

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

Utazás • Otthon • Gondoskodás • Befektetések

a Postán

**20  
20  
TAVASZ**

## **FELÚJÍTÁS OKOSAN**

Zöldmegoldások  
a korszerűbb otthonért

## **TE IS LESZEL NYUGDÍJAS, KISFIAM!**

Beszélgessünk a nyugdíjbiztosításról

## **A MICHELIN-CSILLAGOS KŐLEVES,**

avagy a semmiből valamit

**Posta**  
Biztosító

# 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](http://www.postabiztosito.hu)

Az elérhető gondoskodás

**Posta**  
Biztosító



## EGYÜTT, KÖZÖS ERŐVEL

**A** hogy lassan véget érnek a hűvös, szeles, sötét hónapok, mi is felébredünk téli álmunkból, és egyre gyakrabban érezzük azt, hogy szívesen kimozdulnánk otthonunk megszokott, biztonságos melegéből. Nemcsak a kertünk és a közeli park lesz egyre csábítóbb, hanem arra is mind jobban vágyunk, hogy jókat beszélgessünk, megvitassuk a világ dolgait valakivel, hogy belevágyjunk valami újba.

Bármeikorát fordulhat a világ körülötünk, egyvalami nem változik: társas lények vagyunk, sokkal jobban érezzük magunkat közösségben, barátok között. Nem véletlen, hogy itthon is egyre népszerűbbek a különböző klubok, egyesületek, társas körök, amelyek egy-egy tevékenység köré szerveződnek. Nyugdíjasként végre több időnk jut mindarra, ami igazán érdekel minket, és bármi legyen is az, szinte biztos, hogy találunk hozzá társakat. Kirándulni szeretünk, vagy felfedeznénk egy új sportot? Szeretnénk végre elolvasni azt a sok könyvet, amelyekre korábban nem volt időnk, és szeretnénk megvitatni, tényleg olyan jók-e,

mint mondják? Kézműveskednénk, vagy éppen a zenére, az éneklésre szánánk több időt? Kérdezősködjünk, nézzünk szét a lakóhelyünkön, lehet, hogy már létezik egy olyan társaság, amelyikhez csatlakozhatunk, de az sem ördögötől való gondolat, hogy mi magunk hozunk létre egy könyvklubot vagy hímezőkört.

Ezek a rendszeres találkozók mellett, hogy segítenek karbantartani a testet vagy épp az agyműködésünket, a jóízű beszélgetéseknek, a nagy nevetéseknek köszönhetően a mentális egészségünk megőrzésében is fontos szerepet játszanak. Sőt, társaságban a problémák megoldása is könnyebb, mint ha egyedül próbálkoznánk.

Addig is, ameddig megtaláljuk a legszimpatikusabb klubot, amelyhez csatlakoznánk, jó szívvel ajánljuk a magazin legújabb számát, tele izgalmas és hasznos olvasnivalóval.

**Dr. Hegyesiné Orsós Éva,**  
*a Nyugdíjas Klubok és Idősek*  
*„Életet az éveknék”*  
*Országos Szövetsége elnöke*



# NYUGDÍJASKÉNT IS AKTÍVAN

Teljesen mást jelent ma nyugdíjasnak – különösen friss nyugdíjasnak – lenni, mint néhány évtizeddel ezelőtt. Zsámbokiné Buday Anna, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Szövetsége Győr-Moson-Sopron megyei elnöke harmincnégy éve került bele a nyugdíjasok világába, s a változásoknak nem csupán a tanúja, de tevékeny résztvevője is.

1986-ban alakult meg a nyugdíjasklub Vitenyén, ahová a férjével költözött korábban a házasságkötésük után. – A helyi iskolában tanítottam biológiát és technikát, de akkor éppen gyesen voltam a kisebbik fiammal. Mivel nem találtak az idősebb

korosztályból megbízható embert, harmincegy évesen engem kértek fel a frissen alakult klub vezetésére, amit örömmel elvállaltam, bár akkor még nem gondoltam, hogy ez a döntés milyen hatással lesz az életemre. 1995-ben lettem megyei elnök,

jelenleg 47 klub tartozik hozzám – idézi fel Zsámbokiné Buday Anna. – Így egyszerre vagyok az egyik legrégebbi és a legfiatalabb megyei elnök is.

