

Biztosítások / **NYUGDÍJASOKNAK**

A LEGSZEBB ÉVEK NYUGALMÁÉRT!

Utazás • Otthon • Gondoskodás • Befektetések

a Postán

**20
19
ŐSZ**

CSAK SZELÍDEN!
Hogyan neveljük
kis kedvencünket?

ANTI-AGING VITAMINOK

Egészségtudatosság
65 év felett

POSTAÖRÖKHAGYÓ BIZTOSÍTÁS

Már ötvenezren választották

Posta
Biztosító

PostaÉdesOtthon

Ingatlan- és ingóságbiztosítás

NYUGDÍJASOKNAK



Óvja meg az arany évek nyugalmát!

- ▶ **Nyugdíjas Ügyfelek** igényeire szabott, rugalmas ingóság-biztosítási csomag
- ▶ A nyugdíjasokat leginkább fenyegető veszélyek elleni védelem
- ▶ **További kiegészítő biztosítások** választhatók, pl. szemüveg-törés esetére, Assistance szolgáltatás

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító



VALÓDI ÉRTÉKEINK

Rend és harmónia – erre törekszünk az életünk minden területén, és mikor máskor lenne leginkább esélyünk a megvalósításukra, mint nyugdíjasként, hiszen a munka világából kilépve nemcsak több az időnk, de megvan hozzá az élettapasztalatunk is. Márpedig ez utóbbi rendkívül fontos, hiszen a segítségével könnyebben megkülönböztetjük a valóban fontos dolgokat attól, ami csak annak tűnik, az időtálló értéket a pillanatnyi népszerűségtől.

Fontos, hogy felhívjuk a figyelmet erre az egyre értékesebb tudásra, amire minden évben jó alkalom október 1., amelyet az ENSZ 1991-ben az idősek világnapjává nyilvánított. Ezen a napon a Föld mintegy hatszázmillió lakosa előtt tisztelgünk, akiknek higgadt bölcsességére, szerteágazó tudására és tapasztalatára mindannyiunknak szüksége van.

A mi életünkben különösen fontos az idei világnap. 30 éve hoztuk létre a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségét, és a tavasszal elkezdett ünnepségsorozat egyik csúcspontja lesz október 1-je, amikor is bemutatjuk a három évtized történéseit összefoglaló emlékalbumunkat. Ebből is kiderül majd, milyen sokféle hasznos és szórakoztató tevékenységgel telhetnek a napjaink túl az ötvenen.

S az is, hogy legyen szó sportról, főzésről, az otthonunk csinosításáról, egy újfajta tudás elsajátításáról vagy éppen a szereteteinkkel töltött időről, végső soron mindegyik tevékenységgel a külső-belső rend, a testi-lelki harmónia elérése, megtartása a célunk – hiszen a mögöttünk álló évtizedek során megtanultuk, hogy ez a legfontosabb. Ebben szeretnénk segíteni a Posta Biztosítóval a magazin legújabb számának izgalmas, tartalmas cikkeivel is. Jó olvasgatóst kívánok!

dr. Hegyesiné Orsós Éva
*a Nyugdíjas Klubok és Idősek
„Életet az éveknek”
Országos Szövetsége elnöke*



REND A LELKE MINDENNEK

„Ha rendet raksz az otthonodban, akkor az ügyeidet és a múltadat is rendbe teszed. Ennek eredményeként pedig világosan fogod látni, hogy mi az, amire szükséged van az életben, és mi az, amire nincs” – írja Marie Kondo japán rendrakásszakértő, akinek érdemes megfontolni a tanácsait, hiszen a rendszerezésre fókuszáló KonMari-módszere mára sok ezer háztartás megreformálásában segített.

A KonMari azt ígéri, hogy segítségével az otthonunkat uraló káoszról letisztult és átlátható életteret varázsolhatunk. A módszer lényege, hogy megszabaduljunk a minket körülvevő felesleges tárgyaktól, és csak azokat tartjuk meg, melyek igazán örömet okoznak.

