

TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | 3/2026 | Novo mesto



jesen **2026**

Polni energije, polni življenja.

TERME  KRKA

VESELI AVTOBUSI

Oddih vključuje:

- polpenzion,
- neomejeno kopanje,
- hidrogimnastiko, nordijsko hojo,
- 1x vstop v savne,
- animacijski program (posebne vsebine),
- prevoz (glede na razpisane trase).

7 noči že od
542 EUR!*
5 noči že od
388 EUR!*

Odhodi avtobusov

O točnem odhodu vas pravočasno obvestimo.

*Za natančne informacije o cenah v zelenih terminih povprašajte na 08 20 50 340.

OKTOBER

18.–23. 10. 2026 | Severna Primorska, Notranjska in Ljubljana, pelje v Terme Dolenjske Toplice in v Terme Šmarješke Toplice

Godovič, Idrija, Spodnja Idrija, Želin, Slap ob Idrijci, Most na Soči, Tolmin, Kanal, Deskle, Solkan, Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav, nasproti AP, Ajdovščina, Vipava, Podnanos, Postojna; Ljubljana – Tivoli

23.–30. 10. 2026 | Gorenjska in Ljubljana - pelje v Terme Dolenjske Toplice in v Terme Šmarješke Toplice

Jesenice, Bled, Lesce, Radovljica, Tržič, Naklo, Kranj, Škofja Loka, Medvode, Komenda, Kamnik, Mengeš, Domžale, Trzin, Ljubljana – Tivoli, Škofljica, Grosuplje, Ivančna Gorica

NOVEMBER

22.–27. 11. 2026 | Obala in Ljubljana, pelje v Terme Dolenjske Toplice in v Terme Šmarješke Toplice

Lucija, Izola, Koper, Spodnje Škofije, Črni Kal, Kozina, Divača, Sežana, Senožeče, Razdrto, Postojna, Ljubljana – Tivoli

NOVEMBER

2.–9. 11. 2026 | Štajerska in Ljubljana, pelje v Talaso Strunjan

Murska Sobota, Maribor – pri lokomotivi Celje, Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo

DECEMBER

11.–18. 12. 2026 | Dolenjska in Ljubljana, pelje v Talaso Strunjan

Krško, Novo mesto, Trebnje, Ljubljana - Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo

18.–25. 12. 2026 | Gorenjska, pelje v Talaso Strunjan

Kranjska Gora, Mojstrana, Jesenice-železniška postaja, Koroška Bela, Lesce, Radovljica, Naklo, Kranj, Škofja Loka, Medvode, Ljubljana – Tivoli - parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Na septembru je nekaj posebnega ...

Krajši dnevi, dalj temna in hladnejša jutra, občutek novega začetka. Kot da leto zdaj globoko vdihne in nas z umiranjem narave opomni, da je za vse čas za ponastavitev. Otroci sedejo v šolske klopi, dopusti se umaknejo vsakdanjemu ritmu, mi pa začnemo razmišljati o stvareh, ki jih poletna razigranost morda potiska bolj ob stran – **o zdravju, o sebi, o tem, kako želimo preživeti mesece, ki prihajajo.**

Jesen je letni čas zrelosti. Narava nas ne navdušuje več samo z razkošjem cvetov, ampak še bolj z bogastvom sadov. Spodbuja nas, da pogledamo vase in se vprašamo, kaj nam daje energijo, kaj nas krepi in čemu bi veljalo nameniti več pozornosti. Pogosto ne potrebujemo velikih sprememb, temveč majhne korake, vendar vsak dan. Jutranji sprehod po svežem zraku, nekaj minut raztezanja, premišljena izbira živil za uravnotežen obrok, kozarec vode več, dovolj spanja ali prijeten pogovor z bližnjimi. In s seboj. Jesen je idealen čas za obnovitev ritualov, ki nam vračajo energijo, večajo odpornost in pomagajo ohranjati telesno in duševno kondicijo. Da, jesen nas vabi, da poskrbimo tudi zase.

V tem duhu je nastajala tudi nova številka Vrelcev zdravja. Na njenih straneh boste našli strokovne nasvete, navdihujoče zgodbe, zanimive sogovornike in koristne informacije, ki vam lahko pomagajo pri skrbi za zdravje, dobro počutje in kakovostno življenje. Teme, ki jih odpiramo, so povezane z izzivi sodobnega časa, hkrati pa nas vedno znova vračajo k preprosti resnici – **zdravje gradimo ves čas, sleherni dan, z majhnimi, a pomembnimi odločitvami.**

To je že desetletja tudi prepričanje Term Krka. Mi verjamemo, da sestavljajo zdrav življenjski slog strokovna podpora, gibanje, sprostitve, kakovostna hrana in počitek ter zanimiva doživetja v prijetni družbi. S povezovanjem znanja naše zdravstvene ekipe, naravnih zdravilnih dejavnikov, preventivnih programov in iskrene skrbi za človeka ustvarjamo okolje, v katerem je zdravje način življenja. Prav tak pogled pa želimo z Vrelci zdravja približati tudi vam.

Pisatelj Henry David Thoreau je nekoč zapisal, da je jesenska barva listja dokaz, kako čudovit je lahko zaključek nekega obdobja. Mi pa dodajamo, da je jesen tudi dokaz, kako lep je lahko nov začetek. In da je to čas, ko lahko nekoliko umirimo korak, prisluhnemo sebi in naredimo nekaj dobrega za svoje telo, misli in duha.

Naj bodo tokratne vsebine navdih za prijetne jesenske dni in spodbuda, da kljub številnim obveznostim ne pozabite nase. V Termah Krka vam lahko pri tem stojimo ob strani z različnimi možnostmi za krepitev zdravja, obnovo moči in ohranjanje dobrega počutja.

Naložba v zdravje je ena redkih, katerih vrednost se s časom le povečuje!

Želimo vam prijetno branje ter lepo in mirno barvito jesen.



Terme Dolenjske Toplice
Jesenski vikendi v dvojce

4

Terme Šmarješke Toplice
**Prehrana med
medicinsko rehabilitacijo**

8

Talaso Strunjan
**Kjer ima razvajanje volj po
morju**

12

**Punce, gremo me po svoje
2026**

18

Gibanje poživlja

21

Zdravje
Zdravljenje bolečine

28

Andreja Zidarič, glavna urednica

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



Jesenski vikendi v dvoje

5 stvari v Hotelu Balnea, ki jih pari najbolj obožujejo

Ko se dnevi skrajšajo in se narava romantično odene v najlepše jesenske barve, nastopi čas za pobeg v dvoje. Brez velikih načrtov, brez hitenja in brez obveznosti. Le dva, ki si vzameta nekaj dni zase in drug za drugega, in zavedanje, da se bo svet vrtel v pravo smer tudi brez njiju.

Andreja Zidarič

Hotel Balnea s svojo sodobno arhitekturo, toplino lesa, umirjeno atmosfero in neposrednim dostopom do velnesa ustvarja okolje, v katerem je sprostitev samoumevna. Svoje doda tudi narava v okolici ... Zaradi vsega tega označujejo številni pari jesen v Termah Dolenjske Toplice za svoj najljubši čas za oddih v dvoje. Kaj pa pri Balnei najbolj cenijo?

1. Občutek, da si vse od prve minute daleč stran od vsakdana

Nekaj se zgodi, že ko prispeš v Dolenjske Toplice. Morda je to mir zdraviliškega parka, morda spokojnost kraja, še bolj verjetno pa je to ta močni občutek, da ti kar naenkrat ni treba nikamor hiteti.

Gostje pogosto omenjajo prav mir, udobje in prijetno hotelsko vzdušje. Prostorne sobe z velikim balkonom in razgledom po naravi so tisti uvod v oddih, ko globoko vdihneš in si rečeš: **»To sva potrebovala.«**

Jeseni, ko zunaj morda rahlo prši ali pa se nad parkom dviga jutranja meglica, v vajini sobi pa vladata toplina in udobje, je ta občutek še posebej izrazit.

2. Velnes, do katerega prideta kar v kopalnem plašču

Ena od največjih prednosti Hotela Balnea je panoramski hodnik, ki povezuje hotel z velneškim centrom Vitarium Spa & Beauty. To pomeni, da lahko prideš iz sobe do bazenov, savn in velneških doživetij v dvoje kar se da udobno in povsem brez skrbi.

Za pare je pogosto vrhunec vikenda prav to – nekaj ur v termalni vodi, sproščanje v savnah, masaža ali pa preprosto poležavanje v prostoru za počitek.

Zunaj hladno jesensko vreme, znotraj pa prijetna toplota, mir in ugodje. Kombinacija, ki ji je težko konkurirati.



Priljubljene velneške storitve za pare

Spa Panorama. Velneško zatočišče v najvišjem nadstropju Hotela Balnea, ki omogoča intimnejše sproščanje. Turška in finska savna, prostor za počitek, čudoviti razgledi na okoliško naravo. Na voljo je tudi možnost zasebnega najema.

Savna rituali. Vodeni programi s skrbno izbranimi vonji, toploto in tehnikami savnanja, ki poskrbijo za globoko sprostitev telesa ter popoln odklop od vsakodnevnega stresa.

Zvočne kopeli. Edinstvena izkušnja sproščanja ob blagodejnih vibracijah gongov in drugih instrumentov, ki pomagajo umiriti misli ter vzpostaviti občutek notranjega ravnovesja.



3. Večeri ob dobri hrani in kozarcu vina

Če vprašate goste Balnee, kaj jih je najbolj navdušilo, boste med odgovori zelo pogosto našli tudi kulinariko. Med najbolj pohvaljenimi elementi bivanja so bogati zajtrki, raznolike večerje in kakovostna lokalna ponudba.



»Velikost in postavitev sobe, odlična kopalnica in neverjeten balkon. Hrana nadrealno dobra! Prijetne savne in bazen ter umirjena okolica. Odlično!« **Marija (Slovenija)**

Še posebej romantični so ležerni večeri, ko se ti nikamor ne mudi. Ko si zameta čas za večerjo v dvoje, za pogovor in kozarec vina. Največje razkošje sodobnega časa: da imata drug za drugega dovolj časa.

4. Majhne pozornosti, ki naredijo veliko razliko

Lepi prostori so pomembni. Dobra hrana tudi. A to, kar ostane gostom pogosto v najlepšem spominu, so ljudje.

Med najpogostejše omenjenimi vtisi gostov Hotela Balnea so prijaznost osebja, njihova pripravljenost pomagati in občutek, da si dobrodošel. Ko te nekdo pozdravi z nasmehom, ti priporoči najlepši sprehod ali poskrbi, da je tvoje bivanje še prijetnejše, postane oddih več kot le nočitev v hotelu. Postane prijetna osebna izkušnja in lep spomin.



»Izjemno lep hotel, prijazen sprejem na recepciji, izjemno ugoden občutek domačnosti zavoljo ljubeznivega, ustrežljivega profesionalnega strežnega osebja. Zelo dobra hrana. Lega sobe in pogled na park pomirjujoč in sproščujoč, prav tako hotelska terasa in park. Nad vsem sva vedno znova navdušena.« **Peter (Slovenija)**





5. Jesenski sprehodi, ki se zaključijo v objemu topline

Dolenjske Toplice so obdane z naravo, ki v jesenskih mesecih zažari v najlepših odtenkih zlate, bakrene in rdeče. Okolica ponuja številne možnosti za sprehode, lahke pohode in raziskovanje bolj mirnih koticov Dolenjske.

