

Biztosítások / A LEGSZEBB ÉVEK NYUGALMÁÉRT! **NYUGDÍJASOKNAK**

Utazás • Otthon • Gondoskodás • Befektetések

a Postán

**20
19
TÉL**

TÉLEN IS BIZTONSÁGBAN

Tippek a nyugodt utazásért

MELENGETŐ RECEPTEK

Forralt borral a világ körül

SPORT EXTRA ELŐNYÖKKEL

Előzzük meg a csonttörést!

Egyszeri díjas megtakarítási lehetőséget nyújtó életbiztosítások a Postán!

Már 300 000 Ft-tól!



- ▶ Előre garantált hozamot biztosító megtakarítási lehetőséget keres, alacsony kockázattal?
- ▶ Életbiztosítási védelemre is vágyik?
- ▶ Öröklésiilleték-mentes befektetési formát keres?

Egyszeri díjas befektetéssel egybekötött életbiztosításaink már 300 000 Ft-tól megköthetők, felső értékhatár nélkül.



EGYÜTT, BIZTONSÁGBAN

Atél a kopogó hideg ellenére is sokunknak az év legszívmelegetőbb időszaka. Ezek a hónapok hagyományosan a családról, a barátokról szólnak. Azokról a tartós értékekről, amelyekre életünket folyton megújuló energiaforrásként építjük, s amelyek biztonságot nyújtanak minden körülmények között.

Hisz szüleink példája jelent számunkra útmutatót a jövőtervezéshez, gyermekeink mosolya a gondoskodáshoz, barátaink ölelése egymás segítéséhez. Ezeket az ajándékokat a hűvös hónapokban, amikor oly jólesik kicsit közelebb húzódni egymáshoz, sokszorozva kapjuk és adjuk egymásnak – a köszönő szavaknál is sokszor beszédesebb mosolyok kíséretében.

Édesanyaként jól tudom, hogy minden ilyen mosoly között a legeslegkülönlegesebb mégis az, amely egy kisgyermek arcán jelenik meg nagyszülei szemébe tekintve. Ebben a mosolyban benne van az életből-csesség csodálata, a nyugalom öröme és a kiteljesedés derűje is.

Értékek, amelyeket az „Életet az Éveknek” Nyugdíjasklubok és Idősek Országos Szervezete is képvisel. Az ő inspiratív személyes történeteik, a fantasztikus programok és kitűnő szakmai ötletek magánemberként, vezetőként és biztosítási szakemberként is fontos inspirációt jelentenek számunkra.

Kapcsolatunk, együttműködésünk egyik gyümölcse ez a magazin, melynek köszönhetően számos fontos életvezetési és jövőtervezési értéket tudunk egyre többekhez eljuttatni.

Kívánom, hogy ez a derű, odafigyelés és érzékenység legyen útitársa egész évben minden kedves olvasónknak és partnerünknek, aki megtisztel bennünket figyelmével, és velünk gondoskodik élete fontos értékeinek biztonságáról. Szeretettel kívánok Önnek és szeretteinek jó egészséget és sok szép élményt az új esztendőben!

Dr. Pandurics Anett,
a Posta Biztosító elnöke



ÉLMÉNYEK ÉS VESZÉLYEK A VILÁGHÁLÓN

Az internet számos előnye ma már megkérdőjelezhetetlen, de sajnos a világhálón is érhetnek minket kellemetlen meglepetések, hiszen vannak, akik a névtelenséget és mások jóhiszeműségét kihasználva próbálnak pénzt, értékeket, információt kicsalni az óvatlan netezőktől.

FIGYELJÜNK A CSALÓKRA

Az interneten könnyű névtelenségbe burkolózni, hamis személyazonosság mögé bújni, sokan így próbálnak meg pénzhez jutni. Ha egy ismerős felveszi velünk e-mailben a kapcsolatot, és pénzt vagy a személyes adatainkat kéri, hívjuk fel, és

kérdezzünk rá, tényleg ő keresett-e meg minket. Természetesen új barátságokat, kapcsolatokat is lehet kötni a világhálón, de soha ne feledjük: a feltöltött fotó, a leírt mondatok mögött bárki állhat, akár egy „házasságszédelgő” is, aki csupán az anyagi javainkra pályázik.