A rendrakás segít abban, hogy harmonikus, kiegyensúlyozott otthont teremtsünk, és teret engedjünk az igazán fontos dolgoknak: a családi összejövetelnek, az unokák játékaiknak, a baráti találkozóknek. Így elrendezzük magunk körül a dolgokat, megtartjuk, ami fontos és szép, ezzel

együtt rendet tehetünk múltunkban, emlékeinkben, így nemcsak környezetünkbe, de lelkünkbe is harmónia költözik.

A KonMari-módszer egyik alapvető praktikája, hogy amikor hozzálátunk a rendrakáshoz, ne szobáról szobára haladjunk, hanem kategóriánként selejtezzünk. A szakértő azt tanácsolja, hogy először válogassuk át az összes ruhát, aztán jöhetnek a könyvek, majd a konyhai eszközök, és szelektáljunk ki mindet, amire már nincs szükségünk. A legkönnyebben úgy dönthetjük el, hogy mit tartsunk meg, ha egyesével kezünkbe vesszük a tárgyakat, és megfontoljuk, hogy valóban örömet okoznak-e, vagy csak feleslegesen foglalják a helyet. Döntésünknek nem kell racionális alapon születnie, sőt Kondo azt javasolja, bátran használjuk megérzéseinket, az intuíció erejét!

A rendrakás során érdemes sorrendben haladni. Könnyebb az érzelmi értéket nem képviselő tárgyakkal kezdeni, majd folytassuk az iratokkal, végül jöhetnek az apróságok (japánul komonók). A végére



■ *Marie Kondo, a KonMari-módszer megalkotója*

hagyjuk a szentimentális értékekkel bíró tárgyakat, például fényképeket, albumokat, emléktárgyakat, melyeket könnyebb lesz átválogatni, ha már túl vagyunk a nagyobb kategóriákon. Ne féljünk segítséget kérni környezetünk, emlékeink rendezéséhez. Közben mesélhetünk múltunkról gyermekeinknek, unokáinknak, ez remek alkalom arra, hogy továbbadjuk családunk történetének legfontosabb pillanatait.

Marie Kondo könyvei Magyarországon is elérhetők, segítségükkel további hasznos tanácsokat kaphatunk, miként lehet a rendrakás a harmónia és a boldogság forrása. Hiszen a külső rend a belső békéhez vezet, amelynek elérésében a következő oldalpáron ajánlott PostaÖrökhagyó biztosítás is segíthet.

MÁR ÖTVENEZREN VÁLASZTOTTÁK POSTAŐRÖKHAGYÓ BIZTOSÍTÁS



A siker egyik titka vélhetően abban a közvetlen, szinte családi kapcsolatban és megbízhatóságban keresendő, ami a legtöbb helyen a család postását és a postát övezi. Ezek a szempontok nem véletlenül merülnek fel fontos kérdésekként életünk egyik legfontosabb, legérzékenyebb területén.

Nem akárcire bízunk gyermekeink, unokáink jövőjét sem. Nem akárciknek szavazunk bizalmat megtakarításainknál sem. Azt is meggondoljuk, kire bízunk otthonunk biztonságát: természetes, hogy azt a partnert választjuk, amelyre az anyagiakon túl is számíthatunk, mert például szakembert is tud házhoz küldeni.

Utazáskor sem mindegy, felhívhatjuk-e a biztosítónkat, ha netán távol az otthonunktól orvosra vagy kórházra van szükségünk.

A Posta Biztosító a valós problémákat mindig nagyon érzékenyen és személyre szabottan kezelte már korábbi megtakarítási célú, utazási vagy épp otthonbiztosí-

tásainál is. Ez a felelős és értő gondolkodásmód jellemzi 3 éve bevezetett kegyeleti célú biztosítását, a PostaÖrökhagyót is.

A POSTAÖRÖKHAGYÓ SIKERE

Az idő előrehaladtával valahogy mindannyian igyekszünk elrendezni magunk körül a dolgokat. Egyre nagyobb rendet tartunk a lakásban, rendezzük tartozásainkat, átadjuk tudásunkat és megbékélünk haragosainkkal.

Ez a harmónia a lényege és motorja életünk kiteljesedésének, és ez a titka annak, hogy életünket érettebb korunkban se a kedvetlenség, hanem a nyitottság és derű uralja.

