

I. szám

2011. december

# **A**nyazin a m a g a z i n

*A nyáktól, nem csak anyáknak*



© MARCIPÁN



© MARCI PA PHOTO

# tartalom

## Divat

- *Mit vagyek fel? 4-5 o.*
- *Sportmelltartókról 6 o.*

## Egészség-életmód

- *CH diéta 8-9 o.*
- *A természetes 10-11 o.  
kozmetikumok csodája*
- *Csontritkulás 12-13 o.*
- *Hogyan válassz vitamint?  
14-15 o.*
- *Paleo diéta 16 o.*
- *Alternatív fejlesztőjátékok  
Karácsony idejére az  
egész családnak 18-20 o.*
- *A sarki gyökér 22-23 o.*
- *Advent, egészségben 24-25 o.*
- *Az iskolaérettség(i) (ki)  
tételei nagycsoportosoknak...  
26-27 o.*

## Hobbi-szabadidő

- *Scrapbook 28-29 o.*
- *Síeljünk Szlovákiában 30-31 o.*

## Otthon

- *Biokiskert 32 o.*
- *Ötletek építkezőknek  
33 o.*
- *Advent 34 o.*
- *3 tipp, amivel Te is  
könnyen feldobhatod  
a lakást! 36-37 o.*
- *Üvegfestés 38-39 o.*
- *Csempetrendek,  
trendi csempék 40-41 o.*

## Pénzügy

- *Pénzügyi hibák,  
amelyeket elkövetünk...  
42 o.*



## Mit vegyek fel?

*Az egyedül varrás változatosabbá, egyénibbé és olcsóbbá teszi az öltözködést.*

Az ízléses, jól öltözött nő kellemes jelenség. Ízlésesen, elegánsan öltözködni minden nő kívánsága és erre gondot és figyelmet fordítani, el is kötelessége is. A jó, ízléses öltözködés egyáltalán nem azon múlik, hogy milyen drága és milyen sok holmival rendelkezünk. A holmik gondos összeválogatása, helyes alkalmazása, az egyén alkatának és személyiségének megfelelő öltözködési stílus kialakítása adja a jólöltözöttség biztonságát.

A jól öltözködő nő számára rendkívül nagy segítség, ha ruhatárának egyes darabjait egyedül készítheti el. Így válhat öltözködése egyénivé, ha elképzeléseit maga tudja megvalósítani. Saját elképzeléseinket magunk valósíthatjuk meg legjobban, ha ismerjük a legfontosabb munkafolyamatokat és módszereket, amelyekkel szakszerűen készíthetjük el ruhadarabjainkat. Nem szabad azonban olyan ruhadarabok elkészítésére vállalkoznunk, amelyek feltétlenül gyakorlott, szakképzett varrón munkáját igénylik.

Ha egyedül varrunk magunknak vagy családtagjainknak, feltétlenül ismernünk kell képességeink és szakmai tudásunk határait és ezen belül rendkívül gondosan, az útmutatások pontos betartása mellett kell dolgoznunk. Ne vállalkozunk bonyolultabb modellek megvarrására. A modern ruhadarabok általában egyszerűek, szabásukban és kidolgozásuk finomságában rejlik szépségük.

Ezt a jó ízlés és ügyes kezű nő, megfelelő szabásminta és technológiai ismeretek birtokában kifogástalanul elkészíthetik. Ha magunknak és közvetlen környezetünknek kívánunk csak varrni, nem kell elmélyülnünk a szabászat szakmai részeibe. Az otthoni varrás amatőr munka, ennek minden elnyét és lehetőséget ki kell használnunk.

A házilag elkészíthető ruhadarabok első sorban a háziruhák, kötények, gyerekruhák, szoknyák, nadrágok, blúzok, egyszerűbb fazonú

divatruhák. Ez utóbbiak rendszerint könnyen kezelhető olcsó anyagokból készülnek. Sokkal könnyebben valósíthatók meg, ha egyedül varrjuk, mert a varratási költség nagyon megdrágítja.

Az egyedül varrás változatosabbá, egyénibbé és olcsóbbá teszi az öltözködést.

A házivarrás másik nagy feladata az igazítások, javítások, alakítások elvégzése. A régebbi ruhák javítását, modernizálását nemcsak a takarékoság diktálja. Egy megszokott kedves ruhadarabot nem szívesen nélkülözünk, mert ha ezt kevés munkával és egy-egy kedves ötlettel továbbra is használható állapotban, jó holmiként viselhetjük. Ha varrni tudásunkat csak



öltözékeink igazítására használjuk fel, máris megoldottuk a jól öltözködés legfontosabb követelményét.

A háziasszony el nyei ott mutatkoznak meg leginkább, ahol a gyermekek öltöztetésének gondjait oldhatja meg a háziasszony könnyen és gazdaságosan. A gyermekeknek sok holmi kell, hogy mindig tisztán és rendesen öltöztethessük őket, mivel a gyermekek sokkal jobban rongálják ruhájukat, mint a felnőttek – nem is szabad életüket, játékukat korlátozni azzal, hogy ruhájukra vigyázzanak - , több olcsó, könnyen mosható holmira van szükségük.

Az öltözködéssel összefüggő tárgyakon kívül, számos olyan házi holmi van, amit egyedül megvarrhatunk, hogy csinosabbá, gondozottabbá tegyük környezetünket. Kispárnákat, terítkeket, ágyhuzatot, függönyöket és sok apró, ötletes, hasznos tárgyat

készíthetünk el szabad időnkben, amivel költséget és utánajárást takaríthatunk meg, azonkívül otthonunkat egyénivé, személyiségünket kifejezővé formálhatjuk, kedvünk és ízlésünk szerint.

Ezekhez a hasznos tennivalóhoz kíván tanácsokkal szolgálni ez a honlap, hogy útbaigazítást adjon és segítséget nyújtson a dolgozó nőknek az öltözködésben, a környezet formálásában, alkotó kedvük és képzelőerejük szabad kifejtésében.

*Berec Anna*  
[www.annasalon.sk/hu](http://www.annasalon.sk/hu)





## Sportmelltartókról

Futottál már úgy busz után, hogy közben a keziddel tartottad a melleidet?

Tudtad, hogy futás közben a melleid egy 8-ast írnak le? Minél nagyobbak a dinnyécskéid, annál nagyobb a nyolcas...

Már biztosan Te is hallottad, olvastad itt-ott, hogy:

A jó sportmelltartó nagyon kényelmes, sehol nem vág be, nem szorítja le a melleket, biztos tartást ad!

Szerintem ezek együttes megvalósulása **lehetetlen!!!**

Pont az a lényeg, hogy a sportolásakor a mellek "lifegnek". Például labdasportoknál általában vertikálisan fel-le mozognak, futáskor pedig 8-ast írnak le.

**A sportmelltartó dolga az, hogy a melleid mozgását a lehető legkevesebbre korlátozza.**

Ezt pedig úgy tudja elérni, hogy amennyire csak lehet, a testhez rögzíti a ciciket, azaz lelapítja és a törzséhez szorítja.

Ha futottál már úgy busz után, hogy közben a kezeiddel szorítottad a melleidet, hogy ne lifegjen, akkor tudod, miről beszélek.



Tehát a következőkre figyelj a sportmelltartó kiválasztásánál:

1.) A sportmelltartó legyen teli kosaras, **fedje az egész melleket**. Most nem a csábításról, hanem az egészségedről szól. Számolj vele, hogy ezek a melltartók általában rondák. Legyen az a jelszavad, hogy minél rondább, annál jobb!

2.) Legyen nagyon **erős, masszív anyagú**, minimális rugalmassággal. Emiatt biztos, hogy kényelmetlenebbnek fogod találni a sportmelltartót, mint a hétköznapi melltartódat. Ne ijedj meg!

3.) **Válassz megfelelő méretet!!!** az elz két pontnak nem felel meg a választásod, akkor úgy fogod érezni, hogy nem tart eléggé a sportmelltartód. Ez könnyen arra csábít, hogy kisebb méretet válassz a jobb tartás vagy nevezük nevén a **LESZORÍTÁS** érdekében.

**A méret kiválasztásához idekattintva kaphatsz segítséget!**

4.) Mindenképp olyan modellt válassz, ami **elöl vagy hátul kapcsos**, semmiképpen sem top fazonút.

Ha elég rugalmas a top ahhoz, hogy áthúzd a fejedet és a vállaidon, akkor biztos, hogy nem fogja elég szorosan tartani a cicijeidet a sportoláshoz. Hagyjuk meg a szexi sporttopokat azoknak, akik csak divatból hordják!

**Összefoglalva:**

Egy sportmelltartó szorítani fog, be fog vágni és elsre biztos, hogy kényelmetlenebbnek fogod találni, mint a mindennapos melltartódat.

A cikk szerzője:

**Pap Ágnes** melltartó szakértő, a

[www.extramelltarto.hu](http://www.extramelltarto.hu) és a

[www.angelinafehernemu.hu](http://www.angelinafehernemu.hu) oldal tulajdonosa





## CH diéta

**„...miért ne ehetnénk jókat, úgy, hogy közben nem szegjük meg a magunk (vagy orvosunk) által állított játékszabályokat?“**

Karácsony alatt diéta? Ki az, akinek eszébe jutna ilyen? Ugye, Te is olvastad már több helyen ezeket a mondatokat?

**„Abban a pár napban kicsit elengedem magam“**

**„Ennyi b nözés még belefér“**

**„Majd letornázom ünnepek után“.**

Persze, ez is egy lehetőség, de miért ne ehetnénk jókat, úgy, hogy közben nem szegjük meg a magunk (vagy orvosunk) által állított játékszabályokat?

A szénhidrát/kalória számolgatás nem egyszerű, de azért nem is olyan bonyolult, mint ahogyan elsőre tűnik. Ahhoz, hogy az ember a testsúlyát tartsa, kb. napi 230 g szénhidrátot fogyaszt. Ha ennél kevesebbet, akkor fogyni fog,

ha többet, akkor hízni. Az ideális kalóriabevitelt kicsit másképp kell kiszámolni: a kalóriaigény függ az egyén testsúlyától, valamint fizikai aktivitásától. Tehát a napi kalóriabevitel 1800 és akár 3000 Kcal között lehet, egyéntől függően.

Cukorbetegknél elsősorban a napi szénhidrát bevitelre, azon belül ennek egyenletes eloszlására kell ügyelni. Nem hagyhatjuk ki pl. a reggelit és nem ehetünk több szénhidrátot mondjuk ebédre.

Ezeket az alap szempontokat szem előtt tartva, barátaim karácsonyi menüiből válogattam egy csokorra valókat, amik könnyen beilleszthetők a diétás ünnepi ételsorba.

Az eredeti recepteket rendszerint megváltoztatom: a cukor helyett cukorpótlót, vagy édesítőszeret, a fehér liszt helyett alacsony szénhidrát tartalmú lisztet és a rizs helyett barna rizst használok.

### Rendhagyó menü – 32 Ch, 630 Kcal

Narancskrémleves 2 dl (4,5 g Ch, 43Kcal)

Gyömbéres lazac 250 gramm (5,4 g Ch, 211 Kcal), 100 gramm barna rizszel (14 g Ch, 150 Kcal)

Tiramisu muffin 1 nagy vagy 2 kicsi (7,6 g Ch, 226 Kcal)

#### *Narancskrémleves 2 személyre*

**Hozzávalók:** 1 nagy narancs, 1 citrom, 0,5 dl rum, 10 g por édesítőszer, 4 dl narancslé (Update1 narancsital), 3 szegfűszeg, 2 cmnyi fahéj, csipet só, 0,5 dl tejszín, 2 tojás sárgája

A narancsot megpucoljuk, kifilézzük (fehér héját levágjuk, a gerezdekből a gyümölcsbőrűt kivágjuk), felkockázzuk és fél dl rummal meglocsoljuk.

Cukrozott narancshéjat készítünk a <http://chdieta.hu/cukorbetegeknek/karacsonyi-elokeszuletek-1/> leírata alapján, majd a narancsos cukorszirupból 1 evőkanálnyit (15 g) egy lábosba teszünk, hozzáadjuk fél citrom levét, a narancslevet, a reszelt citromhéjat és a fűszereket. 5 percig lassan forraljuk, majd még 5 percig lefedve pihentetjük, végül leszűrjük. Közben fél dl tejszínben simára keverjük a tojássárgákat, amit folyamatos keverés közben a leszűrt leveshez adunk, majd 5 percig kevergetve lassan főzzük, végül a felkockázott rumos narancskockákat is hozzáadjuk és tálalunk.





	súly (g)	ch (g)	feh. (g)	zsír (g)	rost (g)	kcl
narancs	84	7,1	0,5	1,3	0,4	34
u1 narancsital	400	5,2	0,0	0,0	0,0	24
tejszín	50	1,5	1,3	15,0	0,0	87
cukor, narancs héj	40	2,0	2,0	0,0	0,0	5
rum	50	0,0	0,0	0,0	0,0	16
tojássárgája	200	2,6	0,0	0,0	0,0	12
összesen:	824	18,4	3,8	16,3	0,4	117
<b>1adag:</b>	<b>200</b>	<b>4,5</b>	<b>0,9</b>	<b>4,0</b>	<b>0,1</b>	<b>43</b>

## Alacsony költségvetés Ünnepe - 46 g Ch, 760 Kcal

Tárkonyos pulykaragu leves 1,5 dl (8,7 g Ch, 148 Kcal) Almával, aszalt szilvával töltött pulykamell 310 gramm (11 g Ch, 353Kcal), 100 g barna rizzzel (14 g Ch, 60Kcal) Narancsos-écsokis tiramisú 80 gramm (13 g Ch, 196 Kcal)

### Almával és aszalt szilvával töltött pulykamell 4 személyre

Hozzávalók: 4 nagy szelet pulykamell filé (80 dkg), 4 db alma, 12 szem magozott aszalt szilva, 1 dl vörösbors, 8 szelet bacon, só, bors, kakukkfű.

