

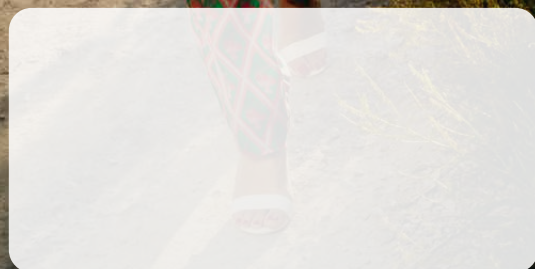
TERME (K) KRIKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | 3/2024 | Novo mesto



jesen 2024



Pustite se zapeljati NA DOLENJSKO ALI PRIMORSKO

Vabljeni na brezskrben oddih, za katerega ne potrebujete svojega avtomobila.
Za prevoz bomo poskrbeli mi - pridružite se nam na veselem avtobusu!
Z nami je vedno varno in zabavno.

Na oddih z **veselim avtobusom**

Terme Šmarješke Toplice

7 nočitev s polpenzionom

Hotel Vitarium****
Superior

Hotel Šmarjeta****

Hotel Toplice***
(enoposteljna soba)

**Za upokoјence, člane Kluba
Terme Krka**

538,00 EUR

519,00 EUR

565,00 EUR

Talaso Strunjan

Vile***

Hotel Svoboda****
(standard soba)

Hotel Svoboda****
(komfort soba)

18. 10.-25. 10.
2024
(7 nočitev s
polpenzionom)

17. 11.-23. 11.
2024
(6 nočitev s
polpenzionom)

18. 10.-25. 10.
2024
(7 nočitev s
polpenzionom)

17. 11.-23. 11.
2024
(6 nočitev s
polpenzionom)

18. 10.-25. 10.
2024
(7 nočitev s
polpenzionom)

17. 11.-23. 11.
2024
(6 nočitev s
polpenzionom)

**Za upokoјence, člane
Kluba Terme Krka**

657,15 EUR

471,42 EUR

781,04 EUR

549,18 EUR

915,71 EUR

670,68 EUR

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

Veseli avtobus pelje na oddih:

13. 10.-20. 10. 2024 | Gorenjska, Ljubljana - Pelje v Terme Šmarješke Toplice: 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)

18. 10.-25. 10. 2024 | Prekmurje, Štajerska in Ljubljana - Pelje v Talaso Strunjan: Murska Sobota (8.00), Maribor - pri lokomotivi (9.00), Celje (10.00), Ljubljana - Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20)

17. 11.-23. 11. 2024 | Dolenjska in Ljubljana - Pelje v Talaso Strunjan: Krško (9.00), Novo mesto (10.00), Trebnje (10.30), Ljubljana-Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (11.20)

(Navedene ure so okvirne, udeležencem pa uro odhoda pravočasno sporočimo.)

Kdaj, če ne zdaj

Dragi naši,

prihaja jesen, ki ni le čas barvitih listov in hladnejših dni, ampak tudi obdobje življenja v najboljšem teku. Brez skrbi glede otrok, ki so zdaj že odrasli, in brez službenih obveznosti je to čas, ko lahko zares zadihate s polnimi pljuči. Svoboda, ki ste si jo tako dolgo želeli, je tu. In kaj boste z njo? Čas je, da si privoščite prav vse, kar vas veseli!

Aktivni seniorji danes vedo, da so leta le številka. In da so sprehodi v naravi, plavanje, joga ... načini za ohranjanje vitalnosti. A ključna skrivnost tega je tudi sprostitvev – z dihalnimi tehnikami, meditacijo in že preprosto s tem, da si vzamete čas zase. Zdravje se začne v glavi, in ko se enkrat naučimo učinkovito sproščati, življenje kar vzcveti.

Morda se kdo sprašuje, ali je tretje življenjsko obdobje še vedno čas za odkrivanje novih hobijev, potovanj in spoznavanja novih ljudi. Odgovor je jasen: **Seveda! Kdaj, če ne zdaj? In kdo, če ne vi?** Kdaj boste uživali v tem, kar vam svet ponuja, če ne prav zdaj? Zdaj je vaš trenutek, da si izpolnite dolgoletne sanje, uresničite želje, ki ste jih morda postavili na stranski tir, poskrbite, da je vsak dan poseben. Lahko je to potovanje v nove kraje, tečaj slikanja, prebiranje dobre knjige ali pa prijetno popoldne ob kavi z dragimi prijatelji. Potem ko ste nekaj ur plavali v blagodejni termalni vodi ...

Zato, dragi dinamični seniorji, izkoristite to novo poglavje v življenju, polno priložnosti. Posvetite se sebi in svojemu zdravju, uživajte v vsakem trenutku in predvsem – proslavljajte življenje, družite se, smejte se, bodite iskri, radoživi, privoščite si kanček glamurja ...

V jesenskih Vrelcih vas čakajo nasveti, kako ohraniti vitalnost, predlogi za sprostitvev in številne navdihujoče zgodbe. Da boste tudi vi zasijali, kot niste še nikoli.

Ne prespite jeseni, kajti – kdaj, če ne zdaj?!

Lepo vabljeni k branju!

Andreja Zidarič, glavna urednica



Polni energije,
polni življenja

4

Najboljša hrana za
dolgoživost

8

Nordijska hoja,
vadba za vse
generacije

12

Epidemija
današnjega časa

16

Joga - za umirjeno
dušo in vitalen um

24

Punce,
gremo me po svoje

36



Kdaj, če ne zdaj?

Polni energije, polni življenja

Mladosti ne določajo leta. Mladost ohranjajo aktivni koraki in iskrice v očeh. Kanček humorja, pa tudi malce glamurja in nagajivosti ... prav je namreč, da življenje slavimo in da ga pišemo po svoje.



Z leti je naravno, da se vse bolj držimo vsakodnevne rutine in znanega okolja. A kot opozarjajo strokovnjaki, je za starejše zelo pomembno, da ohranjajo zanimanje za nove izzive – za spoznavanje novega, za nova doživetja, za pridobivanje novih izkušenj.

To, da se vse življenje učimo in sprejemamo nova vedenja odprto in brez strahu, je nekaj najboljšega, kar lahko naredimo zase. Svet se spreminja, in lažje nam bo, če bomo po svojih zmožnostih skušali slediti napredku – novim tehnologijam, novostim v kulturi in umetnosti, kulinariki, v turistični ponudbi, v družabnem dogajanju in v vsem drugem, kar se dogaja okrog nas.

Radovedni in odprti za novosti radi spoznavajo tudi nove kraje

Med prijetnejšimi načini za posodabljanje znanja in za to, da nahranimo dušo, so tudi **nova doživetja** in spoznavanje novih krajev. To prinaša zadovoljstvo, hkrati pa pozitivno vpliva na zdravje in počutje.

Učenje, pomnjenje novih podatkov in orientacija v novih okoljih izboljšujejo kognitivne sposobnosti in pomagajo preprečevati upadanje spomina. Nova okolja spodbujajo kreativnost in marsikoga navdušijo za ukvarjanje s hobijem, za katerega v aktivni dobi ni imel časa.

5 koristi novih doživetij in počitnic za zdravje

1. Stimulirajo delovanje možganov

Sprememba okolja omogoča, da se srečamo z novimi navadami in običaji, to pa nas spodbuja k razmišljanju in učenju. Nove informacije in orientacija v novih okoljih krepijo nevronske povezave, spomin in druge kognitivne sposobnosti. Možgansko aktivnost spodbujajo že načrtovanje počitnic, pa tudi dejavnosti po njih, kot so urejanje fotografij, zapisovanje dogodivščin in pripovedovanje o počitnicah domačim in prijateljem.

2. Izboljšujejo telesno zdravje

Pohodništvo, plavanje in sprehajanje po novih krajih nas razgibajo in povečajo telesno vzdržljivost. Če to počnemo pogosto, pa se izboljša tudi zdravje srca in žilja, poveča se mišična moč in zmanjša tveganje za kronične bolezni, kot so diabetes, osteoporoza, demenca idr.

3. Povezovanje in družabnost ljudi

Počitnice, kratke ali dolge, so odlična priložnost za sklepanje znanstev in ustvarjanje novih prijateljstev. Družabni stiki so ključni za duševno zdravje, saj zmanjšujejo občutek osamljenosti in izolacije, ki lahko vodi v depresijo.





4. Povečajo občutek sreče in zadovoljstva

Načrtovanje in pričakovanje potovanj ustvarjata vznemirjenost in radost, to pa lahko izboljša čustveno stanje. Sprostitveni učinki novih doživetij zmanjšujejo stres in tesnobo in s tem izboljšajo psihično zdravje.

5. Spodbudijo kreativnost

Novo okolje in nove izkušnje so lahko navdih za ustvarjalno mišljenje. Starejši ljudje, ki se redno podajajo v nove situacije, so pogostejše inovativni pri reševanju problemov in v umetniškem izražanju.

Aktiven oddih v Termah Krka – za več energije in polnejše življenje

Oddih v Krkinih termah je odlična priložnost, da se starejši oddahnejo, izstopijo iz rutine, se razvedrijo, pridobijo nove izkušnje in naredijo nekaj dobrega za svoje zdravje.

Plavanje in vaje v termalni ali morski vodi razgibajo celotno telo, minerali v vodi pa blagodejno vplivajo tudi na kožo, sklepe idr. Zanimivi tretmaji in organizirane vadbe, kot so meditacija, dihalne vaje,

vadba čuječnosti, nordijska hoja, utrdijo tako telesno kot duševno zdravje. Mirno okolje term je idealno za sprostitev in obnavljanje energije, hkrati pa omogoča, da se ljudje povežejo z naravo in začutijo, kako čudežno deluje na dobro počutje.

V vseh Krkinih termah – v Dolenjskih Toplicah, v Šmarjeških Toplicah in v Talasu Strunjan – je gostom vse leto na voljo bogata ponudba družabnih, kulturnih in izobraževalnih dogodkov in organiziranih izletov. Poleg tega pa tu poskrbijo tudi, da gostje spoznajo inovativne storitve, ki bogatijo in lajšajo življenje, in sicer treninge za krepitev čutil, vadbe za osredotočanje, trening možganov, gozdne in zvočne kopeli in podobne.

Velik poudarek je tudi na kulinariki – da lahko gostje okusijo jedi iz svežih lokalnih ekološko pridelanih živil in da lahko spoznajo gastronomsko bogastvo in raznolikost okolja, v katerem počitnikujejo, tudi s pokušinami ob obiskih lokalnih pridelovalcev in Krkinega Grajskega vrta.

