

Biztosítások / NYUGDÍJASOKNAK

A LEGSZEBB ÉVEK NYUGALMÁÉRT!

Utazás • Otthon • Gondoskodás • Befektetések

a Postán

20
19
NYÁR

SZEMÜNK FÉNYE

Mit tehetnek a nagyszülők az unokáért?

MOBILFOTÓ

Tippek, trükkök, fortélyok
nyári fotózáshoz

ESÉSEK ISKOLÁJA

Az aktív időskor biztonsága

Posta
Biztosító

Posta Családi Biztosítás

Baleset és betegség esetére



- **Anyagi segítség** műtétek, betegség és baleset esetén
- Családi módozatban **szerettei díjmentesen biztosítottak**
- Éjjel-nappal hívható **orvosi call center** szolgáltatás
- **Otthoni gyógyulás** támogatása napi étkezési hozzájárulással

➤ **MÁR HAVI**
990 FT-TÓL

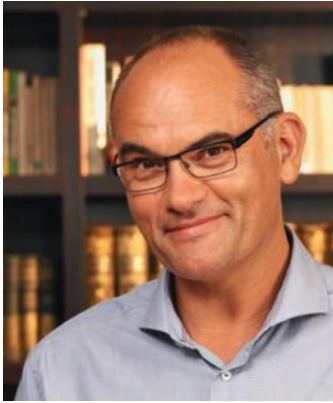
Tervezzen a váratlannal is!

**Együtt
egészségben, biztonságban!**

A tájékoztatás nem teljes körű, részletekért forduljon postai munkatársunkhoz!
Ügyfélszolgálat: 06 1 200 4800 • www.postabiztosito.hu.

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító



LENDÜLETBEN, BIZTONSÁGBAN

Nem is lehet kérdés, hogy mindannyiunknak fontos a biztonság: az életünk alapját jelentő stabilitás. De az is éppen ilyen fontos, hogy merjünk új dolgokba belevágni. Időről időre kipróbálni valami addig ismeretlen, hiszen ez adja a létezésünk savát-borsát. Itt nem feltétlenül az ejtőernyős ugrásra gondolok, épp elég nagy kaland a gyerekekkel, az unokákkal közösen kirándulni, vagy felfedezni a lakhelyünk környékének ismeretlen zugait, és a mobiltelefonunkkal végigfotózni azokat. Egy-egy utazás, egy régóta izgalmasnak tűnő hobbi kipróbálása, valamilyen új tudás megszerzése mind tökéletes alkalom arra, hogy jól érezzük magunkat – de mindez csak akkor az igazi, ha közben nem kell a szeretteink, az értékeink miatt aggódnunk. Ebben segíthetnek a különböző biztosítások.

Persze a problémákat nem tudjuk biztosítással távol tartani, de ha rendelkezünk velük, elmondhatjuk, hogy mi minden tőlünk telhetőt megtettünk azért, hogy ha mégis megtörténik a baj, akkor az újra-

kezdéshez legyen segítség. Sőt, azokra a nehézségekre is felkészülhetünk, amelyekre számítani lehet, így minden bizonnyal könnyebben vesszük majd az akadályokat.

Ezt a megnyugtató biztonságot képviselik számomra a Magyar Posta munkatársai, ezt találtam meg a Posta Biztosító termékeiben, ezért választom őket akkor is, ha az életemben új helyzetek adódnak. Hiszen sportkommentátori és műsorvezetői pályámon számtalanszor tapasztaltam, milyen gyorsan változhatnak meg a számunkra fontos dolgok, és ezekhez a változásokhoz bizony alkalmazkodnunk kell.

A magazin nyári lapszámának cikkeivel szeretnénk inspirációt nyújtani mindenkinek, hogy új utakon induljon el, hogy új kihívásokkal nézzen szembe, és az emlékeit ossza meg a családjával, a régi és az új barátaival. Azzal, hogy újra és újra elmeséljük és átéljük őket, ezek az emlékek segítenek megtalálni a hétköznapi biztonságát.

Élményekben gazdag nyarat kívánok!

Gunde Takács Gábor



„HA NEM AKARUNK, SOSEM ÖREGSZÜNK MEG”

Lengyel Nagy Anna író, rádiós riporter, kalandor. A Kossuth Rádió legendás Embermesék című sorozatában évtizedeken keresztül mesélt történeteket emberekről, embereknek. Személyes sorsokról és életutakról, nagy odafigyeléssel és bölcs kíváncsisággal. Ugyanazzal a kíváncsisággal, amely arra sarkallta, hogy nekivágjon a nagyvilágnak, akár egymagában és egyetlen hátzissákkal, túl az ötvenen...