Előfordulhat, hogy egyes családok nem telefonon vagy személyesen, hanem e-mailben, Facebook Messengeren keresik meg az áldozataikat. A skála széles, megeshet, hogy egy távoli ország üldözött polgárként mutatkoznak be, aki vagyona kimene-kítéséhez kér segítséget. Az is megtörténhet, hogy azt írják, a címzett egyik rokona szorul sürgős anyagi segítségre például egy külföldön történt baleset miatt – az ilyen családok egyszerűen kiderítik például a Facebook-bejegyzéseket átnézve, ha például az unokánk külföldön nyaral. Az ilyen esetek kivédése miatt fontos, hogy olyanokkal, akiket nem ismerünk személyesen, ne osszunk meg semmilyen bizalmas információt, és az interneten keresztül senkinek se adjuk meg a jelszavunkat, lafcímünket, a bankkártyánk számát.

ÁLHÍREK HÁLÓJÁBAN

Sajnos már elmúltak azok az idők, amikor az újságokban leírt, a tévében, rádióban elhangzó információk pontosak, megbízhatóak voltak. Különösen igaz ez az interneten megjelenő tartalmak esetében.

A világhálón figyelemmel kísérhetjük a legfrissebb eseményeket, legyen szó a nagyvilág történéseiről, a kedvenc sztárunkról, a legújabb felfedezésekről, sportról, tudományról. De sajnos vigyáznunk kell az álhírekkel, az áltudományos oldalakkal, hiszen ezek megtévesztő információkat közölhetnek. Első lépésként nézzük meg a hírt közlő oldalt: ha régi, ismert újság, szerkesztőség áll mögötte, névvel és akár portréfotóval felsorolt szerzőkkel (őket általában az Impresszum alatt találjuk), akkor valószínűleg komoly szerkesztőséggel van dolgunk. Ha viszont nem deríthető ki, kik

dolgoznak az oldalnak, és a cikkek is név nélkül jelennek meg, az már gyanúra adhat okot. Vizsgáljuk meg, hogy a cikkben nyilatkoztak-e nevesített szakértők, vannak-e hivatkozások, melyek alátámasztják a tartalmat. Figyeljünk az igénytelen megfogalmazásra, a túlzásokra, a meghökkentő hírekre, az egyoldalú, előítéletes megközelítésre, ezek mind megtévesztő információkra utalhatnak.

Fontos, hogy ne csak a híreket olvassuk kritikus szemmel, hanem a hirdetéseket is! Ha valamit túl jónak, olcsónak, már-már hihetetlen ajánlatnak gondolunk, akkor az valószínűleg az is, és megtévesztés állhat mögötte: a megrendelt termék hatástalan, meg sem érkezik, vagy rosszabb esetben fizetés közben ellopják a banki adatainkat.

JELSZAVAK, VÍRUSOK ÚTVESTŐJÉBEN...

Számos weboldal használata regisztrációhoz kötött, legyen szó e-mail-fiókról vagy a Facebookról. Hogy az ilyen személyes oldalainkhoz más ne férhessen hozzá, válasszunk olyan jelszót, amelyben nagybetűk és számok is szerepelnek. Sose adjuk ki idegeneknek, és csak biztonságos oldalon használjuk őket (ezek az ún. tanúsítvánnyal rendelkező oldalak, amelyek neve https-sel kezdődik).

Számítógépünk számos virtuális kártevőnek van kitéve, amelyek nem biztonságos weboldalakon keresztül, de akár e-mailen is érkezhettek, ezért érdemes vírusirtót telepíteni. Mindez persze a rohamléptekkel változó informatika korában nem egyszerű, de nyugodtan kérjünk segítséget a fiatalabbaktól, a gyerekeinktől, az unokánktól. Hiszen a legfontosabb, hogy a világhálón is mindig biztonságban legyünk.

UTAZZUNK TÉLEN IS BIZTONSÁGBAN



A hidegebb hónapokban egyre gyakrabban kelünk útra egy gyógyfürdő, egy pezsgő kulturális életű európai város vagy akár egy erdei házikóban töltött szilveszter kedvéért. Fontos, hogy ezeken az utakon is biztonságban érezzük magunkat és az értékeinket. Ebben nyújthat személyre szabott segítséget a PostaUtasőr utasbiztosítás.

Bár sokan azt mondják, korábban sosem voltak ennyire elfoglaltak, az egészen biztos, hogy nyugdíjasként egy dologból több jut nekünk: a saját döntéseink szerint felhasználható időből. Így aztán szép sorban megvalósíthatjuk azokat a terveket, amelyeket korábban csak halogattunk, mondván, majd akkor, ha lesz rá idő.