Bár azt gondolhatnánk, hogy nem sok hasonlóság van az általános iskolába járó diákok és a nyugdíjasok között, Anna állítja, hogy a lényeg, vagyis a rendelkezésre álló idő minél tartalmasabb eltöltése ugyanaz. Kezdetben aszerint igyekezett programokat szervezni, hogy mi lenne a legjobb a szülői korosztálynak, aztán az idő múlásával ez megváltozott, és mostanra a saját korosztálynak igényei kerültek előtérbe. Viszonylag friss nyugdíjasnak számít, hiszen negyven év munkaviszony után hét éve hagyta ott a klasszikus munka világát.

– A legnagyobb változást az hozta a klubok életében, amikor lehetővé vált negyven év után nyugdíjba vonulni. Ekkor nagyon sok, viszonylag még fiatal, aktív ember jelent meg a rendszerben. Az alapfeladatok, vagyis a kulturális élet, a sport biztosítása és az érdekvédelem persze nem változtak, azonban sokkal pörgőbb, sokszínűbb lett a klubok világa – teszi hozzá Anna. – Nagyon fontossá vált a tudatoság, az egészségmegőrzéssel kapcsolatos ismeretszerzés, az ilyen előadások minden korábbinál népszerűbbek, ahogyan tömegek vannak a szűrővizsgálatokon is.

Megszámlálni is nehéz – ha nem lehetetlen – lenne, hogy hányféle programot szerveznek akár központilag, akár az egyes klubok maguk. A kultúra területén a klasszikus színházlátogatások mellett teret nyertek a táncsoportok, a kórusok, a mesemondók, versmondó és színjátszó csoportok, hagyományőrzők. Minden klub a saját adottságait is igyekszik kihasználni,



vagyis a tagok igényei, érdeklődése mentén alakít ki csoportokat.

A fiatal nyugdíjasoknak hála nőtt a sport szerepe. Ők szervezték először a Nyugdíjas Olimpiát, amelyet már több megyében megrendeztek. Rendkívül népszerű a teke, csak a megyében több mint kétszáz versenyzője van, úgyhogy területileg ketté kellett bontani rábaközi és szigetközi versenyre. Az asztalitenisz is tömegeket mozgat meg náluk. A túrázás örök sláger, az utazáshoz a Posta Biztosító PostaUtazÓr utasbiztosítását szokták igénybe venni külföldi és belföldi útjaikhoz egyaránt.

Kevés olyan település van a megyében, ahol ne lenne klub, míg országosan több mint ezer van belőlük. Anna büszke rá, hogy egyre többen csatlakoznak hozzájuk, programjaik, rendezvényeik népszerűek, és országosan is jó híre van a munkájuknak.



# FELÚJÍTÁS OKOSAN ZÖLDMEGOLDÁSOK A KORSZERŰBB OTTHONÉRT

Extrém kánikula, hirtelen érkező, hatalmas viharok – ma már sajnos nem kérdés, hogy a klímánk változik, mint ahogy az is egyértelmű, hogy nagyobb hangsúlyt kell fektetnünk a környezetbarát megoldásokra. Érdeemes ezeket a szempontokat akkor is szem előtt tartanunk, ha épp otthonunk felújításán gondolkodunk.

Az elmúlt években sajnos mind egyértelműbbé vált, hogy az időjárásunk egyre kiszámíthatatlanabb és szélsőségesebb. Hetekig tartó aszály sűjtja a kertünket, az extrém kánikulában már a négy fal között is szinte elviselhetetlen a meleg, majd egy hirtelen érkező viharban hatalmas erejű szél okoz károkat, vagy épp jégeső tör-zúz darabokra ablakot, tetőt. Sajnos a statisztikák is azt mutatják, hogy mind gyakrabban és mind nagyobb értékű kár esik az ingatlanokban, ingóságokban.



Emiatt még fontosabb, hogy ha otthonunk felújítását tervezzük, vegyük figyelembe azt is, hogyan tudnánk ellensúlyozni ezeket a környezeti változásokat, mérsékelni az esetlegesen miattuk keletkező károkat.

A lakás, a ház belső hőmérsékletének szabályozásában sokat segíthet a kellően vastag falazat mellett a megfelelő hőszigetelés is: így nyáron kevésbé melegszik fel az épület, télen pedig kevesebb energia felhasználásával teremthetünk meleget. A hőszigetelési munkákkal egy időben érdemes a régi, esetleg huzatos nyílászárókat korszerű, többrétegű üveggel ellátott darabokra cserélni.

Az ablakok, nagyobb üvegfelülettel rendelkező ajtók elé érdemes spalettát, redőnyt, fémzsaluziát szereltetni, utóbbiakat akár távvezérléssel is lehet működtetni.

Ezek nemcsak a forró nyári napokon védik a belső tereket a felmelegedéstől, de viharos szelek, jégeső esetén is megvédik a törékeny üvegfelületeket, amelyek pótlása jelentős összegekbe kerülhet.

A klímaváltozás, illetve az ebből következő problémák még inkább felerősítik azokat a törekvéseket, hogy a fosszilis tüzelőanyagok (szén, földgáz, kőolaj) használatát környezetbarát megoldások váltsák fel. Ha otthonunk felújításán gondolkodunk, és van rá lehetőségünk, a hűtést-fűtést oldjuk meg környezetkímélő



módon, például hőszivattyúval vagy fal-fűtéssel, az áramszolgáltatás kiváltására vagy kiegészítésére szereltessünk fel napelemeket vagy napkollektorokat. Ezek a zöldmegoldások nemcsak az ingatlan értékét növelik, hanem abban is segítenek, hogy kisebb legyen a fűtés- és a villanyszámlánk. Ráadásul az ilyen környezetbarát korszerűsítésekhez gyakran állami, európai uniós támogatást, kamatmentes kölcsönt is kaphatunk, ezért mielőtt belevágunk, mindenképpen érdemes megnézni, milyen pályázati lehetőségek érhetők el éppen.



# OTTHONBIZTOSÍTÁS NYUGDÍJASOKNAK EGYSZERŰEN ÉS NAGYSZERŰEN

A lakásbiztosításra érdemes úgy gondolni, mint az alapvető élelmiszerekre a bevásárláskor. Ahogyan tejsre, kenyérrre, felvágottra mindig szükségünk van, úgy a személyes környezetünket, legfontosabb értékeinket fenyegető veszélyektől is igyekszünk a lehető leggondosabban megóvni magunkat.

**E**zért a legtöbb embernek, családnak ma Magyarországon van valamilyen lakásbiztosítása. A gond csak az, hogy sokszor csak baj esetén derül ki, hogy bár adott esetben rengeteg – sokszor

felesleges – fedezet van a szerződésben, csak épp a legfontosabb problémákra nem terjed ki a védelem. Olyan ez, mint amikor egy tejtermékről csak a kóstoláskor derül ki, hogy nem igazán az, aminek hittük...

Ha némi csalódás után az ember esetleg új biztosítást kötne, és beszélgetni kezd egy üzletkötővel, sokszor úgy érzi, alig érti a szavát, és szinte elvész a rengeteg fedezet erdejében. Jogos ez az érzés, hiszen honnan is tudná bárki megjósolni, mi történik majd vele a jövőben? Ha pedig ezt nem tudja, hogyan tudná kiválasztani, milyen károk esetén szeretne segítséget kérni?

A Posta Biztosító szakemberei a PostaÉdesOtthon biztosítást sok-sok valós kártörténet, személyes beszélgetés és statisztikai adat alapján dolgozták ki úgy, hogy az érdeklődőknek egyszerűen el tudják mondani, hogy a hozzájuk hasonló embereket a tapasztalatok szerint a leginkább mely veszélyek fenyegetik: így már sokkal könnyebb választani!

Nagy előnye ennek a biztosítási formának, hogy a nyugdíjasokra külön is gondoltak megalkotásakor. Ha nyugdíjasként a nekünk ajánlott csomagot választjuk, még besurranó tolvajlás és kórházi lopás esetén is kaphatunk kártérítést, de akkor is, ha unokánkat baleset éri, míg nálunk tölti az idejét, vagy épp netán egy hosszú felépülést igénylő combnyaktörést szenvedünk. Ez a biztosítás olyan széles körű és speciális védelmet nyújt, hogy még az általunk gondozott sírhelyek sírköveit ért károk esetén is segít.

Azok, akik hobbikertészek, állatokat tartanak vagy zöldséget, gyümölcsöt termesztenek, a nyugdíjas csomagon felül a kiscgazdálkodó csomagot is választhatják: ez megnyugtató fedezetet nyújt, ha káresik az állatokban, a terményben, a gépekben vagy épp a szerszámokban.

Kertes házuk van? Lakásban élünk? Albérletben? Nyugdíjasként akár még az



ezekben a csomagokban szereplő szolgáltatásokkal is kiegészíthetjük biztosításunkat.

Ha kiválasztottuk a csomagunkat (vagy csomagjainkat), mindent megkapunk, amire leginkább szükségünk lehet, és semmit, ami felesleges, így akár még bizonyos kényelmi extrákon is elgondolkodhatunk. Például a mester házhoz küldésének lehetőségén, ami a mai szakemberhiányos világban bizony hasznos és fontos segítség lehet.

Azt javasoljuk, ha Ön régen kötött otthonbiztosítást, vagy épp csalódott benne, keresse fel egy szép tavaszi napon a legközelebbi postát, és kérjen személyes ajánlatot PostaÉdesOtthon biztosításra!



# MINDEN KIS LÉPÉS SZÁMÍT!

**Kis túlzással nagyszüleink azt sem tudták, mi az a szemét, mi viszont már nap mint nap szembesülünk azzal, hogy mekkora károkat okoz a hulladék a természetben, sőt az egészségünkben is. A jó hír az, hogy nem kell teljesen hulladékmentesen élni, már kis lépésekkel is sokat tehetünk magunkért, a környezetünkért.**

**É**letünknek ez az a területe, amelyen egészen kis lépésekkel is látványos eredményeket érhetünk el: ha minden hazai háztartás csak évi egy darab nejlon-zsattal kevesebbet használ el, máris nagyjából négymillióval kevesebb zacskó végzi a szemétben.

Na de mégis hol kezdjük? Néhány héten át tudatosan figyeljük, mit dobunk ki. Meg fogunk lepődni, milyen hosszú a lista a rizseszacskótól a reklámújságon át a mo-

sogatószivacsig és a lyukas zokniig. Ezután gondoljuk át, mit válthatnánk ki úgy, hogy az számunkra még kényelmes legyen. Válasszunk ki egy-egy dolgot, és gondolkodjunk el azon, mit is használtak helyette nagyszüleink. A papír zsebkendő helyett textilzsebkendőt, a mosogatószivacs helyett fából és természetes sörtéből készült keféket, a sokféle tisztítószer helyett ecetet, szódobikarbónát, citromsavat. Az egyszer használatos arctisztító korong helyett leg-

### EXTRA ELŐNYÖK:

- **A friss alapanyagokból készített ételek miatt egészségesebben fogunk étkezni.**
- **A kevesebb tárgy rendezettebb otthon eredményez, ami a lelkiállapotunkat is pozitívan befolyásolja.**
- **Az átgondoltabb vásárlás, az újrahasznosítás miatt a kiadásaink csökkennek – így évente akár egy jelentősebb összeget is megtakaríthatunk.**

közelebb textilből készült, mosható darabokat vegyünk, vagy varrjuk meg magunk egy régi törölközőből.

A szemét tudatos átnézése arra is jó, hogy felmérjük, mit gyűjthetünk szelektíven: a műanyagot, a fémeket és a papírt dobhatjuk külön kukákba, a hulladékudvarokban és áruházakban leadhatjuk a használt izzót, elemet, elektronikai hulladékot. Ha kertés házban lakunk, komposztáljunk!

Következő lépésként próbáljuk már azelőtt csökkenteni a szemét mennyiségét, hogy bekerülne a háztartásunkba – vagyis

vásároljunk tudatosabban! Készítsünk bevásárlólistát – amikor elfogy valami, írjuk fel a telefonunkba (például egy listairó alkalmazásba, mint a Trello). Mindig legyen nálunk egy picire összehajtható bevásárlótáska, és akár kisebb-nagyobb vászonzsákok, régi, átlátszó függönyből varrt cipzárastasakok is a pékárunk, a zöldségnek-gyümölcsnek. Amikor lehet, menjünk piacra, így csomagolás nélküli, friss és egészséges élelmiszerhez jutunk. A műanyag palackos ásványvíz, üdítő helyett vigyünk magunkkal saját, többször használható vizespalackot.

Segíthet, ha vásárlás előtt megnézzük, nincs-e otthon egy „elfelejtett” darab az adott termékből, esetleg nem lehet-e kölcsönözni egyet. Ha elromlott, meg lehet-e javíttatni? Ha a vásárlás mellett döntünk, tegyük fel a kérdést: tényleg szükségünk van rá? Környezetbarát termék-e, ha nem, létezik-e belőle ilyen alternatíva?

Ha egy már meglévő tárgy valóban felesleges, mielőtt kidobnánk, gondoljuk át, nem venné-e hasznát egy jótékonyági szervezet, esetleg a baráti körünkől valaki. Vagy hasznosítsuk újra, az internet tele van ügyes kezű bloggerek tippjeivel.



### HÁROM EXTRA TIPP:

- **Részesítsük előnyben a helyi termékeket!**
- **Azt válasszuk, ami kevesebb csomagolásban kapható!**
- **Mielőtt ajándékot vásárolunk, nézzünk szét otthon, van-e olyasmí, amire nincs szükségünk, de remek állapotban van, és tetszene annak, akinek vásárolni szeretnénk!**



# A MICHELIN- CSILLAGOS KŐLEVES, AVAGY A SEMMIBŐL VALAMIT

A konyha teli van kincset érő melléktermékkel, vallják a mesterszakácsok. Sokan közülük féltve őrzik titkaikat, mások elárulják, hogy a tökéletes végeredmény sokszor nem a high-tech gépeken, hanem ősi fortélyokon múlik. Ki gondolta volna például, hogy a kifőtt tésztaalénél nincs jobb emulgeálószer a krémlevesekhez és szószokhoz, vagy hogy egy kis maradék leves a sülteteknek is a legjobb ízesítője.

## A SELYMES SZÓSZOK ÉS A SÚRÚ KRÉMLEVESEK TITKA

Legyen szó spagettiról vagy pennéről, nemcsak a tésztaból készíthetünk mennyei fogásokat, de a főzővízről se feledkezzünk el. A legtöbb esetben, mikor leszűrjük a gőzölgő finomságokat, a tészta alá a lefolyóban végzi. Érdemes azonban megmenteni az értékes levét, mert a tésztaból kifőtt keményi-

tő remek emulgeálószerként működik, és a levesek vagy szószok sűrítésének, selymesítésének egyik titkos összetevője.

## LEVESMARADÉKBÓL ÍZKAVALKÁD

A legtöbb esetben nehéz pontosan eltalálni, hogy annyi étel kerüljön az asztalra, amennyi azonnal el is fogy, s főleg a leveknél nehéz kiszámolni az egy főre jutó

arányokat. Így sokszor előfordul, hogy még a második szedés után is marad belőle a lábos alján, vagy épp a lé percek alatt elfogy, de a zöldségek maradnak meg. Legyen szó hús- vagy zöldséglevestről, semmiképp ne öntsük ki a felesleget, hiszen a zamatos, fűszeres alaplevet és a puhára főtt zöldségeket könnyedén újrahasznosíthatjuk. A levet használhatjuk húсок pácolásához, a zöldségekből készíthetünk krémlevest, vagy e két megmaradt hozzávalóból ízletes rizottót varázsolhatunk.

## A KÖRETEK ÚJ ÉLETE

Sok háztartásban előfordul, hogy míg a főfogások egy szempillantás alatt eltűnnek az asztalról, addig a köretek megmaradnak, s másnap nincs mihez feltálni őket. Ám a rizs, a párolt zöldségek vagy akár a krumplipüré percek alatt új életre kelhet. Ha a hűtőben van egy kis tej és friss vagy fagyasztott gyümölcs, akkor a maradék rizsből könnyűszerrel készíthetünk tejberizst vagy felfűjtat. A megmaradt zöldségköretből, kis tésztából, szójaszószból és keleti fűszerekből összedobhatunk egy ázsiai ízvilágú fogást. A maradék krumplipüréből pedig percek alatt gnocchit varázsolhatunk.



## ZÖLDSÉGES RIZOTTÓ

**HOZZÁVALÓK:** 30 dkg rizottórizs

- 7,5 dkg vaj
- 1 fej hagyma
- 1,5 dl száraz fehérbor
- 1,5 liter maradék leves
- megmaradt leveszöldség
- só, bors
- 10 dkg parmezán

**ELKÉSZÍTÉS:** A hagymát vágjuk apró kockákra, és pároljuk üvegesre a vaj felén, majd öntsük hozzá a rizst, és óvatosan kevergesük pár percig. Amikor a rizs már üveges, akkor kezdjük a folyadékot – először a bort, majd az alaplevet – fokozatosan, merőkanalanként a fazékba önteni. Ha a rizsszemek a folyadékot magukba szívták, akkor jöhet a következő adag. Folyamatos kevergetés mellett kb. 10-15 percig főzzük, majd sózzuk, borsozzuk, adjuk hozzá a maradék vaját, és szórjuk meg parmezánnal. Vegyük le a lábast a tűzről, s ha van megmaradt leveszöldségünk, akkor daraboljuk fel, és óvatosan keverjük a rizottóhoz.



# RUGALMAS BIZTONSÁG ÓVJUK MEGTAKARÍTÁSUNKAT!

A váratlan, de fontos kiadásokra mindannyian szeretünk felkészülni, ezért igyekszünk félretenni egy kisebb-nagyobb összeget vésztartalékként. De ha sikerült, még nem dőlhetünk hátra: ha ugyanis ezt a pénzt otthon helyezzük „biztonságba”, vagy akár érintetlenül hagyjuk a számlánkon, az szép lassan, de biztosan veszít az értékéből. Szerencsére erre is van megoldás!

**É**letünk során legalább egyszer biztosan kerülünk olyan helyzetbe, amikor szembesülünk azzal, hogy bizony mennyire fontos a vésztartalék – egy olyan összeg, amelyhez tényleg csak akkor

nyúlunk, ha baj van. Például komolyabb egészségügyi problémával szembesülünk, ha nagyobb kár éri az otthonunkat, vagy ha hiányzik egy jelentősebb összeg az unokánk taníttatásához.

Azt is fontos azonban tudnunk, hogy ha sikerült egy a jövedelmi viszonyainkhoz képest nagyobb összeget félretennünk, annak az értékállóságáról is érdemes gondoskodnunk. Ha ugyanis csak biztonságba helyezzük egy otthoni rejtkehelyen, egyrészt azt kockáztatjuk, hogy egy esetleges betörés esetén ellopják, másrészt biztosak lehetünk abban, hogy az infláció miatt évről évre egyre kevesebbet fog érni a pénzünk. Ezért nem jelent megoldást az sem, ha egyszerűen a folyószámlán tartjuk az összeget, hiszen manapság ebben az esetben szinte semmilyen kamattal nem számolhatunk.

Erre a valós problémára nyújtanak megoldást a Posta Biztosító nagy népszerűségnek örvendő egyszeri díjas életbiztosításai, amelyek kényelmes befektetések is egyben, és amelyekkel előre tudunk tervezni. A megtakarítással egybekötött egyszeri díjas életbiztosítás előnye, hogy



biztos befektetés, hiszen a meghatározott időszakokra (1-3 hónapra) előre garantált nettó hozamoknak köszönhetően a befektetésünk évről évre gyarapodik. Nagyon rugalmas, az életünkhöz igazodó megta-



karítási forma, hiszen már 300 000 forinttól megköthető, és ha úgy adódik, hogy szükségünk lesz a pénzre, bármikor visszavásárolható. A jelenlegi adójogszabályok értelmében öt év után a visszavásárlás kamatadómentes.

Ugyanakkor a Posta Biztosító egyszeri díjas biztosításai nemcsak befektetések, hanem életbiztosítások is, annak minden előnyével. Így ha nincs vészhelyzet, amely szükségessé tenné a vésztartalék elköltetését, akkor akár életünk végéig is megtarthatjuk a biztosítást. Megjelölhetünk egy kedvezményezettet, aki, ha velünk megtörténik a legrosszabb, öröklésilek-mentesen átveheti a biztosítás összegét, megnövelve az esetleges baleseti vagy közlekedési baleseti haláleset után járó összeggel, amely akár 2 millió forint is lehet.

Ezek a sokoldalú termékek tehát több szempontból is biztonságot nyújtanak nekünk. Nyugodtak lehetünk, mert baj esetén rendelkezésünkre áll egy értékálló összeg, amellyel, ha nekünk mégsem lesz szükségünk rá, gondoskodhatunk a szeretteinkről, hozzátartozóinkról is.



# NYUGALOM ÉS STABILITÁS A CLASSIC BLUE AZ ÉV SZÍNE 2020-BAN

A Pantone minden évben megválasztja az év színét: legújabb választásuk a Classic Blue-ra, vagyis a klasszikus kékre esett, amely – úgy vélik – az emberek nyugalom és biztonság utáni vágyát tükrözi. Mivel valóban egy nagyon barátságos tónusról van szó, minden enteriőrben jól alkalmazható, ráadásul remekül párosítható olyan textúrákkal, mint például a bársony vagy a selyem.