Po aktivnem dopoldnevu pa se lahko vrnete v hotel, si privoščita skodelico čaja ali kave, se odpravita v savno ali termalni bazen in dan zaključita v sproščenem ritmu.

Kombinacija gibanja, narave, termalne vode in kakovostnih velneških storitev je razlog, da se številni pari vračajo znova in znova.



Mikro oddih. Trend, ki ga pari obožujejo.

Vedno več parov ugotavlja, da za občutek pravega dopusta ni treba odpotovati daleč. V ospredje stopajo tako imenovani mikro oddihi: kratki pobegi, ki trajajo le nekaj dni, a ponudijo natanko tisto, kar sodoben tempo življenja pogosto jemlje: počitek, spremembo okolja, čas zase in drug za drugega. Za takšen odklop je dovolj že »navaden« vikend, brez zapletenega načrtovanja, letališč in dodatnih prostih dni.

»Še prideva!«

Zvezdice in opis hotelske ponudbe so lahko obet odličnega od-diha, a tisto, kar šteje, je preprosta misel, ki jo gostje zapišejo ob odhodu:

Sproščujoča izkušnja za pare. Odličen hotel, soba je bila velika in udobna, res smo uživali. Hrana je bila dobra, veliko možnosti in lokalnih sestavin. Kleraz (Nizozemska)

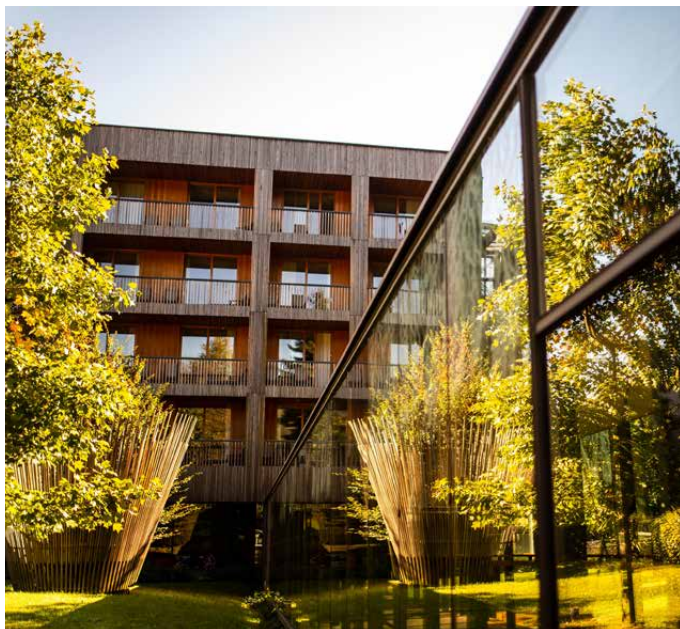
Zelo priporočam! Čudovit kraj za bivanje in razvajanje v spa cen-tru. Odlično osebje, lepe in prostorne sobe; bila sem navdušena. Lisa (Velika Britanija)

V ocenah gostov se znova in znova pojavljajo podobni poudarki: prijazno osebje, odlična hrana, prostorne sobe, pogled na park, velnes in občutek domačnosti. Nekateri omenjajo čudovit balkon in pogled na park, drugi sproščujoče sprehode po okolici, tretji drobne pozornosti, ki naredijo bivanje še prijetnejše.



Srce Term Dolenjske Toplice pa smo ljudje. S prijaznostjo, strokovnostjo in pristnim odnosom ustvarjamo okolje, v katerem se vsak gost počuti sproščeno in predvsem dobrodošlega in cenjenega.

Jesenski pobeg ni nujno nekaj velikega. Včasih sta dovolj že dva dneva brez telefonov, brez urnikov in brez vsakodnevnega vrveža. In Hotel Balnea v Termah Dolenjske Toplice ponuja prav to: prostor, kjer se vsaj čez konec tedna čas upočasni. In svet tudi. Kjer se srečata toplina termalne vode in jesenska umirjenost nara-ve. In kjer je najpomembnejše preprosto to, da sta skupaj.



PAKET

Za naju

Vsebinska paketa

2 polpenzion z nastanitvijo v hotelu 4* Superior in prehrano, ki temelji na živilih iz lokalne ekološke in integrirane pridelave, od tega 1x romantična večerja | zajtrk v sobi (po želji) | masaža v dvoje (40 min.) ali refleksoterapija za poživitev (30. min, za oba) | neomejen vstop v svet savn, kjer boste deležni ritualov za boljše počutje, lepo polt in razstrupljanje | kopanje v termalnih bazenih | penina v sobi | sladica ob kaminu v hotelski kavarni

2 noči za 2 osebi

Hotel Balnea**** Superior

587,00 EUR

Cena velja za 2 noči za 2 osebi, za polpenzion v dvoposteljni sobi, in že vključuje popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, turistična taksa. Ponudba velja do 30. 12. 2026.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Terme Šmarješke Toplice

Med medicinsko rehabilitacijo ni vseeno, kaj je na krožniku

Janja Strašek, prehranska svetovalka





Ko govorimo o rehabilitaciji, pomislimo najprej na fizioterapijo, terapevtske vaje, gibanje in zdravilne učinke termalne vode. A okrevanje ni odvisno le od tega, koliko in kako se gibamo, temveč tudi od tega, kako dobro oskrbimo telo s hranili, ki jih potrebuje za obnovo. V Termah Šmarješke Toplice razumemo zato kot enako pomemben del rehabilitacijskega procesa tudi prehrano. Pravilno izbrani obroki pomagajo ohraniti mišično maso, podpirajo celjenje tkiv in telesu zagotavljajo energijo, ki jo potrebuje za učinkovito okrevanje.

Manj gibanja ne pomeni manjših potreb

Veliko ljudi zmotno misli, da morajo zaradi med rehabilitacijo zmanjšane telesne aktivnosti tudi manj jesti. Resnica je prav nasprotna. Po operaciji, poškodbi ali srčno-žilnem dogodku porablja telo za procese celjenja in obnove še več energije, predvsem pa potrebuje vsa ključna hranila.

Če vnos energijsko in po hranilih ni zadosten, začne organizem črpati iz svojih zalog. Pri tem pa se pogosto ne zmanjšuje le maščobno tkivo, temveč tudi mišična masa, kar pa lahko zmanjša telesno moč, upočasni rehabilitacijo, podaljša čas okrevanja.

Posledice nepravilne in neustrezne prehrane med rehabilitacijo:

- izguba moči in zmanjšanje stabilnosti – manj mišične mase pomeni šibkejške sklepe, zato slabše ravnotežje in s tem večje tveganje za nastanek poškodb;
- večja dovzetnost za okužbe – pomanjkanje energije oslabi imunski sistem, to pa poveča tveganje za okužbe;
- daljše okrevanje – pomanjkanje ustreznih hranil lahko upočasni celitev operativnih ran, kit in kosti.

Cilj prehrane med rehabilitacijo zato ni hujšanje, temveč podpora regeneraciji in ohranjanje telesnih zmogljivosti.



Med kakovostnimi viri beljakovin so ribe, pustno meso, jajca, mlečni izdelki, stročnice, tofu in drugi rastlinski viri beljakovin.

Gradnik okrevanja so beljakovine

Pri rehabilitaciji imajo posebno vlogo beljakovine, ki so osnovni gradbeni material za mišice, vezi, kosti in druga tkiva.

Zadosten vnos beljakovin je zato pomemben pri vseh oblikah rehabilitacije, še posebej pa po ortopedskih operacijah, poškodbah in daljših obdobjih zmanjšane gibljivosti. Zadosten vnos beljakovin pomaga preprečevati izgubljanje mišične mase in pripomore k hitrejši obnovi organizma.



Svojo vlogo odigrajo tudi antioksidanti

Pri okrevanju pa niso pomembne le beljakovine, vidno vlogo odigrajo tudi živila, ki so bogata z vitamini, minerali in antioksidanti, ker zmanjšujejo oksidativni stres in podpirajo naravne procese obnove. Antioksidanti, ki jih najdemo predvsem v jagodičevju, temnolistnati zelenjavi, citrusih, začimbah, kot sta kurkuma in ingver, in oreščkih, nevtralizirajo proste radikale in umirjajo sistemsko in lokalna vnetja, ki spremljajo poškodbe ali operativne posege.



Na jedilnikih gostov na rehabilitaciji v Šmarjeških Toplicah je zato veliko sezonske zelenjave in sadja, polnovrednih žit, kakovostnih maščob in drugih hranilno bogatih živil.

Prehrana po meri

Pacienti prihajajo na medicinsko rehabilitacijo z različnimi potrebami. **Kardiološki bolniki** je treba posebno pozornost namenjati vnosu soli in hranil, ki so naravna zaščita za srce in ožilje; cilj njihove prehrane je zmanjšanje vnetja žilnih sten, nadzor krvnega tlaka in optimizacija delovanja srčne mišice. Pri **ortopedskih bolnikih** pa je večji poudarek na celjenju kirurških ran, obnovi mišic in kosti, tvorbi kolagena in preprečevanju mišične atrofije.

Da bi prehransko podporo čim bolj približali vsakemu pacientu posebej, v Termah Šmarješke Toplice pri individualnem izračunu potreb analiziramo posameznikovo telesno sestavo oz. strukturo tkiv – z bioimpedančno metodo (TANITA).

S to meritvijo natančno določimo:

- **bazalni metabolizem** (BMR) – ki pove, koliko kalorij porabi telo v mirovanju,
- **delež in razporeditev mišične mase** – kar je osnova za spremljanje, ali mišice med rehabilitacijo ohranjamo ali celo gradimo,
- **delež maščobnega tkiva** in
- **hidracijo celic** (vsebnost zunajcelične vode) – kar je posebej pomembno pri kardioloških bolnikih, da se zazna zastajanja tekočin.

Na podlagi pridobljenih podatkov oblikujemo individualen prehranski načrt, ki pacientu zagotovi dovolj energije in ravno prav vseh hranil, da se pri tem ne povzroča nepotrebno kopičenje maščob ali preobremenjevanje organov.

Kako čim prej do boljšega počutja

Uspešna medicinska rehabilitacija je vedno rezultat več skupaj delujočih dejavnikov – strokovno vodena vadba, termalni programi, zdravstvena oskrba in ustrezna prehrana tvorijo celoto, ki pacientu pomaga, da čim hitreje ponovno pridobijo moč in si povrnejo samozavest in večjo kakovost življenja.

V Termah Šmarješke Toplice se zavedamo, da okrevanje ne poteka samo v terapijski dvorani ali bazenu, temveč tudi v restavraciji, z vsakim skrbno pripravljenim obrokom.



