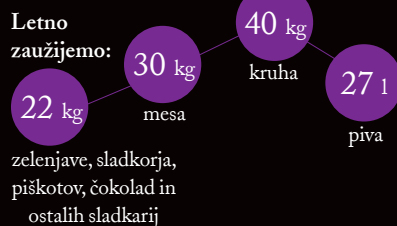
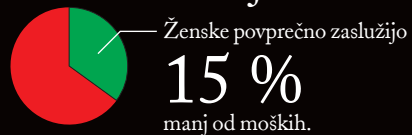


Razlagamo zavarovalno vsoto

Kaj dejansko pomeni? Kako visoka naj bo? Kako si jo izračunamo?

INFOGRAFIKA

Enakost obstaja



Bi radi dolgo živeli?

Recepti so znani in silno preprosti. Manj obilna in bolj kakovostna prehrana, redno in zmerno gibanje in čisto nobenega kajenja.

Predujem raje kot odkup

Nepredvideni izdatki? Nakup avta, plačilo šolnine, poroka, rojstvo otroka, potovanje, premostitevčasne finančne stiske? Ena izmed rešitev je izplačilo dela sredstev – predujem.

Q&A

dr. Samo Javornik,
član uprave Triglav Skladi

»Dobra podjetja so tista podjetja, ki so vedno eno dobro idejo pred konkurenti.«

Naložbenik

Nasveti, izzivi in priložnosti pri upravljanju osebnih financ.

Številka 9, junij 2013



Bi radi dolgo živeli?



Bodite zmagovalci svojega življenja

Danes še varno v našem objemu, jutri že samostojno ob prvih izzivih, ki jih prinaša življenje. Z Investicijskim zavarovanjem Fleks za mlade boste pravočasno poskrbeli za varno in uspešno prihodnost vaših otrok.

Investicijsko
zavarovanje
FLEKS
ZA MLADE



David Kadunc, ultramaratonec



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

3

Naložbenik

Pomagamo vam pri pravih odločitvah
www.triglav.si

Uvodnik



Naložbenik

Nasveti, izzivi in priložnosti
pri upravljanju osebnih financ.

Izdajatelj: Zavarovalnica Triglav, d. d.,
Miklošičeva 19, Ljubljana, www.triglav.eu

Glavni urednik
Mateja Kurent

Uredniški odbor
Andraž Hartman
Mojca Zoran
Maša Čeplak
Sašo Sever
Igor Savič
Primož Inkret

Lektoriranje
MultiLingual

Fotografije
Shutterstock, arhiv Triglav

Tisk
Tiskarna T.K.B.M., d.o.o.

Zasnova:

Konceptualna in oblikovska zasnova:
PM, Poslovni mediji, d.o.o.

Telefon uredništva: 01 58 06 950.
Naslov uredništva: marketing@triglav.si.

Izhaja: 2-krat letno
Naklada: 22.000 izvodov
Uredništvo si pridržuje pravico, da po potrebi skrajša ali slogovno predela članke.



Vam svetujejo živeti bolj zdravo?

Nihče pa ne pove, kaj to pomeni. Kaj je bolj prav – da se prehranjujete v skladu s svojo krvno skupino, po Montignacovi metodi, da uživate super živila, upoštevate gensko zasnovo ali se preprosto držite navad vaše babice ... Seveda je pomemben tudi življenjski slog: ste športno aktivni, kadite, imate bolezenske omejitve, obiskujete jogo ... Bolj ko se skušate dokopati do pravega odgovora, bolj se pogrezate v negotovost, ki pa povzroča dodatni stres. Stres! Pod vplivom stresa pa res ne moremo zdravo živeti. In smo spet na začetku.

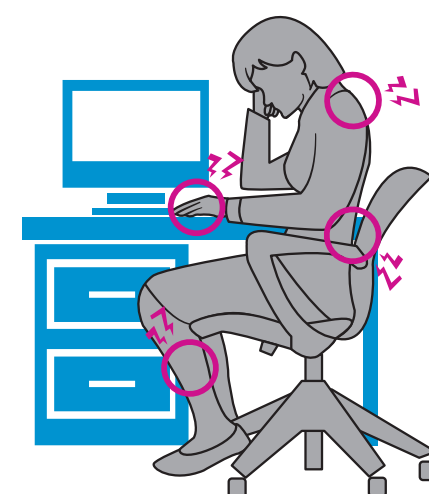
Ko pride bolezen ali hujša poškodba, bi navadno radi kaj spremenili za nazaj, pa ne gre. Soočiti se je treba s situacijo, poiskati svetlo točko in pogumno iskati rešitev. Včasih je to povezano s finančnimi obremenitvami. V teh trenutkih vam lahko pomaga zavarovanje za hujše bolezni in poškodbe. Zanj se morate odločiti pravočasno. Odločitev, kateri paket je za vas primeren, bo lažja, ko do konca prelistate Naložbenik.

Ste opazili, da je Naložbenik prenovljen? Nov ni samo format, ampak je pestrejša tudi vsebina. Mislim, da vam bo všeč.

Se spet vidimo jeseni.

M. Kurent

Mateja Kurent, mag.,
glavna urednica



NASVET str. 5

Zavarovalna vsota

Dovolj visoka zavarovalna vsota vam ob nastopu življenjskih tegob pomaga ohraniti kakovost življenja.

GLAVNA TEMA str. 8, 9, 10

Bi radi dolgo živeli?

Recepti so znani in silno preprosti. Manj obilna in bolj kakovostna prehrana, redno in zmerno gibanje in čisto nobenega kajenja.

MEDICINSKI DOSEŽKI str. 14, 15

Medicina, ki premaguje sodobne bolezni

Sodobne bolezni nam poleg preventive pomagajo zdraviti tudi najnoveše tehnologije.

UPORABNI NASVET str. 17

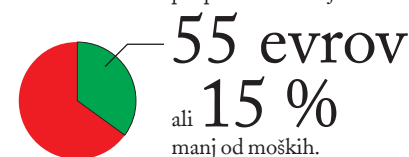
Telesna aktivnost na delovnem mestu

Da se bomo na delovnem mestu počutili dobro, moramo poskrbeti sami. Preberite, na kakšen način lahko vadite v svoji pisarni.

INFOGRAFIKA str. 6, 7

Enakost obstaja

Izpostavljenost: ženske povprečno zaslužijo



PSIHOLOGIJA str. 11

Tveganje

Prava mera tveganja je vedno dobrodošla. Po drugi strani pa je lahko tveganje na finančnem področju za vas zelo nevarno.



STROKOVNI NASVET str. 16

Predujem raje kot odkup

»Izplačilo predujma ni obdavčeno, saj zavarovanje še nadalje ostane v veljavi.«

AKTUALNO str. 18

3 novosti ZPIZ-2, ki jih morate poznati

Kaj vse mi omogoča spletna aplikacija i.triglav?

Domače branje

INTERVJU str. 12, 13

dr. Samo Javornik, član uprave Triglav Skladi

»Dobra podjetja so tista podjetja, ki so vedno eno dobro idejo pred konkurenti.«

PREDSTAVITEV PRODUKTA str. 19

Dodatno zavarovanje hujsih bolezni in poškodb

Predstavljamo vam dva paketa (osnovnega in razširjenega), ki vam bosta v primeru hujsih bolezni in poškodb olajšala življenje.

Zavarovalna vsota

Previsoka ali prenizka? Trikratnik letnih prihodkov v primeru smrti svetujejo strokovnjaki.

Pri premoženjskih zavarovanjih se v primeru podzavarovanosti izplačilo zavarovalnine, če je vrednost zavarovane stvari višja od zavarovalne vsote, praviloma sorazmerno zniža. Pri življenjskih zavarovanjih pa si lahko podzavarovanost predstavljamo kot situacijo, ko zavarovalna vsota življenjskega zavarovanja v primeru najhujšega ne zadosti namenu sklenitve zavarovanja.

KO SE ŽIVLJENJE OBRNE NA GLAVO

Dober prikaz navedenega je naslednji primer. Imate dva majhna otroka, ravnokar ste se preselili v lepo novo hišo, ki ste jo kot povprečen Slovenec zgradili s pomočjo kreditov, ob tem pa ste seveda poskrbeli tudi za nov družinski avto, ki ste ga kupili s pomočjo lizinga. Dohodki so ravno takšni, da vse teče gladko, poplačujete kredit in lizing in si vsako leto privoščite še oddih na morju. Toda še tako idealna situacija se lahko v hipu obrne na glavo. Lahko vas doleti najhujše, smrt, ali pa morda kakšna hujsa bolezen. Če ob sklenitvi zavarovanja in določanju višine zavarovalne vsote niste pravilno upoštevali vseh dejavnikov, se lahko kaj hitro zgodi, da s preostalim dohodkom družina ne bo več sposobna odplačevati posojil, kar lahko kaj hitro pomeni prodajo hiše, zaseg avtomobila, iskanje nove, cenejše nepremičnine, kupovanje novega vozila in kup drugih stvari, s katerimi se ob žalovanju zagotovo družina ne želi ukvarjati.

Poleg zgoraj navedenega primera si lahko zamislimo še kup situacij, ki nam lahko v življenju povzročajo skrbi, ob smrti zagotovo tudi bolezen in upokojitev. Za ohranitev kakovosti življenja po nastopu naštetih tegob pa lahko sklenemo ustrezno življenjsko zavarovanje in izberemo ustrezno zavarovalno vsoto.

DOLOČITEV VIŠINE

Ob določanju višine zavarovalne vsote pri zavarovanju za primer smrti je priporočljivo v obzir vzeti višino vseh kreditov in drugih posojil. Poleg tega je z izplačilom zavarovalne vsote dobro poskrbeti tudi za denarna sredstva, ki bodo preostalim družinskim članom omogočala, da se v določenem obdobju postavijo na noge. Če to obdobje ocenimo na tri leta, moramo pri izračunu upoštevati trikratni letni dohodek. Dohodek ocenimo glede na daljše časovno obdobje in ne zanemarimo tudi povračila stroškov prevoza in malice, izplačila regresa in morebitnih ostalih prilivov, saj tudi ti povečujejo dohodek družine. Kadar želimo z življenjskim zavarovanjem poskrbeti za realizacijo bodoče investicije, za katero še varčujemo, se odločimo za življenjsko zavarovanje za primer smrti in doživetja. S tem bomo poskrbeli, da se bodo načrtovane investicije (šolanje otroka, nakup stanovanja ...) pokrile z izplačilom zavarovalne vsote za primer smrti ali pa z varčevalno komponento zavarovanja oziroma z izplačilom zavarovalne vsote za primer doživetja. Pri določanju zavarovalne vsote moramo tako v obzir vzeti višino načrtovane investicije.

V starosti lahko pričakujemo znižanje dohodka zaradi upokojitve. Da bi z življenjskim zavarovanjem poskrbeli za brezskrbno uživanje starosti, je treba pri določanju

zavarovalne vsote izračunati razliko med našim dohodkom z vsemi dodatnimi izplačili in pričakovano pokojnino. Pri obolenosti za hujsimi boleznimi se lahko srečamo s stroški zdravljenja in upadom dohodka zaradi bolniških odsotnosti. Ob dogovarjanju o višini zavarovalne vsote ne smemo pozabiti, da stroški zdravljenja, ki jih moramo pokriti sami, naraščajo, nadomestila za bolniško odsotnost pa se zmanjšujejo. ■

Andraž Hartman, Vodja podpore za osebna zavarovanja v hčerinskih družbah, Zavarovalnica Triglav

Kaj je zavarovalna vsota?
Iz slovarja:

■ vsota -e ž (ó) 1. vrednost določene količine denarja, navadno namenjene za kaj: dati, dobiti, plačati, vrniti zahtevano vsoto; jur. zavarovalna vsota, ki jo ob sklenitvi zavarovanja določi zavarovalec in od nje plačuje zavarovalno premijo

Razumljivo:

Zavarovalna vsota je dogovorjen denarni znesek, ki predstavlja zgornjo mejo obveznosti zavarovalnice, če nastane zavarovalni primer. Pri življenjskih zavarovanjih je zavarovalna vsota s pogodbo dogovorjen denarni znesek, ki ga zavarovalnica upravičencu izplača ob nastopu zavarovalnega primera (smrti, doživetja, obolenosti ...).

(vir: SSKJ)

VREDNOST PREMIJE
Rizično življenjsko zavarovanje za različne zavarovalne vsote

Primer vrednosti mesečne premije zavarovanja zdrave osebe z ugodnim življenjskim slogom.

Pristopna starost	Zavarovalna doba	ZAVAROVALNA VSOTA				
		20.000	40.000	60.000	100.000	300.000
30	15	3,46	4,52	5,58	7,69	18,28
	20	3,87	5,18	6,49	9,10	22,15
	25	4,44	6,14	7,84	11,23	28,21
40	15	4,74	7,09	9,43	14,12	37,58
	20	5,74	8,92	12,10	18,46	50,24
	25	7,04	11,34	15,65	24,25	67,27
50	15	9,09	15,78	22,47	35,85	102,76
	20	11,60	20,63	29,67	47,75	138,13
	25	15,09	27,45	39,82	64,55	188,22

Za sklenitev zavarovanja mora biti premija najmanj 5 EUR.

v EUR

Preverite primerno zavarovalno vsoto

080 28 64

Oglasite se v poslovalnici Zavarovalnice Triglav ali naročite zavarovalnega zastopnika, s katerim boste skupaj preverili obstoječa življenjska zavarovanja.

Enakost obstaja

Je enakost spolov le velika želja današnje družbe? Zdi se, da se o neenakosti med spoloma veliko govori, reči pa se spreminjajo bolj počasi. Je res tako?

Problematika enakosti spolov je danes morda manj opazna, kot je bila v preteklosti. Pri njej pa ne gre le za razlikovanje med spoloma, zlasti v poklicih, ki so bolj plačani. Nasprotno. Dokazuje zanjo najdemo na vsakem koraku, saj smo navsezadnje ljudje vzgojeni tako, da ločujemo med moškim spolom, ki naj bi bil močnejši, ter med ženskim spolom, ki je tradicionalno šibkejši. In res je, že po naravi smo drugačni in tega ne moremo spremeniti, pomembno pa je, da se razumemo kot enakovredne.

NEENAKOST KOT DRUŽBENA KATEGORIJA

Poleg vzgoje imajo pomembno vlogo pri ločevanju spolov tudi izobraževalni sistem, kultura ter družba, v kateri živimo. Skupno delovanje vseh teh dejavnikov je zagotovilo, da je problematika neenakosti spolov del zgodovine in razvoja, da se o njej govori le občasno, največkrat ob praznovanju dneva žena 8. marca, ko po ljubljanskih ulicah različne organizacije delijo nageljne ter možje svojim ženam že tradicionalno prinesejo šopek rož. Na severu Evrope so razmerja med spoloma na številnih pomembnih področjih praktično že izenačena, pri nas pa še ne povsem. Podatki Statističnega urada Republike Slovenije kažejo, da je povprečna mesečna plača žensk za 55 evrov nižja, pri ženskah je višja stopnja registrirane brezposelnosti, in žensk je le približno tretjina vseh direktorjev v Sloveniji. Po drugi strani so ženske bolj izobražene, imajo manj prostega časa ter za otroke skrbijo povprečno kar štirikrat več časa na dan kot moški. Številke, ki potrjujejo, da obstaja problem neenakosti spolov, so torej na strani žensk in v mnogih primerih so ženske tudi edine, ki opozarjajo, da v današnjem svetu niso primerno zastopane. Dostikrat jim je težko pojasniti, da so enako ali celo bolj sposobne od moških, ne glede na dejavnost ali poklic, ki ga opravljajo. Nekaterim je težko dopovedati, da spol ni glavni dejavnik, ki odloča o človekovi uspešnosti ali neuspešnosti – ali kot se je slikovito izrazil ameriški pesnik in pisatelj Chaz Bono: "Spol je med vašimi ušesi, ne nogami." Ne glede na vse navedeno pa ne moremo reči, da se na omenjenem področju nič ne spreminja. V mnogih podjetjih so bile uvedene kvote ali priporočila, ki ženskam zagotavljajo primerno zastopanost na položajih, zasledimo jih lahko tudi v družbenem odločanju ter v politiki.

“Pričakovana življenjska doba novorojenčice, rojene v letu 2011, za več kot 6 let daljša od novorojenčkove.”

S problematiko neenakosti med spoloma se ukvarjajo različne organizacije v Sloveniji in tujini, nekatere zelo uspešno. Ena prelomnih točk je bila sprejetje Direktive Sveta Evropske unije o izvajanju načela enakovrednega obravnavanja moških in žensk pri dostopu do blaga in storitev ter oskrbi z njimi, kar je tudi eno temeljnih načel Evropske unije. Za zavarovalnice je pomemben 5. člen Direktive, ki prepoveduje uporabo spola kot možnega nevarnostnega faktorja, na podlagi katerega bi prihajalo do razlikovanja med moškimi in ženskami pri ceni zavarovanja in zavarovalnem kritju. To je tudi glavni razlog, da so bile zavarovalnice po Evropi primorane spremeniti svojo zavarovalniško ponudbo in produkte.

Razlike v zavarovalnih premijah so pred tem namreč temeljile na statistično dokazanih razlikah v tveganjih pri moških in ženskah. Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije je na primer pričakovana življenjska doba novorojenčice, rojene v letu 2011, za več kot 6 let daljša od novorojenčkove.

SPREMEMBE V KORAKU S ČASOM

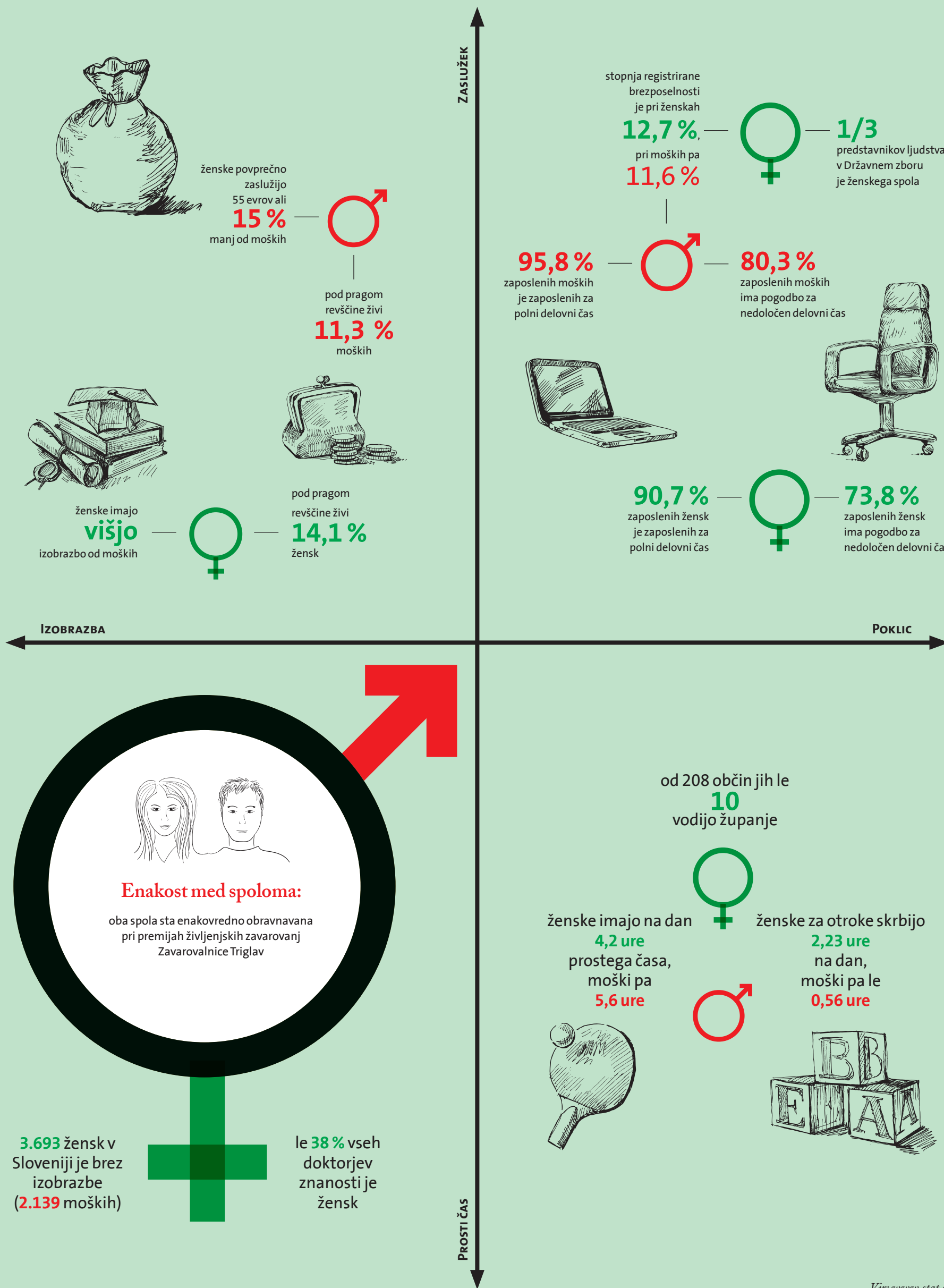
Zaradi zahteve po enakovrednem obravnavanju spolov smo pri Zavarovalnici Triglav prenovili vsa življenjska zavarovanja, predvsem pa smo se osredotočili na rizična življenjska zavarovanja. Na njihovo ceno vpliva predvsem verjetnost smrti v izbrani dobi, ki v veliki meri izvira iz življenjskega sloga oziroma navad in aktivnosti. Zavarovanca na podlagi tega uvrstimo v eno izmed treh kategorij, in sicer z ozirom na naslednje dejavnike: kajenje, indeks telesne mase, poklic in priložnostne dejavnosti; ob tem upoštevamo tudi njegovo starost, zavarovalno dobo, izbrano zavarovalno vsoto in dodatne informacije o zdravstvenem stanju ter drugih potencialnih tveganjih. Tako je mogoče tveganje ovrednotiti še bolj kot zgolj z upoštevanjem spola, hkrati pa so rizična življenjska zavarovanja za zavarovance z ugodnim življenjskim slogom cenovno še ugodnejša kot prej, saj smo jih ob prenovi še dodatno pocenili. Zavarovanki z ugodnim življenjskim slogom je sedaj zavarovanje dosegljivo po približno nespremenjeni ceni, moškemu z ugodnim slogom pa po občutno (povprečno za 40–50%) nižji ceni. Do takih razlik pride, ker je bila pred tem cena za moške okoli 75% višja od cene za ženske. Splošni rezultat sprememb je, da se zdaj zavarovancev in zavarovank ne obravnava diskriminatorno, vendar se postavlja vprašanje, ali je enaka obravnava res pravična, torej ali je prav, da ženska za enako začetno vplačilo enako mesečno rento prejema dalj časa, in ali je prav, da pri drugih življenjskih zavarovanjih ženske plačujejo več, kot bi jim bilo glede na statistike treba, in s tem kompenzirajo prenizko ceno za moške. ■

Alen Voje, PM, Poslovni Mediji in Tanja Pajot, Vodja statističnih analiz in razvoja zavarovanj, Zavarovalnica Triglav

Rizična življenjska zavarovanja

080 28 64

Zavarovanja smo dodatno pocenili, tako da so ženskam dostopna po približno nespremenjeni ceni, moškim pa so na voljo do 50% ceneje.





Levo: Še posebej v stresnih situacijah je pomembno, da za gibanje izkoristimo vsako prosto (ali tudi delovno) minuto.

Zgoraj: Zdravje gre skozi želodec. Bolj zdravo jemo, lepše živimo.

Bi radi dolgo živeli?

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) definira zdravje kot stanje "popolnega telesnega, psihološkega in socialnega blagostanja". To pomeni, da naše zdravje predstavlja ravnovesje telesnih, čustvenih, osebnih, duhovnih in socialnih prvin.

Želite užiti polno življenje čisto do srečnega konca (ta pa vedno pride, to je dejstvo)? Recepti so znani in silno preprosti. Manj obilna in kakovostna prehrana, redno in zmerno gibanje in čisto nič kajenja. Prazne marnje? Ne ne, tudi zavarovalnice mislijo tako (in če tako mislijo in to v svojih cenikih kažejo zavarovalnice, potem je že nekaj na tem).

ČE ZAČNEMO PRI ZELO OČITNIH REČEH

Pljuča res ne tekmujejo za miss univerzum, ampak koristi jim pa ne, če so skozinskoz zaprašena. Zrak pač ne gre skoznja, enostavno. In vseskozi so razdražena: »Kaj pa ta prah okoli nas in v nas?!« In to vodi v bolezen, in to tako bolezen, da moški zaradi pljučnega raka prezgodaj umrejo približno 20-krat pogosteje (kardilke imajo pri tem več sreče, za pljučnim rakom zbolijo le 10-krat bolj pogosto), če izpostavimo le najočitnejši vzrok (in če sploh ne omenjamo pogostejših srčnih bolezni in številnih drugih rakov, ki jim kardilci teže

uidejo). Seveda so izjeme, ki strastno kadijo vse do stotega leta in še čez, a pomislite, zaradi takega uspešnega kardilca boste mogoče ravno vi umrli toliko prej (ker statistika pa upošteva prav vse...).

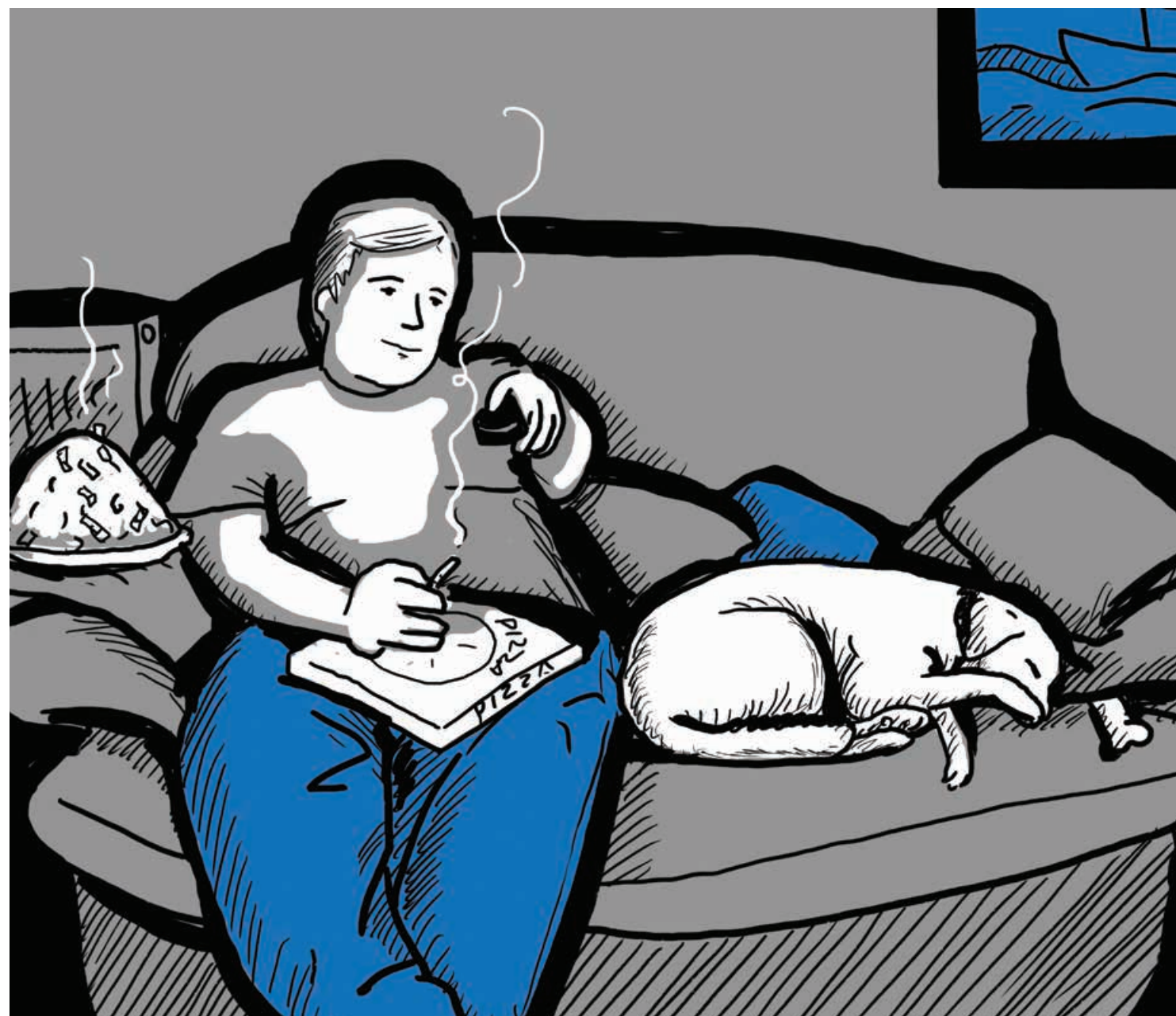
KO JE GIBANJE POČITEK

Malo manj očitna težava je preobilje in udobno življenje. Udobno življenje se zdi že fino, a to nam je ostalo iz časov, ko smo se morali veliko gibati in je bilo vsako mirovanje res počitek. Tako še vedno radi čepimo za zapečkom (in odkar teh ni več, za televizorji, računalniki), a ne zato, da bi počivali, pač pa kar tako, ker nimamo boljše ideje in je ta tako pri roki. Mi jo imamo! Veliko boljša, verjetno kar najboljša ideja je dolg sprehod po naravi. Dobra je za telo in duha, pa še jesti nam med hitro hojo ne prija. Nekateri radi tudi tečejo, tudi to je koristno in pretežno neškodljivo, če ni pretirano. Nekateri pa radi skačejo z dimnikov s padalom. Tudi

to nedvomno krepi duha, a je za telo včasih manj dobro (in vmes so še številni drugi športi in izzivi, ki so dobri za duha, a za telo včasih malo manj, tako spet ta statistika).

“Nič kajenja, zmerno gibanje, zdrava in uravnotežena prehrana”, to je preprost in učinkovit recept, za kvalitetno, zdravo in dolgo življenje ter ugodno zavarovanje.”

Zato zdravniki (in z njimi zavarovalničarji, ker to je članek v take vrste reviji) priporočajo predvsem športe, ki nas bodo držali pokonci do pozne starosti. Zavarovalnice si želijo nesmrtnih, zdravih zavarovancev, in vse, kar vodi k temu, jim je silno všeč! Premalo gibanja in neprimerna hrana sta razlog za povečano težo. Dobra novica je sicer, da povečana telesna teža



Levo: Pljuča res ne tekmujejo na miss univerzum, ampak koristi jim pa ne, če so skozinsko zaprašena.

ne povzročata pljučnega raka. Slabša pa je ta, da povzročata kar precej drugih, našim prednikom manj znanih bolezni, kot so težave s srcem in ožiljem ter sladkorna bolezen, ki je pri ljudeh s povečano telesno težo 20-krat bolj pogosta. Seveda pa naša teža ni odvisna le od tega, koliko se gibljemo. Enako je pomembno, koliko hrane pojedemo in kakšna je. In spet nam nagajajo predniki, ki jih nosimo s seboj. Radi dobro in veliko jemo, ker se je to v tisočletjih pogostega pomanjkanja izkazalo za koristno. Naše telo vseskozi kliče po hrani. Točneje, kliče po sladki in mastni hrani, ki omogoča dolgo in srečno življenje (če vseskozi živiš v pomanjkanju in tako hrano dobiš nekajkrat na leto, bo to gotovo držalo). A žal nas ravno ta kombinacija, ki je še pred nekaj stoletji omogočala preživetje, zdaj peha v prezgodnji grob. Že Hipokrat je rekel: "Hrana naj bo naše zdravilo!" Tega reka se danes nekateri držijo preresno, drugi zopet premalo odgovorno, dejstvo pa je, da z zdravim prehranjevanjem in zdravim načinom življenja varujemo zdravje in hkrati preprečujemo številne dejavnike tveganja za razvoj kroničnih oziroma civilizacijskih bolezni.

KAJ PET, DESET NA DAN POMAGA

Slovenci smo med najbolj debelimi na tem koncu Evrope, več kot dve tretjini moških in več kot polovica žensk ima previsoko težo (po Global Health Observatory Data Repository). Kako je mogoče, da se to zgodi nam, narodu športnikov? Zdi se, da

jemo preveč in narobe (in da ljubimo šport bolj po televiziji). Povprečen Slovenec nakupi 22 kg zelenjave na leto, ravno toliko pa poje tudi sladkorja, piškotov, čokolad in ostalih sladkarij. Poleg tega, da zaužije 40 kg kruha in 30 kilogramov mesa, popije še 27 litrov piva (STAT letopis 2012 www.stat.si/letopis/2012/14_12/14-03-12.htm). Nekaj zelenjave in sadja pridelava tudi sam (to ocenimo na tretjino), tako da vsak dan poje približno 100 g zelenjave.

Na velikem vzorcu se izkaže, da zavzeto uživanje zelenjave in sadja zagotovo resno znižuje pritisk (enako uspešno kot zdravila), in zdi se, da je predvsem listnata zelenjava koristna tudi kot preventiva proti raku. Da pa se bo to poznalo pri vašem zdravju, morate jesti vsaj šest ali več enot (torej skodelic ali kosov) na dan. In žal je tako, da vas ne bo obvarovalo dvajsetkratno, ampak se bo možnost srčnih in žilnih težav zmanjšala za približno petino (www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vegetables-full-story/). Kar pa vendarle ni zanemarljivo, če obvaruje ravno vas.

DRUGI MOTIVI, A SKUPNI CILJ!

Resda zavarovalnico ženejo drugi motivi kot vas, a cilj je skupen: da bi vi dolgo in srečno živeli. Zato lahko tudi njihova merila, s katerimi ocenjujejo, ali vam bo to res še dolgo uspevalo, vzamemo kot koristen napotek za naše življenje. ■

Gregor Hribar, Zeleni Zaboječnik

Cenejše življenjsko zavarovanje

Koncept za izračunavanje premij v Zavarovalnici Triglav imenujejo življenjski slog, s katerim zavarovanca umestijo v eno izmed treh kategorij (ki se cenovno razlikujejo), in sicer:

1. kadilec
2. nekadilec
3. nekadilec z zdravim življenjskim slogom

Pri vseh treh kategorijah pa se ob tem upošteva še: indeks telesne mase, poklic, navedene prostočasne dejavnosti, starost, zeleno zavarovalno dobo, pridobljene navedene informacije o zdravstvenem stanju ter morebitna druga potencialna tveganja.

Tako je lahko ob zdravem in nenevarnem življenjskem slogu, ki prinaša manj tveganja, tudi vaše življenjsko zavarovanje cenejše.

'Tveganje' je osebna stvar

Finančno tveganje ne ogroža našega zdravja, pa vendar je finančna neizobraženost in posledična neaktivnost velikokrat glavni razlog za sprejemanje tveganj, katerih posledic se ne zavedamo dovolj jasno.

Dokler se bodo osnovnošolci učili predvsem o tem, kako se imenuje prst v zmernem pasu, in ničesar o tem, kako deluje denar, bomo ostali finančno nepismeni in tako lahek plen potrošniške družbe. Običajen človek s srednješolsko ali univerzitetno izobrazbo si ni sposoben izračunati, koliko bo plačal za običajen kredit (preprost obrestni račun), kaj šele da bi razumel in predvidel tveganja v finančni industriji. Običajnim zdravstvenim tveganjem je posameznik ves čas izpostavljen. Že zgodaj v otroštvu spoznamo, kakšne so posledice nespametnega ravnanja, saj račun objestnosti hipoma plačamo z lastnimi buškami. Seveda se učimo tudi preprostih posledic lastne neučakanosti, ko zapravimo žepnino še pred koncem meseca. Vendar večina staršev v takih trenutkih naredi napako in nam manjkajoči drobiž posodi. Takrat nam zleze pod kožo prepričanje, da denar nastaja na bankomatu in da si je treba z njim samo postreči.

TVEGANJE FINANČNE SAMOSTOJNOSTI

Sodobni človek ni sposoben dolgo prenašati frustracij lastnih omejitev na finančnem področju. Krediti in limiti so tako vabljivi in le korak od naših želja, da si ne moremo predstavljati, da bi za kakšno stvar varčevali, ko pa jo imamo lahko že jutri in bomo potem po malem odplačevali svoje dolgovce. Seveda pa je, po malem tukaj in po malem tam, kmalu vsega preveč, in hitro se lahko poslovimo od finančne samostojnosti in suverenosti.

V potrošniški družbi, v kateri živimo, stvari ne kupujemo zato, ker bi jih potrebovali, ampak zato, ker si jih želimo. Družba nas prepričuje, da je za naše blagostanje nujno, da si privoščimo potovanja, obleke, avtomobile in podobne dobrine. Pri nakupovanju čutimo zadovoljstvo, dobimo občutek nadzora nad svojim življenjem in potrdimo svoj socialni status. Poleg tega si z veseljem predstavljamo, kako bo, ko bomo na dopustu, ko bomo vozili avto zaželele znamke ali ko bomo oblekli zaželeto obleko. Da opravimo nakup, nas mora prodajalec samo malce potisniti na polje odločitve. Veselje ob odločitvi je potem samo korak od nas.

KAKO DALEČ VIDIM?

Pri pokojnini in zagotavljanju socialne varnosti pa je drugače. Čeprav naj bi s sklenitvijo pokojninskega varčevanja kakovost življenja v nekem obdobju povečali, je dejstvo, da smo pri teh naložbah prisiljeni razmišljati o oddaljenem času, ko ne bomo več na višku svojih moči. Tako od nas zdaj, ko smo na vrhuncu moči, pa imamo vseeno obilico finančnih in drugih težav, zahtevajo razmišljanje o tem, da bo čez nekaj let slabše, česar pogosto ne moremo sprejeti. Namesto da bi ugotovili, da moramo za to, da bomo v starosti lahko živeli človeka vredno življenje, narediti več, takšno razmišljanje rajši prekinemo in odločanje o tem odmaknemo v

nedoločeno prihodnost. Pričakujemo tudi, da bo lahko na tem področju za nas še naprej skrbela država, čeprav je to na žalost vse manj verjetno. Pri vsem skupaj je hecno, da nas prodajalci finančnih produktov za varno starost k nakupu prepričujejo z idejo, da bomo na starost, če denarja ne bomo potrebovali za kaj nujnejšega, lahko potovali. Številni na tako prepričevanje nasedejo in se niti ne zavedajo, da bodo najbrž pri sedemdesetih srečni, če bodo lahko šli samostojno v trgovino, in ne bodo niti pomislili na pot okoli sveta.

PRAVE VREDNOTE

Žal živimo v kulturi, ki pomen denarja in z njim povezanih vrednot razume narobe. Skromnost in delavnost sta na primer čudoviti vrednoti, ki pa sta lahko, če ju vzamemo iz konteksta blagostanja in obravnavamo sami na sebi, tudi škodljivi. Ko se z delodajalcem pogovarjamo o svoji plači, nam skromnost ne bo pomagala, da bomo poskrbeli zase in za družino. Če mislimo, da nam bo zgolj delavnost omogočila človeka vredno življenje, prav tako. Ko zardimo, ko nas kdo vpraša, koliko je vreden izdelek ali storitev, s katero se preživljamo, smo na pravi poti, da bomo ostali tam, kjer smo. Nezasodoljni s svojim finančnim stanjem. Ne glede na to, kako težko nam je, bi bilo izobraževanje, ki bi si ga morali najbolj nujno privoščiti, tisto, povezano z delovanjem denarja. ■

dr. Aleksander Zadel, Inštitut CAR

tvégati -am dov. in nedov.

1. za doseg cilja iti v nevarnost a) da se doživi kaj nezaželenega, slabega: nikoli ne tvega, igra zelo previdno; drzni, pogumni tvegajo; kdor gre v gorečo hišo, tvega, da se zaduši / tvegati napad; ni tvegal priti / zdravniki operacije niso tvegali / tvegati pljučnico; tvegati poraz, posmeh / tvegati nevarnost izpostaviti se nevarnosti b) da se izgubi kaj: tvegati premoženje; tvegati življenje za prijatelja; ekspr. tvegati glavo

2. publ. biti v nevarnosti zmote, očitkov: tvegati napoved, trditev

(vir: SSKJ)



Dobra podjetja so vedno eno dobro idejo pred konkurenti

Coca Cola je popolnoma običajna, kadar greste v McDonald's, nekateri jo obožujejo, nekateri malo manj. Manj običajna pa je v vašem naložbenem portfelju, zato pa ne manj privlačna, sploh če vemo, da je ena najstarejših delnic s konstantno donosnostjo.

Star pregovor pravi: "Nisem tako bogat, da bi kupoval poceni." Imajo tudi svetovno znane blagovne znamke, ki sestavljajo sklad Top Brands, ti dve lastnosti: so dobre in drage?

Ključno razliko med klasičnimi industrijskimi podjetji in podjetji z močnimi in svetovno priznanimi blagovnimi znamkami lahko ponazorimo z zgodbo, ki govori o jabolkah in idejah in ki pravi: če imam jaz jabolko in imaš ti jabolko ter si jabolki izmenjava, bova še vedno imela vsak po eno jabolko. Če pa imam jaz idejo in imaš ti idejo ter si ideji izmenjava, bova imela vsak po dve ideji. In če sta ideji dobri, bo rezultat najine izmenjave bistveno boljši kot zgolj seštevek dveh idej. Podjetja z močnimi blagovnimi znamkami so podjetja, ki imajo "ideje", ki so vredne bistveno več kot stroški, potrebni, da so bile te ideje uresničene. Ampak tudi delnice dobrih podjetij so včasih "drage" in obratno. Ocenjevanje, kdaj so delnice dobrih podjetij "poceni" in kdaj "drage", je naloga finančnih strokovnjakov, ki upravljamo vzajemni sklad Triglav Top Brands.

Razpršenost je pri vlaganju v vzajemne sklade bistvenega pomena. Kako je za razpršenost poskrbljeno v tem primeru? Ideje so sila, ki vrtilo kolo zgodovine, in imajo tri ključne lastnosti. Imajo neomejen rok trajanja, ne "obrabijo" se, hkrati pa omogočajo neomejeno hkratnost svoje uporabe. Idejo lahko "uporabljamo" vsi hkrati. Ampak v trenutku, ko začnejo vsi v panogi hkrati uporabljati isto idejo, začne ugašati dodana vrednost te ideje za podjetje, ki jo je ustvarilo in prvo uporabilo. Tretja pomembna lastnost ideje je, da je njihova produkcija praktično neomejena. Dobra podjetja so tista podjetja, ki so vedno eno "dobro idejo" pred konkurenti. Dobre ideje in močne blagovne znamke najdemo v vseh dejavnostih in v vseh regijah po svetu. To že samo po sebi zagotavlja razpršenost naložb našega sklada Triglav Top Brands.

Ali v tujini obstajajo primerljivi skladi in kaj se je s temi skladi dogajalo v obdobju korekcije 2007/08? Tveganje pri naložbeni strategiji, ki jo vlagatelj ponujamo z vzajemnim skladom Triglav Top Brands, je nižje od povprečnega tveganja svetovnih delniških trgov. V obdobju padca kapitalskih trgov v času od leta 2008 do marca 2009 je bil padec vrednosti naložb v delnice podjetij z močnimi blagovnimi znamkami bistveno nižji od padca vrednosti trga. Hkrati so te delnice v obdobju, ki je sledilo veliki finančni krizi, dosegale nadpovprečne stopnje rasti.

Kakšna je politika vodenja sklada? Vzajemni sklad Triglav Top Brands je aktivno upravljani sklad, kar pomeni, da za izbor naložb skrbi ekipa visoko strokovno usposobljenih analitikov in upravljavcev. Njihova ključna naloga je, da ocenjujejo vrednost delnic posameznih podjetij ter njihovo potencialno rast. To sta ključna kriterija, po katerih se delnice vključujejo v portfelj sklada.

Sklad hkrati zagotavlja razpršeno naložbeno strukturo, zato imajo vlagatelji korist od pozitivnih učinkov diversifikacije. Deleži posameznih delnic v skladu se v povprečju gibljejo med 2 % in 4 %, kar vlagateljem zagotavlja, da ob nepredvidenih dogodkih, ko delnica posameznega podjetja nadpovprečno zaniha navzdol, učinek na vrednost sredstev celotnega sklada ni prevelik.

Nekateri so mnenja, da je bolje neposredno vložiti v delnice družbe Bayer AG ali Amazon. Je vlaganje v sklad primernejše in zakaj? Vzajemni sklad je naložbena oblika, ki vlagateljem ponuja visoko stopnjo razpršitve sredstev, ne glede na vrednost njihovega vložka, česar z nakupom posamezne delnice ni mogoče doseči. Vzajemni sklad kot naložbena oblika vlagateljem ponuja tudi aktivno upravljanje sredstev s strani ekipe visoko strokovno usposobljenih analitikov in upravljavcev. Zaradi obeh omenjenih lastnosti je vlaganje v vzajemne sklade za manjše vlagatelje primernejše od nekaterih drugih oblik vlaganja. Sredstva vlagatelja so razpršena in hkrati strokovno upravljana.

Kakšna ekipa skrbi za to in kaj vse je pomembno? Naš sklad upravlja upravljavec, ki je odgovoren za njegovo poslovanje. Pri izboru naložb mu pomaga ekipa osmih upravljavcev oziroma analitikov, ki so specializirani za analizo posameznih panog ali geografskih področij. Naloga upravljavca sklada je, da iz nabora delnic izbere tiste, ki imajo najvišji potencial rasti in so hkrati primerne za udeležanje naložbene strategije sklada. Pri upravljanju sklada imajo pomembno vlogo tudi sodelavci s področja upravljanja s tveganji, ki skrbijo, da je naložbeno tveganje sklada vedno pod nadzorom ter da se giblje v okvirih, ki jih predvideva naložbena politika.

Verjetno je med delnicami npr. eBaya in Coca Cole precejšnja razlika. Ključna je izvirnost in dolgoročna vzdržnost poslovnega modela posameznega podjetja. Pri visokotehnoloških podjetjih, ki delujejo v dejavnosti storitev, namenjenih končnemu potrošniku, je zelo pomembno, da imajo ta podjetja močan tržni položaj. S tem je zagotovljen učinek "mreže". Metcalfov zakon pravi, da vrednost mreže narašča s kvadratom števila uporabnikov, ki so v to mrežo vključeni. Logika ustvarjanja vrednosti je v podjetjih, kot je eBay, torej popolnoma drugačna kot v klasičnih industrijskih podjetjih. Direktor družbe Coca Cola je nekoč dejal: če bi naše podjetje v naravni nesreči izgubilo vse premoženje, bi preživel, če pa bi kupci Coca Cole v naravni nesreči izgubili spomin – bi podjetje bankrotiralo. Ta izjava kaže, kakšna vrednost se lahko skriva v zelo elementarnih človeških vzgibih, kot je npr. pripadnost. ■

Primož Inkret, MBA, PM, Poslovni Mediji



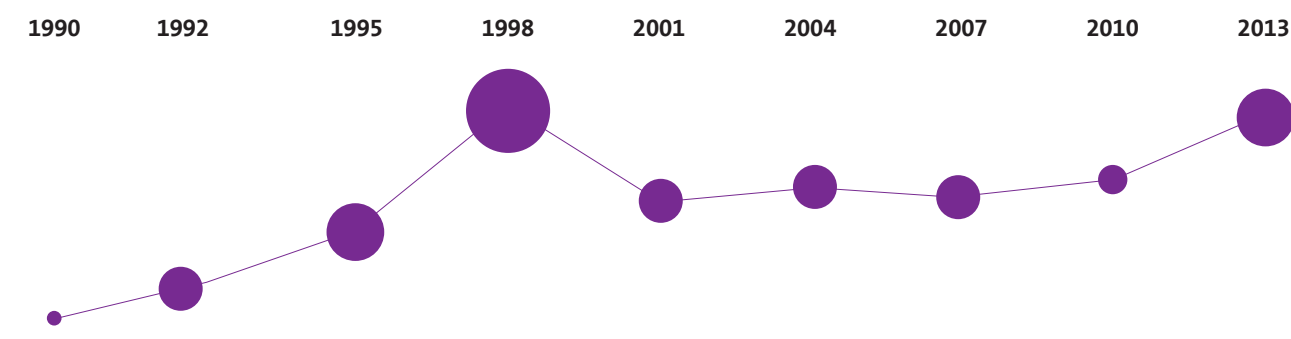
dr. Samo Javornik, član uprave Triglav Skladi

5 LASTNOSTI SKLADA

TRIGLAV TOP BRANDS

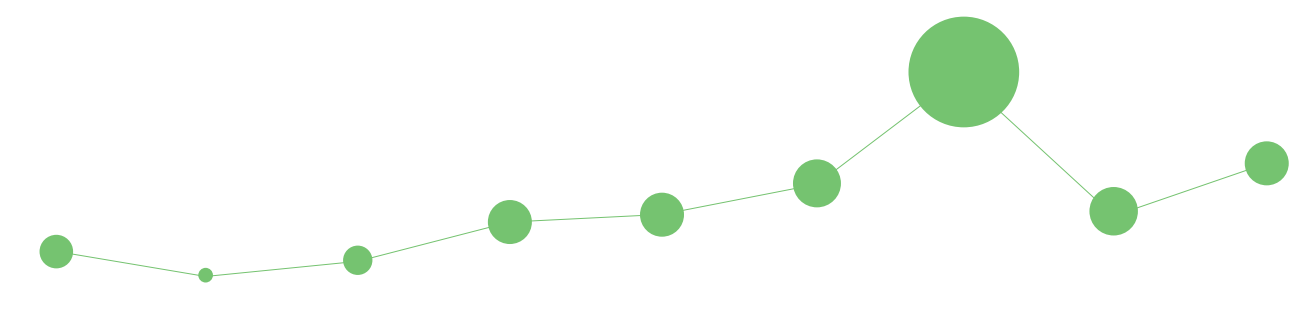
- Naložbena politika:** investiranje v podjetja, ki upravljajo najprepoznavnejše blagovne znamke na svetu
- Priporočena ročnost:** dolgoročno (> 5 let)
- Stopnja tveganja:** 6/7
- Stroški:** vstopni: največ 4 % / izstopni: 0 / upravljavska provizija: 2,50 %
- Za koga:** za vse, ki iščejo dobro razmerje med pričakovano donosnostjo in tveganjem ter stabilnost naložbe in visoko razpršenost

Gibanje izbranih vrednosti delnic podjetij, ki so vključene v portfelj sklada Triglav Top Brands.

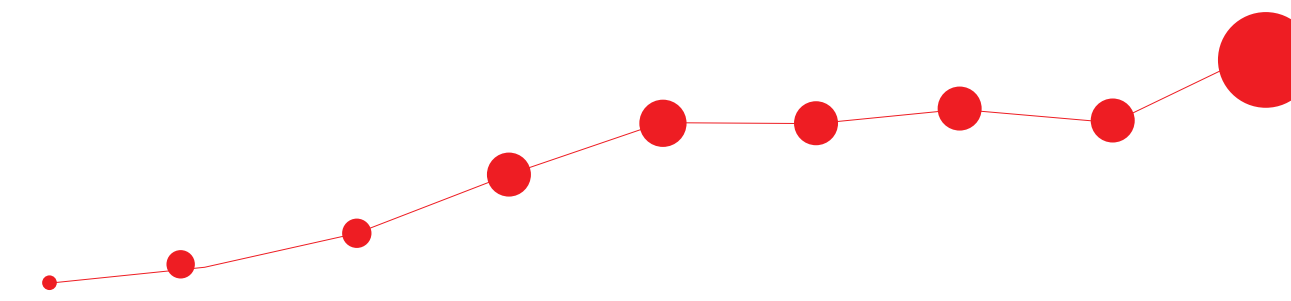


COCA COLA: legendarno podjetje s še bolj legendarnim izdelkom, ki obstaja že od leta 1886.

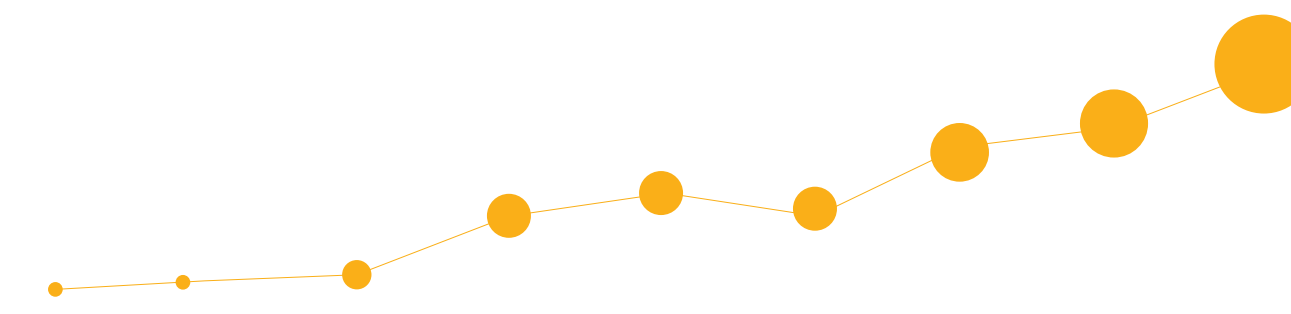
TOYOTA: največji svetovni in japonski proizvajalec avtomobilov z več kot 300.000 zaposlenimi in 522 podružnicami.



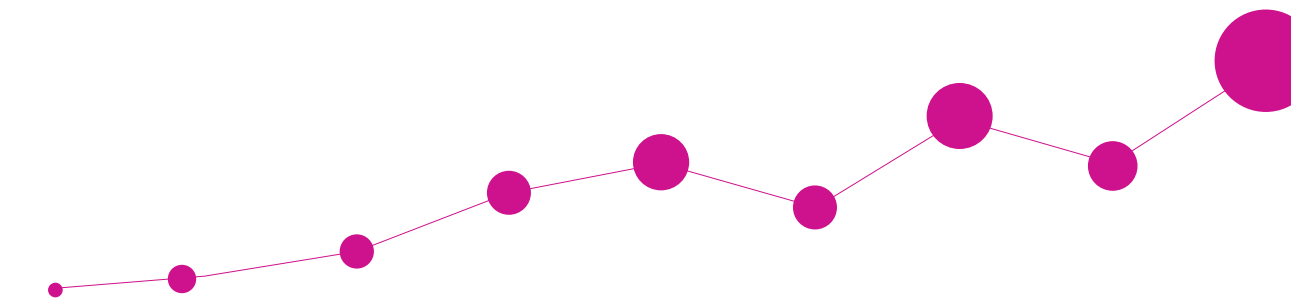
JOHNSON & JOHNSON: podjetje s 128-letno tradicijo, ki proizvaja številne izdelke za osebno nego, je na borzi prisotno vse od leta 1944.



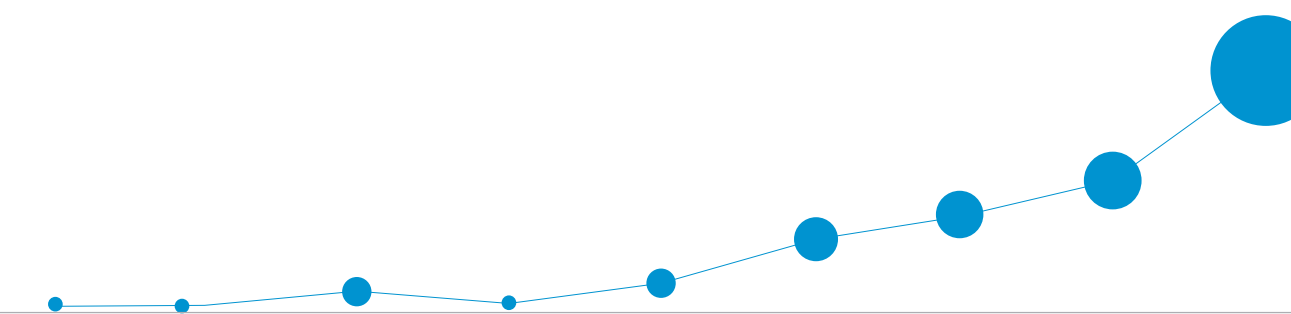
NESTLÉ: švicarska multinacionalka je nastala leta 1905 in danes zaposluje okrog 328.000 ljudi.



HEINEKEN: podjetje, ustanovljeno leta 1864, ima v lasti več kot 125 pivovarn v več kot 70 državah sveta.



SAMSUNG: južnokorejski tehnološki velikan je tako velik, da bi bil po svojih prihodkih 35 največje gospodarstvo na svetu.



Razkritja/opombe
Kot vir podatkov za vse grafične prikaze je uporabljen informacijski sistem Bloomberg. Vrednosti delnic izbranih podjetij so izražene v lokalnih valutah izdajateljev (Coca Cola, Johnson & Johnson v ameriških dolarjih, Nestlé v švicarskih frankih, Heineken v evrih, Toyota v japonskih jeni, Samsung v južnokorejskih wonih). Za številna, predvsem neameriška podjetja daljše časovne vrste (historičnih podatkov) o gibanju cen delnic ni na voljo. Zaradi enake obravnave oziroma primerljivosti grafičnih prikazov je tako zajeto obdobje od leta 1990 dalje. Pretekli donosi ne zagotavljajo prihodnjih donosov.

Medicina, ki premaguje sodobne bolezni

Vsako leto na novo zboli več kot 20.000 delovno sposobnih ljudi. Poleg preventive, za katero lahko poskrbi vsak posameznik, nam v boju proti sodobnim boleznim pomagajo tudi najnovejši medicinski dosežki.

Dejavniki življenjskega sloga, dedni dejavniki in staranje prebivalstva so nevarnostni dejavniki za najpogostejše bolezni, ki imajo tudi visoko umrljivost. Nekaterim bolnikom uspe s spremembo načina življenja zaustaviti ali vsaj upočasniti proces razvoja bolezni, nekateri se zatečejo k alternativam ali iščejo nove metode zdravljenja. Preventivno pa se lahko v okviru življenjskih zavarovanj Zavarovalnice Triglav z dodatnimi paketi pred ključnimi rizičnimi boleznimi zavarujete in tako poskrbite za dodatno varnost in finančno pomoč.

ENAKI NEVARNOSTNI DEJAVNIKI ZA RAZLIČNE BOLEZNI
Med nevarnostnimi dejavniki so najpomembnejši tisti, ki so posledica življenjskih navad – visok krvni tlak, visoka vrednost krvnega sladkorja, visok holesterol v krvi, kajenje, telesna nedejavnost, debelost in prekomerno uživanje alkohola. Skupni so štirim boleznim, ki so pogost vzrok smrti – to so možganska kap, srčni infarkt, rak in akutna ledvična okvara. V letu 2011 je v Sloveniji 32 % vseh umrlih umrlo zaradi raka, 6 % zaradi možganske kapi, 5 % zaradi srčnega infarkta in 1 % zaradi ledvične odpovedi. Še pomembnejše je, da so to najpogostejši vzroki invalidnosti, zaradi česar predstavljajo velik zdravstveni, družbeni in gospodarski problem. Omenjene bolezni ne prizadenejo samo bolnika, temveč tudi družino in družbo.

“Nekaterim bolnikom uspe s spremembo načina življenja zaustaviti ali vsaj upočasniti proces razvoja bolezni.”

PRIHODNOST BOLEZNI JE V ROKAH BOLNIKA
Mehanizem nastanka srčnega infarkta in možganske kapi je nenadna zamašitev žil s krvnim strdkom, ki zraste na žilni steni (ateroskleroza) ali ga prinese kri iz oddaljenih organov. Strdek prekine dovajanje kisika tkivom, kar povzroči odmiranje srčne mišice oziroma možganskega tkiva. Pri zdravljenju obeh bolezni je najpomembnejši napovedni dejavnik izida čas. Več časa ko preteče od začetka zamašitve žile do vzpostavitve normalnega krvnega obtoka, večji del tkiva je nepopravljivo okvarjen, kar je povezano z večjo invalidnostjo in smrtnostjo. Sodobni način zdravljenja bolnikov z možgansko kapjo zaradi nenadne zamašitve žile je raztapljanje zamaškov možganskih arterij z zdravili (tromboliza), ki se mora začeti v treh urah po nastanku kapi. Če je uspešno, se strdek stopi, žila postane ponovno prehodna in možgani spet dobijo dovolj kisika za delovanje. Prej ohromele okončine lahko bolnik spet premika, če ni mogel govoriti, spregovoriti. Bolnike s srčnim infarktom zdravimo s perkutano koronarno intervencijo (PCI). Pri tem postopku prek večjih arterij rok ali nog

v srčne arterije s posebnimi katetri uvedemo majhen balon. Z njim strdek zdrobimo, zoženi del arterije razširimo in pri več kot 80 % bolnikov vstavimo še žilno opornico (koronarni stent). Okrevanje po možganski ali srčni kapi je dolgotrajno. Pomembno je zdravljenje z zdravili, ki preprečujejo strjevanje krvi, kot sta acetylsalicilna kislina in klopidoogrel. Opustitev teh zdravil pogosto pripelje do ponovne zamašitve žile, ki ima zelo visoko umrljivost. Poleg tega je potrebno tudi jemanje zdravil za zniževanje krvnega tlaka in za zniževanje holesterola v krvi. Bolniki po žilnem dogodku z zamašitvijo so zato v primerjavi z ostalimi v večji nevarnosti, da doživijo ponoven srčno-žilni zaplet (angino pectoris, ponoven srčni ali možganski infarkt). Prihodnost bolezni je v veliki meri v rokah bolnika. Redna zmerna telesna dejavnost, ki traja vsaj pol ure dnevno, prehrana z malo soli in nasičenih maščob, bogata s sadjem in vlakninami, prenehanje kajenja, urejeni krvni tlak, maščobe in krvni sladkor so pogoj za zmanjšanje verjetnosti ponovnega žilnega dogodka. Danes lahko bolniki tudi po težki klinični manifestaciji žilne bolezni živijo še dolgo, produktivno in kakovostno.

RAZLIČNA OBOLENJA Z ISTIM IMENOM
Rak ni ena sama bolezen, pač pa več sto različnih, ki lahko vzniknejo v vseh tkivih in organih človeškega organizma. Z redkimi izjemami je bolezen starejših ljudi, in starejše ko je prebivalstvo, več je v njem bolnikov z rakom. Od rojenih v Sloveniji leta 2009 bosta do svojega 75. leta starosti predvidoma za rakom zbolela eden od dveh moških in ena od treh žensk. Rak nastane zaradi nepovratne spremembe celice, ki vodi v nenadzorovano rast tumorja. Najpogostejši raki pri nas so rak kože, debelega črevesa in danke, pljuč, dojke in prostate. Kirurgija je najstarejša in tudi danes najpogostejša oblika zdravljenja raka, pogosto kombinirana z drugimi oblikami zdravljenja. Operiranih je približno 60 % bolnikov z rakom. Pri zdravljenju raka z zdravili, ki uničujejo rakaste celice in zavirajo njihovo rast, uporabljamo citostatike (kemoterapijo), hormonska zdravila in zadnje čase tudi t. i. tarčno zdravljenje (monoklonska protitelesa in zaviralci tirozinkinaz). To so zdravila, ki so usmerjena samo na rakavo celico, so zato učinkovitejša in imajo manj spojov. Obsevanje (radioterapija) uporablja visoke odmerke visokoenergetskih žarkov ali delcev, ki uničujejo rakaste celice v ciljnem delu telesa. Biološko zdravljenje (imunoterapija) spodbuja telesu lastne mehanizme, ki so naperjeni proti razrasti rakastih celic. Gensko zdravljenje odkriva manjkače ali okvarjene gene, ki povzročajo nastanek raka, in jih nadomešča z normalnimi kopijami. Klinične raziskave, v katerih na ljudeh preizkušamo nove načine zdravljenja, so

ZANIMIVE INFORMACIJE



Drugo zdravniško mnenje

Brošura Drugo zdravniško mnenje

Je na voljo za več kot 90 različnih bolezni, podrobneje navedenih v brošuri. Zajema: komentar diagnoze bolezni, komentar postopka zdravljenja in priporočila. Prenesite brošuro na: triglav.si/datoteke/mso_brosura



Moj dnevnik zdravja

Spletna brošura za zdrav življenjski slog je na voljo na spletni strani www.zdravstvena.net/zdravo-zivljenje

Na kratko: V dnevniku lahko preberete, kako obvladovati najpogostejše dejavnike tveganja.

primerne predvsem za bolnike, pri katerih standardno zdravljenje ni bilo učinkovito.

POGOSTA IN NEVARNA, Vendar NEOZDRAVLJIVA
Kronična ledvična bolezen je nepovratno slabšanje ledvičnega delovanja, ki se kaže s prisotnostjo krvi in beljakovin v seču vsaj tri zaporedne mesece. Najpogostejša vzroka za zmanjšano očiščevalno sposobnost ledvic sta sladkorna bolezen in zvišan krvni tlak v povezavi z aterosklerozo. Bolezen napreduje zelo počasi in lahko privede do končne odpovedi ledvic, ko mora bolnik pričeti z zdravljenjem z dializo ali pa mu morajo ledvico presaditi. Prvi ukrep pri zdravljenju je sprememba življenjskega sloga. Usihanje ledvičnega delovanja lahko upočasnimo s pravočasnim zdravljenjem visokega pritiska, z zmanjševanjem izločanja beljakovin v seču, prenehanjem kajenja, z znižanjem prekomerne telesne teže in ustrezno dieto. Bolniki s to boleznijo pogosteje zbolevaljo in umirajo za drugimi boleznimi, zlasti srčno-žilnimi. ■

Katja Jarm, dr. med., spec. javnega zdravja

OSNOVNI PAKET ZAVAROVANJA HUJŠIH BOLEZNI IN POŠKODB.

OSNOVNI PAKET KRIJE PRVI POJAV ENE OD 4 HUJŠIH BOLEZNI.

1 Rak:
Rak je bolezen, za katero sta značilna nenadzorovana rast rakavih celic in njihova sposobnost širjenja v okoliška tkiva ali migracij na oddaljena mesta (metastaze). Opraviti je treba histologijo tkiva in izdelati histološki izvid. Rak na osnovi vrste celic, iz katerih je zgrajen, klasificiramo kot: karcinom, sarkom, limfom, levkemijo, seminom, disgerminom, blastom ali melanom. Jamstvo ne vključuje displazije (predhodnega stadija raka), karcinomov "in situ", kožnih rakov (karcinoma bazalnih in ploščatih celic), melanoma T1aN0M0, karcinoma prostate T1N0M0G1, seminoma T1N0M0 in vsakršnih tumorjev, če je poleg tumorja ugotovljena prisotnost virusa HIV.

Izbirate lahko med dvema paketoma

080 28 64

1. Osnovni: krije prvi pojav ene od 4 hujših bolezni

2. Razširjeni:

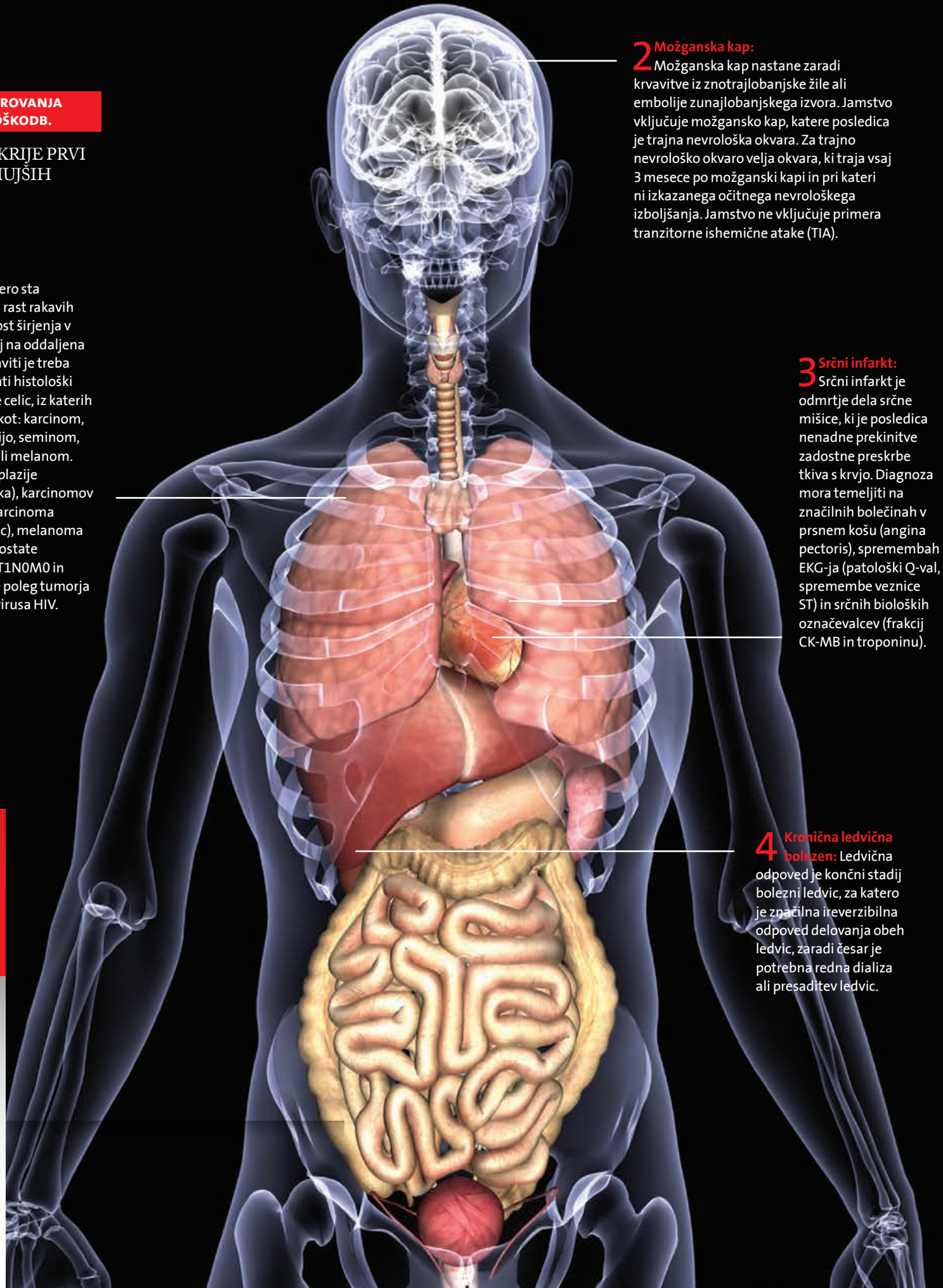
Za odrasle:
a.) 23 hujših bolezni in poškodb
b.) drugo zdravniško mnenje

Za otroke:
a.) 20 hujših bolezni in poškodb
b.) genetska analiza Triglav DNK

2 Možganska kap:
Možganska kap nastane zaradi krvavitve iz znotrajlobanjske žile ali embolije zunajlobanjskega izvora. Jamstvo vključuje možgansko kap, katere posledica je trajna nevrološka okvara. Za trajno nevrološko okvaro velja okvara, ki traja vsaj 3 mesece po možganski kapi in pri kateri ni izkazanega očitnega nevrološkega izboljšanja. Jamstvo ne vključuje primera tranzitorne ishemične atake (TIA).

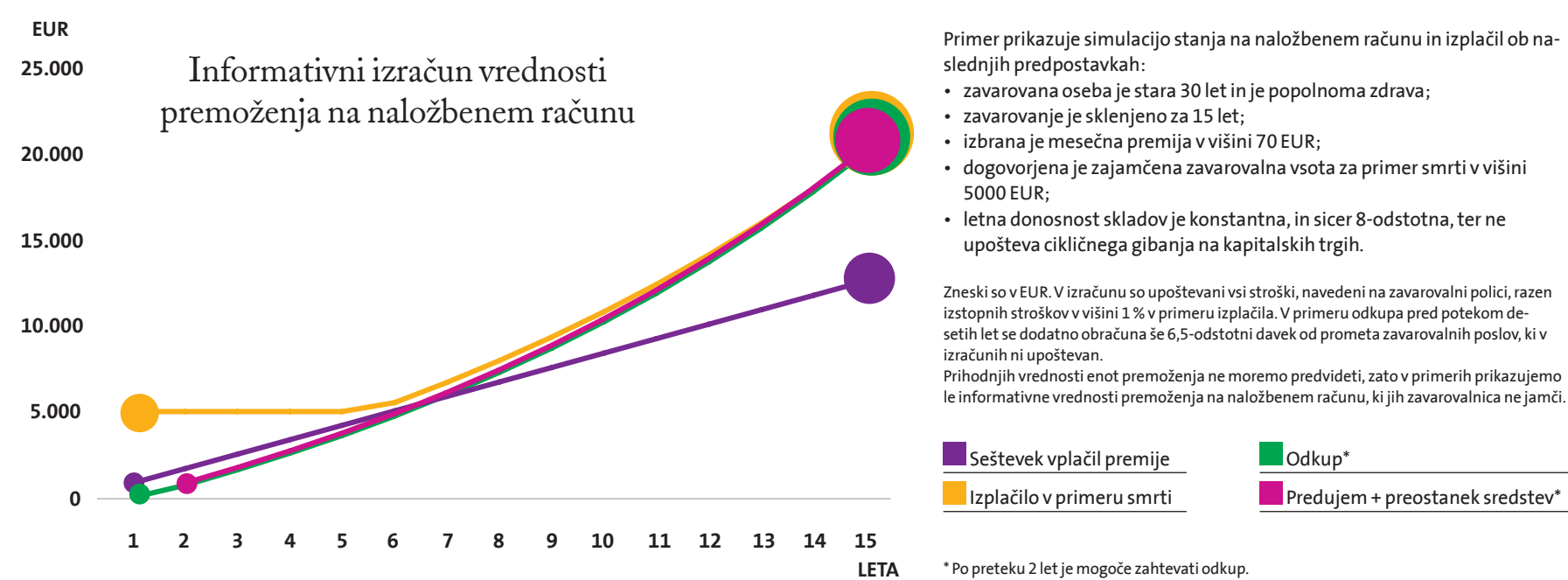
3 Srčni infarkt:
Srčni infarkt je odmrtje dela srčne mišice, ki je posledica nenadne prekinitve zadostne preskrbe tkiva s krvjo. Diagnoza mora temeljiti na značilnih bolečinah v prsnem košu (angina pectoris), spremembah EKG-ja (patološki Q-val, spremembe veznice ST) in srčnih bioloških označevalcev (frakcij CK-MB in troponinu).

4 Kronična ledvična bolezen: Ledvična odpoved je končni stadij bolezni ledvic, za katero je značilna ireverzibilna odpoved delovanja obeh ledvic, zaradi česar je potrebna redna dializa ali presaditev ledvic.



Predujem raje kot odkup

Nepredvideni izdatki? Nakup avta, plačilo šolnine, poroka, rojstvo otroka, potovanje, premostitev začasne finančne stiske? Ena izmed rešitev je izplačilo dela sredstev – predujem – s police življenjskega, naložbenega ali investicijskega zavarovanja.



Pri sklenitvi zavarovalne pogodbe ste verjetno ob izbiri najprimernejše oblike življenjskega zavarovanja tehtali tudi prednosti, ki jih nudijo življenjska zavarovanja v primerjavi z naložbami in ostale finančne produkte. Prav gotovo je ena izmed njih fleksibilnost, predvsem z vidika dostopa in razpolaganja s sredstvi na računu v obliki predujma.

Dostop do sredstev na računu življenjskega zavarovanja je omogočen v obliki:

- **izredne prekinitve zavarovanja** (v zavarovalniškem izrazoslovju poznane kot »odkup zavarovanja«),
- predčasnega/občasnega črpanja sredstev v obliki **predujma**.

Naj vam v nadaljevanju predstavimo razliko med odkupom in predujmom in tako tudi pojasnimo, zakaj predujem raje kot odkup.

ODKUP

Zavarovalnica zavarovalcu izplača odkupno vrednost zavarovanja, če je to določen čas že v veljavi (običajno dve leti) in če zavarovalec hkrati izpolnjuje kategega izmed konkretnih primerov za odkup, navedenih v zavarovalnih pogojih. V postopku uveljavljanja odkupa zavarovalec svoj zahtevek dokazuje z ustrežno dokumentacijo. Odkupna vrednost se izračuna na podlagi t. i. odkupnih faktorjev, ki so izračunani glede na prvotno dogovorjeno zavarovalno dobo. Ob izplačilu odkupne vrednosti je zavarovalnica v primeru, da je prekinitve zavarovanja izvedena pred potekom desetih let od sklenitve zavarovanja, dolžna obračunati in plačati 6,5-odstotni davek od prometa zavarovalnih poslov, in sicer od višine odkupne vrednosti, predhodno pa obračuna tudi izstopne stroške (1 %). Predčasna prekinitve pogodbe praviloma pomeni višje stroške za zavarovalca. Z izplačilom odkupne vrednosti zavarovalna pogodba ugasne, prav tako tudi zavarovalno kritje osnovnega in dodatnih zavarovanj.

PREDUJEM

V primeru, da pride do nepredvidenega dogodka in potrebuje zavarovalec finančna sredstva pred potekom zavarovalne dobe, hkrati pa želi tudi

v prihodnje ohraniti zavarovanje, lahko zahteva izplačilo predujma. Višina in pogostost izplačila predujma sta odvisna od vrste zavarovanja, pri čemer znaša višina do 80 % odkupne vrednosti pri življenjskih in naložbenih zavarovanjih ter do 90 % vrednosti rednih enot premoženja pri investicijskih zavarovanjih. Pri slednjih lahko zavarovalec zahteva predujem že v mesecu po plačilu začetnega vplačila – pod pogojem, da so sredstva na osebem računu presešla določen minimalni znesek –, pri naložbenih in življenjskih zavarovanjih pa po tem, ko je vplačanih 24 mesečnih premij. Tudi pogostost izplačila predujma je odvisna od vrste zavarovanja: pri klasičnih in naložbenih zavarovanjih možnost predujma nastopi po preteku dveh let od zadnjega predujma, pri investicijskih zavarovanjih pa je število predujmov neomejeno in je v celoti odvisno od višine sredstev na osebem računu. Izplačilo predujma ni obdavčeno, saj ostane zavarovanje še naprej v veljavi. Zavarovalec namreč še vedno vplačuje zavarovalno premijo, zavarovalnica pa mu nudi jamstvo v višini zajamčene zavarovalne vsote, zmanjšane za izplačani predujem. Nadaljujejo se tudi dodatna zavarovanja. Kolikor zavarovalec kasneje razpolaga z zadostnimi finančnimi sredstvi, lahko izplačani predujem tudi vrne.

“Izplačilo predujma ni obdavčeno, saj zavarovanje ostane še naprej v veljavi.”

Izplačilo predujma predstavlja enostaven dostop do sredstev, še nadalje aktivno zavarovalno pogodbo in zavarovalno jamstvo ter prijazno davčno obravnavo. Naštete prednosti je pri finančnih odločitvah, usmerjenih v dolgoročno naložbo vaših sredstev, vsekakor smiselno imeti v mislih. Trudimo se namreč, da bi življenjska zavarovanja poleg finančne varnosti, ki je lastna zavarovalnim produktom, predstavljala tudi možnost dostopa do privarčevanega denarja v primeru nepredvidenega. ■

Martina Polančec, mag., Direktorica za izvajanje osebnih zavarovanj,
Zavarovalnica Triglav

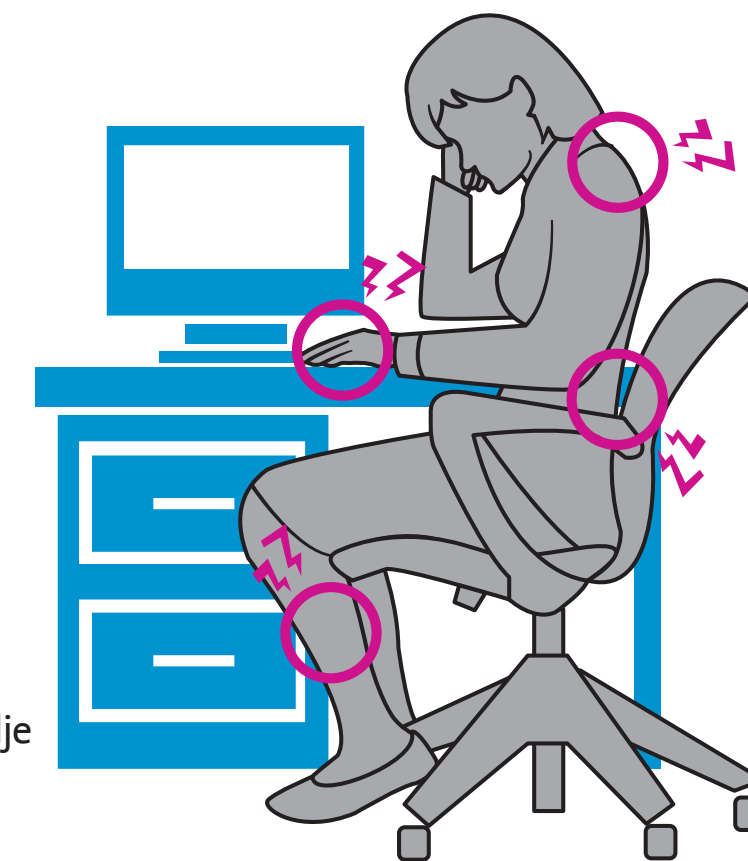
Koliko predujma lahko dobim?

080 28 64

Preverite, do kolikšne vsote ste upravičeni vi. V vseh poslovalnicah, pri svetovalcih ali na e-poštnem naslovu info-osebna@triglav.si

Telesna aktivnost na delovnem mestu

Delo je prav gotovo bistvenega pomena za osebni in družbeni razvoj ter za oblikovanje in razvoj lastne osebnosti. Kako pa lahko sami poskrbimo, da bomo vse to zmožni ustvarjati čim dlje in čim bolj kakovostno?



Da se na delovnem mestu počutimo dobro, moramo poskrbeti sami. Velja, da je pri delu uspešen tisti človek, ki zna najbolj povezati svoje sposobnosti, znanje, izkušnje, ki se zna prilagoditi zahtevam in pričakovanjem delovnega okolja in pri tem ohranjati zadovoljstvo s sabo ter dobre odnose z drugimi in samim seboj. Pravočasna skrb za dobro zdravje, telesno in psihično zmogljivost je temeljnega pomena, da človek ohrani in krepi svojo prilagodljivost za delo, s tem pa svojo delazmožnost in zaposljivost.

Telesna vadba se je izkazala za ključno za ohranjanje zdravja – je najpreprostejši in eden najučinkovitejših načinov za obvladovanje stresa. Dokazi so številni. Neka raziskava je pokazala, da boleznir srca poleg redne popoldanske vadbe dobro preprečuje vsaj malo fizične aktivnosti, razporejene čez ves dan, tudi med delom, če je to sedeče, enolično ... Nekaj koristnih učinkov telesne vadbe: pomaga razstrupljati telo, ustvarja dobro počutje, blaži napetost mišic in preprečuje nastanek utrujenosti in bolečin v mišicah, ohranja prožnost sklepov in hrbtenice ter dobro držo, izboljša oskrbo telesa s kisikom in okrepi delovanje vseh notranjih organov, ohranja dobro umsko zmogljivost, budnost, uravnava spanje, z njo lažje obvladamo dnevne pritiske.

KAKO LAHKO VADIMO NA DELOVNEM MESTU?

Aerobna/vzdržljivostna vadba okrepi srčno-žilni sistem in izboljša splošno telesno vzdržljivost. Na delovnem mestu ni ravno prva vadba, ki bi jo človek izbral (pomankanje prostora, neustrezna oblačila), a jo je vendarle mogoče izvajati. V delo sistematično vključimo časovne intervale hoje po ravnem, po stopnicah gor in dol, malce bolj pospešene hoje. Beležimo si te časovne intervale in preverimo, ali že vplivajo na spremembo našega srčnega utripa. Telesna vadba za raztezanje obsega vaje, s katerimi povečamo mišično moč ter ohranjamo sklepe gibljive in neboleče. Če je naša telesna pripravljenost slaba, se s temi vajami pripravimo na aerobno vadbo.

Ustvarjanje pogojev za telesno aktivnost pri delu je vsekakor velik izziv tako za zaposlene kot za delodajalca, ki mora izkoristiti vse svoje organizacijske možnosti in ustvariti pogoje za pravočasne in dovolj dolge odmore. Prav to je bil namen predstavitve praktičnih vaj na delavnicaš Ohranimo zdravje in naše delovne zmožnosti v okviru projekta Triglav.smo, ki so potekale v letu 2012. Predstavitev vaj je bila spodbuda zaposlenim, da bi ostali motivirani in da bi znali poslej odmore med delom izrabiti čim bolj koristno in aktivno. ■

dr. med. Andrejka Fatur Videtič

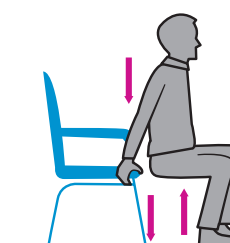
4 RAZGIBALNE VAJE V PISARNI

POTREBUJETE LE NEKAJ MINUT ČASA IN PISARNIŠKI STOL.

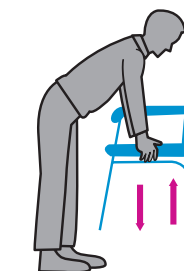
1 Raztegovanje mišic na nogah poskrbi za povečevanje moči mišic ter ohranja sklepe gibljive in neboleče in s tem poskrbi za dobro počutje od začetka do konca delovnega dne.



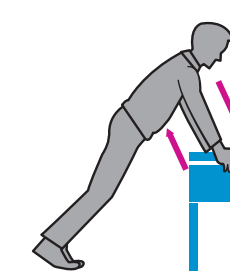
2 Utrjevanje hrbtnih mišic poskrbi za pravilno telesno držo ter ohranja prožnost hrbtenice. V primeru osemurnega sedenja na stoliš boste tej vaji hvaležni.



3 Razgibanje mišic na rokah zagotovi cirkulacijo krvi po celem telesu ter na ta način preprečuje nastanek utrujenosti, napetosti in stresa.



4 Utrjevanje ramenskega obroča v primeru rednih vaj poskrbi za večjo fizično vzdržljivost telesa, ki je neposredno povezano z mentalno vzdržljivostjo na delovnem mestu.





3 novosti ZPIZ-2, ki jih morate poznati

Novi Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-2), ki je v veljavi od 1. januarja 2013, prinaša nekaj novosti, pomembnejše vam na kratko predstavljamo v nadaljevanju:

1. Možnost izvajanja individualnega in kolektivnega PDPZ preko naložbene politike življenjskega cikla

Mlajši zavarovanci in zavarovanci srednjih let bodo lahko sredstva v skladu z naložbeno politiko življenjskega cikla nalagali v bolj tvegane sklade. Zavarovanci bodo imeli ob prevzemanju višjega tveganja tako tudi možnost doseganja višjih donosov. V obdobju tik pred upokojitvijo bodo sredstva "na varnem" v skladu, ki zagotavlja zajamčeni donos na vplačano premijo.

2. Znižanje maksimalne višine stroškov

Z znižanjem maksimalne višine stroškov smo v Zavarovalnici Triglav, d.d. praktično že usklajeni. Predvideni so največ 3-odstotni vstopni stroški, 1-odstotni izstopni in 1-odstotna provizija za upravljanje. Ob prenosu sredstev se bo po novem namesto izstopnih stroškov obračunalo 15 EUR administrativnih stroškov prenosa.

3. Samostojni podjetniki ali pretežni lastniki podjetja ter davčne olajšave

Novost omogoča, da delavec izbere med več kolektivnimi pokojninskimi načrti, h katerim lahko pristopi delodajalec, odpravlja prag 51 odstotkov za uveljavljanje davčnih olajšav delodajalca ter zagotavlja enotno obravnavo pretežnih lastnikov podjetij in samostojnih nosilcev dejavnosti (s. p.) pri možnosti vključitve v kolektivno zavarovanje. Maksimalni znesek letne davčne olajšave še naprej vsako leto objavi minister, pristojen za finance. ■

Kaj vse mi omogoča spletna poslovalnica i.triglav?

Aplikacija i.triglav poskrbi, da imate informacije vedno pri roki, tudi takrat, ko jih najbolj potrebujete: v tujini, ob škodnem primeru ali kadar želite le preveriti datum izteka police. Tu lahko pregledate zavarovanja, ki ste jih v preteklosti sklepali v poslovalnicah Zavarovalnice Triglav ali preko naših agentov, in spremljate dogajanje v zvezi z njimi. Nadalje vam je na voljo pregled zavarovalnih polic, sklenjenih pri Triglavu, Zdravstveni zavarovalnici, preko i.triglava pa je mogoče tudi dejansko skleniti nekatera izbrana zavarovanja.

Z I.TRIGLAVOM IMATE MOŽNOST:

- vpogleda v skupno stanje polic življenjskih in pokojninskih zavarovanj, kakor tudi celotno zavarovalno dokumentacijo za vsa zavarovanja;
- dostopa do informacij o jamstvu pri dopolnilnem prostovoljnem zdravstvenem zavarovanju;
- pregledovanja podatkov po posamezni polici: stanja sredstev, odkupne vrednosti, ciljnega stanja, zavarovalne vsote za smrt, zadnjih plačil, zavarovalnih pogojev in drugega;
- pregledovanja plačil in škod po premoženjskih policah s pregledom postopka administracije škodnega dogodka in izplačil.

obliki z uporabo digitalnega potrdila slovenskega izdajatelja. Vsi, ki želite imeti na enem mestu zbrane tudi podatke o drugih naložbah, kot so na primer naložbe v sklade, delnice in obveznice, pa lahko te vnesete v rubriko Uredi naložbe ter spremljate strukturo svojih naložb po različnih finančnih instrumentih.

Za vse, ki želite imeti podatke vedno pri roki, je na voljo mobilna spletna poslovalnica i.triglav. Kot pove že ime, jo lahko uporabljate na pametnih telefonih, in sicer tistih z operacijskim sistemom Android ali iOS. Poleg aktualnih podatkov o policah premoženjskih, življenjskih, pokojninskih in zdravstvenih zavarovanj so vam na voljo dodatne informacije o novostih, kontakt v obliki neposrednega klica na modri telefon, pošiljanje elektronskega sporočila in vabila k obisku spletne poslovalnice i.triglav ter nastavitve kode za hitri dostop in določitev časa zakasnitve zaklepa.

POLEG TEGA LAHKO V SPLETNI POSLOVALNICI I.TRIGLAV SKLENETE:

- Prostovoljno dodatno pokojninsko zavarovanje – I.PDPZ,
- Rizično življenjsko zavarovanje – I.RIZIČNO,
- Investicijsko zavarovanje FLEKS – I.FLEKS.

Za sklenitev zavarovanja sta potrebna digitalni certifikat in podpis ponudbe z digitalno podpisno komponento.

Naloži aplikacijo

Aplikacija je na voljo za aparate z operacijskim sistemom Android ali iOS.



Povezava do aplikacije za Android



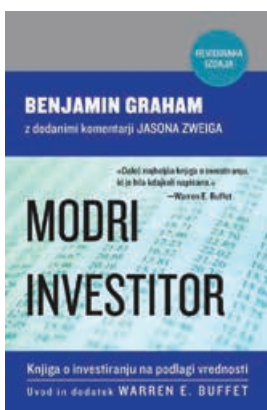
Povezava do aplikacije za iPhone

Spletna poslovalnica i.triglav vam zavarovalnico približa, saj je dostop do nje enostaven, na voljo je 24 ur na dan vsak dan v tednu. Z uporabo i.triglava na osebem računalniku lahko svoja zavarovanja do neke meri tudi upravljate, saj lahko nekatere zahtevke za spremembe oddate kar v elektronski

DOMAČE BRANJE

Znanja ni nikoli premalo

Predstavljamo vam vsebine, ki bodo spremenile vaš pogled na finančne težave današnjega sveta.



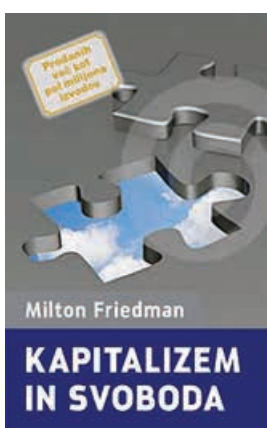
Modri investitor
Avtor: Benjamin Graham

Na kratko: "To je daleč najboljša knjiga o investiranju, kar jih je bilo kdajkoli napisanih. Tako sem menil, ko sem bil star 19 let, in tako mislim še danes," je o knjigi dejal 82-letni legendarni vlagatelj Warren Buffett.



Ustavimo to krizo takoj!
Avtor: Paul Krugman

Na kratko: Paul Krugman je profesor ekonomije na Univerzi Princeton in dobitnik 10 nagrad s področja ekonomije, med drugim tudi Nobelove nagrade za ekonomijo leta 2008



Kapitalizem in svoboda
Avtor: Milton Friedman

Na kratko: Avtor knjige je nekdanji Nobelov nagradjenec za ekonomijo in po izboru revije The Economist najvplivnejši ekonomist druge polovice 20. stoletja



Publikacija 5 skrivnosti finančnega uspeha

Na kratko: Priročnik, ki vam bo razkril skrivnosti vlaganja in pomagal odgovoriti na marsikatero vprašanje iz sveta investiranja.

www.triglavskladi.si/sites/www.triglavskladi.si/files/dokumenti/5skrivnosti-financnega-uspeha.pdf



Ko zataji preventiva: Dodatno zavarovanje hujsih boleznih in poškodb

Verjetno lahko na prste ene roke preštejemo znanke, ki se v ožji družini še niso srečali s katero od hujsih boleznih. Predstavljamo produkt, ki vam bo v teh primerih olajšal življenje.

Ob nastopu bolezni nas poleg vsega hudega lahko doleti tudi zmanjšanje dohodka iz naslova bolniških odsotnosti, kot tudi povečanje stroškov, ki so lahko posledica zdravljenja. V Zavarovalnici Triglav, d.d. se tega problema zavedamo, zato smo pristopili k oblikovanju novega Dodatnega zavarovanja hujsih boleznih in poškodb, ki ga je mogoče dodati k večini življenjskih zavarovanj. Glede na različne potrebe in zmožnosti strank smo oblikovali dva paketa: osnovnega in razširjenega.

OSNOVNI PAKET

Osnovni paket pokriva 4 osnovne bolezni, ki v praksi zavarovalnic predstavljajo glavnino zavarovalnih primerov: srčni infarkt, rak, možgansko kap in ledvično odpoved.

RAZŠIRJENI PAKET

Razširjeni paket nudi ob osnovnih štirih boleznih kritje še za 19 hujsih boleznih in poškodb. Ob postavitvi diagnoze je dobro biti prepričan o diagnozi in postopku zdravljenja, zato razširjeni paket zavarovani osebi v primeru obolenosti nudi tudi izdelavo Drugega zdravniškega mnenja. Za izdelavo lahko

zavarovana oseba zaprosi enkrat letno za vsako izmed boleznih, navedenih v brošuri Drugega zdravniškega mnenja. Ob kritju za zavarovano osebo so z razširjenim paketom zavarovani tudi otroci zavarovane osebe, stari od 3 do 18 let. Kritje obsega dvajset otrokom prilagojenih boleznih in poškodb, zavarovalna vsota pa je 10 % zavarovalne vsote za primer hujsih boleznih in poškodb, vendar ne več kot 10.000 EUR. Razširjeni paket otrokom zavarovane osebe v primeru izplačila zavarovane vsote za primer hujsih boleznih in poškodb poleg navedenega omogoča tudi izdelavo genetske analize Triglav DNK.

V primeru prve pojavitve ene izmed boleznih in poškodb zavarovalnica izplača dogovorjeno zavarovalno vsoto za primer hujsih boleznih in poškodb. Izplačilo pomeni konec dodatnega zavarovanja, ne pa tudi konca osnovnega življenjskega zavarovanja, v čemer je tudi prednost predstavljenega zavarovanja, saj si vam v primeru obolenosti ne bo treba beliti glave s sklepanjem novega življenjskega zavarovanja. ■

Andraž Hartman, Vodja podpore za osebna zavarovanja v hčerinskih družbah, Zavarovalnica Triglav

Priključite ga lahko naslednjim življenjskim zavarovanjem

- Mešano življenjsko zavarovanje
- Rizično življenjsko zavarovanje
- Naložbeno življenjsko zavarovanje
- Naložbeno življenjsko zavarovanje ILIRIKA DINAMIČNI NZZ
- Investicijsko zavarovanje FLEKS
- Investicijsko zavarovanje ABAFLEKS
- Investicijsko zavarovanje ILIRIKA DINAMIČNI FLEKS.

Bodite zmagovalci svojega življenja

Vaše življenje je za družino zelo pomembno. S sklenitvijo Rizičnega življenjskega zavarovanja svojim bližnjim zagotovite finančno varnost v primeru najhujšega.

Rizično
življenjsko
zavarovanje



Anja Čarman, plavalka



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si