A téli utazásnak több előnye is lehet. Szezonon kívül nemcsak az árak kedvezőbbek, de turistából is kevesebb van, így nem kell „megküzdenuk” azért, hogy egy-egy nevezetesség közelébe jussunk, vagy jegyet szerezzünk valamilyen programra. A szállások, a vendéglátóhelyek, a programszervezők ilyenkor különleges,

kedvező ajánlatokkal csábítják az utazókat. A téli hidegben kellemes élmény lehet egy-egy hazai gyógyfürdő meglátogatása, ahol néhány nap alatt testünk-lelkünk egyaránt felfrissül. Biztosan mindenkinek szerepel a képzeletbeli listáján néhány olyan hazai vagy külföldi város is, amelynek utcáin szívesen bókászna, amelynek nevezetes épületeit, kulturális vagy sporteseményeit örömmel felkeresné. Vegyük elő ezt a listát, és keressük fel például a közeli Prága óvárosát: a Károly híd környéke varázslatos ilyenkor a fényeivel, az utcazenészekkel, a jellegzetes helyi, vásári ételek-italok fűszeres illatával. De a tél arra is tökéletes, hogy a ritkán látott barátainkkal összegyűljünk egyikük nyaralójában valahol a nyüzsgő várostól távol: néhány napnyi közös főzőcskézés, kirándulás és kártyaparti segíthet ellensúlyozni a hétköznapi rövidre sikerült találkozásait.



Bárhová megyünk is, az ilyen rövidebb utazások előtt is feltétlenül érdemes utasbiztosítást kötni. Hiszen egy rossz lépés okozta csonttörés, egy ellopott vagy elvesztett csomag, értékesebb fényképezőgép vagy telefon, a lerobbant autó vagy a hosszú órákat késő repülőgép sok kelle-



metlenséget okozhat. Az intézkedés egy ismeretlen városban, országban nehézkes, idegőrlő lehet, a nem várt kiadások pedig a pénztárcánkat is megterhelhetik. Ilyen esetekben jól jöhet egy okosan kiválasztott biztosítási csomag. A PostaUtasŐr éjjel-nappal hívható asszisztenciaszolgáltatása például baleset, betegség esetén jelenthet megnyugtató segítséget, az autós kiegészítő biztosítás akkor jöhet jól, ha az autónkhoz szerelőt, vontatót kell hívni. A Poggyász Extra szolgáltatással a csomagunkat, az értékesebb tárgyainkat biztosíthatjuk, hogy ellopásuk, megrongálódásuk esetén az emelt térítési összegből pótolhassuk őket. Arra is van mód, hogy a repülőgép jelentős késése, a járat törlése esetén automatikusan megkapjuk a nekünk járó 250-600 eurós kártérítést anélkül, hogy saját magunknak kellene a légitársasággal egyezkednünk.

A PostaUtasŐr további előnye, hogy bármelyik postán vagy a postabiztosito.hu oldalon is megköthetjük, sőt családi vagy csoportos kedvezményt is igénybe vehetünk. Ilyen kiterjedt védelemmel a hátunk mögött teljes nyugalommal, felszabadultan várhatjuk a következő utazás élményeit!



SOSEM KÉSŐ VÁLTOZTATNI! MODELLKARRIER 50 FELETT

Fülöp Botond közel két éve, egy lelki trauma után változtatott az életén, bebizonyította, hogy kitartással és kemény munkával 50 felett is képesek lehetünk bármire. Több mint 20 kilogrammot fogyott, megizmosodott, edzőterembe, futni és túrázni jár, Instagram-profilját indította, képeivel és kifinomult stílusával igyekszik másoknak is példát mutatni.

Botond „civilben” a Magyar Posta munkatársa, a fűzesabonyi logisztikai üzemben kézbesítőként és minőségbiztosítási munkatársként dolgozik, emellett napjainkban sikeres modell és statisztika. „Két éve még azt éreztem, hogy

számomra eljött a világ vége, hiszen nagy lelki válságot éltem meg. Azt gondoltam, hogy vagy úgy maradok örökre, vagy felállok és változtatok. Én az utóbbi mellett tettem le a voksom, elkezdtem mozogni és tudatosan táplálkozni. Eleinte mindennap

futócipőt húztam, és akár két órán keresztül is futottam, majd elkezdtem személyi edzőhöz járni, végül berendeztem otthon egy kis fitnessztermet, és ma már felváltva futok és végzek súlyzós gyakorlatokat, hogy folyamatosan formában legyek.”

