

Vita

Magazin življenja

Zima 2019 št. 11

Intervju:
Aleksander Merlo,
direktor postojnske
porodnišnice

Za **varno prihodnost**
naših vnukov

Napišite
pismo Božičku



NLB Vita

Zelo življenjska zavarovalnica.



Tudi čez 20 let bo nekoč danes.

Upokojenska leta so namenjena uživanju in življenju s čim manj skrbi. Stari starši pa si želijo le najboljše za svoje vnuke, zato se pogosto odločijo, da jim bodo s svojo zapuščino omogočili lepšo prihodnost. Oplemenitite presežek finančnih sredstev in varčujte z vseživljenjskim zavarovanjem **NLB Vita Varčevanje + Senior**.



NLB Vita

Zelo življenjska zavarovalnica.

Največ dobiš, ko podariš drugim

Božično-novoletni čas je eno od obdobjev v letu, ki nas mehko opominjajo, kako bogato in razgibano je življenje. Ko smo še kot otroci sloneli ob oknu in na predvečer katerega od treh dobrih mož vznemirjeno pričakovali darežljivo jutro. Ko smo odrasčajoči spoznali, da je izbrati in dati vsaj toliko razburljivo kot prejeti. In ko uvidimo, da je najbolj pomembno biti skupaj – s svojimi otroki in vnuki.

Najmlajši in tudi že malo starejši so vsekakor bogastvo, obljuba prihodnosti, a hkrati tudi skrb. Nemalo je starih staršev, ki bi si želeli omiliti njihov prehod v odraslost, ki bi hoteli po najboljših močeh poskrbeti, da bi jim bilo v življenju kanček lažje – z dediščino in morda preudarnim nasvetom.

V tej izdaji Vitinega magazina življenja smo se pogovarjali s človekom, ki je v življenje pospremil že več kot 15.000 otrok. Dolgoletni direktor postojnske porodnišnice Aleksander Merlo, dr. med., je dobro znan v svojem kraju. Je ginekolog in porodničar, ki, kot pravi, še vedno obožuje svoje delo.

Danes je pri 67 letih še vedno izjemno aktiven. In aktivni so mnogi, ki so pogumno zajadrali v šesto desetletje svojega življenja. Življenjska doba se podaljšuje, s kakovostjo zdravstva pa so vse bolj kakovostna tudi šestdeseta leta, ki so pravzaprav nova štirideseta. To je čas, ko smo finančno stabilni in ko lahko morda prvič v življenju na prvo mesto postavimo sebe. Nizamo nekaj napotkov, kako v zrelih letih poskrbeti za svoje zdravje, nasvete, v katerih mestih doživeti pravi božični utrip, in nekaj zanimivih idej, kaj podariti ljubljanim.

December je mesec, ko se poslovimo od starega, ko skupaj z najdražjimi doživimo tu in zdaj in ko se skupaj z njimi iskreno veselimo prihodnosti. Želimo vam doživeto leto 2020.



Mag. Mirella Miškič
direktorica sektorja za trženje in prodajo

Vita Magazin življenja je oglasna priloga izdajatelja, namenjena ozaveščanju in informiranju o pomenu naložbenega zavarovanja in zdravstvenega zavarovanja z medicinsko asistenco v tujini.

Izdajatelj:
NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d.
Ljubljana,
Trg republike 3, Ljubljana,
www.nlbvita.si

Oblikovanje:
Delo d.o.o.

Glavna in odgovorna urednica:
mag. Mirella Miškič

Uredniški odbor:
mag. Tine Pust, CFA,
Daniela Petrova Golob,
Katra Binter Čadež

Fotografije:
Shutterstock, Getty Images,
Mavric Pivk, Barbara Zajc

Tisk:
Delo d.o.o.

Naklada:
40.000

Pravno obvestilo:

Tiskovina je informativne narave. Pridržujemo si pravico do sprememb. Za morebitne napake v tisku ne prevzemamo odgovornosti. Vsi uporabniki objavljeno vsebino uporabljajo na lastno odgovornost. Zavarovalnica, ki trži in sklepa zavarovanja: NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana. Zavarovanja tržijo poslovne enote NLB d.d. Ljubljana. Banka pri tem nastopa kot zavarovalni zastopnik in v zvezi z zavarovanjem nima obveznosti ali jamstev. NLB Vita Nezgodna je nezgodno zavarovanje, NLB Vita Tujina pa zdravstveno zavarovanje z medicinsko asistenco v tujini. Zavarovanje NLB Vita Varčevanje Senior ni depozit in ni vključeno v sistem zajamčenih

vlog. NLB Vita Varčevanje Senior je naložbeno življenjsko zavarovanje, pri katerem je donos odvisen od gibanja vrednosti enot premoženja vzajemnih skladov. Tveganje, da bi bil lahko znesek izplačila naložbenega življenjskega zavarovanja nižji od zneska vplačila v naložbeno življenjsko zavarovanje, prevzema sklenitelj zavarovanja. Dokument s ključnimi informacijami o produktu je na voljo v NLB Poslovalnicah oziroma je objavljen na spletni strani zavarovalnice www.nlbvita.si. Za izplačilo zavarovalne vsote oz. odkupne vrednosti police jamči NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana. Druge osebe, ki gradivo uporabljajo za trženje: NLB d.d.