Leta so tu. Kdaj, če ne zdaj? Čas je, da si izpolnite želje

Zrela leta prinašajo edinstveno priložnost, da sledimo svojim sanjam, in to brez

občutka krivde. To obdobje življenja je čas, ko so mnogi že izpolnili vse svoje družinske in poklicne obveznosti, zato se lahko posvetijo svojim željam in strastem.

Potepanja in nova doživetja popestrijo življenje, ohranjajo oster um, zdravo telo in odprtega, mladostnega duha.

Ste za solo pustolovščino?

Mnogi se obotavljajo, sami iti na oddih, terme pa ponujajo tako prijetno okolje, da je to prijetno, varno in da se lahko sprostite in uživate v tukajšnji družbi.

Če pa vam solo počitnice ne ugajajo, je tu nekaj predlogov, kako si lahko poiščete družbo:

- Prijavite se na oddih z veselim avtobusom Term Krka – zagotovljen je radoživ brezskrben tedenski oddih s pestrimi dogodivščinami, v zanimivi družbi, z organiziranim brezplačnim prevozom.
- Ponudite svojcem, da za nekaj dni odpeljeta na počitnice njihove šolarje – med šolskimi počitnicami veljajo za otroke v Termah Krka zelo ugodni popusti.
- Včlanite se v katero od društev – društva imajo v svojih programih tudi oddih v prijetnih skupinah.
- Svojcem in prijateljem odkrito povejte, da si želite družbe – prav gotovo je med njimi kdo tak, ki ima podobne želje kot vi.

Izberite torej dober način za to, da ohranite mladostnost – odpotujte na oddih v Terme Krka in polno uživajte življenje.

Zdravnica fiziatrinja Mateja Gorjanc Lukšič iz Term Dolenjske Toplice poudarja: "Starejšim svetujem, naj se čim več ukvarjajo z dejavnostmi, ki jih veselijo in ki omogočajo miselno in telesno telovadbo, njihovim svojcem pa, da naj jih pri tem podpirajo in spodbujajo. Ohranjanje aktivnega življenjskega sloga in redno vključevanje novih izkušenj v življenje sta namreč ključnega pomena za vitalnost in samostojnost tudi v starosti. S tem se okrepijo miselni procesi, poveča se telesna zmogljivost in več je radoživosti."

Polni energije, polni življenja.

Dragi gostje, čas je, da si izpolnite želje. Kdaj, če ne zdaj?

Želje si lahko izpolnite s posebno ponudbo:

nočitve s polpenzionom • odlična kulinarika, pripravljena pretežno iz ekološko ali integrirano pridelanih živil z lokalnim poreklom • 2 x savnanje (v Talasu Strunjanu z doplačilom) • neomejeno kopanje v bazenih s termalno ali morsko vodo • vodene skupinske vadbe v velnes centru ter športne aktivnosti na prostem • bogat zabavni in kulturni program

	5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice 1. 9.—30. 11. 2024 Hotel Kristal****	394,00 EUR	552,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice 1. 9.—30. 11. 2024 Hotel Vitarium**** Superior	427,00 EUR	597,00 EUR
Talaso Strunjan 25. 10.—1. 12. 2024 Hotel Svoboda****	458,00 EUR	641,00 EUR
Talaso Strunjan 25. 10.—1. 12. 2024 Vile***	393,00 EUR	550,00 EUR

Vse cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi in že vključujejo upokojenski 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

*Obisk Term Krka lahko povzroči nenadno izboljšanje počutja in povečanje vitalnosti,
zato se o tem posvetujte s svojimi najbližjimi.*



Superhrana ali najboljša hrana za dolgoživost in vitalnost

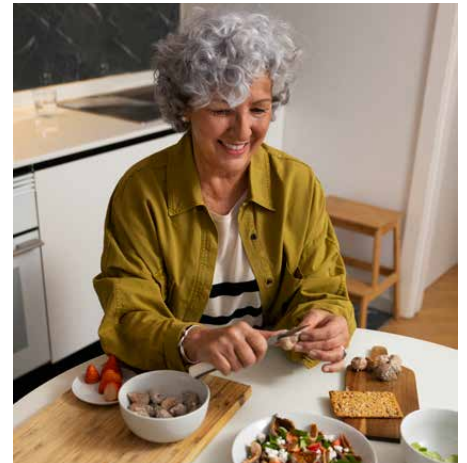
Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Krka

V iskanju receptov za dolgoživost in vitalnost igra prehrana ključno vlogo, v poznejših življenjskih obdobjih še posebej. Starejši ljudje imajo specifične prehranske potrebe, ki jih je treba upoštevati, če hočejo ohranjati vitalnost, zdravje in odpornost proti boleznim. Superhrana, ki vsebuje bogato kombinacijo hranil, kot so beljakovine, omega-3-maščobne kisline, antioksidanti in druga mikrohranila, lahko znatno pripomore k boljšemu zdravju seniorjev. V tem članku bomo izpostavili ključna živila, ki jih je vredno vključiti v prehrano za večjo kakovost življenja v tretjem življenjskem obdobju.



B kot beljakovine

Beljakovine so ključno hranilo za ohranitev mišične mase, ki je pomembna za gibanje in delovanje imunskega sistema, mišična masa pa omogoča tudi hitrejše okrevanje po boleznih in poškodbah. Pomembno je, da se vnos beljakovin razporedi čez cel dan. Za optimalno sintezo mišične mase naj bi jih v posameznem obroku zaužili 20 do 30 gramov; med pomembnimi aminokislinami, ki jih je treba vključiti v vsak obrok, je levцин, ki ga najdemo v mleku, jajcih, perutninskem mesu, ovsenih kosmičih, ribah, arašidih in mandljih.



Viri beljakovin

Beljakovine najdemo v živilih tako živalskega kot rastlinskega izvora. Med živalske vire spadajo meso, jajca, mleko, skuta, sir in ribe, med rastlinske pa stročnice, semena, gobe, oreščki in kvinoja. Ključno je uživanje obeh vrst beljakovin, saj je dokazano, da so za dolgoživost pomembne beljakovine rastlinskega izvora.

Omega-3-maščobne kisline in preprečevanje vnetij

Omega-3-maščobne kisline igrajo ključno vlogo pri zmanjševanju vnetij v telesu in izboljšujejo kognitivne funkcije in splošno počutje. Najdemo jih v mastnih ribah, kot so losos, sardine in skuše, pa tudi v lanenem in konopljinem olju. Priporoča se uživanje rib vsaj dvakrat na teden.

Antioksidanti – za vitalnost

Za zaščito telesa pred hitrim staranjem je pomemben vnos antioksidantov, te pa najdemo v sadju in zelenjavi. Polifenoli v rdečem grozdju, čebuli, citrusih in jagodičevju ščitijo pred boleznimi srca in ožilja in nekaterimi vrstami raka. Za največjo korist je priporočljivo uživati raznovrstno sadje in zelenjavo različnih barv.

Mikrobiota in zdravje črevesja

Osnova za močan imunski sistem, dobro prebavo in dobro počutje je zdrava črevesna flora – mikrobiota. Ščiti nas pred mikroorganizmi, ki bi bili za naše telo nevarni, ki bi v našem telesu povzročili bolezen, pomembno vlogo pa ima tudi pri uravnavanju telesne teže. Na sestavo mikrobiote vplivajo med drugim tudi naše prehranske navade. Za zdravo mikrobioto so zelo pomembni probiotiki in fermentirana živila. Probiotična živila, kot so jogurt, kefir in kislo zelje, podpirajo delovanje črevesja in pripomorejo k boljši presnovi.

Sladkor v prehrani in njegovo omejevanje

Za preprečevanje bolezni, kot sta sladkorna bolezen in debelost, je ključna omejitev vnosa enostavnih sladkorjev. Sladkor pa negativno vpliva tudi na zobe in ustvarja spodbudno okolje za nastanek vnetij, zato je priporočljivo (za žejo) piti predvsem vodo in nesladkane pijače.

Orehi

Orehi so bogati z omega-3-maščobnimi kislinami, antioksidanti ter esencialnimi vitamini in minerali – z vitaminom E ter bakrom in magnezijem. Te snovi vplivajo na zdravje srca in ožilja, zato je priporočljivo zaužiti vsaj 30 gramov orehov na dan.

Buče in bučna semena

Buče so bogate z vitaminom C, betakarotenom in drugimi hranili, ki podpirajo imunski sistem in zmanjšujejo

tveganje za vnetja. Koristna so tudi bučna semena in bučno olje, saj vsebujejo zdrave maščobe in minerale.

Tatarska ajda in kurkuma

Odličen vir beljakovin in vlaknin, ki pripomorejo k stabilni ravni krvnega sladkorja, je tatarska ajda, kurkuma pa zaradi svojega protivnetnega delovanja pomaga pri artritisu in ohranja zdravo prebavo. Za boljšo absorpcijo kurkumina je priporočljivo uživanje kurkume z maščobami in črnim poprom.

Za popotnico

Z leti se telesne potrebe spreminjajo, strežemo pa jim lahko z izbiro primerne prehrane. Superhrana, tudi orehi, buče, ajda in kurkuma, s snovmi, kot so beljakovine, omega-3-maščobne kisline, antioksidanti, vitamini in minerali, izboljša zdravje in seniorjem pomaga tudi ohraniti vitalnost in podaljša življenjsko dobo. S premišljenim vključevanjem teh živil v prehrano pa že sami veliko naredimo za svoje dobro počutje in aktivno staranje.



Razbremenitev, razstrupljanje, izguba odvečnih kilogramov in krepitev odpornosti

Vitarium
Spa & Clinique

Programi razstrupljanja VitaDetox, zdravega hujšanja SlimFit in krepitev imunskega sistema ImmunoRebalance v Termah Šmarješke Toplice

VitaDetox – razstrupljanje telesa in povrnitev energije

Detox obroki: pomagajo očistiti telo in pospešijo presnovo. Brez lakote.

Detox terapije in velneški tretmaji: pospešijo razstrupljanje in izboljšajo počutje.

Aktivnosti za razstrupljanje: vodene aktivnosti v telovadnici in v naravi bodo spodbudile izločanje toksinov iz telesa.

Neomejeno kopanje: v blagodejni termalni vodi in savnanje še dodatno prispevata k razbremenitvi.

SlimFit – pot do zdravega in vitkega telesa

Individualni načrt prehrane: jedi pripravljamo sveže, po vašem okusu in potrebah.

Prilagojene vadbe: izkušeni trenerji bodo z vami delili najučinkovitejše telesne aktivnosti za vaše telo.