Botond több mint 20 kilótól megszabadult, kifogyott minden ruhájából, és úgy érezte, profi segítségre van szüksége ruhátára megreformálásához, ezért ellátogatott egy stylisthoz, akivel személyiségéhez és ízléséhez szabták alapruhatárát. „Közben megkeresett egy fényképész, aki gyakorolni szeretne volna a portréfotózást, így elkészült rólam az első fotósorozat. Eleinte nagyon furcsa volt, hogy fotóztak, hiszen világleletemben kerültem a kamerát, de végül nagyon jól éreztem magam, a stylist elkérte a képeket, és átalakulásom történetét kitette a honlapjára.” Botondnak ez jelentette az első lépést a modellkarrier felé, közben más fotósok is megkeresték, és végül összeállt a portfóliója, melyet fényképész ismerőse az ő tudta nélkül elküldött egy modellügynökséghez. „Behívtak castingra, ahol elkészültek rólam az első hivatalos képek, azóta folyamatosak a megkeresések, hívnak modelledni, illetve statisztának reklámokhoz, filmekhez és sorozatokhoz – például a nemrég indult Jófiúkhoz.”

Botond nemcsak az életmódját változtatta meg, de új hobbijai is lettek. A fizikai változás mellett a lelki és szellemi megújulást is fontosnak tartotta, ezért beiratkozott egy filozófiai iskolába, csendéleteket és tájképeket fest, rendszeresen jár túrázni, valamint az Instagramra is regisztrált, ahol közel 1500 követőjével osztja meg fényképeit, melyekre sokszor több ezer lajk érkezik.

Sorstársainak azt tanácsolja, hogy ne feledjék: sosem késő elkezdni a megújulást. Azonban fontos a kitartás és a kemény munka, ragaszkodni kell az elképzelésekhez, és hinni abban, hogy képesek vagyunk a változásra. Az is nagyon lényeges, hogy elfogadjuk mások segítségét. „Nekem rengeteget jelentett, hogy megbízhatok a segítőimben, például a személyi edzőmben és a fotósokban.



Az együtt elért látványos eredmények és az ennek köszönhető pozitív visszajelzések segítettek továbbblendülni a nehéz helyzeteken.”

Botondot érdemes követni a Facebookon (Fülöp Botond) és az Instagramon (botond.fulop), ahol nemsokára láthatjuk motivációs filmjét. Ezenkívül készül a weboldala, ahol a fotók mellett tanácsokkal is segíti majd követőit.



MOZGÁSSAL A CSONTRITKULÁS ELLEN

Kevesen tudják, de a csontritkulás egyik következménye, a csonttörés ellen nemcsak a megfelelő ásványi anyagok és vitaminok bevitelével védekezhetünk: fontos, hogy az izmainkat is karbantartsuk. Erős izmokkal egy rossz lépés, megcsúszás esetén talpon tudunk maradni – s ha nem esünk el, valószínűleg csontunk sem törik. S mindez igaz mindkét nemre!

Csontszöveti állományunk körülbelül 35 éves korunkig gyarapszik, majd gyengülni kezd. Évi 3-5 százalékos csontvesztés még normális, ám ennél nagyobb mértékben csontritkulás alakulhat ki. Magyarországon körülbelül a lakosság 10

százaléka érintett, közöttük négyszer több a nő, mint a férfi. A csontok tömegének és mésztartalmának csökkenését jelenti, ami jelentősen növeli azok törékenységét. Néma betegség; a legtöbben csak akkor ismerjük fel, amikor már megtörtént a baj, és a szo-

kásosnál kisebb erőbehatásra (például egy apróbb esésnél) eltört valamely csontunk. Ezért 50 éves kor fölött érdemes szűrésre járni férfiakkal és nőkkel egyaránt.

Mivel a genetikai hajlam csupán 30 százalékban vesz részt a csonttritkulás kiala-



kulásában, életmóddunkkal sokat tehetünk a megelőzésért: változatos táplálkozással, a dohányzás kerülésével, a koffeintartalmú italok, az alkohol minimalizálásával. Fontos szerepe van a mozgásnak, ezért érdemes beiktatni az életünkbe olyan sportágakat, amelyek hatnak a csontokra is – ilyenek például a súlyzós gyakorlatok vagy éppen a labdajátékok.