Úgy tűnik, manapság egyre többek számára természetes időben átgondolni, milyen körülmények között szeretnének majd egyszer búcsút mondani. A mi számunkra ugyan szokatlan lehet, de Nyugat- és Észak-Európában ma már számos speciális szolgáltatás is segítséget nyújt ebben: ott már nemcsak az öröklési kérdések elrendezésében lehet segítséget kérni, de akár a kert és a lakás patyolattisztaságú rendbe rakására is házhoz jönnek a szakemberek – hogy legalább erre ne legyen majd gondjuk a gyerekeknek.



Magyarországon csupán néhány évvel ezelőtt jelent meg 1-2 kegyeleti öngondoskodáshoz kapcsolódó szolgáltatás. Ezek sorában a PostaÖrökhagyó különleges sikert ért el: azonnal bizalom övezte, és már megjelenésekor nyilvánvalóvá vált, milyen sokaknak jelent nagy és megnyugtató segítséget. Már havi pár ezer forinttól az ország bármely településén, a legköze-



lebbi postán megköthető, ahol előzetesen közérthető tájékoztató brosúra is kérhető, és beszélgetni is lehet a témában jártas postai szakemberekkel.

A nagy sikerre való tekintettel döntött úgy a Posta Biztosító, hogy az új szolgáltatás híret a jövőben igyekszik minél több érintettel tudatni, ezért idén ősszel jó néhány televíziós csatornán látható lesz a PostaÖrökhagyó reklámfilmje is. A szakemberek úgy vélik, az öngondoskodásnak ez a lehetősége a jövőben még nagyon sok embernek tud segítséget nyújtani abban, hogy idősebb éveik is magabiztos méltóságban, nyugalomban teljenek.



„MINKET A KÖZÖSSÉG ÉLTET”

A folyamatos tevékenykedés, az életbe vetett hit és a közösség ereje meghosszabbítja és tartalmassá varázsolja a mindennapokat – ez a hitvallása a Szécsényi Nyugdíjas Klubnak, melynek élén közel három éve Bunder Irén áll, aki szenior örömtánccsapatával rendszeres fellépője a közösségi programoknak.

Irén eredeti foglalkozását tekintve aneszteziológus szakasszisztens, több mint 40 évet töltött már el a balassagyarmati kórházban. 20 éve, túl a negyvenen úgy érezte, hivatása mellett

szívesen kipróbálna valami mást is. Mivel a sport a másik nagy szenvedélye, hiszen 6 éves korától közel 15 éven keresztül táncolt, tornázott, majd később aerobikozott, adta magát, hogy aerobikoktató legyen.

Néhány éve ismét újabb kihívást keresett: elvégezte a szenior örömtáncoktatói tréninget.

„A tánc az öregedés egyik legjobb ellenszere, a demenciával, Parkinsonnal, Alzheimer-kórral küzdő időseknek az örömtánc igazi gyógyírt jelent, hiszen az ismétlődő, ritmikus mozdulatok betanulása, a zene, az egyensúlyérzék fejlesztése segít a gyógyulásban, de ugyanolyan fontos szerepet játszik a megelőzésben is” – mondja.

„A klubot immár három éve vezetem, és rengeteg színes programot szervezünk, a rendszeres havi találkozók, aerobikórák, táncpróbák és römpartik mellett sokat kirándulunk, voltunk Egerben, Hajdúszoboszlón, Szegeden és még számos gyönyörű helyen” – meséli lelkesen Irén, aki táncsapatával a négynapos kirándulások alkalmával rendszeresen fellép.

A Szécsényi Nyugdíjasklub közel 50 tagot számlál, a legfiatalabb klubtag 60 éves, a legidősebb pedig Irén édesanyja, aki 86 évesen is aktívan segíti a közösséget, például ő varrja a táncsapat fellé-



pőruháit. „Minket a közösség éltet. Sokáig azt tapasztaltam, hogy Szécsényben alig köszönnek egymásnak a nyugdíjasok, de most barátságok szövődnek, mindenben segítjük a másikat, rendszeresen találko-



zunk, és támogatjuk egymást lelkileg és fizikailag egyaránt.”

