



Hétfő	Kultúra
Kedd	Gyógy-ír
Szerda	Légyott
Csütörtök	Bizalmasan
Péntek	Kisvárd
Szombat	Szieszta

Arcmaszk: tojás és méz

Régóta tudjuk, hogy a tojás bőrfeszítő, a méz pedig vitaminokban gazdag. Ennek a két élelmiszernek a keveréke képes csökkenteni a ráncokat. Ráadásul a méz hidratálja a bőrt és egyben tisztítja is.

ARCMAZK A SIMA BŐRÉRT

Alapanyagok: 1 tojásfehérje, 1 evőkanál méz

Elkészítés:

Egy tálban keverjük össze a tojásfehérjét és a mézet. Alaposan dolgozzuk el a két anyagot.

Az arcot tisztítsuk le, várjuk meg, míg megszárad, majd kenjük fel rá a mézes-tojásfehérjes keveréket.

Negyedóra elteltével hideg vízzel mossuk meg az arcunkat, és gyengéden szárogassuk meg.



A méz hidratálja a bőrt és egyben tisztítja is, a tojás pedig kiváló bőrfeszítő. FOTÓ: SHUTTERSTOCK

NAPI RUTIN LEHET

Ez a fajta arcpótlás lehet a napi rutin része, kétszer egy héten nyugodtan megismételhetjük! Ha egészséges, ragyogó bőrt szeretnénk, minden reggel fogyszunk el éhgyomorral egy teáskanál mézét! Általánosságban elmondható, hogy a pakolásokat nem kell 20 percnél hosszabb ideig fenn hagynunk.

Babahoroszkóp

Babahoroszkóp rovatunkba várjuk olvasóink 0-3 éves korú gyermekei, unokái portréfotóit, illetve születési adatait a születési hely, év, hónap, nap, óra és perc pontos megadásával, hogy segítségükkel elkészítsük a picik rövid asztrológiai elemzését.



Németh Laura, Győr, 2014. 01. 20, 18.49

Már a Vízöntő jegyében járt a Nap a születésnapkor. A szabadság, a függetlenség vágya határozza meg a jellemét. Keresi az újat, az érdekeset, a motonitást, a korlátozás nem tölti el felhőtlen lelkesedéssel. Alkalmazkodik a maga által kreált szabályokhoz, szorgalmas jó gyerek. Környezetében igényli a rendet, a tisztaságot. Az érzelmeit jól palástolja, inkább a realitás, a megfoghatóság irányítja, mintsem a lelkesedés. Ha a környezetébe elfogadja az ő rendszerét, akkor nagyon könnyű vele az élet. Kerüli a konfliktusokat, kapcsolataiban a harmónia megteremtésére törekszik. Szép szóval, logikus meggyőzéssel és elfogadással mindenre kész lehet.



Jelentkezzen!
E-mail: kancsart@lapcom.hu
Sári Marian asztrológus, telefon: 70/380-0002

Főnök-beosztott nem lehet

Hazánkban a közigazgatásban bár házastársak, illetve bejegyzett élettársak dolgozhatnak azonos szervezeti egységben, főnök-beosztott kapcsolat nem lehet közöttük.



KISALFÖLD
2016. 02. 11., csütörtök

BIZALMASAN

MÉG MINDIG TABU A MUNKAHELYI SZERELEM

A titokzatos házi nyúl

Tabuként kezelik a cégek és az érintettek a munkahelyi szerelmet. Hasznosabb a kapcsolat vállalása, mint a titkolózás, de ezt befolyásolja, hogy mennyire van hasonló beosztásban a két fél. Az íratlan szabály még mindig az: házi nyúlra inkább ne lőjünk!

PÁRKAPCSOLAT BALMAZ ÁGNES

Kínos az érintetteknek és a kollegáknak is a munkahelyen szövődő románc kialakulásának végigélése vagy -asszisztálása. Ez az, amiről inkább nem beszélnek, annál inkább csínálják.

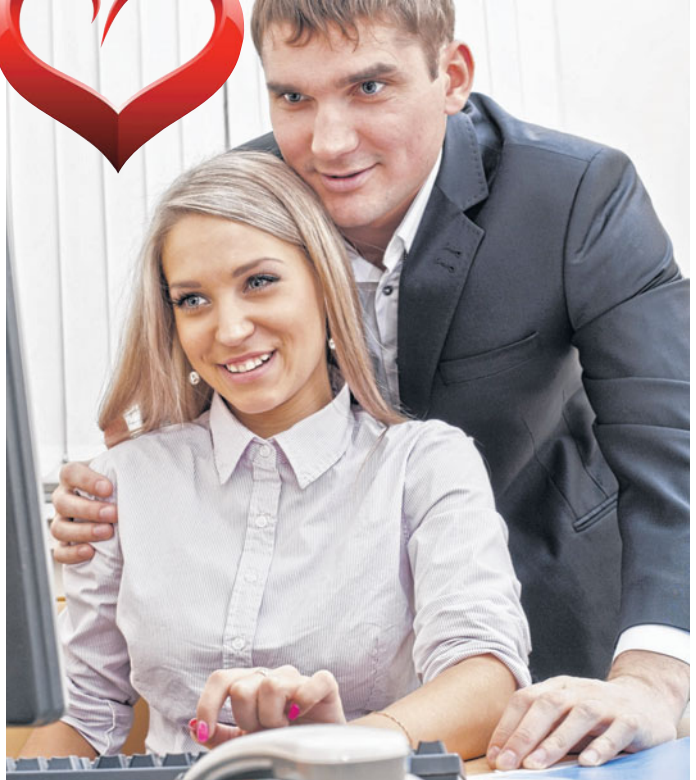
FIGYELJÜK A BIMBÓZÓ VISZONYT

– Hatan dolgozunk az irodában – mondja *Gréta*. – Én már túl vagyok egy házasságon és egy munkahelyi szerelmen is. Ez utóbbi kapcsolat még tart, bár már nem dolgozunk együtt a párommal. Ezért elfogadom, hogy a szemem előtt szövődik két mostani munkatársam között a románc. A munkahelyen egyelőre csak a nő próbál személni a férfival, a férfi inkább rá sem néz, nehogy elárulja a tekintete. Munkahelyen kívül viszont már láttam őket együtt. Nincs ezzel semmi gond, amíg nem ott élik meg az intimitást a szemem előtt – vallja a 36 éves nő.

Horváth-Militity Tünde pszichológus szerint nem életszerű az a munkáltatói elvárás, hogy ne legyenek párkapcsolatok egy cégen belül. Mindennapiink jelentős részét a munkahelyünkön töltjük, elkertülhetetlen, akár egy közös projekttel kapcsolatos gyakorlati „fejösszedugások” egyenes következményeként, hogy két ember azon kapja magát, jó párost alkotnak, szeretnék ezt munkahelyen kívül is folytatni. A kialakult viszonyt a párok időnként titkolják, pont a főnökök vagy kollégák vélt vagy valós rosszallása miatt.

A FŐNÖK RÉMÁLMA

– Szerencsés és egészséges párkapcsolati működést eredményezhet, ha a pár képes világos határokat húzni, a munkahelyi kollektívás szerepük és a közös magánéletük köré – fogalmaz a szakember, aki hozzátesszi: ez sokszor nehéznek és szinte lehetetlennek bizonyul. Egy reggeli vagy előző estéről származó párkapcsolati vita nyomaként a munkahelyre behozott feszültség hatással van a munkavégzésre. A társaikra is hat akár úgy, hogy úgy érzik, valakivel lojalitást kell vállalniuk, akár úgy, hogy saját fantáziáik mentén próbálják kitalálni, értelmezni a történeteket. Ez utóbbi kapcsán szövődhetnek a



A munkahelyi szerelmi kapcsolatokról a munka törvénykönyve nem rendelkezik, de a cégek etikai kódexe néha tartalmaz erre vonatkozó szabályozásokat. FOTÓK: SHUTTERSTOCK

pletykák, amik visszahatnak a párkapcsolatra.

A tomboló szerelem időszakában a munkahelyen megnyilvánuló intimitással érdemes csínján bánni: ugyanannyi vagy még annál kevesebb az elfogadható, mint egy nyilvános helyen, de motiváló hatással is lehet a pár munkavégzésére. Aki boldog, jobban dolgozik.

Senki sem önálló sziget, és ha felismerjük, hogy mennyi szállal kötődünk embertársainkhoz, sokkal jobban megérthetjük egymás tetteit.

Desmond Mpil Tutu

De mi van akkor, ha annyira elvesznek egymásban a szerelmek, hogy nem tudnak a munkára koncentrálni? Ez a főnökök

rémálma. Illetve hogy egyre több időt tölt a pár együtt, és nem a munkáról susmutolva. *Takács Éva*, egy 30 fős kollektívum humán erőforrás-menedzsere elmondása szerint a szervezeti és működési szabályzatban nincs a „házi nyúlra” vonatkozó kitétel, elfogadó és liberális elveket vall a cég.

GYANÚS LETT A CIVÓDÁS

– Szövődött nálunk olyan szerelem, amelyből végül házasság lett, és aztán külön céget alapított a pár, így már nem dolgoznak nálunk. Úgy váltak gyanúsá, hogy állandóan veszekedtek, civódtak bent. Valószínűleg így próbálták leplezni a vonalmukat – mesélte *Éva*, majd hozzátette: hamar előjöttek a tipikus problémák, amik miatt ez még mindig tabu, és igaz az elcsépelet mondas. Bár külön területen dolgoztak, egyre több időt töltöttek bent egymással foglalkozva, így a munka rovására ment a turbékolás. A másik, hogy a férfi árgus szemekkel fi-

gyelte, hogy a nőre nehegy bármelyik kolléga görbe szemmel nézzen, nem tűrte az ártatlan, viccelődő flörtöt sem.

Éva szerint ez utóbbi nem is helyénvaló. – A munkahelyen a férfi kollégák ne a lábam szépségére tegyenek megjegyzést, hanem a munkavégzésemre. Mindenesetre a viszonyoktól függ, kinél mennyire lehet elmentni. Van olyan férfi kollégám, akinek tudok szólni, ha lecsúszott a slicce, anélkül, hogy akár ő, akár a kollégák mást képzelnének a megjegyzés mögé.

A SZAKÍTÁS ÉS MUNKAHELYVÁLTÁS

– Duplaannyi ideig hevertem ki a szakítást, mint amennyit együtt jártunk – számolt be a 38 éves Györgyi, aki munkahelyi rendezvényen jött össze kollégájával. Nem titkolták a kapcsolatukat, de megbeszéltek és betartottak néhány szabályt, például hogy a testi érintkezést otthonra hagyják.

– Két év múlva ért véget a szerelmünk, és utána sokat szenvedtem attól, hogy nap mint nap látom őt, de már nem az enyém – emlékezett vissza. Györgyi kitarató volt, nem váltott munkahelyet, de sok esetben a kapcsolatait az egyetlen bűfelejtő megoldás. A pszichológus szerint a munkahelyi párok szakításának dinamikája hasonlítható az olyan válásokhoz, ahol a párnak gyermeke is van, és a válás után a pár szülői kapcsolata nem szűnik meg. Esetekben a volt szerelmespár tagjai munkatársak maradnak, újra meg kell tanulniuk együttműködni, különválasztani a magánéleti és a munkahelyi szerepeiket.



Ha kialakul szerelmi viszony a munkahelyen, a párok gyakran titkolják a főnökök vagy kollégák vélt vagy valós rosszallása miatt.