A mozgásnak azonban nem csupán a prevencióban, de a már kialakult betegség kezelésében is hatalmas szerepe van. Fontos, hogy pontosan tisztában legyünk betegségünk aktuális állapotával, ezért érdemes kezelőorvosunk javaslatát kikérni. Hasznos az is, ha személyi edző vagy gyógytornász is felügyeli a folyamatot. Ha tehetjük, járjunk edzőterembe, ahol a délelőtti, kora délutáni órákban többnyire kortások között, szakember segítségével erősödhetünk. A sportnak ilyenkor több funkciója is van: amellett, hogy növeli az

izomerőt és a rugalmasságot, ami által csökkenthető az esések száma, javítja az egyensúlyérzékét is, és segít lassítani a természetes csontbontó folyamatokat. Olyan összetett edzésprogramra van szükség, amely erősítő és állóképesség-növelő gyakorlatokat egyaránt tartalmaz.

A legbiztonságosabb választás az úszás (különösen, ha csonttritkulásunk már jelentős hátfájással is jár): úgy mozgathatjuk át vele minden izmunkat, hogy közben egyik csontunkat sem terheljük meg. Ráadásul mozgáskoordinációnkat is javítja, így segít csökkenteni a csonttöréssel végződő esések számát. Az úszás mellett a kerékpározás, a gyaloglás vagy a nordic walking is remek választás, a lényeg abban áll, hogy mozgás közben ne hassanak nagy erők a csontjainkra. Kiegészítésül végezhetünk erőfejlesztő gyakorlatokat, előrehaladott



Forrás: www.osteoporosis.hu

betegség esetén azonban a súlyzós edzés helyett a saját testsúlyos tornát részesítsük előnyben. Mindig tartsuk be a fokozatosság elvét: rövid edzésekkel, alacsony ismétlésszámokkal kezdünk, és apró lépésekben, óvatosan, hétről hétre növeljük az intenzitást.



AJÁNDÉKOZZUNK GONDOSKODÁST!

Amint megkapjuk az örömteli hírt, hogy unokánk születik, máris azon kezdünk gondolkodni, mi mindent szeretnénk neki megadni. A közös játék, a finom süтик mellett mi lehetne szebb ajándék, mint az, ha gondoskodunk a jövőjéről, és segítünk, hogy 18 évesen, a felnőttkor küszöbén ne törjenek darabokra az álmái.

Az unokák kényeztetése nagyszülői kiváltság – ebben mindannyian egyetértünk, ám hogy miként tegyük ezt, arról már sokféleképpen gondolkodhatunk. Nem kérdés, hogy amíg kisgyermek, addig megcsodálunk vele minden fűszálat és bogarat, türelmesen válaszolunk ezernyi kérdésére, hogy mindig a

kedvenc ételeit főzzük, és hogy, hogy nem, mindig van otthon a kedvenc csemegéjéből. Mint ahogy az sem, hogy igyekszünk a jeles alkalmakra olyan ajándékokat választani, amelyek amellezt, hogy örömet okoznak, hasznosak is. Egyértelmű, hogy ahogyan csak tudjuk, támogatjuk őt a tanulásban, elvisszük a különórákra, finan-

szírozzuk a hangszert, a táncruhát, a nyelvkönyveket, vagy amit éppen szükséges, hiszen a legfontosabb célunk, hogy segítjük őt álmai megvalósításában.

Sajnos azonban napjainkban egyre inkább bizonyosodik, hogy hiába a legszeretőbb, legátgondoltabb gyermekkori támogatás, a felnőttkor küszöbén egy fiatalnak számos nehézséggel kell megküzdenie, ha a saját lábára szeretne állni. Például a sikeres karrierépítéshez egyetemi diplomát kell szereznie, ám az államilag finanszírozott helyek száma egyre kevesebb, a tandíj pedig igencsak borsos. Feltétlenül szüksége lesz szinte már anyanyelvi szintű idegennyelv-tudásra, amelyet a leghatékonyabban külföldön eltöltött hetek, hónapok alatt szerezhet meg. Ahhoz, hogy a drága albérlet helyett egyszer saját lakásba költözhesen, jelentős önerőt kell összegyűjtenie, és akkor még nem beszél-



tünk annak a költségeiről, ha saját vállalkozást szeretne indítani vagy az általa választott szakmában szeretne sikeres lenni.

