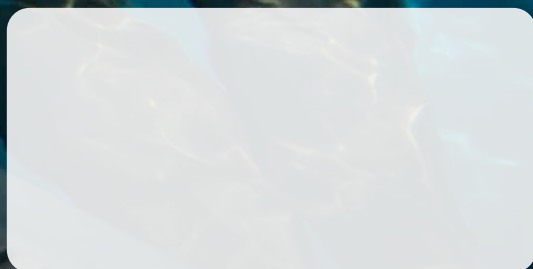


TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | 2/2025 | Novo mesto

poletje 2025



Polni energije, polni življenja.

TERME  KRKA

POLETNI ODDIH, VAREN IN BREZSKRBBEN TUDI ZA STAREJŠE

Oddih za seniorje vključuje:

nočitve s polpenzionom • bogat izbor jedi,
pripravljenih pretežno iz ekoloških in lokalnih živil
• 2 x savnanje (v Talasu Strunjanu z doplačilom) •
neomejeno kopanje v termalnih bazenih (v Strunjanu
z morsko vodo) • sprostitvene vaje in športne
aktivnosti pod vodstvom usposobljenih vodnikov •
bogat zabavni in kulturni program

Terme Dolenjske Toplice	5 noči	7 noči
Hotel Kristal****	398,00 EUR	557,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	5 noči	7 noči
Hotel Vitarium**** Superior	434,00 EUR	608,00 EUR
Talaso Strunjan	5 noči	7 noči
Hotel Svoboda**** Vile***	652,00 EUR 543,00 EUR	913,00 EUR 760,00 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. Ponudba velja do 31. avgusta 2025.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Poletje – čas, ko se življenje smehlja



Poletje je tisti letni čas, ki nas kar sam povabi, da zadihamo bolj na polno. Da odvržemo skrbi, si nadenemo nasmeh in se prepustimo trenutku – ob morju, v senci borovcev, v termalnih bazenih, na domači terasi ali ko se družimo s prijatelji.

Poleti je vse bolj sproščeno. Hrana je lažja, dnevi daljši, večeri prijetnejši in še misli lažje odplavajo drugam – stran od urnikov, sestankov, obveznosti. Prav je tako. Telo in um si zaslužita oddih, in to večkrat.

Vzemite si čas ... zase

Naj bo to poletje priložnost za čuječnost – za drobne, a dragocene trenutke, ki se jih zavemo le, ko se zares ustavimo. Recimo pri počasnem sprehodu po gozdu v okolici naših hotelov, kjer postanejo koraki tih pogovor z naravo. Ali v otoškem Grajskem vrtu, kjer nam rastline dišeče prišepetavajo, kaj je dobro za nas. Ali med jogo in meditacijo ob šumenju morskih valov v Strunjanu, ko se umirijo tudi valovi v nas ...

V Vrelcih zdravja smo tokrat pripravili vsebine, ki lahko vašemu poletju dodajo obet novih doživetij: ideje za počitnice na Dolenjskem in ob morju, nasvete za pravilno gibanje, preproste recepte za lahke jedi in namig za poletne piknike, ko hrana še bolj tekne, ker jo delimo z ljudmi, ki jih imamo radi.

Naj bo naša revija za vas kot prijetno hladna senca v vročem dnevu – prostor, kjer si vzamete čas, odkrijete kaj novega, sproščeno zadihate in si zaželite še več lepega.

Da bo v poletnih dneh vaše srce polno pozitivnih misli.

Se vidimo v Termah Krka.

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 večkrat letno | odgovorni urednik: Gorazd Šošter | glavna urednica: Andreja Zidarič | uredniški odbor: Jože Berus, Jana Kovačič Petrovič, Matej Jordan, Nataša Mihajlovič Grubiša, Katja Lazič Mikec, Mojca Grill, Andrej Božič, 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 | pridružujemo si pravico do spremembe cen in vsebin programov | za morebitne napake se vam opravičujemo

Družinski oddih in
doživetje narave

4

Dobro počutje in čvrsta
postava v menopavzi

8

Joga in sprostitve ob morju

12

Poletno vzdušje na
Grajskem vrtu

16

Restavracija Grad Otočec
v družbi Michelinovih
nagrajencev

18

Pasti dolgotrajnega
sedenja

20

V skrbi za vaše zdravje
Počitnice, vi pa spet
hripavi?

26

Zdrave jedi
Poletje je čas za piknik

30



Terme Dolenjske Toplice

Družinski oddih in doživetje narave

*Ko nadomestijo razigran šolski vsakdan tišina v zavetju dreveš, božanje sončnih žarkov in otroški smeh, nastane prostor za nekaj **posebnega**. Za poseben družinski oddih. Družinski oddih v naravi pa je priložnost za počitek in je hkrati tudi dragocen trenutek povezanosti, sprostitve in čudenja nad preprostimi danostmi sveta, ki nas obdaja. Terme Dolenjske Toplice v objemu zelenih kočevskih gozdov pa ponujajo več kot le oddih, ker so tu narava, voda in družinska dinamika v popolnem ravnovesju.*

Andreja Zidarič

Narava, ki umirja in povezuje

Posebnost Term Dolenjske Toplice je njihova umeščenost v prostor – iz hotela se pride naravnost v park in gozd, kjer se lahko podate na lahkotne družinske sprehode in kolesarske izlete ali pa samo poležavate na travi in se predajate zvokom narave. Animacija, ustvarjalne delavnice in vodene sprostitvene dejavnosti za večjo čuječnost skrbijo za to, da tu vsakdo najde kaj zase.

Če torej iščete kraj, kjer se narava poveže z udobjem, kjer lahko otroci raziskujejo in odrasli zadihajo – ste morda že našli naslov za svoj naslednji družinski dopust.

Dopust, ki napolni nevidne rezervoarje

Gozd že od nekdaj velja za prostor zdravja in pomiritve. Ko se podamo med visoka drevesa, se začne naš dih umirjati, misli postanejo počasnejše, telo pa budnejše in bolj navzoče. Med sprehodom po gozdni poti, med vejami, listjem in kamni se otroci in tudi odrasli naučimo več kot kjerkoli drugje – znova se začnemo čuditi, raziskovati in domišljijско ustvarjati. Gozd uči potrpežljivosti, pozornosti in radovednosti. In kar je najlepše – takih doživetij ni treba vnaprej načrtovati. Potrebna sta le pripravljenost za to in čas. Ko skupaj hodimo in se ustavimo ob potočku, prisluhnemo pticam ali objamemo drevo, ustvarjamo trajne vezi.

Voda – življenje in veselje

Otroke voda privlači že po naravi – ne samo zaradi špricanja in toboganov, ampak tudi zato, ker spodbuja gibanje, igrivost in omogoča sprostitve. V vodi se lažje povežemo in spontano uživamo, tudi zato ker tu hitreje pozabimo na skrbi. Termalna voda pa

Družinski oddih naj ne bo seznam opravil, temveč priložnost za skupno sproščenost. Za to si izberite kraj, kjer boste lahko združili igro, sprostitve, gibanje in brezskrbnost. Kjer bodo otroci varno zaposleni z animacijami ali na igralih, vi pa si boste lahko privoščili masažo, kopel ali le počitek v senci. Tak dopust ne narekuje dolgih voženj in popolne organizacije – za to je potreben le kraj, ki razume ritem družine.

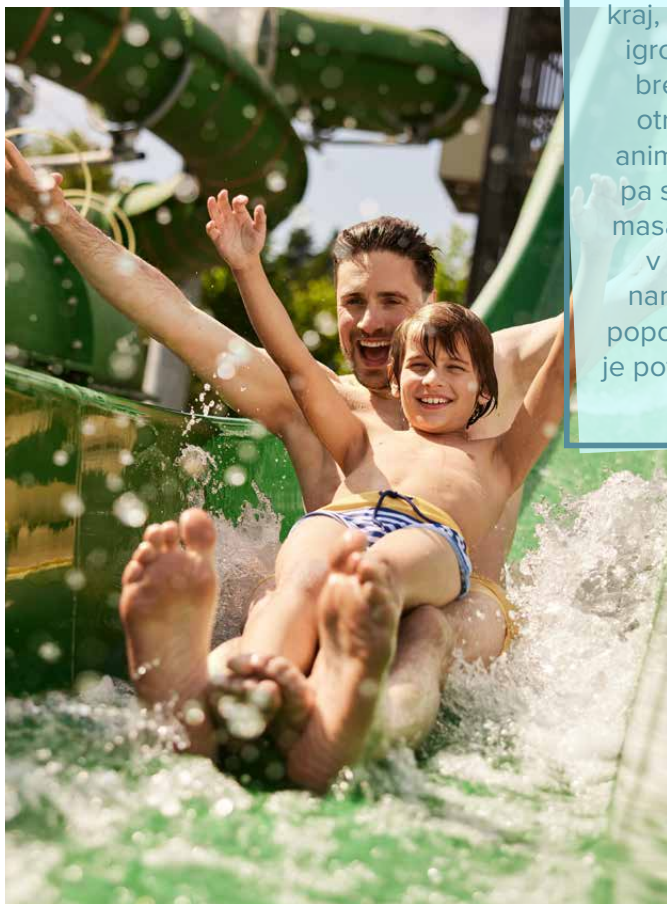
še dodatno blagodejno deluje na telo – razbremeni sklepe, poživlja krvni obtok in izboljšuje počutje. Plavanje in druge vodne aktivnosti so odlična rekreacija za vso družino, otroci se ob vodi sprostijo, navezujejo stike in pozabijo na digitalne naprave, odrasli pa lažje odmislimo vsakdanje skrbi.

Kopališče Term Dolenjske Toplice je čisto, estetsko urejeno in ne preveliko, hkrati pa polno možnosti za vodno zabavo – tu najdete od gusarske ladje in otroških vodnih igral do adrenalinskih toboganov za večje otroke in tudi vrtna igrala.

Starši imajo ves čas dober pregled nad dogajanjem. Bazeni pa omogočajo tudi podvodno masažo in sproščanje med mehurčki brbotalnikov, zavetje pred sončno pripeko ponuja naravna senca mogočnih dreves ... Vse to zagotavlja, da boste lahko tu v sproščenem vzdušju tudi vi brez težav našli miren/primeren kotiček zase.

Razvajanje za vse čute

V Termah Dolenjske Toplice najdete ravno pravo razmerje med doživetjem in sprostitvijo. Masaže, kopeli, obloge – vse to ni nepotrebno razkošje, temveč naložba v dobro počutje. Taki tretmaji sproščajo telo in duha, poživljajo krvni obtok, zmanjšujejo stres in spodbujajo tvorbo hormonov sreče, kot je npr. oksitocin –





Uživajte v dopustu, ki vam bo dal to, kar resnično potrebujete:
čas, bližino, veselje in sprostitve.

Naj se začnejo dnevi, polni sonca, vode, smeha in novih spominov!

hormon povezanosti in nežnosti. Ob tem pa nikar ne pozabite na vsakodnevne objeme, pohvale in igrivost, kar med letom tako radi zanemarimo.

Aktivno, sproščeno, povezano

V neposredni okolici vas čakajo številne sprehajalne poti, poti za tek in za kolesarjenje, izposoja koles, urejene trase za vozičke, nešteto možnosti za rekreacijo na prostem in za izlete v naravo. Družine z majhnimi otroki bodo cenile predvsem bližino vsega tega, kar je potrebno za miren prijeten dan, vsi drugi pa pestro ponudbo športnih dejavnosti in veliko možnosti za raziskovanje.

Za še dodatno razvedrilo otrok pa poskrbi Medo Tedo – simpatični animator, ki zna navdušiti z igro, plesom in zdravimi kuharskimi triki.

Poletni programi so v Termah Dolenjske Toplice zasnovani tako, da se vsak dan dogaja kaj novega.

Zeleni objem z nežno spodbudo

Za resničen odklop od vsakdanjih obveznosti ni treba veliko in ni treba daleč. Dovolj je že nekaj dni v novem okolju, ki omogoča udobno bivanje, zabavo za otroke in sprostitve za odrasle. Družinski oddih v objemu narave pa lahko ponudi še več kot le zunanji mir. V Termah Dolenjske Toplice se je mogoče udeležiti tudi vaj čuječnosti, sprostitve in meditacije, ki so primerne za vse generacije – ti preprosti pristopi pomagajo tako nemirnim otrokom kot staršem, ki si želijo globljega stika s samim seboj in drugimi. Na travniku, v senci dreves ali ob sončnem zahodu spet najdemo stik z naravnim tokom življenja.

Čas, ki ostane v nas

Ko smo sredi poletja obdani z gozdom, otroškim smehom in toplimi objemi, začutimo tisto pravo – da smo skupaj. Ne ker moramo biti, pač pa ker nas to veseli. Naj bo to dopust, ki bo napolnil srce in ne le fotoaparata s posnetki. Ko se narava in družina združita v najlepši obliki – iskreno, preprosto in globoko.

V termah, ki razumejo potrebe družine

Vse, kar si želimo za počitnice, se prepleta in se lahko uresniči ... v Termah Dolenjske Toplice. Družinske sobe, zdrava kulinarčna ponudba in prijazno osebje ustvarjajo občutek domačnosti, ko ni treba hiteti – vse teče v ritmu, ki ga narekujejo smeh, bližina in dobro počutje.

Zakaj za družinski oddih izbrati Terme Dolenjske Toplice

- Kopališče slovi po urejenosti, čistoči in prijetnem ambientu.
- Ni preveliko – zato je mirnejše, pregledno in varno.
- Ponuja obilo zelenja in naravne sence, tudi nad vodnimi igrali.
- Vse je na doseg – preoblačilnice, tuši, letni bar in restavracija.
- Na voljo so sproščujoče podvodne masaže in brbotalniki.
- Hotel Balnea, povezan s kopališčem, velja za enega najlepših velneških hotelov v Evropi.



Balnea FUN

Sproščujoče in brezskrbne počitnice za starše, za otroke
pa zanimive igrarije in adrenalinski tobogani



**Ugodno
za družine -**
popusti za otroke
med šolskimi
počitnicami*

Veselin zabaven otroški program

peka palačink → plesna vodna aerobika → ustvarjalne delavnice, poslikava obraza → iskanje skritega zaklada → otroška tombola, družabne igre, kviz, kolo sreče → športne igre in mini olimpijada → turnir v pikadu in namiznem nogometu → karaoke, plesna zabava → obisk čarovnika

Terme 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 31. avgusta 2025.

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

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Terme Šmarješke Toplice

**Dobro počutje in čvrsta
postava v menopavzi?
Ja, je mogoče!**

Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Šmarješke Toplice

”

Končno se lahko čisto zares postavim v kožo naših gostov v srednjih letih, zlasti žensk v času menopavze, ki prihajajo v Terme Šmarješke Toplice na programe zdravega hujšanja ter za razbremenitev in imunsko ravnovesje.

”

Do sedaj sem gostom zelo samozavestno delila strokovne nasvete, vendar vzete le iz strokovne literature in izobraževanj. Naša skupina strokovnjakov, ki jo sestavljamo zdravniki, športni trenerji in jaz kot prehranska svetovalka, jim namreč pomaga z edukacijo, tretmaji in praktičnimi rešitvami, da tudi v tem obdobju ohranijo zdravje, primerno postavo in dovolj energije, da lahko živijo v skladu s svojimi željami. Sedaj pa sem začela, nekako iznenada, v njihovih zgodbah prepoznavati tudi sebe, svoje težave.

No, moje težave niso popolnoma enake težavam drugih žensk, saj ima vsaka od nas čisto svojo zgodbo in zato tudi svoje težave, so pa podobne in imajo pri večini žensk podoben rezultat.

In katere so najpogostejše težave, s katerimi se srečujejo gospe srednjih let?

Gostje, ki v Terme Šmarješke Toplice prihajajo na pogovor ali na program **hujšanja, razstrupljanja, imunskega ravnovesja in sprostitve**, se pogosto srečujejo s težavami, kot so:

- › povečana teža oz. nabiranje maščobe okrog pasu,
- › zastajanje vode v telesu, podočnjaki,
- › slabša koncentracija, utrujenost, nespečnost, vročinski oblivi,
- › upadanje mišic skeleta in s tem spremenjena podoba in slabša kondicija,
- › prvo soočanje s povišanimi vrednostmi maščob v krvi, povišanim krvnim tlakom ...

V Termah Šmarješke Toplice preverimo stanje z različnimi metodami, kot so meritve z bioimpedančno napravo, obremenilno testiranje, laboratorijske preiskave in pogovori o prehranskih in življenjskih navadah, in tako dobimo informacije, na podlagi katerih lahko podamo prehranska priporočila in nasvete za športne aktivnosti.



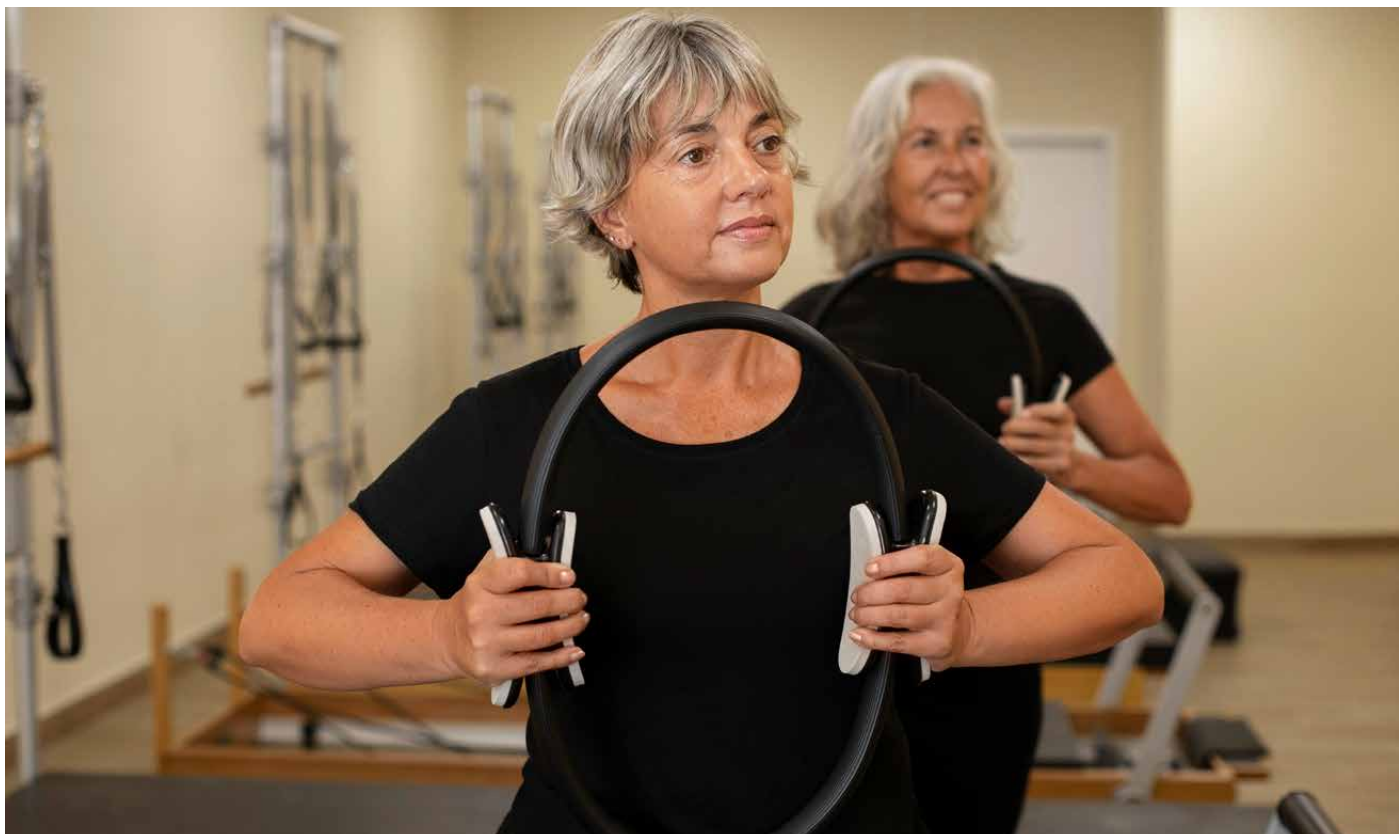
Janja Strašek, prehranska svetovalka

Prvi opazni znaki prehajanja v menopavzo

Pred dobrima dvema letoma sem se prvič zavedela, da začenjam vedno težje, in to kljub nespremenjenemu režimu prehranjevanja in nekaj uram lažje telesne aktivnosti tedensko, zapenjati zadrgo na hlačah, da se v obleki ne počutim več enako udobno kot prejšnjo sezono, da imam nekoliko povešeno kožo na podlahteh in da sem tudi na splošno bolj utrujena.

In sem si zadala cilj - v dveh mesecih okrepiti mišice in preoblikovati postavo. Na prvo mesto sem postavila telesno aktivnost





z rednimi vajami za moč, z ročkami – na začetku so bile polkilogramske, nato pa kilogramske. Telovadila sem petkrat na teden in skoraj vsak večer sem šla tudi na sprehod s psom, nobenih težav pa ni bilo tudi z disciplino v prehrani. Jedla sem po pet, včasih šest zdravih obrokov na dan, in jih poskušala ozvesti, kar pomeni, da sem jedla počasi, z udeleženi vsemi čutili, in sem skušala vsak grizljaj dobro prežvečiti, kar pred tem ni bila moja dobra navada.

V vsem tem prizadevanju pa sem pozabila na nekaj zelo pomembnega, kar pa mi je malo nerodno priznati. Kajti od prehranske svetovalke se vendar pričakuje, da to, kar svetuje drugim, upošteva tudi sama.

Kljub vadbi slabši rezultat! Le kaj delam narobe?

Ko sem se po dveh mesecih takih prizadevanj z bioimpedančno napravo v Termah Šmarješke Toplice stehala in pridobila podatek o indeksu sarkopenije, sem bila zelo razočarana. Moji napor niso dali zelenega rezultata – indeks sarkopenije je pokazal slabšo mišično moč, tehnika pa je preračunala tudi še višji odstotek maščobe in manj vode v celicah.

Sestava mojih obrokov ni bila popolna! Kaj je manjkalo?

Zaradi takega rezultata sem se odločila, da bom začela pisati prehranski dnevnik. In že po prvem obroku se mi je posvetilo . Moji obroki so bili ves čas **prerevni z**



beljakovinami. Namesto da bi zjutraj pojedla jajce ali skuto, sem imela za zajtrk najpogostejše kruh, maslo in marmelado. In ker se je zgodba tudi čez dan nadaljevala z vnosom ogljikohidratnih živil, kot so kruh, testenine, riž, krompir, kaše in marsikatera zelenjava, sem uživala predvsem hranila, pomembna za energijo, imunski sistem in še kaj, premalo pa je bilo hranil za obnavljanje celic, mišic, za proizvodnjo hormonov. To pomeni, da je bilo v mojih obrokih čisto premalo **mesa, rib, jajc, mlečnih izdelkov in stročnic.**

Vaje za moč in več beljakovin v uravnoteženi prehrani

Ta moj način prehranjevanja je povzročil, da se mi je kljub redni vadbi okrog pasu začela nabirati maščoba in da so postajale moje podlahti vedno bolj ohlapne. Prehranjevanje sem nato spremenila, in tako mi s premišljeno in uravnoteženo prehrano uspeva vzdrževati telesno težo, čvrste mišice in dobro počutje, pa čeprav sem zadnje čase nekoliko manj aktivna – še vedno pa skrbim tudi za to, da delam vsaj trikrat na teden vaje za moč in da grem občasno tudi na hiter sprehod.

Kaj pa moški v zrelih letih?

V tem obdobju, po petdesetem, se začnejo s podobnimi težavami soočati tudi moški. Pridobivanje visceralne maščobe in metabolični sindrom z vsemi pridruženimi težavami sta redna spremljevalca v tem starostnem obdobju tudi pri moških, ki si ne vzamejo dovolj časa za telesno aktivnost, nimajo reda v prehrani in ne upoštevajo, da vpliva na zdravje tudi sestava obrokov.

Lahkotni, razbremenjeni in samozavestni v poletje



- › Jedilnik je pripravljen posebej za vas in omogoča zdravo hujšanje brez lakote.
- › Vadbe z izkušenimi trenerji - za lepšo postavo, manj maščobnega tkiva in več mišične mase.
- › Razvajanje s sproščujočimi masažami, negami, kopelmi in savnanjem, ki spodbujajo topljenje maščobe in negujejo.



- › Individualno prilagojeni lahki obroki in sveže stisnjeni sokovi iz ekoloških sestavin, ki prečistijo vaše telo.
- › Sproščujoči tretmaji, ki pospešijo razstrupljanje in izboljšajo vaše počutje.
- › Aktivna razbremenitev - zanimive vadbe v vodi, v naravi in v telovadnici, ki spodbudijo izločanje toksinov in zagotavljajo mentalni odklop.
- › Plavanje v zunanjih in notranjih termalnih bazenih ter savnanje - za vsestransko razbremenitev.



- › Spoznajte svoje telo z meritvami biološke starosti, zmogljivosti srca ter v laboratoriju.
- › Harmonizacija in odklop - dihalne vaje, pilates, vaje za vzdržljivost in moč, vadbe in pohodi v naravi.
- › Individualna prehrana iz ekoloških sestavin, obisk ekološkega vrta, spoznavanje samoniklih rastlin.
- › Masaže in sproščujoče kopeli, kopanje v termalnih bazenih.

Terme Šmarješke Toplice

VitaDetox

SlimFit

Immunorebalance

5 noči

1.156,00 EUR

1.242,00 EUR

1.333,00 EUR

7 noči

1.538,00 EUR

1.707,00 EUR

1.764,00 EUR



SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
**POSAMEZNE
PROGRAME.**

Cene veljajo na osebo, za polni penzion v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Dopolčila: enoposteljna soba, turistična taksa. Ponudba velja do 31. avgusta 2025.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Ko se dih zlije z valovi – joga in sprostitev ob morju

Zamislite si jutro, ko vas namesto budilke prebudi nežno valovanje morja. Ko s svežim zrakom vdihnete mir in se s pogledom na modrino z dihom naravno povežete s telesom. V Strunjanu, kjer se zelena krajina prepleta z modrino morja, postaneta joga in meditacija več kot zgolj vadba – čuječa izkušnja, ki te spomni, kako dobro je biti v svoji koži in v stiku z naravo.

Vanja Hočevár

Joga – pot k sebi

Joga ni le gibanje, je način življenja. Je način, kako se poslušamo in se povežemo s svojim notranjim svetom in naravo okoli nas. Z redno vadbo postopno krepimo telo, pa tudi notranji mir, ki tako postaja naš dragoceni sopotnik v vsakdanjem življenju.



Joga nas lahko spremlja vse življenje

Ko ob morskih valovih usklajeno dihamo in se raztezamo, začutimo, kako popušča napetost v telesu in hkrati tudi v mislih. Joga ni tekmovalstvo, je povabilo k nežnosti do sebe. In kar je najlepše – lahko jo prakticiramo v vseh življenjskih obdobjih, tudi v zrelih letih, ko telo potrebuje predvsem ravnovesje, gibčnost in mirnejši tempo. Kot **vadba** je dobra zlasti za hrbtenico, ob tem pa krepi tudi druge mišice, izboljšuje ravnotežje in blaži bolečine v sklepih.

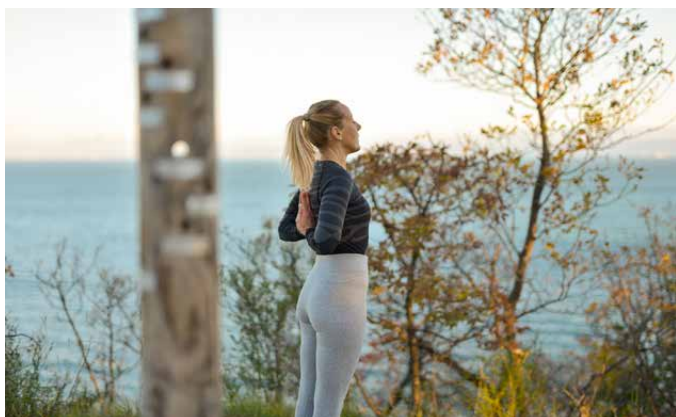
Zelo pomemben element joge je pravilno dihanje

Osnova vsake jogijske prakse so dihalne vaje ali »pranajama«, delujejo pa tudi samostojno, kot nadvse učinkovit način za sproščanje in za revitalizacijo telesa. Te vaje na morski obali pa imajo še dodatne učinke – ioni soli v zraku blagodejno delujejo na dihalne poti, zaradi ritmičnega valovanja morja pa se povežemo z naravo še z ritmom dihanja.

Tudi med navadnim sprehodom ob morju vdihavamo zrak, nasičen z negativnimi ioni, ki čistijo dihalne poti, kajti zmanjšujejo vnetja in alergijske reakcije. To je še posebej koristno za ljudi, ki imajo težave z dihanjem. Ioni soli v morskem zraku pa dihalne poti navlažijo in raztapljajo sluz v njih, s tem pa lajšajo dihanje in odpravljajo težave z izsušeno sluznico. Prav morski zrak pa povečuje tudi odpornost telesa proti okužbam in boleznim.

Dihalne vaje prinašajo predvsem umirjenost

Dihalne vaje niso nujno povezane le z jogo; izvajamo jih lahko kadarkoli in kjerkoli, pomembno pa je, da se za to umirimo in da



Joga in meditacija sta odlični metodi za obvladovanje stresa in tesnobe, ki nam lahko pomagata obnoviti ravnovesje tudi po oddihu, tako v službi kot med prostim časom.



upoštevamo ob tem nekaj osnovnih pravil dihanja. Dihanje je razdeljeno v **tri faze: enakomeren počasen vdih, nekajsekundno zadrževanje zraka in nato počasen izdih**. Že deset minut takega dihanja dnevno dokazano pomirja živčni sistem, izboljšuje delovanje srca in ustvarja občutek globoke sproščenosti.

Na naše počutje med izvajanjem vaj občutno vpliva tudi **vonj**, zato je priporočljivo, da si za vadbo izberemo prostor, kjer se mešajo blagodejni vonji po soli, borovcih in mediteranskem rastlinju, ker to deluje kot naravna aromaterapija.

Povezanost ajurvede in čuječnosti

Mnoge jogijske prakse izhajajo iz starodavne indijske vede o življenju, ajurvede, ki poudarja pomen ravnovesja telesa, duha in čustev. In prav to iščemo, ko se zvečer v tišini usedemo ob morju, zapremo oči in samo – smo. Vsak gib, vsaka asana (telesni položaj) sta povabilo, da s spoštovanjem in hvaležnostjo prisluhnemo svojemu telesu.

Vse potrebno za popolno sprostitev

Talaso Strunjan združuje bogato tradicijo naravnega zdravljenja in nežne metode celostne regeneracije. Joga, dihalne vaje in meditacija pa so del terapevtskih programov in pripomorejo k boljšemu dihanju, lažjemu obvladovanju stresa in hitrejšemu okrevanju, rehabilitaciji po poškodbah ali operacijah.

V Strunjanu joga ni samo vadba, je izkušnja, izvajanje joge in dihalnih vaj pa je tu povezano z rituali, ki to izkušnjo še dodatno poglobijo.

Čas za tišino: Pred začetkom vadbe je nekaj minut namenjenih umirjanju in povezovanju z naravo.

Obredi z morskovo vodo: Simbolično umivanje rok ali obraza z morskovo vodo pred začetkom vadbe simbolizira očiščevanje in povezovanje z morjem.

Zaključek z meditacijo: Po koncu joge ali izvajanju dihalnih vaj udeleženci pogosto sedijo v tišini, meditirajo ali pa samo poslušajo zvoke narave.

Šepetanje vetra med borovci in ritmično zadevanje morskih valov ob obalo nas spomnita, da se vse v naravi premika, a tudi, da ima vsakdo moč, da najde stik s svojim notranjim centrom, ravnovesje.



5 razlogov za jogo ob morju

1. Pripeljala nas bo do naravnega globljega dihanja: Morski zrak prečisti dihalne poti in s tem omogoči sproščeno globoko dihanje.

2. Narava deluje terapevtsko tudi s svojimi zvoki: Šumenje valov in ptičje petje umirjata um bolje kot kakršnakoli umetno ustvarjena glasba.

3. Okrepil se nam bo občutek prizemljenosti: Vadba na pro tem, z bosimi stopali na zemlji, izboljšuje ravnotežje in povečuje povezanost s svojim telesom.

4. Doživeli bomo celostno sprostitiv: Že morsko okolje samo po sebi zmanjšuje stres, joga pa ta učinek še okrepi.

5. Imeli bomo več energije in manj bomo napeti: Redno prakt ciranje joge prinese lahkotnost telesa in vedrino misli.

*"Dihaj, into počasi. Vse, kar potrebuješ, je že v tebi.
Naj se razkrije."*



Obiščite nas na **Festivalu za 3. življenjsko obdobje**

Tradicionalni Festival za 3. življenjsko obdobje je največja prireditev za starejše v Evropi.

Letos se bo odvijal **od 30. septembra do 2. oktobra v Cankarjevem domu v Ljubljani.**

Na festivalu bo sodelovalo in 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.

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

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

Pripravljene pa so še številne druge privlačne praktične nagrade!
Zavrtite kolo sreče – vsaka številka zadene!

Prijazno vabljeni!

Poletno vzdušje na Grajskem vrtu

Zeleno zatočišče, kjer živijo v sožitju rastline, ljudje in okusi

Andreja Zidarič

Poletna bujnost barv, okusov in vonjav

Sicer ima vsak letni čas svoj čar, a Grajski vrt na Otočcu se zares razcveti poleti, ko postane bujna zelena oaza – pisan, dišeč vrt, poln življenja, obljuba obilja. Gredice prekrivajo sočni listi bujne solate, debelijo se bučke in buče, zorijo krompir, zelje, čebula in rdeča pesa, jagode pa že vabijo s svojo rdečo sladkobo. Tako je tu že sredi junija! Paradižniki in paprike sicer šele obetajo, med rastjem pa se že začneta šopiriti tudi čudovit kodrolistni ohrovt in nežni aromatični koromač.

Vrt ustvarjajo ljudje s srcem

Za vse to obilje skrbijo predani člani grajske vrtnarske ekipe – med njimi tudi Andrejka, Jure in Tamara, aktivni upokojenci, ki preživijo na vrtu veliko svojih dni, z veliko dobre volje, vrtnarskega znanja in z občutkom za sožitje z naravo. Njihova predanost je opazna in ima tudi okus.



Od vrta do krožnika ali sodelovanje z grajsko kuhinjo

Vse, kar zraste na tem vrtu, najde pot do krožnikov, ki jih pripravljajo v kuhinjah hotelov Grad in Šport na Otočcu. Kuharji Elvis, Dejan in Đorđe z vrtnarji usklajujejo zasaditve, dnevno pa prihajajo tja po sveže sestavine. "Ta neposredni stik z vrtninami nam omogoča, da skupaj skrbimo za kakovost in svežino, ki sta temelj vsake jedi," pravi Đorđe.

Naravne rešitve za razne izzive

Na vrtu ne zraste (skoraj) nič po naključju. Če že, kot na primer nežna sadika paradižnika, ki se je udomačila pri špargljih, pa je

– ko je za to pravi čas – predstavljena na ustreznem mestu, kar je za paradižnik pri drugih razhudnikih. Vrtnarji skrbno kolobarijo, upoštevajo dobre sosede med rastlinami, preizkušajo naravne načine za zaščito pred škodljivci. Tako se invaziji polžev izogibajo z zmanjšano uporabo zastirk, ki jim dajejo zavetje, uporabljajo lesni pepel, škropivo iz alg, največ pa preprosto – roke. S potrpežljivo pozornostjo. Narava ima svoj ritem, oni pa ji prisluhnejo.

Cvetlice polepšajo vsak kotiček vrta

Ob leseni ograji bujno cvetijo vrtnice, družbo jim delajo gladiole, sončnice, ameriški slamnik, boreč, kamilice, astre ... Med zelenjavo in zelišči pa je še nešteto drugih cvetočih rastlin, katerih imena morda niti ne poznamo. Njihovi cvetovi dodajajo vrtu tisti poseben, čaroben pridih. Letos pa je tam ob malinovih grmih prvič zacvetel tudi bezeg – majhen, a pomenljiv obet za prihodnost.

Zelišča začini življenje in tudi zdravijo

Zeliščni kotiček na Grajskem vrtu pa je svet zase. Dišeča melisa, meta, žajbelj, pehtran, šetraj, vinska rutica, pegasti badelj, bazilika, timijan, pa rožmarin, ognjič, kapucinke in zajčja deteljica – vse to je tudi del kulinarичnega doživetja na Otočcu, kot sestavina okusa ali za okras.

Na višini, da bo malce hitreje

Za visoke grede so rastline tudi letos izbirali skupaj s kuharsko ekipo – tu še malo hitreje dozori mini korenček, špinača, peteršilj, pesa in jagode in tako popestrijo menije obeh otoških restavracij.

Sezonski zakladi za hvaležne goste

Letos so naši vrtnarji posebej ponosni na špargljevo bero. Sezona se je sicer že končala, šparglji z Grajskega vrta pa so obogatili krožnike hvaležnih gostov, ki znajo ceniti dragoceno – jedi, pripravljene tukaj in zdaj, iz lokalnih, sezonskih sestavin.

Včasih pa je dovolj že skleda sveže solate – hrustljava, dišeča, z okusom, kakršnega se ne da kupiti ...

Vrt tudi za dušo

Ob tem pa Grajski vrt ni le vir hrane. Je tudi prostor srečevanj, izmenjavanja znanja, opazovanja, miru in tihega navdiha. Vrtnarji spoznajo vsak dan kaj novega in to z veseljem delijo tudi z obiskovalci, ti pa radi pridejo na vrt na sprehod, na pogovor. Da se uležijo na ležalnik in prisluhnejo petju ptic ali letu čebel in čmrlev. Da se brezskrbno čudijo lepemu in – predvsem – da uživajo.

Iz vrtnarske kronike Grajskega vrta

Piše: Andrejka

8. maja

Na vrtu so sedaj vse grede (razen prve od vhoda levo, kjer je solata) prekrite s kompostom. Sadike dobro uspevajo, upamo, da bo tudi po dežju tako. Jutri bomo preverili glede škodljivcev; če ne bo dežja, bo treba škro-pit iz algami.

S kuharjema smo se dogovarjali, da bi bilo treba posaditi nov lovor, ker zdajšnji nima nobene arome. Zajbelj se čez zimo ni od-držal; ker ga bodo dosti uporabljali, bomo posadili novega.

Mogoče bi k trem bučkam, ki so pokrite, dodali še nekaj sadi-k. Na voljo bodo zelo hitro, lani pa so zelo dobro uspevale tudi kas-neje.

Ko se bo malo ogrelo, bi posadili paradižnik, papriko, jajčevce. Buče in kumare bodo še malo počakale. Ni prehladno za nas, sadike ne smejo v tako hladno zemljo.

Vse posajene rože lepo rastejo.

16. maja

Pridni smo bili in uspešni! Vrt bo zdaj vsak dan lepši.

Včeraj smo posadili še solato in baziliko, kar je še ostalo. Na mali gredici ob špargljih je posejana pesa s korenčkom. Ponovno smo posejali peteršilj in semena rož - sončnice, astre...

Vsi paradižniki so privezani, paprike ogrelane, zaradi vetra.

18. maja

Dobra novica je, da je vrt v dobrem stanju, slaba pa, da je bila vrtna ograja na enem mestu poškodovana. Jure je to opazil vče-raj popoldne in jo zasilno popravil.

Zelenjava lepo uspeva, še najbolj paradižnik in buče. Zelje je do-zorelo. Elvis in Dejan sta o tem že obveščena, sicer pa solato in bučke sproti uporabljajo - dnevno jih prihajajo pobirati.

Znova smo posejali solato in endivijo, špinaca pa je zaradi vroči-ne šla v cvet. Ampak je že posejana nova, v dveh etapah.

Zalivamo, čistimo, rastlinje po potrebi škropimo z morskimi al-gami, ličinke na krompirju so šle rakom žvrgat...

Paprike so si opomogle, jajčevci so lepi, tudi kumare.

Maline pa ne delajo dobro. Jjim bomo zrahljali zemljo...

P.S.

Naslednjega dne je bilo 20 zeljnih glav v samokolnici in na poti v kuhinji obeh hotelov...



Michelin 2025

Znameniti kulinarični vodnik Michelin je izbral najboljšo gastronomsko ponudbo 2025 v Sloveniji

Restavracija Grad Otočec se je znova znašla v eminentni cenjeni družbi restavracij, v katerih se posveča posebna skrb izbiri kakovostnih sestavin za pripravo slastnih obrokov. V družbi petdesetih restavracij, ki imajo po mnenju ocenjevalcev velik potencial.

Katarina Rudman

V imenu ekipe restavracije Grad Otočec je priznanje prevzel **grajski chef Đorđe Piperović**.

Đorđe, kaj pomeni Michelinovo priznanje za kuharsko ekipo restavracije hotela Grad Otočec?

Michelinovo priznanje je za našo restavracijo zelo pomembno. Je potrditev pravilnosti izbrane smeri na naši kulinarični poti in dokaz, da se trud, natančnost in predanost vsakega člana naše ekipe poznajo na krožniku, v vzdušju in v celotni izkušnji, ki jo ponujamo gostom.

Zame osebno pa je to veliko priznanje in mi hkrati nalaga odgovornost za to, da bomo še naprej rastli, da bomo ostali zvesti svoji filozofiji in da bomo vsaki jedi dali dušo. Michelinovo priznanje dojemamo vsi na Otočcu kot motivacijo za nadaljnji razvoj, za izpopolnjevanje okusov in iskanje vedno novih edinstvenih poti v kulinariki.

To je priznanje za celotno ekipo, ki ustvarja iz dneva v dan z vsem srcem. Brez znanja, predanosti in timskega duha vseh nas tega dosežka ne bi bilo.

Čemu namenjate pozornost vsak dan? Za kaj se trudite?

V naši kuhinji si ves čas prizadevamo za iskrenost na krožniku. Za nas to pomeni spoštljiv odnos do sestavin in do tradicije, hkrati pa pogum za ustvarjalnost. Mi ne želimo le slediti trendom, graditi želimo lasten kulinarični podpis, ki temelji na avtentičnosti, sezonskosti in preciznosti.

Naša filozofija je preprosta – radi imamo dobre, pristne domače okuse, a jih želimo predstaviti na svoj način. Izhajamo torej iz tradicije, iz tega, kar poznamo in kar nas je oblikovalo, vendar vsakič dodamo jedem tudi nekaj svojega.

Kaj menite, kaj je vaša posebnost?

Naša posebnost je to, da znamo povezati preproste tradicionalne okuse z osebno noto, s posvečanjem velike pozornosti detajlom, a brez pretvarjanja. Hrana pri nas je "iskrena" – navduševati želimo s pristnostjo.





Grajski chef Dorđe Piperović: "Hrana pri nas je 'iskrena' – navduševati želimo s pristnostjo."

Posebnost je tudi to, da predstavlja vsak naš krožnik en del naše ekipe – z vsem od izbire sestavin do zadnjega dotika. Delamo s srcem, upoštevamo sezono, lokalno okolje in zgodbo, ki jo želimo povedati s posamezno jedjo. Gosta želimo več kot le nahraniti, dati mu želimo še občutek, da je tudi on del naše ekipe. Da spada k nam, da ga sprejemamo.

V čem pa je prednost Grajskega vrta in kako kuharji komunicirate z vrtnarji?

Prednost našega Grajskega vrta je to, da vrtnarji na njem pridelujejo na ekološki način, da vrtnarijo v skladu z naravo. Nam kuharjem to omogoča, da ponudimo gostom najboljše in najbolj pristne okuse, kar jih ponuja narava.

S tega vrta dobivamo največ sezonske zelenjave in zelišč, pa tudi manj običajne rastline, ki pa jih znamo v kuhinji kreativno uporabiti. Tako poskrbimo za pestrost okusov in estetiko krožnikov.

Z vrtnarsko ekipo sodelujemo redno in poglobljeno. Dogovarjamo se, kaj saditi glede na potrebe otoških kuhinj, kaj je trenutno na voljo za uporabo, kaj bo kmalu ... To sodelovanje je zelo dragoceno, saj nam omogoča načrtovanje jedilnika in prilagajanje sezoni.

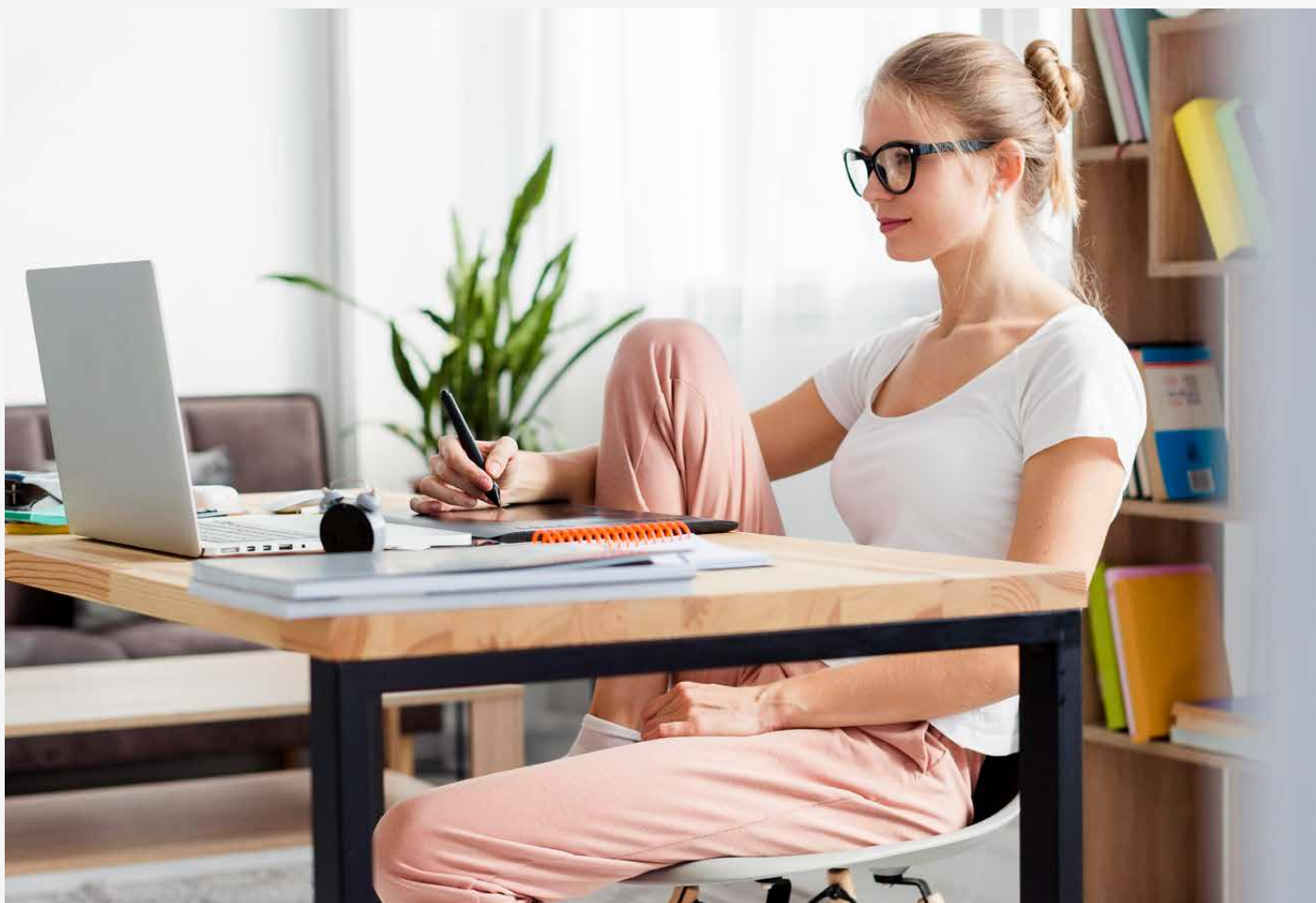
Hodite kuharji sami nabirat vrtnine?

Sam hodim na Grajski vrt vsak dan, seveda. Ko načrtujemo kaj posebnega, pa gre tja celotna ekipa, saj skupaj lažje najdemo navdih. Stik z vrtninami na vrtu nam omogoča svežino in kakovost jedi, kar je za nas temelj priprave jedi.

Kaj pomeni v otoški kuhinji lokalno, domače, sezonsko?

Lokalno, domače in sezonsko je za nas temelj kakovosti in trajnosti. Pomeni, da spoštujemo naravo, v kateri delujemo. Pridelki, ki jih uporabljamo, prihajajo iz bližine, z našega Grajskega vrta in od zaupanja vrednih dobaviteljev. Tak pristop nam omogoča, da ponujamo gostom sveže, pristne okuse. In da so jedi pripravljene s spoštljivim odnosom do okolja in da sodelovanje z lokalnimi pridelovalci za nas ni le ugoden posel, temveč je dolgoročen odnos, ki temelji na medsebojnem zaupanju, spoštovanju in skupni viziji ustvarjanja z mislijo na bolj zdravo in lepšo prihodnost.





Zdravje v digitalni dobi

Kako premagati pasti dolgotrajnega sedenja pred zasloni

Večurno sedenje pred računalnikom, bodisi zaradi dela ali zabave, surfanje po internetu z mobilnim telefonom in nato še gledanje televizije – vse to slabo vpliva na zdravje.

Jana Kovačič Petrovič

Najpogostejši škodljivi učinki so:

- › glavobol ter bolečine v hrbtu, vratu, ramenskem obroču in rokah,
- › slaba drža in ohlapnost mišic, saj dolgotrajna nepravilna in zakrčena drža vpliva na kosti, sklepe in mišice,
- › težave z očmi – suhe in pekoče oči, migetanje pred očmi in dolgoročno tudi poslabšanje vida,
- › večje tveganje za debelost, težave s prebavo, srčno-žilne bolezni in še vrsto drugih bolezni,
- › manjša sposobnost koncentracije, slabši spomin in begajoče misli,
- › psihične težave – zlasti pretirano spremljanje družbenih omrežij lahko vodi v asocialnost, anksioznost, depresijo, nespečnost, težave s samopodobo in stres.

Če smo prisiljeni veliko sedeti in uporabljati različne zaslone, je nadvse pomembno, da vključimo med svoje redne vsakodnevne navade telesno dejavnost. Tako bomo preprečili negativne posledice sedenja, in to ne le na telesu, temveč tudi na psihičnem počutju.

Sedenje vsako uro prekinimo in se razgibajmo

Vsakih 60 minut si vzemimo odmor – sprehodimo se, pretegnimo se in globoko zadihnemo. Oči si spočijmo s pogledom v zelenje in z mežikanjem, osvežimo se z nekaj požirki vode.

Poleg tega naredimo vsaj dvakrat na dan nekaj vaj. Vadba naj vključuje vaje za raztezanje, vaje za boljšo prekrvitev, vajo za zapestje in nekaj vaj za moč. Pozorni bodite tudi na dihanje.



Za večjo zbranost in bolj sproščeno življenje

Poleg telesne vadbe je za še boljše počutje zelo koristna tudi vadba čuječnosti. Strokovnjaki jo priporočajo tudi za spopadanje z anksioznostjo, stresom, begajočimi mislimi in nespečnostjo.

Vadbo čuječnosti je najbolje izvajati v naravi, če pa nimate te možnosti, izkoristite za vadbo odmor v pisarni ali naredite nekaj vaj doma. Čuječni sprehodi v naravi pomirjajo živčni sistem, znižujejo raven stresnih hormonov in pripomorejo k večji jasnosti uma.

Preprosta vaja za čuječnost

Vaja čuječnosti je lahko že to, da se udobno namestite, ugasnete telefon in računalnik in se osredotočite na opazovanje – svojega dihanja, zvokov, okolice. Če ste v naravi, se sprehajajte. Osredotočite se na dani trenutek in radovedno opazujte dogajanje. Misli, ki se vam vmes prikradejo, prijazno sprejmite, a se vnovič vrnite na opazovanje trenutnega dogajanja.

Oddih, ki krepi čuječnost in vitalnost

Če želite spoznati vaje za čuječnost, pridite na oddih v Terme Dolenjske Toplice – naši gostje se lahko udeležijo vadb za čuječnost in vitalnost brezplačno. Če si želite poglobiti znanje o tem, kako si pomagati ob težavah, pa se lahko v Termah Dolenjske Toplice udeležite tudi posebnega oddiha, ki se imenuje Antistresni energijski program.



Fizioterapevtka Nadja Pršina: »Če moramo zaradi službe veliko sedeti, je nujno, da doma izvajamo vaje za hrbtenico. Le tako preprečimo bolečine in ohranimo zdrav skelet. Mišice je treba okrepiti, da so v oporo hrbtenici, sklepom in drugim kostem.«

3-je nasveti za vse, ki delate v pisarni in preveč sedite

1. Primerno si uredite delovno okolje. Pomembni so ustrezen stol, primerna višina ekrana, pa tudi primerna miška in podloga za miško, da ohranimo zdravo zapestje. Proti otekanju nog pa pomaga, če podložimo stopala.
2. Dobro je, da med delom vsako uro vstanete in se razgibate. Ne imejte vsega pri roki! Ko boste kaj potrebovali, boste tako prisiljeni vstati. Občasno si spočijte oči in popijte kozarec vode.
3. Doma pa redno telovadite in krepite mišice, da bodo hrbtenici, sklepom in drugim kostem v oporo.

S takim treningom zmanjšamo občutke tesnobe in se naučimo osredotočati na to, kar nam bogati življenje, sčasoma pa se nam prav zaradi tega izboljšajo tudi naši odnosi in življenje nasploh.

Z zdravim odnosom do družbenih omrežij

Pretirana uporaba družbenih omrežij lahko izkrivlja človekov pogled na svet in pri njem ustvarja nerealna pričakovanja glede sebe, okolja in življenja na splošno. Priklopljeni na omrežja smo namreč pogosto izpostavljeni izbranim idealiziranim trenutkom življenja drugih, ki ne odražajo resničnosti, to pa lahko vodi v neprimerno primerjanje in do občutka nezadostnosti, nezadovoljstva in tudi številnih posledic za telo. Da bi se temu izognili, je pomembno, da se zavedamo možnega vpliva omrežij in da omejimo čas, ki jim ga namenimo. Raje se osredotočimo na prave stike v življenju in začnimo ceniti svoje dosežke in lastno edinstvenost, brez primerjanja z drugimi.

Ne odlašajte s spremembo

Z redno telesno dejavnostjo in omejitvijo časa, preživetega sede ob različnih ekranih, lahko zmanjšamo tveganje za zdravstvene težave, izboljšamo svojo splošno kondicijo in povečamo kakovost življenja.

Ključno je, da se zavedamo negativnih posledic dolgotrajnega sedenja in izpostavljenosti različnim zaslonom in si redno vzamemo čas za gibanje, sprostitve v naravi in pristne žive medčloveške stike.

Digitalni detoks, razbremenitev in okrepitev čutov

Odklop od zaslonov, sprostitve v naravi in prebujanje otopelih čutov spodbujajo tudi v **Termah Šmarješke Toplice**, v okviru oddiha **ImmunoRebalance**.

Poletni 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 dvoje: okusna kulinarika z bogatim izborom sezonskih in lokalnih dobrot in številne možnosti za brezskrbno poletno razvajanje. Radoživo ali umirjeno, v vodi in v naravi, kakor vam najbolj prija.

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	295,00 EUR	442,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	400,00 EUR	600,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium**** Superior	322,00 EUR	482,00 EUR
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	725,00 EUR	725,00 EUR
	Vile***	603,00 EUR	603,00 EUR

Cene veljajo na osebo, za polpenzion v dvoposteljni sobi, in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni pension, turistična taksa. Ponudba velja do 31. avgusta 2025.

		5 noči / soba
Laguna Strunjan 29. 6. – 31. 8. 2025	Laguna 4*, soba De Luxe	**1.391,00 EUR
	Laguna 4*, soba Superior	**1.346,00 EUR

**Cena
velja za
sobo!**

**Cene v Laguni veljajo za sobo, 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.

*V Termah Dolenjske Toplice in v Termah Šmarješke Toplice 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. V Talasu Strunjan bivajo otroci do dopolnjenega 6. leta BREZPLAČNO, otroci od 6. do 12. leta pa imajo 50 % popust. Popusti veljajo za bivanje v sobi z dvema odraslima.

1 = 2

Maksioddih po mini cenah

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****

Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***

2 noči / 2 osebi

249,00 EUR

267,00 EUR

3 noči / 2 osebi

373,00 EUR

403,00 EUR

Cene veljajo do 31. avgusta 2025. Veljajo za 2 osebi, za polpenzion v economy sobi s francoskim ležiščem (130-140 x 200 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

Hotel Vital – zgodba zdraviliške tradicije, ki še vedno živi

*Od kopališkega doma v 18. stoletju do sodobnega hotela
z zgodovinsko dušo*

Andreja Zidarič

Hotel Vital v središču Dolenjskih Toplic je več kot samo hotel – je zgodba, vtkana v skoraj 250-letno zdraviliško dediščino. Zgrajen je bil leta 1776 po zamisli kneza Henrika Auersperga, kot kopališki dom, in je v tistem času veljal za najimennitnejšo zdraviliško stavbo na Kranjskem. Zasnovan je bil v toskanskem slogu in je gostom že tedaj ponujal izkušnjo termalnega razvajanja – v kleti je imel tri kopeli, v pritličju avlo, jedilnico in plesno dvorano, nad tem pa v dveh nadstropjih 28 sob za petičneže tistega časa.

Z leti in stoletji se je hotel Vital spreminjal, rasel je z zdraviliščem in doživeljal prenove, še naprej pa ostaja trdno zasidran v zdraviliškem parku z zgodovinskim vodnjakom – v središču topliškega dogajanja.

Danes ponuja hotel Vital sobe za goste na zdraviliškem zdravljenju in jim omogoča tako stik z naravo kot neposreden dostop do termalnih bazenov in sodobnega centra za medicinsko rehabilitacijo. V njem se srečujeta preteklost in prihodnost, saj je že nekaj časa načrtovana njegova prenova, s katero bomo spoštljivo ohranili njegovo zgodovinsko dušo, hkrati pa ga bomo opremili s sodobnimi vsebinami in današnjemu času primernim udobjem.

Hotel Vital bo ostal srce zdravilišča – kraj, kjer ustvarjajo zdravilna voda, zgodovina in toplota gostoljubja že stoletja zgodbe okrevanja, sprostitve in novih začetkov.

Fototrunka iz knjige Dolenjske Toplice v odsevu časa (2015)



Hotel Vital v novi preobleki

V Termah Dolenjske Toplice z veseljem skrbimo za napredek in dobro počutje naših gostov. Letošnjo jesen bomo tako odprli novo poglavje našega najstarejšega hotela.

Oktobra bomo začeli z njegovo popolno prenovo - s spoštovanjem do njegove zgodovine, a s pogledom v prihodnost, ga bomo osvežili, posodobili in pripravili na novo obdobje udobja, dostopnosti in dobrega počutja.

Brez skrbi - **tudi v času prenove bomo v Termah Dolenjske Toplice izvajali zdraviliško rehabilitacijo.** S predanostjo in prilagodljivostjo bomo poskrbeli, da bodo zdravstveni programi in terapije potekali nemoteno, z enako strokovnostjo in skrbjo, kot ste vajeni.

Veselim se nove dobe hotela Vital – še bolj pa tega, da jo bomo lahko delili z vami.



Počitnice, vi pa spet hripavi?

Ste med nestrpnim pričakovanjem dopusta začutili neprijetno praskanje v žrelu in grlu? Je po obisku klimatiziranih trgovskih centrov vaš glas postal hripav? Vas je ob začetku poletja presenetil suh, dražeč kašelj? Čeprav je prehladne sezone že konec, vam ti znaki in simptomi lahko pokvarijo lepe poletne dni in težko pričakovane počitnice.

Kako glas postane hripav

Hripavost je stanje, ki je posledica mikropoškodb in vnetja glasilk, kaže pa se kot nejasen, nečist in raskav glas. Težave med drugim povzroča suha in razdražena sluznica. (1, 2)

Žrelo in grlo pokriva sluznica, ki ju ščiti pred delci, ki vstopajo v telo skozi ustno votlino. V vrhnji plasti sluznice so vrčaste celice, ki izločajo sluz,

s pomočjo katere se na površini ustvari zaščitna obloga. (3) Zaradi suhega zraka se zaščitna obloga na sluznici začne sušiti in tanjšati, sluznica pa postane bolj izpostavljena. Hladen zrak pa povzroči hitrejše izhlapevanje vlage iz sluznice, lahko tudi vnetje grla. Posledica vnete in razdražene sluznice sta lahko dražeč kašelj in hripavost. (4, 5)

Kaj povzroča hripavost v toplejših mesecih

Spomladi in na začetku poletja temperatura in vlažnost zraka pogosto nihata. Hladna jutra se razvijejo v tople sončne dni, in tem spremembam se mora telo nenehno prilagajati. Posledice se pogosto pokažejo na glasilkah, ki se hitro izsušijo, postanejo občutljivejše in dovzetnejše za dražljaje. (6) Zato je hripavost lahko zelo pogosta težava, tudi ko zima že zdavnaj mine.



Klimatske naprave v vročih dneh pomagajo ustvarjati prijetnejše bivalno okolje. Prostor hitro ohladijo, vendar pri tem iz zraka odstranijo vlago, zaradi česar se sluznica grla in žrela lahko izsuši. (7) Podobno se dogaja med letalskimi potovanji. Kabinski zrak se vsakih nekaj minut povsem zamenja – polovica zraka je filtriranega in recikliranega, polovica pa ga pride neposredno iz zunanjega okolja, pri čemer je zrak na veliki višini izjemno suh. (8) Izpostavljenost takim razmeram zmanjšuje vlažnost sluznice, kar lahko vpliva na glas in dihalne poti. Zato sta izjemno pomembna ustrezna hidracija in preprečevanje napredovanja draženja v grlu v hujše simptome. (6) Pri tem lahko pomaga islandski lišaj. Odlična izbira so nove Krkine pastile Herbisland.

Ali ste vedeli?
Relativna vlažnost v letalu je le od 8- do 12-odstotna, podobno kot v večini puščav. (9)



Krkine pastile Herbisland z izvlečkom iz islandskega lišaja so odlična izbira za **lajšanje težav zaradi suhe in razdražene sluznice žrela in ustne votline, hripavosti in suhega, dražčega kašlja**. Ti znaki in simptomi so pogosto posledica izpostavljenosti suhemu ali hladnemu zraku, ne samo prehlada.



Izvleček iz islandskega lišaja vsebuje veliko rastlinskih sluzi, ki kot obloga prekrijejo sluznico zgornjih dihal. Sluznica ustne votline in žrela je tako spet **navlažena in zaščitena pred zunanjimi dejavniki**, ki pogosto povzročajo hripavost ob menjavanju letnih časov.



Sodobne trde pastile Herbisland z okusom po pomaranči se ne lepijo na ustno nebo ali zobe. Barvo jim daje naravno barvilo kurkumino olje. **Ne vsebujejo sladkorja, laktoze ali glutena ter so primerne tudi za diabetike in vegane**. Jemljejo jih lahko odrasli in mladostniki, stari 12 let in več.

Nad hripavost s Herbislandom

Literatura

1. House SA, Fisher EL. Hoarseness in Adults. Am Fam Physician. 2017 Dec 1;96(11):720-728. PMID: 29431404.
2. Dworkin JP. Laryngitis: types, causes, and treatments. Otolaryngol Clin North Am. 2008 Apr;41(2):419-36. ix. doi: 10.1016/j.otc.2007.11.011. PMID: 18328379.
3. Ganesan S, Comstock AT, Sajjan US. Barrier function of airway tract epithelium. Tissue Barriers. 2013 Oct 1;1(4):e24997. doi: 10.4161/tisb.24997. Epub 2013 May 30. PMID: 24665407; PMCID: PMC3783221.
4. Edwards DA, Chung KF. Mouth breathing, dry air, and low water permeation promote inflammation, and activate neural pathways, by osmotic stresses acting on airway lining mucus. QRB Discov. 2023 Feb 14;4:e3. doi: 10.1017/qrd.20231. PMID: 37529032; PMCID: PMC10392678.
5. D'Amato M, Molino A, Calabrese G, Cecchi L, Annesi-Maesano I, D'Amato G. The impact of cold on the respiratory tract and its consequences to respiratory health. Clin Transl Allergy. 2018 May 30;8:20. doi: 10.1186/s13601-018-0208-9. PMID: 29997887; PMCID: PMC6031196.
6. UAB Medicine: How seasonal dry air affects your voice. [citirano 24. 3. 2025]. Dostopno na <https://www.uab.edu/medicine/otolaryngology/news-events/departments-news/how-seasonal-dry-air-affects-your-voice>.
7. The Harley Street ENT Clinic: How Air Conditioning can affect your Ear Nose and Throat health. [citirano 24. 3. 2025]. Dostopno na <https://www.harleystreetent.com/blog/how-air-conditioning-can-affect-your-ear-nose-and-throat-health>.
8. Bagshaw M, Illig P. The Aircraft Cabin Environment. Travel Medicine. 2019:429–36. doi: 10.1016/B978-0-323-54696-6.00047-1. Epub 2018 Nov 26. PMCID: PMC7152029.
9. The Healthy: 13 Bizarre Things You Never Knew About Your Own Voice. [citirano 10. 4. 2025]. Dostopno na <https://www.thehealthy.com/ear-nose-throat/bizarre-things-you-never-knew-about-your-own-voice/>.

ZAŠČITA PRED ZAJEDAVCI: KLJUČ DO VARNEGA SOBIVANJA S HIŠNIMI LJUBLJENČKI

Hišni ljubljenci, še posebno psi in mačke, so za marsikoga del družine. Sobivanje z njimi že od nekdaj pozitivno vpliva na naše počutje. Poleg velikega veselja in topline pa lahko v naš dom prinesejo neželene obiskovalce – zajedavce, ki lahko njim in nam povzročijo resne zdravstvene težave. Zato je pomembno, da lastniki poskrbimo za redno odpravljanje zunanjih in notranjih zajedavcev.



Zakaj je za varno sobivanje pomembna celostna zaščita?

Bolhe in klopi niso le nadloga, ampak so tudi prenašalci drugih zajedavcev in bakterij, ki pri mačkah in psih povzročajo različne bolezni. Pri lastnikih je dokazano povečano tveganje za stik s klopi. Prek živali se na različne načine lahko okužimo tudi vsi, ki živimo v tesnem stiku z njimi, zlasti otroci. Prav zato je za naše varno sobivanje z njimi treba v vseh letnih časih poskrbeti za zaščito pred zunanjimi (bolhe, klopi) in notranjimi (gliste, trakulje) zajedavci.

Doc. dr. Darja Pavlin, dr. vet. med., namestnica predstojnice Klinike za male živali na Veterinarski fakulteti v Ljubljani, poudarja:

»Ljudje se lahko okužimo z različnimi vrstami glist in trakulj, ki jih prenašajo hišne živali. Na nas se lahko prenesejo tudi bolhe ali neprisesani klopi, ki jih na svoji dlaki prinesejo v dom. Z rednim dajanjem zdravil proti zajedavcem živalim omogočimo kakovostnejše življenje, lastnikom pa varnejše sobivanje z njimi.«

Zaščita naj bo celostna in redna

Za varnost živali, posredno pa tudi za svojo varnost, poskrbimo s celostnim pristopom, torej z ustrezno kombinacijo zdravil in rednega preprečevanja. To potrjujejo tudi veterinarske smernice, ki priporočajo, da **notranje zajedavce** pri hišnih ljubljencih odpravljamo vsaj enkrat na tri mesece, oziroma enkrat na mesec, če sobivajo z otroki, nosečnicami, starejšimi ali bolniki. Tudi zaščita pred **zunanjimi zajedavci** je priporočljiva vse leto enkrat na mesec.

Za čim bolj varno in brezskrbno sobivanje s svojimi ljubljenci lahko poskrbite s Krkino zaščito po meri. Kombinacija kožnega nanosa **Fypyrst Combo** in tablet **Dehinel** mačke zaščiti pred vsemi najpogostejšimi zajedavci. Za zaščito psov izberite kombinacijo kožnega nanosa **Fypyrst Combo** in tablet **Dehinel Plus Flavour** ali **Krkinih okusnih tablet**, ki jih bo zaščitila pred vsemi najpogostejšimi zunanjimi in notranjimi zajedavci. **Zdravila poiščite pri veterinarju ali v najbližji lekarni.**

Članek obravnava izdelke brez recepta. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z veterinarjem ali s farmacevtom.

KLOPI IN BOLHE



NA VOLJO TUDI V LEKARNAH

ČREVESNI ZAJEDAVCI



NOTRANJNI ZAJEDAVCI + SRČNA GLISTA



NA VOLJO PRI VETERINARJU

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

12. Krkin teden humanosti in prostovoljstva

SRČNA DEJANJA ŠTEJEJO

Pomoč drugim je dejanje dobrote, pa tudi izraz naše skupne človečnosti. V Krki in Termah Krka se tega dobro zavedamo, zato smo letos maja že dvanaestič zapored organizirali Krkin teden humanosti in prostovoljstva, v okviru katerega se zaposleni po vsej Sloveniji in tudi v tujini povezujemo v številnih dobrodelnih dejavnostih.

V teh dneh z odprtim srcem zbiramo oblačila, knjige, šolske potrebščine in druge izdelke za odrasle in otroke. Pri tem sodelujemo z Rdečim križem in Slovensko karitas, darujemo kri, se družimo s stanovalci domov starejših občanov, pomagamo varovancem varstveno-delovnih centrov, drugih zavodov in šol s prilagojenim programom, skrb pa namenjamo tudi živalim – zbiramo hrano zanje in pomagamo v zavetiščih.

Prostovoljske dejavnosti so potekale v Sloveniji v vseh krajih, v katerih je Krka prisotna, pa tudi širše, saj so se nam pridružili tudi sodelavci v 21 državah, v katerih ima Krka svoja podjetja in predstavništva.

To, da je prostovoljcev vsako leto več, potrjuje, da se zavest o pomenu medsebojne pomoči krepi. S prostovoljstvom pomagamo tistim, ki nas potrebujejo, hkrati pa krepimo kulturo solidarnosti v podjetju in v družbi, ki jo soustvarjamo.

Simona Gorjup



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 pooblaščenču 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.



Sonce, piknik, žar ... uživajmo poletje!

Prihaja poletje, dopust, manj stresa ... in čas piknikov! 😊
V najinih očeh so pikniki koristni za zdravje in dobro počutje.
Omogočajo druženje, veselje, sprostitev, gibanje v naravi,
in če premišljeno izbiramo jedi, so lahko zdravi tudi s
prehranskega vidika.

Janja Strašek, prehranska svetovalka

Darko Drečnik, vodja kuhinje v Termah Dolenjske Toplice

Poletje je tudi čas piknikov
in na žaru pečene hrane.
Če upoštevamo nekaj
pravil, je ta lahko zdrava in
polnovredna.

Tudi na pikniku lahko jemo zdravo

Odlično je, da si želite preživeti dan aktivno, v naravi. A postavite pri tem na prvo mesto svoje zdravje in počutje. Če boste upoštevali nekaj pravil o prehranjevanju na pikniku, zvečer ne boste presiti, utrujeni in napihnjeni.

1. Ne hodite na piknike sestradani

Nič ni narobe, če greste na piknik lačni, saj veste, da boste tam morali jesti, že iz vljudnosti. Ne smete pa biti sestradani, saj se v takem stanju človek ne more racionalno odločati, kaj bo jedel. Pred odhodom na zabavo si privoščite zdrav prigrizek, ki vsebuje veliko vlaknin, na primer jabolko, surovo zelenjavo ali zelenjavno juho.

2. Na pikniku si najprej oglejte ponudbo hrane

Preden si na pikniku karkoli naložite na krožnik, si oglejte celotno ponudbo jedi. Potem pa izbirajte bolj zdrave jedi in ne pretiravajte s količino. Za orientacijo naj vam bodo vaše dlani: 2 pesti zelenjave, 1 dlan (brez prstov) mesnin, 1 pest krompirja ali 1 dlan kruha.

3. Najprej zelenjava in solata

Obrok pričnite z malo solate ali s krožnikom zelenjavnih prilog, šele nato nadaljujete z drugimi jedmi.

4. Če ne gre brez alkohola, pijte vsaj premišljeno

Izogibajte se koktajlom, ker vsebujejo veliko sladkorja. Raje se držite recimo vina. Če pa že spijete tudi kak koktajl, izberite takega, ki je narejen z radensko ali tonikom in ne s sladko pijačo.

5. Pijte vodo

Pijte vodo – kozarec, preden greste od doma, kozarec, ko pridete na zabavo, in nato pred vsakim novim kozarcem alkoholne pijače. Tako boste poskrbeli za svojo hidriranost.

6. Na pikniku bodite osredotočeni na aktivnosti, ne na hrano

Družite se, klepetajte, plešite, udeležite se kake športne igre – ne vrtite se samo okrog mize s hrano in pijačo.

7. Sladica naj temelji na sadju

Če so na voljo manjši kosi sladice, si privoščite dva do tri, izberite pa take, ki vsebujejo sadje. Uživajte ob vsakem grizljaju, potem pa se ne zadržujte več ob mizi.

Žar prehrana lahko zdravju tudi škodi

- Če ne poskrbimo za uravnoteženost in uživamo preveč mesnin in kruha in premalo zelenjave.
- Če so jedi z žara močno zapečene (zažgane). V takih nastajajo namreč zelo nevarne snovi, t. i. akrilamidi. Zažgano meso k sreči že dolgo ni več v modi. Če želimo vsebnost teh snovi pri peki zmanjšati, pečemo previdno, najbolje pokrito, mesnine pa prej mariniramo v marinadi, ki smo ji dodali zelišča. Koristno je vedeti, da dokazano zavirajo nastanek akrilamida rožmarin, žajbelj, timijan in nekaj limonovega soka.

Recepti za zdrave jedi za piknik

Pri pripravi jedi skušajmo zmanjšati uporabo soli in okus raje obogatimo z zelišči in kakovostnim oljčnim oljem.

Meni za poletni piknik

Rženi kanapeji s skuto in zelenjavo
Koruzni kanapeji s pršutom in olivami

Zelenjavna juha z jurčki

Postrvji file, pečen na žaru v foliji
Telečji medaljon na žaru
Svinjska ribica na žaru
Piščančje nabodalo z zelenjavo, pečeno na žaru

Na žaru pečen mladi krompir v olupku
Popečene rezine polente
Bučke, paprika in paradižnik na žaru

Solatni bife (več vrst svežih sezonskih solat)

Bife sladice (sadni narastek, jagodna pita,
biskvit z lešniki in marelicami)

Zelenjavna juha z jurčki – iz kotlička

Za 1 osebo

- › 2 dag krompirja, 2 dag korenja, 2 dag ohrovt, 1 dag zelene, 1 dag čebule
- › 4 dag jurčkov
- › česen, peteršilj, sol, poper, majaron, lovorjev list
- › belo vino
- › ½ žlice navadnega jogurta (1,6 % m. m.)

Najprej zanetimo ogenj in pripravimo kotliček. Vanj nalijemo toliko vode, da pokrijemo zelenjavo, in ko zavre, postopoma dodajamo nasekljano zelenjavo (vrstni red določimo glede na njeno trdoto), česen in jurčke ter začínimo. Ko je zelenjava kuhana, prilijemo v juho malo belega vina. Na koncu dodamo še razmešan navadni jogurt.



Postrvji file, pečen na žaru v foliji

Za 1 osebo

- › 12 dag postrvje fileja
- › sol, poper, peteršilj, česen
- › oljčno olje
- › alu folija

Alu folijo na tanko premažemo z oljčnim olje, nanjo položimo file, ga začínimo s soljo, poprom, česnom in peteršiljem, zapremo ga v folijo in spečemo na žaru. Ko je file pečen, ga vzamemo iz folije in serviramo s krljem limone. Kot prilogo svetujemo pečeno zelenjavo in popečeno polento.

Marinirani telečji medaljoni, pečeni na žaru

Za 1 osebo

- › 8 dag telečje pljučne pečenke
- › sol, poper, pehtran
- › sojina omaka
- › belo vino
- › olje

Iz fileja oblikujemo medaljone, te pa nato na rahlo potolčemo in jih vsaj za dve uri položimo v marinado, ki smo jo pripravili iz popra, pehtrana, belega vina, sojine omake in olja. Pred pečenjem na žaru medaljone še posolimo.



Rženi kanapeji s skuto in zelenjavo

Za 1 osebo

- › 4 dag rženega kruha
- › 4 dag puste skute (10 % m. m.)
- › sveža paprika
- › rdeča redkvice
- › peteršilj, sol, poper

Skuto razmešamo, vanjo vmešamo nasekljano papriko in redkvice in dodamo še začimbe. Namaz ohladimo in z ohlajenim namažemo različno oblikovane majhne kruhke, ki jih lahko prej tudi malo popečemo.

Koruzni kanapeji s pršutom in olivami

Za 1 osebo

- › 4 dag koruznega kruha
- › 2 dag pustega pršuta
- › 0,5 dag masla
- › oliva, peteršilj
- › 2 dag melone

Popečen koruzni kruh tanko namažemo z maslom in nanj položimo tanko rezino pršuta, na vrh pa damo še olivo in košček melone in okrasimo s peteršiljem.

Svinjska ribica, pečena na žaru

Za 1 osebo

- › 8 dag svinjske ribice
- › sol, poper, kumina, muškatni orešek
- › peteršilj

Meso narežemo na medaljone, jih na rahlo potolčemo in začimo. Spečemo jih na žaru in pečene potresemo s peteršiljem.

Piščančje nabodalo z zelenjavo, pečeno na žaru

Za 1 osebo

- › 6 dag piščančjega fileja
- › sol, poper
- › paprika, paradižnik, čebula

File razrežemo na tri enake koščke in meso solimo in popramo. Pripravimo tudi po dva enako velika koščka sveže paprike, svežega paradižnika in čebule. Na palčko nabadamo meso in zelenjavo izmenoma in tako dobljeno nabodalo spečemo na žaru.



Na žaru pečen mladi krompir

Za 1 osebo

- › 15 dag neolupljenega mladega krompirja
- › sol, kumina
- › olje

Krompirja ne lupimo, temveč ga samo operemo in ga narežemo na tanke rezine, osolimo in spečemo na žaru, ki smo ga malo naoljili. Proti koncu pečenja krompir še potresemo s kumino.

Popečene rezine polente

Za 1 osebo

- › 4 dag instant koruznega zdroba
- › sol, olje

Instant koruzni zdrob skuhamo na vodi (v razmerju 1:3). Kuhano polento zlijemo v modelčke in počakamo, da se ohladi. Polento nato stresemo iz modela, jo razrežemo na rezine in rezine popečemo na žaru.



Poletna piščančja solata

Za 1 osebo

- › 3 dag piščančjih prsi
- › ¼ grenivke
- › 3 dag korenčka
- › 3 dag bučke
- › 3 dag koromača
- › 2 dag mehkega sira BRIE
- › 1,2 dl jogurta (1,6 % m. m.)
- › sol, sveže mleti poper, koriander, mleta kumina
- › sok ½ limone
- › listi različnih solat

Piščančje prsi najprej popečemo po obeh straneh, nato jih še 20 minut dušimo. Ohlajeno meso zrežemo na kockice. Grenivko olupimo in jo narežemo na koščke, korenček, bučke in koromač očistimo, operemo in narežemo na tanke trakove, sir pa narežemo na kocke.

Pečene kocke piščančjega mesa pomešamo z grenivko, zelenjavo in sirom in to prelijemo s prelivom, ki smo ga pripravili iz jogurta in malo soli, popra, koriandra in kumine ter limoninega soka. Ponudimo jo na solatnih listih.



Sirova solata s sadjem in zelenjavo

Za 1 osebo

- › 5 dag sira (npr. šmarski rok, manj kot 30 % m. m.)
- › 2 dag pomaranče
- › 2 dag jabolka
- › 1 dag kislih kumaric
- › 1 dag sveže rdeče paprike
- › Za marinado: oljčno olje, jabolčni kis, sol, peteršilj
- › Za dekoracijo: listi radiča ali vitlofa in kreša ali sveža melisa

Vse sestavine zrežemo na kocke, prilijemo solatno marinado in zmešamo. Za serviranje uporabimo liste radiča ali vitlofa in za okras še šopke kreše ali melise.



Solata Astoria

Za 1 osebo

- › 8 dag sveže hruške
- › 8 dag grenivke
- › 2 dag orehovitih jedrc
- › 2 dag zelene in rdeče paprike
- › 2 dag sira (25 % m. m.)
- › 0,5 dag vinskega kisa, 0,7 dag oljčnega olja, sol, beli poper, limonin sok
- › solatni listi za dekoracijo

Hruške operemo, razpolovimo, odstranimo jim peške in jih narežemo na rezine. Grenivke olupimo, tako da odstranimo vso belo notranjo kožico, in jih narežemo na tanke rezine. Paprike operemo, razpolovimo, odstranimo jim semena in jih narežemo na trakove. Sir narežemo na tanke rezance. Rezine grenivk in hrušk pomešamo in pokapamo z limoninim sokom, trakove paprike pa mariniramo v marinadi, ki smo jo pripravili iz oljčnega olja, vinskega kisa, soli in belega popra. Za serviranje porazdelimo po krožniku nekaj opranih solatnih listov, jih pokapamo z marinado, nadevamo nanje papriko, rezine grenivke in hruške in to na koncu okrasimo z orehovimi jedrci in sirom.



Sočen sadni narastek

Za 10 oseb

- › 8 jajc
- › 20 dag polnozrnat moke
- › 20 dag moke TIP 850
- › 2 jogurta z manj maščobe
- › 3 žlice rjavega sladkorja
- › 1 pecilni prašek
- › ½ kg raznega svežega sezonskega sadja
- › 1 dl pomarančnega soka
- › naribana skorjica bio limone in bio pomaranče

Jajca penasto umešamo, dodamo jogurt in sladkor, premešamo, nato počasi dodajamo moko, ki smo ji že prej vmešali pecilni prašek ter limonino in pomarančno lupinico.

Testo vlijemo v dobro namaščen pekač in po njem potresemo poljubno narezano sadje. Testo še nekoliko pogladimo in postavimo v srednje vročo pečico. Pečemo 40 min na temperaturi 160 °C. Pečen narastek prelijemo s pomarančnim sokom.



Jabolčni narastek iz ovsenih kosmičev

Za 4 osebe

- › 25 dag ovsenih kosmičev
- › 0,4 dl sladke smetane
- › 0,2 dl mleka
- › 4 jajca
- › žlička soli, vaniljev sladkor, cimet
- › 1 kg naribanih olupljenih jabolčk
- › 2 žlici rjavega sladkorja

Rumenjake, smetano, mleko, vaniljev sladkor, eno žlico sladkorja in cimet penasto umešamo. Beljake osolimo in stepemo v trd sneg, nato vanj vmešamo drugo žlico sladkorja in počasi še kosmiče, rumenjarkovo maso in nazadnje še jabolka.

Maso razgrnemo po dobro namaščeni posodi in pečemo v pečici pokrito 20 minut pri temperaturi 210 °C, nato narastek odkrijemo in ga pečemo še 20 minut pri 180 °C.



Jagodna pita

Za 4 osebe

Testo

- › 65 dag polnovredne moke
- › 1 žlica rjavega sladkorja
- › 3 rumenjaki
- › 22 dag masla
- › ½ zavitka pecilnega praška

Nadev

- › 1 kg jagod (lahko tudi grozdja)
- › 1 zavitek vaniljevega sladkorja, malo cimeta
- › 4 žlice drobtin
- › 6 beljakov za sneg (in 2 žlici sladkorja)

Iz sestavin za testo naredimo krhko testo, ga razvaljamo po pekaču in nato pečemo v pečici pribl. 10 minut pri temperaturi 180 °C. Tako pripravljeno testo nato obložimo z jagodami, potresemo z drobtinami in cimetom in zalijemo s snegom iz beljakov, v katerega smo vtepli sladkor. Pečemo v pečici še 15 minut.



Biskvit z lešniki in marelicami

Za 1 osebo

- › 1 beljak
- › 1 žlica moke tip 1100
- › 1 žlica rjavega sladkorja
- › 1 žlica lešnikov
- › 100 g marelic (svežih ali vložnih, polovico jih pretlačimo)

Beljak stepemo v trd sneg in mu proti koncu dodamo rjavi sladkor, nato nežno vmešamo moko in drobno sesekljane lešnike. Tako dobljeno maso vlijemo v model, obložen s peki papirjem, in pečemo 25 minut pri temperaturi 180 °C. Ko se biskvit v modelu ohladi, ga previdno iztresemo iz modela, narežemo na poljubno velike kose in prelijemo s pretlačenimi marelicami. Vsako porcijo obložimo še s koščki marelice.



Dobter tek!

						VRELCI ZDRAVJA	DESNI IN NAJDALJŠI PRITOK SAVE	MEHIŠKI SLIKAR (DIEGO, 1886–1957)	AVAR	BON JOVI	KAR JE NABITO, PRITRJEHO	PRIPOMOČEK ZA OMEJITEV	ŽAGAN LES S KVA-DRATNIM PREREZOM	PIVSKI VZKLIK	EGIPČAN-SKI BOG SONCA
						MIKROME-TER									
						ZMLETI OSTANKI PREDELA-NIH RIB, KRMILNO									
						SL. SLIKAR (ŠUBIC)				VINSKI KAMEN					
						PLIN, KI JE SESTAVINA NAFTE				PAROLA, SLOGAN					
														ANTIČNA LJUBLJANA	NALETNO MESTO
SESTAVIL: PETER UDIR	COPATA BREZ ZADNJEGA ZG. DELA, NATIKAC	DRUŽABNO SREČANJE ZA PRIJA-TELJE	OČE	NEGO-VANJE, OSKRBA	HIMALAJ-SKA KOZA				ETEN						
					KOSMATE-NA VOLNE-NA TKANINA				PIJAČA IZ ZRN KAVOVCA						
PREBIVAL-KA ŠPANIJE							SKOK PRI DRSANJU							MIJA ALEKSIČ	
							PAPEŽEV LETNI DOHODEK							MAROŠKI KRALJ (1929–1999)	
PREPROSTA SVETILKA								ALKOHOL-NA PIJAČA							
								IZDELO-VALEC IRHOVINE							
FR. FIZIK IN ASTRONOM (DOMINIQUE FRANCOIS, 1786–1853)						RAVEN, RAZINA					POSNETEK, KOPIRAN Z NEGATIVA	DALMATIN-SKO Ž. IME			
						VOJ. AKCIJA PROTI PAR-TIZANOM						IZUMRLI GLAVO-NOŽCI			
PETER TRNOVŠEK			POKRAJINA V SEVERNI ETIOPIJI							STALEN TROPSKI VETER					
			AM. IGRALEC (REDFORD)							NEGATIVNA ELEKTRODA					
MELODIJA, NAPEV				MESTO NA JZ ANGLIJE					GLOBOKA NEZAVEST						
				DEL ŠTE-DILNIKA, PEČICA					NAJVIŠJI VZOR, IDEAL					NAJVEČJI GRŠKI OTOK	VRSTA ME-ŠANE SOLA-TE, PRILO-GA JEDEM Z ŽARA
LIČINKA VEČINE KOŽOKRILCEV, KI IMAJO GRIZALO, TUDI ŽERKA	MAMILO IZ VRTNEGA MAKRA					POGUMNA, BOJEVITA ŽENSKA									
	MUSLIMAN-SKO M. IME					DRŽAVNA BLAGAJNA									
HLAČNE NOGAVICE					ROŽEVINA									ROBERT JARNI	
					BILJARDNA PALICA									TEČAJ PRI KOLESU	
KOMUNIST, LEVIČAR (slabš.)								SPOPRJE-MANJE S ČIM							
								KEM. SIMBOL ZA KOBALT							
ANGLEŠKI GLASBENIK (SIMON)						KISLOST, ACIDNOST									
GOROVJE V SREDNJI AZIJI, TUDI RUSKA RE-PUBLIKA						IZDELO-VALEC ROKAVIC									

AMHARA - pokrajina v severni Etiopiji; **KIRKE** - angl. glasbenik (Simon); **KROMBI** - kosmatena volnena tkanina; **RIVERA** - mehiški slikar (Diego);

Rešitev pomladne križanke (vodoravno): DEBELUŠKA, UTRJEVALO, MAE, JAREM, FANGO, LETO, ISO, STANAR, UTRDBA, LILI, IRI, KRAVATA, PIPEC, RAFAL, IREC, SAMO, AMI, IGNORANT, EK, SOJA, NUBI, ARAGO, NAVJE, ATOMIKA, RT, RUVAČ, POHOTA, TAROK, JAPET, LOM, ANEROID, ARETINO, ČAJANKA, RAKETAR
Geslo: FANGO

Žreb je nagrade pomladne križanke razdelil takole:

1. nagrada
NADA ČUČKO, JARENINSKI DOL 47 D, 2221 JARENINA
2. nagrada
NIKA GOSTEČNIK, ULICA KOZJANSKEGA ODREDA 11, 3250 ROGAŠKA SLATINA
3. nagrada
VASILIJA RUPNIK, STOMAŽ 4, 5263 DOBRAVLJE
4. nagrada
VIDA DERGANČ, ROŠKA CESTA 29, 8333 SEMIČ
5. nagrada
TATJANA ROVŠEK, TRŽAŠKA CESTA 47, 1000 LJUBLJANA

Rešeno križanko pošljite do **29. 8. 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

pinija
restaurant & beach bar

dobrodošli dobrodošli dobrodošli dobrodošli
v Strunjanu
www.pinija.si