

Vita

Magazin življenja

Zima 2020, št. 13

Intervju
Z ZOOmetrom
na prvo digitalno
odkrivanje
živalskega sveta

Kaj je lahko
bolj pomembno
kot naše življenje

Podarite darilo
z osebno noto

VITA
ŽIVLJENJSKA



Ostajamo blizu, od daleč.

Ostanite brez skrbi, z vami smo 24/7. Naša zavarovanja lahko sklenete prek spleta ali na daljavo prek osebnega bančnika iz NLB. Oddaljeni smo le klik in klic!

Stojimo vam ob strani in izpolnimo obljube.

VITA
ŽIVLJENJSKA

Za srečo potrebujemo tako malo

Iztekaajoče se leto je prav posebno. Prineslo je nova spoznanja in realnost, o kateri niti v sanjah nismo razmišljali, da se lahko zgodi. Bolj kot kdaj smo bili soočeni s tem, kako krhko je lahko življenje in kako je nujno, da smo na takšne ali drugačne spremembe in presenečenja, ki jih življenje tudi sicer nosi s sabo, pripravljeni. Spoznali smo, kako pomembna je skrb za najbližje, za otroke in vse druge najbolj ranljive. Kako pomembno je, da družini in njenim članom zagotovimo tudi finančno varnost, saj je ta neposredno povezana z našo eksistenco. Bodisi s pravočasno sklenjenim življenjskim zavarovanjem bodisi z varčevanjem, ki nam bo omogočilo, da nas nepredvidljivi dogodki in življenjski izzivi ne zalotijo neprizvanih.

V tem letu smo se vsekakor veliko naučili, se vsaj za hip ustavili in vprašali, kaj je tisto, kar največ šteje. To, da lahko živimo bolj enostavno, bolj skromno, da ni treba, da imamo vedno vsega preveč, da pretiravamo. Morda lahko zato letošnja darila za prijatelje naredimo sami, svojim najbližjim pa podarimo čas in vso pozornost.

Letos je v ospredje prišla empatija, prijaznost do sebe in drugih. Družine so se zaradi izrednih razmer še bolj povezale in izkoristile čas za najrazličnejša doživetja. Pomembna so postala prijateljstva, druženja, četudi na daljavo. Zato vam v tej številki magazina med drugim v branje ponujamo, kako je mogoče prav zdaj pravi čas, da svoje življenje osmislimo na novo, da začnemo sprejemati dobre odločitve. Lahko osvojimo nove navade in za zdravje ter boljše počutje v življenje vnesemo novo rutino. To so lahko tudi dihalne vaje. Saj veste, v resnici potrebujemo zelo malo, da smo srečni.

Želimo vam toplino in nasmehov. Naj bo 2021 zdravo!



mag. Mirella Miškič
direktorica sektorja za trženje in prodajo

Vita Magazin življenja je oglasna priloga izdajatelja, namenjena ozaveščanju in informiranju o pomenu zavarovanj za posameznike in družine – varčevanja za pokojnino ter rizičnega, naložbenega in nezgodnega zavarovanja.

Izdajatelj:
Vita, življenjska zavarovalnica, d. d.
Trg republike 3, Ljubljana
www.zav-vita.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
Nika Kocman

Fotografije:
Shutterstock, Getty Images
Barbara Zajc

Tisk:
Delo d.o.o.

Naklada:
43.000

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: Vita, življenjska zavarovalnica, d. d. 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 in NLB Vita Nezgodna Junior sta nezgodni zavarovanji. Življenjski zavarovanji NLB Vita Odgovorna in NLB Vita Varčevanje + nista depozit in nista vključeni v sistem zajamčenih vlog. NLB Vita Varčevanje +

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 pri zavarovanju NLB Vita Varčevanje + nižji od zneska vplačila v naložbeno življenjsko zavarovanje, prevzema sklenitelj zavarovanja. Dokument s ključnimi informacijami o produktu je na voljo v NLB Poslovalnicah oziroma objavljen na spletni strani zavarovalnice www.zav-vita.si. Za izplačilo zavarovalne vsote oz. odkupne vrednosti police jamči Vita, življenjska zavarovalnica, d. d. Druge osebe, ki uporabljajo gradivo za trženje: NLB d. d.

Z ZOOmetrom na prvo digitalno odkrivanje živalskega sveta

Že dobrih dvanajst let v zavarovalnici Vita odlično sodelujemo z ljubljanskim živalskim vrtom. Skozi vsa ta leta smo pomagali zgraditi kar tri inovativna igrišča, novo ogrado za tigre, vsako leto pa organiziramo tudi razigran dogodek za najmlajše. Letos smo podprli izdelavo ZOOmetra – zabavne in poučne aplikacije za spoznavanje živali na daljavo. Pogovarjali smo se z direktorico živalskega vrta v Ljubljani Barbaro Mihelič, ki pravi, da so pri njih spremembe edina stalnica.



Fotografija: osebni arhiv

Če je bil določen okvir, ki se je zaradi razmer nenehno spreminjal, pa je bilo ob vsem skupaj zagotovo potrebnih kar precej sprotnih prilagoditev?

Če za koga, potem za nas velja, da so spremembe naša edina stalnica. Letno skrbimo za več kot 2500 živali, obišče nas 300.000 obiskovalcev. Marsikaj lahko ne gre po načrtih in smo pri delovanju že sicer precej fleksibilni in ne preveč pikolovski. Čeprav smo dela v karantenskih razmerah vajeni, pa so zdaj glavni vir okužbe tudi ljudje, kar je precej spremenilo način dela in obiskovanje naših dveh enot. Vendar lahko večino ovir zaradi socialnega distanciranja uspešno premagujemo s sodobnimi komunikacijskimi orodji, s katerimi tudi na nov način dosegamo svojo publiko.

Kako bi ocenili iztekajoče se leto, razpeto v tem nepredvidljivem času?

Letošnje leto nas je krepko opomnilo, da kljub vsem dosežkom človeštva tudi za nas veljajo najprej zakoni narave. Na preizkušnji so naše vrednote in solidarnost – do ljudi in narave.