Intervju: Aleksander Merlo, dr. med., spec. gin. in por., direktor postojnske porodnišnice

Izkušnje let, ki jih je vredno **prenesti** **na mlade**

»Samo hipec, še en hiter poseg naredim,« je v naglici povedal ginekolog in porodničar Aleksander Merlo, dr. med., direktor postojnske porodnišnice, in odhitel skozi vrata. Kmalu se je vrnil. Tisti dan je začel dežurstvo. Je legenda svojega kraja, človek, ki je s svojim delom poskrbel, da je postojnska porodnišnica danes še vedno svetla pika v mreži slovenskih porodnišnic.

Pri 67 letih nič ne kaže, da bo v kratkem slekel belo haljo.

Upokožitev je zanj še vedno le oddaljena misel.

Kako ocenjujete porodništvo v Sloveniji?

Ob vseh krizah v slovenskem zdravstvu je porodništvo še vedno izjemno dobro. Rezultate imamo v vseh ginekološko-porodniških oddelkih dobre, smo na nivoju. Kritiziranje zaradi posameznih nesrečnih primerov, ki se dogajajo povsod po svetu, pa ... V porodništvu je vsaka izguba pri tako majhnem številu nosečnosti in otrok grozljiva. A postali smo bistveno bolj konservativni pri razmišljanju in delu. Ne znamo niti počakati več, prehitro delamo carske reze iz strahu, kar ni v redu. A se Slovenke lahko počutijo varne. Nobene potrebe ni, da bi hodile rojevati v tujino.

Še vedno redno prihajate v porodnišnico, jo vodite, opravljate posege, dežurstva, ambulantne preglede ... Kaj vas motivira?

To je po malem zasvojenost. Nisem kadilec, ne pijem, malo sem odvisen od sladkorja (pove hudomušno, ko ravno pospravi še en piškot, op. a.). A to je tudi način življenja. Imel sem srečo. Kot Postojnčan nisem imel veliko izbire pri specializaciji, a sem imel na voljo ginekologijo in porodništvo, ki združujeta operativni in konservativni del, kar je meni pisano na kožo. Sem eden tisti srečnežev, ki smo si pridobili specializacijo, ki smo si jo tudi želeli.

Je ob vsem tem prosti čas sploh pojem, ki ga poznate?

Malo.

Imate eno prostočasno ljubezen – smučanje.

Imam malo težav s koleno, upam, da me ne bodo izdala. Volja ostaja. Nisem še šel na operacijo, ker ne vem, kako bi bilo potem. Raje malo krevljasto hodim, kot da ne bi mogel smučati. Lažje grem s smučkami po strmini kot pa peš po stopnicah. *(Smeh)*

Imate že vnuke?

Vnukinjo.

Kako se znajdete v vlogi starega očeta?

Prvi vnuku opaziš, česar nisi utegnil pri otrocih, vidiš, kje si delal napake, a popravki za nazaj niso možni. Ob vnuku pozabiš na vse. A način dela ostaja in zgodi se, da gre vnukinja spat in pridem prepozno, da bi jo videl, pa imam slabo vest. Tako da tudi stari oče ni biti enostavno. *(Smeh)* Je pa to popolnoma drug svet, ki ti napolni baterije.

Česa bi hoteli naučiti svojo vnukinjo?

Sem za vzgojo, ki spodbuja dobrohotnost in dobronamernost. Tudi socialni čut, skrb za sočloveka. Otroku je treba dati tudi nekaj omike, bonton, nekakšen pečat, ki ga bo spremljal vse življenje.

Kaj si vi osebno želite v novem letu?

Ko prideš v ta leta, spoznaš, da je zdravje vedno prioriteta in da je največja dragocenost, ki jo dobiš v življenju. In pa mir v okolici. Da bi se v življenju večkrat spomnili na dobrohotnost, prevečkrat jo pozabljam. Dajmo si pomagati, tako kot smo skupaj pomagali malemu Krisu. Ko smo dokazali, da to še vedno znamo narediti.

Je dobrodelnost velik del vašega življenja?

Jaz sem tako zastavil svoje življenje in ni mi žal. Mislim, da so tudi drugi prepoznali, da takšen sem, da je to del moje osebnosti. Še vedno poskušamo delati v tej smeri. Pred nekaj leti mi je pacientka prinesla knjigo z naslovom Kako se naučimo reči ne. Takrat sem se smejal, prav res je to moja šibka točka. A je tudi res, da jo bom prebral, šele ko bom šel v pokoj. Do takrat niti ne bo časa.

Kaj boste najprej naredili, ko se boste upokojili?

O upokojitvi ne razmišljam. Ko bom začel popuščati, sva s sinom

dogovorjena, da me opomni, da je konec in čas, da se upokojim.

Vaša porodnišnica bo prejela nov aparat za ultrazvok v sprejemni ambulanti, ki vam ga bo poklonila NLB Vita. Kaj takšna donacija pomeni za vašo porodnišnico?

Vedno sem vztrajal, da moramo skrbeti za kakovost na treh področjih: najprej pri naših kadrih, nato pri aparaturah in tretje na zidovih. Zaradi donatorskih sredstev smo bili vedno dobro opremljeni, kar ti omogoča, da delaš bolje, bolj uspešno. Z obstoječimi napravami smo zadovoljni, a ne gremo v ekstreme. Pomembno je, da imamo aparature, ki jih potrebujemo, najnovejše in najboljše. In to nam uspeva, tudi s takimi donacijami, ki jih je vsako leto nekaj.

Nikoli ne pozabimo naših miklavžev, božičkov, dedkov mrazov, saj imamo s tem tudi občutek, da ljudje živijo z nami. Ne le naša regija, donacije prihajajo iz vse Slovenije in tudi tujine.

Staro leto se poslavlja, tudi na področju zdravstva je bilo razburkano. Kaj bi Sloveniji zaželeli v letu 2020?

Potreben je dialog, naj se ne napenjajo mišice tam, kjer ni treba. Želel bi si, da bi se več pogovarjali in manj prepirali. Da bi ob ključnih projektih države stopili skupaj in našli konsenz. A vedeti je treba, da zdravstvo ni sejem želja. Biti moramo realni in ne le zahtevati. Treba je vzeti pamet v roke in narediti kaj zase, da ne bomo hodili naokoli pretežki, s cigareto v eni roki in kozarcem v drugi, ob tem pa zahtevali, da zdravstvo naredi nekaj za nas.

Torej, sprejeti noveletne zaobljube in se jih držati.

Tako je. Naj vsakdo naredi kaj zase. Ko pa je potrebna pomoč, smo že velikokrat dokazali, da lahko stopimo skupaj in ukrepamo.



Za **varno prihodnost** naših vnukov

Malo je tako silovitih stvari, kot je vez med starimi starši in vnuki.
Brezpogojna ljubezen, sproščena obveznosti vzgoje, usodno preplete življenja
in za vedno zaneti občutek odgovornosti drug za drugega.

Najprej šola, nato prva zaposlitev, nadaljevanje kariere ... in družina, otroci,
za katere je vedno premalo časa in ki so tako prehitro odrasli. Ko se svetu nasmeji prvi vnuk,
se zdi, da je življenje dalo drugo priložnost. Stari starši so neprecenljiv sopotnik na poti odrasčanja.
Tudi če mlajši danes zamahnejo ob nasvetu, bo ta trmasto kljuval in vztrajal in jih spremljal
vse življenje. Tudi zato se je morda dobro vprašati, kaj je tisto, kar bi hoteli zapustiti
svojim vnukom – katere vrednote, kateri zlata vreden nasvet, vsekakor pa kanček
finančne varnosti tudi potem, ko se bodo življenjske poti za vedno razšle.

Dragoceno znanje o varčevanju

Čeprav je denar morda tema, ki bi se ji hoteli izogniti, ne bo škodovalo, če se o njej začnemo z vnuki pogovarjati že zelo zgodaj. Že pri treh letih je mogoče otroka začeti ozaveščati o varčevanju. Denar za sladoled pa za rojstni dan in kar tako bo brez prave usmeritve in nasvetov hitro zapravljen in pozabljen. Ker je vloga starih staršev tudi ta, da mlajšo generacijo pospremi na pot življenja, ne bo škodoval nasvet o ravnanju z denarjem, predvsem tak, ki sloni na pravih izkušnjah. Vnucom lahko pomagate zastaviti finančni cilj in jim morda podarite prvi hranilniček. Kolo ali sobica, ki bo kupljena tudi z lastnimi prihranki, bo imela veliko večjo vrednost.

Spodbujamo delovne navade

Precej oguljena je ta, da denar ne raste na drevesu, a z vsako novo generacijo, ki razigrano in nadobudno raziskuje svet, je to lekcija, ki jo je treba vzeti vedno znova. Tudi stari starši lahko mesečno prispevajo k žepnini, nič pa ne bo narobe, če si bodo vnuki morali del denarja tudi zaslužiti s pomočjo pri različnih opravilih. Pri tem ni treba z denarjem ovrednotiti vsakega opravila, saj tudi v življenju nismo plačani za vsako delo, bodo pa s tem lažje razvili občutek, koliko je denar vreden.

Iz malega zraste veliko

Marsikdo se še vedno spominja bankovca, ki so ga stari starši stisnili

v žep z navodilom: kupi si kaj lepega. Prav nič ni narobe z občasnim manjšim zneskom, ki ga namenimo vnukom. A vendar je ob malo večjih tehtno premisliti, kaj z njimi narediti in kako jih podariti.

Če bi vnukom hoteli zagotoviti delček finančne varnosti tudi, ko bodo malo starejši in ko bo vsak evro še kako dobrodošel, je vredno razmisliti o naložbenem življenjskem zavarovanju. NLB Vita Varčevanje+ Senior vam omogoča, da za svoje vnuke oplemenitite presežek finančnih sredstev. Enkratni polog je mogoč od 3000 evrov naprej.

Za njihovo finančno varnost

Nekakšna uteha je v misli, da bo tudi po našem odhodu vsaj malce poskrbljeno za naše najbližje. NLB Vita Varčevanje+ Senior je naložbeno življenjsko zavarovanje, namenjeno tudi starim staršem med 66. in vključno 80. letom starosti, ki bi hoteli ob svoji smrti vnukom čim hitreje zagotoviti privarčevana sredstva. Veliko je prednosti sklenitve zavarovanja, ki je prilagodljivo in omogoča dodatna vplačila, različne stopnje prevzemanja naložbenega tveganja pa tudi brezplačen prehod med naložbenimi možnostmi.

Hitro in enostavno

Že ob sklenitvi zavarovanja lahko določite upravičenca. Vaš vnuk, ki ga boste določili kot upravičenca, bo brez dolgotrajnih zapuščinskih postopkov ob vaši smrti prejel izplačilo sredstev. Naložbeno življenjsko zavarovanje

Davčna ugodnost

Davek od prometa zavarovalnih poslov v višini 8,5 % se ne obračuna, če je odkup ali delni odkup izveden po 10-letnem obdobju od začetka zavarovanja. Od dohodka iz življenjskega zavarovanja ste oproščeni plačila dohodnine, če sta zavarovalec in upravičenec ob izplačilu ista oseba in zavarovanje traja več kot 10 let. Prav tako ste oproščeni plačila dohodnine v primeru izplačila zavarovalne vsote zaradi smrti zavarovane osebe.

zato postaja vse bolj priljubljena oblika varčevanja za bližnje. Ob smrti zavarovanca se upravičencu izplačajo sredstva neposredno na osebni račun, medtem ko se pri drugih oblikah varčevanja čaka na zapuščinske postopke.

Kje lahko sklenem NLB Vita Varčevanje+ Senior

NLB Vita Varčevanje+ Senior lahko sklenete v vseh NLB Poslovalnicah, in to tudi tisti, ki imate osebni račun odprt v kateri drugi banki. Zavarovanje lahko sklenete brez kakršnega koli preverjanja zdravstvenega stanja.

NLB Vita Nezgoda

Zavarovanje, ki ga ne potrebujemo. Razen, kadar ga.

Božično-novoletni čas je čudovito obdobje vsakega leta, a ker je zima muhasta in prinaša tudi večjo verjetnost za nezgodo, je vredno razmisliti o sklenitvi nezgodnega zavarovanja. Nezgodno zavarovanje NLB Vita Nezgoda lahko sklenete do 65. leta starosti. Z izbiro zavarovanja ste zavarovani za primer nezgodne smrti, smrti v prometni nesreči, nezgodne trajne invalidnosti in upravičeni do dnevnega nadomestila za bolnišnični dan.

Več informacij o zavarovanju lahko dobite v vseh NLB Poslovalnicah, na **080-87-98** ali na **www.nlbvita.si**.



Šestdeseta

so nova štirideseta

John Travolta, Oprah Winfrey pa Simon Cowell in ne nazadnje Angela Merkel. Znani obrazi, ki jim je skupno, da so že globoko zakorakali v svoja šestdeseta leta, a prav nič ne kaže, da bi se prav kmalu usedli v udoben naslanjač in se prepustili neskončno dolgim uram. Šesto desetletje je danes še vedno izjemno aktivno obdobje, ko lahko na prvo mesto prvič v življenju resnično postaviš samega sebe. S podaljševanjem življenjske dobe je vredno razmisliti tudi o svojih finančnih načrtih za prihodnost.

»Star si toliko, kot se počutiš,« je ena bolj znanih hipotez, ki jo je profesorica psihologije na Harvardu Ellen Langer s svojimi eksperimenti tudi potrdila. Šestdeseta leta se s podaljševanjem življenjske dobe in trdnjšim, boljšim zdravjem spreminjajo v čisto prava nova srednja leta. To je čas, ko lahko na novo definiraš svoj življenjski slog, poskrbiš za zdravo prehrano in aktivno preživljanje prostega časa. Je tudi čas, ki ga lahko nameniš dolgoletnim konjičkom, usvojiš novo znanje in morda obiščeš oddaljene kraje, za katere prej nikoli ni bilo časa – Vietnam, Japonska, Brazilija kar kličejo k raziskovanju.

Ker povprečna pričakovana življenjska doba v Sloveniji seže čez osemdeset let, je še vedno nujen tudi čas za razmislek o nadaljnjih varčevalnih in naložbenih možnostih.

Ne prenehajte varčevati

Ko smo še aktivni na trgu dela, je varčevanje popolnoma samoumevno. Marsikdo takrat varčuje za dodatno pokojnino, ki jo začne prejemati po upokojitvi. Pogosta načina sta dva: bodisi privarčevana sredstva prejmemo v enem znesku bodisi v obliki mesečne rente. Če se odločimo za izplačilo v enem znesku, pomeni, da smo po upokojitvi prenehali varčevati. Morda se sliši smiselno,

saj je naš dohodek v pokoju nižji in nimamo presežnih sredstev, vendar bodo privarčevana sredstva zdaj ležala na banki, kjer bodo vsako leto izgubljala vrednost zaradi inflacije. Ob povprečni 2-odstotni letni stopnji inflacije in trenutnih ničelnih obrestnih merah to za koga, ki se upokoji pri 65 letih, pomeni, da do 85. leta starosti lahko izgubi realno do 33 odstotkov svojih prihrankov.*

Pri mesečnih izplačilih v obliki rente je nekoliko drugače. Sredstva prejemamo na svoj račun vsak mesec, v nekaterih primerih celo vse življenje. Spet nekaj, kar se sliši zelo smiselno, a so realne donosnosti pri takih rentah, ki čakajo na izplačilo, običajno zelo blizu ničle oziroma so celo rahlo negativne.

Pogosto slišimo, da je priporočljivo, da ob upokojitvi privarčevana sredstva naložimo v manj tvegane vrste naložb, na primer državne obveznice ali bančne depozite. Z daljšanjem življenjske dobe prebivalstva tak nasvet postaja nekoliko zastarel, saj smo upokojeni daljše obdobje in nam posledično inflacija izniči večji delež prihrankov, ki smo jih dali na stran v času, ko smo bili delovno aktivni. Tudi kot upokojenci zato potrebujemo pravo strukturo prihrankov, ki nam omogoča vsaj pokrivanje rasti stroškov življenjskih potrebščin.

Oplemenitite privarčevano

Eden od priljubljenih načinov, kako oplemenititi privarčevana sredstva in varčevati za prihodnost, so naložbena življenjska zavarovanja, kakršno je NLB Vita Varčevanje+ Senior. Zavarovanje je namenjeno posameznikom med 66. in 80. letom starosti. Sredstva so vam po prvem letu na voljo, priporočamo pa vam varčevanje vsaj deset let, ko ste deležni tudi davčnih ugodnosti. Po desetih letih varčevanja vam ni treba plačati davka na zavarovalne posle. Če sta zavarovalec in upravičenec ista oseba, pa se izognete tudi plačilu dohodnine. Zavarovanje je prilagodljivo. Če bi želeli, da zavarovalnica za vas upravlja premoženje in tveganje prilagaja trajanju zavarovanja, je za vas primeren zreli paket. Tisti, ki ste finančno bolj podkovani, pa lahko poljubno izbirate med skladi družbe NLB Skladi. Lahko pa se odločite tudi za kombinirani paket.

Nikoli ni prepozno, da v polnosti uživate v življenju in ob tem poskrbite za brezskrbno prihodnost. Začnete lahko kar pri NLB Viti s sklenitvijo zavarovanja NLB Vita Varčevanje + Senior. V vseh NLB Poslovalnicah.

* Če znaša inflacija v povprečju 2 odstotka letno in boste v pokoju preživeli 20 let, bo realna vrednost vaših prihrankov, brez pozitivnega donosa, upadla za 33 odstotkov.

NLB Vita Varčevanje + Senior

Le malo je koristi, če težko privarčevani denar po upokojitvi preprosto obleži na bančnem računu. NLB Vita Varčevanje + Senior združuje varčevanje z naložbenim tveganjem in življenjsko zavarovanje ter je posebej primerno za tiste, ki bi želeli oplemeniti presežek svojih finančnih sredstev in izkoristiti davčne ugodnosti življenjskih zavarovanj. Sklenitev zavarovanja je možna brez preverjanja zdravstvenega stanja.

Več informacij o zavarovanju lahko dobite v vseh NLB Poslovalnicah, na **080-87-98** ali na **www.nlbvita.si**.



NLB Vita **podarja** **nov ultrazvok** porodnišnici Postojna

V zelo življenjski zavarovalnici NLB Vita podpiramo življenje.
Od prvega trenutka najprej.
Zato bomo z veseljem podarili nov ultrazvočni aparat porodnišnici Postojna,
s katerim bo še bolje poskrbljeno za zdravje nosečnic in novorojenčkov.

Vsako leto se v Bolnišnici za ženske bolezni in porodništvo Postojna rodi 1500 novorojenčkov iz vse Slovenije. Vsakodnevno v sprejemni ambulanti pregledajo okoli 20 žensk, med njimi so tudi bodoče mamice, ki čakajo na veseli trenutek. Znani so po strokovnosti in prijaznosti pa tudi po tem, da nosečnice obravnavajo zelo individualno in jim znajo prisluhniti. Po novem bodo pregledane s sodobnim ultrazvočnim aparatom, ki bo omogočal natančnejšo diagnostiko, kot jo je zastareli aparat. Novi, sodobni ultrazvočni aparat bo porodnišnici Postojna v okviru projekta Slojenčki podarila zavarovalnica NLB Vita.

»V zelo življenjski zavarovalnici NLB Vita vemo, da je življenje neprecenljivo. Zato podpiramo projekte, ki skrbijo za ohranjanje in izboljšanje življenja vseh nas. In ker se življenje začne z rojstvom, je za nas zelo pomembno, da poskrbimo tudi za to, da se otroci rodijo v ta naš svet čim bolj zdravi.« je o donaciji povedala mag. Irena Prelog, predsednica uprave NLB Vite.

Velike potrebe po novih aparatih

V NLB Viti dobro razumemo, s kakšnim pomanjkanjem sredstev za obnovo opreme se spopadajo slovenske porodnišnice in kako pomembna in družbeno odgovorna so prizadevanja, da ostajajo najbolj sodobne zdravstvene ustanove na svetu. A aparati so v stalni uporabi in imajo omejeno dobo uporabnosti. Potrebe po novih so vedno večje, tudi zato, ker število ogroženih nosečnosti narašča.

Novi ultrazvočni aparat bo zdravnikom v Postojni omogočal, da bodo lahko še bolje poskrbeli za svoje porodnice. Kot pravi mag. Irena Prelog, se v NLB Viti zavedajo, da na zdravje novorojenčkov najbolj vpliva zdravje njihovih mamic.

»In vsi si želimo, da bi bila izkušnja mamic z nosečnostjo in porodom kar najbolj prijetna. Z nakupom sodobnega ultrazvočnega aparata bomo poskrbeli, da bodo mamice pod skrbnim nadzorom v celotni nosečnosti in se bodo tako lahko brezskrbno pripravile na prihod novega družinskega člana.«

Ker je december čas obdarovanja in drobnih pozornosti, bodo v NLB Viti mamicam in njihovim novorojenčkom v predprazničnem času podarili prijetno tople majčke, ki bodo dolgo zimo grele drobna telesa. Dojenčkom, rojenim v postojnski porodnišnici, bo podarjenih kar 200 majic.

»Zelo smo veseli novega ultrazvočnega aparata, s katerim bomo zdravniki lažje postavljali pravilne in natančne diagnoze ter tako pomembno olajšali zdravljenje vseh pacientk. Aparat smo si najbolj želeli zato, da bi bolje pomagali ženskam, kar je tudi naše poslanstvo.« je o novi pridobitvi povedala izr. prof. dr. Nataša Tul Mandić.



Društvo Slojenčki je bilo ustanovljeno z namenom zbiranja denarja za slovenske porodnišnice. Slojenčki so v treh letih delovanja postali izjemno uspešni in že kar sinonim za donacije za vse slovenske dojenčke.



Dobre navade **za zdravje**

Skrb zase in za zdrav življenjski slog igrata pomembno vlogo pri ohranjanju dobrega zdravja in posledično počutja. Žal pa naše navade (in razvade) pogosto ne sovpadajo s konceptom zdravega načina življenja. Vendar že majhne spremembe naredijo veliko dobrega za naše počutje in zdravje.

Redno gibanje

Redno gibanje še ne pomeni intenzivne vadbe v fitnesu. Šteje že, če se nekam namesto z avtom odpravimo peš. Morda greste peš do lokalne trgovine ali na kratek sprehod oziroma počasen tek v naravo. Tovrstno gibanje si privoščite vsaj petkrat na teden. Seveda se lahko lotite tudi zahtevnejše vadbe, pred katero pa se velja posvetovati z osebnim zdravnikom. Skratka, izberite aktivnost, ki vam je všeč, in bodite dosledni.

Pijte veliko vode

Zdravniki pogosto opozarjajo, da starejši ljudje spijejo premalo vode. Mnogi raje posežejo po sadnih sokovih, ki naj bi bili boljšega okusa. A s tem le vnašajo sladkor v svoje telo, zato je en kozarec soka na dan več kot dovolj. Voda je boljša izbira, saj pomaga telesu normalno delovati, prav tako pa je pomembna za absorpcijo hranilnih snovi in odnašanje škodljivih iz telesa.

Majhne spremembe v hrani

Začnite z majhnimi spremembami. Poskusite iz manj velikih obrokov narediti več manjših. Če ste do zdaj jedli od dva do tri obroke, poskušajte iz tega narediti vsaj štiri. Nikoli se ne najejte do popolne sitosti. Vsak dan zaužijte kos najljubšega sadja, ki vas bo nabil z vitamini in minerali. Pojejte tudi več zelenjave; naj bo v vsaj dveh obrokih dnevno. Izogibajte se predelani hrani, saj vključuje veliko preveč soli in nezdrave maščobe. Zato poskusite čim več obrokov pripraviti sami.

Božični sejmi v naši bližini

Novo leto je tako rekoč pred vrati in december je čas, ko mesta zasijejo v prazničnem blišču. Milijoni novoletnih lučk in s stojnicami božično-novoletnih sejmov zapolnjeni mestni trgi kar kličejo po obisku.

Božični sejmi, ki v adventnem času preplavijo mesta, so marsikje del večstoletne tradicije, spet drugod so razmeroma svež običaj. Kam torej odpotovati občudovat raznobarvne lučke in sijoče zvezdice, poslušati božične napeve in okuševati sladke dobrote?

Cesarski Dunaj

Božični čas v avstrijski prestolnici Dunaju polepšajo številni adventni sejmi, kjer ponujajo darila, lokalne dobrote, punč in kuhano vino. Pravo cesarsko praznično vzdušje doživimo na sejmju pred okrašeno palačo Schönbrunn, ki se po božiču spremeni v novoletni sejem. Poleg ogledovanja številnih stojnic z ročno izdelanimi okraski lahko pred palačo prisluhnemo tudi koncertom, otroci pa uživajo v številnih božičnih delavnicah. Nič manj kraljevski ni adventni sejem pred gradom Belvedere. Praznično je tudi v središču mesta pred mestno hišo. V središču starega mestnega jedra je starodunajski božični sejem, ki so ga prvič organizirali že leta 1772.

Adventni utrip Bavarske

Božični sejmi imajo v Nemčiji več stoletno tradicijo. V prestolnici Bavarske Münchnu je vsakoletni božični sejem na osrednjem mestnem trgu Marienplatz pred mestno hišo. Tamkajšnji božični sejem je s svojimi številnimi stojnicami in pestro ponudbo prava paša za oči. Obiskovalci lahko med drugim izbirajo med nostalgijnimi ali sodobnimi božičnimi okraski, poleg tega pa lahko uživajo v bavarski božični kulinariki – medeno, janeževo in češpljevo pecivo, pečena jabolka in krompirjeve palačinke so stalnica.

Praznični Zagreb

Hrvaška prestolnica postaja čedalje bolj priljubljena destinacija v prednovoletnem času, saj slovi po izjemno raznolikih in tematsko obarvanih prazničnih tržnicah. Mesto je že tri leta zapored dobilo mednarodno nagrado za najboljši božični sejem. Upravičeno, saj vse mesto diha v prazničnem duhu. Iz paviljona pravljичno okrašenega parka Zrinjevac bodo odzvanjale zimzelene

božične popevke in valčki. Ledeni park na Trgu kralja Tomislava bo z ogromnim drsališčem, ki se zgleduje po tistih v New Yorku, Parizu in na Dunaju, zbirališče vseh generacij, izviren in sproščen festival Fuliranje ob vznožju mestne vzpenjače, Trg žrtv fašizma pa ljubiteljev nenavadnih umetniških izdelkov raznih ustvarjalcev.

NLB Vita Tujina

Če se podajate na obisk praznično okrašenih tujih mest, priporočamo da sklenete zdravstveno zavarovanje z medicinsko asistenco v tujini NLB Vita Tujina. Izberete lahko zavarovanje za poljubno število dni ali Multitrip, ki velja za več potovanj, krajših od 60 dni, v enem letu. Zavarovanje lahko sklenete enostavno in hitro nav www.nlbvita.si – tudi če ste že v tujini.





Podariti najlepše, kanček sebe

Najlepši del vsakega božičnega časa so tiste tako zelo dragocene minute, ki jih preživimo z najljubšimi. In ob obilici vsega materialnega se zdi, da je prav skupni čas največ, kar lahko podarimo. Nizamo ideje, zavite v najlepšo pentljo.

Naj zadiši po domu

Malo je takih, ki si v teh predprazničnih dneh v spomin ne prikličejo dobro znanega vonja po domačih božičnih piškotih. Ki nam kot Proustova magdalenica v hipu odklene spomin in nas z vonjem in okusom vrne v otroštvo. Prav je, da spomine prenašamo na svoje najljubše. Zato je čas, ki ga skupaj z vnuki preživimo v domači kuhinji, neprecenljiv. Lična škatla z doma pečenimi piškoti je lahko skupno darilo babic in dedkov ter vnukov – staršem. Tudi s skoraj odraslimi vnuki je druženje v kuhinji lahko zelo prijetno. In izjemni domači recepti babic so zapuščina, ki jo bodo znali ceniti.

Dve vstopnici – ena zate, druga zame

Znameniti italijanski tenorist Andrea Bocelli v Stožicah, kanadska glasbena zvezda Celine Dion v Zagrebu, pa baletna mojstrovina Petra Čajkovskega Trnuljčica v SNG Opera in balet v Ljubljani ... Leto 2020 obeta pestro dogajanje pri nas in v naši bližini, podariti dogodek pa je nekaj tako zelo preprostega in hkrati pozornega, da se je vredno potruditi in poiskati pravega. Takega, ki se ga bomo še dolgo z veseljem spominjali.

Posebno darilo

December je tudi čas, ko postanemo bolj pozorni na vse tiste ljudi okoli sebe, ki bodo te božično-novoletne praznike preživeli v skromnosti. Dobro delo in pozornost sta največ, kar lahko človek da človeku. Zato morda raje podarimo čas in darila namenimo tistim, ki se jih bodo res zelo razveselili. Med drugim že poteka akcija Čarobna zima, v kateri lahko darujete pod okriljem projekta Botrstvo. Potekala bo tudi akcija Trije zimski botri pa Božiček za en dan ... Vsako drobno dobro dejanje veliko šteje.

Napišite pismo Božičku in mu pomahajte na Laponsko!

Napišite pismo pravemu Božičku, v NLB Viti pa bomo poskrbeli, da bo prišlo k njemu na Laponsko.

Srečanje z njim boste lahko spremljali v živo!

Pozdravljene mamice, očki, dedki, babice, tete, strici ... Pred nami je čarobni čas s še bolj čarobnimi doživetji.

Vabljeni, da skupaj s svojimi otroki ali vnuki napišete pismo Božičku. Blogerka Bojana, s katero v NLB Viti že dlje časa sodelujemo, pa bo skupaj s svojim sinom poskrbela, da bodo pisma prišla v roke čisto pravemu Božičku. Na severni tečaj, na Laponsko, bosta odnesla vsa pisma slovenskih otrok, ki bodo pravočasno prišla na naslov. Osebo jih bosta dostavila Božičku, srečanje z njim pa prenašala v živo.

Z Laponskega že zdaj sporočajo, da so palčki in Božiček nad idejo navdušeni, saj jim bomo pomagali in tako prihranili pot.

Božičku bosta predala pisma, se z njim fotografirala, vsem otrokom pa bosta prinesla tudi potrdila, da je Božiček pisma zares prejel.

Naj bo del pravljичne zgodbe tudi vaša družina

V soboto, 7. decembra, ob 7.45 zjutraj se zavijte v tople odeje in stisnjeni na kavču skupaj spoznajta pravega Božička.

Prenos bo na Facebook profilu @mrs.b.rose.

Pismo pošljite na naslov:

ZA BOŽIČKA NA SEVERNEM TEČAJU

P. P. 1700

1101 LJUBLJANA

Pismo mora v poštni predal prispeti do 2. decembra, lahko pa ga dostavite tudi osebno – v poštni predal na Čopovi 11 v Ljubljani.



Na zadnji strani pisma ne pozabite napisati imena, priimka in naslova otroka, da bo Božiček vedel, kam je treba dostaviti darila.



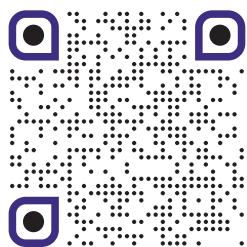
NLB Vita Tujina

Zavarovanje, ki ga ne potrebujete.

Razen, kadar ga.

NLB Vita Tujina je zdravstveno zavarovanje z medicinsko asistenco v tujini, ki vam ob bolezni ali poškodbi med potovanjem ali bivanjem v tujini krije stroške nujne zdravniške oskrbe in nujnega zdravstvenega prevoza, vključno z medicinsko asistenco v slovenskem jeziku 24 ur na dan, 7 dni v tednu. Zavarovanje velja za ves svet.

Zavarujte se na www.nlbvita.si.



NLB Vita

Zelo življenjska zavarovalnica.