Irénnek a műtőben is csapatban kell helytállnia, így számára a közösségépítés mindig is fontos szerepet játszott. „Azért élek, hogy mások éljenek – ez ugyanolyan fontos a kórházban, mint a klub élén, ahol igyekszem átadni, hogy az élet 60 fölött is lehet tartalmas és örömteli.”

Irén csapatának különböző táncokat – köztük például pomponos előadásokat –, énekeket, vidám jelenteket tanít, melyekkel nemcsak Szécsényben, hanem a környező településeken, falunapokon, szüreti mulatságokon is turnéznak, illetve az Életet az éveknek országos szervezet találkozóin is rendszeres fellépők.

A nagyközönség legközelebb október 21-én találkozhat a csapattal Szécsényben, ekkor rendezik meg a Nógrád Megyei Nyugdíjasklubok Kulturális Találkozóját, melyen az Életet az éveknek 30 éves fennállását ünneplik vidám előadásokkal, 15 táncsapat fellépéseivel, finom ételekkel és az estet záró bállal.



OTTHONBIZTOSÍTÁSI EXTRÁK NYUGDÍJASOKNAK: MÉG AZ UNOKÁRA IS KITERJED!

Az otthonunk az a hely, ahol menedéket találunk, ha szeretnénk testileg-lelkileg feltöltődni, pihenni, ahol megosztjuk életünk emlékezetes pillanatait barátainkkal, családjainkkal. Hosszú éveken, évtizedeken át szépítgetjük, csinosítjuk, vigyázunk rá, és próbáljuk óvni minden lehetséges módon.

Igy aztán természetes, hogy egy biztosítástól elvárjuk, hogy segítsen épségének, szépségének helyreállításában, ha például egy vihar megrongál valamit, vagy egy csőtörés tönkretesz a fürdőszobát. Vannak azonban olyan hétköznapi események, amelyek nem okoznak a

házban jelentős fizikai károkat, mégis sok bosszúsággal és anyagi kiadással is járnak.

A Posta Biztosító szakemberei, akik hagyományosan jó kapcsolatot ápolnak a nyugdíjasokkal, a PostaÉdesOtthon biztosítás megtervezésekor azt is figyelembe vették, hogy a különböző életkorú embe-

reknek, családoknak eltérőek az igényeik. A sok-sok személyes beszélgetés tanulságai alapján olyan tematikus csomagokat állítottak össze, amelyeknek középpontjában a hétköznapi élet apró és anyagilag bizony sokszor nagyon megterhelő valós problémái állnak, amelyekről sok más biztosítás megfelelkezik. Így született meg a PostaÉdesOtthon ingatlan- és ingóságbiztosítás nyugdíjas csomagja.

A NYUGDÍJASKOR BIZTONSÁGÁÉRT

65 év felett bizony sérülékenyebbek vagyunk: gyakrabban érheti az embert baleset, kisebb-nagyobb problémákkal kórházba is kerülhetünk. A besurranó tolvajok is előszeretettel nézik ki maguknak a nyugdíjasokat, ellopják a pénztárcánkat. Eltörhet a szemüvegünk, vagy épp a kutyánkkal történik olyan baleset, amely azonnali állatorvosi beavatkozást igényel. Az unokák gyakran nálunk töltik az iskolai szüneteket, a hétvégéket: rájuk is vigyázni kell, hisz őket is érheti baj. Ezek a helyzetek a kellemetlenség, az aggodalom mellett kisebb vagy akár egészen súlyos költségekkel is járhatnak, amelyek nagyon megterhelik az ember pénztárcáját.

A Posta Biztosító nyugdíjasoknak szóló kedvezményes csomagajánlata és a választható kiegészítő biztosítások az ilyen helyzetekben nemcsak anyagiakkal segítenek. Kérhetünk például asszisztenciaszolgáltatást: nem kell azzal bajlódni, hogy megbízható szakembert találjunk, a biztosító kérésre kiküldi hozzánk a megfelelő mestert. További előny, hogy baj esetén akár öt napon belül lezajlik a kárügyintézés, és ehhez még csak telefonálgatni, ügyfélszolgálatra járnunk sem szükséges,



hiszen minden teendőt elvégezhetünk egy okostelefonos applikáció segítségével.

