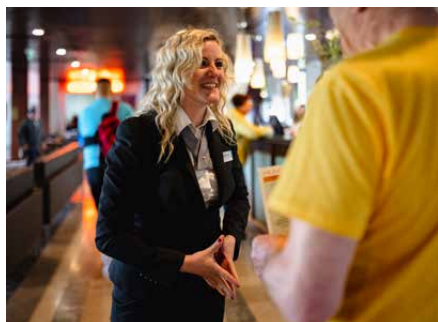
Že nekaj let imamo počitniško prikolico in jo vsako poletje zapeljemo drugam. Kampi so naš drugi dom in ta način počitnikovanja nam trenutno zelo ustreza.

Kaj ste si obljubili, da boste izpolnili v tem letu?

Odločila sem se, da bom letos malo omejila svoj čas, porabljen za telefon in družabna omrežja. In zadal sem si tudi, da odpeljem člane ožje družine na vikend oddih, vsakega posebej, ena na ena ... Zdi se mi, da v tem hitrem tempu življenja to še posebej potrebujemo.

Kaj ste si kot otrok želeli postati?

Pevka ali voditeljica kakšne oddaje na televiziji. Čutim, da je moj prostor na odru, na kakršen koli način.



Nekaj skrivnosti o zeliščih z Grajskega vrta

Besedilo: **Andreja Zidarič**



Na otoškem Grajskem vrtu je te dni še posebej lepo ... Vsak dan kakšen lep cvet več, vsak dan kakšen nov pridelek ... Pa metulji in naše čebelnice in barve, ki naredijo dan ... Naše pridne vrtnarice zjutraj včasih prehitijo še sonce in vročino in se sprehodijo med gredicami, da lahko hotelskim gostom že na zajtrkovalne mize nastavijo najlepše presenečenje – dišeče šopke iz užitnih rastlin. Malo melise, malo bezga, kakšna vejica jagod, pa kamilice in meta ...

O, da, vrt je neusahljiv vir navdiha.

Zato smo za otoške goste, željne globljega počitka, ob zeliščni spirali, kjer se bohoti tudi smilj in kjer diši tako prijetno kot ob morju, namestili klop in nekaj ležalnikov ... Zelišča, ki rastejo na našem vrtu, imajo pomembno vlogo ... Origano, majaron, bazilika, peteršilj, rožmarin, drobnjak, timijan ... Do izraza pridejo, ko jih naši kuharski mojstri uporabijo za bogatenje vonja in okusa jedi.

Ste vedeli, da uživamo odrasli prebivalci Slovenije dnevno čisto preveč soli in da presegamo priporočeno dnevno količino v povprečju za kar 130 odstotkov? Sol je »skrita« v kruhu, mesnih izdelkih, vloženi zelenjavi, sirih, v polpripravljenih in pripravljenih jedeh ... Ker pa je preveč soli pomemben dejavnik tveganja za povišan krvni tlak in posledično za možgansko kap in druge bolezni srca in žilja, ki so med najpogostejšimi vzroki smrti pri nas in v svetu, je njeno uživanje smiselno omejiti. Namesto s soljo, ki se vam morda zdi nepogrešljiva, pa lahko hrano začinjamo tudi s svežimi ali zmrazjenimi začimbami in dišavnicami. Dokazano je, da se človek, ki začne uživati manj slano hrano, navadi na »drugačen« okus že po osmih do dvanajstih tednih.

Nihče si ne želi, da bi mu težko pričakovane počitniške dni pokvarile neprijetnosti, kot so glavobol, zobobol, slabost, želodčne težave, vnetje grla, opekline ali druge zdravstvene težave, ki onemogočajo uživanje počitnic. Zato pa so na grajskem vrtu tudi melisa, ognjič, meta, žajbelj in kamilica, ki med drugim blagodejno vplivajo na naše počutje.



Melisa je odlična za pripravo osvežilnega napitka, s katerim lahko preprečimo dehidracijo in posledico pomanjkanja vode, glavobol. Pomanjkanje vode povzroča utrujenost, slabi duševne funkcije in povečuje stres, dolgoročno pa sledijo temu različne bolezni. Da to preprečimo, je treba več piti, in to večkrat na dan po malem. Idealno je, če začnemo dan z velikim kozarcem vode, lahko obogatene z okusi različnih priljubljenih zelišč.

Med počitnicami na Otočcu si lahko vodo v steklenički, ki jo boste po zajtrku vzeli s sabo na kolo ali na pohod, obogatite z listkom ali dvema melise in mete. Po to pa vam ni treba na Grajski vrt, saj smo delček te dragocenosti preselili v lončkih kar v naše restavracije.

Žajbelj se široko uporablja zaradi njegovih številnih zdravilnih učinkovin – pomaga pri vnetju dlesni, žrelne in ustne sluznice, pri prebavnih motnjah, kot so vetrovi in driska, pri vnetju črevesne in želodčne sluznice, pri zaprtosti, napihnjenosti, napenjanju ... Žajbljeve liste uporabljamo v obliki čaja, poparkov, eteričnega olja in tudi vodnih in alkoholnih izvlečkov. Liste lahko posušimo ali jih uporabimo sveže.



V lončku v restavraciji boste našli tudi **peteršilj**. Naj vam je njegov okus všeč ali ne – peteršilj je tako koristen, da ga morate uživati. V prehranskem smislu je idealna zelenjava – vsebuje železo, kalcij in folno kislino ter provitamin A, vitamina B in C, mineralne soli ... Spodbuja delovanje notranjih organov, znan pa je predvsem po svojem diuretičnem in protibakterijskem delovanju.

Če boste po odličnem obroku v naši restavraciji požvečili še vejico ali dve peteršilja – listke in tudi stebelce – boste poskrbeli tudi za svež dah.

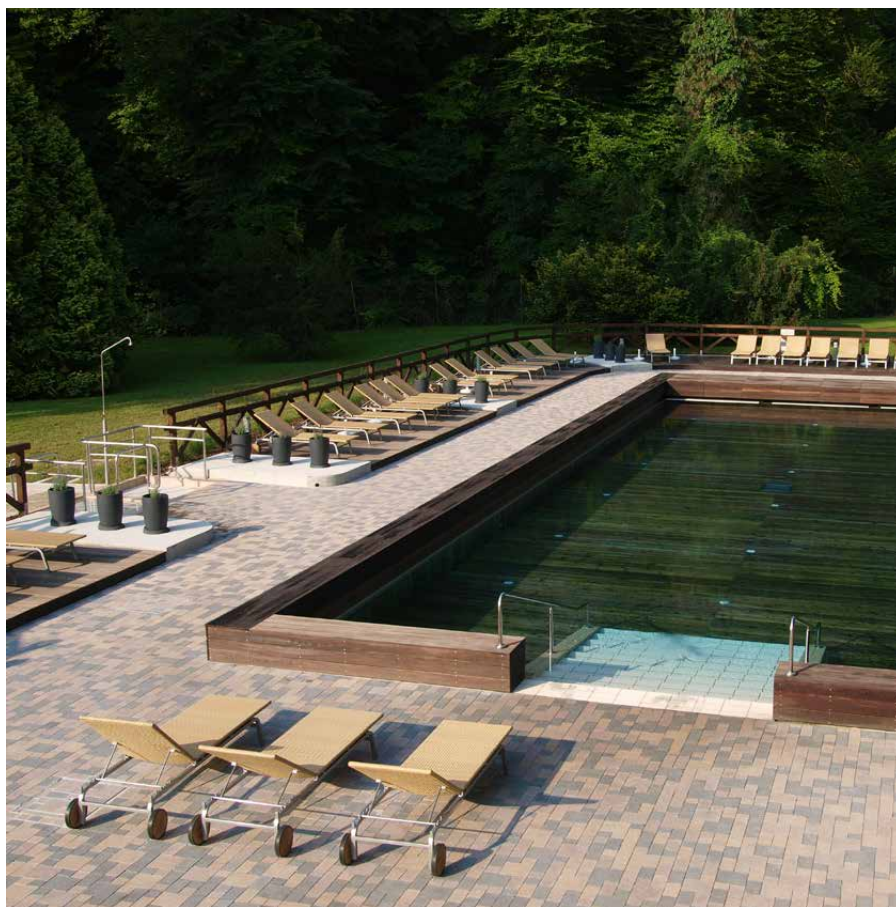
Na Otočcu pa smo prve dni junija že poželi prve **kamilice**, nežno dišeče poletne gospodične, ki delajo naš vrt še mikavnejši, omogočajo pa nam tudi pripravo okusnih dišečih čajnih mešanic. Kamilični čaj je kot napitek nepogrešljiv pri prebavnih težavah, pri blažjih vnetjih kože za izpiranje in pri prehladnih obolenjih za vdihavanje kamilične pare.

Dedek Kosobrin je nekoč dejal, »da za vsako težavo rož'ca raste«. In res ... Na Grajskem vrtu na Otočcu najdete kar nekaj rož'c ... Verjemite, marsikatera težava izpuhti v nič že, če si privoščite tu nekaj minut miru – ni lepšega, kot namestiti se v udoben ležalnik, se upočasniti, opazovati nebo in oblake, vdihovati omamne vonjave in pustiti mislim, da se lovijo s čebelami ...



100 let od postavitve prve kopališke stavbe in lesenega bazena

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič in Andreja Zidarič



Znameniti leseni bazen v parku Term Šmarješke Toplice je eden zaščitnih znakov zdravilišča. Je namreč najstarejši bazen v sklopu odprtega kopališča. Na tem mestu, v termalnem vrelcu, so se po nekkih virih kopali že konec 18. stoletja, v urejeno kopališče pa ga je spremenil njegov tedanji lastnik Alojzij Zajec pred 100 leti, leta 1922.

V tihi dolini, ki jo obrobata potoka Toplica in Prinovec, tik pod hotelom, se nahaja več termalnih vrelcev. Nad enim od njih, blizu sedanjega lotosovega jezercu, je Alojzij Zajec pred 100 leti zgradil kopališko stavbo z bazenom, nad drugim, na koncu doline, pa je preprosto termalno jezerce, ki je že imelo leseno dno, spremenil v bazen. Ta bazen ni bil niti betoniran niti obložen s keramiko, temveč je bilo njegovo dno iz zbite ilovice pokrito s smrekovimi deskami, ogrodje pa je bilo iz hrastovih plohov. Za lesen bazen niso bili potrebni nikakršni kemični premazi in bil je pretočen, zato se je voda v njem v celoti zamenjala v nekaj urah, s tem pa sta se v največji možni meri ohranjali tako temperatura vode kot tudi njena vsebnost zdravilnih sestavin. Naslednji lastniki toplic, družina Gregorič,

so v kopališču, to je pri sedanjem lotosovem jezercu, leta 1926 uredili vodovodno in električno napeljavo in obnovili so gostilno in mlin. Hiter razvoj Term Šmarješke Toplice v



Iz predvojnega obdobja

zadnjih desetletjih prejšnjega stoletja je narekoval gradnje novih hotelov ter izgradnjo notranjih bazenov in izplavnega bazena, zato so prvotno kopališko stavbo podrli in zgradili novo ob lesenem bazenu, zgrajena pa sta bila tudi velik športni bazen in otroški bazen.

PRENOVA LESENEGA BAZENA LETA 2010

Zaradi močvirnatega terena je bazensko školjko načel zob časa, in je bila zato pred 12-imi leti postavljena na nove lesene pilote in oblečena v masivno oblogo iz zelo obstojnih vrst lesa, najodpornejših proti zunanjim vplivom. Obnovljeni leseni bazen obdaja zdaj lepa terasa iz lesa in tlakovcev, ki ponuja ležalno površino za približno 50 ljudi. Kopanje in počitek ob lesenem bazenu sta nadvse prijetno doživetje, saj ponujata bližnji potok in gozd pristen stik z naravo, svežino in naravno senco, pri bazenu pa sta na voljo tudi dve masažni kadi, ki gostom zagotavljata mir in zasebnost.

V večernih urah je okolica bazena diskretno osvetljena in vabi na posebna večerna druženja za zaključene skupine. Sistem za pripravo vode (strojnica bazenske tehnike s pripadajočo tehnologijo in napravami za dezinfekcijo kopalne vode) je zdaj sodobno urejen po zakonskih določilih, v skladu z ekološkim in naravi prijaznim delovanjem pa so na streho bazenskega objekta nameščeni tudi sončni kolektorji, ki pomagajo ohranjati temperaturo kopalne vode nespremenjeno – 32 stopinj Celzija. Ob ugodnem vremenu je bazen tako na voljo za kopanje vso poletno sezono, praviloma od maja do sredine septembra.

V BLIŽINI SI OGLEDJTE TUDI:

- kapelico Lurške Matere Božje
- lotosovo jezerce
- dolino bobrov
- ostanke gradu Štrlek

Lurška Mati Božja

V votlini pri lesenem bazenu je družina Gregorič v prvi polovici 20. stoletja postavila kapelico. Na kamnitem podstavku je stal osvetljen kip Lurške Matere Božje, pod njim pa je žuborela voda. Po 2. svetovni vojni je izpraznjeno votlino preraslo zelenje ... V spomin na začetke zdraviliškega turizma je Občina Šmarješke Toplice kapelico leta 2013 obnovila.

Nagradna križanka

						VRELCI ZDRAVJA	CELICA ZA NESPOLNO RAZMNOŽEVANJE, TROS	KNEŽEVINA V JUŽNI EVROPI, NA AZURNI OBALI	KAR SE ULOVI, PLEN	ČARMAN, IVO	VRELCI ZDRAVJA	GRŠKA BOGINJA ZEMLJE, GAJA	REKA, KI TEČE SKOZI KOČEVJE	ELEKTRONSKA PRIPRAVA ZA PROIZVAJANJE NIHANJ	STAROSTA
						VEČJA SLADKOVODNA RIBA ZELENKASTE BARVE					SL. PEVKA (TATJANA, 1948–2016)				
						KDOR VE- RUJE V VEČ BOGOV, MNOGOBO- ŽEC					ČRNI TRN				
						LENNONO- VA VDOVA (YOKO)				SPLAVAR- SKI ČOLN					
						RAVNINA				NEČEDNA ZADEVA ALI DOGODEK					
						SRNJE MESO						PLOD BUKVE			
												NAMEN, PRETEN- ZJA			
SESTAVIL: PETER UDIR	NAPRAVA ZA PRE- UČEVANJE POLARIZA- CIJE	ZDRAVNICA, KI OPERIRA	OTOK V SEVERNEM JADRANU, JUŽNO OD RABA	KONJ RJAVE BARVE	RIBIŠKA MREŽA NA PALICI				FINALNA TEKMA						
BRITANSKI FILOZOF AVSTRJSKE- GA RODU (KARL)					EVA IRGL				GOBICE, SOOR					ANTE ŠIMUNDŽA	
							NASPROTJE PLIME							AGENTKA, ZASTOPNICA	
OPARJE- NINA							TELESNI POLOŽAJ PRI JOGI								
								ZAČETNICA RODU							
POLOŽAJ, POZICIJA						DROBEC ŽAREČE SNOVI									
						SOVRAŠTVO, ODPOR									
100 m ²			SAMO- VLADAR												
			KDOR IGRA NA BAS												
OTOK V KVANER- SKEM ZALI- VU JUŽNO OD KRKA				SL. PESNIK (ZAJC)											
				LIKALEC											
PRVOTNI PREBIVALCI ITALIJE						MAKAO									
						NAJVEČJI GR. JUNAK PRED TROJO									
ZASEDANJE							LATINIČNA PISAVA								
							OČE								
MOČEN, REZEK GLAS						OTOŠKA DRŽAVA V SREDNJI AMERIKI									
						LENA OLIN									
IMITACIJA ŽADA IZ KAL- CIFICIRANE GOVEJE KOSTI								ZDRAVLJNA RASTLINA, RUMENI SVIŠČ							
PATROLJA								SADNO DREVO Z OKROGLIMI PEČKATIMI SADOVI							

BENI - reka na severu Bolivije; **KREOLI** - potomci črnih sužnjev v Braziliji; **OKSALIT** - imitacija žada; **POPPER** - britanski filozof (Karl)

Rešitev prejšnje križanke (vodoravno): SMUČ, GROS, POLITEIST, ONO, RANCA, RAVAN, ŽIR, SAK, FINALE, POPPER, OSEKA, AŠ, OPARINA, PRAMATI, LEGA, ISKRA, EGON, AR, MONARH, BRERA, RAB, DANE, PEAN, ITALI, AOMEN, TOT, KRIK, HAITI, ENEJ, OKSALIT, ENCIJAN, PATROLA, JABLANA

ŽREB JE NAGRADE PREJŠNJE KRIŽANKE RAZDELIL TAKOLE:

- nagrada **ANA REPAR**, GLOBOČICE 1A, 8311 KOSTANJEVICA NA KRKI
- nagrada **IGOR SIMOVIČ**, KOLEŠEVA ULICA 12, 1000 LJUBLJANA
- nagrada **SMILJANA LIKAR**, ČOPIČEVA 13, 5280 IDRIJA
- nagrada **LJUDMILA BEDRAČ**, POBREŽJE 146A, 2284 VIDEM PRI PTUJU
- nagrada **SIMON HREN**, LJUBLJANSKA CESTA 25B, 1381 RAKEK

Zdaj pa se že lahko lotite reševanja jesenske križanke.

Rešeno križanko pošljite **do 26. 8. 2022** 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 Term Krka.

Ime in priimek

Naslov

A photograph of two women in a red kayak on a river. The woman in the foreground is smiling and looking towards the right. The woman in the background is wearing a hat and sunglasses, also smiling. The background is a blurred riverbank with trees.

Otočec.
Svetovno.

Predani strastem & Romantični oddih

***Iščete oddih, ki je poln doživetij?
To je zagotovo oddih na Otočcu.***

V trendovskem Hotelu Šport na Otočcu se boste počutili svetovno! Domača živila z Grajskega vrta, zdrava hrana, kopanje v bazenu s termalno vodo, savnanje, dogodivščine v pustolovskem parku. Posebnost hotela pa so gotovo tudi sobe, ki so opremljene s športnimi elementi.

Osupnil pa vas bo tudi petzvezdični hotel Hotel Grad Otočec, ki se nahaja le nekaj metrov od Hotela Šport, in je prejemnik Michelinovega krožnika, in to že drugo leto zapored.

SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PAKETE.



08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si