Mestna občina Ljubljana se je v tej preizkušnji odlično izkazala tako v kriznem komuniciranju kot tudi s konkretno podporo. Od prvega dne koronakrize imamo zagotovilo, da bo za živali poskrbljeno, da odpuščanj ne

bo, prav tako so vsa investicijska dela tekla v načrtovanem obsegu in rednih rokih. Tako smo zgradili drugi del skladiščnih prostorov v novi servisni coni ob Večni poti, v Zavetišču Ljubljana pa prav v teh dneh končujemo gradnjo namestitvenega objekta za mačke in s tem novega zavetišča. Zavetišče Ljubljana je bilo v prvem valu epidemije edino, ki je ostalo ves čas odprto, tako za oddajo kot za sprejem živali, v živalskem vrtu pa smo se skušali obiskovalcem približati tudi na daljavo.

Medtem ko lahko nekatere dejavnosti vsaj začasno ustavimo, oskrbe živali ni mogoče. To je velik zalogaj.

Tako je. Živalski vrt deluje v enakem osnovnem obsegu, če smo odprti ali zaprti. Tudi stroški so zelo podobni, le prihodki so bistveno nižji. Dodatna ovira so še stalno spreminjajoči se predpisi, pogosto znani tik pred zdajci in nedorečeni. Dobava hrane in vsega, kar potrebujemo, je k sreči nemotena. Največja težava bi bila

okužba osebja, saj nas je malo in bi za velik del živali le težko poskrbel kdo, ki ga živali ne poznajo, ne pozna sistema oskrbe in ni usposobljen za delo z nevarnimi živalmi. Zato veliko pozornost namenjam preventivi, v celoti pa se tveganjem ni mogoče izogniti.

Že 12 let sodelujete z življenjsko zavarovalnico Vita. Kako bi opisali to vašo skupno pot?

Z Vito smo se spoznali ob njihovi petletnici in naši šestdesetletnici, ko so želeli svojim zavarovancem podariti nekaj lepega. Živalski vrt je bil s svojo centralno umeščenostjo v Ljubljani in kot najbolj priljubljena destinacija za otroke in družine kot nalašč za to. Ujemamo se od prvega trenutka, saj so ves čas želeli spoznati tudi nas in zares lepo vsebinsko integrirati projekt v poslanstvo obeh partnerjev. Tako je nastalo prvo poglavje – igrišče Začarani gozd s pravljičnimi bitji Slovenije in za njim še leta čudovitega sodelovanja, v katerih smo skupaj uresničili kar tri nova inovativna otroška igrišča, novo ogrado za tigre in organizirali 12 razigranih sobot. Vsako leto namreč zadnjo počitniško soboto v avgustu skupaj organiziramo dogodek s številnimi delavnicami, telovadnicami, ustvarjalnicami, ki so namenjene našim zvestim obiskovalcem.

Različne delavnice in dogodki pri vas pomagajo mladim in starejšim pri ozaveščanju in spoznavanju živali, saj še bolj spoznajo odgovore na vprašanja, npr. zakaj je gepard najhitrejša mačka ali zakaj je velika uharica največja sova ali pa medved največja evropska zver ... Ena od misij do boljšega poznavanja živali je tudi aplikacija ZOOMeter, ki jo je podprla življenjska zavarovalnica Vita. Jo lahko opišete?

Že ime pove, da z ZOOMetrom merimo živalski svet – kdo je najvišji, najdaljši, najtežji, najstarejši, najnevarnejši in podobno. Z njim želimo izpostaviti izjemne lastnosti živali, obenem pa jih postaviti v kontekst primerjave z drugimi.

Vsi poznamo beloprsega ježa, ki naravno živi v Sloveniji, ali pa sovo veliko uharico. Ne vemo pa, da sta to največja predstavnika ježev in sov. Tako nas začne zanimati, kako majhni so najmanjši predstavniki, kdo so in podobno. Takšne podatke si tudi lažje zapomnimo. Obenem bomo v ta kontekst skušali umestiti tudi sposobnosti in izjemnosti človeka – kako hitri smo, smo res najpametnejši, v čem smo izjemni ...

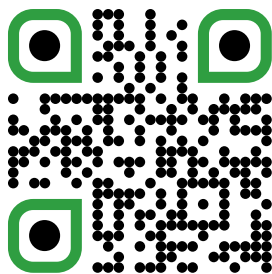


Predstavitve živali kot nekakšnih superjunakov pa ni edina pomembna vloga in namen aplikacije, kajne?

Vzporedno ZOOMeter omogoča tudi učenje s pomočjo igre – na daljavo ali neposredno v živalskem vrtu, kjer je možno individualno vodenje obiskovalcev po živalskem vrtu brez stika z osebjem. Obiskovalcem daje tudi informacijo, prek katerih programov in kako lahko spoznajo nekatere živali v ZOO Ljubljana.

Kako lahko dostopamo do aplikacije ZOOMeter?

Do aplikacije uporabniki dostopajo na spletnem naslovu www.zoometer.si in izberejo misijo, na kateri bodo spoznavali živali. Če jo bodo uporabljali v živalskem vrtu, bodo s pomočjo zemljevida našli tudi lokacije, kjer si jih lahko ogledajo. Če želijo, si lahko ustvarijo tudi uporabniški račun, v katerem shranjujejo nagrade, ki jih pridobivajo med igro.



Kdo je pri pripravi aplikacije sodeloval?

Strokovne vsebine ZOOMetra je pripravila ekipa živalskega vrta, za kreativno zasnovo, dizajn, ilustracije in programiranje je poskrbela Digitalna agencija (D'Agency), da pa je aplikacija ugledala svet, je s svojimi sredstvi poskrbela zavarovalnica Vita, za kar smo zelo hvaležni.



Bližajo se novoletni prazniki, ki bodo, kot se zdi, tokrat zasijali v nekem drugačnem ozračju. Kako jih boste preživeli in kakšna presenečenja pripravljate za svojo družino?

