

POLETJE 2021

Zate & Zame

By: WIZ.si

*Dopust
je tu!*

ROAD TRIP

po Italiji

**OSVEŽILNI
RECEPTI**
Z LUBENICO

IDEJE

ZA PROSTI ČAS Z OTROKOM





KAZALO

14-DNEVNI ROAD TRIP PO ITALIJI

NEAPELJSKA PICA PRI NAS DOMA
Kulinarična kolumna Petre Greiner

3 SLASTNI RECEPTI Z OSVEŽILNO LUBENICO

NOV TREND:
SOK ZELENE ZA DOBRO JUTRO

KAKO POLETI SKRBETI ZA SVOJ AVTO

POLETNI NASVETI:
FANTASTIČNIH 9 IDEJ ZA DRUŽENJE Z NAJMLAJŠIMI



ČUDOVITO POLETJE V ITALIJI: 14-DNEVNI ROAD TRIP

Svet se je v zadnjem letu občutno spremenil, predvsem v smislu naših rutin in navad, ki smo jih morali precej preoblikovati oziroma jih prilagoditi "trenutni situaciji". Ker najem avtodoma morda ni najcenejša izbira, pa se veliko ljudi odloča za skoraj pozabljeno aktivnost – klasični road trip!

GEOSTRATEŠKA LEGA NAŠE DRŽAVE JE KOT USTVARJENA ZA ROAD TRIPE

V kratkem času lahko pridemo v povsem specifično okolje, ki ponuja obilo lepote, aktivnosti, zanimivosti, zgodovinskih artefaktov ... Tokrat bomo pokukali na zahod, k našim sosedom Italijanom.

ITALIJA JE DEŽELA, KI IMA VSE

Kulinariko, zgodovino, raznolikost, umetnost, ugodno klimo, neverjetne razglede in prijazne ljudi. Ja, to je Italija! Tudi cestna infrastruktura je nadvse primerna za obisk z avtomobilom, dokler ne zapeljete v center večjega mesta.

Za obisk mest obvezno uporabimo system **parkirišča P + R** (angleško park and ride oziroma parkiraj in se pelji z avtobusom), saj italijani ne slovijo kot najbolj vzorni vozniki.

V samem mestu pa si lahko precej ugodno izposodimo različna prevozna sredstva (kolo, električni skiro ...) in se brezskrbno odpravimo na ogled zgodovinskih znamenitosti, ki jih v Italiji ne manjka. Antika, obdobje kolonializma, obdobje med obema vojnama, morda znamenitosti velikega Leonarda da Vincija, balkoni najbolj opevanih lepotic in še veliko

več. Zgodovinsko gledano je Italija verjetno daleč najbolj zanimiva regija v naši bližnji in širši okolici, zato si pred odhodom nujno preberite, kaj zanimivega lahko odkrijete v neposredni bližini vaše destinacije.



PRED ODHODOM V ITALIJO UREDI ZAVAROVANJE WIZ AVTO

Ne pozabi na kritje **WIZ Asistent**, ki seveda velja tudi v tujini. Reši te v neljubih trenutkih, kot je počena guma, pokvarjen motor, prometna nesreča ... WIZ Asistent nudi v primeru okvare, poškodbe ali izginotja tvojega avta 24-urno organizacijo in kritje stroškov asistence. Ti greš namreč na zaslužen dopust, nesreča pa ne počiva!



PRIPRAVI SE

Pa pustimo zgodovino malce na strani in se posvetimo naslednjemu področju, kjer Italija slovi in prednjači na celem svetu, to je kulinarika.

ITALIJA JE KULINARIČNA MEKA

Že ob sami besedni zvezi italijanska kulinarika se večini od nas začnejo cediti sline. Lasagna, canolli, tiramisu, pizza, panna cota, semifreddo ... Čez vse to pa še dišeči cappuccino ali latte macchiato, ki nikjer na svetu ne diši lepše! Italija je v kulinarinem smislu zares presežek, saj vsaka regija ponuja svoje specialitete, ki so za povrhu največkrat še svetovno (pri)znane. Priporočamo, da hrano preizkušate regijsko, saj bo tako vsaka stvar, ki jo boste pojedli, kulinarčni presežek. Italijani so ponosni na vse, kar je lokalnega in domačega, zato bodo lokalno jed pripravili s posebno skrbjo in občutkom za detajle, kar se na koncu odrazi tudi na krožniku. V Bologni naročeni špageti bolognese bodo zagotovo boljši od tistih, naročenih na skrajnem jugu Italije, kjer na krožnikih prednjači morska hrana.



Niti italijanske naravne lepote ne zaostajajo za bogato in čudovito ohranjeno zgodovino. Želite na ledenik sredi poletja? Nič lažjega! Bi se morda povzpeli na vulkan? Imamo to! Kaj pa vožnja skozi neskončne nasade cvetočih sončnic v Toskani, pogled na vasi, zgrajene na robovih pečin, sprehod iz morja po naravnih stopnicah, kopanje v naravnih termah ali pa pohajkovanje po znameniti promenadi Coste Amalfi? Vse to si lahko privoščite na pametno zastavljenem road tripu po Italiji. V 10-14 dneh lahko odkrijete večji del lepote, znamenitosti in značilnosti, ki Italijo naredijo tako zelo posebno. Načrtujte svojo pot in pogledjte, kaj zanimivega sama pot in kaj si lahko ogledate, če s poti malce skrenete.



VSEENO PA PRIPOROČAMO ODHOD OD SEVERA PROTI JUGU

V eno smer po jadranski, nazaj pa ob ligurski obali. Vmes pa presunljive lepote, dogodivščine, nepozabni krožniki in vožnje po panoramskih cestnicah in cestah. Ja, tako nekako se na hitro opiše road trip po Italiji.

Turizem je ena glavnih panog naših zahodnih sosedov, zato lahko pričakujete dobro razvito turistično infrastrukturo, ne glede na to, ali potujete v paru ali pa s celo družino in majhnimi otroki. Še več, Italija ni prijazna samo do svojih obiskovalcev in njihovih družinskih članov, ampak tudi do naših štirinožnih prijateljev.

VERJETNO NI DRŽAVE NA SVETU, KI BI BILA DO PSOV PRIJAZNA TAKO, KOT JE ITALIJA

Po zakonu izpred nekaj let je psom dovoljen vstop povsod tja, kjer to ni izrecno prepovedano. In takšnih krajev ni veliko. Če boste v trgovini srečali gospoda, ki pred vitrino delikatese degustira sir in mortadelo, se nikar ne čudite, če bo degustacije deležen tudi njegov maltežanček. Da, celo v manjše trgovine s prehrano lahko vkorakate s svojim (primerno vzgojenim) psom.



10 IZLETNIŠKIH TOČK

— KI JIH NE SMEŠ
IZPUSTITI NA
“ROAD TRIP-U”

- Povzpni se na **Vezuv**
- Obišči **Cinque Terre**
- Sprehodi se skozi Pompeje
- Izposodi si čoln in se zapelji ob **Costa Amalfi**
- Oglej si veličastni **Vatikan** in baziliko Sv. Petra
- Pojej pizzo v **Neaplju**
- Posnami fotko, kjer podpiraš **stolp v Pisi**
- V **Milanu** si oglej Da Vincijevo Zadnjo večerjo
- Obišči **Grotto Azzurro**
- Razišči **Forum Romanum**

Pa srečno na poti!



Pred odhodom v rojstno deželo tiramisuja
SKLENI WIZ AVTO ASISTENCO



ZANIMA ME



NEAPELJSKA PICA PRI NAS DOMA

Kulinarična kolumna Petre Greiner

No, pa dajmo. Po nareku moža že pišem recept in zagotovo mi ni treba ponavljati, da sama jedi le jem, tu in tam igram pomočnico, ki lupi krompir in podobno.

Za 4 zmerne jedce potrebuješ:

- 530 g moke
- 330 g vode
- 17 g soli
- 2 g svežega kvasa
- 5 g sladkorja
- 17 g oljčnega olja

Najprej v moko dodaš sol, nato pa v posodo z vodo še mlačni kvas in sladkor. To pustiš počivati 10 minut, da kvas začne delovati. Sredi moke narediš jamico, kamor vliješ kvasov nastavek in olje. Sprva začneš s počasnim mešanjem, nato pa gneteš tako dolgo, da postane struktura sijoča in se odlepi od posode. Gre za približno 10 minut konkretnega dela.

Testo pustiš v skledi, ki jo prekriješ s plastično folijo in pustiš počivati čez noč – vsaj 12 ur. Naslednji dan ga na hitro pregneteš in razdeliš na štiri enake dele. Gre za približno štiri hlebčke, težke po 225 g. Pomokaš jih in nato spet pustiš počivati 40 minut.

Testo razvlečeš tako, da je na sredini tanjše in ob robovih debelejša. Položiš ga na pekač za pico z luknjicami ali na predhodno ogret kamen. Prvo zadevo imamo doma, za drugo pa nimam pojma, kaj sploh je. Testo namažeš z oljem, osnova so paradižnikova omaka, mocarela in bazilika, vse ostalo so vaše želje in dodatki.

Pečico zahajcaš – se opravičujem za ta domači izraz – na 300 °C, vključiš še žar, da se temperatura dvigne na maksimum, in ga tik, preden testo položiš vanjo, izključiš. Pečeš le 12 minut.



Petra

Zavarovanje za tujino, ki krije

ZARES VSE!

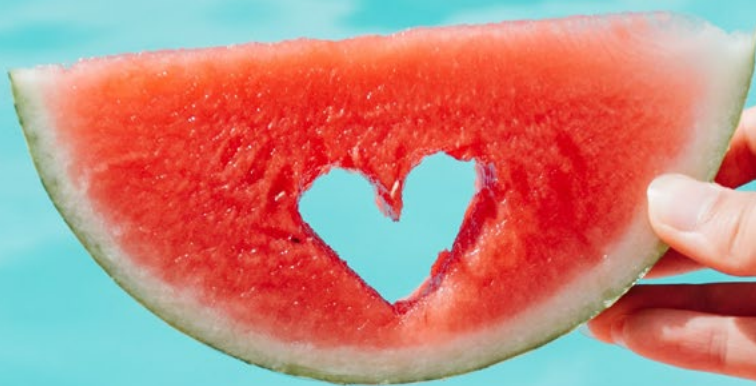


Tudi
COVID
kritje

Če na potovanju v tujini zboliš za COVIDom, so z WIZ Tujina kriti stroški:

- nujnega obiska zdravnika in zdravljenje zaradi bolezni, skupaj z zdravili,
- prevoza do najbližje zdravstvene ustanove in nazaj (in ostali prevozi v skladu s pogoji),
- podaljšanje nastanitve v primeru napotitve v samoizolacijo/karanteno, če prvotno urejena in plačana nastanitev ne more biti več koriščena.
Pomembno: pri družinskem zavarovanju kritje **velja za vse zavarovance na polici**, če potujejo skupaj z okuženim zavarovancem!
- Vrnitve v domovino v primeru samoizolacije/karantene, če se ne moreš vrniti v domovino na način kot načrtovano. V primeru družinske police kritje **velja tudi za ostale zavarovance**, če potujejo skupaj z okuženim zavarovancem.
- Asistenčne storitve 24/7 – storitve organizacije nujne zdravstvene pomoči in prevozov ter obveščanje svojcev.

Vsa zgoraj naštetá kritja v primeru obolenja s koronavirusom SARS-CoV-2 nimajo posebnih omejitev, upošteva se višino zavarovalne vsote izbranega paketa zavarovanja **WIZ Tujina** ali **WIZ Tujina Plus**.



3 SLASTNI RECEPTI Z OSVEŽILNO LUBENICO

Pravega vročega poletja si kar ne moremo predstavljati brez osvežilne lubenice. Lubenica je zagotovo najljubši poletni sadež (no, pravzaprav zelenjava) večine ljudi, saj je sočna, osvežilna in lepa na pogled, hkrati pa postreže s kopico pozitivnih učinkov na zdravje. Lubenica namreč spodbuja delovanje ledvic, izboljšuje zdravje srca ter niža krvni tlak, vsebuje pa tudi dobro mero vitamina A in C.

Lubenica je uporabna v veliko različnih jedeh in napitkih – tista najbolj znana je zagotovo sadna bovla, a z malo domišljije lahko pripravimo tudi slasten sladoled, roza limonado, osvežilne smutije, dobro pa se obnese tudi v najrazličnejših solatah. Tokrat bomo z vami podelili nekaj naših najljubših in sila preprostih receptov, ki jih pripravljamo vsako poletje.

BREZALKOHOLNI "MOHITO" Z LUBENICO

SESTAVINE:

- metini listi
- rjavi sladkor
- majhni koščki lubenice
- ohlajena soda (radenska)
- sveže stisnjen limetin sok
- led

V kozarcu zmečkamo metine liste, limeto, nekaj koščkov lubenice, led ter sladkor. Dodamo koščke lubenice ter prilijemo sodo. Okrasimo z listki mete in rezino limete. Seveda lahko dodamo tudi beli rum in pripravimo alkoholno različico tega priljubljenega koktelja.



Pij odgovorno!



Sveža solata iz lubenice in feta sira je izjemno preprosta za pripravo, vendar je zvezda vsakega piknika, saj se kot priloga zelo dobro poda k jedem z žara.

POLETNA SOLATA Z LUBENICO

SESTAVINE:

- lubenica, narezana na kocke (brez semen)
- 2 solatni kumari, narezani na kocke
- feta ali fitaki sir, narezan na kocke
- sok ene limone
- šop nasekljane bazilike
- šop nasekljane mete
- solni cvet
- sveže zmlet poper
- dobro olivno olje

V veliko skledo dodamo kocke lubenice, kumar, feta sira in sveže nasekljanih zelišč in nežno premešamo. Dodamo sveže stisnjen sok limone ter olivno olje. Solato začinimo s poprom in soljo. Solati lahko po želji dodamo tudi avokado ali pest popraženih pinjol. Tako solato lahko postrežemo kar v skledi, ki jo izdelamo iz izdolbene lubenice.

PISANA NABODALCA

SESTAVINE:

- majhne kroglice ohlajene lubenice
- mini kroglice mocarele
- tanke rezine pršuta
- sveži listi bazilike
- groba morska sol
- poper
- olivno olje
- gost balzamičen preliv oz. balzamična glazura
- lesena nabodalca

S posebnim nožkom izdolbemo majhne kroglice lubenice. Na lesena nabodalca nežno nabodemo kroglico lubenice, mini mocarelo, sveži list bazilike ter majhno rezino pršuta, zloženo v pahljačo. Vajo ponovimo tolikokrat, da zapolnimo skoraj celotno nabodalce. Nabodalca pokapamo z olivnim oljem ter gostim balzamičnim prelivom, ki poudari okus celotne jedi. Za konec jih potresemo še z grobo mleto morsko soljo ter poprom. Nabodalca lahko ponudimo kot osvežilno predjed ali pa jo imamo za lahko malico.



Italijani bi na nabodalca dodali tudi oranžno ali zeleno melono.

WIZ PERLA AVTO ZAVAROVANJE

Prevoziš manj kot 6.000 kilometrov na leto? Potem izberi WIZ Perla in svoj avto zavaruj 30 % ugodneje. Popolno zavarovanje zate in zame, ki prevozi manj kilometrov.



Ni ga čez udobno vožnjo skozi jutranjo prometno konico. Mi se ne strinjamo! Pa ti? Pomisli koliko bolje bi se počutila, če bi si privoščila sproščujoč sprehod namesto, da obtičiš v avtomobilu in se zgražaš nad kulturo in (ne-) sposobnosti vožnje voznika pred sabo. Ne le, da bi se izognila nervozi in slabi volji, ampak bi dejansko naredila nekaj dobrega za svoje počutje, tako fizično kot tudi psihično. Le spomni se koliko kolesarjev odkolesari mimo tebe, medtem ko čakaš na zeleno luč ali, da se končno tisti pred tabo »zgane«. Iskreno? Nisi edina – najbrž se kar vse preveč zanašamo na svoje jeklene konjičke, tudi takrat, ko bi se lahko odpravile peš na primer do najbližje trgovine.