Mindig is szeretett utazni, arra viszont hamar rájött, hogy a társasutazás nem az ő műfaja. Szereti a szabadságot, a kihívásokat. 55 körül járt, amikor főszerepet kapott az életében a kalandozás: az azóta eltelt közel két évtizedben bejárta a világot, Dél-Amerikától Ausztrálián át Ázsiáig. Éppen úgy otthon

érzi magát Argentínában, mint Európában. Az utak többségén hátzissákos, szóló utazóként ismerkedik országokkal és kultúrákkal, helybeliekkel és a többi utazóval. Megezik, hogy csak az első éjszakai szállást foglalja le, aztán pedig hagyja, hadd sodorja magával az utazás dinamikája, lendülete...

„Szeretem magam nehéz helyzetekbe hozni. A szabadság néha megterhelő, de így van ez jól. Az első nagyszabású útra, Ausztráliába a kétezres évek elején indultam, és bizony voltak az utazásnak katasztrófális pontjai is. Mindig akadnak rossz élmények, ez elkerülhetetlen. De úgy vélem, minden élethelyzet jó valamire, mindegyik megtanít nekünk valamit. Ehhez pedig néha kockáztatni kell, kíváncsinak kell lenni az életre. Hetven is elmúltam például, amikor eltévedtem Ecuadorban, az Andokban. Egy darabig útitársakkal utaztam, ám egy ponttól egyedül folytattam az utat egy



falu irányába, a dzsungelen keresztül. Tíz órája sétáltam már (az eredetileg tervezett három helyett), ember sehol, néha láttam néhány tehenet, amikor szembejött valaki. Egy süketnéma. Nem tudott segíteni, sétáltam tovább, majd hamarosan találkoztam



valakivel, aki bizonyára a falu bolondja lehetett. Vele sem jutottam semmire, közben még rám is sötétedett. Szerencsére azonban járt arra még valaki; és a harmadik ember, akivel az úton találkoztam, elvitt a faluba, ahová tartottam. Ha engedjük, ha hagyjuk nekik, megtörténnek a csodák.”

Kül- és belföldi csavargásairól blogot vezet AnnaCsavar néven. Sok mindenről esik itt szó: argentin tangóról, a havannai utcák arcairól, Fülöp-szigeteki kakasviadalról vagy épp egy villany és víz nélküli apró kambodzsi szigetről mesél Anna, humorral, életigenléssel és inspiráló nyitottsággal. „Érdemes néha átlépnünk a komfortzónánkon, ha tudunk – de nem kötelező. Amit én csinálok, nem való mindenkinek. Nekem ez az életem, mindenemet, amim van, erre a lapra tettem fel. Szerencsém van a fizikumommal, jó az állóképességem, és az sem zavar, ha az utak során olcsó, sokágyas hálótermű hosteleekben kell megszállnom. Akárhány évesek vagyunk is, mindig kell tudnunk értelmet találni abban, hogy reggel felkelünk. Persze nem kell, hogy ez a mozgatóerő az utazás legyen, mindenki másban találja meg önmagát. De egy biztos: útnak indulni sosem késő.”



MIT TEHETNEK A NAGYSZÜLŐK AZ UNOKÁKÉRT?

Unokáink élete sokban különbözni fog attól, mint ahogyan azt korábban képzeltük. Például fontos lesz, hogy külföldön is tanuljanak. Megeshet, hogy már fiatalon új szakmát kell elsajátítaniuk. Saját lakáshoz jutni sem lesz egyszerűbb, és generációjuk egyre nagyobb része indít majd vállalkozást. A PostaSzemüncfénye életbiztosítással már kiskorukban elkezdhetünk gondoskodni arról, hogy álmaik egyszer valósággá váljanak.

Az már napjainkban sem kérdés, hogy azok a fiatalok tudnak helytállni a gyorsan változó világban, akik megtanulták, hogyan alkalmazkodjanak gyorsan a változásokhoz. Akik képesek saját döntéseket hozni, akik nem félnek belevágni valami egészen új dologba.

Ahhoz azonban, hogy az ehhez szükséges ismereteket, magabiztosságot, nyelvtudást megszerezzék, gyakran különóránkon, külföldi középiskolai vagy egyetemi fél éveken keresztül vezet az út. Ez az út általában a szülőkre is jelentős anyagi terhet ró.