Pontosan milyen károk esetén nyújt segítséget a nyugdíjasoknak szóló csomagajánlat?

Unoka-balesetbiztosítás: ha az Ön unokája még nem múlt el 16 éves, és bárhol az országban baleset éri, biztosításával anyagi segítséget nyújthat neki.

Sírkőbiztosítás: évente egyszer 200 000 forintig térít a biztosító az Ön által gondozott sírkőre, kriptára, ha azt kár éri.

1 000 000 forintig akkor is fedezetet nyújt, ha a sírkő rádől valakire vagy valamire.

Kórházi lopás biztosítás: a kórházban előfordulhat, hogy ellopják a pénzünket, telefonunkat, rádióinkat. Ha ez megtörténne, 10 000 forintig térít a biztosító.

Combyaktörés biztosítás: ilyen esetben a biztosító 50 000 forintot fizet, amelyre a kórházi tartózkodás során és a műtétet követő rehabilitáció idején is nagy szükség lehet.

Besurranás biztosítás: bizony előfordulhat, hogy nyitva felejtjük a kaput vagy az ajtót, s azon rossz szándékkal besurran valaki. A biztosító 50 000 forintig vállal fedezetet az ilyen jellegű trükkös lopásra és besurranásra.



HOGYAN NEVELJÜK KIS KEDVENCÜNKET?

Egy kutya vagy cica hosszú éveken át lehet családtag, akiről gondoskodhatunk, aki segít abban, hogy soha ne érezzük egyedül magunkat. De hol keressük új kedvencünket? Mire kell figyelni, ha kisállatot fogadunk be? És hogyan neveljük őt szelíden, ám határozottan?

„Az állatok szeretete az egyetlen szeretet, amelyben az ember sohasem csalódik” – mondja Krasznahorkai László író. S valóban, akinek volt már háziállata, tudja, milyen különös módon változtathatja meg egy állat az életünket, s válhat pótolhatatlan társsá. Rengeteg szeretetet képesek adni házi kedvenceink, amit gazdaként odafigye-

léssel és következetességgel viszonyozhatunk. Ahhoz, hogy valóban harmonikus kapcsolatot alakíthassunk ki, nem csupán arra kell megtanítanunk őket, hogyan alkalmazkodjanak a mindennapi életünkhöz, az általunk felállított szabályrendszerhez, de nekünk is meg kell tanulnunk beszélni az ő nyelvüket.

TÁRS A MINDENNAPOKBAN

Nyugdíjasként is sok előnye van egy házi kedvencnek: enyhíti a magányt, energikusan tart, illetve általa új, hasonló érdeklődéssel bíró emberekkel ismerkedhetünk meg. Bármely életkorban válhat belőlünk felelős gazda: azt azonban érdemes végiggondolunk, hogy milyen típusú háziállat gondozása egyeztethető össze habitusunkkal, életvitelünkkel, egészségi állapotunkkal. Mindig vegyük figyelembe az állat természetes igényeit is – egy vizsla esetében például nincs annyi szeretet, amivel kiválthatnánk az alapos, napi szintű lemozgatást.

Ha úgy döntünk, belevágunk, először nézzünk körül a menhelyeken – kutyák és macskák tízezrei várnak gazdára szerte az országban. Itt ráadásul biztosítják számunkra, hogy időt tölthessünk az állattal, a kiszemelt kutyával akár többször is sétálhatunk, így végül megalapozott döntést hozhatunk.

A KÖZÖS NYELV

Számos olyan módszer létezik, amely segíti gazda és állat együttélését. Míg korábban ezek általában a dominancián alapultak, és akár a testi fenyegetést sem vetették meg, mára számos olyan irányzat is létezik, amely harmonikus, megértésen alapuló viszony kialakítására törekszik állat és ember között.

A kutyanvelésben például forradalmi szemléletet hozott a magyar fejlesztésű Tükör módszer, amelynek elnevezése onnan ered, hogy a kutya, mint tükör, megmutatja, milyen gazdák vagyunk, és miben kell még fejlődnünk. A módszer kidolgozója, Korom Gábor elsősorban abban akar segíteni, hogy

megérthessük a kutyánkat, legyünk tisztában azzal, hogy miért úgy reagál, ahogy.