Unokánk ilyen és hasonló, fontosabb céljainak elérésében hatalmas segítséget jelenthet egy-egy nagyobb tőke, amelyet a legegyszerűbben úgy tudunk biztosítani a számára, ha évek alatt, apránként gyűjtjük azt össze, így igazán szép összeg lehet a végeredmény. Ebben nyújt segítséget a PostaSzemüncfénye megtakarítással egybekötött életbiztosítás, amivel már havi néhány ezer forinttal elkezdhetjük a takarékoskodást. Így akár öt-tíz év alatt összegyűjthetünk annyit, amennyi egy összegben, vagy akár a továbbtanulási évek alatt havi juttatásként hatékony támogatást jelent. A biztosítás rugalmas, így ha úgy alakul, hogy megengedhetjük magunknak, a havonta félretett összeget akár meg is emelhetjük, vagy meghosszabbíthatjuk a megtakarítási időszakot. Ha pedig velünk történne valami, kedvezményezettként unokánk akkor is anyagi segítségben részesül, ha erről mi már nem tudunk gondoskodni.





TÉLI KERTÁPOLÁSI TANÁCSOK

Ugyan kertünk az évnek ebben a szakában téli álmat alszik, a jó kertész ilyenkor sem pihen. Bár hajlamosak lennénk bekuckózni, érdemes inkább kerti szerszámot ragadni, mert amellett, hogy átmozgatjuk a testünket, és friss levegőt szívunk, azért is sokat tehetünk, hogy még szebb legyen büszkeségünk, a kertünk.

Minden hónapban akad tennivaló a kertben, de talán mind közül decemberben van a legkevesebb feladatunk. Ha azonban szép és ápolt kertet szeretnénk, mégsem lehetünk tétlenek.

Tisztítsuk meg a kertet a maradék lehullott falevéltől: a zöldhulladékot (legalábbis annak egészséges részeit) komposztálóba is tehetjük, de a leveleket akár a talajba is leáshatjuk, hogy tápanyaggá alakuljanak. Ne

felejtjük el megmetszeni a fás növényeket, vágjuk le a felesleges hajtásokat. Ha úgy tartja kedvünk, ültethetünk belőlük újakat is még az adventi időszakban. Gondoskodjunk arról, hogy növényeink megfelelő védelmet kapjanak a téli időjárástól: vegyük körbe tövüket levélkupaccal, majd takarjuk le azt néhány lapátnyi földdel. Ha olyan helyen lakunk, ahol őz vagy vaddisznó is szemet vethet a facsometéinkre, érdemes a törzset dróthálóval védeni. Melegebb, szárazabb napokon öntözzük meg a balkonládás és dézsás növényeket.

A január jellemzően az év leghidegebb hónapja, így fontos, hogy a fagyérzékeny növények eddigre megfelelő védelmet kapjanak a hideg elől – ebben akár kidobott karácsonyfánk levágott ágai is jó szolgálatot tehetnek. Élő növényeinkre semmiképpen ne lapátoljunk havat, mert a tömörödött hóréteg káros hatással lehet rájuk. Fagy esetén legyünk óvatosak a sószórással is, és mellőzzük azt a kerti területeken, válasszunk inkább valamilyen környezetbarát megoldást a jegesedésre.



Enyhe, fagymentes napokon foglalkozhatunk a gyümölcsfák metszésével vagy az idősebb fák törzsének tisztogatásával. Ha pedig más teendőt nem találunk, elkezdhetjük szerszámainkat felkészíteni a



tavaszi szezonra, kikalapálhatjuk a kicsorbult kapát, megélezhetjük az ásót. Kiváló időszak ez arra is, hogy megtervezzük a tavaszi és nyári munkákat, és hogy mi, mikor és hová kerüljön a földbe.

Februárban ugyan a fagyok még veszélyt jelentenek a növényekre, lassacskán azonban már készülhetünk a tavaszra. Érdemes ilyenkor ellenőrizni az évelők és a rózsák védelmét, utóbbiakat a fagymentes napokon már ültethetjük is. Gygyekezünk befejezni ekkorra már a gyümölcsfák metszését. Az enyhébb napokon ne feledkezzünk meg az örökzöldek öntözéséről sem, ha pedig nagy hó esik, verjük le az ágaikról.

A téli időszak rendkívül alkalmas arra is, hogy kivágjuk a beteg vagy kiszáradt fákat, cserjéket. Egy magas fa kivágását ugyan mindenképpen érdemes szakemberre bízni, a kisebbekkel mi magunk is megpróbálkozhatunk: első lépésként fűrészseljük le róluk az ágakat, majd ássuk körbe a tövet, és próbáljunk a törzs mozgatásával minél nagyobb gyökérkoronát kiszabadítani.



