

# Počitnice

21. NOVEMBER 2025

**KAKO IZBRATI PRAVI  
BOŽIČNI SEJEM ZASE**

**KOLIKO PODATKOV PORABIJO FACEBOOK,  
INSTAGRAM, SPOTIFY IN DRUGI?**

**KJER ŠE STRESU  
POSTANE DOLGČAS**



# Praznični december v Istri

@visitistria  
#visitistria



Foto: Rovinj / Maistra

[www.istra.hr](http://www.istra.hr)

Istra



**HRVAŠKA**  
Polna Življenja

# Kazalo

# Sodobni luksuz



## ■ BARBARA GAVEZ VOLČJAK

Pred vrati je mesec, ki ga marsikdo označuje za najbolj čarobnega, veselega in svečanega v vsem letu. K temu seveda izdatno prispeva oglaševalska industrija, ki nas prepričuje k nakupovanju daril, druženju s sorodniki in prijatelji ob kuhanem vinu v soju prazničnih luči, bogato obloženi praznični mizi in podobnim znamenjem, da spoštujemo praznike. Ti so v decembru kar trije, spremljajo jih - po tem smo v Sloveniji najbrž precej posebni - trije dobri možje, ki prinašajo darila.

Darilo seveda ni samo predmet, ki ga lepo zavijemo in položimo pod novoletno jelko. Morda zveni kot oguljena fraza, a v negotovih časih, polnih stresa in hitenja, nezadovoljnih ljudi in varnostnih groženj, je resnično najpomembnejše, da lahko praznike preživljamo v toplini doma, obkroženi z najdražjimi. Zato je tudi čas, ki jim ga posvetimo, svojevrstno darilo.

Lepo darilo pa je lahko tudi skupno potovanje, ne glede na oddaljenost in znesek, ki ga za to porabimo. Nekomu je morda potovanje že enodnevni izlet z avtobusom, na primer na božični sejem ali v termalno kopališče. Zahtevnejši se bodo zadovoljili šele z enotedenskimi počitnicami na kakem eksotičnem otoku ali desetdnevnim potovanjem po drugi celine. Okusi, želje in potrebe so različni, vsakdo sam ve, kaj pričakuje in koliko lahko da. A tudi na najdaljšem, najdražjem in najbolj luksuznem potovanju smo lahko razočarani, če ne dobimo tistih temeljnih značilnosti vsakega dobrega darila: da je namenjeno prav nam, izročeno iz srca in pospremljeno z iskreno željo prinesiti srečo.

Zato se - pa ne le letos, temveč prav vselej in ob vsaki priložnosti - pri izbiranju daril trudite najti nekaj, kar bo pisano na kožo obdarovancu ali obdarovanki. Kot rečeno, je to lahko tudi skupen čas na izletu, počitnicah ali potovanju. Izbira je ogromna, že v Sloveniji najdemo poleg najbolj znanih izletniških točk in turističnih krajev številne skrite bisere, kjer spoznamo kaj novega ali si zgolj oddahnemo v miru in tišini. Če se ozremo preko meja, pa je omejitev samo nebo - in morda debelina denarnice.

A tudi tega se moramo zavedati: dragoceno darilo ni nujno drago, najdražje pa plačamo tisto, kar je na videz poceni. Turistični ponudniki večinoma zelo dobro preračunajo, koliko lahko za svojo storitev zahtevajo, ker bi ob previsokih cenah postali nekonkurenčni in bi izgubili goste. Lepo pa je, če poleg storitve ponudijo še tisto, kar je neprecenljivo: prijazno besedo in topel stisk roke. Ker je prijaznosti danes tako malo, je včasih že to največji luksuz.

**4** **Kako izbrati pravi božični sejem zase**  
Vodič za popotnike vseh okusov, ki želijo najti svoj košček decembrske pravljice

**10** **Praznična doživetja, sejmi in terme – po svoje**  
Adventni čas je odlična priložnost, da se z avtodomom odpravimo na potepanje

**14** **Vijuganje po belih strminah še dražje**  
Nekoliko nižje cene smučarskih vozovnic v predprodaji še do konca novembra

**16** **Koliko podatkov porabijo facebook, instagram, spotify in drugi?**  
Uporaba spletnih storitev, ki jih brezskrbno uporabljamo doma, nas lahko, če na to nismo pripravljeni, v tujini veliko stane

**18** **Kjer še stresu postane dolgčas**  
Rodos po sezoni: v kavarnah se namesto vročega kapučina pije ledena črna kava, domačini se končno ustavijo, turisti pa odidejo

**22** **Vedno bolj prilagojen izgorelemu posamezniku**  
Slovenska naravna zdravilišča že dolgo niso več namenjena zgolj rehabilitaciji bolnikov

**Počitnice**  
**Priloga časnika Večer**

**Urednica:** Barbara Gavez  
Volčjak

**Tehnična urednica:**  
Natalija Jurše

**Projektna vodja:** Lea Bajić

**Odgovorni urednik Večera:**  
Matija Stepišnik

**Direktor Večera:** Miha Klančar

**Izdaja:** Večer mediji, d.o.o.,  
Gosposka ulica 8,  
2000 Maribor

**Tisk:** Salomon d.o.o., Vevška  
cesta 52, 1260 Ljubljana-Polje

Podatek o nakladi je  
v kolofonu Večera.

**Fotografija na naslovnici:**

Shutterstock

# Kako izbrati pravi božični sejem zase

Vodič za popotnike vseh okusov, ki želijo najti svoj košček decembrske pravljice. Vsak sejem je po nečem poseben in ponuja drugačno doživetje

■ DENIS BENDE ŽIVČEC



December ima posebno moč. Mesta zasijejo v tisočih lučkah, zrak zadisi po cimetu, klinčkih in kuhanem vinu, ljudje pa se vsaj za hip upočasnijo in znova začutimo čar skupnosti. Božični sejmi so srce tega prazničnega obdobja – kraj, kjer se stikajo tradicija, kultura, kulinarika in čista otroška radost. Toda kako izbrati pravi božični sejem zase? Med tistimi, ki vabijo z mirno romantično atmosfero, in drugimi, kjer se v množici komaj premikate ob ritmičnih prazničnih pesmi, je razlika ogromna.

## Za romantike in umirjene raziskovalce

Če vas najbolj privlačijo topla svetloba sveč, počasni sprehodi in vonj po praženih mandljih, so idealna izbira manjša, tradicionalna mesta. Hallstatt, Rothenburg ob reki Tauber, Colmar ali Lübeck ponujajo intimno vzdušje, kjer se lahko z roko v roki sprehajate mimo lesenih



Sejem v Nürnbergu je romantična adventna klasika z dolgo tradicijo, a tudi dolgimi vrstami. Foto: Profimedia

stojnic brez občutka naglice. Tovrstni sejmi so odlični za pare, ki iščejo sproščeno praznično idilo brez pretirane gneče. Dunaj, München ali Salzburg ponujajo kombinacijo prazničnega blišča in družinam prijazne infrastrukture. Na teh sejmih boste našli vrtiljake, drsališča,

otroške delavnice in obisk Božička. V Salzburgu je čaroben Christ-kindmarkt ob katedrali, kjer se otroci lahko udeležijo delavnic peke piškotov, starši pa uživajo ob aromatičnem punču.

## Od urbane energije do tradicije in kulture

Če imate radi živahno množico, ulično glasbo in neprespane noči, so Berlin, Praga, Budimpešta ali Krakov kot ustvarjeni za vas. Ti sejmi so razpršeni po več mestnih trgih, vsak pa ima svoj značaj: od alternativnega v berlinski četrti Neukölln do glamuroznega v Pragi ob starem mestnem trgu.

Nemčija velja za zibelko božičnih sejmov. Najstarejši, sejem v Nürnbergu, sega v 16. stoletje. Ob obisku lahko poskusite njihove znamenite klobasice in medenjake (Lebkuchen) ter občudujete ročno izrezljane jaslice. Tudi Strasbourg, ki se letos ponaša z nazivom "božična prestolnica Evrope", je popoln za tiste, ki želijo doživeti pravo evropsko tradicijo.

## Celje letos evropsko božično mesto

V Celju, ki se ponaša z mednarodnim nazivom evropsko božično mesto, se bo program Pravljično Celje 2025 začel 29. novembra s prižigom lučk, trajal pa bo kar do 6. januarja prihodnje leto. V program so vključili več programskih novosti, potekal pa bo tudi na štirih novih prizoriščih. Zavod Celeia Celje je v dogajanje v največji možni meri vključil mestne ponudnike in druge deležnike iz lokalne skupnosti. Nekateri izvajalci gostinske ponudbe so ob tem pripravili tudi bogat program tematskih in drugih dogodkov za različne ciljne javnosti. V sodelovanju s partnerji in ob podpori Mestne občine Celje se bo tako v okviru Pravljičnega Celja zvrstilo kar sto dogodkov.

## Razgled na praznični Gradec

V avstrijskem Gradcu se adventno dogajanje začne že 21. novembra, do 24. decembra pa bo mesto utripalo med tradicijo in sodobnimi tehnologijami. Predbožično dogajanje v Gradcu je znano pod sloganom "advent kratkih poti", saj je v zgodovinskem mestnem jedru skupno kar 14 skrbno zasnovanih božičnih sejmov, vsi pa so dosegljivi peš. Vsak trg ima svoj značaj ter vabi k postanku, občudovanju in uživanju. Na Glavnem trgu božični sejem privablja z ročno izdelano umetnostjo, regionalnimi dobrotami in idejami za darila, "Wonderland" na Mariahilferplatzu pa ponuja mladostno, barvito adventno doživetje z inovativnim svetlobnim oblikovanjem in alternativnim vzdušjem. Na sejmu STIKH v Lesliehofu mladi ustvarjalci predstavljajo izvirne ideje za obdarovanje in sodobno obrt, "Aufsteirern Advent" na grajskem griču pa ponuja štajersko rokodelstvo, regionalne dobrote in čudovit razgled na praznični Gradec. Posebnost so znamenite ledene jaslice na dvorišču deželne hiše, za nostalgичno doživetje pa poskrbi "Advent Bim": skrbno okrašen zgodovinski tramvaj, ki vozi skozi praznično osvetljeno staro mestno jedro.

## Najlepši advent na Hrvaškem je v Varaždinu

Edinstvene atrakcije, raznolike vsebine za vse generacije, pestra gastronomska ponudba in ljubeznivost gostiteljev so Varaždinu lani prinesli naziv najlepšega adventnega sejma Hrvaške. Poleg Čarob-



**Strassbourg je trenutno evropska božična prestolnica. V šarmantnem mestu gre tako pričakovati velik vrvež.**

Foto: Profimedia

nega mesta dedka Mraza in panoramskega kolesa so obiskovalce prepričali veliko in lepo okrašeno drsališče, čudovito okrašen Korzo oziroma glavni mestni trg ter brezplačni koncerti ob koncu tedna. Letos se bo mogoče do hiške dedka Mraza povzpeli z dvigalom, nova atrakcija pa bo Rudolfov čarobni let. Varaždinski advent se letos začne v petek, 28. novembra, vrata pa bo zaprl 6. januarja.

