

MEGÚJULT!

# KÁVÉSZÜNET

MAGAZIN VÁLLALKOZÓKNAK

HOGYAN FÉRJEN BELE  
MINDEN 24 ÓRÁBA?

A FESTÉKKAZETTA -  
MELYIK MICSODA?

## KÉSZÜLJÜNK FEL IDŐBEN A NYÁRI SZÜNETRE

©VECTRA-LINE | 2024. MÁJUS-JÚNIUS

MEGÉRKEZETT!

# PRIMO

Keresd  
a PRIMO termékeket  
a Vectra-Line  
választékában!



18

Készüljünk fel időben  
a nyári szünetre!

FESTÉKEK ✓ ECSETEK ✓ SZÍNES CERUZÁK ✓ TEMPERÁK ✓  
RAGASZTÓSTIFTEK ✓ TÁBLAKRÉTÁK ✓ FILCTOLLAK ✓ ROSTIRÓNOK



# TARTALOM

KÁVÉSZÜNET MAGAZIN 2024/04-05 MÁJUS-JÚNIUS



07

Légtisztítók:  
nyáron is érdemes?



17

Szabadban edzés: 7 legjobb helyszín a kinti edzésekhez



12

Az Árpád-kilátótól az Apáthy-szikláig

## 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.



## Profession.hu: csökkent a betöltésre váró állások száma

Négy vármegye kivételével az ország valamennyi területén alacsonyabb a betöltésre váró állások száma idén az első negyedévben, mint egy évvel korábban - közölte a Profession.hu.

A tematikus állásportál adatai szerint az országos átlagot tekintve a HR, munkaügy területén 26,3 százalékkal, a gyártás, termelésnél 19,6, míg a fizikai, segéd és betanított munka esetében 18,3 százalékkal kevesebb betöltésre váró állást hirdettek meg az egy évvel korábbihoz képest.

## KSH: februárban nőtt a kiskereskedelmi forgalom

Februárban a kiskereskedelem forgalmának volumene a nyers adat szerint 4,6, naptárhatástól (és szökőnap hatástól) megtisztítva 1,1 százalékkal nőtt az előző év azonos időszakához képest - közölte a Központi Statisztikai Hivatal (KSH).

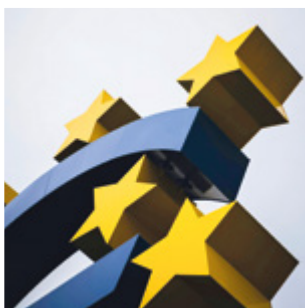
Az élelmiszer- és élelmiszer jellegű vegyes üzletekben 2,7, az üzemanyag-kiskereskedelemben 3,9 százalékkal bővült, a nem élelmiszer-kiskereskedelemben 2,1 százalékkal kisebb lett az értékesítés naptárhatástól megtisztított volumene.

Az árucikkek széles körére kiterjedő, a kiskereskedelmi forgalomból 7,9 százalékkal részesedő csomagküldő és internetes kiskereskedelem volumene 1,0 százalékkal csökkent.



## NMHH: visszaszorul a hagyományos kommunikáció

A csevegőprogramok térhódításának folyamatát vizsgálta a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) legfrissebb kutatása. Ebből kiderült, hogy a hagyományos telekommunikációs eszközök folyamatos visszaszorulása évről évre megfigyelhető. A folyamatos megfigyelés alapján megállapítható, hogy a vezetékes telefonon 2005-ben beszéltünk a legtöbbet, azóta 80 százalékkal csökkent a használata: két évtizede még 10 milliárd perc volt a magyarországi éves teljes beszédforgalom, ez 2023-ra kétmilliárd percre apadt.



## Javult áprilisban az euróövezeti üzleti hangulatindex

A vártnál nagyobb mértékben javult a Sentix euróövezeti befektetői hangulatindexe áprilisra vonatkozóan a gazdaságkutató intézet honlapján publikált jelentés alapján. A kilátások megítélése két éve az első alkalommal már pozitív.

Az áprilisi az index a hatodik egymást követő, megszakítás nélküli havi javulása. A mostani lett az index legkedvezőbb értéke, amióta 2022 márciusában mínusz 7,0 ponttal negatívba fordult az előző havi plusz 16,6 ponttól. A legrosszabb értékét 2022. októberben érte el, mínusz 38,3 ponttal.