FORRALT BORRAL A VILÁG KÖRÜL

A forró, fűszeres téli italt már a rómaiak is kedvelték, és ma is számos néven ismerik világszerte: északon például glöggnek hívják, és állítólag a régi időkben a hírnökök, postások felmelegítését szolgálta... Cikkünkben néhány igen finom receptet adunk közre Svédországtól Chiléig, amelyekkel mi is átmelegedhetünk a hideg napokon.

Szinte mindenki ismer jól bevált receptet a tökéletes forralt borhoz. Egészen bizonyos azonban, hogy erre sem egyetlen jó megoldás létezik, hiszen a különböző országok különféleképpen építették be gasztronómiájukba a meleg, fűszeres ne-

dűt. Léteznek erősebb, rumalapú forralt borok, de gyümölcsös, pikáns vagy egzotikus változatok is. Lássunk néhány példát a világból, ki tudja, a végén találhatunk még az általunk kedveltnél is tökéle-

SVÉD GLÖGG

HOZZÁVALÓK: 1 üveg vörösbor
● 25 cl brandy ● 2 csésze cukor ● 25 szem szegfűszeg ● 10 rúd fahéj ● 1/2 csésze mazsola ● 1 csésze szeletelt mandula ● 1 tk. kardamom ● 1 narancs héja

ELKÉSZÍTÉS: A skandinávok kedvenc melegítő italának a brandy ad spirituszt, az ízvilágát pedig a mandula, a mazsola és a fahéj összjátéka teszi igazán különlegessé. Öntsük a bort és a brandyt egy fazékba, adjuk hozzá a szegfűszeget, a fahéjat, a kardamomot, a cukrot és a narancsot. A glöggöt gőzölgésig melegítsük, majd adjuk hozzá a mazsolát és a mandulát. Még 45 percig alacsony hőmérsékleten főzzük tovább, hogy a fűszereink összeérjenek.

OLASZ VIN BRULÉ

HOZZÁVALÓK: 2 üveg olasz vörösbor
● 1 csésze cukor ● 1 citrom ● 1 narancs ● 1 lime ● 1-2 csillagánizs ● 8 szem szegfűszeg ● 2 rúd fahéj ● egy csipetnyi szerecsendió ● 1 alma vékonyan szeletelve ● 2-3 babérlevél ● 1 rúd vanília

ELKÉSZÍTÉS: Az olasz forralt borhoz olasz bor dukál. Hámozzuk meg a narancsot, a citromot és a lime-ot. Az edénybe facsarjuk a citrusfélék levét a cukorra, adjuk hozzá a csíkozott héjakat. Az ánizs kivételével keverjük hozzá a többi összetevőt, és annyi bort öntsünk az edénybe, hogy elfedje az elegyünket. Miután a cukor feloldódott, és a főzet elérte a forráspontot, adjuk hozzá a többi bort és a csillagánizst, majd alacsony hőfokon további 15 percig főzzük.



CHILEI NAVEGADO

HOZZÁVALÓK: 1 liter (chilei) vörösbor
● ¾ csésze cukor ● 2-4 szem szegfűszeg ● 2 rúd fahéj ● 1 narancs ● csillagánizs (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS: Először is, talán jó pontot szerzünk egy chileinél, ha tudjuk, a Navegado kiejtések a „d” betű mintha nem is létezne. Az elkészítése igazán egyszerű. Vannak, akik szeretik a cukrot karamellizálni előtte, ilyenkor az edényben kevergetve kell megolvasztanunk a cukrot, amíg az arany színű nem lesz (óvatosan, gyorsan leéghet!), de ez igazából kihagyható. Melegítsük a bort egy edényben forrásig a szegfűszeggel és a fahéjjal.

Ha nem karamellizáltuk, akkor ezután adjuk hozzá a cukrot, feloldódásig kevergessük, majd vegyük lejjebb a hőmérsékletet. Közben vékonyan szeleteljük fel a narancsot (héjával együtt), ezt adjuk hozzá az italunkhoz. Addig pároljuk, amíg a narancs át nem veszi a bor vöröses színét – és ezzel el is készült a Navegado.



BIZTOSÍTÁSI KISOKOS

Mire kell figyelniünk egy biztosítás megkötésekor? Mi alapján válasszunk? Mit jelentenek az egyes „bűvszavak”? Az ilyen kérdések megválaszolásában segít cikksorozatunk, amely ezúttal az egészség-, baleset- és életbiztosítások világában segíti az eligazodást.