Az almákat meghámozzuk, kimagozzuk, az aszalt szilvát beáztatjuk a vörösborsba.

A pulykamell szeleteket kiterítjük, ha túl vastagok kicsit megklopfoljuk, majd mindkét oldalukon sózzuk, borsozzuk, megszórjuk kakukkfűvel. A hússzeletek közepére halmozzuk az almakockákat és a lecsepegtetett aszalt szilvát, majd ügyesen föltekerjük őket úgy, hogy a töltelék ne buggyanjon ki egyik végén sem. 2-2 szelet baconba csomagoljuk a húst, majd a vörösborsral és 1 dl vízzel együtt egy tepsibe tesszük, nem túl szorosan egymáshoz. Alufóliával lefedve süt be toljuk és 45-50 percig alacsony hőfokon (170 fok) pároljuk, időnként ellenőrizve, hogy van-e még alatta folyadék - ha elpárolgott, pótoljuk. A háromnegyed óra elteltével levesszük a fóliát és 15 perc alatt ropogósra sütjük a húsokat.

Alacsony szénhidrát tartalmú áfonya-, vagy erdei gyümölcs lekvárral és párolt barna rizzzel tálaljuk (én a saját befőzési áfonyalekvár adatait használtam).



	súly (g)	ch (g)	feh. (g)	zsír (g)	rost (g)	kcl
pulykamell	800	1,6	192,0	10,4	0,0	864
alma	250	17,5	1,0	1,0	3,3	75
aszalt szilva	50	30,9	1,2	0,1	4,5	134
bacon	80	0,1	13,2	37,2	388,8	0
vörösbors	100	3,0	0,0	0,0	0,0	85
áfonyalekvár	30	4,8	0,0	0,0	0,0	24
összesen:	1310	57,9	207,6	48,7	396,6	1182
<b>1adag:</b>	<b>250</b>	<b>11,0</b>	<b>39,6</b>	<b>9,3</b>	<b>75,7</b>	<b>226</b>

A chdieta.hu weboldalon még több menüsört találok receptekkel, fotókkal. Várom szeretettel minden érdeklődőt.

Anita



## *A természetes kozmetikumok csodája*

*Amit magam sütök, abban tudom, hogy mi van. Ez még inkább igaz a kozmetikumokra.*

Sokan kérdezik tőlem mostanában: vajon mitől olyan különlegesek a Házi kozmetikumok. Annyi mindent kell otthon csinálni az embernek: kenyeret sütni, ebédet főzni, tejet altatni, és akkor még ezek a kozmetikumok is? Kinek van erre ideje? Hiszen valamikor dolgozni is kell!

Való igaz, a modern ipari világban, az ember csak abban bízhat meg, amit saját maga készített. Esetleg megbízható forrásból jutott hozzá. És a kenyér, a tej, és a zöldségek mellett bizony ilyen dolgok a bőrünk tisztítására és ápolására használt kozmetikumok is.

Aki a kenyerét otthon süti, vagy legalábbis elgondolkodott már ilyesmin, tudja, hogy erre többnyire azért van szükség, mert a bolti kenyerek mindenféle szükségtelen, néha nem egészen természetes adalékanyagot tartalmaznak. Amit magam sütök, abban tudom, hogy mi van. Ez még inkább igaz a kozmetikumokra. Mivel ezeket nem esszük meg, csak a bőrünkre kenjük, ezért az alapanyagaikat kevésbé szigorú feltételekkel választják ki, mint a kenyerek adalékait. Ráadásul a bőrünk allergiája, és egyéb betegségei néha csak nagyon lassan alakulnak ki, gyakran semmiféle kapcsolatba nem tudjuk hozni azokkal a készítményekkel, amiket használunk.

### **A házi kozmetikumok tényleg használnak?**

Aki elkezd természetes kozmetikumokkal foglalkozni, nagyon hamar megéli az első sikerélményeit: "évtizedes ekcémám szűnt meg" "amióta csak emlékszem korpásodott a hajam. Ez most nyomtalanul eltűnt." "Teljesen elhagytuk a kézkrémet" ilyen és ehhez hasonló visszajelzéseket hallhatunk nap mint nap. És persze itt állnak a saját tapasztalataink is. Saját fokozatos ráébredéseink arra, hogy a kezelhetetlennek hitt rosacea eltűnik, az allergia megszűnik, puha és sima lett a bőrünk mihelyt

fokozatosan lecseréltük az összes tusfürdőt, mosogatószerrel, mosószerrel és kencét. Lassan azt vettük észre, hogy nem gyúlnak a pontjaink a kozmetikai boltos kártyáinkon, lassan már bemenni se nagyon van miért az addigi kedvenc boltjainkba.

Vajon mi lehet az oka ennek a különbségnek? Könnyű lehetne ezt egy-egy fajta összetevő jelenlétére vagy hiányára fogni, de az az igazság, hogy a természetes anyagok egyszerűen jobbak. Ez azt jelenti, hogy többnyire olyan összetevők állnak, amik struktúráit sejteink felismerik, és általában kezelni is tudják. Helyes használat esetén nem rontják el a bőrünk felszínén lévő emulziót, nem vonnak el túlságosan sok vizet belőle, viszont megszabadíthatják a fölösleget, legyen az mérgező anyag, zsiradék vagy bármi más.



### **Miért jobb a házi kozmetikumok?**

A természetes anyagok abban különböznek az ipari készítményektől, hogy feladatukat nem kontroll nélkül végzik el. Nézzünk egy egyszerű példát, hogy megértsük,

valójában mit jelent ez. Hasonlítsunk össze két tisztítószeret: egy bolti tusfürdőt és egy háziszáppant.

A tusfürdő tisztító hatású vegyületei feloldják a zsíradékokat. Jellemzően nagyon hatékonyak, így minden zsíradékot feloldanak. Ami azt jelenti, hogy a bőrünk felületén is leoldanak mindent, még azt a nagyon vékony védőréteget is, ami a bőr egészségesebb tartásához szükséges. Ezzel szemben a szappanok nem oldanak fel minden zsíradékot. Vagy... Szóval a megfelelően elkészített szappan nem bántja a bőrünk felszínét. Ha pedig valami olyan receptet sikerül összekevernünk, ami mégis kártékony, azt a bőrünk azonnal kiszáradással jelzi. A házi szappanjainkba ugyanis általában nem teszünk olyan anyagokat, amelyek elfedhetik annak szárító hatását.



A kencékkel hasonló a helyzet. Ráadásul ezek hatékonysága nagyban függ attól, milyen állapotban kenjük őket magunkra. Nem megfelelően tisztított bőrre felvitt kozmetikai krém hatékonysága bizonyosan csökken. Ezért kezdjük minden kozmetikai kezelést egy hámlasztó, tisztító maszkkal. És ezért ajánlja a legtöbb kozmetikus, hogy az otthoni bőrápolást kezdjük mindig egy jó alapos szappanos mosakodással.

## Szárít-e a szappan?

Nem. A szappan általában hidratálja, és ápolja a bőrt. Felületét megtisztítja az elhalt hámsejtektől, faggyúmaradványoktól, verejtéktől, és mindent leviszi, ami nem oda való, miközben stabilizálja és egészségesen hagyja a bőr felszíni emulziót. Ez a fő titka hatásának. Szóval ez a titka gyógyító hatásának is: a megfelelően megtisztított bőrben be tudnak indulni azok a természetes öngyógyító folyamatok, amelyek minden élő szervezetet jellemeznek, és mit annyira tönkre tud tenni egy rossz kezelés.

De azért igen, a szappan természetesen száríthat. De ha valakinek szárítja a bőrt, akkor sincs helyette jobb tisztítószer. A szappan ugyanis előkészíti a terepet egy hatékonyabb kozmetikai kezelés számára: a tiszta bőrön keresztül egyszerre jobban felszívódnak a kencék hatóanyagai, mintha ezer akadályon kellene áthatolniuk.

## Kellenek-e csodaszerek a kencékbe?

Természetesen igen. Egy csipet kendermagolaj, vagy agyag bizony nagyon jó hatású lehet, ha magunkra kenjük. De hamarosan észre fogjuk venni, ha elkezdünk házikozmetikumokat használni, hogy az eddig csodaszereknek tartott drága hatóanyagok nagy részére egyszerre nincs többé szükségünk. Nem kell több hialuronsav és ceramid (a bőrünk magától is termeli), nem kell többé liposzóma sem, mert a kencékben a megfelelő hatóanyagok a megfelelő mennyiségben vannak jelen egyszerre azért, mert így akotta őket a természet. Nem kell nagyon sok dologra ügyelnünk többé. Csak bízzuk rá magunkat a növényekre, és meglátjuk, milyen hamar, milyen látványos hatást érünk el velük...

## Hát rajta!

Creativiky

<http://creativiky.hu>



Creativiky



## Csontritkulás

*Testünk az egyetlen hely a világon, ahol élhetünk! Vigyázzunk rá!*

Nagyon örülhetünk annak, hogy a statisztikák szerint az átlagos életkor 30 évvel emelkedett. Annak viszont már kevésbé, hogy az életkor növekedésével megnőtt az idős kori betegségek száma. Mostanában szinte járványszerű szív- és érrendszeri megbetegedések és daganatos kórok joggal állnak az érdeklődés középpontjában. Felbukkant azonban olyan, leginkább idősöket sújtó népbetegség is, melynek nincsenek „kiabáló” tünetei, ám ha az éveig tartó tünetmentes szakasz után megszólal, hosszas szenvedést, ágyhoz kötöttséget okozhat.

Ez a néma kór a **csontritkulás**. A csontritkulás olyan fokozatosan súlyosbodó állapot, amelyben csökken a csontok ásványianyag tartalma, ezáltal gyengülnek és hajlamosá válnak a csonttörésre. A csontok egészségének megőrzését már kisgyermekkorban el kellene kezdeni. A csont öregedése már 35-40. életévünk betöltése után megindul és évente csonttömegünk közel fél-egy százalékát veszítjük el. Ez az elkerülhetetlen folyamat akkor válik betegséggé, ha a csontvesztés felerosódik, és olyan mértékű csontritkuláshoz vezet, ami a csontok fokozott törékenységgel jár együtt. A régi tapasztalat az volt, hogy a csontritkulás elsősorban az idősöket sújtó betegség. Akinek családjában előfordult csontritkulás, nagyobb valószínűséggel betegszenek meg. A nő 40 évesen már beléphet a változás korába és a klimax következménye lehet a csontritkulás. Sokan nem veszik tudomásul ezt a tényt, nem figyelnek oda.

Mondják, majd akkor, ha öreg leszek. Akkor már késő, hogy az ember óvni kezdje a csontjait! Két tényező határozza meg azt, hogy mekkora a csontvesztés az átmenet alatt.

- Az első és nagyon fontos tényező a genetikai háttér. Egy nő, ha világos

bőrű, nagyon sovány, dohányzik és korán jelentkeznek nála a klimax. Számukra igen fontos lenne, hogy változó koruk minél később következzen be, azaz minél hosszabb ideig védje csontjaikat az ösztrogén.

- A második döntő tényező: milyen erősek a csontok, amelyeket a nő teste teljében épített? Nagyon sok nő kalciumhiányban szenved. A fiatal lányok mindent elkövetnek azért, hogy vékonyak legyenek, nem érdeklik őket a csontjaik. Szénsavas italokat isznak tej helyett.

A hormonhiányon kívül csontritkulásra hajlamosít a mozgásszegény életmód, a kevés kalciumot – a csontok egyik építőanyagát – tartalmazó étrend. Egyes gyógyszerek is fokozhatják a csontvesztést. Egy bizonyos fajta rendszeres testmozgás, plusz a kalciumpótlás lelassíthatja vagy megállíthatja a csontszövet vesztesését. Milyen fajta rendszeres testmozgás használható a csontritkulás megelőzésében? Sokan azt hiszik, hogy mindegy milyen mozgást végeznek. Ez nem így van. Az orvosok szerint az,



aki küszködve pedálozik egy mozdulatlan biciklin, nem tesz túl jól a csontjaival és ebben az esetben az úszás sem segít. A testsúlyt a csontoknak kell vinniük, csak így növelhet teherbíró képességük. Kocogjunk gyorsan, ezzel folyamatosan erőt fejtünk ki és a lényeg, hogy a csípőre nyomás nehezedjék. A gyors járás pedig természetes módon képes növelni a nyomást. Mindenki tud gyorsan járni és még pénzbe sem kerül. Ha tehetjük friss levegőn, szabadban kocogjunk és ne a városi forgalomban!

Nagyon fontos, hogy egészségesen étkezzünk. A csonttritkulást megelőzhetjük vagy késleltethetjük, ha sok folyadékot fogyasztunk, nem szénsavas italokra gondolok. Figyeljünk az ásványi anyagok minőségű pótlására, ami a vesét nem terheli meg, ez nagyon fontos és nagyban segít. A minőségű ásványi anyag táplálék kiegészítőiben, ásványi anyag készítményekben fellelhető.

A kalciumot természetes anyagokból, vagy természetes anyagokból előállított táplálék kiegészítőkből is szerezzük be. Védjük a vesét és a

vesekövesség veszélyét! A szintetikus kalcium szedése vesekövességet okoz. A csontjaink védelmében többek között, szükséges még a D vitamin szedése. Ehhez nagy segítségünkre van a nap. Ha tehetjük, minél többet tartózkodjunk a szabadban, a napsugár segíti a kalcium felszívódását a csontokba.

A technika ma már lehet véteszi, hogy a csontjainak súlyát és erejét pontosan megmérjük. A legtöbb orvosi központban vannak ilyen készülékek. A vizsgálat fájdalommentes. Így módon a kalcium plusz a testmozgás sikerességét mérni lehet. Kimutatható, hogy a csont mennyit veszít.

A csonttritkulás megelőzésében elsősorban a kockázati tényezők kiküszöbölésére kell törekednünk, hogy éveken keresztül ne kezdjen a kóros csonttritkulás kezdetét.

Nagyon sok weboldal ír a **csonttritkulásról**. Ezen az oldalon kicsit másképp írok róla. Azokhoz szólok, akik maguk is csonttritkulásban szenvednek, vagy a családban van ilyen betegség. A bennünket érintő dolgokról szeretnék nyíltan beszélni, nem szeretem a merevséget, a korlátokat és nem általánosságokról fogunk írni. Beszélgetni fogunk egymással és segíteni fogjuk egymást!

Nagyon jó lesz megbeszélni helyzetünket, hozzászólunk és egymást segítve leírjuk tapasztalatainkat.

**Berec Anna**

[www.csontritkulasos.com](http://www.csontritkulasos.com)





## *Hogyan válassz vitamint?*

Régen csak a sárga C-vitamin és a piros Polyvitaplex volt kapható a gyógyszertárakban, ma viszont már óriási dömping van vitaminokból a patikák és bioboltok polcain, a webshopokról már nem is beszélve. Ember legyen a talpán, aki választani tud közülük. Nem elég, ha vitamint szedsz, legyél tájékozott arról, hogy mivel „tiszteled” meg tested.

A vitaminok, ásványi anyagok els sorban táplálkozásunkban, betegségek megelőzésében, vitalitásunk megőrzésében játszanak fontos szerepet. Akármennyire is hihetetlen, ma már bizonyított, hogy a vegyszeres zöldség, gyümölcsstermesztés, az esetlegesen antibiotikummal kezelt húsok és a táptalaj „kizsákmányolása” miatt táplálékaink már alig-alig ÉL-elmiszerek és így kevésbé TÁPLÁL-nak



bennünket. Biofarmokról, ellenőrzött forrásokból hozzájuthatunk jó alapanyagokhoz, de sajnos ez nagyon ritka, vagy sokat kell érte utazni, körülményesen beszerezhetők. Ha pedig amit megesszünk, abban nincs elég vitamin, nyomelem, ásványi anyag, akkor szervezetünket nem tápláljuk megfelelően, így nem tudja megfelelően ellátni a vitális élethez szükséges munkáját, tehát mindegyikünknek segítenie kell. A folyamat következő lépéseként a mindegyikünknek segítenie kell a hiányállapotok lépnek fel, amit külsőleg pótolni kell, ha nem akarsz krónikus betegségeket begyűjteni magadnak. Így talán már érthető, milyen fontos hatással van egészségedre a táplálkozásod és a helyesen kiválasztott vitaminkészítmények.

### ***Mire figyelj vitaminod kiválasztásakor:***

- Először is az étrend-kiegészítőket nem gyógyszerek. Nem helyettesítik az orvos, a természetgyógyász szakértői diagnózisát. Ha már beteg vagy, fordulj szakemberhez.
- A szervezetnek a mesterségesen előállított vitaminkészítményeket először fel kell ismernie, át kell alakítania olyan formátumra, ami segíti a felszívódást és utána is csak töredéke képes beépülni. Ez sok energiát igényel tőlünk és a hatóanyagoknak kevés része hasznosul. Éppen ezért részesítsd előnyben a természetes alapú vitaminkészítményeket. Ezzel nagy támogatást adsz szervezetnek, a megtakarított energiáját más hasznos funkciókra használhatja fel, több hatóanyag hasznosul, kevesebb táplálék-kiegészítőre van szükséged és a veséd sem terheled a felesleges kiválasztás okozta munkával.
- Döntsd el milyen formában tudod beépíteni mindennapjaidba a szükséges

vitaminpótlást – folyékony, tableta, por. Ma már rengeteg lehet séged van választani.

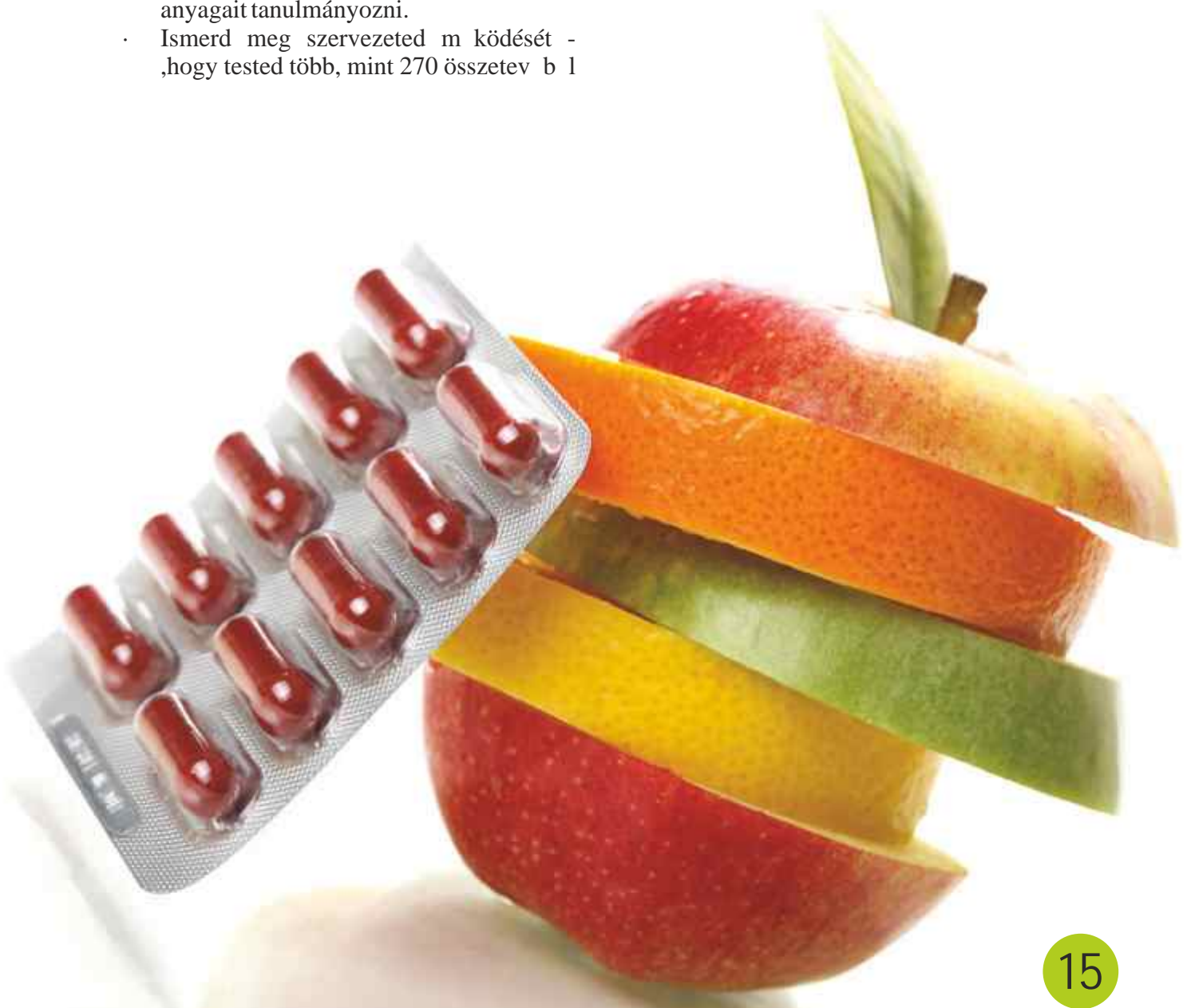
- Ezek után a legfontosabb, hogy megnézd a kiválasztott készítmény hatóanyag tartalom és ár/érték arányát. Merthogy létezik olyan fokhagyma kapszula, amiben egy egész fokhagyma hatóanyaga van benne /1000 mg/, és vásárolható olyan, amiben minimális miközben az árak nagyon is hasonló és mindkét dobozban 60 db található. Nem kell sokat számolnod, hogy lásd melyik éri meg jobban!
- Szerezz hiteles információt hiteles emberektől. A témában javaslok fleg dr. Márai Géza és dr. Joel D. Wallach anyagait tanulmányozni.
- Ismerd meg szervezeted működését - , hogy tested több, mint 270 összetevőből

áll, megközelít leg 70%-a víz, milyen összefüggések vannak betegségeid között... Egyszer en akard megismerni az a testet, ami kiszolgál téged és támogasd mindenben, hogy maximálisan hasznodra válhasson!

Ha szervezeted a számára szükséges, jó minőségű hatóanyagokkal ellátod, meghálálja neked azzal, hogy a betegségeket csak óriásplakátokról fogod ismerni és az influenzáról is csak a szomszédodtól fogsz hallani.

*Molnár Andrea*

A [www.csaladesegeszseg.hu](http://www.csaladesegeszseg.hu) blogírója,  
természetgyógyász





## Paleo diéta

Manapság nem csak a közétkeztetés mondható kriminálisnak, hanem étkezési szokásaink is, melynek következménye, hogy eszméletlen mértéket ölt az ételallergia és a civilizációs betegségek megjelenése. A készételek kavalkádjában már a csúcst jelenti a gyorséttermek kínálata. Nem érünk rá f z cskézni, készételekkel próbáljuk megoldani a mindennapi étkezésünket, de hová vezet ez az út?

Néhány évtizeddel ezel tt olyan civilizációs betegségek jelentek meg, melyek r azel tt nem is hallottak az orvosok, kuriózumszámba ment az infarktusz, olyan ritka volt. **Mára sajnos az a ritkaság, ha valakinek nincs semmilyen betegsége.** Megjelentek az autoimmun betegségek, a szív- és érrendszeri betegségek, a daganatos betegségek és a különböz ételallergiák: tejfehérje allergia, lisztérzékenység vagy pl. a szójaallergia.

Ha feldolgozott élelmiszereket eszünk, nem tudjuk elkerülni, hogy rejtve tejet, szóját, lisztet, ízfokozókat és más vegyszereket vegyünk magunkhoz, ezért **nagyon fontos, hogy visszatérjünk az alapokhoz, seink táplálkozásához és újraf z zünk magunkra!**

A civilizációtól elzárt természeti népeknél ismeretlenek mind a mai napig a civilizációs betegségek. Ennek oka abban rejlik, hogy nem fogyasztanak glutént tartalmazó gabonákat, tejtermékeket, cukrot vagy pl. hüvelyeseket. Rengeteg húst esznek, még sem magas a koleszterin szintjük, nincs köztük

daganatos beteg vagy allergiás.

Egyértelm , hogy változtatnunk kell az étkezésünkön, de változtatni nagyon nehéz, és olykor nem is egyszer , hisz felgyorsult világban élünk. Mondhatni még meghalni sincs id nk, pedig ezt nagyon hamar bekövetkezhet, ha sürg sen nem változtatunk.

**De ki tudja min kellene változtatni, hisz az egyik orvos ezt, a másik meg azt javasolja.** Van aki fehér liszt helyett a teljes ki rlés gabonát javasolja, míg más orvosok óva intenek t lük. Sokuk szerint a hús fogyasztása miatt magas a koleszterinszintünk, megint más orvosok szerint pedig minél zsírosabb, annál egészségesebb. **Hát akkor most mi az igazság?**

Ki gondolta volna, hogy a megoldás ott van az orrunk el tt, csak nem látjuk a fától az erd t! Több ezer éve ismerjük, mégis újdonságnak számít a k korszaki étrend, azaz a paleo diéta. **Számos kutatás és tapasztalat, gyógyulási eredmény azt mutatja, a pale diéta a tökéletes megoldás bárkinek, aki egészségesen akar étkezni.**

**Mi a lényege a paleo diétának?** Együnk sok hús, zöldséget és gyümölcsöt, kerüljük a könnyen felszívódó szénhidrátokat, a tejtermékeket, hüvelyeseket. De vajon mi a baj a cukorral vagy a gabonával? Miért ne együnk több joghurtot? Mi a baj a hüvelyesekkel?

Minderr l részletesebben olvashatsz az információs honlapunkon:

[www.paleo-dieta.hu](http://www.paleo-dieta.hu)





## *Alternatív fejlesztőjátékok Karácsony idejére az egész családnak*

Alternatív fejlesztő játékok  
Karácsony idejére az egész családnak  
Jól hangzik, ugye?

Sok helyütt írják és sok helyen elhangzik, hogy fejleszteni kell a gyereket, hogy minél ügyesebb legyen, korán különféle foglalkozásokra kell vinni, tanárt fogadni mellé, ami mellé ezeregy fejlesztő tárgy és -eszköz jár, melyek áraitól aztán a szülő gutaütést kap, nem beszélve a plusz időt és utazási/utaztatási költséget, amivel jár. Úgy érzem, nagyon nagy a nyomás a fogyasztói társadalom részéről a szülői körében. Hatvanhatféle kutyut, játékot nyomnak az orrunk alá, hogy ezt és ezt, nemeget azt is meg kell venni, ha igazán azt szeretnénk, hogy gyermekünk jól fejlődjen.

Én meg úgy gondolkodom, hogy nem kell minden orrunk alá nyomott, reklámokból rákzúdított terméket felvásárolni bntudatunk (nem töltünk megfelelő vagy elég időt együtt a gyerekekkel) vagy gyermekkori élményeink (megvolt vagy nem volt meg a mi korunkban, de vágyakoztunk rá) hatására. F legaddig nem, míg a gyermek nagyobbacska nem lesz. Ezzel nem írom le a készen megvásárolható (drága) fejlesztő játékokat, mert nekem is szemet-gyönyörködtet egyik-másik látványa, de ezek általában úgy vannak kitalálva, hogy csak egy bizonyos rész-képességet fejlesztenek, és egyebet nemigen lehet velük játszani.

Alább leírok egy pár tippet, amivel hatékonyan lehet tudod foglalni alig mászó vagy óvódás csemetéd, miközben:

- biztonságban van
- fejleszti önmagát
- minimális hozzávalók kellene (amik minden háztartásban megvannak)
- saját képességeinek határait tologathatja
- nyugodtan végezheted a dolgot

Miket fejlesztenek?

- kéz-szem koordinációt (viccesen: oda ütsz, ahova nézel? kialakulása, fejlesztése)
- finom motorikus mozgáskészséget (a későbbi orvos, gépész, mérnök ujjbéli precizitása)
- fogalmak kialakulása: kicsi-nagy ellentéte, színek, formák
- önállóságra való nevelés

1. Engedd el a csemetéd a cipő-szekrény közelében. Hagyd, fedezze fel a cipő sokszínűségét és sokféleségét. Ha még orális fázisban (mindent a szájába vesz) van, akkor inkább a tiszta babacipő közelében engedd el. Próbálhatja a tépőzárak, kapcsok ki-be zárását, csattintását, fűzők lyukakba való fűzését, formák sokaságával ismerkedhetik meg.
2. Ugyancsak jó fejlesztő játék egy cipőzáras dzseki vagy szveterke feladása a kölyökre, s hagyd a gyereket, próbálgassa bekapcsolni és felhúzni a cipőzárát. Ha, egy kis idő elteltével úgy ítéled meg, inkább fásztja és frusztrálja a játék, akkor finoman segítsd ki a gyereket, majd dicséred meg a kitartásáért. Ha mindezt indulás előtt öltözködéskor szeretné megvenni, szólj neki, hogy nem most gyakorolunk, most öltözzünk.
3. Hagyj kinn két poharat, amikben van egy kevés víz. Minimum 10 perc szabad idő lesz, mihelyt felfedezte és elkezdni töltögetni a poharak tartalmát egyik pohárból a másikba. :) Kell még: feltöltő rongy, váltóruha.
4. A cipő-szekrény játék egy másik változata az, amikor a ruhásszekrényt pakoltatod ki a csemetéddel. De még érdekesebb, amikor a konyhai szekrényből rámulja ki a gyerek az edényeket. Játás közben olyan fontos fogalmakkal ismerkedik meg, mint a különböző formák megtapasztalása, kicsi-

## Alternatív fejleszt játékok Karácsony idejére az egész családnak Jól hangzik, ugye?

Sok helyütt írják és sok helyen elhangzik, hogy fejleszteni kell a gyereket, hogy minél ügyesebb legyen, korán különféle foglalkozásokra kell vinni, tanárt fogadni mellé, ami mellé ezeregy fejleszt tárgy és -eszköz jár, melyek áraitól aztán a szül gutaütést kap, nem beszélve a plusz id t és utazási/utaztatási költséget, amivel jár. Úgy érzem, nagyon nagy a nyomás a fogyasztói társadalom részér l a szül k irányában. Hatvanhatféle kütyüt, játékot nyomnak az orrunk alá, hogy ezt és ezt, nomeg azt is meg kell venni, ha igazán azt szeretnénk, hogy gyermekünk jól fejl djön.

Én meg úgy gondolkodom, hogy nem kell minden orrunk alá nyomott, reklámokból ránkzúdított terméket felvásárolni b ntudatunk (nem töltünk megfelel vagy elég id t együtt a gyerekekkel) vagy gyermekkori élményeink (megvolt vagy nem volt meg a mi korunkban, de vágyakoztunk rá) hatására. F leg addig nem, míg a gyermek nagyobbacska nem lesz . Ezzel nem írom le a készen megvásárolható (drága) fejleszt játékokat, mert nekem is szemet-gyönyörködtet egyik-másik látványa, de ezek általában úgy vannak kitalálva, hogy csak egy bizonyos részképeséget fejlesztenek, és egyebet nemigen lehet velük játszani.

Alább leírok egy pár tippet, amivel hatékonyan le tudod foglalni alig mászó vagy óvódás csemetéd, miközben:

- biztonságban van
- fejleszti önmagát
- minimális hozzávalók kellenek (amik minden háztartásban megvannak)
- saját képeségeinek határait tologathatja
- nyugodtan végezheted a dolgod

Miket fejlesztenek?

- kéz-szem koordinációt (viccesen: oda ütsz, ahova nézel? kialakulása, fejlesztése)
- finom motorikus mozgáskészséget (a kés bbi orvos, gépész, mérnök ujjbéli precizitása)
- fogalmak kialakulása: kicsi-nagy ellentéte, színek, formák

· önállóságra való nevelés

1. Engedd el a csemetéd a cip s-szekrény közelében. Hagyd, fedezze fel a cip k sokszín ségét és sokféleségét. Ha még orális fázisban (mindent a szájába vesz) van, akkor inkább a tiszta babacip k közelében engedd el. Próbálhatja a tég záruk, kapcsok ki-be zárását, csattintását, f z k lyukakba való f zését, formák sokaságával ismerkedhetik meg.
2. Ugyancsak jó fejleszt játék egy cipzárás dzseki vagy szveterke feladása a kölyökre, s hagyd a gyereket, próbálgassa bekapcsolni és felhúzni a cipzárt. Ha, egy kis id elteltével úgy ítéled meg, inkább fárasztja és frusztrálja a játék, akkor finoman segítsd ki a gyereket, majd dicsérd meg a kitartásáért. Ha mindezt indulás el tti öltözködésnél szeretné m velni, szólj neki, hogy nem most gyakorolunk, most öltözünk.
3. Hagyj kinn két poharat, amikben van egy kevés víz. Minimum 10 perc szabad id d lesz, mihelyt felfedezte és elkezdi töltögetni a poharak tartalmát egyik pohárból a másikba. :) Kell még: feltörl rongy, váltóruha.
4. A cip s-szekrény játék egy másik változata az, amikor a ruhásszekrényt pakoltatod ki a csemetéddel. De még érdekesebb, amikor a konyhai szekrényb l rámolja ki a gyerek az edényeket. Játzás közben olyan fontos fogalmakkal ismerkedik meg, mint a különböz formák megtapasztalása, kicsi-nagy ellentéte (mely edényeket lehet egymásba tenni), színek, súlyok megismerése (mely edény nehezebb, könnyebb). Ha nagyon félted az edényeid, akkor jelölj ki egy pár játszásra alkalmas edényt, és csak azokat engedd meg, hogy kivegye.
5. A zoknik lehúzása minden 8 hónapos gyerek kedvenc foglalkozása. Egy cseppet más nehézségi fokozat a zoknik felhúzása. Garantált 5 perc. S ennyi, ugye, elég egy gyors mosogatáshoz?;)
6. Nagyon nagy szolgálatot tesz, ha van a házban egy limlomos (zakotás) polc vagy még jobb a fiók. A fiók legyen elérhet

# Egészség-életmód

magasságban, hogy annak a tartalmát a gyermek bármikor átnézhesse újabb kincsek után kutatva. Mi legyen benne? Korosztályának megfelel, biztonságos holmik, mint például (mai leltár) parafadugó, madzag, beftes gumi, nagy csavar, nagy anya, ceruza, mér kanalak, szalvéta, üres esszencia doboz, hatalmas kulcs, s bármi még ezen felül, amit a gyerek belerak.

7. Borítsd ki a játékos kosarát, ládáját. Találj majd benne olyan játékot, amit "évek óta" nem látott, így nagyon boldog lesz. Neked meg jut pár percnyi nyugalom telefonbeszélgetés.
8. Ha minden kötél szakad, akkor "véletlenszerűen", kinn lehet hagyni azt a tárgyat, amivel általában nem szabad járni (gondolok én a személyes táskára, hátizsákra, minden gyermek kincses bányájára). Ilyenkor kell körültekintéssel és a lehető legnagyobb csendben szerzik meg a zsákmányt, és lesznek elvele legalább negyed óráig. Kinnhagyás előtt, ajánlatos kivenni belőle a fontos iratokat.

Ha az ünnepek alatt felgyűlt ajándékokat megunt a gyereked, vagy megelégedte a vendégeskedéssel, adok egy pár ötletet, mit is játszhatnátok (óvodás- és iskoláskorúak számára).

Az alábbi játékok nagyon jól fejlesztik csemeténk megfigyelési képességét és vizuális memóriáját. A gyerekekkel figyeltessük meg egy adott tárgyat, aminek a tulajdonságait a tárgytól elfordulva kell „visszamondania”. Úgy az érdekes, ha anya, apa is beszáll a játékba, és felváltva figyelnek meg dolgokat a kis játékkal.

- Hány meg nem bontott szaloncukor van a fán?
- Sorold fel az alsó [felső, egy meghatározott] ágon levő díszeket!
- Mondd csak meg, hány [piros, zöld, kék, sárga, stb.] színű gömb van a karácsonyfán!
- Süteménnyel is játszható. Megkérjük, nézze jól meg a süteményes tálát, hány darab tészta van rajta. Fordítson hátat

neki, vagy takarjuk le a tálát, s mondja meg a darabszámot. Ez a játék variálható úgy is, hogy a tésztafelék számát kérjük számon (hány szelet kalács, hány darab linzer-koszorú, hány aranygaluska vagy négerkocka van a tálon), s még úgy is (az ünnepek vége felé), hogy hány egész szelet kalács van rajta, hány megkezdett.

- Úgy is fejleszthetjük a gyermek (és saját) megfigyelési képességünket, hogy asztalra kitett tárgyakat takarunk le. Mindig annyi darab, könnyen megjegyezhető tárggyal (ceruza, fés, könyv, labda, stb.) indítsunk, amennyi a gyerek életkora, s egyenként növeljük a megfigyelendő tárgyak számát, esetleg csökkenthetjük a megfigyelési időt. Ha már nagyon jól megy, akkor kérdezhetünk olyant is, hogy milyen színű, milyen nagy stb.

## Variációk egy témára:

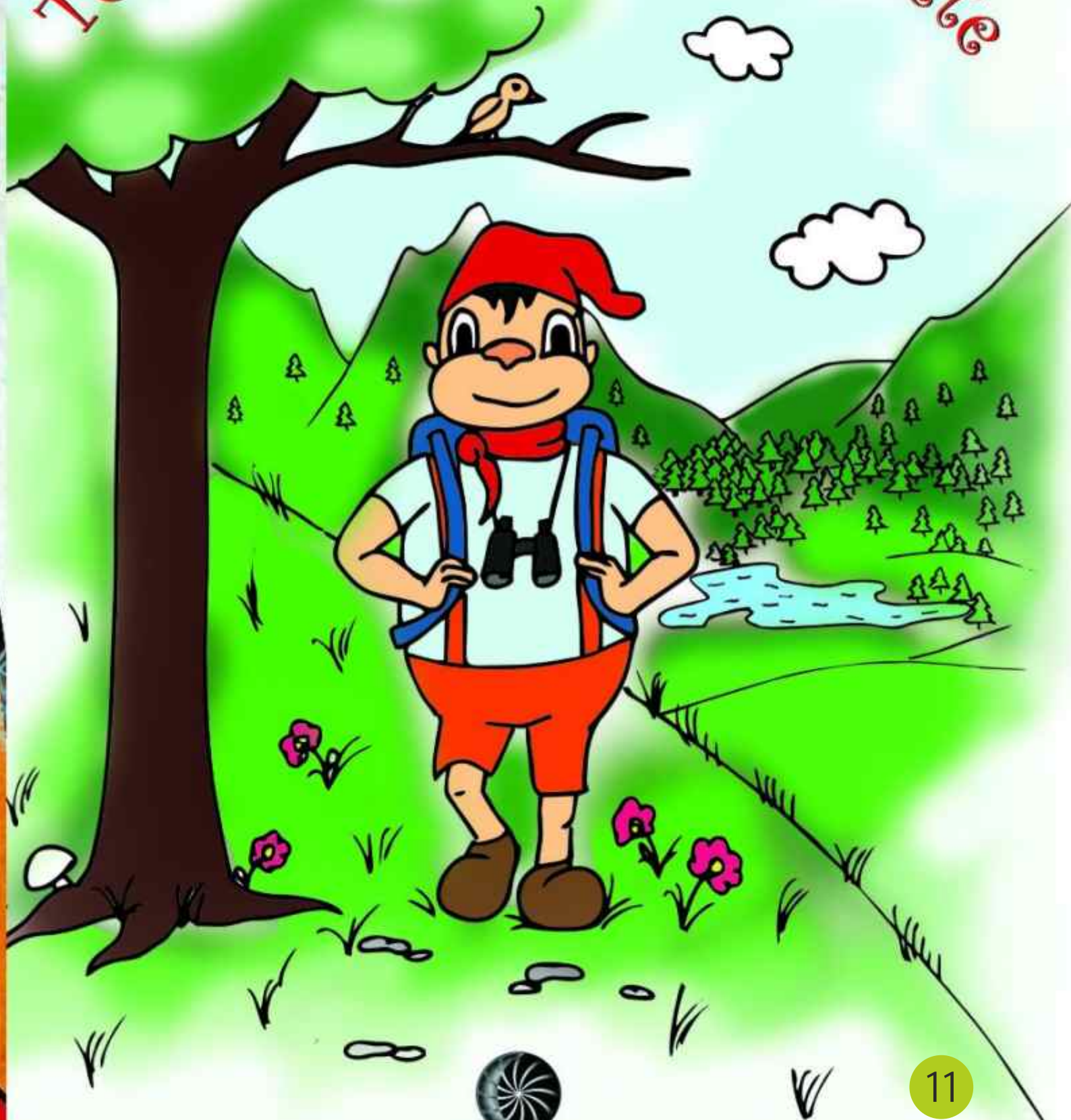
- A fenti memória-fejlesztő játékot úgy is lehet játszani, hogy a megfigyelt tárgyakat (vagy valamit a tárgyakon) elmozdítjuk. Például leveszünk egy szaloncukrot a fáról, elveszünk egy tésztafelét a tálból, míg a gyerek elvan fordulva. A gyerekek észre kell vennie, mi változott meg.
- Apán, anyán, bárkin, aki bevonható a játékba, is meg lehet figyelni az elbontott tárgyak változtatásokat. Ha a gyerek benn marad, míg átváltozunk (feltöltött/leengedett haj, pulóverváltás, csatt az apa hajában, majd karperec-, gyűrűcsere, kioldódott cipőfűző stb.), hívjuk fel a figyelmét arra, hogy a hallott hangok alapján is lehet találgatni, vajon mi fog megváltozni.

Mindezek a játékok lehetőségek kiválóan fejlesztik a gyerek vizuális memóriáját, koncentráció- és következtetési képességét.

*Kosztáncsi Tímea*

<http://torpmano.blogspot.com>

# Törpmanó nyári játszófüzete





## A sarki gyökér

*“... ez az asszociáció örökre, mondhatnám „gyökeresen” megváltozik benned, és ha valaha, valahol meghallod ezt a szóösszetételt, ...”*

Mi az els dolog ami a címet olvasva beugrott? Légy csak szinte, nem kell szégyenkezned. Az a finoman nevezve is, csökkent értelm alak, aki nem fogja fel, hogy leszállhatna már rólad?

Bízom benne, hogy mire a cikk végére érsz, ez az asszociáció örökre, mondhatnám „gyökeresen” megváltozik benned, és ha valaha, valahol meghallod ezt a szóösszetételt, a Rhodiola rosea, képe fog beugrani. És persze az a rengeteg pozitívum, ami miatt ez az írás megszületett.

Van egy kicsi, jelentéktelennek t n pozsgás növény, ami Kelet-Szibériában shonos, a tengerszint felett 3300 – 6000 méter magasságban n . Piciny sárga virágainak illata a rózsaoiljhoz hasonlít, innen ered a „rosea” név.

Az ókorban a rómaiak és a görögök a fáradtság leküzdésére, közép Európában fájdalomcsillapításra, és általános er sít ként használták. A kínai császárok különleges alakulatokat küldtek az értékes gyökérért, a szibériai slakosság körében pedig legendák keringtek misztikus erejér l. A tibetiek azt vallják, hogy rendszeres fogyasztásával akár a 100 éves kort is meg lehet érni, természetesen kiváló er nlétben.

Évszázadokon keresztül csak a beavatottak ismerték a vadon term növény term területét és a bel le készült kivonat elkészítésének titkát. A nem is olyan régmúltban, a volt Szovjetunióban, rhajósok, élsportolók, és öregecske pártvezet k szellemi és fizikai teljesít képességének fokozására használták. És természetesen nagy titokban tartották, a hatására vonatkozó tudományos kutatások eredményét.

De egyszer minden titokra fény derül. 1961-ben Krilov, az Orosz Tudományos Akadémia professzora botanikai kutatásokat végzett az Altáj hegységben. Ott fedezte fel, hogy

a nagy titokzatossággal körülvev csodanövény tulajdonképpen a Rhodiola rosea. Ez a felfedezés indította útjára a modern, tudományos módszerekkel való kutatását. A 70-es években Finnországba megkezdték a Rhodiola rosea kereskedelmi célú termesztését.

Mi ez a nagy húhó, egy picit kis sarki növény körül?

A Rhodiola rosea nem egy egyszerű gyógynövény, hanem egy különleges adaptogén, melyet számos egyedülálló tulajdonsága a többi adaptogén fölé helyezi.

Mi az adaptogén? Bevallom én is akkor talákoztam ezzel a kifejezéssel el ször, amikor a Rhodiola-t tartalmazó Rhodiolin készítménnyel megismerkedtem. Az egyik fontos kritérium az,



hogy non-toxikusnak kell lennie, vagyis nem lehet mérgező, s t, tökéletesen ártalmatlannak kell lennie. Az adaptogén kiegyensúlyozó hatással van a szervezet életfunkcióira, függetlenül annak irányától. Vagyis lelassítja a túlm köd , és felgyorsítja az alulm köd szerveket, ugyanakkor azt, amelyik normálisan m ködik, nem befolyásolja. Összefoglalva: Segíti a él szervezetnek a változó, küls és bels



körülményekhez való alkalmazkodó képességét.

Az elmúlt évtizedekben a tudományos kutatások középpontjába került, az alábbi hatásai lettek bizonyítva

- Stressz és depresszió ellenes hatás.
- A szívizom funkcióinak erősítése, szívritmus szabályozó.
- Daganatellenes hatás.
- Fájdalomcsillapító.
- A kemoterápia káros hatásainak enyhítése.
- A sportteljesítmény fokozása.
- A szellemi funkciók javítása.
- A vércukor szabályozás harmonizálása.
- Az idős koraival összefüggő zavarok és betegségek ellen véd
- Javítja az általános közérzetet, a szellemi frissességet, az emlékezetet és serkenti a szellemi munkát.
- Magas antioxidáns hatása van.

Én a vásárlóim, és saját tapasztalatomon keresztül a stressz, és depresszió ellenes hatásáról tudok beszámolni. Nem lehet eléggé

hangsúlyozni, hogy nem vezet pszichés változások kialakulásához, nem áll fenn a hozzászokás veszélye, nincs mellékhatása, a szintetikus nyugtatókkal szemben.

Mindenki, aki egyszer kipróbálta hasonló élményről számol be. Érezhet en megnyugtató, de nem tompítja le az embert. A gondok megoldandó problémává alakulnak, és valahogy tisztább lesz az ember feje, és szép lassan, egymás után meg tud birkózni velük.

Amit még feltétlenül fontosnak tartok megemlíteni, hogy kiváló eredménnyel alkalmazható szülés utáni depresszió esetén is, a fent felsorolt adaptogén tulajdonságai miatt.

Úgy gondolom, hogy napjainkban, amikor a stressz lazítással, sportolással is csak mérsékelhet, de meg nem szüntethet, nagyon nagy segítségünkre lehet a Rhodiolin abban, hogy, kiegyensúlyozottan, egészségesen éljük mindennapjainkat.

A cikkben felhasználásra került a calivita.hu-n megjelent Rhodiolinról szóló írás.

**Radogna Edit**

Online boltos kisasszony  
<http://webvitaminbolt.com/>

## *Advent, egészségben*

Hogy hogyan is készülök idén a karácsonyra? Izgatottan, lelkesen, valódi, gyermeki örömmel. Idén végre újra egészségesen. Tegnap Beni, a kisfiam életében elször múzeumban járt (Közlekedési), és szintén első ízben látta a vörösmarty téri karácsonyi vásárt is. Mondanom sem kell, mindkét programot kifejezetten élvezte, ahogy mi is. Ma azonban nagyizott, így anyának is jutott egy kis kikapcsolódás, amit természetesen az egyik kedvenc időtöltéssel, a vásárlással ütöttem el. Mostanában azonban már nem igazán magamnak shoppingolok, sokkal inkább Beninek- a mai szerzemény egy tüneményes meleg csizmácska- illetve természetesen javában készülök a karácsonyra is. Talán az anyaság miatt, nem tudom, de egyre jobban szeretek a lakásban tenni-venni, mára már az egész ház adventi díszben áll, az ablakban rénszarvas világít, Beni szobájába egy kissé gagyi, kínai gyártmányú, de azért Mégiscsak-Télapó kukucskál be. Karácsonyi hangulatúvá varázsoltam a faliújságot és az étkez asztalt, de még az adventi koszorút is saját kezűleg készítettem el.



Ha valaki azt mondja nekem két éve, hogy erre fogok vetemedni, sőt, receptkönyveket fogok gyűjteni, hát egészen biztos a képébe nevetek. És most tessék. Hát ez van. Valószínűleg öregszem.

Hogy mi okból gyűjtök receptkönyveket, arról fogalmam sincs. Az endometriózis diéta miatt ugyanis a legtöbb étel tiltólistán van nálam, nincs tej, tejtermék, hús, lassan kiiktatódik a glutén, az alkohol, a fehér liszt, a tojás, a cukor...



Speciális táplálkozási irányzatokat tanulmányozok, keresem az utam, kísérletezem a konyhámban. De nem bírok ellenállni a színes-szagos szakácskönyveknek, amelyek tele vannak egészségtelen és tiltott ételek elkészítési javaslataival, és hihetetlenül örülök, ha rábukkanok köztük valamilyen, általam is elfogadhatónak vélt ételre. Bizony, itt az idő, hogy a karácsonyi menüsoron is elkezdjek gondolkodni...

Szóval, a gasztronómiai kitérőm eltt ott tartottam, hogy ezen a hétvégén volt anya-idő is, amíg vásárolgattam. Még moziba is eljutottam, az új Woody Allen film, az Éjfélkor, Párizsban igazán remek, ajánlom Nektek is! A plázákban már javában karácsony van, ez nem is kérdés. Nekem még az ünnepek előtt közvetlenül sincs ennyire karácsonyi hangulatom, mint most,





november végén. most, hogy végre teljes g zzel készülhetek a karácsonyra, hatalmas lelkesedéssel vetem bele magam a munkába. Végre nem az ágyól dirigálok le a háztartási teendőket, mint tavaly! A méhnyálkahártya leéget m tét pont egy éve volt, a nagym tetem pedig december 16-án. Karácsonyra épphogy otthon voltam a kórházból, nemhogy f zni-takarítani, de még ajándékokat beszerezni sem igen tudtam. Idén-szinte hihetetlen- de nagyjából megvagyok még ezzel is, hetek óta nyitott szemmel jártam a várost, a helyes kis csomagok már a szekrény tetején sorakoznak az ünnepre várva. Milyen más így a készül dés! Milyen más szemmel tekintek ezekre a napokra azok után, amin keresztül mentem. Még abban a mozdulatban is örömet lelem, ahogyan kicserélem a sárga kockás abroszunkat a karácsonyi mintás

terít re. Mert én csinálom. És mert nem fáj., Elcsépett, de ebben a pillanatban mégis igaznak érzem: annyi szépség van az életben, amelyek mellett könnyedén elsétálunk, és észre sem vesszük. Amikor már nem magától értet d ek, akkor hullik csak ránk a felismerés, hogy micsoda boldogság rejlik ezekben a mindennapi apróságokban. Egy mozdulatban, egy pillanatban, egy dallamban, egy mosolyban, egy simogatásban, egy illatban vagy egy érintésben. Az életben. Az egészségben. Három éve hiába tervezzük, hogy eljutunk Bécsbe egy igazi giccses-romantikus adventi vásárba. Hol a gyermekáldás, hol egy kisebb, hol egy nagyobb m tét állta útját a terveinknek. Bátran ki merem jelenteni, idén semmi nem tántoríthat el. (Na jó, azért lekopogtam. De ennyi belefér, nem?)

*Árvai Nóra*  
[www.endoblog.hu](http://www.endoblog.hu)



## *Az iskolaérettség(i) (ki) tétélei nagycsoportosoknak...*

...na ne ijedj meg, nem állt fejetetejére a világ! Egyetlen óvodásnak sem kell (iskola)érettségi vizsgát tenni az első osztály megkezdése előtt, csupán csak TündérTanárnéni szedte tétélekbe Neked azokat a legfontosabb készségeket és alapismereteket amelyekre mindenképpen szüksége lesz gyermekednek az iskolakezdéshez....és tette mindezt némi ironikus, humoros felhanggal f szerezve, hogy mindenképpen megragadjanak benned az iskolaérettségre vonatkozó legfontosabb (ki)tétélek.

### **Az iskolaérettség (ki)tétélei:**

- **Az iskolaérett gyerek legalább 120 cm magas, és minimum 20 kg.** Igaz, hogy ma már nem kizáró ok ha ennél kisebb és könnyebb a gyerek, mégis ilyen esetekben valószínűleg fáradékonyabb és gyengébb is, mint a társai. Arról nem is beszélve, hogy ez esetben könnyen megeshet, hogy a könyvekkel jól megpakolt iskolatáska, (no meg a gravitáció) hatására gyermekünk dob egy hátast a “gyönyörtől” már az első iskolai napon.
- **Az iskolaérett gyereknél elindult a fogváltás.** Ez a csontosodás megindulását jelzi, de azért ne tartsd hetekig szárazkenyéren, hogy meggyorsítsd ezt a fejlődési folyamatot.
- **Az iskolaérett gyerek tud cipőt kötni.** Igaz, hogy cipő kötésből nem lesz sem felelés, sem nagydolgozat (de még gyakjegy sem), mégis a tanító nének következtetni fognak belé a csemetéd kez ügyességére és térít tájékozódási képességeire. (Pedagógustanonc koromban egy igazgatóhelyettes tanító

néni kerekperccel kijelentette, hogy k bizony azt várják el az óvodától, hogy tanítsák meg a gyerekeket cipőt kötni és önállóan öltözködni...)

- **Az iskolaérett gyerek mozgása harmonikus és összerendezett.** Bármennyire is hihetetlen, szoros összefüggés van a gyerek mozgáskészsége és a tanulási képessége között. Ha dől mindenfelé, mint egy rongybaba, ha esetlenül mozog, és sosem mászott, akkor bizony leginkább csak totótípekre számíthatunk az ellenkezőjében.
- **Az iskolaérett gyerekeknek fejlett az egyensúlyérzéke.** A fejlett egyensúlyrendszer kelléppen fejlett idegrendszerre utal, ami a tanulás alapját képezi. Ha viszont a gyermekünk leginkább csak kóvályog minden irányba, mint szszel a piaci légy, akkor sajnos el fordulhatnak nála későbbi figyelem és magatartási zavarok is.