Velneški tretmaji: za hitrejšo regeneracijo, topljenje maščob in celostno sprostitve.

ImmunoRebalance – program za okrepitev imunskega sistema

Spoznajte svoje telo: s pomočjo meritev strukture tkiv in ugotavljanja biološke starosti.

Harmonizacija telesa: večerne in jutranje dihalne vaje, pilates, kardiotrening z vajami za moč.

Prehrana: individualni meniji, posvet o prehrani, obisk ekološkega vrta, spoznavanje samoniklih rastlin.

Sproščanje: masaže in sproščujoče kopeli.

Terme Šmarješke Toplice

VitaDetox

SlimFit

Immunorebalance

5 noči

1.029,00 EUR

1.112,00 EUR

1.235,00 EUR

7 noči

1.367,00 EUR

1.506,00 EUR

1.620,00 EUR



SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PROGRAME.

Cene veljajo do 30. 11. 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



Nordijska hoja, hoja s palicami

Popolna vadba za vse generacije

Janez Kolarič, inštruktor telesne vadbe

Odnos do hoje s palicami se je z leti zelo spremenil. V preteklosti so palice pogosto povezovali s starostjo in šibkostjo, danes pa so simbol zdravega aktivnega načina življenja. Nordijska hoja je preprosta, cenovno dostopna in je primerna za vsakogar, in to kjerkoli. Poleg tega pa zahteva več moči kot običajna hoja, je energijsko intenzivnejša.

S palicami hodi, kdor želi zase narediti več

Nordijska hoja je še posebej koristna za tiste, ki imajo težave s sklepi. Uporaba palic namreč razbremeni gležnje, kolena in kolke, med hojo pa aktiviramo tudi mišice trupa, kar daje večjo oporo hrbtenici.

S tem so medvretenčne ploščice manj obremenjene, to pa je še posebej pomembno za ledveni del hrbtenice – tako je naše jedro stabilnejše –, okrepi pa tudi mišice okončin.

Ko pritisnemo na palice, fiksiramo ramenski obroč in lažje dvignemo prsni koš, temu pa sledi tudi razširitev pljuč. Z aktivacijo mišic rok pa spodbudimo tudi limfni obtok, in mnogi rečejo, da jim pri taki hoji roke nič ne zatekajo. Boljše je tudi ravnotežje, krepijo in sproščajo se mišice hrbta in obramenske mišice, hkrati pa se krepijo tudi trebušne mišice in mišice v spodnjem delu hrbta.

Kako, da bo najbolj prav?

Vbod palic je vedno nekje sredi koraka. Dolžina koraka določa amplitudo giba rok. Ko je korak dolg, frekvenca korakov velika, hitrost hoje s tem večja, gredo dlani mimo bokov. Zadeva je v rednici zelo naravna.

Za hojo so pravzaprav dobre vsake palice, samo da jih obremenimo. Pomembno je tudi, da ohranjamo pravilen kot med nadlahtjo in podlahtjo. Palice naj bodo krajše, da omogočajo pravilno tehniko, paščki pa anatomske oblikovani, da omogočajo gib mimo bokov in sprostitev ročaja.

Vsak trenutek je pravi trenutek

Zaradi svojih številnih prednosti je nordijska hoja priporočljiva tako za preventivo kot tudi pri rehabilitaciji. Pomaga pri zdravljenju srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni, ateroskleroze, debelosti, osteoporoze in tudi rakavih obolenj.

Ne, ni pomembno, koliko ste stari. Z nordijsko hojo se lahko ukvarjate v vseh starostih. Učinkovita pa je pravzaprav kakršnakoli hoja, med katero se vsaj malo spotimo in razgibamo telo. Samo poslušajmo se, prilagodimo ritem svojim sposobnostim in starosti. **In uživajmo!**

Razumeti nam pomaga tudi tehnica

Ko želim komu pokazati, kako delujejo palice pri razbremenitvi oz. obremenitvi, se poslužim enostavne prezentacije. Človeku rečem, naj stopi na tehniko in naj se opre na palice; tako vidi, koliko manjša je dejanska obremenitev na podlago, in dobi tudi občutek, kako je treba obremeniti roke.

Zelo poveden je tudi preizkus, ko želimo prikazati učinek teka na sklepe – ko na tehnici poskakujemo na eni nogi. Kazalec bo poskakoval močno nad našo težo, torej so večje tudi obremenitve sklepov ...

Na pohod po slovenski Istri ...

Janez Kolarič, inštruktor telesne vadbe

V slovenski Istri so pogoji za aktivnosti na prostem, sploh za pohodništvo in kolesarjenje, idealni. Jeseni in predvsem pozimi pa še posebej – kajti takrat imajo domačini največ časa in se pohodnikom najraje in najlažje posvetijo, kleti pa so polne pridelkov, ki jih lahko obiskovalci pokusijo.

Možnosti za športne aktivnosti so v tem koncu Slovenije vedno boljše. Ker je tudi vedno več informacij in urejenih, markiranih poti. To pa omogoča brezskrbno raziskovanje slikovite istrske pokrajine.

Mreža pešpoti

V **koprski občini** je na voljo mreža tematskih poti, označenih z rumenimi markacijami. V **piranski občini** najdemo preurejene Piranske krožne pešpoti, ki so označene z okroglimi tablicami. Tudi **Izola ima svoje poti** – z rumenimi markacijami je označenih pet.

Posebej velja omeniti še **poti, ki smo jih označili v domačem Talasu Strunjan**. Uredili smo jih že pred petindvajsetimi leti in so tako rekoč orale ledino. Označene so z rumenimi markacijami (avtor Janez Kolarič). Poleg teh ne smemo pozabiti tudi poti, ki so jih označili **planinci**, s Knafljevimi rdeče-belimi markacijami, in **poti Društva za srce**, z rdeče-modrimi markacijami v obliki srca (avtor Darko Turk). Seveda pa moramo na tem mestu omeniti še **evropsko pešpot E6**, ki se končuje prav za strunjanskim hotelom Svoboda. Po poti E6 je od Pomjana do Strunjana speljana tudi ena od **Krkinih pešpoti** (rdeče tablice).

Pohodniške poti vodijo do skritih koticov Istre ... Na pohodih z gosti Talasa Strunjan smo vedno znova presunjeni ob spoznanju, da je bila tu nekoč obdelana vsaka ped

zemlje, o čemer pričajo kamnite pregrade, suhozidi, ki varujejo rodovitno zemljo, urejeni oživiljeni vodni izviri, očiščene starodavne poti med istrskimi vasmami, ki čepijo kot orlova gnezda na vrhu vzpetin ... Povsod, kamor seže pogled, opazimo tudi cerkvene zvonike. Zanimive so poti, na katerih spoznavamo vasi pod kraškim robom, tisti, ki si želijo še kaj več, pa se lahko povzpnejo na Slavnik iz Podgorja ali iz katerega drugega izhodišča. Še posebej vredni oglada so tudi kamniti spodmoli pri Sočergi ...

Izzivi za kolesarje

Slovenska Istra je raj za kolesarje, polna je strmih vzponov, tu pa so nagajeni tudi z vožnjo po slemenih vzpetin, ki razkrivajo čudovite poglede. Med najbolj priljubljenimi kolesarskimi potmi je **Parenzana (D8)**, ki vodi po trasi opuščene železniške proge od Trsta do Poreča. Je lepo prevozna in izredno obljudena, prava kolesarska romarska pot! Polna je mostov, tunelov in viaduktov, ni pa pretirano zahtevna, saj so vzponi taki, da jih je zlagoma počasi nekoč zmogla tudi parna lokomotiva.

Slikovita je tudi trasa nekdanje ozkotirne železnice Hrpelje–Kozina–Trst. Razgledi so osupljivi, še lepše pa je to, da se do Trsta ves čas spušča. V nasprotno smer pa je seveda stalen vzpon, do nadmorske višine 500 metrov.

Kolesarji so navdušeni tudi nad 16 kolesarskimi potmi, ki jih je po projektu Gorana Sambta označilo Kolesarsko društvo Raketa. Njihov prepoznavni znak so modre puščice in rdeče table.

In kako je pri sosedih

→ **Hrvaška Istra** je prav tako pravi kolesarski raj. Odlično

označenih in opisanih je več kot štirideset kolesarskih poti (Istra bike), sistematično označene in predstavljene pa so tudi pohodne poti (Istra trails). Zainteresirani najdete koristne informacije na <https://www.istria-bike.com/> in <https://www.istria-trails.com/hr>.

→ Ogromno urejenih poti in priložnosti za aktivna doživetja je tudi v **Italiji**, le malo bolj se je treba potruditi, da pridemo do informacij. Za označevanje pohodniških poti pa uporabljajo Italijani markacijo, ki po videzu spominja na avstrijsko zastavo.

Istra – narava in ljudje

Seveda pa za prijeten obisk še ni dovolj le telesna aktivnost sama po sebi. V Istri ni popolnega obiska brez okušanja njenih kulinarčnih zakladov. Tu, tako pri nas kot onstran obeh mej, je veliko vinarjev, oljarjev in prijetnih gostilnic, kjer turiste, pohodnike, kolesarje radi vidijo. Istra je po načinu življenja, navadah in običajih namreč zelo enovita celota. Zaradi vpliva Italije ter mediteranskega in submediteranskega rastja je za goste s celine še posebej zanimiva, skoraj eksotična. Slabega vina tu nimajo nikjer več, hrana pa je s svojo drugačnostjo res pravo doživetje – oljčno olje, šparogi, blušč, roške, artičoki, bobiči, ombolo, finočo, pršut, panceta, polenta, fritolja s klobaso, fuži in še in še.

Vabljeni na pohod po slovenski Istri!

Če želite doživeti vse to, se nam pridružite med pohodniškimi tedni, ki jih organiziramo v **Talasu Strunjan**. Odkrivajte naravne in kulturne zaklade Istre v naši družbi. Zagotovo boste navdušeni!



Tradicionalni pohodniški tedni *ob morju*

Vabljeni na aktivni oddih – s pohodi po slikovitih istrskih poteh in z razvajanjem ob morju.

Pohodniški oddih v Strunjanu vključuje:

- 5 polpenzionov v hotelu Laguna (z večerjami v sosednjem hotelu Svoboda),
- 5 vodenih pohodov po slovenski, italijanski ali hrvaški Istri,
- 2 kosili v tipični istrski gostilni in 2 popotniški malici,
- brezplačni najem pohodnih palic,
- prevoze do izhodišča pohodov in nazaj,
- obiske oljarn, lokalnih rokodelcev in pridelovalcev ter vinarjev z možnostjo pokušine vin (z doplačilom),
- bogat kulturni in družabni program,
- neomejeno kopanje v ogrevanih bazenih in enkrat vstop v svet savn.

