

Zate & Zame

By: WIZ.si

TRENDI
ZA DOBRO
POČUTJE
ŽENSKE

NAJBOLJŠE
KNJIGE
LETOŠNJEGA
POLETJA

UPORABNI
DRUŽINSKI VODIČ
ZA BERLIN

POTOVALNA
LEKARNA ZA
TVOJ DOPUST



KAZALO

UPORABEN DRUŽINSKI VODIČ ZA BERLIN

POTOVALNA LEKARNA ZA TVOJ DOPUST

ZAVAROVANA KOLESARKA V RDEČEM
Petra Greiner

SANDRA KUHA #ZATEINZAME

TRENDI ZA DOBRO POČUTJE ŽENSKE

NAJBOLJŠE KNJIGE LETOŠNJEGA POLETJA

ŽIVJO, POLETNA MODA
Lara Ula Vidrih

ULTIMATIVNI VODNIK PO NAJLEPŠIH
PLAŽAH NA HRVAŠKEM



IZLET NA DLANI: UPORABNI DRUŽINSKI VODIČ ZA BERLIN

Berlin je postal dostopen tudi z ljubljanskega letališča (Easyjet) in je ena bolj priljubljenih bližnjih destinacij tako za mlade, malo manj mlade, predvsem pa tudi za družine. Velja za svetovljansko, netipično nemško mesto, prestolnico kulture in dobre hrane. Očarali vas bodo parki in konceptni lokali, na svoj račun pa boste prišle tudi ljubiteljice mode. Zapis: Izlet na dlani.

PRED POTOVANJEM

1. Uredite zdravstveno zavarovanje z asistenco v tujini, priporočamo zavarovanje **WIZ Tujina**. Zavarovalno polico/kopijo vam pri WIZ-u pošljejo kar na mail, tako ste brez skrbi, da je med potovanjem ne izgubite in je pravzaprav vedno z vami na telefonu. Če pa želite, si jo lahko tudi natisnete in vzamete s seboj v fizični obliki.
2. Po želji si lahko pripravite fotokopije dokumentov, zavarovanja, prenočišč, še bolj pa so primerne digitalne oblike, shranjene na telefonu.
3. S seboj vzemite vodič Lonely Planet Berlin. Dodatni nasveti, kaj početi, kje jesti itd., vam bodo prišli prav, če aktivnosti ne boste predhodno načrtovali. Zadnja verzija LP je iz februarja 2017, obstaja pa tudi manjša, bolj priročna, Pocket verzija.
4. Vse za potrebe družine je mogoče kupiti v vseh večjih boljše založenih supermarketih, zato ste lahko brez skrbi, ali ste s seboj vzeli vse.

5. Na voljo je evropski brezplačni prenos podatkov, zato ste lahko brez skrbi pri komuniciranju z domačimi in prijatelji doma. Sicer pa je tudi Wi-Fi na voljo v vseh hotelih in lokalih.
6. Gotovina večinoma ni potrebna, saj v večji meri sprejemajo vse možne

kartice. Dvigi so možni na večini bankomatov, bodite pozorni na provizije.

7. Priporočamo, da pobrsKate za potencialnimi nastanitvami še pred odhodom.

PREVOZI

Najem avtomobila v Berlinu je popolnoma odveč, razen če imate v načrtu raziskovanje širšega območja. Mesto ima namreč več kot odlično urejene povezave javnega prometa, tudi z letališča do središča mesta vas enostavno pripelje javni promet. Na voljo so povezave z vlaki, avtobusi ali metrojem, najamete pa lahko tudi kolesa.

Če boste Berlin veliko raziskovali z javnim prometom, vam svetujemo **nakup celodnevne vozovnice**. Če pa imate v mislih še obisk večjega števila znamenitosti, muzejev, razmislite o nakupu Berlin Welcome card, ki vključuje oboje.

Ena vozovnica velja za vse vrste prevoza (U-Bahn, S-Bahn, avtobus), vendar bodite pozorni na zelene cone (npr. letališča so v svoji coni). Celodnevna vozovnica velja od ure nakupa do naslednjega dne do 15. ure.

Urnik voženj vlakov/metroja: tekom tedna od 4. ure zjutraj do 1. ure ponoči. V vmesnem času so na voljo nočni avtobusi. Tekom dne so povezave na voljo v 5-minutnem intervalu, tekom noči pa v 10-minutnem. Med vikendom so na voljo 24-urne povezave, tekom dne v 10-minutnem intervalu in tekom noči v 15-minutnem. Precej podoben urnik velja tudi za S-bahn.

Po pristanku v Berlinu se je najlažje napotiti iz letališke stavbe v smeri proti železniški postaji. Po nakupu vozovnice za vlak boste lahko že s prestopom ali dvema v roku dobrih 40 minut v središču Berlina.



PRENOČIŠČA

Prenočišča v Berlinu so na voljo za vse želje in okuse, od zares ugodnih hostlov do luksuznih hotelov. Sami smo bivali v 4* hotelu Movenpick v predelu Potsdamer Platz, cena za dve noči je znašala 180 €. Hotel se nahaja slabih 500 metrov od Potsdamer Platza, kjer se nahajajo številne restavracije in nakupovalna središča (npr. Berlin Mall). Od Brandenburških vrat je oddaljen okvirno 20 min hoje, sicer pa le eno ali dve postaji z vlakom. Dostop do podzemne železnice je tik čez cesto pri hotelu.



TRGOVINE, RESTAVRACIJE, VSTOPNINE ZA OGLEDE IN CENE

Po naših izkušnjah je Berlin precej "budget-u" prijazno mesto. Če pa imate v mislih obisk večjega števila znamenitosti, muzejev, razmislite o nakupu Berlin Welcome card. Sicer pa vam Berlin ponuja precej brezplačnih ogledov in dogodkov.

OSNOVNI STROŠKI:

- Povratna letalska vozovnica Benetke–Berlin je znašala 40 €/osebo (petek – nedelja).
- Družinsko zdravstveno zavarovanje WIZ Tujina za pet dni s kritjem do 25.000 €: 13,78 EUR.
- Parkiranje v Benetkah na letališču (Marco Polo) za tri dni znaša 35 €.
- Hotel Movenpick Potsdamer Platz 180 € / dve noči.
- Dnevna kartica za javni prevoz okvirno 7 €/osebo.

NAČRT 3-DNEVNEGA RAZISKOVANJA BERLINA

1. DAN:

ZOO Berlin, predel Kurfürstendamm in Potsdamer Platz, rooftop bar Klunkerkränich

2. DAN:

Hackescher Markt, Alexander Platz, Brandenburška vrata in obeležje žrtvam holokavsta, Bergmannstrasse festival, BRLO Brw House

3. DAN:

East Side Gallery, Urban Spree, karaoke in boljšak v Mauerparku

Lepo potuj v Berlin ali tudi kam drugam!

A ne pozabi: če v tujini zbolíš ali se poškoduješ ... **WIZ Tujina** ti zagotavlja hitro zdravniško pomoč in plačilo stroškov zdravljenja. Ne spreglej ugodne cene za družine in celoletnega zavarovanja. Za vse, ki želite več, npr. zavarovanje izgube prtljage ali kraje dokumentov, je tu novost **WIZ Tujina Plus** že za 11,98 € za 8 dni (Svet).