Z mojim imama pet otrok, zato božično-novoletne praznike vedno preživimo v krogu družine. Radi pečemo pecivo in skuhamo kaj prazničnega, hodimo na izlete v naravo in obiščemo širšo družino. Zadnja leta skupaj z otroki ob božični večerji naredimo tudi »seznam želja«, ki ga potem v prihodnjem letu skušamo uresničiti. Del praznikov je bil do zdaj tudi obisk živih jasic v našem živalskem vrtu, ki jih letos v obliki predstave ne bo. Se bomo pa skupaj z drugimi obiskovalci lahko odpravili na posebno praznično misijo v okviru nove aplikacije ZOOMeter ter spoznavali živali Božička in dedka Mraza.



Tisti, ki prinašajo sonce v življenje drugih ljudi, so tudi sami obsijani z njim.
(Sir James M. Barrie)



Kdaj, če ne zdaj

Življenje je nepredvidljivo. To se je posebej pokazalo letos, ko zaradi epidemije covida-19 živimo v precejšnji negotovosti. Ker življenje v vseh obdobjih prinaša presenečenja, je dobro, da smo nanje pripravljeni in za varčevanje poskrbimo tudi v teh kriznih časih.



Kaj ponuja NLB Vita Varčevanje +

Odgovorno ravnanje z denarjem, kot je varčevanje, pomeni skrb zase in hkrati tudi za naše bližnje. Varčevanje se nam obrestuje, ne glede na to, kdaj začnemo. Ob tem pa je dobro, da se zavedamo, da bo tudi čez 20 let nekoč danes. NLB Vita Varčevanje + do konca leta 2020 ponuja **20 odstotkov nižje vstopne stroške** ob vplačilu dodatne premije na obstoječe zavarovanje ali na sklenitev novega zavarovanja z enkratno premijo.

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

Še pred novim letom lahko sprejmemo odgovorno odločitev in tako poskrbimo zase in za svoje najbližje. Dobra odločitev je lahko, da bomo v novem letu začeli odgovorno ravnati s svojim denarjem. Z dobrim finančnim načrtom in dovolj finančnih sredstev bomo kos vsem nepričakovanim dogodkom, ki jih življenje lahko prinese. Skrb zase pomeni torej tudi varčevanje, ki nam daje občutek samostojnosti, varnosti in nam prinese nekaj samozavesti. Seveda pa ni zanemarljiv način, kako se lotimo varčevanja. Ni dovolj, da denar dajemo le doma v nogavico, ampak je pravilno varčevanje tako, da sredstva, ki jih vsak mesec za to namenimo, tudi plemenitimo. Dobro je prav tako, da nam je denar na voljo takrat, ko ga potrebujemo. Sklenitev življenjskega zavarovanja z rednimi vplačili, ki je dovolj fleksibilno, da se prilagaja našim finančnim zmožnostim, življenjski situaciji in potrebam, je dober način začetka varčevanja.

Začnimo tukaj in zdaj

Živeti bolj srečno in polno življenje je novoletna obljuba marsikoga. Če si priznamo ali ne, je to v današnjih časih povezano tudi z denarjem. Neuspešno upravljanje financ v življenje prinaša stres, izgubimo občutek varnosti in imamo vseskozi občutek pomanjkanja. Da bi to obljubo uspešno izpolnili, strokovnjaki pravijo, da potrebujemo dovolj močno motivacijo, zastavljen cilj in pravičen način varčevanja. Vedeti je treba tudi, da nikoli ni prepozno začeti varčevati za pokojnino. Dejstvo je, da prej ko začnemo, več lahko prihranimo. Zato nikakor ne velja, da smo pri dvajsetih premladi, da bi razmišljali o pokojnini, da si pri tridesetih varčevanja za pokojnino ne moremo privoščiti ali pa da pri petdesetih ugotavljamo, da smo prestari, da bi sploh začeli varčevati. Izračun za dodatek k pokojnini si lahko izdelamo sami z Vitinim kalkulatorjem za pokojnino in naredimo prvi korak do dobrega varčevalnega načrta.

Najboljši trenutek, da se za varčevanje odločimo, je prav tukaj in zdaj.

Z majhnimi zneski lahko privarčujemo veliko

Denar nam enostavno polzi skozi prste, pravijo številni, ko konec meseca razmišljajo, za kaj vse so ga porabili. A vendar lahko z le malce discipline in nadzorom nad porabo naših vsakodnevnih izdatkov prisluženi denar uspešno plemenitimo. Da lahko že z nizkim vložkom privarčujemo veliko, se pokaže že z vsakdanjim pitjem skodelice kave, za katero odstejemo 1,5 evra. Saj gre za drobiž, boste rekli. A v resnici za to povsem nepomembno razvado napravimo približno 45 evrov na mesec, kar na leto znese že 540 evrov. Že če bi ta denar le dajali v predal, bi v desetih letih privarčevali 5.400 evrov. Če bi si pri tem izbrali še pravo obliko varčevanja, kot je NLB Vita Varčevanje +, pa bi denar lahko tudi oplemenitili in bi bila vsota še bistveno večja.



***Če hočeš živeti srečno življenje,
ga poveži s ciljem, ne z ljudmi
ali s stvarmi.
(Albert Einstein)***

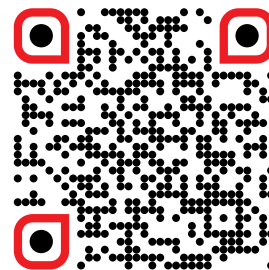
Dobri razlogi za varčevanje

Veliko je dobrih razlogov za varčevanje. Še posebej če si predstavljamo, da si lahko s tem omogočimo tudi lepo jesen življenja. Če imamo na primer presežek sredstev, je dobro, da jih oplemenitimo. Dober razlog je tudi, če želimo otrokom zagotoviti sredstva za šolanje ali privarčevati sredstva, ki jim bodo omogočila, da se bodo lažje osamosvojili. Zelo dober razlog za