Skupino vodita izkušena vodnika, ki prilagajata tempo hoje sposobnosti udeležencev. Vsak pohod traja približno štiri ure, popestrijo pa jih zanimivi ogledi, odmori in kosilo oz. malica. V primeru dežja organiziramo zanimiv izlet z avtobusom (brez doplačila). Število udeležencev je omejeno, zato vam svetujemo, da pohitite z rezervacijo.



Hotel Laguna*/***

20. 10.-25. 10. 2024

Standard soba***

599,00 EUR

Superior soba****

651,00 EUR

17. 11.-22. 11. 2024

Standard soba***

524,00 EUR

Superior soba****

570,00 EUR

Vse cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, Deluxe soba, turistična taksa.



Epidemija današnjega časa – sedeč življenjski slog

**Naši predniki so prehodili
dnevno 16 km, koliko pa vi?**

Roman Šiler, vodja fizioterapije v Termah Šmarješke Toplice



Za vse naše telo – za mišice, srce, žilje, pljuča in možgane – je zelo pomembno, da smo redno gibalno aktivni. Če se dovolj gibamo, vsakodnevno, ostanemo vitalni in bolj odporni proti različnim boleznim.

Številne novejšje raziskave so dokazale vpliv vadbe na izboljšanje imunskega sistema, na boljšo odpornost organizma. To velja tako za aerobno vadbo ali vzdržljivostni trening kot za vadbo za moč, ki poveča učinkovitost mišic in mišično maso. Ob mišični aktivnosti se namreč sproščajo miokini (mišični citokini), ki v telesu spodbujajo protivnetne procese. In prav z merjenjem miokinov se dokazuje dobrodejni vpliv gibanja na zdravje.

Človek je narejen za gibanje, ne za sedenje

Človekov organizem se je v milijonih letih razvijal in oblikoval tako, da se je z gibalnim sistemom zoperstavljal težnosti. Naši predniki so prehodili dnevno okoli 16 kilometrov! Z razvojem pokončne drže je človek za to razvil edinstven skeletno-mišični sistem ter živčni, srčno-žilni in dihalni sistem in delovanje celotnega organizma podredil svojim opravilom pod vodstvom edinstvenega uma.

Današnja gibalna neaktivnost oz. sedentarnost pa se postopoma prebija v sam vrh dejavnikov vsesplošne umrljivosti in kroničnih nenalezljivih bolezni, ki so na svetovni ravni krive za okoli 70 odstotkov vseh smrti (v Sloveniji po podatkih Mednarodne zdravstvene organizacije WHO za leto 2020 celo 88 %). Najpogostejši razlog je kajenje, 2. mesto pa si delita nezdrava prehrana in gibalna neaktivnost – pred alkoholom!

Naši predniki so prehodili dnevno 16 kilometrov! Danes pa je sedentarnost, to je sedeč način življenja, skupaj z nezdravo prehrano med razlogi za nastanek kroničnih bolezni in zgodnejšo umrljivost na 2. mestu – celo pred alkoholom.

S sedečim življenjskim slogom se povečajo možnosti za nastanek številnih bolezni

Telesna nedejavnost zelo poveča tveganje za srčno-žilne bolezni in druge kronične bolezni, vključno s sladkorno boleznijo, rakom (debelelega črevesa in dojk), debelostjo, hipertenzijo, boleznimi kosti in sklepov (osteoporoza in osteoartritis) ter depresijo.

Z redno vadbo ohranjamo mišice, te pa varujejo kosti, sklepe in notranje organe, nas grejejo in pomlajujejo

Kako vplivajo mišice na ohranjanje zdravja? Skeletne mišice proizvajajo, kot rečeno, vrsto beljakovin, imenovanih miokini, ki zmanjšujejo vnetja in imajo imunsko vlogo. Zato lahko neizpodbitno rečemo, da nas ohranjanje mišične mase ščiti pred okužbami in različnimi bolezenskimi stanji, ki so tesno povezana s kroničnim vnetjem in nas ohranjajo mladostnejše, saj bolezni pospešujejo staranje organizma.

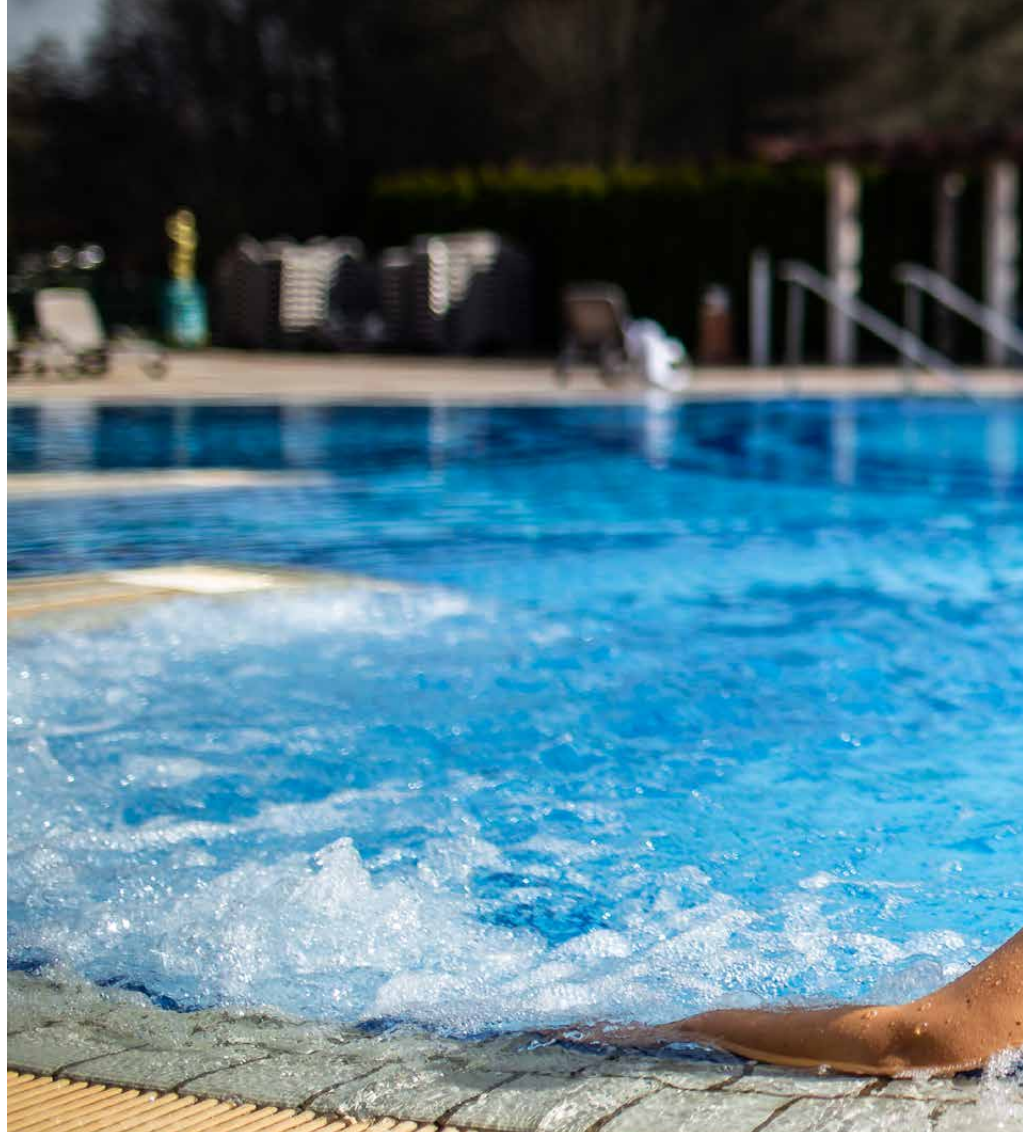
Mišice imajo še vrsto drugih pomembnih funkcij, kot so nadzor telesne temperature in hidriranosti in uravnavanje krvnega sladkorja, poleg tega pa so tudi pomemben porabnik kalorij, skrbijo za lepši videz in postavo, zaradi njih smo bolj gibki, hitri in močni in imamo več življenjske energije.

Po 50. letu začne mišična masa upadati, zato je treba mišice krepiti

Pri odrasli dobro trenirani osebi moškega spola predstavlja mišična masa okoli 40 odstotkov celotne telesne mase, pri ženskah pa okoli 27 odstotkov. Že v srednjih letih, nekje po 50. letu, pa začneta mišična masa in moč upadati. Ta trend se po 70. letu še okrepi.

Kako in koliko časa vaditi, da ohranimo mišice

Da bi ostali zdravi, bi morali biti odrasli, stari 65 let ali več, ves čas aktivni in presedeti največ 4 ure na dan. Poleg tega pa strokovnjaki priporočajo tudi **vsaj 150 minut zmerne intenzivne telesne dejavnosti ali 75 minut intenzivne dejavnosti na teden.**



Za večino ljudi je najlažje, da vadbo vključijo v vsakodnevno rutino.

Svetujemo na primer, da se po opravkih namesto z avtomobilom odpravite s kolesom ali peš, da namesto uporabe dvigala izberete hojo po stopnicah, da popoldansko gledanje televizije zamenjate za poživiljajoč sprehod ... Kaj, ko bi se s prijatelji namesto na kavici dobili na pohodu? To je lahko tudi bolj

zabavno, saj gibanje vpliva tudi na hormone, ki dvigujejo razpoloženje.

Kaj je zmerno intenzivna in kaj intenzivna dejavnost

Da bi rekreativna dejavnost dovolj pozitivno vplivala na vaše zdravje, se morate gibati dovolj hitro – tako, da je

V vseh hotelih Term Krka spodbujamo aktiven življenjski slog. Med oddihom v hotelu Šport na Otočcu, na primer, lahko gostje vadijo na številnih igriščih, v naravi in v dvorani, pa tudi v hotelski sobi. V vsaki je kakšen od športnih rekvizitov - TRX trak, žoga, boksarska vreča, drog ali letvenik.





Plavanje je odlična rekreacija, ki je primerna tudi za tiste, ki imajo težave s preveč kilogrami ali z gibalni.



