

TERME |  KRKA

# VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | 1/2024 | Novo mesto

*pomlad* 2024



# Z VESELIM AVTOBUSOM NA DOLENJSKO

## Brezplačen prevoz do praga term

• 7 x nočitev s polpenzionom • 2 x savnanje in neomejeno kopanje v termalnih bazenih • pester izbor okusnih jedi z možnostjo priprave uravnoteženih diet • sprehodi in zanimiv program telesne vadbe pod strokovnim vodstvom, v vodi, v naravi in v telovadnici • vaje za krepitev čuječnosti in vitalnosti (v Termah Dolenjske Toplice)

Terme Dolenjske Toplice (7 noči)	Hotel Balnea**** Superior	Hotel Kristal****	Hotel Kristal**** (enoposteljna soba)
Redna cena	902,00 €	701,00 €	876,00 €
Vaš prihranek	314,00 €	205,00 €	265,00 €
<b>Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka</b>	<b>588,00 €</b>	<b>496,00 €</b>	<b>611,00 €</b>

Terme Šmarješke Toplice (7 noči)	Hotel Vitarium**** Superior	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	757,00 €	732,00 €	811,00 €
Vaš prihranek	219,00 €	213,00 €	246,00 €
<b>Za upokoјence, člane Kluba Terme Krka</b>	<b>538,00 €</b>	<b>519,00 €</b>	<b>565,00 €</b>

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

## ODHODI AVTOBUSOV

### 7.-14. april 2024 | 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)

### 28. april - 5. maj 2024 | severna Primorska, Notranjska in Ljubljana

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), Ljubljana – Tivoli (13.30)

### 5.-12. maj 2024 (v Terme Dolenjske Toplice) | Obala, Notranjska in 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), Lom (11.50) – Vrhnika (12.10) – Ljubljana – Tivoli (12.30)

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



## Dragocena spomladanska pričakovanja



Spomladi se narava prebuja in radodarno deli s človeštvom svojo pozitivno energijo. Naše misli se tako vsako pomlad prepletajo z raznovrstnimi upi in pričakovanji, v nas se pojavi moč, ki oblikuje nove cilje in tudi načrte, kako te doseči. Vsako naslednje jutro začenjamo malo bogatejši – z več izkušnjami in več znanja. In ko se ozremo nazaj, smo, seveda, ponosni in hvaležni. Že zato, ker smo še vedno tu. In ker je pred nami vesolje priložnosti, kako izkoristiti dneve, ki so še pred nami.

Letošnja pomlad pa je za nas v Termah Krka nekaj posebnega. Ob Krkinih **sedmih desetletjih** uspešnega delovanja se namreč tudi v naših enotah na Dolenjskem in ob morju oziramo na prehojeno pot. Šmarješke in dolenske toplice so bile znane že dolgo pred trenutkom, ko jih je vzela pod svoje okrilje novomeška tovarna zdravil, in enako tudi strunjski center zdravja in grad na Otočcu. V **štiridesetih Krkinih letih** pa se je tu veliko zgodilo – odvijale so se lepe, prijetne, zanimive, tudi presenetljive zgodbe.

Mnogo ste jih soustvarjali z nami, dragi bralci in bralke, naši cenjeni gostje, prav vse pa so bile, so in bodo tudi še naprej namenjene za vaše boljše počutje. Veliko teh zgodb se skriva tudi v Vrelcih zdravja, katerih prva številka je izšla pred dobrimi **tridesetimi leti**. To je še ena obletnica, na katero smo ponosni, saj smo takrat med prvimi v panogi prepoznali neprecenljivo moč zgodb.

Svet se spreminja, mi pa ostajamo zvesti svojemu poslanstvu – **živeti zdravo življenje**. Naša osnovna naloga ostaja, omogočati ljudem kakovostno zdravo življenje, kar udejanjamo z bogato paleto kakovostnih zdraviliških in gostinstvo-turističnih storitev. V tokovih sodobnosti vztrajamo pri svojih usmeritvah in se razvijamo.

Okrogle obletnice nas navdajajo z veseljem in hvaležnostjo in nas hkrati spodbujajo k iskanju novih izzivov. Vaša spomladanska pričakovanja pa se lahko pri nas, v našem razgibanem svetu, spremenijo v vaše nove podvige.

Če potrebujete pri tem dodatno spodbudo, jo boste našli ob toplih vrelcih ali v valovih ogrevane morske vode. Mi bomo poskrbeli za vaše udobje in zdravo prehrano, vi pa se boste lahko posvečali sebi – druženju, sproščanju, zabavi, odkrivanju novega. S pestro paleto možnih aktivnosti na prostem vas bomo spodbujali h gibanju na svežem zraku in uživanju v brsteči naravi. Možnosti so neomejene, skupni cilj vseh pa sta vaše zdravje in dobro počutje.

**Torej, zakaj bi še čakali?** Pomlad je tu, prvi letošnji Vrelci zdravja so polni idej, kako in kje jo preživeti, da vam bo lepo ... Nepozabna izkušnja vam bo osvežila telo, duha in dušo. Ne zamudite te priložnosti.

In ne pozabite – vaša pričakovanja so za nas največja spodbuda in navdih.

Dobrodošli!

Andreja Zidarič, glavna urednica

Kako v paru ohraniti trdno vez	Za moške po 50. letu	Ko ob morju plešejo pomladni vetrovi	Spomladanska utrujenost	Strokovnjak svetuje: Osteoporoz	Aktiven oddih na Otočcu	Na potep ob Krki
--------------------------------	----------------------	--------------------------------------	-------------------------	---------------------------------	-------------------------	------------------

4

8

12

14

18

22

30

Revija Vrelci zdravja izdajajo Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, 08/ 20 50 340 | revija izhaja večkrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šofter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Jana Kovačič Petrovič, Matej Jordan, Nataša Mihajlovič Grubiša, Katja Lazič Mikec, Mojca Grill, Andrej Božič, Silvana Ilić Topić, Ante Višič, dr. med., specialist int. med. | lektoriranje: Darja Tasič | računalniški prelom: Tjaša Klobučar | tisk: Radin Print, Sveta Nedelja (Hrvaška) | naklada: 56.000 izvodov | pridržujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne napake se vam opravičujemo





Skrivnosti dolgoletne ljubezni

# Kako v paru ohraniti trdno vez in ljubezen

V današnjem hitrem tempu življenja se lahko zdi ohranjanje trdne ljubeče zveze velik izziv. A obstajajo preprosti, preverjeni načini, ki vodijo v trajno partnerstvo.



Kaj je ključno za ohranitev vezi, neodvisno od tega, v kateri fazi zveze ste?

## 1. ‚Motor‘ trdne zveze sta iskrenost in komunikacija

Zdrava dolgotrajna zveza temelji na dobri komunikaciji. Partnerski odnos, v katerem sta oba partnerja odprta, iskrena in slišita drug drugega, je namreč odpornejši proti različnim preizkušnjam. Pomembno je tudi, da znata oba izraziti

svoja pričakovanja in da nobeden ne pričakuje, da bo partner znal brati njegove misli. Tako lahko bolje razumeta potrebe in želje drug drugega.

## 2. Par povezujejo skupno preživljanje prostega časa in skupna doživetja

Skupne dejavnosti okrepijo odnos in ustvarjajo skupne spomine. Najsi gre za skupno kuhanje, izlet v naravo, dopust ali preprosto večer ob gledanju filma ...

Ključno je, da si vzameta čas drug za drugega. Ob tem pa velja poudariti, da si pustita prostor tudi za hobije, družabne stike in trenutke vsak zase.

## 3. Temelj ljubezni – spoštovanje in razumevanje

Spoštljiv odnos do partnerja in razumevanje njegovih potreb sta temelj za dolgotrajno ljubezen. Tudi če so med vama zelo velike razlike, je ključno, da drug drugemu priznavata vrednost, da







si izražata hvaležnost in se trudita drug drugega razumeti. Spoštovanje ustvarja varno okolje, ki je nujno za to, da lahko ljubezen uspeva.

#### 4. Skupni cilji in skupna vizija – gradniki skupne prihodnosti

Par s skupnimi cilji in skupno vizijo za prihodnost ima trdno podlago za trajno zvezo. Postavljanje skupnih ciljev, pa naj so dolgoročni, kot so otroci, dom, kariera ... ali kratkoročnejši, kot so skupna potovanja, dopust, osvajanje novih veščin ... krepijo pripadnost in partnerstvo. Skupno delovanje pri tem ustvarja pri partnerjih večje medsebojno zaupanje, skupni dosežki pa oba osrečujejo.

#### 5. Osebna rast in samospoštovanje kot posameznikov prispevek k zvezi

Ključno vlogo pri ohranjanju zdrave zveze pa ima tudi osebna rast obeh partnerjev. S tem ko en in drugi skrbita za svoje dobro počutje, pripomoreta tudi k harmoniji v paru. Samospoštovanje pa omogoča med drugim tudi boljše razumevanje lastnih potreb, to pa olajša medsebojno usklajevanje potreb in tudi sprejemanje partnerjevih potreb.



### Ne dovolita, da vajina ljubezen zarjavi – potrudita se za dolgoletno partnerstvo!

Partnerja lahko postaneta z leti drug za drugega nekaj samoumevnega, zato je pomembno, da v zvezi **ohranjata iskričnost**. Lep način za to so na primer **skupna doživetja** – raziskovanje novih krajev, **razvajanje v dvoje** ali pa preprosto spontane dogodivščine, ki ohranjajo mladostnost, vzbujajo dobro voljo in grejejo srce. Pomembne pa so tudi **drobne pozornosti**, ki izražajo naklonjenost, ljubezen in strast – iskrena beseda, objem, romantični večer ... Vse to preprečuje, da bi ljubezen z leti postala zgolj rutina.

#### Vsak dan je priložnost za krepitev odnosa

Ohranjanje trdne zveze in ljubezni je dinamičen proces, ki zahteva nenehno prizadevanje obeh partnerjev. Temelj, na katerem lahko zgradita trajno ljubezen, pa so iskrena komunikacija, skupaj preživeti čas, medsebojno spoštovanje, skupni cilji in osebna rast. In ne pozabita – vsak dan je priložnost za krepitev zveze.

**Naj vama uspe! Želimo vama vse najboljše.**

# Pobegniva skupaj

V TERME DOLENJSKE TOPLICE

Si želite sprostitev in preživeti nepozaben romantični oddih? Preživite vikend v vaši najljubši družbi, med tem pa se prepustite sproščanju v svetu savn, termalnih bazenov in masaži celega telesa.

#### Paket »Pobegniva skupaj« vključuje:

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

#### Na oddih in brezplačno na koncert #BalneaArt

Vabljeni v hotelsko kavarno na glasbeno obarvane večere domačih glasbenikov.

**DUO BORT ROSS:** petek, 5. 4. 2024  
**DUO TALIA:** sobota, 6. in 13. 4. 2024  
**ANIKA HORVAT:** petek, 26. 4. 2024

**Hotel Balnea\*\*\*\* Superior | 521,00 EUR (2 noči za 2 osebi)**

*Cena velja do 19. 5. 2024, za polpenzion, za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter že vključuje popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, turistična taksa.*

SKENIRAJTE  
QR KODO IN  
PREVERITE  
PAKET.



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



# Za moške po 50. letu samo občasna rekreacija ni dovolj

Piše: Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Krka

Kariera, urejanje domovanja, dinamično družinsko in družabno življenje in vsemu temu prilagojen urnik, ki ne dopušča časa za kakovosten počitek in za skrb za zdravje. Vam zveni znano?



Leta dolgo, lahko nekje tja do 45. ali 50. leta, moški ne čutijo posledic stresa in nezdrave prehrane, sploh če to kompenzirajo z zadovoljstvom ob uspešni karieri in z občasno rekreacijo ali navdušenjem nad katerim od hobijev.

A organizem se neizogibno stara – v srednjih letih se začne rušiti hormonsko ravnovesje, upočasnijo se metabolizem, zmanjša se odpornost proti stresu in pojavi se sarkopenija, zmanjšanje mišične moči, in s tem povezane težave s sklepi in okostjem, kar spada med normalne pojave procesa staranja.

V svoji poklicni praksi sem spoznala veliko poslovnežev, uspešnih moških, ki so se ob nepričakovanem poslabšanju zdravja in spremembah postave obrnili na nas, strokovnjake v **Termah Šmarješke Toplice**, ki tu vodimo programe **SlimFit**, **VitaDetox** in **ImmunoRebalance**.

Opisala bom **primer gospoda**, recimo mu Peter (ime sem spremenila za zaščito njegove zasebnosti), ki nas je prosil za pomoč zaradi pridobivanja teže in zlasti centimetrov v predelu trebuha, kar je v tej starosti precej pogosto.

**Peter (54 let): Zakaj se mi povečuje obseg pasu, ko pa se redno rekreiram in se ne prenaždam?**

Gospod Peter je star 54 let in visok 175 centimetrov, tehtal pa 86 kilogramov. Pove, da dvakrat na teden igra tenis, občasno gre na sprehod, pozimi pa smuča. Omeni še, da ima 3 redne obroke dnevno – zajtrk, kosilo v službi in zgodnja večerjo doma. Ne razume, zakaj ima povečano telesno težo, še manj pa to, da se mu kljub dokaj zdravi redni prehrani in gibanju povečuje obseg pasu.

Ob prihodu v Terme Šmarješke Toplice je imel gospod Peter zdravniški pregled, obremenitveno testiranje (ergometrijo), meritve strukture tkiv, laboratorijske preiskave in pogovore pri zdravniku, pri osebnem trenerju in pri meni, prehranski svetovalki.

Petru smo izmerili nevarno visok nivo visceralne maščobe, ki obdaja vitalne organe v trebušnem predelu, povišan nivo holesterola LDL in skupnega holesterola in prenizek HDL ter povišane vrednosti trigliceridov. Zaskrbljujoče visok je bil že na tešče tudi nivo sladkorja v krvi, 6,8 (povedal je, da na pregledu pri diabetologu še ni bil), jetrni testi na meji sprejemljivega, krvni tlak pa še v mejah normalnega za njegova leta.

Obremenitveno testiranje je opravil brez težav – ker je bil še vedno v dokaj dobri kondiciji, mu zdravnik kardiolog pri športu ni svetoval nobene omejitve, na osnovi doseženega testa pa mu je določil maksimalno srčno frekvenco, da bo njegova telesna dejavnost varna in optimalno učinkovita.



**Najprej je treba uzavestiti nezdrave navade**

Z gospodom Petrom se dogovoriva, da bo zapisal ali fotografiral vse, kar bo zaužil. VSE pomeni poleg rednih obrokov tudi prav vsak grizljaj med njimi (vsak piškot, sadje, orešček, jogurt, kos salame, pršuta, kruha ...) in tudi vsak kozarec alkoholne ali sladke pijače.

**Običajno se vmesnih prigrizkov in 'pijačk' sploh ne zavedamo in ne vemo, koliko tega zaužijemo**

Z zapisom in fotografijami je uzavestil vso hrano, ki jo je zaužil čez dan.



Ugotovil je, da zaužije poleg treh rednih obrokov tako mimogrede še najmanj 3 do 5 vmesnih prigrizkov z visoko energijsko vrednostjo (bogatih s sladkorji in maščobami) in da občasno tudi pijačo z alkoholom ali sladkorjem. Vnos kalorij je bil pri njem tako kljub telesni dejavnosti večji od porabe, in tako je vsako leto pridobil kilogram do dva. Taka prehrana pa je povzročila tudi nalaganje maščob na stene njegovih žil in v podkožje, pa tudi sladkorno bolezen tipa 2.

**Pogoste spremembe po 50. letu:**

- Z leti porabimo v mirovanju manj kalorij – bazalni metabolizem je vse nižji. In tako začnejo moški kljub nespremenjenemu načinu prehranjevanja hitro pridobivati visceralno maščobo (maščobo na trebuhu).
- V srednjih letih se zmanjša motivacija za gibanje, hkrati pa vse težje zmoremo vsakodnevne obremenitve. To vodi v nezadovoljstvo.
- Upadati začne spolna moč, zmanjšuje se čvrstost mišic in pojavijo se težave s sklepi, bolečine v križu ipd.
- Veliko moških ima težave z nadzorovanjem pitja alkohola.
- Zaradi neredne prehrane in pogostih nezdravih prigrizkov ob gledanju televizije se pogosto pojavlja debelost in je ogroženo zdravje.

**In kakšne ukrepe smo mu predlagali?**

- Gospod je spremenil sestavo svojega zajtrka – prej pogosto kombinacijo salama ali pašteta in kruh je zamenjal z jajčno omleto z zelenjavo in koščkom črnega kruha, z navadnim jogurtom s semeni in orehi ali pa z ajdovo kašo s sadjem.
- Upošteval je tudi navodilo glede kosila v službi – črtal je uživanje omak, kruha in sladkih pijač.
- V prehrano je vključil **več zelenjave in beljakovinske hrane**. Tako je imel za večerjo vsak dan zelenjavo in nekaj beljakovinskega – pusto meso, ribe, skuto, sir ali stročnice.
- Količino zaužitih prilog je zmanjšal za polovico in to nadomestil s kašami ali nebrušenim rižem, občasno tudi krompirjem ali polnovrednimi testeninami.



## Prigrizki – da ali ne?

Ker je prihajal iz službe vedno lačen, je pred večerjo najprej segel po kakem visokokaloričnem prigrizku, kot so sendvič s sirom in pršutom, sadje, čokolada, piškoti. Svetovala sem mu, naj prigrizki sicer ostanejo, a naj bodo kontrolirani. In pomembno je, da to zaužije nekoliko prej, preden se pojavi lakota – da lažje kontrolira, kaj poje.

Odslej si je nesel v službo vsak dan eno jabolko in pet orehovitih jedrc in to pojedel približno štiri ure po kosilu. Tega pa ni pojedel med delom, temveč si je za to vzel 10 minut odmora in prigrizek zaužil z aktiviranjem vseh čutil in ga dobro prežvečil. Le tako je namreč mogoče poleg želodca »nasititi« tudi možganske celice, ki so odgovorne za odziv kot lakota ali sitost.



## Kako pa je gospod Peter spremenil svoje večerne navade?

Prej si je po večerji ob televizorju večkrat privoščil kozarec vina ali piva in odrezal kos kruha s sirom in pršutom ... Koliko tega je zaužil, sploh ne ve, saj so bili vsi njegovi čuti posvečeni dogajanju na televizijskem ekranu.

Svetovala sem mu, naj se po večerji odpravi na sprehod, ko se vrne, pa naj si skuha zeliščni čaj in ob njem uživa z vsemi čuti. Po čaju pa naj si takoj umije zobe in šele nato prižge televizijo ali pa naj se odpravi k zgodnejšemu počitku.

## Nasvet za spremembo navad pri gibanju

Osebni trener mu je svetoval, naj doda v svoj urnik redno poznopoldansko hojo, pri tej naj si meri srčni utrip, hoja pa naj bo delno tudi navkreber, da se bo pri tem tudi malo spotil.

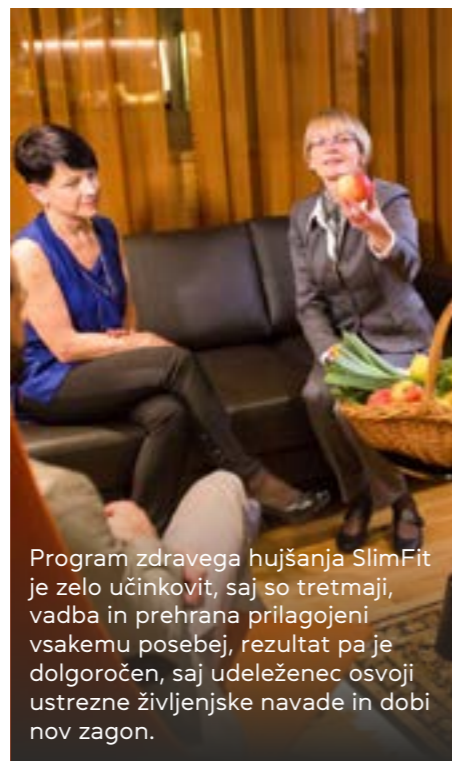
Zjutraj, še pred zajtrkom, naj **trikrat tedensko izvaja vaje za moč** in oziroma ali **vaje za hrbtenico**, in to vsaj 15 minut. Še naprej naj igra tenis in smuča, priporočil pa mu je tudi plavanje.



SlimFit ni le hujšanje, pač pa je tudi odlični oddih, saj zagotavlja odmik od stresnega vsakdana, spodbujajo pa tudi digitalni odklop.

## Po treh tednih

Po treh tednih je gospod prišel na kontrolo. Že na prvi pogled je bil drugačen – **manj »zabuhel« v lica, brez podočnjakov in trebuh je bil vidno manjši**. Izboljšanje so pokazali tudi laboratorijski izvidi – to je bil učinek zdrave prehrane, rednega gibanja in boljšega spanja. Pri nas pa se je zelo razveselil tudi rezultatov meritve z bioimpedančno tehtnico, saj je pokazala znatno **manj viscelarne maščobe in nižji odstotek maščobnega tkiva**. Pomemben pokazatelj vitalnejšega oz. **mladostnejšega organizma** je tudi fazni kot, ki je bil pri njem zdaj bistveno večji kot ob prvi meritvi.



Program zdravega hujšanja SlimFit je zelo učinkovit, saj so tretmaji, vadba in prehrana prilagojeni vsakemu posebej, rezultat pa je dolgoročen, saj udeleženece osvoji ustrezne življenjske navade in dobi nov zagon.

Z gospodom Petrom sva se redno srečevala še nekaj mesecev. Ko je prišel do **zelene telesne teže manj kot 80 kilogramov**, so se najina redna srečanja končala.

## Pomembno je vztrajati

Po enem letu pa me je gospod Peter poklical in povedal, da vnovič potrebuje našo pomoč. Telesna teža se mu je namreč spet povečala, počutje pa poslabšalo. Tokrat se je odločil, da bo prišel na **tedenski program zdravega hujšanja SlimFit**,

### Kako si lahko moški srednjih let izboljša postavo in počutje in ohrani zdravje?

- Najprej mora uzavestiti svoje razvade, to je nezdrave navade.
- Za spreminjanje navad potrebuje znanje in motivacijo. Za nekatere je motivacija boljše zdravje, za druge lepa postava, za tretje večja telesna moč. ☺
- Pomembno je tudi, da poišče strokovni tim, ki mu bo pomagal pri postavljanju novih prehranskih, športnih in drugih življenjskih navad.
- Cilji morajo biti realni, prilagojeni letom, delovnemu ritmu in zdravstvenemu stanju.

Gospod Peter je pred začetkom programa spet opravil pregled pri zdravniku, EKG, obremenitveno testiranje, laboratorijske preiskave in meritev z bioimpedančno tehtnico. Na osnovi vseh teh meritev in predhodnih izkušenj smo zanj izdelali prilagojen program športnih dejavnosti in prehrane.

## 7-dnevni SlimFit je bil pri gospodu Petru zelo učinkovit

Ponovno je pridobil kondicijo in v enem tednu se mu je zmanjšal obseg pasu za štiri centimetre. Tudi drugi rezultati meritev so bili odlični, in tako je dobil novo izkušnjo in veliko motivacijo za to, da bo tudi v domačem okolju vztrajal pri zdravem načinu življenja.

Zavedati se moramo, da je prehranske in gibalne navade težko spreminjati in da je potem težko tudi pri tem vztrajati. Še težje pa je, če se sprememb lotimo nestrokovno in če zaradi želje po hitrem rezultatu iščemo le bližnjice, kajti te pogosto oslabijo naš imunski sistem, povzročijo atrofijo mišic in nam tako preprečijo vztrajanje na zastavljeni poti.

# IZGUBA ODVEČNIH KILOGRAMOV #SlimFit, RAZSTRUPITEV #VitaDetox



V Termah Šmarješke Toplice lahko v osrčju narave dosežete tudi najbolj drzne cilje. Naši programi pod vodstvom zdravniškega osebja, športnih in velneških strokovnjakov že več kot dvajset let gostom pomagajo do konkretnih rezultatov.

## SlimFit – pot do zdravega in vitkega telesa

- **Individualni načrt prehrane.** Nutricionisti bodo za vas pripravili individualni jedilnik, ki bo podpiral vaše cilje hujšanja. Odkrili boste, kako jesti zdravo, okusno in v skladu s svojimi potrebami.
- **Prilagojene vadbe.** Izkušeni trenerji bodo z vami delili najučinkovitejše telesne aktivnosti za vaše telo, kar vam bo pomagalo izgubiti odvečne kilograme in pridobiti mišično maso.
- **Velneški tretmaji.** Razvajali vas bomo z raznolikimi velneškimi storitvami, ki bodo poskrbele za hitrejšo regeneracijo ter pripomogle k celostni sprostitvi telesa.

## VitaDetox – razstrupljanje telesa in povrnitev energije

- **Detox obroki.** Kuharji bodo pripravili okusne obroke, ki bodo očistili vaše telo, hkrati pa bodo zagotovili, da ne boste lačni.
- **Detox terapije in velneški tretmaji.** Sprostite se ob terapevtskih tretmajih, ki bodo pospešili razstrupljanje in izboljšali vaše počutje.
- **Aktivnosti za razstrupljanje.** Vodene aktivnosti v telovadnici in v naravi bodo spodbudile izločanje toksinov iz vašega telesa.
- **Neomejeno kopanje.** Med boste lahko uživali tudi v blagodejni termalni vodi, ki bo še dodatno prispevala k vašemu razstrupljanju in sprostitvi.

	5 noči	7 noči
<b>SlimFit, Hotel Vitarium**** Superior</b>	<b>1.112,00 EUR</b>	<b>1.506,00 EUR</b>
<b>VitaDetox, Hotel Vitarium**** Superior</b>	<b>1.029,00 EUR</b>	<b>1.367,00 EUR</b>

Cene veljajo do 30. 6. 2024. Veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi 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.





# Ko ob morju plešejo pomladni vetrovi ...

## Svežina, sol, življenje, svoboda, pozitivna

Besedilo: Andreja Zidarič

**Ko pomlad prebujata naravo, začnemo mnogi hrepeneti po svežem zraku, vonju soli, ki se ujame v nosnice, po vetru v razkuštranih laseh. Hrepeneti začnemo po tistem edinstvenem občutku svobode, značilnem za oddih ob morju, ki te napolni z energijo vetra, morske neskončnosti in večnosti sončnih žarkov. V naslednjih vrsticah vam bomo prav zato skušali predstaviti čarobno privlačnost spomladanskega morskega zraka in vam razkriti, zakaj je obisk Strunjana in bližnjih solin v tem času še posebej blagodejen za telo in dušo.**

Na lepoto Strunjana letni časi ne vplivajo. Ta skriti dragulj na slovenski obali vsakič znova navduši obiskovalca s svojo naravo in edinstvenimi terapevtskimi učinki. Obdan z bujnim zelenjem, bleščečim morjem in edinstvenim slanim mokriščem – Stjužo – je vedno idealno zatočišče za tiste, ki se želijo izogniti vrvežu drugih obmorskih mest in se povezati z naravo. Pomlad pa mu daje še neko posebno energijo.

Spomladanski oddih ob morju je pravo popotovanje k oživitvi duha in telesa po zimskih mesecih. Kajti če združimo moč morskega zraka, terapevtske učinke talasoterapije in očarljivo naravo, se iz teh prijetnih sestavin zgnete še prijetnejši oddih, prekipevajoč od energije in pomladne svežine.

### Morski zrak tudi zdravi

Med sprehodom ob morju vdihavaš zrak, bogat z negativnimi ioni, ki čistilno

vplivajo na dihalne poti. Pomagajo namreč zmanjševati vnetja in alergijske reakcije, kar je še posebej koristno za ljudi s težavami z dihanjem. Morski zrak je obogaten tudi s solmi, ki dihalne poti navlažijo in raztapljajo sluz, kar lajša dihanje in pomaga odpravljati težave zaradi izsušenosti sluznice. Prav morskemu zraku pa lahko pripišemo tudi povečanje odpornosti telesa proti okužbam in boleznim.

### Poživljajoči vetrovi

Pomlad prinaša občutne spremembe v vremenu, del tega pa so ob slovenski obali tudi vetrovi kot pomemben del tukajšnjega spomladanskega ritma – vetrovi ustvarjajo edinstveno atmosfero, in tako se vam lahko obala v tem času pokaže z zelo različnimi obrazi. V prihodnjih nekaj mesecih lahko tu srečamo burjo, maestral, jugo in tudi vetrovne vrtince.

**Burja** lahko doseže vrhunec prav spomladi, in čeprav je naporna, je dobrodošla, saj prinaša jasne suhe dni. Povzroča tudi visoke valove in z nižjimi temperaturami osvežitev, z močnim mešanjem zračnih plasti pa tudi čistejši zrak.

Ob obali se pojavlja tudi prijetnejše nasprotje burje, **maestral**, in to kot blagodejen preprih, ki prinaša ohladitev in svežino.

Toplejši zrak prinaša na slovensko obalo, tudi v Strunjan, **jugo**. Običajno povzroči oblačno vreme in večje valovanje

morja. In čeprav je zato vremensko nekoliko manj ugoden za oddih, je nadvse pomemben za življenje morskih organizmov, saj vpliva na količino hranil in kisika v morju.

V bližini obale pa v spomladanskem času občasno opazimo tudi **vetrovne vrtince**, ki ustvarjajo zanimive vzorce valovanja. Povzročajo jih razlika med temperaturo kopnega in morja.

### Soline kot nežen opomin

Opominjajo nas na vpetost v čas in na našo povezanost z naravo. So spomin na tradicijo, na človekovo prizadevanje za izkoriščanje naravnih virov že od nekdanj. Hkrati pa nas opominjajo na krhkost okolja in na pomembnost ohranjanja ekosistemov. S svojo lepoto in edinstvenostjo nas spodbujajo k razmišljanju o trajnostnem življenju in ohranjanju dediščine za prihodnje generacije.

Obisk strunjanskih solin je izkušnja, ki združuje zgodovino, naravo in zdravje. Sprehod po urejenih poteh po solinah je pravo meditacijsko doživetje – opazujete lahko čarobne odtenke na kristalnih solinskih bazenih, ki jih izrisujejo sončni žarki in veter. Pri tem pa nikar ne pozabite razširiti pljuča – globoko vdihajte z minerali obogaten morski zrak, ki tako blagodejno vpliva na počutje.

### Rastlinje za barve dneva ob morju

Poleg rumene **mimoze** boste v pomladnih dneh ob slovenski obali opazili še druge barvite rastline. Tu najdete **plavico**, pritlikavo trajnico z modrimi ali vijoličastimi cvetovi, ki ustvarja čudovite cvetoče preproge, pa **primorski vijolček**, značilno spomladansko cvetlico z nežnimi vijoličastimi cvetovi, ob obalnih poteh in na mnogih primorskih vrtovih pritegne pogled **obalna vrtnica**, grmiček z značilnimi rožnatimi cvetovi, ki ustvarja s svojo nežno dišečo lepoto tisto pravo morskoro romantično vzdušje. S svojimi vijoličastimi socvetji, ki se ujemajo z barvo morja, razveseljuje tudi **srebrnolistna morska krhlika**, beli in rožnati cvetovi **morske kreše** pa dajejo obalni pokrajini prav posebno milino. A vse te rastline so le delček bogate flore, ki krasi slovensko obalo v pomladanskih mesecih in še dopolnjuje vedno dišečo zimzeleno rastje.

**Talaso Strunjan** je priljubljeno turistično, zdraviliško in talasoterapevtsko središče. Njegov »poppek« hotel Svoboda pa prav zdaj doživlja temeljito prenovo restavracije, recepcijske avle in tudi dela nastanitvenih zmogljivosti. Dela naj bi bila zaključena do prvomajskih praznikov, in takrat naj bi ta Krkin obmorski center znova deloval kot celota. Če pa je prav Svoboda morda že vrsto let vaša prva izbira, imate zdaj idealno priložnost, da spoznate še nekaj novega – butični hotel Laguna Strunjan, naš hotel s sredozemsko energijo in pogledom na edinstveno Stjužo.



### Sprostitev, ki traja

Pomlad ob morju je čas obnove, oživitve in novih svobodnih začetkov. Idealna je za sprehode ob obali, kolesarjenje, jutranjo jogo ob morju, dihalne vaje, uživanje z zaprtimi očmi in odprtimi mislimi v sončnih žarkih in z raziskovanjem obmorskih mest in vasic. Če pa jo vreme zagode, je še vedno na voljo učinkovita sprostitev v velneškem centru s talasoterapevtsko ponudbo – masažami, kopelmi, savnanjem ...

### Veste, od kod ime Strunjan?

Etimološki slovar zemljepisnih imen razlaga, da naj bi bilo ime Strugnano privzeto po besedi Stronnianum, po latinskem osebnem imenu Stronnius, in naj bi torej pomenilo Stronijevo posestvo. Ljudsko izročilo pa pravi, da so bili tukajšnji pastirji zelo večji v igranju na instrument na strune, morda na kitaro ali mandolino, in da so tisti, ki so šli mimo, govorili, kako lepo ubirajo strune, strunjajo. In ko v tem čudovitem kraju ravno prav zapiha, se človeku zazdi, da pastirji še vedno strunjajo ...

### Za konec ...

Veter je dober, je nujen. Prevetri misli, preusmeri tokove, prinese kaj novega. In ko vam življenje nastavlja nove izzive, je tako kot pri vetru – ko zapre vrata, odpira okna. Hkrati pa tudi ni nič hudega, če se kdaj počutimo ujete v njegove vrtince. Pomembno je, da se zavedamo, da je vse stvar trenutka in naših odločitev. Naj bo vaša odločitev Strunjan. Čas, preživeti ob morju, je vedno dobrodojen za dušo in telo. **Strunjan vas pričakuje** – s pomladnim navdihom in številnimi možnostmi za regeneracijo.



## Talaso Strunjan HOTEL Z MEDITERANSKIM PRIDIHOM

Laguna Strunjan ponuja prijeten oddih stran od vrveža

Talaso Strunjan	2 noči	3 noči	5 noči
Laguna****, soba De Luxe	že od 395 €	že od 592 €	že od 986 €
Laguna****, soba Superior	že od 341 €	že od 511 €	že od 851 €

Cene veljajo do 2. 6. 2024. 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.

Pokličite nas ali nam pišite, z veseljem vam bomo svetovali najboljšo možnost za oddih v Strunjanu.



08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si





Spomladanska utrujenost

# Neprijetnost, ki se jo da ukrotiti z marsičim prijetnim

Besedilo: Anita Možgan, Janja Strašek, Simona Vidic, Andreja Zidarič

Najbrž vam ni tuje to stanje, ki se običajno pojavi na prehodu zime v pomlad in lahko traja tudi do konca aprila. Utrujenost, brezvoljnost, zaspanost, pomanjkanje energije, težave s koncentracijo, razdražljivost ... In to čeprav se dnevi daljšajo, sonce prijetno greje, lažje se diha. Čeprav je pozitivna okoli nas skoraj otipljiva.

Kaj povzroča spomladansko utrujenost in kako jo čim prej ukrotiti, smo vprašali strokovnjakinje za gibanje, prehrano in druženje v centru Vitarium.

## Anita Možgan, osebna športna trenerka

»Ko spomladi kramljam s prijatelji, ti velikokrat potožijo, da jih vse boli, da se zbuja utrujeni, nekateri so neprestano bolni, drugi bi samo lenarili. In tako je pomlad, ki sicer prinaša lepoto, toploto, svetlobo, ki prebujajo življenje, pogosto kriva za slabo počutje in kislo razpoloženje.

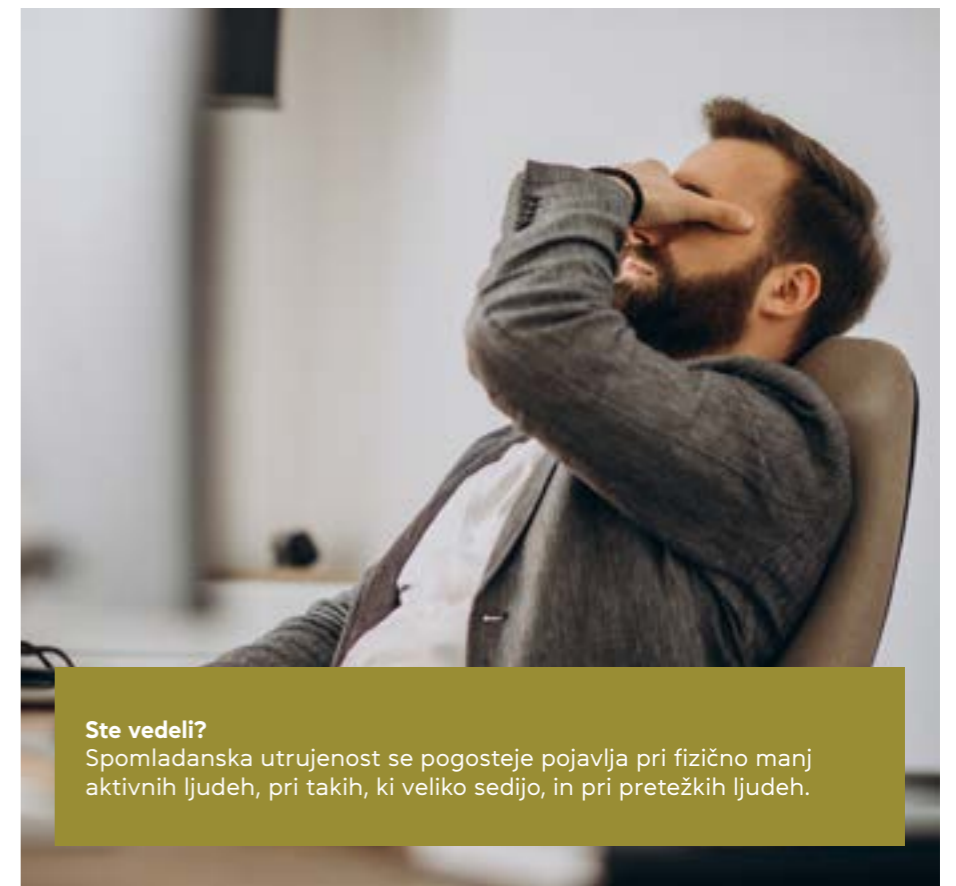
Eden od razlogov za to je lahko porušeno hormonsko ravnovesje. V dolgih mrzlih zimskih mesecih, ko smo dneve preživljali bolj ležerno, ko smo več počivali, se grel in tudi več spali, je naše telo proizvajalo več hormona melatonina, ki ga imenujemo tudi spalni hormon, izčrpali pa smo zaloge serotonina, tako imenovanega hormona sreče. Spomladi pa se začne to razmerje spreminjati – kar naenkrat imamo več obveznosti, posvečamo se vrtnarjenju, čiščenju in običajno manj spimo. Nalagamo si toliko nalog, da nam jih nato morda ne uspe opraviti v predvidenem času. Vse to povzroča stres in nas utruja, spomladi pa se poveča tudi tvorba endorfinov, estrogenov in testosterona, kar telo prav tako obremenjuje, to pa lahko občutimo kot povečano utrujenost.

Spomladi so tu še temperaturne spremembe z vedno večjimi temperaturnimi nihanjem, in tako smo pogosto neprimerno oblečeni, zato se prepotimo, zatem nas zazebe, napiha in se prehladimo ... Pa rastline, ki s cvetenjem povzročajo seneni nahod in alergije. Uf ...

Zaradi vsega tega je še toliko pomembneje, da skrbimo za močen imunski sistem. Naše telo in um moramo

## Anitin recept za aktiven dan:

- Za boj proti utrujenosti je ključnega pomena redna telesna dejavnost.
- Sprehodi, joga, plavanje ali kakšna druga vadba, ki vam je všeč, vam lahko pomaga zvišati raven energije, izboljšati razpoloženje in zmanjšati stres. Poskusite se vsak dan npr. odpraviti na daljši sprehod. To pa bo še boljše, če boste ob hoji uporabljali nordijski palici – popestrili si boste sprehod, razbremenili sklepe spodnjega dela telesa, vadba bo še učinkovitejša, in tako boste lahko tudi izgubili kak odvečen kilogram.
- Kot trenerka in vaditeljica različnih vadb vam priporočam, da se začnete poslušati in si slediti. Prisluhnite svojim občutkom in si privoščite to, po čemer hrepenite.



## Ste vedeli?

Spomladanska utrujenost se pogosteje pojavlja pri fizično manj aktivnih ljudeh, pri takih, ki veliko sedijo, in pri pretežkih ljudeh.

privajati na vse te napore, fizične in miselne.«

## Nasveti centra Vitarium za počivanje in gibanje

- Poskrbite, da boste vsak dan spali vsaj 7 do 8 ur. Tudi če imate občutek, da bi lahko ležali še dalj, vam več počitka ne bo koristilo.
- Dobro načrtujte dnevne obveznosti. Postorite, kar je nujno.
- Vsak dan se nadihajate svežega zraka. Športne aktivnosti si privoščite v naravi, pri dnevni svetlobi; naj ne bo izgovor slabo vreme.
- Ne pozabite na sprostitve z dihalnimi vajami – to bo prebudilo vaš um, pripomoglo bo k boljši cirkulaciji krvi in bo tako poskrbelo, da bodo vaši možgani dobili dovolj kisika.
- Pijte dovolj vode in napitkov, kot so limonada in nesladkani čaji.

## Janja Strašek, prehranska svetovalka

»Pomlad me vedno poveže z zeleno. To je prva barva, ki naznanja prebujanje narave. Zelene pa so tudi prva spomladanska zelenjava in užitne divje, travniške in gozdne rastline. Če malo pomislimo, vidimo, da nam narava ponuja vsak trenutek, vsak letni čas točno to, kar najbolj potrebujemo. Ko se prebujajo narava, se moramo z njo prebuditi tudi mi. In prvo, kar mi ob tem pade na pamet, je, da se moramo po dolgem zimskem »spanju« razbremeniti, rešiti se moramo »navlake« – opustiti težko mastno slano in sladko hrano, lenarjenje, alkohol, kavo in se rešiti tudi stresa.

## Ste vedeli?

Že nabiranje regrata na svežem zraku je nadvse sproščajoča dejavnost, ki pozitivno vpliva na naše psihofizično počutje. Hoja po zelenem travniku, izmenično navkreber in navzdol, namreč pospeši srčni utrip, to pa ugodno vpliva na kondicijo in na zdravje srca in žilja. Ker pa regrat vsebuje veliko prehranskih vlaknin in inulina, se njegovo uživanje zelo priporoča tudi diabetikom.





In pojdimo na zrak! Že najbližji travnik nam ponuja regrat, čemaž, mlade koprive ... Na vrtu je motovilec, morda tudi radič, kmalu bosta tudi mlada solata in mlada špinača, pa divji in vrtni šparglji. Sami zdravi zeleni zakladi!

Za zeleno barvo rastlin je zaslužen rastlinski pigment **klorofil**, nekatere temnozeleno rastline pa vsebujejo tudi močan antioksidant karotenoid, lutein. Zeleno obarvana zelenjava, posebej brokoli, zelje in ohrovt, je bogata tudi z indoli in izotiocianati, ki stimulirajo encime in tako pomagajo jetrom odstranjevati iz telesa škodljive snovi. Zeleni sadeži pa so bogat vir sekundarnih rastlinskih snovi, ki pomagajo telesu zagotavljati železo, kalcij, kalij in vitamine K, A in C. Po tradicionalni kitajski medicini je zelena barva barva lesa, spodbuja pa delovanje jeter in žolča.«

#### Simona Vidic, hotelska animatorka

»Prave zime z mrazom in snegom letos sicer res ni bilo, a je kot letni čas vendarle vplivala na naš bioritem – postali smo malo počasnejši, bolj umirjeni, nekoliko bolj ležerni, morda tudi otopeli in otožni. Pogled skozi okno v teh dneh pa nam razkriva, da se narava že prebuja. Že nas božajo sončni žarki, zrak je vedno toplejši, vidimo in začutimo lahko, kako okoli nas žubori novo življenje. Zdaj je najboljši trenutek, da tudi mi, kljub notranji počasnosti, prebudimo svoje telo in misli, da si napolnimo baterije.



Čeprav se zdi to včasih morda težko in zapleteno, za to v bistvu ne potrebujemo veliko. Potrebujemo le nekaj motivacije in zavedanje, da moramo zase nekaj storiti, da se moramo postaviti v ospredje, se osrečiti. Za marsikoga je dovolj že to, da spije jutranjo kavico ali skodelico svojega najljubšega čaja v dobri družbi.

Če nimamo možnosti za tako druženje v živo, lahko po telefonu pokličemo koga, ki ga že dolgo nismo slišali, da poklepetamo, obujamo spomine. Ste letos že doživeli tak nenadni naval življenjske energije? Dobro dene, res dobro.

#### Simonin nasvet za boljše razpoloženje:

Tudi vi organizirajte pomladni družabni dogodek! Zberite nekaj sosedov, prijateljev, sorodnikov, mlado in staro. Iz omare potegnite škatlo s šahom ali katero drugo družabno igro, za katero ste morda že pozabili, da jo imate. Igranje družabnih iger in sodelovanje pri hobijih omogoča, da se osredotočimo na trenutek in se tako umaknemo od vsakdanjih skrbi. Ko smo vključeni v tako skupno dejavnost, se lahko sprostimo in pozabimo na stresne situacije. Med zabavno igro, z zabavno igro pa tudi razgibamo svoje možganske celice. Trike, nasvete lahko izmenjujete tudi ob zdravem prigrizku ... Kdo ve, morda bo to druženje taka uspešnica, da bo postalo »mesečnica« – z izmenjavajočimi se gostitelji. Redno druženje s prijatelji ali družinskimi člani omogoča, da gradimo trdne odnose, to pa lahko ustvarja občutek pripadnosti in podporo v težjih časih.

Druženje je ključnega pomena za dobro počutje. Raziskave kažejo, da lahko redno druženje s prijatelji in družinskimi člani pozitivno vpliva na duševno stanje in na čustva ter zmanjšuje stres in občutek osamljenosti. Sodelovanje v družabnih aktivnostih omogoča, da se sprostimo, da se nasmejimo in izmenjavamo pozitivne izkušnje.

V dobri družbi je vse lažje, zato posvečamo v naših hotelih veliko pozornost tudi druženju gostov – organiziramo različne družabne dogodke, izlete, pogovorne večere, poučna predavanja, sprehode v naravo, kuharske delavnice, spodbujamo tudi k vrtnarjenju. Ob vsem tem ljudje spoznajo marsikaj lepega in novega in sklenejo tudi dragocena prijateljstva.«

Spomladanska utrujenost ni nadloga, ki je ne bi mogli ukrotiti. Sprejmite spreminjanje letnih časov, uravnotežite aktivnosti, druženje in počitek, obdajte se z barvami in zanimivimi ljudmi ... In minila bo, kot bi mignil.

# ODDIH ZA RAZBREMENITEV #ImmunoRebalance

**ImmunoRebalance** – program za imunsko ravnovesje in nov zagon

- **Spoznajte svoje telo.** S pomočjo meritve strukture tkiv, ugotavljanjem biološke starosti ter EKGjem in obremenilnim testom bomo sestavili program za naslednje dni.
- **Harmonizacija telesa.** Izvajali bomo različne terapevtske tretmaje v naravi, ki bodo pomagali k umirjenemu spancu.
- **Narava na krožniku.** Skupaj bomo obiskali naš ekološki vrt, nabrali samonikle rastline in si ogledali pripravo zdravega obroka.
- **Sproščanje.** Z različnimi masažami in z izbranimi tehnikami bomo poskrbeli za popolno sprostitvev telesa.

	5 noči	7 noči
<b>Hotel Vitarium**** Superior</b>	<b>1.235,00 EUR</b>	<b>1.620,00 EUR</b>

Cene veljajo do 30. 6. 2024. Veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium\*\*\*\* Superior in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.



SKENIRAJTE QR KODO IN PREVERITE POSAMEZNE PROGRAME.



Strokovnjak svetuje

# OSTEOPOROZA: NEVIDNI SOVRAŽNIK KOSTI

Sprašuje: Jana Kovačič Petrovič

Osteoporozna ali pojav krhkih, poroznih kosti je tiha bolezen, ki lahko neopazno napade kosti. Pomeni veliko tveganje za zlome in vpliva na kakovost življenja. O tem, kdo je osteoporozni najbolj izpostavljen, zakaj je nevarna, kako jo odkrijemo in kako se ji lahko izognemo, smo se pogovarjali z zdravnico Dragico Kozina, specialistko fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki v Talasu Strunjan skrbi med drugim tudi za diagnostiko in zdravljenje osteoporoze.

## Kaj je osteoporozna in kako pogosto se pojavlja?

Pri osteoporozi se postopoma zmanjšuje kostna masa. Kosti postajajo krhkejše in zato dovzetne za zlome. Po statistiki Svetovne zdravstvene organizacije naj bi se osteoporozna pojavila po 50. letu starosti pri vsaki tretji ženski in vsakem petem moškem.