Életszerű, hogy egy jelentős tandíj megfizetésével szerzett diploma sem garancia arra, hogy az adott végzettségre tíz év múlva is szükség lesz. Egy nemrég közölt tanulmány szerint 2030-ra a digitalizáció miatt a mai szakmák alig 15 százaléka marad meg, és ma még ismeretlen munkakörökbe keresnek majd embereket.* Így a mostani gyerekeknek jó eséllyel már huszonévesen, de legkésőbb a harmincas éveikben újabb képzettségeket kell megszerezniük, ami egyúttal újabb anyagi terhet is jelent.

Arra is nagy lesz az esély, hogy szeretett unokánk függetlenebb életformát, magasabb jövedelmet szeretne, ezért saját vállalkozást indít. Ehhez nagy valószínűséggel kezdőtőkére lesz szüksége, legyen szó pékségről vagy applikációfejlesztő informatikai cégről. Akkor is jól jöhet egy nagyobb megtakarítás, ha nem szeretné fizetni a hihetetlenül magas albérletárakat, hanem inkább saját lakást vásárolna, hiszen a hitelhez minden esetben önerő szükséges.



Ilyen és hasonló élethelyzetekre nyújthat megoldást a PostaSzemüknfénye, amely életbiztosítással egybekötött megatakarítási lehetőség. Nagy előnye, hogy akár már



havi néhány ezer forinttal is elindíthatjuk, így az évek során jelentős summa gyűlhet össze. Mivel legalább öt évig érdemes gyűjtögetni, akkor lehetünk igazán hatékonyak, ha már rögtön az unokánk születése után elkezdjük a takarékoskodást. A havonta félretett fix összeget bármikor megemelhetjük, és ha úgy látjuk, később lesz szükség a segítségre, meg is hosszabbíthatjuk a futamidőt. De arra is van mód, hogy időnként extra összeget fizessünk be a számlára: például egy-egy születésnapon, jeles alkalmakkor az apró ajándék mellett a megtakarítást növelhetjük. Az unokánk később minden bizonnyal hálás lesz azért, hogy nem a sokadik játékot vagy pulóvert kapta tőlünk, hanem egy külföldi nyelvtanfolyamot.

A biztosítás további előnye, hogy a lejáratkor az összegyűjtött pénzt egy összegben, de akár havi járadékként is átadhatjuk. Ezzel például abban segíthetjük őt, hogy ne kelljen már az egyetemi évek alatt munkát vállalnia. Ha pedig velünk történne valami, kedvezményezettként az unokánk akkor is anyagi segítségben részesül, hiszen hátrahagyjuk részére a megtakarított összeget.

* INACO (Versenyképességért Kezdeményezés): A Jövő Szakmáinak Útmutatója, 2018. szeptember



ESÉSEK ISKOLÁJA: AZ AKTÍV IDŐSKOR BIZTONSÁGA

„A nyugdíjas évekre ajándékként kell tekinteni” – vallja Dobrotka Béla, az Esések Iskolája alapítója, aki szerint a mozgalmas és élményekkel teli időtöltés időskorban is elérhető. De sokan el sem indulnak, félnek a sérülésektől és az eséstől. „Senki sem úgy született, hogy tud esni, azonban meg lehet tanulni a technikát, és biztonságosan, önbizalommal közlekedni” – vallja Béla, aki a SeniorEsésTan tanfolyamain már sokaknak adta vissza az aktív időskor biztonságát.

Az elesést nem lehet megelőzni, hiszen egy rossz lépés, csúszós út vagy göröngyös talaj elég a botlásához, viszont ha megtanulunk jól esni, akkor a sérülések kivédhetők – ez a Dob-

rotka-módszer fő üzenete. Béla dzsúdóversenyzőként kezdte karrierjét, majd edzőként tevékenykedett, és úgy tapasztalta, hogy még az edzett sportolóknak is kihívást jelent elsajátítani a japán küzdősport

alaptechnikáját – az eséstant. Sérült gyerekekkel foglalkozott, amikor azt tapasztalta, hogy nekik más módszerekkel kell átadni a dzsúdó alapjait. Ekkor kezdte el kidolgozni egyedi módszerét, ahol az eséshez kapcsolódó alapmozgásokat összekötötte, és megjegyezhető mozdulatsorokká alakította. Azt a célt tűzte ki maga elé, hogy ne csak a dzsúdóval ismerkedők tanulják meg az eséstant, hanem bárki, aki szeretne biztonsággal közlekedni, akinek fontos a balesetek megelőzése. Ezért alapította meg az Esésesek Iskoláját, ahol óvodások, iskolások, mozgássérültek, sportolók és az idősek is specifikus tanfolyamokon vehetnek részt, és egyénre szabva sajátíthatják el a helyes technikát.

