

H U J B E R Z S U Z S A N N A

# PORTFÓLIÓ

---

KREATÍV SZÖVEGÍRÁS, BLOG,  
KÖZÖSSÉGI MÉDIA

CSOPAK  
2020

# Tartalomjegyzék

---

<b>Blogbejegyzések .....</b>	<b>3</b>
<b>Szakmai blogbejegyzések .....</b>	<b>3</b>
<i>A hatékony Facebook kommunikáció (dorco.hu).....</i>	<i>3</i>
<i>Így bővítsd a címlistádat! (dorco.hu) .....</i>	<i>4</i>
<i>Ne fázz rá! - A design radiátorok nyomában .....</i>	<i>5</i>
<i>5 érv a könnyűszerkezetes házak mellett (Holzbau Kft.) ...</i>	<i>6</i>
<i>A használtautónak is kijár a törődés! Mindent az olajcseréről (auto-box.hu) 8</i>	
<i>Az évszakelméletről - nyár típus (lovefashion.hu).....</i>	<i>9</i>
<i>Állati pihenés, avagy hová teszed a szőröcsomót, ha nem tudod hová tenni? (Hotel Caramell Bükfürdő - hotelbloggeri poszt).....</i>	<i>10</i>
<i>Kincsek a sivatagból - Szuperfűdokkal a világ körül III.rész (vitaking.hu) 11</i>	
<i>Csak nyugodtan légy ideges! (she.hu).....</i>	<i>12</i>
<b>Személyes blogbejegyzések (szemelvények suzvilaga.hu) 14</b>	
<i>A rossz szokásokról.....</i>	<i>14</i>
<i>Egy benzinpingvin álmai.....</i>	<i>14</i>
<b>Közösségi média bejegyzések .....</b>	<b>15</b>

# Blogbejegyzések

---

## Szakmai blogbejegyzések

### A hatékony Facebook kommunikáció (dorco.hu)

Mára a cégek majdnem mind belátták, hogy online jelenlét nélkül a siker kisebb mértékű, hiszen az emberek elsőként a világhálón kezdenek kutatni, ha információra van szükségük. A Facebook térhódításával szinte bármilyen szolgáltatásnak utánajárhat a vásárló, az alapinformációtól az elégedettségig, mindenre fény derül. De mi kell ahhoz, hogy ezen a felületen már megnyerjük az ügyfelet? Eláruljuk!

Kihez szólok?

A legelső dolog, amit tisztáznunk kell, mielőtt bármiféle kampányszervezésbe kezdenénk a közösségi hálón, az a célcsoport.

Ki a célcsoportja vállalkozásunknak, kinek szól az üzenetünk. A célközönség meghatározásáról már volt szó a DorCo blogján egy korábbi bejegyzésben, így erre most nem térünk ki. Ha viszont tisztában vagyunk azzal, hogy kit akarunk megszólítani, azt is tudnunk kell, hogy jelen van-e a Facebook felületén és mit csinál ott? Szórakozásra használja, barátkozik, üzleti kapcsolatokat épít? Hiába akarunk eladni valamit, ha az illetőnek esze ágában sincs vásárolni, mert csupán azért jár a Facebookra, hogy híreket olvasson vagy épp kertbarátok csoportjában ossza meg tapasztalatait.

El kell érniük, hogy figyeljen az oldalunkra, az általunk közvetített információra és megkapja azt, amiért jött: ha tőzsdehíreket keres, azt; ha pedig süteményrecepteket, akkor azt.

Ügyeljünk az adagolásra!

Nem mindegy a dózis sem: ha 100%-ban a saját anyagainkat, termékünket, szolgáltatásunkat zúdítjuk a látogatóra, olyan gyorsan fog távozni, hogy észre sem vesszük. Azt kell elérniük, hogy elégedetten, kellő tudással felvértezve hagyja el az oldalt és szándéka legyen a visszatérés. Kövesse az oldalunkat, iratkozzon fel, akarjon tudni rólunk.

Hogy ezt elérjük, vessük be a 70-20-10-es szabályt. 70%-a a posztjainknak szóljon általános témákról. 20% kapcsolódjon szorosan a profilunkhoz, és csupán 10% maradjon meg a saját akciókhoz, ajánlatokhoz. Ha belegondolsz, Te is belátod, hogy a cégek nagy többségénél ez pontosan fordítva működik - és pont emiatt nem működik.

Tervezni, tervezni, tervezni

“Na, kiteszek valamit a Facebookra!” - hangzik el gyakran a céges oldal kezelőitől. Öreg hiba. A Facebook ugyanúgy stratégiát és elemzést igényel, mint bármely másik marketing eszköz, ha csak random próbáljuk működtetni, kevés sikerre számíthatunk.

Napról napra, hétről hétre fel kell építeni a rovatstruktúrát, hogy aztán egy jól működő, egységes kommunikációs folyamat érjen el a felhasználóinkhoz. Nem kell előre betáblázni az egész évet posztról posztra, de ha egy heti vázlatot felépítünk, már sokat teszünk az oldal sikeréért. Például: hétfőn könnyed, motiváló üzenet, kedden egy hír a szektorunkból, szerdán egy új bejegyzés, cikk

megosztása, és így tovább. Érdeemes a könnyedebb és a fajsúlyosabb témákat váltogatni, hogy se túl komorak, se túl lazák ne legyünk.

Időzítés, állandóság

Bár egy jó menetrend birtokában a napi posztolás sem túl megerőltető, vannak alkalmak, amikor egyszerűen nem jut idő a közzétételre: megbeszélések, ünnepnapok, konferenciák - bármi közbejöhethet - mi pedig azon vesszük észre magunkat, hogy zuhannak az elérési számaink. Szerencsére a Facebook kiváló lehetőséget nyújt az automatizálásra, így akár hónapokra előre teljesíthetjük ezt a feladatot, ha épp úgy tartja kedvünk.

Bárhogy is döntsünk a hírfolyamunkat illetően, a folytonosságra muszáj ügyelnünk. Ha pár napra levesszük a szemünket az oldalról, egyszerűen eltűnünk a posztok között és onnan visszajönni a követőkhöz, bizony nem egyszerű!

