

TERME (K) KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | 2/2026 | Novo mesto

poletje 2026



**Polni energije,
polni življenja.**

TERME  KRKA

Poletni oddih, varen in brezskrben tudi v zrelejših letih

Privoščite si oddih, ki vas bo napolnil s svežo energijo. Čakajo vas udobne sobe, vrhunske velneške storitve, umetniška doživetja in navdihujoče naravno okolje.

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

Brezskrben oddih na Dolenjskem

Terme Dolenjske Toplice

Hotel Balnea** Superior**

Terme Šmarješke Toplice

Hotel Vitarium** Superior**

5 noči

558,00 EUR

445,00 EUR

7 noči

781,00 EUR

623,00 EUR

Varen oddih ob morju

Talaso Strunjan, 28. 6. – 30. 8. 2026

Hotel Svoboda****

Vile***

5 noči

661,00 EUR

555,00 EUR

7 noči

925,00 EUR

777,00 EUR

Cene veljajo za osebo, za polpenzion v dvoposteljni sobi, in že vključujejo popusta za upokoјence in za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa. Za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice velja ponudba do 31. 8. 2026.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



»Narava nikoli ne hiti, pa vendar vse opravi.«

Laozi

Poletje nas vsako leto znova obzirno spomni na to preprosto resnico. **Da ni treba vedno hiteti.** Da si lahko dovolimo – in si pravzaprav moramo dovoliti – upočasniti korak, globlje zadihati in vsaj na kratko odložiti vsakdanje skrbi.

V vročih dneh telo še posebej jasno pokaže, kaj potrebuje: senco, svežino, lahkotnost in počitek. Zato je poletje pravi čas, da mu prisluhnemo in si oddih oblikujemo po svojih potrebah – takega, ki nas napolni z energijo in nas spravi v ravnovesje.

V Termah Krka vas vabimo, da poiščete osvežitev na naših urejenih čistih kopališčih, kjer prijetno topla voda in sproščujoče naravno okolje ustvarjata popoln prostor za pobeg pred vročino. Tistim, ki si želite še dodatno razvajanje, pa je na voljo posebna poletna velneška ponudba – nežni tretmaji, ki telo ohladijo, umirijo in mu povrnejo občutek lahkotnosti.

Seveda pa je poletje tudi čas za doživetja! In tako bo izbrane večere čarobno okolje otoškega gradu utripalo po zvokih glasbe, ki te na prijeten način napolni z energijo in ti nepozabne trenutke vtisne v spomin za prihajajoče napornejše dni.

Ob zvokih poletnega vsakdana, običajnega in takega posebnega, pa ne smemo pozabiti na preproste, a pomembne navade: na lahko sezonsko prehrano, ki temelji na svežem sadju in zelenjavi, na dovolj tekočine in predvsem na trenutke umirjanja. Za to lahko veliko naredi že nekaj minut zavednega dihanja na prostem – v senci dreves ali ob šumenju vode. Poskusite!

Naj bo to poletje nežno do vas. In naj vam vsak njegov trenutek prinese ravno to, kar potrebujete.

Kopališča Term Krka
Najlepši poletni dan ob bazenu

4

Poletna velneška doživetja
Svet Vitariuma

8

Narava odpira prostor za notranji mir

12

Zdravje
Kako preživeti dolgo vroče poletje

18

Poletje na Gradu Otočec

20

Jedilnik za vroče dni

30

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

Najlepši poletni dan ob bazenu

Mir, zelenje, čista voda in skrb samo zase

Poletje ima svoj ritem. Pogosto hiter, glasen, poln dogajanja – in prav zato si želi vedno več ljudi vsaj nekaj poletnih dni preživeti drugače. V spokojnosti, brez naglice in brez močnih dražljajev. Nekje, kjer voda ni le osvežitev, temveč je del celostnega doživetja, kjer narava ni kulisa, ampak sopotnica, in kjer je v vsak detalj vtkana skrb za dobro počutje.

Tak poletni dan lahko doživimo v kopališčih Term Krka.

Andrej Zidarič



V naravi in v tišini

Terme Dolenjske Toplice in **Terme Šmarješke Toplice** so umeščene v zeleno srce Dolenjske, kjer pomeni oddaljitev od vsakodnevnega tempa že sam prihod, kajti ta mehko gričevnata krajina, obdana z gozdovi, objame obiskovalca z občutkom miru. Na njihovih kopališčih ni pretirane glasne animacije ali neprestanega organiziranega dogajanja – tukaj ima največ prostora tišina.

Ležalniki v senci dreves, urejene travnate površine in premišljeno zasnovane bazenske ploščadi ustvarjajo občutek, da je tu vsak kotiček namenjen sproščanju. Voda v bazenih ni za tekmovanje in za hrupno razposajenost, temveč za plavanje, za preprosto lebdenje v njej, za umirjanje diha.

Ta občutek je še bolj poudarjen **na Otočcu**, v hotelu Šport, kjer se kopanje spremeni v skoraj intimno izkušnjo. Bližina gozda in travnika ter manjša kapaciteta bazenskega prostora ustvarjata primerno zavetje za tiste, ki iščejo pravi odmik.

Na drugem koncu Slovenije, na Obali, ponuja drugačno, a podobno doživetje **Talaso Strunjan**. Pogled na soline, vonj po morju, zrak, ki nosi minerale – vse to omogoča, da se človek spontano umiri. Tukajšnji bazeni z ogrevano morskovo vodo so podaljšek naravnega okolja, in ne le kopališče.

Ko čistoča ni nekaj samoumevnega

Sproščenost je brez zaupanja nemogoča. Prav zaupanje v kakovost kopalne vode pa je eden ključnih razlogov, zakaj se obiskovalci radi vračajo.

Upravljanje bazenov je večplastno – tehnično, organizacijsko, higiensko in varnostno – in je tudi zato zahtevno. V Termah Krka namenjajo zato temu področju že desetletja posebno pozornost. Osnovo predstavlja stroga zakonodaja, Krkina praksa pa gre še dlje, saj so v procese vključeni še dodatni interni standardi, smernice in nadzori, ki presegajo minimalne zahteve.

V dolenjskih termah prihaja voda iz globokih zemeljskih vrtin, ki segajo ponekod tudi več sto metrov pod površje, v Strunjanu polni bazene morskova voda iz Strunjanskega zaliva, ne glede na izvor pa je voda pred vstopom v vse bazene vedno temeljito pripravljena, prečiščena.

Prečiščevanje poteka v velikih filtrirnih sistemih s kremenčevim peskom, ki odstranjuje mehanske nečistoče. Filtriranje se izva-



ja neprekinjeno, vse dni v letu. Toda to je še le prvi korak. Hkrati poteka tudi razkuževanje in računalniško vodeno uravnavanje pH-vrednosti, kar zagotavlja mikrobiološko ustreznost in varnost bazenske vode.



Bazensko vodo v Termah Krka filtriramo neprekinjeno – vse dni v letu 24 ur na dan.

Celoten sistem je v veliki meri avtomatiziran, a ni nikoli prepuščen zgolj tehnologiji. Strokovni sodelavci namreč redno spremljajo parametre, izvajajo kontrole in skrbijo, da poteka vse brez odstopanj. Ob najmanjši nepravilnosti sistem na to samodejno opozori oziroma proces začasno celo zaustavi.

Dodatno varnost pa zagotavlja neodvisni nadzor Nacionalnega laboratorija za zdravje, okolje in hrano, ki odvzema vzorce vode večkrat mesečno, in to nenapovedano. Rezultati analiz so obiskovalcem vedno dostopni, to pa pomeni popolno transparentnost.



Rezultate najnovejših meritev kakovosti kopalne vode lahko obiskovalci kadarkoli preverijo v bazenski recepciji.

To, kar je očem skrito

Ko se sproščamo ob bazenu, le redko pomislimo, da velik del kopališča sploh ni viden. To so tehnični prostori, kjer potekajo filtracija ter priprava in nadzor vode, ki predstavljajo več kot tretjino celotne vrednosti bazenskih kompleksov.

V teh prostorih se daleč od oči neprekinjeno odvijajo procesi, ki omogočajo kopalcem brezskrbno izkušnjo. Brez njih ne bi bilo kristalno čiste vode, stabilnih pogojev in varnega okolja.

Podobna skrbnost velja tudi pri ravnanju z vodo po koncu uporabe v bazenih. V Termah Krka vso odpadno kopališko vodo skrbno prečistijo v posebnih nevtralizacijskih bazenih, kjer iz nje odstra-





nijo nečistoče, razkužila in vse druge snovi, nato pa jo – tako prečiščeno in ustrezno ohlajeno – vrnejo v naravno okolje. Tudi te postopke redno spremljajo strokovne institucije, saj je skladnost z normativi ključna za odgovorno delovanje in za ohranitev dovoljenj.

Majhni rituali, velik učinek

Izkušnjo varnega kopanja dodatno zagotavljajo še na videz majhni, a pomembni rituali. Eden takšnih je obvezen prehod čez vodne pregrade pred vstopom v bazen, ki je pomemben za ohranjanje higiene, saj pomeni prehod iz »nečistega« v »čisti« del kopališča. Tu so še **reševalci iz vode**, varuhi za varnost, ki so pogosto tudi prvi sogovorniki obiskovalcev. Njihova prisotnost ustvarja pri človeku zaupanje in umirjenost.

Jasno predstavljena **pravila kopališkega reda** pa ne omejujejo, temveč ustvarjajo pogoje za kakovostno sobivanje vseh obiskovalcev. Prav zato je v Termah Krka nenadzorovana naglica izključena, prostor pa je za mir, spoštljivost in dobro počutje.

Blagodejna moč vode

Kopanje v bazenih Term Krka je prijetna poletna aktivnost s številnimi koristnimi učinki.

Termalna voda s svojo toploto in mineralno sestavo sprošča mišice, izboljšuje prekrvitev in spodbuja razstrupljanje organizma. Njena pH-vrednost, ki pomeni rahlo alkalnost, prispeva k uravnavanju telesnega ravnovesja, toplota pa zmanjšuje napetost in lajša bolečine.

Morska voda v Strunjanu pa prinaša še dodatne koristi – bogata je z minerali in oligoelementi, ki pozitivno vplivajo na kožo, na dihalo



in na splošno počutje, z morskim zrakom pa se ti učinki še okrepijo, saj sprejema telo blagodejne snovi tudi z dihanjem.



Morska voda pozitivno vpliva na kožo in na splošno počutje, ker vsebuje minerale, ki jih drugje skoraj ne najdemo.