## Kaj vzeti s seboj?

Praznični sejmi so čarobni, a pogosto tudi mrzli in naporni. Pripravite se premišljeno in spakirajte topla, večslojna oblačila. Večina sejmov je na prostem, zato so termo pajkice, rokavice in kapa obvezni spremljevalci. Udobni vodoodporni čevlji so temelj dobrega počutja. Stojnice, sneg in polita vroča čokolada so kombinacija, ki zahteva trpežno obutev. Ne pozabite na gotovino, saj številni ponudniki še vedno ne sprejemajo kartic. Majhen nahrbtnik ali torbica z zadrgo bosta kot nalašč za osebne predmete, fotoaparati in bidon ali termo steklenico. Če vas vreme preseneti, bo prav prišel mini dežnik ali pelerina.


## Sredi pravljice ne pozabite na varnost

Božični sejmi privabijo množice, zato bodite pozorni na žeparje, še posebno v večjih mestih. Denar in dokumente hranite v notranjih žepih ali torbicah, ki jih nosite spredaj. Izogibajte se prevelikim torbam, ki jih morate odlagati. Če potujete z avtom, dragocenosti ne puščajte na vidnem mestu. V množici pazite tudi na vroče napitke. Polit lonček kuhanega vina zna pokvariti večer. In ne pozabite: čeprav je božični duh prisoten povsod, sta treznost in zavedanje okolice vedno najboljša preventiva.

**Božični sejmi so lahko tudi stresna situacija. Tisti v Pragi je imeniten, a pripravite se na ta prizor.** Foto: Profimedia





Če iščete starodobno umirjeno adventno vzdušje, potem vas kliče sever. Sejem v Rigi je poln miru in predpraznične miline. Foto: Profimedia 

28.11.2025. ~ 6.1.2026.

# Advent u Varaždinu



## NAJLEPŠI ADVENT NA HRVAŠKEM

Čarobno Božičkovo Mesto  
Drsališče na 1800 m2 - največje v regiji  
Panoramsko kolo  
Vrtljak  
Vikend koncerti

29.11. Jakov Jozinović  
6.12. Nina Badrić  
13.12. Natali Dizdar  
20.12. Perpetuum Jazzile  
27.12. Vatra  
...in mnogi drugi!





## Kaj na božičnih sejmih nujno pokusiti?

Božični sejmi so pravi raj za gurmane. Kuhano vino, pogosto z dodatkom pomaranče, cimeta in klinčkov, je obvezna klasika. Če ne pijete alkohola, poskusite otroški punč, brezalkoholno različico. Praženi mandlji, medenjaki in jabolka v karameli ali testu so vonj otroštva, ki vas bo spremljal po celotnem sejmju. V Avstriji naročite cesarski praženec (Kaiserschmarrn), na Češkem cimetov valjček (trdelník), v Nemčiji pa znamenite klobasice Bratwurst. Ljubitelji sladkega naj poiščejo čokoladne fontane, medenjake v obliki srca ali marcipan iz Lübecka.

## Naj vas vzdušje ne ponese preveč

Ne podcenjujte gneče v večjih mestih, kjer se na sejmih zbere na tisoče ljudi, zato se izognite obiskom ob koncu tedna, če želite mirnejše vzdušje. Cene izdelkov so pogosto visoke, zato si vnaprej določite proračun, da ne boste impulzivno zapravljali. Ne zanašajte se le na telefone, prenosne baterije namreč v mrazu hitro odpovejo, zato si pomembne podatke (naslov hotela, telefonske številke) zapišite na list. Ne pričakujte popolnosti, kajti del čara sejmov je njihova pristnost, zato bodite pripravljeni na hrup, vonj po pečenih klobasah in lepljiva tla.

Stara romantika. Ljubki sejem v Lübecku, kjer preprosto morate pokusiti znameniti lokalni marcipan. Foto: Profimedia



Božični sejem v Varaždinu velja za najlepšega na Hrvaškem. Foto: Profimedia



Oglasno sporočilo

## Praznični oddih ob morju z Liburnia Hotels & Villas

**Doživite advent v Opatiji, kjer se obmorska spokojnost prepleta z glamurozno okrasitvijo in šarmom tradicije**

Zgodovinsko obalno mesto Opatija na Hrvaškem se v prazničnem času spremeni v pravo zimzeleno pravljico. Ulice in promenade zasijejo v soju tisočih luči, okrašene stojnice vabijo obiskovalce k odkrivanju lokalnih dobrot, glasba v živo pa še dodatno poudari praznično vzdušje. Opatija je znana kot eno najbolj čarobnih adventnih doživetij, saj združuje obmorsko mirnost, čudovito arhitekturo in praznično eleganco, zaradi česar je idealna destinacija za romantičen ali sproščujoč zimski pobeg. Med **najboljše božične destinacije v Evropi** jo uvršča tudi organizacija European Best Destinations, kar dodatno potrjuje njen edinstveni čar.

Obmorska spokojnost, razkošni wellnessi in praznična eleganca ustvarjajo popolno kombinacijo za obiskovalce, ki si želijo čarobnosti in prazničnega duha v bolj intimnem, umirjenem okolju. **Liburnia Hotels & Villas** s svojim izborom vrhunskih hotelov na opatijski rivieri poskrbi, da bo vaš praznični oddih nepozaben. Med njimi izstopata **Hotel**

**Ambasador in Hotel Imperial**, ki vsak po svoje prispevata k čarobnosti zime ob morju. Oba hotela sta elegantno in udobno zatočišče za raziskovanje prazničnega vzdušja mesta, hkrati pa ponujata sezonske programe in wellness doživetja, ki dodajajo toplino in piko na i vsakemu zimskemu pobegu.

**Hotel Ambasador: sodobna eleganca z osupljivim pogledom na morje**

**Hotel Ambasador** je sodoben petzvezdični hotel, kjer se minimalističen dizajn združuje z udobjem in eleganco. Ponuja čudovit razgled na Kvarnerski zaliv in prostora wellness center, ki se razprostira na 1300 m<sup>2</sup>. Notranji bazen z ogrevano morskovo vodo, finska savna, turška kopel in whirlpool ponujajo prijetno zatočišče pred zimskim mrazom. Gostje lahko uživajo tudi v praznično obarvani kuhinjski restavraciji Cubo, kjer lokalne sestavine dobijo sezonski pridih, dopolnjuje pa jih izbrana vinska karta.

**Hotel Imperial: brezčasna eleganca in praznična toplina**

**Hotel Imperial**, zgrajen leta 1885, velja za simbol opatijske arhitekturne dediščine in brezčasnega razkošja ter ponuja nepozaben praznični oddih v srcu Opatije. Njegova prefinjena notranjost ustvarja prijetno, nostalgično vzdušje, hkrati pa ponuja sodobno udobje za popolno sprostitve. Na terasi hotela poteka tradicionalni adventni program s praznično ulično hrano, pijačo, glasbo v živo in očarljivimi koticiki za fotografiranje. Prijetno vzdušje še dodatno poudari značaj Opatije kot elegantne, a pristno tople zimske destinacije.

Obisk Opatije v prazničnem času in oddih v hotelih **Liburnia Hotels & Villas** ponujata popolno kombinacijo obmorske sprostitev, wellness razvajanja in praznične eleganca, ki bo ogrela srce vsakega obiskovalca.



# Praznična doživetja, sejmi in terme – po svoje

Adventni čas je odlična priložnost, da se z avtodomom odpravimo na decembrsko potepanje. Preizkusili smo nekaj klasičnih adventnih prestolnic, kjer so urejena parkirišča za avtodome, in dodali izbor termalnih kampov, ki so odprti tudi pozimi

■ MITJA SGAJ



December je za avtodomarje pravzaprav eden najbolj čarobnih terminov za preživljanje koncev tedna v mestih. Lahko pa tudi v termah. Temperature so nizke, a mesta so bližje, kot si mislimo, parkiranje je razmeroma dobro urejeno, večina parkirišč za avtodome pa je ob rekah in ponuja lep dostop do središč.

## Zagreb: advent s karakterjem in prijetnimi uličnimi okusi

Zagreb je priljubljena destinacija avtodomarjev, ki radi obišejo glavno mesto Hrvaške s številnimi znamenitostmi. Mesto je blizu Slovenije, cestne povezave so dobre. Med največjimi znamenitostmi so živalski vrt, kulturne prireditve ali koncerti, v decembru pa turisti obišejo božične tržnice in okrašeno mestno jedro, ki zadnja leta velja za eno najlepših božično okrašenih prestolnic. Advent v Zagrebu je po mnenju mnogih

Foto: Shutterstock 

med najbolj čarobnimi v Evropi, atmosfera je prijazna, vsaj v začetku decembra pa ni pretirane gneče.

### Kje prenočiti z avtodomom:

**Kamp Zagreb:** je nov kamp, ki je urejen v bližini avtoceste Maribor-Zagreb. Kamp je ob jezeru Rakitje in je od središča Zagreba resda oddaljen 17 kilometrov, je pa z mestom povezan z redno avtobusno linijo in lokalnim vlakom, zato boste v mestu lahko v 15 do 20 minutah. V tem času stane nočitev na osebo 8 evrov, za otroke med 12. in 18. letom 5 evrov, za otroke do 12. leta starosti je nočitev brezplačna. Cene lepo urejenih parcel so 18 do 20 evrov na noč, odvisno od velikosti.

**Parkirišče pri Jarunu:** avtodom lahko parkirate in prenočite na parkirišču pred vhodom v športni park Jarun, ki je na jugozahodnem



dogodkov kot Dunaj. Letos lahko obiščete 14 sejmov s skupno 911 stojnicami, na 180 od njih ponujajo hrano in pijačo. Do božiča lahko na stojnicah pričakujete punč, kuhano vino, sladkorno peno in različna božična darila, kot so sveče, okraski za božično drevo in igrače. Največji adventni sejem leta 2025 bo božični sejem v dvorani Marx Halle s 186 stojnicami.

## Budimpešta: ob sejmih zanimive tudi terme

Predbožična Budimpešta izstopa predvsem po svojem izrazitem zimskem vzdušju, v katerem se prepletata bogata zgodovinska kulisa in sodoben mestni utrip. Mestne ulice v tem času razsvetljujejo praznične luči, ki odsevajo na številnih božičnih sejmih. Tam obiskovalce spremljajo značilne vonjave po kuhanem vinu, sladkem pecivu ter tipičnih madžarskih jedeh.

### Kje prenočiti z avtodomom:

**Arena Camping:** kamp je odprt vse leto in je dobro izhodišče za raziskovanje Budimpešte. Čeprav je lociran v središču mesta, je okolje zeleno, kamp prečka tudi potok. S centrom mesta je povezan tudi z metrojem (linija M2), pot traja 10 minut. Cena za odraslega na dan je 10 evrov, za otroke od 4. do 13. leta 5 evrov, za otroke do vključno 3 let je bivanje brezplačno. Cena za avtodom oziroma prikolico je 26 evrov.

