

KÁVÉSZÜNET

MAGAZIN VÁLLALKOZÓKNAK

A „NEW WORK” ÉS AZ
IRODAI KÖRNYEZET VÁLTOZÁSA

7 HACK, AMITŐL JAVUL
AZ ALVÁSMINŐSÉG

MITŐL ÉGNEK AZ
ELEKTROMOS AUTÓK?

NYAKUNKON A NYÁRI SZÜNET

©VECTRALINE | 2025. MÁJUS-JÚNIUS

vectraline | 30
ÉV

Iskolakezdés munkáltatói támogatással!

TELJES KÖRŰ IRODAELLÁTÁS
A CERUZÁTÓL A KÁVÉFŐZŐIG | WWW.VECTRALINE.HU



TARTALOM

KÁVÉSZÜNET MAGAZIN 2025/05-06 MÁJUS-JÚNIUS

Hétfélig repülő kiruccanás
100 000 Forintból

19



22

Nyakunkon a
nyári szünet



17

7 egészséges
irodai snack



Mitől égnek az
elektromos autók?

8

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@vectlaline.hu

Az esetleges nyomdai hibákért elnézésüket kérjük.

rövid hírek



Német gazdaság: stagnálás

A német gazdaság stagnál: a szövetségi kormány nulla növekedést vár 2025-re. Az új kormánynak strukturális reformokat kell végrehajtania a gazdaság élénkítése érdekében - mondta Habeck leköszönő alkancellár.

A tavaszi előrejelzések szerint továbbra sem növekszik nem nő a német gazdaság, a stagnálás már harmadik éve tart. Mivel a német gazdaság nem lép ki a válságból, a szövetségi kormány csökkenti gazdasági előrejelzéseit, és a bruttó hazai termék további stagnálására számít.

Az év elejére várt 0,3 százalékos emelkedés elmaradt, ezért a kormány módosította adatait és jelenleg 0,0 százalékos növekedést vár.

WEF: lemondott a vezér

Az 1971-ben Davosban alapított az éves találkozó, ahol a gazdasági elit rendszeresen találkozik most zavarba került. Az alapító Klaus Schwab, aki 55 évig vezette a Világgazdasági Fórumot (WEF) a hét elején azonban lemondott. Az ok: egy névtelen levél pénzügyi és etikai visszaélésekkel vádolta Schwabot és feleségét. A levél nem csak a visszaélésekről szól, hanem a hatalommal való visszaélés vádját is megfogalmazta. Schwabot többek között az az vádolják, hogy a szervezet pénzt szállodai szobákban végzett magánmasszázsokra fordította. Állítólag arra kérte a fiatalabb alkalmazottakat, hogy az ő nevében vegyenek ki több ezer dollárt az ATM-ekből. A jelentés szerint felesége, Hilde Schwab is luxusutakon vett részt, amelyeket a szervezet pénzéből fizettek ki.



Google: darabolják?

Az USA Igazságügyi Minisztériuma fel akarja darabolni a Google-t. A cég milliárdokat fizet az okostelefonok és böngészők gyártóinak azért, hogy előnyben részesítsék keresőjét, azaz visszaél az üzleti erejével.

Az amerikai igazságügyi minisztérium határozottan kiállt a Google feldarabolása mellett. Nem akarnak megelégedni a „pirruszi győzelemmel” - elrettentő hatást akarnak gyakorolni a többi, a trösztellenes törvényt megsértő társaságra.

A Trump-kormányzat alapvető követelése: a Google-t rá kell kényszeríteni a Chrome eladására. A népszerű webböngésző több milliárd keresési lekérdezést és hirdetési dollárt irányít a Google keresőjébe. A cég visszavág, már fellebbezést is bejelentettek, kérik, hogy oldják fel az eladás idejének korlátozását a Google keresőmotorja számára.



Mesterséges intelligencia: közösségi hálózatban?

Egy sajtóértesülés szerint a mesterséges intelligenciára (AI) szakosodott amerikai OpenAI szoftvercég az X-hez hasonló saját közösségi hálózatán dolgozik. Van egy belső prototípus, amely a ChatGPT-ből származó képek előállítására összpontosít, és közösségi hírcsatornával rendelkezik.

Az OpenAI vezérigazgatója, Sam Altman (39) kívülállótól kért visszajelzést a projekttel kapcsolatban, amely még csak az elején tart. A jelentés szerint nem világos, hogy az OpenAI külön alkalmazásként kívánja-e kínálni a közösségi hálózatot, vagy integrálni a ChatGPT-be.



VAN FILC A FILCTOLLBAN?

Filctoll: minden elképzelhető – és elképzelhetetlen – színben kapható, minden gyerekszoba nélkülözhetetlen részét képezi, de különleges tulajdonságait az irodák is élvezik. Sok művész erős színes ceruzaként használja, amelynek színei nem kenődnek el. De vajon filc is van benne?

Nem is olyan régi

A filctoll nem is olyan régi találmány – legalábbis nem annyira, mint mondjuk a ceruza. 1871-ben Adolf von Baeyer német kémikus új technológiát fejlesztett ki, az indigoszintézist. Ezzel fluoreszcienstetítizált, aminek következményeként fluoreszkáló tollak készülhettek – amelyeket később az irodákban is használni kezdtek szövegrészek jelölésére.

A következő lépcső 1952, amikor az amerikai Sidney Rosenthal egy olyan tollat talált fel, amelyben a tintát egy filc-szerű anyaggal nyelte el és használta fel írásra. Ez a filctoll őse. Tovább fejlesztett változata tíz évvel később 1962-ben jelent meg és a japán Yukio Horie nevéhez fűződik, akinek tollait a szintén japán Pentel kezdte el gyártani, „SignPen” néven.

Hogy is működik?

A filctoll a következő részekből áll: tolltest, kupak, tartály, és a festőhegy. A tartály tartalmazza a festéket, amiből egy gép kb 1,5 gr tintát fecskendez be. Ennek egy része felszívódik a festőhegyben, ami ha nem is filcből, de műsálak sokaságából áll. A tartályt és a festő-

hegyet egy tolltestbe csúsztatják, melyet a festőhegy oldalán levehető kupak, a másik oldalon pedig lezáró dugó zárja le. A működést ismerve könnyű megérteni, miért tárolják a szakemberek kupakkal, illetve hegygel lefelé a filctollakat: a fordított tárolásnál a tinta lassan kiszivárog a hegyből és ezzel gyorsabban szárad ki a tartályban lévő maradék festék is – azaz a toll sokkal hamarabb lesz használhatatlan.

A csoda

Mi ebben a csoda? Az, hogy egy ilyen toll sok előírásnak kell, hogy megfeleljen. Kisgyerekes szülők tudják, hogy milyen gyakorisággal fordul elő az, hogy a gyermek nem csak a tolltestet rágja, de a festékes végét is a szájába veszi – nem kis bosszúságra, mivel a festékanyag viszonylag nehezen kopik le a fogakról. A felhasználók védelme érdekében az EU-ban árusítható filctollak tintája iható, azaz olyan anyagból van, ami nem károsítja a szervezetet. Hasonló a helyzet a toll-testtel is, a rányomott vagy szitázott feliratok, emblémák anyaga

„A felhasználók védelme érdekében az EU-ban árusítható filctollak tintája iható...”

nem lehet mérgező, hiszen ezt a részt gyakran veszi a fogai közé felnőtt és gyerek egyaránt.

Tanácsok a használatához

Tárolni tehát a helyére pattintott kupakkal lefelé fordítva érdemes, mert így sokkal tovább használhatjuk. Ha gyerekeknek vásárolunk filctollat, mindenképpen keressük meg a CE jelet a csomagoláson, de még biztosabb, ha valamelyik európai gyártótól származó tollakat választunk. Ugyan sem a tolltest, vagy annak feliratait, sem a tinta nem mérgező, mégis érdemes elkerülni, hogy valaki rágcsálja a toll bármelyik részét. Ha mégis megtörténik a dolog, nem kell nagyon aggódni: a rászáradt tinta előbb-utóbb lekopik... (SI)



MITŐL ÉGNEK AZ ELEKTROMOS AUTÓK?

A lítium akkumulátorok trükkjei

Mindenki látott már a neten olyan videókat, amiken különböző elektromos autók, vagy motorok, robogók égnek nagy lánggal. A veszély valós, de mi lehet az oka annak, hogy ez ilyen gyakran megtörténik?

Különleges fémek

Aki látott már western filmet, és ebben fotózást, az emlékezhet rá, hogy a fotósok egy kis kézi eszközbe furcsa port szórtak, amit a fénykép készítése közben kellett meggyújtani. Fénye erős, éles volt, azaz, ezt használták régen vakuzás helyett. Ez a finom por magnéziumból volt. A lítium nem sokban különbözik a magnéziumtól – tulajdonságaiban persze, azaz, bizonyos körülmények közt könnyen meggyullad. A lítium alapvetően nem veszélyes anyag, de ha meggyullad, akkor nem igazán akar elaludni, mivel a saját égéséhez nincs szüksége oxigénre, viszont amennyiben a lítium egy akkumulátorban gyullad meg, akkor a többi anyag égéséből olyan gázok keletkeznek, amelyek tovább erősítik az égést.

Mitől gyullad ki egy akkumulátor?

A lehetséges okok a következők: túltöltöttség, rövidzárlat, fizikai sérülés, túlmelegedés és persze gyártási hibák. Ha olyan „ügyesek” vagyunk, hogy valahogy sikerül túltölteni az akkumulátort, akkor a túlzott töltés miatt fémes lítium válhat ki az anódon, miközben a katódból szén-dioxid gáz szabadul fel. Ez a gázfejlődés növeli a belső nyomást, amitől a burkolat megreped és a lítium levegővel való érintkezéséhez vezet, ami gyors gyulladást okoz.

Ha belső vagy külső rövidzárlat éri, akkor hirtelen nagy hőtermelés jön létre, ami az akkumulátor hőmérsékletének gyors emelkedéséhez vezet, az elektrolit elpárolog, amivel gyúlékony gázok jönnek létre.

Ezután a hőtől begyullad az egész és az autó elolthatatlan kazánná változik, a létrejövő hőmérséklet 2000 fok feletti.

...és ha mégis...?

A jó hír az, hogy az ilyen akkumulátorok gyulladását többnyire erős „amperszag” előzi meg, azaz érezni kezdjük az elektromos szigetelések égett szagát.

Ilyenkor már ég a tűz valahol az akkuban, de még nem történt meg a robbanásszerű teljes gyulladás – azaz van idő menekülni, ha nem is sok. Valódi robbanás elvileg nincs, de a megrepedező cellákból kiömlő gyúlékony mérges gázok rögtön meg is gyulladnak, nagyon gyorsan és nagyon intenzíven.

Oltás

A víz használata lítiumtűz esetén nem ajánlott, mivel a lítium fém vízzel kapcsolatba kerülve hevesen reagál. A legújabb kutatások szerint nagy mennyiségű víz képes hűteni és lassítani a tűz terjedését, különösen kisebb méretű lítiumion-akkumulátoroknál. Ugyanakkor nagyobb akkumulátoroknál, például elektromos járművek esetén a víz csak a külső rétegeket éri el, így nem mindig hatékony, és óvatosan kell alkalmazni. Megoldást jelenthetnek egyes speciális, ilyen esetekre kifejlesztett oltóanyagok, de hétköznapi ember ezekhez jelenleg nem jut hozzá. Így ha megtörténik a baj, legjobb, ha mentjük a menthetőt, és tisztes távolból hívjuk a tűzoltókat... (SI)





„NEW WORK”

és az irodai környezet változása

Egy olyan időszakban, amikor az iroda áttöri határait és városi terekké terjeszkedik, a munka világa átalakulás előtt áll. A munkavégzés már nem korlátozódik a hagyományos vagy akár az otthoni irodákra, hanem egyre inkább a „harmadik helyeknek” nevezett környezetben zajlik.

Új kihívás a munkaadóknak

Ha tíz-tizenöt évvel ezelőtt valaki azt mondta volna, hogy egy-egy állás elfogadásának egyik feltétele lesz a megfelelően modern munkakörnyezet megléte, sokan mosolyogtak volna erre a megjegyzésre. Mára ez már mindennapossá vált: a fiatalabb korosztály számára egyik alapvető kérdés – a fizetés mellett persze – a munkakörnyezet milyensége. Rossz hír a munkaadóknak, hogy amíg évekkel ezelőtt a divatos irodai design eléréséhez elég volt a falra lógatott rózsaszín vagy hupilila színre mázolt öreg kerékpár, mára már az ultramodern, hiper-minimalista stílus lett a divat, egyszerű, dekoratív, felső kategóriás berendezési elemekkel.

Az új iroda az együttműködésé

Az új irodai design egyik legfontosabb üzenete az együttműködés. A nagy közös terek lehetőséget adnak arra, hogy a tér a hálózatépítés és az együttműködés helyszínévé válhasson. Ma az iroda nem csak egy olyan hely, ahová az emberek dolgozni jönnek: ez egy olyan hely, ahol találkozhatnak, eszmét cserélhetnek és újításokat dolgozhatnak ki együtt.

A digitális világnak köszönhetően a munkavégzés helyszínével egyre rugalmasabb lehetőségek

közül választhatunk. A digitális munkahelyek nemcsak kényelmesek, hanem lehetővé teszik, hogy bárholnan dolgozhassunk, legyen szó otthonról vagy akár egy kávézóból.

Ilyen körülmények közt kell az iroda világát vonzóvá tenni a munkavállalók számára, a munkahelyeknek esztétikailag és funkcionálisan is meg kell felelniük az új elvárásoknak.

Az átalakulás lehetőségei

A modern iroda átalakítása izgalmas kihívás, és rengeteg lehetőséget kínál a kreativitás kibontakoztatására. Először is, érdemes figyelembe venni a nyitott tér kialakítását, amely elősegíti a csapatmunka ösztönzését: a közös munkaterületek és pihenősarkok nemcsak barátságosabbá teszik a légkört, de serkentik az ötletcserét is. A szín használata szintén kulcsfontosságú; a vibráló árnyalatok energikusabb hangulatot teremtenek, míg a nyugodt tónusok segítenek a koncentrációban.

Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a zöld növények elhelyezése nem csupán esztétikai élményt nyújt, hanem hozzájárul az egészségesebb munkakörnyezethez is.

Az ergonomikus bútorok kiválasztása pedig elengedhetetlen ahhoz, hogy mindenki kényelmesen dolgozhasson hosszú órákon át. A coworking terek népszerűsége folyamatosan növekszik, hiszen az ilyen helyeken nemcsak a rugalmas munkavégzés élményét tapasztalhatjuk meg, hanem hozzájárulhatunk egy zöldebb jövőhöz is. Összességében egy jól megtervezett iroda nemcsak funkcionális lesz, hanem inspirálóan hat majd mindenkire. (S)



Program ajánló



**Nagy budapesti kultúrzsibi
Gozsdu weekend market**
minden péntek-szombat-vasárnap-
hétfő, 10-től 17 óráig látogatható.

**1075 Budapest - 7. kerület -
Erzsébetváros, Király utca 13.**

Kézműves, design, art, vintage, ékszer- és díszáruvásár a Gozsdu Udvarban! A Gozsdu Weekend Market egy streetmarket (utcai vásár) amely fergeteges piaci hangulattal, változatos portékákkal, antik és retro ajándéktárgyakkal várja az év minden hétfőjén, a belvárosi „bulinegyed” egyik legnépszerűbb és legkülönlegesebb helyszínén, a Gozsdu Udvarban az érdeklődőket.

Rosalia borpiknik Budapest
2025.05.29 - .06.01

**1146 Budapest - 14. kerület -
Zugló, Városliget**

A főváros legnagyobb nyárindító

kerti partija, a Rosalia Borpiknik 2025. május 29. és június 1. között várja a borok szerelmeseit és az igazi kikapcsolódásra vágyókat, Budapesten. Felejthetetlen bulik, színvonalas kreatív gyerekprogramok, a kínálatban több-száz -féle rozé, pezsgő a számtalan finom bor mellett.

Attila-napok Tápiószentmárton
2025.06.07 .06.08

**2711 Tápiószentmárton,
Sőregi út 1.**

Pünkösdi Attila-napok a Kincsem Lovasparkban! A szervezők szeretettel várnak mindenkit 2025. június 7-8-án egy felejthetetlen hétfőjére, hagyományörző programokkal, kicsik és nagyon számára egyaránt. A programban gye-



reksziget, koncertek, kézműves vásár, ökör sütés, gulyásfőző verseny, borbemutató és kóstoló, kisállat simogató, vadászati kiállítás, fogathajtó verseny, magyar kutyafajta bemutató is megtalálható.

Repülőnap Budaörs

2025.06.21

**Budapest - 11. kerület -
Újbuda, Kőérberki út 36/A.**

A rendezők különleges légi-bemutatókkal, földi látványosságokkal és gyermekprogramokkal várják az egész napos családi rendezvény látogatóit. Idén is különleges programmal várja a repülés szerelmeseit a hetedik Budaörsi Airshow június 21-én.



Street kitchen fesztivál Budapest

2025.06.20 - .06.22

**1117 Budapest - 11. kerület -
Újbuda, Öböl utca 1.**

Foodora Selection x Street Kitchen Fesztivál Budapesten, a Dürer Kertben 2025. június 20-22. között. A fesztivál 3 napján a gasztronómia lesz főszerepben: több, mint 20 vendéglátóhely várja a látogatókat. Látványos főzőbemutatók, inspiráló beszélgetések és kulisszatitkok a gasztronómia világából. Gyerekprogramok, esténként ismert DJ-k pörgetik fel a hangulatot. Idén is díjazzák a kedvenc vendéglátóhelyeket a Street Kitchen Guide Díjátadó keretein belül. A díjakat június 20-án, pénteken este adják át a fesztiválon, ezúttal a nagy nyilvánosság előtt.

Gyenesdiási keszgefesztivál

2025.07.05. - .07.06

**8315 Gyenesdiás, Gyenesdiási
Piac és Rendezvénytér**

Gyenesdiási Keszeg Fesztivál a Gyenesdiási Piac és Rendezvénytéren 2025. július 5-6-án. A kétnapos rendezvény szombat délelőtt keszegsütéssel indul, majd szórakoztató műsorokkal, koncertekkel, programokkal, halászléfőző versennyel és mes-



terség bemutatóval folytatódik. Szeretettel várnak mindenkit Gyenesdiásra, egy családbarát, zenés gasztrofesztiválra, tradicionális halászléfőző versenyen, fókuszban a sült keszeggel

BYD MI A TITOK?



A mobiltelefon-akkumulátor-gyártótól az elektromos autók óriásáig: a dél-kínai BYD szédületes fejlődést mutatott be az utóbbi években. Az autómárka nem csak az ipart rázta fel, de a vezető autómárkákat is kibillenti helyükből. Mi a sikerük titka?

Rövid történet

A kínai BYD cég mára a legnagyobb elektromosautó-gyártóvá vált Kínában, a világ legfonto-

sabb járműpiacán. Kezdetben a sencseni székhelyű cég mobiltelefon-akkumulátorokat épített, de 2003 óta a dél-kínai cég az autóiparban tevékenykedik. 2023 negyedik negyedévében több mint 520 000 eladott elektromos autóval Wang Chuanfu cége még az Egyesült Államok vezetőjét, Teslát is letaszította a globális dobogóról.

A hír megdöbbenetette az ipart. Az Elon Musk vezette amerikai

elektromos autók úttörője 484 507 darabot adott el a végfelhasználóknak ugyanebben az időszakban. Az Egyesült Államok piacán, ahol a BYD nem képviselteti magát, és most magas importvámokkal szembesülne, a Tesla továbbra is az első helyen áll az elektromos autók terén.

A siker kulcsa az ár?

De mi áll a BYD sikere mögött? A márka számos alkatrészt maga

gyárt, és modelljeit olcsón értékesíti különböző szegmensekben, így sok vásárlóhoz jut el. A BYD elsősorban erős vertikális integrációjából profitál. A cég a teljes autóiipari gyártási láncot integrálta azáltal, hogy a folyamat minden lépését, például motorokat, alvázat, öntőformákat, járműelektronikát, belső tereket és még az autófestést is a saját gyártási rendszere állítja elő. Ez a megközelítés lehetővé teszi, hogy a BYD gyakorlatilag mindent maga gyártson le autóiiban, kivéve az üvegeket és a gumikat – azaz nem jelennek meg kalkulációjában a külső beszállítók haszna.

A Tesla és más elektromosautó-gyártók viszont a drága prémium szegmensen keresztül csábítják a vásárlókat. Ezek a márkák nem akartak bekerülni a középső és alsó szegmensbe, mert ott nagyon erős az árverseny. A BYD



a költségkontrollt, mivel más cégeknek beszállítóknak kell támaszkodniuk. Ráadásul a BYD saját fejlesztésű akkumulátorokat használ, amelyek az eddigi tapasztalatok szerint nem olyan gyúlékonyak, mint a konkurencia egységei.

Új verseny az elektromos autók piacán

Mások is megpróbálnak maguk építeni akkumulátorokat, de a BYD tudáselőnnyel rendelkezik ezen a területen. A BYD akkumulátor vásárlói közé tartozik a Tesla és a Toyota is. Az iparnak nyújtott pekingi támogatások szintén segítettek a BYD-nek adómentesítésben, olcsó földvásárlásban és olcsó munkaerő felvételében.

Az új versenytársak a nagy kínai technológiai cégek. A Xiaomi és a Huawei más cégekkel együttműködve építi saját elektromosautó-modelleit. (SI)

azonban ott kezdte, és az elemzők szerint ez az egyetlen márka, amely teljes mértékben le tudja fedni ezeket a szegmenseket. Kínában például a BYD körülbelül 10 000 euróért kínál új autókat.

Más akkumulátorokat használ

Fontos előnyt jelentenek az akkumulátorok – az elektromos autók legdrágább egyetlen alkatrésze. Mivel a sencseni székhelyű cég maga gyártja ezeket, fenntartják

7 HACK, AMIVEL JAVUL AZ ALVÁSMINŐSÉG

Aktuális és trendi téma - nem ok nélkül - az alvás. Hiszen ha probléma akad vele, az kihatással van a napjainkra, érzelmeinkre, gondolkodásunkra, kvázi az egész életünkre. Ehhez hoztunk pár ötletet, amivel jobbá tehetjük az alvásunkat.

1. Hűvös, sötét hálószoba

A test hőmérséklete csökken alvás közben, ezért a 18-20°C-os szoba ideális. Használjunk sötétítőfüggönyt és kapcsoljuk ki az összes kék fényt kibocsátó eszközt.

2. Lefekvés előtti szénhidrát

Igen, szénhidrát! Egy kis zabkás

sa vagy teljes kiőrlésű keksz segíthet, mert növeli a szerotonin szintet, ami nyugtató hatású.

3. Magnézium és GABA

A magnézium (főleg a glicinát vagy taurinát formája) és a GABA nevű neurotranszmitter csökkenti az idegi túlpörgést. Lefekvés előtt egy kis magnézium segíthet ellazulni.

4. Napközbeni természetes fény

A napfény szabályozza a circadián ritmust, így ha reggel vagy napközben kimegyünk a szabadba, az segíthet estére álmosabbá válni.

5. Stressz levezetés este

Egy 5-10 perces légző gyakorlat, meditáció vagy könnyű nyújtás segíthet az idegrendszer ellazításában.

6. Alkohol helyett kamillatea

Az alkohol megzavarja az alvás mély szakaszait, így éjjel többször felébredhetünk miatta. Helyette inkább igyunk egy nyugtató gyógyteát, például kamillát vagy citromfűvet.

7. Rendszeresség mindenek felett

A fix lefekvés és ébredési idő segít a belső óránk stabilizálásában. Hétvégén se térjünk el tőle drasztikusan! (BG)



7 EGÉSZSÉGES IRODAI SNACK

1. Mandula vagy dió

Tele van jó zsírokkal, E-vitaminnal és fehérjével. Egy kis marék elteltít és stabilan tartja a vércukrot.

2. Szeletelt zöldségek

Répa, paprika, uborka – ideális ropogtatnivaló. Könnyen dobozolható, frissítő és egészséges.

3. Görög joghurt vagy pár bogyós gyümölccsel

Fehérjedús, krémes és kíméli az emésztést. Magasabb zsírtartalmú változat kevésbé emeli meg az inzulinszintet.

4. Puffasztott rizs szelet + mogyoróvaj

Gyors, ropogós snack. Csak figyelni kell a mogyoróvaj cukor- és adalékmentességére.

5. Aszalt szilva, datolya vagy barack - mértékkel

Ha édesre vágyik valaki, ezek természetes cukrokat tartalmaznak, rosttal együtt – de nem érdemes túlzásba vinni.

6. Főtt tojás

Előre megfőzve dobozban is hozható. Fehérje- és B-vitaminbomba, jól kombinálható zöldségekkel.

7. Kis adag sajt

Natúr trappista, feta vagy mini mozzarella. Kalciumban gazdag, jól kombinál-



ható teljes kiőrlésű kétszersülttel vagy egy alma szelettel.

8. Házi energiaszelet/zabkeksz

Ha van rá mód, házilag készített zabos-diós-száritott gyümölcsös szelet sokkal jobb választás, mint a bolti cukros müzliszeletek. (BG)



Time management

AZ IDŐGAZDÁLKODÁS MAGAS SZINTJE

Hogyan lehet mindent belesűriteni 24 órába? Nem lehetetlen, de ehhez nem árt használnunk pár ötletet az időnk hatékony beosztására:



Napi prioritási lista

A nap elején érdemes maximum 3 fő feladatot kijelölni, amelyek elvégzése valóban előreviszi a munkát. A sürgős és a fontos teendők megkülönböztetése kulcsfontosságú.

Időblokkok bevezetése

Célszerű a napot idősávokra bontani, például 60-90 perces blokkokra koncentrált munkára, majd rövid szünetekre. Ez segít a fókusz megtartásában és a kiégés elkerülésében.

Zavaró tényezők minimalizálása

Az értesítések kikapcsolása, a közösségi média időzített használata, valamint a „ne zavarjanak” időszak bevezetése jelentősen növeli a hatékonyságot.

E-mailek időzített kezelése

Az e-mail-folyam folyamatos fi-

gyelése helyett javasolt napi 2-3 alkalommal időt szánni rájuk, meghatározott időpontban.

Reális napirend

A túltervezett nap folyamatos frusztrációhoz vezethet. Fontos, hogy legyen hely a váratlan feladatoknak és a pici szüneteknek is.

Heti visszatekintés

Hetente néhány percet szánjunk arra, hogy átnézzük, mi működött jól és mit lehetne javítani, hosszú távon hatékonyabbá teszi az időkezelést.

„Nem” mondás képessége

Minden elfogadott plusz feladat valami más kárára történik. Érdemes világos határokat szabni és bátran nemet mondani azokra a kérésekre, amelyek nem illenek a napi fókuszba. (BG)

HÉTVÉGI REPÜLŐS KIRUCCANÁS

100 000 forintból?

Vajon melyik olcsóbb? Egy 2 személyes európai városnéző út vagy egy itthoni wellness hétvége? Kis szerencsével az első jön ki jobb áron. Nézzünk egy példát, hogyan:

Repülőjegy - 20.000 Ft

20.000 Ft alatt sűrűn szoktak jegyek lenni Európán belül, például Olaszországba, Görögországba, vagy akár a szomszédos országokba is.

Szállás 2 napra - 30.000 Ft / fő

Az apartmanok illetve hostelek 2 éjszakára - ha két fővel számolunk - akkor gond nélkül ki tudnak jönni 30.000 Ft-ból.

Étkezés - 30.000 Ft

Például egy olasz városban a piacokon, utcán kapható ételek is rendkívül jó minőségűek, tehát nem csak finomat tudunk enni, de rengeteg pénzt is spórolhatunk azzal, hogy étterem helyett

5-8 eurós szendvicset, vagy egyéb helyi ételt eszünk. Így 3 étkezést, akár 10-15.000 Ft-ból ki lehet hozni.

Közlekedés - 8.000 -10.000 Ft

Legjobb gyalog felfedezni a várost, hiszen akkor látunk a legtöbbet belőle. De ha tömegközlekedéssel utaznánk, akkor egy 2 napos római tömegközlekedési jegyet 23 euróért vehetünk meg.

Emléktárgyak/Belépők - 10.000 Ft

Rengeteg ingyenes program és múzeum lehetőség van egy városban, ezt jó, ha előtte megnézzük online. (Sokszor a szabad helyek miatt is érdemes előre bejelentkezni) Hűtőmágnes nélkül pedig ne induljunk haza, így erre is szánjunk némi keretet.

Szerényen, de mégis tartalmasan ki tudunk hozni 100.000 Ft-ból egy 3 napos, 2 éjszakai, repülős utazást. Jó utat hozzá! (BG)



recept



SZÍNES ÉS TÁPLÁLÓ REGGELI

A töltött kaliforniai paprikák nem csak finomak, változatosak, hanem rendkívül jól néznek ki az asztalon is, s gyorsan el lehet velük készülni.

elkészítés:

A paprikákat megmossuk, félbe vágjuk, majd a magokat kiszedjük belőle. Egy sütőpapíros tepsibe, vagy Airfryer-be jelezzük őket. A bacont megsütjük. A paprikákat a fenti hozzávalókkal ízlés szerint megtöltjük. A végén mindegyikbe beleütünk egy-egy tojást, majd megszórjuk reszelt sajttal, zöldfűszerekkel, sóval, borssal. Majd 5-10 perc alatt készre sütjük őket. Remek reggelire vagy akár vendégváró ételként is.



hozzávalók (2 adag):

✓ 3 színes paprika ✓ 6 tojás ✓ 2 szelet bacon szalonna ✓ 2 szelet sonka ✓ 2-3 ek cottage cheese vagy túró ✓ 3-4 koktélpáradicsom ✓ 1 maréknyi kukorica konzerv ✓ 15 dkg reszelt sajt ✓ pár szem olívbogyó ✓ pár szelet hegyes erős paprika ✓ zöldfűszerek ✓ só ✓ bors

NYAKUNKON A NYÁRI SZÜNET

A nyári szünet egy Home office-ban dolgozó szülőnek nem kevés fejtörést tud okozni. Hiszen meg kell találnia az egyensúlyt a munka és a család között, úgy, hogy sokszor mindenki otthon van. Ime néhány ötlet, hogyan lehet mégis stresszmentesen túlélni a szünidőt!

Beszéljünk róla

Készítsük fel a gyerekeket, hogy bár látszólag otthon vagyunk, de nekünk ez az otthon a munkahe-



lyünk is. Kérjünk tőlük türelmet - és sokszor csendet - hogy hatékonyan tudjunk dolgozni akkor is, ha épp otthon vannak velünk.

Időszakok meghatározása

Hozzunk közös szabályokat! Pl: minden nap együtt reggelizünk, viszont utána 2 órán keresztül hagynak minket dolgozni, ők pedig a szobájukban tevékenykednek. Ha letelik a munkaidőnk, akkor újra lehet közös időt tölteni együtt. Ha előre meg vannak határozva az időszakok, az rengeteg konfliktustól menthet meg minket.

Vonjuk be őket a házimunkába

Amíg segítenek a bevásárlásban, kutyasétáltatásban, addig nekünk lesz pár óránk nyugodtan dolgozni s még a házi munka egy részét is leveszik a vállunkról. Duplán nyerek vele.



Kérjünk segítséget

Jöhetnek a nagyk, barátnők, nagynénik, vagy akár a szomszéd család, akivel "cserébe" vigyázhatunk egymás gyerekeire, így szívességért, szívességet adunk. Ha csak pár órát vannak távol

tőlünk, már az is sokat tud segíteni rajtunk, ők pedig közben új élményeket gyűjthetnek szereteteinkkel.

Nyári táborok

Szerencsére rengeteg napközis és ott alvós táborból válogathatunk a gyerek érdeklődési köre alapján. Arra az időre tegyük a nehezebb, hosszabb munkákat, amikor a gyerekek táboroznak.

Minőségi idő

Ne feledjük a minőségi időt sem, hiszen ezért is jó a home office, hogy mi "szinte" bármikor tudunk időt szakítani rájuk! Tegyük is meg! (BG)

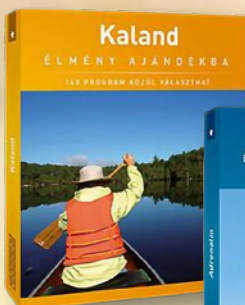
vectraline | **30**
ÉV

**Nem hagyunk
dobozt a folyosón!**

TELJES KÖRŰ IRODAELLÁTÁS | WWW.VECTRALINE.HU
A CERUZÁTÓL A KÁVÉFŐZŐIG

NYÁRI PONT VADÁSZAT

Vásárolj június 30-ig
nettó 300 000 Ft felett
**AZ ÉRTÉKES
AJÁNDÉKOKÉRT!**



Nettó 300.000 Ft-tól **10.000 Ft** értékű
Nettó 600.000 Ft-tól **22.290 Ft** értékű
Nettó 1.200.000 Ft-tól **40.000 Ft** értékű
Nettó 1.800.000 Ft-tól **64.000 Ft** értékű
Nettó 2.400.000 Ft-tól **80.000 Ft** értékű
Nettó 3.000.000 Ft-tól **100.000 Ft** értékű

DM vásárlási utalvány
FELDOBOX Kaland utalvány
DECATHLON utalvány
FELDOBOX Adrenalin csomag
MOL üzemanyag kártya
EURONICS utalvány