Pot do boljšega počutja se začne pri prehrani

Vsak človek je drugačen, zato samo univerzalna prehranska priporočila niso nujno dovolj. V šmarješkem centru Vitarium Spa & Clinique se zato lahko naročite tudi na individualni prehranski posvet, da s prehransko svetovalko skupaj oblikujete prehranske usmeritve, prilagojene vašim potrebam. Če bivate v hotelu (s polnim penzionom), vam lahko pripravimo tudi individualno dietno prehrano.

Cena 30-minutnega prehranskega posveta: 40 EUR
Doplačilo za individualno dietno prehrano v hotelu (na osnovi polnega penziona): 30 EUR/dan

Rezervacije in informacije:
07 38 43 438 | smarjeske@vitarium.si

Namenite svojemu srcu oddih in okrepitev

Rehabilitacija bolnikov z boleznimi srca v Termah Šmarješke Toplice okrepi organizem in zmanjša tveganje za ponovitev bolezni.

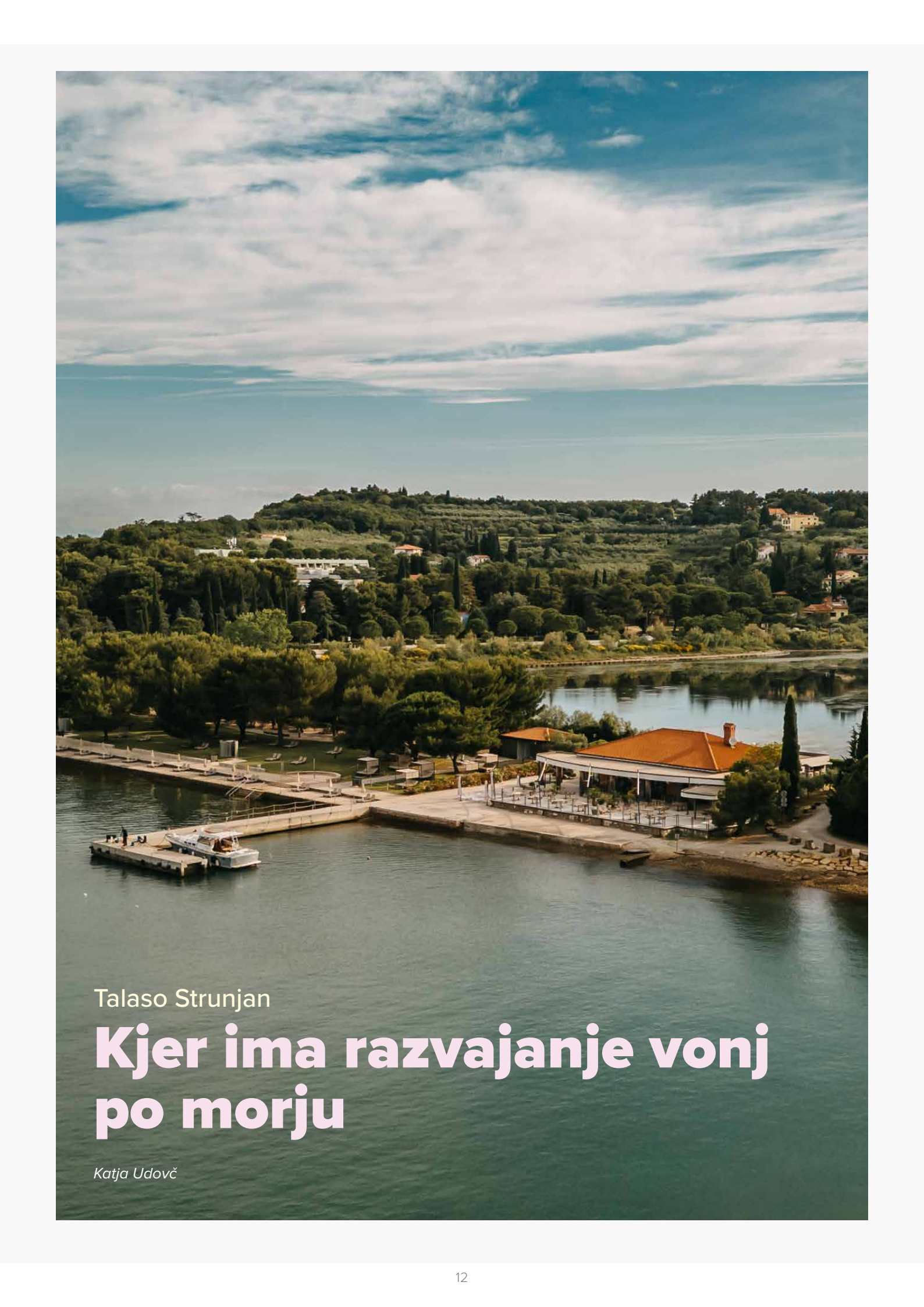
Rehabilitacija bolnikov z boleznimi srca v Termah Šmarješke Toplice je prilagojena tistim, ki so pred časom doživeli koronarni dogodek ali bolezen in ki so bili po dogodku na posthospitalni rehabilitaciji, zdaj pa se soočajo s strahom pred ponovitvijo težav in dvomijo v svoje zdravje.

Individualni program rehabilitacije bolnikov z boleznimi srca vključuje:

- uvodni posvet pri kardiologu z EKG-jem,
- obremenitveno testiranje,
- 2 individualni terapiji in 1 skupinska terapija dnevno - po izboru zdravnika,
- rehabilitacijo dopolnjuje zdrava dietna prehrana,
- tedensko po animacijskem programu vključeno tudi: nordijska hoja, telovadba v vodi, zdravstvena predavanja
- zaključni pregled pri kardiologu in izvid.

Cena programa brez bivanja: že od 547,20 EUR (7 dni, na osebo)

Program lahko koristijo samo gostje, ki bivajo v hotelu.

An aerial photograph of the Talaso Strunjan resort. The image shows a large, modern building with a prominent orange-tiled roof situated on a peninsula. The building has a covered outdoor seating area with tables and chairs. To the left of the building is a long, low pier or dock extending into the sea, where a small white boat is moored. The surrounding landscape is lush with green trees and vegetation. In the background, a hill rises above the resort, dotted with more buildings and trees. The sky is filled with soft, white clouds, and the water is a calm, light blue-green color.

Talaso Strunjan

Kjer ima razvajanje vonj po morju

Katja Udovč



Ko se poletni vrvež poleže, postane obala mirnejša, svetloba mehkejša, narava pa se počasi odeva v jesenske odtenke. V Strunjanu se zelenim pinjam pridružijo tople barve ruja, v bližini zorijo kaskiji in oljke, nespremenjeni pa ostajata modrina neba in morja. Ni več poletne vročine, ki nas potiska v senco ... Zdaj si lahko vzamemo čas, da morje preprosto opazimo.

Morda doživljamo jesenski oddih ob morju prav zato nekoliko drugače – z doživljanjem niza trenutkov. Jutranji sprehod, vonj po soli in sredozemskem rastju, topla sapica in večer brez hitenja. V Talasu Strunjan, sredi zaščitenega Krajinskega parka Strunjan, morje ni le kulisa, ampak doživetje za vse čute.

Oddih, ki ga zaznavamo z vsemi čuti

Kolikokrat se med običajnim dnevom zares ustavimo, ko kaj vidimo, slišimo, vonjamo ali čutimo? Pozornost pogosto usmerjamo tja, kamor od nas zahtevajo obveznosti, na oddihu pa se prostor za zaznavanje ponovno odpre. Pogled se ustavi na morskem horizontu, med sprehodom slišimo veter med pinjami in enakomeren ritem valov, v zraku pa prepoznamo preplet soli in vonja sredozemskega rastja.

Vonj je eden tistih čutov, ki nas zelo hitro prestavi v določen kraj ali trenutek. V Strunjanu ga zaznamujejo slan morski zrak, pinje ter rožmarin in sivka. Podobno velja za zvok. Valovanje morja, veter in drugi zvoki narave ustvarjajo drugačno zvočno kuliso od tiste, ki nas spremlja vsak dan.

Morje pa ni prisotno le s tem, kar vidimo, slišimo in vonjamo – v Strunjanu ga lahko tudi **okusimo**. Dobesedno. V bližnjih solinah že stoletja nastaja sol, tudi najzlahtnejši solni cvet, ki se ob primernih razmerah oblikuje na površini solnih bazenov in se pobira ročno in se v kulinariki uporablja kot nežen zaključni poudarek jedi. Morje, esenca tega območja, se tako povsem naravno preseli še na krožnik.

In potem je tu še **dotik** – morska voda na koži, toplota savne, masaža, piling s soljo ali topla obloga iz fanga. Stik z morjem postane najbolj neposreden prav prek kože.

Oddih v Strunjanu tako ni ena velika izkušnja, temveč niz drobnih zaznav, ki se dopolnjujejo.





Talasoterapija – ko postane morje del razvajanja

V Talasu Strunjan je morje tudi osnova talasoterapije, ki povezuje vse morske naravne dejavnike. Tako se stik z morjem nadaljuje tudi takrat, ko se z obale preselimo v velnes.

Posebno mesto ima pri tem fango, naravno solinsko blato, bogato z morsko vodo, minerali in organskimi snovmi. Tople obloge sproščajo napete mišice, blagodejno vplivajo na sklepe, na njihovo gibljivost, in hkrati negujejo kožo. Ker fango dolgo zadržuje toploto in jo postopoma oddaja telesu, je nega še posebej prijetna takrat, ko si želimo globlje sprostitve.

V velnesu pa se morje pojavlja še v številnih drugih oblikah. Ogrevana morska voda v hotelskih bazenih omogoča kopanje vse leto, morska sol se uporablja pri pilingih, pri masažah in negah pa se ji pridružijo še sredozemska zelišča in olja. Naravne danosti postanejo tako del velneške izkušnje in na drugačen način nadaljujejo stik z morjem, ki se začne že zunaj, ob obali.

Ob morju si hitreje opomoremo. Naključje?

Ko se po nekaj dneh oddiha vrnemo domov bolj spočiti, se mor-da vprašamo, kaj je pravzaprav naredilo razliko. Je bilo to morje? Dolg sprehod? Masaža? Dejstvo, da smo končno spali nekoliko dlje? Najverjetneje ni samo enega odgovora.

Ob morju nas ni treba posebej nagovarjati za gibanje. Sprehod ob obali, po krajinskem parku ali plavanje postanejo hitro del počitniške rutine, ne le še ena obveznost. Hkrati je dopust odmik od dela, več časa preživimo na prostem, manj hitimo in si dovolimo tudi to, česar si doma pogosto ne moremo – čas brez natančnega urnika.

In morda je prav v tem bistvo. Dobro počutje namreč ni nujno rezultat velikih sprememb. Pogosto se začne z majhnimi rituali, ki sporočajo telesu in mislim, da lahko za nekaj časa prestavimo v nižjo prestavo..

Zanimivost

→ Ste vedeli, da imajo morje, jezera in reke v raziskovanju dobrega počutja celo svoje ime? Imenujejo jih modri prostori. Preživljanje časa ob vodi se povezuje z boljšim počutjem, več gibanja in manj vsakodnevnega stresa.



Pet majhnih ritualov za preživljanje dneva ob morju

- **Jutro brez telefona** – namenite prvih nekaj minut dneva sebi in pogledu skozi okno namesto obvestilom na zaslonu.
- **Sprehod brez slušalk** – prisluhnite okolici in pustite mislim, da za nekaj časa odtavajo.
- **Bosonoga hoja** – če vreme in podlaga to dopuščata, sezujete čevlje in se sprehodite po pesku ali travi. Tako stopala drugače zaznavajo podlago, aktivirajo pa se tudi mišice, ki jih v običajni obutvi uporabljamo manj.
- **Čas za toploto** – topla morska voda, savna ali nega so preprost način, da si čez dan zavestno vzamemo čas za počitek.
- **Umirjen zaključek dneva** – vzemite si več časa za večerjo, odložite telefon in si privoščite dovolj dolg spanec.

Nobeden od teh ritualov ni sam zase nič posebnega. Njihova vrednost je v tem, da nas spomnijo na tisto osnovno, za kar nam med vsakdanom pogosto zmanjka časa.

Zato morda niti ni najpomembnejše, ali oddih traja dva, štiri ali sedem dni. Pomembnejše je, kako se po njem počutimo – in predvsem, ali znamo vsaj del njegovega počasnejšega ritma prenesti tudi domov.



MORSKO DOŽIVETJE

Talaso Strunjan

Thalasso **Selfness**

Potovanje k samemu sebi.
Da se upočasnite in se ponovno začutite.

vitarium
Spa & Thalasso

2-dnevni program vsebuje:

- 1 x piling telesa z aromami morja,
- 1 x klasična terapevtska masaža z eteričnimi olji za sprostitvev,
- 1 x antistresna masaža glave, vratu in obraza,
- 1 x refleksoterapija stopal in
- 1 x vstop v svet savn.

Cena na osebo: 224 EUR

Navedena cena velja za velneški program in ne vključuje bivanja. Program lahko koristijo samo gostje, ki bivajo v hotelu minimalno 2 noči. Cena velja do 30. 12. 2026.

SKENIRAJTE
QR KODO IN
RAZISKUJTE!



08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Punce, gremo me po svoje!

Druženje, ki ga potrebujemo bolj, kot si priznamo

Andreja Zidarič in Katja Udovč

Kolikokrat si prijateljice rečemo: "Moramo se dobiti. RES se moramo dobiti!" In kolikokrat ostane samo pri tem?

Dnevi minevajo ... Služba, družina, obveznosti, skrb za druge. Prijateljice, sorodne duše, ki smo nekoč ure in ure klepetale ob hladni kavi, se danes pogosto srečujemo le še med dvema opravkoma, mimogrede. Zato ni presenetljivo, da je oddih **Punce, gremo me po svoje** v Termah Krka že vrsto let eden najbolj priljubljenih programov. Njegova ideja je preprosta – vzeti si čas zase. In za prijateljice.

Čas za dolge pogovore brez pogledovanja na uro. Za sproščanje v savni, za smeh ob večerji, za skupne sprehode in za občutek, da smo za nekaj dni odložile vse vloge, ki jih »igramo« vsak dan, in vse naloge, ki so na našem seznamu.

Nekaj ostaja nespremenjenega. In prav je tako.

Ne glede na to, kaj boste izbrale – Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice, Strunjan ali Otočec – povsod vas čakajo storitve, zaradi katerih se gostje iz leta v leto vračajo v program, to pa so:

- pijača dobrodošlice,
- dve nočitvi s polpenzionom v hotelu s štirimi zvezdicami,
- masaža – razkošna 70-minutna masaža Življenje je lepo oziroma na Otočcu 50-minutna švedska masaža,
- neomejeno kopanje v bazenih s termalno oziroma morsko vodo,
- neomejeno vstopanje v savne z njihovimi rituali za sprostitve in dobro počutje,
- praktično darilo za domov.

Tudi letos je program na voljo od jeseni do decembra, termalnim oazam Term Krka pa se prvič pridružuje še **Otočec**, ki dodaja priljubljeni zgodbi povsem novo razsežnost. Poglejmo, kaj vse je na izbiri!

K temu pa dopiše vsaka destinacija še zgodbo po svoje

Za tiste, ki iščejo mir – Terme Dolenjske Toplice

Nekatere prijateljice najraje pobegnejo tja, kjer se dan nekoliko upočasni. V Termah Dolenjske Toplice je poudarek na čuječnosti, sproščanju in stiku z naravo. Čakata vas hoja po gozdu, večerna meditacija v savni, energijske in motivacijske delavnice ter zen rituali, ki ustvarijo umirjenost, kakršno doma pogosto pogrešamo.

To je vikend za globok vdih.

Za tiste, ki radi združijo razvajanje in zdrav življenjski slog – Terme Šmarješke Toplice

Prijetno je, če se po oddihu vrneš domov spočit. Še lepše pa je, če odneseš s seboj tudi kakšno dobro idejo za boljše počutje, in to motivirana s prisotnostjo najdražjih prijateljic.

V Termah Šmarješke Toplice vključuje program analizo telesne sestave, prehranski posvet z nutricionistko, nordijsko hojo, pilates in vodno aerobiko. Za sprostitev po aktivnem dnevu pa poskrbijo gongi in rituali v savni.

Po takem vikendu se počutiš lažjo. Dobesedno in v prenesenem pomenu.

Za punce, ki jih kliče morje – Talaso Strunjan

Jesensko morje ima poseben čar. Brez poletne gneče. Brez vročine. Samo morski zrak, šumenje valov in občutek svobode. V Talasu Strunjan se jutro začne z dihalnimi vajami ob morju, dan pa nadaljuje s sprehodi in nordijsko hojo po krajinskem parku, s sproščanjem ob gongih in v zvočni kopeli, z vadbo v bazenu z morskovo vodo ...

Če potrebujete prostor za umiritev misli, ga boste tu gotovo našle.

Novost letošnje jeseni – Otočec

Programu se letos na novo pridružuje še Otočec, ki bo navdušil predvsem tiste, ki obožujejo kombinacijo aktivnega oddiha, narave in vrhunske kulinarike. Na Otočcu lahko začnete dan z nordijsko hojo, nadaljujete s kopanjem v hotelskem bazenu s termalno vodo, od koder se ponuja pomirjujoč pogled na gozd, s savnanjem ali samo počivanjem na intimni zunanji terasi, z obiskom vedno živega in pisanega Grajskega vrta ... Vrhunec takega vikenda in druženja pa je gotovo ena večerja v restavraciji hotela Grad Otočec, ki jo priporoča tudi Michelinov vodnik. Tukajšnji štirje hodi so prav posebno kulinarično doživetje.

Večerja na gradu - princeska v vas bo navdušena. 😊



Prijateljstva ne nastanejo sama od sebe

Za dobre odnose potrebujemo čas. In pozornost. Združite prijetno s koristnim – okrepite dragoceno prijateljstvo, ob tem pa se še razvajajte in poskrbite za svoje zdravje.

Oddih *Punce, gremo me po svoje* je veliko več kot le velneški paket. Je priložnost, da se za nekaj dni rešimo vsakodnevnega tempa, zato nazdravimo prijateljstvu in ustvarimo nove spomine. Ker so nekatere osebe v našem življenju več kot samo mimobežni znanci in ker so nekateri vikendi veliko več kot samo vikendi, saj ostanejo zgodbe, o katerih se govori še dolgo potem, ko se vrneš domov ...

Pozitivne lastnosti prijateljstva

- **Izboljšuje počutje.** Čas, preživet z ljudmi, ob katerih se počutimo sprejete, nas osrečuje, sprošča in nam vrača energijo. Zato se obdajte s prijatelji, ob katerih ste lahko preprosto to, kar ste.
- **Skupaj zmoremo več.** Prijatelji nas spodbujajo, ko nam zmanjkuje zagona, in verjamejo v nas tudi takrat, ko sami nekoliko podvomimo vase. Ko podpiramo njihove cilje in oni naše, vsi skupaj rastemo.
- **Podpora v vseh življenjskih obdobjih.** Res je, da nismo vsak dan mlajši, pravo prijateljstvo pa postaja z leti še dragocenejše. Ob ljudeh, ki nas poznajo in razumejo, lažje sprejemamo spremembe, zaradi njih se počutimo povezane in varne.
- **Zmanjšuje stres in osamljenost.** Aktivno socialno življenje krepi odpornost, povečuje motivacijo in spodbuja bolj pozitiven pogled na življenje. Včasih je dovolj že iskren pogovor, in se zdi breme dneva precej lažje.
- **Vzajemnost.** Ena najlepših lastnosti prijateljstva je, da osrečuje obe strani. Ko prejemamo pozornost, podporo ali prijazno besedo, nam je toplo pri srcu. Ko to dajemo, pa občutimo zadovoljstvo, da smo prispevali k dobremu počutju nekoga, ki nam veliko pomeni.
- **Podpora v dobrih in slabih časih.** Veselje je še lepše, ko ga delimo z drugimi, težki trenutki pa so lažje premostljivi, če čutimo iskreno podporo. Pravi prijatelji ostanejo ob nas v obdobjih uspehov in tudi izzivov in nam dajejo vedeti, da na življenjski poti nismo sami.



Vsaka destinacija ima svoje čare.

Preverite vsebine paketov in se odločite, kam jo boste mahnile. :)



Terme Dolenjske Toplice

Hotel Balnea****s

2 noči

310,00 EUR

Terme Šmarješke Toplice

Hotel Vitarium****s

2 noči

276,00 EUR

Talaso Strunjan

Laguna Superior**** do 25. 10. 2026

Laguna Superior**** 25. 10. – 29. 11. 2026

Laguna Deluxe**** do 25. 10. 2026

Laguna Deluxe**** 25. 10. – 29. 11. 2026

Svoboda**** komfort soba do 26. 10. 2026

Svoboda**** komfort soba 25. 10. - 29. 11. 2026

Vila Laguna do 25. 10. 2026 (min. 4 osebe)

Vila Laguna 25. 10. - 29. 11. 2026 (min. 4 osebe)

2 noči

321,00 EUR

266,00 EUR

369,00 EUR

307,00 EUR

394,00 EUR

340,00 EUR

321,00 EUR

266,00 EUR

Hoteli Otočec

Hotel Šport Otočec**** komfort

2 noči

286,00 EUR

NOVO!

Veljavnost ponudbe: do 30. 12. 2026. Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi, in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Dolgoživost

Gibanje poživlja

Tudi in predvsem po petdesetem.

Redna telesna dejavnost je po 50. letu nadvse pomembna, saj pomaga ohranjati telesno spretnost in sposobnost, moč in vzdržljivost, s tem pa pripomore k boljšemu počutju in večji samostojnosti pri dnevnih opravilih. V zadnjem času je bilo o dolgoživosti in o tem, kakšno vlogo ima pri tem redna telesna dejavnost, opravljenih kar nekaj raziskav.

Anita Možgan, prof. športne vzgoje, inštruktorica pilatesa in joge, osebna trenerka

Kako razložiti dolgoživost

To je opis za dolgo kakovostno življenje, ko neizbežni upad fizičnih in kognitivnih sposobnosti odmaknemo za nekaj let, lahko tudi za več desetletij. Pešanju telesa nihče ne uide, lahko pa odločilno vplivamo na to, kako kakovostno bomo preživeli poznejša leta – da bomo lahko sami skrbeli zase, da bomo zmogli vsaj manjše napore, se z lahkoto odpravili na kak izlet, uživali v aktivnostih, ki smo jih oboževali kot mlajši, in preživljali dneve in noči s čim manj bolečinami.

Vsaj enkrat na teden. Bi šlo?

V reviji *European Geriatric Medicine* je bila oktobra 2024 predstavljena raziskava, v kateri so raziskovalci spremljali starejše ljudi in ugotavljali, kako pri njih napreduje telesna oslabelelost in kako pogosto so telesno dejavni. Tisti, ki so se vsaj enkrat tedensko ukvarjali z zmerno telesno dejavnostjo, so bili manj krhki in nemočni. Že ena vadba tedensko ima torej dolgoročne pozitivne učinke – preprečuje oslabelelost in vpliva na ohranjanje vitalnosti in zdravja tudi v starosti. Še več telesne dejavnosti pa prinaša še boljše rezultate. Ta moja opažanja potrjujejo tudi druge raziskave o pozitivnih učinkih vadbe na telo. Ker v centru Vitarium že več kot 20 let vodim telesne vadbe in individualno svetujem našim gostom, lahko z gotovostjo trdim, da aktivni način življenja prinaša

in zagotavlja dolgoživost. Z veseljem opazujem starostnike, ki v telesnih sposobnostih, kot so vzdržljivost, hitra hoja, ravnotežje, moč in gibljivost, prekosijo tudi 30 in več let mlajše od sebe. S svojim delovanjem so idealen vzor in naj vam »pihnejo na dušo«, da je treba nekaj spremeniti, če si želite boljšega počutja in zdravja.

In kaj se zgodi, če nisi dejaven

Tisti, ki so opustili redno telesno dejavnost za več kot pol leta, pogosto opažajo drastične spremembe, kot so: upad mišične mase (kar dokazujemo z meritvami na bioimpedančni tehnici), slabše ravnotežje, slabša gibljivost, hitra zadihanost, povečanje deleža maščob, pogosto tudi zvišan krvni tlak, pojav sladkorne bolezni tipa B in predvsem slabše počutje in pojav nespečnosti. Marsikdo pa postane tudi bolj otožen, depresiven.

Nikoli ni prepozno

Na tej točki bi rada spodbudila vse, ki še niste aktivni, in vse, ki ne veste, ali ste dovolj – nikoli ni prepozno začeti, saj se telo ob vsaki telesni aktivnosti že hitro odzove z rezultati. Postavite si cilj: »Pri 90ih bom plesal, šel bom na dopust in užival v plavanju, lahko bom prekosel od doma do ...!« Da pa bo vaš cilj uresničljiv, si pomagajte z naklonjenostjo svojemu zdravju in dobremu počutju.

Naši nasveti za aktivno življenje:



- 1. V primeru zdravstvenih težav se najprej posvetujte z zdravnikom o kontraindikacijah, priporočilih. Izogibajte se aktivnostim, ki bi lahko poslabšale vaše zdravstveno stanje. Posebna previdnost velja po poškodbah, pri srčno-žilnih obolenjih in ob vseh akutnih in kroničnih težavah.**
- 2. Vadbo načrtujte tako, da boste mišično moč vzdrževali ali jo povečevali. Z malo ustvarjalnosti lahko tudi med kardiovadbo vnesete potrebne vaje za moč, ki vam bodo pomagale pri nujnih dnevni opravilih.**
- 3. V dnevno rutino vnesite jutranje ogrevanje (10-15 minut) in raztezne vaje, kar bo pripomoglo k zmanjšanju bolečin in lažjemu zagonu za dan, ki je pred vami, saj boste z raztezanjem pospešili prekrvitev.**
- 4. Če nimate večjih težav, prehodite dnevno vsaj 5000 korakov. Vsak korak šteje! Na delu ali doma – med delom večkrat vstanite, se sprehodite, hodite po stopnicah, pešajte do tja, kamor bi se mogoče raje peljali ...**
- 5. Večkrat dnevno naredite ravnotežne vaje, stojte na eni in na drugi nogi, med hojo visoko dvigujte kolena in hodite zelo počasi, delajte daljše korake in korake v vse smeri, hodite po prstih, z visoko nad glavo dvignjenimi rokami ...**
- 6. Poskrbite, da boste dovolj spali, počivajte, bodite prisotni v trenutku, čim večkrat ozavestite svoje dihanje, ga umirite, dihaite s trebušno prepono, čim več skozi nos.**
- 7. Veliko se smejte.**

Poslušajte se

Naše počutje nam pove vse, tudi kako ravnamo s seboj. Vsak od nas mora najti svoj recept za ohranitev zdravja in dobrega počutja. Ko imamo leta izkušenj, vemo, da je prava sreča, če se dobro poznamo. Da točno vemo, kaj potrebujemo, kaj nam škodi, kaj koristi, kaj nas osrečuje in kaj jezi, žalosti. Za ohranjanje zdravja in ravnovesja so namreč izrednega pomena tudi čustva.

Kombinirajte!

Pri svojem delu tudi pri starejših vedno kombiniram vadbo za moč, kardio vadbo, ravnotežne vaje in vaje za gibljivost in sprostitve. Marsikateri vadeči se sprašuje, kaj bi mu najbolj koristilo, katero vadbo naj izbere. Tu gre za zelo individualno svetovanje, po oceni njegovega zdravstvenega stanja, predhodnih poškodb, trenutne telesne pripravljenosti in morebitnih deformacij oz. neskladij v telesu ali pomembnih primanjkljajev. Na podlagi opažanj med vadbo hitro ugotovim, kaj je vzrok za morebitne težave in kaj je tisto, kar vadeči najbolj potrebuje.

Mogoče se bo komu zdelo neverjetno, a vsi, ki so vključeni v programe in so dnevno telesno dejavni 2-3 ure, opazijo že po nekaj dneh: boljše splošno počutje, zmanjšajo se bolečine, lažje zmorejo in ohranjajo tempo nordijske hoje, postanejo bolj gibljivi, spretnejši, izboljša se njihovo ravnotežje in zniža krvni tlak. Na vse to vpliva kombinacija vadb in učenja čuječnosti. Ravno prava kombinacija sprostitev, časa zase in čuječega ravnanja prinaša notranji mir in zadovoljstvo.

Brez pretiravanja

Ob prehudih naporih in v stresu se telo starejših ne bo pozitivno odzivalo na vadbo. Vadba mora biti izvedena z občutkom za svojo zmogljivost, potrebe in želje. Včasih ni dovolj, da vemo, kaj bi bilo najboljše za telo, potrebna sta tudi prilagajanje in potrpežljivost, da priemo do zelenih rezultatov postopoma.



Ohranjati moč ...

... je najbolj pomembno. Tako boste ohranjali samostojnost, če boste ohranjali mišice in kostno maso in tako zmanjšali možnost padcev in poškodb. Vadba moči in krepitve telesa je po 50. letu nujna, v prid temu govorijo vse raziskave. Z ohranjanjem moči boste tudi lažje ohranjali primerno telesno težo, ker bo vaš bazalni metabolizem ostal na višji ravni, kot bi bil ob postopnem izgubljanju mišične mase in moči skeletnih mišic, ki je povezano s staranjem. Na drugo mesto bi sama umestila kardio vadbo, s katero boste poskrbeli za ohranjanje zdravja srca, zmanjšali boste možnost obolenj in izboljšali presnovo, z vsem tem pa si lahko zagotovite dolgoživost.



Enako kot ohranjanje moči in vzdržljivosti je pomembno tudi ohranjanje gibljivost vseh sklepov, ker to zmanjša bolečine v njih in omogoča varno gibanje in izvajanje vadb.

Počasi in vztrajno

Če že dolgo niste bili aktivni, začnite postopoma, previdno, z občutkom za svoje telo. Priporočila bi vam, da v tem primeru prosite za pomoč osebnega trenerja – z nasveti in sestavo individualnega načrta vam bo pomagal, da se boste naučili tudi vaje pravilno izvajati.

Za to, da je vadba učinkovita, pa so potrebni tudi vztrajnost, rednost in pravo zaporedje. Vsaka telesna aktivnost prinaša pozitivne učinke, če je individualno prilagojena, zato ne začenjajte vadb sami, s pretežkimi bremenami in preveč intenzivno. Kar ste mogoče lahko počeli pred dvajsetimi ali še desetimi leti, zdaj za vas, če ste stari petdeset ali več let, ni več nujno koristno.

Vsak gib izvajajte z občutkom in po zdravi pameti, da ne bo prišlo do poškodb. Vsi materiali se namreč starajo, in tako se stara in slabi tudi naše telo, z njegovim primernim vzdrževanjem pa si lahko pomagamo, da bo prišlo do tega čim pozneje in z manj pridruženimi boleznimi, poškodbami in bolečinami. Da bo vaša jesen barvita, zabavna, z veliko življenjske energije.



NASVETI ZA VSE PO 50. LETU:

- **2 do 3 x tedensko – vadba za moč (vsaj 30 min.)**
 - **vsaj 5 x tedensko – hoja ali kardiovadba (30 min.)**
 - **vsak dan – 10 minut raztezanja. Tako j zjutraj razgibajte hrbtenico in ogrejte sklepe.**
 - **5 x tedensko – vaje za ravnotežje.**
- Izvajate jih lahko, ko opravljate hišna in gospodinjska opravila.**



Odlična vaja za ohranjanje vitalnosti in moči – POČEPI OB OPORI STOLA / VSTAJANJE S STOLA

NAMEN: krepitev mišic nog in zadnjice; vaja je pomembna za vstajanje iz sedečih položajev, lažjo hojo po stopnicah, uči pravičnega vzorca gibanja; rezultat bo tudi manj možnosti za padce. Lahko dodate uteži, ob vstajanju pa se lahko še dvignete na prste.

OPIS:

- Stojite za stolom z naslonjalom, s stopali v širini bokov, roki sta ali v opori na naslonjalu ali pa ob boku oziroma pred telesom in z utežmi.
- Z vdihom upognete kolena in se spustite v počep, vendar pazite, da potiskate kolena navzven in da imate vzravnani hrbet.
- Z izdihom se vrnete v začetni položaj (vstanete).

ŠTEVILO PONOVIČEV: 3-krat po 15-20 ponovitev
ODMOR: 30 sekund



Torej ...

Vsem, ki še oklevate – pravi trenutek, da začnete migati, je zdaj. Če sami ne najdete motivacije in ne veste, kako začeti, se priključite kaki organizirani vadbi v vašem kraju ali pa pridite k nam v Vitarium. Pomagali vam bomo usvojiti navade, ki bodo izboljšale kakovost vašega življenja v letih, ki so še pred vami. Skupaj bomo našli način in pot, ki vas bo osrečevala, življenjski slog, ki vam bo polnil baterije, skrbel za smeh, dobro počutje in vitalnost, ki bo čas vrтела počasneje.

Pot do zdravja, vitalnosti in ravnovesja, podprta z izkušenim strokovnim vodstvom – odkrijte naše programe v Termah Šmarješke Toplice.

SlimFit



VitaDetox



ImmunoRebalance



Naši programi v Termah Šmarješke Toplice pod vodstvom zdravstvenega osebja ter športnih in velneških strokovnjakov gostom učinkovito pomagajo doseči cilj.

Vsi programi vključujejo tudi zdravniški pregled z ergometrijo in so individualno prilagojeni.

Terme Šmarješke Toplice	5 noči	7 noči
VitaDetox	1.209,00 EUR	1.640,00 EUR
SlimFit	1.392,00 EUR	1.821,00 EUR
ImmunoRebalance	1.438,00 EUR	1.880,00 EUR

Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior, za polni penzion, in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa. Ponudba velja do 23. 12. 2026.

vitarium
Spa & Clinique

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Grajski vrt na Otočcu

Jesen, ki jo lahko okusimo

Ob opisovanju jeseni na Otočcu bi zlahka znova pisali o zlato-rdečih drevesnih krošnjah, meglicah nad reko in romantičnih sprehodih ob gradu ... A jesen na Otočcu je tudi drugačna. Ne zaradi barv, čeprav teh res ne manjka. Ne zaradi skrivnostnih jutranjih meglic nad Krko, čeprav ostane človek ob njih težko ravnodušen. Posebna je zato, ker se življenje na tem mestu in v tem letnem času ne umika, temveč dozoreva. Ko se poletna živahnost umiri, pokaže Grajski vrt na Otočcu svoje največje bogastvo: zgodbo, ki vodi naravnost do krožnika – zrele plodove, polne okusa.

Andreja Zidarič



Poletje in jesen sta letna časa, ko se negovani vrtovi kažejo v najlepši luči. Narava pa je letos postavila vrtničarje pred zahteven izziv – previsoke temperature in premalo dežja, negotov izid navkljub veliko truda ... A ko na enem koncu nekaj vzame, nam na drugem koncu nekaj podari, morda kaj nepričakovanega. Naš Grajski vrt tako letos šele z jesenjo stopa v obdobje, ko bo lahko pokazal svoj pravi značaj. Na gredah zorijo buče, semena sončnic se še polnijo z energijo sonca, iz zemlje prihajajo aromatični česni, naši neutrudni vrtnarji pa že razmišljajo tudi o prihodnji sezoni. Nastopil je čas obilja, umirjen in zrel ...

Grajski vrt, zasnovan po načelih ekološke pridelave, je nastal iz želje, da bi gostom približal okus domače hrane in pomen spoštljivega odnosa do narave. Na njem dajemo prednost domačim sortam, pridelke pa nato uporabimo v kuhinjah hotelov Grad Otočec in Šport na Otočcu in tudi na drugih destinacijah Term Krka.



Recept z Grajskega vrta

Bučni svaljki v česnovi omaki s sončničnimi semeni

Recept je pripravil Dejan Mišković, vodja kuhinje v hotelu Šport.

Za 4 osebe potrebujemo:

- ✓ 500 g očiščene in olupljene buče hokaido
- ✓ 300 g pšeničnega zdroba
- ✓ 50 g naribanega parmezana
- ✓ 2 jajci
- ✓ 100 g česna
- ✓ 0,3 l sladke smetane
- ✓ sončnično seme
- ✓ sol
- ✓ beli poper

Očiščeno bučo 40 minut pečemo v pečici pri temperaturi 160 stopinj Celzija. Pečeno pretlačimo; ko se ohladi, dodamo zдроб, jajca, parmezan, sol in poper. Vse skupaj zamesimo v testo, iz njega oblikujemo svaljke in jih skuhamo v slani vodi; kuhani so, ko priplavajo na površje. Česen olupimo, nasekljamo in rahlo prepražimo, dodamo smetano in začинimo s soljo. Ko postanejo zrnca česna mehka, omako precedimo. Sončnično seme popražimo v ponvici. Kuhane svaljke razporedimo po krožnikih, jih prelijemo s česnovno omako in posujemo s praženimi sončničnimi semeni.

Jed je vegetarijanska, po želji pa jo lahko postrežemo tudi z belo ribo ali perutninskim mesom.

Buča hokaido: jesenska kraljica vrta

Buča hokaido, ki, kot pove že njeno ime, izvira z japonskega otoka Hokaido, velja danes za eno najbolj priljubljenih jesenskih vrtnin. Prepoznamo jo po značilni živo rdeče-oranžni barvi in okusu, ki rahlo spominja na kostanje. Za razvoj potrebuje približno 90 dni – sejemo jih spomladi, pobiramo pa jeseni.

Te buče so za zdravje zelo dragoceno živilo. Vsebuje predvsem veliko beta karotena, ki ga telo pretvarja v vitamin A, pomemben za zdravje oči in kože in za imunski sistem. Bogata je tudi z vitaminom C, kalijem, kalcijem, železom in prehranskimi vlakninami, ki podpirajo in dajejo občutek sitosti.

Ker vsebuje malo maščob, hkrati pa veliko drugih, koristnih hranil, je odlična izbira za lahke jesenske jedi z razmeroma nizko kalorično vrednostjo. Njena naravno sladka aroma pa poskrbi, da navdušuje tako v preprostih juhah in prilogah kot tudi v sodobnih gurmanskih receptih.

Na Otočcu sta vrt in kulinarika najtesneje povezana

Kar zjutraj še raste na zelenjavnih gredah, se lahko opoldne ali zvečer že znajde na krožniku. Od zemlje do mize je zgolj »tri korake«. Nič pri nas ni povezano z dolgimi dobavnimi verigami in zapletenimi zgodbami, kajti naša glavna zgodba raste tik ob dolenskem gozdu.

Nekaj posebnega je že sprehod po jesenskem vrtu

Ni več poletnega vrveža, ta mir pa vabi k opazovanju podrobnosti. V mehki jesenski svetlobi ... Zlati listi na sadnem drevju, semena, pripravljena na novo življenje, še vedno polne gredice, ki se jih bo ... eno za drugo ... kmalu začelo pripravljati na počitek. Narava tu ne govori o koncu, ampak o kroženju. Na našem vrtu igrajo pomembno vlogo naravni ritmi, zastirka iz listja in drugih organskih materialov ter spoštovanje biodinamičnih načel pridelave.

Na vse dragoceno je vredno čakati

Jesen na Grajskem vrtu nas vedno spomni: da so tiste stvari, ki potrebujejo čas, pogosto najboljše. Dober pridelek. Poln okus. Pa tudi trenutki, ko se ustavimo, da opazujemo naravo, kako počasi in potrpežljivo zaključuje še en svoj krog, ko nam ponuja najdragocenejše, kar je ustvarila. Grajski vrt za otoške goste ni le slikovita kulisa, temveč tudi domača tržnica, živa zakladnica sestavin, iz katerih nastajajo jedi, ki se pojavijo na krožnikih v naših restavracijah. Jesen na Grajskem vrtu pa je predvsem zgodba o zrelosti, okusu in tesni povezanosti med zemljo, mizo in dobrim počutjem.





ZDRAVLJENJE BOLEČINE: ZAKAJ JE POMEMBNO TUDI PROTIVNETNO DELOVANJE ZDRAVIL?

Vsi smo že doživeli bolečino – tisti opozorilni signal, da je nekaj narobe ali da je prišlo do poškodbe. Vendar ne gre vedno za neposredno posledico poškodbe tkiva, včasih sploh ne najdemo jasnega telesnega vzroka. Zato je bolečina eden najkompleksnejših medicinskih pojavov. Da bi jo lahko uspešno zdravili, jo moramo najprej razumeti.

Čeprav bolečino pogosto doživljamo kot nekaj negativnega, ima pomembno zaščitno vlogo. Pogosto je prvi znak, da se v telesu dogaja nekaj nenavadnega ali škodljivega, zato nas spodbuja k ukrepanju. Kljub tej koristni funkciji pa jo občutimo kot neprijetnost in jo

želimo čim prej odpraviti ali vsaj omiliti. Pri tem je ključno vedeti, da se lahko razlikuje po trajanju, vzroku in načinu, kako vpliva na naše vsakdanje življenje. Zlasti razlika med akutno in kronično bolečino je eno temeljnih izhodišč, ko se odločamo, kako bi jo odpravili ali vsaj olajšali.

AKUTNA BOLEČINA

Akutna bolečina je zaščitni mehanizem, ki nas opozori na poškodbo, vnetje ali drug škodljiv dražljaj. Običajno ima jasen vzrok. Pojavi se nenadoma in navadno mine, ko je vzrok zanjo odpravljen. Njena vloga je predvsem opozorilna – spodbuja nas, da poškodovano mesto zaščitimo, poiščemo pomoč ali spremenimo vedenje.

KRONIČNA BOLEČINA

Kronična bolečina traja dlje časa, pogosto leta, celo desetletja. Marsikdaj vztraja tudi takrat, ko primarnega vzroka ni več, kar kaže na spremembe v delovanju živčevja. V primerjavi z akutno je bolj zapletena, težje obvladljiva ali celo neozdravljiva, zato je pomemben celosten pristop k zdravljenju.

ALI STE VEDELI?

- Bolečina v križu je povezana s sodobnim življenjskim slogom, zlasti z **dolgotrajnim sedenjem**.
- Hrbtenica se je evolucijsko razvila **v obliko črke S**, med sedenjem pa to obliko izgubi, kar povzroča številne težave, tudi bolečino v križu.
- Kar **63 % ljudi** s kronično bolečino občuti bolečino v križu.
- Zaradi bolečine v spodnjem delu hrbta, ki jo običajno sprožijo dejavniki v delovnem okolju, trpi **55 % pisarniških delavcev**.



Zdravljenje bolečine

Pri zdravljenju je poleg lajšanja simptomov pomembno tudi obvladovanje vnetja, saj je zelo pogosto eden od vzrokov bolečine. Pri številnih akutnih bolečinah, na primer v sklepih, mišicah, križu ali po poškodbah, lahko

zmanjševanje vnetja prispeva k hitrejšemu okrevanju in boljši kakovosti življenja. Z zgodnjim in učinkovitim lajšanjem akutne bolečine tudi preprečimo, da bi postala kronična.

Zdravljenje bolečine temelji na kombinaciji **ustreznega življenjskega sloga** in **protibolečinskih zdravil** (analgetikov). Zdravniki in farmacevti pogosto svetujejo **nesteroidna protivnetna zdravila** (NSAR), med katera spada učinkovina **naproksen**.

Upri se bolečini z Nalgesinom® S

Nalgesin® S, ki vsebuje natrijev naproksenat in spada med **nesteroidna protivnetna zdravila**, združuje ključne lastnosti dobrega analgetika:

- učinkuje že v **15 minutah** (1),
- deluje do **12 ur**,
- lajša bolečino in vnetje,
- primeren je za različne vrste bolečine (npr. glavobol, bolečino v križu, v mišicah in sklepih),
- primeren je za različne skupine bolnikov.