Spodbujamo več hoje in kolesarjenja.

Zato tistim, ki prevozite manj kilometrov z avtom, nudimo ugodnejše AO zavarovanje - manj kilometrov prevoziš, večji prihranek imaš.

KAJ MORAŠ VEDETI PRED SKLENITVIJO WIZ PERLA?

Pred klikom na "Izračun cene WIZ Perla" razmisli, koliko kilometrov dnevno prevoziš s svojim avtom. Če je tvoj odgovor **17 kilometrov ali manj na dan**, potem je WIZ Perla resnično popolno zavarovanje zate.

Tvoje zavarovanje bo veljavno, tudi če opraviš daljšo pot in "prevoziš obljubo"! Brez skrbi, nekaj mesecev pred potekom police te pozovemo, da nam posreduješ stanje števca. Če stanje presega 6.000 letno opravljenih kilometrov, **doplačaš razliko** v višini prejetega popusta.

PREVOZIŠ VEČ KOT 6000 KILOMETROV NA LETO?

Zate imamo pomladno zaobljubo:

"Letos se bom več sprehajala in kolesarila ter manj uporabljala svoj avtomobil!"

Tako boš naredila nekaj dobrega zase in tudi za okolje.

ZANIMA ME WIZ PERLA





NOV TREND

SOK ZELENE ZA DOBRO JUTRO

Zelena je vsem dobro znana vrsta zelenjave, ki je na našem ozemlju prisotna že od prazgodovine. Velja za stalnico slovenske kuhinje, saj jo najdemo v mnogih tradicionalnih receptih. Sicer spada v isto družino kot korenje, za katerega vemo, da ponuja vrsto pozitivnih učinkov za telo, medtem ko smo dobre lastnosti zelene prepoznali šele pred kratkim.

ZELENO ZDRAVJE

Antioksidanti – beseda, ki je v zadnjih desetletjih osvojila vse, ki stavijo na zdravo prehrano in zdrav način življenja. Zelena poleg ostalih hranljivih snovi vsebuje tudi dva pomembna antioksidanta, apigenin in luteolin, ki slovita po svojih protivnetnih učinkih. Poleg tega pa so številne raziskave

namignile na sposobnost omenjenih snovi, pri zatiranju rakavih celic. Zadnje raziskave pa kažejo še na vrsto drugih pozitivnih lastnosti zelene, predvsem o soku iz zelene, saj na ta način ohranimo (in zaužijemo) največ nepredelanih hranljivih snovi, ki so našemu telesu najbolj prijazne.

1. Poleg že omenjenih »prevladujočih« antioksidantov v zeleni najdemo tudi druge; selinen, limonen in kaempferol, vsebuje pa tudi veliko vitamina C, K pa tudi ogromno vlaknin. Vse te snovi so nujno potrebne za optimalno delovanje telesa in spodbujajo imunski sistem.
2. Vlakine so osnova za dobro prebavo, zato je uživanje zelene nadvse pomembno. Uživanje soka stimulira proizvodnjo želodčne kisline, hkrati pa pomaga tudi pri preprečevanju zgage in napihnjenosti.



3. Vitamini A, K in C skupaj z antioksidanti dobro denejo tudi naši koži, zato uživanje soka zelene pomaga tudi pri preprečevanju aknavosti, pa tudi pri različnih ekcemih. Ob rednem uživanju soka zelene postane koža bolj sijoča in čista, gladi pa tudi gube in odstranjuje kožne madeže.

4. Prevladujoča antioksidanta sta poznana po svojih protivnetnih lastnostih, zato se s sokom zelene lahko spravimo tudi nad nadloge, kot so razdražen želodec, artritis, pomaga pa tudi pri pomirjanju vnetih in utrujenih mišic in tako poskrbi za boljše počutje.

5. Izvlečke zelene se v Kitajski medicini uporablja za zniževanje krvnega pritiska. To so nedavno začeli raziskovati tudi znanstveniki, ki so prišli do precej prepričljivih spoznanj, saj so na laboratorijskih miškah resnično ugotovili uravnavanje pritiska.

6. Flavonoidi v zeleni v telesu povečajo pretok krvi, kar je zagotovo navdušujoč podatek za vse športnike. Na ta način se poveča telesna vzdržljivost, antioksidanti pa s protivnetnimi lastnostmi poskrbijo za hitrejšo regeneracijo mišic.

ZELENIN SOK

Seveda, če se ga le lotiš v mejah zdravega razuma in nimaš ambicij postati del prej omenjene subkulture. Denimo, jemanje določenih prehranskih dodatkov ali spremembe jedilnika se lahko izkažejo za zelo koristne, če do njih pristopiš na pravi način. Prav tako ti biohacking nudi priložnost, da končno poskrbiš za spalno higieno, ki ti jo trenutno kvari nočno gledanje Netflixa in klikanje srčkov na Instagramu.

PRIPRAVA SOKA JE SILA ENOSTAVNA

1. Če imate pri hiši sokovnik, enostavno operite šopek zelene in mu odrežite trdo podnožje, toliko, da se stebelca ločijo.
2. Operite jih pod tekočo vodo in z njimi napolnite sokovnik. Iztisnjeni sok zaužite čimprej.

Pripravite pa ga lahko tudi s pomočjo namiznega mešalnika (»blenderja«).