Z aktivnim življenjskim slogom upočasnimu staranje celic, okrepimo imunski sistem in ostanemo vitalni in mladostni.



pospešen srčni utrip, da hitreje dihate in se ogrejete. Ta stopnja napora se imenuje zmerna intenzivnost. Pri zmerni intenzivnosti morate biti med rekreativno dejavnostjo še vedno sposobni govoriti. Dejavnost, pri kateri vlagate še več napora, pa se imenuje intenzivna dejavnost. Tako prepoznate po tem, da težje in hitreje dihate in se vam močno

poveča srčni utrip. Če vadite na tej ravni, med vadbo ne boste mogli izreči več kot nekaj besed, ne da bi naredili premor za dihanje.

Pri zdravih ljudeh je intenzivna dejavnost je še koristnejša za zdravje kot zmerno intenzivna dejavnost, idealna vadba pa je intervalna, to je izmenjevanje zmerno

intenzivne in intenzivne vadbe.

Vadbo pa je treba vedno izvajati ustrezno zdravstvenemu stanju, zato pred tem opravite kratek posvet s svojim zdravnikom, ki vas bo opozoril na morebitne posebnosti ali omejitve.

VIRI:

Pišot, R., Kleva, M., Teraž, K., Paravlič, A., Marušič, U., Pišot, S., & Šimunič, B. (2020). Stay active. *Annales Kinesiologiae*, 11(2), 145-148.
 Pišot, R., Kleva, M., Teraž, K., Paravlič, A., Marušič, U., Pišot, S., & Šimunič, B. (2020). Ostanite doma, (p)ostanite aktivni!: nasveti za vadbo na domu z naborom navodil in vaj za bolnike z nekaterimi kroničnimi boleznimi (Spletna izd.). Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Annales ZRS. <https://www.zrs-kp.si/index.php/research-2/zalozba/monografije>
 Strojnik, V. (2006). Projekt Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo. Ljubljana: Fakulteta za šport. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305058/>
 Eckstrom, E., Neukam, S., Kalin, L., & Wright, J. (2020). Physical activity and healthy aging. *Clinics in geriatric medicine*, 36(4), 671-683.

Jesenski oddih v Termah Krka

Preverite ugodnosti
med šolskimi
počitnicami

Oddih za dušo, telo in srce

Jesen je čarobni čas, ko se narava obarva in nas povabi k umiritvi in obnovi energije. Naši jesenski paketi vas bodo razvajali s toplimi termalnimi vrelni, sproščujočimi velneškimi tretmaji in vrhunsko kulinarijo. Prepustite se naravi, toplini termalnih izvirov in udobju naših storitev ter si podarite nepozaben jesenski oddih.

Terme Dolenjske Toplice

Hotel Kristal**** | 1. 9.-30. 11. 2024
Hotel Balnea**** Superior | 1. 9.-30. 11. 2024

3 noči / oseba

292,00 EUR
378,00 EUR

5 noči / oseba

438,00 EUR
567,00 EUR

Terme Šmarješke Toplice

Hotel Vitarium**** Superior | 1. 9.-30. 11. 2024

316,00 EUR

474,00 EUR

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

Talaso Strunjan

Hotel Svoboda**** | 1. 9.-25. 10. 2024
Hotel Svoboda**** | 25. 10.-1. 12. 2024
Vile*** | 1. 9.-25. 10. 2024
Vile*** | 25. 10.-1. 12. 2024

392,00 EUR
306,00 EUR
330,00 EUR
262,00 EUR

653,00 EUR
509,00 EUR
549,00 EUR
437,00 EUR

Laguna Strunjan

Laguna 4*, soba De Luxe | 1. 9.-25. 10. 2024
Laguna 4*, soba Superior | 25. 10.-1. 12. 2024
Laguna 4*, soba Superior | 1. 9.-25. 10. 2024
Laguna 4*, soba Superior | 25. 10.-1. 12. 2024

3 noči / soba

že od 808,00 EUR
že od 592,00 EUR
že od 727,00 EUR
že od 511,00 EUR

5 noči / soba

že od 1346,00 EUR
že od 986,00 EUR
že od 1211,00 EUR
že od 851,00 EUR

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

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

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

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



1 = 2

Maksi oddih po mini cenah

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****

Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***

2 noči / 2 osebi

245,00 EUR

267,00 EUR

3 noči / 2 osebi

368,00 EUR

400,00 EUR

*Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 12. 2024. Cene veljajo na economy sobo s francoskim ležiščem (130-140x200 cm v hotelu Kristal in 160x200 cm v hotelu Toplice), za 2 osebi s polpenzionom in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. **Dodatno ležišče ni možno.** Doplačila: polni penzion, turistična taksa, dodatni vstop v svet savn.*

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Prepoznamo svoje potrebe s pomočjo čuječnosti in vadbe za sprostitev

Katja Žugman, terapevтка za razvijanje čuječnosti

Ko se začne življenje prevešati v drugo polovico, se začne marsikdo obračati navznoter, k sebi. Ocenjujemo to, kar smo že izpeljali, in pojavi se vprašanje: »Kaj je zame zares pomembno?«

To obdobje lahko prebudi tudi nemir in stisko, a je hkrati lepa priložnost za poglobljanje stika s seboj, je čas prespraševanja, kako želimo nadaljevati

svojo pot. V tem obdobju nas lahko lepo podprejo **čuječnost in druge psihofizične dejavnosti, ki pomirjajo in krepijo zavedanje.**

Za učenje in za okrepitev notranje moči in vere vase ni namreč nikoli prepozno. Možgani so elastični in so sposobni učenja vse do konca. Enako tudi naše telo. Živost v nas pa prav tako vedno išče pravo pot.

Sproščanje in čuječnost – sorodni veščini, ki pripomoreta k zadovoljnejšemu življenju

Veščini podobno učinkujeta, med njima pa je pomembna razlika.

Učinek obeh je bolj mirno, zadovoljno življenje in manj intenzivno doživljane stresa. A čuječnost je še nekaj več. Biti

čuječen namreč pomeni biti 'buden' – vedeti, kje sem, kaj delam, zakaj to delam. S čuječnostjo krepimo prisotnost, zavedanje izkušnje, stik s seboj. Svojo pozornost usmerjamo v dogajanje v tem trenutku. Ta trenutek opazujemo in sprejemamo tak, kot je, radovedno in brez obsojanja ali vrednotenja.

Kadar vadimo čuječnost, vadimo pravzaprav stanje, **kako »biti«**, in ne živeti nezavedno, kot da nas vodi avtomatski pilot, pa tudi ne živeti z mislijo samo na delo, na doseganje pomembnih ciljev. Ko vadimo čuječnost, preprosto samo – smo.

Glavni namen tehnik sproščanja pa je takojšnje zmanjšanje napetosti in neprijetnih občutij. S temi tehnikami želimo doseči določen cilj, ne omogočajo pa prostora za odprto, radovedno



Čuječnost prinaša v naše življenje več mirnosti in občutek varnosti. Deluje, kot bi vsak dan šivali padalo, da ga bomo lahko odprli, ko bo treba skočiti iz letala.



raziskovanje lastne izkušnje tako kot čuječnost.

Raziskave kažejo, da omogoča čuječnost trajnejše in globlje zadovoljstvo, trajnejše koristi za duševno in fizično zdravje. Zaradi tega postajamo tudi naravno bolj hvaležni, rahločutni in sočutni, do drugih in do sebe. Lažje sprejemamo izzive, ki jih prinaša življenje, ker smo v sebi mirnejši, ker se bolj zanesemo nase.

Čuječnost deluje, kot bi vsak dan šivali padalo, da ga bomo lahko odprli, ko bo treba skočiti iz letala.

Kdaj izbrati vaje za sproščanje in kdaj vaje čuječnosti

Čuječnost je treba vaditi redno – **veščino čuječnosti je treba potrpežljivo vnašati v svoj vsakdan** – in ko se bomo srečali z izzivi, jih bomo lažje sprejeli in jim bomo kos.

Vaje sproščanja pa izberemo, ko doživljamo močna čustva, telesno napetost, za katero čutimo, da ji v tistem trenutku ne bomo kos, da presega meje naše tolerance, mi pa se želimo pomiriti.

Pomembno je, da raziskujemo in odkrivamo, kaj je v danem trenutku za nas najboljše, in da obe veščini **izvajamo s sočutjem in prijaznostjo do sebe**.

Meditacija za razvijanje čuječnosti – trije koraki za dih

To je preprosta vaja, ki jo lahko izvedete kadarkoli čez dan, pomaga pa izstopiti iz »avtomatskega pilota« in navezati stik s sedanjim trenutkom. **Vajo se izvaja v treh korakih**, vsak naj traja vsaj eno minuto.

1. korak: Zavedanje tega trenutka

Povabite se v sedanji trenutek. Najprej se vzravajte v dostojanstveno držo



in zaprite oči. Nato nežno usmerite pozornost v trenutno doživljanje. Lahko se vprašate: »Kaj prinašam v ta trenutek?« Poskušajte opazovati – katera čustva so prisotna, kateri občutki, potrebe, misli prihajajo v ospredje. Zavedajte se tega, kar doživljate. Četudi je morda neprijetno, poskušajte **opazovati radovedno, odprto, brez obsojanja, s sprejemanjem**.

2. korak: Pozornost usmerite na dihanje

Pozornost nežno preusmerite na dihanje. Samo opazujte – vdih, izdih, ni pa treba spreminjati ritma. Dihanje vam lahko služi kot sidro ... ko vam pozornost uide, se ne vznemirjajte, ampak prepoznajte, kam je ušla, in jo nežno preusmerite nazaj k dihanju.

3. korak: Razširjanje pozornosti na telo

Polje zavedanja razširite z dihanja tudi na **občutenje telesa** kot celote, kot bi celotno telo dihalo. Zavedajte se tudi prostora okrog sebe in vsega, kar je prisotno v tem trenutku. Občutite telo od



nog do glave in sledite dihanju – vdih v celotno telo, izdih iz celotnega telesa. Ob zaključevanju meditacije se lahko ponovno vprašate: »Kako želim nadaljevati ta dan?«

Dihalna vaja za večjo variabilnost srčnega ritma

Po minutah za čuječnost si lahko vzamete še 10 minut za dihalno vajo, ki dokazano poveča variabilnost srčnega ritma. Večja variabilnost srčnega ritma kaže na zdrav fleksibilen avtonomni živčni sistem in torej veliko sposobnost aktivacije parasimpatičnega živčnega sistema, ki je odgovoren za počitek, regeneracijo in umirjenost telesa.

Kako izvajamo to vajo

Naredite 6 dihov na minuto – vdih naj traja 4 sekunde, izdih pa 6 sekund, dihajte s trebušno prepono. Tako dihajte 10 minut.

Če imate kakšno srčno-žilno ali respiratorno bolezen, pa bodite pri tej vaji previdni, kajti s takim dihanjem spreminjamo procese v telesu. Opazujte, ali vam je pri izvajanju vaje prijetno. Trajanje si lahko po potrebi prilagodite.