**A** Pantone Színintézet 1963 óta felel a nyomda- és grafikai ipar pontos színmeghatározásaiért, és ezzel együtt jelentős befolyással bír a nemzetközi divat alakulására. Az amerikai nagyvállalat 2000 óta minden év végén kiválasztja a következő év színét, amely meghatározó lesz a divat, a smink, az esküvők, a lakberendezés világában, de akár a műszaki cikkek és luxusautók szí-

nében is visszaköszönhet, és nagy hatással lehet a termékek gyártására, csomagolására.

2017-ben a levélzöldet, az ébredő természet színét, 2018-ban a stimuláló, mérsékelt ultraibolya színt, 2019-ben pedig az élő korallt választották. Döntésüket minden alkalommal a korszellemmel és az aktuális társadalmi kérdésekkel harmóniában igyekeznek meghozni.



2020-ban választásuk a Classic Blue-ra, vagyis a klasszikus kékre esett. Leatrice Eisemann, az intézet igazgatója szerint ugyanis olyan idöket élünk, amelyekben az embereknek nagy szükségük van bizalomra és hitre. A Classic Blue egy olyan szín, amelyből állandóság és önbizalom árad, szilárdságot és megbízhatóságot sugalló színárnyalat. Felidézi számunkra a hatalmas és végtelen esti égboltot, és arra bátorít bennünket, hogy nézzünk a nyilvánvaló mögé, tágítsuk és mélyítsük a gondolkodásunkat, szélesítsük perspektívánkat.

A szakemberek úgy vélik, a választott szín mély hatással bír a lélekre, s az emberek a világ minden táján hasonlóan reagálnak rá, etnikai, vallási vagy éppen kulturális különbségektől függetlenül. Az alkonyat egének kékje csendességre, nyugalomra int, mindemellett pedig – a természet ciklikusságát sugallva – megadja a stabilitás és folytonosság érzetét. Mindez hatalmas érték napjainkban, amikor életünk ritmusa egyre gyorsabb, miközben feldolgozhatatlan mennyiségben özönle-

nek ránk az információk az élet minden területéről. Valóban nagy szükségünk van az elcsendesedésre és megbízható igazodási pontokra.

A Classic Blue ebben lehet segítségünkre a Pantone szerint: segít megerősíteni magunkban azt a biztonságot és stabilitást, amelyre mindannyiunknak szüksége van ahhoz, hogy erős alapokra építhessünk a kihívásokkal és változásokkal teli új évezredben.

Ha szeretnénk belecsempészni mindennapjainkba az év színét, szerencsére nincs nehéz dolgunk. A Classic Blue egy a maga egyszerűségében elegáns színárnyalat, így felhasználása rendkívül sokoldalú. Önmagában használva is karakteres



színeket lehet otthonunknak vagy éppen ruhatárunknak, de remekül kombinálható lágyszínekkel vagy erdőzölddel is. Minden stílushoz remekül illik, sötét színekkel párosítva különösen elegáns hatással bír, világos árnyalatokkal kombinálva azonban üde és izgalmas lesz a végeredmény.



# TE IS LESZEL NYUGDÍJAS, KISFIAM!

Bár gyakran érezhetjük úgy, hogy nem szabad beleszólnunk felnőtt gyermekünk életébe, van olyan helyzet, amikor biztosan tudjuk, hogy nem hallgathatunk. Például akkor, ha azt látjuk, hogy félvállról veszi a nyugdíjelőtakarékoságot.

Szülőként, amíg a gyermekünk kicsi, miénk a felelősség, mindenben döntünk helyette, és természetesen mindig az a célunk, hogy az életét a legjobb irányba tereljük. Ahogy telik az idő, mind gyakrabban kell megengednünk, hogy ő mondja ki a végső szót, és egy nap eljön az a pont, amikor felnőtté válik, és már csak a tanácsainkkal segíthetjük őt a nehezebb ütélagazások előtt.

Csak hogy néha előfordulhat, hogy gyermekünk észre sem veszi, hogy ütélagazáshoz ért. Ilyen helyzet lehet a nyugdíjelőtakarékoság kérdése. A tapasztalatainkra alapozva mesélhetünk neki arról, mivel jár a nyugdíjba vonulás az anyagiak terén,

és megkérdezhetjük, ő hogyan szeretne élni, amikor ennyi idős lesz. Ahogyan azt is, mit tesz ma azért, hogy nyugdíjasként is meg tudja majd valósítani a terveit.


A mai fiatalok már csak akkor lesznek biztonságban nyugdíjasként, ha saját maguk is takarékoskodnak, amit érdemes minél előbb elkezdniük, kihasználva a 20%-os adójóváírás lehetőségét. A Posta-Nyugdíj Aranytartalék biztosítás megkötésével havonta kisebb összeggel is elkezdhető az öngondoskodás. Ha pedig már közel az aktív időszak vége, a Posta-Nyugdíj Prémium lehet a megoldás, ebben évente egy nagyobb összeget is félre tud tenni a gyermekünk.

# KERESZTREJTVENY

Segítség a megfejtéshez: ide nyerhet kétszemélyes utazást, ha a postán PostaAutóŐr, Posta Családi Biztosítás, PostaÉdesOthton vagy PostaUtasŐr biztosítást köt. A helyes megfejtést beküldők között **5 db ajándécsomagot** sorsolunk ki 2020. május 22-én. **Beküldési határidő: 2020. május 18. Beküldési cím: Marketing – rejtvenyemegfejtés, 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: Pogyász Extra.

**Előző számunk nyertesei:** Gellér Melinda (Csengőd); Kerkuska Sándorné (Kápolnásnyék); Koroknyai Szeréna (Pusztaszentlászló); Most Miklósné (Nagyvarsány); Váthy Magdolna (Budapest)

				◆	KÉPEZI MAGÁT	OXIGÉN ÉS FLUOR	CSEH ÍRÓ (MILAN)	ÁRAM-ERŐSSÉG JELE	ZENEMŰ ELŐTT ÁLL	OLASZ AUTÓJEL
				1						
				MŰHOLD-FIGYELŐ GÉP			A FOSZFOR VEGYJELE		BŰTOR-RUGÓZAT	
				NAGYÍTÁS JELE		NEWTON-MÉTER		ELŐTAG: EXA-		
	KILO-	ELLENÁLLÁS JELE			KÖZÉPEN RÁMOL!					
◆	2	RYDBERG-ÁLLANDÓ	ÁZSIAI NÉP			ÁPRILIS ELEJE!				
			FRANCIA VÁROS			ÖTVEN RÓMÁBAN				
FORGÓRÉSZI			ÖTVEN RÓMÁBAN		ÉRTELMI KÉPESSÉG					
			AZ UDVARRA		RÓMAI SZÁZ					
LUXEMBURGI AUTÓJEL		GÉPFEGY-VERTÍPUS		CSEKÉREGI!		ADY ÍRÓI ÁLNEVE				
		MÁLTA AUTÓJELE		OSZTRÁK AUTÓJEL		RÓMAI EGYES				
◆	I				AZ AIDA NYITÁNYA!			ZENEI HANG		

**IMPRESSZUM** Biztosítások Nyugdíjasoknak a Postán magazin, III. évfolyam 1. 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: Kovács Olivér, Shutterstock.

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

Nyomtatványszám: E 000000 06 2002. A nyomdába adás időpontja: 2020. február 28.

# Élje át velünk a sikereket! Utazzunk együtt az olimpiára!

**PostaUtasŐr**  
utasbiztosítás

**PostaAutóŐr**  
kötelező gépjármű-  
felelősségbiztosítás

**PostaÉdesOtthon**  
lakásbiztosítás

**Posta Családi Biztosítás**  
baleset és betegség esetére



Kösse meg 2020.03.02. és 2020.05.15. között alábbi biztosításaink bármelyikét, és 10 napos, 2 fő részére szóló **olimpiai utazást nyerhet Tokióba a Magyar Olimpiai Csapat utasbiztosítójától.**

A nyereményjátékban részt vevő biztosításaink: **PostaAutóŐr, PostaÉdesOtthon, Posta Családi Biztosítás** és a min. 3 000 Ft díjú **PostaUtasŐr** biztosítás.

A tájékoztatás nem teljes körű, részletekért forduljon postai munkatársunkhoz!  
Ügyfélszolgálat: 06 1 200 4800 • [www.postabiztosito.hu](http://www.postabiztosito.hu)

**Az elérhető gondoskodás**



**Posta**  
Biztosító

ARANY TÁMOGATÓ