Izkoristi 10 % ugodnejšo spletno sklenitev na tujina.wiz.si.



NE POZABI:

POTOVALNA LEKARNA ZA TVOJ DOPUST

Morski ježki, žgoče sonce, s koreninami prepletена steza za tek, komarji, voda iz pipe, ki ji ne gre zaupati – na dopustu ali potovanju se običajno pojavi vrsta okoliščin, ki lahko privedejo do različnih težav. Na srečo lahko za večino poskrbiš brez zdravnika z uporabo zdravil in pripomočkov, ki jih imaš s seboj. Počitniška lekarna ali torbica s prvo pomočjo je zato obvezen del potovalne opreme, še posebej, če:

- **greš na počitnice v manj obljudene kraje,**
- **se ukvarjaš z različnimi športno-rekreativnimi aktivnostmi,**
- **potuješ z otroki,**
- **moraš redno jemati določena zdravila.**

Vsebina potovalne lekarne se razlikuje glede na potrebe uporabnikov, cilj potovanja in izkušnje. Zdravila, zaščitna sredstva in medicinski pripomočki tebi in tvojim bližnjim nudijo takojšnjo oskrbo, preprečujejo hujšo škodo in lajšajo bolečine.

Torbica z domačo lekarno naj bo trpežna, vsebino mora ščititi pred vročino, svetlobo, umazanijo in vlago, vedno pa jo imej v svoji osebni prtljagi. Poskrbi, da ne bo izpostavljena soncu in temperaturam, višjim od 25 stopinj Celzija.



KAJ VSEBUJE TORBICA POTOVALNE LEKARNE?



Termometer



Zdravilo proti povišani telesni temperaturi



Protibolečinske tablete



Osnovna prva pomoč

Ta naj vsebuje povoje, obliže (vodoodporne), sterilne gaze, varnostne zaponke ali lepilni trak ter mini škarje. Na voljo so tudi že sestavljeni osebni kompleti prve pomoči.



Zaščita proti soncu

Poskrbi za zaščitno kremo z dovolj visokim zaščitnim faktorjem in pripravke za nego kože po sončenju. Ne pozabi tudi na kremo in mazilo za lajšanje težav v primeru blažjih sončnih opeklin.



Zaščita proti komarjem in drugim insektom

Kupi repelent, ki varuje pred komarji, klopi in muhami, ne pozabi pa na sredstvo za blaženje posledic pikov (hladilno mazilo). Na trgu je na voljo veliko naravnih nadomestkov.



Zdravilo proti morebitnim alergijam



Dodaten par leč in tekočina za leče



Razkužilo in mazilo za rane



Zdravilo proti slabosti



Zdravila proti driski in rehidracijska sol

Rehidracijska sol ti bo prišla prav za nadomeščanje elektrolitov in vode pri bruhanju, driski ali pretiranem znojenju.



Drugo pomembno

Ne pozabi še na navadno pinceto in na pinceto za klope. K zaščitnim sredstvom lahko dodaš tudi par ali dva rokavic iz lateksa, kondome, zaščitno masko in masko za dajanje umetnega dihanja.

POPOTNIŠKA LEKARNA ZA POSEBNE PRIMERE

Posebno pozornost morate sestavljanju popotniške lekarne nameniti starši majhnih otrok, resni rekreativci/športniki, starejši in vsi, ki potujejo na manj obljudena, eksotična ali območja zdravstvenega tveganja. Kako naj bo sestavljena?

OTROŠKA LEKARNA

Prilagodi jo glede na starost otroka, znane alergije in najpogostejše težave na potovanjih (na primer slabost med vožnjo). Priporočljivo je s seboj vzeti tudi izdelke za zniževanje povišane telesne temperature, proti bolečinam in prebavnim motnjam, termometer ter pribor za oskrbovanje ran – obliže, obveze in razkužilo. Sem sodijo tudi zdravila za nosečnice in doječe mamice.

STAREJŠI LJUDJE

Imajo običajno vsaj eno vrsto tablet, ki jih morajo redno jemati. Preverite zalogo in datum uporabnosti, zdravila pa hranite v originalni embalaži skupaj z navodili.

ŠPORTNI NAVDUŠENCI

Težko se izognejo vsem morebitnim poškodbam, ki jih lahko utrpijo pri svojem športu – odrgnine, zvini, udarci in podobno, zato je dobro imeti pri roki ustrezno pomoč. Geli, povoji, obliži, razkužilo, kreme in mazila, hladilne blazinice ter peroralna rehidracijska sol sestavljajo »športni paket«, ki v popotniški lekarni skoraj ne sme manjkati.



Ko zgolj lekarna ni dovolj

Svetujemo ti, da na potovanju v primerih hujših poškodb, nezgod ali slabega počutja nemudoma oglasiš pri najbližjem zdravniku. Pri tem ti bo v tujini še kako prav prišlo zdravstveno zavarovanje WIZ Tujina, ki ima na voljo 24-urno asistenco po celem svetu. Le z enim klicem na SOS številko te bomo usmerili do najbližje bolnice ali zdravstvene pomoči in ti pomagali urediti vse potrebno pri

pregledu. Asistenčni center ti zagotavlja pomoč v slovenskem jeziku 24 ur na dan vse dni v letu. Zavarovanje **WIZ Tujina** pati kjerkoli posvetu krije nujne stroške nezgode in bolezni. Zavarovanje skleneš online in prihaneš 10%. Izbiraš lahko med različnimi kritji in časom trajanja zavarovanja, zavaruješ pa lahko sebe ali pa kar celo družino.



ZAVAROVANA KOLESARKA V RDEČEM

Petra Greiner

Pred mnogimi leti, ko sem bila še nadobudna študentka fizioterapije, so mi izpred Medicinske fakultete v Ljubljani ukradili kolo. Tako za tem sem šla, seveda peš, k Frančiškonom. Pred kipom sv. Antona Padovanskega, zavetnika izgubljenih stvari, sem molila, da želim svoje izgubljeno kolo nazaj. Nič ni kazalo, da ga bom dobila. Spotoma sem se ustavila na Policiji in malodane zajokala.

Nekaj tednov kasneje je bilo takrat v naših koncih ob tekmovanju s kolesi organizirano tudi tekmovanje "Miss bike". Zmagovalci so za nagrado obljubljeni kolo. Prijavila sem se z namenom, da ga osvojim in pustim svojo študentsko denarnico nedotaknjeno. Vedela sem le eno: na kolesarskem tekmovanju moram zagotovo pokazati noge, zato sem dala nase obleko, ki sem jo zatlačila v hlače. Že od študentskih let dalje si brez kolesa ne

»Kolo je moje prevozno sredstvo in rekreacija obenem.«

znam predstavljati svojega življenja. Kolo je moje prevozno sredstvo in rekreacija obenem. Z leti pa sem zagotovo postala bolj previdna. Zavarovala sem se z **WIZ Kolesarjem – klikni tukaj**. Zakaj? Ker mi ta polica krije nezgodno zavarovanje. Kdo pravi, da gospa Greiner ne more zdrsnit, padit, trčit ... Omenjena je tudi invalidnost s progresijo z zavarovalno vsoto 13.000 EUR, na kateri ne pomisliš, dokler te ne ujame ali celo

nezgodno smrt z zavarovalno vsoto 6.500 EUR. Zame, za katero zdaj že vsi veste, da sem včasih raztresena, je pomemben del zavarovanja tudi tisti, ki vključuje zavarovanje odgovornosti. To pomeni, da ti ta polica nudi zavarovalno zaščito pred odškodninskimi zahtevki, če s kolesom poškoduješ tretje osebe ali njihove strari, in jih te uveljavljajo proti tebi.

