

## Miniszótár

háziállat: pet / animal de compagnie / Haustier

válik vmivé: to become sth / devenir qch / werden zu etw.

felmérés: study / étude / Studie

bizonyít: to prove / prouver / bestätigen, beweisen

kedvezően hat vmire: to have a positive effect on sth / avoir un effet positif sur qch / etw.  
positiv beeinflussen

gazda: master / maître / Herr

közérzet: well being / bien-être / Wohlbefinden

szenved vmitől: to suffer from sth / souffrir de qch / leiden an etw.

növel vmit: to increase / augmenter / steigern

felmér vmit: to evaluate, have an insight into sth / évaluer / einschätzen

stressz leküzdése: stress management / gestion du stress / Stressbewältigung

apró: little, small / petit / klein, unbedeutend

kivált vmit: to trigger / provoquer / auslösen

megelőz vmit: prevent sth / éviter qch / etw. vorbeugen

kudarc: defeat, failure / échec / Versagen

bosszúság: trouble, irritation / irritation / Ärger

közvetlen: sociable / sociable / kontaktfreudig

## Emberek, állatok...



A legújabb felmérések azt bizonyítják, hogy a háziállatok kedvezően hatnak gazdájuk közérzetére, sőt, egészségére is.

Bizonyított, hogy azok az emberek, akik háziállatot tartanak, ritkábban szenvednek fejfájástól és alvászavaroktól, mint azok, akiknek nincsenek háziállataik. Idős embereknek, egyedülállóknak ajánlják, hogy tartsanak háziállatot, mert így nem érzik magukat feleslegesnek: az állatoknak szükségük van rájuk.

A háziállatokkal való együttélés az érzelmi intelligenciát is növeli. A háziállatok gazdái embertársaik érzelmeit is pontosabban fel tudják mérni, és jobban is tudnak reagálni rájuk. A háziállatok a stressz leküzdésében is segítenek. A mindennapi apró kellemetlenségek kedvezőtlen hatással vannak a hangulatunkra és az egészségünkre, és betegségeket is kiválthatnak. Egy kutya, macska vagy tengerimalac azonban eloszlathatja a rosszkedvet, és ezzel segít megelőzni a betegséget.

S ez még nem minden: egy háziállat a sikertelen párkapcsolat, a munkahelyi kudarccok és más bosszúságok ellen is hatékony "gyógyszer" lehet!

Sőt, a háziállat-tulajdonosok - saját véleményük szerint - közvetlenebbek, életvidámabbak és elégedettebbek, mint háziállatot nem tartó embertársaik!

*Forrás: www.noklapja.hu*