Razkošje preprostosti

Morda je največja posebnost kopališč Term Krka v tem, da nobeno ne želi biti za vse – ne tekmujejo z glasnostjo, temveč z umirjenostjo, in ne ponujajo nenehne stimulacije, temveč skušajo biti prostor, kjer človeku ni treba bežati pred dražljaji.

To je razkošje, ki ga danes vedno bolj cenimo – čas brez naglice, voda brez skrbi, prostor brez hrupa.

Poletni dan v Termah Krka je zato več kot kopanje in ležanje na brisači. Je izkušnja uravnovešenosti telesa in misli, človeka in narave, gibanja in mirovanja. In prav v tem je prava vrednost dneva v Termah.



V vseh kopališčih Term Krka vas čaka tudi pestra kakovostna gostinska ponudba, ki zadovolji različne okuse. Osvežilne pijače, lahki prigrizki in okusni obroki poskrbijo, da je dan ob vodi še prijetnejši.



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

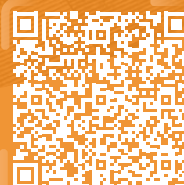
SlimFit



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, za **polni penzion** v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa. Ponudba velja do 31. 8. 2026.



08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Poletno velneško doživetje

Poletje dobrega počutja

Poletje je čas večje svobode, gibanja in užitkov na soncu, a naše telo potrebuje prav takrat dodatno pozornost, kajti v vročini in ob kopanju koža izgublja vlago. Telo pa zahteva poleti sprostitev po delovno aktivnem obdobju. In zato so idealen poletni spremljevalec velneški tretmaji, saj osvežijo, napolnijo z energijo in poskrbijo, da se v svoji koži počutimo negovani in lahkotni.

Velneški centri Term Krka delujejo pod enotno znamko Vitarium, kar je izpeljano iz latinske besede *vita* za življenje. To ime simbolizira njihovo poslanstvo – ustvarjati prostor za dobro počutje, kjer gre za preplet zdravega življenjskega sloga in darov narave.

Katja Udovč



Vitarium Spa & Beauty, Terme Dolenjske Toplice

Terme Dolenjske Toplice so eno najstarejših zdravilišč v Evropi, saj sega njihova zdraviliška tradicija še v čas grofov Auerspergov. Blagodejna termalna voda, dolga tradicija in prijetna okolica omogočajo dobro počutje gostom vseh generacij, družinam, parom, aktivnim in takim, ki si želijo mirnega oddiha.

Vstop v velneški center **Vitarium Spa & Beauty** prinese takojšen odklop. Tretmaji so zasnovani s poudarkom na čuječnosti, vitalnosti in naravni lepoti. Posebna pozornost pa je namenjena tudi razvajanju za pare, lepotnim negam in estetskim storitvam za negovano kožo in svež videz.

Poletna ponudba v Vitariumu Spa & Beauty

Poletni tretmaji osvežijo in pomirijo kožo in jo pripravijo na sončne dni oziroma ji pomagajo pri regeneraciji po njih. Temeljijo na naravnih oljih, nežnem pilingu in masažah, ki sproščajo napetost in poskrbijo za občutek svežine.

Popolna priprava kože na poletje – tretma Aquapeel Inofacial

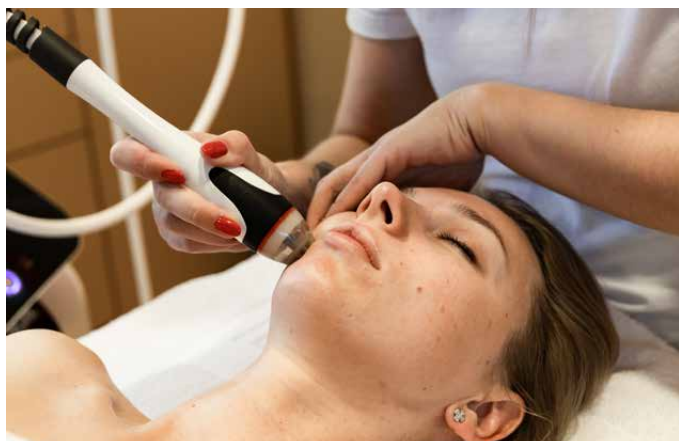
Aquapeel Inofacial je vrhunska estetska dermatološka nega, ki združuje v enem postopku piling, čiščenje, vlaženje, antioksidativno zaščito in stimulacijo tkiva. Spodbuja tvorbo kolagena in hialuronske kisline, zmanjšuje gubice in gladi kožo ter preprečuje hiperpigmentacijo in UV-poškodbe.

Nega je prijetna, neagresivna in sproščujoča, primerna za vse tipe kože, tudi za občutljivo.



Zakaj je Aquapeel poleti odlična izbira

- ✓ Kožo globinsko očisti brez agresivnih metod.
 - ✓ Intenzivno jo navlaži in nahrani.
 - ✓ Izboljša njeno teksturo in ji vrača naravni sijaj.
 - ✓ Zmanjša vidnost por in nepravilnosti na koži.
 - ✓ Kožo pripravi za enakomernjšo porjavlost.
- Rezultat te nege? Vidno čistejša, bolj napeta, nahranjena, sijoča koža, in to že po prvi negi!



Poletne masaže za popolno sprostitev

Za globinsko sprostitev in za nego telesa so vam na voljo masaže z izbranimi naravnimi olji. Prilagojene so glede na potrebe in počutje gosta, željeni učinek pa dodatno podpre izbrano olje.



Kraljevska masaža z oljem grozdnih pečk

Olje iz grozdnih pečk je ekstra lahko in se hitro vpija v kožo in ne maši por. Bogato je z antioksidanti, zato pomaga pri regeneraciji.

50 min. | 65 EUR

Berberska masaža z arganovim oljem

Koži zagotovi bogato hranilno nego, jo globinsko vlaži in pomaga izboljševati njeno elastičnost. Po masaži je koža mehka, negovana in sijoča.

50 min. | 60 EUR

Protibolečinska masaža z magnezijevim oljem

Odlična je za sproščanje mišične napetosti, odpravljanje utrujenosti in za podporo pri regeneraciji telesa. Posebej dobro dene aktivnim gostom in vsem, ki so potrebni razbremenitve.

50 min. | 64 EUR



Informacije in rezervacije:
Recepcija centra **Vitarium Spa & Beauty**
07 39 19 766 | dolenjske@vitarium.si

Vitarium Spa & Clinique, Terme Šmarješke Toplice

Terme Šmarješke Toplice ležijo v zavetju gozdov in potokov, odmaknjene od vsakdanjega vrveža. Tukajšnja narava kar vabi h gibanju na prostem, prijetna klima in termalna voda pa ustvarjata idealne pogoje za sprostitev.

Vitarium Spa & Clinique združuje velneško razvajanje s strokovnim individualnim pristopom. Gostje se lahko prepustijo blagodejnim učinkom termalne vode, obišejo svet savn in zbirajo med lepotnimi, sprostitvenimi in medicinskimi terapijami.

Poletna ponudba v Vitariumu Spa & Clinique

Poleti, ko jemljemo iz omar lahkotnejša oblačila in kopalke, si želimo tudi bolj gladke kože, občutka lahkotnosti in nekaj dodatne spodbude pri oblikovanju postave. Pomaga nam lahko **maderoterapija, azijska masažna tehnika**, ki postaja vse bolj priljubljena tudi pri nas.

Izvaja se z anatomsko oblikovanimi lesenimi pripomočki različnih velikosti in oblik. Najpogosteje se uporablja v estetske namene, za odpravo celulita in za oblikovanja telesa, a ima tudi zdravilne učinke:



Maderoterapija

- ✓ lajša mišično-skeletne bolečine in odpravlja okorelost,
- ✓ poživlja limfni obtok,
- ✓ izboljšuje prekrvitev,
- ✓ spodbuja razstrupljanje telesa,
- ✓ izboljšuje kakovost spanja,
- ✓ krepi samozavest,
- ✓ ustvarja občutek lahkotnosti in sproščenosti.

V Termah Šmarješke Toplice lahko izbirate med dvema obravnavama – predela **nog in zadnjice** ali **trebuha in bokov**.



Poletni detoks in lahke noge

Za občutek svežine in razbremenjenosti in za bolj lahke noge so v Vitariumu Spa & Clinique na voljo tretmaji, ki jih lahko izberete posamično ali jih povežete v celovito poletno doživetje. Namenjeni so poživljanju pretakanja limfe, sproščanju stopal – zmanjšanju otekanja in občutka težkih nog.



Solni piling telesa

Osvežujoč piling nežno odstrani odmrle kožne celice, kožo zglati in jo pripravi za nadaljnjo nego.

40 min. | 48 EUR

Limfna drenaža nog

Ritmična masažna tehnika spodbuja pretakanje limfe in pripomore k odvajanju odvečne tekočine iz telesa. Priporočljiva je pri otečenih nogah in pri občutku težkih, utrujenih nog.

40 min. | 56 EUR

Refleksna masaža stopal

Sproščujoča masaža stopal razbremeni utrujena stopala in blagodejno vpliva na počutje.

50 min. | 60 EUR

Nanos hladilnega gela – kot zaključni ritual

Za prijeten zaključek nege poskrbi nanos hladilnega gela, ki hladi in da nogam takojšen občutek svežine in lahkotnosti.



Informacije in rezervacije:
Recepcija centra Vitarium Spa & Clinique
07 38 43 438 | smarjeske@vitarium.si

Vitarium Spa & Thalasso, Talaso Strunjan

Talaso Strunjan leži tik ob morju, ob solinah, med borovci in mediteranskim rastjem, kjer je zrak nasičen z morskimi aerosoli in jodom. Narava, morje in sonce ustvarjajo okolje, ki spodbuja globlje dihanje, pomaga umiriti telo in misli in daje občutek svežine, kar začutimo takoj, že ob prihodu.

V **Vitariumu Spa & Thalasso** je morje več kot le kulisa – je ključni del terapij. Osnova talasoterapije so morsko blato (fango), alge, sol, naravna olja in mediteranska eterična olja ter zelišča – temelji torej na vseh blagodejnih učinkih morskega okolja.

Poletna ponudba Vitariuma Spa & Thalasso

Pilingi z drobno soljo, fangove obloge in masaže vračajo koži mehko in sijaj, sprostitvene tehnike pa zmanjšujejo napetost, ki jo prinašata vročina in gibanje. Po tretmaju je občutek podoben tistemu, ki te spremlja, ko stopiš iz morja – lahkoten, svež in sproščen.