Kalkulator pokojnine

S kalkulatorjem pokojnine na spletni strani zavarovalnice Vita www.zav-vita.si/kalkulator-za-pokojnino že danes izračunajte, koliko morate glede na svojo starost in višino neto plače varčevati za dodatek k pokojnini, ki vam bo omogočal lepo in brezskrbno življenje tudi v jeseni vašega življenja.

varčevanje pa je vsekakor ta, da si želimo tudi po upokojitvi zagotoviti enak življenjski standard, kot smo ga bili vajeni pred upokojitvijo. Če varčujemo zase, s tem zavarujemo tudi druge; to naj bo tudi naše vodilo, ko se bomo odločali, kakšen način varčevanja izbrati. Zato si je smiselno tudi omisliti varčevanje, ki nam ponuja nekaj več. Namesto da denar samo »dajemo na stran«, ga lahko tudi plemenitimo. Če si varčevanje izberemo v kombinaciji z življenjskim zavarovanjem, smo poleg naštetega ob nizki zavarovalni vsoti zavarovani tudi v primeru smrti. Vse to združuje življenjsko zavarovanje NLB Vita Varčevanje +, ki je primerno za plemenitenje sredstev, varčevanje za dodatek k pokojnini, ponuja pa tudi možnost varčevanja za otroke z možnostjo izplačevanja v obliki štipendije. Nikar torej ne pozabimo, da prej ko bomo začeli varčevati, z manj odrekovanja bomo dosegli svoj cilj.





Zaživimo v **novi realnosti**

V teh nenavadnih časih, ko se soočamo s pandemijo, se je pokazalo, da nič več ni samoumevno. Prej tako normalne stvari, kot je izhod na svež zrak ali v službo in šolo, so postale zelo omejene. Tudi potovanja v tujino se v tem trenutku zdijo kot znanstvena fantastika. Zaradi omejitev gibanja in druženja so se spremenili tudi načini preživljanja prostega časa.

Zato je zdaj pravi čas, da svoje življenje osmislimo na novo. Osvojimo navade, ki družino povežejo, ji dajo nove perspektive, svetujejo psihologi. Ta čas nas spodbuja, da se vrnemo k svojemu bistvu, k stvarjem, ki so zares pomembne. K skrbi za naše zdravje, naše bližnje – in za naše duševno ravnotežje.

Morda je prav zdaj dober čas, da se lotimo stvari, ki smo jih dolgo odlašali. Idealni čas je, da se naučimo katere od sprostitev tehnik. Prav tako je nova sedanjost lahko tudi spodbuda, da se lotimo pospravljanja. Tako v konkretnem kot tudi v prenesenem smislu. Urejanje našega življenjskega prostora nam bo vrnilo več občutka nadzora, predvidljivosti. Počutili

se bomo koristne. Strokovnjaki še svetujejo, da ozavestimo, kaj je za nas res pomembno, in se očistimo notranje navlake. Zdaj je izvrsten čas za osebnostno rast. Za to, da prepoznamo in spremenimo nekatere vzorce, da se učimo strpne komunikacije in odpravimo tudi nekatere škodljive razvade.



majhne pozitivne navade, s katerimi se bomo kot družina povezali. Skupaj se učimo novih spretnosti, igramo družabne igre, osvajamo nova znanja, spoznavajmo nove recepte in kuhajmo. Lahko obiskujemo muzeje, tudi virtualno, lotimo se lahko tudi kreativnega ustvarjanja ali pa si v krogu družine omislimo domači kino in gledamo dobre filme. Iskrenost, spoštovanje in zdrava rutina, ki vključuje tako delo kot sprostitve, gibanje in druženje, četudi virtualno, je dober odgovor, ki pomaga normalizirati te nenormalne razmere, pravijo psihologi. Zdaj je pravi čas, da vpeljemo drobne majhne pozitivne navade, s katerimi se lahko kot družina bolj povežemo.

Da bomo pripravljeni na nova potovanja

Zaživimo v tej novi realnosti in tudi skupaj z otroki načrtujemo nova potovanja in si začrtajmo nove potovalne podvige za čas, ko bomo spet lahko potovali. Ker se nam na poti lahko pripeti marsikaj, od bolezni do poškodb, bo za potovanja, bodisi službena bodisi zasebna, še toliko bolj pomembno, da bomo zavarovani za morebitne bolezni ali težave, ki se na potovanju lahko pripetijo. Prav zdravstveno zavarovanje z medicinsko asistenco v tujini NLB Vita Tujina poskrbi za izdatke, ki jih ne moremo predvideti. Tako nam 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, sedem dni v tednu. Zavarujemo se

Osmislimo novo rutino

V tem času nove realnosti je pomembno, da kakovostno preživimo prosti čas z otroki. Za njih je to lahko zelo stresno obdobje, saj se lahko počutijo izgubljene. Težko razumejo, zakaj se ne morejo srečevati s prijatelji, se družiti s sosedi. Zdaj ko je njihova dnevna rutina vržena iz tira, otrokom stanje realno razložimo in jim ne lažemo. Oblikujemo novo rutino skupaj z njimi ter v življenje družine vnesimo red in

Stik z zavarovalnico v tujini

Pri morebitnih boleznih ali poškodbah na potovanjih v tujini se lahko obrnete na asistenčni center zavarovalnice Vita na telefonsko številko **+386 59 69 22 00**.

lahko za posamezno ali večkratna potovanja v tujino v obdobju enega leta. Z upoštevanjem novih pravil bodo potovanja tudi v prihodnje lahko zabavna in razburljiva in prav z zavarovanjem NLB Vita Tujina bomo, ko bomo spet lahko, potovali brezskrbno po vsem svetu.



*Ně premišľuj o tem, česar nimaš. Premišľuj o tem, kaj lahko narediš s tem, kar imaš.
(Ernest Hemingway)*



Sklenimo zavarovanje na daljavo

Naše življenje bo tudi v prihodnje vse bolj potekalo na daljavo, tako delo od doma, druženje s prijatelji po družabnih omrežjih in sklepanje pomembnih odločitev za družino, kot so zavarovanja. Zavarovanja **NLB Vita Nezgoda, NLB Vita Nezgoda Junior, NLB Vita Tujina in NLB Vita Odgovorna za mlade** lahko sklenemo po spletu na www.zav-vita.si. Sklepanje zavarovanj **NLB Vita Varčevanje + in NLB Vita Odgovorna** pa lahko uredimo s svojim osebnim bančnikom prek platforme za oddaljeno elektronsko podpisovanje ali pokličemo v kontaktni center na tel. številko **01 477 2000**.



Fotografija: osebni arhiv

Vdihnimo življenje z Manco Izmajlovo

V zavarovalnici Vita podpiramo zdravo življenje, skrb za dobro počutje sebe in naših najbližjih. Vemo, da lahko z zavestnim in pravilnim dihanjem zmanjšamo stres, ki smo mu izpostavljeni v vsakdanjem življenju. K sodelovanju smo zato povabili Manco Izmajlovo, ki nam predstavlja prednosti ruske dihalne telovadbe, s katero je mogoče izboljšati svoje telesno in tudi duševno zdravje. Čas je za nov začetek.

»Ni besed, ki bi opisale, kako neverjetna in hkrati preprosta pridobitev za moje življenje je postala ta vadba,« o dihalni telovadbi, ki se je je naučila med študijem v Rusiji, spregovori naša priznana mezzosopranistka Manca Izmajlova. »Pred nekaj leti sem morala mesec dni počivati z glasom in sem za eksperiment začela res intenzivno izvajati te zabavne vaje. Od nekaj minut sem sčasoma prišla do skoraj treh ur na dan. Rezultati so me zares presenetili in odtlej dihanje proučujem, se mu posvečam, učim druge,« pravi Manca Izmajlova, ki je

nad vadbo tako iskreno navdušena, da svoj zanos uspešno prenaša na druge ljudi. Sama dihalno telovadbo redno izvaja dobra štiri leta, zdaj zase večinoma le po 15 do 20 minut na dan in rezultati so očitni, pravi. »Nikoli več ne zbolim, veliko bolje spim, imam res lepo kožo. Izginile so vse alergije in zopni občutek pogoste zaskrbljenosti, 'kamna na prsih'. Glas je dobil prej neznano moč in lahkotnost. Na splošno se zelo dobro počutim. Najdragoceneje pa je, da me dihalna telovadba vsak dan znova navda s poletom, srečo in pozitivnostjo. Zjutraj jo naredim,

sledi mrzla prha, žajbljev čaj in potem sem z veseljem pripravljena na dan,« učinke vsakodnevne vadbe opiše sogovornica.

Pomembno je, da postanemo pozorni na svoje dihanje

Funkcija polnega, refleksnega dihanja je nekaj, kar z leti v današnji zahodni družbi skoraj vsi ljudje izgubimo. Vzrok za to so stres, nenehno sedenje, pogosti negativni občutki, zaradi katerih zadržujemo dih, tudi preozka oblačila. Slab dih in slaba telesna drža gresta z roko v roki. Poleg tega po tridesetem letu vsi

izgubljam kapaciteto pljuč – mišice za dihanje slabijo in pljučni mešički se slabše obnavljajo. To velja tudi, če živimo izjemno zdravo. Človek vdihne približno 20.000-krat na dan, kar se dogaja brez našega zavedanja. A zaradi boljšega počutja in krepkejšega zdravja je res pomembno, da dihamo kakovostno, pravi Izmajlova. »Dihanje zagotavlja našemu organizmu in vsem organom kisik. Zaradi več kisika lahko možgani bolje delajo. S pomočjo dihanja se znebimo strupov – z njim svojemu telesu ne le dajemo kisik, ampak iz njega tudi odstranjujemo toksične snovi. Zato je polno dihanje zelo pomembno. Je vezna nit med našim telesom in razumom; da bi oba delovala dobro, potrebujeta čim več kisika.«

Naj vadba za dih postane del vsakdana

Izmajlova pravi, da bi morale dihalne vaje oz. »telovadba za pljuča« vsakomur postati dnevna navada. Izvajati bi jih morali vsak dan samoumevno, tako kot si npr. umijemo zobe ali gremo pod tuš. »Pri moji vadbi dnevno kombinacijo trinajstih osnovnih vaj naredimo mimogrede in brez mirnega okolja. Lahko jih npr. izvajamo razpršeno skozi jutranja opravila. Vsaka vaja bo vzela približno minuto in pol. Eno naredimo v kopalnici, dve v spalnici, tri v kuhinji; medtem ko kuhamo kavo, pripravljamo zajtrk, zračimo postelje, praznimo pomivalni stroj ... Nato pa lahko še enkrat vse ponovimo pred spanjem, v spalnici, pri odprtem oknu. V resnici potrebujemo zelo malo. Izkoristimo čisto vsak dan,« še pravi Manca Izmajlova.



*Življenje se nikoli ne ustavi,
a mi se lahko. Osredotočimo se nase,
globoko vdihnemo, nabereemo novih moči
in na svet pogledamo z drugimi očmi.
(Tímea Varga)*

Začnimo z dihalno telovadbo

Manca Izmajlova v knjigi **Vdihni življenje s polnimi pljuči** predstavlja dihalno vadbo, ki na preprost način posamezniku hitro povrne polno dihanje. Vaje so koristne za celotno telo: okrepijo imunski sistem, izboljšajo raven življenjske energije, spanec, lahko pomagajo zdraviti in preprečevati bolezni.

