

TERME (K) KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | 3/2025 | Novo mesto

jesen 2025

Polni energije, polni življenja.

TERME  KRKA

Vabljeni na brezskrben enotedenski oddih, za katerega ne potrebujete svojega avtomobila. Pridružite se nam na Veselem avtobusu - z nami je potovanje BREZPLAČNO ter vedno prijetno, brezskrbno in zabavno.

7 nočitev s
polpenzionom

Redna cena

Vaš prihranek

**Cena za
upokojence, člane
Kluba Terme Krka**

Hotel Vitarium**
Superior**

770,00 €

223,00 €

547,00 €

Hotel Šmarjeta****

745,00 €

216,00 €

529,00 €

Hotel Toplice*
(enoposteljna soba)**

808,00 €

234,00 €

574,00 €

Odhod Veselega avtobusa v Terme Šmarješke Toplice

23.-30. november 2025 | Obala, Notranjska, Ljubljana

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

Navedene ure so približne - prijavitelne goste pravočasno obvestimo o točni uri odhoda.

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi in že vključujejo popust za upokojence in popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba (razen v hotelu Toplice), turistična taksa. Možnost plačila na obroke.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

"Jesen je druga pomlad, ko vsak list postane cvet."

Albert Camus



Ko se narava ovije v bogastvo barv, se nam napove eno najlepših obdobij leta, jesen, to pa ni le čas slovesa od poletja, temveč tudi čas novega zagona, topline in iskanja ravnovesja. In morda se prav v tem letnem času najbolj zavemo, da je tudi življenje sestavljeno iz obdobij in da ima vsako svojo lepoto.

Jesen nas vabi, naj spremenimo ritem. Po živahnih poletnih dneh si v krajših jesenskih vzamemo kak trenutek več za počitek, hkrati ohranjamo vedrino in radovednost, skrb zase in za svoje bližnje pa dobi novo razsežnost – s sprehodi po gozdnih poteh, ki hranijo telo in duha, s prijetnimi druženji, ki krepijo vezi, in ustvarjalnimi trenutki, ki nam polepšajo dneve in nas navdihujejo.

V Termah Krka tudi v tem času zagovarjamo majhne korake, ki pa naj naredijo veliko razliko – vse do občutka, da smo **polni energije, polni življenja**. A dolgoživost in mladostnost nista zgolj dar narave in genov, sta tudi rezultat naše pozornosti do sebe: premišljene izbire gibanja, hrane, časa za sprostitev in trenutkov za smeh. In zato tudi v tej številki Vrelcev zdravja **odkrivamo načine in spodbude, kako poskrbeti za vitalnost in optimizem**, ki naj nas spremljata v vseh letnih časih življenja.

Jesenska ponudba vseh naših destinacij gradi prav na tem. V toplih savnah se sprostimo in naredimo prostor za nove energije. Termalna voda nam vrača lahkotnost, morska pa moč in sproščenost. Naše kuhinje ustvarjajo jedi, ki so več kot del obroka – so doživetje, ki razvaja čute in povezuje ljudi ob skupni mizi. In ko dodamo še prijetna srečanja, poslovna ali osebna, dobimo celoto, ki hrani telo in duha in krepi odnose.

Zato naj dnevi do decembra ne bodo le prehod med poletjem in zimo, temveč naj bodo **povabilo k novim začetkom** – vsak dan je priložnost, da odkrijemo kaj novega, da se prepustimo lepoti, ki nas obdaja, in da ohranjamo mladostnost.

Naj bo jesen za vas čas optimizma, druženja in ustvarjalne radosti. Čas, ko se zavemo, kako lepo je biti živ, radoveden in hvaležen za iskrive trenutke – in teh ni nikoli preveč.

Želimo vam barvito jesen, pa tudi prijetno branje.

Andreja Zidarič, glavna urednica

Terme Dolenjske Toplice
Zgodba hotela Vital

4

Terme Šmarješke Toplice
Aktivni in samostojni do
visoke starosti

8

Talaso Strunjan
Restavracija Pinija in
njeni okusi

12

Otočec
Kraj srečanj, idej in
navdiha

16

Tadej Golob
Okrevanje na
"osvobojenem ozemlju"

22

V skrbi za vaše zdravje
O vitaminih skupine B

26

Ozimnica
Fermentiranje vrtnin

30



Terme Dolenjske Toplice

Zgodba hotela Vital

Vsak kotiček Dolenjskih Toplic ima svojo zgodbo – o zdravju, družabnem življenju, pa tudi o ljudeh, ki so tu našli svoj navdih in moč. Eden takih kotičkov je današnji hotel Vital, ki je že skoraj 250 let več kot le prostor za krepilni počitek: je priča zgodovine, prizorišče druženja in dragocen vir vitalnosti. Z letošnjim oktobrom stopa ta najstarejši hotel tega zdravilišča na novo pot, začčenja novo poglavje svoje zgodbe, in tako je zdaj nadvse primeren trenutek, da pokukamo v njegovo zgodovino.

Andreja Zidarič

Začnimo z legendo o termalnem vrelcu ...

Legenda pravi, da je imel mežnar v Dolenjskih Toplicah psa, na katerega je bil zelo navezan. Ta pes pa je imel navado, da se je zaganjal v vprežne živali, ki so skozi kraj vlekle vozove. In tako se je zgodilo, da je nekoč padel pod kolesa, potem pa se je, cvileč, izgubil na bregu potoka Sušica. Mežnar ga je iskal kar nekaj dni, ko pa ga je končno našel nekje v grmovju, je ugotovil, da leži v luži in da je voda topla. Torej je bil pravzaprav ta mežnarjev pes prvi, ki se je z razbolelim poškodovanim telesom prepustil blagodejnim učinkom termalne vode.

... in nadaljujmo z zgodovinskimi dejstvi

→ Prvotna preprosta kopališka stavba

Nad vrelcem termalne vode so jo sezidali med letoma 1673 in 1677.

→ Prva pisna analiza topliške termalne vode

Malokateri zdraviliški kraj se lahko pohvali s tako številnimi pisnimi analizami termalne vode, opisi kraja in njegove okolice, kot jih imajo Dolenjske Toplice. Prvo analizo tukajšnje termalne vode je objavil zdravnik in učitelj zdravstvenih ved v Ljubljani dr. Anton Kastelec, že leta 1777.

→ Dediščina rodbine Auersperg

Do druge polovice 18. stoletja so bile Toplice zasebno kopališče rodbine Auersperg. Leta 1767 pa je dal knez Henrik Auersperg na mestu prvotne kopališke stavbe zgraditi razkošno štirietažno zgradbo – v kleti so bili trije bazeni oz. kopeli, v pritličju avla, jedilnica in plesna dvorana, v dveh nadstropjih pa 28 sob za goste. Tako je nastal Kopališki dom, današnji hotel Vital.



Knez Henrik Auersperg, graditelj današnje kopališke stavbe

→ Ta nova kopališka stavba s sobami za goste je dotedanje termalno kopališče spremenila v zdravilišče.

Leta 1776 je kranjsko deželno glavarstvo izdalo **kopališki red** – tudi tega je napisal dr. Anton Kastelec (ki je opravil tudi prvo analizo topliške termalne vode).

Kopališki red iz leta 1776, 19. točka

"Teh zdravilnih kopeli ne sme nihče imenovati voda, sicer se kaznuje z enim goldinarjem."

S Kopališkim domom so Toplice postale eno najbolj slovitih avstrijskih zdravilišč tedanje dobe in so v avstro-ogrskih aristokratskih in meščanskih krogih uživale znaten ugled vse do razpada monarhije.



Plakat, ki je v začetku 20. stoletja vabil goste v Toplice na Kranjskem. Natisnili so ga v Gradcu.

→ Dr. Konstantin Konvalinka (1872–1943)

Na razvoj zdraviliške dejavnosti v Dolenjskih Toplicah je pomembno vplival češki zdravnik Konstantin Konvalinka. 1. januarja 1913 je prevzel zdravilišče v upravljanje kot direktor, med 1. svetovno vojno pa je vodil topliško vojaško bolnišnico in je opravljal raziskave o uspešnosti zdravljenja revmatskih obolenj pri vojakih s topliško vodo.

Leta 1921 je od kneza Karla Auersperga kopališče z vsemi pripadajočimi objekti odkupil ter se lotil prenove in moderniziranja kopališča in hotelskih nastanitev. Potem ko je leta 1923 pridobil specializacijo za balneoterapijo, je kopališče povzdignil v sanatorij. Januarja 1940 je zdravilišče s Kopališkim domom prodal zdraviliški družbi Dolenjske Toplice, z. o. z., iz Ljubljane.

→ Razdejanje med 2. svetovno vojno in obet svetle prihodnosti
Ob nemškem zračnem napadu oktobra 1943 je bil Kopališki dom močno poškodovan in potrebna je bila temeljita obnova; zares se je začela šele po vojni. Leta 1946 pa je bilo zdravilišče nacionalizirano.

→ Temeljitejša povojna prenova

Spomladi 1953 so začeli preurejati Kopališki dom in urejati zdraviliški trg in park, število zaposlenih se je povečevalo – iz sanatorija je nastajalo zdraviliško-turistično podjetje.

→ Nove kopalnice in dvigalo

Leta 1963 je Kopališki dom pridobil še dve etaži – zdravilišče je pridobilo še 86 postelj in v vsakem nadstropju kopalnice. Vgrajeno je bilo dvigalo, kar je precej pripomoglo k še boljšemu počutju gostov.

→ 1973 – zelo pomembno leto za Dolenjske Toplice

Tega leta je Zdravilišče Dolenjske Toplice postalo del Krke, tovarne farmacevtskih in kemičnih izdelkov Novo mesto. Sledilo je



Kopališki dom okoli leta 1960

Vitalis pomeni življenjski, življenja sposoben, zato razumemo v besedi vital tudi zdravje in energijo – kar ponujajo Dolenjske Toplice obiskovalcem že stoletja. Ime hotela je tako postalo nekakšno vodilo in obljuba gostom: **tukaj boste našli novo moč.**

obdobje razvoja in prenov in zdravilišče v Dolenjskih Toplicah je stopilo v korak s trendi primerljivih zdraviliških krajev doma in na tujem.

→ Prenovljena stavba in hotel s povednim imenom Kopališki dom se je v naslednjih letih spreminjal v sodoben hotel s štirimi zvezdicami, leta 1998 pa je dobil tudi novo ime – hotel Vital.

Del večje zgodbe

Hotel Vital je neločljivo povezan z razvojem Term Dolenjske Toplice, ki so iz skromnih začetkov zrasle v enega najpomembnejših slovenskih centrov zdraviliškega turizma. In ob vseh etapah posodobitve in novih projektov je igral pomembno vlogo – kot dom za goste, ki so želeli toplino, varnost in vitalnost.

Ko bo hotel Vital odprt za goste v prenovljeni podobi, bo vsak obisk, tudi za vas, priložnost, da začutite utrip zgodovine in hkrati novo energijo, ki jo prinaša prihodnost.

Viri (besedilo in fotografije):

- Dolenjske Toplice v odsevu časa, znanstvena monografija ob 800-letnici prve omembe Dolenjskih Toplic v zgodovinskih virih (2015)
- www.term-krka.si
- www.obrazislovenskihpokrajini.si

Obiščite nas na Festivalu za tretje življenjsko obdobje
od torka, 30. septembra do četrta, 2. oktobra,
v Cankarjevem domu v Ljubljani.

Na festivalu bo svoje dejavnosti, namenjene starejšim, predstavljalo več kot 3.000 posameznikov, podjetij in organizacij, organizirano pa bo tudi zanimivo spremljevalno dogajanje, izobraževanje in strokovne razprave.

Pester program bomo ponudili tudi na stojnici Term Krka.

Naša glavna nagrada:
vikend oddih v izbranem hotelu Term Krka
za 2 osebi

Tu boste lahko izvedeli več o svojem zdravju in sodelovali v nagradnih igrah.

Pripravljene so tudi številne praktične nagrade.

Zavrtite kolo sreče – vsaka številka zadene!

Prijazno vabljeni!

Pravi čas za načrtovanje JESENSKIH POČITNIC!

Sprostitev in nepozabna doživetja za vso družino.



**Ugodno
za družine-**

popusti za otroke
med šolskimi
počitnicami*

**Veseli in zabaven
počitniški program
z Medom Tedom**

peka palačink 🥞

plesna vodna aerobika 🏊‍♀️

ustvarjalne delavnice 🎨

iskanje skritega zaklada 🔍

družabne igre, kolo sreče 🎲

športne igre 🏀

turnir v pikadu in
namiznem nogometu 🏈

karaoke, plesna zabava 🎤

Jesenski oddih v Termah Dolenjske Toplice

Hotel Balnea**** Superior

2 noči

267,00 EUR

3 noči

400,00 EUR

Cena velja na osebo, za polpenzion v dvoposteljni sobi, ter že vključuje popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa. Ponudba velja do 30. novembra 2025.

*Otroci do dopolnjenega 6. leta in 1 otrok do dopolnjenega 12. leta počitnikujejo BREZPLAČNO. Za ostale otroke od 6. do 12. leta priznavamo 50 % popusta. Popust velja, če otroci bivajo v sobi z dvema odraslima.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Terme Šmarješke Toplice

Kako živet, da se bomo vitalni veselili aktivne in samostojne starosti

Janja Strašek, prehranska svetovalka



Praksa dokazuje, da lahko dolgo ohranimo zdravje, živost in veselje do življenja že z aktivnim življenjskim slogom in preprostimi spremembami v našem vsakdanjiku. Ko v Termah Šmarješke Toplice svetujem gostom, ki se udeležijo programov zdravega hujšanja SlimFit, razbremenitve organizma VitaDetox in imunskega ravnovesja ImmunoRebalance, vedno obravnavamo tudi vprašanje, kako ohraniti mladostnost in zdravje.

Z meritvami in na zdravniškem pregledu gostje izvejo, koliko se njihova biološka starost razlikuje od kronološke in kakšna sta njihova telesna kondicija in zmogljivost srca, nato pa s pomočjo strokovnjakov stopijo na pot zdravega polnega življenja.

Geni, življenjski slog in okolje

Dolgoživost pomeni **izboljšan proces staranja**. Na to vplivajo genske predispozicije, življenjske navade (npr. prehrana, kajenje, telesna dejavnost), oksidativni stres, sistemsko vnetje, hormonsko (ne)ravnovesje in mikrobiom, pa tudi zunanji dejavniki, ki vključujejo onesnaženost okolja, UV-sevanje ipd. Vse te spremenljivke vplivajo na naše gene in določajo, za razvoj katerih bolezni bomo v življenju dovzetni.

Življenjska doba se hitro podaljšuje

V svetu se povečuje število stoletnikov in tistih, ki so ta mejnik presegli. Enak trend se kaže tudi pri nas – v zadnjega četrta stoletja se je število stoletnikov v naši državi povečalo s 60 v letu 2000 na skoraj 400 lani. Zanimiv je podatek, da se je **število stoletnikov** od leta 1991 do danes **povečalo za skoraj 15-krat**. Stoletniki so tako skupina z največjo rastjo v 21. stoletju pri nas. Veliko zaslug za to imata vsekakor medicina in dostopnost zdravil, vendar ne vseh. To potrjujejo raziskave v nekaterih delih sveta, npr. v posameznih predelih Kostarike, na Sardiniji, na Japonskem, v Grčiji in v ZDA, kjer živi nadpovprečno veliko stoletnikov, in to zdravih, radoživih in mentalno čilih.

Modrosti vitalnih stoletnikov

Proučevanje teh skupnosti je pokazalo, da vplivata na dolgoživost njihovih stoletnikov nabor zdravih navad in podpora okolja. Med razlogi, zakaj ohranjajo vitalnost tudi pri starosti 100 in več let in v življenju uživajo, oni sami navajajo:

1. skupnost, ki spodbuja druženje, družabne športe, ustvarjalno, dejavno, zabavno življenje, medsebojno podporo in spoštljive odnose,
2. vsakodnevne aktivnosti in koristna opravila v naravi, ki spodbujajo h gibanju (poudarjajo npr., da je fino živeti na bregu, ker zahteva to vsakodnevno hojo v hrib, hojo po številnih stopnicah ...),
3. miselnost oz. naravnost celotne skupnosti k zavedanju, da se telo pač stara, da pa mora duh 'izstopiti iz tega telesa' in ostati vitalen; da je tako zelo dolgo vitalno življenje lepo in tudi potrebno, saj lahko tako dolgo prispevaš skupnosti in človeštvu.

Pri dolgoživosti torej ne gre za iskanje enega samega "eliksirja mladosti", temveč za sprejemanje te miselnosti in nabora zdravih navad in za ustvarjanje takega okolja, ki to podpira in spodbuja.

Ključna je preventiva – o staranju je treba razmišljati, preden se začne

Če želimo izboljšati proces staranja tako, da bomo do konca ohranili samostojno, polno življenje, je dobro, da osvojimo zdrave navade že, ko smo še mladi, a tudi v srednjih letih še ni prepozno. Strokovnjaki opozarjajo na 6 ključnih področij:

Uravnoteženo čuječe prehranjevanje

Uravnotežena prehrana omogoča trdne kosti, močne mišice, zdravo srce in prebavila, bistre možgane, vitalen imunski sistem, hormonsko ravnovesje in živo mikrobioto. Uravnotežena, pestra prehrana vpliva na našo naravno odpornost, saj lahko telo iz nje črpa vsa potrebna hranila.

Prehranski načrt naj vključuje živila, ki so pridelana čim bolj naravno – žita, sadje, zelenjavo, stročnice, mleko in mlečne izdelke, meso, ribe in maščobe –, ker vsebujejo ta živila skupaj vsa temeljna makro- in mikrohranila.

Pomemben je tudi **ritem prehranjevanja** – trije glavni obroki (zajtrk, kosilo in zgodnja večerja), dve zdravi malici in dodatni regeneracijski obrok le ob večjih telesnih obremenitvah. Ne pozabite tudi na vodo – dnevno je spijte vsaj 2 litra, po požirkih. Dobro pa je upoštevati tudi vmesno obdobje postenja (več o postenju izvejo gostje na programu VitaDetox).

Prehranjevanje naj bo **čuječe** – vsak obrok naj bo za vas obred, za katerega si vzamete čas. Umirite se, odložite telefon, ugasnite TV. Pri jedi uporabljajte vseh pet čutil, vsak grizljaj dobro prežvečite.

Za dobro počutje in dober imunski sistem **izbirajte hrano različnih barv** – tako lažje zadostite vsem dnevnim potrebam po hranilih in telesu zagotovite vse potrebne vitamine, minerale, antioksidante, vlaknine ...

Izberite gibanje, ki vas veseli, in ga izvajajte redno

Premalo gibanja povzroči več prezgodnjih smrti kot kajenje in alkohol. Dodajte v svojo dnevno rutino **vsaj 10-minutno hitro hojo** in nekaj **vaj za moč**, vsaj enkrat tedensko naj bo aktivnost daljša in intenzivnejša, če je le mogoče, v naravi. Razmislite, katera vrsta gibanja vas veseli, je to morda ples, vrtnarjenje, kolesarjenje? Če **v tem uživate**, boste to lažje vključili v svojo vsakdanjnik.

Vprašajte se, ali vodijo vaše življenjske navade v dolgoživost. Odgovorite si na vprašanja:

1. Kakšne so moje vsakodnevne prehranske navade? Ali je moja telesna teža ustrezna?
2. Koliko se gibljem vsak dan?
3. Koliko ur spim in kakšen je moj spanec?
4. Kakšno je moje psihofizično počutje? Kako obvladujem stres?
5. Kakšne odnose imam z družino, s prijatelji, v službi, v skupnosti?
6. Se aktivno posvečam temu, kar me izpolnjuje in mi daje veselje do življenja?



Poglejte, kako vam lahko pomagamo v Termah Šmarješke Toplice.

Higiena spanja

Zadostna dolžina spanja spodbuja produktivnost čez dan in zmanjša tveganje za nezgode, vpliva pa tudi na zdravje – duševno in tudi telesno. Za urejeno spanje, čemur rečemo higiena spanja, so poleg zadostne dolžine pomembni tudi njegova kakovost, primerna časovna umeščenost in red pri urniku spanja.

Če imate s spanjem težave, vzpostavite urnik spanja, ki naj bo enako ob delavnikih in prostih dnevih, saj vam bo to pomagalo uravnati vaš bioritem. Ustvarite si večerno rutino za sproščanje; to lahko pomeni branje kake knjige, poslušanje mirne glasbe, toplo kopel ali lahke raztezne vaje. Izogibajte pa se – vsaj eno uro pred spanjem gledanju zaslonov in vsaj 3 ure pred spanjem prehranjevanju in intenzivni vadbi. In poskrbite za temno, tiho in primerno hladno spalnico.

Obvladovanje stresa

Stres krajša življenje. Raven kortizola pa lahko zmanjšajo in s tem izboljšajo zdravje tehnike sproščanja, kot so meditacija, redna telesna vadba in ohranjanje pozitivnih družabnih vezi.

Trije predlogi za uspešnejše obvladovanje stresa

1. Ko občutite pritisk oz. obremenitev, si poskusite pomagati s 5-minutnim umirjenim, globokim dihanjem. To lahko storite kjerkoli in kadarkoli.
2. Določite eno dejavnost, ki vas sprošča, in si vzemite zanjo čas vsaj enkrat tedensko. To je lahko hobi, preživljanje časa v naravi ali pogovor s prijateljem.
3. Vodite dnevnik hvaležnosti – zapisujte vse, za kar ste hvaležni. To lahko preusmeri vašo pozornost na pozitivne vidike vašega življenja in zmanjša stres.

Vzpostavljanje in ohranjanje socialnih vezi

Temelj dobrega počutja so medčloveške vezi in dobri odnosi, zato je tu nekaj idej, kako širiti svojo socialno mrežo:

- › Vključite se v dejavnost, ki jo imate radi, in se pri tem družite z novimi ljudmi. To je lahko na primer tečaj, prostovoljstvo, klub. Tako boste lahko spoznali ljudi s podobnimi interesi. Še boljše pa je, če je druženje povezano s kako koristno dejavnostjo ali pridobivanjem novih znanj ali veščin.
- › Povežite se s kom takim, s katerim se že dolgo niste slišali, pa ste se sicer ob njem dobro počutili. To je lahko le klic, nekaj sporočil ali kratko srečanje ob kavi.
- › Ko se pogovarjate, aktivno poslušajte. Dobre povezave temeljijo na medsebojnem upoštevanju, spoštovanju in razumevanju.

Positivne misli in cilji

Na naše zdravje vpliva tudi način, kako gledamo na življenje. Optimističen pogled, življenje s cilji in željami, iskric v očeh in zadovoljstvo lahko pripomorejo k daljšemu in srečnejšemu življenju.

Enako učinkujejo tudi učenje novega, vseživljenjsko učenje in ohranjanje radovednosti.

Kako vam lahko pomagamo v Termah Šmarješke Toplice

Naši programi zdravega hujšanja SlimFit, razbremenitve organizma VitaDetox in imunskega ravnesja ImmunoRebalance združujejo vse ključne elemente za ohranjanje dolgoživosti.

S čim ti programi vplivajo na dolgoživost:

1. Zmanjšajo dejavnike tveganja za kronične bolezni

- › Prevelika telesna teža, posebej maščoba na trebuhu, je pomemben dejavnik tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni tipa 2, nekaterih vrst raka in bolezni sklepov. Z zmanjšanjem telesne teže se zmanjša tudi tveganje za te bolezni, to pa neposredno vpliva na daljše in bolj zdravo življenje.
- › Zdrava prehrana in redna telesna dejavnost, ki sta osrednja dela programov, pomagata uravnati dejavnike (npr. krvni tlak, sladkor, holesterol, kortizol ...), ki so pomembni za dolgoživost.

2. Spodbujajo h gibanju in aktivnostim v naravi

- › Programi vključujejo različne oblike gibanja (nordijska hoja, vodna aerobika, pilates, kardio vadba, individualne vaje ...); to ni nujno gibanje z veliko intenzivnostjo, zasnovano pa je za izboljšanje telesne pripravljenosti, gibljivosti in moči, ki podpira samostojno in aktivno življenje tudi v pozni starosti.

3. Vzpostavijo zdrave prehranjevalne navade

- › Programi temeljijo na spoznavanju uravnotežene prehrane z velikim deležem hrane rastlinskega izvora, ki je tesno povezana z dolgoživostjo. Pri tem ne gre za kratkoročno dieto, temveč za pridobivanje znanja in veščin za dolgoročno zdravo prehranjevanje, prilagojeno vsakemu posebej.

4. Usposobijo za boljše obvladovanje stresa in izboljšajo psihično počutje

- › Programi vključujejo sproščujoče terapije, ki pomagajo zmanjševati stres; manj stresa pomeni nižjo raven kortizola, to pa pozitivno vpliva na srčno-žilni sistem in na splošno zdravje. Izboljšanje telesnih sposobnosti in dvig samozavesti, ki ju prinaša izguba odvečnih kilogramov, pozitivno vplivata tudi na duševno zdravje in vitalnost.

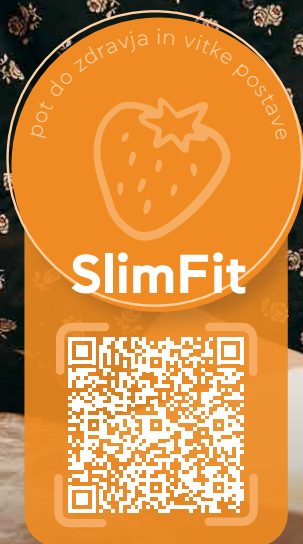
5. Izobražujejo, opolnomočijo in spodbudijo navezovanje socialnih stikov

- › Ključna komponenta programov je svetovanje – zdravnikov, nutricionistov in trenerjev. To daje udeležencem orodja in znanje, da lahko sami aktivno upravljajo svoje zdravje in življenjski slog tudi po koncu programa. Dolgoživost namreč ni le v genetiki, je tudi v zavestnih odločitvah v življenju.
- › Na programih se srečujejo gostje s podobnimi cilji in interesi, in so tako deležni pozitivne energije, spodbud in miselnosti vitalnih stoletnikov.

Programi v Termah Šmarješke Toplice so odlična priložnost za vse, ki si želite **strokovne celostne popotnice** v zdrav življenjski slog in bolj vitalno, polnejše življenje. Ponujajo varno spodbudno okolje za osvajanje novih navad, preoblikovanje postave, krepitev zdravja in za dobro počutje.



Najbolj zanesljiva pot do vitkejše postave, razbremenitve organizma, okrepitve odpornosti in zdravega, vitalnega življenja



Terme Šmarješke Toplice

VitaDetox

5 noči

1.156,00 EUR

7 noči

1.538,00 EUR

SlimFit

1.242,00 EUR

1.707,00 EUR

ImmunoRebalance

1.333,00 EUR

1.764,00 EUR

Cene veljajo na osebo, za polni penzion. Posebej za vas vsak dan pripravimo 3 okusne in zdrave obroke in 2 malici. Nastanjeni ste v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior. Cene že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa. Ponudba velja do 30. novembra 2025.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Restavracija Pinija v Strunjanu

Kulinarično razvajanje tik ob morju, z najlepšim sončnim zahodom na slovenski obali





Na sončni obali v osrčju Krajinskega parka Strunjan stoji ena najbolj prepoznavnih restavracij, priljubljena med gosti, ki cenijo dober okus, kakovostne naravne sestavine, svež zrak in sproščene trenutke ob morju – Pinija Restaurant & Beach bar.

Jana Kovačič Petrovič



Strunjanska lepota s teraso tik ob morju

S svojim edinstvenim položajem – v naravi, ob solinah, med morjem in laguno Stjužo, ki je mirno zavetišče za množico ptic – ponuja Pinija obiskovalcem nepozabno doživetje. Tu najdejo svoj kotiček za osvežitev in okrepčilo gostje Talasa Strunjan, sprehajalci, kopalci, pohodniki in kolesarji, zaradi sproščenega vzdušja in kakovostne kulinarčne ponudbe pa se tu radi srečujejo tudi poslovneži, pari in manjše družbe.

Kulinarčna ponudba za 'na hitro' in za pravo hedonistično uživanje ob dobri hrani in pijači

Ob dobrotah v restavraciji Pinija lahko doživite priste okuse Sredozemlja – postrežejo domače testenine in prave napolitanske pice, vedno sveže orade in brancine, morske sadeže in na oglju pečene steake.

Če nimate veliko časa za svoj obrok, se lahko okrepčate tudi s hrustljivo brusketo, multivitaminsko solato, hobotnico v solati ali okusnim istrskim narezkom, odlične pa so tudi njihove sladice.

Pri pripravi jedi uporabljajo skrbno izbrane najboljše, zdrave sestavine iz preverjenega sredozemskega okolja, da zagotavljajo odlične jedi z vrhunskim okusom.



V strunjanski Piniji poznajo skrivnost prave napolitanske pice. Ta je lahko zdrava, polnovredna jed, če je testo pripravljeno po original receptu, če so sestavine skrbno izbrane in če je spečena v posebni peči (temperatura med 430 in 480 stopinj Celzija).



Glasbeni večeri ob sončnem zahodu

Ob letošnjih poletnih večerih so gostje restavracije Pinija lahko nekajkrat uživali v družbi odličnega barmana, ki je pripravljala osvežilne koktejle, večer pa je popestril tudi DJ s tematsko glasbo.

Kotiček za osvežitev

Med raziskovanjem krajinskega parka ali sprehodom ob obali se pričejo osvežilni koktajl, kavica, pivo, kozarček vrhunskega vina lokalnih pridelovalcev, sladoled in sveže stisnjen sadni sok.

Dobrodošli in dober tek!



Pinija Restaurant & Beach bar

Strunjan 148
08 20 50 300
booking@terme-krka.eu
www.pinija.si

Plaža z razgledom, borovci in odlično kulinarčno ponudbo - vabljeni na sprostitev in uživanje.

Med restavracijo Pinija in plažnim barom Cavedin se razprostira plaža Talasa Strunjan. Krasijo jo borovci, ki ji dajejo naravno senco, in slikovit pogled na Piran, priljubljena pa je tudi zaradi čistoče in kakovostne kulinarčne ponudbe. Poleti se tu lahko kopate v morju, v ostalih letnih časih pa nudi čudovit ambiant za sprehode, martinčkanje ob kavici, dihalne vaje, nordijsko hojo ali kolesarjenje.



Polni energije, polni življenja.

TERME  KRKA

Varen oddih ob morju

Oddih za seniorje vključuje:

- nočitve s polpenzionom
- bogat izbor jedi, pripravljenih pretežno iz ekoloških in lokalnih živil
- neomejeno kopanje v bazenih z morskovo vodo
- sprostitvene vaje in športne aktivnosti pod vodstvom usposobljenih vodnikov
- bogat zabavni in kulturni program



Ugodno za
vnuke
popusti za otroke
med šolskimi
počitnicami*

Talaso Strunjan
31. 8. – 26. 10. 2025

Hotel Svoboda****
Vile***

5 noči

604,00 EUR
511,00 EUR

7 noči

845,00 EUR
715,00 EUR

Talaso Strunjan
26. 10. – 30. 11. 2025

Hotel Svoboda****
Vile***

474,00 EUR
410,00 EUR

664,00 EUR
573,00 EUR

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

* Med šolskimi počitnicami vnukom priznavamo ugodne popuste oz. celo brezplačen oddih. Pozanimajte se na 08 20 50 340.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Vodice šumé
in rosice prše
brez konca v bronano kotanjo;
brezdanj je ta vir,
šepetanje, nemik
brezkančno, kot misli so nanjo.

ah, in ti si
ne moreš najti
da bi ti
hitite spomni

Ne moreš najti
ne moreš najti
ne moreš najti
ne moreš najti
ne moreš najti
ne moreš najti
ne moreš najti
ne moreš najti

Prenovljena dvorana za izobraževanja in druga poslovna srečanja

Otočec – kraj srečanj, idej in navdiha

Petra Florjančič

Ste že obiskali Otočec v poslovni različici? Večina ga pozna po miru, naravi, razkošju srednjeveškega gradu in sproščanju v hotelih, ta čudoviti kraj pa postaja vse bolj priljubljen tudi kot prizorišče poslovnih srečanj vseh vrst – od predavanj in delavnic do večjih konferenc in družabnih prireditev.

V Hotelu Šport**** vas zdaj čaka na novo urejena sodobna konferenčna dvorana, ki navdušuje z udobjem, napredno tehnologijo in pomirjujočim pogledom v naravo. Nova dvorana stoji namreč sredi zelenja, tik ob gozdu in blizu tako reke Krke kot slikovitega gradu Otočec. Prostor je prostoren, svetel in zračen – panoramsko okno odpira pogled v naravo in omogoča neposreden izhod na teraso.

Zasnova je sodobna, z veliko naravne svetlobe, lesenimi detajli in vrhunskimi tehničnimi rešitvami. Prostor sprejme do 200 udeležencev, lahko pa ga tudi razdelimo, na dve manjši dvorani, ki sprejmeta vsaka do 100 oseb. Posebnost dvorane sta tudi njena vrhunska akustika in odlična zvočna izolacija, ki omogočata nemoten potek prireditev.

Med odmori razvajamo udeležence z okusnimi jedmi, pripravljenimi iz sestavin iz lokalnega okolja, pridelanih tudi na Grajskem vrtu na Otočcu.

Več kot le poslovno srečanje

Gostje lahko na Otočcu uživajo tudi v dodatni ponudbi hotela: v bazenu s termalno vodo, v savnah, kotičku za sprostitev in ob številnih možnostih za gibanje – tako v naravi kot v večnamenski športni dvorani. Na voljo je veliko brezplačno parkirišče.

Za večdnevne prireditve ali družabna srečanja (kot so prednovoletne zabave in različni jubileji) ponuja prijetno nastanitev hotel Šport s 85 sodobno opremljenimi sobami. To omogoča, da si udeleženci vzamejo čas tudi za pogovor, druženje ali pa le za uživanje v lepoti narave.

Nekaj namigov, kako je mogoče spodbuditi druženje in poskrbeti za dobro počutje udeležencev

Povabite jih lahko na:

- › pokušino vin v Vinskem stolpu na gradu Otočec,
- › večerjo v restavraciji hotela Grad Otočec, ki jo priporoča tudi Michelinov vodnik,
- › igro golfa na igrišču Golf Grad Otočec in druženje v Devetnajstici – s pogledom na igralna polja in reko Krko (za novince organiziramo zabavno učenje udarcev golfa),
- › športni dan ali timbuilding z igrami v športni dvorani in na igriščih na prostem,
- › obisk Grajskega vrta s pokušino okusnih pridelkov,
- › druženje ob kosilu ali večerji v zidanici Krkin hram na razgledni Trški gori,
- › večer z DJ-em ali živo glasbo na terasi ali v restavraciji hotela Šport.

Če imate v mislih prireditve, ki naj bo nekaj posebnega, je Otočec prava izbira. Vrhunska organizacija, gostoljubnost v Termah Krka in njihovo čarobno okolje ustvarijo doživetje, ki ostane v lepem spominu.



Iščete prostor za poslovno srečanje, posvet ali druženje, ki navduši s svojim ambientom in udobjem? Na Otočcu, v osrčju narave, vas čaka prenovljena konferenčna dvorana hotela Šport – prostorna, svetla in tehnološko dovršena. Dodajte k temu še izvrstno kulinariko, prijetno nastanitev in sproščanje v termalnem bazenu, in dobili boste dogodek, ki ga ne boste pozabili.

Tenis na Otočcu

Eleganca gibanja in skoncentrirane energije v vseh letnih časih

Andreja Zidarič

"Vsak udarec v tenisu je kot ritem srca – zahteva zbranost, moč in veselje do igre."

Tenis je več kot šport. Je igra, ki združuje gibanje in eleganco, koncentracijo in sproščenost, tekmovalnost in druženje. Raziskave kažejo, da redno igranje tenisa pripomore k dolgoživosti, ker združuje aerobno vadbo, hitro razmišljanje, koordinacijo gibov in socialni stik. Zato ni naključje, da ohranjajo mnogi igralci tenisa tudi v zrelih letih mladosten korak, vitalnost in radoveden pogled na življenje in svet.

Na Otočcu se igra tenis v prav posebnem okolju – pri hotelu Šport, v bližini reke Krke, gozda in Grajskega vrta, pa tudi pravilničnega gradu na otoku. Na voljo je šest zunanjih peščenih igrišč, osvetljenih tudi za večerno igro, še tri sodobna notranja igrišča pa omogočajo, da ljubezen do igre ne ugasne, ko se dnevi skrajšajo in se temperature znižajo. Jesen na Otočcu je tako idealen čas za teniške navdušence, saj lahko izkoristijo svežino zraka na prostem ali pa toploto notranjih igrišč in si tako kadarkoli privoščijo uro energije in veselja z loparjem v roki.

Ste vedeli?

Značilna rdečeoranžna podlaga se imenuje glinena ali peščena podlaga (clay court). V resnici pa ni narejena iz gline, temveč iz **zdrobljene opeke, skrilavca ali kamna**, in to daje igrišču značilno rdečkasto barvo. Prednost te podlage je, da je mehkejša in s tem **manj obremenjuje sklepe**, ker pa je igra počasnejša, zahteva več taktične vzdržljivosti.

Na Otočcu so vsa zunanja igrišča **glinena**, notranja pa imajo trdo, sintetično podlago, primerno za vse letne čase, ki omogoča hitrejšo igro.

Tenis je šport za vse generacije

Otroci ob njem razvijajo gibčnost, hitre reakcije in veselje do igre, odrasli najdejo v njem izziv in sprostitve, za starejše pa je to odličen način za ohranjanje kondicije in za družabnost. Igra na glineni (peščeni) podlagi je prijazna do sklepov, udarci z loparjem urijo koordinacijo in spomin, ob tem pa prinaša tenis še nekaj neprecenljivega – dragocen čas, preživet s prijatelji, družino ali poslovnimi partnerji, ki ga pogosto spremljajo tudi sproščeni pogovori in veselje ob uspehih.

Otočec ima dolgo teniško tradicijo

Na Otočcu potekajo že več kot dve desetletji mednarodni turnirji, vključno z ženskim turnirjem pod okriljem Mednarodne teniške zveze/ITF, kar je dokaz, da ima ta kraj posebno mesto tudi na teniskem zemljevidu Evrope. Konec maja letos je Otočec gostil mednarodni profesionalni ženski teniški turnir ITF Krka Open, z nagradnim skladom 50.000 ameriških dolarjev, ki je privabil tudi veliko vrhunskih igralk in ljubiteljev športa.

Na otočkih igriščih pa že leta redno trenirajo tako mladi dolenjski upi Teniškega kluba Krka Otočec kot rekreativci, ki jim je ta šport v veselje.

Ste vedeli?

Tenisu so nekoč rekli »beli šport« – ker so igralci igrali le v popolnoma belih oblačilih. To je bil standard na vseh igriščih, še posebej v Veliki Britaniji in na turnirjih, kot je Wimbledon. To poimenovanje poudarja eleganco in prestižno plat tega športa; ker pa bela oblačila danes niso več obvezna, se tudi ta besedna zveza uporablja le še v zgodovinskem ali literarnem kontekstu.

Ko se igra tenisa zaključí ...

... se na Otočcu odprejo še druge možnosti zabave in sprostitve: za regeneracijo savnanje in plavanje v bazenu s termalno vodo v hotelu Šport, sprehod ob Krki ali kulinarčno doživetje v restavraciji hotela Grad Otočec.

Jesen vam lahko (znova) odkrije, kako živahen, energičen in eleganten šport je tenis. In morda prav tukaj, na Otočcu, začutite, da resnično velja: gibanje je življenje, tenis pa je eden najlepših načinov za to, da ga živimo polno.

Oddih na slikovitem Otočcu

Ste za aktiven, radoživ oddih ali za romantičen odklop z grajsko večerjo?

Aktiven oddih Predani strastem in Romantični oddih vključujeta:

- › 2 nočitvi s polpenzionom za 2 osebi v Hotelu Šport****
- › neomejeno kopanje v termalnem bazenu, s teraso za sončenje
- › neomejen vstop v savne
- › možnost najema koles in ugodna ponudba različnih športov ob doplačilu: tenis, namizni tenis, badminton, odbojka, košarka
- › ogled Grajskega vrta (med vikendi)
- › 20 % popust na gostinske storitve v Hotelu Grad Otočec
- › 1 x večerja na Gradu Otočec***** za 2 osebi (velja za Romantičen oddih)



Privlačne posebnosti hotela Šport

tematske superior sobe, ki so opremljene z orodji za jutranjo vadbo
I čarobna lokacija blizu gradu Otočec in igrišča za golf I ekološki
Grajski vrt, kjer gojimo zelišča in zelenjavo, ki jih sveže postrežemo
pri zajtrku in večerji I odlična izhodiščna točka za kolesarjenje in po-
hode I ob Krki vodi kolesarska in pešpot, ki je zaprta za ostali promet
I termalni bazen in 2 savni s teraso

Oddih s polpenzionom
v hotelu Šport**** na Otočcu

Aktiven oddih Predani strastem
Romantični oddih

2 noči / 2 osebi

303,00 EUR

420,00 EUR

3 noči / 2 osebi

455,00 EUR

630,00 EUR

Cene veljajo za 2 osebi, za polpenzion v dvoposteljni sobi in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačilo: turistična taksa, komfort soba. Ponudba velja do 30. novembra 2025.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Čaroben jesenski oddih v Termah Krka

Za polnejše življenje in nepozabne spomine.



Ugodno
za družine -
popusti za otroke
med šolskimi
počitnicami*

Izberite svojo najljubšo destinacijo: Šmarješke Toplice, Dolenjske Toplice ali Strunjan. Vsaka ima svoj čar, skupno pa jim je troje: z vodnikom ali sami boste lahko pohajkovali po barviti neokrnjeni naravi, okušali boste okusne in zdrave kulinarčne dobrote in se brezskrbno razvajali v bazenih, savnah in v odličnih velnesih.

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Balnea**** Superior	400,00 EUR	600,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium**** Superior	322,00 EUR	482,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice 26. 10.–2. 11. 2025	Hotel Vitarium**** Superior	UGODNO! 290,00 EUR	434,00 EUR
Talaso Strunjan 31. 8.–26. 10. 2025	Hotel Svoboda**** Vile***	403,00 EUR 341,00 EUR	671,00 EUR 567,00 EUR
Talaso Strunjan 26. 10.–30. 11. 2025	Hotel Svoboda**** Vile***	316,00 EUR 273,00 EUR	527,00 EUR 455,00 EUR

Cene veljajo na osebo, za polpenzion v dvoposteljni sobi, in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa. Za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice ponudba velja do 30. novembra 2025.

*Med šolskimi počitnicami bivajo otroci do dopolnjenega 6. leta in 1 otrok od 6. do 12. leta starosti BREZPLAČNO, ostali otroci od 6. do 12. leta pa imajo 50 % popust. Popusti veljajo za bivanje v sobi z dvema odraslima.

Maksi oddih po mini cenah

Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****

2 noči / 2 osebi

269,00 EUR

3 noči / 2 osebi

403,00 EUR

267,00 EUR

400,00 EUR

Cene veljajo do 30. novembra 2025. Veljajo za 2 osebi, za polpenzion v economy sobi s francoskim ležiščem (140x200 ali 160x200 cm), in že vsebujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Dodatno ležišče ni možno. Doplačila: polni penzion, turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



foto: osebni arhiv

Okrevanje na "osvobojenem ozemlju"

Pogovor s pisateljem in športnikom Tadejem Golobom, obiskovalcem Terme Dolenjske Toplice

Tadeja Goloba poznamo kot zelo priljubljenega avtorja kriminalk, pa tudi kot alpinista in kolesarskega navdušenca, ki zna svoje življenjske preizkušnje – tudi tiste najtežje – pretvoriti v vznemirljive zgodbe. Po vstavitvi kolčne proteze in nato še poškodbi stegenice je tokrat že drugič prišel na rehabilitacijo v Terme Dolenjske Toplice. Ob njegovem junijskem obisku tu smo spregovorili o okrevanju, pisanju, tišini in tem, zakaj bi se v toplice rad vrnil še »kar tako«.

Pogovarjala se je: Andreja Zidarič

Kaj vas je tokrat pripeljalo v Terme Dolenjske Toplice – potreba ali želja?

Žal spet potreba – rehabilitacija po vstavitvi kolčne proteze, ki pa se je dodatno zapletla, kajti mesec in pol po menjavi kolka, ko sem se že pobiral, sem šel na kolo, na vzponu na Pasjo ravan nad Polhovim Gradcem pa sem zaradi tehnične okvare padel, in to ravno na poškodovani kolk. Proteza je ostala k sreči nepoškodovana, zlomil pa sem si stegnenico.

Bi torej lahko rekli, da ste naše zdravilišče izbrali zaradi dobrih izkušenj in zaupanja?

V Termah Dolenjske Toplice sem bil prvič spomladi 2021 – po hudi nesreči. In lahko rečem, da so bile Terme – skupaj z UKC Ljubljana in rehabilitacijskim centrom Soča – ena od treh institucij, ki so me spravile pokonci. Posledice poškodbe, zaradi katere sem letos spet tukaj, pa se žal niso pokazale takoj, ampak šele čez čas.

Kakšen je vaš vtis o Dolenjskih Toplicah? Vas je kaj presenetilo?

Prijetno me je presenetila cesta do Uršnih sel, ki sem jih poznal že prej – po novomeški krožni poti, ki sem jo vključil tudi v svoj kolesarski vodnik Pikčasta Slovenija. In v drugem tednu bivanja v zdravilišču sem si že pripeljal kolo in prevozil nekaj kilometrov.

Kako vam je všeč tukaj – gozd, termalna voda, arhitektura?

Zelo. Že med prvim bivanjem sem obiskal obe vzletišči za jadralne padalce, ki sta vidni tudi iz hotela Balnea, bil sem na Mirni gori in v Bazi 20. Tokrat pa sem se zapeljal do izvira reke Krpe pri Semiču in – sploh prvič po prvi nesreči – sem pretekel nekaj metrov po progi nad Sušico, za Cooperjev test.

Če bi morali Dolenjske Toplice opisati s tremi besedami ...

... bi zadostovali že dve: osvobodeno ozemlje! Ko sem bil tukaj prvič, je namreč v večjem delu države vladal covid, skupaj s strogimi prepovedmi. Takrat si drugje nisi mogel privoščiti niti kave v družbi – tukaj pa sem si jo lahko.

Zdraviliški vsakdan

Kakšen je bil vaš tipičen dan med okrevanjem? Ste dosledno sledili terapijam ali ste si privoščili kakšno "izvenprogramsko" raziskovanje?

Sem se kar držal pravil – hotel sem pač čim prej okrevati. Rehabilitacijski program pa ni prepovedoval dodatnega raziskovanja.

Kaj menite, da vam pri rehabilitaciji najbolj pomaga?

Težko bi izpostavil eno samo vrsto terapije. Včasih sem celo pomislil, da sploh ne deluje, toda obakrat sem prišel sem na berglah in šel domov brez njih.

Kako pa ste preživljali čas med terapijami? Radi s kom pokramljate, greste na kavo?

Glede tega sem precej zadržan – podoben svojemu literarnemu junaku Tarasu Birsu. V štirinajstih dneh mi je uspelo, da sem se z ljudmi, ki sem jih srečeval, pozdravil. Če bi ostal še malo dlje, pa bi verjetno padla tudi kaka kava.

Tako v hotelu kot v zdravstvenem centru ste imeli priložnost videti veliko umetniških del – slike, ilustracije, kipe ... Kako ste jih vi doživljali?

Všeč so mi. Umetnosti ni nikoli preveč.

Kaj pa hrana? Ji dajete poseben pomen?

Hrano vidim predvsem v kontekstu. Po dvodnevnem plezalskem vzponu ali tudi kolesarjenju je dober še tako prežgan pasulj. Kar tako, brez posebnega razloga, pa se mi zdi vsaka kalorija odveč. Doma ne jem rib, ker je z njimi preveč dela, zato pa sem tukaj z veseljem izbral ribji meni.

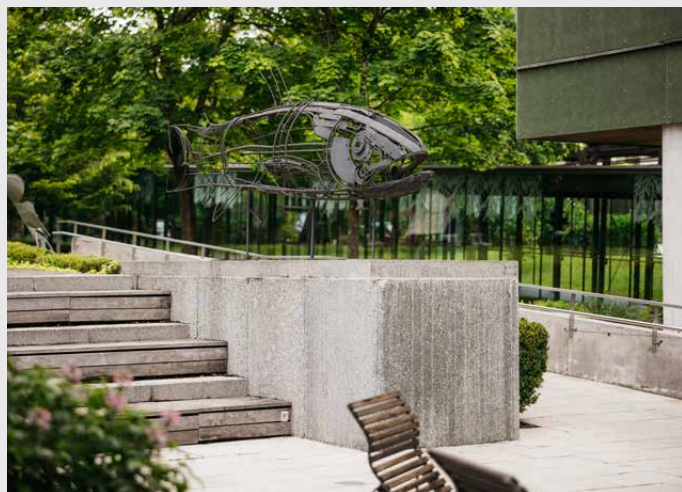
Ustvarjalni oddih

Vam tak »zdraviliški oddih« koristi tudi ustvarjalno?

V Dolenjskih Toplicah sem zaključeval svojo sedmo kriminalko. Kako uspešno, bodo povedali bralci.

Kaj pa vi radi berete?

Trenutno sem v fazi branja klasike – tistih del, ki sem jih že kdaj prebral, kot npr. Zločin in kazen, pa tudi tistih, za katera nisem bil prepričan, da sem jih že bral, denimo Gospodarja muh. V Dolenjskih Toplicah sem se lotil Čarobne gore Thomasa Manna, prebral do tristote strani – in jo za zdaj odložil.



Imate s seboj beležnico, računalnik?

Da, pišem. Sem eden redkih slovenskih pisateljev, ki živijo izključno od prodaje tega, kar napišejo. Ne gre mi slabo, popolnega odklopa pa si ne morem privoščiti.

Se vas je v Dolenjskih Toplicah dotaknila kakšna zgodba, pogovor ali oseba, ki bi se lahko znašli v vaši knjigi?

Kak fragment, kakšna oseba ali pogovor ... bo gotovo našel pot v katero od mojih zgodb.

Bi se še kdaj vrnil – zaradi zdravja, ustvarjanja ali preprosto zato, ker je lepo?

Upam, da se bom še kdaj vrnil – kar tako. Tu sem že bil, s sinom, ko je še tekmoval v kolesarstvu, na dirki do Baze 20. Ta vzpon bi rad nekoč odpeljal tudi sam.

Za dušo in sprostitvev

Kaj vam pomeni čuječnost? Jo prakticirate?

Čuječnost? Kaj naj bi bilo to?

Kaj izberete za sprostitvev, ko jo najbolj potrebujete – savno, masažo ali kaj tretjega?

Tisoč višinskih metrov s kolesom, v kosu. To me najbolj umiri.

Kaj je po vaše najboljše zdravilo, ko se navdih skrije?

Ne sme se. Navdih je precenjena reč, pomanjkanje navdiha pa izgovor za tiste, ki se jim ne da sesti za računalnik, razmišljati in tipkati.

Imate poleg pisanja še kakšno strast, brez katere si težko predstavljate življenje?

Seveda. Šport. Nekoč je bil to alpinizem, zadnje čase pa ga vse bolj nadomešča kolesarjenje.

In prva asociacija, ko pomislite na Terme Dolenjske Toplice?

Ribe pod mostom v potoku Sušica.

Tadej Golob se tudi med okrevanjem ne loči od kolesa, knjig in dela. Njegova izkušnja z Dolenjskimi Toplicami je pristna, osebna, in kot pove z dvema besedama: to je osvobodeno ozemlje. Ko dobi okrevanje še ustvarjalno dimenzijo, pa je korak proti zdravju še toliko trdnjši.



The Art of Sound and Taste

Grad Otočec

Pridružite se nam na **nepozabnih glasbenih večerih**, prepletenih
z umetnostjo okusov v magičnem okolju **Gradu Otočec**.

OKTOBER

Kevin Paul
zvok

Negroni
umetnost okusa

NOVEMBER

Duška Brčić-Šušak
zvok

Viski
umetnost okusa

JANUAR

Ana Soklič
zvok

Konjak
umetnost okusa

FEBRUAR

Sašo Debeleč
zvok

Rum
umetnost okusa

MAREC

Soulwarmers
zvok

Spritz z likerji
umetnost okusa







Težave, povezane z delovanjem živčevja: ali lahko pomagajo vitamini skupine B?

Težave, povezane z živčevjem, nas lahko ovirajo pri delu, vožnji, spanju ali celo pri tako preprostih stvareh, kot je dvig skodelice kave. Najpogostejše jih občutimo kot mravljinčenje, zbadanje, otrplost v okončinah ali bolečino, ki se širi iz zadnjice navzdol po nogi (t. i. išias). Pogosto se pojavljajo med 30. in 60. letom, ko smo najbolj aktivni – in velikokrat tudi najbolj obremenjeni.

Kako prepoznamo težave, povezane z živčevjem?

Kažejo se lahko kot:

- › mravljinčenje, pekoč občutek, zbadanje ali otrplost v rokah in nogah,
- › bolečina, ki potuje iz zadnjice po nogi navzdol (t. i. išias),
- › zbadanje in bolečina v zapestju, značilna za sindrom karpalnega kanala, ki je pogosto posledica ponavljajočih se gibov pri delu (npr. z računalnikom, blagajno),
- › ostra bolečina vzdolž živca, ki jo sproži že rahel dotik (značilna za nevralgije).

Zakaj se pojavijo težave, povezane z delovanjem živčevja?

Te težave ne nastanejo čez noč. Pogosto so posledica pritiska na živce zaradi ponavljajočih se gibov, nepravilne drže, sedenja ali staranja. Tudi stres lahko povzroči napetost v mišicah, zlasti v vratu, ramenih in hrbtu, posledica pa je pritisk na živce, ki sproži mravljinčenje, zbadanje ali otrplost. Kronični stres poslabša prekrvitev in poveča vnetje, kar težave še stopnjuje.

Kaj lahko naredimo sami?

Dobra novica je, da lahko za izboljšanje težav veliko naredimo sami že z manjšimi spremembami vsakdanjih navad. Najprej si lahko pomagamo s preprostimi ukrepi.

Redno se gibajmo.

V službi vstanimo vsakih 60 minut in se sprehodimo po hodniku, stopimo do sodelavca ali naredimo nekaj korakov med telefonskim klicem.

Pazimo na držo.

Sedimo z vzravnano hrbtenico, sproščenimi rameni in stopali plosko na tleh. Višino stola in zaslona nastavimo tako, da je zgornja vrstica besedila v višini oči oziroma največ 5 cm pod višino oči.

Zmanjšajmo dolgotrajno obremenjevanje zapestij in hrbtenice.

Tipkovnica in miška naj bosta na ustrezni višini, tako da so zapestja poravnana z roko. Položaj rok redno spreminjajmo.

V dnevno rutino vključimo raztezne vaje.

Vrat in ramena lahko razgibamo s preprostimi vajami, ki jih lahko delamo kjerkoli (npr. počasi zasukamo glavo v levo in desno ali krožimo z rameni).

Vzemimo si čas za sprostitev.

Nastavimo si opomnik za 5-minutni odmor ter med njim zaprimo oči in globoko dihamo. Pomembno vlogo ima tudi prehrana. Živčevje za svoje delovanje potrebuje zadostno količino hranil, med katerimi so tudi vitamini skupine B. Če se težave kljub upoštevanju teh nasvetov ne umirijo, se stopnjujejo ali ovirajo vsakodnevno življenje, je priporočljiv posvet z zdravnikom.

Kako so vitamini skupine B povezani z delovanjem živčevja?

Vitamini skupine B sodelujejo pri številnih procesih v živčevju – od preskrbe celic z energijo do tvorbe živčnih prenašalcev in obnove živčnih vlaken. Če jih telesu primanjkuje, se to lahko pokaže s težavami, povezanimi z delovanjem živčevja.

**Vitamin B1 (tiamin)**
Prispeva k presnovi hranil, ki so potrebna za energijo živčnih celic.

**Vitamin B5 (pantotenska kislina)**
Sodeluje pri tvorbi živčnih prenašalcev, ki omogočajo prenos sporočil med živčnimi celicami.

**Vitamin B2 (riboflavin)**
Pomaga pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

**Vitamin B6 (piridoksin)**
Pomembno sodeluje pri tvorbi živčnih prenašalcev in prispeva k normalnemu delovanju živčevja.

**Vitamin B3 (niacin)**
Prispeva k normalnemu delovanju živčevja, saj pomaga pri prenosu živčnih signalov.

**Vitamin B12 (kobalamin)**
Prispeva k normalnemu delovanju živčevja in pomaga pri obnovi mielinskih ovojnica (zaščitnega sloja okrog živcev, ki omogoča hiter prenos živčnih signalov).

Ob povečanih potrebah ali potrjenem pomanjkanju vitaminov skupine B ter dolgotrajnejših težavah, povezanih z delovanjem živčevja, je smiselno razmisliti o dodatnem vnosu teh vitaminov.

B-complex – optimalna kombinacija vitaminov skupine B

Če imate težave zaradi mravljinčenja, zbadanja ali občutka utrujenosti v okončinah, vam lahko pomaga B-complex iz Krke. Z optimalno kombinacijo vitaminov skupine B (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂) pomaga pri zagotavljanju potrebnih hranil za pravilno delovanje živčevja. Priporočeni odmerek za odrasle je 1 do 2 tableti 2- do 3-krat na dan. Na voljo je v obliki filmsko obloženih tablet in ne vsebuje konzervansov, sladil, arom in glutena, kar omogoča preprosto jemanje in dobro prenašanje. V pakiranju je 60 ali 120 tablet.



Literatura

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30704689/> 2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507908/> 3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24500412/> 4. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0333102416687280?url_ver=Z39.88-2003&rft_id=ori:rid:crossref.org&rft_dat=cr_pub%20%20pubmed 5. Lopes B, Sousa P, Alvites R, Branquinho M, Sousa AC, Mendonça C, Atayde LM, Luís AL, Varejão ASP, Maurício AC. Peripheral Nerve Injury Treatments and Advances: One Health Perspective. Int J Mol Sci. 2022 Jan 14;23(2):918. doi: 10.3390/ijms23020918. PMID: 35055104; PMCID: PMC8779751. 6. "Carpal Tunnel Syndrome" iz vira NCBI Bookshelf (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448179/>); 7. Efsa health claims za vitamine b

B-COMPLEX

ZA PODPORO
ŽIVČNEMU
SISTEMU



**OPTIMALNA
KOMBINACIJA**
vitaminov skupine B:
B₁, B₂, B₃, B₅, B₆ in B₁₂



KAKOVOST



TRADICIJA



ZAUPANJE

www.bcomplex.si

 **KRKA**

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Novice iz Krke

V KRKI S PRODAJO PRVIČ PRESEGLI MILIJARDO EVROV – ŽE V PRVEM POLLETJU

»V skupini Krka smo v prvi polovici leta nadaljevali uspešno poslovanje. Prodaja izdelkov in storitev na ravni polletja je prvič presegla 1 milijardo EUR. Povečali smo jo v petih prodajnih regijah in na večini trgov ter pri vseh skupinah izdelkov in storitev. Prodajo izdelkov in storitev smo v primerjavi s prvim polletjem leta 2024 povečali za sedem odstotkov, čisti dobiček pa za 11 odstotkov. Polletna prodaja in čisti dobiček sta bila največja v Krkini zgodovini. Na podlagi poslovanja v letošnjem prvem polletju predvidevamo, da bomo do konca leta dosegli načrtovane cilje,« poudarja predsednik uprave in generalni direktor Jože Colarič.

Na letošnji skupščini delničarjev, 10. julija na Otočcu, pa je predsednik uprave in generalni direktor Colarič ob predstavitvi ključnih poslovnih rezultatih skupine Krka v letu 2024 podal tudi nekaj podatkov poslovanja v prvem polletju tega leta.

V prvi polovici leta 2025 je bila največja prodaja izdelkov v regiji **Vzhodna Evropa**, s skupno vrednostjo 370,4 milijona EUR. V regiji **Srednja Evropa** so prodali za 242,5 milijona EUR izdelkov, tretja po obsegu prodaje je bila regija **Zahodna Evropa**, s 187 milijoni EUR, v regiji **Jugovzhodna Evropa** so prodali za 148,2 milijona EUR izdelkov, v **Sloveniji** pa za 64,4 milijona EUR izdelkov in storitev. V regiji **Čezmorska tržišča** pa je prišlo do upada prodaje, in to predvsem zaradi zmanjšane prodaje na Srednjem vzhodu.

Z zdraviliško-turističnimi storitvami so Terme Krka v prvih šestih mesecih letos dosegle prihodke 26.177.000 evrov, kar pomeni v primerjavi z lanskim prvim polletjem 12-odstotno povečanje.

Ob tem pa je Krka v prvem polletju tega leta povečala tudi svojo ponudbo – z **11 novimi izdelki** (devetimi zdravili na recept, enim izdelkom s področja samozdravljenja in enim veterinarskim izdelkom), ki se lahko pojavljajo na različnih trgih pod različnimi blagovnimi znamkami.

Za **naložbe** je bilo v skupini Krka v prvem polletju 2025 namenjenih 40,9 milijona EUR, od tega 29,6 milijona EUR v obvladujoči družbi.

Prodaja izdelkov in storitev naj bi tako letos dosegla vrednost dobri 2 milijardi EUR, čisti dobiček je načrtovan v vrednosti 365 milijonov EUR, povečanje števila zaposlenih v Sloveniji in tujini pa, skupaj, za en odstotek.



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 prejemanjem personaliziranih ponudb, na podlagi podatkov o mojih že uporabljenih storitvah in kupljenih izdelkih v Termah Krka oziroma na podlagi mojega obiska spletne strani www.termo-krka.com.

Podpis

Radi bi vas obvestili, da je upravljavec zgoraj navedenih osebnih podatkov, ki ste se jih odločili deliti z nami, družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto. Vaše podatke bomo uporabljali le za označene namene. Družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto obdeluje vaše osebne podatke skladno s politiko zasebnosti, ki določa način in pogoje obdelave in je objavljena na spletni strani www.termo-krka.com. Če obvestil o novostih in aktualnih vsebinah Term Krka ali revije Vrelce 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 izbrisemo. Vašo zahtevo pošljete na elektronski naslov dataprotection.officer.TK@termo-krka.si. Varstvo, obdelovanje in hramba osebnih podatkov so zagotovljeni po veljavni evropski in slovenski zakonodaji o varstvu osebnih podatkov. Če menite, da naša obdelava krši veljavno zakonodajo, imate pravico do pritožbe pri nadzornem organu, to je Informacijskem pooblaščenцу Republike Slovenije. Zavezujejo se, da bomo vaše osebne podatke obdelali tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustreznost varnosti, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo podatkov.

Fermentiranje vrtnin

V zadnjih letih so postala prava zvezda zdrave prehrane fermentirana živila, in to z dobrim razlogom. Jogurt in kefir, kislo zelje in druga fermentirana domača zelenjava, pa tudi fermentirani prehranski izdelki, kot so kimči, kombuča in miso, namreč niso zgolj trend, temveč so naravni pomočniki za krepitev zdravja, ki jih močno priporoča tudi sodobna znanost. In zato smo se tudi v Termah Krka lotili fermentiranja nekaj vrst vrtnin, ki jih pridelujemo na Grajskem vrtu. Čez zimo jih bomo uporabili v naših kuhinjah.



Janja Strašek in Jana Kovačič Petrovič

Fermentacija hrani podaljša obstojnost, poleg tega pa poveča njeno hranilno vrednost in koristnost, vpliv na zdravje črevesja. Vključitev fermentiranih živil v dnevno prehrano je tako lahko ena najpreprostejših, a tudi najučinkovitejših sprememb, ki dolgoročno izboljšujejo počutje. Zakaj so fermentirana živila tako koristna za zdravje?

1. Fermentirana živila podpirajo zdravo črevesno floro

Fermentirana živila so naravni probiotiki, kar pomeni, da vsebujejo koristne bakterije, ki podpirajo ravnovesje človekovega mikrobioma in črevesne mikrobiote, to pa je ključno za prebavo, absorpcijo hranil in človekovo odpornost. Redno uživanje fermentirane hrane lahko preprečuje napihnjenost, zaprtje in druge prebavne težave.

2. Zaslužna so tudi za krepitev imunskega sistema

Približno 70 odstotkov vseh organizmov človekovega imunskega sistema živi v črevesju. In če je črevesna flora uravnotežena, je obrambni mehanizem telesa trden. Kot pojasnjujejo na spletni platformi Verywell Health, probiotiki preprečujejo namnožitve škodljivih bakterij, s tem pa se zmanjša tveganje za okužbe, vnetja in celo avtoimunske bolezni.

3. Fermentirana živila so naravna pomoč pri presnovi

Ta živila so udeležena pri presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Po ugotovitvah clevelandske klinike lahko probiotične bakterije vplivajo na znižanje ravni krvnega sladkorja, saj povečujejo občutljivost na inzulin, kar je še posebej pomembno pri ljudeh s prediabetesom in tistih s sladkorno boleznijo tipa 2.

4. Zagotavljajo boljše duševno zdravje

Možgani in črevesje so dokazano povezani, zato lahko fermentirana živila pomagajo lajšati simptome tesnobe, stresa in celo depresije. Po ugotovitvah fundacije Johns Hopkins Medicine vpliva namreč sestava mikrobioma tudi na tvorbo nevrotansmitterjev, kot sta serotonin in dopamin.

5. Dokazan je njihov vpliv na telesno težo

Zdravo črevesje pomeni tudi boljši nadzor nad apetitom, boljšo presnovo in preprečevanje vnetnih procesov. Platforma TheHealthy navaja, da lahko uživanje fermentiranih živil zmanjša nalaganje maščobnih oblog, predvsem v predelu trebuha, in to zato, ker vpliva na hormone, ki uravnavajo sitost.

6. Z uživanjem fermentiranih živil se poveča absorpcija hranil

Fermentacija v hrani razgradi nekatere antinutriente, kot so fitati, ki onemogočajo absorpcijo železa, cinka in magnezija. Po ugotovitvah raziskovalcev na kliniki Mayo fermentiranje hrane zato zveča biorazpoložljivost ključnih vitaminov in mineralov in s tem izboljša celotno prehransko bilanco.

7. Ta živila so naravna zaščita pred škodljivimi mikrobi

Probiotične bakterije iz fermentirane hrane tekmujejo s patogenimi mikroorganizmi v črevesju in zavirajo njihov razvoj. Po WebMD redno uživanje teh živil zmanjša tveganje za zastrupitev s hrano in okužbe, ki so povezane z neravnovesjem flore v črevesju.

Fermentacija – naravna metoda oplemenitenja živil

Fermentirana živila uvrščamo ob tem še med funkcionalna živila, to so živila, ki krepijo zdravje. To niso zdravila, imajo pa preventivne, zdravilne učinke, kajti ob pravšnjem, zadostnem vnosu preprečujejo nastanek bolezni ali njeno poslabšanje.

Funkcionalna živila so lahko že na ekološki način pridelana živila, ki jih imamo vedno na doseg roke, oplemeniteni pa so še s posebno obdelavo. To pomeni, da jih nakalimo, fermentiramo ali vsaj namakamo, da se odstranijo fitati in saponini – ti namreč vežejo nase vitamine in minerale, da se ne morejo absorbirati v organizem. S fermentacijo pa postanejo živila biološko aktivna, narava opravi svoje delo in od živil dobimo kar največ hranil.

Pri fermentaciji gre torej za popolnoma naraven proces na ravni mikroorganizmov, ki ga že dobro razumemo. Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO) je fermentacijo definirala kot proces počasne razgradnje organskih snovi, ki ga povzročajo mikroorganizmi ali kompleksne dušikove snovi (encimi) rastlinskega ali živalskega izvora. Fermentiranje hrano še dodatno obogati s kopico dobrih mikroorganizmov in naše telo s tem dobro nahrani.

Fermentirana hrana vsebuje velik delež mlečnokislinskih mikroorganizmov, ki so pomemben del zdravega črevesnega mikrobioma, zdrav mikrobiom pa je potreben za vitalnost.

Dobri, vsem poznani fermentirani živila sta kislo zelje in kisla repa

Kislo zelje je prava zakladnica zdravja:

- vsebuje veliko vitaminov, predvsem vitamina C, mineralov, rudnin in vlaknin;
- pospešuje praznjenje, čiščenje prebavil in s tem omogoča boljšo presnovo. Zaradi boljše razvite, uravnovešene črevesne flore se določena hranila v črevesju lažje absorbirajo, to pa krepi imunski sistem;
- z njegovim uživanjem se lahko izognemo številnim zdravstvenim težavam – zimskim prehladom, slabokrvnosti, težavam s kožo in prekomerni telesni teži, izboljšuje pa tudi slabo prebavo.

Zaradi izredne koristnosti kislega zelja ga je dobro uživati v vsaki obliki, najbolj pa presnega, saj s kuhanjem kar nekaj svojih zdravilnih in hranljivih lastnosti izgubi.

Kisla repa

- oskrbi telo s potrebnimi vlakninami, beljakovinami in ogljikovimi hidrati;
- je bogat vir kalcija, natrija, kalija, magnezija, železa in fosforja ter vitaminov B1, B2, B3 in C;
- vsebuje folno kislino in antioksidante, ki zavirajo procese staranja;

- v njej so glukozinolati, ki vsebujejo žveplo, zato je koristna za dihalo in ožilje, zaradi vsebnosti vitamina K pa tudi za razmaščevanje in čiščenje krvi.
- Kisla repa deluje antiseptično, učinkovito čisti sečne poti, spodbuja delovanje žlez, pospešuje in poživlja presnovo, ureja in pospešuje prebavo, in ker zavira delovanje kancerogenih snovi, preprečuje nastanek raka na črevesju.

Uživamo jo lahko presno, vendar jo zaradi možnega ostrega okusa večinoma pripravljamo kuhano, v zimskih enolončnicah in prikuhah. Je pa presna kisla repa lahko okusna popestritev zimskih solat in se odlično poda tudi v sendviče.

Z mokro fermentacijo pa je mogoče konzervirati tudi druge vrste vrtnin in celo sadje

Mokra fermentacija je fermentacija s slanico, kar je primerno za večje kose zelenjave – večje koščke cvetače, korenje, buče, brokoli ... in celo za češnjeve paradižnik, šalotko, stroke česna in kumarice.

Navodilo za mokro fermentacijo s slanico

Začnimo s pripravo slanice.

Za fermentacijo se praviloma uporablja 2-odstotna slanica, to je 20 gramov soli na liter vode, pri zelo vodnati zelenjavi, kot so kumare, buče in paradižnik, pa je treba uporabiti 3,5-odstotno slanico (35 g soli na liter vode). Sol preprosto vmešamo v hladno vodo, da se popolnoma raztopi.

- Zelenjavo operemo in jo zrežemo na koščke – odvisno od želja in vrste zelenjave.
- Dodamo začimbe – po okusu.
- Zelenjavo naložimo, tesno stisnjeno, v stekleno posodo in jo trdno pritismo, da se znebimo zračnih mehurčkov.
- Tako naloženo zelenjavo še obtežimo z utežjo in prelijemo s slanico, da je vse dobro prekrito s tekočino. Noben kos zelenjave ne sme plavati na vrhu, ne sme biti nad slanico.
- Na stekleno posodo s tako pripravljenim shrankom položimo nastavek za fermentacijo in ga privijemo z vijaknim obročem. Fermentirati pustimo pri sobni temperaturi. Mehko zelenjavo pokusimo po približno petih dneh, tršo zelenjavo po približno desetih do štirinajstih dneh. Če je kislost primerna, odstranimo utež in nastavek za fermentacijo zamenjamo s pokrovom za tesno zapiranje. Če pa okus še ni ustrezen, pustimo fermentirati še dan ali dva.
- Shranjujemo na hladnem (v hladnem prostoru, v kleti, v hladilniku).

Fermentirano zelenjavo uporabimo predvsem kot prilogo k toplim in hladnim jedem iz mesa, jajc, sirov, ipd. Lahko jo uporabimo tudi v zavitkih, enolončnicah in zelenjavnih juhah.



Za vas smo pripravili tudi nekaj receptov za fermentacijo vrtnin.

Poiščite jih v blogu Navdih, ki se nahaja na spletni strani www.terme-krka.si.



Njegova zgodba, naš vsakdan

Robert Šinkovec

"V objemu narave sem našel kraljestvo"

Ko tako sedim pred praznim listom papirja, razmišljam, kako naj začnem. Kaj napisati, da bodo ljudje razumeli, kaj sem doživel pri 53 letih. Najlažje bi bilo reči: »V Termah Šmarješke Toplice sem znova začutil, kaj pomeni biti človek.«



Moja zgodba pa se je začela daleč stran od Šmarjeških Toplic.

Kot turistični vodnik, animator in direktor poslovnih enot Turistične agencije RELAX TURIZEM D. D. sem dolga leta živel svoje sanje. Delo v turizmu je bilo pestro, polno ljudi, potovanj in zgodb. Potem pa je prišel trenutek, ko je moje telo reklo: »Zdaj je pa dovolj.«

Bilo je 21. junija letos v Vodica, na tradicionalnem izletu z upokojenci iz Kanala pri Novi Gorici

Po kosilu sem gostom razlagal informacije o programu, jih pospremil še na večerjo in jim zaželel dober tek. Minuto kasneje pa se je moje življenje obrnilo na glavo – zadela me je možganska kap. Kar naenkrat mi je odpovedala leva stran telesa, govor je postal nerazumljiv. Sam pri sebi sem si mislil: »Tastar, pa valjda te ni kap!« A žal je bila resnica točno to. Do sobe sem zmoget, tam pa sem – še danes ne vem, kako in zakaj – spil Aspirin, ki sem si ga raztopil v kozarcu vode. Ker sem vedel, da ne smem ostati sam v sobi, sem se nekako zvelkel do hotelske recepcije.

Za to sem zbral zadnje moči.

V glavi pa sem imel samo eno – preden me odpeljejo, urediti vse za skupino. V reševalnem vozilu so mi rekli, da sem pregorel, v šibeniški bolnišnici pa je bila nevrologinja jasna: »Gospod, imeli ste možgansko kap.« In se je začel moj boj za življenje. Najprej s trombolizo – terapijo, ki rešuje možgane, če pride pravočasno. Dolge minute sem bil pod nenehnim nadzorom zdravnikov in sester. Njihova človečnost mi je dala moč, da sem verjel, da bo še dobro.

Po nekaj dneh so me svojci prepeljali v Slovenijo. Tu pa sem na lastni koži občutil razliko – hladna distanca, birokracija, manj tistega občutka, da si človek. Edina svetla točka je bila odločitev, da me pošljejo na zdravljenje v Terme Šmarješke Toplice.

In tu se začne svetla plat moje zgodbe.

Že ko se pelješ proti hotelu, imaš občutek, da te objema narava. Drevesa, travniki, jezerce z lotosi – vse skupaj ustvarja mir, ki te pripravi na novo poglavje. V recepciji te pričaka nasmešek, ki og-

reje dušo. In pozdrav: »Kje pa ste hodili? Nestrpno smo vas čakali!«. Tu nisem bil številka. Bil sem človek.

Poseben je bil že prvi stik z medicinskim osebjem.

Prijazne besede, pogovor, občutek, da sem dobrodošel. Vse formalnosti so uredili sproščeno, kot bi bil med prijatelji. Zdravnica je pregledala izvide in mi razložila, kakšne terapije me čakajo. In potem se je začelo: vsak dan masaže, vaje, razgibavanje, dihalne vaje, klepet s sestrami in terapevti. V čakalnici te nikoli ne pustijo samega – vedno pride pote kaka prijazna oseba, te pokliče po imenu in te odpelje na obravnavo.

Še danes imam v spominu nasmehe in toplino, ki sem jih tam srečeval.

Sestra Sanja, Slavka in Petra, zdravnica Ferjančičeva, terapevtka Irena – kot mama je skrbela, da ne obupaš. Maruša, ki me je znala s svojo mehkobo pripeljati čez najtežje vaje. Pa recepcija, kjer se vsak počuti dobrodošlega. Najbolj pa me je prevzelo to, da čutiš, da se osebje medsebojno spoštuje in da sodelujejo. To je kolektiv, kjer je čutiti – »Vsi za enega, eden za vse«.

Terme Šmarješke Toplice pa ne pomenijo samo terapij.

Pomenijo tudi doživetje. Obroki v njihovi restavraciji so bili pre-sežek – od zajtrka do večerje. Samopostrežni bar, raznolika ponudba, vrhunsko pripravljene krožniki, ki so razvajali oči in brbončice. In sladice ... malinova omaka je postala zame prava klasika. Jedel sem že v mnogih hotelih po svetu, tudi prestižnih, pa me je tukajšnja kuhinja prepričala na prav poseben način.

Ko zdaj pogledam nazaj, lahko rečem: v Šmarjeških Toplicah nisem našel le rehabilitacije, našel sem pristnost, toplino, človečnost. V objemu narave in skrbne ekipe sem začutil nekaj, kar se z besedami res težko opiše.

Dragi zaposleni v Termah Šmarješke Toplice – ne spreminjajte ničesar. Taki ste najboljši. Prišel sem kot človek, ki išče zdravljenje, našel pa sem kraljestvo. Kraljestvo, ki ga nosite v svojih srcih.

Hvala za nepozabnih 21 dni.





November - mesec kakija v hotelu Laguna, Talaso Strunjan



Cena
velja za
sobo!

		2 noči	3 noči	5 noči
Laguna Strunjan 2. 11.–30. 11. 2025	Laguna 4*, soba De Luxe	335,00 EUR	503,00 EUR	838,00 EUR
	Laguna 4*, soba Superior	305,00 EUR	457,00 EUR	762,00 EUR

*Cene v Laguni veljajo **za sobo (do 2 osebi), za nočitve z zajtrkom**, in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: večerja, turistična taksa. Cene se razlikujejo glede na tip namestitve in obdobje bivanja.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

	VRELCI ZDRAVJA	DEL KOLE-SARSKE DIRKE	KRŠČENJE	NAJMANJŠA DRŽAVA NA SVETU	POKRAJINA V VIETNAMU	DRAGAN STOJKOVIČ	OPOMBA, PRIPOMBA	OBUVALO ZA ROLANJE	SESTAVINA CELIČNEGA JEDRA, KI SE DA OBARVATI	OČE
	PREBIVALKAKVADORJA									
	PREVOZ, PREVAŽANJE									
	DAN. IGRALKA (NIELSEN)					AGAVI PODOBNA RASTLINA				
	ŠVEDSKI PESNIK (HANSSON)					ISKALNIK				PLOVKA
SESTAVIL: PETER UDIR	FRANCOSKI REVOLUCIONAR (JEAN-PAUL)	NESPAMET, NEUMNOST	JERMENI ZA VODENJE ŽIVALI PRI JEŽI, VOŽNJI	KEMIJSKI SIMBOL ZA RADON	LJUBITELJ, NESTROKOVNJAK	AVSTRALSKO GRMIČEVJE				
					DEL SKELETA	KARTONSKA EMBALAŽA				
PRIPADNICA MAVROV						TORBICA, AKTOVKA			TERITORIALNA OBRAMBA	
						365 DNI			DALJŠI M. SUKNJIČ	
TERME PRI PADOVI V ITALJI						OBLIKA IMENAALENKA			SIJAJ, LESK	
						TROPSKO DREVO, PALMOVEC			TIRANSTVO	
VEČJA SKUPINA LETEČIH ŽUŽELK				PESEM			MOSTOVŽ			
				REVEŽ, SIROMAK			SPREMLJEVALEC DIONIZA			
MORILSKI NAPAD IZ POLITIČNIH VZROKOV						PRISTAŠ STOICIZMA			MANJŠI KUP ZEMLJE, KI GA IZRIJE KRT	ARAKANSKO GOROVJE
						SLABA KOSA				
FRANCOSKI KOMIK, REŽISER (JACQUES)					PROSTOR ZA OBRTNO DEJAVNOST			ZGORNJA OKONČINA		
					GL. MESTO GUAMA			TKANINA ŽAMETASTE-GA VIDEZA		
VRELCI ZDRAVJA	MANJŠA SLADKOVODNA RIBA	VERSKI POGLAVAR ŠIITOV				TRAVA DRUGE KOŠNJE			ROBERT REDFORD	
	OLIVNO ZELENE BARVE	MEDVEDJA TACA				BITJE SPAČENEGA VIDEZA			VEJA ZA OBTIKANJE, OBTIČ	
OSNOVNA ŠOLA			AM. TENISAČ (ANDRE)				OSNOVNA MERA			
			PALESTINSKA OSVOBODILNA ORG.				SL. GLASBENIK (KAREL-... SOSS)			
PREVLEKA ZA PREŠITO ODEJO					KDOR IMA PARALIZO					
					JAN REPAS					
KARBURATOR							INOZEMSTVO			
STRUPENA AZIJSKA KAČA, KOBRA							PREBIVALEC IRAKA			

AGANA - glavno mesto Guama;
MARAT - francoski revolucionar (Jean-Paul);
SKRAB - avstralsko grmičevje;

Rešitev poletne križanke (vodoravno): DROBNOMER, RIBJA MOKA, IVE, BERSA, ENERGIJA, TAR, ETILEN, ŠPANKA, AKSEL, MA, LATERNA, ALKOHOL, ARAGO, NIVO, ANE, PT, AMHARA, PASAT, AIR, BATH, KOMA, OPIJ, AMAZONKA, ŽABE, KERATIN, RJ, RDEČKAR, LOTITEV, KIRKE, ACIDITETA, ALTAJ, ROKAVIČAR
Geslo: ENERGIJA

Žreb je nagrade poletne križanke razdelil takole:

1. nagrada
 KSENIJA ROZINA, ROZMANOVA 65, 6330 PIRAN
2. nagrada
 TATJANA LUNDER, TZO 49, 1330 KOČEVJE
3. nagrada
 FANI BORŠTNAR, TRŽIŠČE 14B, 8295 TRŽIŠČE
4. nagrada
 SLAVKO KOCUVAN, ČERNELAVCI, DALMATINOVA 24, 9000 MURSKA SOBOTA
5. nagrada
 MARJAN MIHELJ, KNEŽAK 165A, 6253 KNEŽAK

Rešeno križanko pošljite do 27. 11. 2025 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



Prijateljice, sestre, sošolke, sodelavke, sosede! Vzemite si vikend za druženje, okrepite dragocene vezi, se razvajajte in poskrbite hkrati za svoje dobro počutje.

Oddih *Punce, gremo me po svoje* vključuje:

- ✓ *pijačo dobrodošlice,*
- ✓ *2 nočitvi s polpenzionom v hotelu**** in bogat izbor okusnih jedi, ki temeljijo na živilih iz lokalne ekološke pridelave,*
- ✓ *razkošno masažo Življenje je lepo (70 min.), ki sprosti celotno telo in tudi obraz,*
- ✓ *neomejen vstop v svet savn, kjer boste deležne ritualov za boljše počutje, lepo polt in razstrupljanje,*
- ✓ *neomejeno kopanje v bazenih,*
- ✓ *velnes torbo*

IN ŠE ... praktično DARILO,
ki ga boste z veseljem
uporabljale doma!



Vsaka destinacija ima svoje čare - in nabor dodatnih storitev za družabnost, sprostitvev in gibanje v naravi!

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si