Szakmai tartalom: Naszáli Dóra Írta: Hujber Zsuzsanna

[Eredeti poszt](#)

---

## Így bővítsd a címlistádat! (dorco.hu)

Bármilyen területen is tevékenykedsz, az ügyfélkörödről, a vásárlóidról, vendégeidről bizony tudnod kell ezt-azt, ha tényleg személyre szabottan akarod kiszolgálni az igényeiket. Ha tudod, mit adsz, azt is fontos tisztába tenni, hogy kinek. A címlista vállalkozásod egyik alappillére, melynek folyamatos építése létszükséglet üzleti és kommunikációs szempontból is.

Igen ám, de honnan legyen címlistád? Rengeteg módszer van az adatbázisunk bővítésére, ebből mutatunk most néhányat:

- **Rendezvények:** a céges ebédek, konferenciák, workshopok mind kiváló lehetőséget nyújtanak a kapcsolatépítésre, ezáltal pedig az elérhetőségek cseréjére. Elegyedj szóba a vállalkozásod szempontjából értékes személyekkel és könnyen elképzelhető, hogy hamarosan kölcsönös együttműködés alakul ki a találkozás nyomán.
- **Barátok, ismerősök, szomszédok:** még mindig a társalgáson a hangsúly és azon, hogy a környezeted tudatában legyen, mivel is foglalkozol. "Tényleg vállaltok könyvelést is? Ha ezt tudtam volna! Múlt hónapban nem győztem jó szakember után kutatni, erre kiderül, hogy ti tudtatok volna segíteni!" - ismerős, igaz? Lehet, hogy az ismerőseid nincsenek is tisztában veled, mit csinálsz, pedig ha tudnák, sorra érkeznének az új megrendelések... Nem szükséges nyomulni, de érdemes a beszélgetések során szóba hozni az általad közvetített szolgáltatást.
- **Céges adatbázisok:** manapság arra sincs szükség, hogy a saját idődet szánd a potenciális ügyfélkör felkutatására, netes böngészésre, hiszen számtalan cég foglalkozik adatbázisok értékesítésével. Te megmondod, mit keresel (pl.: fodrászüzletek Budapest 50 km-es körzetében) és kész listát kapsz az összes általad megadott szempontra szűrve.
- **Ajánlások:** a legjobb dolog egy vállalkozás életében, amikor eljut a híre egy olyan szintre, hogy az ügyfelek egymásnak ajánlják a szolgáltatást. Gyors, precíz kiszolgálás, részletes tájékoztatás és szükség esetén korrekt panaszkezelés: tégy meg mindent az elégedett vevőért és hidd el, meglesz az eredménye.

- “Csali anyagok”: hírlevélre való feliratkozásért cserébe kínálj hasznos, célcsoportod által használható ebook-ot, kisebb ajándékot, kedvezményt, belépőjegyet egy rendezvényedre, vagy akár plusz szolgáltatást (ingyen házhozszállítás, +1 termék fél áron, stb.). A tudásanyag mindig legyen naprakész, érdemleges információval szolgáló; és a kedvezmények is “érjék meg az árukat”.

A fentebb sorolt lehetőségek csak töredékei a lehetőségek hosszú sorának, és bizony beletelhet egy kis időbe, míg az ember megtanulja, melyik opciót hol és hogyan tudja használni. Két szabályt azonban minden körülmények között szem előtt kell tartanunk:

A célcsoport ismerete nélkül esélyünk sincs. Mindenkit nem tudunk “megfogni, viszont felmérve a leendő ügyfélkört, eredményeket tudunk produkálni. Elakadtál a célcsoport meghatározásában? Korábban boncolgattuk a témát, olvasd el az erről szóló bejegyzést.

*DorCo Útravaló:*

*Aki sokat markol, keveset fog! Merjük leszűkíteni a célcsoportunkat, mert így tudunk valós eredményeket felmutatni. Ha sok embert elérünk, de nem a megfelelőek hallják meg az üzenetünket, azzal csak a kiadásainkat növeljük, a bevételeinket nem.*

Tudnunk kell továbbá azt is, hogy mire szeretnénk használni az adott névsort. Van egy általános adatbázisunk, vásárlók, cégek, együttműködő partnerek? Fordítsunk gondot a különböző felületeken tárolt címanyagra. Kockás füzet, névjegyek, email fiók, telefonkönyv - szedjük össze a létező összes adatot és gondozzuk rendszeresen.

Nem kevésbé fontos a szándék sem: nyilván mással keresünk meg egy vevőt és mással egy vállalatot, legyen szó akár konkrét ajánlatról, akár hírlevélről. Pontosan mit szeretnénk kezdeni az adott listával: külön levelet küldenénk a születésnapjukat ünneplő ügyfeleknek? Rendszerben. Ehhez az űrlap kitöltésekor kérnünk kell a születési adatokat is, hiszen anélkül bizony nehéz volna a szívélyes köszöntés.

A legkönnyebb dolgunk akkor van, ha indulástól kezdve gondozzuk a címlistát, azonban ha erre később eszmélünk, sincs veszve semmi. Több lesz vele a feladat, de egyszer rendszerbe téve és utána precízen felügyelve, bővítve - nem lesz akadálya a hatékony megkereséseknek.

Szakmai tartalom: Naszáli Dóra Írta: Hujber Zsuzsanna

[Eredeti poszt](#)

---

## Ne fázz rá! - A design radiátorok nyomában

Ha beköszönt az őszi és megjelennek az első értekezések a fűtésszezont illetően, talán előtted is felsejlik egy mesés kép kandalló képe, orrodban érzed a fűszeres tea illatát, s még talán a tűz pattogását is hallani véled.

Szállj vissza a földre, s nézz oda a sarokba! – gondolod magadban, s fintorogva fordítasz hátat az őszi radiátornak. - Kandalló, na persze, micsoda álmok! A panellakás nem a designról szól.

Te is úgy érzed, hogy a radiátor a szükséges rossz, a nélkülözhetetlen eszköz a hideg napokon, melyet amúgy legszívesebben letakarnál?