A SeniorEsésTan órákon nemcsak a biztonságos esést lehet megtanulni, de a tornagyakorlatokkal kiegészített mozgásforma kondicionálja és átmozgatja a testet. „Vannak olyan idős tanítványaink, akik a 10x1 órás tanfolyam után heti rend-



szerességgel járnak hozzánk, mert mellett, hogy kielégítő sportmozgást adunk, felkészülnek a különböző balesetveszélyes szituációkra is. Az Esésesek Iskolájában a technika mellett a mozgás öröméhez,



■ Popol Beáta és Dobrotka Béla, az iskola alapítói

az aktív életmódhoz visszavezető utat is mutatunk.”

Bélához rengeteg pozitív visszajelzés érkezik. Volt olyan idős tanítványa, akit néhány éve porckorongsérvvel műtöttek, és a biztonságérzete növelése érdekében kezdett a SeniorEsésTanra járni. Miután elvégezte a tanfolyamot, a mozgása rendezettebb lett, fejlődött az egyensúlyérzéke, és ma már kitémasztás nélkül le tud guggolni. Más azt mesélte, hogy az unokáival való játék közben esett el, de a begyakorolt mozdulatsoroknak köszönhetően kiélesedtek a reflexei, és egy horzsolással megúszta a focibalesetet.

Az Esésesek Iskolája sikerét jelzi, hogy Béla 2009-ben már a Kaposvári Egyetemen tanította a technikát, majd 2014-ben az USA-ban tudományos publikáció jelent meg a módszerről, idén pedig rangos hazai elismeréssel, a Somogyi Érték díjjal jutalmazták a Dobrotka-módszert.

Az Esésesek Iskolája tanfolyamairól a www.esesekiskolaja.hu oldalon, az info@esesekiskolaja.hu e-mail-címen vagy a +36-30/687-4347 telefonszámon lehet érdeklődni.



TERVEZZÜNK A VÁRATLANNAL IS!

Sajnos vannak olyan veszélyek az életben, amelyeket nem lehet elkerülni vagy megelőzni. Egy baleset életet változtathat meg, egy betegség az egész családra hatással lehet. Nem kell a legrosszabbra gondolni, hiszen súlyos lehet egy csonttörés is, amihez elég egy csúszós járda vagy a vizes fürdőszobapadló. Ezeknek a helyzeteknek a kezelését is megkönnyíthetjük a Posta Családi Biztosítással.

Baleset bárhol, bármikor érhet minket: szabadidős tevékenység, sportolás, kirándulás vagy akár házimunka közben is megsérülhetünk. Fontos tisztában lennünk azzal, hogy lehetünk bármilyen óvatosak, nem minden bajt u-

dunk elkerülni, van, amire nincs befolyásunk.

Igaz ez sajnos a kritikus betegségekre is: csökkenthetjük ugyan a kockázatot egészséges életmóddal és étkezéssel, sportolással, megfelelő mennyiségű alvás-

sal, de napjainkban sajnos gyakori a szívroham, az agyvérzés, a stroke, a daganatos megbetegedés. Szerencsére ezek ma már megfelelő orvosi kezeléssel nagy arányban gyógyíthatók, de nem mindegy, hogy milyen körülmények között történik a gyógyulás. Ha ilyen szerencsétlenség történik, elengedhetetlen, hogy egyrészt pszichésen, másrészt anyagilag is felkészültnek érezhessük magunkat.

Ha tudatosítjuk, hogy sajnos bármikor eshet bajunk, akkor azt is be kell látnunk, hogy családjunk, gyermekeink vagy unokáink is hasonló veszélyben vannak. A 60 éves korig megköthető Posta Családi Biztosítás nem kisebb célt tűzött ki, mint azt, hogy a családok részére nyújt anyagi segítséget baleset, betegség vagy műtét esetén. A szerződést nemcsak saját magunkra köthetjük meg, hanem többletfizetés nélkül



kiterjeszhetjük a velünk egy háztartásban élő családtagjainkra (párunkra, kiskorú gyermekeinkre vagy unokáinkra – akik esetében nem feltétel a velünk egy háztartásban élés) is, függetlenül attól, hogy hány fős családról van szó.