BALESET-BIZTOSÍTÁS

Ez a típusú biztosítás akkor fizet, ha baleset éri a biztosítottat vagy az ő családtagjait, ahogyan ez például a Posta Családi Biztosítás megkötésekor kérhető.

EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS

Olyan szolgáltatás, amely betegség esetén nyújt anyagi és akár orvosszakmai segítséget. Ilyen például a Posta Családi Biztosítás, amely jelentős anyagi támogatással, orvosi asszisztenciaszolgáltatással is hozzájárulhat a betegség sikeres leküzdéséhez, a teljes testi-lelki felépüléshez.

ÉLETBIZTOSÍTÁS

Klasszikus életbiztosítást azoknak a felelősen gondolkodó szülőknek, nagyszülőknek, házastársaknak érdemes kötni, akik úgy érzik, ha velük történne valami, szeretteik nemcsak érzelmileg, de anyagiilag is bajba kerülnének például az ő kieső jövedelmük miatt. Az ilyen szolgáltatások jelentős anyagi támogatással segíthetnek ezt elkerülni. Ma már azonban vannak sokkal komplexebb, például megtakarítási vagy nyugdíjcélú életbiztosítások is. A Posta Biztosító Magyarország egyik vezető életbiztosítójaként számos ilyen konstrukciót kínál.

KERESZTREJTVÉNY

A helyes megfejtést beküldők között 5 db ajándécsomagot sorsolunk ki február 28-án.


Beküldési határidő: 2020. február 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: Nyugdíjas csomag. Nagyon sok rejtvénymegfejtés érkezett, nagyon szép képeslapokat és üdvözléteket kaptunk, ezúton is köszönjük!

Előző számunk nyertesei: Boronkay Jánosné (Hatvan), Nagy Erika (Keszeg), Sándorovits Miklósné (Székesfehérvár), Szirmainé Teremi Katalin (Kiskunhalas), Vágóné Morvai Margit (Budapest)

				◆	NYÜZSGÉS	OSLO HATÁRA!	GYORSULÁS JELE	MAGNÓ RÉSZE!	JEDI MESTER	◆
				1					Á	
				AZ EBRO PARTJAI!			TEHÁT? JAPÁN LÉGITÁRS.			
				ZORRO JELE ELEKTRON JELE		ENERGIA MÉRTEKE TELJESÍT- MÉNY JELE		DOBOZ SZÉLE! DIGITÁLIS, RÖV.		
◆	2	ANGOL NEMESI CÍM	BIKAVIADOR ELŐTAG: PETA-						TÖKMAG!	
SPANYOL SPORTJEL				GRAMM AZ ERŐ JELE		A BULI VÉGE! KORSZAK- HATÁROK!		VÉD		
RÓMAI 11-ES			LASSÍTÓ BERENDEZÉS TERÜLET JELE			JAPÁN TÁBLAJÁTÉK A FLUOR VEGYJELE			FESZÜLTSGÉ JELE	
◆	T			CSAPÁGY- MÁRKA			RÉSZBEN AVUL!			

IMPRESSZUM Biztosítások Nyugdíjasoknak a Postán magazin, II. évfolyam 4. 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: Botka Zoltán, Gyarmati Lili, Shutterstock.

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

Nyomtatványszám: E 000000 05 2001. A nyomdába adás időpontja: 2019. december 10.

PostaÉdesOtthon

Személyre szabott ingatlan-
és ingóságbiztosítás

5 NAPOS
KÁRÜGYINTÉZÉSI
GARANCIA*



Számoltassa ki lakásbiztosításának díját, és nyerjen!

A 2020.01.06-tól 2020.02.23-ig tartó akációs időszakban **PostaÉdesOtthon** lakásbiztosítási díjat kalkulátorok között **1 db Krups Nescafe Dolce Gusto kávéfőzőt** sorsolunk ki.*

Értékes ajándékok várják!

Kösse meg nálunk lakásbiztosítási szerződését az akációs időszakban, és megnyerheti a **3 db 80 000 Ft értékű Euronics-utalvány** egyikét!*



* A tájékoztatás nem teljes körű, az akció és a nyereményjáték részleteiről, valamint a kárügyintézési garanciáról érdeklődjön postai munkatársunknál, vagy tájékozódjon a www.postabiztosito.hu weboldalon. Ügyfélszolgálat: 06 1 200 4800 • www.postabiztosito.hu. • A képek illusztrációk.

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító