

M E G Ű J U L T !

KÁVÉSZÜNET

MAGAZIN VÁLLALKOZÓKNAK

HOHÓ! VAN-E HÓ A SÍELÉSHEZ?

Hóbiztos terepek Ausztriában

HOGYAN NE HAGYJUK
ABBA A SPORTOLÁST!

ÚJRAÉLED AZ
ORIENT EXPRESSZ

VEZETŐI KOROSZTÁLYOK
TALÁLKOZNAK

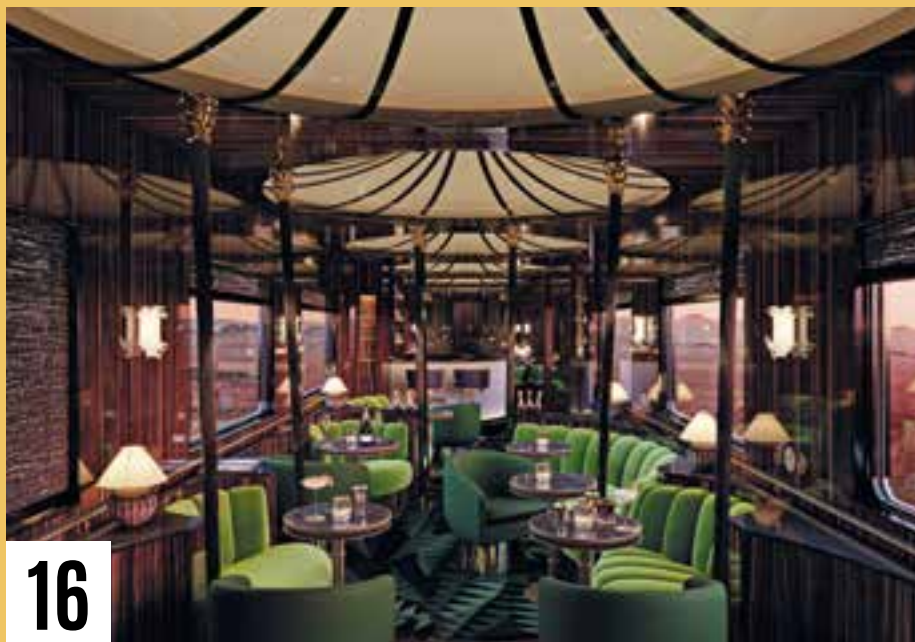
©VECTRA-LINE | 2024. JANUÁR-FEBRUÁR

TUDTAD, hogy

az irodaszereken kívül
az **üzemeltetésben** is
számíthatsz
a Vectra-Line-ra?

- ✓ autózás
- ✓ munkavédelem
- ✓ irodai vendéglátás
- ✓ takarítás
- ✓ csomagolás

VECTRA[®]
LINE
www.vectraline.hu



16

2024 elején újraéled az
Orient Express



24

RECEPT: Diétás (gluténmentes)
sütőtökös brownie



12

NCAP: a kis-áruszállítók tesztje
Vezetéstámogatás és biztonsági felszerelések

TARTALOM

KÁVÉSZÜNET MAGAZIN 2024/01-02 JANUÁR-FEBRUÁR



20

Hogyan NE hagyjuk abba a sportolást!



6

Ho-hó! Van-e hó a síeléshez?
Hóbiztos terek Ausztriában

IMPRESSZUM | KÁVÉSZÜNET MAGAZIN

KIADÓ: VECTRA-LINE PLUS KFT (2146 MOGYORÓD, SZADAI ÚT 10.) **KIADÁSÉRT FELELŐS:** KÁRPÁTI ZSOLT, ÜGYVEZETŐ

KÖZREMŰKÖDŐK: MAGYAR GABRIELLA, SÁNTA ISTVÁN, BRITÁNSZKY JÁNOS **E-MAIL:** Info@vectraline.hu

Az esetleges nyomdai hibákért elnézésüket kérjük.

A legújabb spanyol influencer nem is létezik

A mesterséges intelligencia mindennapi életünk egyre több területére talál utat. Mostanra a divatvilágba is megérkezett – különösen a spanyolországi Barcelonában székelő „The Clueless” ügynökséghez Aitana, a dögös spanyol influencer lány, rózsaszín hajával azért jött létre, mert az ügynökség megrendeléseit tavaly összeomlottak. Rubén Cruz, a „The Clueless” ügynökség tervezője és alapítója a következőket mondta: „Elkezdtek elemezni, hogyan dolgozunk, és rájöttünk, hogy sok projektet felfüggesztettek vagy töröltek rajtunk kívül álló problémák miatt. Gyakran az influencer vagy a modell hibáztatható, nem pedig a tervezési problémák.” Most Aitana a cég legerősebb influencere. Cruz szerint szinte tökéletes alakjával akár 10 000 eurót is lehet keresni havonta. Az átlag azonban 3000 euró.



A Bitcoin és a környezetvédelem

A világ legnépszerűbb kriptovalutájával foglalkozó új tanulmány szerint egyetlen Bitcoin tranzakció ugyanannyi vizet használ fel, mint egy kerti úszómedence.

Becslések szerint 2022-ben a Bitcoin bányászat, amelyet részben új Bitcoinok létrehozására használnak, több mint 1600 gigaliter vizet fogyasztott világszerte, azaz minden Bitcoin tranzakciónál átlagosan 16 000 liter vizet használva.

Ha továbbra is szabályozás nélkül működik, a Bitcoin bányászat vízfogyasztásának pusztán mértéke hatással lehet az ivóvízre, különösen azokban az országokban, amelyek már most is vízhiánnyal küzdenek, beleértve az Egyesült Államokat is – érvelt a Cell Reports Sustainability című folyóiratban szerdán megjelent tanulmány.

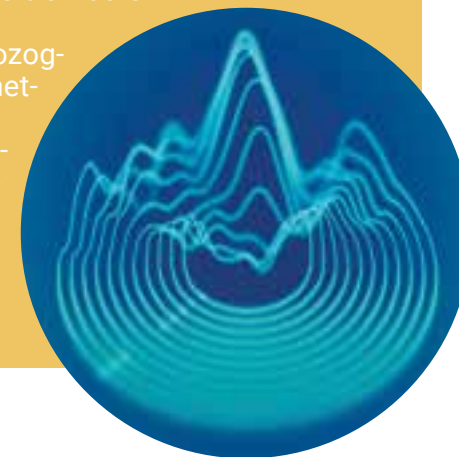


GPS vakoknak és gyengénlátóknak

Egy francia startup olyan alkalmazást fejleszt, amely nagy pontosságú GPS-követés és térbeli „3D hang” segítségével segíti a látássérült emberek közlekedését.

Amikor vakok vagy gyengénlátók megpróbálnak mozogni egy olyan városban, mint Párizs, könnyen eltévedhetnek, amint kilépnek a metróállomásról.

Fiatal francia mérnökhallgatók dolgoznak a probléma megoldásán egy kiterjesztett valóság (AR) navigációs alkalmazás kifejlesztésével, amely azonosítja a számukra legpraktikusabb útvonalat, és „térhanggal” – más néven 3D hanggal – irányítja a felhasználót a helyes útra.



Utcai arcfelismerés az EU-ban - jön a kínai modell?

2023 júniusában az Európai Parlament történelmet írt, amikor megszavazta a közterületeken történő élő arcfelismerés teljes betiltását.

Az új mesterséges intelligenciáról szóló törvényjavaslat révén az EU megakadályozhatja, hogy a vállalatok és a hatóságok sétáló vonalkódként kezeljenek minket. Az uniós kormányok nyomása azonban azzal fenyeget, hogy ezt a lehetőséget George Orwell rémálmaivá alakítja.

Kínában már működnek azok a rendszerek, amelyek kültéri kamerákkal egyszerre több ezer ember arcfelismerését és azonosítását tudják elvégezni – és használják is a rendszert akadálytalanul.

Az EU teljes arcfelismerésének törvénye komoly kereszt-tűzbe került azzal, hogy az uniós jogalkotók a mesterséges intelligencia törvény kapcsán azon vitatkoznak, hogy mekkora mozgásteret adjanak a rendőrségnek a nyilvános arcfelismerés használatára.





Gastein mindent kínál,
amire egy síelő szíve vágyik

Ho-hó! Van-e hó a síeléshez?

Hóbiztos terepek Ausztriában

*Az utóbbi években erre a kérdésre
többnyire a „nem” volt a válasz,
és a sí-sport hazai szerelmesei
sokat utaztak, hogy hóbiztos
terepet találjanak. Most három
olyan területet mutatunk itt be,
amelyek Ausztriában kínálják
a legmagasabb hóbiztonságot.*

Gastein

A Gastein téli sportok régiója a Ski Amadé-ban mindent kínál, amire egy síelő szíve vágyik. Több mint 200 kilométernyi tökéletesen ápoltság várja a sport szerelmeseit a környék négy sí-hegyén. A kényelmes családi pályáktól a mélyhavas pályákig – itt mindenki megtalálhatja a kedvére, és persze sítudásának megfelelő terepeket.

Bad Hofgasteinben a síelőket a faluból sibuszok szállítják a liftekhez, megállója a központban, illetve az apartmanok közvetlen közelében található, így

Hochkar a Göstlingeni
Alpok legmagasabb csúcsa



a sí-turistáknak nincs szükségük saját autóikra, azok biztonságosan parkolhatnak az egész téli sí-szünet alatt.

A síbusszal néhány perc alatt juthatunk el a nemrég megnyílt Schlossalmbahnhoz - onnan „non-stop a csúcsra” - vagyis 6 perc alatt több mint 2000 méter magasan és a síterület közepén lehetünk. Innen szabad a választás – a Schlossalmon maradni, vagy leereszkedni az Angertalba, hogy azután újra felfelé, a Stubnerkogelre vezessen az út – mindenki választhat, ahogy tetszik. A pályák szélén mindig vannak rusztikus síkunyhók, a hűtték, amelyek megállásra és szórakozásra csábítanak.

Hochkar

1808 m tengerszint feletti magasságával a Hochkar a Göstlingeni Alpok legmagasabb csúcsa az alsó-ausztriai-stájer határon. A hegység nyugatról Dürrensteinig (1878 m) húzódik, és az Ybbstal-Alpok hegycsoport része.

A Hochkar – Göstling síterület a Scheibbs kerületben fekszik, (Ausztria, Alsó-Ausztria, Mostviertel), azaz viszonylag közel van Bécshez, így a hazai sízők számára is könnyen elérhető. Összesen 19,2 km hosszú sí pálya áll a sízők rendelkezésére síelésre és snowboardozásra. A pályákon 8 lift szállítja a vendégeket a téli sportok területére, ami 1380-1808 m tengerszint feletti magasságban található. Ez biztosítja, hogy a tél minden napján megfelelő mennyiségű és minőségű havat találhassunk rajta.

Modern felvonók, gyerektérlet, szórakoztató pálya „Route 99” és freeride változatok: a Hochkar síterület abszolút multi talentum. Itt a síelés olyan változatos, amennyire csak lehet. Az Alsó-Ausztria déli részén található téli sportok területe szokás szerint számos hegyi kunyhóban is kínál kulináris élvezeteket.

A magas szintű hóbiztonságot természetesen egy modern hókészítő rendszer is támogatja - így

semmi sem áll a síelés útjában a Hochkaron december elejétől április végéig.

Turracher-Höhe

A Turracher Höhe egy kicsi, finom síterület Karintia és Stájerország határán. A síterület 36 pályából áll, 16 felvonóval. (négy 6 személyes ülőlift, 1 kombinált felvonó, 2 ülőlift, 8 húzólift, 1 kötéllift) összesen 43 kilométer hosszan változatos, különböző nehézségi fokú lejtő áll rendelkezésre. A síterület fő hegye a 2205 méter magas Kornock.

A terepen kiváló sípályák találhatók, kiemelkedő magasságban. Modern és kényelmes felvonók és liftek. A síelőket a lehető legjobb hóviszonyok várják, nem utolsósorban a terület kiterjedt hókészítési lehetőségeinek köszönhetően. A gondosan kiépített lejtőkön rengeteg a hely, mindenki megtalálhatja a saját tudásának legjobbban megfelelő pályát és lesiklási ritmust. És ehhez jön még a vendéglátók számos apró kényelmi szolgáltatása a síterületen, amelyek együtt teremtik meg a téli pihenés kiemelkedő minőségét a Turracher Höhén.

A Turracher Höhe változatos - mint síterület kezdőknek és igazi profiknak, carving szakértőknek és snowboardosoknak, mert mind-egyiknek bőven van hely a kiterjedt pályákon. A terület sokszínűsége a sízésnél sokkal messzebbre mutat: sífutás, korcsolyázás, téli túrázás, hótalpas, curling. (SI)



Turracher Höhe, ahol
a síelőket a lehető legjobb
hóviszonyok várják

Program ajánló

Tokaji zsidobongás - régiségpiac és zsidvásár **Január 13.**

2024. január 13-án, másodszor szervezik meg a Tokaji ZSIDobongás - Régiségpiac és Zsidvásár nevezetű eseményt Tokajban a Nagy Parkolóban (Bonchidai Csárda és a Gólyafészek Étterem parkolójában). A zsidvásáron minden kapható, amit sokáig rejtegettek a pincében vagy a padláson – aki elég ügyes és szemfüles, akár komoly értéket is vásárolhat itt!



Vince-napi nyitott pincék - Vince-napi borünnep Balatonfüred- Január 20.

Vince-napi borünnep Balatonfüreden. A Balatonfüred-Szőlősi Hegyközség borászatai pincelátogatásokkal, borkóstolókkal és borkorcsolyákkal várják a vendégeket. A szezonnyitó, hagyományos ünnepségen pedig megrendezik az elmaradhatatlan Vince-napi szőlővessző áldást. A programon részt vesznek a hegyközség pincéi és pincészei, előzetes bejelentkezés nem szükséges, belépődíj nincs.

Kocsonya és forralt-bor napok Velence Február 2 - 4.

Mindenki, aki szereti a kocsonyát, a disznótoros ételeket, a kürtőskalácsot, churrost, buborék gofrit, házi kolbászokat és édességeket, megtalálja itt őket a legnagyobb változatosságban. És persze mi más illik legjobban finom ételekhez a hideg februári napokban, mint a forralt bor, pálinka és más finom italok? Február elején egy igazi gasztro élménnyel lehetünk gazdagabbak a Velence Korzón, ahol új barátokra is találhatunk.

Szerelmes Füred futóverseny Február 11.

Versenyközpont: Vitorlás tér – Kisfaludy Galéria

A Szerelmes Füred nem csak Füred szerelmesjeinek szól – ez egy olyan páros futóverseny, ahol a szerelmespárok alkotnak egy



csapatot. Előbb a fiúk teljesítik a kijelölt távot, majd a váltást követően a lányok futnak a célig. Ám a Szerelmes Füred már nem csak páros futóverseny, hiszen gondoltak azokra is, akik nem rendelkeznek párral, de szívesen vesznek részt ezen a jó hangulatú és különleges rendezvényen, ezért a párok versenye előtti "párkereső" azaz szingli futamra is várják lány és fiú, nő és férfi futókat. A regisztráció, jelentkezés korlátár megkötése nélküli.

Fonyódi kolbászfesztivál Városi Sportcsarnok **Február 9. - 11.**

Fonyódi Kolbászfesztivál - a téli Balaton legnagyobb gasztronómiai eseménye 2024. február 9-11. között már 14. alkalommal rendezik meg a gasztro-kultúrának ezt a speciálisan hazai jellegzetesség-

gét. Lesz itt minden, mi szem-szákak ingere, a látogatók akár a kolbásztöltés sok figyelmet igénylő feladatait is kipróbálhatják, de aki csak enni akar, az sem marad éhes, az egészen biztos.

Dunakeszi Mindmegezi toroskáposzta- és böllerverseny Dunakeszi, Katonadomb Február 17.

Mindegy, hogy csapatban, főzőmesterrel vesz részt a versenyen, vagy csak látogatóként, egyvalami biztos: innen senki nem megy el korgó gyomorral. Ott lesz Dunakeszi város önkormányzata is: sütni, főzni fognak az önkormányzat munkatársai. A résztvevő csapatok száma korlátozott, a résztvevő éhes látogatók száma azonban nem – csak a jó étvágyat kell magunkkal hozni! (SI)



NCAP:

a kis-áruszállítók tesztje

Vezetéstámogatás és biztonsági felszerelések

Sokaknak biztosan ismerős az NCAP neve, ők az a szervezet, amelyik az autók biztonsági- illetve töréstesztjeit végzi, és teszi közzé az eredményeket azért, hogy megismerhessük a legbiztonságosabb autókat a piacon.



forrás: Ford in Europe GmbH

Elkerülni a baleseteket

A COVID utáni korszakban, ahogy a házhozszállítás új szokássá válik, az új kisteherautók száma az európai utakon 23%-kal nőtt a járvány előtti szinthez képest. Míg a kisteherautóknál nem feltétlenül nagyobb a balesetek aránya, mint a többi járműnél, a balesetek, amelyekben részt vesznek, általában súlyosabbak az ütközőpartner számára, és túlsúlyban vannak a halálesetek és a súlyos sérülések. Mivel a legtöbb ilyen furgonbaleset a városi területeken történik, a veszélyeztetett úthasználók védelme a legfontosabb. Az Euro NCAP 2020 óta tesz közzé biztonsági értékeléseket a kisteherautók biztonsági felszerelésével kapcsolatban. Idén az Euro NCAP együttműködik a What Van? szervezettel, amely az Egyesült Királyságban egyéb tevékenysége mellett díjazza a furgonbiztonságot is. Az Euro NCAP a napokban kihirdette az 2024-es Biztonsági Díj első tíz helyezettjét.

A teszt lényege

Az Euro NCAP célja, hogy jobb tájékoztatást nyújtson a kisteherautók vásárlóinak, legyen szó egyéni kereskedőről vagy több ezer járművet rendelő flottáról. Az ütközésbe kerülő járművek költségei és az ütközés következményei csökkenthetők a lehető legbiztonságosabb járművek üzemeltetésével, ami magasabb termelékenységget, a hírnévkoc-



forrás: Ford in Europe GmbH

A győztes

A teszt abszolút győztese a 2023-as Ford Transit Courier, ez az a kisteherautó, amelyik a legtöbb biztonsági felszerelést kínálja. Jellemző, hogy a Ford platinum díja 93%-os eredményt jelent, míg a második helyen végzett Fiat Ducato 63%-ot, illetve a sor végén álló, de díjazott VW Crafter 40%-ot ért el a teszten. Fontos megjegyezni, hogy ez nem törésteszt, hanem a minőségi vezetéstámogató kiegészítők elérhetőségét vizsgálták.

kázat csökkenését és kedvezőbb biztosítási díjakat eredményez.

Az eredmények

Az Euro NCAP az európai piac kisteherautóinak körülbelül 95%-át tesztelte a kisebb, személygépkocsi-alapú N1-es kisteherautóktól a nagyobb, 5 tonnáig terjedő ösztömögű N2-es kategóriájú furgonokig. Az idei What Van? 2024-es díjakat azok a kisteherautók kapták, amelyek óriási lépéseket tettek a biztonság javítása terén. Az alábbi listában található minden furgon Platina, Arany vagy Ezüst minősítést ért el az Euro NCAP szigorú és független biztonsági értékelése alapján. A díj odaítélésekor a kisteherautókat

piaci elérhetőségük, a biztonsági rendszerek alapfelszereltsége és az opcionális felszereltség, az ár-érték arány, valamint a kategóriájában vezető biztonsági tel-

jesítményük alapján értékelik és értékelik.

A díjazott kisteherautók ABC sorrendben a következők (zárójelben a modell gyártásának kezdete):

Fiat Ducato – (2022) Arany 63%

Ford Transit – (2021) Arany 60%

Ford Transit Courier – (2023) Platina 93%

LEVC VN5 – (2020) Ezüst 50%

Mercedes-Benz Sprinter – (2018) Ezüst 52%

Mercedes-Benz Vito – (2014) Ezüst 48%

Nissan Primastar – (2022) Ezüst 40%

Renault Trafic – (2014) Ezüst 40%

VW Crafter – (2017) Ezüst 40%

VW Transporter – (2019) Ezüst 43%



Vezetői korosztályok találkoznak



A Y korosztály egyre több tagja (lásd keretes írásunkat) mára jutott oda, hogy valamilyen vezetői szerepet töltsön be egy vállalatnál - beilleszkedve és együttműködve az Z, az X és Boomer korú vezetők közé. Milyen pozitív vagy negatív eredményeket hoz létre a négy korosztály együttműködése - erre próbáltak választ kapni a Bradley Egyetem amerikai kutatói egy nemrég megjelent tanulmányukban.

Korosztályos meglepetések

Mielőtt valóban elkezdné az interjú, a fiatal szakember két dolgot szeretne tisztázni: tud-e dolgozni távolról heti négy napot? És hány nap lesz a vakáció? A HR-menedzser enyhén szólva ingerült. Azt válaszolja a jelentkezőnek, hogy jót tenne a képzésnek, ha ő is személyesen ott lenne. És hogy 25 szabadságnap

van. A jelölt ezután összehajtja a mappáját, és azonnal befejezi a beszélgetést.

A történet hazai, de a jelek szerint a Z generáció másképp gondolkodása világszerte borzolja a HR-esek kedélyeit, akik felteszik a kérdést: hogy lehet együtt dolgozni ezekkel a Z generációs emberekkel?

Ütközés

Az Y generáció csoportja egyre gyakrabban tölt be vezető pozíciókat a gazdaságban. Az ebbe a csoportba tartozók egyfajta ütközöt jelentenek a kiégés fogalmát megalkotó, magas munkabírási generáció és a legfiatalabb Z generáció tagjai között. És akik olyan szavakat tanítanak az idősebbeknek, mint az „én-idő”. Akik tisztában vannak a munkaerőpiacon elfoglalt erős pozíciójukkal és kevésbé vágnak többletmunkára. Este vagy hétvégén ne akarj e-mailekre választ... De felettük van egy vezetői csapat a cégben, amely gyakran pontosan ezt várja el.

A kutatás

A Bradley Egyetem amerikai kutatói tanulmányukban a millenniumi – Y generációs – középvezetők vezetői stílusát vizsgálták. Tanulmányukban hangsúlyozták, hogy - bár az Y generáció egyre fontosabb szerepet tölt be a vállalatoknál - kevés az empirikus kutatás a generáció viselkedésével és vezetői gyakorlatával kapcsolatban. A tíz-tizenöt évvel ezelőtti tanulmányok pedig még arról szóltak, hogy a Boomerek és az X generáció hogyan vezetheti az akkoriban lázadónak tartott millenniumosokat.

A kutatók felméréseik során nagyjából a következő következtetésekre jutottak: az Y menedzserek ismerik a rendszeres

visszajelzés fontosságát, jól tudják menedzselni a virtuális csapatokat, és többre értékelik az együttműködést, mint a versenyt.

Egy 2018-ban közel 100 Z generációba tartozó fiatal szakember bevonásával végzett kvalitatív felmérés során a kutatók azt találták, hogy a fiúk nagyra értékelték a tisztességes, magabiztos és nyitott vezetői stílust. A megkérdezettek háromnegyede úgy nyilatkozott, hogy szívesebben venne egy Y generációs menedzsert, mint egy Baby Boomert vagy X generációsat.

Az Y generáció mint közvetítő

A kutatás egyik eredménye bemutatja, hogy a vezető pozícióban lévő Y emberekre „nagyon-nagyon nagy közvetítői feladat vár”. Egyrészt a szakmai tevékenységet vonzóvá kellene tenni a Z generáció számára, másrészt azonban a baby boomerek által elvárt feltételeknek is meg kell felelni, illetve képesnek kell lenniük a nemzedékek közötti kapcsolatteremtésre. Meg kell mutatniuk, hogy hogyan működik a munka és ők mivel járulnak hozzá a fejlődéshez. És mindközben nem szabad elfelejteni azt, hogy a baby boom korúak hihetetlen mennyiségű tapasztalati tudással rendelkeznek. Ha úgy távoznak a cégtől, hogy ezt nem adják tovább a fiatalabb generációknak, azt nagyon nehéz lesz kompenzálni. (SI)

Generációk

A Boomerek

A Baby Boomer (1946-1964) korosztály a legidősebb generáció a munkaerőpiacon. Ezekben az években volt a legmagasabb a születési arány, innen ered a név.

X generáció

1965 – 1979 között születtek. Már megélték néhány dolgot: krízis, technológia-váltás, környezeti katasztrófa, munkanélküliség.

Y generáció

Az Y generáció, más néven Millenniumi generáció, 1980 és 1995 között született. Ők az első csoport, amelyet digitális bennszülötteknek tekintenek.

Z generáció

Néhány éve lépnek be a munkaerőpiacra: Z generáció tagjai 1996 és 2010 között születtek. Kiskoruktól kezdve az internet mellett nőttek fel, és a digitális média a kezdetektől fogva alakította életüket.



Újraéled az Orient Express

Az Orient Express név szimbolizmussal bír. Bármely termék vagy szolgáltatás, amely az „Orient Expressz”-szel azonosítja magát, egy olyan vasúti szolgáltatás valós és képzelt történetéből kölcsönöz, amely még mindig izgalmas és rendkívüli.

Az eredeti

Több mint 130 éve annak, hogy egy gőzmozdony és egy rövid vasúti kocsik sor két nagyon eltérő kultúra összekapcsolására vállalkozott: Isztambul, az Oszmán Birodalom fővárosa és Párizs a Belle Époque fővárosa között.

Nem csoda, hogy az Orient Expressz név használatát a marketingesek, szerzők, filmesek, tervezők és utazási szolgáltatók igencsak megkedvelték, és előszeretettel használják.

Persze, leginkább jogosulatlanul, mivel ez a név az SNCF, Franciaország nemzeti állami tulajdonú vasúttársasága tulajdonában van, számos eredeti Wagon-Lits kocsival együtt, amelyeket a történelmi Orient Express vonatokhoz építettek az 1920-as/1930-as években.

A legújabb történet

Sok év telt el az indulás óta, és több vállalkozás is használja az Orient Express nevet, de az igazi, ere-

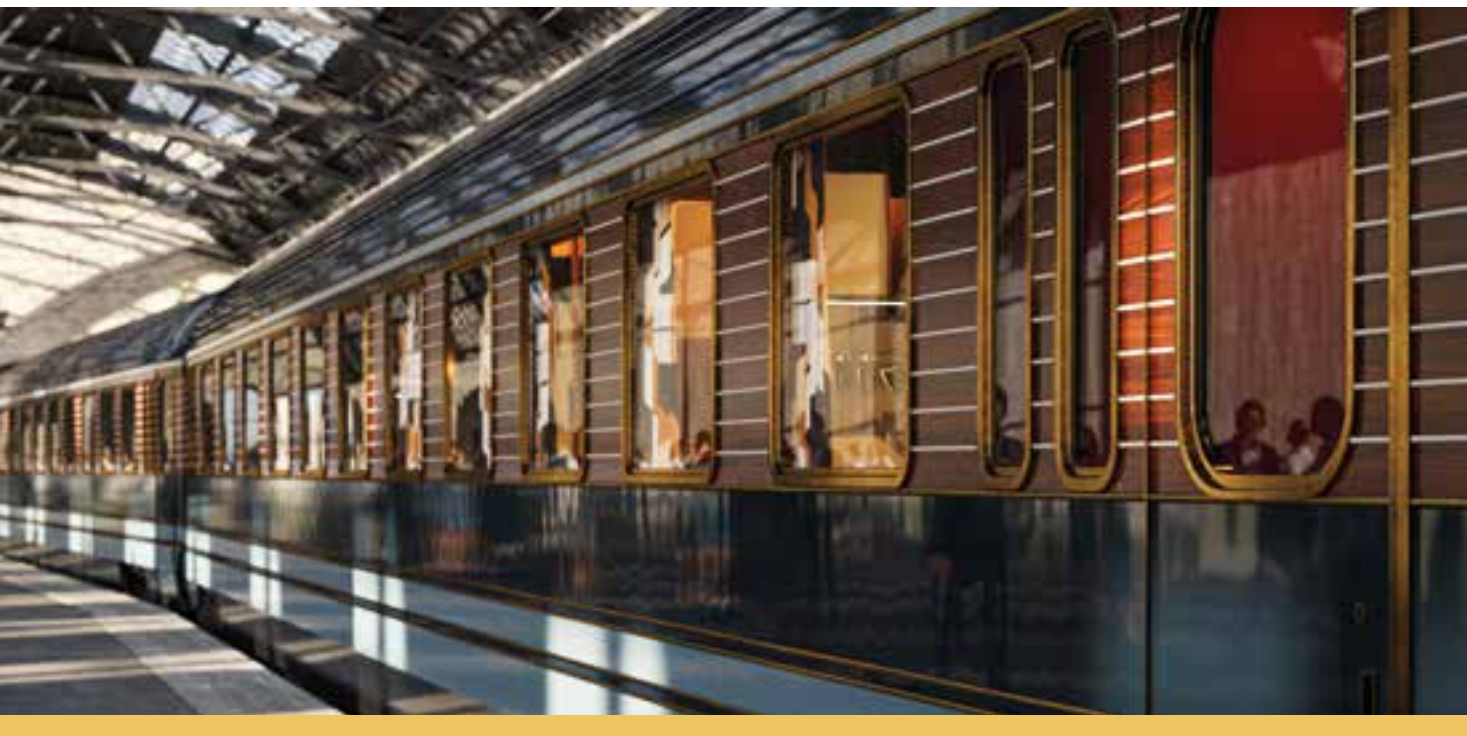
deti Orient Express 2024 év elején indul újra útnak – nem utolsó sorban a párizsi olimpiának köszönhetően.

A tulajdonos elhatározta, hogy a jelentős eseményre újra elindítja a híres vonatot, aminek érdekében összeszedték a még elérhető eredeti kocsikat, hogy felújítsák és újra üzembe állítsák.

Az SNCF Maxime d'Angeac építész bízta meg egy fontos és történelmi küldetése, nevezetesen arra, hogy indítsa el az Orient Express újjáélesztését, szublimációját és kiterjesztését a Nostalgie-Istanbul-Orient-Express dekorációjának újraértelmezésével. Az első kocsik restaurációjának befejezését a legjobb francia kézművesekkel együttműködve képzelték el, így teremtve meg az Orient Expressz új bájait.

Újratervezett elegancia

Maxime d'Angeac építész visszahozta a legendás vasutat az életbe, a szenzáció visszatér egy vadozatú vonatkonceptió megálmodásával. Kortárs elképzelése a luxusról és az extrém kényelemről



ugyan újszerű, de közben tiszteleg az Orient Expressz klasszikus hagyatéka előtt.

Az újraéledés eredményeképpen 17 eredeti, legendás Orient Express kocsi fedélzetén léphetnek vissza az utazások résztvevői az 1920-as és 1930-as évek kivételes dekorációi közé, egy modernizált, minden kényelmi elképzelésnek megfelelő környezetben.

Az Accor és az Orient Express

Az SNCF, az Orient Express márkanév birtokosa, együttműködve az Accor szállodalánc hálózattal, egy új márka kialakításán munkálkodik, amely nem áll meg a klasszikus vonat működtetésénél, hanem a stílus és elegancia kiváltságosaként több szállodát is összekapcsol luxus vendégeinek kiszolgálására. Az első ilyen szálloda az Orient Express La Miner-

va Rómában nyílik meg 2024 első félévében, majd nem sokkal később, még ugyan ebben az évben az Express Palazzo Donà Giovannelli Velencében, illetve további projekteket Rijádban jelentettek be.

Az új fejlesztésekkel együtt a Nostalgie-Istanbul-Orient-Express elindításával az Express La Dolce Vita egy teljes univerzumot alkotva üdvözli majd első utasait a fedélzetén, így az Orient Express utazói teljes ultra luxus utazási élményt kapnak majd.

Az Accor a világ vezető vendéglátó csoportja, 5300 munkavállalót alkalmaz, több mint 110 országban közel 10 000 ingatlannal rendelkezik, az iparág egyik legváltozatosabb csoportja, teljes mértékben integrált vendéglátási ökoszisztémával, amelyek felölelik a teljes vendéglátói vertikumot, a luxustól a gazdaságosig. (SI)



forrás: SNCF-Accor Orient Express

Hogyan NE hagyjuk abba a sportolást!



Január elején tele vannak az edzőtermek, majd nagyjából 3 hét után elfogy a lelkesedés, s ismét csak a megszokott arcokkal találkozunk. Mit tegyünk azért, hogy megmaradjon a motiváció?

Célok kitűzése:

Határozzunk meg reális, elérhető célokat, és tartsuk szem előtt azokat! Az elérésükhöz vezető folyamat izgalmas és motiváló lehet.

Edzésnapló vezetése:

Kövessünk egy edzésnaplót, ahol rögzíthetjük az elért eredményeket és fejlődést. Ez segít látni a haladást, ami további motivációt jelent.

Edzőtárs:

Keressünk egy edzőtársat, aki

ugyanolyan célokat tűz ki maga elé, mint mi és így támogatni tudjuk egymást! Az együtt töltött idő motiváló lehet, és könnyebbé teszi a rendszeres mozgást.

Időszakos pihenők:

Időnként fontos lehet egy kis pihenőt tartani. Ez segíthet elkerülni a túledzettséget és az égési szindrómát.

Változatosság:

Ha elkezdjük unni, akkor se hagyjuk abba az edzéseket, hanem változtassunk azokon! Próbáljunk ki új sportokat, edzésformákat, vagy változtassunk az

intenzitáson és az edzésidőn. Így elkerülhetjük a monotonitást és fenn tarthatjuk az érdeklődést.

Rugalmas időbeosztás:

Keressünk olyan időpontokat az edzésre, amiket könnyedén be tudunk illeszteni a napi rutinba! Ha a napirendünk rugalmas, könnyebb lesz fenntartani az edzéseket.

Örömforrás keresése az edzésben:

Találjuk meg azokat az edzésformákat, amik valóban élvezetesek számunkra. Ha örömeinket leljük az edzésekben, valószínűbb, hogy hosszú távon is kitartunk majd.

Pihenés és regenerálódás:

Fontos, hogy a testünknek elég időt adjunk a pihenésre és regenerálódásra is! Ne csak az edzésekre, hanem az egészséges életmódra is koncentráljunk!

Új kihívások keresése:

Keressünk új kihívásokat, amik motiválók, de mégis elérhetőek számunkra. Ez frissességet vihet az edzéseinkbe.

Belülről jövő motiváció:

Keressük meg azokat a belső motivációkat, amik miatt elkezdtük anno az edzést! (BG)





Digitális nagytakarítás - 6 lépésben

Az év kezdete talán az egyik legjobb alkalom arra, hogy elkezdjünk "sepregetni" a digitális házunk táján is. Íme egy kis segítség a hogyanhoz:

#1 E-mailek rendezése

Kezdjük a felesleges e-mailek törlésével. Rendezzük át a fontos üzeneteket mappákba vagy címkékbe! Lehetőség szerint iratkozzunk le a nem kívánt hírlevelekről.

#2 Fájlok és dokumentumok rendszerezése

Nézzük át a dokumentumokat és fájlokat, és töröljük azokat, amelyekre nincs már szükség. Rendezzük be a fájlokat logikus mappastruktúrába! A fontos fájlokat másoljuk le külső tárolóra biztonsági másolat készítés céljából!

#3 Digitális eszközök takarítása

Tisztítsuk meg a számítógép és a mobil eszközök tárhelyét! Frissítstük a szoftvereket és alkalmazásokat! Töröljük azokat az alkalmazásokat, amelyeket már nem használunk!

#4 Jelszókezelő frissítése

Módosítsuk a fontos jelszavakat, és használjunk erős, egyedi jelszavakat minden fiókhoz. Ellenőrizzük a jelszókezelőt és frissítsük az elmentett jelszavakat!

#5 Online jelenlét ellenőrzése

Nézzük át a közösségi média profiljainkat és frissítsük az információkat! Ellenőrizzük az online fi-

ókjaink biztonságát, és változtassuk meg a jelszavakat, ha szükséges.

#6 Digitális fogyasztás csökkentése

Figyeljünk tudatosan a digitális tartalmak fogyasztására! Töröljük vagy szervezzük át azokat, amelyek nem szolgálják az aktuális célokat. Szűkítstük le a hírlevelekre, értesítésekre való feliratkozásokat! (BG)

Miért fontos a célkitűzés?

"A legtöbb ember túlbecsüli, mire képes egy év alatt, és alábecsüli, mire képes egy évtized alatt." (Bill Gates)

Írányt mutat

A célkitűzés segít meghatározni, hogy merre haladunk az életünkben vagy egy adott projekt során. Ezáltal írányt mutat, és lehetővé teszi, hogy tudatosan tervezzük meg tevékenységeinket.

Mérhetőség és értékelés

A célok mérhetőek és értékelhetőek, így képesek vagyunk nyomon követni előrehaladásunkat. Ez lehetővé teszi számunkra, hogy idővel kiértékeljük, mennyire közelítünk a kívánt eredményekhez, és szükség esetén módosítsuk a tervünket.

Motiváció forrása

A célok felállítása inspirációt és motivációt szolgáltat. A kitűzött célok eléréseért való erőfeszítésünk és kitartásunk növeli a belső motivációt, ami segít a nehézségek leküzdésében.

Szervezési képességek fejlesztése

A célok kitűzése és az azok eléréséhez szükséges tervek készítése fejleszti a szervezési képességeket. Ezáltal hatékonyabban tudunk dolgozni és kezelni az élet különböző területeit.

Életcél és értékrend kialakítása

A célkitűzés lehetőséget ad arra, hogy átgondoljuk, mi az, ami valóban fontos számunkra az életben. A célok segítenek az életcél és az értékrend kialakításában, és olyan tevékenységekre ösztönöznek minket, amelyek összhangban vannak ezekkel az értékekkel.

Hatékonyabb időmenedzsment

A célok segítenek időnket hatékonyabban kezelni. Ha tudjuk, mit akarunk elérni, könnyebben prioritást tudunk adni feladatainknak, és elkerülhetjük az időpazarlást. (BG)

Diétás sütőtökös gluténmentes brownie

hozzávalók:

- ✓ 40 dkg sült sütőtök
- ✓ 5 dkg barna cukor
- ✓ 10 dkg étcsokoládé
- ✓ 5 dkg burgonyakeményítő
- ✓ 5 dkg cukrozatlan kakaópor
- ✓ 1 teáskanál sütőpor
- ✓ 2 tojás
- ✓ 1 kávéskanál fahéj
- ✓ 1 csipet só
- ✓ Vanília esszencia - *elhagyható*



Az ünnepek után sokaknál beköszönt a diéta időszaka. Ami nem kell, hogy unalmas és desszertektől mentes legyen. Ez a sütőtökös brownie nem tartalmaz lisztet, s ha vegán csokit teszünk bele, akkor laktózmentesen is el tudjuk készíteni.

elkészítés:

A sült tökről leszedjük a héját, majd beletesszük egy tálba. Közben gőz fölött a csokit felmelegítjük, majd a tojásokkal, a cukorral és a vanília aromával hozzátesszük a tökhöz és egy robotgép segítségével elkeverjük. Közben a száraz hozzávalókat (burgonyakeményítő, cukrozatlan kakaópor, sütőpor, só, fahéj) összekeverjük, s lassan a sütőtökös masszához adagoljuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, 180 fokon, 30 percig sütjük.



Képünk illusztráció

Fogadalmak helyett rendszerek:

Ahelyett, hogy hagyományos újévi fogadalmakat tűznénk ki, próbáljunk meg rendszereket bevezetni az életünkbe! Ezek olyan struktúrák, amelyek segítenek elérni a céljainkat. Például ne csak azt fogadjuk meg, hogy lefogunk 5 kilót, hanem hozzunk létre egy egészséges étkezési és edzési rendszert!

Kis lépések:

Az elérhető, kis méretű célok kitűzése és fokozatosan növelése sokkal fenntarthatóbb, mint a hirtelen nagy változások bevezetése. Például, ha mozgással kezdünk, ne legyen heti 5 edzés hanem, csak 2-3 alkalom. Ezt sokkal könnyebben be fogjuk tudni tartani.



Digitális detox:

Kísérletezzünk a digitális detoxszal, vagyis szánjunk időt arra, hogy elszakadjunk a digitális eszközöktől. Ez segíthet a stressz csökkentésében és a valós kapcsolatok erősítésében.

Prioritások tisztázása:

Gondoljuk át, mi az, ami valóban fontos az új évben. Hozzunk létre egy listát a prioritásokról, és igyekezz ezekre koncentrálni az év során.



Mindfulness és meditáció:

Próbáljunk meg beiktatni a mindennapjainkba néhány perc meditációt vagy mindfulness gyakorlatot. Ez segíthet a stressz kezelésében és a mentális egészség javításában.

Új készségek elsajátítása:

Tanuljunk meg valami újat az év során. Lehet ez egy új nyelv, egy hangszer megtanulása vagy egy új hobbi. Ez frissességet és kihívást adhat az életünknek.

Kapcsolatok erősítése:

Szánjunk időt azokra az emberekre, akik fontosak számunkra. Legyen az család vagy barátok, az erős kapcsolatok hozzájárulnak az életminőség javításához. (BG)

Külföldi utazás - saját szervezésben? (1. rész)

A fapados járatoknak köszönhetően kinyílt a világ, pár ezer forintos repülőjegyekkel bejárhatjuk fél Európát. Miért ne tennénk?

Hogyan kezdjük neki?

A legolcsóbb jegyeket akkor találjuk meg, ha rugalmasak vagyunk az utazás dátumában és a desztinációban. Sokszor előfordul, hogy 1 nappali korábban induló gép, akár 10.000 Forinttal is olcsóbb, mint a másik.

Hol keressünk jegyeket?

A fapadosok (Wizzair, Ryanair, stb) saját oldalán, a Skyscanneren, ami egy nemzetközi "gyűjtőoldal", vagy akár a Google repülőjegy keresőjén, ahol beállíthatunk árfigyelőt, ami folyamatosan küldi nekünk e-mailben az árinformációkat az adott repülőjegyről.

Hova menjünk, ha nem akarunk csalódást?

Az olasz városok szinte egész évben jó kikapcsolódást nyújthatnak. Az emberek kedvesek, az ételek finomak, az időjárás kedvező emellett szép tájakból, s híres nevezetességekből sincs hiány. Nem utolsó sorban, 1-2

órás repülőúttal elérjük őket. Nyilván - Európán belül és kívül is - még rengeteg szép felfedezésre váró hely van, válasszunk ízlésünk szerint.

Hosteltől a hotelig

A fiatalok körében népszerű a hostel, aminek a szobái egy kollégiumi szobára hajaznak. 4-8 ágyas hálótermek, közös mosdók. Az apartmanok és a hotelek drágább árfekvésűek, de nyilván kényelmesebbek, és járhat hozzá a reggelitől kezdve az ultra all inclusive ellátásig bármi, amit választunk.

Hol foglaljunk?

A Booking a legnépszerűbb - és egyben a legjobb - szálláskezesítő oldal. Itt a fentebb említettek közül minden szálláshely megtalálható. Az AirBnb-n pedig a tulajdonosok kínálják a saját ingatlanjaikat kiadásra.

A következő számban folytatjuk! (BG)



KÖZEL
5.000 FÉLE
ÉLELMISZER ÉS
HIGIÉNIAI TERMÉK

***raktárról
másnapra!***



italok



ételek



konyhai
felszerelések



tisztítószer



higiéniai
eszközök



szépségápolási
termékek



www.vectraline.hu