Splošna pravila za vadbo

- Vadba temelji na mnogih sunkovitih, kratkih vdihih skozi nos. Hitrost vdihov je približno trikrat na dve sekundi, ves čas je treba držati ritem in intenzivnost.
- O izdihih ne razmišljamo, dogajajo se spontano skozi usta ali nos. Ker nos dela na vso moč, moramo paziti, da te napetosti ne prenašamo na telo. To je zelo sproščeno.
- Vsako vajo izvajamo v štirih nizih po osem vdihov, skupaj 32 ponovitev. Sčasoma to naredimo trikrat zaporedoma – 96 ponovitev. Na začetku se ustavljamo po vsaki osmici, sčasoma pa vse redkeje.
- Ne uvajamo več kot ene vaje na dan, vadba je zelo intenzivna in novost za organizem. Treba jo je stopnjevati postopno.
- Zlata kombinacija vsebuje 13 vaj, ki v nekaj tednih okrepijo vse organe dihanja in vse mišice, povezane z njimi. Hkrati mehko razgibajo vse telo – roke, trup, noge, hrbtenico, vrat.
- Za pokušino predstavljamo tri vaje, ki vam, kot pravi Manca Izmajlova, vrnejo dobro počutje in veselje do življenja.

DLANI

Razprte dlani dvignemo na višino ramen in jih ob sunkovitih vdihih vsakič stisnemo v pest. Paziti je treba, da ob tem ne dvigamo ramen in napenjamo vratu. Preostanek telesa miruje in je sproščen.



STRESANJE ROK

Pesti damo na višino pasu in jih ob močnih kratkih vdihih vsakič bliskovito spustimo po poti stegen do najnižje možne točke in takrat razširimo prste. Na izdihiu vrnemo roki v prvotno pozicijo pesti ob pasu.



PREDKLON/ČRPALKO

Rahlo se sklonimo in lepo zaokrožimo zgornji del hrbtenice, roke ob tem svobodno visijo ob telesu. Naredimo gib, kot da z rokami rahlo pritiskamo na veliko mehko žogo na tleh ali na črpalko. Ne sklanjamo se preveč – dlani ne pridejo niti do kolen. Gib je majhen, niha samo zaokroženi del zgornje hrbtenice. Na najnižji točki vsakič silovito vdihnemo skozi nos. Vaja je ena od ključnih za astmatike, lahko jo izvajamo tudi sede, z rokami na kolenih.





Kaj je lahko bolj **pomembno** **kot naše življenje**

Slovenci se vse premalo zavedamo pomena zavarovanja, dokler nas usoda ali pač splet okoliščin ne pripelje do stanja, ki bi bilo z ustreznim zavarovanjem lažje premostljivo.



Zavarujmo sebe in tako poskrbimo za svoje najbližje

Z življenjskim zavarovanjem **NLB Vita Odgovorna** zavarujemo svoje najbližje, če se nam pripeti najhujše. To zavarovanje lahko vežemo tudi na kredit in ob tem izberemo, da zavarovalna vsota pada v skladu z odplačevanjem kredita ali pa ostaja enaka celotno obdobje zavarovanja.

Vse informacije o življenjskem zavarovanju **NLB Vita Odgovorna** in nezgodnem zavarovanju **NLB Vita Nezgoda** dobite na telefonski številki **080 87 98** ali na spletni strani **www.zav-vita.si**.

Ste med tistimi, ki z zavarovanjem svojega življenja odlašajo, vse dokler se kaj ne zgodi, obenem pa brez pomislekov zavarujete avto, tudi stanovanje? Življenje lahko prinese veliko nepredvidljivega, tako dobrega kot slabega, zato je smotno, da se za te dogodke, ki nam lahko postavijo življenje na glavo, tudi zavarujemo. Prav pred koncem iztekajočega se leta je pravi čas, da poskrbimo za varno življenje zase in za svoje bližnje. Življenjsko in nezgodno zavarovanje sta dobri popotnici, da bomo na življenjski poti kos vsem preizkušnjam, ki nam jih prinaša. Zato zdaj zagotovo še zdaleč ni odveč vprašanje, ali smo res poskrbeli za vse v tem letu.

Dovolj smo zavarovani takrat, ko bi tisti, za katere živimo, imeli enak življenjski standard tudi, če bi se nam zgodilo najhujše

Zdaj ko smo odgovorili na vprašanje, si je treba zastaviti še eno, in sicer koliko življenjskega zavarovanja je dovolj. Odgovor na to je zelo preprost. Dovolj smo zavarovani takrat, ko bi tisti, za katere živimo, imeli enak življenjski standard tudi, če nas ne bi bilo več. Številni se sicer zavedajo, da življenjsko zavarovanje potrebujejo, vendar s sklenitvijo zaradi različnih razlogov odlašajo. NLB Vita Odgovorna je življenjsko zavarovanje za primer smrti, ki upošteva življenjski slog zavarovanca, zato so visoke zavarovalne vsote dosegljive po ugodnih premijah. Tako zavarovanje, ki se lahko sklene za čas od enega do 30 let, je zato namenjeno vsem, ki najamejo kredit ali ga že imajo in želijo biti življenjsko zavarovani za primer smrti, hkrati pa ne želijo varčevati.

Kamenček v našem zavarovalniškem mozaiku pa so tudi starejše generacije. Njihovi predstavniki večinoma menijo, da se zanje življenjsko zavarovanje ne splača, zato se za sklenitev ne odločajo. A če pogledamo širšo sliko, se takšno prepričanje v praksi hitro izkaže za napačno. Starost prinese večja tveganja, sploh za nezgode,

ki jih lahko z ustreznim življenjskim zavarovanjem omilimo, predvsem s finančnega vidika.

Naložba v varnost

Kakorkoli, življenjsko zavarovanje je tudi varnostna naložba. Pomembno je namreč, da smo dobro pripravljeni tudi na morebitne bolezni in neželene dogodke, kot je trenutna pandemija. Ker so imetniki življenjskih zavarovanj pri zavarovalnici Vita kriti tudi za primer smrti zaradi bolezni covid-19, je zavarovanje še toliko bolj smiselno.

Življenjsko zavarovanje NLB Vita Odgovorna pa ni namenjeno zgolj tistim, ki želijo v primeru svoje smrti zagotoviti finančna sredstva za nadomestilo ob izpadu dohodka, ampak tudi samostojnim podjetnikom, nosilcem poslovnih funkcij oziroma poslovnežem, ki bi radi v primeru svoje smrti zagotovili dodatna sredstva za nemoteno poslovanje podjetja, in tudi vsem, ki opravljajo tvegan poklic ali se ukvarjajo s tvegano prostočasno aktivnostjo. Strokovnjaki vsekakor priporočajo, da o finančni varnosti razmišljamo takrat, ko težav še niti ni na vidiku. In bistveni del dobrega finančnega načrtovanja je tudi to, da poskrbimo za življenjsko zavarovanje. Tudi v mladosti. Mladim od 18. do 34. leta je namenjeno življenjsko zavarovanje NLB Vita Odgovorna za mlade s posebej ugodno premijo 5,99 evra na mesec za zavarovalno vsoto 50.000 evrov za obdobje 10 let, brez vezave na kredit. Zavarovanje NLB Vita Odgovorna za mlade lahko sklenete po spletu na www.zav-vita.si.



*Človek nikoli ne bi smel reči:
Prepozno. Vedno je čas
za nov začetek.
(K. Adenauer)*

Ne pozabimo na sklenitev nezgodnega zavarovanja

Ker lahko nezgoda doleti vsakogar od nas in ker lahko povzroči nepredvidljive stroške, se je primerno pred tem zavarovati. Zavarovanje **NLB Vita Nezgoda** lahko sklenemo **že od 3,50 evra na mesec**. Izbiramo lahko med različnimi paketi, ki vključujejo nezgodno smrt, popolno trajno invalidnost, nezgodno smrt v prometni nesreči, nezgodno invalidnost, zlom kosti, nadomestilo za okrevanje po poškodbah in nadomestilo za fizioterapijo.

Nezgode prežijo

Poleg življenjskega zavarovanja je pomembno pomisliti tudi na nezgodno zavarovanje. Tudi nezgoda nas lahko onespособi in nam za čas rehabilitacije zmanjša prihodek. Obenem so poškodbe lahko tudi hujše in pustijo težke posledice. Zato je treba pomisliti tudi na visoke stroške prilagoditve življenjskega prostora ob težjih poškodbah ali celo invalidnosti. Takšno varnost pa ponuja zavarovanje NLB Vita Nezgoda.

Za nezgodna zavarovanja bi veljal tudi stari pregovor, da nesreča nikoli ne počiva. Zato je prav, da se zavedamo, da lahko posledice nezgode močno vplivajo na naše finančno stanje in na stanje naše družine, zato je še kako smiselno, da se zanje tudi zavarujemo. O nepredvidljivih dogodkih res ne razmišljamo, a hkrati vsi vemo, da je življenje negotovo, zato poskrbimo, da bo naše življenje in življenje naše družine brezskrbno.



Podarite darilo z osebno noto

Decembra je ena od sladkih skrbi, kako obdarovati svoje najbližje. Ker živimo v posebnem času, so letos lahko tudi darila posebna. Izdelajmo jih z osebnim pečatom, sami ali skupaj z otroki, in razveselimo najbližje.

Darilo je svojevrstno sporočilo. Družinskim članom z njim povemo, da jih imamo radi, prijateljem, da jih spoštujemo in da mislimo nanje. Možnosti za doma izdelana darila, ki so praktična in uporabna, je veliko. Podarimo lahko kulinarična darila, ki jih skuhamo sami. Potrebujemo le privlačno embalažo. Odlična izbira je na primer pomarančna marmelada, saj je decembra pomaranč v izobilju.



*Ně pričakuj, da bodo
najboljša darila prispela zavita
v lep papir.
(Neznani avtor)*

Za ljubitelje knjig je vedno uporabno darilo kazalo za knjige.

Za okoljsko ozaveščene prijatelje je privlačno darilo izdelek iz odsluženih oblačil (premajhne ali strgane kavbojke uporabimo za izdelavo torbice, rokav puloverja pa za darilno vrečko za kozarce ali steklenice).

Darila so lahko tudi slastna in užitna, kot je torta iz kozarca (v navaden kozarec damo biskvit in ga prelijemo z različnimi prelivi ali nadevi s koščki suhega sadja, oreščki, čokolade). Lepo darilo, ki je vedno dobrodošlo, je vsakovrstna naravna kozmetika. Razkošne kreme in mleko za telo, mila z dodatkom sadežev, hranilne kreme za roke, opojne dišave iz naravnih eteričnih olj, geli za tuširanje, balzam za ustnice ... V teh časih, ko si moramo roke velikokrat razkuževati, bo prišla še kako prav bogata, obnovitvena in izredno negovalna krema za roke.

Recept za družinsko kremo oziroma mazilo za roke

Sami lahko hitro izdelamo negovalno kremo za roke, ki je še kako primerna za zimsko nego kože, saj jo zaščiti, vlaži in neguje. Njena glavna sestavina je karitejevo maslo, ki vsebuje nenasičene in nasičene maščobne kisline, provitamin A, vitamin E in alantoin, zato je idealno prav za nego suhe in zrele kože. Kožo rok tudi obnavlja in ji vrača prožnost. Najbolje je, da jo uporabimo zvečer, pred spanjem.

Potrebujemo:

karitejevo maslo, 100 g
olivno olje, 5 g

Postopek izdelave:

Karitejevo maslo segrevamo, da se stali (to se zgodi že pri 28 stopinjah). Nato dodamo olivno olje. Dobro premešamo in vlijemo v stekleno posodico oz. embalažo, ki smo jo izbrali. Kremo oziroma mazilo pustimo, da se počasi ohladi in strdi. Količine lahko po potrebi povečamo ali zmanjšamo, a se moramo držati razmerja sestavin (na 100 g masla je treba dodati pet odstotkov olivnega olja).

Nagradna križanka **ZAVAROVALNICE VITA**



MAGAZIN ŽIVLJENJA	ŽELVJI MLADIČ	LIKOVNI OPREMLJEVALEK KNJIGE	SNEMALEC IN REŽISER JEMERŠIČ	IZRAEL. PRISTANIŠČE	LOVRO TOMAN	NEPRIJETEN OBČUTEK	OBČINA	NEM. LITERATKA SEIDEL	NAŠA ŽIVLJENJSKA ZAVAROVALNICA	HLOD ZA PREDELAVO NA ŽAGI	PRILJUB-LJENA IGRA S KARTAMI
ZOO											
VEJA ELEKTROTEHNIKE											
ZEMLJIN NARAVNI SATELIT, MESEC					LJUBITELJ SLIKARSKA ŠTIH						
VLADIMIR SRUK			PERIODIČNO GIBANJE	NOJU PODOBEN AVS. PTIČ IVAN SIVEC				GLASBENIK KERSNIK (GAN. DIPLOM. (KOFI))			
KEMIČNA PRVINA (ZNAK Y)						NATRIJ VLAGATELJ			JANKO KERSNIK PLANINSKA UJEDA		
PORTUGAL. NOGOMETAS RONALDO										NEURESNIČLJIVOST	ŽENSKO VRHNJE OBLAČILO
MESTO V BELGIJI, ATH				ISAAC NEWTON STARO ŽELEZO			ZAČETNIK ARIANIZMA VEK DOBA				
MENTOR IN IMECEN SL. LITER. (ŽIGA)	KATRAN POT, KI JO OPIŠE NEBES. TELO				RIM. BOG. LJUBEZNI PREBIVALCI TAJSKE						
								ZDRAVILO DOLINA			
ŽIVLJENJSKO ZAVAROVANJE	STROKOVNIAK ZA VINA	NAPACHNO PREPRIČANJE, POMOTA	ŠKOT. NOBELOVEC ZA MIR PREB. GIZE		PLANTAŽA ZEMLJEVID; VOZOVNICA				ALFI NIPIČ NEKO. SL. SMUČARKA (NATAŠA)		
RAHEL GIB, ZLASTI NAVZGOR				PRIPIR. ZA KAJTANJE SKAKALEC WEISSFLOG			KROGLA ANGLEŠKA PEVKA DEE				
UMEŠTITEV, VPSELJAVA, UVEDBA					VRTINČAST VIHAR RDEČA CVETLICA						GLAVNI ŠTEVNIK, 100
PRIPRAVA ZA REZANJE			TROPSKE ŽUŽELKE, KI JEDO LES (KALČEK)					PTIČ ČRNE BARVE LOS ANGELES			
HITRA TEKAČICA V GRŠKI MITOLOGIJI						NJIVSKI PLEVEL					
ŽIVINO-REJSKA FARMA V ZDA				RIBIŠKA MREŽA NA PALICI		MOST V BENETKAH					

Zavarovalnica Vita razpisuje deset nagrad. Deset izžrebancev bo prejelo zaščitne maske. Nagrade bodo poslano po pošti in jih ni mogoče zamenjati.

Rešeno križanko pošljite **do 31. 1. 2021** v kuverti na naslov: **Vita, življenjska zavarovalnica, d. d., Nagradna igra, Trg republike 3, 1000 Ljubljana.**

S sodelovanjem v nagradni igri se strinjate s pravili in pogoji nagradne igre Nagradna križanka, ki so objavljeni na spletni strani: **www.zav-vita.si**.

☐ Dovoljujem, da Vita, življenjska zavarovalnica, d. d., posreduje oglasna sporočila in me obvešča o komercialnih akcijah in novostih v ponudbi.

Ime in priimek

Naslov

Telefon

E-naslov

Podpis

S podpisom in oddajo tega kupona soglašate s sodelovanjem v nagradni križanki. Upravitelj osebnih podatkov Vita, življenjska zavarovalnica, d. d., podatke o sodelujočih v nagradni igri zbira in nadalje obdeluje za namene obveščanja udeležencev o poteku oziroma izvedbi nagradne igre ter objave imena in priimka nagradjenih udeležencev na spletni strani zavarovalnice in davčno obdelavo podatkov o nagradjenih udeležencev. Če je udeleženec podal izrecno soglasje, Vita, življenjska zavarovalnica, d. d., kontaktne osebnostne podatke nadalje obdelava za namene neposrednega trženja, komuniciranja in obveščanja o komercialnih akcijah in novostih v ponudbi. Soglasje za obdelavo osebnih podatkov za namene neposrednega trženja ni pogoj za sodelovanje v nagradni igri, podatki pa se obdelujejo najdlje do preklica soglasja. Udeleženec v nagradni igri lahko kadarkoli ugovarja obdelavi podatkov za namene neposrednega trženja s pisno zahtevo, poslano na sedež upravitelja ali elektronski naslov info@zav-vita.si. Vsak posameznik ima v času upravljanja osebnih podatkov pravico dostopa do popravka ali izbrisa osebnih podatkov, ki se nanašajo nanj, pravico do prenosljivosti, pozabe, omejitve obdelave in pravico, da kadarkoli trajno ali začasno, v celoti ali delno preklic soglasje za obdelavo osebnih podatkov. Vse naštet pravice lahko udeleženci nagradne igre uveljavljajo tako, da pisno zahtevo naslovijo na pooblaščenca osebno za varstvo osebnih podatkov ter pošljejo na sedež zavarovalnice ali jo posredujejo na elektronski naslov dpo@zav-vita.si. Dodatne informacije o tem, kako poteka obdelovanje podatkov v življenjski zavarovalnici Vita, so na voljo na spletni strani <http://www.zav-vita.si/zasebnost>. Vsak posameznik ima pravico zoper ravnanje ali opustitev dolžnega ravnanja upravitelja vložiti pritožbo pri nadzornem organu za varstvo osebnih podatkov. Informacijski pooblaščenec, Dunajska 22, 1000 Ljubljana.



Tudi čez 20 let bo nekoč danes.

Vsi imamo novoletne zaobljube, ki jih radi prelagamo. A za najpomembnejšo zaobljubo – varno finančno prihodnost, lahko poskrbite z naložbenim življenjskim zavarovanjem **NLB Vita Varčevanje +**. Zavarovanje lahko sklenete zase ali za otroka. Naj se brezskrbnost otroka v prihodnosti začne z našo skrbnostjo že danes.

VITA
ŽIVLJENJSKA