Skupinske vaje čuječnosti in sprostitvene dihalne vaje lahko brezplačno spoznate in preizkusite med oddihom v Termah Dolenjske Toplice.

A woman with blonde hair, wearing sunglasses and a long white lace dress, is performing a yoga pose on a dark mat on a wooden deck. She is in a standing position with one leg bent and the other extended, her arms raised in a graceful arc. In the background, there is a swimming pool, several tall cypress trees, and a pink building under a clear blue sky.

Joga – vsestranska vadba, ki ne pozna starostnih omejitev

Klavdija Moškon Belina, učiteljica joge in
organizatorka športnih in kulturnih dejavnosti v
Talasu Strunjan

Redna vadba joge omogoča gibčno in zdravo telo, pa tudi umirjeno dušo in vitalen um. Ne glede na starost. Gostom rada poudarim, da joga ni le telesna vadba, ampak je tudi potovanje v srce, kjer najdemo mir in ravnovesje. Z meditacijo in dihalnimi tehnikami se učimo poslušati svoje srce in se odpirati ljubezni in sočutju, tako do sebe kot do drugih. Ta notranji mir, ki ga najdemo v jogi, pa lahko delimo z ljudmi okoli sebe, s svetom, v katerem živimo in delamo.

Joga je, lahko rečemo, most med telesom in dušo. Dihanje in gibanje skupaj ustvarjata harmonijo. Vsak gib, vsaka asana, je povabilo, da prisluhnemo svojemu telesu – s spoštovanjem in hvaležnostjo. S tem, ko za svoje telo skrbimo, izražamo tudi hvaležnost za ta dar, da smo tukaj in zdaj, da lahko čutimo in se gibamo v tem čudovitem svetu.

Za starejše pa je joga še posebej dragocena, saj pomaga na razmeroma nezahteven način in brez tveganja ohraniti gibljivost, krepi mišice, izboljšuje ravnotežje in blaži bolečine v sklepih. Vadba je še posebej dobra za hrbtenico.

Poskusite ti dve preprosti jogijski vaji

Enostavna vaja, ki jo lahko izvajamo vsak dan, je **gora** ali **tadasana**.

Stojimo vzravnan, z nogami v širini bokov. Stopala trdno zasidramo v tla, roke so sproščeno spuščene ob telesu. Z zaprtimi očmi se osredotočimo na dihanje – čim bolj razširimo prsni koš in dihamo enakomerno. Pri vsakem vdihu si predstavljamo, da se hrbtenica podaljšuje, in ob vsakem izdihu rahlo sprostimo telo, vendar ohranimo stabilno držo. Občutimo, kako nas zemlja podpira.

Ta vaja krepi telo in duha in pomaga vzpostaviti notranji mir. Tako dihalno tehniko lahko uporabljate tudi pri drugih stoječih vajah. Čas izvajanja prilagodite počutju.

Naslednja preprosta vaja je **mačka-krava** ali **marjariasana-bitilasana**, ki sprošča hrbtenico in razbremeni napetost v križu in vratu.

Začetni položaj: Postavimo se na vse štiri, kolena naj bodo pod boki, zapestja pod rameni. Zravnamo hrbet.



Položaj krave: Med globokim vdihom skozi nos počasi spustimo trebuh proti tlu in dvignemo glavo in trtico proti stropu. Prsni koš potisnemo naprej, tako da ustvarimo rahlo upognjenost hrbtenice navzdol. Pogled usmerimo navzgor ali naprej. V položaju vztrajamo od 3 do 5 sekund.

Položaj mačke: Med počasnim izdihom povlečemo popok proti hrbtenici in izbočimo hrbet. Glavo spustimo proti tlu, pogled usmerimo proti popku in pri tem povlečemo brado rahlo proti prsim. V položaju vztrajamo od 3 do 5 sekund.

Ponavljanje: Nadaljujte z menjavanjem položajev mačke in krave, tako da gibanje uskladite z dihanjem – vdih pri kravi, izdih pri mački. Tempo in intenzivnost raztegovanja prilagajajte počutju.

Ta vaja nas uči tudi nežnosti do sebe, saj omogoča, da s počasnim zavednim gibanjem sprostimo napetosti v telesu.

V času, ko nas hitri tempo življenja pogosto vodi stran od nas samih, ponujajo vadb, kot so joga, meditacija, čuječnost ..., priložnost, da se vrnemo k sebi, da umirimo um in okrepimo telo.

Meditacija – dragocen trenutek tišine

Meditacija nam omogoča, da se poglobimo vase. Je kot svetilnik, ki nas vodi skozi temne oblake misli in skrbi, da najdemo mirno obalo v našem notranjem svetu.

Usedimo se v udoben položaj, zaprimo oči in se osredotočimo na vsak vdih in

izdih. Če nam misli odtavajo, jih nežno povabimo nazaj k dihu. Sčasoma bomo opazili, da se je naš um umiril in srce napolnilo s spokojnostjo.

Jogo kot sistem telesnih in dihalnih vaj in meditacijo, ki obe krepita zdravje, priporočata tako tradicionalna indijska medicina ajurveda kot sodobna zahodna medicina.

Redna vadba joge in meditacije je pomembna terapevtska metoda predvsem v ajurvedi, starodavni vedi o življenju in zdravljenju, ki izvira iz Indije. Ajurveda temelji na ugotovitvi, da povzroči bolezni neravnovesje v telesu in čustvovanju, zato ta veda tako poudarja, da je pomembno živeti čim bolj skladno s svojim naravnim ritmom in svojo naravo. Joga in meditacija sta odlični metodi za obvladovanje stresa in tesnobe in pomagata ponovno vzpostaviti ravnovesje.

Najboljši nasvet je lahko zelo preprost

Zaupajmo toku življenja, poskrbimo čez dan za redne odmore, globoko dihamo in bodimo prijazni do sebe. Večkrat si vzemimo čas zase, za nego in za nežnost do sebe, na primer za masažo s toplim oljem, za meditacijo, za potop v toplo vodo, nežen objem ali za razvajanje s čajem in tišino.

Jogo, dihalne vaje in meditacijo lahko med oddihom v Talasu Strunjan vadite s Klavdijo Moškon Belina.





Kaj je najboljši recept za **znižanje holesterola?**

Holesterol je voskasta maščobna snov, ki je v vseh telesnih celicah, saj je sestavni del celičnih membran. Čeprav je pomemben za normalno delovanje telesa, lahko njegov presežek v krvi privede do resnih zdravstvenih težav. Z uravnanim holesterolom pomembno zmanjšamo verjetnost za njihov nastanek. Kaj je najboljši recept za njegovo znižanje?

Vir: Za kaj ti bije srce

Poznamo tako imenovani slabi holesterol (LDL) in dobri holesterol (HDL). Ko se presežek holesterola LDL kopiči v stenah arterij, se žile lahko zožijo in poslabša pretok krvi. To je ateroskleroza, glavni vzrok bolezni, kot sta srčni infarkt in možganska kap.

Kdaj govorimo o zvišanem holesterolu?

Pomembno je, da je holesterola LDL v krvi čim manj, holesterola HDL pa čim več. Za zdravega človeka, ki nima nobenih drugih dejavnikov tveganja za razvoj bolezni srca in žilja, je mejna

Ustrezna vrednost holesterola je odvisna od tega, kakšno je posameznikovo srčno-žilno tveganje.

CILJNE VREDNOSTI HOLESTEROLA LDL GLEDE NA TVEGANJE



MAJHNO



ZMerno



VELIKO



ZELO VELIKO

vrednost skupnega holesterola **5 mmol/l**. Nad to vrednostjo govorimo o zvišanem holesterolu. »Pri holesterolu LDL je po najnovejših smernicah meja postavljena na **3 mmol/l**, kar je višje, je slabo. Višje ko so vrednosti, bolj je človek ogrožen. Zdravniki smo še zlasti pozorni na ekstremne vrednosti, saj povečujejo verjetnost kakšnega neželenega srčnega dogodka. Vrednosti skupnega holesterola nad 8 mmol/l in holesterola LDL nad 5 mmol/l zahtevajo takojšnje ukrepanje zdravnika, največkrat z uvedbo zdravil,« pojasnjuje Matjaž Roženberger, dr. med., specialist družinske medicine iz Ambulante Roženberger v Novem mestu.

Ali visok holesterol povzroča nezdrava prehrana?

Nepravilna prehrana je eden od vzrokov za zvišanje holesterola v krvi, vendar ni edini. Previsoke koncentracije pogosto nastanejo tudi zaradi:

- **prirojenih dejavnikov** (motenj v presnovi maščob),
- pridobljenih dejavnikov, ki so **posledica nezdravega življenjskega sloga** (mastne in zelo kalorične hrane, telesne nedejavnosti),
- **drugih bolezni** (npr. sladkorne bolezni, bolezni ščitnice).

Zvišanemu holesterolu se lahko izognemo z zdravim načinom življenja, ki vključuje raznovrstno in uravnoteženo

prehrano, telesno dejavnost, izogibanje kajenju in čezmernemu pitju alkohola.

Kaj je najboljši recept za znižanje holesterola?

O zniževanju holesterola se širijo najrazličnejše razlage, prepričanja, napotki in informacije s spleta. Marsikdaj je težko oceniti, čemu zaupati, kaj je res – tudi glede raznih pripravkov, ki jih lahko kupimo prek spleta in za katere obljublajo, da holesterol znižajo na naraven način. Prof. dr. Davorina Petek, dr. med., iz Zdravstvenega zavoda Zdravje, Medicinskega centra Ljubljana, o zdravilih brez recepta za zniževanje holesterola pravi: »Biostatini so na primer opredeljeni kot prehransko dopolnilo, kar pomeni, da pri njih ni bilo strogih faz testiranja, preizkušanja, spremljanja delovanja, kar je značilno za vsako registrirano zdravilo. Po mojih izkušnjah se nekateri ljudje kljub vsemu odločijo preizkusiti t. i. biostatine, a jih opozorim na tveganje in prosim, naj znova premislijo, saj je delovanje teh pripravkov zelo blago in z njimi zastavljenega cilja zdravljenja večinoma ni mogoče doseči. Kadar je potrebno zniževanje vrednosti maščob v krvi, je smiselno, da se odločijo za izdelke, ki jih predpisujemo zdravniki.«

Nepreverjeni pripravki lahko našemu zdravju prejškodijo kot koristijo, zato je pomembno, da smo previdni in odgovorni.

Danes imamo na zdravniški recept na voljo zelo učinkovita in varna zdravila za zniževanje holesterola in maščob v krvi, ki preprečujejo bolezni srca in žilja. Dokazano preprečujejo srčno-žilne zaplete in možgansko kap. Z zaviranjem nastajanja holesterola v jetrih zmanjšajo njegovo koncentracijo v krvi tudi do 50 %. Poleg osnovnega učinka na vrednost holesterola imajo še druge pozitivne učinke – umirjajo vnetje žilnih sten, zmanjšujejo njihovo togost in stabilizirajo žilne obloge.

Če ugotovimo, da je naš holesterol zvišan, se o načinu zniževanja posvetujmo z zdravnikom. Skupaj se dogovorimo o ciljnih vrednostih in morebitnem zniževanju z zdravili ter o spremembi življenjskega sloga.

S spremembo življenjskega sloga in zdravili, ki pomagajo uravnavati dejavnike tveganja, skušamo zmanjšati tveganje za nastanek prvega oziroma naslednjega srčno-žilnega dogodka in izboljšati kakovost posameznikovega življenja.

Več na www.zakajtibijesrce.si.

Visoko ni vedno najboljše.



Ne tvegajte.
Znižajte visok krvni tlak
in holesterol.



Več informacij o krvnem tlaku
in holesterolu lahko najdete na
www.zakajtibijesrce.si.

ZA KAJ TI BIJE
SRCE?



Ob obletnici v svojo knjižno zbirko dodali jubilejno monografijo

V Krki so letošnje jubilejno leto zaznamovali z izdajo obsežne monografije z naslovom **70 let. Živeti zdravo življenje**, s katero so obogatili svojo knjižno zbirko. Na slovesni predstavitvi novega dela so ob skulpturi Krkine deklice z rastočo knjigo, ki stoji na ploščadi pred obratoma farmacevtskih izdelkov, dodali tudi knjigo z novo mislijo. Slovesnosti se je udeležila predsednica Republike Slovenije dr. Nataša Pirc Musar in nagovorila goste.

Prepoznavna Krkina identiteta in edinstvena kultura

Monografija je še en dokument časa in je izraz spoštovanja preteklosti, predvsem pa poglobljen pregled Krkine sedanjosti in vizije prihodnosti. Obsežno knjižno delo je nastalo s pomočjo odličnih Krkinih in gostujočih esejistov ter piscev zgodb. V svojih besedilih odstirajo pogled na Krkina ključna področja – od razvoja in raziskav, kakovosti in proizvodnje do trženja in prodaje, pa tudi na dosežke, sodelovanje in sožitje z okoljem, v katerem Krka deluje že 70 let. Njihove zgodbe kažejo, da podjetje ne more uspeti brez dobrih odnosov, timskega dela, vzajemnosti in povezovanja.



Predsednik uprave in generalni direktor Krke Jože Colarič je v uvodnem nagovoru v knjigi zapisal, da se kljub spremembam poslovnega okolja, ki zahtevajo nove formule za uspeh, v jedru ni nič spremenilo: »Še vedno smo ključni ljudje. Samo od nas je odvisno, ali bomo dosegli svoje cilje. To je veljalo nekoč, velja danes in bo tudi jutri.«

Monografija ni le bogat vir vsebinskih informacij, ampak vsebuje tudi močne vizualne elemente. Velik poudarek je na fotografijah, ki prikazujejo Krkino dejavnost, in številne, ki so dokument časa. Krka je bralcem prikazana takšna, kakršna je postala v sedmih desetletjih svojega obstoja: sodobno generično farmacevtsko podjetje, ki v več kot 70 državah po vsem svetu omogoča boljšo kakovost življenja več kot 100 milijonom ljudi.

Z novo mislijo ob Krkini deklici z rastočo knjigo smelo v prihodnost

Na slovesnem dogodku so jubilejno leto zaznamovali tudi z novo knjigo ob Krkini deklici z rastočo knjigo. Skulptura, s katero se je Krka leta 2019 pridružila vseslovenskemu projektu Rastoča knjiga, je delo akademskega kiparja Jurija Smoleta.

Predsednica Republike Slovenije dr. Nataša Pirc Musar je v slovesnem nagovoru poudarila: »Veseli me, da ste v Krki prepoznali širši družbeni pomen projekta Rastoča knjiga in ga tako odločno podprli. Ob 65-letnici podjetja pa ste naredili še korak dlje. Ste edino podjetje, ki ima v svojem osrčju kip deklice z rastočo knjigo. Ne samo, da gre za odličen zgled vsem v poslovnem svetu, gre tudi za izraz vašega prepričanja, da je prava pot le v širitvi in poglabljanju znanja.«

Krkini deklici ob pomembnih priložnostih dodajajo nove knjige z mislimi. V sporočilu ob 70-letnici je strnjeno tisto, kar je Krkine zaposlene vodilo v minulem obdobju in je hkrati dragocena popotnica za prihodnost: **»Verjamemo v velike ideje, strokovnost, ustvarjalnost, drznost in pogum. Že 70 let.«**



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVISO 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.

Podpis

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

Vaše pravice
Vedno imate pravico do dostopa do svojih osebnih podatkov in do popravka teh podatkov, zahtevate lahko omejitev obdelave, osebne podatke lahko prenesete drugam ali prekličate svojo privolitev, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrišemo. Vašo zahtevo pošljite na elektronski naslov data.protection.officer@term-krka.si. Varstvo, obdelovanje in hramba osebnih podatkov so zagotovljeni po veljavni evropski in slovenski zakonodaji o varstvu osebnih podatkov. Če menite, da naša obdelava krši veljavno zakonodajo, imate pravico do pritožbe pri nadzornem organu, to je Informacijskem pooblaščenču Republike Slovenije. Zavezuje 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.



Za aktivne, mlade in
starejše, ki ljubijo naravo

Anita Možgan in Jana Kovačič Petrovič

Ali tudi vi najraje izberete aktivne počitnice in predajanje hobijem? Pridite na oddih na Otočec in uživajte v prvinski naravi! Kolesarske in pohodniške poti ... termalni bazen ... savne ... golf ... odlična kulinarika ... Vse to na čudovitem Otočcu!

K aktivnostim spodbuja že ambient hotela Šport – živahen in barvit razveseljuje in naravnost vabi v akcijo. Ste za?

V hotelski sobi lahko tudi telovadite, na različne načine

Sobe s športnim karakterjem so opremljene z orodji za vadbo, z aplikacijo na telefonu pa lahko aktivirate kodo, ki vas bo vodila do posnetkov vadbe na posameznem orodju. Hitro in enostavno. Na voljo so po 3 vaje, kar je ravno prav za radosten dan. 😊

Pa začnimo!

NA DROGU

1. Vaja krepi roke, ramenski obroč in hrbet.
2. Vaja je namenjena raztezanju trupa. Kako prija, ko raztegneš vretenca in razbremeš križ in boleči vrat!
3. Vaja krepi trebušne mišice in upogibalke kolka.



BOKS

1. Vaja deluje antistresno in ogreje ramenske mišice.
2. To je kardio vadba, saj krepi celo telo.
3. Vajo za sproščanje lahko naredite v sobi ali na hotelskem hodniku. Verjemite, da močan zamah ali brca razkadita vso jezo, ki ste jo morda prinesli s seboj, recimo iz službe! 😊



Z ŽOGO

1. Vaja krepi in razteguje stranske upogibalke trupa.
2. Vaja krepi trebušne mišice in omogoča ožji pas.
3. Vaja krepi zadnjične mišice in iztegovalke nog in razbremeni hrbtenico.



Z ELASTIKO TRX

1. Vaja krepi prsne mišice in mišice nog.
2. Vaja krepi ramenski obroč.
3. Vaja razteguje mišice hrbta, nog in mišice v ramenih.



NA LETVENIKU

1. Vaja krepi prsne mišice.
2. Vaja razgiba kolke in krepi trebušne mišice.
3. Vaja krepi roke, rame in trup. Adijo, perutničke, pozdravljen »sixpack«! 😊



Namenite posebno pozornost hrbtenici

Anita Možgan, prof. športne vadbe, poudarja: »Hrbtenica je naše središče, iz nje izhajajo živci, ki skrbijo za odzivnost naših gibal. Lahko vam povzroča bolečine ali zakrnelost, če pa ste dober gospodar, če dobro skrbite za svojo hrbtenico, vam bo to vračala z lahkotnostjo in dobro gibljivostjo.

Naredite vsako jutro nekaj predklonov – počasi, vretence za vretencem se spuščajte navzdol, nato pa se enako počasi, začeniši z najnižjim vretencem, dvigajte do vzravnosti. Ponovite predklon vsaj petkrat.

Drog in letvenik, ki sta v sobah hotela Šport, sta odlični orodji, ki omogočata kakovostno raztezanje hrbtenice. Zelo dobro pa se lahko raztegnete tudi na veliki žogi.

Na letveniku in na drogu lahko naredite veso, čez žogo se lahko sproščeno uležete – na hrbet ali na trebuh – in tako razbremenite hrbet. Vsa ta orodja pa omogočajo tudi dobre vaje za močan trup in trebušne mišice, za čvrsto medenično dno, pa tudi za dobro ravnotežje.«

Ste za pavzo?

Ko vam ni do športanja, pa lahko v hotelski sobi na velikem ekranu gledate najljubše oddaje, si naročite postrežbo v sobo, z balkona oprezate za srno, zajcem ali jelenom, ki se občasno pokažejo iz gozda... Lahko pa v taki atraktivni sobi ustvarite zanimiv »reel« in ga delite z nami (📷 terme_krka in 📱 Terme Krka Slovenia)!

Anita Možgan: »Takoj za hotelom, na s soncem obsijani jasi, je naš ekološki vrt z bogastvom zelenjave, zelišč in robidnic. Pridelke uporabimo v naših restavracijah. Obisk našega vrta vas lahko vrne v čas, ko ste tudi sami vrtnarili, mogoče s starši ali z babicami. Tu se boste napolnili z energijo. Sprehodite se med gredicami, povonjajte zelišča, posedite na klopci, v tišini, preberite tu kakšno knjigo ali pa samo opazujte čmrlje in rastline.«

Žur za mišice tudi v bazenu in v okolici hotela

V **termalnem bazenu** je dovolj prostora, da si lahko privoščite tako plavanje »na polno« kot mirno sproščanje ob podvodnih masažah in preprosto lebdenje. Sprostite pa se lahko tudi v **dveh savnah**, finski in parni, in na zunanji terasi.

V okolici je veliko **pohodniških in kolesarskih poti**, med njimi tudi še posebej varna družinska, ob Krki, ki je odprta izključno za kolesarje in sprehajalce.

Vneti igralci **golfa** boste lahko uživali v igri na 18 prostranih poljih igrišča Golf Grad Otočec, začetniki pa lahko spoznate igro na zabaven način in se s prvimi udarci preizkusite ob pomoči vaditelja. Otočec je priljubljen tudi zaradi lepih **teniških igrišč** in pokrite večnamenske **športne dvorane**, v kateri lahko igrate košarko, namizni tenis, nogomet, rokomet, odbojko in badminton, se ukvarjate z borilnimi športi in trenirate na fitnes napravah.

Kavica z razgledom

Veliko priložnosti je tudi za odmor in okrepčilo – v podeželski hiši ob igrišču za golf, v restavraciji hotela Šport ali znotraj obzidja gradu Otočec, kjer se lahko okrepčate na terasi ali v kavarni ali pa v grajski restavraciji uživate ob degustacijskem meniju, ki vključuje sezonske lokalne dobrote.

»Med sprehodom po Otočcu prisluhnite naravi, vonjajte jo in opazujte. Tam, kjer vas bo očaralo mogočno drevo, prevzel šum vode, petje ptic ali omamen vonj, se ustavite, preprosto bodite v tem trenutku in uživajte,« svetuje Anita Možgan.

Dobrodošli in dober tek!



Hotel Šport na Otočcu

Predani strastem & Romantični oddih

Pisana jesen na Otočcu

Paketa *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 obe savni
- možnost najema koles in ugodna ponudba različnih športov ob doplačilu: tenis, namizni tenis, badminton, odbojka, košarka, golf
- ogled Grajskega vrta (med vikendi)
- 20 % popust na gostinske storitve v grajski restavraciji
- 1 večerja za par na Gradu Otočec***** (je vključena v *Romantični oddih* v dvoje)

Doživetjem dodamo piko na i ♥

- tematske superior sobe, ki so opremljene z letvenikom, trakovi za vadbo z lastno težo, žogo za ravnotežje,
- bližina Gradu Otočec in golf igrišča Golf Grad Otočec,
- domač Grajski vrt, kjer ekološko vzgajamo zelenjavo in vam jo postrežemo pri okusni večerji in zajtrku,
- prenovljena hotelska restavracija s privlačnim ambientom,
- odlična izhodiščna točka za kolesarjenje, pohodništvo in izlete.

2 noči, 2 osebi

3 noči, 2 osebi

Predani strastem, aktiven oddih

polpenzion

285,00 EUR

427,00 EUR

nočitev z zajtrkom

273,00 EUR

409,00 EUR

Romantični oddih

polpenzion

384,00 EUR

575,00 EUR

nočitev z zajtrkom

348,00 EUR

521,00 EUR

Cene veljajo do 30. 11. 2024. Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi s polpenzionom in že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačilo: turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Jesenski pozdrav z Grajskega vrta

Janja Strašek

Na Grajskem vrtu na Otočcu je naša vrtnarska ekipa vse poletje pridno pobirala pridelke, v naslednjem koraku pa so to dobili v roke naši kuharski mojstri in jih vsak dan ponujali našim gostom, pripravljene na različne načine – kot solate, juhe, prikuhe ... Marsikateri gost je nato spraševal, recimo, od kod tako okusna solata ... In s ponosom smo odgovarjali, da je to naša domača solata, ki je zrastle na vrtu nedaleč stran in je bila nabrana zgodaj zjutraj, v fazi užitne zrelosti, z največ koristnimi hranilnimi snovmi in z opravljeno potjo nič kilometrov ... Sami plusi.

In kljub sprotni veliki porabi zelenjave smo imeli tudi kar nekaj viškov. Ko tako lepo skrbiš za vrt, ti zemlja namreč hvaležno in obilno vrača za pozornost. Tako smo pridelke tudi na različne načine konzervirali – za ozimnico.

Zeleno in rumeno papriko smo vložili z oljem in kisom.

Rdečo papriko smo popekli in vložili v kozarce z oljem.

Čebulo in česen smo posušili.

Iz **paradižnika** smo skuhalo domačo mezgo.

Iz **mete in melise** smo pripravljali ledeni čaj za prijetno osvežitev v vročih dneh in sirup, ki bo goste razveseljeval tudi v hladnejši polovici leta.

Ob tem pa smo se tudi veliko pogovarjali, se zabavali, si pomagali, se učili ... drug od drugega, od strokovnjakov in od narave same ... Poseben izziv je za nas postopek **iofiliziranja**, to je sušenja z zamrzovanjem. In medtem ko grajske zelenjave letos še nismo obdelali na ta način, smo se o postopku dodobra podučili, da bomo pripravljeni za prihodnjo sezono. Vas bomo pa sproti obveščali, kako napredujemo.

Imate morda vi za nas kak vrtnarski nasvet? ☺

Veseli bomo vsakega vašega sporočila na elektronski naslov uredništva Vrelcev zdravja: vrelci.zdravja@terme-krka.si.

					VRELCI ZDRAVJA	IZPIT	AMERIŠKA IGRALKA (JESSICA)	REKA V JZ FRANCIJI	KOŠARA ZA SEME PRI SEJANJU, SEJALNICA	TOMAŽ TERČEK	HRVAŠKA NAFTNA DRUŽBA	PREBI-VALKA KITAJSKJE	JAVOR (lat.)	NEMUSLI-MANSKI PODLOŽNIKI V TURŠKEM OKOLJU
					PRILA-GODLJIV POLITIK									
					POSLOPJE ŠOLE ZA ČASTNIKE									
					MATERIJA, TVAR					ATA PO KOROŠKO				
					AM. IGRALKA (TURNER, 1921–1995)					FR. KIPAR (MICHEL-VICTOR)				
											NADAV, NA-PLAČILO			
											GOSTA BOMBAŽNA TKANINA			
SESTAVIL: PETER UDIR	PRIPADNICA AVAROV	OSEBNO NESVOBODNA PODLOŽNICA (v fevdalizmu)	POD	OČE AJASA V GR. MITOLOGJI	KEM. ELE-MENT (Am) GR. MIT. LETALEC								VRSTA, KI ŽIVI SAMO NA DOL-OBMOČJU, ENDEMIT	MESTO, KJER ČAKA LOVEC NA DIVJAD
FR. NOGO-METAŠ (GRIE-ZMANN)							DOMOVINA OČEVINA	ROČNI VO-ZIČEK NA 2 KOLESIH	PAPIRNATO POKRIVALO					
NAJVEČ.JI KRŠČANSKI PRAZNIK										VOLOVSKA ANTILOPA				
										DELAVCI, STROKOV-NJAKI				
HRIB NAD BEOGRA-DOM						OGRAJEN PROSTOR OB HLEVU ZA IZPUŠČA-NJE ŽIVINE	SREDIŠČA ENERGIJE PRI JOGI					DON ELLIS	ZDRAVILO V RAZPRŠE-NEM STANJU	
SIMBOL ZA GOSTOTO			OPISOVA-NJE, PRIKA-ZOVANJE LJUBEZNI IZDAJATELJ							VZHODNO-AZIJSKA UTEŽNA ENOTA				
										AZOIK				
LEPILO, PRI-DOBLJENO IZ NEKATE-RIH ŽIVAL-SKIH SNOVI					DRŽAVA V S. AMERIKI	TRAK KOT DEL ODLI-KOVANJA					TOVARNA POSODE IZ CELJA			
											IND. OREH, ANAKARDIJ			
POGAN, VELIKAN				SRB. PEVKA (NOVAKO-VIČ)	DEL SKE-LETA			DRŽAVNO PREMOŽE-NJE					MADŽARSKI SKLA-DATELJ (BARTOK)	PAPEŽEV LETNI DOHODEK
								NASELJE						
KEMIJSKI ELEMENT (Ni)								KRHKOST						
								34. PRED-SEDNIK ZDA (EISEN-HOWER)						
NEODLOČEN POLOŽAJ PRI ŠAHU														
ZELO VELIKA INDIJSKA NESTRUPE-NA KAČA						MELODIJA, NAPEV				NORVEŠKI PESNIK (IVAR AN-DREAS)				
						ANTON NANUT				MARTINO, AL				
JUDOVSKI RELIGIOZNI MISLEC (URIEL)							NEKD. KRA-TEK MOŠKI OPRIJET SUKJIČ							
MAŠA ZA PREKRI-VANJE ATLETSKIH STEZ							IZBRIZGA-NO SEME, SPERMA							

ACIER - francoski kipar (Michel-Victor); **ACOSTA** - judovski religiozni mislec (Uriel); **ADOUR** - reka v JZ Franciji; **OILEJ** - oče Ajasa v gr. mitologiji;

Rešitev poletne križanke (vodoravno): ŠPEKULANT, AEROMETER, PRAM, VEKA, KIRIT, SRK, BRAK, TESTO AARGAU, AREST, PO, KREOLKA, ANTIPOD, SIVAN, RAST, SALI, ITA, ETIKA, OKTAN, OM, MAREC, ATAR, MERA, ZLEPEK, IOS, ETALON, PIRAVOST, TIM, BISTRO, OTTO, EKUMENA, OPANKAR, RAZVRAT, TATJANA

Žreb je nagrade poletne križanke razdelil takole:

1. nagrada **ANDREJ ODER, KOZJAK 17A, 2382 MISLINJA**
2. nagrada **JOŽE URH, MOŠNJE 52, 4240 RADOVLJICA**
3. nagrada **JANEZ LENAR, ROČINJ 63, 5215 ROČINJ**
4. nagrada **VIDA BOBNAR, VASCA 12, 4207 CERKLJE**
5. nagrada **BOŽENA STIBILJ, ENDLIHERJEVA 14, 1000 LJUBLJANA**

Rešeno križanko pošljite do **25. 11. 2024** na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8000 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

Priljubljen oddih za prijateljice



v Termah Dolenjske Toplice, Termah Šmarješke Toplice in
obmorskem Talasu Strunjan tudi letos!

Punce, čas je! Čaka nas:

- pijača dobrodošlice,
- 2 polpenziona z nastanitvijo v hotelu****
- prehrana, ki temelji na živilih iz lokalne ekološke pridelave,
- razkošna masaža celega telesa Življenje je lepo (70 min.),
- neomejen vstop v svet savn, kjer bomo deležne ritualov za boljše počutje, lepo polt in razstrupljanje,
- neomejeno kopanje v bazenih,
- bogat in pester program sproščajočih storitev,
- praktična DARILA, ki jih bomo z veseljem uporabljale doma!



08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si