V Sloveniji je Nalgesin® S največkrat svetovano zdravilo za samozdravljenje bolečine, ki jo spremlja vnetje. (2) Dolgotrajno delovanje zagotavlja noč brez bolečin in tako pripomore k dobremu spanju in kakovostnemu počitku.



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

Literatura

1. Sevelius H et al. Bioavailability of Naproxen Sodium and Its Relationship to Clinical Analgesic Effects. Br J Clin Pharmacol 1980; 10: 259–63.
2. ePharma. [citirano 15. maja 2026]. Dostopno na: <https://market.epharma.si>.

Septabene®

NOVO
MEHKA
SREDICA



KO GRLO NE BOLI, SI SPET PRAVI TI.

Odpravljajo vzrok okužbe.

Blažijo vnetje.

Hitro olajšajo bolečino.

www.septabene.si

KRKA

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

Skupaj ustvarjamo bolj sočutno družbo

SIMONA GORJUP | FOTO: ARHIV KRKE

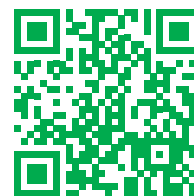
Odprtost do sočloveka, pripravljenost pomagati in občutek skupne odgovornosti so vrednote, ki so nas povezovala tudi na letošnjem Krkinem tednu humanosti in prostovoljstva. Pod skupnim sloganom *Radi pomagamo* je skoraj 1000 krkašic in krkašev s številnimi dejavnostmi po Sloveniji in v 24 državah, kjer imamo svoje poslovne enote, nesebično širilo vrednote pomoči, solidarnosti in sodelovanja.

V okviru številnih prostovoljskih dejavnosti smo pomagali različnim ranljivim skupinam – med njimi starejšim, otrokom, socialno ogroženim in osebam s posebnimi potrebami. Po vsej Sloveniji smo sodelovali v 23 domovih starejših občanov, kjer smo stanovalcem namenili čas za druženje, sprehode, vadbo in ustvarjalne dejavnosti. Za varovance 19 zavodov in šol s prilagojenim programom smo organizirali športne in kulturne dogodke, ustvarjalne, plesne in druge delavnice ter kopanje v Termah Krka. Nudili smo učno pomoč otrokom in humanitarnim organizacijam pomagali pri vsakodnevnih dejavnostih. Pomemben del je bila tudi pomoč na terenu – pri Rdečem križu in Slovenski karitas smo sodelovali pri pripravi živilskih paketov ter osebam iz ranljivih skupin pomagali pri vsakodnevnih opravilih, od čiščenja bivalnih prostorov do osnovnih popravil. Pomagali smo tudi v zavetiščih za živali, zasadili nova drevesa in pri drugih dobrotelčnih dejavnostih.

Rezultati skupnih prizadevanj so izjemni: zbrali smo 2,4 tone oblačil in drugih potrebščin ter 51 kilogramov hrane za živali, pripravili pa smo 960 živilskih paketov. Tudi krvodajalstvo ostaja pomemben del Krkine prostovoljske tradicije. Letos smo v Ljubljani, Novem mestu, Krškem in Ljutomeru zbrali kar 65 litrov krvi, s čimer smo vnovič prispevali k reševanju življenj.

Naš dobrotelni teden smo tudi letos zaključili z dnevom odprtih vrat na Krkini osrednji lokaciji v Novem mestu. Dogodek je povezal več kot 1600 udeležencev Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje iz vse Slovenije in vnovič poudaril pomen medgeneracijskega sodelovanja. Obiskovalci so si z zanimanjem ogledali Krko ter spoznali njene izdelke in storitve. Prijetni pogovori, nasmehi in številna nova spoznanja so ustvarili dan, ki je povezal ljudi dobre volje z vseh koncev Slovenije.

Zakaj pomagamo? Ker verjamemo v dostojanstvo vsakega posameznika, ker želimo lajšati stiske in ker lahko z majhnimi dejanji prispevamo k boljšemu vsakdanu posameznikov in bolj povezani družbi.



Skeniraj in preveri.



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:



Naročam se na brezplačno revijo Vrelci zdravja in dovoljujem, da mi jo pošiljate na zgoraj navedeni naslov.



Želim prejemati obvestila o ponudbi, novostih in aktualnih vsebinah Term Krka po navadni in elektronski pošti. Seznanim/-a sem, da lahko privolitev kadarkoli prekličem (neobvezno).

Podpis

Radi bi vas obvestili, da je upravitelj 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. Pri naročilu revije se podatki obdelujejo za namen vzpostavitve in izvajanja naročniškega razmerja ter pošiljanje brezplačne revije Vrelci zdravja. Če podate privolitev za prejemanje obvestil, bomo vaše podatke uporabljali tudi za obveščanje o ponudbi, novostih, ugodnostih in aktualnih vsebinah družbe Terme Krka po navadni in elektronski pošti. Privolitev lahko kadarkoli prekličete.

Družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto obdeluje vaše osebne podatke skladno s politiko zasebnosti, ki določa način in pogoje obdelave in je objavljena na spletni strani www.term-krka.com. Če obvestil o novostih in aktualnih vsebinah Term Krka ne želite več prejemati, lahko to kadar koli sporočite na naslov Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto ali na elektronski naslov marketing@term-krka.si.

Vaše pravice

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

Jesenski oddih v Termah Krka

Kam vas vleče to jesen – v Šmarješke Toplice, Dolenjske Toplice ali Strunjan?
Vsaka destinacija pripoveduje svojo zgodbo, vse pa razvijajo z vrhunsko
kulinariko in sproščujočimi doživetji v vodi in naravi.



UGODNO
Med šolskimi
počitnicami
popusti za otroke

Med šolskimi počitnicami priznavamo za otroke 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

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Balnea**** Superior	414,00 EUR	620,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium**** Superior	330,00 EUR	495,00 EUR
Talaso Strunjan do 25. 10. 2026	Hotel Svoboda****	408,00 EUR	680,00 EUR
	Vile***	349,00 EUR	581,00 EUR
Talaso Strunjan 25. 10. – 29. 11. 2026	Hotel Svoboda****	322,00 EUR	536,00 EUR
	Vile***	279,00 EUR	464,00 EUR
<i>Cene veljajo na osebo, v dvoposteljni sobi, za polpenzion, in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, enoposteljna soba, turistična taksa. Za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice velja ponudba do 23. 12. 2026.</i>			
Talaso Strunjan - Laguna do 25. 10. 2026	Laguna ****, soba de luxe	808,00 EUR	1.346,00 EUR
	Laguna ****, soba superior	754,00 EUR	1.256,00 EUR
Talaso Strunjan - Laguna 25. 10. – 29. 11. 2026	Laguna ****, soba de luxe	592,00 EUR	986,00 EUR
	Laguna ****, soba superior	538,00 EUR	896,00 EUR
<i>Cene v Laguni veljajo za sobo, za nočitev z zajtrkom, in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: večerja, turistična taksa.</i>			

CENA
VELJA ZA
SOBO!

Maksioddih po mini cenah

Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***

3 noči / 2 osebi

418,00 EUR

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****

408,00 EUR

Cene veljajo do 23. 12. 2026, za 2 osebi, v economy sobi s francoskim ležiščem (140x200 / 160x200 cm), za polpenzion, 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

Zgodbe iz globin časa

Dolenjske Toplice – kraj in terme (2. del)

Nadja Pršina, vodja fizioterapije v Termah Dolenjske Toplice

Nadaljujemo potovanje po zgodovini Term Dolenjske Toplice, ki smo ga začeli v prejšnji številki Vrelcev zdravja. V prvem delu smo se sprehodili od prazgodovine do antike, spoznali geološko dogajanje na tem območju in legendo, ki prča o »odkritju« zdravih lastnosti tukajšnje termalne vode. Tokrat bomo razkrili nove zanimive zgodovinske drobnice, ki so vplivale na razvoj enega najstarejših zdraviliških krajev v Evropi ...

Toplice pri Rožeku

Toplice omenja že listina iz leta 1470 kot naravno kopališče, Toplice pri Rožeku, o njih pa je pisal tudi Janez **Vajkard Valvasor** v Slavi Vojvodine Kranjske (1689), med drugim: »En izvir ima obliko polovične jame, izklesane v skalo. Je obokan in velik kakor pol sobe. V njem se da udobno sedeti in kopati pod obokano skalo. Je zelo topel in prav močan. Pri drugem izviru, ki je od prvega komaj dvanajst korakov stran, je knez Janez Vajkard Auersperg zgradil lepo poslopje s streho. Slednja kopel prekaša prvo po velikosti, ne dosega je pa po moči, čeprav je precej topla.« Tako je opisal enega najstarejših pokritih bazenov na Slovenskem.

Prelomno leto 1767

Verjetno najpomembnejši mejnik v zgodovini zdravilišča predstavlja postavitve kopališke stavbe leta 1767. S tem je bil omogočen sprejem prvih gostov, zato štejemo to leto za začetek zdravilišča Toplice. Leta 1776 je kranjsko deželno glavarstvo za zdravilišče izdalo kopališki red. Zdravnik in učitelj zdravstvenih ved **Anton**



Valvasorjeva upodobitev Toplic

Kastelec je opravil prvo analizo termalne vode in jo po naročilu **kneza Auersperga** izdal v drobni knjižici. Balthazar Hacquet, ki je prav tako proučeval termalno vodo, pa je bil do analiz, ki jih je opravil Kastelec, kritičen, a je napisal, da so Toplice edino urejeno termalno zdravilišče na Kranjskem, s tem pa so se uvrščale med večja avstrijska zdravilišča tedanje dobe.

Obdobje po letu 1800

Leta 1818 je **knez Viljem Auersperg** erarju za potrebe vojske podaril stavbo, pozneje poimenovano Invalidski dom, in v zdravilišče so začeli prihajati vojaki in častniki. To se je izkazalo za knezovo dobro poslovno potezo.

Da bi bilo zdravilišče prijetnejše za bivanje, so v hrastovem gozdu ob Sušici do leta 1829 uredili velik zdraviliški park s potkami, klopmi, mizami, kegljiščem in celo teniškim igriščem. Gibanje na svežem zraku je bilo obvezen del terapije. Ostanek takratnega parka je jarek na severnem robu današnjega parka, takrat zasajenih parkovnih dreves pa žal ni več.

Septembra leta 1834 je velik požar uničil veliko topliških hiš, tudi občinsko kaščo, ki so jo postavili krajani ob pomoči lastnikov zdravilišča le nekaj let pred tem. V kašči so si kmetje lahko sposodili žito, če jim ga je doma zmanjkalo, vrnili pa so ga po žetvi. V požaru je bilo poškodovano tudi zdravilišče, a s pomočjo okoličanov, novomeškega prošta in oblasti, novomeške pa tudi dežele Kranjske, so bile posledice požara hitro odpravljene.

Razvoj zdravilišča

Kot prvi stalni zdravnik v Toplicah se omenja **Avzug Kulovic**, ki je zdravilišče zakupil najverjetneje leta 1865, za deset let, nato pa je zakup še dvakrat podaljšal. Že leto po prvem zakupu je bil izvoljen za župana. Krajani so ga cenili zaradi njegovega prizadevanja za razvoj kraja in kot vrhunskega sadjarja.

Ko je zdravilišče prevzel, je bilo v dvonadstropni kopališki stavbi 30 sob za goste, v pritličju sta bili ordinacija z lekarno in restavracija s sprejemnico in sobo za biljard., v kletni etaži pa trije bazeni, do katerih so vodila ločena stopnišča. Največji bazen se je imenoval Knežja kopel in je bil namenjen premožnejšim in pripadnikom višjega sloja. Na galeriji nad bazenom je bila fontana za kure pitja mineralne vode. Drugi bazen, z nekoliko nižjim stropom, se je imenoval Karlova kopel (pozneje Jamski bazen), v njem pa so se kopali, izmenično vojaštvo in podeželani, uporabljali pa so ga tudi za zdravljenje z inhaliranjem. Presežek vode iz te kopeli se je pretakal v tretjo, Jožefovo kopel, ki je bila namenjena ubožnejšim. Vse tri bazene so dvakrat dnevno izpraznili in jih očistili s krtačami. V bazene je voda prihajala med kamnitimi ploščami tlaka, zato je bil zdravilni učinek vode optimalen.

Sožitje

Z zdraviliščem se je razvijalo tudi naselje; z njim je služilo in prav zaradi njega je bilo tudi središče dogajanja v tem delu takratnega novomeškega okrajnega glavarstva. Velika pomanjkljivost kopališča, ki je bilo v monarhiji zelo cenjeno, pa so bile slabe prometne povezave – relativno dobra je bila le z Novim mestom. Zaradi slabih cest so se gostje od leta 1894 pripeljali z vlakom do Straže, ker je do tja segal krak železnice iz Novega mesta, od tam pa so jih do zdravilišča prepeljali z omnibusom (manjši bus s konjsko vprego).

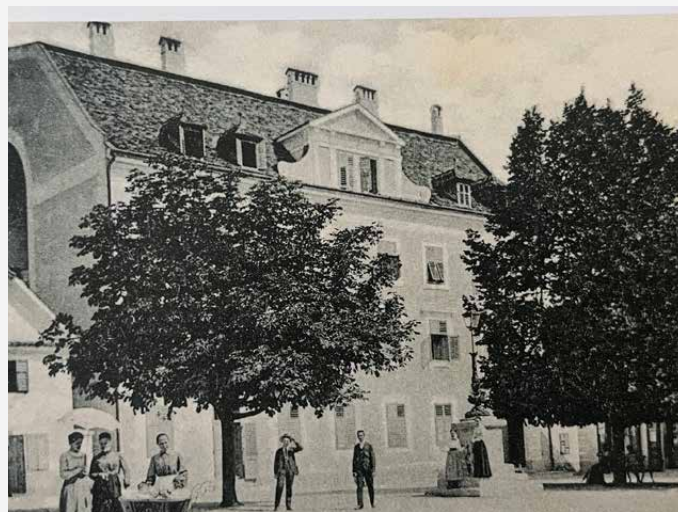
Poleg kmetov je v Toplicah živelo tudi kar nekaj obrtnikov (usnjarjev, čevljarjev, krojačev, mesarjev) in že leta 1821 je v Auerspergovi hiši začela delovati šola. Med najpomembnejše učitelje spadata Martin Matko, ki se je kot učitelj zaposlil leta 1892, in Dragotin Gregorc, ki je službovanje nastopil leta 1904. S svojim delom sta

bila oba pomembna pri kulturnem in gospodarskem razvoju kraja, Gregorc pa je imel velike zasluge tudi za ustanovitev Sokolskega društva.



*Nastop topliških sokolov na zdraviliškem trgu;
foto Karel Henigman*

Leta 1895 so Auerspergi želeli zdravilišče prodati. Ker pa do prodaje ni prišlo, je skrb zanj prevzel logarski urad iz Soteske. Še istega leta (dva dni pred velikonočnim potresom v Ljubljani) pa je velik požar upepelil velik del Toplic, tudi Auerspergovo hišo na trgu. Na mestu te in sosednje hiše so zato začeli graditi Zdraviliški dom. Ob požaru je knez Auersperg občanom pomagal finančno, z materialom in z delovno silo. Hkrati z izgradnjo Zdraviliškega doma pa je bil urejen tudi nov zdraviliški park z drevoredom. Tega leta se je knez Auersperg z deželnim odborom vojvodine Kranjske dogovoril za ustanovitev zdravstvenega okrožja, in tako je postal kopališki zdravnik tudi okrožni zdravnik. V nadaljevanju se je v Toplicah zamenjalo kar nekaj zdravnikov, eno vidnejših vlog pa je odigral dr. Konvalinka ...



Topliški trg s kostanjem, svetilko na kamnitem podstavku in lipo. Razglednica je bila odposlana leta 1902.

Vir (besedilo in fotografije):

Dolenjske Toplice v odsevu časa, znanstvena monografija ob 800-letnici prve omembe Dolenjskih Toplic v zgodovinskih virih (2015)

Jesen kliče na oddih, na Otočec!

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

Privlačne posebnosti hotela Šport

- ✓ Tematske superior sobe so opremljene s športnimi orodji za jutranjo vadbo.
- ✓ Bližina gradu Otočec in igrišča za golf.
- ✓ Grajski vrt, na katerem gojimo zelišča in zelenjavo, ki jih sveže postrežemo pri zajtrku in večerji.
- ✓ Odlična izhodiščna točka za kolesarjenje in pohode. Ob Krki vodi kolesarska in pešpot, ki je zaprta za ostali promet.

Aktiven oddih Predani strastem in Romantični oddih vključujeta:

- ✓ 2 nočitvi s polpenzionom za 2 osebi v hotelu Šport****,
- ✓ neomejeno kopanje v termalnem bazenu,
- ✓ neomejen vstop v savne,
- ✓ možnost dodatnih športnih aktivnosti (ob doplačilu),
- ✓ 20 % popust na gostinske storitve na Gradu Otočec,
- ✓ 1 x večerja za 2 osebi v restavraciji hotela Grad Otočec (velja za Romantični oddih)

Oddih s polpenzionom v hotelu Šport****

2 noči / 2 osebi

Aktiven oddih Predani strastem

316,00 EUR

Romantični oddih

450,00 EUR

Cene veljajo za **2 osebi**, v dvoposteljni sobi, za polpenzion, in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačilo: turistična taksa, komfort soba. Ponudba velja do 23. 12. 2026.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

						VRELCI ZDRAVJA	ZVODNIK	REKVIZITI, PRIPO-MOČKI, PRIBOR...	ROCKOV-SKA GLASBA	TONE SELIŠKAR	OČKA, OČI	ŽENSKAR, ZAPELJIVEC	BRITANSKI PEVEC (JOHN)	LAČNA ŽENSKA, SESTRA-DANKA	JEMENSKI POLITIK (HAJDAR ABU BAKR AL)
						VRSTA SALAME VELIKEGA PREMIERA									
						APOSTOL-STVO									
						LAHEN UDAREC S PRSTI				INDIGO					
						VEČJA, V STRUGI TE-KOČA VODA NASAD OB HIŠI				GLAVNI TRG MESTA PRI ST. GRKIH					
SESTAVIL: PETER UDIR	AMERIŠKA FOTO- GRAFINJA (DIANE, 1923–1971)	PRIVR- ŽENEC NEMŠKE KULTURE, POLITIKE	NAŠA PEVKA ZABAVNE GLASBE (BOTO)	SKEPSA, NEVERA					VEČJE KMEČKO POSESTVO						BIBLIJSKA OSEBA, JUDOV SIN
				SPODNJA OKONČINA					VEČANJE						
V GR. MIT. SIN POZEJ-DONA, USTA- NOVITELJ MESTA TIR							PRIJETEN VONJ							KEM. SIMBOL ZA NOBELIJ	
							GOROVJE NA JZ. RO-BU ARABIJE							IT. PEVKA (RAFFAEL- LA)	
UPOR, ODPOR								KANDIRAN POMARANČ- NI OLUPEK							
								FATUM, FORTUNA							
ANGL.FIZIK, NOBELO- VEC 1915 (WILLIAM LAWRENCE)							AM. IGRAL- KA (SARAN- DON)						SRBSKO MOŠKO IME		
							GLAS PRI RIGANJU						KLOKAN		
INTELEKT			NASTOPNI ČAS (jezikosl.)								ZASLON				
			ZABAVLJI- CA								MOJZESOV BRAT				
PRIPADNIK SASOV				VRSTA BANČNEGA RAČUNA					JAVOR (lat.)						
				GR. MITOLO- ŠKI KRALJ					VRILINA, KREPOST					SKRIVNOST	SVETOVNO MORJE
HOTENO PRIKRITO IZRA- ŽENA MISEL, OPOZORILO							DARILO					SEVERNO- ATLANTSKA ZVEZA			
MACHOVO ŠTEVILO							STRNIŠČE					ROŽEVINA NA PRSTIH			
NAGIB, SPODBUDA							AZIJSKO OBLAČILO						ANDREJ CAPUDER		
							SLOVENSKA TISKOVNA AGENCIJA						RDEČA POLJSKA CVETICA		
LASTNOST AFINO POVEZANIH TVORB								MISELNOST, KI ZAHTEVA RAVNANJE NA EN NAČIN							
								AL JARREAU							
PROZOREN SLOJAST OBLAK, CIROSTRAT- US										ŽIVILA, JEDILA					
GOLTANJE, POŽIRANJE, HLA PANJE										VELIKA PTI- CA Z ZELO VELIKIM PISANIM KLJUNOM					

ARBUS - ameriška fotografinja (Diane); JOOS - nizozemski slikar (van Cleve); MINOS - grški mitološki kralj; SARONG - azijsko oblačilo;

Rešitev poletne križanke (vodoravno): SPEKTAKEL, KARANTENA, ASAD, ENEJ, CRES, TIN, PITA, ROKADA, SPOLOVILO, DRVAR, ALZAČAN, DRAPE, TAN, INTIMA, ARAL, AKANT, AROMUN, NE, NAKANA, ERIK, STO, TAPISON, ZAHAR, SE, OCEPEK, NOMAD, TRAVEJA, RAJNICA, AKME, EVROPEIZEM, RAID, VARKA, RANA
 Geslo (iz slike): POČITNICE

Žreb je nagrade poletne križanke razdelil takole:

1. nagrada	SONJA V., VITOMARCI	Rešeno križanko pošljite do 22. 11. 2026 na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, s prispisom »Nagradna križanka« . Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli nagrade Term Krka . Zaradi varstva osebnih podatkov bomo pri objavi nagrajencev navedli le ime, začetnico priimka in kraj bivanja. Srečno!
2. nagrada	MILENA M., SLOVENSKA BISTRICA	
3. nagrada	ZORAN M., IDRIJA	
4. nagrada	LOJZKA M., VOLČJA DRAGA	
5. nagrada	DANIJEL B., KOPER	
		Ime in priimek
		Naslov



DOBRODOŠLI DOBRODOŠLI DOBRODOŠLI

pinija
restaurant & beach bar

BOOKING@TERME-KRKA.EU | 08 20 50 300