- **Az iskolaérett gyermeknél fejlett a vállöv, a könyökizület és a csuklóizület finommozgása.** Bár szkanderezni és bunyózni biztosan nem kell majd az első osztályban, a szépírásnál nagy hasznát veszi majd ezeknek az adottságoknak.
- **Az iskolaérett gyerek tudja “hol áll a feje” és képes pontosan, részletekben megnevezni a testrészeit.** A térítájékozódás alapját képezi mindez, hiszen a legbiztosabb viszonyítási pont éppen a saját testünk. Azok a gyermekek, akiknek gyenge a térítájékozódási képességük, jobban ki vannak téve a diszlexia veszélyének.
- **Az iskolaérett gyerek jól el tudja különíteni a jobb és bal irányokat.** Bár a kötelező katonaság már megszűnt, és menetelve felvonulni sem kell már régóta, mégis a térben és a papíron való helyes tájékozódáshoz az irányok pontos ismerete elengedhetetlenül szükséges.



- **Az iskolaérett gyermeknél kialakult a domináns kéz használata.** ...sebjaj, ha az éppen a bal, de a “kétbalkézzel” zsonglorködés sajnos nehezíti a tanulást és diszfunkciókhoz vezethet.
- **Az iskolaérett gyermeknek koordinált szemmozgása és megfelelő szem-kéz összehangolt munkája.** Régen baj van, ha édesen bandzsít, vagy feltűnően kacsingat a tanító nénire... És sajnos a sok tévészés, számítógépezés sem használ.
- **Az iskolaérett gyerek megkülönbözteti az alakot a háttértől.** „Látja a fától az

erdőt”, képen helyesen felismeri, hogy mi van hátrébb és elrébb. Egymásra rajzolt tárgyakat pedig elkülöníteni képes.

- **Az iskolaérett gyerek felismeri az azonosságokat és különbségeket.** Próbáld csak meg egy miliméterrel is kisebb szelet csokit adni neki, mint a testvérének! Azonnal észreveszi a legapróbb különbséget is és lesz majd Neked nemulass...
- **Az iskolaérett gyerek tudja milyen nap van, ismeri a napszakokat, hónapokat és évszakokat.** Az hagyján, hogy te magad azt sem tudod néha, hogy milyen nap van, és kedden is “csütörtököt” mondasz, de egy első gyermeknél az effajta szórakozottságot nemigen tolerálják...
- **Az iskolaérett gyerek téri a kudarcot, játszik a közösségben, tud szabályok szerint viselkedni és bizalommal fordul a felnőttek felé.** ...mert egy okos, ügyes, tudásszomjas gyerek, aki alig várja, hogy felfedezze Betország titkait.

*TündérTanárnéni / V. Orosz Edina*  
www.tundertanoda.hu





## Scrapbook

*Az önkifejezés, az érték létrehozásának egy egészen speciális formája, s ajándék szerepet tölt be.*

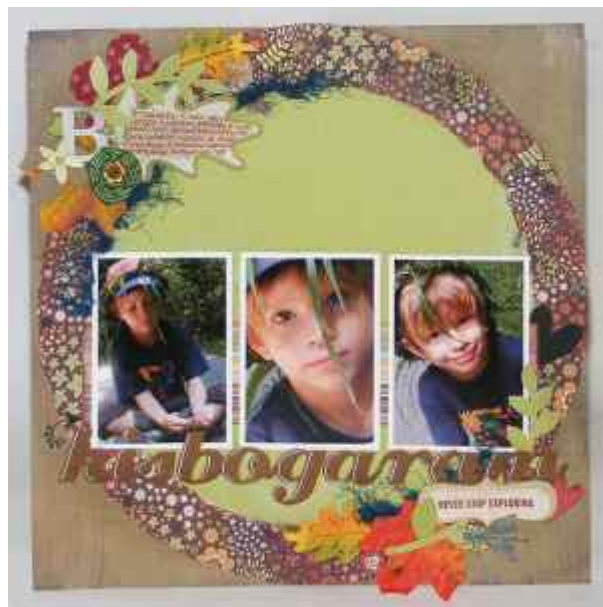
### Miért kezd scrapbookozni egy édesanya?

Nézzük hát el szőr, miért így nevezzük ezt a tevékenységet és egyáltalán mi ez? A scrapbookozás szót 2008 óta használjuk hivatalosan Magyarországon, méghozzá azért, mert egyszer en nem tudtunk olyan egységesen használt magyar szókapcsolatot találni, ami hívebben és egyből felismerhetően kifejezte volna mindenkinek számára mit jelent ez az újonnan elterjedt hobbitévékenység. 2008-ban a Praktika magazin is kiírt egy pályázatot, amelyre az „élményalbum”, „kreatív album” és hasonló ötletek érkeztek, de végül mégsem terjedtek el az albumkészítők között.

A scrapbookozás szót akkor vezettük be a köztudatba, amikor elindítottuk az egyetlen olyan kreatív szaklapot, amely magyar nyelven és kizárólag az albumkészítéssel foglalkozik, s t mi több, csak magyar lányok és asszonyok scrapbook alkotásain keresztül ismerteti meg olvasóit ezzel a tevékenységgel. Ennek az e-magazinnak a Scrapbookozz velünk címet adtuk.

De mi is a scrapbook tulajdonképpen? Legkönnyebben úgy tudjuk megérteni a lényegét, ha elképzelünk egy utazásról szóló kis könyvet, ami az utazásunk emlékezetes pillanatait megőrökíti

fényképeket tartalmazza, de nem csupán azokat, hanem a különféle tárgyi bizonyítékokon (belépjegyek, szórólap-kivágások, autópályamatrix) túl a személyes gondolatainkat és élményeink rövid leírását is tartalmazza. S t, mi több, apró díszítélemekkel és stílusos



papírdarabkákkal (pl. térkép mintájú papírok, picibönd alakú gomb, horgony vagy repülő matrica) még inkább hangsúlyozva van ennek a kis könyvnek a témája, az utazásról bennünk megmaradt élmények. Amikor pedig végiglapozzuk, akár mi magunk is ott jártunk személyesen, akár nem, a készítő által átélt élmények egyszeriben újraélhetővé válnak a szemlélő számára.

A scrap szó angolul papírfecnit jelent, a book pedig könyvet. Így jön össze a scrapbook szó. A scrapbookozás pedig ezeknek az albumoldaloknak az összeállítását jelenti, azt a tevékenységet amelyet azoknek lelkesen, akik szeretnék, ha a családjukban minél több ilyen, általuk készített kis könyvet vagy albumoldalt forgatnának szeretteik.

Az ilyen albumokat papírból, valódi fényképek felhasználásával, vagy digitális módon, képszerkesztő segítségével fotókönyv formájában is

összeállíthatjuk. A scrapbook tehát, életélmények megörökítését jelenti egy különleges módon, változatos kreatív technikák alkalmazásával és díszít elemek használatával. Az els kérdést így már meg is válaszoltuk. Most már tudjuk, mit jelent a scrapbookozás. Lássuk, hogy jut eszébe egy mai modern n nek, ráadásul kétgyermekes édesanyának ilyesmivel foglalatzkodni?

Az album témája nem csak utazás lehet, és nálam itt esett le a tantusz! Amikor a rájöttem, hogy hoppá, ezek az amerikai, francia, skandináv, lengyel lányok nem csak utazásról szóló albumokat készítenek! A fele társaság már édesanya, és pont, hogy a gyermekének készíti ezeket az albumokat. Meghatottan olvastam az összeállításokra írt jó tanácsokat, az anyai szív aggódásait, örömeit, félelmeit és nekem is túlcordult a szívem. De hiszen én is ezt érzem az én drágáim iránt! Én is akarom, hogy olvassák majd kés bb a soraimat, amikor arról írok, mit éreztem, mikor énekversenyen szurkoltam Nekik, vagy épp az óvodai farsangon csetlettek botlottak a jelmezeikben, és még sorolhatnám. Büszke vagyok rájuk, és szeretném, ha tudnák, ezt, és soha nem felejteneék el! Szeretném azt is, ha tudnák, ki vagyok én. Az albumoldalak ugyanis nem csupán az események megörökítését szolgálják. Az én személyiségemet, stílusomat, gondolati világomat tükrözik vissza. A papírválasztásaim, a kézírásom, a szóhasználatom, a díszítési módom mind mind engem jellemeznek, így ebb l egy képet kapnak bel lem is. Kapocsként szolgálhat generációk között egy-egy ilyen album, nem beszélve arról, hogy pótolhatatlan és felbecsülhetetlen érték. Az önkifejezés, az érték létrehozásának egy egészen speciális formája, s ajándék szerepet tölt be.

Így, amikor mindezt végiggondoltam, már tudtam, amikor csak id m van, tévézés helyett, délutáni alvásid ben, bizony belekezek én is egy-egy ilyen albumoldal összeállításába. Lesz, amilyen lesz, a lényeg, hogy alkossak és hagyjak magam után egy ilyen albumot, ami Róluk, a gyerekekr l szól. Aztán szépen gy ltek ezek az albumoldalak, egyre ügyesebbé váltam, hiszen más magyar scrapbookosok (ugye, már tudjuk mit jelent ez a szó?) munkáit látva ötleteket kaptam, hogyan lehet ezt vagy azt megvalósítani. Ekkor pedig már nem az volt a kérdés „Miért scrapbookozzak?“, vagy az, „Jaj, hogy lesz nekem erre id m?“ ehelyett már az volt bennem, „Mit foglaljak még oldalba?“!

Mára már egy óriási scrapbook portál m ködik, ami ezt a tevékenységet hivatott

megismertetni és megszerettetni a magyar közönséggel. Anyukák százai alkotnak szerte az országban és töltik fel alkotásaikat a galériába, megosztva egymással legújabb m veiket. Hogy miért? Mert közösségben végezve sokkal klasszabb minden! Egymás oldalait látva örömet érzünk. A többiekt l dicséretet, visszajelzést kapunk, ami a hétköznapi, sokszor magába fordult édesanyát büszkeséggel tölti el. Új barátságok alakulnak azok között az emberek között, akik az életben sosem találkoztak volna, viszont a közös értékrend, a közös hobbi és az, hogy az élet apró csodáinak megörökítését mindannyian fontosnak tartjuk, összekapcsol bennünket. S mindennek eredményeként családjaink tagjai szeretetünk e csodás bizonyítékaival lesznek gazdagabbak, amelyeket magukkal vihetnek az életbe.

Ha kedvet kapsz ahhoz, hogy szétnézz ebben a világban, tedd meg bátran! Honlapunkon számos cikket, videót találhatsz. Ha regisztrálsz a Galériában akkor az ingyenes Scrapbookozz velünk e-magazinokat is letöltheted, s megnézegetheted a magyar alkotók több mint húszezer scrapbook oldalát is. Ha meg szeretnéd tanulni, akkor tanfolyamokkal várunk, szakáruházkunkban pedig, ami az els magyar scrapbook webáruházként indult 2008-ban, a hozzávalókat is megvásárolhatod. Szeretettel várunk.

**Scrapbook.hu** – Albumkészítés A-tól Z-ig. Nézz körül nálunk. Szenvedélyesen szeretünk scrapbookozni és értünk is hozzá.

**Budaházi Brigitta**  
scrapbook tanfolyam vezet , tulajdonos  
<http://www.scrapbook.hu>





## Síelés

*Milyen szálláshelyet válasszon, ha kisgyerekekkel menne kirándulni, síelni?*

**Síeljünk Szlovákiában, akár kisgyerekekkel is. . . Lesz az idei síszezonban Szlovákiában hó? Melyik síközpontban lesz síelésre alkalmas hó? Kérdezheti bárki.**

Sajnos ezt senki nem tudja, ezért azt ajánljuk, hogy ne az alapján válasszanak maguknak szálláshelyet, hogy van-e a közelben sífelvonó vagy sem. Viszont, ha az az elsődleges cél, hogy legyen a szálláshely közelében síelésre alkalmas központ és sífelvonó, akkor olyan helyeket válasszanak, amelyek magasabban fekszenek, és arról ismertek, hogy ott van hó és ne hagyatkozzanak a néha m köd felvonókra a szálláshely mellett, amely csak ideális fehér telek alkalmával m ködnek.

**Milyen szálláshelyet válasszon, ha kisgyerekekkel menne kirándulni, síelni?**

Természetesen: szálláshely a hegyoldalon. Nem egyszer olyan szálláshelyre esik a választás, amely a közelben fekszik és végül – eltűnik a hó és Önök utazhatnak a sífelvonóhoz, amely nem egy esetben 20 km-re is lehet...

- Ha gyerekekkel menne síelni, akkor elsősorban olyan hétvégi házat, szállodát vagy panziót válasszanak, amely nincs messzebb 20 percnél a síközponttól, olyan központtól, ahol valószínűleg tengerszint feletti magasságának köszönhetően van hó.
- Ha mégsem lenne hó a választott síközpontban, gondoljanak a felszabaduló időre is – valamilyen alternatív megoldásra, amelyek segíthetnek a kirándulás alatt télen is - aquaparkok, medencék, wellness központok...

Az utóbbi időben egyre több kiránduló választ magának szálláshelyet az utolsó pillanatban, hogy

elmeheessen síelni. Egész hónapok vannak, hogy a szálláshelyek – panziók, szállodák, hétvégi házak - üresek télen a hóhiány miatt. Abban a pillanatban, hogy a média hóhullást és jó körülményeket jelentenek egy-egy helyen, az utazási irodákban izzanak a telefonok. Ez egy különös hullám, amely egyszerre robban...