Tisti večer, o kolesarskem tekmovanju govorim, sem se domov odpeljala z novim kolesom, kronana kot "Miss bike". Danes se vozim naokoli z Julijo, ki so jo izdelali leta 1956. Razlika med Julijo in mano? Jaz sem zavarovana za le 19,90 € na leto, trinšestdesetletna Julija ni zavarovana. Se bom, če mi jo kdo ukrade, spet primorana prijaviti na kolesarsko tekmovanje in "Miss bike"? Danes bi si za tekmovanje zagotovo oblekla kopalke in tako bi bila brez zadrege, kam se lahko zatakne krilo na kolesu ...

Kolesari previdno, saj po podatkih AVP se poškoduje 6,6 % kolesarjev in sama sem padla ravno pred prvo objavo tega zapisa na Portal13.org. V kolo se mi je zapletla predolga držalka na vrečki, si moraš misliti? Toliko o tem, ko mislimo, da nesreča počiva.

Petra

SANDRA KUHA

#ZATEINZAME

BANANIN SLADOLED Z LIMONINO KREMO

“Lemon curd” ali limonina krema je starodavna sladica, ki je nekoč veljala kot zdravilo za prehlad. Preveri spodnji recept, ustvari doma v svoji kuhinji in preveri, kako se na čudovito kombinacijo okusov odzovejo tvoje brbončice.

SESTAVINE ZA DVE OSEBI:

- 2 manjši banani
- 1 žlica arašidovega masla - najbolje domačega
- lemon curd ali limonina krema
- kokosov čips



Priprava bananinega sladoleda:

Potrebujemo zamrznjene banane. Vzamemo jih iz zamrzovalnika, počakamo dobrih pet minut. V blenderju jih skupaj z arašidovim maslom zmiksamo v kremasto zmes. Preložimo v najljubšo skodelico, dodamo žlico limonine kreme in kokosov čips.

Priprava domače limonine kreme:

Kremo je treba ohladiti, zato jo pripravimo vnaprej. Za limonino kremo potrebujete 2 do 3 limone, 3 jajca, 55 g sladkorja, 40 g stopljenega kokosovega olja in 5 žlic kokosvega mleka iz pločevinke. V globljo posodo dodamo 1 celo jajce in dva rumenjaka ter sladkor. Ročno stepamo. Dodamo stopljeno kokosovo olje in sok dveh limon in pol, če so zelo velike potem dve limoni, ter ščepec soli. Zmes nad parno kopeljo neprestano mešamo, da se ne prime na dno posode. Mešamo nekje 10-12 minut, toliko, da se krema lepo začne gostiti in se dobro pogreje. Po nekje sedmih minutah dodamo tudi 5 žlic kokosovega mleka iz pločevinke. Prelijemo v steklen kozarček in ohladimo. Limonino kremo lahko uporabite še za razne kaše, palačinke ali mlečni riž. V hladilniku hranite v steklenem kozarcu do 5 dni.





PRILJUBLJENA VEGANSKA JED: SLADKI KROMPIR

Zanimivost: sladkemu krompirju naj bi z ohlajanjem padal glikemični indeks, ki je že v osnovi nižji od navadnega krompirja. Zato priporočam, da pred jedjo malenkost počakate, da se ohladi.

SESTAVINE ZA DVE OSEBI:

- 2 sladka krompirja
- 1 avokado
- mala pločevinka čičerike
- maslo indijskih oreščkov (lahko doma narejen seveda, količina po želji, ampak ne pretiravat, je kalorično)
- olivno olje, sol, poper
- sok limete
- curry in provansalske začimbe

Priprava:

Pečico segrejemo na 230 stopinj. Sladki krompir dobro operemo, prerežemo na polovico, vendar ne čisto do konca, toliko da se razpre. Nato pokapamo z olivnim oljem, provansalskimi začimbami in dodamo malce soli. Pečemo 10 min na 230 stopinj, nato zmanjšamo stopinje pečice na 200 in pečemo še približno 20 minut oziroma toliko da je krompir mehek ob vbodu z vilico. Vmes pripravimo dodatke krompirju. Avokado prerežemo in izdolbemo. Dodamo sol, poper in sok limete ter pretlačimo z vilico. Operemo čičeriko, jaz odtranim se ovoj, in jo popečemo na ponvi skupaj s currijem, po želji lahko dodamo sol. Ko je krompir pečen enostavno med polovici naložimo dodatke: avokado, čičeriko in maslo.

Priprava domačega masla indijskih oreščkov:

250 g indijskih oreščko popečem na kokosovem olju ter jih ohladim. Nato jih ob postopnem dodajanju treh žlic kokosovega olja, miksam v blenderju, dokler ne dobim željene konsistence - lepo mazljivega masla.



JAGODNI TIRAMISU Z METO

Nisem pristaš klasičnega tiramisuja, ker ne pijem kave in mi njen okus ni pretirano všeč. Vseeno ga bom pojedla na obisku pri vas doma, ker nisem zbirčna po naravi! :) Sama pa raje pripravim tiramisu z jagodami in meto. Ali veš, da beseda tiramisu v italijanskem jeziku pomeni "Cheer me up"? Ja, meni tiramisu vedno nariše nasmeh na obraz.

SESTAVINE ZA EN PLADENJ:

- 4-5 zavitkov biskvitnih piškotov za tiramisu (odvisno od velikosti pekača)
- metin sirup
- 500 ml sladke smetane
- 250 g sira mascarpone
- 400 g jagod
- šopek mete

Priprava:

Narežemo jagode na manjše koščke in sesekljamo meto. Dodamo 1 žličko metinega sirupa in dobro premešamo. Damo na stran. V drugi posodici nato zmešamo 2,5 dcl sirupa z 3 dcl vode. Piškote namočimo v zredčenem metinem sirupu in polagamo v pekač tesno enega poleg drugega. Stepemo sladko smetano z eno žličko sladkorja, preden je smetana čisto stepena vmešamo še mascarpone in med mešanjem počasi dolijemo 0,5 dcl metinega sirupa. Dodamo polovico kreme čez prvo plast piškotov. Nato dodamo jagode z meto. Ponovimo plast s piškoti in na vrhu še preostanek smetane. Po vrhu okrasimo s polovičkami jagodami. Pustimo vsaj par ur v hladilniku in postrežemo z ljubeznijo najbližjim.

WIZ PERLA: AVTO ZAVAROVANJE

Manj je več!

Manj kilometrov
prevoziš, večji
prihranek imaš.

**PREVOZIŠ MANJ KOT
6.000 KM V 1 LETU?**

Potem izberi **WIZ** Perla
in svoj avto zavaruj
30 % ugodneje.
Popolno zavarovanje
zate in zame, ki
prevozi manj
kilometrov.



perla.wiz.si



TRENDI ZA DOBRO POČUTJE ŽENSKE

Kamorkoli se obrnemo, naletimo na nov izraz ali trend, ki naj bi ga za boljši »wellbeing« izvajal nežnejši spol. V življenje sodobne ženske se vrne veliko starih, pozabljenih običajev za nego. Raziskali in preverili smo tiste, o katerih se zadnje mesece največ govori. Moksanje, krtačenje telesa, žvrklanje olja, »interfesting« in maderoterapija so zagotovo ne le dobro »googlani«, ampak tudi privlačni lepotni pisci. Pa pojdimo lepo po vrsti, vsakega posebej smo opisali in preverili razlike med njimi. Priporočamo ti, da pred izvajanjem posamezne tehnike povprašaš še strokovnjaka in si obenem pozorna na svoje počutke in zdravstveno stanje. Ni vsaka tehnika za vsakogar.

JUTRANJE ŽVRKLANJE OLJA

Iz kje izvira?

Starodavno ajurvedsko opravilo.

Pravilna izvedba?

Takoj, ko se zbudiš. Vsako jutro na tešče 10 do 20 minut v ustih žvrkljaš kakovostno hladno stiskano olje. Nekateri žvrkljajo vsak dan, drugi pa le enkrat na teden.

Za kaj je dobro?

Z žvrklanjem olja poskrbiš za ustno zdravje in celostno naj bi razstrupljalo telo. Ajurvedski zdravilci pravijo, da žvrklanje olja pomaga tudi do optimalnega delovanja limfnega sistema. Olje, ki mora biti res kvalitetno, naj bi iz slin nase vezalo toksine.





SUHO KRTAČENJE CELEGA TELESA

Iz kje izvira?

Že Cherokee Indijanci so si krtačili kožo s suhimi koruznimi storži.

Pravilna izvedba?

Potrebujete suho krtačo z naravnimi ščetinami, ki jo najdete v vseh bolj založenih trgovinah z izdelki za nego telesa in obraza. Krtači se s kratkimi gibi od konca okončin proti srcu, torej se začne npr. od konice prstov do rame.

Za kaj je dobro?

Ščetine krtače odstranjujejo odmrle celice na površju kože, ki je naš največji organ, pritisk pa ustvarja nežno masažo, ki pospešuje limfno drenažo in izboljšuje prekrvavitev. Za kaj je še dobro krtačenje? Pomagalo naj bi zmanjšati maščobne obloge, kar izboljša tudi videz celulita, sicer pa naj bi imelo krtačenje enak učinek kot masaža celega telesa, to pomeni, da obenem še zelo sprošča in posledično regulira raven kortizola v telesu.

ANTICELULITNA MASAŽA MADEROTERAPIJA

Iz kje izvira?

Izvira iz več kot tisočletne tradicije iz Vzhoda.

Pravilna izvedba?

Maderoterapijo navadno izvajajo v posebnih studiih in je ne izvajamo sami doma. Uporabljajo se posebni anatomske leseni pripomočki: valjari, skodelice in lopatice. Z intenzivnim pritiskom se razbijejo maščobne celice, posledica je povečan dotok kisika in hranljivih snovi ter pospešena limfna drenaža.

Za kaj je dobro?

Dandanes se ne uporablja več samo za oblikovanje telesa, ampak tudi za odpravljanje bolečin, sprostitvev in tonificiranje kože.





STARODAVNO MOKSANJE ALI MOKSIBUSTIJA

Iz kje izvira?

Je pomemben del tradicionalne kitajske medicine in stara Kitajska tehnika zdravljenja.

Pravilna izvedba?

Kupimo si moksa zeliščno palčko. Prižgemo je in z gorečim delom cigare toplotno stimuliramo akupresurne točke, meridiane na telesu oz. predel, kjer so težave. Moksamo lahko tudi vsak dan, načeloma za 20 minut. Glave in predela sinosov naj ne bi moksali. Pozor: zaradi dima priporočamo moksanje

v odprtih prostorih, sicer pa zdaj lahko kupite tudi palčke, iz katerih se manj kadi in so primernejše za moksanje v notranjih prostorih.

Za kaj je dobro?

Moksanje temelji na zdravljenju s toploto in je odlično pri razsluzevanju telesa in krepitvi imunskega sistema. Ker naj bi moksa pospeševa cirkulacijo in nahranila organe, se velikokrat uporablja v primeru nizkega pritiska, splošnega slabega počutja, pri slabosti, kronični utrujenosti in pomanjkanju energije.



Zakaj dopolnilno zdravstveno zavarovanje?

Da se izogneš doplačilu zdravstvenih storitev, ki jih obvezno zdravstveno ne krije v celoti.

OB SKLENITVI PRIDOBIS UGODNOST DO 70 € >

wiz zavarovanje na dotik

NAJBOLJŠE KNJIGE LETOŠNJEGA POLETJA

Ni plaže brez dobre knjige. V sodelovanju z Mladinsko knjigo smo zate izbrali letošnje novosti. Uživaj v dopustu, uživaj v dobre branju!

Veronika Simoniti:

IVANA PRED MORJEM

Izdala Cankarjeva založba, urednik Andrej Blatnik, CZ, 176 strani, 24,99 EUR

V zgodbi Ivane pred morjem se pripovedovalka iz Pariza, kjer si je ustvarila dom, vrne v slovensko Primorje, da bi počistila stanovanje pokojne mame za resnega kupca. V kupu porumenelih fotografij najde sliko babice, ki njeno petletno mamo drži za roko, drugo roko pa polaga na nosečniški trebuh. Leto posnetka 1943 je bilo leto težkih usod in naglih preobratov. Kaj se je zgodilo z otrokom v trebuhu, o katerem pripovedovalka ni nikoli slišala?

Veronika Simoniti Ivana pred morjem



Celeste Ng



Prikriti plameni

Kaj pomeni
starševska
ljubezen?

Celeste Ng:

PRIKRITI PLAMENI

Izdala Mladinska knjiga, prevod Danica Križman, zbirka Kapučino, 366 strani, cena: 29,99 EUR

Elena in Mia sta zelo različni ženski. Prvo vse življenje vodijo pravila. Drugo vodi strast. Prva ima urejeno šestčlansko družino, ogromno hišo, redno službo. Druga je mati samohranilka in umetnica, s hčero se kar naprej selita iz kraja v kraj. Pravzaprav imata Elena in Mia skupno samo eno – obe sta mami. In ko njuna svetova trčita, poskušata obe pred posledicami obvarovati svoje otroke. Toda kaj, ko imajo ti drugačne predstave o tem, kaj je prav in kako bi radi živeli.