**Haller Camping:** tudi ta kamp je odprt vse leto in je v bolj urbanem okolju, še bolj blizu centra mesta. Cena za odraslega na dan je 13 evrov, za otroke od 6. do 13. leta 5 evrov, za otroke do vključno petega leta starosti je bivanje brezplačno. Za mikrokamperje do 8 metrov dolžine je cena na dan 23,30 evra, za avtodome in prikolice do 8 metrov dolžine 32,40 evra, za daljše 38,90 evra. Po štirih nočitvah je peta nočitev brezplačna.

### Kaj videti in doživeti:

Obiskovalci Budimpešte lahko v tem času uživajo v tradicionalni glasbi, plesnih predstavah in gledaliških produkcijah, ki prinašajo v mesto pra-

znično razpoloženje. Kulturne znamenitosti, kot sta grad in ribja tržnica, so praznično okrašene, kar je dobra popotnica za sprehode ob Donavi. Budimpešta v predbožičnem času ponuja nepozabno izkušnjo za vse ljubitelje praznične čarobnosti.

Največji sejem je na Vörösmarty tér, kjer je več kot 100 stojnic, bogata je ponudba rokodelskih izdelkov in ulične prehrane, pester je tudi program za družine. Sejem pred baziliko svetega Štefana, ki jo krasijo projekcije na pročelju, ponuja tudi drsališče in večerni svetlobni programom.

Budimpešta ponuja kombinacijo modernega adventa v velikem mestu in razvajanja v toplih termalnih vodah. Z malo načrtovanja je avtodom idealna izbira.

## Za ljubitelje razvajanja: decembrski road trip po termalnih kampih

Če niste za gnečo na božičnih sejmih ali pa če bi se po obisku teh sejmov želeli še odpočiti, je lahko dobra decembrska izbira tudi termalni vikend. Terme so pozimi še posebno mamljive, v kar nekaj slovenskih termah pa je mogoče vse leto prenočiti tudi v kampih. Si že predstavljate sprehod iz toplega bazena po zimski pokrajini v prijetno ogret avtodom?

Kamp Natura v Termah Olimia je odprt vse leto, je pa res, da je nekoliko oddaljen od wellness centra Orhidelia in family wellnessa Termalija, saj je v bližini letnega kopališča Aqualuna. Tudi kamp Terme 3000 v Moravskih Toplicah je odprt vse leto, destinacija je zelo priljubljena med družinami. Nekoliko bolj umirjeno je vzdušje v Termah Banovci, kjer je njihov kamp Sončni gaj odprt vse leto, je pa pozimi zaprt nudistični del.

Tudi Kamp Term Ptuj, ki leži ob Dravi in v neposredni bližini najstarejšega slovenskega mesta, je odprt vse leto, bližina mesta pa ponuja tudi možnost sprehodov. Tudi ljubitelji Term Čatež imajo možnost kampiranja v tamkajšnjem kampu, odprtem vse leto, na voljo pa je tudi tako imenovani camperstop oziroma parkirišče za avtodome. Vse leto lahko kampirate tudi v kampu Term Snovik, enako velja za del kampa Vita v Termah Tuhelj.

Foto: Profimedia 

## Praktični nasveti pred potjo z avtodomom decembra

**Plinski grelci:** vsekakor vzemite zraven vsaj dve polni jeklenki (največja napaka decembra je prepričanje, da bo ena zado-stovala).

**Elektrika v kampu:** pozimi je bolj smiselno izbrati kamp z elektriko namesto prenočevanja na prostem, saj je poraba energije veliko večja.

**Zimske pnevmatike/verige:** poskrbite za dobre zimske pnevmatike oziroma ustrezne snežne verige, in če se odpravljate v tujino, preverite predpise, ki veljajo tam (informacije ponuja AMZS).



# Umazanijo odstranimo, preden se posuši

Uporabimo vodo, krpo, krtačo ali nizkotlačni čistilnik, pomembno je, da smo pripravljene na naslednjo avanturo

V jesenskih in zimskih mesecih se na potovanjih in izletih oblečemo drugače kot pomladi in poleti iz enostavnega razloga, ker je tudi vreme drugačno. Nič čudnega ni torej, da so tudi posledice naših aktivnosti drugačne kot v toplen vremenu: v meglenem, deževnem vremenu ali celo ob snežni brozgi se bolj umažejo oblačila in obutev, pa tudi oprema, ki jo uporabljamo, na primer kolo ali smuči. Bolj se umaže tudi avtomobil ali avtodom in nenazadnje naš hišni ljubljencek, kadar gre z nami. Zato v tem času posvetimo nekoliko več skrbi tudi čiščenju in vzdrževanju vsega, kar smo vzeli s sabo na pot.

## Očistimo, preden se zasuši

Idealno je, če najhujšo umazanijo odstranimo takoj, še preden sedemo v avto in se vrnemo domov. Vendar najpogosteje nimamo pri roki vode, krtače in krpe, zato se moramo znajti drugače. Pohodniško obutev je najbolje sezuti in jo očistiti, preden se posuši. Prvi ukrep je, da primemo vsak čevljev eno roko na zgornjem robu in nekajkrat udarimo s podplati enega ob drugega, da stresemo z njih blato in pesek. Če so se kamenčki zarili v profil, jih izbezamo z leseno ali podobno trdno paličico, pri čemer pazimo, da ne zarežemo v gumo. Blato lahko s podplatom speremo tudi v bližnjem potoku ali luži. Ko se bodo čevlji posušili, jih bomo očistili po navodilih proizvajalca, odvisno od tega, ali so narejeni

iz usnja ali iz umetnega materiala. Pohodniških čevljev nikoli ne peremo v pralnem stroju, ker lahko uničimo impregnacijo proti vlagi.

## Odstranimo ostanke snega in soli

Tudi alpske in tekaške smuči ter bord se med uporabo umažejo, zmočijo in lahko začnejo pokati in rjaveti. Če jih hočemo čim dlje obdržati v dobri kondiciji, jih je najbolje očistiti takoj po uporabi. Preden jih odložimo v prtljažnik, jih obrišemo z mehko krpo, da odstranimo ostanke snega, blata in morebitne soli. Doma jih poškopimo z blago mešanico vode in detergenta za pomivanje posode, jo pustimo nekaj minut učinkovati in nato dobro obrišemo z mehko krpo, da odstranimo ves detergent.

## Pri curkih pazimo na ležaje in elektriko

V lepih jesenskih in ne preveč mrzlih zimskih dneh prija tudi vožnja s kolesom ali električnim kolesom, pogosto zato kolo naložimo na nosilec in se do izhodišča izleta odpeljemo z avtom. A ker so jeseni

poti pogosteje posejane z lužami, je kolo po takem izletu neredko poškopljeno z umazanijo, ki je ne želimo stresti še na avto in seveda po sebi, ko kolo znova nalagamo na nosilec. V takih primerih si lahko pomagamo s srednje- ali nizkotlačnim čistilnikom na akumulatorski pogon, ki ima vgrajen rezervoar za vodo. Pri tem moramo paziti, da vodnega curka ne usmerimo neposredno na ležaje, blažilnike ali električne dele.

## Nežno s pasjimi tačkami

Z akumulatorskim čistilnikom pa lahko z nekaj spretnosti umijemo tudi pasje tačke, preden naš štirinožni prijatelj umaže svoj transportni boks. Šoba z mehkim stožčastim curkom nežno očisti umazanijo z dlake, nato pa kosmatinca še obrišemo z brisačo. Prav tako nam akumulatorski čistilnik pride prav za čiščenje avtodoma ali prikolice, in sicer tako v notranjosti kot tudi zunaj. Za obsežnejše čiščenje lahko namesto rezervoarja čistilnik priključimo tudi na vrtno cev ali drug priključek za vodo.

S čisto opremo bomo zagotovo bolj pripravljene za novo pustolovščino kot ob pogledu na posušene ostanke blata in druge umazanije. **(bav)**



Foto: Shutterstock

# Vijuganje po belih strminah še dražje

Nekoliko nižje cene smučarskih vozovnic v predprodaji še do konca novembra. Ponekod otroci smučajo brezplačno

## ■ SREČKO KLAPŠ



Slovenska smučišča so pred začetkom nove zimske sezone, ta se bo, če bodo vremenske razmere dopuščale, začela konec novembra oziroma v začetku decembra. Ob tem večina upravljavcev napoveduje nekoliko višje cene smučarskih vozovnic, v povprečju bodo dražje za dva do pet odstotkov. Višje cene utemeljujejo z rastjo stroškov energije, dela in vzdrževanja, obenem pa obiskovalcem obljublajo številne novosti in bogatejšo spremljevalno ponudbo.

### Rogla in Areh: Višje cene, več vsebin

Na Rogli, ki jo upravlja podjetje Unitur, ta pa je v lasti Advance Capital Partners, bo cena dnevne vozovnice za odrasle v sezoni 47 evrov (v predprodaji do 30. novembra 42 evrov), kar je približno za 4,4 odstotka več kot lani. Za otroke bo vozovnica stala 30,50 evra. Na Arehu bo cena za odrasle 42 evrov med tednom oziroma 46 evrov ob koncih tedna in praznikih, kar pomeni za do tri odstotke višje cene kot lani. Upravljalci na Pohorju obljublajo nove vsebine, med drugim razširjen Funpark Žigart in izboljšano zasneževanje na progi Habakuk B.

**Na Mariborskem Pohorju in Arehu bo dnevna vozovnica med tednom stala 42 evrov, za vikend pa 46 evrov.** Foto: Sašo Bizjak

V Kranjski Gori bo dnevna karta za odrasle letos stala 49 evrov, to je približno za pet odstotkov več kot v pretekli sezoni. Podražitev upravljavci pojasnjujejo s povišanjem stroškov elektrike in dela. Za otroško karto bo treba odšteti 30 evrov. V predprodaji do 30. novembra stane vozovnica za odrasle 36 evrov in za otroke 27 evrov. Smučišče dodatno vlaga v posodobitev sistema umetnega zasneževanja in upa na stabilnejše vremenske razmere kot pretekli dve zimi.

### Kope: 38 evrov in največje investicije doslej

Na Kopah bo redna cena dnevne karte 38 evrov, kar je rahla podražitev glede na lansko sezono. Smučišče sicer vstopa v novo sezono po največjem investicijskem ciklu, saj skupna vrednost letošnjih naložb presega devet milijonov evrov. Med večjimi projekti so izgradnja

novega hotela Panorama Kope s štirimi zvezdicami ter nov velnes in bazenski kompleks.

Na Kravcu bo redna cena dnevne karte letos višja za dva evra in znaša 45 evrov. V predprodaji pa so na voljo po 42 evrov za odrasle in 27 evrov za otroke. V podjetju RTC Kravec so se v preteklem letu soočali z visokimi stroški energije in pomanjkanjem naravnega snega, zato upajo, da bo letošnja sezona daljša in stabilnejša. Večjih infrastrukturnih novosti ni, pripravljajo pa pester spremljevalni program.

Na Voglu bo dnevna smučarska vozovnica za odrasle letos 45 evrov, za otroke 23 evrov. To pomeni podražitev za približno 2,2 odstotka. Čeprav so v pretekli sezoni zaradi vremenskih razmer izmerili 14-odstotni upad obiska, podjetje ostaja optimistično in napoveduje nove projekte, med drugim obnovo nastanitvenih objektov Murka in Zala v letu 2026.

Smučišče Cerkno, ki ga upravlja družba Postojnska jama, v novo sezono vstopa z izboljšanim žičniškim sistemom in posodobljenimi smučišči. Dnevna vozovnica za odrasle bo predvidoma stala 43 evrov, kar je le malenkost več kot lani. V predprodaji do 30. novembra jih je mogoče kupiti po 38 evrov (odrasli) in 24 evrov (otroci). V Cerknem poudarjajo, da ostajajo zvesti sloganu "najboljše razmerje med kakovostjo in ceno".

## Golte in Gače: Nižje cene in brezplačne vozovnice

Med slovenskimi smučišči letos izstopajo Golte, kjer so uvedli poenostavljen sistem prodaje vozovnic. Dnevna karta stane 20 evrov in velja za vse starostne skupine ter vse dni v tednu, v ceno pa je vključena tudi povratna vožnja z nihalko. Otroci do šestega leta bodo

**Na Rogli so letošnje smučarske vozovnice dražje za 4,5 odstotka.**

Foto: Igor Napast



**Na Kravcu bo dnevna vozovnica predvidoma stala 45 evrov.**

Foto: Robert Balen

v spremstvu staršev smučali brezplačno. Na Golteh menijo, da bo nova cenovna politika prispevala k večji dostopnosti smučanja.

Posebnost sezone prihaja iz Gač nad Črmošnjicami, kjer bodo imeli otroci in dijaki iz dolenskih in belokranjskih občin brezplačne smučarske vozovnice. Občine sofinancirajo projekt s 150.000 evri, cilj pa je spodbuditi več mladih k smučanju.

Če bodo vremenske razmere ugodne, bodo prva smučišča – med njimi Kravec, Kope in Kranjska Gora – začela obratovati že konec novembra. Na preostalih, kot so Rogla, Pohorje, Vogel in Cerkno, začetek sezone načrtujejo v prvi polovici decembra.

## Cene v tujini višje od inflacije

Po podatkih evropskih potrošniških organizacij so se cene smučarskih vozovnic v zadnjem desetletju zvišale za kar 34,8 odstotka nad inflacijo, pri čemer so za največje podražitve odgovorna švicarska, avstrijska in italijanska smučišča, poroča Euronews. V Italiji so bile letošnje podražitve tako visoke, da jih je poročilo italijanskega združenja Assoutenti označilo za "povsem neutemeljene". Po njihovih podatkih se bodo cene vozovnic na smučiščih od Dolomitov do Apeninov v primerjavi z letom 2021 povišale kar za 40 odstotkov. Dnevna vozovnica za paket Dolomiti Superski, ki vključuje dvanajst smučišč, bo to sezono stala 86 evrov, v kraju Roccaraso v Abrucih pa 60 evrov.

Najdražje smučišče v Evropi ostaja Zermatt v Švici, kjer dnevna vozovnica stane okoli 108 evrov. Na drugem koncu lestvice je srbski Kopaonik, kjer smučarji za dan na snegu odštejejo 37 evrov.

# Koliko podatkov porabijo facebook, instagram, spotify in drugi?

Uporaba spletnih storitev, ki jih brezskrbno uporabljamo doma, nas lahko, če na to nismo pripravljeni, v tujini veliko stane

■ GREGOR GROSMAN



📍 S pametnimi mobilniki tudi v tujini navigiramo, prevajamo, fotografiramo in predvsem svoje dogodivščine delimo prek družbenih omrežij. Foto: Shutterstock

Brez mobilnega telefona že lep čas nihče več ne zapusti doma, tudi na potovanjih je nepogrešljiv spremljevalec. Pisali smo že, da svoje mobilnike pri raziskovanju domačih in tujih destinacij uporabljamo za načrtovanje poti, fotografiranje, prebiranje elektronske pošte, z vedno bolj razvito umetno inteligenco tudi za enostavnejšo komunikacijo z domačini, če ne govorimo ali beremo njihovega jezika. Ste kdaj poskusili spletni Googlov prevajalnik, ki ga največkrat uporabljamo za prevajanje besedila, preklopiti v način za prepoznavo fotografij? Kamero v tem primeru enostavno usmerite v napis na prometnem znaku, tabli ali jedilnem listu v restavraciji - in že bo UI samodejno zaznala jezik ter besedilo prevedla v slovenščino. Vi morate le imeti omogočen prenos podatkov z mobilnikom, torej dostop do interneta.

Pri potovanjih po državah Evropske unije, kjer velja tako imenovana EU-tarifa, to ne bo težava. Kadar namreč potujemo iz matične države v drugo državo EU, nam za uporabo mobilnega telefona niso zaračunani dodatni stroški. To se imenuje gostovanje ali gostovanje kot doma, naši klici (v mobilno in stacionarno omrežje), besedilna sporo-

čila (SMS) in podatkovne storitve (brskanje po spletu, pretakanje glasbe in videoposnetkov) se zaračunajo po domačih stopnjah in po enaki ceni za klice, besedilna sporočila in podatke kot v domači državi. Enako pravilo se uporablja tudi za klice ali besedilna sporočila, ki jih prejmemo med bivanjem v tujini. Prejeti klici ali besedilna sporočila med gostovanjem vas ne bodo stali več, tudi če ima oseba, ki vas je poklicala, drugega ponudnika storitev. Obseg storitev je sicer omejen in določen s paketom uporabnika, režim gostovanja kot doma pa je na voljo tudi v državah Evropskega gospodarskega prostora (EGP): na Islandiji, v Lihtenštajnu in na Norveškem. Države zunaj EU/EGP v tem reži-

mu gostovanja niso zajete, tako tudi Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske (UK) ni več del EU-tarife in se klici in prenos podatkov med gostovanjem v tej državi ne štejejo v zakupe znotraj paketa.

## Poraba podatkov

Nagradno vprašanje pri zakupu prenosa podatkov pa je količina, ki jo boste potrebovali. Če boste telefon na dopustu uporabljali enako kot doma, vam bo že pogled v aplikacijo o prenesenih podatkih v domačem omrežju dal potrebno informacijo. Ker pa je raba mobilnika na potovanjih vseeno nekoliko drugačna, je zelo dobro vedeti, kateri paket izbrati, koliko podatkov zakupiti.

📺 Deljenje dopustniških utrinkov, še posebej v obliki videov, poveča količino prenosa podatkov.

Foto: Profimedia



Vsak uporabnik je drugačen, a v povprečju boste za brskanje po instagramu porabili od 1 do 2 Gb podatkov na uro. To vključuje brskanje po vašem zidu, gledanje zgodb, raziskovanje reelsov in občasno nalaganje vsebine. Po nekaterih ocenah lahko zahtevnejša uporaba, ko gledamo denimo veliko video posnetkov, nanese tudi do 3 Gb prenosa podatkov v zgolj eni uri. Če torej razmišljate, da bi za en teden potovanja zakupili paket s 30 Gb podatkov, bi se to ravno izšlo. Toda tu so še elektronska pošta, brskanje po spletu in facebook. Brskanje po spletnih straneh naj bi porabilo približno 1 Gb podatkov v 17 urah, torej 60 Mb na uro. Znova je količina odvisna od sestave spletne strani, njene "teže", ki se odraža v količini fotografij in video posnetkov. Sam tekst ni problematičen. Omenili smo še facebook. Instagram bolj uporablja videoposnetke in slike visoke ločljivosti, ki porabijo več podatkov na minuto kot facebook.

Verjetno ni treba posebej izpostavljati, da pretočna glasba porabi bistveno manj podatkov kot pretočni video. Sedem ur poslušanja glasbe prek spotifyja v kakovosti premium 320kbps bo zahtevalo 1 Gb podatkov. Razmišljate, da bi na dopustu na netflixu gledali svojo najljubšo serijo? Po spletu smo našli podatek, da bi lahko v podatkovno varčnem načinu 1 Gb prenosa zadostoval za šest ur gledanja videa, v visoki ločljivosti HD pa boste gigabajt pretočili v zgolj 20 minutah. Enako količino podatkov boste porabili, če boste prek youtube v ločljivosti 1080p gledali videe, čas ogleda se z znižanjem ločljivosti na 720p podvoji.

## Wifi rešuje

Seveda lahko podatke prenašate tudi prek brezžičnih omrežij WiFi, preko katerih je mogoče tudi telefonirati ali imeti video klice. Uporaba je sploh priporočljiva za zniževanje stroškov med gostovanjem, posebej ob potovanju v države zunaj EU. Običajno so na voljo brezplačno v hotelih, letoviščih, kampih, kongresnih centrih, vlakih, na letališčih in drugod, tudi veliko restavracij jih ponuja, ne omogočajo pa zgolj brezplačnega prenosa podatkov, temveč z uporabo storitve Voice Over IP tudi brezplačne klice.

Kadar greste na krajši izlet, lahko pri svojem operaterju preverite, kakšne opcije, možnosti dodatnega zakupa podatkov ponuja za vašo izbrano državo. Morda bo povsem zadostoval za vaše

**📷 Nekoč so popotniki v tujini kupovali fizične SIM-kartice, danes je gostovanje lažje z uporabo eSIM.** Foto: Shutterstock



**Prevsem mlajši so na potovanjih radi vključeni in zelo hitro pretiravajo pri uporabi družbenih omrežij.** Foto: Profimedia

potrebe. Če bi bile količine premajhne, pa boste verjetno morali razmisliti o uporabi lokalne kartice v državi, v katero potujete.

## Najboljši ponudniki eSIM

Na potovanjih smo preizkusili že več ponudnikov storitev eSIM. Razlikujejo se po enostavnosti aplikacije, s katero kartico eSIM registriramo v telefonu, prav tako je pomembno, da pridobimo informacije, v katerih omrežjih nacionalnih operaterjev bomo lahko gostovali. Nekateri imajo boljše pokritost od drugih, kar je še posebej pomembno pri potovanjih v odročnejših krajih. Na spletni strani Sumpackers so naredili kratek pregled ponudbe na tržišču.

Eden večjih je Airalo, ki pokriva več kot 200 držav, omogoča pa tudi registracijo v omrežjih za najmanj tri dni ali več. Pri ponudniku Yesim boste lahko uporabili eSIM v 194 državah, uporabljali pa ga boste lahko teden dni ali dlje. Tu so še Manet Travel (210 držav), Roamify (217 držav), Alosim, Esimatic, Nomad, Holafly in številni drugi. eSIM za državo, v katero potujete, si lahko prenesete že doma, aktivirate pa ob prihodu tja. Praviloma boste za to potrebovali dostop do interneta, kar ne bi smela biti težava, saj ga omogočajo vsa letališča.

## Kaj je eSIM?

Kartica eSIM je navidezna, torej ne fizična kartica, ki bi jo bilo treba vstaviti v za to namenjeno režo v mobilnem telefonu. Njena prednost je med drugim prav to, da vam mobilnika ni treba razstavljati. Odpade tudi iskanje prodajalne z elektronsko opremo, kjer smo v preteklosti kupovali lokalne SIM-kartice in jih zamenjevali z domačimi. eSIM mora vaš mobilnik sicer podpirati, da jo lahko uporabite, vendar to podpora zagotavljajo večinoma že vsi sodobni pametni mobilniki.

# Obisk Rodosa pozno jeseni: Kjer še stresu postane dolgčas

Rodos po sezoni: v kavarnah se namesto vročega kapučina pije ledena črna kava, domačini se končno ustavijo, turisti pa odidejo. Ostaneta le toplo sonce in počasni ritem otoka

## ■ BARBARA BRADAČ

Ko večina turistov že pospravi kovčke in se Sredozemlje počasi odene v mir, se grški otok Rodos pokaže v povsem drugi luči – tišji, sproščen in presenetljivo topel. Namesto poletne vročine in gneče na plažah tam konec oktobra vlada prijetna klima, kavarne ob morju dihajo počasneje, domačini pa si po dolgi sezoni končno oddahnejo. Prav takrat smo se odločili za kratek pobeg – nekaj dni oddiha, ujetih med praznike in vikend – in izkoristili eno zadnjih letalskih povezav z Dunaja na ta grški otok. Rezultat? Sonce, mir in Grčija brez tipične turistične kulise – popolna kombinacija za poznojesensko potovanje.

## Otok, ki se počasi zapira

Na Rodosu se glavna turistična sezona izteče konec oktobra, ko se temperature spustijo na prijetnih 23 do 25 stopinj Celzija, valovi Egejskega morja pa se umirijo. Morje je še vedno toplo, a kopanje ni več glavni namen dneva. Domačini si takrat oddahnejo – po mesecih polnih hotelov, prepolnih plaž in neprestanega vrveža. "Na kopanje gremo le do septembra, potem se tempo umiri," pove taksist Christos. In z nasmehom doda: "Življenje na otoku je odvisno od

📍 **Stari stebri Lindosa stojijo nad modrino morja kot varuhi večnosti.**  
Foto: Barbara Bradač



turizma. Če je turizem dober, ni stresa." A tudi on prizna, da otok po sezoni dobesedno zadrema – sredi novembra večina hotelov, trgovinic in lokalov zapre vrata do pomladi. V tem tihem času ima Rodos prav poseben čar.

## Drevesa, zgodovina in tišina

Rodos pozno jeseni razkrije svojo tiho lepoto. V mestu prevladujejo drevesa – stara, upognjena, razvejena in grčasta – kot živi spomeniki, ki že stoletja ponujajo senco in zavetje. Poleti so vir hladu, jeseni pa ustvarjajo mehko kuliso za sprehod po mestu.

Kraj našega bivanja, dvanajst kilometrov iz mesta Rodos, je bil odlična izhodiščna točka za raziskovanje otoka. Avtobusne povezave



**Palača velikih mojstrov. Impozantna utrdba viteškega reda svetega Janeza v središču starega mesta – danes eden simbolov Rodosa.**

Foto: Barbara Bradač

so kljub koncu sezone še vedno zanesljive, ulice starega mesta pa skoraj prazne. Hoja ob mogočnih obzidjih in kamnitih vhodih je povsem druga izkušnja kot poleti, ko so iste ulice polne obiskovalcev in prodajalcev spominkov.

Otok ponuja mnogo tudi zunaj sezone. Sprehodili smo se skozi staro mestno jedro Rodosa (Old Town), eno najbolj ohranjenih srednjeveških mest v Evropi, in se ustavili v pristanišču Mandraki, kjer je po legendi stal znameniti Kolos z Rodosa, eno izmed sedmih čudes antičnega sveta – bronasti kip boga Heliosa, ki naj bi s po eno nogo stal na vsakem od vhodnih pomolov in pozdravljal ladje, ko so



**S kamnitega obzidja in s pogledom na morje** Foto: Barbara Bradač



**Z vrha akropole v Lindosu se odpira pogled na morje in zaliv svetega Pavla, eno najlepših razgledišč na Rodosu.**

Foto: Barbara Bradač



**Konec oktobra je morje še prijetno toplo, plaže pa skoraj prazne – popoln čas za sprehod in kopanje brez gneče.** Foto: Barbara Bradač

vstopale v pristanišče. Danes na tistih mestih stojita dve bronasti živali – jelen in košuta, simbol otoka Rodosa, ki po legendi varujeta otok pred kačami.

Z razgledne akropole Rodosa se mesto razprostira kot v učbeniku zgodovine. Vstopnina je 20 evrov.

Lindos je eden najbolj slikovitih krajev na Rodosu, pravo razgledniško razkošje bele arhitekture, modrine in zgodovine. Leži približno 50 kilometrov južno od mesta Rodos ali uro in 45 minut z avtobusom, ki v eno smer stane 5,50 evra. Zgrajen je ob hribu, nad katerim kraljuje akropola Lindosa – ena najlepših arheoloških točk v Grčiji. Do nje vodijo ozka pot med belimi hišicami, zgrajenimi v tradicionalnem dodekanskem slogu, in tlakovane ulice, kjer se še vedno vozi s starinskimi oslički. Z vrha akropole (vstopnina je 20 evrov) se odpira dih jemajoč razgled na zaliv svetega Pavla v obliki srca, kjer se je po legendi ustavil apostol Pavel na svoji poti v Rim. Ruševine starogrškega templja boginje Atene Lindije iz 4. stoletja pr. n. št. so še vedno dobro ohranjene, med njimi pa stoji tudi srednjeveški grad, ki so ga zgradili vitezi reda svetega Janeza. Pod akropolo se razprostira mestece, prepredeno z labirintom ozkih ulic, polnih trgovinic, umetniških galerij in tradicionalnih tavern.

Termalne izvire so poznali že stari Grki, kasneje pa so jih obudili Italijani, ki so v tridesetih letih prejšnjega stoletja zasnovali kompleks s kupolastimi paviljoni, mozaiki in urejenimi vrtovi. Objekt Kallithea Springs ima izrazit mediteranski, skoraj orientalski pridih – beli oboki, krožne dvorane in kamnite poti ustvarjajo vtis, kot da si stopil v film iz preteklosti. Ni čudno, da so tu posneli *The Guns of Navarone* (1961), veliko hollywoodsko vojno pustolovščino z Gregoryjem Peckom, Anthonyjem Quinnom in Davidom Nivenom. Pa *Escape to Athena* (1979), britansko pustolovsko vojno komedijo z Rogerjem Moorom, Claudio Cardinale in Tellyjem Savalasom. In grški film *Anna Roditi* (1948) (Anna of Rhodes).

Voda tu danes sicer ni več termalna, a kraj še vedno privablja obiskovalce s svojo spokojnostjo in lepoto. Ob zalivu so manjše plaže s kristalno čistim morjem, potop med skalami pa razkrije pisano morsko življenje. Kallithea Springs so priljubljene tudi pri domačinih, ki jih obiščejo zunaj sezone.

## Ljudje, ki dihajo z otokom

Domačini so v tem času drugačni: bolj sproščeni, klepetavi, radovedni. Christos pove, da se otočani po koncu sezone skorajda znova spoznajo: "Poleti delamo brez odmora, pozimi pa končno dihamo." Pandemija jih je močno prizadela, a turizem se vrača. "Blagoslovljeni smo, da živimo tu. Klima, hrana, morje – vse imamo," pravi.

Med sprehodi smo opazili še drobne značilnosti, ki razkrivajo vsakdan domačinov: večina Grkov na Rodosu kadi – skoraj ob vsaki kavarni in na vsakem vogalu oblak tobaka, največkrat iz elektronskih cigaret. To je del ritma, ki ga domačini sprejemajo brez naglice in brez moraliziranja. Letos so skoraj vsi pili črno kavo z ledom, tako imenovani "freddo", ki je postal stalnica tudi v hladnejših dneh.

Med sprehodom po mestu smo opazili še eno značilnost Rodosa – mačke. Te so povsod: lenobno poležavajo na soncu, prečkajo ulice in se stiskajo ob zidovih starih hiš. Na otoku zanje skrbijo prostovoljci, ki jim prinašajo hrano in postavljajo zatočišča. Postale so del vsakdana in skoraj simbol otoka – morda zato, ker tudi one živijo v ritmu Rodosa: počasi, svobodno in brez naglice.



Rodos spada v jugovzhodni del Dodekanskega otočja, kjer se stikata Sredozemsko in Egejsko morje. Ta lega ustvarja izjemno ugodne razmere za čistočo in toploto vode. Foto: Barbara Bradač



Bele hiše v Lindosu niso naključje, temveč del večstoletne arhitekturne tradicije grških otokov. Hiše so pobeljene z apnom, za zmanjšanje vročine, v higienske namene, zaradi estetike in identitete, ter so simbol čistosti in svetlobe. Foto: Barbara Bradač



Bele hiše v Lindosu, zgrajene v tradicionalnem dodekanskem slogu, se spuščajo proti morju. Foto: Barbara Bradač



📷 Zunaj sezonskega vrveža se obzidje starega mesta zdi še mogočnejše, prodajalne školjk in spominkov pa se pripravljajo na zimski počitek. Foto: Barbara Bradač

## Rodos brez filtra

Pozno jeseni je Rodos otok drugega ritma – mirnega, toplega, skoraj meditativnega. Idealnega za tiste, ki ne iščejo množic, temveč tišino, pristnost in občutek, da si za nekaj dni ušel času. Zakaj obiskati Rodos zunaj sezone? Ker ni prevroče. Ker so cene prijaznejše. Ker se po ulicah sprehajaš brez gneče. In ker lahko doživiš Grčijo



Pozno popoldne, mehka svetloba in mir Foto: Barbara Bradač 📷

takšno, kakršna je, ko turistični vrvež potihne – iskreno, toplo in resnično.

Za nas je bil to popoln pobeg – pravo ravnovesje med oddihom in doživetjem. Uživali smo v zgodovini, morju in soncu, hkrati pa spoznali otok drugače kot poletni obiskovalci. Na Rodosu je konec oktobra ali v začetku novembra čas, ko še stresu postane dolgčas.

# TERMALNI VIKENDI, 1ST MINUTE POLETJE ALI DALJŠA POTOVANJA Z LETALOM

Na Megabonu najdeš vse na enem mestu.

Rezerviraj pametno in izkoristi dodatnih 5 % popusta s kodo VECER5.



Odkrij več na [megabon.eu](https://megabon.eu)  
Skeniraj QR-kodo in rezerviraj s kodo VECER5.



Oglasno sporočilo



MEGABON

# Vedno bolj prilagojen izgorelemu posamezniku

Slovenska naravna zdravilišča že dolgo niso več namenjena zgolj rehabilitaciji bolnikov

■ BARBARA GAVEZ VOLČJAK



V Sloveniji znamo bogastvo termalnih vrelcev dobro izkoristiti, dobrobiti termalne vode so pri nas menda poznali že stari Rimljani, prva zdravilišča pa so nastala v 17. stoletju. Dolgo so zdravilišča veljala za kraj okrevanja, danes pa postajajo strateška zdravstvena infrastrukture, ki povezuje rehabilitacijo in preventivo. Slovenska zdravilišča sistematično združujejo uradno priznane naravne zdravilne dejavnike, celostne terapevtske pristope, močne multidisciplinarnе zdravstvene ekipe ter večstoletno tradicionalno znanje, nadgrajeno s sodobnimi metodami preventive, rehabilitacije in dolgoročne skrbi za kakovost življenja. "Pričakuje se, da bo balneoterapija v prihodnosti še bolj integrirana v zdravstveni sistem, saj ponuja naravne in učinkovite metode zdravljenja, ki so skladne s principi trajnostnega razvoja in celostnega pristopa k zdravju posameznika," pravi Saša Požar, direktorica Združenja slovenskih naravnih zdravilišč. Ta so strokovno preverjen del zdravstveno-turističnega sistema Slovenije,

ponujajo pa celosten pristop k dobremu počutju (wellbeing), ki poleg zdravstvene obravnave vključuje tudi podporo vitalnosti, ravnovesju, dolgoročni skrbi za zdrav življenjski slog, vse bolj pa tudi dolgoživosti.

V Evropi je Slovenija prepoznana kot edinstvena zdraviliška destinacija, saj na majhnem, a izjemno raznolikem prostoru ponuja številne in raznovrstne naravne zdravilne dejavnike. V okviru Evropske skupnosti zdravilišč so slovenska zdravilišča že desetletja prepoznana in cenjena zaradi strokovno verificiranih naravnih danosti, med katerimi izstopajo termalne in mineralne vode, klimatski dejavniki, zdravilno blato, šota ter druge lokalne posebnosti.

Zaradi vsega naštetega slovenska naravna zdravilišča že dolgo niso več omejena zgolj na rehabilitacijo bolnikov po poškodbah in bolezenskih stanjih, ki jo odobri Zavod za zdravstveno zavarovanje,



temveč ponujajo svoje storitve tudi samoplačniško. Zanje se v veliki meri odločajo tujci z vseh koncev Evrope, pa tudi slovenski gostje, ki se odločijo investirati v svoje zdravje, še preden zbolijo. Stresni način življenja, pretežno sedeče delo in neredna prehrana, značilni za številne poklicne skupine, slej ko prej pokažejo posledice na telesu, počutju in zdravju, zato so v zdraviliščih oblikovali programe, v katerih se lahko gostje predvsem naučijo pravočasno poskrbeti zase.

## Nagovarjajo interesne skupine

"Zavedanje o pomenu zdravja se je zlasti v času covid-19 temeljito spremenilo, ljudje se bolj posvečamo preventivi, da se izognemo boleznim," meni Žužana Šeruga, vodja prodaje v Termah Dobrna, ki veljajo za najstarejše termalno zdravilišče pri nas, saj so bile prvič pisno omenjene že leta 1403. Šerugova poja-

**📌 Celosten pristop k dobremu počutju poleg zdravstvene obravnave vključuje tudi podporo vitalnosti, ravnovesju, dolgoročni skrbi za zdrav življenjski slog, vse bolj pa tudi dolgoživosti.**

Foto: Terme Dobrna

snjuje, da se za oddih in programe v termah vse bolj odločajo mlajši gostje, kar ugotavljajo z evidentiranjem starostne strukture obiskovalcev: "Iz Avstrije prevladujejo gostje nad 60 let, iz Slovenije tisti nad 50 let, hrvaški gostje so večinoma stari 35 let in več, italijanski pa celo 25 in več." Pritegnejo jih individualizirana velnes ponudba, mir, možnost sprostitve po natrpanem delovniku. V Dobrni ni živžava, saj ni infrastrukture za družine, s tobogani in vodnimi atrakcijami, gostje vseh nastanitev lahko uporabljajo notranji bazen v hotelu Vita, posebno aktualne pa so spa suite z lastnimi jacuzzi na ograjeni terasi. Ponudba medicinskih storitev vključuje tudi vitaminske infuzije in pogovor s psihoterapevtom, sicer pa so ključni dejavniki narava, pitje termalne vode, gozdna terapija. "V glavnem nagovarjamo tuja tržišča, doma pa interesne skupine, podjetja, društva, nekateri prihajajo k nam na plesne vikende, vodene sprostitvene programe in podobno," razlaga Žužana Šeruga.

## Programi za večjo kakovost življenja

V Termah Krka se pohvalijo, da so prvi v Sloveniji povezali izkušnje iz klasične medicine s programi velnesa. Zdravniki, prehranski in športni strokovnjaki ter strokovnjaki za velnes so okoli leta 2000 skupaj zasnovali programe za večjo kakovost življenja in s tem za preprečevanje vedno pogostejših civilizacijskih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen in bolezni prebavnega trakta, ter težav, kot so povišana raven holesterola v krvi, povečana telesna teža in stres.

V sklopu Term Krka delujejo tudi Šmarješke Toplice, v tamkajšnjem centru medicinskega velnesa Vitarium Spa & Clinique že več kot 25 let izvajajo posebne samoplačniške programe aktivnega oddiha in krepitev zdravja, namenjene vsem, ki se zavedajo pomena dobre fizične in psihične kondicije. "Posebnosti centra sta program za razstrupljanje oziroma razbremenitev telesa odvečnih snovi ter opustitev nezdravih življenjskih navad in zdravo hujšanje, vedno bolj pa prihajata v ospredje tudi program za ohranitev mladostnosti in vitalnosti ter program za imunsko ravnovesje. Zanje se odločajo tako

## Nosilci turizma v kraju

"Naravna zdravilišča so v številnih slovenskih turističnih območjih zgodovinsko, infrastrukturno in tržno igrala ključno vlogo pri oblikovanju destinacij – številne lokalne destinacije so se razvile prav iz kakovostne, tržno močne in mednarodno prepoznavne zdraviliške ponudbe. Tudi danes so zdravilišča v mnogih občinah daleč najmočnejši nosilec turistične ponudbe, z največ nočitvami, infrastrukturo in vlaganji," pojasnjuje Saša Požar.



domači gostje kot gostje iz Italije, Hrvaške, Srbije, Avstrije, Nemčije in Nizozemske – slednjih je največ," razlaga Janja Strašek, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, svetovalka za prehrano v Termah Šmarješke Toplice. Razmerje med gosti, ki pridejo na zdravljenje, in gosti, ki si Terme Šmarješke Toplice in Vitarium izberejo za prijeten oddih, je približno 65:35. "Med stalnimi gosti pa so tudi številne skupine iz raznih koronarnih društev in društev diabetikov, ki hodijo v šmarješke terme že več desetletij, in taki, ki prihajajo na tradicionalne tedne zvestobe. Ti so vsako leto posvečeni drugi tematiki, kar je za goste še dodaten motiv, da se jih udeležijo," še pravi Janja Strašek.

## Za goste, ki potrebujejo počitek in regeneracijo

Poleg tradicionalnih zdravilišč tudi v drugih turističnih namestitvah v Sloveniji ponujajo ob velnesu in sprostitvi še lepote ali medicinske storitve. V Rogaški Slatini, zdraviliškem kraju z dolgoletno tradicijo, ki temelji na zdravilni mineralni vodi, denimo deluje petzvezdični Atlantida Boutique hotel. Gostom ponuja oddih v mirnem naravnem okolju, saj stoji nekoliko zunaj pozidanega območja mesta, obenem pa lahko uživajo v hotelski arhitekturi z najvišjim nivojem prestiža in popolno zasebnostjo. "Prevladujejo gostje iz Rusije, Ukrajine, Kazahstana, Azerbajdžana, Slovenije, Italije, Hrvaške, Avstrije, Nemčije, v zadnjem obdobju pa narašča število gostov iz Češke, Poljske, Slovaške ter Madžarske," našteva Mojca Korpar, direktorica prodaje. "Naša ciljna skupina so ljudje v

Šmarješke Toplice delujejo v sklopu Term Krka. Foto: Terme Krka 

srednjih letih - aktivna, poslovna, naraščajoča 'single' populacija iz večjih evropskih mest v starosti od 30 do 60 let -, ki so izpostavljeni stresu ali imajo druge bolezni sodobnega načina življenja. Ljudje, ki potrebujejo počitek, fizično in psihično regeneracijo, sprostitev ter preventivne in kurativne programe, mir, zabavo in smeh," še opisuje sogovornica.

Poleg sveže, sezonske, lokalne hrane in pijače ter aktivnosti, kakršne so kolesarjenje, pohodništvo, glasbeni večeri, fitness ali raziskovanje okolice, ponujajo gostom še medicinske storitve, bodisi v hotelu bodisi v bližnjem Medical centru Rogaška. "Največkrat govorimo o tako imenovanih detox programih, medicinsko programiranem aktivnem oddihu za učinkovito obnovo telesne in duševne moči, kjer v ospredje postavljamo čisto mineralno vodo Donat Mg z veliko magnezija in natrija, kar je dokazano koristno tako s prehranskega kot s fiziološkega vidika," opisuje Mojca Korpar. Na tej mineralni vodi so v Atlantida Boutique hotelu zasnovali metodo Pegaz Mg, po kateri strokovnjaki s posameznih zdravstvenih področij s pomočjo najsodobnejših pristopov opravijo z gostom prvi pregled in mu predpišejo individualizirano kombinacijo medicinskih, velnes in lepotnih storitev. Programi so namenjeni parom, posameznikom ali posameznicam, ki si želijo zdravja in dobrega počutja, novih navdihov in spoznanj ali vzpostavitve zdravega ravnovesja, ki traja tudi po vrnitvi v napete delovnike. "Vsi zapisani paketi po metodi Pegaz-



📍 Boutique hotel v Termah Dobrna, ki veljajo za najstarejše termalno zdravilišče pri nas Foto: Terme Dobrna

-Mg vključujejo storitve Medical centra Rogaška. Hkrati pa gostje, če ne koristijo tovrstnih paketov, obiskujejo Medical center tudi zaradi rituala pitja vode Donat kot pitne kure, zaradi menedžerskih pregledov in drugih storitev," sklene Mojca Korpar.

To so le trije primeri, ki kažejo, kako se slovenska naravna zdravilišča in druga infrastruktura, ki se je razvila v zdraviliških krajih, vključujejo v zdravstveno turistični sistem Slovenije. "Posebno vrednost sloven-



Atlantida Boutique Hotel v Rogaški Slatini se naslanja na dolgoletno tradicijo zdraviliškega turizma v kraju. 📍

Foto: Atlantida Boutique Hotel

skih zdravilišč predstavljajo močne multidisciplinarne zdravstvene ekipe, ki s poglobljenim znanjem o vplivu naravnih dejavnikov ter s posamezniku prilagojenim, varnim in učinkovitim pristopom vodijo posameznika na poti do zdravja, ravnovesja in izboljšane kakovosti življenja," pravi Saša Požar. S tem zdraviliška medicina, kakršno razvijamo v Sloveniji, sledi smernicam evropske zdravstvene politike, ki se vse izraziteje usmerja v preventivo, trajnostni razvoj in dolgoročno ohranjanje zdravja.

## DOŽIVITE VULKAN NA GORIČKEM

Pridite v Doživljajski park Vulkanija, kjer vas čaka doživeto potovanje skozi **vulkansko podzemlje**, **vulkanske igrice**, **virtualna očala** s supervulkani, **4D film** s posebnimi efekti, **sprehod skozi lavino cev** s pravimi geodami, **spust z dvigalom v središče vulkana** in divja **vožnja s podzemnim 3D vlakom** nazaj na površje. Zanimivo je tudi v **geološkem muzeju**, kjer spoznate kristal olivin in si na **virtualnem geopeskovniku izdelate svoj vulkan**.

 **VULKANIJA**



14.  
DEC

**OLIJEV BOŽIČNI  
SEJEM**

**nedelja, 14. 12. 2025 med 10. in 17. uro**  
Na trgu Vulkanije vas čakajo stojnice z domačimi produkti in rokodelskimi izdelki, **program in prihod Božička z darili za najmlajše (ob 11. uri)**, otroška delavnica z nagradno igro, sladke dobrote in kuhanček.

**Dragi starši in stari starši, prirčno vabljeni, da nas obiščete skupaj s svojimi otroki in vnuki. Pri Oliju vas čaka nepozabna zabava za vso družino!**

**ODPIRALNI ČAS**

november - marec: **TOR – NED: 10.00 – 16.00**

april – oktober: **TOR – NED: 10.00 – 18.00**

Doživljajski park Vulkanija - Grad 174, 9264 Grad  
T +386 (0)2 553 10 00 E info@vulkanija.si  
[www.vulkanija.si](http://www.vulkanija.si)



# Potovalna lekarna ni vedno enaka

Glede na to, kdo in kam potuje, izberemo tudi vsebino potovalne lekarne, železni repertoar pa so zdravila proti bolečinam in vročini ter probiotiki

**ALENKA LIPOVNIK, FARM. TEHN.**

**SIMON MEDVED, MAG. FARM.**



Potovalna lekarna je pomemben del vsakega potovanja ne glede na to, ali se odpravljamo na smučanje, v terme ali v eksotične kraje. Njena vsebina mora biti prilagojena destinaciji, starosti potnikov, morebitnim kroničnim boleznim in predvidenim aktivnostim.

## Pravi pripomočki za vsako okolje

Na smučanje vzamemo zdravila proti bolečinam in vročini, ki sicer sodijo v vsako potovalno lekarno, sanitetni material za oskrbo ran, antiseptik, gel proti bolečinam, ki so posledica padcev ali poškodb, magnezij proti krčem, kremo za zaščito kože pred mrazom z zaščitnim faktorjem 30–50, ne pozabimo zaščititi tudi ustnic in ušes.

Foto: Shutterstock 

Koristni so tudi toplotni obliži, rehidracijske soli in zdravila proti slabosti. Nikamor ne gremo brez probiotikov, ti pomagajo prebavi in imunskemu sistemu, zato jih začnemo jemati pet do sedem dni pred odhodom.

V termah so zaradi toplega, vlažnega okolja pogostejše glivične okužbe, draženje kože ali težave z ušesi, zato vzamemo s seboj anti-mikotike, antiseptične robčke in pršilo za uho po kopanju, s katerim odstranimo vlago po intenzivnem stiku z vodo, da preprečimo vnetje

in povečano srbenje. Po kopanju je potrebno poskrbeti za pravilno nego kože. Po tuširanju kožo namažemo z bogatim losjonom. Tudi tu so koristni probiotiki, saj je hotelska prehrana pogosto težje prebavljiva. Prav tako vzamemo zdravila proti bolečinam in vročini.

Eksotični kraji zahtevajo širšo potovalno lekarno: repelente, kremo s SPF 50+, zdravila proti driski, elektrolite, antihistaminike, sterilni material in po presoji zdravnika antibiotik. Probiotiki zmanjšujejo tveganje za potovalno drisko. Zdravila, ki se hranijo na hladnem, taki so na primer inzulin, kapljice in nekateri probiotiki, prevažamo v toplotno izolirni torbici v ročni prtljagi in jih ob nastanitvi hranimo v hladilniku.

## Zimske počitnice z majhnimi otroki

Otroci so občutljivejši za mraz, suh zrak in okužbe, zato naj bodo v potovalni lekarni zanje sirup proti povišani temperaturi in bolečinam, termometer, fiziološka raztopina, krema za zaščito kože pred mrazom in sončnimi žarki s SPF 50, rehidracijska sol, gel pri podplutbah, kapljice za uho, osnovni material za rane in probiotiki.

V toplih krajih so otroci bolj občutljivi za vročino, sonce, spremembe prehrane in kakovost vode. Potovalna lekarna za eksotične destinacije naj vsebuje sirup proti temperaturi, termometer, rehidracijsko sol, zdravila proti driski, probiotike, antihistaminik, kremo s SPF 50+, aloe vero, otroški repelent, sterilne obliže, razkužilo, kapljice za oči in nos ter hladilno kremo za kožo. Probiotiki so zelo priporočljivi, ker zmanjšujejo tveganje za potovalno drisko. Začnemo jih jemati pet do sedem dni pred potovanjem. Otroku ponujamo samo ustekleničeno vodo, izogibamo se ledu, surovi zelenjavi in nepasterizirani hrani. SPF 50 nanašamo vsaki dve uri. Menjava časovnih pasov pri otrocih je običajno lahka — držimo se rutine spanja in prehrane ter skrajšamo popoldansko spanje prvi dan. Zdravila dajemo ob jutranji ali večerni rutini ne glede na uro. Če otrok redno prejema zdravila, jih hranimo v ročni prtljagi.

## Odrasli v toplih krajih

V toplih, eksotičnih krajih so pogosti prebavne težave, močno sonce in piki insektov. Potovalna lekarna naj vključuje repelent, antihistaminike, kremo s SPF 50+, aloe vero, rehidracijsko sol, zdravila proti driski ter probiotike, ki vsebujejo več različnih sevov v velikih koncentracijah, in tablete proti potovalni slabosti.

Zdravila, ki se morajo hraniti na hladnem, prevažamo v toplotno izolirani torbici in jih kasneje shranimo v hladilniku.

Pri menjavi časovnih pasov odrasli vzamemo zdravila ob enakem delu dneva. Pri terapijah, ki so zelo časovno občutljive, uro jemanja postopno premikamo za eno do dve uri dnevno.

## Tablete za spanje pri menjavi časovnih pasov

Melatonin je prva izbira za pomoč pri prilagoditvi novemu časovnemu pasu. Običajno ga vzamemo eno uro pred spanjem po prihodu. Rastlinski pripravki, denimo z baldrijanom, pasijonko ali meliso, so blaga alternativa. Antihistaminiki z uspavalnim učinkom lahko pomagajo pri enkratni uporabi, niso pa primerni za otroke. Tablete na recept za spanje so zadnja možnost in niso idealne za potovanje.



Foto: Shutterstock 

## Kronični bolniki

Kronični bolniki morajo na potovanju posvetiti posebno pozornost svoji terapiji. Pred načrtovanim dopustom naj se posvetujejo s svojim zdravnikom, ali je potovanje primerno za njih. Če gredo čez mejo, se morajo pozanimati, ali je potrebno zdravila prijaviti. Bolniki, ki uporabljajo zdravila v obliki brizg ali peresnikov, naj prosijo osebnega zdravnika za pisno potrdilo v angleškem jeziku o njihovi uporabi.

Pomembno je, da:

- vzamejo s seboj vsa zdravila, ki jih je predpisal zdravnik, in jih jemljejo redno,
- vzamejo zdravila za ves dopust in še za tri do pet dni rezerve,
- vsa zdravila shranjujejo v originalni embalaži z navodili in jih imajo vedno v ročni prtljagi,
- imajo pisni seznam vseh zdravil (ime, odmere, pogostost, diagnoze),
- zdravila na hladnem prevažajo v toplotno izolirni torbici,
- pri menjavi časovnih pasov jemljejo zdravila ob istem času dneva.



# Ali na počitnicah pogosto zbolite?

Bolezen prostega časa, s tujko "leisure sickness", ni redek pojav, a če jo poznamo, se ji lahko tudi izognemo

Končali ste vse delo v službi, pripravili prtljago in se odpravili na zaslužene počitnice. In tam že prvi dan zboleli. Vam zveni znano? Nekoč se je zdelo, da se to dogaja samo učiteljem, ki so z dopusti v resnici omejeni na šolske počitnice. Dandanes se je ta pojav razširil na vse skupine zaposlenih, tudi na šolarje in študente, kaže študija, ki so jo izvedli na IU - International University of Applied Sciences (Mednarodni univerzi za uporabne vede) v Nemčiji.

V študiji je kar 71,9 odstotka sodelujočih odgovorilo, da so pri sebi že zaznali tako imenovano "Leisure Sickness" oziroma "bolezen prostega časa". Ta sicer še ni na uradnem seznamu bolezni, vendar se o njej vedno pogosteje govori tudi v akademskih krogih. Njeni najpogostejši znaki so izčrpanost, težave s spanjem, razdražljivost, glavobol in simptomi prehlada, ki se pojavijo prav tedaj, ko bi si posameznik lahko malo oddahnil od vsakdanjega hitenja in stresa. To je najpogosteje prav na dopustu ali ob koncu tedna, ko si želimo vzeti nekaj časa za počitek in sprostitev. Včasih se bolezen pojavi tudi ob koncu delovnega dneva, traja pa od nekaj ur do največ dva dni. Pogosto

Foto: Shutterstock

telo reagira na sprostitev s simptomi stresa, kakršna sta izčrpanost in nespečnost. Če se nam zdi, da smo podvrženi tej bolezni, lahko nekaj tednov zapisujemo svoje počutje v obliki dnevnika. Simptomi, ki trajajo dlje kot dva dni in se pojavljajo daljše obdobje, so lahko znak resnejšega obolenja, ki ga povzroča dolgotrajna izpostavljenost stresu.

Strokovnjaki razlagajo, da je bolezen prostega časa zelo povezana z našim načinom dela in vsakodnevnega počitka. Kadar smo v stresu, to pa je pri zelo veliko zaposlenih skoraj vsakodnevno, postane naš simpatični živčni sistem, ki je del avtonomnega živčnega sistema, čezmerno aktiven, telo pa zavira simptome bolezni s pomočjo stresnih hormonov, kakršna sta adrenalin in kortizol. V prostem času se raven stresa in proizvodnja hormonov zmanjšata, imunski sistem se vrne v normalno stanje, to pa pomeni, da zatrti simptomi neovirano planejo na dan.

