



Hello Vidék

JÓ ITT ÉLNI!



(https://www.facebook.com/hellovidek)



(/)

CSALÁD

OTTHON

KERT

GAZDASÁG

ÉLETMÓD

UTAZÁS

GASZTRO

(/GASZTRO)

SZÓRAKOZÁS

FALUSI

ÁRFOLYAM

II

▼ hirdetés



▼ hirdetés



NYISSON ÉS NYERJEN!

CSOK

szálláshelynyitási akció értéke:

Modern kori népbetegség kínozza a magyarokat: lassan minden családot megfertőz

Jeki Gabriella (<mailto:hellovidek@hellovidek.hu?subject=https://www.hellovidek.hu/gazdasag/2020/09/29/modern-kori-nepbetegseg-kinozza-a-magyarokat-lassan-minden-csaladot-megfertoz>), 2020.09.29. 06:26

f Megosztom

Tetszik 26



Egy felnőtt ember élete tele van különféle szerepekkel. Egyszerre próbálunk meg barát, feleség/férj, anya/apa, dolgozó, sportoló és más szerepeket felvenni, miközben igyekszünk megtartani az egyensúlyt. Az egészséges az, ha mindre fektetünk hangsúlyt, és ha elérhető,

akkor minden szerepet aktívan élünk. De hol van a határ? Mit tehetünk akkor, ha ez elmosódik? Miért olyan fontos a szerepek váltogatása közben a megfelelő stresszkezelés? Hogyan tudjuk összeegyeztetni az életünkkel az új trendeket? Többek között ezekre a kérdésekre kerestük a választ a Pécsi Család- és KarrierPONT által szervezett kétórás gyakorlati workshopon, amit Svéda Dóra, a Coachingcentrum alapítója, humán erőforrás szakértő és coach vezetett.



Sok mindenre kell odafigyelni a munka-magánélet egyensúly elérése és a fenntartása érdekében. Az életünkben szüntelenül megjelenő új kihívások, az új koronavírus-járványhoz hasonló váratlan helyzetek, valamint a felgyorsult világ miatt azonban ez szinte lehetetlen küldetésnek bizonyul. Épp ezért szervezett a témában egy kétórás, gyakorlati workshopot a Pécsi Család- és KarrierPONT, ahol a munka és a magánélet összeegyeztetésében jelentkező, új trendeket vitatták meg a szakemberek és a résztvevők.

Megjelent egy eddig teljesen ismeretlen, új fogalom, az úgynevezett átszivárgás elmélet. Ennek az a lényege, hogy azért mosódik el a munka és magánélet egyensúlya, mert egyes szerepeket, egyes munkaköröket nem tudunk a maga valójában megélni, tehát azok átszivárognak egy másik szerepbe, munkakörbe. És miután az embereknek nincs ideje eközben a stresszkezelésre, ezért ezek a határelmosódások komoly belső konfliktust, ellentétes érzéseket okozhatnak. Állandóan váltogatnunk kell a szerepek között, ami kimozdít minket az egyensúlyi állapotunkból. Például ha otthon dolgozunk, de közben halljuk, hogy a gyermekünk hív minket, akkor máris váltanunk kell egy másik szerepre, ami korántsem ugyanazt követeli meg tőlem, mint a korábbi. Idő pedig nincs az átállásra

– mondta Svéda Dóra, a Coachingcentrum alapítója, humán erőforrás szakértő és coach a HelloVidék kérdésére.

A szakember szerint úgy a legkönnyebb megoldást találni, ha tudatosítjuk magunkban, hogy milyen szerepben vagyunk, de ez bizonyul gyakran a legnehezebb feladatnak. Az olyan, új helyzetek, mint például az új koronavírus-járvány vagy épp a munkakörök tartalmának megváltozása ugyanis teljesen új kihívások elé állított minket a mindennapokban.

Ezek az új munkakörök ráadásul nem is csak tartalmilag számítanak újnak, hanem átrendezték a munkavállalók elvárásait is. Míg korábban a munkáltatói érdekek határoztak meg mindent a munkavégzéssel kapcsolatban, ez a tendencia most jól láthatóan megfordult. Emiatt egyre több cég engedélyezi a home office-t, illetve az olyan plusz juttatásokat is, mint például a játszó- vagy a rekreációs szoba.

Azok a szerepek, amiket eddig a magánéletben éltünk meg, most már a munkahelyen is megjelennek. A privát szerepeink egyszerűen átszivárognak a munkahelyi környezetbe. A barátokkal való kapcsolattartás vagy épp a sport erre egy kitűnő példa, míg ez korábban elkülönült a munka világtól, jelenleg már gyakran a munkahelyen keresünk társaságot, rekreációs lehetőséget. A kollégáknak megváltoznak a saját igényei is a privát szférában, ami elég komoly problémát okozhat akkor, ha valaki nem elég tudatos, és éppen ennek a tudatosságnak a kialakítása a mai kor egyik legnagyobb kihívása

– mutatott rá Svéda Dóra.

Ahogy az a workshopon is elhangzott, sokszor csak a „mikro” dolgokat látjuk, tehát azt, amit aktuálisan stresszként élünk meg. Ilyen, bizonyára mindenkinek ismerős probléma, ha nem tudunk eleget aludni, vagy ha egy szülő képtelen elegendő időt tölteni a gyermekével. Elsőre talán nem is gondolnánk, de döbbenetesen sok tényező hat a munka és a magánélet egyensúlyára. A Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet (OECD) idei kimutatása szerint jelenleg ezek a tényezők határozzák meg leginkább a munka-magánélet egyensúlyát:

- ◆ új munkaformák

- ◆ demográfia

- ◆ szociális háló

- ◆ képzési rendszerek

- ◆ munkahelyi környezet

- ◆ munkakörök tartalma (pozíció és képességek)

Svéda Dóra szerint a legfőbb probléma, hogy egyre nagyobb az a közös halmaz, ahol nem tudunk egyszerre két szerepben lenni, ami azonban komoly belső vívódást okoz. A különböző szerepeink ugyanis ellentétes viselkedési módokat kívánnak meg: a gyerekekkel nyugodtan és kedvesen kell beszélni, a munkában viszont a határozott és strukturált gondolkodásra van szükség. A figyelmet pedig gyakran képtelenség ennyire megosztani. Ez okozza a stresszt, ami akár komoly egészségügyi problémákhoz is vezethet, kihat az egész családi klímára

A lehetséges megoldások között ott van az energiamenedzsment, amivel minél hamarabb el kell kezdeni foglalkozni. Fel kell tenni a következő kérdéseket: hogyan tudom magam tehermentesíteni, hogyan tudok nemet mondani, minden feladatot magamnak kell-e végezni. A megfelelően kidolgozott válaszok után jöhetnek azok a megküzdési technikák, amelyek segítenek az előrelépésben. Azon túl, hogy figyelünk a szerepeinkre,

megpróbálunk még inkább fókuszálni és tudatosan jelen lenni egy helyzetben. Megtervezzük az energiagazdálkodásunkat: kitaláljuk például, hogyan tudunk a 16 órás ébrenlétből egy teljes órát megtakarítani önmagunkra, amitől sokkal jobban fogjuk magunkat érezni

– magyarázta a lehetőségeket a szakember.

Hozzátette: mindenki életében akadnak érzelmi tabuk, érdemes ezeket is áttekinteni. Melyek azok az ismétlődő helyzetek, amiben benne ragadunk; mely tabuk és öntiltások befolyásolják a mindennapjainkat; mikor vannak azok a pillanatok, amikor van helye a dühnek és hogyan tudom kifejezni egy pozitív üzenettel; muszáj-e mindig alkalmazkodni és megfelelni a társadalmi elvárásoknak?

Fel kell ismernünk az ismétlődő helyzeteket a munka-magánélet konfliktusos helyzeteiben. Készíthetünk például egy szereptérképet is: mikor vagyunk a megmentő, áldozat, vezér, örök panaszgató, párkapcsolati partner, szülő, barát, stb. szerepben. Megnézzük, hogy melyik szerep az, ahol külső erőforrást be tudunk vonni és ki tudjuk számolni, hogy mennyi időt tudunk ezentúl önmagunkra fordítani. Egy energiatorta gyakorlattal tudatosíthatjuk azt is, hol kell az egyik tevékenységről a másikra átcsoportosítani energiákat. Ezekkel a technikákkal számos felismerést tehetünk

– hangsúlyozta Svéda Dóra.

A család és a munka összeegyeztetése a legtöbb ember életében tehát egyre nehezebb feladattá válik. Magunknak kell tehát meghatározni a szabályokat, és kikényszeríteni a határokat, amelyekhez ragaszkodunk.

Címlapkép: Getty Images

Nem akarsz lemaradni a magyar vidék legfontosabb híreiről? Kövess minket Facebook-on is. Kattints ide a feliratkozáshoz!
(<https://www.facebook.com/hellovidek/>)

f Megosztom

Tetszik 26

hellovidek (/cimke/hellovidek)	munka (/cimke/munka)	kARRIER (/cimke/kARRIER)	hr (/cimke/hr)
magánélet (/cimke/magánélet)	stressz (/cimke/stressz)	stresszes élet (/cimke/stresszes+élet)	

KAPCSOLÓDÓ CIKKEK



(<https://www.hellovidek.hu/gazdasag/2020/10/06/elarultak-a-szakertok-ezert-ugorhat-meg-jovore-az-ipari-termeles>)
Elarultak a szakertok: ezért ugorhat meg jövőre az ipari termelés
 (<https://www.hellovidek.hu/gazdasag/2020/10/06/elarultak-a-szakertok-ezert-ugorhat-meg-jovore-az-ipari-termeles>)
 (https://www.hellovidek.hu/gazdasag/2020/10/06/foldugyletek-aprosagokon-is-hatalmasat-lehet-bukni)
Földügyletek: apróságokon is hatalmasat lehet bukni
 (<https://www.hellovidek.hu/gazdasag/2020/10/06/foldugyletek-aprosagokon-is-hatalmasat-lehet-bukni>)



(<https://www.hellovidek.hu/gazdasag/2020/10/06/hiaba-olcsok-nem-biznak-ezekben-a-hitelekben-a-magyarok-kiderult-mi-lehet-az-oka>)
Hiába olcsók, nem bíznak ezekben a hitelekben a magyarok: kiderült, mi lehet az oka
 (<https://www.hellovidek.hu/gazdasag/2020/10/06/hiaba-olcsok-nem-biznak-ezekben-a-hitelekben-a-magyarok-kiderult-mi-lehet-az-oka>)

(<https://www.hellovidek.hu/gazdasag/2020/10/06/egyre-szorultabb-helyzetbe-kerul-a-sertesagazat-nem-segitettek-a-milliardos-tamogatások>)
Egyre szorultabb helyzetbe kerül a sertéságazat: nem segítettek a milliárdos támogatások?
 (<https://www.hellovidek.hu/gazdasag/2020/10/06/egyre-szorultabb-helyzetbe-kerul-a-sertesagazat-nem-segitettek-a-milliardos-tamogatások>)



Megüthetik a bokájukat a pálinkafőzők: több száz ezres bírság járhat érte, ha ezt elmulasztják
 (https://www.hellovidek.hu/gazdasag/2020/10/06/meguthetik-a-bokajukat-a-palinkafozok-tobb-szazezres-birsag-jarhat-erte-ha-
 ezt-elmulasztjak)
Lezárult a rekonstrukció: felújították a 95 éves opusztaszeri templomot
 (https://www.hellovidek.hu/gazdasag/2020/10/04/lezarult-a-rekonstrukcio-felujitottak-a-95-eves-opusztaszeri-templomot)

Ez is érdekelhet

(https://track.netofclicks.nl/91e42e5c-0a27-4dc9-8e9b-3aa2568d50e0?utm_source=taboola&utm_medium=referral&campaign={campaign}&thumbnail=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2Flibtrc%2Fstatic%2Fthumbnails%2F2c2cf7eb6707b34ef55ff939cbcf786c.png&title=Az+50+%C3%A9v+feletti+szem%C3%A9lyek+jogosultak+ezen+ígéretes+új+hallókészülékre
 newhu-p16096016&click_id=GiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDVP0lyCk204&tblci=GiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDVP0lyCk204#tblciGiA0FCnM40/

Az 50 év feletti személyek jogosultak ezen ígéretes új hallókészülékre

| Hirdetés (https://popuptaboola.com/hu/?template=colorbox&utm_source=hellovidek-newhu-p16096016&utm_medium=referral&utm_content=alternating-hellovidek:Al

(https://track.netofclicks.nl/91e42e5c-0a27-4dc9-8e9b-3aa2568d50e0?utm_source=taboola&utm_medium=referral&campaign={campaign}&thumbnail=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2Flibtrc%2Fstatic%2Fthumbnails%2F2c2cf7eb6707b34ef55ff939cbcf786c.png&title=Az+50+%C3%A9v+feletti+szem%C3%A9lyek+jogosultak+ezen+ígéretes+új+hallókészülékre
 newhu-p16096016&click_id=GiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDVP0lyCk204&tblci=GiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDVP0lyCk204#tblciGiA0FCnM40/
 (https://www.hellovidek.hu/otthon/2020/09/16/sosem-volt-meg-ilyen-egyszeru-a-poloskak-elleni-vedekezes-ezek-a-trukkok-mukodnek?
 utm_source=projectagora&utm_medium=contentdiscovery)

Sosem volt még ilyen egyszerű a poloskák elleni védekezés: ezek a trükkök működnek

(https://www.hellovidek.hu/otthon/2020/09/16/sosem-volt-meg-ilyen-egyszeru-a-poloskak-elleni-vedekezes-ezek-a-trukkok-mukodnek?
 utm_source=projectagora&utm_medium=contentdiscovery)
 (https://check.best10rateddatingsites-hungary.com/?flux_fts=tzxpqqliiclopzzcelolcopczqxoiaozlo72d19&campid=6406451&siteid=hellovidek-newhu-p16096016&titlex=Szentl%20rinc%20C5%91rinc%3A+Az+egyed%20C3%BCI%20C3%A1I%20C3%B3+n%20C5%91k+alig+v%20C3%A1rj%20C3%A1k%2C+hogy+tal%20C3%A1I+kozzanak+ezen+a+t%20C3%A1rskere

Szentlőrinc: Az egyedülálló nők alig várják, hogy találkozzanak ezen a társkereső oldalon.

| Hirdetés (https://popup.taboola.com/hu/?template=colorbox&utm_source=hellovidek-newhu-p16096016&utm_medium=referral&utm_content=alternating-hellovidek:AI)

(https://check.best10rateddatingsites-hungary.com/?flux_fts=tzxpqqliicpoczcelocpczqxoiaozlo72d19&campid=6406451&siteid=hellovidek-newhu-p16096016&title=Szentl%C5%91rinc%3A+Az+egyed%C3%BCI%C3%A1II%C3%B3+n%C5%91k+alig+v%C3%A1rj%C3%A1k%2C+hogy+tal%C3%A1lkozzanak+ezen+a+t%C3%A1rskere)
([https://www.hellovidek.hu/csalad/2020/10/01/szomoruhirt-kozolt-a-csalad-korhazba-kerult-szabo-gyuri-bacsi-a-bukki-fuvesember?](https://www.hellovidek.hu/csalad/2020/10/01/szomoruhirt-kozolt-a-csalad-korhazba-kerult-szabo-gyuri-bacsi-a-bukki-fuvesember?utm_source=projectagora&utm_medium=contentdiscovery)
utm_source=projectagora&utm_medium=contentdiscovery)

Szomorú hírt közölt a család: kórházba került Szabó Gyuri bácsi, a bükki füvesember

([https://www.hellovidek.hu/csalad/2020/10/01/szomoruhirt-kozolt-a-csalad-korhazba-kerult-szabo-gyuri-bacsi-a-bukki-fuvesember?](https://www.hellovidek.hu/csalad/2020/10/01/szomoruhirt-kozolt-a-csalad-korhazba-kerult-szabo-gyuri-bacsi-a-bukki-fuvesember?utm_source=projectagora&utm_medium=contentdiscovery)

utm_source=projectagora&utm_medium=contentdiscovery)

([https://topdatingadvisor.com/vizonykereso-n/?](https://topdatingadvisor.com/vizonykereso-n/?ref_id=GiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDVPOlyDS_FA&utm_source=taboola&utm_medium=referral#tblciGiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDV)

ref_id=GiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDVPOlyDS_FA&utm_source=taboola&utm_medium=referral#tblciGiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDV

Az érett nők találtak egy új társkereső oldalt, amelyen kacérkodhatnak!

| Hirdetés (https://popup.taboola.com/hu/?template=colorbox&utm_source=hellovidek-newhu-p16096016&utm_medium=referral&utm_content=alternating-hellovidek:AI)

([https://topdatingadvisor.com/vizonykereso-n/?](https://topdatingadvisor.com/vizonykereso-n/?ref_id=GiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDVPOlyDS_FA&utm_source=taboola&utm_medium=referral#tblciGiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDV)

ref_id=GiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDVPOlyDS_FA&utm_source=taboola&utm_medium=referral#tblciGiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDV

([https://www.hellovidek.hu/életmod/2020/09/29/szent-mihaly-napja-nem-hazudik-ilyen-lesz-iden-osszel-es-telen-az-idojaras?](https://www.hellovidek.hu/életmod/2020/09/29/szent-mihaly-napja-nem-hazudik-ilyen-lesz-iden-osszel-es-telen-az-idojaras?utm_source=projectagora&utm_medium=contentdiscovery)

utm_source=projectagora&utm_medium=contentdiscovery)

Szent Mihály napja nem hazudik: ilyen lesz idén ősszel és télen az időjárás

([https://www.hellovidek.hu/életmod/2020/09/29/szent-mihaly-napja-nem-hazudik-ilyen-lesz-iden-osszel-es-telen-az-idojaras?](https://www.hellovidek.hu/életmod/2020/09/29/szent-mihaly-napja-nem-hazudik-ilyen-lesz-iden-osszel-es-telen-az-idojaras?utm_source=projectagora&utm_medium=contentdiscovery)

utm_source=projectagora&utm_medium=contentdiscovery)

([https://listseveryday.com/hu/2020/05/ennek-a-24-m2-es-apro-haznak-lenyugozo-belso-tere-van/?](https://listseveryday.com/hu/2020/05/ennek-a-24-m2-es-apro-haznak-lenyugozo-belso-tere-van/?utm_source=taboola&utm_medium=referral&utm_campaign=H19DesktopHungary#tblciGiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDVPOlyD_40w)

utm_source=taboola&utm_medium=referral&utm_campaign=H19DesktopHungary#tblciGiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDVPOlyD_40w)

Ez az apró ház mindössze 24 m2, de nézze meg ezt a belső teret!

| Hirdetés (https://popup.taboola.com/hu/?template=colorbox&utm_source=hellovidek-newhu-p16096016&utm_medium=referral&utm_content=alternating-hellovidek:AI)

([https://listseveryday.com/hu/2020/05/ennek-a-24-m2-es-apro-haznak-lenyugozo-belso-tere-van/?](https://listseveryday.com/hu/2020/05/ennek-a-24-m2-es-apro-haznak-lenyugozo-belso-tere-van/?utm_source=taboola&utm_medium=referral&utm_campaign=H19DesktopHungary#tblciGiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDVPOlyD_40w)

utm_source=taboola&utm_medium=referral&utm_campaign=H19DesktopHungary#tblciGiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDVPOlyD_40w)

([https://www.hellovidek.hu/otthon/2020/09/07/koronavirus-dontott-a-vezetes-az-osszes-oktatasi-intezmenyt-bezarjak-ebben-a-varosban?](https://www.hellovidek.hu/otthon/2020/09/07/koronavirus-dontott-a-vezetes-az-osszes-oktatasi-intezmenyt-bezarjak-ebben-a-varosban?utm_source=projectagora&utm_medium=contentdiscovery)

utm_source=projectagora&utm_medium=contentdiscovery)

Koronavírus: döntött a vezetés, az összes oktatási intézményt bezárják ebben a városban

([https://www.hellovidek.hu/otthon/2020/09/07/koronavirus-dontott-a-vezetes-az-osszes-oktatasi-intezmenyt-bezarjak-ebben-a-varosban?](https://www.hellovidek.hu/otthon/2020/09/07/koronavirus-dontott-a-vezetes-az-osszes-oktatasi-intezmenyt-bezarjak-ebben-a-varosban?utm_source=projectagora&utm_medium=contentdiscovery)

utm_source=projectagora&utm_medium=contentdiscovery)

(https://www.worldrazor.com/hu/12748?utm_source=taboola&utm_campaign=5920721&utm_content=2921579272&utm_medium=hellovidek-newhu-p16096016#tblciGiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDVPOlyCglE8)

Az anya fényképet készít az ikrekről, de ezután élete legmegrázóbb pillanatát éli át

| Hirdetés (https://popup.taboola.com/hu/?template=colorbox&utm_source=hellovidek-newhu-p16096016&utm_medium=referral&utm_content=alternating-hellovidek:AI)

(https://www.worldrazor.com/hu/12748?utm_source=taboola&utm_campaign=5920721&utm_content=2921579272&utm_medium=hellovidek-newhu-p16096016#tblciGiA0FCnM40AIFT_Ky54Jvy5joSX1aBobACWdRmYqDVPOlyCglE8)

by Taboola (https://popup.taboola.com/hu/?template=colorbox&utm_source=hellovidek-newhu-p16096016&utm_medium=referral&utm_content=alternating-hellovidek:Alternating Below Article:)

▼ hirdetés

TAKARÉKBANK
PREMIUM BANKING
NYISSON ÉS
NYERJEN!
VISA



LEGFRISEBB

Robban a cukiságbomba: ritka fióka a vidéki állatkertben (/szorakozas/2020/10/06/robban-a-cukisagbomba-ritka-fioka-a-videki-allatkertben)

Anyagi helyzetéről vallott a Drága örökösök sztárja: kellett a pénz, vécét is tisztítottam (/szorakozas/2020/10/06/anyagi-helyzeterol-vallott-a-draga-orokosok-sztarja-kellett-a-penz-vecet-is-tisztitottam)

Erre a gumira váltott a legtöbb magyar autós: a járvány miatt döntöttek így? (/utazas/2020/10/06/erre-a-gumira-valtott-a-legtobb-magyar-autos-a-jarvany-miatt-dontottek-igy)

Ismét házasodnak a gazdák: ekkor indul a műsor új, rendhagyó évada (/szorakozas/2020/10/06/ismet-hazasodnak-a-gazdak-ekkor-indul-a-musor-uj-rendhagy-evada)

Őszi vitaminbomba: ez a filléres magyar étel biztosan felturbózza az immunrendszered (/gasztro/2020/10/06/oszi-vitaminbomba-ez-a-filleres-magyar-etel-biztosan-felturbozza-az-immunrendszered)

▼ hirdetés

Felejtsd el a Meket, KFC-t: ezért a gyorsétteremért örülnek meg az éhes kecskemétiak
(/gasztro/2020/09/20/felejtsd-el-a-mekit-kfc-t-ezert-a-gyorsetteremert-orulnek-meg-az-ehes-kecskemetiek)

Így durvulhat el igazán a koronavírus-járvány: ezt mondta a magyar szakértő (/eletmod/2020/09/24/igy-durvulhat-el-igazan-a-koronavirus-jarvany-ezt-mondta-a-magyar-szakerto)

Koronavírus: döntött a vezetés, az összes oktatási intézményt bezárják ebben a városban
(/otthon/2020/09/07/koronavirus-dontott-a-vezetes-az-osszes-oktatasi-intezmenyt-bezarjak-ebben-a-varosban)

6 növény, amit semmiképp ne túrj meg a kertedben: szörnyen károsak (/kert/2020/09/03/6-noveny-amit-semmikepp-ne-turj-meg-a-kertedben-szornyen-karosak)

Itt a nagy csípéshatározó: innen tudhatod, milyen bogár vagy rovar a tettes + fotók
(/eletmod/2019/09/26/itt-a-nagy-csipeshatarozo-innen-tudhatod-milyen-bogar-vagy-rovar-a-tettes-fotok)

▼ hirdetés



(<https://www.penzcentrum.hu/biztositas/dragan-adjak-az-eletunk-elkepeszto-mennyit-kolt-egeszsegere-az-atlagmagyar.1103740.html>)

Drágán adják az életünk: elképesztő, mennyit költ egészségére az átlagmagyar
(<https://www.penzcentrum.hu/biztositas/dragan-adjak-az-eletunk-elkepeszto-mennyit-kolt-egeszsegere-az-atlagmagyar.1103740.html>)

Na, ezzel mit kezdenek a nagyok? Meglepő, miért hagyják sokan ott az online vásárlást
(<https://www.penzcentrum.hu/vasarlas/na-ezzel-mit-kezdenek-a-nagyok-meglepo-miert-hagyjak-sokan-ott-az-online-vasarlast.1103738.html>)

Meglepődnie: ez is nyereséget hozott a jegybanknak
(<https://www.penzcentrum.hu/vallalkozas/meglepodnel-ez-is-nyereseket-hozott-a-jegybanknak.1103736.html>)

Ezt a legtöbb magyar család elrontja: pedig rengeteget spórolhatnának a rezsin
(<https://www.penzcentrum.hu/otthon/ezt-a-legtobb-magyar-csalad-elrontja-pedig-rengeteget-sporolhatnanak-a-rezsin.1103734.html>)

Brutál visszaesés a Tankcsapdánál: mi történt a legendás zenekarral?
(<https://www.penzcentrum.hu/vallalkozas/brutal-visszaeses-a-tankcsapdanal-mi-tortent-a-legendas-zenekarral.1103726.html>)

Meglepő hatása lett az ország lezárásának: már ezt sem veszik a magyarok
(<https://www.penzcentrum.hu/vasarlas/meglepo-hatasa-lett-az-orszag-lezarasanak-mar-ezt-sem-veszik-a-magyarok.1103732.html>)

▼ hirdetés



(<https://www.facebook.com/hellovidek>) (<https://www.instagram.com/hellovidek>) (<https://hellovidek.hu/all/rss>)

CSALÁD (/CSALAD) OTTHON (/OTTHON) KERT (/KERT) GAZDASÁG (/GAZDASAG) ÉLETMÓD (/ELETMOD)
UTAZÁS (/UTAZAS) GASZTRO (/GASZTRO) SZÓRAKOZÁS (/SZORAKOZAS) GASZTROMESÉK (/GASZTROMESEK)

Impresszum (/info/impresszum) Jogi nyilatkozat (/info/jogi-nyilatkozat) Kapcsolat (/info/kapcsolat)
Adatvédelem (/info/adatvedelem) Médiaajánlat (https://portfoliocsoport.hu/mediaajanlat#hello_vidék) ÁSZF (/info/aszf)

PORTFOLIO CSOPORT



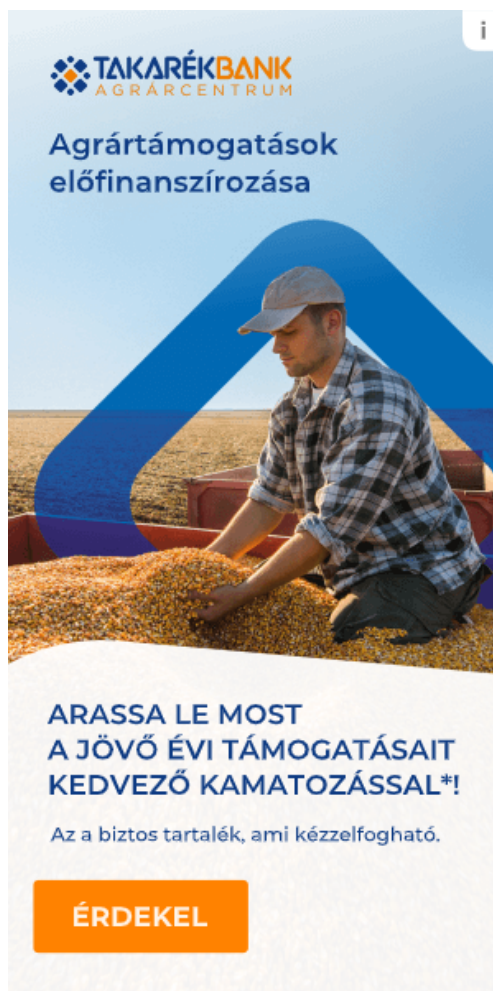
(<https://www.portfolio.hu/>)

Pénzcentrum (<https://www.penzcentrum.hu/>)



agrárszektor

(<https://www.agrarszektor.hu/>)



TAKARÉKBANK
AGRÁRCENTRUM

Agrártámogatások
előfinanszírozása

**ARASSA LE MOST
A JÖVŐ ÉVI TÁMOGATÁSAIT
KEDVEZŐ KAMATOZÁSSAL*!**

Az a biztos tartalék, ami kézzelfogható.

ÉRDEKEL



Tetszik az oldal Megosztás

Az ismerőseid közül te lehetsz az első, akinek ez tetszik.

LEGOLVASOTTABB

Sosem volt még ilyen egyszerű a poloskák elleni védekezés: ezek a trükkök működnek (/otthon/2020/09/16/sosem-volt-meg-ilyen-egyszeru-a-poloskak-elleni-vedekezes-ezek-a-trukkok-mukodnek)