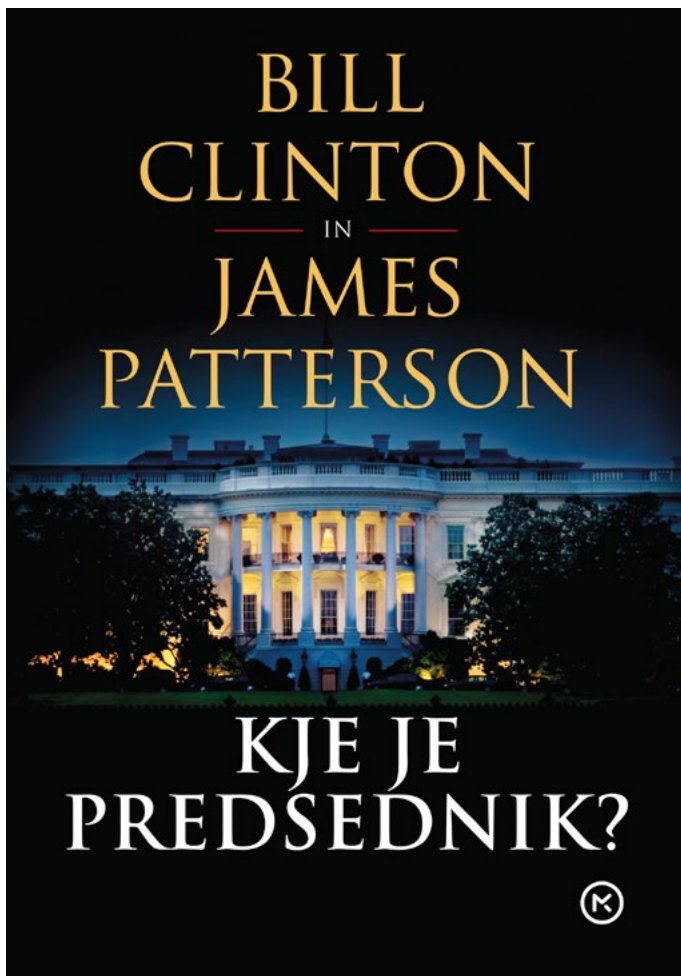
Bill Clinton in James Patterson:

KJE JE PREDSEDNIK?

Izdala Mladinska knjiga v zbirki Krimi, prevedla Tea Mejak, 528 strani, 34,99 EUR

Združenim državam Amerike grozi teroristični napad neslutene razsežnosti. Washingtonu zavladata negotovost in strah. Šepeta se o kibernetičnem napadu in izdajalcu v predsednikovem kabinetu. Osumljen je tudi sam predsednik Duncan, karizmatični vojni junak, ki je preživel ujetništvo in mučenje v Iraku. Čaka ga bitka s časom, zato mu ne preostane drugega, kot da se reševanja krize loti na lastno pest.

O knjigah govorimo tudi v zaprti skupini Zate&Zame!



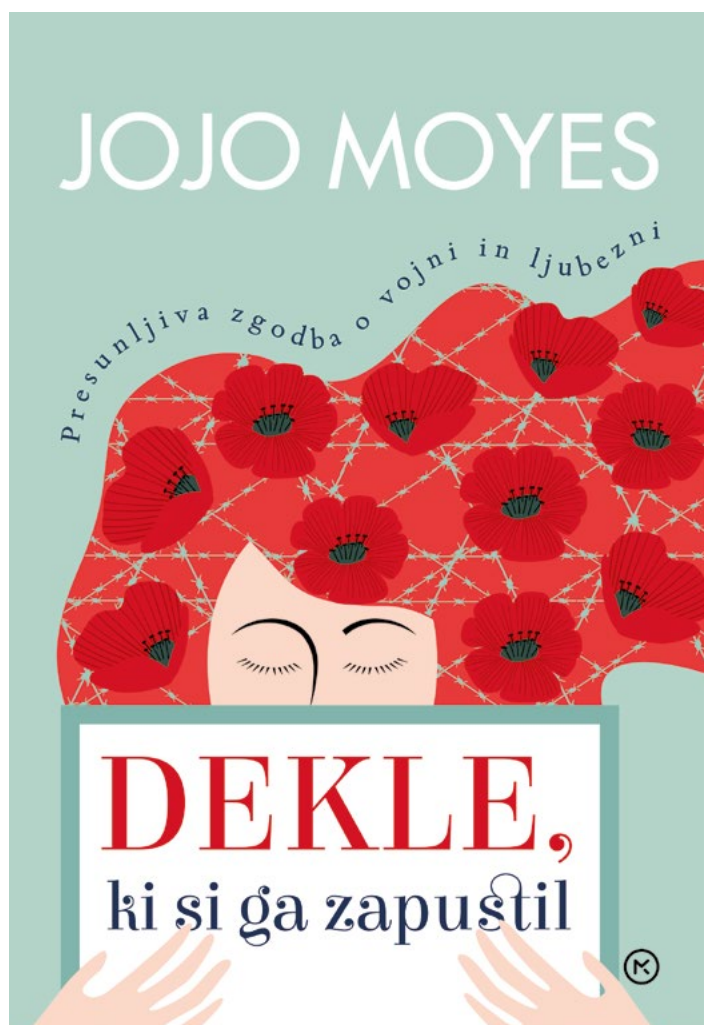
Jojo Moyes:

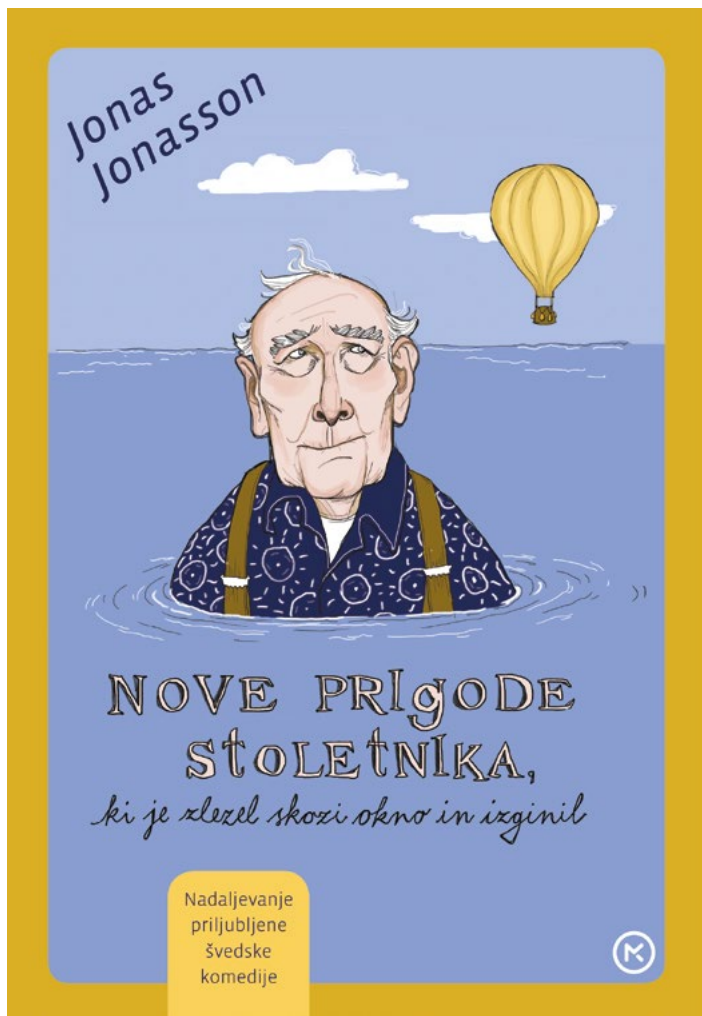
DEKLE, KI SI GA ZAPUSTIL

Izdala Mladinska knjiga v zbirki Oddih, prevedla Kaja Bucik Vavpetič, 512 strani, cena: 34,99 EUR

Francija, 1916. Hotelirka Sophie vodi posle in skrbi za družino, medtem ko se njen mož Édouard bori na fronti. Sophie mora pripravljati hrano nemškimi častnikom, kar naleti na nerazumevanje domačih in sovaščanov. Napetosti se še stopnjujejo, ker nemškega poveljnika navduši Sophiejin portret, ki ga je naslikal njen mož, pa tudi portretiranka sama.

London, 2010. Mlada vdova Liv še ni prebolela moževe smrti. Toda ko spozna Američana Paula, se končno zazdi, da se ji življenje obrača v pravo smer. Paul, ki se ukvarja z iskanjem izgubljenih umetniških del, prav v Livinem domu naleti na portret, ki ga išče že dlje časa.





Jonas Jonasson:

NOVE PRIGODE STOLETNIKA, KI JE ZLEZEL SKOZI OKNO IN IZGINIL

Izdala Mladinska knjiga v zbirki
Kapučino, prevedel **Andrej Hiti**
Ožinger, 436 strani, 32,99 EUR

Se spomnite prisrčnega starčka Allana, ki se je na stoti rojstni dan odločil poiskati novih pustolovščin? Spet je z nami – in tokrat bodo pustolovščine poiskale njega! Medtem ko s starim znancem Juliusom uživata v vožnji z balonom in srkata šampanjec, se nepričakovano znajdetata sredi morja. Reši ju severnokorejska ladja, ki prevažata pretihotapljen uran za diktatorja Kima Džong Una. Tako se Allan in Julius znova znajdetata sredi zapletene diplomatske krize, v katero so vpleteni politični voditelji z vseh koncev sveta, z ameriškim predsednikom Trumpom na čelu.

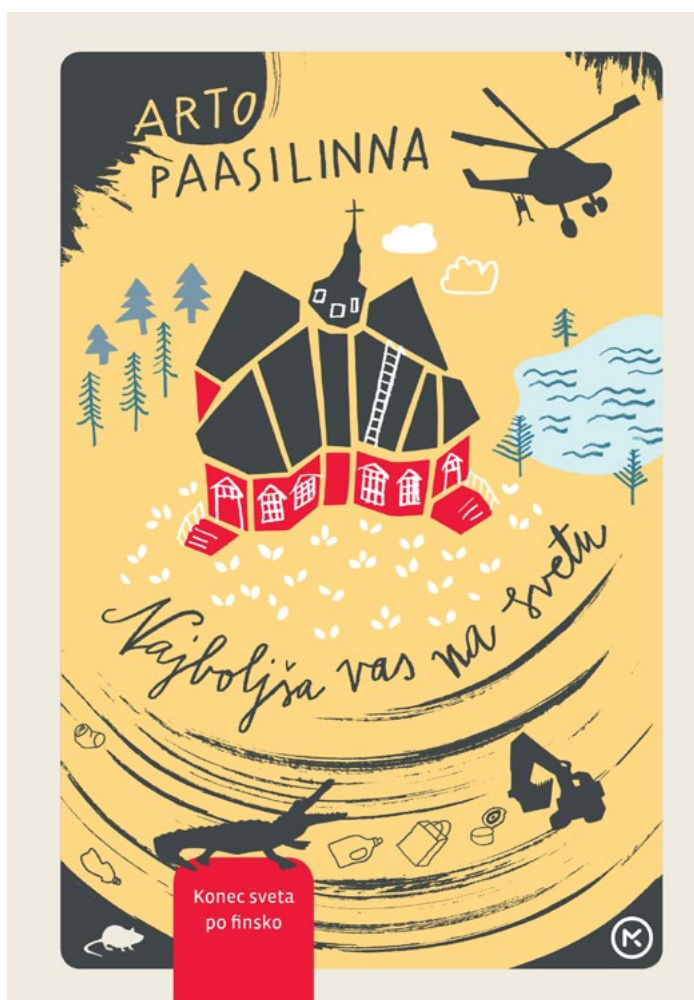
Arto Paasilinna:

NAJBOLJŠA VAS NA SVETU

Izdala Mladinska knjiga v zbirki
Kapučino, prevedla **Julija Potrč Šavli**,
296 strani, cena: 26,99 EUR

Svetu grozi padec gospodarstva, mesta izginjajo pod gorami smeti, napoveduje se 3. svetovna vojna. A globoko v osrčju gozda na vzhodu Finske leži nenavadna oaza miru in blagostanja. Tu se Eemeli Toropainen na željo umirajočega deda odloči, da bo zgradil leseno cerkev, in tako starcu izprosil vstop v raj. Sčasoma se vanjo zateče nekaj dobrovoljnih posebnežev in ustanovi vaško skupnost.

Lepo poletje ti želimo!





ŽIVJO, POLETNA MODA!

Piše: Lara Ula Vidrih

Modne poznavalke nam skozi družbena omrežja in revije že nudijo fin modni navdih. Kaj bomo letos nosile na ulicah obmorskih mest, kaj v službo in s čim bomo navdušile boljše polovice na zmenkih? Modni trendi prinašalo obleke in krila iz 50.let, zelo dolge obleke, močne žive barve, male in velike pletene torbe, tu pa je tudi trend kolesarskih kratkih hlač.

DOLGE OBLEKE IZ 50. LET

Najdemo jih praktično v vsaki boljše založeni modni trgovinici. Trenutno so najbolj popularni bela barva ali nežno pastelni odtenki. Izberi vzorec na črte ali pa očaraj z ljubkimi gumbi po celi dolžni. V trendu so tudi volančki!



POPULARNE IN PRIROČNE SO SLAMNATE TORBE

Za piko na i modnemu videzu si nadeni zelo širok pas ter mrežasto ali slamnato torbico. Večjo torbo si kupiš, več rož iz tržnice boš lahko prinesla domov!



ŽIVAHNO POČUTJE PRINAŠAJO ŽIVAHNE BARVE

Prevladujejo močne barve, rdeča, zelena, nekaj modre ter rumena. Zraven dolge obleke obuj nizke sandale s peto ali pa natikače. Namig: brez skrbi jih lahko kombinirate s čevlji, ki imajo živalski potisk. Naj se barve mešajo z vzorci!



TREND KOLEARSKIH HLAČ

Marsikdo vanj (še) ni prepričan. Naj te v nošenje prepriča fina kombinacija z dolgim jopičem!



POLETJE PRINAŠA NEŽNE TONE NA NOHTIH

Nohti ostajajo urejeni na kratko dolžino in v barvi nežnih tonov. Za igrivost pa na kakšen noht posuj malo bleščic ali pa več prstanov.



KAJ PA ČEVLJI?

Sandali z nizko peto? Ja! Natikači z živalskim potiskom? Ja! Birkenstock-ice? Itak!



DO ROBA SVETA

Do kamorkoli že prideš, tam si zavarovan
z WIZ Tujina ali WIZ Tujina Plus.

Greš na dopust?

Ne pozabi na WIZ zdravstveno zavarovanje za tujino.

Če potuješ večkrat letno, ti priporočamo celoletno zavarovanje, že od 38,08 EUR. Enostavna online sklenitev zavarovanja in 24-urno asistenca v slovenskem jeziku, kjerkoli po svetu. Zdravstveno zavarovanje za tujino WIZ Tujina ti zagotavlja hitro zdravniško pomoč in plačilo stroškov zdravljenja.