*Akövetkez helyeket ajánljuk figyelmükbe:*

**Magas-Tátra (Vysoké Tatry)**

- **Tátralomnic** (Tatranská Lomnica) 903 - 2196 t.sz.m.
- **Csorbató** (Štrbské Pleso) 1381 - 2093 t.sz.m.
- **Ótátrafüred** (Starý Smokovec) - Hrebienok 1025 - 1272 t.sz.m.
- **Podbanskó** (Podbanské) 1000 m n.m. Lopušná völgy

**Alacsony-Tátra (Nízke Tatry)**

- **Jasná** (Chopok Sever a Juh) 950 - 2005 t.sz.m.
- **Szentiván** (Liptovský Ján) - Javorovica 706 - 1000 t.sz.m.
- **Vámos** (Mýto pod Ľumbierom)
- **Tále** (Ski Centrum)
- **Ördöglakodalma-hágó** (Ľadová) 1200 t.sz.m.
- **Királyboca** (Vyšná Boca) - Bačova Rovca

**Nagy- és Kis-Fátra (Veľká Fatra a Malá Fatra)**

- **Rózsahegy** (Ružomberok) - Malinô Brdo
- **Dóval** (Donovaly)
- **Selmečbánya** (Banská Štiavnica) Šachtický kút 800 - 1100 t.sz.m.
- **Kékell** (Krahule) 930 - 1060 t.sz.m.
- **Jasenská völgy** 545 - 769 t.sz.m.
- **Királyka** (Králiky) 829 - 929 t.sz.m.
- **Vrátna**
- **Kubínska hoha** 720 - 1396 t.sz.m.
- **Martinské hoha** 1150 - 1456 t.sz.m.



### Észak-nyugat Szlovákia

- **Ócsad** (Oš adnica) - Ve ká Ra a 639 - 1236 t.sz.m.
- Zverovka - Spálená 1060 - 1454 t.sz.m.
- **Erd tka** (Oravská Lesná)
- Oravice 785 - 1024 t.sz.m.
- Brezovica
- **Láz** (Lazy pod Makytou) - ertov Javorníky 580 - 870 t.sz.m.
- **Trencsénmakó** (Makov) 660 - 948 t.sz.m.
- **Zsár** (Žiar) - Dolinky (Žiarska völgy)

### Kelet-Szlovákia

- **Korompa** (Krompachy) 470 - 912 t.sz.m.



- **Fels som** (Drienica)
- **Vereshegy** (Porá ) - Porá ska völgy
- **Fels zúgó** (Vyšné Ružbachy)

### Nyugat-Szlovákia

- Pezinská Baba 403 - 595 t.sz.m.



- Zochova Chata 438 - 489 t.sz.m.
- Ve ká Javorina 970 t.sz.m.
- Kálnica - Piesky
- **Ómiava** (Stará Myjava)
- **Csicsmány** ( i many) 650 - 973 t.sz.m.

Ha nem szeretne id zni a szálláshelyek keresésével, szjvesen megteesszük Ön helyett és már csak az ajánlatunkból kell választania.

Acikk írója és a szálláshelyek közvetít je:

**Ing. Berec Zsanett**

[www.udules-szallas-szlovakiaban.hu](http://www.udules-szallas-szlovakiaban.hu)





## Biokiskert

### Van nálatok terasz?

Erkély? Egészen picike is elég. Az én szerelmem a kertészkedéssel egy teraszon kezdődött: egy nagy teraszos lakást választottunk, mert tetszett, hogy kint is lehet lenni. Aztán kimentünk a csupasz placra, ahol süvített a szél és t zött az augusztusi nap... Nem volt nagy élmény. Be kellett hát népesíteni. A következő gondolat az volt, hogy mi lesz télen a teraszlakókkal? A lakásban nem fér el túl sok növény, meg aztán nem is ideális szobah mérsékleten teleltetni ket. A folyosó is túl meleg. Egynyáriakkal vacakolni nem az én világom (volt akkor még), szeretem, ha elültetek valamit és az ott is marad jó sokáig.

Kiválasztottunk tehát egy csomó ével t. Próbáltunk olyanokat beszerezni, amelyek bírják a napot, szelet, és – a locsolási szokásaimat ismerve – a szárazságot is elviselik néha. Cserjéket, futónövényeket, gömböckoronájúra nevelt ciprust cipeltünk fel, és mivel beleszerettünk egy pálmába, azt sem hagytuk ott a kertészeknek. De mit lehet tenni ezekkel, ha beköszönt a zord id ?

A legfontosabb teend , hogy ne hagyj átfagyni a földjüket. Erre a célra bármilyen bugyolálás megfelel, legjobb talán a buborékfólia több rétegben, vagy a vékony polifoam (amit a laminált padló alá tesznek). Ha natúrban bántja a látvány az esztétikai érzéked, kötözhetsz köré zsákvásznat, akár színeset is. Az örökzöldek így szépen díszítenek télen is, de a behavazott csupaszok is szép látványt nyújtanak.

Amelyik növény nem fagytr , mint pl. a palma, annak a lombját is be kell bugyolálni. Már kapható erre a célra megfelelő anyag, ami némi leveg t azért átenged, de melegen is tartja a növényt. A pálmához hasonlóknál arra is kell vigyázni, hogy a szívügy ne ázzon vízben, ezért úgy csomagold, hogy ne folyjon bele az es vagy hólé.

Ha sokat esik a hó, nem gond a vízellátás, mert fagymentes napokon olvad a cserépbe és az aljába annyi, hogy elég legyen. Ha azonban száraz az id , lesd a melegebb napokat és öntözd meg a növényeid. Sokszor nem is a hideg pusztítja el ket, hanem a szomjúság.

Ha valamit mégis beviszel, inkább legyen sötétben és h vösben, mint melegen. Figyelj nagyon, mert a kártev k (atkák, tetvek) szívesen lakmároznak a növényekb l ilyenkor, el fordulhat, hogy tavaszra el is pusztítják, mint az én néhai leanderemet.

Tavasszal pedig újra a régi lehet a terasz, csak ne feledkezz meg egy jó adag tápanyagról a cserepesek számára!

**Schweininger Zsuzsanna**  
[www.biokiskert.hu](http://www.biokiskert.hu)





# Ötletek építkezőknek

## Épít anyagból ajándék?

Építkezés, felújítás után gyakori eset, hogy az ember pénze elfogy. Na, de most jön a karácsony? Mégis illik valami ajándékot adni a szülőknek, testvéreknek, gyerekeknek stb.

Mi legyen a karácsonyi ajándék?

Van egy jó hírem! Biztosan nálad is találni "kincseket" ér épít anyagokat, amelyekből gyönyör ajándékokat varázsolhatsz.

Nem kell hozzá más, mint pár maradék anyag, kreativitás és a lelkesedés sem árt.

Most újítottátok fel a tetőt? Maradt pár csereped? Nézzük mi mindent alkothatsz belőle Te magad vagy a családod – igen a gyerekeket is bevonva.

- Hátszámotablát (csak a hátszámot kell ráfestened, színes vagy aranyszín spray-vel ráfújnod stb.)
- Vendégváró feliratokat (Isten hozott; Otthon, édes otthon stb., de akár egy figyelmeztetés is lehet rajta kép vagy felirat formájában: csendesen újszülött van a családban, a lakásban nem dohányzunk...)
- ha még egy szép szalvétád is van akár egy csodaszép képet is készíthetsz. Téli táj, hóember vagy karácsony témájú a képed még jobban passzol az ünnephez.
- Mindehhez még egy órabelső is van? (Ha nincs sebjórásnál azt is beszerezhetsz.) Készíts egy gyönyörű órát, melyet akár a kinti falra is feltehetsz. Mérd ki a méreteket, s az óra közepén fúrj egy lyukat. Ha jobbnak látod az óra rész beszerelését rábízhatsz szakemberre is. Előtte mindenképpen legyen meg a háttér.

Hogyan készül?

Válassz egy sima felületű cserepet – a hullámos, bevont felület most nem jó. Tisztítsd meg, hogy ne legyen poros (vizes ronggyal mosd át, majd várd meg amíg megszárad).

Válassz egy szép szalvétát. Nézd meg hogyan illik rá. Ha van otthon dekupázs ragasztód – hobby boltokban kapható – akkor azzal kend be a cserep azon részét, ahova a szalvéta kerül. A többire tegyél szalvétát úgy, hogy csak egy réteg legyen – ezen legyen a minta. Ezt a mintás szalvétát tedd rá a bekent cserepre – óvatosan nehogy meggyűrődjön. A közepét kezd el szépen elsimítani.

Hagyd megszáradni a felületet. Ha a házfalára szánod, akkor érdemes még egy réteg ragasztóval átkenned – így lesz kissé vízhatlan.

Plusz ötlet: szeretnéd, hogy a felületből kiemelkedjen a szöveg? Akkor válaszd akár fa vagy műanyag 1-2 cm vastag betűket, s ezeket ragaszd rá (kétoldalas ragasztóval egyszerre).

Mindennek csak a képzeleted szab határát:)

Jó munkát és csodás ünnepeket!

**Horváth Judit**

<http://otletekepitzoknek.hu/>





## Advent

*Az adventi koszorú elengedhetetlen kelléke az adventi id szaknak.*

Az adventi készülés az év legnagyobb ünnepe hazánkban. Már a neve is, a latin „Adventus”-„, jön” az id szak alatti várakozásra utal. A katolikus vallás szerint Advent idején a híveknek fel kell méltón készülniük az Úr születésnapjára és lelküket meg kell tisztítaniuk a szentáldozás által.

Az adventi koszorú elengedhetetlen kelléke az adventi id szaknak.

Beszerezése november végén aktuális, hiszen az első adventi vasárnapon már gyújtjuk is az első gyertyát! Idén ez november 27.-én volt esedékes.



A koszorú hagyománya a pogány id szakra nyúlik vissza, amikor szalmából, fzfavesszből „szent” koszorúkat készítettek és ezzel védték a házat a gonosz szellemektől. A középkorban a lelki készülés hagyománya lett, jelképével a mai adventi koszorúval.

A koszorú általában örökzöldekből készül, jelezvén az élet folytonosságát és a halhatatlanságot. De ma már a praktikusság és gazdaságosság is fontos szempont lett, így

mennyiből is készítik. Az örökzöldek más-más jelentést hordoznak magukban:

- a babér - szenvedés, üldöztetés feletti győzelem
- a fenyő - a halhatatlanságot
- a cédrus - az erőt és gyógyulást jelképezi.

A kör alaknak is jelentése van, a lélek halhatatlanságát és az örök Krisztust szimbolizálja.

A koszorú díszítő elemei: a tobozok, dió, makk is az életre és a feltámadásra utalnak.

A négy gyertya a négy hetet, színei, pedig a készülés mikéntjét hordozzák. Négy egymás utáni vasárnap gyújtjuk meg őket, sorban egyet.

A lila (viola) a bünbánatot, a szent fegyelmet és összeszedettséget jelképezi. Advent harmadik vasárnapján az Úr eljövételének közelségét ünnepeljük - e nap liturgikus színe a rózsaszín.

Tehát sorban a gyertyák meggyújtásának a színei: lila-lila-rózsaszín-lila.

Az egész id szakban a templom dísztelen, az orgona szerepe pedig az énekek kíséretére korlátozódik. Néha egy ötödik gyertyát is elhelyeznek a koszorú közepén, ez világít Karácsony napján, Jézus születését és az angyalokat jelképezi.

A templomokon kívül különböző színű gyertyákból, különböző elrendezésben a lakás dekorációjának megfelelően készítünk adventi koszorúkat.

www.ceffavirag.hu • www.ceffa.meska.hu  
E-mailben: ceffa13@gmail.com





## 3 tipp, amivel Te is könnyen feldobhatod a lakást!

A legtöbben nagy maceraként és pénznyelként gondolnak egy lakásátalakításra. Márpedig nem szükséges lecserélni a bútorok felét és vagyonokat költeni arra, hogy kicsit feldobd az otthonod. Íme 3 kreatív ötlet, amivel látványos változásokat érhetsz el és nem kerül egy vagyonba:

### 1. Díszpárnák

A díszpárna nagyon sokat dob egy szobán. Variálj bátran a színekkel, mintákkal, formákkal. Legyen pöttyös, csíkos, virágos, kockás, kicsi, nagy, henger, kerek, szögletes. Ha nem tudsz varrni, pár száz forintért meg lehet varratni egy huzatot. Lecserélheted évszakonként, vagy félévente. Nyáron legyen színes, vidám, télen szürke, kötött, meleg, puha. Később pedig variálhatod a huzatokat, elég 1-1 újabb darabot készíteni a már meglévőkhöz.

**Tipp 1:** a díszpárnák akkor mutatnak jól, ha legalább 4-5 darab van belőlük, úgyhogy ne fukarkodj! Tegyéél a fotelba is.

**Tipp 2:** legyen 2-3 különböző színű takaród, amiket cserélgetni tudsz, attól függően melyik illik a hangulathoz. Tökéletesen megfelelnek az Ikea 2-3 ezer forintos plédjei is.

Ez akkor még ködik jól, ha a környezet



megfelel, értem ez alatt azt, hogy a nagyobb méretű, hangsúlyos bútorok, mint kanapé, szőnyegek, legyenek semlegesek, de legalábbis egyszínűek. Egy harsány mintás szőnyeghez vagy virágos kanapéhoz nehezebben fogsz jó anyagokat találni. Ezzel a módszerrel pillanatok alatt átváltoztathatod a szoba hangulatát.

### 2. Stencil

A stencil igen jó dolog, gyakorlatilag bárhova stencilezhetsz: falra, bútorra, padlóra, lépcsőre, tárgyakra, textilekre. Tapéta helyett is jó alternatíva.



**Tipp:** a festésnél légy körültekintő, nehogy befolyjon a festék a sablon alá! Ne ecsetet használj, hanem szivacsot vagy kis hengert és egyszerre csak kevés festéket, hogy ne folyjon.

Vásárolhatsz kész sablont is vagy az egyik legegyszerűbb eljárás, ha a kívánt mintát projektorral vagy írásvetítivel a falra vetíted és

átrajzold. Egy másik lehetőség pedig, hogy a kinyomtatott minta alá indigót teszel és így rajzold át a falra. Ezekben az esetekben a rajzolás után kézzel kell festeni, ha nem magabiztos a kezed, akkor maradj a sablonnál.

### 3. Bútor tuning

Itt is léteznek végtelenül egyszerű megoldások, de ha nagyobb fába vágna a fejszédet, akkor csiszolhatsz, festhatsz, antikolhatsz is. Kezdj nek két ötlet:

Végy egy asztalt, egy darab csipkét, fessz rá, rögzítsd alul rajzszegekkel és fújd le spayfestékkel. Kész is az új asztalod. Egy 2000 forintos ikea lack asztalkával csodák lehet tenni!

Egy másik egyszerű ötlet, ha még festetni sem szeretnél: vegyél különleges bútorfogantyúkat

és cseréld le a régiéket! A konyhaszekrényed hangulatát is megváltoztatja!

**Krivarics Ditta**

<http://otthonkommando.blog.hu/>

Fotók: [pinterest.com](https://www.pinterest.com), [blog.juditu.hu](http://blog.juditu.hu)





## Üvegfestés

*Karácsonyra hangolva – Kreatív üveggömb díszítési dekortippek üvegfestéssel. A megunt üveggömbök újjászületése üvegfestés technikával*

A megunt üveggömbjeidnek adj még egy esélyt és varázsold ket mássá, üvegfestéssel!

Nézzünk néhány nagyon egyszer és élvezetes fogást, ahogy ezt megteheted.

Az üveggömböket díszítésük előtt alkoholos ablaktisztítóval alaposan pucold le, hogy minden port és zsírt leszedjél róla.

### 1. Tipp: Kontúrrajzolat

Találj ki néhány pettyezésből, vonalakból, sávokból álló egyszer mintát és üvegfestéshez való kontúrral díszítsd a gömbödet! Az arany vagy ezüst kontúr nagyon szépen mutat rajta akár magában is.

### 2. Tipp: Ragasztó és csillámpor

Nagyon dekoratív megoldás, ha a minta helyét ragasztóval kened be és erre a ragasztózott rétegre szórsz csillámport – gyakorlatilag megújítod a régi díszedet. Ha picit bonyolultabb és nagyobb felületen fed mintára vállalkozol, nem árt egy előre kivágott papírsablon, mellyel azokat a felületeket feded be, amit nem kívánsz csillámozni.

### 3. Tipp: Matrica

Hobbiboltokban kapható öntapadó, ún. kontúrmaticával szintén nagyon szép dolgokat hozhatsz létre – és még a kontúrfestést is megspórolod? A matrica mintegy sablonként szolgál, nagyon sokféle tematikában kapható (van karácsonyi is). Ezt ragasztod rá az üveggömbre, majd a celláit egyszer üvegfestékkel fested ki.

### 4. Tipp: Magic Tape

Csíkos üveggömböket úgy festhetsz, hogy öntapadós szalaggal alakítod ki a mintát (nagyon jó erre a célra a Magic Tape, mely foltmentesen és könnyedén eltávolítható az üvegről, illetve papírboltokban vásárolhatsz). Ezt spirálisan,

vagy kockánként is ráragaszthatod a gömbre, majd az így kialakított mintázatot festheted meg tetszés szerint csillámos ragasztóval, vagy üvegfestékkel. (Karácsonyi dekorációhoz javaslom a fémszín pigmentporos Deka Metallic festékeket: arany, ezüst színben).

És ha nincsen kidobásra szánt régi üveggömb a háznál?

Bármelyik a hobbiboltban kaphatók minden anyag gömbök, melyeket tetszés szerint megfesthetsz és még törni sem törnek! :)

További üvegfestési tippeket, fortélyokat és kulisszatitkokat itt találsz:

[www.uvegrekattanva.blogspot.com](http://www.uvegrekattanva.blogspot.com)

Ha egyéb üvegfestett lakásdekorációt szeretnél, itt nézelhetsz:

<https://picasaweb.google.com/100889784692818157709> a termékeim között.

Mielőtt nekilátsz a munkának, kikapcsolódás gyanánt olvasd el az üveggömb díszek legendáját:



"Gyümölcsök helyett üveg"

Tübingiában, Lauschában 1597 óta megszakítás nélkül folyik üvegyártás. A legenda szerint egy szegény, helyi üvegm vesnek nem maradt pénze arra, hogy megvegye a karácsonyfa díszítéséhez szokás szerint használt almát és diót. De mert a gyerekeinek szenteste egy szépen felékesített fát kellett találniuk otthon, a díszeket elkészítette – üvegb l. Az új díszek nagy tetszést arattak nemcsak az üvegfúvó családjában, de az idegenek körében is így új „trend” született.

Az els írásos „bizonyíték” szerint Lauschában 1848-ban készült el ször üveg karácsonyfadísz. Id vel egyre vékonyabb falú díszeket készítettek egyre változatosabb formákban: csillagok, madarak és más motívumok alakját kapták a díszek. Ez az új díszítési mód kezdetben leginkább a régióban vált ismertté.

A német–francia háború (1870–71) alatt, a Párizs melletti versailles-i kastély hírneves termeiben, melyek falát Napóleon gy zelmét megörökít képek díszítették, kórházat alakítottak ki a sebesültek számára. 1870 decemberében természetesen karácsonyi ünnepet is rendeztek itt a katonáknak, magától értet d en gyertyákkal ékesített fával. De hogy, hogy nem, a gyertyák mellett Lauschából származó

üveggömbök is kerültek az ágakra...

A sajtó fényképes tudósítást közölt err l a jeles eseményr l. Az ezüstszín üveggömbökön megsokszorozódó csillogás olyannyira leny gözte az olvasókat, hogy mindenki rögvest ilyen feny fát akart látni a saját otthonában is. A szegényesen él üvegfúvók a tübingiai Lauschában nemsokára nem csupán mellékkeresetként, hanem f állásban készítették az üveggömböket és hamarosan minden második ház lakói üvegm vességgel – f ként karácsonyi díszek készítésével – keresték meg mindennapi kenyerüket.

A német példa iskolát teremtett: Amerikában hamar felfedezték ezt az újfajta divatot, neves üzletházak emberei érkeztek az európai kontinensre. Az egyesült államokbeli Woolworth üzletlánc már 1880-tól szorgalmazta egy telephely létrehozását Sonnebergben. Lauscha-ban a karácsonyfadíszeket egész évben folyamatosan gyártják a mai napig, pedig csak az esztend néhány hetében, igen-igen rövidke szezonban van rá kereslet.

(Harald Krille írása nyomán)

<http://uvegrekattanva.blogspot.com/>  
<http://kreapalya.blogspot.com/>

*Burján Eszter*





## Csempetrendek, trendi csempék

*Mi a divat a fürdő szobában?*

Most nem a köntös és törölköző divatról fogok beszélni, hanem a csempe, burkolat divatról.

Mindenki a saját bőrén, meg a hitelcsekkjein érzi, hogy válságos időszakot élünk. Ez, ha lehet, hatványozottabban érződik az építőiparon, és a hozzá kapcsolódó iparágakon, így a csempegyártáson is. Az Olasz és a Spanyol csempegyárak is megsínylették és sajnos még ma is sínylik ezt az időszakot. Ugyan akkor nagy a nyomás, főleg a piacvezető nagy gyártókon, hogy minden évvel, amikor a szakma krémje összegyűlik a Cersai kiállításon, kirukkoljanak valami nagyon újjal, újjal, amit látva marad a vásárlók, meg a konkurencia szája.

Viszont, mint említettem, válság van, ezért a gyáraknak, nem nagyon van arra pénzük, hogy kifejlesszenek egy burkolólap szériát, ami aztán vagy bejön, vagy nem. Igyekeznek biztosra menni.



Például, újabb famintás lapokkal jönnek ki, és gondolnak az érzékeny vásárlói rétegre. Értem ezt úgy, hogy nem csak a felső kategóriás lapoknál láthatunk újdonságokat, hanem a közép, alsó közép kategóriánál is.

Hogy egészen pontosan mi a divat?

Erre leginkább azt szoktam mondani, hogy ugyan az a helyzet, mint az öltözködésben. Minden divat. De tényleg!

Visszavonhatatlanul és töretlenül hódítanak a famintás, illetve fahatású járólapok, falicsempék. Néhány éve megjelentek az új generációs márvány mintás lapok, ezek megtevesztésig hasonlítanak az eredeti márványra. Általában nagyméretűek, és élvágottak. Ezeket a már bevált termékcsaládokat egy-egy új díszítő elemmel, dekorcsíkkal újítják meg.

Jellemző irányzat még a kő hatású járólapok falicsempék. Ezek változatos méretűek, felületűek, a természetes követ







utánozzák. Jellemző törekvés a lapok sokfélesége, hogy mintában és színárnyalatban dobozon belül is sokfélék legyenek, így még jobban hasonlítsanak a természetes kövekhez. A színek visszafogottak, pasztell barnák, bézssek, szürkék. Jellemző kiegészít az indás, vagy csíkos, esetleg barokk mintás, tapétaszor dekorlap.

Még mindig divat a fekete-fehér, ennek számtalan variációja. A minimalistától kezdve a barokkmintáson át a retróig, minden stílusban

megtalálható a fekete-fehér. Egyik nagy kedvencemről van szó, de úgy tapasztalom, hogy a vásárlók ritkán választják. Pedig egy igazi időálló dizájn, ami pont olyan aktuális lesz 10 év múlva, mint most.

Vannak próbálkozások a nagyon színes csempék irányában is, megjelentek, igaz nem túl nagy számban a neon színű csempék is, neonzöld, nagyon lila, vagy akár ciklámen, türkiz színekben. Hogy ezek mennyire lesznek sikeresek, az nehezen megjósolható. Szerintem, nem különösebben.

Változatlanul divat a virágminta, levélminta. Ezek nagy dekorcsempéken, összefüggő tapétaszor dekort alkotva társulnak csíkos, sima, fényes, matt csempékhez egyaránt.

Ami még érdekesség, hogy megjelentek, már tavaly, és idén, büvölnek, az én úgy nevezem, kastély stílusú csempék. Azok a luxusburkolatok amikről messziről ordít, hogy ez bizony nagyon drága. Rokokó és barokk kacskaringókat felsorakoztató aranyak, csillogás, a mesés kelet pompáját idéző perzsa minták padlón és falon. Ez mind, a luxusfürdőszoba hamisítatlan érzésével próbálja megfogni a jelenleg leginkább fizet képes vásárlóréteget.

**Takács Katinka**  
[www.lakinta.hu](http://www.lakinta.hu)





## *Pénzügyi hibák, amelyeket elkövetünk...*

Az ember élete folyamán rengeteg pénzügyi hibát követ el, amelynek következtében sokkal szegényesebb anyagi körülmények között kénytelen élni.

### **A konkrét hibák:**

1. A leggyakrabban elkövetett hiba a hitelkártyák helytelen használata. Nagyon sokan legtöbbször olyan árucikkeket vásárolnak hitelkártyával, amelyre nem is lenne szükségük. A probléma az, hogy a kártyák helytelen használata hatalmas hitelkamatokat eredményez, és egy apró kis vásárlás nagyonokba kerülhet.
2. Rossz hitel: Szintén sokan követik el azt a hibát, hogy egyszer en rossz hitelt választanak. Egy meggondolatlan, és nem megfelelő en kiválasztott hitelfelvételnél sokkal többet kell visszafizetni, mint amit átgondolt konstrukciónál. Alternatívák pedig b ven vannak, éppen ezért a hitelfelvételt könny elrontani. Ha nem tanulmányozod a különböző ajánlatokat, könnyen vehetsz a nyakadba egy nagyon rossz hitelt.
3. A befektetésekben is igen széles a kínálat, és könny tévútra tért. A legtöbben a lehet legközelebbi banki ajánlatot választják arra, hogy pénzüket kamatoztassák, vagy olyan befektetési megoldásokba teszik pénzüket, ahol a befektetett pénz sincs biztosítva, a kamatok elenyész ek.
4. Ingatlanvásárlás: Ez egy meglehetősen összetett hibalehet ség, mert egyszerre tehetsz szert rossz befektetésre, és a rossz hitelfelvétel is. Sokszor hallhatod, hogy “az ingatlan jó befektetés”. Ez csak abban az esetben igaz, ha az ingatlan kiválasztását szakért végzi. Nagyon sokan veszítették már el vagyonuk értékét egy rossz adottságokkal rendelkező ingatlan megvásárlásával.

A konkrét hibák mellett van még két dolog, ami befolyásolja pénzügyi helyzetet.

1. A lustaság. Lehet, hogy most jót mosolyogsz, de az az igazság, hogy nagyon jellemző emberi tulajdonság. Sokan egyszer en lusták utánanézni a pénzügyi dolgoknak. Ha hitelt szeretnének az els adandó lehet séget használják ki. Befektetéseknél nem körütekint en választanak megtakarítási csomagot. Egyszer en pénzt vesztenek, méghozzá nagyon sok esetben nem is keveset.
2. Jogosan teheted fel a kérdést, hogy “miért intézik így sokan pénzügeiket?”. Ha van jobb megoldás, akkor miért választják sokan a rosszat? Egyszer en azért, mert nem rendelkeznek megfelelő pénzügyi tapasztalattal. Sok-sok embert csaptak már be tökéletesnek mondott pénzügyi megoldásokkal. A nem megfelelő pénzügyi intelligencia hiányában nagyon könny megtéveszteni az embereket. Gondolj csak arra, hogy a különböző hirdetések végén milyen sok apró bet s rész van, amit nem is olvasnak el az emberek, pedig az ajánlat leglényegesebb részét képezik.

Mindezen hibák, a lustaság, és a nem megfelelő pénzügyi intelligencia tragikus pénzügyi élethez vezet.

### **Mi a megoldás?**

A pénzügyi intelligencia fejlesztése! Ne hagyd magad megtéveszteni a jobbnál jobbnak mondott ajánlatoktól.

*Papszt Kriszta* – pénzügyi tréner, coach

[www.penzugyitanoda.hu](http://www.penzugyitanoda.hu)

[www.sikeresnok.com](http://www.sikeresnok.com)

tel: +36/70 50 30 350