## Kdo ima večje možnosti, da pri njem pride do osteoporoze, in kateri so dejavniki tveganja?

Tveganje je posebej veliko pri ženskah po menopavzi, zaradi zmanjšane ravni estrogena, hormona, ki ščiti kosti. Poleg spola in starosti pa je še več faktorjev tveganja za razvoj osteoporoze

– na primer pomanjkanje kalcija in vitamina D, genska nagnjenost, kajenje, prekomerno uživanje alkohola in premalo telesne dejavnosti. Verjetnost za pojav osteoporoze lahko povečajo tudi nekatera zdravila. In zanimivo je, da se pojavi pogosteje pri vitkih svetlopoltnih ženskah z drobnimi kostmi.

## Nevarnosti in posledice osteoporoze

Osteoporozna ostane pogosto neopažena, dokler se ne zgodi prvi zlom. Pogosti so zlom kolka, zapetja ali hrbtenice. Ti zlomi lahko imajo resne posledice, vključno z izgubo neodvisnosti, pogosto pa so povezani tudi s kronično bolečino in manjšo kakovostjo življenja.

**Imate svetlo kožo? Imate drobne kosti? Ali večino dneva presedite, in to v zaprtem prostoru? Uživate veliko alkohola in/ali kadite? Je imel kateri od staršev zgodnjo osteoporozo? Opažate, da ste vedno bolj sključeni? Vas pogosto bolijo kolki, kolena ali vas boli v križu? Ste stari več kot 50 let?**

Če so vaši odgovori večinoma pritrdilni, vam svetujemo, da se čim prej naročite na pregled pri fiziatru in na meritev kostne gostote (denzitometrijo).

Naročanje na merjenje kostne gostote z denzitometrijo:

- v Talasu Strunjan: 05 67 64 420 / narocanje.strunjan@terme-krka.si
  - v Termah Dolenjske Toplice: 07 39 19 620 / narocanje.dolenjske@terme-krka.si
- Po telefonu se lahko naročite ob delavnikih, od ponedeljka do petka med 8. in 10. uro in med 13. in 15. uro.

## Bodimo pozorni na zgodnje simptome

Kot rečeno, odkrijemo krhke kosti redko prej, preden pride do zloma. Zato svetujemo vsem, ki spadajo v katero od rizičnih skupin, preventivni pregled. Na osteoporozo pa lahko pomislimo že sami, če:

- pokaže zobozdravniški rentgenski posnetek zmanjšanje gostote kosti čeljusti,
- imamo pogoste bolečine v križu ali v kolkih,
- se nam zmanjšuje telesna višina in je naša drža vedno bolj sključena.

## Zakaj je zlom kosti nevaren?

Posledica zloma, na primer kolka, so pri starejših bolečine in tudi dolgotrajno mirovanje, ki pa pogosto povzroči nastajanje krvnih strdkov ali pljučnice. In tako po statistiki približno tretjina starejših žensk, ki so si zlomile kolk, kmalu po tem, že v šestih mesecih, umre.

## Pravočasna diagnostika in preprečevanje

Za učinkovito obvladovanje osteoporoze je ključno merjenje kostne gostote z denzitometrijo. Priporočljivo je, da opravljajo ženske po 50. letu starosti to preiskavo redno, saj nam omogoča, da prepoznamo tveganje in pravočasno ukrepamo. Zgodnje ukrepanje, vključno s pravilno prehrano, telesno aktivnostjo in morebitnimi zdravili, lahko napredovanje boleznih prepreči ali vsaj znatno upočasni.

## Ana (53 let): »Žal mi je, da nisem na pregled prišla že prej.«

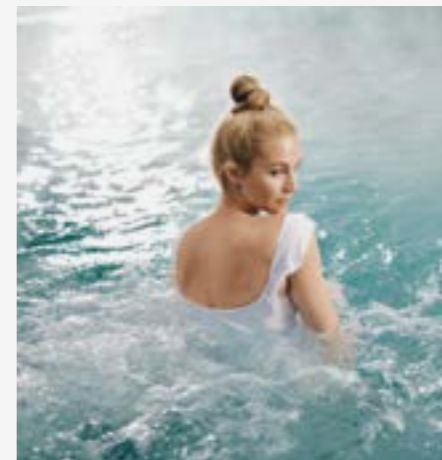
»Z okostjem nisem imela večjih težav, razen občasne bolečine v križu in levem kolenu, prijavila sem se na pregled zgolj zato, ker ima moja mama osteoporozo. Imam svetlo polt, drobno postavo in v službi ves čas sedim. Enkrat tedensko grem v hribe, v povprečju pa naredim približno 5000 korakov dnevno. V Talasu Strunjan so mi z denzitometrijo izmerili kar 30 % slabšo gostoto kosti, kot je referenčna vrednost za mojo starost! Izvid me je zelo negativno presenetil in žal mi je, da se nisem na meritev prijavila že prej. A kar je, je. Fiziatrinja mi je predpisala prehranske dodatke in ustrezno dieto, svetovala vaje in več gibanja, ter vsakoletno kontrolo. Nasvetov sem se res držala in naslednja meritev je pokazala, da se je upadanje kostne gostote upočasnilo. Vseeno pa bo sčasoma treba uvesti tudi zdravila, zato moram redno hoditi na preglede.«

## Ob rednih meritvah opozarja dr. Kozina še na nekaj ukrepov za zdravo okostje, to pa so:

- uravnotežena prehrana: »Zagotovite si zadosten vnos kalcija in vitamina D s hrano in uživajte dovolj dodatkov.«
- telesna dejavnost, čim več na prostem: »Redna vadba krepi mišice, te pa varujejo kosti, zato pomaga, da ostane zdrav celoten gibalni sistem. Z gibanjem na prostem telo lahko tvori

tudi potreben vitamin D.«

- ogibanje tveganim navadam: »Omejite ali opustite kajenje in prekomerno uživanje alkohola, saj to negativno vpliva tudi na zdravje kosti.«



V hladnejših mesecih je priporočljivo kopanje v termalnem bazenu na prostem. Zakaj? Ker to omogoča, da je koža izpostavljena soncu in se lahko tvori vitamin D. Ta pa je pomemben za zdravje kosti.

## Katera prehrana torej pomaga preprečevati osteoporozo?

Za preprečitev izgubljanja mineralov iz kosti in ohranjanje kostne gostote so še posebej koristna živila z visoko vsebnostjo kalcija in vitamina D, pa tudi vitamina K in magnezija. Priporočljiva pa je tudi visokoproteinska prehrana, saj so beljakovine pomemben gradnik mišic, ki podpirajo okostje.

## Živila z visoko vsebnostjo kalcija:

- mlečni izdelki (mleko, jogurt, sir)
- zelenolistna zelenjava (brokoli, ohrovt, blitva)
- ribe (sardine, sardele, losos ...)

## Živila z visoko vsebnostjo vitamina D:

- ribe (losos, skuša, tun)
- jajca
- določeni mlečni izdelki
- oziroma dodatki z vitaminom D, ko je to potrebno (npr. v zimskem času ali v času, ko smo le malo na prostem)

## Živila z magnezijem:

- oreščki (mandlji, orehi)
- semena (sončnična, bučna)
- polnozrnata živila

## Živila z vitaminom K:

- zelenolistna zelenjava (špinata, blitva, ohrovt, zelena solata)
- brokoli
- izdelki iz soje

## Beljakovine:

- pustno meso (piščančje, puranje) in ribe
- stročnice
- mlečni izdelki
- jajca
- oreščki in semena

## Vloga vitamina K za zdravje kosti

Vitamin K sodeluje pri proizvodnji beljakovin v kosteh, ki so pomembne za njihovo mineralizacijo in preprečevanje poroznosti. Osteokalcin, na primer, v kosteh veže kalcij in s tem ohranja njihovo trdnost. Vitamin K deluje tudi v sinergiji z vitaminom D, ki je prav tako ključen za zdravje kosti.

## Redna vadba

Priporočajo se redna hoja, plavanje, tek, vaje za moč in vaje za ravnotežje – to vse pripomore k ohranjanju kostne gostote in preprečuje zlome.

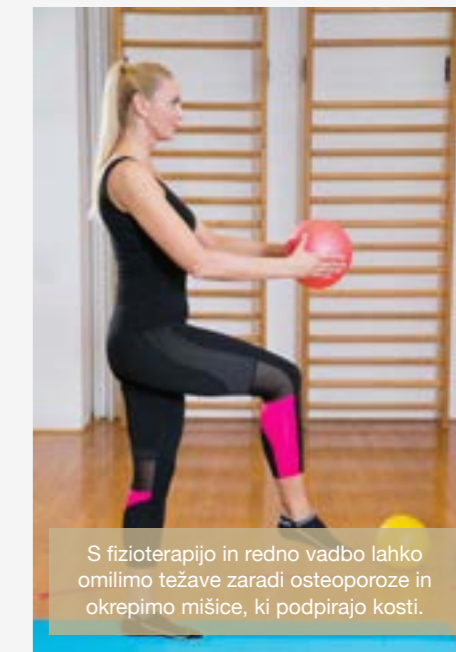


Priporočena prehrana z več beljakovin, kalcija, magnezija in vitaminov D in K.

## Zdravljenje osteoporoze

Pravočasno odkritje osteoporoze lahko omogoči zaustavitev njenega napredovanja. Zdravljenje pa vključuje uporabo zdravil in sodobnih terapevtskih pristopov za krepitev kosti in preprečevanje zlomov.

Zdravnik lahko predpiše zdravila, ki se uživajo oralno, ali pa podkožne injekcije. V zgodnjem procesu rehabilitacije pomagajo tudi prehranska dopolnila – kalcij in vitamina D in K –, če ne dobimo tega dovolj že s prehrano. Zelo pomembna je tudi sprememba življenjskega sloga, to pomeni redno vadbo in opustitev morebitnih škodljivih razvad, kot so uživanje alkohola, kajenje in neaktivnost. S fizioterapijo pa že nastale težave uspešno omilimo.



S fizioterapijo in redno vadbo lahko omilimo težave zaradi osteoporoze in okrepiamo mišice, ki podpirajo kosti.



Dolenjski termalni oddih

# Pomladno doživetje v Termah Krka

- Kuharska ekipa bo poskrbela, da se boste okrepčali z okusnimi jedmi, pripravljenimi iz svežih lokalnih sestavin.
- Neomejeno kopanje v notranjih termalnih bazenih
- Petkovo romantično nočno kopanje s kozarcem penine
- Vstop v svet savn z brezplačnimi savna rituali \*
- Vodeni rekreativni pohodi, nordijska hoja, vodna aerobika, energijsko razvijanje gozdna kopel in vaje za čuječnost
- Brezplačna uporaba kopalnega plašča

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	292,00 EUR	438,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	378,00 EUR	567,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium**** Superior	316,00 EUR	474,00 EUR

\* vstopi v svet savn so odvisni od dolžine bivanja  
Cene veljajo do 30. 6. 2024, po osebi v dvoposteljni sobi s polpenzionom in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa, dodatni vstopi v svet savn. 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.

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

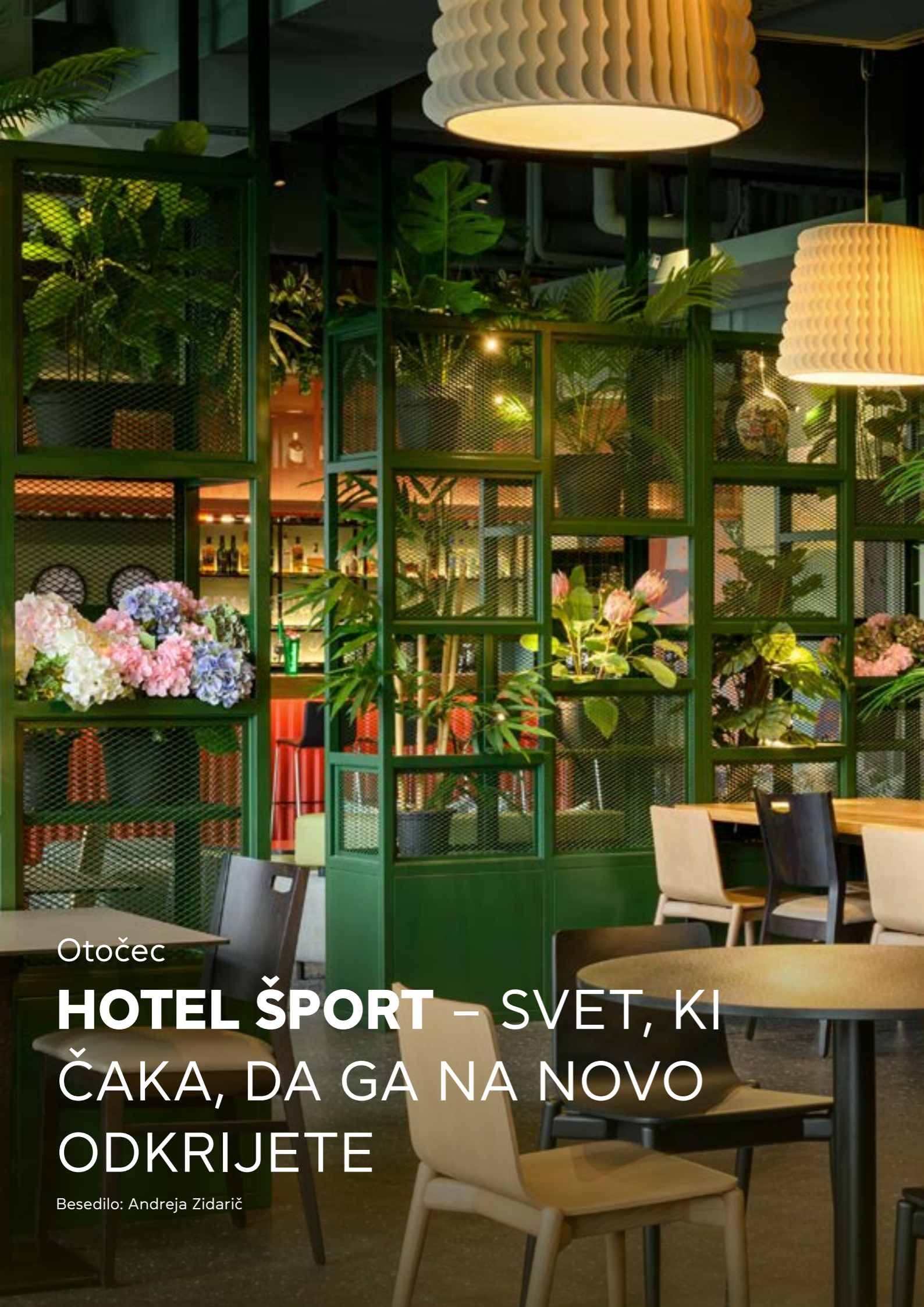
1=2 **Maksi oddih po mini cenah**

	2 noči	3 noči
Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****	245,00 EUR	368,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***	267,00 EUR	400,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 12. 2024. Cene veljajo na economy sobo (2 osebi) s polpenzionom in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, turistična taksa, dodatni vstop v svet savn.

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





Otočec

# HOTEL ŠPORT – SVET, KI ČAKA, DA GA NA NOVO ODKRIJETE

Besedilo: Andreja Zidarič

Mislite, da ga poznate ... Saj je vendar eden draguljev slovenskega turizma. Prva misel, ki se vam porodi ob omembi Otočca, je najverjetneje namenjena gradu na otočku zelene Krke, ki privablja ljudi od blizu in daleč, ljudi, ki jih navdušuje čarobna grajska veduta, hotel z znakom, obetom in obljubo vrhunske ponudbe mednarodnega združenja Relais & Châteaux in tudi Michelinovim priporočilom za obisk grajske restavracije. Ampak ... Otočec je še precej več kot le to! Je živahen in barvit mozaik doživetij, vonjev, okusov ... **Nedaleč od rečnega toka in te grajske pravljice diha urbano sodobno, športno aktivno in kulinarično svetovljansko hotel Šport.**

## Z aprilom bo na Otočcu znova bolj živahno

Po zimskem počitku bo hotel Šport po velikonočnih praznikih znova na voljo za prijeten oddih na Dolenjskem, ne glede na to, ali potrebujete aktiven vikend, umirjene počitnice ali kotiček za lenarjenje brez slabe vesti, kjer bo za glasbeno podlago le ptičje petje ... Da, v srcu dežele reke Krke, lesenih mostov in vinorodnih gričev vas čakajo natanko takšne dogodivščine, kot si jih želite.

Če še niste čisto prepričani, ali je spomladanski oddih v hotelu Šport res za vas, vam v nadaljevanju predstavljamo **7 razlogov**, zakaj je vreden vaše pozornosti. Morda vas bo prepričal eden od njih, morda se boste navdušili nad celoto. Sami presodite. ©

**1.** Hotel Šport je **hotel s športno dušo in športnimi sobami** – s prostornimi posteljami, veliko odlagalnimi površinami, uporabnimi športnimi rekviziti, kot so letvenik, trx trak, telovadna žoga, boksarska vreča. Bivanje v njih spodbuja **gibanje in aktiven način življenja**. V bližini hotela pa so tudi urejene poti za nordijsko hojo in kolesarjenje in igrišča za tenis in skupinske športe.



**2.** Hotel Šport ima notranji **bazen z blagodejno termalno vodo** iz vrelca v bližnjih Šmarjeških Toplicah. Bazen je dovolj prostoren, da se pošteno naplavate, masažne šobe pa omogočajo



Udobne sobe, odlična kulinarika, sprehodi, predvsem pa poživiljajoče namakanje v hotelskem bazenu z blagodejno termalno vodo, s pogledom na brsteči gozd. Mikavno, kajne?



še dodatno razvijanje, enako kot vodne postelje, oči pa si boste spočili s pogledom na gozd.

**3.** Hotel Šport ima tudi prijetno teraso za sončenje, dve savni in umetniško urejeno intimno teraso za počivanje.

**4.** Hotel Šport stoji blizu gozda. Ko vaša pljuča ob jutrih vdihavajo **svež zrak**, vaša ušesa poslušajo ptičje petje.

**5.** V bližini hotela Šport je **Grajski vrt**, na katerem zaposleni v Termah Krka s posebnim veseljem in zavzetostjo gojimo zelenjavo, zelišča, dišavnice in jagodičevje. Skrbno načrtovana pestrost posevkov omogoča otoškim kuharskim mojstrom polletno samooskrbo z raznovrstnimi plodovi. Vrt pa lahko obiščete tudi hotelski gostje in v sezoni okušate pridelke. Prijeten ambient vam ponuja estetsko in pomirjajočo izkušnjo. In – seveda – pri delu na vrtu lahko tudi sodelujete!

**6.** **Kulinarična ponudba** hotela Šport je **svetovljanska** – v hotelski restavraciji lahko poleg lokalnih dobrot okušate tudi jedi z različnih koncev sveta, pripravljene iz svežih sestavin iz bližnje okolice. Na meniju boste tako našli mehiško pomako *guacamole*, kitajsko kisló pekočo juho, francoski *ratatouille*, turški zelenjavni *pilaf*, ameriške gratinirane makarone, švedskega lososa na žaru, pa tudi italijanske domače testenine *strigoli* s česnovim oljem in čilijem ter indijsko juho *masoor dal* z rdečo lečo in karijem.



**7.** Trendovsko prenovljen urbani hotel Šport je odlična izbira za oddih, ko se odločite ubežati pred vsem in vsemi, ko vam **popolnoma zadošča že lastna družba**. Če vam prija, uživajte v prijetni osami, lahko pa se tudi družite in navezujete stike. Uživaška hotelska avla s privlačno energijo nevsiljivo povezuje.

Hotel Šport ponuja novo izkušnjo hotelskega bivanja, s poudarkom na aktivnem življenju, druženju, uživanju. Je dostopen, a hkrati daleč od vsega, kar vas utesnjuje. **Ker je najlepša kulisa oddiha na Otočcu narava.**



Aktivni oddih na Dolenjskem

# PISANE DOGODIVŠČINE NA OTOČCU



**Oddiha »Predani strastem« in »Romantični oddih v dvoje« vključujeta:**  
2 nočitvi s polpenzionom za 2 osebi v Hotelu Šport\*\*\*\* • neomejeno kopanje v termalnem bazenu • neomejen vstop v savne • možnost najema koles in ugodna ponudba različnih športov ob doplačilu: tenis, namizni tenis, badminton, odbojka, košarka • ogled Grajskega vrta (med vikendi) • 20 % popust na gostinske storitve v Hotelu Grad Otočec • \*1 x večerja na Gradu Otočec\*\*\*\*

	2 noči, 2 osebi	3 noči, 2 osebi
<b>Predani strastem, Hotel Šport****</b>	<b>285,00 EUR</b>	<b>427,00 EUR</b>
<b>Romantični oddih v dvoje, Hotel Šport****</b>	<b>384,00 EUR</b>	<b>575,00 EUR</b>

Cene veljajo do 30. 6. 2024. Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi s polpenzionom in že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačilo: turistična taksa. \*Grajska večerja je vključena v Romantični oddih v dvoje.

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





# NAPOLNIMO SI BATERIJE Z OPTIMALNO KOMBINACIJO VITAMINOV B

Se tudi vi večkrat ob koncu dneva počutite, kot da so vaše baterije prazne? Nič čudnega, saj se vsakodnevno soočamo z izzivi, ki od nas zahtevajo moč in energijo. Čeprav so pri tem vitamini B pogosto spregledani, je dobro vedeti, da med drugim pripevajo k ohranjanju našega zdravja in dobrega počutja ter nam pomagajo napolniti baterije, ko smo utrujeni in izčrpani.

Besedilo: Andreja Barbarič

Nenehna utrujenost je naporna. Če smo tudi po dobro prespani noči še vedno utrujeni, vse težje funkcioniramo na delovnem mestu in v prostem času. Ste kdaj pomislili, da je razlog pomanjkanje pomembnih vitaminov in hranil?

## Ali ste vedeli?

V skupini vitaminov B je **8 vitaminov (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>)**, ki jih poznamo tudi kot **vitamine počutja**, saj so naš ščit pred stresom in drugimi posledicami hitrega življenjskega ritma.

Utrujenost in izčrpanost sta lahko tudi simptoma pomanjkanja vitaminov skupine B. Večina teh vitaminov skrbi za nastajanje energije in za to, da hrana pride do končnega cilja in nahrani celice. Poleg tega **sodelujejo**

**pri proizvodnji energije v celicah** in tako prispevajo k normalni presnovi ter **zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti**.

Ob uravnoteženi in redni prehrani le redko pride do pomanjkanja vitaminov skupine B. Skoraj vedno je povezano z enolično, industrijsko predelano hrano, ki vsebuje malo vitaminov, kar je posebno pogosto v sodobnem prehranjevanju.

**Vitaminov skupine B lahko primanjkuje vsem skupinam ljudi**

Najpogosteje pa starejšim, ki živijo sami in nimajo rednih in polnovrednih obrokov. Pomanjkanje teh vitaminov se lahko pojavi tudi pri strogih veganih. Preprečijo ga lahko z načrtnim uživanjem večjih količin

raznolike rastlinske hrane, ki vsebuje vitamine skupine B. Zmožnost absorpcije vitaminov iz hrane se z leti manjša (zato so starostniki znova rizična skupina), enako pa je slabša absorpcija značilna za ljudi, ki imajo težave s črevesjem ali pijejo preveč alkohola, in za kadilce. **Če vitaminov skupine B ne dobimo dovolj s prehrano, jih lahko nadomeščamo z jemanjem B-complexa iz Krke, ki vsebuje kompleks teh vitaminov.**

Pomanjkanje enega od vitaminov skupine B ali povečana potreba po njem povzroči potrebo tudi po drugih vitaminih iz te skupine, zato se svetuje jemanje vseh vitaminov B. Priporočljivo je posegati po izdelkih, ki vsebujejo uravnotežene in priporočene odmerke vitaminov.

## Vitamine skupine B najdemo v raznovrstni in polnovredni hrani.

- **Vitamin B<sub>1</sub>**: kvas, stročnice, polnozrnata žita, oreščki, svinjina, jetra, tuna, krompir
- **Vitamin B<sub>2</sub>**: jetra, meso, mleko, sir
- **Vitamin B<sub>3</sub>**: kvas, jetra, meso, ribe, stročnice
- **Vitamin B<sub>5</sub>** (kalcijev pantotenat): meso, stročnice, polnozrnata žita
- **Vitamin B<sub>6</sub>**: kvas, jetra, ribe, stročnice, melone, zelje, neoluščen riž, oves, arašidi, orehi, jajca
- **Vitamin B<sub>7</sub>**: drobovina, rumenjaki, kvas, stročnice, cvetača
- **Vitamin B<sub>12</sub>**: jetra, meso, jajca, mleko in mlečni izdelki
- **Vitamin B<sub>9</sub>** (folna kislina): zelena listnata zelenjava, jetra, drobovina, kvas, sadje

Vitamina B<sub>12</sub> ne najdemo v nobeni rastlinski hrani, vsaj ne v obliki, ki bi bila primerna za človeški organizem. Če ga s hrano ne moremo dobiti dovolj, se moramo posvetovati s svojim zdravnikom.

Krkin **B-complex** je edini kompleks vitaminov skupine B, ki je na voljo kot zdravilo brez recepta. Vsebuje **optimalno kombinacijo vitaminov B** (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>) in je brez konzervansov, arom in glutena. Primeren je tudi za nosečnice in doječe matere. Na voljo je v pakiranju po 60 in 120 filmsko obloženih tablet.

Več na [www.bcomplex.si](http://www.bcomplex.si).



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



**ENERGIJA  
IMUNSKI SISTEM**

**OPTIMALNA  
KOMBINACIJA**  
vitaminov skupine B:  
B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> in B<sub>12</sub>



✓ **KAKOVOST**

✓ **TRADICIJA**

✓ **ZAUPANJE**

**B-COMPLEX**  
POŽIVITE TOK ŽIVLJENJA!

[www.bcomplex.si](http://www.bcomplex.si)

## KRKINI NEREVIDIRANI IZKAZI POSLOVANJA ZA LETO 2023

Skupina Krka je ustvarila prodajo v vrednosti 1 milijarde 806,4 milijona EUR, kar je 88,9 milijona EUR oziroma 5 % več kot v letu 2022. Nerevidirani čisti dobiček skupine Krka znaša 313,7 milijona EUR.

Predsednik uprave in generalni direktor družbe Jože Colarič je ob objavi nerevidiranih izkazih poslovanja za leto 2023 povedal: »Kot smo poročali že v januarju, smo v letu 2023 v skupini Krka poslovali uspešno in v skladu s pričakovanji. Dosegli smo največjo prodajo in rekorden EBITDA v višini 504 milijonov EUR. Glede na predhodno nerevidirano oceno poslovanja skupine Krka za leto 2023, ki je bila objavljena januarja, je prodaja ostala enaka, dobiček iz poslovanja in čisti dobiček pa sta večja za 2,0 milijona EUR oziroma za 2,6 milijona EUR. V zadnjem petletnem obdobju je bila povprečna letna stopnja rasti čistega dobička 12,5-odstotna. Zadovoljni smo, da smo kljub zahtevnim razmeram nadaljevali dolgoletno stabilno poslovno in trajnostno rast, da smo prepoznali številne priložnosti ter jih z odzivnostjo in hitrim prilagajanjem uspešno izkoristili. S Krkinimi izdelki se v več kot 70 državah po svetu zdravi že več kot 100 milijonov ljudi. Verjamemo, da bomo uspešno poslovali tudi v prihodnje.«

### DELNICA IN DELNIČARJI

Tečaj Krkine delnice se je v letu 2023 zvišal za 19,6 % in je 31. 12. 2023 znašal 110,00 EUR. Krkini delničarji so prejeli dividendo v višini 6,60 EUR na delnico, kar je 17 % več kot v letu pred tem in na letni ravni pomeni 6-odstotno dividendno donosnost ob upoštevanju tečaja delnice konec leta 2023.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev Terme Krka je v 2023 znašala 47,7 milijona EUR, kar je 12 % več kot v letu 2022. Ustvarili smo 336.174 nočitev, kar je 4 % več kot v letu 2022.



### NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVIZIJO VRELCE 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](http://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](http://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](mailto: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 prekličate svojo privolitve, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrisemo. Vašo zahtevo pošljite na elektronski naslov [dataprotection.officer.TK@term-krka.si](mailto:dataprotection.officer.TK@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 pooblaščencu Republike Slovenije. Zavezujeemo 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.

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!

O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.



Tik ob mestnem jedru, pa vendar v naravi

# Na potep ob Krki vabita tudi dve novi brvi

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič in Visit Dolenjska



Kandijki most in stari del Novega mesta  
Foto: Jošt Gantar

Od lani se Novo mesto pohvali z novima brvema, namenjenima kolesarjem in pešcem, ki sta pomembno dopolnila mrežo sprehajalnih in pešpoti po mestu in okolici, s tem pa je nastala tudi krožna pot.

Hitro so jo osvojili Novomeščani, navdušuje pa tudi obiskovalce mesta. Poteka namreč ob reki, kjer omogočajo lepi pogledi in zelenje mirno uživanje in pravo sprostitve. Začne in konča se v slikovitem starem mestnem jedru, ki je bilo pred nekaj leti lepo obnovljeno, parkirati pa je mogoče v bližini, tudi na parkirišču Kandija.

Začetek 8-kilometrskote poti ni vezan na določeno točko, zato jo je mogoče tudi skrajšati. Predlagamo, da jo začnete v Kandiji, ob spomeniku Leonu Štuklju, in da se odpravite na Glavni trg po Kandijškem mostu, ki mu domačini rečejo tudi Stari most, ker sega njegova postavitve v leto 1898.

V katerem od prijetnih lokalov v starem jedru, na Glavnem trgu, si lahko privoščite jutranjo kavico, nato pa se spustite do reke po Pugljevi ulici takoj za mostom in greste naprej po Župančičevem sprehajališču – sprehajališče je dobilo ime po pesniku, dramatik in prevajalcu Otonu Župančiču, ker je ta del življenja preživel tudi v dolenjski prestolnici.



Novomeška sprehajalno-kolesarska pot ob Krki – čez reko po Julijini in Štukljevi brvi. Foto: Visit Dolenjska

## Od Julijine do Štukljeve brvi

Po nekaj sto metrih poti ob Krki vas bo pozdravila prva od obeh novih brvi – **Julijina**; Prešernova muza **Julija Primic**, poročena pl. Scheuchenstuel, je namreč živela v bližnjem gradu **Neuhof**, kjer ima danes prostore novomeška bolnišnica. Na tej brvi boste lahko spoznavali tudi ribji živelj dolenjske lepoticke Krke, potem pa se boste po pešpoti pod Neuhofom, po Julijinem sprehajališču, podali do lesenega mostu na Loki.



Štukljeva brv visi 11 metrov nad gladino Krke brez podpornih stebrov. Objekt povezuje park in mestno središče, hkrati pa je tudi velik inženirski dosežek, saj so na svetu le trije daljši na ta način zgrajeni mostovi. Foto: Moja Dolenjska

Vendar ne zavijete na most, temveč levo v hrib, takoj zatem pa desno proti športnim igriščem in naprej proti mestnemu gozdu **Portoval**. Preden pa se podate na prelepo peščeno pot (ob Krki) z urejenimi postajališči in štirimi kamnitimi skulpturami, si lahko zlasti poleti privoščite osvežitev v bližnjem baru Plaža ali si celo najamete sup ali kanu, da se po Krki še zapeljete.

Sprehajalna pot pa vas pripelje do Irče vasi, do druge nove brvi na Krki – **Štukljeve brvi**.

Ta je dobila ime po velikem človeku, športniku, olimpijcu, Novomeščanu **Leonu Štuklju**, njena posebnost pa je to, da se pne čez reko 11 metrov nad gladino brez podpornih stebrov.

Ko pridete na nasprotni breg, se usmerite ob Krki nazaj na Župančičevo sprehajališče, pa mimo »Pumpnce« in gostišča Kuhla na Loki do izhodiščne točke.



Krožna pohodniška in kolesarska pot ob Krki v Novem mestu je lahka, dolga 8,6 km in primerna za vse, saj je pretežno ravninska, z višinsko razliko le 87 metrov.

## Sredi živahnega mesta, a hkrati v naravi

Krožna pot ponuja lahkoten sprehod ali kolesarjenje v neposredni bližini slikovitega mestnega središča, a si praktično ves čas v naravi. V vseh letnih časih omogoča sprostitve in rekreacijo

in razvaja s čudovitimi pogledi na zeleno lepoticco Krko, na slikovito veduto starega mesta, barvite krošnje dreves in novi mestni brvi ... med hojo, tekom ali kolesarjenjem.



Po takem aktivnem potepu pa zna prijati tudi osvežitev v bližnjih termalnih kopališčih:

- v **Termah Dolenjske Toplice** (11 km),
- na **Otočcu**, v **hotelu Šport** (7 km),
- v **Termah Šmarješke Toplice** (11 km).

V vseh treh centrih se lahko tudi okrepčate z izvrstnimi vitaminsko bogatimi jedmi.

## Zanimivo

Obe novi brvi je zasnoval mednarodno priznani inženir in **projektant mostov Marjan Pipenbaher**, ki je med drugimi projektiral tudi znameniti most na Pelješac, mostova s poševnimi zategami čez reko Evfrat v Turčiji in železniški viadukt v Izraelu med Tel Avivom in Jeruzalemom, v Sloveniji pa se je podpisal tudi pod viadukta Peračico in Črni Kal, Koroški most v Mariboru, most za pešce in kolesarje čez Dravo pri Ptujju in druge.

Vir:  
[www.visitdolenjska.eu](http://www.visitdolenjska.eu)





Hotel Grad Otočec\*\*\*\*\*

# PRIVOŠČITE SI KRALJEVSKO SPOMLADANSKO DOŽIVETJE

Besedilo: Katarina Rudman

Zagotovite si čarobno pomladno doživetje na otočku sredi reke Krke, v enem najprivlačnejših hotelov v Sloveniji, hotelu Grad Otočec, ki ga čudovito dopolnjuje grajski park. Pridite na Otočec in se prepustite razkošju udobnih suit, grajskim doživetjem in svežim okusom pomladi.



Kuharski mojster Blaž Žvab in njegova kuharska ekipa vas vabita v prijeten grajski ambient na gastronomsko razvajanje – spoznali boste preplet vrhunskih sestavin in inovativnosti pri druženju okusov, ki vas bo popeljal na kulinarčno popotovanje od ene do druge sezonske sestavine.

pridelujemo zelenjavo, zelišča, dišavnice in jagodičevje. Pridelke uporabljamo za pripravo okusnih jedi, tudi lokalnih specialitet. In ker podpiramo tudi lokalne ponudnike vin, vas v grajskem stolpu, kjer imamo urejeno **vrhunsko vinoteko**, čakajo odlična vina, ob slovenskih tudi tuja, ki vam jih z veseljem predstavimo in vam z njimi tudi postrežemo.



»Za našo kuhinjo je ključno pridobivanje sestavin v lokalnem okolju, zato gradimo odnose z bližnjimi pridelovalci in si tako zagotavljamo sveže kakovostne pridelke,« pravi **grajski chef Blaž Žvab**.



»Na grajski vinski karti imajo lokalna vina posebno mesto in s krajevnimi vinarji zelo dobro sodelujemo. Sem ljubitelj avtohtonih slovenskih vin, zato obiskujem degustacije in iščem vedno nove buteljke, ki bodo navdušile naše goste,« pravi **vodja grajske strežbe David Alaimo**.

Pred leti smo na Otočcu uredili tudi lasten vrt – in ga, zaradi bližine gradu, poimenovali kar **Grajski vrt**. Na njem

*Kulinarično doživetje  
na gradu Otočec*

## DEGUSTACIJSKI MENI

Koleraba, rumena pesa,  
hruškova bistra juha/consommé,  
dimljena rabarbara

\*\*\*

Testenine, zorjena rikota, rdeče  
zelje, brstični ohrovt

\*\*\*

Riba trilja, slanina lardo  
krškopoljca, mlada špinača,  
slanuša osočnik

\*\*\*

Kopun v senu, citrus kumkvat,  
zelena z lešniki, amarant,  
topinambur

\*\*\*

Teletina, slivova skorja, pivska  
redkev, rdeča pesa, krvavica

\*\*\*

Sladko: posušeni med,  
karamelna čokolada, pečene  
tepke

**REZERVACIJE:**  
booking@terme-krka.eu  
+386 7 38 48 901

Ob kulinarčnih užitkih pa Otočec ponuja tudi številne aktivnosti, s katerimi si boste lahko popestrili svoj naslednji obisk Dolenjske. Predstavljamo **6 zanimivih doživetij**:

### 1. Športne aktivnosti

Na Otočcu je res veliko možnosti za sprehode, tek, pohodništvo, kolesarstvo, tenis ...

### 2. Za golfiste in tudi tiste, ki to še niste

Na igrišču Golf Grad Otočec boste uživali, tudi če niste golfist – v zeleni okolici in v Devetnajstici tudi v domači kuhinji in osvežilnih pijačah.

### 3. Vinske degustacije v grajskem stolpu

Vse ljubitelje vin vabimo v vinski stolp gradu Otočec, kjer vam bomo vrhunska vina predstavili in vam z njimi tudi postregli.

### 4. Romantične poti

Na sprehodu boste v okolici gradu zelo verjetno srečali labode in račke, priporočamo pa tudi okusno kosilo, sladico ali vsaj kavo v našem kraljevskem ambientu.

### 5. Grajski vrt

Če ste nastanjeni v gradu Otočec, bodo vsakodnevno na vašem krožniku živila z ekološkega Grajskega vrta, vrt pa lahko tudi obiščete.

### 6. Bazen s termalno vodo

V bližini gradu Otočec vam je na voljo tudi bazen s termalno vodo, bazen v hotelu Šport\*\*\*\*. Imamo pa tudi dve savni in prijeten prostor za sproščanje z razgledom na zeleno okolico.

**Spoznajte Otočec. Z vsemi čutili. Všeč vam bo!**



Grajski oddih na Dolenjskem

# Romantični POBEG NA GRAD

Spanje v grajski suiti, razkošen zajtrk, ki ga po želji postrežemo v sobi, čaj s presno tortico ob kaminu, vrhunska večerja vznemirljivih okusov v grajski restavraciji s priporočilom v Michelinovem vodiču 2023. Vse to lahko doživite na Gradu Otočec.

- **nočitev z zajtrkom za dve osebi** v dvoposteljni sobi v Hotelu Grad Otočec\*\*\*\*\*,
- **grajska večerja s 4-hodnim degustacijskim menijem**,
- **neomejeno kopanje in savnanje** v Hotelu Šport\*\*\*\* in v Termah Šmarješke Toplice,
- vaše **bivanje nadgrajujemo z igranjem golfa** na našem igrišču Golf Grad Otočec.

1 noč

**Hotel Grad Otočec\*\*\*\*\* (2 osebi) 437,00 EUR**

Veljavnost paketa do 30. 6. 2024. Cena že vključuje popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačilo: turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

GRAD OTOČEC

RELAIS &  
CHATEAUX

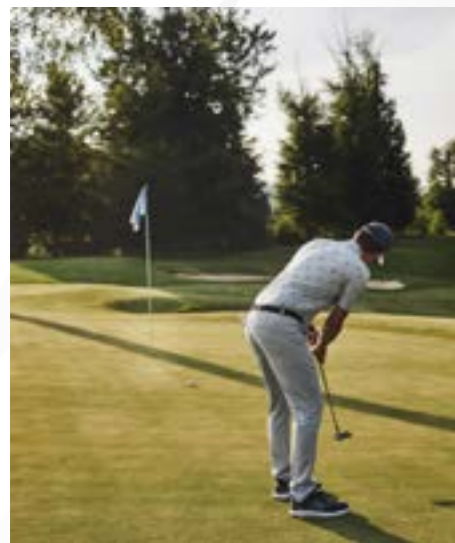


# GOLF? SEVEDA, ZAKAJ PA NE!

Andreja Zidarič

Kakšen je občutek, ko stojite na golfski travi? To je vprašanje za vse, ki se še nikoli niso sprehodili po kateri od golfskih zelenic. Odgovor pa je – nadvse prijeten. In na človeka vpliva celostno.

Nekomu, ki ve o golfu zelo malo ali pa nič, se morda zdi ta igra komplicirana. Mnogi jo celo označujejo za počasen in statičen šport, vendar po krivici. V resnici ponuja golf mnoge koristi za zdravje in dobro počutje, poleg tega pa je tudi idealna dejavnost za preživljanje časa na prostem, zlasti v kombinaciji s kulinaricnimi užitki in druženjem. Dejansko je golf primeren za vse. In da bi vam to dokazali, vam lahko na Otočcu pripravimo kratko predstavitev igre in opreme in vam damo nasvet, kako sploh začeti.



## Igra v besedah

Igralec mora spraviti žogico z udarjaljšča v luknjo s čim manj udarci. Standardno se golf igra na osemnajstih igralnih poljih, lahko pa si igralec izbere tudi samo polovico oz. devet igralnih polj. Cilj je, priti do konca s čim manj udarci. Igra poteka v naravnem okolju, igrati pa jo je mogoče od mladih nog do jeseni življenja – to je odlična družabna in družinska izkušnja, po želji pa je lahko popestrjena tudi s tekmovalnostjo.

Prostrane golfske zelenice so prava umetnina. Mehka trava, jezerca, gozdni otočki, za kontrast modro nebo in sonce. Da bi ohranili visoko kakovost igralnih površin, otoške zelenice redno negujemo in vzdržujemo. To vključuje redno košnjo, zalivanje, gnojenje in zračenje zemlje.

## Kako začeti

Golf je dobro začeti igrati pod vodstvom profesionalnega igralca ali trenerja, ki te nauči pravilne tehnike udarcev in te seznanji s pravili igre in obnašanja.

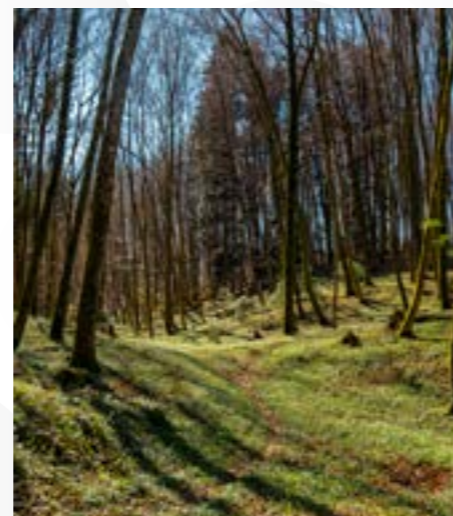
## Dobrodošla sezona 2024!

Vstopamo v novo golfsko sezono. Za tiste, ki bi se radi preizkusili v igri golfa, tudi na Otočcu ponujamo tečaje –

individualne in v skupini. Brez skrbi, strokovni trenerji bodo poskrbeli, da se boste hitro naučili osnovnih udarcev in pravil igre in se sproščeno podali na zelenice.

## Za začetek pa morda ...

... vabljeni le na spomladanski nedeljski izlet na Otočec. Sprehod po urejeni poti ob reki Krki od gradu Otočec do igrišča za golf je priložnost, da se povežete z okoljem in uživajte na svežem zraku. Po prijetnem sprehodu se lahko v Devetnajstici okrepcate, in to ob čudovitem razgledu po dolenskih gričih in igrišču. Tu vas čaka raznovrstna ponudba okusnih sladk in lokalnih jedi na žlico. Med požirki dišeče kave pa lahko načrtujete tudi nov hobi in prihodnje podvige novega golfista ☺




## Zakaj je golf tako koristen za zdravje?

Igranje golfa pozitivno vpliva na telesno kondicijo, saj prehodimo med igro po igrišču kar nekaj kilometrov. Na igrišču z devetimi igralnimi polji porabimo že samo s hojo povprečno 720 kalorij! Izvajanje udarcev krepi mišice, predvsem mišice rok in trupa, kljub temu pa je golf dokaj nežen šport, ki ne obremenjuje občutno sklepov, in je tako primeren za vse starostne skupine.

## 5 korakov KAKO POSTATI GOLFIST

1. **Prijava** na tečaj **Slovenija igra golf (SIG)** v recepciji igrišča Golf Grad Otočec
2. **Opravljen tečaj SIG** pri inštruktorju za golf: spoznavanje golfa in učenje tehnik, spremstvo na igrišču
3. **Včlanitev** v Golf klub Grad Otočec, tj. pridobitev aktivnega članstva; uredi klub **po plačilu članarine**
4. **Pravila golfa in športna etika** (udeležba na spletnem predavanju)
5. **Igranje na najmanj 9 igralnih poljih** – z izkušenim golfistom. Podpisano seštevno kartico odda golfist začetnik v recepciji, podatki pa se nato vnesejo v HCP sistem.

	VRELCI ZDRAVJA	NAŠ TV VODITELJ IN UREDNIK (GALUNIČ)	MESTO NA JUŽNEM DANSKEM	ZGORNJA OKONČINA	KOROŠEČ, LADKO	SIJAJ, LESK	TELICA	NEKD. FRANCOŠKI NOGOMETAS (ZIDANE)	PAŠALUK	ZLOG, KI SE PONAVALJA- JOČE IZGO- VARJA PRI MEDITACIJI
	MARXOV FILOZOFSKI NAUK									
	RAZVELJAVI- TEV KAKE- GA ZAKONA, ODPRAVA ČESA									
	REKLO, PREGOVOR				MESTO NA KIT. (ČINAN)					
	KRALJ PELAZGOV V GR. MIT., IONIN OČE 24 UR				KONJ GOLTAČ			SODOBNIK ILIROV		
								BOSANSKI RAPER (MAAJKA)		
SESTAVIL: PETER UDIR	OPRTNICA, OPRTA	PRISTOJ- BINA ZA PRIJAVO	LEPILO	ZADNJA ZGORNJA BRAZDA			POLITIČNI VODITELJ, LIDER			
KAR POKRIVA OGRODJE LADJE, LETALA				GOROVJE V S. AMERIKI		SIRSKI PRED- SEDNIK (BAŠAR AL)			SL. IGRAL- KA (RINA)	
						AGAVI POD. RASTLINA			OPONENT BOLJŠEVI- KOV	
PRIPONSKO OBRAZILLO						ZAOKROŽE- NI ZNESEK BANKOVCA				SLIKAR, KI MU JE BAR- VA GLAVNO IZRAZNO SREDSTVO
						SOL URAN- SKE KISLINE				SKESANA ZENSKA
SLABŠALNI IZRAZ ZA PESNIKA								SPOLNOST		
								SVETOPI- SEMSKI PREROK		
TOM JONES			LEPOREČ- NOST, LEPO- BESEDJE						OKEJ	
			TER						BELJA- KOVINA, EKSTRAKT IZ KOSTI	
TRNATO DREVO Z DIŠEČIMI BELIMI CVETI V GROZDASTEM SOCVE- TJU, ROBINJA							KOVAŠKI KRAJ POD JELOVICO	GLASBILO ORGANUM		
MESTO V S. DALMACIJI								MESTO V OHIU, ZDA		
MOŠKI, KI VABI NA GOSTIJO OB POROKI, POZVAČIN					FR. KABARE- TNI PLES				ARKTIČNI JELEN	
					GRŠKE BOGINJE SMRTI				SESTRA OČETA ALI MATERE	
OBDOBJE STARE GRŠKE IN RIMSKE KULTURE						ARKADNI LOK				
						SUDANSKO LJUDSTVO, TUDI IBOJI				
HITER TEK			IZDAJATELJ						ACETILEN	
			EVA ČERNE						DOMICELJ, TOMAŽ	
ORGANIZEM, KI ZA PRE- ŽIVETJE NE POTREBUJE KISIKA							BARVNA OSNOVA, NA KATERO SE KAJ TI- SKA, PIŠE			
MEHIŠKI ŽIVINORE- JEC							MEDDRŽAV- NA ZVEZA			

**ABENRA** - mesto na južnem Danskem; **EJALET** - pašaluk; **GLUTIN** - beljakovina, ekstrakt iz kosti; **KERE** - grške boginje smrti;

**Rešitev zimske križanke (vodoravno):** BOŽANSTVO, ADRENALIN, SLED, MANA, KOBAL, KAN, PIKE, AVARI, URUGVAJ, CAPA, NS, MIROSLAV, FORMAT, OBARA, STARKA, RO, ADAPTER, ANUS, FAN, PROPIL, ART, ZLO, KRIPA, AKTER, MARSIAS, ČAKA, DG, AVION, OPATOVINA, MISLINJA, OTAVIČ, ANTOKIAN, MALAKA

## Žreb je nagrade zimske križanke razdelil takole:

1. nagrada **DARKO AVGUŠTIN, METLIŠKA CESTA 7, 8333 SEMIČ**
2. nagrada **SMILJANA LIKAR, ČOPIČEVA 13, 5280 IDRİJA**
3. nagrada **FRIDA GRAČNER, PLANINA 77A, 3225 PLANINA PRI SEVNICI**
4. nagrada **JELKA MOM, POKOŠE 7A, 2331 PRAGERSKO**
5. nagrada **DARKO ANTONČIČ, KAJUHOVA 1, 6210 SEŽANA**

Rešeno zimsko križanko pošljite do **31. 5. 2024** 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 nagrade Term Krka. **Srečno!**

Ime in priimek

Naslov



OBMORSKA RESTAVRACIJA

*pinija*

restaurant & beach bar

# Dobrodošli

napolitanske pice • domače hišne testenine  
solate • morske in mesne jedi • sladice



Strunjan 150  
6320 Portorož