Módszerével megismerhetjük a kutya ösztönvilágát, megérthetjük, miből alakulnak ki együttélésünk problémái, és megtudhatjuk, hogyan kezeljük azokat – elérhetjük például, hogy a kutya tiszteletben tartsa a tárgyainkat, vagy hogy minden körülmények között hallgasson ránk. Mindemellett a közös munka élmény kutya és ember számára egyaránt, nagyban javítja a kapcsolatuk minőségét. Segítségével a kutya tanulási képessége oly mértékben megnő, hogy bármit megtaníthatunk neki, akár idősebb korában is.



MINDENRE KITERJEDŐ GONDOSKODÁS

Gazdaként nem csupán az állattal való kapcsolatunkat, de őt magát is gondoznunk kell: a megfelelő etetés mellett oda kell figyelniük mindenkori egészségi állapotára is. Ma már az interneten is számos segédlet akad: mind közül az egyik legjobb a Zállatorvos elnevezésű YouTube-csatorna, amelyen egy valódi állatorvos beszél a kisállatokat leggyakrabban érintő problémákról, közérthető módon.



ANTI-AGING VITAMINOK EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG 65 ÉV FELETT

Nagyot fordult a világ az érettebb korosztály javára. Sokatmondó már az is, hogy korábban, ha idősebbekről esett szó, gerontológiáról, azaz az idősödés tudományáról beszéltek, manapság viszont gyakrabban hallani az anti-aging, avagy az öregedésgátló medicináról, aminek már nem az a legfőbb kérdése, mi történik velünk az idő múlásával, hanem az, hogyan tehetünk az ellen, ami nem épp kedvünkre való...

Ne törődünk bele az idő múlásával együtt járó kellemetlenségekbe: harcolunk ellenük aktív életmóddal, napi szintű testi és szellemi edzéssel, változtassunk rossz szokásainkon – és tegyük próbát az anti-aging medicina által javasolt

módszerekkel, például a tudatos vitamin- és ásványianyag-pótlással!

AZ ÉTELED: AZ ÉLETED

Fiatalosságunk megőrzéséért a legtöbbet az okosan összeállított étrenddel tehetünk.

A fő szabály, hogy a kevesebb a több, azaz csökkentsük a kalóriák számát, minimalizáljuk az édességek és fehér pékáruk fogyasztását, és növeljük a friss gyümölcsök és zöldségek, minőségi fehérjeforrások mennyiségét.

Idősebb korban és bizonyos betegségek esetén az elfogyasztott vitaminok sajnos már nem tudnak megfelelő mértékben felszívódni. Ráadásul a friss gyümölcsök vitamin- és nyomelemtartalma pár órával a szüret után radikálisan csökkenni kezd, mire az asztalra kerül, csak a töredéke marad meg. Ezért érdemes orvossal konzultálva az egyéni panaszok alapján kiválasztani azokat az anyagokat, amikre valóban szükségünk van. De ne várjunk azonnali hatást, hiszen a vitaminok, nyomelemek és természetes hatóanyagok sosem azonnal kezdik éreztetni kedvező hatásukat! Ehhez hetek, hónapok szükségesek, legyünk türelmesek!

A LEGFONTOSABBK

A látás, az egészséges bőr és haj legfőbb támogatója az *A-* és az *E-vitamin*. Az erős immunrendszerért a *C-*, a levertség, a fáradtság, az elkalandozó gondolatok ellen a *B₆*- és a *B₁₂*-*vitaminnal* tehetünk a legtöbbet. A *D-vitamin* is nélkülözhetetlen: a kalciumhoz hasonlóan alapvetően fontos a csontozat, a fogazat és az izomzat védelme szempontjából, és számos más létfontosságú anyag felszívódásának is alapfeltétele. Szintén sokoldalú segítséget nyújthat a szelén és a cink. Kiemelkedő szerep jut a magnéziumnak, amely 400 enzim működését segíti, így az anyagcserén és az idegrendszeren át a szív- és érrendszeri egészségig számos területen nélkülözhetetlen.

