

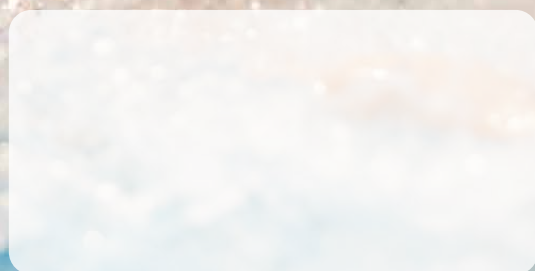
TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | 2/2023 | Novo mesto



poletje 2023



Terme Krka so odlična izbira za seniorje

Uživajte lahko tako v čudoviti dolenjski pokrajini kot na enem od najbolj zelenih koticov slovenske obale.

Oddih vključuje: nočitve s polpenzionom • jedi, ki so pripravljene večinoma iz živil z lokalnim poreklom, s potrdilom biološke ali integrirane pridelave z bližnjih kmetij • 2 x savnanje (v Talasu Strunjanu z doplačilom) • neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih bazenih s termalno ali morsko vodo • vodene terapije in sprostitvene storitve v velneškem centru ter športne aktivnosti na prostem • pester in bogat zabavni in kulturni program

		5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	383,00 EUR	536,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium**** Superior	416,00 EUR	582,00 EUR
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	624,00 EUR	873,00 EUR
	Vile***	518,00 EUR	726,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 12. 2023, za Talaso Strunjan pa od 30. 6. do 3. 9. 2023. 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.

Vse teče ...

Pozdravljeni, dragi bralci, cenjene bralke.

V življenju se vsak od nas sleherni dan sooča z različnimi spremembami in izzivi. Nekateri nas razveselijo in navdajo s ponosom, kakšni pa nas, kot rečemo, spravljajo ob živce.

A kljub vsemu ostajajo nekatere stvari vsaj na videz vedno enake – morje, na primer, in termalna voda. Voda, ki teče, a vendar ostaja, in ki nas s svojo blagodejnostjo osrečuje že tisočletja. Skrb za zdravje in za sproščenost, spoštljivost, gostoljubnost in pripravljenost pomagati drugim, to so – poleg vode – vrednote in dobrine Term Krka, neodvisne od časa in trendov. Preprosto so.

In to je tudi rdeča nit Vrelcev zdravja. Z vsako številko in z vsakim prispevkom vas želimo navdušiti za to, da bi v sebi odkrili moč za izboljšanje svojega življenja in tudi življenja ljudi okrog vas. Želimo vas spodbuditi k temu, da bi se potopili v osvežujočo termalno ali morsko vodo, izkoristili kakovostne zdravstvene storitve in vzpostavili stik s samim seboj. Vsak dan znova.

Znameniti filozof Heraklit je bil prepričan, da vse teče, da se vse neprestano spreminja. V njegovi zapuščini najdemo še eno misel, ki da misliti: »Noben človek nikoli ne stopi dvakrat v isto reko, saj drugič to ni več ista reka in tudi človek ni več isti človek.« Verjamemo, da ste vi, naši gostje, vsak zase svet. In vsak od vas je reka. In verjamemo, da lahko s pozitivnim pristopom in brez spreminjanja vrednot naredimo vsak dan skupaj nekaj izjemnega. V poletni reviji boste tako našli številne zanimive članke, izvedeli marsikaj novega in spoznali ljudi, ki v drugih puščajo sled.

Vabimo vas, da se nam tudi tokrat pridružite na poti odkrivanja novih možnosti in priložnosti za prijetnejše življenje. Zaposleni v Termah Krka zmoremo – s svojim znanjem in izkušnjami, z energijo in zavzetostjo, s širino uma in globino srca – prepoznati vaš tok, vas razumeti in vam pomagati, da bosta vaš dan in vaše življenje polnejša.

Želimo vam lepo poletje in ... do snidenja!

Andreja Zidarič, glavna urednica



**TERME
DOLENJSKE
TOPLICE**

Poznate ta
počitniški raj?

**TERME
ŠMARJEŠKE
TOPLICE**

Proces staranja
je v naših rokah

**TALASO
STRUNJAN**

Oddih, ki traja

**MNENJE
STROKOVNJAKOV**

Kako okrepiti mišično
moč

**ANITA
OGULIN**

Hvaležna

DOLENJSKA

Čar lesenih
mostov

4

8

12

18

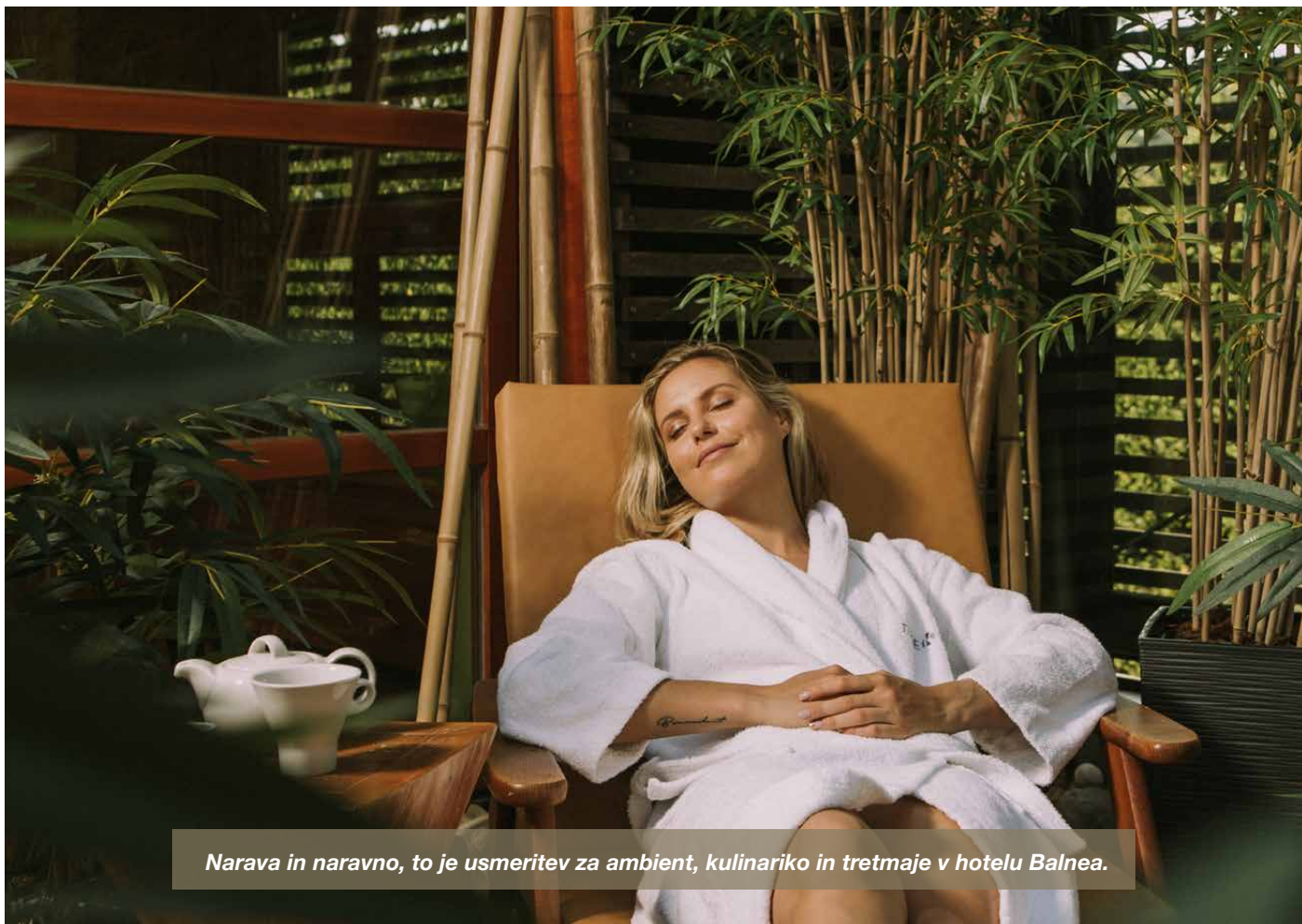
24

30



Poznate ta počitniški raj?

Tu se otroci krasno zabavajo, odrasli pa si v miru odpočijejo.
Da, Terme Dolenjske Toplice so idealna izbira za krajše družinske počitnice.



Narava in naravno, to je usmeritev za ambient, kulinariko in tretmaje v hotelu Balnea.

Blizu doma, a daleč od stresa

Hitro se znajdete v slikoviti, prijetni, zeleni dolini blizu gozdov Kočevskega Roga, daleč stran od mestnega vrveža. Hotela Balnea in Kristal s termalnim kopališčem, tobogani, z velnesom in z odlično restavracijo nudita prav vse, kar potrebujete za udoben in sproščen oddih.

Zabava za otroke in sproščeno razvajanje za starše

Plavanje, drsanje po vodnih toboganih in igre na gusarski ladji so zabavne, hkrati pa tudi izjemno koristne dejavnosti za otroke. Krepijo motorične sposobnosti, mišice in samozavest, poleg tega pa nudijo priložnost za druženje in izboljšanje socialnih veščin.

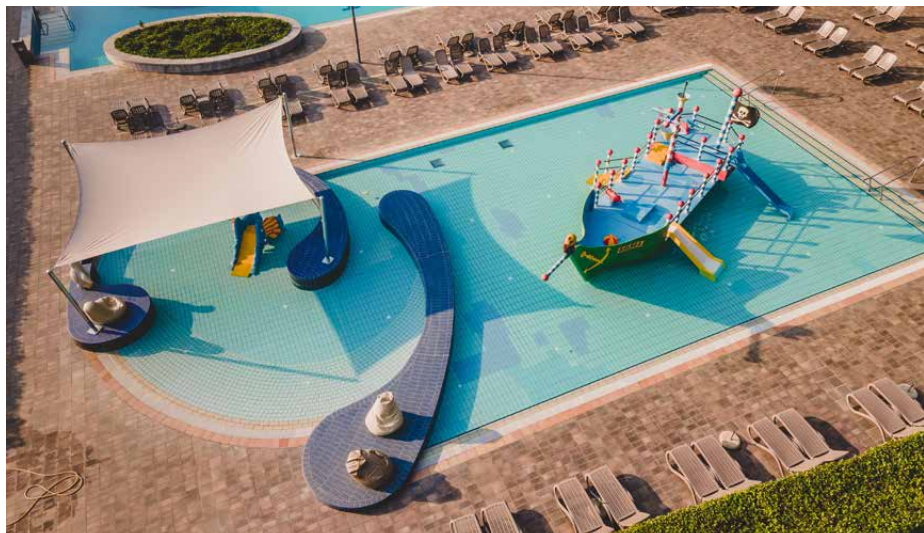
Starša lahko uživata ob termalnih bazenih, v masažah, negah ali v romantični masažni kopeli, medtem ko otroke zabava prikupen Medo Tedo. Ob večerih pa prirejamo v hotelski kavarni tudi koncerte priznanih glasbenih umetnikov ...

Nova spoznanja in doživetja

Za starše in otroke so na voljo brezplačne vaje čuječnosti, ki pomagajo pri spopadanju z delovnim in družinskim vsakdanom. Potekajo v naravi, v gozdu ali ob vodi, v savnah, včasih pa tudi zvečer - v soju lune.



Otroci spoznavajo čuječnost in v družbi Meda Teda iščejo zaklad, pečejo koruzo in krompir, tekmujejo na mini olimpijadi ter plešejo hip-hop.



Edinstveno doživetje - čuječnost za otroke

Zvoki pomirjajo in večajo osredotočenost. Tudi otroško. S pomočjo nežnih zvokov mladi izboljšujejo večšino čuječnosti, poleg tega pa aktivno sodelujejo in spoznavajo nenavadne instrumente ter na koncu na njih tudi zaigrajo.

Zvočna pravljica je namenjena otrokom, starim od 3 do 8 let. Zgodbo spremljajo zvoki zanimivih in blagozvočnih instrumentov: tibetanskih posod, oceanskega bobna, koshi zvončkov, dežne palice, kalimbe, gonga in ostali glasbil.

Zvočna kopel za otroke v starosti od 8 do 14 let pa je vrsta zvočne meditacije, med katero otroci čuječno prisluhnejo nevsakdanjim in pomirjajočim zvokom teh instrumentov.

Balnea Art, brezplačna glasbena doživetja za hotelske goste

Vabljeni na teraso hotelske kavarne, ob vodnem zrcalu, na koncerte:
Alenka Godec | sobota, 22. julij
Slavko Ivančič | sobota, 12. avgust

Aktivna doživetja v naravi

V okolici Dolenjskih Toplic so urejene sprehajalne, pohodniške in kolesarske poti. Kolesa, tudi otroška in električna, si lahko izposodite v hotelu. Tam dobite tudi informacije, kam se podati na izlet in kaj si ogledati v bližini. Izbira je zelo pestra – od soteske Divjega potoka, dogodivščin na Krki s čolnom, supom ali raftom, spoznavanja skrivnostnega sveta človeške ribice, 4D potovanja v središče zemlje in pustolovskega parka, pa do obiska čokoladnice, vinske kleti in zeliščarske kmetije.



S posluhom za družine

Družinam pa ni prilagojena le ponudba na bazenih, v animaciji in kulinariki, pač pa je privlačna **tudi cena**. Med poletnimi počitnicami, od 23. junija do 3. septembra 2023, so družine deležne izredno **ugodnih popustov**. **Dva otroka namreč lahko počitnikujeta brezplačno!**



Poletje se hitro približuje. Čim prej rezervirajte termin za svoj odih.

Terme Dolenjske Toplice / 08 20 50 340 / booking@terme-krka.eu

Družinski oddih

V HOTELU BALNEA**** SUPERIOR

Hotel Balnea v Termah Dolenjske Toplice je pravšnja izbira za vašo družino - tu se lahko prepustite počitniškemu vzdušju, poletnim igrarijam, razvajanju v velneškem centru in odlični kulinariki.

Oddih v Hotelu Balnea vključuje:

- neomejen vstop v svet savn in svet termalnih bazenov
- tretmaje za energijsko prenavo: gozdna kopel, vaje za čuječnost
- vodene pohode, nordijsko hojo, vodno aerobiko
- možnost obiska vrhunskega velneškega centra Vitarium Spa & Beauty
- kulinariko s svežimi živili lokalnih dobaviteljev
- na voljo tudi: prijetna hotelska kavarna, zdraviliški park z mogočnimi drevesi, otroški termalni bazeni, plezalna stena in igralnica za otroke

Hotel Balnea, dizajnerski hotel, prežet z eleganco, s svojim umetniškim okoljem privablja tudi slovenske glasbenike, ki našim gostom popestrijo brezskrbne poletne večere.

Napovednik koncertov #BalneaArt

Alenka Godec | 22. 7. 2023

Slavko Ivančič | 12. 8. 2023

Veseli vas bomo!

Cena: 551,00 EUR (5 noči) | 368,00 EUR (3 noči) | 245,00 EUR (2 noči)

Cene veljajo do 30. 12. 2023, za polpenzion, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Popusti za otroke (če bivajo v sobi z dvema odraslima): Otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno. Med poletnimi šolskimi počitnicami bivata brezplačno dva otroka – en otrok do dopolnjenega 12. leta in en otrok do dopolnjenega 6. leta. Za ostale otroke od 6. do 12. leta priznavamo 50 % popusta.

SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEŽNE
PROGRAME.



08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Sami lahko vplivamo na to, kako hitro se bomo starali

Prehranska svetovalka Janja Strašek in osebna trenerka Anita Možgan

Na doseganje življenjskih ciljev in zdravje vsakega od nas zelo vplivata pravilen odnos do hrane in aktivno življenje. S prehranjevanjem in gibanjem so namreč povezani delovanje organizma, postava in videz, počutje in energija ter tudi naša sposobnost soočanja s stresom, kar vse vpliva na našo vitalnost, uspešnost in naše odnose na delovnem mestu in tudi doma.

Kako se bomo spoprijemali z vsakdanjimi izzivi in sodobnimi zahtevami, je naša izbira. Četudi se nam morda zdi, da nam narekujejo naš tempo in delovanje zgolj drugi – služba, družina, geni ..., si moramo vendarle priznati, da lahko prav mi sami najbolj pripomoremo k temu, da bo naše življenje potekalo v zadovoljstvu in dobrem počutju.

Janja Strašek: Ozavestimo se, kdaj in kaj jemo

Kot prehranska svetovalka v Termah Šmarješke Toplice opažam, da ima veliko ljudi nepravilen in tudi nezaveden ritem prehranjevanja. Najpogosteje velja to za take z dolgim delavnikom. Ljudje izpuščajo zajtrke, čez dan (pre)večkrat kaj prigriznejo na hitro, tako mimogrede, prepozno zvečer si pripravijo obrok, potem pa ob televizorju nezavedno segajo še po sladkih ali slanih prigrizkih in kozarčkih piva ali vina.

Res je, da so potrebe po številu obrokov pri ljudeh različne. So taki, ki se odlično počutijo, če imajo na dan samo dva ali tri obroke, in so tudi taki, ki vzdržujejo zdravo telesno težo s petimi ali šestimi obroki na dan, da se dobro počutijo. Veliko pa je takih, ki mislijo, da imajo samo tri dnevne obroke, v resnici pa jedo bistveno večkrat.

Največji problem sodobnega časa je prav to, da **se sploh ne zavedamo, koliko zares zaužijemo čez dan**. V pogovoru z gosti, ki pridejo v Šmarješke Toplice na program **zdravega hujšanja SlimFit** ali **razstrupljanja in razbremenitve VitaDetox**, ugotovim, da je obrokov čez dan tudi 10 ali še več. Medlo se spomnijo, da so vmes, med glavnimi obroki, pojedli tudi 10 dekagramov čokolade, pest oreščkov, nekaj piškotov, rogljiček ...

Sprašujejo se, kako to, da gredo prigrizki tako mimo njih ... da kljub prigrizkom niso siti.

Krožniku se posvetimo z vsemi čutili

Odgovor je zelo preprost. Če pri uživanju hrane ne sodelujejo vsa čutila, to so tip, vonj, vid, sluh in okus, možgani ne dobijo informacije, da jemo, in hrane ne moremo uzavestiti. Te sladke in slane prigrizke uživamo običajno, medtem ko delamo, razmišljamo, telefoniramo, gledamo v ekran ... Proces se odvija na nezavedni ravni in roka sega v predal po nezdravih prigrizkih brez kontrole.

Če je take hrane čez dan veliko, se seveda ne počutimo dobro, smo utrujeni, napihneni, razdražljivi. Tak način prehranjevanja pa je kriv tudi za povečano telesno težo, visoko raven trebušne maščobe, zamaščena jetra, visoke vrednosti maščob v krvi, slabo prebavo ipd.



Janja Strašek: »Povedano bolj po domače – hrana, ki jo pojemo nezavedno, na hitro, je pogosto kriva za odvečne kilograme, škodljivi holesterol, povišan krvni tlak in zamaščena jetra. Ker možgani niso dobili signala, da smo že jedli, nismo siti in proces presnove ni sprožen v zadostni meri. Poleg tega pa vsebuje industrijsko pripravljena hitra hrana tudi veliko škodljivih maščob, sladkorja in soli.«





Prehrana in stres

Na prehranske navade močno vpliva tudi stres, velja pa tudi obratno – prehranske navade vplivajo na našo sposobnost obvladovanja stresa.

Na primer, ob povečanem občutku stresa marsikdo pogosto seže po slaščicah, slanih prigrizkih in alkoholu. In gotovo je malo takih, ki v takem stanju raje sežejo po sveži solati kot po čipsu. Znano pa je, da ima ustrezna prehrana pozitiven vpliv, saj se lahko s tako zaščitimo pred škodljivimi vplivi stresa in s tem vplivamo na svoje mentalno zdravje.

Za čim učinkovitejše spoprijemanje s stresom in čimprejšnjo regeneracijo po stresnem dogodku je pomembno, da zagotavljamo telesu vsa potrebna hranila, še posebej **antioksidante**. Dober primer zdrave prehrane je t. i. mediteranska dieta, ki vsebuje veliko sadja, zelenjave, polnozrnat izdelke, ribe in pusto meso ter oreščke in semena. Mnoge študije **povezujejo mediteransko prehrano med drugim z manjšo pojavnostjo depresije in manjšimi občutki stresa.**

Anita Možgan: Ljudje smo narejeni za gibanje, ne za sedenje

Človekovemu telesu in počutju škodi že nekaj ur sedenja na dan, kot osebna trenerka pa ugotavljam, da mnogi presedijo tudi po 10 ali še več ur dnevno. To povzroča bolečine v križu, te pa že kmalu postanejo kronične, pa tudi hipotonijo stabilizatorjev trupa in slabo držo in degenerativne spremembe oz. staranje.

Sedenje škodi tudi srčno-žilnemu, dihalnemu in prebavnemu sistemu. V več raziskavah so ugotovili tudi to, da povzroči že nekaj ur sključenega sedenja vzdraženost ligamentov ali mišic. Sedeč življenjski slog povzroča tudi slabo telesno kondicijo in debelost in slabo vpliva na preskrbo organov s kisikom, na delovanje možganov in na psihično počutje.

Naše goste zato spodbujamo, da predvsem zaradi načina dela, ki ga imajo v službi, zavestno vplivajo na svoje počutje in že omenjene težave preprečijo.



Sedenje vsako uro prekinimo in se razmigajmo

Tu je nekaj nasvetov, kako se razmigati, ko imaš sedeče delo.

1. Vsako uro narediš nekaj krepilnih, razteznih in dihalnih vaj. V tem času je dobro poskrbeti tudi za svež zrak in spiti kozarec vode.
2. Za nekaj ur dnevno zamenjaš stol z žogo.
3. Paziš, da ne sedi sključeno ali s prekrižanimi nogami.
4. Omejiš čas, ki ga preživiš na pametnem telefonu oz. pred vsakovrstnimi ekrani.
5. Izbereš si hobi, ki omogoča gibanje v naravi, in to vsaj štirikrat na teden po eno uro.

Iz lastnih 25-letnih izkušenj dela v Termah Šmarješke Toplice lahko povem, da redno gibanje hitro in vidno izboljša zdravje, počutje in postavlo, poveča gibkost in mladostnost. Naši gostje začutijo že po nekaj dneh tretmajev in aktivne vadbe več energije, boljše spijo in počutijo se mlajše, srečnejše, več se smejejo in postanejo bolj ljubeči do sebe in do drugih.

Nadvse pa me veseli tudi spoznanje, da nato v domačem okolju s svojim vzorom pozitivno vplivajo tudi na življenjski slog svoje družine, otrok in celo vnukov!

Z zdravim življenjskim slogom – zdravim načinom prehranjevanja in rednim gibanjem – lahko naredimo ogromno za svoje telesno in za duševno zdravje, za dobro počutje, vitalnost in dolgoživost. Če potrebujete za to več znanja, kak koristen nasvet in spodbudo, vas prijazno **vabimo v Terme Šmarješke Toplice** na edinstven oddih s programi **SlimFit**, **VitaDetox** ali **ImmunoRebalance**.

Gostje na programu SlimFit, VitaDetox in ImmunoRebalance se v Termah Šmarješke Toplice naučijo uživati v zdravi prehrani – spodbujamo jih, da izbirajo zdrave jedi, da jedo počasi in da med jedjo vklopijo vsa čutila. Z vodenjem prehranskega dnevnika uzavestijo razvade in jih kmalu opustijo, saj hitro ugotovijo, kako zelo se s tem izboljša njihovo počutje, spodbudnejše pa so tudi številke na tehtnici.



Osebna trenerka Anita Možgan svetuje: »Izberite si hobi, ki omogoča gibanje v naravi, vsaj štirikrat na teden po eno uro!«

Kakovosten oddih za izboljšanje življenjskega sloga

“Ko bom končal/a s študijem, s prenovo hiše, ali pa, ko zamenjam službo ... Takrat bom imel/a več časa in bom začel/a hujšati, bolj ustrezno jesti, se več gibati ...”

No, to so seveda velikokrat slišani izgovori, a prav vsak dan je pravi dan za spremembo življenjskega sloga in začne se **ZDAJ, DANES!**

V Šmarjeških Toplicah imamo odlično ponudbo velneških programov, izpeljanih pod zdravniškim nadzorom in z visoko stopnjo varnosti in strokovnosti. Velneški center Vitarium Spa & Clinique je znan po učinkovitih programih zdravega hujšanja SlimFit in razstrupljanja s prehranskim postom VitaDetox.

VitaDetox od 1.018,00 EUR (5 noči) | od 1.352,00 EUR (7 noči)

SlimFit od 1.101,00 EUR (5 noči) | od 1.490,00 EUR (7 noči)

SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEŽNE
PROGRAME.



Cene veljajo do 30. 12. 2023. 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.



Kaj naredi oddih boljši od povprečnega in ga spravi med trajne spomine

Besedilo: Andreja Zidarič

Na kratko – ljudje si ne zapomnimo najbolj tega, kaj kdo reče ali naredi, bolj si zapomnimo, kako smo se kje in ob kom počutili. Kakšno izkušnjo smo doživeli celostno. To odnesemo s seboj, to nas zaznamuje. O tem razlagamo bližnjim in prijateljem. To je preprosta, a modra resnica, ki jo je ubesedila večkrat nagrajena ameriška pesnica in pisateljica Maya Angelou. In to resnico zasledujemo v vseh enotah Term Krka, a tu bomo postavili v ospredje le obmorski Talaso Strunjan. Ker je poletje pač za večino tradicionalni letni čas za morski oddih.

Spremembe so edina stalnica ...

... mi pa se trudimo, stvari obračati vedno na bolje. Lani je bilo v Strunjanu zelo pestro.

- Temeljito smo prenovili butični mediteranski kompleks z različnimi namestitvenimi enotami – Laguno Strunjan. Nova Laguna s svojim slogom ustreza naraščajoči potrebi gostov po individualnosti in stiku z naravo, stran od stresnega vsakdana. S prenovno smo poudarili njeno izjemno lego v strunjanskem krajinskem parku in pridobili sodobne elegantno urejene sobe, apartmaje in suite ter restavracijo z mediteranskim značajem. Družinam, parom in posameznikom zagotavljajo intimo, ki si jo želijo, s tem pa jim omogočajo tudi večjo počitniško sproščenost.
- Med strunjanske novosti spada tudi vila višjega namestitvenega razreda, ki ima tri spalnice, kuhinjo, savno in veliko zasebno teraso, z bazenom in vrtom, od koder je čudovit pogled na morje.
- Prenovili smo tudi spodnje nadstropje Vile Park, ki je zdaj bogatejša za tri nove prostorne hotelske sobe.

Kaj pa letos? V hotelu Svoboda se je šele dobro končala celovita prenova zunanega bazena z morsko vodo in manjšega bazena v notranjem delu hotelskega kopališča, za jesen pa že načrtujemo obnovo hotelske restavracije in kuhinje v hotelu Svoboda.

Zaradi narave del zahtevajo tovrstne prenove od vseh dobršno mero prilagajanja, razumevanja in strpnosti, a obet prijetnejše prihodnosti ima pač svojo vrednost.

V Termah Krka se prilagajamo željam gostov in aktualnim trendom s pristinimi doživetji, razvojem kakovostnih storitev in skrbno načrtovanimi investicijami – v ospredju pa je vselej dobro počutje in zdravje gostov.



A vrnimo se na začetek ...

... k dobremu počutju in temu, kar je pomembno za spomina vreden poletni oddih.

Osnova je udobna prostorna hotelska soba, v kateri se gost dobro počuti in jo za nekaj dni naredi za svoj dom. Prav tako pomembna je pestra izbira okusne hrane, pripravljene iz lokalno pridelanih sezonskih živil, pa bogata ponudba športnih, velneških in tudi zdravstvenih storitev. Marsikatero tako doživetje in »sladkorčke« si radi privoščimo prav med počitnicami.

Čeprav je počitek, odklop od obveznosti, praviloma namenjen sprostitvi in umiritvi, to še ne pomeni, da moramo biti v tem času sami. Pomembno je tudi druženje. S svojimi ljudmi in tudi z novimi znanci. Pogosto lahko med oddihom in počitnicami bolje spoznamo svoje prijatelje in se še bolj zblížamo. Prav druženje lahko osvetli naše počitnice in nas napolni z energijo in pozitivno naravnostjo.

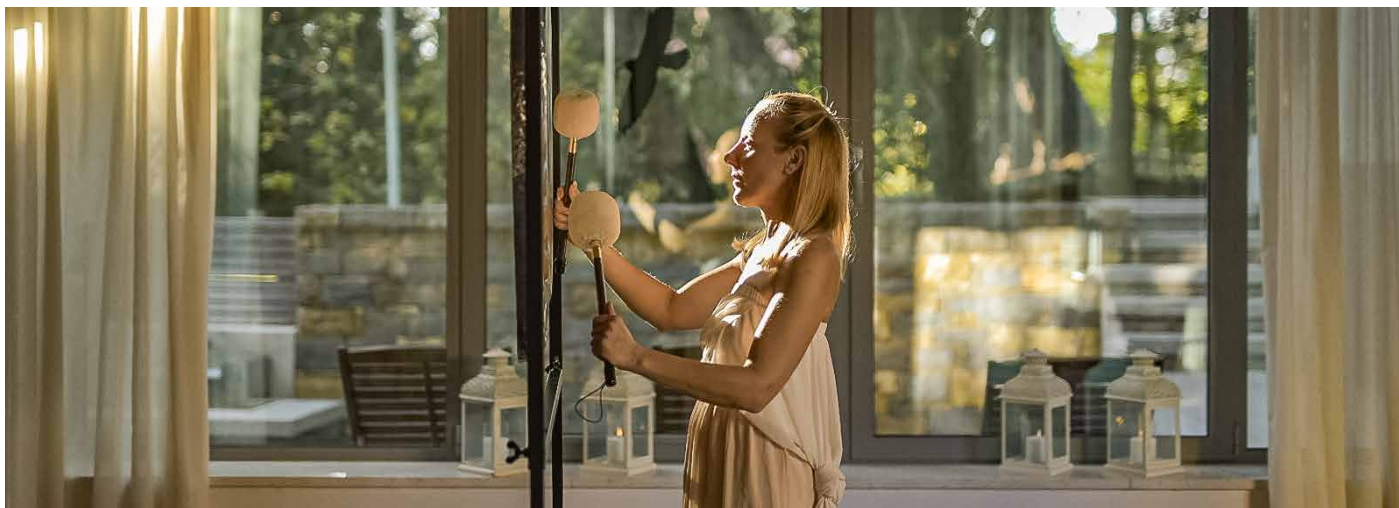
Med počitnicami smo običajno bolj dovzetni tudi za novosti in drugačna doživetja. Da, nekako bolj sproščeni smo, pogumni, drzni, vedoželjni, odprti. In čeprav so prvi koraki druženja z novimi ljudmi za koga morda poseben izziv, se lahko ob pomoči hotelskega organizatorja športnih in družabnih aktivnosti počitnice spremenijo v čudovito izkušnjo. Pri tem je nadvse pomembna njegova povezovalna vloga, saj lahko spremeni raziskovanje neznanega v družbi novih ljudi v množično trajno zadovoljstvo. V družbi namreč na splošno lažje odkrivamo skrite koticke, spoznavamo nove kulture in se naučimo novih stvari.



Klavdija opravlja svoje delo z dušo in srcem. In gostje pravijo, da je pozitivna energija v njeni bližini naravnost otipljiva.

Hotelska organizatorica športnih in družabnih aktivnosti v Talasu Strunjan Klavdija Moškon Belina je oseba, ki ve, kako narediti počitnice z okusom, ki traja.

“Menim, da turistični animator ne moreš postati, ker se enkrat tako odločiš. To je nekaj, kar je v človeku – pripravljenost za delo z ljudmi, občutek za sočloveka. Morda se s tem že rodiš, z odraščanjem in z različnimi izobraževanji pa se talent razvija. Ljudi imaš pač rad in ti je mar za njihovo dobro počutje in kakovost njihovega življenja. In vse, kar počneš, počneš z mislijo na to. Množijo se izkušnje, še bolj pa zadovoljstvo. In sestavljanje je vedno lepša – želje gostov, ideje nas, izvajalcev, sposobnost usklajevanja, iznajdljivost, sproščenost, domačnost, dobro počutje ...”



Kaj goste zanima

Ljudje so srečni, ko so okoli njih pozitivni ljudje, ki ustvarjajo dobro vzdušje. In turistični animatorji so ključni za ustvarjanje takšne atmosfere. Zadovoljstvo gostov je kompleksna stvar, odvisna od različnih dejavnikov – tako je za ustvarjanje kakovostnega animacijskega programa pomembno, da animator izbere različne dejavnosti, ki gostom ustrezajo. Te vključujejo zabavo in družabne aktivnosti, raziskovanje in zanimive pustolovščine, ki so primerne za različne starosti in interese. Tudi v Strunjanu se najde za vsakogar nekaj.

Nekaj animacijskih utrinkov letošnjega poletja

- **Jutranje dihalne vaje na plaži**

Gostje se zberejo pred hotelom in se sprehodijo do plaže. Na izbranem mestu – s pogledom na Piran – predihajo svoje telo ob zvokih umirjene glasbe in morskih valov.

- **Čuječna hoja in knajpanje**

Gostje se sprehodijo do strunjskega križa in se v čuječni hoji spustijo do Mesečevega zaliva, tu pa se v zenovskem razpoloženju knajpajo v morju.



- **Gongi – glasbena kopel ob sončnem zahodu**

Ob bazenu Lagune Strunjan se gostje prepustijo zvokom gonga in drugih mističnih inštrumentov in se tako sprostijo in uravnesijo.

- **Poletni glasbeni večeri**

Klapa San Lorenzo, duo Babalu, akustični večeri, ...

In še kuharske delavnice z Emilijo Pavlič, redne slikarske razstave, ki jih organiziramo v sodelovanju z izolsko Galerijo Insula, izleti z ladjico, sprehodi do Portoroža in Pirana, joga v Laguninem mediteranskem parku, vsestransko koristna nordijska hoja, pa blagodejni vodna aerobika in hidrogimnastika ter obiski lokalnih pridelovalcev in proizvajalcev kulinarčnih in drugih izdelkov ...

Izberite, kar vas navdaja z dobro voljo

V sodobnem svetu, ko smo nenehno obdani z urniki, nalogami in stresom, so počitnice, oddih in odmik od vsakodnevnih obveznosti zelo pomemben del življenja. Med počitnicami si zato vzemite čas zase – sprostite napetosti, napolnite si baterije, družite se z družino in prijatelji.

V Strunjanu vas čaka obilo novih doživetij.

Dobrodošli!



Klavdija s sodelavci namenja veliko pozornosti aktivnostim v naravi in raziskovanju okolice – Talaso Strunjan je del zaščitene krajskega parka in navdihujoče primorske narave, in to so danosti, ki jih je vredno izkoristiti.

Butična "Laguna Strunjan"

Za miren in brezskrben oddih ob morju

Namestitve v Laguni Strunjan:

- **Vila Magnolija:** 11 večjih sob za 2–4 osebe. Sobe v pritličju imajo vsaka svoj zunanji masažni bazen, v najvišjem nadstropju pa je suite, lahko bi ji rekli počitniški penthouse, s steklenimi stenami in čarobnim pogledom na morje.
- **V hotelu** je restavracija s teraso, nad njo pa 5 prostornih sob s kuhinjo in balkonom s pogledom na morje (za 2–4 osebe).
- **Udobni apartmaji** z manjšo kuhinjo (za 2–5 oseb), balkonom ali teraso, eden od njih pa ima na terasi tudi masažno kad.
- Počitniška **Seaview Pool Villa** s tremi spalnicami, kuhinjo, velikim dnevnim prostorom, savno, vrtom in veliko teraso z zasebnim bazenom (105 m², za do 6 oseb).

Cene se razlikujejo glede na vrsto namestitve in obdobje, v katerem želite dopustovati. Pokličete nas ali nam pišete - z veseljem vam bomo poslali ponudbo.

SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PROGRAME.





Gostje delijo svoje izkušnje

Lidija: »Pohodništvo, naše veselje in naša radost«

Lidija je navdušena pohodnica, ki se je to pomlad v Strunjanu udeležila enega od dobro znanih pohodniških tednov. Vedno je lepo prebrati navdušene vtise naših gostov, še lepše pa jih je deliti. Dobrodošli v njeni zgodbi!



Pomlad je letni čas, ki prebudi vse naše čute. Pohodniki se z njo prebudimo in pridemo z vseh koncev naše prelepe dežele na morje, v Talaso Strunjan – na pohodne tedne v organizaciji Term Krka. Terminov je več, tako spomladi, pred turistično sezono, kot jeseni, po koncu sezone.

Pohodništvo se je tu začelo pred 16 leti – iz začetne majhne pohodniške skupinice se je pohodništvo razvijalo in bogatilo svoje programe z vsebino, kulinariko in raziskovanjem vedno novih pohodnih poti. In danes je to tako priljubljeno, da se moraš potruditi, da sploh dobiš termin.

Pohodništvo vključuje hojo, po ravnini in navkreber, in tudi dobro družbo – pohodniki so namreč različnih starosti in različnih poklicev. In zanimivo, pohodnega tedna se običajno udeleži več žensk kot moških.

Vedno smo v dobri zabavni družbi dveh vodnikov, ki nam pripovedujeta zanimive in poučne zgodbe, saj nas seznanjata z zgodovino teh krajev. In ker je pomembna tudi izbira pohodnih poti, se zelo potrudita, da skoraj nikoli ne hodimo po istih.

Uživali smo v hoji, v istrskih dobrotah in v druženju z domačini

To pomlad smo hodili tudi po delu hrvaške in italijanske Istre. Tako smo prehodili poti od Tarske Vale do Svete Marine, pa po poti Napoleonici do Vejne pri Trstu, od Vižinade do Motovuna ... Ko hodimo in občudujemo lepote Istre, ni nikoli dolgčas.



Zaledje, po katerem ubiramo poti, je zanimivo. Prelepa narava ti da duševni mir. In med hojo se marsikomu prikrade misel, ki se je ne da kar tako odriniti – tolikokrat se peljemo na morje in samo hitimo, hitimo ... Nimamo časa, da bi se ustavili in malo raziskovali. Vse drugače pa je med našimi pohodi, ko utrujeni od hoje prispemo na cilj in se tu srečamo z domačini, ki nam prijazno in spoštljivo postrežejo. Dobiš občutek, da smo vsi nekako medsebojno povezani.

Včasih kar ne moreš verjeti, kaj vse ponuja istrsko zaledje: odlične degustacije domačih pridelkov in dobrih primorskih vin in aperitivov, obiske izdelovalcev tipičnih domačih izdelkov, ki ponujajo vse lokalno pridelane dobrrote. Vsi ti izdelki kar vabijo, da jih poskusiš in seveda tudi kaj kupiš. Naša vodnika poskrbita, da spoznamo čim širšo ponudbo dobrot na turističnih kmetijah. Vedno smo dobrodošli, kamorkoli pridemo, to pa je tisti prijetni občutek, ki nas bogati.

Bogatijo nas kraji, pokrajina, po kateri urno ubiramo korake, in pa ljudje, s katerimi včasih delimo tudi svoje življenjske zgodbe.

Pohodništvo je lepa izkušnja druženja, ki jo nekateri doživljamo leto za letom. In ko se poslovimo, si rečemo: nasvidenje do prihodnjic!

Pohodnica Lidija, april 2023

Če tudi vi kdaj sanjate o pogledu v daljavo, kjer se morje stika z nebom, o prelepem razgledu, odlični hrani in poživljajočem primorskem vinu, o rekreaciji, ki pospešuje srčni utrip ... Če vas mika prijetno druženje, vas vabimo, da se pridružite strunjanski ekipi z Janezom Kolaričem na čelu ... že to jesen.

Termini:

22.–27. 10. 2023
5.–10. 11. 2023
19.–24. 11. 2023

Pridružite se nam!

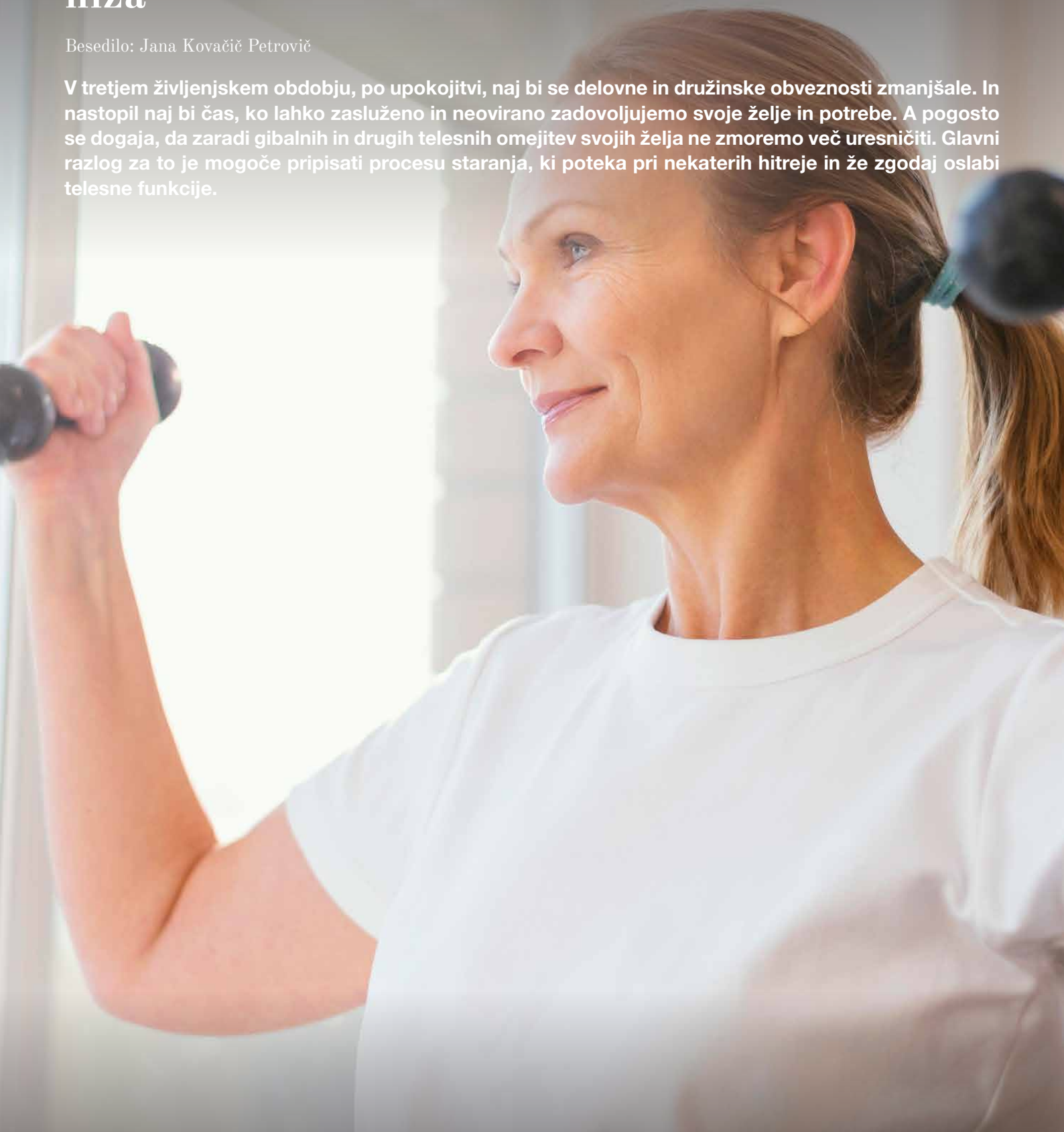
Za več informacij pokličite v Kontaktni center Term Krka:
08 20 50 340 ali
booking@terme-krka.eu.

Strokovnjaki v Termah Krka svetujejo

Kako okrepiti mišično moč, ki se s starostjo niža

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

V tretjem življenjskem obdobju, po upokojitvi, naj bi se delovne in družinske obveznosti zmanjšale. In nastopil naj bi čas, ko lahko zaslužno in neovirano zadovoljujemo svoje želje in potrebe. A pogosto se dogaja, da zaradi gibalnih in drugih telesnih omejitev svojih želja ne zmoremo več uresničiti. Glavni razlog za to je mogoče pripisati procesu staranja, ki poteka pri nekaterih hitreje in že zgodaj oslabi telesne funkcije.



Čeprav je staranje in z njim povezano usihanje moči povsem normalen proces, pa je mogoče precejšen del tega vendarle preprečiti oziroma vsaj upočasniti, in to z redno, primerno izbrano telesno dejavnostjo, in prehrano, ki je bogata z beljakovinami.

Tudi če se človek sooča s kroničnim obolenjem ali kakšno drugo zdravstveno težavo, je pomembno, da redno skrbi za rekreacijo, pač v okviru svojih zmožnosti.

Upadanje zmogljivosti v številkah

Staranje oziroma zmanjševanje funkcionalne sposobnosti se kaže v zmanjševanju mišične moči za odstotek do dva na leto, eksplozivnosti za tri do štiri odstotke, aerobne kapacitete za odstotek, kostne gostote pri moških za odstotek, pri ženskah po menopavzi pa za dva do tri odstotke na leto. Kaže se še v poslabšanju gibljivosti, v vse slabšem ravnotežju, daljšem reakcijskem času in slabši koordinaciji gibanja. Pomanjkanje gibanja pa vse te procese še močno pospeši. Tako zmanjša na primer enotedensko ležanje zaradi bolezni mišično moč za do 20 odstotkov, gostoto hrbteničnih kosti pa za odstotek.

Izberimo dejavnost, ki nas veseli in sprošča

Če boste uživali v dejavnosti, ki vas razgiba in okrepi, potem boste brez težav našli voljo in čas, da se z njo ukvarjate večkrat na teden. Tako boste že kmalu lahko **zaznali pozitivne učinke**, kot so:

- izboljšana gibalna in druge funkcionalne sposobnosti,
- močnejši imunski sistem,
- stabilnejše in vedrejšo razpoloženje,
- izboljšane mentalne funkcije in
- boljše socialna ubranost.

Vse to skupaj pa pomaga obvladovati obstoječe zdravstvene tegobe in doživeti lepšo in bogatejšo jesen življenja, pa tudi višjo starost.

Za starejše je priporočljiva zmerne prilagojena vadba

Ustrezna telesna vadba torej večplastno okrepi zdravje, vendar naj bo pri starejših **poudarek na zmernosti**. Prevelike obremenitve, prevelika naprezanja lahko namreč privedejo do ravno nasprotnega – do poškodb in oslavitve obrambnega sistema organizma.

Pri starejših je pomembno tudi, da vadbo za **večanje splošne zdržljivosti in krepitev srčno-žilnega in dihalnega sistema** (t. i. kardio vadbo), kot so hoja, tek, kolesarjenje, plavanje ipd., **dopolnimo** še z **vadbo za moč in ravnotežje**.

Poudarek na ravnotežju, gibljivosti in moči

Med različnimi gibalnimi sposobnostmi so pri starejših po 70. letu še posebej pomembni moč, gibljivost in ravnotežje. Vse slabše ravnotežje ima lahko hude posledice, saj povzroča tudi padce, ki so posebej nevarni za osebe s krhkimi kostmi (osteoporozo). Vaje za ravnotežje pa lahko take nezgode preprečijo. Vaje za gibljivost pomagajo preprečevati posledice dolgotrajnega sedenja, ležanja ali prisilne drže, saj ohranjajo gibkost mišic in sklepov in pokončno držo. Vadba za moč pa preprečuje prehitro upadanje mišične mase, ščiti kosti in sklepe, ohranja hitro motorično odzivnost in pomaga vzdrževati optimalno telesno težo.

Gibanje v vodi

Zdravstveni strokovnjaki v Termah Krka poudarjajo, da poskrbimo s plavanjem in gibanjem v vodi celostno za boljše zdravje in počutje. Ugodno vpliva že zgolj namakanje v termalni ali morski vodi, saj voda blaži bolečine, sprošča napetost v mišicah in povečuje prekrvitev tkiv in s tem krepi obrambne mehanizme telesa. Med plavanjem, aerobiko v vodi ali hidrogimnastiko telo tudi okrepimo in povečamo njegovo zmogljivost. Plavanje v bazenu pa tudi spodbuja druženje in vrača optimistične misli, saj se v telesu ob tem sproščajo hormoni, ki delujejo kot naravni antidepresivi.



Kot že rečeno, pa dodamo še vaje za moč, ravnotežje in gibljivost, taki sta na primer:

1. **vaja** z utežmi za moč in ravnotežje: počep z dviganjem uteži nad glavo
 2. **vaja** z utežmi za moč, ravnotežje in gibljivost: izpadni korak naprej, z zasokom trupa vstran, roke v predročenu, skupaj.
- Začnemo s petimi ponovitvami vsake vaje, nato pa število ponovitev glede na zmogljivost **postopno povečujemo**. Take vaje vključimo na koncu kardio vadbe – vzamejo nam le nekaj minut.



V Krkinih termah uspešno pomagamo pri krepitvi telesne spretnosti in zmogljivosti – tako zdravim kot bolnikom s kroničnimi obolenji.

Smernice in nasveti za vadbo za starejše

Pogostnost	Intenzivnost	Trajanje	Vrsta
vsaj 3 x in ne več kot 5 x na teden	55–70 % maksimalnega srčnega utripa ali pogovorni tempo	20–60 minut na dan, lahko tudi v več krajših, vsaj 10-minutnih intervalih (odvisno od vrste vadbe)	nordijska hoja plavanje pohodništvo joga tek pilates ...

*Vir: ACSM/American College of Sports Medicine

V prehrano je treba vnesti več beljakovinskih jedi

Prehranski načrt za **krepeke mišice in trdne mišice**, pa tudi za zdravo srce, bistro možgane, dobre živce, vitalno prebavo in močan imunski sistem, temelji na uravnoteženi prehrani. Ta vključuje živila, ki jih uživamo vsakodnevno in so sestavljena iz temeljnih makro- in mikrohranil – beljakovin, ogljikovih hidratov, prehranskih vlaknin, maščob, vitaminov, mineralov, vode ... Naše telo potrebuje **hranilne snovi iz različnih živil** (žita, sadja, zelenjave, stročnic, mleka, mlečnih izdelkov, mesa, rib, zdravih maščob).

Znotraj uravnotežene prehrane pa je s starostjo več pozornosti potrebno nameniti **zadostnemu vnosu beljakovin**.



Recepti z veliko beljakovinami, za krepke mišice

Polnozrnatne testenine z omako iz pustega govejega mesa in zelenjave

Za 1 osebo:

- 90 g puste mlete govedine od stegna,
- 20 g čebule,
- 10 g korenčka,
- 10 g pora,
- 10 g kolerabice,
- 10 g gomolj zelene,
- 10 g paradižnika,
- 5 g olivnega olja,
- sol, majaron, timijan, poper,
- vino in 1 žlica navadnega jogurta,
- zelenjavna čista juha,
- 60 g kuhanih polnozrnatih testenin.

V kozici na rahlem ognju prepražimo mleto meso, dodamo čebulo in pražimo še nekaj minut. Dodamo še ostalo zelenjavo, ki smo jo narezali na tanke rezine ali naribali. Skupaj na hitro popražimo, začинimo in malo zalijemo z juho in vinom. Kuhamo 30 minut ter na koncu dodamo še žlico navadnega jogurta. Polnozrnatne testenine skuhamo po navodilu, jih odcedimo in prelijemo z mesno-zelenjavno omako.

Priloga: sezonska solata, ki jo lahko obogatimo še s kuhanim fižolom.

Še praktičen nasvet

Ko sestavljate svoj obrok, se pri izbiri živil najprej vprašajte, **kaj v vašem obroku predstavlja vir beljakovin.** Temu dodajte še obilico zelenjave in polnovreden vir ogljikovih hidratov (ajdova kaša, krompir, polnozrnatne testenine, ješprenj ...) in nekaj maščob.



Zelenjavna polnovredna rižota s piščančjim mesom

Za 1 osebo:

- 40 g polnovrednega riža,
- 150 g piščančjih prsi brez kože in kosti,
- 50 g sveže paprike,
- 50 g korenčka,
- 50 g bučk,
- 30 g čebule,
- 10 g oljčnega olja,
- peteršilj, timijan, poper in sol

Na oljčnem olju rahlo popražimo piščančje meso, dodamo čebulo in ostalo zelenjavo ter dišavnice in sol. Dolijemo vodo ali zelenjavno juho ter dušimo na zmernem ognju do mehkega. Posebej skuhamo polnovredni riž. Ko je kuhan, ga vmešamo k mesu in zelenjavi. Po želji dodamo kisló smetano in parmezan ter potrosimo s peteršiljem.

Mediterranska prehrana vpliva na mišice, pa tudi na zmanjšanje tveganja za kardiovaskularne zaplete in znižuje vrednosti trigliceridov.

Pečen file orade s pomladansko zelenjavo

Za 1 osebo:

- 150 g fileja orade,
- 240 g krompirja, pol bučke,
- ¼ mlade čebule,
- ¼ stebila pora,
- 15 g oljčnega olja,
- 1 g soli,
- poper,
- kalčki

Očiščen file razrežemo na primerne kose in ga solimo. Krompir olupimo in narežemo na rezine. Čebulo očistimo, operemo in drobno narežemo. Por očistimo, operemo in narežemo na kolobarje. Krompir do čvrstega skuhamo.

V ponvi segrejemo polovico oljčnega olja in na njem spečemo fileje. V drugi ponvi na preostanku oljčnega olja, na zmerni temperaturi popražimo mlado čebulo, bučke, por in krompir. Vse skupaj začинimo s soljo in poprom. Praženo zelenjavo serviramo s pečenimi fileji ribe, katere obložimo še s kalčki.



Dober tek!

Anita Ogulin na zdravljenju v Termah Dolenjske Toplice

Hvaležna za medicinsko in terapevtsko osebje

Sprašuje: Jana Kovačič Petrovič Foto: Nika Judež

Predana humanitarka in prostovoljka Anita Ogulin že skoraj vse življenje nesebično pomaga ljudem v stiski. Vrsto let je bila motor in duša Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje, saj je bila njena dolgoletna sekretarka in nato tudi predsednica, hkrati pa tudi vodja izredno uspešnega projekta Botrstvo. V zvezi še vedno aktivno sodeluje kot prostovoljka, čeprav je že v pokoju in se ob tem sooča tudi s hudo boleznijo. Obiskali smo jo med rehabilitacijo v Termah Dolenjske Toplice.



Dobrodošli pri nas, gospa Ogulin, zelo smo počaščeni, da ste si za zdravljenje izbrali Dolenjske Toplice. Za začetek najinega pogovora pa vas prosim, da našim bralcem na kratko predstavite dejavnost Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje.

ZPM Ljubljana-Moste Polje smo ustanovili po drugi svetovni vojni, da bi izboljšali življenja otrok, zadovoljili njihove osnovne potrebe in uveljavili njihovo pravico do zdravega razvoja, enakosti in enakovrednosti. In tako že več kot 70 let ustvarjamo programe za otroke in mladostnike in s temi programi vstopamo tudi v družine.

Sčasoma smo pri družinah zanimali vedno več revščine in poglobljanje neenakosti med otroki, predvsem učenci in dijaki, smo zasnovali celostne programe za še bolj neposredno pomoč otrokom, mladostnikom in družinam v stiski. In na nas se je obračalo vedno več ljudi, ki so že bili v revščini ali so drseli vanjo. Starše smo opremljali z znanji in starševskimi kompetencami, in postali smo glasnik za njihove težave.

Naša organizacija se deli na tri področja; vsako je entiteta zase, zaobjemajo pa celotno področje zdravega razvoja otrok, mladih in družin. Programi s področja humanitarnosti so **Botrstvo v Sloveniji**, **Veriga dobrih ljudi in Enota pravna točka**. Med programi s področja družinske dinamike in zdravja sta **Večgeneracijski center Skupna točka** in program **Dobro sem**. Zadnje področje, področje za **pristočasne aktivnosti**, pa vključuje letovanja, taborne, zimovanja, počitniško varstvo, izlete in potovanja ter ekskurzije za najstnike.