Mondj búcsút ennek a régi teóriának, ma már a radiátor a szobád díszje is lehet!

Hol vannak már azok az idők, amikor a radiátor az öntött vasból vagy alumíniumból készült rémségekként volt egyenlő? Az egyiknél attól rettegtél, hogy nekidől és leesik a falról, a másik pedig olyan nehéz és olyan ormótlan volt, hogy jóérzésű ember elrejtette volna, ha teheti...

Mit szólnál hozzá, ha azt mondanám, manapság nemhogy szebbek, letisztultabbak a fűtőtestek, de választék is van belőlük, és nemcsak a színről, de a formáról is te döntesz?

Hihetetlennek tűnik? Pedig igaz!

Radiátor fronton épp úgy Tiéd a döntés, mintha az új kanapé beszerzésén lenne a sor: lehet lapos, szögletes, álló vagy fekvő, acél, króm, réz vagy éppen kő, fa, netalántán még üveg is! A radiátor nemcsak illeszkedhet a térbe, de dekorációs elemként is szolgálhat: lehet ránézésre olyan szép, hogy a Hozzá érkező vendégekkel a nap hátralevő részében már csak a fűtőtestekről lehet majd beszélgetni. Tudni akarják majd, hol vetted és mennyiért, mennyivel fűt jobban, mint a már megszokott berendezések.

A Senia Group 2003 óta foglalkozik színes és design radiátorok forgalmazásával, így szakszerű segítséget kaphatsz, ha elakadnál a bőséges kínálatot böngészve. Félsz kérdezni? Ugyanmár! Valószínűleg csak Te érzed úgy, hogy az elképzelésed túlságosan vakmerő. A kör vagy éppen szív alakú radiátor után kevés meglepőbb dolgot tudnál kérni, a színskálán pedig egészen biztosan szerepel több olyan szín is, amellyel kiegészítheted, feldobhatod vagy átalakíthatod az enteriört.

A design-radiator oldalán olyan radiátor-dömpingben lesz részed, hogy leesik az állandó. Válogathatsz a helyiségek szerint, hiszen még a gyerekszobába is külön radiátorelemek választhatóak! Ha szűkös a tér, neked találtak ki a minimális helyet foglaló, ám ezer színben pompázó lapradiátorokat. Olyan szerencsés vagy, hogy tágas helyiséget rendezel be, s kevésnek tűnik a bútor, hiányzik még valami? Talán álmodban sem gondoltad volna, de vannak radiátorok, melyek térelválasztóként is megállják a helyüket!

Ha úgy döntöttél, hogy véget vetsz a régi fűtési szokásoknak és a lakásod képére formálsz a fűtőtesteket is, több lehetőség közül választhatsz: kényelmesen, otthonodból a nap bármely percében böngészhetsz és rendelésedet is leadhatod a világháló segítségével, de akár telefonon, vagy személyesen is. Az ügyfélszolgálat készséggel áll rendelkezésedre reggel 8-tól este 6-ig, s ha úgy tartja kedved, az irodát is felkeresheted, és ott megtekintheted a kiállított (nem minden!) designer darabokat.

Az online vásárláson túl részletes leírások és blogbejegyzések is megtalálhatóak az oldalon, így vásárlás előtt körbejárhatod a témát, tájékozódhatsz az ajánlásokról, árakról és kiváló tippeket olvashatsz arról, melyik radiátor illene például a Te lakásodba!

Ki tudja, talán már választottál is...

---

## 5 érv a könnyűszerkezetes házak mellett (Holczbau Kft.)

Ha nem tetszik, majd a következő nem ilyen lesz – ez bizony nem az a mondat, amely az építkezés kapcsán túl gyakran felmerül. Házat jó esetben egy életre, sőt több generáció életére épít, épített az ember.

Amikor felmerül bennünk a saját ház gondolata, az első sarkalatos pontok közt van annak szerkezete is. Téglá legyen, avagy faház? Hazánkban nagy múlttal rendelkezik a téglaház, a vályogépületek aránya alig 30 %-os, azonban egy megfelelő szigetelés nélküli téglaház sajnos egyáltalán nem váltja be a hozzá fűzött reményeket, még akkor sem, ha új építésű.

Miért érdemes elgondolkodni a könnyűszerkezetes faház választásán?

✓ Hopp, már kész is van!

A téglaházzal ellentétben a könnyűszerkezetes faházak jóval kevesebb időt igényelnek az elkészülés szempontjából. A téglaház építési munkái egy-két hónappal is növelheti a kivitelezési időt egy faházhoz képest.

✓ Mit nekünk az időjárás

A könnyűszerkezetes faházak elkészítésekor nem kell számolnunk az építkezési szempontból kieső időszakokkal, hiszen csupán az összeszereléskor igényel megfelelő környezeti szempontokat, és nem akadályoz minket a csapadékos, hűvös hónapok beköszönte. A ház panelei az üzemben elkészülnek, a helyszínen már csak az összeszereléshez kell a körülményeket biztosítani.

✓ Penészes? Ugyanmár!

A könnyűszerkezetes házak száraz technológiával készülnek, ezért nem marad víz a falakban, mely a későbbiekben a penészesedést okozhatná. A homogén anyagfelhasználásnak köszönhetően hőhidakkal sem kell számolnunk.

✓ Több tér

Azonos hőszigetelési paraméterek mellett egy téglaházzal szemben 10%-kal több a hasznosítható belső tér.

✓ Nincs mitől félni, csak jól kell választani

Nem véletlen, hogy a világ számos országában a könnyűszerkezetes házak birtokolják az építkezési statisztikák első helyeit, hiszen megfelelő kivitelezéssel korszerű, biztonságos és otthonos lakóépület birtokosai lehetünk. Nagyon fontos a kellő utánajárás, tervezés a kivitelező megbízásakor. Böngésszük át tüzetesen a referenciákat, gyűjtsünk be minden szükséges információt és a kellő tudás birtokában készítsük el álmaink otthonát!

A győri székhelyű Holcz Bau Meister Kft. a könnyűszerkezetes faházak kivitelezésére specializálódott, kérdés, árajánlat kapcsán érdeklődj az alábbi elérhetőségeken:

Címünk: 9026 Győr, Ady Endre u. 39

Telefon: +36 (30) 858 7349 vagy +36 (30) 538 3318

Email: [info@holczbau.hu](mailto:info@holczbau.hu)

Facebook: <https://www.facebook.com/holczbau/>

*A weboldalon található összes tartalom – beleértve a képeket, a grafikákat, a céglogót, a szöveges tartalmakat, és ezekbe bele nem értendő szöveges vagy képes elemet – a szerzők tulajdonát képezik és a szerző jog védelme alatt állnak.*

## A használtautónak is kijár a törődés! Mindent az olajcseréről (auto-box.hu)

Az egyik legfontosabb teendőnk autótulajdonosként, amire figyelniünk kell, kétség kívül az olajcsere. Ha szeretnénk sokáig a lehető legjobb kondícióban használni gépjárművünket, az olajcserére és a rendszeres ellenőrzésekre érdemes kiemelten időt és energiát fordítanunk. Ha elhanyagoljuk, vagy spórolási szándékkal kitoljuk az olajcsere időpontjait, számos kockázatnak tesszük ki autónkat: lerakódások következtében növeljük a káros anyag kibocsájtást, a fogyasztást, romlik az olajellátás, illetve a kopás miatt motorhibákkal kell szembenéznünk. Érdemes ezt a teendőt a rutinfeladatok közé sorolni, hiszen aki már átélt motorjavítási, cserélési procedúrát, tudja, hogy a fenntartási költségek csupán töredékei a javítási tételeknek.

Legalább évente cseréljük a motorolajat!

Bár a köztudatban átlagosan a 10 000 kilométerenkénti olajcsere él normál használat mellett, fontos tudni, hogy nem csupán ezt a paramétert kell szem előtt tartanunk, ha a motorolajcsere kerül szóba. Mivel az olaj maga is öregszik, használódik, azon az autótulajdonosoknak, akik viszonylag keveset használják a gépjárművet, lényeges szempont - a motorolaj gyártó cég tanácsai alapján - az olaj javasolt felhasználási ideje is.

Sok szerviz a használatától is függővé teszi a csere időpontját, nem véletlenül: például a városi közlekedés jelentős különbségeket mutat az autópályán való haladáshoz képest. A városon belüli közlekedés akár többszörös terheléssel is járhat az olaj, és az autó alkatrészei számára az egyenletes tempójú vezetéssel szemben. A kezdő autóvezetők ráadásul szintén nagyobb amortizációval használják a motorolajat, mint a tapasztalt sofőrök.

Hogyan válasszunk motorolajat?

Az olajcsere idején felül elsőrangú kérdés a motorolaj típusa is. Használjuk mindig az autó típusának megfelelő motorolajat, így biztosak lehetünk benne, hogy a rendszeres olajcserével mindent megteszünk használtan vásárolt autónk hosszú élete érdekében. Ha a motorolaj cseréjéhez nem áll rendelkezésünkre minden eszköz, szerszám, inkább forduljunk szakemberhez, szervizhez. Elmondható tehát, hogy autó típusa, a szervizelési tanácsokon kívül még a vezetési szokások is befolyásolják a motorolaj cseréjének időpontját, ám biztosak lehetünk benne, hogy a rendszeres karbantartás és felügyelet a motorjavítás költségeinek csupán töredéke, így kellő odafigyeléssel a használt gépjárművünk hosszú éveken át szolgálhat bennünket.

+ 1 tipp: érdemes összehangolni az olajsűrű és a levegősűrű cseréjének időpontjait összehangolni, így a teendőlistánkon kapásból két dolgot végezhetünk el egyidejűleg, ezzel hosszabbítva autónk élettartamát.

Írta: Hujber Zsuzsanna

[Eredeti poszt](#)

---



## Az évszakelméletről - nyár típus (lovesfashion.hu)

Cikksorozatunk legújabb részében a hazánkban egyik leggyakrabban előforduló típust vesszük nagyító alá, ami nem más, mint a nyár.

Az előzőekből kiderült, ez bizony a hideg árnyalatok képét mutatja, még hozzá rendkívül sokszínűen. Nézzük meg hát pontosan, hogyan is épül fel a stílusjegyekből ez az évszaktípus!

A nyár típusok hajszíne széles skálát járhat be, a hamvas szőkétől a közép barnáig, de sohasem fekete és vörös.

Ők azok, akik gyermekként szőkék, majd az idő múltával hajuk elkezd sötétedni és leggyakrabban az úgynevezett egérszürke árnyalatot veszi fel. Szemöldökük és szempillájuk hajlamos a kivilágosodásra ezért is tűnhetnek időnként jóval fiatalabbnak a koruknál. Ez a szín, se nem szőke, se nem barna; így gyakran kapnak a lehetőség után, hogy megváltoztassák az eredeti árnyalataikat. Ezzel nincsen probléma, míg betartjuk a főszabályt: csak hűvösen és hamvasan. Hajra jöhet a platinaszőke, a középszőke, a sötétszőke és a világosabb barnák, de szigorúan megkerülve az arany és a vörös árnyalatokat. Ha a dobozon hamvas és 'ash' feliratot látunk, biztosak lehetünk benne, hogy nem hibázunk. Idős korukra kékesen őszülnek.

Bőrszínük szintén hideg, gyakran sápatag és szinte áttetsző, enyhén rózsaszín vagy olíva árnyalatú. Lassan barnulnak, és fokozott óvatossággal kell lenni napozás idején, hiszen meglehetősen érzékeny a bőrük. Ereik színe kékes.

Szemük lehet kékeszöld, (láthatjuk színváltónak is, hiszen a ruha árnyalatától hol kéknek, hol zöldnek tetszik) zöld, világosbarna, kékeszürke (barna gyűrű a pupilla körül és szürke az írisznél).

Sminkjük ne legyen túl erőteljes, fekete helyett inkább válasszák a barna hideg tónusait. Rózsaszín, szürke és a púderszínek, amelyek igazán kiemelik előnyös vonásaikat.

Ruházatuk maradjon szintén a hűs vonalnál, keressék a szürke és a tengerkék divatos darabjait, hiszen ez a két szín ezt a típust rendkívüli módon felvirágoztatja.

A sárgától a zöldön át, egészen a kékig és a pirosig hordhatják a színeket, amennyiben ügyelnek arra, hogy ezek ne legyenek túl harsányak. A fekete színt hagyják meg a téltípusnak, ez túlzottan öregít, keressék inkább a sötétszürkét és a sötétkéket. A narancssárga árnyalat számukra egyenesen tilos!

Törtfehér, halvány rózsaszín, málna-, és meggypiros, enyhe bézsek, homokszín, világos-, és csokibarna (szigorúan hűvös és nem sárgás), levendula és padlizsán, kékeszöldek és mélyzöldek, és az oly divatos fagyaltalszínek– egytől egyig azért vannak, hogy a nyár típusok tündököljenek bennük. És az aduász, a szürke! Ennek a színnek nincs olyan árnyalata, amellyel elronthatnánk az outfitünket.

Ékszerek esetén pártoljunk az ezüst, a platina és a rózsaszínes, törtfehéres gyöngyök felé.

A karakterük előnyösen fest selyem, szatén; de szövet és vászon anyagokban is.

Bátran nyúlhatnak az eddig messzire került színekhez és meg fogják látni, hogy egy egészen új élmény lesz a gardrób tavaszi bővítése!

Írta: Hujber Zsuzsanna

[Eredeti poszt](#)

## Állati pihenés, avagy hová teszed a szőrcomót, ha nem tudod hová tenni? (Hotel Caramell Bükfürdő - hotelbloggeri poszt)

Néhány évvel ezelőtt szinte elképzelhetetlen volt itthon, hogy az ember kutyával vagy éppen cicával menjen üdülni – hacsak nem a saját vagy a jóindulatú nagynéni nyaralója volt az úti cél, ma pedig ott tartunk, hogy a nagy wellness szállodák is büszkén hirdetik, hogy a négy lábúak előtt is tárva-nyitva a lobbija ajtaja.

Legutóbbi bükfürdői hétvégénknél mi is döntéshelyzetbe kényszerültünk. Úgy alakultak a körülmények, hogy két, jobban mondva három opció kínálkozott az elutazásunkkal összefüggésben: az első, hogy megyek egy barátnővel Bükre, míg a párom itthon marad és őrzi a macskát. Nem tetszik. A második, hogy megyek egyedül Bükre, a macskás tényállás pedig egyezik az előzővel. A harmadik opció, hogy senki nem megy sehova. Várjunk csak! De hát a Caramell állatbarát szálloda, akkor biztosan van mindhármunknak ideális megoldás...

No, igen. Chili – merthogy így hívják a szóban forgó kandúrbandit – valószínűleg nem tiltakozna néhány nap levegőváltás miatt. Én sem irigylen tőle a kiruccanást. Csak rémálmaim vannak, ha arra gondolok, hogy a nagy vigadalomban szétszedi a házat, míg mi a reggeli pirítósunkat falatozzuk az étteremben.

Mit tehettem? Menni akartam, utazni, pihenni, így úgy döntöttünk, összecsomagoljuk a fiatalurat is, és családi nyaralást csapunk – a kora tavaszban.

Az állatbarát szobát úgy kell elképzelni, hogy a hagyományos padlószőnyeg helyett parketta van, hogy könnyebb legyen a takarítás. De ennyi. Senki nem kerül szalmaszákra azért, mert kis, esetenként nagy kedvencét magával hozza. A szabályok, a házirend is rém egyszerű: házon belül póráz, étterembe és wellnessbe belépés tilos. De ennyi. A személyes felszerelésről a gazdinak kell gondoskodni, így mi hatalmas pakkal érkeztünk: alomtálca, egy zsák alom, tálka, alutasakos kaja, szárasztáp, jutalomfalat... Na, meg ugye a szállítóbox. (Játékot, plüsskutyát meg hasonló kacatokat elfelejtettünk csomagolni, de a macska hálás állat. Úgy játszott a zoknigombóccal, mintha a világon jobb móka ennél nem lenne. Az, hogy csúszott a talpa a padlón, fokozta az élményt.) Úgy festettünk, mint akik három hétre veszik be a várost, nem négy napot töltenek el a hotelben.

Bár Chili jól nevelt macsek, nekem előre álmatlan éjszakáim voltak, ha arra gondoltam, hogy tönkretesz valamit, bármit, akár egy wc papír gurigát is. Azt előre kitaláltuk, hogy az étkezések és a wellness idején Chili a fürdőszobába lesz becsukva, ahol étel-ital-alom van, így igényei ki lesznek szolgálva, de mégsem fér hozzá semmihez, amihez nem kellene. Itthon amúgy is világkedvenc helyisége a fürdő, imád a csaptelep körül vizsgálgatni, szimatolni – persze Murphy törvénye alapján most nem akarta ott tölteni az időt... De nyilván megbékélt és semmiféle gond nem volt abból, hogy hagyunk neki is egy kis privát szférát.

No de nem is ez volt az igazi félsz, hanem az esték, éjszakák. Nekem többszáz ezer forintos kifizetendő számlák lebegtek a szemem előtt, amiket a lurkó károkozásai nyomán tesznek a recepció pulton élém. Lelőki a tévét, megeszi a csokit, kiissza a vodkát a minibárból – totális agymenés kerülgetett. Aztán persze, hogy semmi nem volt. Chili olyan jól viselkedett, hogy megfordult a fejében, hogy elcseréltük valahol.

Szóval arra tudok biztatni mindenkit, hogy akár szeretetből, kényszerítő körülmények miatt kell magaddal vinni a házi kedvencet, nyugodtan lépd meg. A szálloda alkalmazottjai egytől-egyig állatbarát fogadtatásban részesítik a négy lábúkat, legyenek akár nagytestű, akár szőnyegcirkáló méretűek. Amit még érdemes szem előtt tartani, hogy a szálloda kabalacicája, Nudli szabadon

grasszál az épületben, így a kutyusokon mindenképpen kötelező a póráz – de ettől eltekintve minden adott, hogy együtt fedezzétek fel Bükfürdő látnivalóit.

A Caramell Premium Resort\*\*\*\*superior ráadásul nem csak a vendégségbe érkező kedvencekért tesz meg mindent. Sajnos hazánkban rengeteg eltévedt, elveszett kutya és cica cselleng, akiknek az érdekében a chipes rendszer bevezetésre került. Hogy ezek az állatok mielőbb hazatalálhassanak, a szállodával szemközti Villa Rosato cukrászműhelyben chipleolvasó került kihelyezésre, mely díjmentesen igénybe vehető bárkinek. A leolvasó segítségével értesítésre kerül az állatorvosi rendelő, ahol könnyedén beazonosítható a kisállat gazdája, így hamarosan újra megszokott környezetében élheti mindennapjait.

Írta: Hujber Zsuzsanna

---

## Kincsek a sivatagból - Szuperfúdokkal a világ körül III.rész (vitaking.hu)

A sivatagban csak homok van, na meg kaktuszok. Víz sincs. Mi lehet ott akkor olyan értékes? - helyes a felvetés, de tényleg van ott valami, ami segíthet egészségünk megőrzésében, esetenként helyreállításában.

Kaktuszra hasonlító, kissé tüskés levelű növény, ez az aloe vera. Ha végignéz egy drogéria polcain, a krémektől a samponokig, mindenből találhat olyat, ami tartalmazza ezt a növényt. Kleopátrától elkezdve, Nagy Sándoron és Gandhin át, Napóleonig kötődnek hozzá történetek - ez pedig nem lehet véletlen! Szépség, legyőzhetetlenség, életelixír, energia...

Legyőzhetetlenséget nem ígérünk, de hogy a vírusokkal, baktériumokkal, gombákkal könnyen elbír a szervezete, az biztos! Lévén, hogy a sivatagban él, rengeteg vizet tárol, majd azt átalakítja egy zselészerű anyaggá. Ebben rejlik az ereje, ez adja gyógyhatását: tüskéivel és bőrével nem sokra mennének. A legelső források az ókor Egyiptomba vezetnek, ők használták először fantasztikus hatásait. Bennszülött csoportok szintén már időtlen idők óta ismerik és alkalmazzák. Romano Zago, a ferences szerzetes a braziliai indiánoktól tanulta meg, hogyan nyerjük ki az aloe levét - és az 1980-as években nyilvánosságra is hozta. Ő az aloe verát mézzel keverte, és később angol tudósok alátámasztották, hogy így jobban hasznosul a hatóanyag.

Említettük a kozmetikumokat: hidratál, táplálja a bőrt, kisimítja, feszesíti, leégés esetén hűsíti. a szövetek legmélyére képes eljutni, így rendkívüli a folyadékvesztett bőrre gyakorolt hatása. Külsőleg, belsőleg egyaránt értékes.

Ha a fogyasztását nézzük, megint csak a zselénél kell keresgelnünk. Ez az a része, amit az étrend kiegészítők is tartalmaznak. Gyulladáscsökkentésben élen jár, méregteleníti a szervezetet, és vitamintartalmával támogatja az idegrendszert. A-, C-, E-vitamint, ásványi anyagként pedig szulfurt, kalciumot, magnéziumot, cinket, szelént, és krómot tartalmaz. AIDS-betegeket is kezeltek ezzel a növényvel: a napinál magasabb dózisban kapták az aloe verát, és az eredményeik azt mutatták, hogy a szervezetük a gyógynövény segítségével gyors ütemben kezdte meg a rák ellenes sejtek termelését.

Ez egyetlen ember számára sem lehet felesleges... Vajon érdemes lenne Önnek is kipróbálni?

Írta: Hujber Zsuzsanna

## Csak nyugodtan légy ideges! (she.hu)

„Nem kell úgy felhúzni magad!”

„Nincs mitől félned!”

„Emiatt vagy ilyen feszült?”

Ismerősek a mondatok, igaz-e?

Ülsz a buszon, tízpercenként haladtok 3 arasznyit, és érzed, ahogy az ütőered menten felrobban a szapora pulzusod nyomására. Hétfő reggel van, direkt előbb indultál, jóval előbb, mint amúgy tennéd, hogy ez ne történhessen meg, de aztán megtörténik, mégis.

A városban és a fejedben is teljes a káosz, a gondosan kivásalt blúzod csuromvíz és kismillió gyűrődés, a begyakorolt szöveged rég elfelejtetted, és épp az idegösszeomlás szélén állsz. Ma, az első napodon, elkésel...

Nem azért, mert sokáig aludtál, nem azért, mert nem készítetted ki a mai felszerelésed, hanem azért, mert a közös képviselő elfelejtett értesíteni a ma reggelre várható vízhiányról. Víz hiányában minden terved dugába dőlt, s az első napon te az eltervezett kedves kollegina jelmez helyett bizony a hétfejű sárkány hacukájába bújva érkezel meg: fújtatva, izzadtan, szikrázó szemekkel. Nyilván előfordul az ilyen, bár roppantul nem erre vágyunk a debütálás alkalmával. Tény és való, az első benyomás roppant fontos, egy ilyen szitu még jól is jöhet az

első kollégákkal való kávézásokor. A főnököd nem dob ki, körbevezet, majd ad pár percet, hogy megnyugodj. Később pedig majd jót nevettek a szélfúttá belépődön.

Bármikor kerülhetünk kellemetlen, frusztráló vagy épp elviselhetetlennek tűnő szituációba, de a legjobb, ha mindent a helyén kezelünk. Ha ideges az ember, mert ellopják a tárcáját, legyen ideges; ha szomorú, mert eltűnt a kutyája, adjon az érzésnek. Nem vagyunk kötelesek álarc mögé bújni és vígan mosolyogni, ha közben belül keserű könnyek égetnek.

Mindennek megvan a maga helye és ideje, s lehet, hogy nem rögtön az adott pillanatban kell elsiratni a fájdalomukat, de idővel ki kell engedni. Az elfojtás és a leplezés semmi jóra nem vezet, s idővel kénytelenek leszünk megtanulni, hogy bizony az érzéseknek létjogosultsága van.

Emlékszem annak idején, egy betegségből kifolyólag nagy hasi műtétre voltam előjegyezve.

Teltek a hetek, közeledett az időpont. Mi mást kívánhatna az ember magának júniusra, mint egy háromhetes sebészeti tartózkodást. Brrr! Annak rendje és módja szerint be is voltam gazolva, de a környezetem csak a hülyeséget ontotta magából. Megkérdezték, félek-e, és amikor igennel feleltem (elvérzek, nem tudnak majd felébreszteni, akármilyen), közölték velem, hogy hülyeség. Aha, szóval hülyeség! Én megyek a műtőasztalra, de az, hogy félek, az hülyeség.

Hát, gratulálok a nagy vigasztaló tehetségetekhez. Mikor már túl voltam tizenhuszonakárhány „én vagyok a debil, hogy remegek a szikétől” hozzáállón, jött a csoda maga. Egyik ismerősöm azt mondta: Hú, nem csodálom, hogy félsz, ez tényleg para. – Mit gondoltok mi történt? Naná, hogy megnyugodtam. Csak annyi kellett, hogy valaki elismerje, hogy az érzésem természetes, ahelyett, hogy a beszari billogot sütögette a nyakamra. Nem tudtam neki elég hálás lenni.

Szóval, ha legközelebb valakit szomorúnak láatsz, vagy éppen sír, ne azt mondd neki, amit az emberek döntő többsége, hogy ne sírjon. Sírjon, ha jólesik. Te csak ajánld fel a segítséged – ezzel tehetsz a legtöbbet.

Feszült vagy, mert közeledik a vizsgád időpontja? Oké, nincs ezzel semmi gond. Mondd ki bátran, hogy félsz, mert ez a vizsga nehéz, és hidd el, többet érsz vele, mintha azt gondolod, hogy egyedül te vagy a világon, aki hasonló szituációban gyomorideggel küzd.

Azok az emberek, akik a stresszes pillanatokban béna poénokkal fárasztanak, simán lehet, hogy jobban reszketnek, mint te magad. Csak ők így vezetik le a feszültséget. Ha neked jobb és könnyebb, hogy kimondod, tégy úgy!

Oszd meg a boldog perceidet, oszd meg a dühödöt, és nyugodtan vállald fel azt is, ha félsz: az orvosnál, a vizsgán, a kollégák előtt. Mindenkinek vannak érzései és a legjobb, amit tehetsz, hogy fel is vállalod.

*Szóval, nyugodtan légy ideges!*

*Írta: Hujber Zsuzsanna*

<https://she.life.hu/herself/20180320-csak-nyugodtan-legy-ideges-hujber-zsuzsanna.html> )

## Személyes blogbejegyzések (szemelvények suznvilaga.hu)

### A rossz szokásokról

Rendhagyó bejegyzés ez a mai, mert annak ellenére, hogy a II. Veszprémi Marketing Konferencián növeszttem a hátsóm, épp a Maricában ülök és gépelek. Szünet van. És nekem írnom kell, hát megírom. Ilyet sem csináltam még: nyilvánosan. Ezt itt.

És megint a rossz oldalamat kell fényesíteni, ami mint már korábban kifejeztem, cseppet sincs ínyemre. Egoista oroslán vagyok, ergo nem szeretek a tükör repedt felében ékeskedni. Legyen az a tükör csillogó és mutassa a legjobb oldalamat. Na, mindegy, ha ezt dobta a gép, hát ez lesz megírva.

Mondjuk, a legbennfentesebb az ügyben a Párocskám lenne, de segítségül is hívom. Nem vele íratom meg a blogposztot. Csak felidézem, hogy mikkel példálózik, mikor “nevel”.

“Ne csörömpölj a kanállal.” – hülye mániám, hogy teakeverés közben úgy verem a kiskanalat már-már szándékosan a pohár falához, hogy azt a szomszéd galaxisban is hallják. Nem tehetek róla, ez mánia. Ne kérdezd, miért jó, egyszerűen érzem, hogy élek. Meg hogy hasad dobhártya.

Apropó süketség és apropó tea. A teafiltert lóbálom, cincálom, rángatom a pohárban, csakhogy tuttira kioldódjon a cucc belőle. Volt már róla szó, rémlik? Citromlé szigorúan a filter kihajtása után, ugyanis meggyőződésem, hogy az elvonja előbb adagolva az ízt. Blódség? Az. Blőd vagyok? Hurrá!

A süketség pedig, a zenéhez társul. Mielőtt hangerőt emelek a telefonon lejátszott muzikán, mindig lezárom a képernyőt. Csakhogy a kreténke ne mondhasa, hogy ne hallgassam túlerőn, mert halláskárosodást okoz. Megvettelek, ergo kussolsz. Csinálad, amit mondok, pontkészvége.

(<http://suznvilaga.hu/vigyazz-kesz-posztolj-idegesito-szokasok/>)

---

### Egy benzinpingvin álmai

„Halált megvető bátorsággal jelenthetem ki, a fenti kijelentés cseppet sem túlzás – sőt, ez hétről hétre be is igazolódik.

Elképzelhető, hogy előző életemben utazó nagykövet voltam, esetleg költöző madár, netalántán dögös stewardess, de az is előferdülhet, hogy szimplán kenyai homokboa, amely lehetőség csak azért is kényes, mert egyrészt irtózom a csúszó-mászóktól (illetve mindentől, aminek kettőnél kevesebb vagy négynél több lába van...), másrészt fogalmam sincs, hogy hogy kerülne ez a lehetőség párhuzamba az utazásmániás énemmel.

Bár úgy érzem, hiába is tudnék miértet, akkor is maradnék kényszeres jövő-menő, legfeljebb a kritikákkal szemben feltartott mutató (esetleg középső) ujjal védekezhetnék, hiszen ez csupán genetikai ártalom... Amit élvezek!”

[Eredeti poszt](#)

## Közösségi média bejegyzések

---

### Jack Premium Dog Food (Facebook)

🌟 Holnapi nappal az egyik legzajosabb ünnepünk jön el. Az augusztus 20-dikai programsorozat fénypontja a tűzijáték, mely számunkra ugyan látványos, de kutyáink számára felér a kínzással...

🌟 Az ebek többsége rosszul viseli a hangos történéseket, úgy mint a viharok és a tűzijáték és a petárdák durrogása.

! Vigyázzunk rájuk, ha csak tehetjük, legyünk mellettük, hiszen a szilveszter éjjel és az államalapítási ünnep évről évre rengeteg négylábú eltűnését hozza magával. Szükség esetén kérjük állatorvosunk tanácsát.

👁️ A beteg (főleg fülgyulladásban szenvedő vagy azon valaha átesett), kölyök/idős, vagy efféle traumát még nem ismerő kutyusok fokozott figyelmet igényelnek.

[Eredeti poszt](#)

### Serum Professional Pet Care for Dogs and Cats (Facebook)

Télen só okozta felmaródás, nyáron égési sérülés...

🐾 A játék hevében a kutyusok és cicák nem feltétlen érzékelik az aszfaltból áradó forróságot, így nekünk gazdiknak kell résen lenni: a sétákat időzítsük korán reggelre és napnyugta utánra, illetve válasszunk árnyékos területet, útvonalat a játékhoz.

Ha úgy látjuk, hogy minden óvatosságunk ellenére megsérült a tappancs, a megfelelő ápolószerszerrel kezeljük azt.

✅ <http://www.serum.hu/termekek/tappancs-spray/tappancs-spray>

[Eredeti poszt](#)

### Szőrszál mentén

Az évszakváltás bizony próbára teszi a gazdikát, hiszen a télre készülők házikedvencek szőre fokozottan hullik ebben az időszakban.

🍁 A hosszú szőrű cicák és kutyák sokszor segítségre szorulnak, hiába gondozzák maguk a bundájukat, sokat javíthatunk a szőrzet állapotán a megfelelő fésű/kefe használatával.

🍁 A bunda gondozása nem csak esztétikai kérdés, bár kétségtelen, hogy a szőnyegbe ágyazódó szőröcsomók nem nyújtanak szép látványt. Ha rendszeresen karbantartjuk kedvenceink bundáját, igen sok kellemetlen, nehezen gyógyuló pl. gombás bőrfertőzéstől kímélhetjük meg magunkat és hű társainkat.

🍁 A közösen eltöltött idő pedig rendkívül kellemes hatású a borús estéken, mely tovább mélyíti a gazdival való kapcsolatot.

## Fireology (Facebook)

Szoktál kudarc esetén másokra mutogatni?

A főnökre, a barátnődre, a csillagok állására?

Hogyne, alapvető emberi tulajdonság. Ha szeretnél ettől megszabadulni, egyszerű a dolgod. Gondolj arra, hogy mikor másra mutogatsz, három ujjad még mindig magadra mutat. Ha ezt sikerül tudatosítanod magadban, könnyebben vállalsz felelősséget a dolgaidért.

[Eredeti poszt](#)

Az önbizalom érzése változó, akár egy napon belül is.

Nincs olyan ember, akinek mindenben, mindig ugyanolyan stabilitása lenne.

Ezért ne is várd el magadtól azt! Ha valaki folyamatosan keresi a veszélyeket, a kihívásokat, a kockázatot, lehet, hogy sokkal inkább mániákus, mintsem magabiztos. Ezért ne hibáztasd magad, ha olykor gyengébbnek érzed magad.

A gyerekkori élmények nagyban hozzájárulnak a negatív viselkedési mintáink kialakulásához és ez már olyan messze volt és annyira fájdalmas, hogy észre sem veszed őket.

Azonban felnőttként, megvan a lehetőségünk változtatni ezen!

[Eredeti poszt](#)

## BIORGANIK (Facebook)

### Az útifű maghéjról röviden:

Bizonyára te is hallottad, olvastad már a kifejezést, csak nem biztosan tudtad, miről is van szó, mit is tud az aprócska mag, hogy ekkora a felhajtás körülötte.

Ez egy emészthetetlen rostféle, melyet szokás indiai bolhafű néven is emlegetni. Vízzel, folyadékkal összetalálkozva kocsonyás anyaggá alakul, így amennyiben fogyasztásra kerül a sor, ügyeljünk a kellő folyadékbevitelre. Fogyókúrák, diéták kapcsán sokszor felmerül az útifű maghéj-kúra, mely a bélrendszer tisztító hatásán alapszik.

Azok, akik gluténmentesen táplálkoznak, és maguk készítik a pékárukat, valószínűleg rendszeresen használják a konyhában. Mivel a gluténmentes gabonában nincs siker, az állaga és az elkészítése is jócskán eltér a hagyományos pl.:kenyérkészítéstől. Ekkor lép színre az útifű maghéj, mely állagjavító hatásával segíti munkánkat.

De nem csak mellékszereplő lehet ez az alapanyag, készülhet belőle akár még gyümölcspuding is. 😊

<https://bit.ly/2uAiQE5>

[Eredeti poszt](#)



## Vega kontra vegán

Bizonyára sokaknak okoz fejtörést a napjainkban annyiszor felmerülő kifejezések közti különbség. Pedig nem is olyan ördögösség!

Nézd csak!

Ovo-lakto-vegetáriánus - csak a húst hagyja ki étrendjéből, tojást és tejtermékeket is fogyaszt a zöldség-gyümölcsön túl ☹☹☹

Laktovegetáriánus - sem húst, sem tojást nem eszik, viszont a növényi étrend mellett tejtermékeket is fogyaszt ☹☹

Vegán - csak és kizárólag növényi eredetű ételeket fogyaszt, kerül minden állati eredetű összetevőt (hús, tojás, tejtermék, méz, stb.) ☹

[Eredeti poszt](#)