Mindehhez még csak nem is kell mélyen a zsebünkbe nyúlnunk, hiszen a biztosítás már havi 990 forinttól megköthető. Kényelmes, mert dönthetünk havi, negyedéves, féléves, de akár éves díjfizetési gyakoriság mellett is. Egyébként is rendkívül rugalmas, hiszen négyféle csomagból választhatunk, amelyek egyre magasabb térítési összegeket jelentenek: a harmadik csomag például szívinfarktus, daganatos megbetegedés vagy stroke esetén 1 500 000 forintot térít, a legnagyobb csomag megkötése esetén pedig 600 000 forintot kapunk egy baleseti műtét esetén. De olyan „kényelmi” szolgáltatások is szerepelnek a két magasabb csomagban, mint az éjjel-nappal hívható orvosi telefonos ügyfélszolgálat, vagy hozzájárulás az otthon gyógyuló beteg napi étkezésének finanszírozásához.

A biztosítás további előnye, hogy az egész világra kiterjed, így akkor is megkapjuk a szerződés szerint nekünk járó összeget, ha a külföldi utazás alatt ért minket baleset.



MOBILFOTÓ: TIPPEK, TRÜKKÖK, FORTÉLYOK NYÁRI FOTÓZÁSHOZ

Akinek van okostelefonja, tudja, mekkora szabadságot ad a zsebünkben lapuló, állandóan készenlétben lévő kamera, amikor az unokáinkról szeretnénk egy jó képet készíteni, vagy egy szép napot megörökíteni a családukkal. Cikkünkben olyan trükköket osztunk meg, amelyek segítségével különleges fényképek születhetnek bármilyen alkalommal, amihez mindössze a telefonunkra lesz szükség.

A FÉNYKÉP ALAPJA: A KOMPOZÍCIÓ

A profi fényképek valódi magját nem a költséges felszerelés, hanem az átgondolt, szép kompozíció adja. Ilyenkor kell a legfontosabb döntéseket meghoznunk, miszerint mi lesz a képünk fókuszában, mely elemek fognak kiegészítő szerepet játszani, illetve miket akarunk esetleg elrejtteni a készülő fotóról.

1. Harmadolás

A harmadoló pontokra komponáló módszer lényege, hogy a kép fő témáját ne középre, hanem a kép jobb vagy bal oldali harmadoló pontjához igazítsuk, ezáltal egy

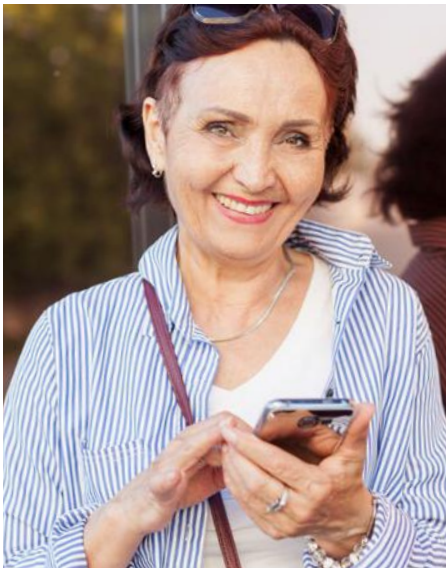
sokkal izgalmasabb és a szemünk számára természetesebb képet kapunk.

2. Páratlanok elve

Ha több hasonló elem is szerepel a képünkön, próbáljuk úgy komponálni, hogy páratlan számú legyen belőlük. Ha sikerül hármas egységet létrehozni, azaz nemcsak páratlan, hanem pontosan három elem kap hangsúlyt, egy kellemes, kiegyensúlyozott képet készíthetünk, amit jólesik visszaneézni.

3. Kövessük a vezérvonalakat

Városi környezetben, illetve a természetben is rengeteg olyan vonal található, amely bizonyos irányba vezeti a tekintetünket. Amikor fényképet készítünk, érdemes figyelni őket, és úgy elhelyezni képünk fő témáját, hogy ezen vonalak találkozásába kerüljön, így nagyon jól irányíthatjuk a néző tekintetét.



4. Keretezés

Izgalmas játékot adhatnak a képen belüli keretek: egy szép ablak, néhány fa vagy akár a környező épületek is a segítségünkre lehetnek, hogy keretbe foglalják képünk fő témáját. Ezzel az egyszerű trükkel szinte bármilyen, elsöre banálisnak tűnő téma is izgalmas, új megvilágítást kaphat.

5. Tükröződés

A reflexiók szintén nagyon izgalmas lehetőségeket nyitnak a fotós számára. Különleges megoldás lehet, ha egy tükröződő felületen, például egy víztükrön visszaverődik képünk fő témája, vagy akár egy ablaküvegen visszaverődő reflexió egy portrénál.

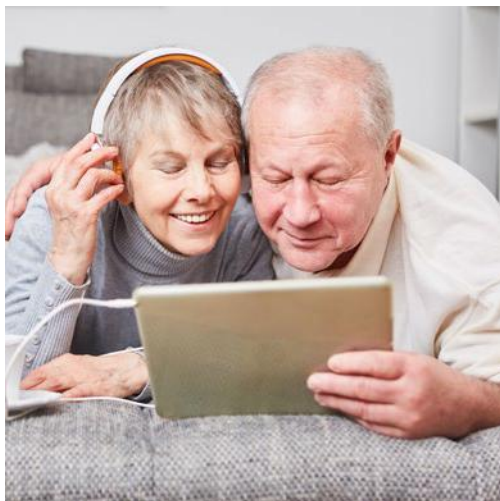
ÉLJÜK MEG A PILLANATOT

A legszebb képek mindig akkor születnek, ha el tudjuk mesélni velük, hogy mit éreztünk az adott pillanatban. Nem hiába mondják, hogy egy kép többet tud mondani akár ezer szónál is... A lényeg az, hogy jól érezzük magunkat, és különleges emlékként örökítsük meg a számunkra fontos momentumot az utókor számára.



GONDOLJUNK A POGGYÁSZRA IS!

Szerencsére ma már egyre több lehetőségünk adódik utazni, csodaszép városokat, tájakat felfedezni itthon és a határainkon túl. Más téren is változott a világ, egy-egy útra mind több értékes eszközt viszünk magunkkal, amelyek elrablása jelentős anyagi kárt okozhat. Az ilyen esetekben nyújt segítséget a PostaUtásŐr Poggyász Extra kiegészítő biztosítása, amely napi 200 forintért hozzárendelhető az utasbiztosításunkhoz.



Míg korábban, ha nyaralni indultunk, legfeljebb egy fényképezőgépet és néhány tekerecs filmet vittünk magunkkal, addig ma már egy utazásra készülődve sokkal több eszköz kerül a bőröndbe, hátizsákba. Hiszen szeretnénk fotózni, amihez jól jöhet egy profi gép vagy egy jobb okostelefon, szeretnénk tartani a kapcsolatot a rokonokkal, barátokkal, amit igazán kényelmesen egy laptop vagy tablet segítségével tehetünk meg, és még az is lehet, hogy a nehéz és sok helyet foglaló könyveket kiváltottuk egyetlen könnyű és kicsi e-book-olvasóval. Ezek az eszközök mind a kényelmünket szolgálják, segítenek emlékezetesebbé tenni a pihenést, tehát kár lenne otthon hagyni őket, ugyanakkor nem kis értéket képviselhetnek. Ha ellopják a poggyászatunkat, vagy baleset során megromlásuk a számunkra kedves tárgyak, az érzelmi értéken felül jelentős anyagi kár is érhet minket.

Ezért is fontos, hogy ne csak a balesetekre, a repülőgép késésére vagy az autóval

kapcsolatos problémákra gondoljunk, amikor utasbiztosítást kötünk, hanem ezekre a drága műszaki cikkekre is. A PostaUtasŐr napi 200 forintért megköthető Poggyász Extra kiegészítő szolgáltatásával biztosíthatjuk ezeket a tárgyakat is: a poggyászokban esett károkat az alap biztosítási csomagokhoz képest akár 500 000 forintig is megtérítik, tárgyankénti 50 000 forintos limittel. Ha pedig öt, számunkra kedves, értékes tárgyunkról, mint a laptop, az okostelefon, a fényképezőgép vagy a videokamera, az utazás megkezdése előtt, például csomagolás közben fényképet töltünk fel a Posta Biztosító applikációján keresztül, akkor a térítési limit tárgyanként 100 000 forintra emelkedik. Az applikáció használata egyszerű (a Posta Biztosító oldalán egy rövid videóval is segítenek), a tárgyak lefotózása alig néhány percet vesz igénybe.

A PostaUtasŐr utasbiztosítás további előnye, hogy az ország 2300 postája mellett online is bármikor, az indulás előtti utolsó percekben is könnyen megköthető a www.postabiztosito.hu oldalon.





TIPPEK A SZÍVBARÁT ÉLETMÓDHOZ

Ha nem is gondolunk rá gyakran, a nap mint nap használt nyelvi fordulatok emlékeztetnek rá, milyen meghatározó tényező életünkben a szívünk. A szívünk súgja meg, mit tegyünk, titkainkat a szívünkbe zárjuk, a szívünkkel szeretünk, és a szívünk szakad meg a bánatban. Ám a szívünk fizikailag is a testünk motorja, épp ezért fontos, hogy szívbarát életmódot alakítsunk ki.

Testünk motorja igen intenzív fizikai munkát végez: naponta több mint százezer összehúzódással pumpálja a vérünket, hogy minden sejtet ellásson oxigénnel és tápanyagokkal. Ehhez pedig egészséges érrendszerre, megfelelő tápanyagokra van szüksége. Sajnos Magyarországon a szív- és érrendszeri betegségek igen sokakat érintenek, de a jó hír az, hogy sokat tehetünk a megelőzésük érdekében, már néhány egyszerű új szokás kialakításával is.

A legfontosabb a testsúlyunk megfelelő szinten tartása, illetve ha túlsúllyal küzdünk, először a fölösleg leadása. Ne radikális diétákban gondolkodjunk, hanem az étkezési szokásainkon változtassunk. Például naponta ötször együnk kisebb adagokat. Válasszunk kisebb tányért, vagy használjuk mértékegységként a kezünket: főétkezésre elegendő egytenyérnyi hús vagy hal egymaréknyi körettel. Étkezzünk változatosan: étrendünk alapját a gabonafélék és a szezonális zöldségek, gyümölcsök, az alacsony zsírtartalmú tejtermékek adják, hetente néhányszor fogyasszunk húst, ha megoldható, egyszer halat. Ne féljünk kísérletezni: például próbáljunk ki bulgurból, barna rizsből vagy quinoából készült egytálételeket, cukros-krémes édesség helyett kóstoljuk meg a gyümölcscsel, fűszerekkel elkevert túrót vagy a gyümölcssalátát. Felejtjük el a készételeket, sós fűszerkeverékeket, az ízfokozót tartalmazó ételízesítőket. Amikor csak lehet, főzzünk friss alapanyagokból, zöldfűszerekkel.

Nem csak a szívünk miatt ajánlott a rendszeres mozgás. Mielőtt azonban a sétánál intenzívebb mozgásba kezdünk, érdemes orvossal, edzővel konzultálnunk, hogy felmérhessék, milyen állapotban



vannak az ízületeink, izmaink. Persze nem kell naponta súlyokat emelgetnünk, elég, ha hetente egyszer-kétszer végzünk olyan testmozgást, amely jól átmozgat. Sétálhatunk, kirándulhatunk, biciklizhetünk, de ha épp jólesik, tollaslabdázunk vagy görkorcsolyázunk a barátainkkal, a családdunkkal, és járhatunk idősebbeknek kidolgozott tornára, táncórára is. A csoportosan végzett mozgás további előnye, hogy a társasági életünket is felpozícionálja. A barátokkal eltöltött felszabadult, vidám percek segítenek feldolgozni, csökkenteni a stresszt, ami szintén fontos szívünk egészségének megőrzése érdekében.

Fontos, hogy tegyük le a cigarettát, vagy legalább csökkentjük a napi adagot – ha nem boldogulunk, kérjünk segítséget a háziorvosunktól. Egy egyszerű trükköt is kipróbálhatunk: ha rá szeretnénk gyújtani, mondjuk azt, hogy ezt az egyet most nem szívom el!

Az új szokásokat könnyebb beépíteni a mindennapjainkba, ha a családdunkkal, a barátainkkal közösen tesszük, ha támogatjuk egymást, megosztjuk a tapasztalatainkat, és segítséget kérünk, ha elakadtunk. Ne feledjük: egészséges szívvel tovább vehetünk részt aktívan a szeretteink életében.



BIZTOSÍTÁSI KISOKOS

Milyen típusú életbiztosítások léteznek? Mi alapján válasszunk? Mit jelentenek az egyes „bűvszavak”? Az ilyen kérdések megválaszolásában segít cikksorozatunk, amelyben most az életbiztosításokkal foglalkozunk.

MI AZ A KOCKÁZATI ÉLETBIZTOSÍTÁS?

Léteznek úgynevezett kockázati, más néven haláleseti biztosítások is: ezekhez ugyan nem kapcsolódik megtakarítás, de az az előnyük, hogy egészen kis havi vagy éves összeg befizetéséért cserébe biztonságban tudhatjuk a családunkat, ha velünk megtörténik a legrosszabb.

EGYSZERI VAGY FOLYAMATOS DÍJAS?

A megtakarítással egybekötött életbiztosítások két alapvető formája az egyszeri és a folyamatos díjas biztosítás: előbbit akkor érdemes választani, ha egy nagyobb összeget szeretnénk kamatoztatni életbiztosítási védelem mellett, utóbbi pedig akkor hasznos, ha havonta, negyedévente vagy évente tudunk kisebb-nagyobb összeget félretenni.

BIZTOSÍTÁS VAGY MEGTAKARÍTÁS?

Ma már a legtöbb életbiztosítás egyben megtakarítás is, tehát nemcsak azért jelent biztonságot, mert baj esetén segít, hanem azért is, mert ha megkötjük, könnyebben elérhetjük vágyott céljainkat.

MIT JELENT AZ, HOGY JÁRADÉKOS KIFIZETÉS?

A mai életbiztosítások egyik előnye, hogy a szerződés lejártakor nekünk járó összeget nem muszáj egy összegben felvennünk, kérhetjük azt havonta folyósított járadék formájában is. Ez rendkívül praktikus megoldás, hiszen így minden hónapban számíthatunk arra, hogy az adott összeggel kiegészül a havi jövedelmünk.

KERESZTREJTVÉNY

A helyes megfejtést beküldők között 5 db ajándéksomagot sorsolunk ki augusztus 30-án.


Beküldési határidő: 2019. augusztus 28.

Beküldési cím: Marketing – rejtvénymegfejtés, Posta Biztosító, 1535 Budapest, Pf. 952

A nyereményeket postai úton juttatjuk el. A megfejtést visszaküldők a nevük és postacímük megadásával hozzájárulnak a játékban történő részvételhez.

Előző játékunk megfejtése: PostaSzemüknkfénye. Nagyon sok rejtvénymegfejtés érkezett, nagyon szép képeslapokat és üdvözlőleveleket kaptunk, ezúton is köszönjük!

Előző számunk nyertesei: Baldauf Ottóné (Szombathely), Kocsis Antalné (Jászberény), Rónai Egonné (Szécsény), Simon László (Hajdúsámson), Szabó Noémi (Ádánd)

	◆	VÍZGŐZ	SPANYOL ARANY	AZ ÚT JELE	HÁROM-TAGÚ EGYÜTTES	ATHÉNI SPORTKLUB	◆
	1						C
	CIPÉSZ SZERSZÁMA			DOLOG, LATINUL GÖRÖG NŐI NÉV			
	ROZÁLIA, BECÉZVE BORSODI TELEPÜLÉS						
◆	2	LENDÜLET JELE	IGENÉVI KÉPZŐ KÁVÉ-KEVERÉK	OSLO HATÁRAI! KONDÉR		HOSSZÚSÁG JELE NYÁRVÉGEK!	
ÉJJELI-EDÉNY				PÁRATLAN ÜLÉS! RÓMAI KETTES		NÁTHA KEZDETE! TOVÁBBÁ	
JÓD VEGYJELE		ÓVATOS VÁLASZ AZ IDŐ JELE			PESTI TELEPÜLÉS INDULATSZÓ		
◆	Z					RÓMAI EGYES	

IMPRESSZUM Biztosítások Nyugdíjasoknak a Postán magazin, II. évfolyam 2. szám

Megjelenik negyedévente. Felelős kiadó: a Posta Biztosító marketingvezetője, Mester Péter.

Levelezési cím: 1022 Budapest, Bég utca 3–5. E-mail: info@mpb.hu.

Felelős szerkesztő: Lepáczek Katalin (06-1/423-4216).

Közreműködő szerzők és tervezők: az Imagine Creative Consulting Kft. munkatársai.

Fotók: Gyarmati Lili, Shutterstock.

Nyomtatás: a Kontaktprint nyomdaüzemében. Felelős vezető: Aba Béla. Terjeszti: Posta Biztosító

Nyomtatványszám: E 000000 03 1906. A nyomdába adás időpontja: 2019. május 23.

Miben nyújt segítséget a PostaUtasŐr utásbiztosítás belföldön?

- Megtéríti a baleset vagy betegség miatt félbehagyott nyaralás fennmaradó szállásköltségét
- Balesetbiztosítási védelemben részesít
- Kártérítést nyújt a poggyász eltulajdonítása vagy sérülése esetén
- Csonttörés esetén 25 000 Ft kártérítést ad
- Autós segítségnyújtás kiegészítő biztosításunkkal azonnali segítséget kaphat, ha autója meghibásodik vagy közlekedési balesetet szenved

A tájékoztatás nem teljes körű, részletekért forduljon postai munkatársunkhoz!

Ügyfélszolgálat: 06 1 200 4800

www.postabiztosito.hu