1. Stebelca narežite na manjše koščke (približno 2 cm), z njimi napolnite posodo mešalnika in dodajte 0,5 dl vode (oz. toliko, da bo mešalec lahko sprocesiral zeleno).
2. Vsebino precedite skozi gazo in čimprej popijte.



Morda pa ne bo odveč, če povemo, da je zelena poleg nam ljube priprave v goveji juhi ali ričetu uporabna na veliko drugih načinov. Recepte si lahko najdete na spletu, za vse, ki ste bolj eksperimentalne narave, pa le nekaj smernic;

zelena se odlično ujame s sirom, različnimi pomakami ali arašidovim maslom. Nadvse priljubljena je tudi v solatah, zelenjavnih juhah in rižoti, iz gomoljev pa se lahko pripravi tudi nadvse okusen (in hranljiv) čips.



Zelena se v zadnjih desetletjih postavlja ob bok »super živilom«, ki slovijo po svojih pozitivnih učinkih. Najbolj navdušujoče pri tem pa je, da za razliko od večine ostalih živih s tako širokim naborom pozitivnih lastnosti do zelene lahko pridemo hitro in poceni! Prav zato bi morali skrbeti, da se v takšni ali drugačni obliki redno znajde na naših krožnikih ali v kozarcih.

Kaj se zakuha prej?

**TURŠKA KAVA
ALI WIZ AVTO POLICA?**

**-30%
NA WIZ
KASKO**



IZRAČUN CENE

VNESI KODO: KAVA30





KAKO POLETI SKRBETI ZA SVOJ AVTO?

Pa so tukaj pasji dnevi, ki smo jih vsi tako težko čakali. Pogled skozi okno klimatiziranega stanovanja ali avtomobila je sicer čudovit, malce manj prijetno pa je, če smo v teh dneh primorani ostati na prostem, izpostavljeni vsem vremenskim vplivom. Če nas pred vročino in močnim sončnim sevanjem opozarjajo zdravniki, vremenske napovedi in poročila, pa velja posebno skrb posvetiti tudi našim jeklenim konjičkom. Ti so največkrat na soncu tudi, ko se mi hladimo v senci ali »pod klimo«, zato smo pripravili nekaj nadvse uporabnih nasvetov, ki bodo tebi in tvojemu avtomobilu olajšali peklensko poletje.

SE TUDI TI KDAJ VPRAŠAŠ, KAKO SMO LAHKO VČASIH SPLOH ŽIVELI BREZ KLIME V AVTOMOBILU?

Če jo dovolj ceniš, poskrbi tudi za njeno optimalno delovanje, saj lahko v nasprotnem primeru postane neuporabna. Redni servis klime bo poskrbel za čiščenje sistema, mojstri pa ti bodo tudi napolnili kompresor z ustrezno količino plina. Pomanjkanje plina predstavlja veliko težavo za klimo, saj ta ne zmore hladiti na željeno temperaturo, vseeno pa se sistem trudi ugoditi našim zahtevam, in naprava je hitro lahko preobremenjena. Poleg tega se v zračnikih, skozi katere v kabino doteka hladen zrak, ustvarja kondenz, ki lahko hitro postane vzrok za neprijetne vonjave ob zagonu klime. To pa ni edina težava, saj se v sistemu začne nabirati plesen, ki je lahko tudi vzrok za številne zdravstvene težave. Zato poskrbi, da bo tvoja klima redno vzdrževana in čista.



NASVET:

Čiščenju sistema se lahko izogneš s preprostim trikom. Nekaj kilometrov pred ciljem ugasni klimo in pusti prižgano zračenje. Na ta način se bo pred prihodom na cilj posušil ves kondenz, s tem pa bo eliminiran osnovni pogoj za razvoj plesni.



SONCE IN VROČINA

Razgreta pločevina je še ena stalna spremljevalka pasje vročine. Kljub vse opozorilom o neverjetno visokih temperaturah v kabini avtomobila ob izpostavljenosti soncu pa temu posvečamo premalo pozornosti. Verjetno je danes samoumevno, da otrok in hišnih ljubljencev ne puščamo v avtomobilu na soncu, vseeno pa premalokrat pomislimo na vpliv povišane temperature na šoferja in sopotnike.

Tvoja osredotočenost na vožnjo se ob visokih temperaturah močno zmanjša, zato preden sedeš v razgret avtomobil, pomisli tudi na to.

Avtomobil, kadar je le mogoče, parkiraj v gosti senco. Uporabi kompas na telefonu in poglej, kako potuje sonce ter predvidevaj, kje bo senca ob tvojem povratku. Če v bližini ni sence, lahko avto pokriješ s posebnim pregrinjalom, ki odbija svetlobo, veliko pa naredi že odbojnik za vetrobransko steklo, saj je ponavadi ravno črna armaturna plošča element, ki prispeva levji delež k dvigu temperature, saj se ob močni izpostavljenosti segreje do blizu 100 stopinj Celzija.

Močno UV-sevanje pa pušča močne posledice tudi na sami barvi avtomobila. Karoserija v temnejših odtenkih se lahko ob močni izpostavljenosti sončnim žarkom segreje tudi preko 150 stopinj celzija, medtem ko se karoserija belih avtomobilov segreje »le« na dobrih 100 stopinj. Tako visoke temperature pa povzročajo poškodbe laka, ki začne pokati, blede pa tudi barva. Za preprečevanje teh težav lahko največ storiš z rednim pranjem in temeljitim voskanjem avtomobila.

Visoki toplotni obremenitvi pa so izpostavljeni tudi deli, ki jih najdemo pod pokrovom motorja, zato pred hudo vročino preveri:

- Hladilni sistem in nivo hladilne tekočine
- Olje, vodo in ostale tekočine
- Stanje akumulatorja, ki je ob neprestanem delovanju klime na težki preizkušnji
- Stanje klimatske naprave (nivo plina, delovanje kompresorja)

BOLJ KOT JE VROČE, VEČ JIH JE...

Stalnica poletnih »road tripov« pa je tudi mrčes, ki na žalost vseh vpletenih konča na našem vetrobranskem steklu, pokrovu motorja, odbijaču, registrski tablici ... Še huje pa je, ko ga želimo odstraniti. Sploh, če se tega opravila prvič lotimo šele meseca septembra. Ključ uspešnega odstranjevanja nastradalega mrčesa tiči v hitrosti. Pa ne tisti, s katero ga zadenemo, ampak v hitrosti odstranjevanja. Prej ko se lotiš tega umazanega opravila, lažje in hitreje bo steklo. Že omenjeno UV-sevanje po nekaj časa insekte dobesedno zapeče v lak, zato so posledice lahko večne. Redno pranje s temeljitim voskanjem v kombinaciji z rednim odstranjevanjem mrčesa na najbolj kritičnih področjih bo poskrbelo, da bo ta težava postala le težavica. Na policah trgovin z avtomobilsko kozmetiko pa lahko najdeš tudi kopico izdelkov, ki bodo pomagali pri čiščenju »poletnih nesrečnikov«. Veliko pa lahko narediš tudi z načinom vožnje, saj je dokazano, da s hitrejšo vožnjo »pridelamo« več insektne umazanije.

OH, TA TOČA

Še ena stalnica poletij, ki nam lahko za vedno uniči karoserijo avtomobila. Ali pa, bog ne daj, kar cel avto. Vremenski pojav, ki zadnja leta povzroča vse hujšo škodo na avtomobilih, je kljub opozorilom precej nepredvidljiv, zato se je pred njim težko povsem zaščititi, vseeno pa se lahko na točo vsaj poskušamo pripraviti. Vendar pa nikoli ne ustavljamo pod nadvozi avtocest in/ali v tunelih. Takšno početje ni le neodgovorno in nevarno, ampak te lahko tudi udari po denarnici. Sama sreča pa je, da tovrstno početje, ki je v Sloveniji praksa, še ni zahtevalo hujših posledic. Namesto takšnega nespametnega početja si v prtljažnik raje pripravi penasto pregrinjalo, ki do določene mere ščiti pred ledenimi tvorbami z neba, hkrati pa skrbi tudi za razgreto pločevino in tvojemu jeklenemu konjičku olajša poletne mesece. Predvsem pa se moraš zavedati, da je vsaka škoda na avtomobilu popravljiva in da zaradi udarjene pločevine ne bo konec sveta.



Poletni meseci so tako lepi kot tudi naporni. Da pa te jekleni konjiček ne bo pustil na cedilu, mu le privošči ustrezno nego, saj bosta le tako lahko še naprej odkrivala skrivne kotičke našega kontinenta brez nepotrebne stresa in dragih popravil. Največ pa lahko storiš z ustreznim zavarovanjem avtomobila ...

ZAVAROVANJE WIZ AVTO





POLETNI NASVETI FANTASTIČNIH 9 IDEJ ZA DRUŽENJE Z NAJMLAJŠIMI

Letošnje poletne počitnice smo zaradi nenavadnega šolskega leta težko pričakovali vsi. Čeprav so potovanja v tuje države še vedno precej okrnjena, predvsem pa negotova, bodo tudi počitnice v veliko primerih potekale na drugačen način. Kar pa ne pomeni nič slabega, le malce se je treba prilagoditi in pred tabo so lahko čudoviti in nepozabni dnevi, v katerih se bosta z otrokom še bolj povezala.

Preživljanje časa z otrokom je z vseh vidikov ena pomembnejših nalog vsakega starša, saj mu tako predajaš vse svoje znanje, navade in vzorce. Čas, preživet s tvojim malčkom, je lahko lep, velikokrat pa tudi naporen ali celo stresen.

Takrat otroci prevzemajo vzorce, na katere najbrž nismo najbolj ponosni (npr. besnenje nad "nesposobnimi" sovozniki), zato je še toliko bolj pomembno, da si, kadar je to le mogoče, vzameš čas in ga z otrokom preživiš kvalitetno!

Čeprav je slišati preprosto, pa bo z malce predpriprave in strukturiranjem dejavnosti tak dan dobil še piko na i, se zapisal v vajin spomin in morda odkril kak skriti talent. Zato smo pripravili nekaj predlogov, kako na izviran način preživeti dan malce drugače.

1. SKUHAJTA KOSILO ALI (ŠE BOLJŠE), SPECITA TORTO

Otroci obožujejo kuhanje! Predvsem zaradi tega, ker jih iz kuhinje največkrat (zaradi njihove varnosti) odganjamo. Zato skoči na splet in izbrskaj nekaj preprostih receptov. Izberi in ponudi jih nekaj, da otrok sam izbere jed. Najbrž ni skrivnost, da bodo otroci največkrat izbrali torto, kar sploh ni slabo, saj se tudi ta lahko pripravi na bolj zdrav način. **Glede na otrokovo starost določi postopke, ki jih lahko opravi otrok, nadeni mu predpasnik in po možnosti izdelaj improvizirano kuharsko kapo, nato pa začnita s packanjem.** Ne glede na kvaliteto izdelka zagotovimo, da bosta nanj oba ponosna! Po peki pa nikar ne pozabita pospraviti kuhinje, saj je tudi to sestavni del kuhanja.



2. UČENJE ROČNIH SPRETNOSTI

Ne, v mislih nimamo ravno kleklanja ali pletenja. Ali pa tudi... Učenje ročnih spretnosti bo sicer vzelo nekaj več časa kot npr. kuhanje, vendar pa bo ob idealnem scenariju potekalo na dnevni bazi. **Ročne spretnosti so za razvoj otrokove finomotorike pravilo in ne izjema. V času industrializacije in digitalizacije smo v ospredje postavili miselne naloge, manj pa se ukvarjamo z ročnimi deli, kar se odraža tudi pri razvoju otrok.** Tržiče ponuja veliko izdelkov in iger, ki delujejo na principu ročnih spretnosti in so primerni za vsa starostna obdobja in/ali spol otroka. Tvrstne igre za najmlajše so zastavljene tako, da lahko otroci kmalu napredujejo in pričnejo z izdelavo pravih malih umetnin. Projekta pa se lahko lotite tudi brez obiska trgovine z npr. risanjem s čopiči po belih kamnih, mešanjem barv, izdelavo pobarvanke ...



3. POSTANITA HIŠNIKA

Aktivnost, nad katero so navdušeni tako mali junaki kot tudi razvajene princeske. Orodje, kot so vrtalnik, kladivo ali izvijač imajo na otroke čudežni učinek. **Če želiš otoka zares očarati, ga spusti v delavnico ali pa mu odpri**

predal z orodjem, iz katerega so odstranjeni vsi nevarni predmeti (noži, ostri svedri za les in podobno), mali mojster ali mojstrica pa naj izbereta orodje po želji. Če bo to kladivo, poišči desko, v katero bo otrok zabijal žebelje. Tudi pila je uporabna na kosu lesa, v katerega lahko skupaj (odvisno od starosti) zavrtata tudi kakšno luknjo z vrtalnikom. Vključiš pa ga lahko tudi v druga opravila oz. osnovna hišna popravila, kot je npr. menjava žarnice. Za večjo varnost in bolj poglobljeno izkušnjo lahko prej še izklopita varovalko in morda snameta celo luč, ki jo lahko ob tej priložnosti še temeljito očistita. Prijetno s koristnim!

4. LOV NA ZAKLAD

Čeprav se na prvi pogled zdi, da za to aktivnost potrebuješ veliko prostora, temu ni tako. **Lov lahko organiziraš tudi v garosnjeri, le da je velikost zaklada manjša. Če živiš v hiši z vrtom, v območje iskanja nujno vključi oboje in podaljšaj igro.** Pri zasnovi uporabi vso svojo domišljijo, vendar otroku stvari olajšaj, da zaradi morebitnih neuspehov pri iskanju ne bo izgubil interesa. Še boljše pa je, če z otrokom skupaj pripravita iskanje zaklada za koga drugega. Skupaj poiščita najbolj primerne nagrade, otrok pa naj poišče mesta, kamor jih bosta skrila. Nato pa sledi najljubše otroško opravilo - izdelava zemljevida. Večina otrok si za to vzame veliko časa, neprecenljivi pa so tudi trenutki, ko opazuje, kako nekdo išče zaklad, ki največkrat vsebuje eno od otroku ljubih stvari, ki se ji je pripravljen odreči. Igra je zato tudi odlična priložnost za vse, ki se morajo znebiti npr. dude.



5. EKSPERIMENTI Z DOMAČIMI SESTAVINAMI

Precej priljubljen način skupnega preživljanja prostega časa je tudi izvajanje različnih eksperimentov. Tržišče ponuja veliko izdelkov, s katerimi je mogoče napraviti impresivne eksperimente, veliko pa jih lahko pripravite tudi doma z nekaj sestavinami, ki so na voljo v vseh bližnjih trgovinah. Ob tej aktivnosti otroci zares uživajo, zato jo nujno vključi v

enega od prostih dni! Za inspiracijo obišči splet, ki ponuja kopico receptov, za različne poizkuse, kot so:

- avtomobilček, ki ga poganja balon
- samonapihljiv balon
- izdelava sončne ure
- izdelava padala za igračko
- izdelava plastelina



6. TABORITA NA VRTU ALI V DNEVNI SOBI

Tudi taborjenje doma lahko popestri katerikoli dan v tednu, če se ga lotimo pravilno. In ne, za taborjenje ne potrebuješ velikega vrta. Podobno kot pri iskanju zaklada se tudi pri tej aktivnosti z vrtom le povečajo možnosti, kar pa ne pomeni, da se ne da taboriti v bloku. **Namesto v šotoru na vrtu lahko prespita na napihljivih blazinah v dnevni sobi.** Namesto poznega kosila z žara si lahko pripravita čevapčiče v ponvi in jih pojedeta kar na tleh. Zvečer namesto gledanja risanke odigrate rundo najljubše družabne igre, ko se stemni pa v spalnih vrečah, z lučko na glavi preberete najljubšo pravljico, potem pa se z ročnimi svetilkami odpravite še v kopalnico na umivanje zob. Če se bo tudi tebi uspelo uživet v vlogo dopustnika v kampu, bo izkušnja za oba nepozabna.



7. VRTNARJENJE

No, za to aktivnost skoraj potrebuješ vrt. Skoraj, saj ni potrebno, da je povsem tvoj, pomoči bodo vesele tudi sosede, babice ali tete. Urejanje vrta je velikokrat mučno opravilo, vseeno pa lahko skupaj z vašim malčkom tudi ob tem opravilu doživite neprecenljive trenutke, poleg tega pa se bo učil pomebne vrline, kar pridelava hrane zagotovo je. **Mali vrtnar ali vrtnarka bosta zagotovo najbolj vesela zalivanja, kar lahko postane tudi otrokova dnevna zadolžitev, ki bo krepila občutek odgovornosti.** Pletje morda ni najbolj atraktivno opravilo, poleg tega otroci ne ločijo med "dobrim in slabim plevelom", zato najraje potrgajo vse, kar raste na vrtu, vključno z mladimi poganjki. Lahko pa skupaj sadita in kasneje obirata plodove skupnega dela. Obiranje jagod je na vrhu seznama priljubljenosti vrtnih opravil. Vseeno lahko otroka vključiš tudi pri fazi sajenja različnih pridelkov, predvsem pa je pomembno, da sodeluje tam, kjer najbolj uživa, pri pobiranju in obiranju.



8. BRANJE

Glede na pomembnost branja knjig otroku lahko na tem področju veliko naredimo vsi starši, saj večina od nas otrokom bere premalo. **Skupno branje po vseh raziskavah utrjuje vez med staršem in otrokom, spodbuja njegovo domišljijo in krepi vajino čustveno vez.** Z branjem širiš njegov vokabular in razumevanje pojmov ter mu omogočiš možnost kritičnega razmišljanja. Kljub vsem kritično pomembnim lastnostim branja pa ga zadnja desetletja izpodriva tehnologija. Vse več otrok pravljico pred spanjem sliši le ob posebnih priložnostih in ne vsak dan. Zato izkoristi (bolj) proste dni in trenutke za branje. Skupaj izberita naslove, se udobno namestita in pričnita z dogodivščino. Če bo branje dovolj doživeto, bo z njim kmalu mogoče nadomestiti kakšno večerno risanko tudi v prihodnje.



9. FILMSKI VEČER NA KAVČU

Ko bosta prebrala vse knjige, skupaj pripravila in pojedla večerjo, pospravila kuhinjo, zamenjala žarnico in zalila vrt, pa si morda lahko pripravita filmski večer. **Tak, pravi filmski večer s kokicami, sokom po slamici in morda celo kakim bombonom iz papirnate vrečke.** Pred obiskom kina se ponavadi urediš in lepo oblečeš, zato ne pozabita niti na to. Naslov filma ali risanke bo izbral seveda junak ali junakinja, na tebi je le, da preveriš primernost glede na otrokova leta. Potem pa zatemni okna, dovoli malce večjo jakost zvoka in kino večer se lahko prične. Zakopljita se v skledo kokic in ne pustita, da kdorkoli moti predstavo. Na koncu se lahko o filmu še pogovorita in tako še utrdita vajino vez ter od navidez nepomembnega ogleda dolge risanke iz tega oba potegneta čim več.

Če je šolanje od doma tudi pri tebi potekalo malce "na silo" in se bojiš, da se kaj podobnega pripeti tudi med poletjem, bodi brez skrbi. Z zgornjimi nasveti se bosta z otrokom zagotovo še bolj povezala, priučiš ga lahko novih, uporabnih znanj ali pa skupaj odkrijeta novo strast, zaradi katere bosta tesno povezana ostala tudi v prihodnje. Pri starševstvu obstaja še kaj lepšega, kot skupni hobi z otrokom? Morda, vseeno pa gre za "privilegij", ki ni dan vsakemu staršu, zato je odkrivanje skupnih strasti še toliko bolj pomembno.

Zgornji nasveti so uporabni tako doma, kot tudi na vikendu ali na morju. Kvalitetno preživljanje prostega časa naj postane navada, ki bo omogočila zdrav razvoj otroka in bolj srečno družino.

Opala!

KAJ, ČE TVOJ OTROK PADE IN SE POŠKODUJE?

**Z urejenim zavarovanjem omilimo nevšečnosti,
če se otrok poškoduje, mora zaradi nezgode na operacijo
ali zaradi nezgode nastane celo invalidnost.**

WIZ Šolar velja za primere dnevnih izostankov za čas zdravljenja,
izplačamo dnevno nadomestilo zaradi nezgode in nadomestilo
za zdravljenje v bolnišnici ali v zdravilišču.

NOVOSTI STA KRITJI:

Nezgodni specialisti - hitro do specialista, ko vaš otrok to najbolj potrebuje

Načrt zdravljenja – svetovanje zdravnika za optimalni potek zdravljenja.

Nezgodno
zavarovanje za
otroke in mlade
do 26. leta,
na izbiro v
6 paketih.



WIZ ŠOLAR



Hvala, ker
nas spremljaš!

**P.S. PRIKLJUČI SE NAŠI
EKSKLUZIVNI ZAPRTI
FACEBOOK SKUPINI
ZATE&ZAME.**

Zate & Zame

KAKO SE SKLENE WIZ AVTO ZAVAROVANJE?

Pripravi svojo denarnico (potrebuješ osebne dokumente in kreditno kartico), računalnik ali telefon. Po želji še staro avto polico, na njej so podatki o avtomobilu. Potem odklikaj na WIZovo spletno stran in v parih korakih uredi avtomobilsko zavarovanje. Tudi na obroke!

S KODO **PETRAPET** UGODNEJE