Na voljo je nekaj ukrepov, ki nam lahko pomagajo preprečiti, da bi v prostem času zboleli. Sestavimo si na primer seznam opravil, tako v službi kot pri pripravi na dopust, in se ga držimo, dokler ne odklikamo vseh točk. Tako bomo veliko manj v skrbeh, ali nismo česa pozabili. Prtljago začnimo pripravljati že nekaj dni prej, ne šele tik pred zdajci. Med delom si pogosto vzemimo premor in se z meditacijo ali dihalnimi vajami uprimo čezmernemu stresu. Pomaga pa tudi, da redno skrbimo za svoj imunski sistem z uravnoteženo prehrano, gibanjem na svežem zraku in zadostno količino spanca. Kadar to ne zadošča, ga lahko podpremo z dodatnim vitaminom C.

In še namig: bolezen prostega časa ne bi smeli jemati zlahka, saj nam sporoča, da se med delovnim časom ne znamo dovolj sprostiti in odklopiti od dela. Simptome zlahka spregledamo, zato lahko prerastejo v kronično izčrpanost ali drugačne zdravstvene težave. Nujno je, da se zavemo nevarnosti in ukrepamo, še preden resneje zbolimo. **(bav)**

## Ne pozabite na zavarovanje

Seveda si nihče ne želi zboleli na počitnicah, a če se to že zgodi, je dobro imeti sklenjeno turistično zavarovanje za tujino, ki nam povrne stroške. V tujini so lahko ti precej visoki, ne le zato, ker bomo morda potrebovali zdravniško oskrbo, temveč se bomo s potovanja morda vrnili predčasno ali celo kasneje. Zavarovalnice ponujajo tudi 24-urno pomoč pri organizaciji zdravljenja vse dni v letu, in sicer za zavarovance in njihove družinske člane. Pomoč ponavadi vključuje tudi kritje stroškov zdravljenja neposredno pri izvajalcu zdravstvenih storitev, če stroške zdravljenja plačamo sami, pa lahko povračilo stroškov uveljavljamo pri zavarovalnici po vrnitvi v domovino. Ob tem moramo predložiti zavarovalno polico, celotno zdravstveno dokumentacijo in originalne račune, ki jih moramo zahtevati ob plačilu storitev.

# Kvarner razglašen za evropsko gastronomsko regijo 2026


Regijo sestavljajo tri raznolike enote: Gorski kotar, primorje in otoki, vsaka pa ponuja tudi svoje avtohtone jedi

Hrvaška regija Kvarner upravičeno nosi slogan Raznolikost je lepa, saj združuje tri reliefno in geografsko zelo raznolika območja. Od severa proti jugu si sledijo Gorski kotar, primorski del, ki ga sestavljajo Opatijska riviera, narodni park Učka, Reka in reški prstan ter Crikveniško-vinodolska riviera, tretji sklop pa so otoki, med katerimi so največji Krk, Cres, Lošinj in Rab.

Leta 2026 se bo Kvarner ponašal z nazivom evropska gastronomska regija, zato sta predstavništvo Hrvaške turistične skupnosti v Sloveniji in Turistična skupnost Kvarnerja nedavno v Ljubljani organizirala predstavitev Kvarnerja, namenjeno slovenskim novinarjem, turističnim partnerjem in ljubiteljem gastronomije.

Uvodoma je zbrane pozdravila Renata Vincek, vodja projektov Turistične skupnosti Kvarnerja, ki je predstavila razvojne načrte in pomen prestižnega naziva evropska gastronomska regija 2026. "Kvarner je prostor, kjer se srečujejo narava, kultura in ljudje, ki s strastjo ustvarjajo nepozabna doživetja. Naša gastronomija ni le hrana, je zgodba o tradiciji, morju, gorah in ljudeh, ki z ljubeznijo ohranjajo avtentičnost regije," je poudarila Renata Vincek.

Tako kot relief je tudi kvarnerska kuhinja sestavljena iz treh kuhinj, ki se med sabo zelo razlikujejo. Med živili, značilnimi za regijo, je Renata Vincek izpostavila škampe, oljčno olje, testenine šurlice, jagnjetino in še kaj. K tipični gastronomiji pa seveda šteje tudi vino, v Kvarnerju

 **Rabska torta** Foto: Maja Danica Pečarić



**Kvarnerska vina** Foto: Arhiv HTS 

v 200 hektarjih vinogradov na kar 85 odstotkih rastejo avtohtone sorte grozdja, med njimi je najbolj razširjena žlahtina.

"Hrano smo začeli promovirati, dojemati in o njej razmišljati kot o nečem, kar nam skozi kulturo določa identiteto. Sprejeli smo manifest kvarnerske gastronomije v desetih točkah. Skozi projekt evropske gastronomske regije 2026 se učimo varovati svojo gastronomijo in lokalno pridelavo in kako jo ponuditi gostu," je še povedala Renata Vincek.

V okviru projekta so izdali tudi vodnik, v katerem so popisana vsa avtohtona živila kvarnerskega območja. Mediteranska prehrana je uvrščena tudi na Unescov seznam nematerialne kulturne dediščine, je dejala Renata Vincek.

Poseben pečat sta dogodku dala ambasadorja kvarnerske eno-gastro scene – Časlav Matijević, priznani gastronomski kritik in poznavalec vin, ter Žarko Stilin, predsednik Združenja kvarnerskih vinarjev. Gostje so ob njuni predstavitvi okušali avtohtone jedi s Kvarnerja in izbrana vina lokalnih pridelovalcev, ki s svojo mineralnostjo in značajem nosijo podpis kvarnerske zemlje.

Za sladke zaključek je poskrbel Josip Brna, predstavnik družine Brna, ki na Rabu ohranja več kot 800-letno tradicijo priprave legendarne rabske torte, simbola gostoljubja in sladkega razkošja otoka Raba.

Kvarner, evropska gastronomska regija 2026, bo s tem projektom še bolj utrdil svojo prepoznavnost na evropskem zemljevidu gastronomije, trajnostnega turizma in kulturne dediščine. Morda pa bo pritegnil tudi še več gostov iz Slovenije, ki sicer ta del Jadrana tradicionalno obiskujejo v velikem številu. **(bav)**

# Navdušite goste v kuhinji s pridihom Italije

**Italijanska kuhinja je mnogo več kot le pica in špageti – je zgodba o tradiciji, ustvarjalnosti in pristnih okusih, ki že tisočletja osvajajo svet**

Na kaj najprej pomislite ob besedni zvezi italijanska kuhinja? Na pico, špagete, chianti? Res je, vse to prihaja iz Italije, a še veliko več: mocarela in parmezan, pesto in bolonjska omaka, arancini in fokača, profiteroli in kanoli pa limončelo in amaro ... Se vam že nabirajo sline?

Dejstvo je, da italijansko kuhinjo najbolj povezujemo z različnimi testeninami, te pa imajo v Italiji dvatisočletno tradicijo. Že v 1. st. n. št. je namreč rimski pisec Horacij opisoval tanke plasti ocvrtega testa, nekakšne predhodnike današnje lazanje. Iz grške mitologije je znana zgodba o bogu Hefajstu, ki je iz testa izdeloval trakove. Pa vendar v popularni kulturi še vedno vztraja mit, da je testenine v Italijo prinesel Marco Polo, ko je odkrival Kitajsko. A kakorkoli je že bilo, dejstvo je, da so se testenine v različnih oblikah, ker jih je bilo razmeroma preprosto izdelati in shraniti, že v 14. in 15. stoletju z razlikovalci razširile na vse konce sveta in so

danes priljubljeno živilo v mnogo svetovnih kuhinjah.

Pristne vonje in okuse italijanske kuhinje pa si lahko pričarate tudi doma, in to še zdaleč ne zgolj s testeninami, temveč z več kot 180 originalnimi italijanskimi izdelki, ki jih v Sparu ponujajo pod blagovno znamko Despar. Med njimi so mortadela, parmezan, pršut, tiramisu, »gelato« in še številni drugi. Izdelani so na tradicionalen način in so raznoliki kot Italija sama.

K italijanskim jedem pa se seveda poda kozarec pristnega italijanskega vina, goste pa boste navdušili tudi z italijanskim koktajlom. Že poznate zimsko različico aperol spritzta? K penini, mineralni vodi in aperolu dodajte brusnični sok in pomarančno lupinico, kozarec pa okrasite z vejico svežega rožmarina. Užitek zagotovljen!

Oglasno sporočilo



## Carbonara malo drugače

Tudi v hladnih dneh včasih prija kakšna hitro pripravljena jed, ki nas spomni na poletje. Če vam ugajajo testenine s carbonara omako, a ste se je že malo naveličali ali sami ne jeste mesa, radi pa bi ugodili družinskim članom, vam predlagamo nekoliko drugačno različico te znamenite italijanske specialitete. Slanino lahko nadomestite z dimljenim lososom, dodate še nekaj skrivnih sestavin in popolnoma nov, poseben obrok je tu.

### Potrebujete (za 4 osebe):

- zavitek valjanih rezancev
- 6 žlic masla
- 1/2 drobno sesekljane čebule
- 2 žlici večnamenske moke
- 2 čajni žlički česna v prahu
- 2 skodelici posnetega mleka
- 1/2 skodelice ribanega sira Despar
- 1/2 skodelice odcejenih vloženih gob
- 300 g narezanega dimljenega lososa Despar

### Navodila za pripravo:

1. V velikem loncu zavrite slano vodo, vsujte vanjo testenine in jih kuhajte po navodilih na vrečki, dokler niso al dente.
2. V večji ponvi pri zmerni temperaturi razpustite maslo in na njem popražite čebulo.
3. K maslu in čebuli umešajte moko in česen v prahu. Postopno prilijte še mleko. Pustite malo pod vreliščem in postopoma umešajte še sir, da dobi-te gladko omako. Dodajte gobe in pri nizki temperaturi kuhajte štiri minute.
4. Primešajte lososa in kuhajte še dve minuti. Prelijte čez testenine in servirajte.

# DESPAR



# NAJHITREJŠA POT V ITALIJO PO UGODNIH CENAH



Za vse ljubitelje italijanske kuhinje znamka DESPAR ponuja širok izbor avtentičnih italijanskih specialitet iz različnih delov te čudovite sosednje države. Grana padano, svedrci, črne olive in paradižnikova omaka z olivami so le nekateri izmed več kot 160 originalnih italijanskih izdelkov, ki bodo v vaši kuhinji ustvarili nepozabne okuse.

POSKENIRAJTE  
QR KODO IN  
PREGLEJTE  
PONUDBO  
IZDELKOV DESPAR.



[www.spar.si](http://www.spar.si)

# SPAR





# Na dopustu se lahko zgodi marsikaj.

Sklenite Zavarovanje potovanj v tujino.



**125let**

Vse bo v redu.  
[triglav.si](http://triglav.si)