A növényi hatóanyagok közül az ízületi panaszokat a kurkuma, a prosztataproblémákat a törpepálma- és a tökmagolaj-kivonatot enyhíti a legjobban.



A választáskor, ha lehet, ne étrendkiegészítő minőségű készítményt vásároljunk, hanem vény nélkül kapható gyógyszer, melyeknek szigorúbban ellenőrzik az összetételét, tisztaságát. A multivitaminokkal legyünk óvatosak, mert ezekben olyan összetevők is fellelhetők, amelyek számunkra kedvezőtlenek lehetnek, pl. fertőzések esetén a vas, bizonyos véralvadási betegségek esetén pedig a K-vitamin.

Ha rászántuk magunkat a vitaminok pótlására, egyeztessük elképzeléseinket a háziorvossal vagy a gyógyszerésszel, akik egyéni panaszaink, alapbetegségeink figyelembevételével személyre szabott javaslatokat tudnak adni. Sőt, az anti-aging területen dolgozó orvosok az életminőségünket komolyabban rontó panaszok esetén átfogó kezeléssel, például személyre szabott infúziós vitaminkúrákkal és egyéb készítmények alkalmazásával is sokat tudnak segíteni abban, hogy a lehető legtovább fittekké és jókedvűek maradjunk.

A LEGSZEBB ÉVEK NYUGALMÁÉRT!



ŐSZI GYÜMÖLCSÖK BŰVÖLETÉBEN

Az őszi színpompás gyümölcsei nemcsak illatosak és zamatosak, de tele vannak létfontosságú vitaminokkal és ásványi anyagokkal, mint a fiatalító hatású és antioxidánsokat tartalmazó szőlő vagy az agyi működéshez elengedhetetlen, egészséges zsírokban és kalciumban gazdag dió.



DIÓS-WHISKYS CSIRKECSÍKOK

HOZZÁVALÓK: 4 kisebb csirkecomb vagy egy nagyobb kockákra vágott csirkemell • 1 marék dió • 2 dl tejszín • 1 friss csili vagy egy teáskanálnyi szárított • 1 ek. whiskyszósz (vagy egy kupica whisky és egy ek. méz) • 1 kisebb főzöhagyma • 1-2 gerezd fokhagyma • só, bors • néhány evőkanál olaj

ELKÉSZÍTÉS: A diót száraz serpenyőben megpirítjuk, majd durvára aprítjuk. A húst a felforrósított olajon előpirítjuk, egy tányérra szedjük. A visszamaradt olajban megpároljuk a nagyon apróra vágott hagymát, hozzáreszeljük a fokhagymát, és beledobjuk a kimagozott, vékonyra szeletelt csilit. Hozzáöntjük a whiskyszószot (vagy a whiskyt és a mézet), végül felöntjük a tejszínnel, ha sűrű lenne, egy kis vizet adhatunk hozzá. Beletesszük a húst és a diót, majd fedő alatt puhára pároljuk. Egyszerű párolt rizszel tálaljuk.

ROKFORTOS SZŐLŐGÖLYŐ

HOZZÁVALÓK: 10 dkg semleges ízű krémsajt (például mascarpone) • 20 dkg rokfort sajt (vagy más márványsajt) • 10 dkg fűgés kecskesajt (vagy kecskesajt és darált fűge) • 24 szem nagy szemű, érett piros, esetleg fehér szőlő • 2 teáskanál méz • 20 dkg dió vagy natúr pisztácia

ELKÉSZÍTÉS: A megmosott szőlőt leszezzük. Simára keverjük a krémsajtot, a rokfort sajtot és a fűgés kecskesajtot egy tálban. Kis méretű fagyikanál vagy röviditalos pohárka segítségével egyforma darabokat veszünk ki belőle, majd a halmokból golyókat formázunk úgy, hogy mindegyik közepére egy szőlőszemet helyezünk.

A golyókra mézet csorgatunk, elsimitjük a teljes felületükön, és az enyhén megpirított, majd durvára vágott pisztáciában vagy dióban megforgatjuk őket. (Ez el is maradhat: ez esetben érdemes fogpiszkálóra vagy kis nyársra tűzve tálalni.)