Solinarska masaža – za prvinski dotik morja

Solinarska masaža je terapevtska masaža z lanenimi mošnjički, napolnjenimi s soljo, obogateno z eteričnimi olji rožmarina, brina in sivke. Maser z mošnjički, namočenimi v oljčno olje, gladko drsi po koži in jo nežno masira, to pa telo sprošča in ustvarja prijeten občutek toplote. Kristalčki soli odstranjujejo odmrle celice povrhnjice in kožo globinsko očistijo, oljčno olje jo nahrani, zmehča in ji vrača sijaj in prožnost, vonjave mediteranskih zelišč pa vas bodo sprostile in vam hkrati poživile vse čute. Eterična olja pa niso izbrana le zaradi prijetnega vonja, saj ima vsako tudi svoje blagodejne učinke.



Nekaj besed o eteričnih oljih ...

Brin poživlja prekrvitev in obtok limfe ter podpira razstrupljanje. Dobrodošel je pri negi mešane, mastne in nečiste kože.

Sivka pomirja in sprošča in pomaga zmanjševati napetost. V negi je cenjena, saj blaži tudi razdraženost kože in podpira njeno obnovo.

Rožmarin poživlja, krepi in bistri um. Ker spodbuja prekrvitev, je priljubljen pri masažah za utrujeno telo in pri negi kože, ki potrebuje večjo vitalnost.



Iz morja, solin in strunjske okolice

Poleg solinarske masaže so na voljo tudi drugi prestižni hišni tretmaji, s sestavinami, ki dajejo negam prepoznaven strunjski pečat.



Prestična mediteranska nega telesa Med in mleko

Razkošna nega telesa z istrskim medom kožo izdatno nahrani, zmehča in ji povrne svilnat otip. Nega vključuje tudi masažo obraza.

70 min. | 85 EUR

Obloga fango

Solino blato, imenovano tudi fango, črno zlato narave, je bogato z minerali iz morskega okolja. Obloga iz tega blata deluje pomirjevalno, blaži bolečine, blagodejno vpliva na mišice in sklepe, koži pa vrača svežino in napetost. Tretma vključuje tudi masažo obraza in nanos telesnega jogurta z zelenim čajem.

40 min. | 48 EUR

Meditranski aroma piling telesa

Osvežilna aromatična nega z oljčnim oljem, morsko soljo in cvetovi mediteranskih rastlin nežno odstrani odmrle celice, kožo očisti in jo naredi svilnato mehko in sijočo.

40 min. | 48 EUR

Prestična kozmetična nega obraza

Vrhunska nega obraza s kozmetiko z izvlečki morskih alg in hialuronsko kislino za obnovo kože in pomlajen videz. Kožo navlaži, učvrsti in jo pomaga ščititi pred oksidativnim stresom.

90 min. | 105 EUR



Informacije in rezervacije:
Recepcija centra Vitarium Spa & Thalasso
05 67 64 472 | strunjan@vitarium.si

Doživite poletje lahkotnejši, sproščeni in negovani – v termalnem objemu Dolenjskih Toplic, pomirjujoči naravi Šmarjeških Toplic ali morski svežini Strunjana.

Naj se vaši načrti to poletje ne vrtijo samo okoli vprašanja, kam boste šli, raje razmišljajte, kako se boste počutili. In odgovor naj bo kar se da pogosto: dobro, sproščeno, negovano.



Poletni (nav)dih iz Term Šmarješke Toplice

Ko narava, tišina in dih odprejo prostor za notranji mir

V zavetju mogočnih krošenj se zdraviliški park v Šmarjeških Toplicah ob nežnem žuborenju potoka poleti prelevi v prostor, kjer teče čas tako, kot si sami želimo. Tu se sprehajamo ob vijugasti strugi, čez leseni most in vse do posebnega koticčka, kjer narava diha nekoliko drugače – do jezerca z indijskim lotosom.

Tam, kjer se po vodni gladini razprostirajo veliki, povoskani listi in se v poletnih mesecih odpirajo razkošni rožnati cvetovi, dih zastane. Indijski lotos, rastlina z bogato simboliko, nas vabi, da se za trenutek ustavimo tudi mi.

Anita Možgan in Simona Vidic

Lotos – lepota, ki zraste iz globine

Indijski lotos, ki izvira iz Azije, je že stoletja simbol čistosti, notranje moči in porajanja. Njegova zgodba je preprosta, a mogočna – iz mulja, iz na videz malovrednega okolja, zraste vsako leto znova nekaj izjemno lepega.

Svoj prostor ima tudi v Šmarjeških Toplicah – v jezercu nad izvirov termalne vode, kjer mu toplota izvira in hranilna plast mulja omogočata, da kljubuje zimam in vsako poletje bujno zacveti. In prav v tem je njegova modrost, ki jo lahko začutimo ob pogledu nanj: da je lepota pogosto tam, kjer jo najmanj pričakujemo.

Ob poletnih jutrih so cvetovi še nežno zaprti, kot bi zbirali moč za dan, s soncem se počasi razpirajo, v večeru pa se znova zaprejo, se umirijo. Ta naravni ritem nas nezavedno vabi, da se tudi sami nekoliko umirimo.



→ Nekaj zanimivosti o indijskem lotosu

V hinduizmu in budizmu je znan kot simbol čistosti, razsvetljenja in ponovnega rojstva, v Indiji je zaščiten kot sveta rastlina, predstavlja pa tudi simbol lepote in moči.

V Aziji uporabljajo njegove korenine v kulinariki, kitajska tradicionalna medicina pa za pomirjanje in izboljšanje krvnega obtoka.

Ko postane dih most do notranjega miru

Poletno jutro v parku ima poseben čar. Svežina zraka, rosa na travi in žvrgolenje ptic ustvarjajo idealen trenutek za povezavo s samim seboj. Ob jezercu, kjer teče življenje v sožitju – račk, rib, želv in rastlinja –, se nam kar samo ponuja nekaj minut zavestnega dihanja.

Ko se usedemo na klopco in umirimo pogled, se začne dogajati nekaj preprostega, a dragocenega – zavemo se svojega dihanja. Da začutimo spremembo, je dovolj že nekaj globokih vdihov. Roke si položimo na trebuh, vdihujemo skozi nos in si dovolimo, da postanejo izdih daljši, mehkejši. Misli se počasi umirjajo, telo se sprošča, srčni utrip se niža.



S svetlobo dneva pa lahko vdihnemo tudi občutek energije – kot da dobi vsaka celica telesa nov zagon. V tem stanju pozornosti se začnejo napetosti mehčati, nastopijo trenutki ganjenosti in se včasih pojavijo celo solze – prav to pa je znak, da se v nas nekaj sprošča. Dih nas pripelje nazaj k sebi.

Majhni rituali, veliki učinki

Za začetek ni treba veliko. Že **kratek jutranji ritual** – kjerkoli ste – lahko spremeni potek vašega dneva:

- *globok vdih z razprtimi rokami in dolg izdih z zvokom HEEEE-EE, ki sprosti telo,*
- *mirno dihanje s počasnimi vdihmi in dolgimi nežnimi izdihmi, kot bi na očalih delali roso – za osredotočenost na občutek v prsnem košu,*
- *trenutki tihega, čuječega opazovanja narave,*
- *preprost objem samega sebe, ki nas spomni na nežnost do sebe.*

To so drobni koraki, ki krepijo zavedanje, vračajo ravnovesje in nas spomnijo, kako malo je potrebno za boljše počutje.

Kotiček, kjer se ustaviš – in znova najdeš stik s seboj

Jezerce z lotosom ni samo šmarješka botanična zanimivost, je tudi prostor doživetja. Gostje se radi vračajo k njemu – zjutraj, ko se dan šele prebuja, in tudi zvečer, ko se vse umiri. Nekateri tu meditirajo, drugi le sedijo v tišini, tretji občudujejo igro svetlobe na vodni gladini. Vsakdo ga doživi po svoje, skoraj vsak pa od tu odnese isto – občutek, da je, ko se je za trenutek ustavil, zadihal drugače.

Vabilo k poletnemu oddihu zase

Poletje v Šmarjeških Toplicah je dobra priložnost za stik – z naravo in s samim seboj. Je povabilo, da upočasnimo korak, poglobimo dih in dovolimo, da nas preprosti trenutki napolnijo z novo energijo.

Tudi mi znamo enako kot lotos znova zacveteti. Privoščimo si vsakodnevno sprostitev, četudi kratko, da nas bo navdala z zadovoljstvom in nas umirjeno popeljala skozi poletje, polno novih spoznanj in zavedanj.

Poletni oddih v Termah Krka

Kam vas vleče to poletje – 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
popust za otroke

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, za ostale otroke od 6. do 12. leta pa velja 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 s 50-% popustom. Popusti veljajo za bivanje v sobi z dvema odraslima.

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 |

Za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice ponudba velja do 31. 8. 2026.

| | | |
|------------------------|--------------------------|-------------------|
| Talaso Strunjan | Hotel Svoboda**** | 734,00 EUR |
| 28. 6. – 30. 8. 2026 | Vile*** | 617,00 EUR |

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

| | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| Talaso Strunjan - Laguna | Laguna ****, soba de luxe | 1.391,00 EUR |
| 28. 6. – 30. 8. 2026 | Laguna ****, soba superior | 1.346,00 EUR |

CENA
VELJA ZA
SOBO!

Cene v Laguni veljajo za sobo, za nočitev 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.

Maksi oddih 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 31. 8. 2026, za 2 osebi, za polpenzion v economy sobi s francoskim ležiščem (140 x 200 / 160 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



Grajski vrt na Otočcu

Greda za gredo in dan za dnem ... nastaja lepota

Andreja Zidarič

Včasih je najlepša novica prav to, da se nič ne spreminja. Da nekaj še naprej uspeva, raste, cveti in bogati vsakdan na enak, zanesljiv način. Takšen je Grajski vrt na Otočcu – kjer narava in človek dihata v sozvočju in kjer vsako jutro potrdi, da dobre stvari ne potrebujejo velikih popravkov.

Jutro na vrtu ima poseben čar. Svežina, ki se še drži tal, kapljice rose na listih in nežna svetloba, ki riše na vsako gredo druge barve. Vrt je urejen, negovan, a hkrati zelo živ, svoboden in sproščen – tak, kot mora biti pravi vrt. Pisan mozaik zelenjavnih gred, cvetja in grmičevja ustvarja prijeten občutek domačnosti.

Letos bodo na Grajskem vrtu še posebej ponosni na bučke vseh vrst, ki obetajo obilno sezono. Med njimi pa že zdaj lepo uspevajo številne druge vrtnine: paradižnik, ki počasi nabira moč za poletno rdečico, paprika, bogata z vitaminom C, ter stebelna in gomoljna zelena, znani kot podpora prebavi in razstrupljanju telesa. Tu je tudi koromač, ki blagodejno vpliva na prebavni sistem, pa domača čebula in česen – naravna zaveznika imunskega sistema, ki ju v zdravi kuhinji ne sme nikoli zmanjkati.



Koromač uporabljajo v otoških kuhinjah najpogosteje kot prilogo h krškopoljskemu prašiču. Postrežejo pa tudi svežega, kot solato, saj tako ohrani svežino, svoj značilni okus in vse hranilne snovi.

Posebno lep prizor so kodrasti listi ohrovta, nežno zelenje korenja in sijoče listne ploskve jajčevcev. Na grajskih gredah uspeva tudi krompir, visoke grede pa ponujajo bogastvo solate, rdeče pese, špinače in sladkih jagod. Rdeča pesa slovi kot podpora krvnemu obtoku, špinača pa vsebuje obilje železa in vitaminov. In vse to vrtno bogastvo je vedno nabrano ob pravem času – v obdobju užitne zrelosti, ko je hranilna vrednost najvišja.



Iz blitve, ki raste v visokih gredah, največ pripravljajo pire, ki ga postrežejo z njoki. Je pa tudi pomembna sestavina zelenjavnih raviolov, ki so priloga k jedem z brancinom.



V grajski kuhinji redno uporabljajo jušno zelenjavo, kot so zelena, peteršilj, korenje, kodrasti ohrovt ... Zeleno vključujejo v pripravo pikantne hladne omake, korenje in peteršilj sta nepogrešljiva v juhah in ragujih. Kodrasti ohrovt uporabljajo trenutno za pripravo hrustljavega čipsa, ki je lepa dekoracija pri njokih, pa tudi kot spremljavo k telečjim ličnicam.

Med gredami se samozavestno vzpenjajo stebela sončnic, katerih cvetovi bodo kmalu začeli slediti soncu, tu in tam pa ujamejo pogled ivanjščice, stare sorte vrtnic in muškatne kadulje, ki s svojimi belorožnatimi cvetnimi »zajčki« privabljajo čebele in metulje. Ti cvetlični poudarki dajejo Grajskemu vrtu skoraj slikarsko podobo – kot da bi ga kdo ustvarjal s čopičem.

Življenje na vrtu ima svoj ritem ... Ob prihodu sem zmotila tišino pred začetkom delovnega dne – kmalu se mi je na delovnem sprehodu med gredicami pridružila prehranska svetovalka Janja, malo zatem pa še vrtnarja Tamara in Jure, ki sta takoj ugotovila, da



Zeliščna spirala je polna nežnih kamilic in osvežujoče melise. Cvetove kamilic bodo ob najprimernejšem času pobrali ljubiteljski vrtnarji – med njimi so tudi zaposleni v različnih službah Term Krka – in jih posušili za domači čaj, meliso pa bodo poželi in uporabili za grajski ledeni čaj. Izbrano cvetje z Grajskega vrta pa pomeni še dodatek k otoški hotelski ponudbi, saj je uporabljeno za dekoracijo recepcije in restavracij.

bosta imela tokrat precej opravka z novim navalom vedno lačnih polžev brez hišic, ki so si za zajtrk privoščili mlado zelje. Tudi to je del vrtnarske resničnosti – nenehno iskanje ravnovesja med naravo in njenimi izzivi.

Grajski vrt pa ni samo paša za oči. Njegova posebnost je tudi tesno sodelovanje vrtnarske ekipe z otoškimi kuharskimi mojstri, saj je vrt njihova **prva in najboljša sezonska tržnica**. Kuharji se z vrtnarji vnaprej dogovorijo, katera živila želijo ponuditi na krožnikih. Tako raste na tem vrtu točno to, kar postane nato del kulinarčne zgodbe – **sveže, sezonsko, lokalno**. Z nič kilometri poti od vrta do kuhinje in do gostovega krožnika. Živila ohranijo tako kar največ vitaminov in mineralov, ob tem pa ponujajo tudi neponovljiv okus, kakršnega lahko data le isti dan nabrana zelenjava in sadje.

Na vrtu sem se poslovila z obljubo, da se kmalu znova vidimo, Tamara in Jure pa sta se poslovila od mene z zgovorno gesto – šopkom ivanjščic in sivke ter nekaj hrustljavimi češnjami in jagodami za na pot skozi mestno gnečo ... Preprost opomnik, da **vrt ne daje le hrane, ampak tudi občutek topline, lepote in povezanosti**.

In prav zato Grajski vrt na Otočcu ne potrebuje sprememb. Ostaja tak, kakršen je bil zasnovan – živ, rodoviten in navdihujoč.





Kako preživeti dolgo vroče poletje

Poletje ima v našem koledarju posebno mesto, zmešča robove vsakdana in nas dobesedno potisne iz zaprtih prostorov. Narava ni več kulisa, ampak prostor, kjer se dogaja. Dnevi so daljši, več časa preživimo zunaj, okusi so izrazitejši, vonji bolj prisotni, dotik sonca na koži je skoraj otipljiv, življenje se nekoliko upočasnji. Toda visoke temperature in vlaga lahko hitro postanejo naporne in povzročajo utrujenost. Da se izognemo boju s pregrevanjem in pomanjkanjem energije, je dobro poznati nekaj preprostih načinov, kako poletje preživeti čim bolj prijetno in zdravo.

Barbara Adlešič Žugelj, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine

Kaj se dogaja s telesom v vročini

Naš organizem si ves čas prizadeva ohraniti stabilno notranjo temperaturo, to pa je velik fiziološki napor. V vročem okolju se kri presmeri na površino telesa, krvne žile v koži se razširijo in pospeši se znojenje – z izhlapevanjem znoja s kože se odvaja telesna toplota. V obraz postanemo bolj rdeči, na dotik smo toplejši, srce bije hitreje kot običajno, krvni tlak se zniža. Z vsakim izgubljanjem telesnih tekočin pa izgubljam tudi elektrolite. Proces tega hlajenja telesa ima torej svojo ceno. Ob izgubljanju tekočine in elektrolitov pa se lahko pojavi dehidracija, ki se kaže s temnim urinom, suhimi usti, mišičnimi krčji, glavobolom, zaspanostjo. V vročini smo brez energije, smo bolj razdražljivi, zmanjša se sposobnost koncentracije in tudi telesna zmogljivost. Ob hitri spremembi položaja telesa lahko pride do hipnega znižanja krvnega tlaka, ki se kaže kot kratkotrajna vrtoglavica in omotica, s tem pa se zlasti pri starostnikih poveča tveganje za padce in poškodbe. Če ne začnemo

telesa v vročini pravočasno ohlajati in če ne nadomeščamo izgubljene tekočine in elektrolitov, pa se lahko pojavijo znaki vročinske kapi – zvišanje telesne temperature, pospešen srčni utrip, šibek pulz, hitrejše dihanje, hladna bleda koža, krči, bruhanje, motnje zavesti – in celo smrt. Posebej ranljive so starejše osebe, kronični bolniki in otroci, a vročina lahko vpliva na vse – tudi na zdrave, aktivne ljudi.

Hidracija – telo potrebuje več tekočine, kot si mislimo

Pri starejših ljudeh in otrocih je oslavljen občutek žeje pogosto, zato morajo na pitje zavestno paziti. Odrasel zdrav človek potrebuje v vročini dnevno dva do tri litre tekočine. Izogibajmo pa se alkoholnim pijačam in kavi, ker povečajo dehidracijo. Pri močnejšem potenju oziroma med športno aktivnostjo nadomeščamo elektrolite z izotoničnimi napitki, z večjim vnosom svežega sadja in zelenjave ali s slanimi prigrizki. To pa ne velja za bolnike z določenimi kroničnimi obolenji, kot je npr. srčno popuščanje, pri katerih zdravnik individualno določi omejitev vnosa tekočine in elektrolitov.



Prehrana – lahka hrana namesto težkih obrokov

V vročini se spontano odločamo za lažjo hrano, in to ni naključje. Težki, mastni obroki povečajo porabo energije, potrebne za prebavo, in nas ogrejejo. Veliko prijetneje se počutimo ob manjših obrokih sezonskega sadja, zelenjave, hladnih juhah, ribah, lahkih testeninah in solatah.

Gibanje – da, vendar ob pravem času

Poleti se mnogi ukvarjajo s svojo intenzivno rekreacijo tudi v največji vročini, to pa lahko predstavlja tveganje za pregretje telesa ali celo za vročinsko kap. Človeško telo se dobro prilagodi na toplotni stres v 10–14 dneh postopnega izpostavljanja takim razmeram, zato začnite s 50 do 60 odstotki običajne telesne aktivnosti, po nekaj dneh pa intenzivnost vadbe postopoma povečujte glede na splošno počutje, temperaturo okolja in vlažnost. Svetujemo, da ste aktivni zgodaj zjutraj ali zvečer, po možnosti v senci, v lahkih športnih oblačilih. Poskrbite za ustrezen vnos tekočine in elektrolitov. Če se pojavijo vrtoglavica, slabost, mrzlica ali občutek zmedenosti, je treba aktivnost takoj prekiniti, poiskati hladen prostor in poklicati pomoč. Po končani vadbi pa si vzemite čas za počitek in okrepčilo.

Hlajenje telesa

Poslušajte svoje telo. Nekateri res prenašajo vročino brez težav, a v času, ko je sonce v našem okolju najmočnejše, to je med 10. in 16. uro, se raje umaknite v hladen prostor ali v senco, prilagodite si dnevni urnik. Potreba po počitku v času vročine ni znak lenobe, temveč normalen fiziološki odziv telesa, ki med aktivnim hlajenjem porablja veliko energije. Uporabljajte lahka zračna oblačila, telo lahko hladite s hladnimi obkladki ali pod mlačnim tušem, zrak v vašem domu ali avtomobilu pa naj ne bo hladnejši kot ozračje zunaj za več kot pet ali šest stopinj.

Otekanje nog ob venskem popuščanju

Veliko ljudi poleti opaža, da imajo težke, utrujene in otekle noge, kajti visoke temperature vplivajo na krvne žile in krvni obtok, in se telesne tekočine lažje zadržujejo v nižjih delih telesa. Ta občutek preprečite tako, da se izogibate bazenom z vročo vodo, med počitkom za 15–30 minut dvignete noge nad nivo srca, da se tuširate s hladno vodo, skrbite za dovolj gibanja, se izogibate dodatnemu soljenju hrane, uporabljate pa lahko tudi kompresijske nogavice ali elastične povoje za povijanje nog.



Sončenje in sončne kreme

Ne pozabite na zaščito kože! Zagorela polt ni znak zdravja in lepote, ampak je posledica samoobrambe pred škodljivimi UV-žarki. Sončni žarki poškodujejo DNK v celicah kože, pospešijo njeno staranje in povečajo tveganje za nastanek kožnega raka. Zato velja napotek –izogibajte se soncu, ko je UV-indeks najvišji, in bodite pozorni na ustrezna pokrivala in lahka oblačila z dolgimi rokavi, kakovostna sončna očala ter zaščito kože s kremo za sončenje z zaščitnim faktorjem vsaj SPF 30+.

Poletni digitalni detoks

Vsako praznino, kot so čakanje v vrsti, vožnja z avtobusom, celo pogovor, nam skoraj neopazno zapolnijo pametne naprave, kronična izpostavljenost pametnim telefonom in zaslonom pa zvišuje vrednost kortizola v telesu in s tem vpliva na naše razpoloženje, na pojav anksioznosti, poveča mentalno utrujenost, slabša koncentracijo in pozornost, vpliva na kakovost spanja in menda tudi na termoregulacijo. Prav zato prija vsaj v poletni vročini mini digitalni detoks, na primer večer brez obvestil, prva ura dneva brez zaslona, sprehodi in obroki brez telefona ...

Naj vas vroči poletni dnevi ne izčrpajo, temveč vas povabijo k upočasnitvi, jutrom brez hitenja, večerom na prostem, trenutkom brez ekranov.

Želimo vam osvežujoče, mirno, zdravo poletje.



Ker je vročinski udar nujno medicinsko stanje:

- pokličemo nujno pomoč (112),
- osebo premaknemo v senco ali hladen prostor,
- odstranimo ji odvečna oblačila,
- začnemo jo hladiti (hladne obloge),
- ponudimo ji tekočino (če je pri zavesti), sicer pa jo namestimo v položaj za nezavestnega.



Poletje na Gradu Otočec v znamenju sprostitve in glasbe

To poletje odpira Grad Otočec novo poglavje doživetij. Intimni Secret Spa prinaša namreč novo dimenzijo sproščanja, poletna izvedba večerov The Art of Sound & Taste pa vnaša v grajsko okolje znova glasbo, izbrane okuse in nepozabno vzdušje.

Matej Jordan



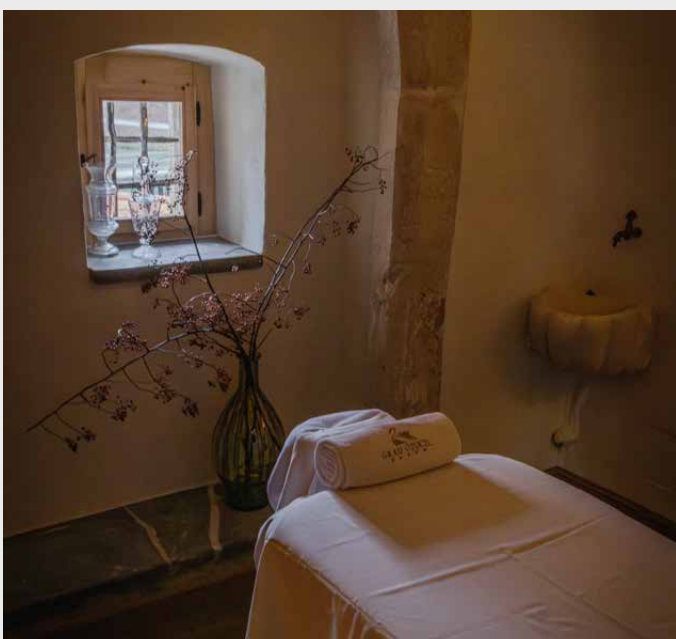
NOVO: Secret Spa

V elegantnem grajskem ambientu je zaživel Secret Spa – butično velneško zatočišče, zasnovano za vse, ki si želijo miru, osebne pristopa in popolnega odmika od vsakdanjega ritma. Namesto množičnosti prevladujeta tu intimnost in občutek, da je tu čas le za gosta, ki vstopi ...

Skrbno izbrani tretmaji, masaže in nege obraza temeljijo na **vrhunski kozmetiki Vinoble Cosmetics**, katere moč izvira iz naravnih formulacij in grozdja. Ti izdelki združujejo bogastvo naravnih sestavin, trajnostni pristop in učinkovitost, namenjeni pa so tako ženskam kot moškim.

Osrednja filozofija velnesa Secret Spa je preprosta – pravo razkošje se skriva v miru, diskretnosti in gostu posvečeni pozornosti.

Gostje Hotela Grad Otočec lahko dopolnijo svoje grajsko doživetje še z obiskom termalnega bazena in savn v bližnjem Hotelu Šport.



Večeri The Art of Sound & Taste – z zvoki poletja

Po uspešni jesensko-zimski sezoni The Art of Sound & Taste se ta priljubljena zgodba to poletje seli na grajsko teraso.

Gre za nastope glasbenikov, združene z umetnostjo okusov, oboje skupaj pa ustvarja občutek elegancje in hkrati sproščenosti. Vsak večer je sicer nekoliko drugačen, vsem pa je skupna naša želja, ustvariti doživetje.

Poletni večeri na grajski terasi omogočajo prijeten pobeg od vsakdanjega vrveža. Ob glasbi in izbranih okusih v čarobnem grajskem ambientu nastajajo trenutki sprostitve, nepozabnega druženja in uživanja v poletju.

Doživetje, ki ostane v spominu

Grad Otočec ostaja zvest svoji zgodbi prefinjene elegancje, ki pa jo še nenehno izpopolnjuje z novimi doživetji. Njegovo zgodbo letos dopolnjujejo Secret Spa in poletni večeri The Art of Sound & Taste – prepleta narave, kulinarike, sproščanja in kulture. V svetu, v katerem si vse redkeje vzamemo čas zase, pa so prav takšni trenutki pogosto najbolj dragoceni.

julij
sobota, 4. 7. 2026

Stiven Rahman
zvok

julij
sobota, 18. 7. 2026

Sašo Debeleč
zvok

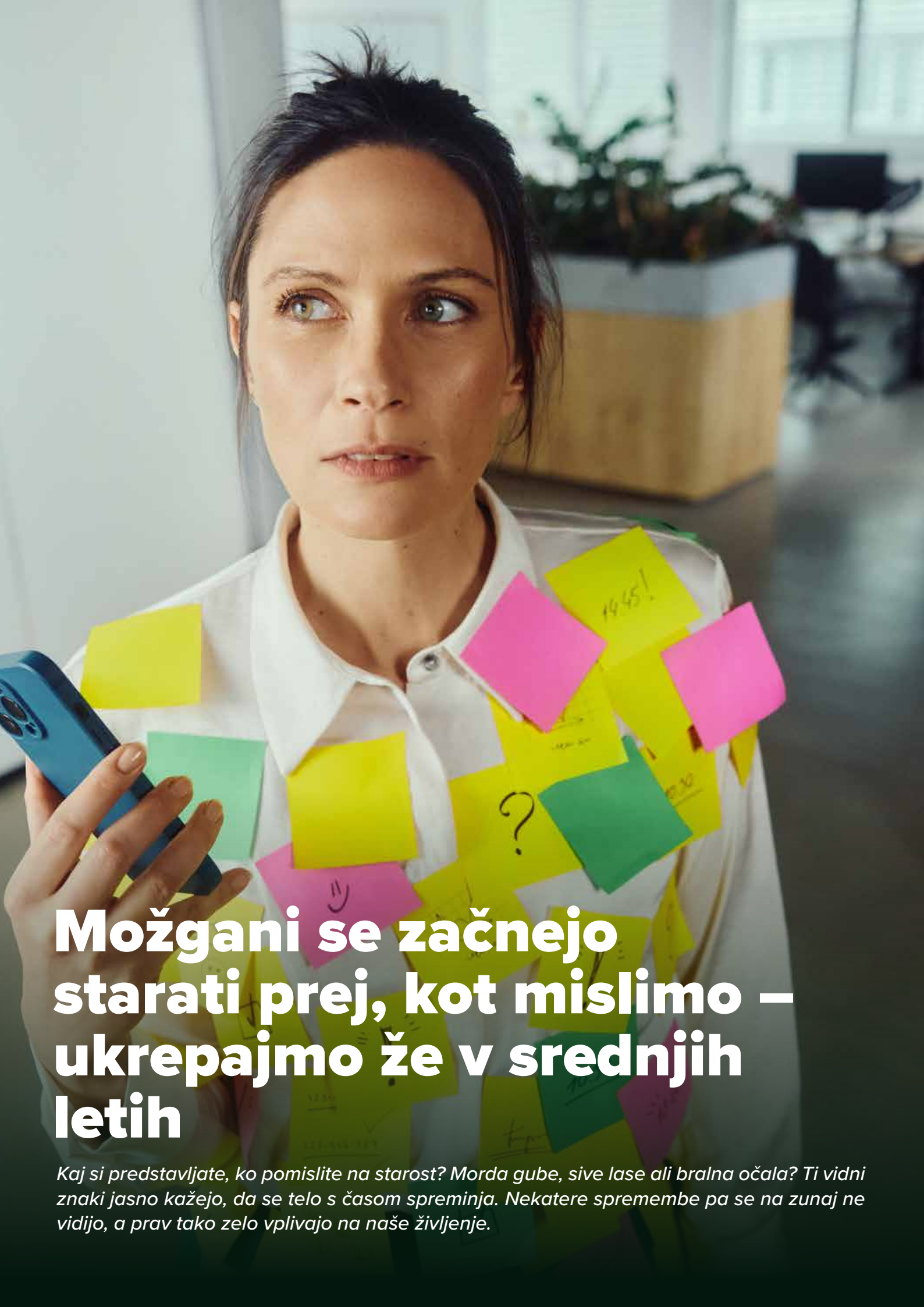
avgust
sobota, 1. 8. 2026

Soulwarmers
zvok

avgust
sobota, 15. 8. 2026

Petra Prebanda & kitarist
zvok





Možgani se začnejo starati prej, kot mislimo – ukrepajmo že v srednjih letih

Kaj si predstavljate, ko pomislite na starost? Morda gube, sive lase ali bralna očala? Ti vidni znaki jasno kažejo, da se telo s časom spreminja. Nekatere spremembe pa se na zunaj ne vidijo, a prav tako zelo vplivajo na naše življenje.

S staranjem se delovanje možganov običajno počasi slabša. (1, 3) Nekatero miselne funkcije, zlasti hitrost reakcij in obdelovanja informacij ter kratkoročni spomin, lahko začnejo upadati že v poznih 20. in zgodnjih 30. letih. V 40. in 50. letih pa začnejo nekateri opazovati, da težje hkrati opravljajo več nalog, da iz spomina počasneje priključijo imena ali druge besede in da so bolj psihično izčrpani.

Srednja leta (med 40. in 50. letom) so obdobje velike odgovornosti v poklicnem in zasebnem življenju ter vsakodnevnega usklajevanja dela, družine in številnih obveznosti. Že manjše poslabšanje miselnih sposobnosti lahko pomembno vpliva na našo učinkovitost in kakovost življenja. Ko začnemo opazovati spremembe, kot so poslabšanje zbranosti, spomina ali hitrosti razmišljanja, je ključno, da možganom namenimo posebno skrb.

Se tudi vam pogosto dogaja, da ...

-  sredi naloge pozabite, zakaj ste se je lotili,
-  se bolj zanašate na opomnike,
-  pozabite, zakaj ste vstopili v prostor,
-  težje hkrati opravljate več nalog,
-  težko najdete pravo besedo?

Te izkušnje, ki kažejo, da možgani zaradi staranja slabše delujejo, lahko povzročijo veliko zaskrbljenost. (1–3) Med posamezniki se težave razlikujejo, njihova pogostost in resnost pa sta lahko odvisni tudi od stresa. (4)



Kako lahko poskrbimo za možgane?

Če razumemo, kaj se z našimi možgani z leti dogaja, se s spremembami lažje spopademo. Prav tako lahko poiščemo preproste načine za podporo možganom, da ostanejo vitalni. Koristno je uvesti navade, ki prispevajo k ohranjanju delovanja možganov, kot so:

-  redna telesna dejavnost,
-  uravnotežena prehrana,
-  reševanje miselnih nalog,
-  družabne dejavnosti,
-  dovolj spanja. (5)

Kadar to ne pomaga ali postanejo težave resnejše, lahko farmacevti svetujejo dodatne možnosti za dolgoročno podporo miselnim sposobnostim.

Številni se poleg zdravega življenjskega sloga odločijo za dodatno podporo spominu in koncentraciji z zdravili naravnega izvora. **Bilobil®** je namenjen odraslim, ki želijo izboljšati miselne sposobnosti, ko začnejo s staranjem povezane kognitivne spremembe vplivati na njihovo vsakdanje delovanje. Bilobil vsebuje standardizirani izvleček iz ginka (ginka bilobe), ki pomaga izboljšati spomin in koncentracijo. (6) Izvleček iz ginka izboljša prekrvitev možganov in njihovo oskrbo s kisikom, tako da možgani dobijo več kisika in energije, mi pa smo bolj zbrani in učinkovitejši. Za optimalen učinek se priporoča jemanje 2 kapsul na dan vsaj 2 meseca.

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

Literatura

1. Murman DL. The impact of age on cognition. *Semin Hear*. 2015;36(3):111–121. doi:10.1055/s-0035-1555115.
2. Broadbent DE, Cooper PF, FitzGerald P, Parkes KR. The Cognitive Failures Questionnaire (CFQ) and its correlates. *Br J Clin Psychol*. 1982;21(1):1–16.
3. Singh-Manoux A, Kivimaki M, Glymour MM, Elbaz A, Berr C, Ebmeier KP, et al. Timing of onset of cognitive decline: results from the Whitehall II prospective cohort study. *BMJ*. 2012;344:d7622. doi:10.1136/bmj.d7622
4. Sandi C. Stress and cognition. *WIREs Cogn Sci*. 2013;4(3):245–261. doi:10.1002/wcs.1222.
5. Mendes AJ, Ribaldi F, Sayin O, Khachvani G, Mulargia R, Volpara G, et al. Single-domain and multidomain lifestyle interventions for the prevention of cognitive decline in older adults who are cognitively unimpaired: a systematic review and network meta-analysis. *Lancet Healthy Longev*. 2025;6:100762.
6. Povzetek glavnih značilnosti zdravila Bilobil.

KER ŽIVLJENJE ZAHTEVA ZBRANOST.

- Bilobil vsebuje izvleček iz ginka, ki pomaga izboljšati oskrbo možganov s kisikom.
- Spomin in koncentracijo izboljša že v 2 mesecih.

Bilobil®

Moj um v vrhunski formi.

Bilobil® 120mg
trde kapsule

*Ginkgo bilobae folii
extractum siccum*

120 trdih kapsul
za peroralno uporabo

KRKA



www.bilobil.si

KRKA

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Krka ob obletnici poudarja kontinuiteto inovacij

Ob praznovanju obletnice ustanovitve so v Krki skulpturi Krkina deklica z rastočo knjigo, ki stoji na ploščadi pred njihovima najso-dobnejšima obratoma za proizvodnjo farmacevtskih izdelkov, 23. aprila dodali novo knjigo z mislijo in tako zaznamovali pomem-ben razvojni mejnik – 104. inovacijo, prijavljeno na razpis Gospodarske zbornice Slovenije (GZS) za najboljše inovacije marca letos. V skoraj dveh desetletjih se je pod inovacijske prijave podpisalo 315 Krkinih raziskovalcev, Krka pa je v tem času prejela največ zlatih priznanj GZS za inovacije med vsemi podjetji v Sloveniji.

Več kot 100 inovacij, prijavljenih na razpise GZS, potrjuje močno in stabilno razvojno kulturo, ki odraža kontinuiteto idej, analiz in izboljšav, katerih rezultat so številne vrhunske inovativne rešitve.

Prvo inovacijsko prijavo so oddali na razpis GZS leta 2007, povezana pa je bila z zdravilom s perindoprilom za zdravljenje srčno-žilnih bolezni. Za to so prejeli svoje prvo zlato priznanje GZS za inovacije, še pomembnejše kot priznanje pa je to, da so lahko z izdelkom, ki je nastal na podlagi znanja in dognanj Krkinih strokovnjakov, bolnikom ponudili učinkovito kakovostno varno zdravilo. Na tej inovaciji je temeljil razvoj celotne družine izdelkov s perindoprilom, ki so danes njihova najuspešnejša in najbolj prodajana skupina izdelkov, s kate-

rimi so prisotni na več kot 50 trgih. To pa je dokaz, da prinašata znanje in sistematičen razvoj vrednost na dolgi rok.

Na razpisih GZS so v skoraj dveh desetletjih sodelovali z zelo raznovrstnimi dosežki, med njimi pa izstopajo predvsem izdelčne inovacije, zasnovane na zahtevnih razvojnih procesih in prepletu kemijskega, tehnološkega in analitskega znanja. Da ostaja inovativnost še naprej osrednja usmeritev Krkinega razvoja, pa potrjujejo tudi **patentne prijave**. Leta 2024 je bila Krka po podatkih Evropskega patentnega urada s 14 prijavi na prvem mestu med slovenskimi prijavitelji. Pri Krkinih inovacijah ima ključno vlogo njen **vertikalno integrirani razvojni model**, ki omogoča celovit nadzor nad razvojnimi in proizvodnimi procesi, hitro in učinkovito prenašanje znanja v prakso in nenehno uva-janje inovativnih izboljšav, hkrati pa tak pris-top zmanjšuje odvisnost od zunanjih virov in pomeni v nepredvidljivem svetovnem okolju pomembno razvojno prednost.



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. Seznanjen/-a sem, da lahko privolitev kadarkoli prekličem (neobvezno).

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. 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 pošljete 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 pooblaščenцу Republike Slovenije. Zavezuje se, da bomo vaše osebne podatke obdelali tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrezna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo podatkov.

Zgodbe iz globin časa

Dolenjske Toplice – kraj in terme

Fizioterapevti Term Dolenjske Toplice spodbujamo goste med izvajanjem rehabilitacije k zdravemu načinu življenja in s tem tudi h gibanju na prostem, v naravi. Da bi bili sprehodi prijetnejši, njihovi koraki lažji in da bi bili še bolj radovedni, jim radi pripovedujemo zanimivosti, povezane z našim krajem in njegovo bogato zgodovino.

Ob prebiranju te in nekaj naslednjih števil revije Vrelci zdravja ste vabljeni, da se nam pridružite na sprehodu po Dolenjskih Toplicah – kjer se koraki prepletajo z zgodbami iz globin časa.

Nadja Pršina, vodja fizioterapije v Termah Dolenjske Toplice

Od prazgodovine do antike

Vsaka zgodba ima začetek in tako ga ima tudi zgodba termalne vode v Dolenjskih Toplicah in z njo povezanega razvoja dolenjskih term. Geološko dogajanje pred 35 do 30 milijoni let, ko so nastale Alpe, je povzročilo intenzivno premikanje velikih blokov različno starih apnencev in dolomitnih kamnin, s premerom nekaj deset kilometrov, in njihovi deli so se narivali drug na drugega. Dolomit na našem območju je zato plastnat in napokan – skupaj z jurskimi kamninami je narinjen na kredne apnenice Roškega pokrova kot Topliški pokrov. Današnje površje, prepredeno z vertikalnimi prelomi, se je oblikovalo v obdobju od 3 milijone let do danes, ob takšnih prelomih pa lahko priteče na površje termalna voda. Na razgaljenih kamninah najdemo **fosilne ostanke litiotidnih školjk**, ki so rasle v plitvem pramorju, navpično zakopane v karbonatno blato. Uspevale so v obalnih tropskih vodah in zatišnih predelih plitvih lagun. Več sto primerkov teh vrst je živel zgoščeno na majhnem območju, združeno v morske trate. Fosili teh školjk so v Dolenjskih Toplicah predstavljeni s pojasnjevalno tablo ob potoku Sušica pri Bučarjevem mlinu (pod velneškim centrom Vitarium Spa & Beauty).



Razgaljeni fosilni ostanke litiotidnih školjk

Na območju Dolenjskih Toplic sta dva glavna preloma – v dinarski smeri in v srednje madžarski smeri. Ob takem prelomu se na slabo prepustnih kamninah zbira termalna voda. Iztekanje termalne vode na površje pa omogočajo manjši, sekundarni prelomi. Eden takšnih je **Zdraviliški prelom**, ki loči tople izvire na desnem bregu in v strugi Sušice od območja s hladno kraško vodo na jugu.

Takšne razmere so bile ugodne za naselitev človeka. Najdena kamnita sekira dokazuje človekovo prisotnost tu v mlajši kameni dobi, v obdobju neolitika (5000–3500 let pr. n. št.), v bližnji okolici pa so vidni ostanki utrjenih prazgodovinskih gradišč iz 10.–9. stol. pr. n. št., to je na prehodu bronaste v železno dobo. Eno takih gradišč, **Cvinger**, je predstavljeno z urejeno pešpotjo, ki vodi mimo gomilnih grobišč in območja, kjer so imeli talilne peči za predelavo železove rude, do 740 metrov dolgega obzidja. To arheološko najdišče je znano tudi po najdbi bronaste figuralne situle, ki spada ob situlah iz Vač in z Magdalenske gore med najlepše v Sloveniji. **Pot Cvinger je ena prvih urejenih arheoloških poti v Sloveniji.** Opremljena je s pojasnjevalnimi tablami. Na poseljenost tega območja v antičnem času pa kažejo najdbe bronaste rimske zaponke, kamnite plošče z izklesanimi napisi in hišaste žare v bližnji okolici Toplic.



Žužemberški prelom poteka v dinarski smeri ob vznožju Kočevskega Roga.



Delno rekonstruirano obzidje s pojasnjevalno tablo

Kdaj so ljudje odkrili izvir termalne vode na območju današnjih term, ostaja neznanka, domišljija pa nam na ta prazni list piše različne zgodbe. Ljudsko izročilo pravi, da naj bi ga našli hlapci plemenitašev ob lovu na jelene, njihova zdravilnost pa naj bi se razkrila ob psu z bolno nogo. Neka druga zgodba pa govori o psu nekega mežnarja, ki ga je povozil voz. Poškodovan se je zavlekel v gozd, gospodar pa ga je tam našel ležati v luži termalne vode.

Predvidevamo lahko, da so tople izvire poznali že prebivalci prazgodovinske naselbine Cvinger. Tako je sklepal tudi topliški župnik Janez Podboj, ki je leta 1908 zapisal v župnijsko kroniko, da je »opravičeno mnenje, da so že ti davni prebivalci naše okolice poznali in uporabljali gorke topliške vrelece ter se zaradi njih radi tu naseljevali«.

Topla zdravilna voda in ljudje, ki so razumeli njen pomen, so skozi zgodovino omogočili razvoj kraja in tudi zdravilišča. O njihovih vizijah in dejanjih boste lahko prebrali v naslednjih številkah.



V Termah Dolenjske Toplice trenutno obnavljamo hotel Vital, najstarejši hotel zdravilišča. Po prenovi, ki bo zaključena v letu 2027, bo znova sijal – s spoštovanjem do tradicije ter sodobnim udobjem za varno in prijetno bivanje.

Vir (besedilo in fotografije):

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



Grad Otočec

Andreja Leški: Dragocenost trenutka, ko si dovoliš postati in si prisluhniti

Po koncu izjemne športne kariere si je olimpijska prvakinja v judu Andreja Leški privoščila krajši oddih na Dolenjskem. Med pogovorom v kavarni hotela Grad Otočec je spregovorila tudi o ravnovesju, sprostitvi, identiteti onkraj športa in o tem, zakaj ji bo ta oddih ostal v spominu kot izraz prefinjenosti.

Matej Jordan



Andreja, kako to, da ste se odločili za vikend oddih na Dolenjskem?

Če sem čisto iskrena – oddih na otoškem gradu sem dobila v dar ob zaključku kariere. Nekaj časa sem razmišljala, kdaj bi bil pravi trenutek za to, in ugotovila sem, da je pravzaprav idealen čas »zdaj«. Zelo spontano, pravzaprav.

In kako ste doživeli grad Otočec in njegovo okolico? Kaj vas je najbolj navdušilo?

Grad je res izjemno lep, sam po sebi in tudi njegova okolica. Ena njegovih največjih posebnosti se mi zdi njegova lega – stoji sredi reke in je dobesedno obdan z naravo. Vtis naredijo že kratek sprehod po grajskem parku ali ob zeleni Krki ali pogled skozi okno. Čutiš mir. Grad ponuja ravno to, kar danes pogosto pogrešamo – tišino, počasnost in občutek, da nisi ves čas na voljo. S svojo arhitekturo in notranjostjo pa te hkrati popelje malo nazaj v času, kar ima prav poseben čar.

Kot vrhunška športnica ste morali vsa ta leta namenjati veliko pozornosti prehrani. Se znate danes, ob takih oddihih, prepustiti tudi trenutnim željam?

Res je, športniki smo praviloma precej disciplinirani, a sama vedno zagovarjam zdravo ravnovesje. Noben ekstrem ni dober – niti pretirano omejevanje niti stalno preverjanje vsake kalorije. Jaz se s prehrano nisem nikoli srečevala na tak način. Tudi med treningi sem si dovolila izbirati hrano, ki mi je všeč, in se kdaj tudi malo »razvajati«. Tukaj, na Otočcu, pa je vse skupaj še lažje – vaša kuhinja je na res visoki ravni, obroki pa so premišljeni in uravnoteženi, zato se sploh ni treba ukvarjati z občutkom, da moraš vse nadzorovati.



Judo zahteva veliko osredotočenost in prisotnost v trenutku. Kako pa vi doživljate pomen umirjanja in odmika?

V tako intenzivnem ritmu, kot ga živijo športniki, je nujno, da znaš napor uravnotežiti z umirjanjem. Odmik, sprostitve, zavesten prepor – vse to je ključno. Kraji, kot je Otočec, pa imajo pri tem posebno vlogo. Tukaj se res lahko odklopiš, tudi od interneta in stalne dosegljivosti.

Prišla sem z namenom, da se sprostim, si izpraznim glavo. Veliko sprehodov, globokega dihanja, manj telefona – in moram reči, da mi kar dobro uspeva.

»Umirjanje ni razvada. Je pogoj, da lahko dolgoročno zdržiš.«

Imate kak osebni ritual sproščanja, ki vam pomaga najti notranji mir?

Morda ne čisto vsak dan, a zelo pogosto mi pomaga pisanje. Da zapišem na papir svoje misli, občutke, dogajanje v sebi – ne nujno v obliki klasičnega dnevnika, bolj za razbremenitev. Narava pa je to, kar me vedno prizemlji, v vseh pogledih.

Ob najavi, da boste končali tekmovalno kariero, ste dejali, da se športnikova kariera enkrat konča, človek pa mora ostati. Kaj pa Andrejo Leški najbolj definira danes, z nekaj distance?

To je zelo identitetno vprašanje, s katerim se ukvarjam že dobro leto dni. Vedno znova prihajam do ugotovitve, da me definirajo radovednost, zagnanost in vedoželjnost. Sem tekmovalna, vendar to ni omejeno samo na šport. Zanimajo me različne stvari – glasba, umetnost, ljudje, življenje nasproh. Vedno iščem priložnosti za učenje in uživanje v trenutku. To sem skušala ohranjati tudi med kariero, čeprav takrat za kaj drugega včasih skoraj ni bilo ne prostora ne časa. Mislim pa, da sem – s študijem, delom in stiki izven športa – ohranila, no, mislim, da mi je uspelo – ohraniti sebe, svoje jedro.

Če bi morali ta oddih na gradu Otočec opisati z eno besedo – katera beseda bi bila to?

Prefinjenost. Vse je zelo premišljeno – od ambienta in dekorja do občutka, da si resnično del grajske zgodbe.



Kaj jesti v vročih dneh

Za boljše počutje, več energije in lepšo polt

Neža Strašek

Poletni meseci prinašajo višje temperature, več aktivnosti na prostem in pogosto tudi spremembe v prehranskih navadah. Zaradi vročine se vam lahko zmanjša apetit, a vaše telo potrebuje za normalno delovanje, ohranjanje energije in podporo zdravi koži tudi poleti dovolj hranil. Prav zato je pomembno, da v vročini izbirate lahke, hranilno bogate obroke, ki telesa ne obremenijo, temveč mu pomagajo, ko se mora prilagajati na visoke temperature.

Temelj poletne prehrane

naj bosta **sezonsko sadje in zelenjava**. Živila, kot so paradižnik, paprika, kumare, bučke, marelice, breskve, jagode in borovnice, vsebujejo številne vitamine, minerale in antioksidante. **Antioksidanti** pomagajo ščititi celice pred oksidativnim stresom, ki je lahko v poletnem času zaradi večje izpostavljenosti sončnim žarkom še izrazitejši. Posebej pomembna sta vitamin C in betakaroten, provitamin A, ki sodelujeta pri tvorbi kolagena in pomagata ohraniti zdravo, sijočo kožo.

Za vzdrževanje energije

ni priporočljivo, da bi čez dan segali le po sadju ali sladkih prigrizkih. Takšna živila sicer res hitro dvignejo raven krvnega sladkorja, že kmalu zatem pa lahko povzročijo utrujenost in slabšo koncentracijo. Boljša izbira so **uravnoteženi obroki**, ki vsebujejo kakovostne ogljikove hidrate, beljakovine in zdrave maščobe. **Med primerne poletne obroke se uvrščajo ovseni kosmiči z jogurtom in sadjem, polnozrnatih kruh z namazi, solate z jajci ali stročnicami ter različne kombinacije zelenjave z ribami ali pustim mesom.**

Beljakovine

imajo tudi poleti pomembno vlogo, saj so temelj obnove in vzdrževanja mišične mase, hkrati pa zagotavljajo dolgotrajnejši občutek sitosti. Dober vir beljakovin so **ribe, pusto meso, jajca, mlečni izdelki in stročnice**. Posebej priporočljive so ribe, saj vsebujejo tudi omega-3 maščobne kisline, ki ugodno vplivajo na zdravje srca in na prožnost in zdrav videz kože.

Zdrave maščobe

Tudi maščobe so pomemben del poletne prehrane. **Oreščki, semena, avokado in oljčno olje**, na primer, vsebujejo esencialne maščobne kisline in vitamin E, ki deluje kot antioksidant in pomaga varovati kožo pred poškodbami zaradi prostih radikalov. Pest oreščkov kot dodatek k malici ali žlica oljčnega olja v solati sta lahko pomemben prispevek k hranilni vrednosti obroka.

Dobro je vedeti

V vročih dneh je priporočljivo **omejiti težke, zelo mastne jedi, na primer ocvrte**, saj prebava take hrane dodatno obremenjuje organizem in lahko povzroča utrujenost. Namesto velikih obrokov je zato pogosto primernejše **uživati čez ves dan več manjših, lažjih obrokov**.

Vse se začne s premišljenim načrtom

Pravilno načrtovana poletna prehrana lahko pomembno vpliva na vaše počutje, na raven energije in videz kože. Zato telesu zagotovite hranila, ki jih potrebuje za dobro delovanje tudi v najbolj vročih poletnih dneh, z vključevanjem sezonskega sadja in zelenjave, kakovostnih beljakovin, polnozrnatih živil in zdravih maščob.



Primer celodnevnega poletnega jedilnika (za 1 osebo)

Zajtrk

Ovseni kosmiči z grškim jogurtom, breskev ali marelica, pest orehov

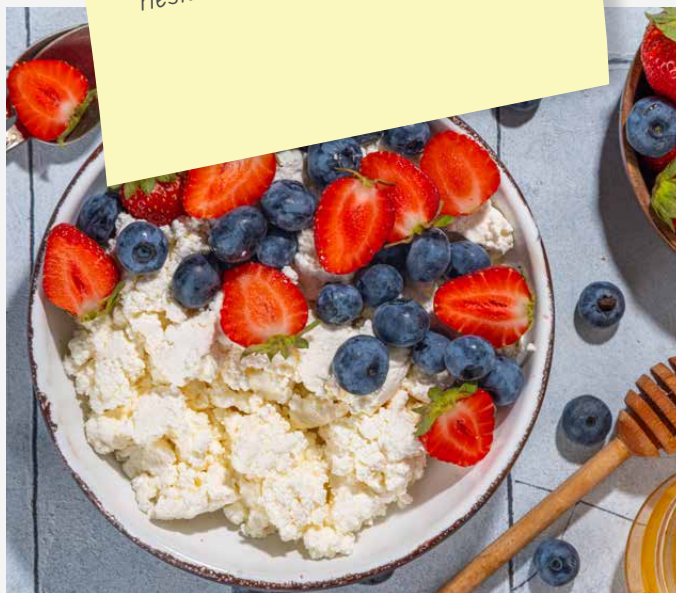
Sestavine: 50g ovsenih kosmičev, 150g grškega jogurta, 1 manjša breskev ali 2 marelici (približno 120g), 15g orehov

Ovsene kosmiče stresemo v skodelico, dodamo grški jogurt in premešamo. Breskev ali marelici operemo, narežemo na koščke in dodamo h kosmičem, povrhu pa potresemo grobo nasekljane orehe.



Dopoldanska malica

Skuta s sezonskim sadjem (jagode, borovnice, maline), voda ali nesladkan čaj



Kosilo

Piščančje prsi na žaru, kuhan krompir s peteršiljem, velika mešana solata

Sestavine: 150 g piščančjih prsi, 200 g krompirja, 150 g mešane solate (zelena solata, paradižnik, kumara), 1 čajna žlička oljčnega olja, svež peteršilj, sol in poper (po okusu)

Krompir olupimo, narežemo na večje kose in kuhamo približno 20 minut - do mehkega. Piščančje prsi rahlo posolimo in popopravimo in spečemo na žaru ali v ponvi za žar (pečemo približno 4-5 minut na vsaki strani). Kuhan krompir odcedimo in potresemo s sesekljanim peteršiljem. Solato operemo, narežemo in začинimo z oljčnim oljem.



Popoldanska malica

Lubenica in pest mandljev



Večerja

Solata stunino, kuhano jajce, čičerka, paradižnik, rukola in polnozrnat kruh

Sestavine: 80 g tunine v lastnem soku (odcejene), 1 trdo kuhano jajce, 80 g kuhane čičerke, 100 g paradižnika, 30 g rukole, 1 čajna žlička oljčnega olja, 1 rezina (50 g) polnozrnatega kruha. Jajce skuhamo (približno 10 minut) in ga narežemo na krhlje. Paradižnik operemo in narežemo na koščke. V skledo damo oprano rukolo, paradižnik, čičerko in tuno, dodamo narezano jajce in pokapamo z oljčnim oljem. Solato nežno premešamo in postrežemo s polnozrnatim kruhom.

Okusen nasvet: Solato lahko še obogatite s svežimi zelišči (bazilika, peteršilj) in za še bolj svež okus nekaj kapljicami limoninega soka.

Poletje kliče na oddih, na Otočec!

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

Privlačne posebnosti hotela Šport

- ✓ Tematske superior sobe s športnimi orodji za jutranjo vadbo
- ✓ Bližina Gradu Otočec in igrišča za golf
- ✓ Grajski vrt z zelišči in zelenjavo, ki jih sveže postrežemo pri zajtrku in večerji
- ✓ Odlična izhodiščna točka za izlete – ob Krki vodi kolesarska pot in pešpot, zaprta za preostali 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 % popusta na gostinske storitve na gradu Otočec,
- ✓ 1 x večerja v restavraciji hotela Grad Otočec za 2 osebi (pri Romantičnem oddihu)

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, za polpenzion v dvoposteljni sobi in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačilo: turistična taksa, komfort soba. Ponudba velja do 31. 8. 2026.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------------------------------------|-----------------------------|---|---|--|-------------------------------|--|--|---|---|---|--------------------|
|  | | | | VRELCI ZDRAVJA | ZVRST ZABAVNE GLASBE Z JAMAŽKE | FR. MATEMATIK (BLAISE), TUDI MERSKA ENOTA ZA TLAK | DRŽAVA KOT LASTNIK PREMOŽENJA | DELAVCI, STROKOVNJAKI | THOMAS NAGEL | GRŠKA BOGINJA NESREČE | GR. MIT. BITJE, KI JE OD PASU NAVZDOL KONJ | VERGILOV EP | KDOR IGRA NA LAJNO |
| | | | | SPEKTAKULARNA PREDSTAVA | | | | | | | | | |
| | | | | OSAMITEV ZARADI SUMA OKUŽENOSTI | | | | | | | | | |
| | | | | NEKD. SIRSKI PREDSEDNIK (BAŠAR AL) | | | | | JUNAK ENEIDE NATRIJEV KARBONAT | | | | |
| | | | | IME PISATELJA CANKARJA | OTOK Z. OD KRKA V KVARNERJU ČRNILO | | | | | IZZIDEK LEVSTIKOV LIT. JUNAK (MARTIN) | | | |
| SESTAVIL: PETER UDIR | HUDIČ | ŽENSKA, KI LEPI, PRITRJUJE PLAKATE | KAR KAJ OZNAČUJE | PECIVO IZ KRHKEGA TESTA Z NADEVOM LEE, ANN | | | | DVOJNA POTEZA PRI ŠAHU PAVZA, PREMOR | | | | | |
| SPOLNI ORGAN | | | | | | | | DRVOSEK NEKD. ALBANSKI POLITIK (ALIA) | | | | | |
| PREBIVALEC ALZACIJE | | | | | | TKANINA IZ ČESANE VOLNE GR. IGRALKA (PAPAS) | | | | | TRDEN AROMATSKI OGLJIKOVODIK | FRANČOSKI SKLADATELJ (DELIBES, 1836-1891) | |
| JAPONSKA UTEŽNA MERA | | | | ČLOVEKOVO OSEBNO ŽIVLJENJE PROGNOZA | | | | | ARALSKO JEZERO OGLAŠANJE SOVE | | | | |
| SREDNEMSKA RASTLINA Z BODIČASTIMI LISTI | | | | | CINCAR, VLAH RUSKI PESNIK (NIKOLAJ N.) | | | | | | KEM. SIMBOL ZA NEON JAP. LJUD. BRENKALO, SAMISEN | | |
| SLAB, SKRIVEN NAMEN, NAČRT | | | | | | SL. NOGOMETNAŠ (JANŽA) ČEŠ. MESTO OB ISTOIMENSKI REKI | | | | 900 - 800 = ? SPREMLJEVALEC BOGA ODINA V NORD. MIT | | | |
| IGLANA TALNA OBLOGA (pog.) | | | | | | | | RUS. VIOLINIST (BRON) NOČNO POPIVANJE | | | | NAJMOČNEJŠA ŠAHOVSKA FIGURA | |
| NEKD. PROSTORNINSKA MERA ZA ŽITO | | | | | | | | | | | | | |
| KEMIJSKI SIMBOL ZA SELEN | | | KREPELCE CITROŃNOV MODEL | | | | | | PRIPADNIK NOMADOV AVSTRILJSKA TISKOVNA AGENCIJA | | | | |
| OBOČNA POLA | | | | | | POKOJNICA ROBERT REDFORD | | | | | | | |
| VRHUNEC, VIŠEK UMETNIŠKEGA USTVARJANJA | | | | NAČIN ŽIVLJENJA, ZNAČILEN ZA EVROPO | | | | | | | | | |
| NENADEN NAPAD, VDOR | | | | STAR IZRAZ ZA PREVARO | | | | | ODPRTA TELESNA POŠKODBA | | | | |

ASEJEV - ruski pesnik (Nikolaj Nikolajevič); **DRAPE** - tkanina iz česane volne; **TRAVEJA** - obočna pola; **ZAHAR** - ruski violinist (Bron);

Rešitev pomladne križanke (vodoravno): **USPAVANKA, GVATEMALA, RIK, LAPOR, VITAL, TEBE, ONE, AKIRA, ODMERA, RANA, ASA, GOODALL, JARD, NN, ADAMS, EKG, ERBIJ, BE, OKSALIS, ALKA, AKAN, PRESTAVA, ANDRE, STRNITEV, PED, OVCA, AKTIVA, ODRAZ, VRAŽA, ŠAL, LEONIDI, CARIČNA, KRSTNIK, ANAPEST**
Geslo (iz slike): **VITAL**

Žreb je nagrade pomladne križanke razdelil takole:

1. nagrada **ZORA K., TREBNJE**

2. nagrada **JANEZ K., BREZOVICA PRI LJUBLJANI**

3. nagrada **SLAVICA S., RADOVLJICA**

4. nagrada **ANA V., CERKNICA**

5. nagrada **MELITA S., ŠENTJERNEJ**

Rešeno križanko pošljite do 24. 8. 2026 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**. Zaradi varstva osebnih podatkov bomo pri objavi nagrajencev navedli le ime, začetnico priimka in kraj bivanja. **Srečno!**

Ime in priimek

Naslov

DOBRODOŠLI NA OTOČCU!

19 | PODEŽELSKA HIŠA & BISTRO



GOLF GRAD OTOČEC



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