Znano je, da tudi družba Krka sodeluje z vami pri enem zelo pomembnih projektov za pomoč najbolj ranljivim, to je otrokom in mladini, ki se soočajo s težavami v družini. Kako konkretno poteka ta pomoč?

Že v devetdesetih letih smo ugotovili, da doživljajo otroci družin, ki so v revščini ali vanjo drsijo, vse večje čustvene in duševne stiske, da izražajo to vse bolj in na različne načine in da jih pehajo celo v življenjsko nevarnost (samopoškodovanje, poskus samomora,

različno družinsko nasilje in nasilje nad sošolci, vrstniki, umik iz družbe vrstnikov in podobno). Zato smo na ZPM Ljubljana Moste-Polje pred že skoraj 20 leti vzpostavili program psihosocialne podpore in pomoči otrokom, mladim in njihovim staršem v čustveni, vedenjski in duševni stiski.

K sodelovanju smo povabili tudi psihologe, psihiatre, terapevte in druge strokovne delavce, in ti najranljivejšim že ves ta čas učinkovito pomagajo. Uvedli smo še program mediacije kot mirnega reševanja sporov v družinah in tudi medvrstniško mediacijo, ki smo jo širili po osnovnih šolah. Ta pomoč poteka po vsej Sloveniji.

Ta program je kot izjemno pomemben in koristen spoznalo tudi podjetje Krka, d. d., ki nam že vrsto let pomaga uresničevati terapevtsko pomoč otrokom, mladim, staršem in drugim ranljivim skupinam z letnimi donacijami. Krki smo za to podporo in pomoč, ki je nujno potrebna in daje izjemno dobre rezultate, iskreno hvaležni iz vsega srca.

Gotovo vas zgodbe pomoči potrebnih prizadenejo in izčrpajo. Kaj počnete v prostem času, kaj vam vrne energijo?

Hoja. Sprehod. Branje. Redne dejavnosti – gospodinjstvo in moja otroka ter vnuka, pa moja Sava, ker je moj dom v bližini te reke. V Savo sem desetletja odlagala probleme in tegobe, ki jih nisem mogla deliti z drugimi. In ob Savi so nastajale ideje za programe in projekte, ki smo jih s strokovnimi sodelavci nato postavili v čas in prostor in jih tako zavzeto in učinkovito uresničujemo.



Potrebujem naravo – hojo in zrak –, ker se tu počutim svobodno.

Najbolj pa me napolnijo z energijo moji bližnji – družina in ljudje, ki jih imam rada. Seveda mi je najlepše, ko lahko objamem moja zlata vnuka, ki živita v tujini. Nismo pogosto skupaj, a se imamo tako zelo radi, da nenehno komuniciramo.

Lep je tudi dan, ko od nas odhajajo uporabniki, ki smo jim celostno pomagali in jih ob tem toliko opremili z znanjem in veščinami, da **sami nadaljujejo dostojno življenje**. Lepo mi je, ko izvem, da je otrokom, ki smo jim pomagali, uspelo končati šolo, pridobiti želeni poklic, uspeti na različnih strokovnih in poslovnih področjih, ustvariti čudovito družino in dobre odnose. Doživljajski so dnevi med veselimi in srečnimi otroki v naših počitniških programih in domovih in dnevnik dejavnostih.

In dušo mi polnijo tudi čudoviti strokovni sodelavci, prostovoljci, vzgojitelji, animatorji. Ekipa ZPM Ljubljana Moste-Polje je srčna ekipa dobrih, zagnanih, odgovornih ljudi, za katero sem preprosto ves čas hvaležna in nanjo tudi ponosna. Verjamem, da se bom kmalu znova fizično vrnila mednje, ne zgolj na daljavo.

Kako ste se soočili z diagnozo, je bilo bolezen težko sprejeti? Vam je bolezen spremenila načrte za prihodnost in vaš pogled na svet?

Priznam, da je bilo in je še vedno težko. Imam kronično levkemijo in mnogocelični

limfom B. Na začetku nisem zmogla sprejeti občasne večje fizične odvisnosti od tuje pomoči, pa naj gre za strokovno medicinsko pomoč ali pomoč svojcev. Sem pa že povsem sprejela, da bolezen prinaša vzpone in padce, da je boj z njo neizprosna in da terja zares precejšnjo psihično in tudi fizično moč. In še vedno verjamem, da ga bom izbojevala.

Zavedam se, da sem pretiravala v skrbi za druge. Da nisem hotela prisluhniti sporočilom lastnega telesa. Bila so. Včasih sem res želela preveč. Na to so me velikokrat opozarjali moji najdražji – družinski člani, pa strokovni sodelavci, prijatelji in znanci.

Kaj pa vas je pripeljalo na rehabilitacijo prav v Dolenjske Toplice? Ste bili pri nas tudi že kdaj prej?

Kot pridružen problem onkološki boleznim so mi morali nedavno zamenjati kolk. In po uspešni operaciji mi je zdravnik prof. Dolinar, ki sem mu zares močno hvaležna za hiter in uspešen operativni poseg, svetoval rehabilitacijo v Termah Dolenjske Toplice. Dejal je, da velja to zdravilišče za enega najboljših rehabilitacijskih centrov. In s to oceno se popolnoma strinjam.

Letošnji obisk pa ni bil prvi. V vaše bazene smo prihajali sem in tja družinsko, ko sta bila otroka še mlajša. In veselo je bilo vsakič, ko sem lahko v vaš zunanji bazen pripeljala cel avtobus otrok na enodnevnem humanitarnem izletu. Res navdušena sem tudi nad vašim urejenim parkom in čudovito naravo v okolici. In ker je narava zdravilka, je to ena od zares veliko odlik Term Dolenjske Toplice.



A še vedno sem ista Anita. Osebnostno se zaradi bolezni nisem spremenila. Prišla pa sem do spoznanja, da moram poskrbeti zase, da bom nato zmogla poskrbeti še za vse druge, ki nas potrebujejo. V prihodnosti se bom predvsem bolj trdno zavzemala za stvari, ki so zame pomembne, in ne bom odstopala od svojih načel.

Kako so vplivale na vaš vsakdan vaše zdravstvene težave pred to rehabilitacijo?

Vsak dan se soočam z izzivi, saj je telesna bolečina ves čas prisotna. Ne morete verjeti, koliko zmora človek prenesti. Kljub številnim težavam, ki sestavljajo moj vsakdan, pa nisem izgubila upanja, da mi bo uspelo. Vem, da ne bom povsem ozdravela, rada pa bi stabilizirala stanje tako, da mi bo omogočalo nadaljevanje znane življenjske poti.

In to je pot, na kateri ceniš vsako malenkost in najdeš veselje v tako preprostih stvareh, kot je, recimo, opazovati polžka, ki prečka pot, in mu pomagati, da pride nepoškodovan na drugo stran.

Po operaciji kolka sem še dodatno zbolela, za različnimi virozami, ki so mi povsem pobrale moč. In sem bila res močno odvisna od pomoči svojcev. Zato je bilo moje stanje pred prihodom na rehabilitacijo zelo zelo slabo.

Lahko poveste, kako poteka rehabilitacija v Termah Dolenjske Toplice in katere storitve oziroma terapije so vam najbolj všeč?

Deležna sem zares celostne rehabilitacije. Fizikalne, elektro stimulativne in protibolečinske terapije, pa masaže, zdravniških pregledov z večkratnim pregledom krvi in celotne termalne, prehranske in nastanitvene ponudbe. Celostni rehabilitacijski program je tako popoln, brezhiben, s tako prijaznimi in sočutnimi strokovnimi delavci, da sem hvaležna čisto vsakemu za prav vse, kar mi je bilo dano v Dolenjskih Toplicah.

Za vami sta že dva tedna terapij, kako se počutite sedaj?

Po skoraj končani rehabilitaciji lahko rečem, da se počutim resnično prerajeno. Celovita nega in prilagojena obravnava sta bistveno izboljšali moje fizično in duševno počutje, me okrepili, mi vrnilo moč, kar pomeni, da se bom lahko vrnila med sodelavce in zgodbe našega vsakdana tudi fizično.

Zato naj veljata moj poklon in iskrena zahvala prav vsem, ki tako lepo – strokovno, spodbudno, odgovorno, odprto, prijazno in sočutno – skrbite za naše zdravje, dobro počutje in vse, kar sodi zraven. Resnično globoko sem hvaležna za predano ekipo strokovnjakov, ki me je vodila skozi proces rehabilitacije in me opolnomočila z orodji in podporo, potrebno za ponovno vključitev v življenje in prostovoljstvo.

Kako pa so vam vseč preostale storitve v Termah Dolenjske Toplice?

Najprej moram omeniti osebje, ki izžareva strokovnost, prijaznost in toplino. Njihova predanost delu se kaže v vsakem medsebojnem stiku. Ustvarjajo prijetno in podporno okolje, s čimer se trudijo zagotoviti udobje in dobro počutje vsakega posameznika, za katerega skrbijo. Njihov sočutni prijazen pristop ima ključno vlogo pri spodbujanju pozitivnega zdravnega ozračja, in zaradi tega je rehabilitacijski center kraj spodbude in upanja. In opažam, da ga doživljajo tako, kot ga doživljam sama, tudi drugi gostje.

Tudi namestitve je čudovita, s prostorno čisto sobo in okusno, izbrano in zares nadvse široko kulinarčno ponudbo. Vsi vidiki so presegli moja pričakovanja. Posebej pa sem uživala v raziskovanju čudovite narave okoli hotela, ki ponuja slikovite sprehajalne poti in potopitev v tisto čudežno gozdno kopel, ki mi je polnila dušo in telo z energijo, kisikom in barvo dreves.

Ste se morda udeležili tretmajev čuječnosti?

Udeležila sem se dveh tretmajev, za več ni bilo časa. In obe izkušnji sta mi pomagali pri soočanju s stresom, ki je ves čas sestavni del mojega življenja. Verjamem, da mi bodo osvojene tehnike pomagale vsaj delno izboljševati počutje.

Ste si med rehabilitacijo lahko tudi oddahnili, ali so družine tudi v tem času potrebovale vašo pomoč?

Terapije so načrtovane tako, da imamo gostje čas tudi za regeneracijo. Kljub temu pa sem bila ob zdravljenju ves čas v stiku s sodelavci, pogosto so klicali tudi uporabniki. Najbolj me je presunila zgodba deklice, ki je živela sama z mamico, ki je v tem tednu izgubila boj z

bolezni. Za siroto srednješolko bomo seveda poskrbeli. Toda taka izguba pusti pri vsakem otroku, ne glede na podporo okolja, posledice in praznino, ki je ne izbrišeta ne še tako veliko prizadevanje vseh nas ne čas.

So vas drugi gostje morda prepoznavali in vas nagovarjali?

Ja, zaradi prostovoljstva sem kar precej prepoznavna. Tokrat mi je bila omogočena lastna soba, pa tudi zaradi narave bolezni se moram malo izogibati stikom, da ne bi bolezen napredovala. Seveda pa sem z veseljem spregovorila z ljudmi, ki poznajo naša prizadevanja in se prav tako soočajo z boleznijo. In seveda smo izmenjali izkušnje in drug drugemu glasno izražali podporo.

Imate morda kako sporočilo ali nasvet za druge, ki se soočijo s tako boleznijo?

Rak je huda bolezen, ki je še vedno prevelik tabu. Ob njej namreč vsak najprej pomisli na najslabše. Želim pa si, da bi vsi pomislili na to, kar je za vsakogar, ki zboli, neobhodno – kako naprej? Kako v življenje? Kako v zgodbo, ki bo ohranila upanje, da se tuzemna pot z boleznijo še ne končuje?

Ob izkušnji, ki jo imam, priznam, da mi je bilo najtežje povedati, kaj se mi je zgodilo. Deliti strah in stisko, da ne bom več z mojimi najdražjimi in vsemi drugimi, ki jih imam rada in jih cenim. Strah me je bilo izgubiti zaupanje, da zmorem naprej kljub tej hudi bolezni.

Zato se mi zdi pomembno, da o izkušnji govorimo naglas. Kajti bolnikov, ki se zdravijo zaradi raka, je ogromno. In zelo pomembno je, da prejemo iskrene informacije o tem, čemu se bo treba odpovedati, kaj lahko pričakujejo. Uspehi zdravljenja se resda merijo v številkah, a dokler človek živi, še ni statistika. In vsak

od nas bolnikov mora upati in si ohranjati in krepiti moč in vero v nadaljevanje življenja.

Bi Dolenjske Toplice priporočali? Komu?

Dolenjske Toplice bi najprej priporočila vsem, ki potrebujejo strokovno obravnavo, pomoč in podporo, pa naj bo to po poškodbi, ob soočenju z boleznijo in podobno. Sloves, ki ga imate, je več kot na mestu.

Enako pa bi jih priporočila tudi vsem, ki si želijo ohraniti in okrepiti zdravje. Pa tudi takim, ki potrebujejo odmik v naravo, ki si želijo duševnega in fizičnega ravnovesja, ki si želijo miru in sprostitve. Ki želijo nekaj več kot le počitnice na off. Dolenjske Toplice so naravni rezervat zdravja, z osebjem, kot sem že dejala, ki ves čas izžareva toplino, spoštovanje, strokovnost in predanost.

Gostovanje v tej oazi lepote pa bi priporočala tudi vsem, ki se ukvarjajo s turizmom, tako ali drugače, za zgled, kajti nihče ne more prezreti tega, da je za vsem, kar ponujate in predstavljate, tudi izjemno vodstvo. In to je vredno posnemanja.

Bi še kaj radi sporočili našim bralcem?

Zaključila bi s priporočilom bralcem – toplo jim priporočam, da naj najprej slišijo sami sebe. Kajti če sami nismo stabilni, močni in usklajeni s svojim telesom, ne moremo biti takšni v odnosih, ki jih gradimo.

In bralcem želim tudi, da bi doživeli tudi vsaj kak teden tu, v Termah Dolenjske Toplice, v tem tako prijetnem, zdravnem, sproščujočem in prijaznem okolju z ljudmi, ki jim je mar za goste. In da bi bili ponosni na to, da imamo pri nas tako zgledno urejeno zdraviliško-turistično destinacijo.



Pomembno je, da slišimo um in telo in da ne potlačimo čustev, ampak jih znamo prepoznati, izraziti in ravnati skladno s tem, kar čutimo. Pa naj gre za razmerja v družini ali na delu.

Poletno dopustovanje v prijetnem okolju

Ugodnosti
za družine!

Vonj po kremi za sončenje, kratki rokavi, dolgi in brezskrbni pogovori dolgo v noč, jutranje žvrgolenje ptičkov ... Ja, najtoplješi letni čas je ponovno tu. Naj bo poletje sproščujoče - preživite ga v najljubši družbi!

Vabljeni na oddih v Terme Krka, kjer vas čakajo prijetna doživetja, vrhunske velneške storitve in zelena narava.




SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PROGRAME.

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	284,00 EUR	426,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	368,00 EUR	551,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium**** Superior	308,00 EUR	462,00 EUR
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	416,00 EUR	693,00 EUR
	Vile***	346,00 EUR	576,00 EUR
Otočec	Hotel Šport****	2 noči (2 osebi)	3 noči (2 osebi)
	Paket <i>Predani strastem</i>	od 285,00 EUR	od 427,00 EUR
	Paket <i>Romantični oddih</i>	od 365,00 EUR	od 547,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 12. 2023, za Talaso Strunjan pa od 30. 6. do 3. 9. 2023. 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, svet savn.

Cene za Otočec veljajo do 15. 10. 2023. Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi s polpenzionom in že vključujejo 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: turistična taksa.



1=2

Maksi oddih mini cene

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****

2 noči
233,00 EUR

3 noči
349,00 EUR

Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***

256,00 EUR

384,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 30. 12. 2023. Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 130 x 200 cm (v hotelu Kristal v Termah Dolenjske Toplice) oz. z ležiščem 160 x 200 cm (v hotelu Toplice v Termah Šmarješke Toplice). Cena velja za 2 osebi s polpenzionom v economy sobi in že vključuje 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Namestitev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča.

Popusti za otroke (če bivajo v sobi z dvema odraslima): Otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno. Med poletnimi šolskimi počitnicami bivata brezplačno dva otroka – en otrok do dopolnjenega 12. leta in en otrok do dopolnjenega 6. leta. Za ostale otroke od 6. do 12. leta priznavamo 50 % popusta.

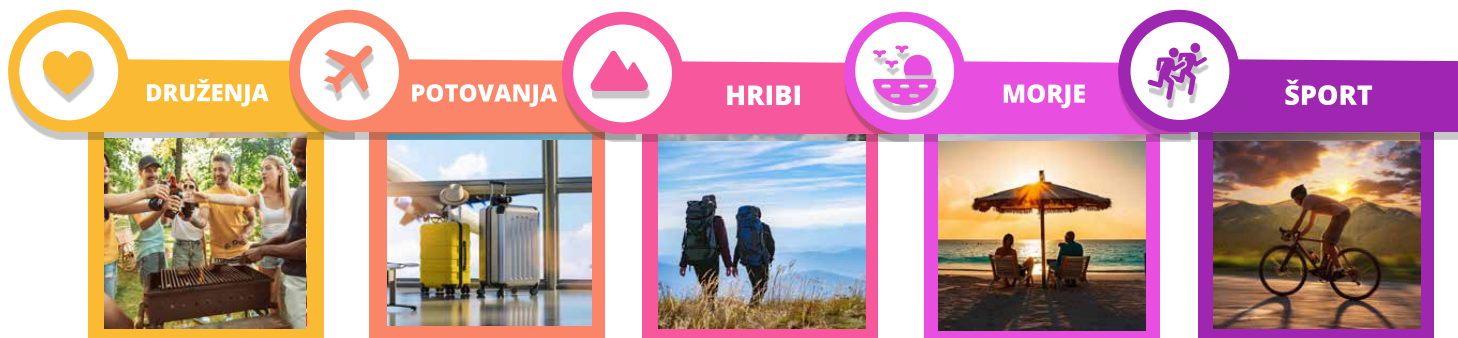
08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

NEUSTAVLJIVI V POLETJE

Poletje je čas različnih dejavnosti, ki jih vsak prilagodi svojim željam. Nekateri poletni čas izkoristijo za potovanja, drugi za poležavanje na plaži, mnogi se odpravijo v hribe, vedno bolj sta priljubljena tudi tek in kolesarstvo, tu pa so tudi druge družabne aktivnosti.



Ker dopustniški čas velikokrat spremljajo telesni napori in visoke temperature, moramo poskrbeti za dovolj velik vnos tekočine, saj s potenjem izgubimo veliko vode, z njo pa tudi pomembne minerale.

DEHIDRACIJA

Potreba po vnosu tekočine je povečana in lahko pride do dehidracije.

ZNOJENJE

Telo z znojenjem ohranja primerno telesno temperaturo.

NORMALNA AKTIVNOST

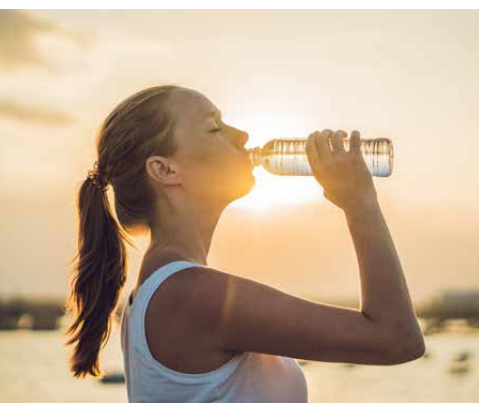
Pri normalni dejavnosti lahko z znojenjem izgubimo do en liter vode na dan.

VISOKE TEMPERATURE

Pri visoki zunanji temperaturi izgubimo več kot liter vode na uro.

INTENZIVNA VADBA

Pri enourni intenzivni vadbi izgubimo več kot liter vode na uro.



Aktivni odrasli glede na svojo telesno težo potrebujejo povprečno **od 2 do 2,5 litra** tekočine na dan (od tega v povprečju od 0,8 do 1 litra zaužijemo s hrano, približno 1,5 litra zaužijemo s tekočino), otroci pa naj bi na dan zaužili nekoliko manj (npr. malo manj kot en liter pri petih letih).

Dehidracijo preprečimo z zadostnim vnosom tekočin v manjših odmerkih prek celega dneva, tako v času obroka kot med njim. Najprimernejša pijača za odžejanje in nadomeščanje izgubljene tekočine je voda, ki ji ob povečanih telesnih in psihičnih naporih lahko dodate tudi **Magnezij Krka**.

Vsebuje edinstveno kombinacijo magnezija in vitamina B2, ki prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Magnezij prispeva tudi k normalnemu delovanju mišic. Že z eno vrečko Magnezija Krka zadostite dnevnim potrebam po tem mineralu.



Še več koristnih informacij in napotkov za prijeten skok v poletje lahko najdete na spletni strani www.magnezijkrka.si.

MAGNEZIJ Krka



**VAŠA
PRVA
IZBIRA***

**MAGNEZIJ
300**
granulat za napitek
MAGNEZIJEV CITRAT 300 mg magnezija
2 mg vitamina B₂

4. DAN
1 tableta
7,1 g granulata za napitek

MAGNEZIJ Krka

400
granulat za napitek
MAGNEZIJEV CITRAT 400 mg magnezija
2 mg vitamina B₂

prispjevata k zmanjsevanju
utrujenosti in izčrpanosti
magnezij prispeva
k normalnemu psihološkemu
delovanju in delovanju mišic
ENKRAT NA DAN

Mg

KRKA

**MAGNEZIJ +
VITAMIN B₂**

**BODITE
NEUSTAVLJIVI**

- ✓ Manj utrujenosti
- ✓ Normalno delovanje mišic

www.magnezijkrka.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Skrbite za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

* Prodajni podatki ePharma Market Slovenija za leto 2022, prodaja v lekarnah, kategorija izdelki z magnezijem.

KRKA



Ali tudi vam kdaj otečejo noge, občutite krče in bolečino v nogah ali imate težke noge? Kronična venska bolezen ali krčne žile, kot jim pogovorno rečemo, so pogosta bolezen, ki prizadene vsakega drugega odraslega prebivalca Slovenije.

Ohranjajte svoje zdravje in skrbite za svoje noge!



Krčne žile so bolezen, ki ne ogroža življenja, vendar močno vpliva na njegovo kakovost. Bolezen sčasoma napreduje, zato je pravočasno ukrepanje ključnega pomena. Ker se stanje slabša počasi in ker ljudje simptome običajno dobro prenašajo, pa jih veliko pomoč žal poišče prepozno.

Na pojavnost krčnih žil ima velik vpliv dednost. Če ima kdo v vaši družini težave s krčnimi žilami, bodite na simptome in znake, kot so otekle in težke noge, krči in bolečina v nogah, še posebno pozorni.

Zakaj se krčne žile sploh pojavijo?

Krčne žile nastanejo zaradi oslabiljene venske stene in zvišanega tlaka v venah nog ter posledičnega vnetja, zato je za zdravljenje pomembno izbrati zdravilo s protivnetnim delovanjem.

Okrepite vene s Flebavenom

Flebaven je namenjen zdravljenju simptomov krčnih žil in lajšanju težav s hemoroidi. Njegova učinkovitost in varnost sta bili dokazani v klinični raziskavi. Pri zdravljenju je pomembno vztrajati, saj se po 3 mesecih bolečina v nogah, otekanje nog in občutek težkih

nog zmanjšajo veliko bolj kot po 1 mesecu. Višje kot so zunanje temperature, hujši so simptomi, zato je priporočljivo, da začnete krčne žile zdraviti že zdaj. Rezultati bodo boljši, če bo zdravljenje dolgotrajnejše.

Flebaven iz Krke je plod domačega znanja in izkušenj. Omogoča cenovno dostopnejše zdravljenje. Na voljo je v lekarnah v eno- in trimesečnem pakiranju v obliki tablet po 500 mg in 1000 mg.



Več o Flebavenu in aplikaciji Flebi si lahko preberete na spletni strani www.flebaven.si.

Za zdravje svojih ven poskrbite z brezplačno mobilno aplikacijo Flebi

Flebi

BOLEČE, TEŽKE IN OTEKLE NOGE?

Mobilna aplikacija ponuja nasvete pri težavah s krčnimi žilami.

www.flebiapp.si



PRENESITE JO BREZPLAČNO.



KRKA

Mobilno aplikacijo Flebi je razvila skupina strokovnjakov, poleg njihovega znanja pa delovanje aplikacije omogoča umetna inteligenca. Ko uporabljate aplikacijo, Flebi skrbno beleži vaše odgovore o simptomih, nato pa pripravi oceno tveganja za krčne žile, da jo lahko delite s svojim zdravnikom. Tako vam pomaga preveriti zdravje ven na nogah in tveganje za nastanek krčnih žil. Flebi ponuja tudi številne prilagojene nasvete in članke o tem, kaj lahko sami storite za zdravje svojih ven. Obenem vas z vajami za lepe in zdrave noge spodbuja, da se pravočasno in učinkovito spopadete s težavami.

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

KRKINO PRVO ČETRTLETJE 2023

Skupina Krka je v prvem četrtletju leta 2023 ustvarila s prodajo prihodek 458,2 milijona evrov, kar je za 6 odstotkov več kot v enakem obdobju lani, in 89 milijonov evrov čistega dobička ali za 2 odstotka manj kot lani v prvem četrtletju.

Predsednik uprave in generalni direktor družbe Jože Colarič je ob tej priložnosti med drugim povedal: »V skupini Krka smo tudi v letošnjem prvem četrtletju poslovali uspešno. Prodajo smo povečali v petih prodajnih regijah in na večini naših ključnih trgov. Ohranjamo visoko dobičkonosnost poslovanja pred obrestmi in davki. Čisti dobiček je nekoliko manjši kot v primerljivem lanskem obdobju, razlog pa je v večjih negativnih tečajnih razlikah in večjem davku na dobiček. Nadzorni svet in uprava družbe Krka sta oblikovala predlog, da se Krkinim delničarjem za leto 2022 izplača dividenda 6,60 evra bruto na delnico, kar je za 17,2 odstotka več kot lani, o čemer bodo delničarji odločali na 29. redni skupščini delničarjev 6. julija 2023.«

Zdraviliško-turistične storitve Term Krka

V Termah Dolenjske Toplice, Termah Šmarješke Toplice, Talasu Strunjan in Hotelih Otočec je bilo v prvem četrtletju ustvarjenih skupaj za 16 odstotkov več nočitev kot leto poprej, prodaja je zrastle za 24 odstotkov. Prevladovali so domači gostje, število tujih pa se je v primerjavi z enakim obdobjem v letu 2022 povečalo za 58 odstotkov. Med tujci je bilo največ Italijanov, Hrvatov in Nizozemcev.

TEDEN HUMANOSTI IN PROSTVOLJSTVA: KRKINE PROSTVOLJCE ZNOVA POVEZALA DOBRODELNA DEJANJA

Krkinimi prostovoljci so v majskem Krkinem tednu humanosti in prostovoljstva pod sloganom *Tudi dobrodelnost je del nas* že desetič širili vrednote prostovoljstva, medsebojne pomoči in medgeneracijskega sodelovanja. Dobrodelne dejavnosti so potekale po vsej Sloveniji, akciji pa so se pridružili še krkaši v 18 državah. Tudi letos smo se družili s stanovalci domov starejših občanov, varovanci varstveno-delovnih centrov in drugih takih ustanov ter z učenci šol s prilagojenim programom. Teden smo sklenili z dnevom odprtih vrat na Krkini osrednji lokaciji v Novem mestu, na katerem smo gostili skoraj 1800 članov Zveze društev diabetikov Slovenije.



Igrarje otrok iz ljubljanskega Mladinskega doma Malči Beličeve v bazenu hotela Šport na Otočcu



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVIJO VRELCI ZDRAVJA

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

Ime:	Priimek:
Naslov (ulica in hišna št.):	Poštna št.:
Elektronski naslov:	Kraj:

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

Podpis

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

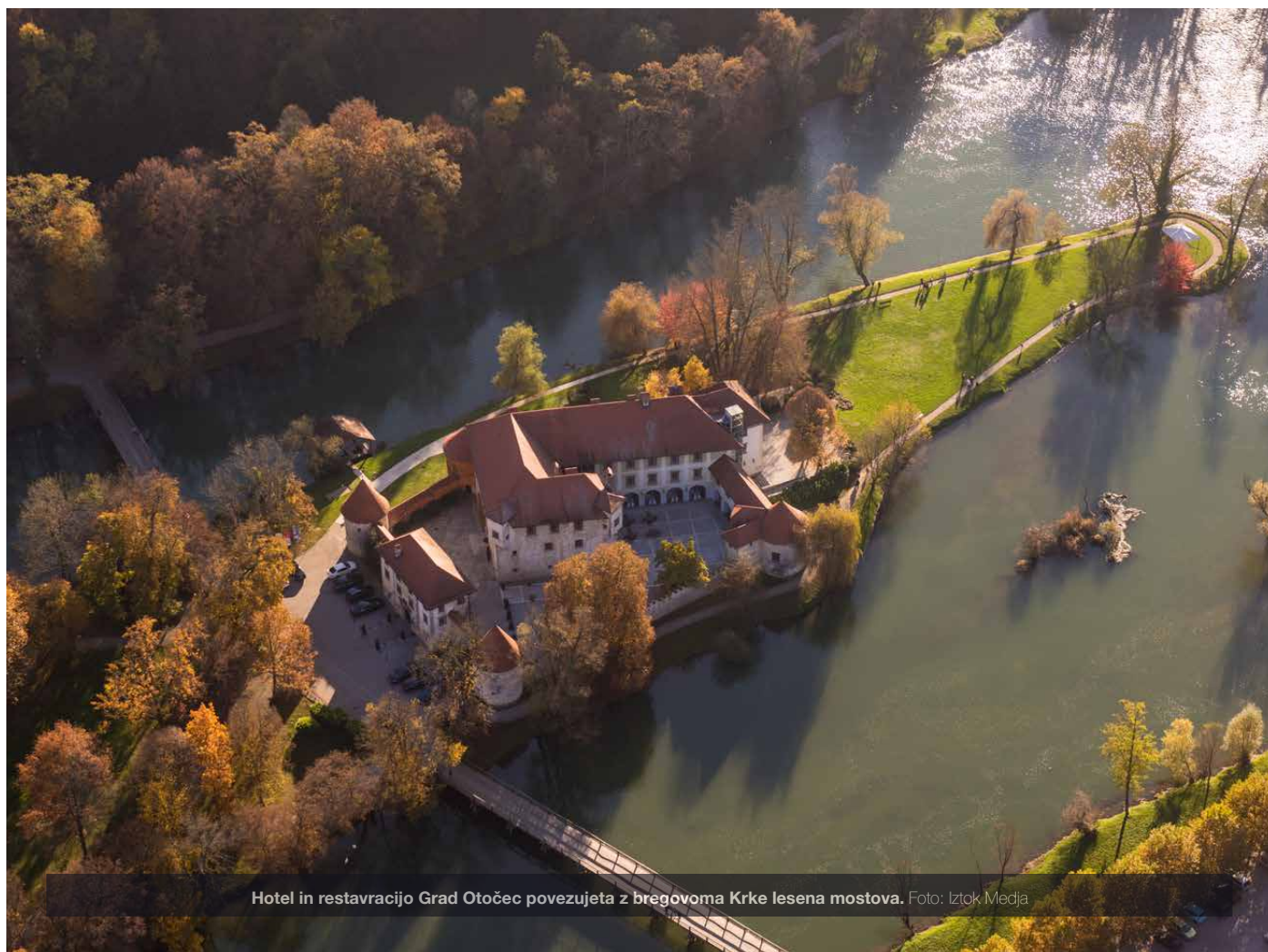
Vaše pravice
Vedno imate pravico do dostopa do svojih osebnih podatkov in do popravka teh podatkov, zahtevate lahko omejitev obdelave, osebne podatke lahko prenesete drugam ali prekličate svojo privolitev, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrišemo. Vašo zahtevo pošljete na elektronski naslov data.protection.officer.1k@termo-krka.si. Varstvo, obdelovanje in hramba osebnih podatkov so zagotovljeni po veljavni evropski in slovenski zakonodaji o varstvu osebnih podatkov. Če menite, da naša obdelava krši veljavno zakonodajo, imate pravico do pritožbe pri nadzornem organu, to je Informacijskem pooblaščenцу 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.

Povezujejo, zbližujejo in ohranjajo tradicijo

Dolenjski dajejo poseben čar leseni mostovi

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Mostovi so mojstrovine, vsak zase, za Dolenjsko pa so značilni leseni mostovi. Kamniti mostovi, pogostejši na Primorskem in Notranjskem, so se ohranili stoletja prav zaradi kamna, ki je obstojnejši od lesa. Leseni mostovi pa zahtevajo za to, da so lahko stoletje in tudi še dalj ohranili avtentično obliko, tudi ohranjanje obrtniških znanj. In prav zato je tradicija ohranjanja lesenih mostov še toliko bolj spoštovanja vredna.



Hotel in restavracijo Grad Otočec povezujeta z bregovima Krke lesena mostova. Foto: Iztok Medja

Na Dolenjskem je največ lesenih mostov in brvi na reki Krki

Tipično dolenjsko obliko lesenega mosta lahko opazujete pri treh mostovih **na Otočcu**. Dva stojita eden za drugim, saj povezujeta oba rečna bregova in otoček, na katerem stoji **grad Otočec**, tretji pa stoji nedaleč stran, malo nad otokom, v vasi Otočec. Vsi trije so tudi del kratkih, a slikovitih **pohodniške in kolesarske poti**, ki sta zelo primerni za družine in sprehajalce.

Vertikalno podporno konstrukcijo lesenih mostov na Dolenjskem tvori več lesenih stebrov, ki so postavljeni od rečnega dna proti razponski konstrukciji rahlo stožčasto. Na mestih podpornih stebrov pa so vsi, kot sploh večina lesenih mostov, bočno okrepljeni s horizontalnim povezjem, ki sega v obliki trikotnika čez poudarno površino. (Vir: Outsider.si)

Slikovit je tudi most v bližini **Dolenjskih Toplic**, v Dolenjem Polju. Obiščite ga, lahko s kolesom, ko se med oddihom v Termah Dolenjske Toplice odpravite na izlet do znamenitega Hudičevega turna v Soteski.

*Drevo diha, raste, živi,
se v most lesen spremeni.
Bregove povezuje,
človeška srca zbližuje.
(Cveta Levec)*

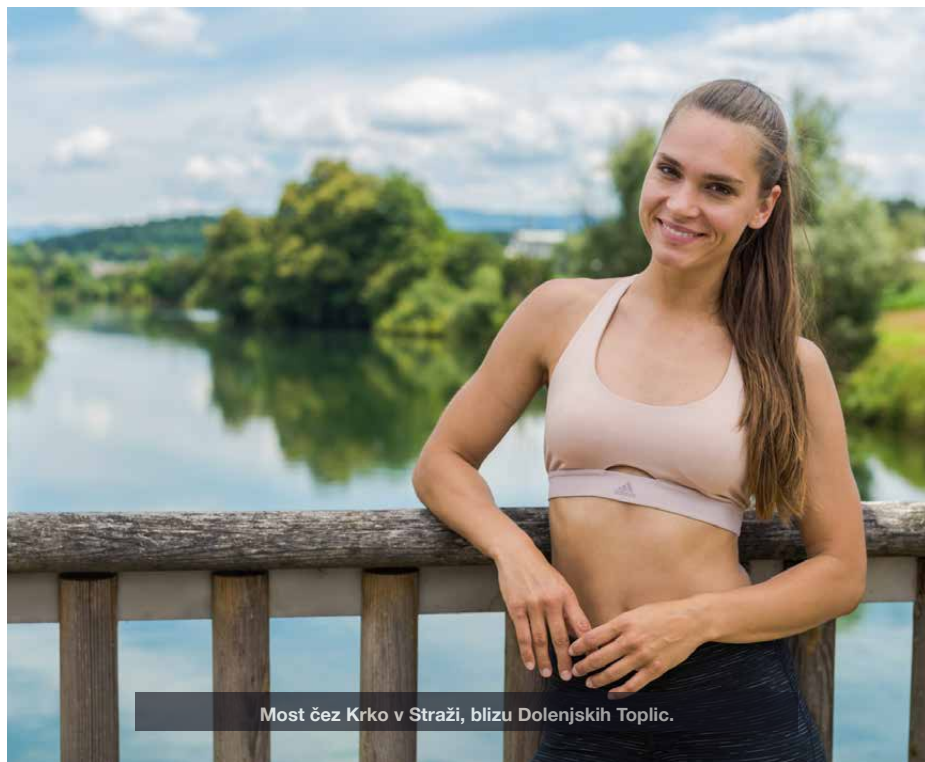
Že več kot 150 let kljubujejo času in poplavam

Nekdaj so ljudi, živino in vozove s pridelki čez Krko prevažali z brodom, v drugi polovici 19. stoletja pa so že bili zgrajeni leseni mostovi, na primer, **v Kostanjevici na Krki**, na Brodu v Podbočju in v Krški vasi. Kostanjeviška mostova in most na Brodu še vedno kljubujejo času in vsakoletnim poplavam, krškovaškega pa je leta 1978 zamenjal železobetonski most.

Leseni mostovi se težko upirajo pritisku po modernizaciji. Ohranjajo se le po zaslugi zaščitnikov kulturne dediščine in turističnih društev, ki ozaveščajo prebivalce o njihovi vrednosti in zgodovinskem pomenu.



Preko mostov na Otočcu vodi kolesarska pot.
Foto: Tomo Jeseničnik



Most čez Krko v Straži, blizu Dolenjskih Toplic.



Kostanjevica na Krki. Foto: Jošt Gantar

Mostovi povezujejo

Poleg gospodarskega pomena imajo mostovi velik pomen tudi v družbenem življenju, tudi v turizmu, umetnosti in kulturi – povezujejo ljudi, upodabljajo jih slikarji in fotografi, o njih pojejo in pišejo pesniki in pisatelji, ob tem pa je marsikateri umetnina že sam po sebi.

Razvoj zahteva vse več povezav

V **Novem mestu** se lahko sprehodite po lesenem mostu v mestni park v Ragovem logu, v les je oblečen tudi most na Loki. Meščani pa potrebujejo še več povezav, zato so sredi mesta nedavno zgradili še dva mostova za pešce in kolesarje, v prihodnjih letih pa bosta zgrajena še dva taka v okolici in še dva, ki bosta namenjena drugemu prometu. Novi mostovi sicer niso in ne bodo leseni, zanimivo pa je, da pri načrtovanju vseh omenjenih sodeluje naš mednarodno uveljavljeni projektant mostov Marjan Pipenbaher, ki je med drugimi projektiral tudi znameniti most na otok Pelješac, viadukt Črni kal in tudi najdaljši železniški most v Izraelu.

Griči, vinogradi, rečne brzice in leseni mostovi – raj za turiste

Dolenjska je s svojimi mehko zaobljenimi griči, zasanjano reko Krko, številnimi gradovi in slikovitimi naselji dežela, ki postaja zadnja leta med turisti vse bolj zaželena. Navduši jih tudi z **odlično kulinariko** in **termalnimi vrelci**.

Ko obiščete Dolenjsko, pa se zapeljite po njej tudi s kolesom – veliko **kolesarskih poti** je speljanih ob Krki. Z njenih mostov lahko opazujete brzice, jezove in slapove, ki jih ustvarja lehnjak. Na lehnjakovih pragovih pa se radi zadržujejo labodi in čaplje, zato boste tu gotovo lahko ujeli tudi kak trenutek za dober **fotografski posnetek** za svojo galerijo.



Brvi in mostovi poživljajo življenje ob rekah. Foto: Jošt Gantar

Poletna čuječnost

Kako živeti lahkotneje, v skladu z našo naravo – v naravi

Besedilo: Andreja Zidarič

V poletnih mesecih so dnevi daljši, in marsikdo se brez slabe vesti predaja zavajajočemu občutku, da nam je v enem dnevu podarjeno nekaj ur več življenja kot na primer januarja. Zjutraj načeloma ni težko vstati bolj zgodaj, svežina novega dne je naravnost poživljajoča. Smeli načrti kipijo, urnik za dan, ki se je pravkar rodil, se med jutranjim sprehodom kot koščki sestavljanke zлага kar sam od sebe. Čista energija novega dne dela vse naše predstave enostavnejše, lepše, prijetnejše, motivacija v nas raste in vsak doseženi vmesni cilj, kljukica tega dne, je potrditiv, da nam gre lepo in da smo uspešni! Da je vse mogoče, če se hoče, ko pa nas podpira nekaj, česar se ne da videti.

Nekateri zaupajo skrivnostnim zakonom vesolja, drugi astrološkim napovedim za znamenje, v katerem so rojeni, tretji potrebujejo pomoč in potrditev drugih ali pa so sami sebi najboljši prijatelj in iščejo in najdejo vire moči v sebi. Vsak človek je svet zase in vsak ima svoje pogone, ki ga ženejo naprej ali pa včasih držijo na mestu. Če človek verjame, da je za vse razlog, je morda manj vprašan. In morda so lažja.

V vsakem primeru si moramo ljudje današnjega sveta dati priložnost za ponastavitev – v vsakdanjem stampeu si moramo vzeti malo predaha za trenutke umirjenosti in čuječnosti.



Umirjena čuječnost – čuječa umirjenost

Čuječnost je stanje, ki si ga ljudje z leti vedno bolj želimo. Omogoča nam, da se povežemo z našimi notranjimi občutki in okoljem okoli nas. Govorimo o tem, kako se v divjem ritmu življenja osredotočiti, se zavedati okolice in samega sebe, najti v mislih mirno zavetje in v samem sebi zavetnika in sogovornika.

Zakaj?

Ker nam to daje notranjo moč in pogum. Da se soočimo vsak s svojimi preprekami, strahovi, neuresničenimi željami, nešteti izgovori. In velja za prav vsa področja življenja.

Zato ...

... sprejmite izziv in si v poletnih mesecih vsak dan privoščite nekaj časa za čuječno doživljanje okolice in predvsem samega sebe. Vključite vsa svoja čutila – zavestno opazujte in si v mislih ali na glas govorite, kaj vidite, delajte makro in mikro »spominske posnetke«, poslušajte zvoke okolice. Zaprite oči in se pogovarjajte sami s sabo ... Povejte si, kako se počutite, kakšen okus imate v ustih, kako diši zrak. Dotikajte se naravnih elementov – drevesne skorje, pa trave z bosimi nogami, naj vam skozi prste polzi voda, zaprite oči ... Vzemite si čas za sprehod po gozdu, opazovanje rastlin, predvsem cvetlic. Ali pa preprosto sedite pod drevesom in si vzemite čas za dihanje.

Poigravajte se! V teh trenutkih dneva ste pomembni samo vi in vaši občutki. In ugotovili boste, kako prijetno je. In kako vas lahko poglobljanje vase osreči.

Vrt in vrtnarjenje – popolno okolje in popolna dejavnost za trening čuječnosti

Vrt je idealen kraj za razvijanje čuječnosti. Skrb za rastline nas uči strpnosti in sprejemanja, saj vemo, da rastline rastejo počasi in da moramo biti pri skrbi zanje potrpežljivi. Urejanje gredic, posejanih z nam ljubimi posevki, navdaja s ponosom – lahko bi rekli, da skupaj z rastlinami rastemo tudi mi.

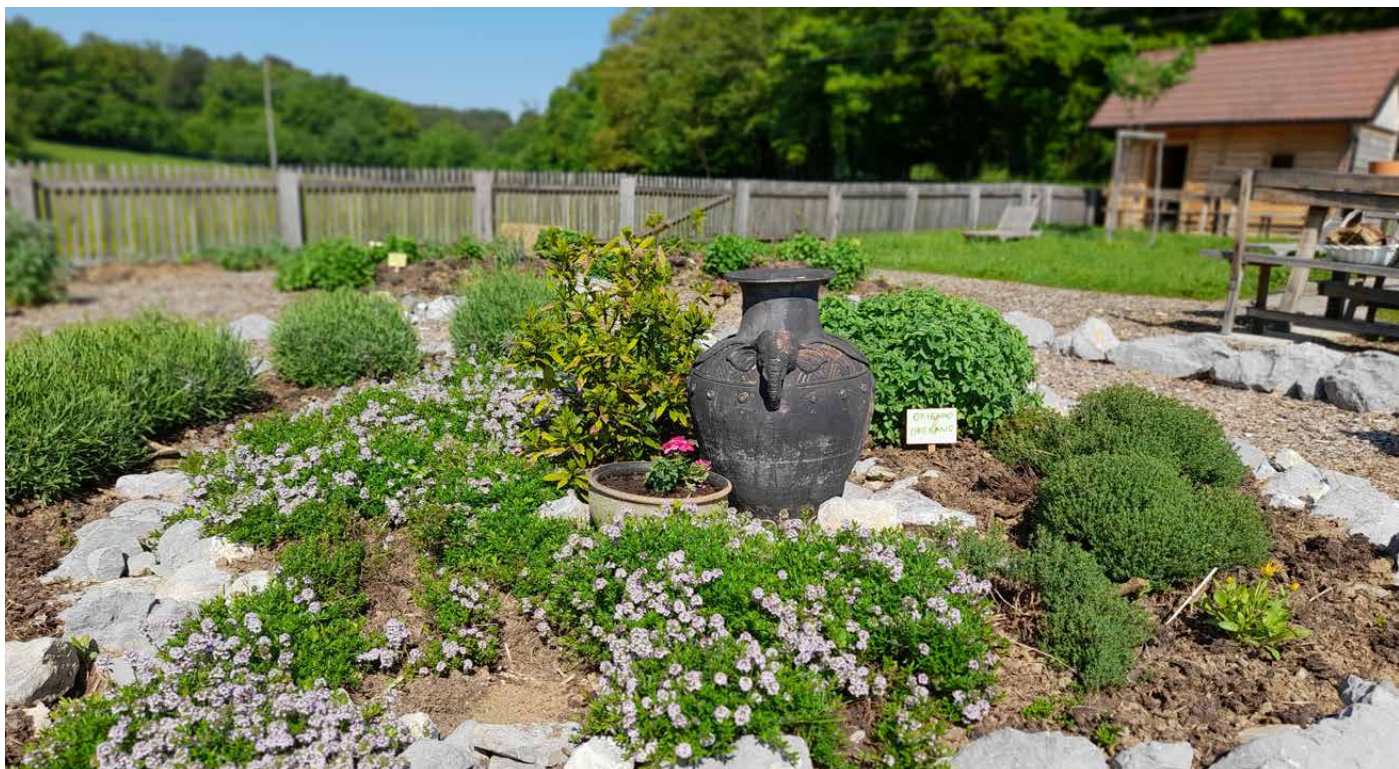
Na Otočcu živi in uspeva Grajski vrt. Zanj skrbimo zaposleni v Termah Krka – med njimi smo kuharji, receptorji, prodajniki in marketinški strokovnjaki, prehranska svetovalka, vzdrževalec, športna animatorka in drugi, usmerja pa nas glavna grajska vrtnarica Vesna Janković. Zaposleni delamo z veseljem, opravila nas zadovoljujejo, sproščajo in povezujejo. Na vrtu pa ste – pri ustvarjanju in urejanju – seveda dobrodošli tudi gostje Term Krka. Za tiste, ki prihajate iz urbanega okolja, je lahko to nepozabno doživetje. Sprehodi med gredicami, sproščajoče ptičje petje, puljenje plevela in vonjanje rastlin je svojevrstna velneška izkušnja. Pomirjajoč objem narave in zdravilni učinki njenih darov vračajo življenjsko energijo in zanos.

Aromaterapija

Z vonjanjem aktiviramo tisti del možganov, ki je povezan s spominom, čustvi in motivacijo. Vonj lahko vpliva na zbranost in splošno razpoloženje in spodbuja čustvene reakcije, kot so radost in sproščenost, pa tudi tesnoba. Zato je zelo pomembno, da se zavedamo, katere vonje imamo radi in kateri nas pomirjajo, da jih lahko uporabljamo kot orodje za obvladovanje čuječnosti in dobrega počutja.

Nekatere rastline, kot so **sivka**, **kamilica in vrtnica** – ki jih imamo na Grajskem vrtu veliko –, so znane po tem, da sproščajo in vplivajo na zbranost. **Kamilica**, nežno dišeča poletna gospodična, omogoča pripravookusnih dišečih čajnih mešanic; učinkovita je pri zmanjševanju anksioznosti, kar so vedeli že stari Grki. Tudi vonj **sivke** se že stoletja uporablja kot naravno zdravilo za anksioznost in živčnost, saj vzbuja pozitivne občutke. Sivka naj bi delovala v možganskih centrih, povezanih s čustvi, kot pomirjevalo, ki zmanjša občutek stresa in tesnobe. Zmanjšuje namreč tudi raven kortizola, hormona stresa. **Vrtnica** pa sprošča telo in dušo – njen vonj pomirja v različnih čustvenih stanjih, kot so zaskrbljenost, razočaranje, depresija in splošna čustvena izčrpanost.





Naj postaneta sprostitelj in umiritev del vsakega vašega dne. Domači vrt je lahko dišeč terapevtski kotiček, kjer se lahko ob stresu umaknete oziroma se s stresom dneva in spremljajočimi skrbmi spopadete, si izboljšate razpoloženje in obnovite pozitivno energijo.

Vdih – izdih

Preživljanje časa na prostem in globoko dihanje sta pomirjajoča že sama po sebi, saj pomembno vplivata tudi na zniževanje previsokega krvnega tlaka. Prijetne naravne dišave pa še povečajo koristi dihanja za naše zdravje in nas dodatno motivirajo za preživljanje več časa na prostem, v naravi.

Bzz, bzzzz, bzzz

Čebele. Včasih nas njihova prisotnost moti, celo plaši. A ko se osredotočimo, se zavemo pomembnosti čebel, ki so

ključni element našega ekosistema. Poletni travniki so nekaj najlepšega, kar premore naša domovina. Naj bodo ravninski ali planinski, navdušujejo s svojo barvitostjo in življenjem. Vonj medovitih rastlin in brenčanje drobcenih kril ohranjata življenjski optimizem in vero v svetlo prihodnost.

Na otoškem Grajskem vrtu skrbimo tudi za čebele – trudimo se, da jim zagotovimo dovolj hrane, zato sadimo tudi medovite rastline in puščamo dele travniških površin nepokošene.


Zato ... ne zamudite preveč priložnosti, ko lahko za vsaj nekaj minut ležete v travo in se prepustite trenutku. Poslušanje čebeljega brenčanja je ena od oblik naravnega sproščanja – vibracije čebeljega zvoka delujejo pomirjevalno in antistresno. Opazovanje čebel pri njihovem vsakdanjem delu pa je eden od načinov, kako preusmeriti misli na dogajanje tukaj in zdaj.

Majhne vsakdanje čarovnije

Osnova čuječega doživljanja sveta je ljubezen in pozornost do samega sebe. Če se cenimo in če imamo radi sami sebe, če doživljamo sebe in svet mirno in brez odvečnih vrednostnih sodb, se lahko z okoljem okoli nas bolje povežemo. Za našo rast in opolnomočenje sta ključna sprejemanje in sprejemanje spreminjanja.

Bodimo to poletje dovezetni za majhne življenjske čarovnije, razvijajmo svoje interese in želje, poiščimo si aktivnosti, ki nas spodbujajo k ustvarjalnosti. Naj bo svet okoli nas še tako razdrobljen, neurejen, zahteven in kakofoničen, poiščimo mir v sebi. Oziroma, kot je rekel Sokrat: »Če hočeš spremeniti svet, moraš najprej spremeniti samega sebe«.



						VRELCI ZDRAVJA	PODPORA, NASLON	IZPUŠČAJ, MOZOLJ	HKRATNOST, SOČASNOST, UJEMANJE	ČUTILO ZA VID	JAPONSKA BORILNA VEŠČINA	KEMIJSKI SIMBOL ZA ERBIJ	KAR NE OBSTAJA, NE BIVA; NIČ	LESNI SLADKOR	STRUP IZ VOLČJE ČEŠNJE
SESTAVIL: PETER UDIR	JUDOVSKA DRŽAVA	STANJE ZBESNE-LEGA	AMERIŠKI REŽISER (MARTIN, »Dolgo vroče poletje«	NEKD. KO-STARIŠKI PREDSEDNIK (OSCAR ... SANCHEZ	JV DEL PANONSKÉ NIZINE AFRIŠKO LJUDSTVO	ŽENSKA, KI JE PRAVNOMOČNO OBSOJENA									
						POOBLAŠČENEC, KI IMA PROKURO									
						PRIPRAVA, KI OBIDE OBOLELO ŽILO, BYPASS					RAZJEDA, ULKUS				
						NASILNA TATVINA			METLA						
						INDONEZJSKI OTOK (turizem)			MESTO NA OTOKU MURTER, HRVAŠKA						
										POZEJDO-NOV SIN V GR. MIT. Ž. IME, JASNA					
IZKORIŠČA-NJE							URADNI RAZGLAS					ZORMAN, IVO			
							NADSTRO-PJE					GALANTEN ČLOVEK			
KDOR KAJ ZBIRA								GESLO, PAROLA							
								REČ							
VRSTA FOSILNE SMOLE							SINOVA ŽENA						PREROČI-ŠČE PRI STARIH RIMLJANIH	PRIKIMAVA-NJE	
							EL. NAPE-TOST, IZR. V VOLTIH								
RADIO-AKTIVNI KEMIJSKI ELEMENT (At)						USTVARJA-LEC, TVOREC					DEL KRO-ŽNICE				
						VLADAR-JEVO BIVALIŠČE					PRIREDITEV OB KONCU ŠOLANJA				
EMIL NOLDE		MESTO NA KITAJSKEM						OBRI							
		SERA RACA						BUČA							
PRODUKT GOZDOV			JEZA, OGORČE-NJE	IGRA PRI TAROKU	LETEV					POKRAJINA V VIETNAMU					
										RIŽEVO ŽGANJE					
ISTOČASNO SKOTENI MLADIČI							TROJINA						KATHY ACKER		
KITAJSKI POLITIK, DRŽAVNIK (CETUNG)							MADŽARSKI REVOLU-CIONAR (BELA)						POLT		
POMOR-ŠČAKINJA, MORJE-PLOVKA								OMEJEN, NEUMEN ČLOVEK							
								IVAN TAVČAR							
KDOR SE ODPOVEDU-JE UŽITKOM						UŽIVALEC									
POSUŠENA TRAVA DRUGE KOŠNJE						TOČENJE									

ATROPIN - strup iz volčje češnje; **RETINIT** - vrsta fosilne smole; **SUDŽOV** - mesto na Kitajskem; **TISNO** - mesto na otoku Murter;

Rešitev pomladne križanke (vodoravno): OBRABNINA, TRIGLAVAN, RAŽA, RAFT, IDA, KANTO, DNINAR, JAN RASKAR, NATISK, IDIOTIJA, MOTALO, SVARILO, KASA, ED, BEND, STRN, TATI, AN, IZMERA, SOLON, TETRAPAK, TROP, MIK, KRHKOBA, MIS, AZIJAT, TVARNOST, PEPELIKA, SKORJA, AMAZONIT, KAJFEŽ

Žreb je nagrade pomladne križanke razdelil takole:

1. nagrada **ALENKA HOČEVAR, LEVSTIKOVA ULICA 22, 1000 LJUBLJANA**
2. nagrada **DARKO AVGUŠTIN, METLIŠKA CESTA 7, 8333 SEMIČ**
3. nagrada **JOŽICA PINTER, RIMSKA CESTA 87, 3311 ŠEMPETER V SAVINJSKI DOLINI**
4. nagrada **JOŽICA MERVIČ, PARTIZANSKA CESTA 41, 4000 KRANJ**
5. nagrada **SONJA ERLAČ, ZABOVCI 101, 2281 MARKOVCI**

Rešeno poletno križanko pošljite do **31. 8. 2023** 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 praktične nagrade. **Srečno!**

Ime in priimek

Naslov



Dobrodošli!

19 PODEŽELSKA
HIŠA
&
BISTRO

www.golf-otoceec.si