## Wizz Air: az évtized végére 10 százalék zöld üzemanyag

A Wizz Air az évtized végére járatainak 10 százalékát tervezi üzemeltetni fenntartható repülőgép-üzemanyaggal (SAF) - közölte a légitársaság. A Wizz Air 2030-ra vonatkozó vállalásának teljesítésében a brit Firefly üzemanyagszállító vállalat a partnere. A fenntartható repülőgép-üzemanyag kutatás-fejlesztésének támogatására a Wizz Air tavaly a légitársaság történetében először 5 millió font - több mint 2,1 milliárd forint - értékben fektett be a bioüzemanyag-gyártó vállalatba - írják a közleményben.



# Windows 12: már 2024 őszén?

*A Microsoft hivatalosan még nem kommentálta a Windows 11 utódját, de a színpalak mögött már egy ideje folyik a munka az új Windows-generáción.*

## A leggyakrabban használt verziók

A statisztikai adatok szerint a világon a leggyakrabban használt Windows változat a 10-es, az újabb, 11-es verziót használók száma töredéke ennek, ami azt jelenti, hogy ez a változat valójában nem jutott túl a felhasználók "próbáljuk ki" kategóriáján. Valamivel árnyaltabb a helyzet itthon – a 11-es verziót használók száma lassan, de biztosan növekszik.

## Mit tudunk róla?

A Windows 12 még nem érhető el, sem bejelentésként, sem előnézeti vagy béta verzióként sem. Persze mindig vannak találgatások a Windows jövőjével kapcsolatban, és biztosak lehetünk benne, hogy a Microsoft rengeteg erőforrást fordít a Windows

fejlesztésére. Az új fejlesztés fő oka minden valószínűség szerint az, hogy a Microsoft teljes mértékben támogatja a mesterséges intelligencia (MI) hype-ot. Amióta a ChatGPT 2022 végén megjelent, nagy feltűnést keltett a technológiai iparban. Az egyik legnagyobb nyertes azóta a Microsoft, amely minden termékbe be akarja építeni az AI-t, azaz a Microsoft most mesterséges intelligencia operációs rendszerre akarja alakítani a Windows-t.

## Mesterséges intelligencia

Tehát sok minden történik a Windows rendszerrel, és ezek a változtatások valószínűleg új verziószámot igazolnának. Egy lehetséges Windows 12 mélyen integrálhatja az MI-funkciókat



az operációs rendszerbe. Alapvetően megváltozhat a Windows működése, és teljesen új lehetőségek nyílnának a felhasználók számára.

## Előfizetés?

Az is lehetséges, hogy a Microsoft az új verzióban nagyobb mértékben támaszkodik majd a felhőben lévő Windows-ra. Bár a Windows 365 már régóta elérhető a cégek számára, ez még mindig ismeretlen a magánfelhasználók körében. Vajon a Microsoft havi előfizetési díjas rendszert tervez a zárt ajtók mögött? (SI)



# Légtisztítók: nyáron is érdemes?

**S**zellőztess, szellőztess, szellőztess” – ez volt a mottó, amellyel a koronavírus fertőzési kockázatát a járvány idején zárt térben csökkenteni próbáltuk. A megoldásnak csak a kinti hűvös hőmérséklet szabott határt – ekkor kerültek elő nagyobb számban az elektromos légtisztítók.

## Reklám és valóság

„Vigyen tiszta levegőt mindennapi életébe a nagy teljesítményű légtisztítóval.” - ilyen és ehhez hasonló reklámokkal nap mint nap találkozhatunk ma is, de a választás nem egyszerű.

Tavasszal és kora-ősszel sok szellőztetéssel nagyon jó eredményeket érhetünk el az irodai levegő tisztán tartásában, de amikor eljön a hőség ismét bezárjuk az ablakokat – felpörögnek a klímaberendezések, és megint csak akkor szellőztetünk, ha nagyon muszáj. A modern irodaházaknál még annyit sem, legtöbbször télen-nyáron működő hűtő-fűtő berendezések szabályozzák a levegő hőmérsékletét.

## A két legfontosabb tudnivaló

A levegőtisztítók legfontosabb része a szűrő. Komolyabb készülékekben több ilyen is van, az állatszűrők, pollenek, spórák, baktériumok és mindenféle egyéb szennyeződések kiszűrésére. Mivel a levegő megfelelő minőségét a szűrők biztosítják, ezért azok tisztán tartása, illetve cseréje az egyik legfontosabb a levegőszűrő megfelelő működése érdekében.

A komolyabb készülékek jelzik a levegő minőségét, maguk szabályozzák a ventilátor sebességét, illetve informálnak a különböző szűrők állapota-ról.

A másik alapvető tudnivaló, valamivel egyszerűbb: nem szabad elfelejteni, hogy bármilyen jó minőségű légszűrőt használunk, a levegő minőségének legfon-

tosabb eleme mindig a rendszeres szellőztetés marad.

## Melyiket válasszuk?

A választás persze alapvetően pénztárca kérdése, de ettől függetlenül néhány alapvető dolgot is szem előtt kell tartani. A legfontosabb a berendezés teljesítménye, az illető iroda-helység méretének megfelelő teljesítményű készülékre van szükségünk. Ez m2 szerint minden légszűrő alapadata.

A másik adat a zajszint: nem létezik hangtalan légtisztító berendezés, mivel a levegő áramoltatásához ventilátorra mindenképpen szükség van. Azért aggodalomra nincs ok, a gyártók jól tudják, hogy a zaj zavaró, ezért a másik fontos adat a dB-ben (decibel) megadott zajszint, 40 - 50 dB egy normál irodai környezetben gyakorlatilag nem észrevehető. És ne feledjük: szellőztetni, szellőztetni... (SI)



# Program ajánló



## **Tokaji bornapok** **május.31. - június 02.**

Fehér borok, színes kultúra - Tokaji Bornapok! Egyszerre több helyszínen rendezik meg a tokaji bornapokat május utolsó és június első napjain. A rendezvény a bor a hagyományok és a gasztronómia találkozása Tokajban. A látogatókat öröme és vi-

lágsztárok fogadják, egyebek közt koncertezik Zséda és a kubai Habana Social Club zenekar is, de a középpontban a kiváló tokaji borok, a helyi pincészetek, a gasztronómia és a zene lesz. Mindenkit szeretettel várnak.

## **Váci halászlé és halfőző fesztivál** **június 1., Vác, Duna-part**

A váci Duna-part méltatlanul kihasz-







nálatlan a turizmus szempontjából – ez a még délután is jól benapozott terület most új lendületet kaphat az első Váci Halászlé és Halfőző Fesztivál megrendezésével. A halat családi vagy baráti csoportok főzik, de jut minden látogatónak a várhatóan finomabbnál finomabb ételekből. Hogy evés közben se unatkozzanak a látogatók, a jó hangulatról a Groovehouse, Cory, Csordás Tibi, és Dj Henrik gondoskodnak. Az egész program ingyenes kicsiknek és nagyoknak egyaránt, a rendezők mindenkit várnak a váci Dunaparton, az Attila szobornál.



### **Jazz és bor ünnepe fesztivál** **június 7 - 9. Margitszigeti Szabadtéri Színpad**

Igazi kikapcsolódást jelent a városi munka után a JAZZ és BOR Ünnepe Fesztivál a Margitszigeti Szabadtéri Színházban. A jazz, a bor, és a kulináris élmények három napig várják a látogatókat a Margitszigeti Színház előterében. A rendezvény háziasszonya: Borbás Marcsi, Prima Primissima díjas műsorvezető, a belépés díjtalan!

### **Art piknik Pannonhalma** **június 8 - 9. Pannonhalma, több helyszínen**

Az ART Piknik egy olyan egyedülálló fesztivál, ahol a gasztronómia és a művészet találkozik, különleges helyszínen, különleges koncepcióval teremtve egyedülálló atmoszférát. Az ART Piknik kiállítói az ország legelismertebb éttermei és vendéglátóhelyei, akik olyan gasztronómiai kínálatot vonultatnak fel, amilyennel egy helyen, egy időben ritkán találkozhatunk. A rendezvény fontos része a kézműves vásár is, ahol több mint 60 termelő mutatkozik be portékáival, a fűszernövé-

nyektől, a sajtokon át az egyedi lakásdekorációkig.



### **Vonyarcvashegyi kézműves sörök és házi ízek fesztivál** **június 27 - 29., Vonyarcvashegy, Kossuth utca**

A Balaton északi partján többnyire borfesztiválokat rendeznek, így szokatlan, de éppen ezért csábító a Kézműves Sörök és Házi Ízek Fesztiválja Vonyarcvashegyen. A rendezők sörkülönlegességekkel, ízletes finomságokkal, kulturális programokkal és kézműves vásárral színesített programmal várják a látogatókat Vonyarcvashegyen, a Kossuth utcai Rendezvénytéren.

# A festékkazetta

*Eredeti, OEM, kompatibilis, utángyártott, utántöltött - melyik micsoda ?*

## Trükkök szái...

Bár mi, a felhasználók még így is elég drágának tartjuk, a kis és közepes teljesítményű nyomtatók ára a piaci versenynek köszönhetően meglehetősen nyomott lett az utóbbi években. Valószínűleg ez motiválja a gyártókat arra, hogy egyre erőszakosabban ösztönözzék a felhasználókat az eredeti, a nyomtató gyártójának nevével fémjelzett kellékanyagok használatára. Ez önmagában még nem is lenne olyan nagy probléma, ha az eredeti eszközök ára nem lenne gyakran akár háromszorosa a velük teljesen azonos utángyártottnak, és ha a gyártók nem próbálnák műszakilag is kizárni annak a lehetőségét, hogy a felhasználó olyan kellékanyagot használjon, amelyet akar.

A gyártók „trükkjei” nem csak a felhasználók pénztárcáján látszik meg, de a környezetvédelemnek még a gondolatát is elkerülik.

Oldalszámláló elektronika a nyomtatóban, amely – a töltöttségtől függetlenül - üres kazettát jelez egy bizonyos oldalszám után, „hivatalból” halványított nyomtatás, hogy a felhasználó erősít-

sen a telítettségen – így gyorsabban fogy a festékanyag, kazetta-felismerő elektronika, ami tiltja a nyomtatást, ha nem „saját” kazettát használunk, stb. – a trükkök száma egyre csak növekszik.

## Az eredeti

A gyártók üzenete világos és egyértelmű: használj eredetit és nem lesz semmi probléma. Ezt mindenütt elmondják, és a nyomtatók használati utasításában ki is jelentik: csak és kizárólag az eredeti kazetta használatával érvényes a garancia. A jó hír minden felhasználó számára az, hogy ez így leírva szép, de nem igaz, a megadott garanciális időn – de minimum egy éven – belül a gyártó törvényileg kötelezve van a garanciális javításra, bármilyen kazettát használunk is.

Más kérdés, hogy ha besétálunk egy garanciális nyomtatóval a szervizbe, benne egy utángyártott kazettával, hamar kiderül majd, hogy az idegen kazetta rontotta el a berendezést – aki nem hiszi, járjon utána...



## Az OEM

Az OEM az angol Original Equipment Manufacture (eredeti berendezésgyártó) rövidítése, ez az elnevezés gyakorlatilag az eredeti kazettákat jelenti. Azért emeltük ki külön, mert a meghatározás ugyan egyértelmű, de előfordul, hogy más gyártmányokra is használják, tehát ha OEM-nek neveznek egy kazettát, de nem világos, hogy ki gyártotta, inkább kerüljük el.

## Brand-termékek

Ez az utángyártott vagy kompatibilis termék. Valamilyen ismert márkaneven jelennek meg, minőségük megegyezik az eredeti termékkel, áruk többnyire jóval kedvezőbb. Kiváló alternatívák, ritkán trükköznek velük.

## Újragyártott

Egyszerűen fogalmazva, az újragyártott kazetta egy használt OEM, amelyet szétszedtek és megtisztítottak. Ne tévesszük össze a felújított eszközökkel, az utángyártott kazetták kopott alkatrészeit kicserélik, minősége egy vadonatúj OEM alkatrésznek felel meg.

Ráadásul csak akkor forgalmazható, ha megfelel bizonyos ISO szabályoknak, így garantált a minőség, ha ilyet vásárolunk jól működő eszközünk lesz.

## Utántöltött

...és igen, léteznek még utántöltött kazetták is. Lyukat fúrnak a kazettába, vagy szétszedik és úgy töltik utána – tulajdonképpen mindegy, a költségek minimalizálása itt már tényleg megjelenik a nyomtatás minőségében. Gyerekek otthoni játszadozásához ki lehet próbálni, de irodai felhasználását inkább felejtsük el. (SI)





# Az Árpád-kilátótól az Apáthy-szikláig

**A**tavasz szinte el sem kezdődött, az időjárás máris megrézt minket egy nyári hőhullámmal, amely szokatlan meleget hozott az első áprilisi napokban. Így azután a szokásos tavaszi kirándulások is elmaradtak, a hidegebb időhöz szokott szervezetünk hőségnek érezte még a 25 fokot is. De azután visszatért a tavaszi időjárás, így éppen itt az ideje, hogy a télen berozsdásodott tagjainkat egy nem túl hosszú, de annál érdekesebb kis kirándulással lazítsuk fel.

## Inkább séta, mint túra

Kevesen tudják, hogy Budapest területén belül is találni olyan helyeket, mint amilyeneket leginkább komolyabb túrákon keresztül ismerhetünk meg, Fővárosunk igazán nem szűkölködik a látnivalókban és a kisebb-na-

gyobb túra-útvonalakban. Ajánlott túránk kb 7,5 km hosszú, kifejezetten könnyű gyalogosan végigjárni, időtartama kb 2,5 óra, ami persze a látnivalók közti elidőzéstől is függ.

## Kiindulás a Batthyány térről

Túránkat legegyszerűbben a Batthyány térről induló 19-es és 41-es villamosokkal indíthatjuk, amelyekkel egészen a Katinyi mártírok parkja megállójáig utazunk. Itt leszállva kezddhetjük meg a túrát: sétáljunk keresztül a parkon, egészen a Kiscelli múzeum barokk stílusú épületéig. A kastély épületétől nem messze fekszik az 1700-as évek közepén épült kápolna, amely eredetileg a trinitárius rend tulajdona volt, amíg azt II. József 1783-ban fel nem oszlatta. A templomot ma rendezvényteremnek használ-





ják, a tőle néhány lépésre található múzeum ma a Budapesti Történeti Múzeum Újkori Város-történeti gyűjteményének és a Fővárosi Képtárnak, azaz a képzőművészeti gyűjteménynek ad otthont.

### **Kőfejtő**

Továbbhalad elérjük a kőfejtőt, ahonnan kiváló a kilátás a város nyugati oldalára. A kőfejtő és környezete védett, közepén egy kövekből épített labirintus található, de a tetejére is fel lehet mászni, ahonnan szép kilátást láthatunk. Környezetében több barlang is található, legnagyobb a Mátyás barlang, öt kilométeres hosszát kizárólag vezetett túrán lehet láto-  
gotatni.

### **Árpád kilátó**

Ezután a túra leghosszabb része következik, mivel a következő jelentősebb látnivalót kb 2 km-re érjük el a Látó-hegyen található Árpád-kilátó tornyos kőteraszát.

A kilátó 1929 óta fogadja látogatókat, páratlan kilátást biztosítva az odaérkezők számára, 378 méteres magassága ritka látványt biztosít a Duna szalagjára és a Parlament patinás épülete-  
tére.

Sajnos a kilátás nem teljes, mivel a növényzet és egyes épületek némileg korlátozzák a látványt, ami még így is lenyűgöző. A hely egyébként önmagában is könnyen elérhető, a Battyhány térről induló 11-es autóbusz má-

sik végállomásától csak néhány perc gyalog.

### **Apáthy szikla**

Lejtős úton haladhatunk tovább az Apáthy-sziklához, amely a kirándulók kedvelt célpontja. A szikla több mint 240 méter magasban fekszik a város felett, így nem véletlen, hogy milyen szép kilátás tárul elénk a budai hegyvidékre. Könnyű megközelíteni a túrán kívül is, ezért sokan látogatják. A kilátás itt is nagyon lát-



ványos, a budai hegység, illetve a II. és a XII.-kerület látképe tárul a szemünk elé. Tovább sétálva lassan ismét elérjük a civilizációt, az 56-os, 56a, illetve a 61-es villamosok formájában, amelyekkel visszautazhatunk a Széll Kálmán térre. (SI)



# Kiégünk?





**A** DearEmployee GmbH nevű, Konstanz (Németország) székhelyű vállalat EU-szintű felmérést készített a munkavállalók köréről 416 vállalat 46 500 alkalmazottja körében. A cég éves jelentésben, a Workplace Insights Report 2024 kiadványban foglalta össze a felmérés eredményeit, amely szerint minden hetedik alkalmazott kiégettnek érzi magát.

### A kiégés

A kiégést „érzelmi, mentális és fizikai kimerültség állapotaként” definiálják. A kifejezés az angol „burn out” szó szerinti fordítása. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2019-ben egészségügyi kockázatként ismer-  
te el.

Legalapvetőbb jelei a fokozott fáradékonyság és kimerültség, amely alvászavarokkal és ellazulási képtelenséggel párosul. További okai a túlzott teljesítménykényszer, a személytelen munkahelyi légkör és a munkahelyi konfliktusok a leggyakoribbak, de jelentősen erősítik az olyan külső hatások, amelyek megbetegíthetik az embert: határidők szorítása, saját szerep kétértelműsége, túl- és alulképzettség.

A felmérés szerint tavaly a válaszadók 18 százaléka számolt be rossz lelki egészségről, míg 2021-ben ez az arány 12 százalék. Ráadásul minden hetedik alkalmazott (14 százalék) azt mondta, hogy kiégettnek érzi magát.

### Hiányzó munkahelyi rugalmasság

A felmérés szerint a Covid-járvány utáni trend az alkalmazottak visszatérése az irodákba, ami egyet jelent a kevésbé rugalmas munkavégzéssel. Ez sok munkavállalót zavar a frissen megszokott munkavégzési-szabadság után, ráadásul az érzel-

mi teher is megnőtt. Különösen érintettek azok az ágazatok, ahol sok ügyfélkapcsolat van, mint például a vendéglátóipar és a kiskereskedelem.

### Számadatok

2023-ban a munkavállalók 19 százaléka már nem volt rugalmas a munkavégzés helyének megválasztásában. Ez a helyi rugalmasság jelentős, 14 százalékos csökkenésének felel meg 2021 óta. A munkaidő változása még szembetűnőbb. Jelenleg körülbelül 31 százalékuk számolt be „merev munkaidőről” – ez 20 százalékkal több, mint 2021-ben. 2019-ben, vagyis a világjárvány előtt 33 százalék panaszkodott a munkahelyi rugalmasság hiányára, a munkavállalók 26 százaléka pedig a munkaidőre.

A megkérdezettek 60 százaléka egészségügyi kockázatnak tartja a cégében jelentkező időnyomást, míg 42 százalékuk stresszesnek tartja az ügyfelek vagy partnerek nem megfelelő viselkedését is.

### A legterheltebb ágazatok

A jelentésből az is kiderül, hogy a mentális stressz az iparágtól is függ. Különösen a vendéglátásban dolgozók (21 százalék) érzik magukat kiégettnek, ezt követi a kiskereskedelem (20 százalék), az egészségügyi és szociális szolgáltatások (15 százalék), valamint az adminisztráció (15 százalék).

Azokban az iparágakban, ahol kevésbé van közvetlen ügyfélkapcsolat, lényegesen alacsonyabb a kiégés kockázata, például az informatika területén 11 százalék. Ezeken a területeken különösen magas az „érzelmi munkatartalom” és a „harmadik felek nem megfelelő viselkedése” említett tényezőkkel való érintkezés az ügyfelekkel. (SI)



# Hogyan férjen bele minden 24 órába?



**A**z életünk egy folyamatos harc az idővel, amivel nem kis szorongást tudunk okozni magunknak. Mit lehet tenni ellene?

Íme néhány ötlet, amivel jobban menedzselhetjük az időnket:

## Priorizálás

Határozzuk meg a legfontosabb feladatokat, és végezzük el őket

először! Az időt a legfontosabb és legnehezebb feladatokra koncentrálni lehet a leghatékonyabban felhasználni.

## Időblokkolás

Jelöljük ki időblokkokat a különböző feladatoknak (pl. munka, tanulás, pihenés stb.) és tartsuk magunkat ehhez a struktúrához!

## Határidők szigorú betartása

Sosem késsünk a határidőkkel, inkább tűzzük ki egy nappal korábban az adott határidőt és adjuk is le az anyagot! Így nem csak időben leszünk, hanem a lelki nyugalomunk is helyre áll :-)

## Szünetek beiktatása

Ne felejtünk el beiktatni néhány rövid pihenőt a munkafolyamatok közé, hogy felfrissüljünk és aztán újult erővel tudjuk folytatni a munkát.

## Határidőnapló vezetése

Írjunk teendőket listát vagy naplót,

hogy mindig tisztában legyünk az épp aktuális feladatainkkal és határidőinkkel.

## Előrelátás és tervezés

Előre tervezzük meg a következő nap vagy hét teendőit, eseményeit és prioritásait.

## Multitasking elkerülése

A multitasking csökkentheti a hatékonyságot és növelheti a hibák esélyét. Inkább koncentráljunk egy feladatra egyszerre, és fejezzük be azt, mielőtt a következőhöz kezdenénk.

## Időpazarlás csökkentése

Kerüljük a felesleges időtöltést, például a közösségi média böngészését vagy a céltalan internetes szörfözést.

## Delegálás

Ha lehetséges, delegáljuk a feladatokat másoknak, hogy több időnk maradjon a fontosabb dolgokra. (BG)

# Szabadban edzés: 7 legjobb helyszín a kinti edzésekhez

## Parkok

Sok parkban található futópályák, szabadon használható edzőtermek, illetve különféle területek, ahol kardió- és erősítő gyakorlatokat is végezhetünk.

## Strandok

A homokos vagy kavicsos strandok tökéletesek lehetnek kardió edzésekhez, futáshoz, illetve egyéb erőnléti gyakorlatokhoz. A tengerparton való edzés egyaránt lehet aktív és egyben kellemes.

## Hegyvidék

Ha a hegyek közelében lakunk, azok remek lehetőséget kínálnak túrázáshoz, hegymázáshoz és egyéb szabadtéri tevékenységekhez.

## Erdei útvonalak

Az erdei utak, túraösvények és erdei ösvények ideálisak a futás-



hoz, kerékpározáshoz vagy séta közbeni edzésekhez. Az erdőben való edzés ráadásul friss levegőt és természetközeli élményt is ad.

## Sportpályák és közösségi parkok

Sok helyen vannak nyilvános sportpályák és közösségi parkok, ahol különböző sportokat lehet űzni, mint például futball, kosárlabda vagy tollaslabda.

## Futópályák

Amelyeket nem csak futáshoz, hanem kardió- és intervallum edzésekhez is használhatunk.

## Kerékpárutak

A kerékpárutak hosszú és sík felületek lehetnek ideálisak hosszabb távú kerékpározáshoz vagy intenzív intervallum edzésekhez. (BG)



# Készüljünk fel időben a nyári szünetre!



**H**ome office-ban dolgozni a nyári szünet alatt, egy kisgyermekes szülőnek óriási kihívást jelenthet, különösen ha gyerekekkel "együtt" kell dolgoznii. Íme néhány ötlet, hogyan lehet hatékonyan egyensúlyozni a munka és a gyerekek között a szünidő alatt is:

### Készítsünk ütemtervet

Hozzunk létre napirendet vagy ütemtervet azokra a napokra, amikor egész nap együtt vagyunk a gyerekekkel.. Ez segíthet abban, hogy mindkettőre megfelelő figyelmet tudjunk szentelni.

### A csendes időszakok kihasználása

Az ebéd utáni csendes pihenő alatt sokat tudunk haladni a munkánkkal. A kisebb gyerekek ilyenkor alszanak, a nagyobbakat kérjük meg csendes elfoglaltságokra! /olvasás, kézművesedés, stb./ Ha éjszakai bagolyként szeretünk késő estig dolgozni, akkor este is - miután lefeküdtek a gyerekek - elővehetjük a feladatainkat.

### Készítsünk szünidei tervet a gyerekeknek

A nyári szünet kezdetén - közösen a nagyobb gyerekekkel - tervezzük meg a szüneti napjainkat. Ki, mit szeretne csinálni, mikor van közös idő és mikor van olyan, amikor nem zavarhatnak minket, a munka miatt. A szabályok sokat segíthetnek a nyugalmas munkavégzésben.



### Kérjünk segítséget

Ha lehetséges, kérjük meg rokonainkat, barátainkat, hogy időnként, - akár pár órára is - de vigyék el programozni a gyerekeket! Már ez a néhány óra segítség is lehetővé teheti, hogy abban az időben fókuszált munkát végezhessünk.

### Nyári táborok

Manapság rengeteg napközis és ott alvós tábor áll a rendelkezésünkre, a gyerek érdeklődési körének megfelelően. Amikor a gyerekek táborban vannak, igyekezzünk akkor elvégezni a nagyobb volumenű feladatainkat!

### Készítsünk egy kis dolgozó sarkot

Alakítsunk ki egy kis munkaterületet a lakásban, ahol el tudunk húzódni a gyerekek zajától, és zavartalanul dolgozhatunk. Ez lehet egy kis íróasztal vagy egy kényelmes sarok.

### Közös percek

Tervezzünk be időt a munkáink között a gyerekekkel, amikor együtt kirándulhatunk, játszhatunk a kertben vagy legyen mindig közös az ebéd. Így ők sem érzik magukat a munkánk miatt elhanyagolva.

### Flexibilis napok

Legyünk rugalmasak a munkaidőben és a tervezésben, és ne hagyjuk, hogy a stressz elrontsa a nyári szünet örömét. Fontos, hogy megengedjük magunknak és a gyerekeknek is a lazítást és a kapcsolódást! (BG)

# recept

# Rákóczi túrós

## 10 perc alatt pohárkrém

Aki szereti a Rákóczi túrót, annak ez a recept nagy kedvence lesz. Kalóriaszegényebb, mint a süti változata, emellett könnyen lehet szállítani, ezért szuper lehet akár munka uzsonnának, desszertnek is.

### hozzávalók:

- ✓ 5 kicsi befőttés üveg
- ✓ 250 g zsírszegény túró
- ✓ 2,5 dl görög joghurt
- ✓ 1 csomag zabkeksz
- ✓ 5 nagy ek (cukormentes) baracklekvár
- ✓ cukor vagy édesítő ízlés szerint
- ✓ vaníliás cukor
- ✓ rum aroma



### elkészítés:

Aprítóval őröljük meg a zabkekszet, majd halmozzuk egyenlő részre osztva a befőttés üvegek aljára. A túrót, a joghurtot keverjük össze a vaníliás cukorral és adjunk hozzá ízlés szerint cukrot, vagy egyéb édesítőszert, s tegyük a kekszekre. Majd a lekvárhoz keverjünk egy kevés rumaromát, s díszítsük a desszertek tetejét velük. Tegyük rá a tetőt és mehet a hűtőbe! Pár ora múlva - vagy másnap - éri el a tökéletes állagát.





## 7 stresszmentesítő tipp

### #1 Meditáció

A rendszeres meditáció segíthet megnyugtatni az elmét, csökkenteni a stresszt és javítani a koncentrációt. Kezdhethük rövid, 5-10 perces meditációs szakaszokkal, majd fokozatosan növelhetjük az időt.

### #2 Légző gyakorlatok

Mély légzési gyakorlatokat végezhetünk, például mély belégzés és lassú kilégzés kombinálásával. Ez segíthet a test és az elme ellazításában.

### #3 Természetben tartózkodás

Sétáljunk egyet a parkban, erdőben vagy vízparton. A természetben való tartózkodás segíthet megnyugtatni az elmét és feltöltődni.

### #4 Sport és testmozgás

A rendszeres testmozgás, mint például futás, jóga vagy úszás, nem csak az egészséget javítja, hanem segít a stressz lekü-

désében is. Az endorfinok felszabadulása segít javítani a hangulatot.

### #5 Kreatív tevékenységek:

Festés, rajzolás, írás vagy zenélés kiváló módja annak, hogy kifejezzük önmagunkat és eltereljük a figyelmet a stresszről.

### #6 Relaxációs technikák

Próbáljuk ki a progresszív izomlazítást vagy a zenehallgatást relaxációs zenevel. Ezek a technikák segíthetnek az izmok ellazításában és az elmenek való pihenésben.

### #7 Társasági érintkezés

Töltsünk elég időt a barátainkkal, családdal vagy közösségi csoportokban. A társasági érintkezés és a beszélgetés segíthet leküzdeni az izoláció érzését és javítani a hangulatunkat. (BG)





# Fortuna® TEKERCESE PAPÍRTÖRLŐK

ÚJDONSÁG!

**XL**

ÉS

**XXL**

KISZERELÉSBEN

**2 RÉTEGŰ**  
**350 ÉS 500 LAPOS**  
KIVITELBEN





TÁMASZKODJ RÁNK  
AZ **IRODAELLÁTÁSBAN!**

20.000+ FÉLE  
**IRODASZER,  
TISZTÍTÓSZER,  
ÉLELMISZER**

ÉS MINDEN MÁS  
IRODAI TERMÉK



**RAKTÁRRÓL  
MÁSNAPRA!**