BIZTOSÍTÁSI KISOKOS

Mire kell figyelniünk egy biztosítás megkötésekor? Mit jelentenek az egyes „búvszavak”? Hogyan válasszunk? Az ilyen kérdések megválaszolásában segít sorozatunk, amelyben most néhány fontos alapfogalmat tisztázunk.

KI A SZERZŐDŐ?

Ő írja alá a biztosítási szerződést, ő fizeti a biztosítás díját.

KI A BIZTOSÍTOTT?

Az ő életét, testi épségét, vagyonát védi a biztosítás. Egyes biztosításoknál a biztosított házastársa vagy más rokona társbiztosítottként szintén élvezheti a biztosítás előnyeit. A szerződő és a biztosított lehet ugyanaz a személy, de különböző is. Például a Posta-Szemüncfénye esetében a szerződő lehet a nagyszülő, a biztosított pedig az unoka.

KI A KEDVEZMÉNYEZETT?

Az a szerződésben megnevezett személy, aki az életbiztosítási összeget felveheti. A biztosítás lejártakor ez általában maga

a biztosított, az ő halála esetén pedig az a személy, akit megnevezett a szerződésben, vagy aki az örököse.

MI AZ ETIKUS BIZTOSÍTÁS?

2016 nyarán jelent meg a Magyar Nemzeti Bank etikus biztosításra vonatkozó ajánlása. Ennek értelmében a biztosítóknak az elszámolható költségeik csökkentése mellett egyszerűen átlátható termékeket és maximálisan ügyfélközpontú szolgáltatást kell nyújtaniuk. Ezt olyan újdonságok garantálják, mint a megtakarítási célú életbiztosításokra vonatkozó, a kiemelt információkat tartalmazó dokumentum (KID), amelynek a segítségével az ügyfelek könnyebben átláthatják és összehasonlíthatják az egyes termékeket.

KERESZTREJTVÉNY

A helyes megfejtést beküldők között 5 db ajándécsomagot sorsolunk ki november 29-én.


Beküldési határidő: 2019. november 25.

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: Posta Családi Biztosítás. Nagyon sok rejtvénymegfejtés érkezett, nagyon szép képeslapokat és üdvözlőleveleket kaptunk, ezúton is köszönjük!

Előző számunk nyertesei: Olasz-Szabó Mihályné (Tiszaújváros), Molnár Marcell (Köny), Vaskó Imréné (Kőszeg), Szabó Jánosné (Miskolc-Tetemvár), Kiss Dávid János (Dédestapolcsány)

				◆	JOBBÁGY- ADÓ VOLT	IPSZILON	AUTÓ BELSEJE!	MÁGNESES INDUKCIÓ	JÓRAVALÓ	◆
				1						I
				CSODÁLKOZÓ HANG		TONNA, RÖVIDEN NÉMET AUTÓJEL		INDULATSZÓ ÉSZAK		
				NEODÍMIUM VEGYJELE EGYKORI GÉPGYÁR			KOR, KORSZAK LOMBOS NÖVÉNY			
◆	2	SZINTÉN NEM	ELŐADÓ RÖVIDEN ÉSZAK			FAHRENHEIT ÉSZAKI FÉRFINEV		EINSTEINIUM FRANCIA UTCA		
KOMÁROMI TELEPÜLÉS					SÖTÉT, ANGOLUL A FOSZFOR VEGYJELE					... A HANGYA
SZINTÉN NE			SZÜLŐ NÉVELŐ				TEHERAUTÓ MÁRKA CSODÁLKOZÓ HANG			
◆	0				HUGO VAN DER ...					◆

IMPRESSZUM Biztosítások Nyugdíjasoknak a Postán magazin, II. évfolyam 3. 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: Molnár Dániel, Shutterstock.

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

Nyomatványszám: E 000000 04 1909. A nyomdába adás időpontja: 2019. szeptember x.

PostaÖrökhagyó

Temetkezési célú folyamatos díjas életbiztosítás



Méltóság Önnek, segítség szeretteinek!

- Nincs egészségügyi vizsgálat
- 150 000 Ft-tól akár 1 000 000 Ft-ig fedezi a kegyeleti költségeket
- A Biztosított **belépési életkora 45 és 78 év között** lehet

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

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító