

Kávészünet MAGAZIN

AKCIÓK & ÉRDEKESSÉGEK

**VISSZA AZ
IRODÁBA**

A 4. oldalon »

**2023 – LEGYÉL A
LEGSIKERESEBB ÉVEM!**

A 8. oldalon »

**JANUÁR –
SZABADULNI A KILÓKTÓL?**

A 6. oldalon »

**VEDD FEL
A FONALAT!**

Bővebben a 3. oldalon »

PICKWICK

teák

13%
KEDVEZMÉNNYEL



*Indítsd frissen
a napod!*

Pritt

RAGASZTÓK ÉS
HIBAJAVÍTÓK

13%
KEDVEZMÉNNYEL

*Segítség
a munkában*



*A perfekt
választás*

Perfex

HIGIÉNIAI
PAPÍROK

10%
KEDVEZMÉNNYEL



Vedd fel a fonalat!

Egy újabb évet tudhatunk magunk mögött és rengeteg új lehetőség vár ránk az idei évben is. Az elmúlt évek nem voltak zökkenőmentesek, lassan már kezdjük megszokni, hogy mindig történik valami váratlan. Az ünnepek ismét elteltek, a finom ételek és italok, a családdal töltött idő karácsonykor és a szilveszteri ünnepelés remélhetőleg ismét kellemes emlékeket idéznek fel bennünk.

2023! Kimondani is félelmetes!

Az idő gyorsan telik, nekünk pedig szépen lassan újra vissza kell térni a régi kerékvágásba. A gyerekeket az iskola, esetleg valamilyen edzés vagy szakör várja vissza, minket pedig a munka. A munka elkezdése januárban nem a legegyszerűbb dolog, ezt már mindannyian tudjuk. Kivagyunk pihenve, és teljesen máshol volt a figyelmünk az elmúlt napokban. Ilyenkor okkal merül fel a gondolat, hogy viselkedésünk rázódni valahogyan.

Hogyan rázódjunk vissza a körforgásba a legegyszerűbben?

Készítsük elő a terepet a munkára! Rendezzük össze a munkaterületünket, lépünk be a gépünkbe, gondoljuk át a feladatinkat, írjunk egy feladatlistát, akár napi szinten minden reggel, ami segít összeszedni a gondolatainkat. Nem beszélve arról, hogy egy megfelelő feladat listával növelni tudjuk a koncentrációnkat, ami által a teljesítményünk is ja-

vul. A feladatlistán kívül még annyit tehetünk, hogy megpróbálunk pozitívnak maradni, annak ellenére, ami jelenleg a világban most zajlik. Nem baj, hogyha kikapcsoljuk a tévét és a rádiót, és hogyha nem szeretnénk egy kicsit mostanában a hírekről hallani. Néha szükségünk van egy kis nyugalomra, hogy megfelelően tudjunk dolgozni.

Lehet, hogy a világban most nagyon sokan negatívan tekintenek a jövőbe, mi ennek ellenére továbbra is próbáljuk megőrizni a hitünket és mindenből a lehető legtöbbet kihozni. Ahhoz, hogy könnyebben visszarázódhass, tudjuk, hogy megfelelő munkaeszközök és megfelelő munkakörülmények kellenek. Mi továbbra is rengetek munkát fogunk abba fektetni, hogy Te a lehető leggyorsabban tudj dolgozni akár otthonról, akár az irodából.

Minden, ami a munkához kellhet, ami most eszedbe jut, vagy amire nem is gondoltál, nálunk megtalálod!

Lehet ez kávé, törölköndő, billentyűzet vagy csak egy jegyzetlomb a feladatlistához, mi 2023-ban is itt leszünk, hogy továbbra is segítsük a munkavégzésedet!! **(TV)**

Az januári kávészünet magazinhoz pedig kellemes böngészést kívánunk!

IMPRESSZUM

Kávészünet Magazin 2023/01

Kiadó: VECTRA-LINE Plus Kft (1165 Budapest, Újszász u. 45/B), www.vectraline.hu

Kiadásért felelős: Kárpáti Zsolt, ügyvezető

Közreműködők: Magyar Gabriella, Sánta István, Turóczy Vajk, Británszky János, Kárpáti Zsolt

Az esetleges nyomdai hibákért elnézésüket kérjük. Akcióink a készlet erejéig érvényesek.

Vissza az irodába

Imádtuk az ebéd utáni pihenést, az éjszakába nyúló baráti társasozást, evést, ivást! Bár csak tovább tartott volna! Most, hogy véget ért ez az idillikus pár nap, s az ünnepi időszakot felváltja a korán kelés, a hideg reggelek s az irodai környezet.

Hogyan szokjunk vissza, a lehető legkönnyebben?

1. Dekoráció

Kezdjük azzal az első munkanapot, hogy le-szedjük a karácsonyi dekorációt, helyette kitűzzük a 2023-as üzleti céljainkat! Ugyanis, ami le van írva - pláne, ha napi szinten látható helyen van - az tízszer valószínűbb, hogy teljesül, mint az a cél, amiről csak beszélünk!

2. Célok

Ha már szóba kerültek a célok, fontos, hogy az első napokban ülünk le és írjuk meg az idej céllistát! Le-gyen benne a munkahelyi célokon kívül magánjellegű is!

3. Rend

Tiszta és rendezett környezetben

a munka is jobban megy, csináljunk egy átfogó takarítást és iratrendezést! Kezdjük tiszta lappal - és irodával - az évet! Írjuk össze, hogy milyen írószerekre van szükségünk és rendeljük be őket! A régi, elhasznált vagy akár nem működő tárgyaktól szabaduljunk meg!

4. Lemaradás

Lehet, hogy karácsony alatt nem voltunk teljes mértékben elérhetőek, így előfordulhat, hogy több munka is ránk vár. Ne pánikoljunk a munka mennyiségétől, osszuk be az időnket és kezdjük bele! Próbáljunk meg minél hamarabb utolérni magunkat, és tájékozódjunk a munkánkkal kapcsolatos legfontosabb fejleményekről.

5. Támogatás

Ne vegyünk mindent a vállunkra! A feladatainkban osztozzunk a kollégáinkkal! Illetve, ha éppen mi vagyunk azok, akinek több ideje maradt, akkor ajánljuk fel a segítségünket másoknak is! **(MG)**



Eredményekben gazdag, **BOLDOG ÚJ ÉVET**

kíván a **Vectra-Line** csapata



TALÁLKOZUNK MOGYORÓDON,
AZ ÚJ TELEPHELYÜNKÖN!

Január – szabadulni a kilóktól?

Most, hogy az ünnepek alatt megettünk minden süteményt és megittunk mindent, amit lehet – és azt is, amit nem – így az év első hónapjában elgondolkodhatunk azon, hogy hogyan is oldjuk meg azoknak a felesleges kilóknak a ledolgozását, amit az ünnep napjaiban – heteiben – összeszedtünk.

Sajnos ezek azok az idők, amelyek többnyire nem alkalmasak a szabadtéri sportokra, így leginkább a beltéri eseményeket választjuk, amelyek gyakran tényleg segítenek megszabadulni a zsírpárnáktól. Gyakran, de nem mindig, mivel az utóbbi időben megszoktuk, hogy bőségesen fogyasszunk mindenféle ínycsiklandó ételekből is italokból.

A lemondás

Igazi eredményt hozó megoldás csak egyféle van, amit úgy hívnak, hogy lemondás : azaz lemondás a finomságokról és a bőséges – na jó, legyünk őszinték : zabálásról. Mi mást is tehetnénk? Persze van még lehetőség arra, hogy előmozdítsuk testi és szellemi helyreállításunkat. A január többnyire azon csendes hónapok egyike, amikor nem sok minden történik, a munkahelyi küzdelmeket kivéve persze. Ennek ellenére azért találhatunk olyan programokat, amelyekre érdemes ellátogatni, és amelyek kimozdítanak a testi és szellemi tespedtségből.

Forrált borok Monoron

Aki nehezen bírja a hideget, de mégis a szabadban szeretne tölteni némi időt, látogasson el a Monori Pincefaluba (január 7.), ami

nem mellesleg egy különlegesség, ugyanis egymás mellett 960 db pince található. Jó séta és finom forrált borok várják a látogatókat, persze azért ne próbáljuk ki az összes pincét, de a legfinomabb italokat azért nem szabad kihagyni.

A lovagi torna

Aki ugyan ebben az időpontban inkább látványosságra vágyik, látogasson el Visegrádra, ahol egy valódi lovagi tornát nézhet végig, igaz, nem a szabadban, hanem a barátságosabb fedett körülmények közt, de hát szegény lovagoktól nem várhatjuk el, hogy a januári hidegben csatázzanak egymással.

Török emlék

Egy héttel később még Budapestet sem kell elhagynunk ahhoz, hogy érdekes programot találjunk : egy épületbejárás és előadás kere-

tében megismerkedhetünk Gül baba türbéjének megannyi titkával.

A nagyszabású felújítást követően Gül baba türbéje 2018-ban ismét megnyílt a látogatók előtt.

Ez az emlék az Oszmán birodalom leg-északibb mauzóleuma és nem mellesleg Magyarország egyik legrégebben nyilvántartott műemléke.

Gül baba egy oszmán szerzetes volt, egy valódi bektási derwis, aki nem utolsó sorban költőként is ismertté vált. Műemléke egy nyolcszög alakú kupolás épület, amely eredetileg 1580-ban készült el és 2016-ban kezdték felújítani. A magyar és a török kormány összesen 2,5 milliárd Forintot költött a renoválásra – a látvány önmagáért beszél.

Egy valódi zsidvásár

Ugyan ezen a hét végén érdekes kirakodóvásárt is megtekinthetünk, Kecskeméten ugyanis ekkor tartják a nagy népszerűségnek örvendő Zsibi-piacot, amely számtalan szükséges és szükségtelen dolgot vásárolhatnak össze a látogatók.

Ez a zsidvásár egy biztos pont a Kecskemétiak, de az egész országból érkező érdeklődők

számára, mivel télen-nyáron mindig ugyan azokban az időpontokban várják a közönséget.

A kínálat a használt játékmackótól egészen a régiségek és különlegességekig tart, de nem elhanyagolható a Zsibi-piac büfé-kínálata sem, már ha valaki mégis inkább megtartaná az ünnepi kilókat. Fontos tudni, hogy a piac szombaton és vasárnap is csak délután kettőtől tart nyitva.



Vár a gyulai vár

A visegrádihoz hasonlóan a Gyulai várban is találhatnak olyan élményprogramokat a látogatók, amelyen a régi korok fegyvereivel és azok használatával ismerkedhetünk meg. A várban kiállítás is működik, ahol folyamatosan a tárlatvezetések, szombaton pedig előadást is hallhatunk az 1566-os csatáról. Ugyancsak szombatonként szemtanúi lehetünk az egyre ismertebb és elismertebb solymászművész-bemutatóknak, amelyet szintén a vár falai közt találunk meg.

Aki megéhezik a sok csatától és sólyom-röptetéstől, annak érdemes egy látogatást tennie ugyan ezen a hétvégén a gyulai kolbász-múzeumban, ahol nem csak a gyulai kolbász történetével ismerkedhetünk meg, hanem kolbász-kóstolón is részt vehetünk – remélhetőleg nem a muzeális darabokból. **(SI)**

2023 – legyen a legsikeresebb évem!

Hogyan tervezzük meg életünk eddigi legjobb évét? Egy biztos: a terveken kívül másra is szükségünk lesz!

1. Önbizalom

Az egyik legfontosabb, hogy amit eltervezünk, azt higgyük is el, hogy el tudjuk érni! Hiszen ha csorbult az önbizalmunk, akkor a tervek, csak álmok maradnak, megvalósítás nélkül! Bízunk magunkban, fektessünk az önfejlesztésbe időt és pénzt is! Minden ebbe fektetett energia meg fog térülni!

2. Új skillek

A céljainkhoz többféle képességre van szükség. Amennyiben híján vagyunk az egyiknek, úgy tanuljunk, képezzük magunkat egészen addig, amíg meg nem szerezzük a szükséges tulajdonságot hozzá!

3. Életkedv

Bizonyára előfordult már velünk is, hogy ha kirobbanó formában voltunk, akkor minden

kicsit jobban, könnyebben ment. Sajnos az ellenkezője is igaz - erre szokták mondani, hogy a baj, nem jár egyedül! Hiszen ha rossz a kedvünk, akkor tele vagyunk negatív gondolatokkal, félelmekkel és sajnos így azt vonzzuk magunkhoz. A feladat anynyi, hogy boldogan, örömmel töltsük a hétköznapijainkat, így nem csak a kedvünk, hanem az egész életünk is jobb és sikerebb lesz!

4. Tervek

Tervezés nélkül kevés az esély, hogy sikerek leszünk. Hiszen a terv, egyfajta útmutatóként szolgál, általa látjuk a következő lépéseket és ez ad erőt, a mindennapokhoz, hogy újra elvégezzük azt a sok munkát, amivel végül elérjük a hőn áhított célt! Tehát készítsuk el a 2023-as tervet, amibe kapjanak helyet a munka melletti magánjellegű célok is!

5. Pihenés

Hogy jön ez a célokhoz? A kutatók felismerték, hogy az őrült munkatempó, a napi 16 órás munkák könnyen kiégéshez vezethetnek. Éppen ezért legalább annyira fontos a pihenés beiktatása is, mint maga a céltervezés. Legyen éves szinten betervezve a nyaralás, a kisebb wellness hétvégékkel együtt. Majd ne felejtjük el a hétköznapijainkba is becsempészni a barátokkal, családdal töltött időt, ezen kívül a sportot, meditációt és az énidőt is! **(MG)**



2 SZÍNES ÉS EGÉSZSÉGES SMOOTHIE

Az újévi fogadalmakból toplistás a következő három:

- **Idén lefogyok!**
- **Idén sokkal egészségesebben eszem!**
- **Idén több gyümölcsöt és zöldséget fogyasztok!**

Amennyiben elkészítjük ebből a 2 smoothie receptből az egyiket, azonnal kipálhatjuk mindhárom fogadalmat! Extra bónusz, hogy ha ezekkel a színes italokkal kezdjük a napot, máris megvan a napi vitamin bevitelünk is!

MÉREGTELENÍTŐ ZÖLD SMOOTHIE:

- 3 zöld alma
- 2 marék spenót
- 1 citrom kifacsart leve

ENERGETIZÁLÓ SMOOTHIE:

- 1 banán
- 2 alma
- 1 narancs kifacsart leve
- 0.5 répa
- 0.5 mangó



Újévi fogadalmak

Bármilyen fogadalmat is tettünk az új év első pillanataiban, ha visszatértünk az ünnepi szabadságról mi mást is tehetnénk munkánkban, mint megpróbáljuk lezárni a múltat és felkészülni a jövőre.



Archiváljunk kényelmesen

A múlt, azaz az előző év lezárása legalább olyan fontos, mint felkészülni az éppen elkezdődő új évre. A digitális korszak ugyan napról napra egyre újabb területeket hódít meg, azonban egyelőre nem látszik annak a gyakorlati valószínűsége, amikor végleg elfelejthetjük a papír alapú nyilvántartásokat. Hihetetlenül hangzik, de a nemzetközi statisztikák szerint az irodai papírfelhasználás nem csak hogy nem csökken vagy stagnál, hanem folyamatosan növekszik, nem kis öröme a papír-kereskedőknek.

Ugyan a digitális világban az archivált anyagok visszakeresése többnyire viszony-

lag egyszerű, de a megfelelő iratrendező és archiválási módszerek használatával legalább olyan jó rendszert építhetünk ki az egyes dokumentumok visszakeresésére, mint a digitális felületeken.

A különböző irodaszer-kereskedések ezért ilyenkor szoktak kedvezményes iratrendező-akciókat kínálni, ezzel is segítve azt, hogy a tavalyi dokumentumok jól visszakereshetően végre ott végezzék, ahová valók – vagyis az archívumban.

Naptárak a jövőre

Az jövőre, vagyis az új évre való felkészülés persze nem csak az iratok elrendezésével jár, előre is kell tekinteni. A jövőbelátást persze hagyjuk meg az ezzel foglalkozó sarlatánoknak, egy jól felkészült irodának azonban mindenképpen szüksége van egy olyan naptárra, amely megkönnyíti a munkát. Itt persze nem az autószervezetek elengedhetetlen tartozékára, a "csajos" naptárra kell gondolni, hanem olyanra, amely a szervezet vagy vállalkozás működését támogatja. Nehéz volna felsorolni, hányféle naptárt gyártanak a naptár-készítők különböző célokra, de érdemes utánanézni: nem csak a speeditőrök, de mindazok megtalálhatják a megfelelően összeállított vagy kialakított naptáraikat, akiknek szükséges az egyes feladatok előre tervezése. **(si)**

ARCHIVÁLÓ
DOBOZOK ÉS
KONTÉNEREK

15%
KEDVEZMÉNNYEL

*Semmi
nem
veszhet el*

 **Fortuna**
asztali naptárak

10%
KEDVEZMÉNNYEL

*Meg vetted már
az asztali
naptáraidat?*



IPARI
TISZTÍTÓSZEREK

10%
KEDVEZMÉNNYEL

*Indítsuk
tisztán
az évet!*



ÚJÉVI

AJÁNDÉK ÖZÖN

PONTGYŰJTŐ AKCIÓ

Vásárolj február 28-ig
bruttó 40.000 Ft felett és
**válassz értékes
ajándékaink
közül!**



150 000 pont » 55 colos LG LED Smart TV

80 000 pont » TEFAL konyhai robotgép

50 000 pont » 2023 D1 éves autópálya matrica

35 000 pont » TEFAL forrólevegős olajsütő

15 000 pont » 7 részes BERLINGER HAUS késkészlet állvánnyal

10 000 pont » 10.000 Ft értékű LIDL vásárlási utalvány

5 000 pont » 14 db-os PERSIL DUO mosókapszula