Za vse, ki želite več, npr. zavarovanje izgube prtljage ali kraje dokumentov, je tu novost WIZ Tujina Plus. Celoletno zavarovanje že od 45,70 EUR. V cenah vključeno 10 % popusta.

ZANIMA ME >

080 11 24



www.wiz.si



ULTIMATIVNI VODNIK PO NAJLEPŠIH PLAŽAH NA HRVAŠKEM

Poletje je tu! Z njim pa tudi najbolj vroči dnevi v letu, ko je čas za navihano spogledovanje s soncem, uživanje v slanih valovih in najljubšem okusu sladoleda. Če trenutno še ne veš, kje bo tvoj letošnji dopust, smo zate pripravili seznam desetih dih jemajočih plaž, ki jih ponuja hrvaška obala. Izbira je pestra in raznolika, na tebi pa je, da se odločiš, kam in s kom se letos podaš loviti sončni zahod.

Sosedje, od kod lepote vaše?

Najverjetneje si do danes vsaj enkrat v svojem življenju že obiskala Hrvaško. Najverjetneje pa je tudi, da je bil to poletni obisk in dopustovanje nekje med 5.835 kilometri njene obale. Ja, sosedge se lahko pohvalijo z naravnim bogastvom številnih otokov, zalivov in grebenov, ki se uvrščajo na najbolj brane sezname top poletnih destinacij v svetovnem merilu. Zato naj te ne čudi, da je Hvar na Telegraphovi lestvici 15 najboljših otokov za poletne počinice v Evropi, ali Zadar med 19 najboljšimi obalnimi mesti po mnenju Business Insiderja. Mimogrede, saj si vedno urediš zdravstveno zavarovanje za tujino, ko se odpraviš čez mejo, tudi če greš le na Hrvaško?

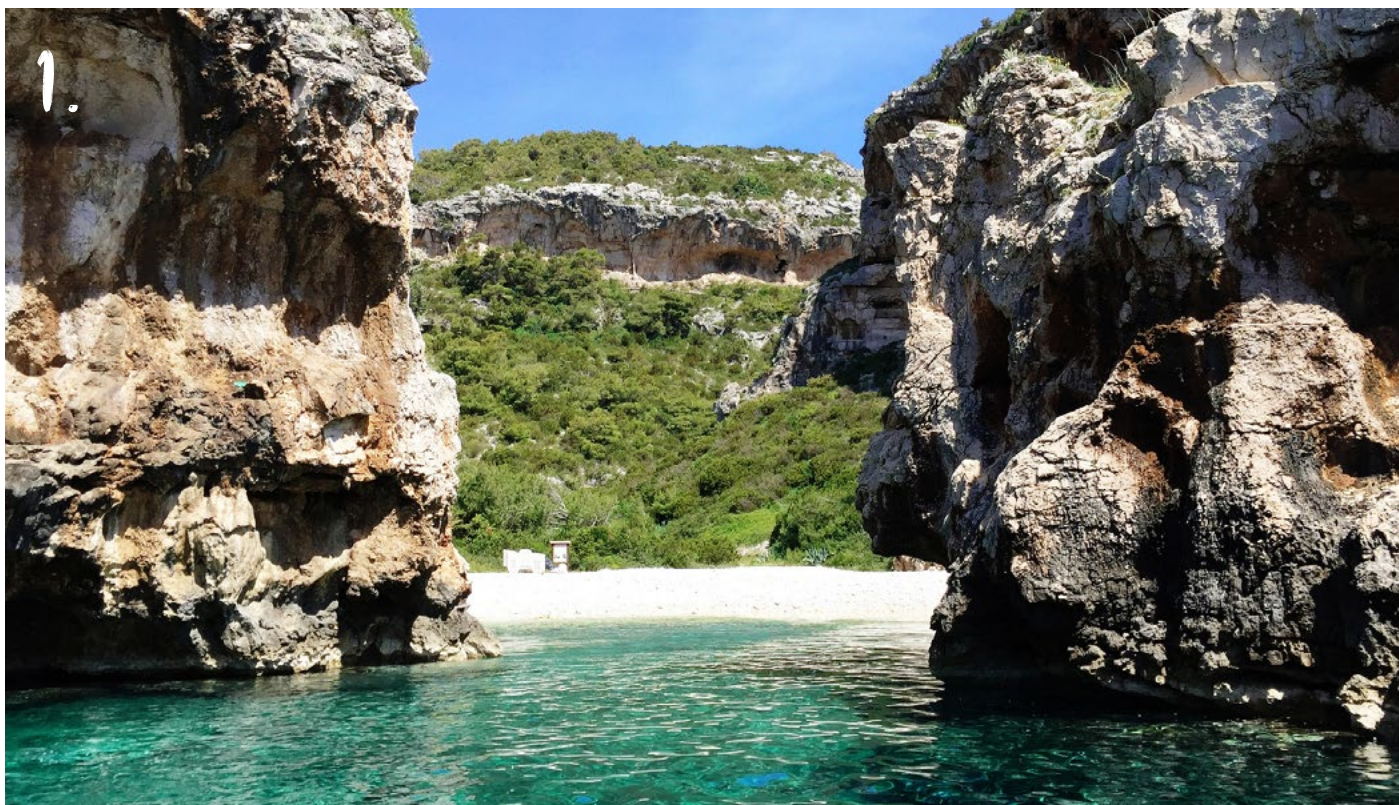
Dom drugačnega Mediterana

Seveda, Hrvaška ni edina država z mediteranskim podnebjem na svetu, a se od priljubljenih sester Sredozemlja razlikuje v marsičem. Povprečno ima 2.600 ur sonca na leto in velja zato za eno najbolj obsijanih obal na sredozemskem območju. Izjemna in drugačna je tudi njena kulinarika, ki ponuja tako ribe kot pršut, posebne pa so tudi njene fige, olive in vino. Njeno rastje pa je tako bujno kot otroška domišljija, zato se ne čudite, če vam bo še dolgo po dopustu ostal v spominu vonj dišeče sivke, omamnega rožmarina, rumenih sončnic ali svežih borovcev.

WIZOV SEZNAM 10 NAJLEPŠIH PLAŽ NA HRVAŠKEM

Na spodnjem seznamu imate čudovite predloge za počitnice na celini in na oddaljenih otokih. Uživate lahko v družbi drugih dopustnikov ali pa se predajate

samotnim užitkom stran od turistične gneče. V vsakem primeru pa vas čakajo toplo morje, sproščujoče vzdušje in nepozabni spomini.

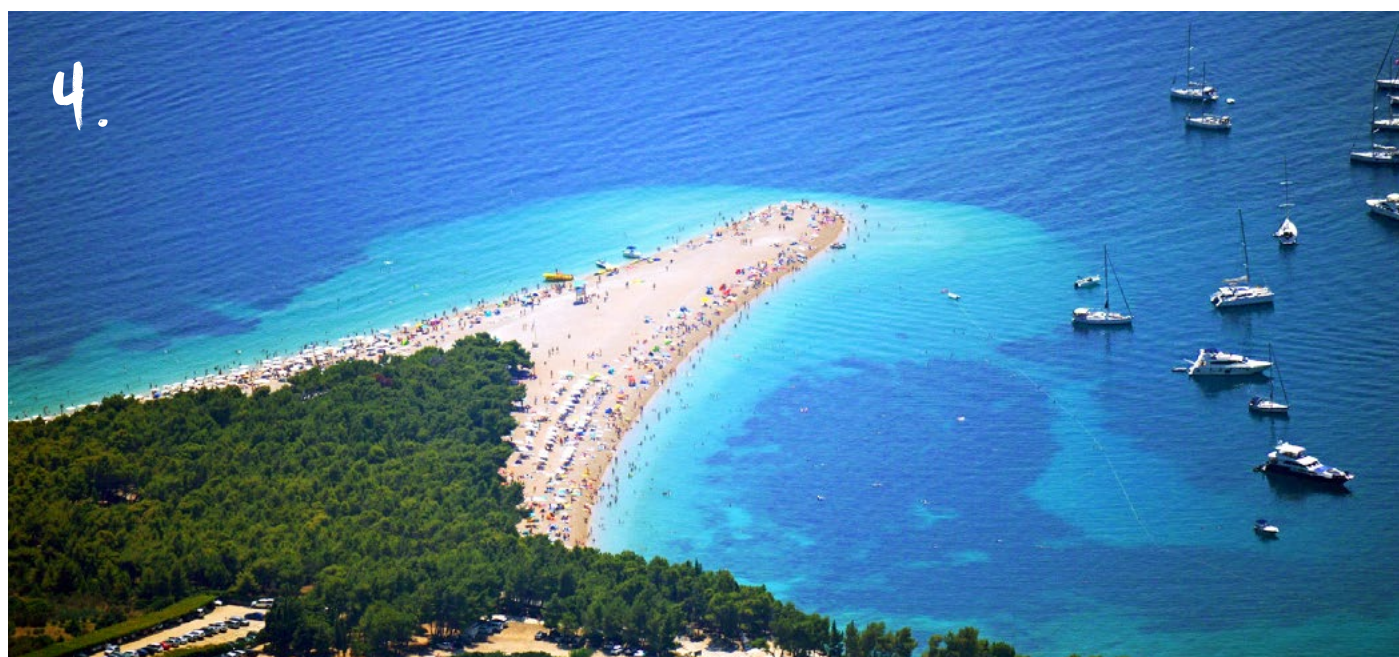


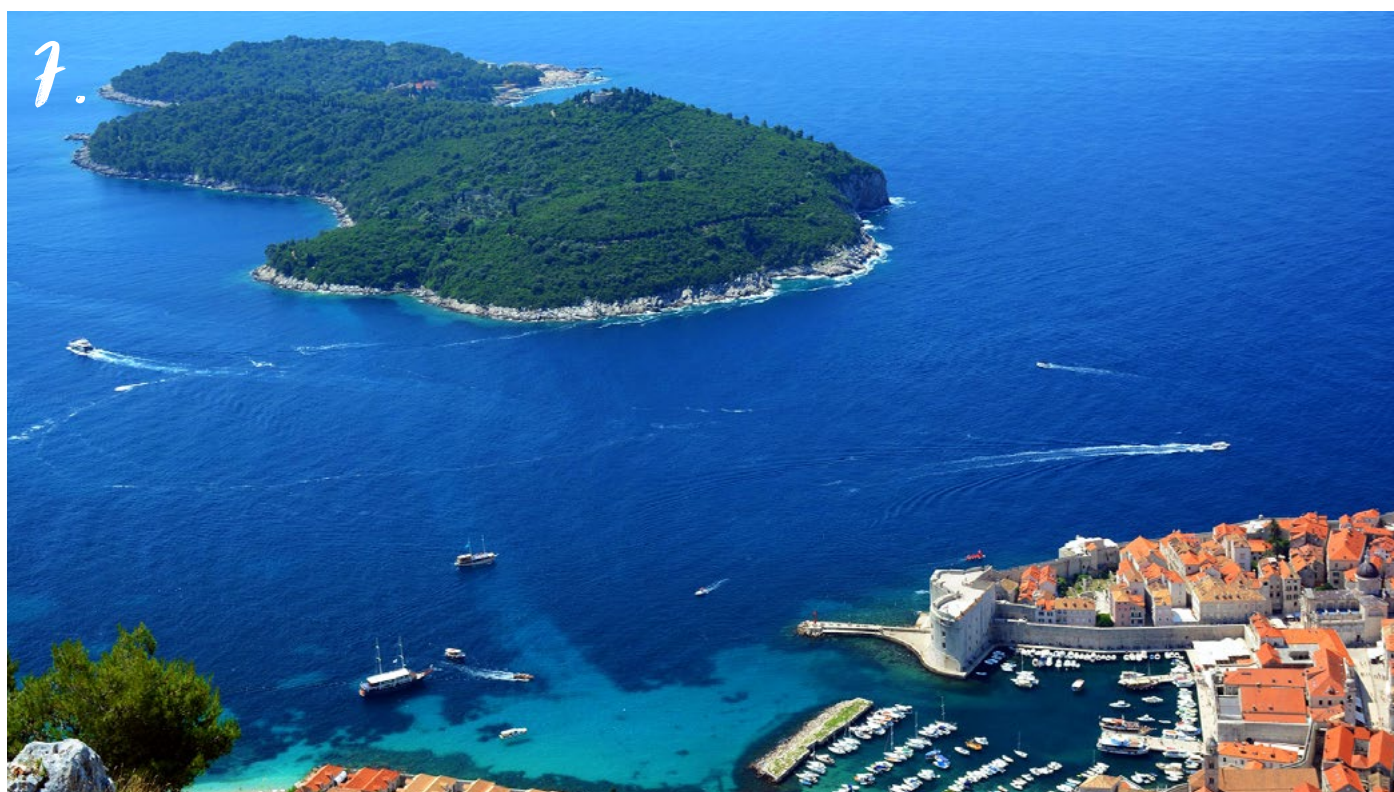
1. Plaža Stiniva, Vis - plaža v objemu pečin

2. Plaža Pasjača, Konavle - plaža brez mobilnega signala

3. Plaža Prozid, Prozid, blizu Korčule - drugo ime za otok je Otok ljubezni

4. Plaža Zlatni Rat, Bol na Braču - oblika in položaj rta se spreminja glede na smer vetra





5. Plaža Zaglav, Šolta - romantična turkizna oaza

6. Plaža Sakarun, Dugi otok - spominja na plaže tropskih otokov

7. Plaža Mrtvo more, Lokrum, blizu Dubrovnika - plaža okrog slanega jezera

8. Plaža Nugal, Makarska - nudistična plaža

9. Plaža Sv. Ivan, pod naseljem Lubenice, Cres - 15. mesto na seznamu najlepših plaž na svetu po mnenju revije Bild

10. Plaža Porat, Biševo - plaža na otoku s številnimi morskimi jamami



Resnično fajn življenje posameznika ni nikoli brez potovanj. Pred vsako potjo pa seveda poskrbite za zavarovanje. Nudimo vam **ugodno celoletno zdravstveno zavarovanje za vaše počitnice na Hrvaškem** - že od 21,70 € na leto.

**ZAVAROVANJE
ZA HRVAŠKO** >



Hvala, ker nas spremljaš!

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

Zate & Zame

