

13 SZAKTÁLLÁS
NÉHÁNY IZGALMAS
MÁRKA A VECTRALINE.HU
IDEI KIÁLLÍTÁSI STANDJÁRÓL

KÁVÉSZÜNET

MAGAZIN VÁLLALKOZÁSOKNAK

ÖT VÁROS, AMIT TAVASSZAL
ÉRDEMES MEGLÁTOGATNI

AI TÁMOGATOTT WEBSHOPOK - VERSENYELŐNY
AZ ONLINEKERESKEDELEMBEN

HELLÓ TAVASZ!

© VECTRALINE | 2026. MÁRCIUS-ÁPRILIS

vectraline.hu

**Ma leadod,
holnap megkapod.**

**TELJES KÖRŰ IRODAELLÁTÁS
A CERUZÁTÓL A KÁVÉFŐZŐIG**



TARTALOM

KÁVÉSZÜNET MAGAZIN 2026/03-04 MÁRCIUS-ÁPRILIS



10

BMW és a
kortárs művészet

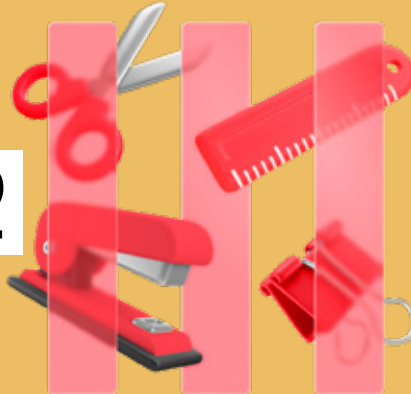


18

Öt város, amit tavasszal
érdemes meglátogatni

22

Mivel várunk idén az
i3 szakkiállításon?



IMPRESSZUM | KÁVÉSZÜNET MAGAZIN

KIADÓ: vectraline.hu Kft. (2146 Mogyoród, Szadai út 10.) **KIADÁSÉRT FELELŐS:** Kárpáti Márk, ügyvezető

Közreműködők: Magyar Gabriella, Sánta István, Kárpáti Zsolt, Británszky János **E-MAIL:** Info@vectraline.hu
Képeink illusztrációk. Az esetleges nyomdai hibákért elnézésüket kérjük.



VIGYÁZAT, AI ZSAROLÓVÍRUSOK!

Beköszöntött a mesterséges intelligencia által vezérelt zsarolóvírusok korszaka, a mobilos támadások száma 87 százalékkal nőtt, a zsarolóvírus-támadások áldozatainak száma pedig már 2025 vége előtt meghaladta a teljes 2024-es értéket, mintegy 40 százalékos éves szintű emelkedéssel - derült ki az ESET legújabb kiberfenyegetettség-jelentéséből.

A biztonságtechnikai szoftvermegoldások nemzetközi szállítója, az ESET közleménye szerint a támadók egyre tudatosabban alkalmazzák a mesterséges intelligenciát.

A jelentés szerint az AI-t alkalmazó kártevők már nem csak elméletben léteznek: a csalók megkezdték a gyakorlati használatukat, amely már egy új korszak kezdetét jelzi a kiberbűnözésben.

CÉGES E-AUTÓ: HOSSZABBÍTÁS

Megemelték a keretösszeget, meghosszabbították a jelentkezési határidőt a vállalati e-autó programban - jelentette be Lantos Csaba energiaügyi miniszter Facebook-bejegyzésében.

Tavaly egyszer már megemelték a keretet, akkor február végéig tölték ki a benyújtási határidőt. Most további 5 milliárd forintot adnak a cégeknek flottazöldítésre, a jelentkezéseket április közepéig várják a gépkocsinként akár 4 millió forintos támogatásra.

A program kezdetben 30 milliárd forintos keretösszeggel rajtolt el, az újabb emeléssel másfélszer több forrás, 45 milliárd forint segíti a vállalkozások beszerzéseit. A cégek a korszerű gépkocsikkal csökkenthetik járműparkjuk üzemeltetési, karbantartási költségeit.





DELOITTE: AZ AI MINT FŐ HAJTÓERŐ

Az AI (mesterséges intelligencia) vált a globális digitális gazdaság fő hajtóerejévé, amely egyszerre formálja át az üzleti szoftvereket, a keresést és a tartalomfogyasztást - írta elemzése alapján a Deloitte legfrissebb tájékoztatójában.

A tanácsadó vállalat szerint az AI alapjaiban alakítja át az üzleti szoftvereket, új piacokat teremt, és gyökeresen változtatja meg, hogyan keresünk információt vagy termékeket.

Az önálló döntéshozatalra képes mesterséges intelligencia lehet a következő integrációs korszak hajtóereje. A piac a becslések szerint 2030-ra elérheti a 35 milliárd amerikai dollárt, szemben a 2026-ra várt 8,5 milliárddal.

KKV KAPACITÁS-BŐVÍTÉS

A hazai mikro-, kis- és középvállalkozások már pályázhatnak a „KKV kapacitásbővítő támogatás 3.0” programra, mellyel közel 2,5 millió forintos támogatásban részesülhetnek minden új munkavállaló felvétele esetén - jelentette be a Nemzetgazdasági Minisztérium (NGM) foglalkoztatáspolitikáért felelős államtitkára. A kapacitásbővítő támogatás a hazai mikro-, kis- és középvállalkozások versenyképességének erősítését és munkahelyteremtését támogatja. A program összesen 4 milliárd forintos keretből nyújt vissza nem térítendő támogatást. A támogatott projektek végső megvalósítási határideje: 2027. július 31.

KAMATMENTES HITEL ENERGIAHATÉKONYSÁGRA

Új kamatmentes hitellel segíti a vállalkozások energiahatékonysági fejlesztéseit a Magyar Fejlesztési Bank (MFB), az uniós társfinanszírozású hitelkonstrukcióban csaknem 39 milliárd forint áll rendelkezésre – jelentette be az MFB.

A hitelprogram legfontosabb célkitűzése az energiahatékonyság fejlesztése, és ez jelenleg Magyarországon a legkedvezőbb energiahatékonysági fejlesztési lehetőség.

Vállalkozásonként 10 millió és 500 millió forint összegű hitel igényelhető, az előírások szerint legalább 30 százalékos energiahatékonyságot kell elérni a kiinduló állapothoz képest.



Program ajánló



Erdélyi Napok - Erdélyi ízek a Szentendrei Skanzenben

2026.03.27. - 03.29.

A Taste of Transylvania fesztiválon tapasztalt főzőasszonyok és a legjobb hazai, erdélyi és romániai séfek mutatják be a tudásukat, a kulináris élmények mellett ugyanakkor termelői piac, valamint kulturális események – nagykoncertek, filmvetítések és könyvbemutatók – is gazdagítják a programot.

Egri Csillag Weekend 2026

2026.04.30. - 05.02.

3300 Eger, Dobó István tér

Egri Csillag Weekend 2026. április 30. és május 2. között Egerben a Dobó téren. Csatlakozzon a fesztiválhoz, és ünnepelje az Egri Csillagot egy olyan eseményen, amely a borok szerelmeinek és a gasztronómia rajongóinak egyaránt kihagyhatatlan élményt kínál!

Madárles túra Tisza-tó

2026.04.03. -

5350 Tiszafüred, Albatrosz Kikötő, Tavi túra bázis

Madárles túrákra hívjuk és várjuk a Tisza-tóhoz. Fedezze fel velünk a tó csodálatos madárvilágát! A tavon több mint 157 madárfajtalálható vizes élőhelyekkel, kolóniákkal. Megismerhetjük a madarak élőhelyeit, vadászterületeit és táplálkozási szokásait. A túravezető mindenről mesél és tájékoztatja a túrán résztvevőket.

Budapest - Szentendre hajókirándulás

minden szombaton és vasárnap

2026. évi Budapest - Szentendre hajókirándulások. Hajózzon a Dunakanyar kapujába, és fedezze fel a Dunakanyar ékszerdobozát Szentendrért! A kerékpárosok számára kedvező, hogy a hajón kerékpárszállítás is lehetséges, így könnyen csatlakozhatnak a Dunakanyar népszerű biciklis útvonalaihoz.



Egri városi túra

Délutáni séta terv (kb. 3-4 óra, 15:00 körül indulva)

A séta a Dobó István téren, Eger legszébb, forgalomtól mentes terén kezdődik, ahol Dobó István monumentális szobra és a várvédők emlékműve áll – innen nyílik a város fő látnivalói felé a feljáró az Egri Várhoz. Sétálj fel a várba (kb. 5 perc, Vár köz 1., nyitva minden nap, jegy kb. 2400 Ft), Erdemes megnézi a panorámát a várfalokról a Bükkre, a Vármúzeumot az 1552-es ostrom kiállításával, börtönt és kiállításokat – ez kb. 45-60 percet vesz igénybe.

Onnan ereszkedjünk vissza a térre, és forduljunk jobbra a belvárosba: látogassunk el a Kopcsik Marcipániába (belváros, közel a térhez), ahol 120 marcipán műalkotást csodálhatunk meg, köztük a Barokk szobát – gyors, látványos 20-30 perces program.

Utána sétáljunk a Minorita templomhoz és a Fazola-kapuhoz (Dózsa György tér környéke, 5 perc séta), majd nézzük meg a Líceum Csillagvizsgáló-ját (Eszterházy Egyetem, Vár köz 1., nyitva 09:00-18:00/21:00/22:00-ig, jegy 1200-2400 Ft) a panorámával, planetáriummal és camera obscurával – ha nyitva tart, 30-45 percet érdemes részálni.

Zárjuk a délutánt a Bazilikánál (Pyrker János tér, 5 perc séta a Líceumtól), Eger neogótikus katedrálisával, majd ha az idő még engedi (kb. 17-18 óra körül), ugorjunk be a közeli Érseki palotába vagy Főegyházmezei könyvtárba egy rövid látogatásra.

Az útvonal hossza: 2-3 km séta, minden látnivaló gyalog elérhető, parkolni a Dobó tér környékén lehet.



AI TÁMOGATOTT

WEBSHOPOK

VERSENYELŐNY AZ ONLINE KERESKEDELEMBEN



Azt gondolnánk, hogy a mesterséges intelligencia használata legfőképpen a nagyvállalatok számára jól használható eszköz. A valóság azonban az, hogy számos eszköz ma már megfizethető és könnyen használható – tökéletes egyéni eladók, kis csapatok vagy alkotók számára.

Biztos, hogy kell?

A számok magukért beszélnek: A mesterséges intelligencia alapvetően megváltoztatja az online kiskereskedelmet. 2026-ra az e-kereskedelmi vállalatok több mint 80%-a mesterséges intelligenciával működő eszközöket használ a folyamatok optimalizálására, mélyreható elemzések elvégzésére és személyre szabott ajánlások generálására, amelyek fellendítik az értékesítést.

A 2026-os e-kereskedelem mesterséges intelligencia nélkül is működni fog, de a működteté-

séhez a termékleírásoktól és az ügyfélszolgálattól kezdve a tartalomkészítésen és a trendelemzésen át – rengeteg mindent kezelni kell. Pontosan itt jönnek képbe a mesterséges intelligencia eszközei: segítenek időt megtakarítani, okos döntéseket hozni és vállalkozását túlterheltség nélkül méretezni.

Mire jó?

A mesterséges intelligencia technológia lehetővé teszi a gyorsabb, célzottabb, adatvezérelt döntések meghozatalát. Legyen szó akár az ügyfelek viselkedésének megértéséről, marketingkampányok automatizálásáról, árak optimalizálásáról vagy ügyfélszolgálat nyújtásáról, a mesterséges intelligencia segít a pontos és hatékony cselekvésben. A mesterséges intelligencia nem helyettesíti a kreativitást vagy az elkötelezettséget – mindkettőt felerősíti. Azok, akik stratégiaileg használják a mesterséges intelligenciát az e-kereskedelemben, valódi versenyelőnyre tesznek szert.

Az eredmények

A vásárlók 65%-a szerint a személyre szabott élmény befolyásolja vásárlási viselkedésüket. Ez lehet az első olyan pont, ahol az AI-t nem csak érdemes, de be kell vezetni a használatba, mivel az AI eszközöket használó online kiskereskedők 79%-a magasabb konverziós arányokról számol

„A mesterséges intelligencia nem helyettesíti a kreativitást”

be. Ezzel együtt a mesterséges intelligencia alapú chatbotok és virtuális asszisztensek akár 30%-kal is csökkenthetik a szolgáltatási költségeket, miközben egyidejűleg növelik az ügyfelek elégedettségét.

Használható eszközök

OptiMonk: konverzióoptimalizáló és személyre szabást támogató szoftver. Ez egy magyar alapítású cég terméke, így a felület és az ügyfélszolgálat is elérhető magyarul. Weboldal-személyre szabásra és felugró ablakok kezelésére kiváló.

Jasper: Az egyik legnépszerűbb tartalomgyártó AI, amely támogatja a magyar nyelvű szövegírást. Több mint 30 nyelven, köztük magyarul is tud blogposztokat, hirdetéseket és e-maileket generálni.

Synthia: Ez az AI videógenerátor támogatja a magyar nyelvű text-to-speech (szövegfelolvasó) funkciót. Magyar szöveget beírva az avatár magyarul fog

beszélni, bár a kezelőfelület angol.

Lyro (by Tidio): A chatbot képes tanulni a magyar nyelvű tudásbázisokból (pl. magyar nyelvű FAQ oldal), és tud magyarul válaszolni az ügyfeleknek, mivel fejlett többnyelvű NLP-vel (természetes nyelvfeldolgozással) rendelkezik.

Midjourney: A promptokat (utasításokat) elsősorban angolul érdemes megadni a legjobb eredményért, de már kísérletezhető magyar kulcsszavakkal is (bár a pontossága ekkor alacsonyabb). A felülete (Discord) angol.

Surfer AI: Képes magyar nyelvű SEO-optimalizált tartalmak elemzésére és generálására, de a szoftver menürendszerre angol nyelvű.

Algolia & Clerk.io: Kereső- és ajánlómotorok, amelyek tökéletesen kezelik a magyar nyelvű termékadatokat (ragozás, ékezetek), így a magyar webshopok látogatói a saját nyelvükön kereshetnek. (SI)



BMW ÉS A KORTÁRS MŰVÉSZET

BMW ART CAR WORLD TOUR



A BMW ünnepli az Art Basel Qatar első kiadását. Egy guruló remekmű: David Hockney BMW Art Car modelljét Dohában mutatták be a BMW Art Car World Tour részeként.

Autó és művészet

Az Art Basel egy profitorientált, magántulajdonban lévő nemzetközi művészeti vásársorozat, amelynek éves kiemelt eseményét régóta a kortárs és modern művészeti piac legnagyobb és legnagyobb vásaraként tartják számon. Az Art Basel 1970-ben indult a svájci Bázelen. A BMW több mint két évtizede az Art Basel globális partnere, kiállításain keresztül támogatva a különleges művészi hangokat. Az Art Basel első katarai rendezvényét 2026. február 3. és 7. között rendezték meg, ahol az Art Car World Tour részeként a BMW bemutatta David Hockney BMW Art Car (1995) modelljét Dohában, a BMW Lounge-ban. A rendezvényen nyitófogadással egybekötve ünnepelték a kortárs művészet, az innováció és a mobilitás közötti tartós párbeszédet.

A BMW Art Car története és eredete

Az Art Car mozgalom eredete egészen a hetvenes évekig nyúlik vissza, amikor is az autótervezés és a képzőművészet találkozott egymással. Az első BMW Art Car 1975-ben született meg, amikor Alexander Calder világhírű művész egy BMW 3. 0 CSL-t alakított át igazi gördülő műalkotássá. Ezzel a lépéssel Calder nem csupán egy autót festett ki, hanem elindította azt a hagyományt, amelyben neves művészek adnak új értelmet és vizuális élményt a sebesség és dizájn kombinációjának. Az évek során ezek az egyedi autók világszerte számos múzeumi kiállításon szerepeltek, ahol rajongók ezrei csodálhatták meg őket testközelből. A BMW Art Car sorozat minden darabja különleges történetet mesél el: egyszerre ünneplik az innovációt, a technológiát és a krea-

tivitást. Az első modell, Calder 1975-ös alkotása, máig inspirálja mind az autóiparban dolgozó tervezőket, mind pedig a kortárs művészet kedvelőit.

Kiemelkedő művészek és ikonikus alkotások


Andy Warhol BMW-je, Jeff Koons Art Car-ja, Roy Lichtenstein autója és Frank Stella designja mind ikonikus példák arra, hogyan találkozik a művészet és az autóipar. Warhol híres színes ecsetvonásai teljesen átfomálták a BMW külsejét, míg Jeff

Koons vibráló mintái igazán figyelemfelkeltővé tették az autót. Roy Lichtenstein jellegzetes pop-art stílus képregényszerű motívumokkal díszítette fel saját modelljét, Frank Stella pedig geometrikus mintáival adott modern művészeti értelmet a karosszériának. Ezek az autók nem csak sebességről vagy technológiáról szólnak – valódi kreativitást és egyediséget visznek az utakra.

A katarai kiállítás

Az Art Basel katarai első kiadásának alkalmából a BMW Art Car gyűjteményének egyik leg-híresebb művét hozza el a régióba. Az ikonikus Sahat Wadi Msheireb Plazában kiállított Hockney BMW Art Car alkotása röntgenszerű látomássá alakítja az autót, feltárva annak belsejét, utasait és mozgását. A prezentáció kiemeli Hockney szín-, perspektíva- és idő múlása iránti elkötelezettségét, miközben vizuális nyelvezetét párbeszédbe helyezi a BMW Art Car öt évtizedes történetével. A műalkotást a BMW Lounge-on láthatták az érdeklődők, amely lehetőséget kínált a vendégeknek, hogy miniatűrben fedezzék fel a BMW Art Car kollekciót, és betekintést nyújtsanak a BMW kortárs művészettel való régóta fennálló kapcsolatába. (SI)





MODERN VEZETÉSI TECHNIKÁK

A TECHNOLÓGIA ÉS A VEZETÉS ÖSSZEFÜGGÉSEI

A Harvard Business Review üzleti és management oldal 2025-ben kutatni kezdte, hogy a technológia gyors változása hogyan hat az egyes vállalatok működésére és vállalatvezetők vezetési munkájára. Az eredményt egy tanulmányban tették közzé, amelyből itt a vezetési technikákkal foglalkozó részekből idézünk.

Nem csak a technológia változik

A hatékony vezetés alapja a világos kommunikáció és az együttműködés támogatása. A korszerű vezetési módszerek lehetővé teszik a folyamatok optimalizálását, az alkalmazottak motiválását és a szervezet hosszú távú sikerének biztosítását, különösen digitális és hibrid munkakörnyezetben. A vállalatok működését napjainkban alapjaiban formálják át az új technológiák és digitális megoldások. Ezek az átalakulások különösen az alkalmazottak számára jelentenek kihívást, akiknek új szerepekhez és elvárásokhoz kell alkalmazkodniuk, gyakran távmunkában. Ebben a környezetben a vezetők iránymutatása kulcsfontosságú. A kutatás során hat olyan modern vezetési techni-

„A hatékony vezetés alapja a világos kommunikáció...”

kát sikerült elkülöníteni, amelyek segítenek céltudatosságot teremteni, növelni a motivációt és előmozdítani a vállalati célok elérését. Ezek a technikák nyilván nem teljesen újak, de jól megfigyelhető a technológia váltás okozta átalakulás.

Célok szerinti irányítás

A célkitűzéseken alapuló menedzsment lényege a világos, közösen elfogadott célok meghatározása, amelyek összhangban vannak az egyéni képességekkel és a vállalati stratégiával. A SMART célok irányt mutatnak, növelik az elköteleződést, a rendszeres felülvizsgálatok pedig biztosítják az előrehaladás nyomon követését és a szükséges korrekciókat.

Kivételek szerinti menedzsment

Ez a megközelítés a vezető figyelmét a kritikus eltérésekre – kivételekre – összpontosítja, miközben a mindennapi működést a csapat önállóan végzi. Bizalmi kultúrát teremt, erősíti a felelősségvállalást, és lehetővé teszi, hogy a vezető stratégiai kérdésekre koncentráljon.

Delegált vezetés

A delegálás nem csupán feladatátadást jelent, hanem a felelősség tudatos megosztását is. A világos szerepkörök, az önálló döntéshozatal támogatása és a rendszeres visszajelzés fejleszti az alkalmazottak kompetenciáit, miközben növeli a motivációt és a csapaton belüli bizalmat.

Eredményorientált menedzsment

Ez a módszer az elért eredményekre helyezi a hangsúlyt, nem a folyamatokra. A teljesítmény-

mutatók segítségével objektíven mérhető a haladás, miközben a csapat szabadon választhatja meg a célok eléréséhez vezető utat. Elősegíti az innovációt, az agilitást és az adatvezérelt döntéshozatalt.

Rendszeralapú menedzsment

A strukturált folyamatok és automatizált rendszerek csökkentik a hibák számát és növelik a hatékonyságot. Az átlátható működés különösen fontos összetett szervezetekben, ahol több érintett dolgozik közös folyamatokon. A jól kialakított rendszerek a fenntartható siker alapját jelentik.

Motiváción alapuló vezetés

Ez a vezetési stílus az alkalmazottak belső és külső motivációs tényezőire épít. Az elismerés, az értelmes feladatok és a pozitív munkakörnyezet erősítik az elköteleződést, míg az ösztönzők és fejlődési lehetőségek hosszú távon növelik a lojalitást és a teljesítményt.

A bemutatott hat vezetési technika segít a vezetőknek eligazodni a digitális átalakulás kihívásai között, és olyan munkakörnyezetet kialakítani, amely támogatja az együttműködést, a motivációt és a tartós üzleti sikert.

Az egyes vezetési technikákat nyilván nem elkülönítve alkalmazzák, a mixet a feladat és az alkalmazottak képzettsége és motiváltsága határozza meg, azonban az egyes technikák jelenléte jól tapintható a technológiailag fejlett szervezeteknél. (SI)



HÉT MÉREGTELENÍTŐ MÓDSZER

TAVASZRA



1. Alkohol stop (legalább 14 napra)

Ez hozza a legnagyobb eredményt, a legkisebb erőfeszítéssel. Javul az alvásminőség, tisztább lesz a bőr, csökkennek a sóvárgások. Nem szükséges örökre lemondani róla, de tavasszal kifejezetten jól tesz egy tudatos szünet.

2. Májbarát reggelek

Reggel éhgyomorra citrmos-langyos víz, majd fehérjében és rostban gazdag reggeli. A máj nem detox teát igényel, hanem rendszerességet és kiszámíthatóságot.

3. Keserű ízek visszahozása

Rukkola, endívia, retek, gyömbér. Ezek gyakran háttérbe szorulnak – pont ezért hasznosak. Támogatják az emésztést és csökkentik az édesség utáni vágyat.

4. Digitális méregtelenítés

Este 8 óra után nincs hír, nincs folyamatos görgetés. A stresszhormon ugyanúgy terheli a szervezetet, mint a cukor. Tavasszal az idegrendszer tehermentesítése is fontos.

5. Izzadás, nem edzőtermi komfortzóna kergetés

Séta, könnyű kardió, jóga, szauna. A nyirokrendszer mozgást igényel, nem túlterhelést. A teljes kifárasztás nem egyenlő a méregtelenítéssel.

6. Cukor minimalizálása - nem teljes kiiktatása

A „mindent vagy semmit” szemlélet az egyik legnagyobb akadály. Érdemes csökkenteni a cukorfogyasztást, és nem üldözni. Már ez is érezhetően mérsékli a gyulladást.

7. Rendrakás kívül-belül

Pár felesleges tárgytól megválni már önmagában is felszabadító, de egyben mentális megkönnyebbülést is jelent. A tavaszi méregtelenítés jelentős része pszichológiai folyamat: ami már nem szolgál, az terhel. (BG)

HELLO TAVASZ!

Csempésszünk egy csipetnyi tavaszt, frissességet az irodába! Íme néhány ötlet:

Friss zöldet az irodába!

Nem dzsungel kell, hanem egy hang-súlyos növény az asztalon. Pilea, szobai futóka, rozmaring – élő legyen, és ne mű. Az agy szó szerint megnyugszik tőle.

Színes irattartók

Pasztell vagy világos tónusok: zsályazöld, púderrózsaszín, tört fehér. Levegős, friss, vidám érzetet kelt. (A fekete-szürke kombót hagyjuk meg a hidegebb hónapokra.)

Tavaszi illat - csak visszafogottan

Citrus, bergamott, zöld tea, friss len. Gyertya vagy illóolaj, de csak akkor, amikor fókuszálnunk kell. A túl erős illat kontraproduktív.

Asztali fénycsere

Ha még kell a lámpa, legyen

melegebb, természetesebb a fénye. A hideg, kékes fény reggelre jó – délután már fáraszt és depresszív hangulatot ébreszt.

Egy tavaszi kép vagy print a látómezőben

Például természet, város vagy absztrakt, világos színekkel. Olyan, amire jó ránézni két meeting között.

Textilfrissítés

Székpárna, asztali alátét, függönycsere. Len, pamut, világos árnyalatok. A textil az egyik leggyorsabb hangulatváltó/javító.

„Tavaszi” „reset” rituálé

Egy nyugis péntek délután: portörletés, selejtezés, ablakpucolás, friss virágok. Ezzel mind helyet adunk az új szezonnak. (BG)



HÉT INDOK, AMIÉRT

A KINTI EDZÉSEK HATÁSA ERŐSEBB

Itt a tavasz, és végre előbújhatunk az edzőtermek olykor fullasztó atmoszférájából. Hogy mennyivel jobb a szabad levegőn mozogni? Nézzük meg:

Friss levegő, jobb oxigénellátás

A szabad levegőn mélyebben és természetesebben lélegzünk. A jobb oxigénellátás azonnal javítja az energiaszintet, csökkenti a fáradtságérzetet és segíti a regenerációt.

Természetes fény = hormonális támogatás

A napfény serkenti a D-vitamin-termelést és támogatja a szerotonin-melatonin egyensúlyt. Ez jobb hangulatot és pihentetőbb alvást eredményez.

Idegrendszeri nyugtató hatás

A természetben végzett mozgás bizonyítottan csökkenti a stresszhormonok szintjét. A pulzus gyorsabban normalizálódik, az edzés nem kimerít, hanem feltölt.

Természetesebb mozgásminták

Kint a test nem egyenes vonalban, gépekhez igazodva mozog. Az egyenetlen talaj, a tér és a változó környezet finoman aktiválja a mélyizmokat és javítja az egyensúlyt.

Mentális felfrissülés

A kinti edzés megszakítja a napi irodai rutint. Más fókuszot ad, tisztítja a gondolatokat és segít kilépni a „folyamatos teljesítménykényszer” állapotából.

Nagyobb edzéskedv és rendszeresség

A szabadtéri mozgást könnyebb megszeretni. Ha az edzés élmény, nem pedig kötelező feladat, akkor hosszú távon is fenntartható marad.

Jobb kapcsolat a testünkkel

Kint nem tükrök és számok határozzák meg az élményt. Könnyebb észrevenni a test jelzéseit és a határainkat is. Ez tudatosabb, biztonságosabb mozgáshoz vezet. (BG)





5 VÁROS,

A vibrant, high-angle photograph of a canal in Amsterdam. On the left, tall, colorful buildings with many windows line the canal. A stone bridge with a set of stairs leads down to the water. In the foreground, a small white boat with a rainbow flag is docked. Further down the canal, a larger blue and white boat is visible. The water is calm, reflecting the sky and the surrounding greenery. The sky is bright blue with scattered white clouds. The overall atmosphere is bright and lively.

Amszterdam

AMIT TAVASSZAL

ÉRDEMES MEGLÁTOGATNI

Íme 5 európai város, amelyek tavasszal különösen vonzó városnézésre, kulturális és hangulatos programokra – pont olyanok, amiket érdemes beírni az idei utazási listánkra:

Amszterdam (Hollandia)

Tavasszal a város virágba borul. A csatornák mentén sétálni, kerékpározni és a híres virágparkot, a Keukenhofot meglátogatni szinte kötelező program. A város pezsgő, de nem toladó – ideális 3-4 napos pihenésre.

Prága (Csehország)

A „mesebeli” óváros, a kőhíd, kastély és kanyargó macskaköves utcák tavasszal még varázslatosabbak. A hűvösebb hónapokat követően kiülhetünk a kávézók teraszára

és élvezhetjük a történelmi központ lenyűgöző atmoszféráját.

Lisszabon (Portugália)

Színes, dombos utcák, panorámás kilátók, kis kávézók és fantasztikus tengerpart közeli panoráma – Lisszabon tavasszal kellemes idővel, kevesebb turistával várja a városlátogatókat. A helyi gasztronómia és a fado hangulat külön élmény.

Dubrovnik (Horvátország)

A tavasz ideális idő a „Adria gyöngyszeme” felfedezésére, mielőtt megérkezik a nyári tömeg. A városfalakon sétálva gyönyörű kilátás nyílik a tengerre, az óváros sikátorai tele vannak bájos kávézókkal és helyi ízeket kínáló vendéglőkkel.

Korfu (Görögország)

Bár sziget, Korfu mégis kiváló városnéző célpont tavasz végén. Olíva ligetek, történelmi épületek és mediterrán hangulat vár ránk – ideális könnyű sétákhoz és kulturális felfedezéshez, amikor még nem zsúfoltak a strandok. (BG)



Prága

recept



Ropogós, friss

KÁPOSZTASALÁTA

JOGHURTOS-MUSTÁROS ÖNTETTEL

hozzávalók (4 személyre):

Saláta:

- ✓ csésze apróra vágott kelkáposzta
- ✓ 1 csésze lilakáposzta, vékonyra gyalulva
- ✓ 2 közepes répa, durvára reszelve
- ✓ 1 db kápia paprika, apró kockára vágva
- ✓ 3–4 db csemege uborka, finomra vágva
- ✓ 1 kisebb lilahagyma, nagyon vékony szeletekre vágva
- ✓ 1 nagyobb zöldalma, julienne-re vágva vagy durvára reszelve

Öntet:

- ✓ 250 g görög joghurt
- ✓ 1,5–2 tk mustár (nem kell túl erős)
- ✓ só, frissen őrölt bors ízlés szerint



elkészítés:

A kel- és lilakáposztát egy nagy tálban enyhén sózzuk meg, majd kézzel masszírozzuk át 1–2 percre. Ettől puhább lesz, mégis roppan.

Adjuk hozzá a répát, kápia paprikát, uborkát, lilahagymát és az almát.

Külön keverjük simára a joghur-

tot a mustárral, sóval, borssal. Forgassuk össze a salátával, majd tegyük hűtőbe legalább 20–30 percre, hogy összeérjenek az ízek (1 éjszaka után még finomabb lesz).

Grillezett húshoz, halhoz tökéletes, de magában is simán megállja a helyét!

MIVEL VÁRUNK

AZ I3 SZAKKIÁLLÍTÁSON?

Idén nyolcadik alkalommal kerül megrendezésre az I3 Szakkiállítás, mely az írószer, irodaszer, iskolaszer szakma legnagyobb és legváltozatosabb éves eseménye hazánkban. A vectraline.hu Kft. idén is újdonságokkal és a jól bevált széles termékpalettával várja a standjára látogatókat. Lássunk néhány izgalmas márkát a kínálatból:



Lipa Mill

HAGYOMÁNY ÉS MINŐSÉG A PAPIRTERMÉKEK VILÁGÁBAN

A papír a mindennapi gondolatok egyik legfontosabb hordozója. Jegyzetek, tervek, vázlatok és ötletek – mind olyan pillanatok, amelyek egy egyszerű lapból indulnak ki. A horvátországi Lipa Mill évtizedek óta ezt az alapot biztosítja: minőségi papírtermékeket gyárt, amelyek a mindennapi munkát és tanulást egyaránt támogatják.

Évtizedes tapasztalat

A vállalat története a hagyomány és a modern technológia találkozásáról szól. A Lipa Mill az évek során folyamatosan fejlesztette gyártási folyamatait, miközben megőrizte azt a szakmai szemléletet, amely a papírgyártás egyik legfontosabb értéke: a megbízható minőség.

Termékeik – füzetek, jegyzetek és különböző papíralapú irodai megoldások – a mindennapi használatra készülnek, ezért a tartósság és a praktikum kiemelt szerepet kap a tervezés során.

Fenntartható szemlélet

A papíriparban különösen fontos a felelős erőforrás-használat. A Lipa Mill nagy figyelmet fordít a környezettudatos gyártási folyamatokra és a fenntartható alapanyagok alkalmazására.

A cél egyszerű: olyan termékeket kínálni, amelyek hosszú távon szolgálják a felhasználókat, miközben a környezet védelmét is szem előtt tartják.

A mindennapok eszközei

Egy jól megválasztott füzet vagy jegyzetömb gyakran az első lépés egy ötlet megvalósítása felé. A Lipa Mill termékei éppen ezt a célt szolgálják: teret adni a gondolatoknak és segíteni a rendszerezést a tanulásban, a munkában és a kreatív folyamatokban egyaránt.





PRAKTIKUS TÁSKÁK A MODERN ISKOLAI ÉLETHEZ

Az iskolatáska ma már jóval több egyszerű tárolóeszköznél. A diákok mindennapjainak fontos része, amelynek egyszerre kell kényelmesnek, strapabírónak és stílusosnak lennie. A cseh OXYBAG márka pontosan ezekre az igényekre kínál megoldást.

Ergonomikus kialakítás

Az iskolai felszerelés gyakran komoly súlyt jelent a diákok számára, ezért az OXYBAG termékek tervezésekor kiemelt figyelmet kap az ergonómia. A párnázott hátfal, az állítható vállpántok és a jól kialakított rekeszek segítik a kényelmes viselést.

Ez különösen fontos a hosszú iskolai napokon, amikor a táska egész nap a diákokkal van.

Modern design

A fiatalok számára az eszközök megjelenése legalább olyan fontos, mint a funkcionalitás. Az OXYBAG kollekciói ezért a legújabb trendeket követik: sportos, minimalista vagy játékos minták közül is választhatunk.

A márka célja, hogy minden korosztály megtalálja a saját stílusához illő táskát.

Több mint egy hátizsák

Egy jól megtervezett táska segít rendszert teremteni a mindennapokban. A külön rekeszek és praktikus zsebek lehetővé teszik, hogy a könyvek, füzetek és kiegészítők mindig könnyen elérhetők legyenek.

Az OXYBAG filozófiája szerint egy jó táska nemcsak hordoz, hanem segíti a mindennapi szervezettséget is.



STREET®

FIATALOS STÍLUS A MINDENNAPI HASZNÁLATBAN

A fiatal generáció számára az iskolai és szabadidős felszerelések már a személyes stílus részét képezik. A Street márka ezt a szemléletet követve kínál praktikus és divatos megoldásokat.

A városi élet inspirációja

A Street termékek tervezésekor a városi élet dinamizmusa adja az inspirációt. A hátizsákok, tolltartók és egyéb kiegészítők modern színekkel és mintákkal készülnek, amelyek a fiatalok világát tükrözik.

A cél egyértelmű: olyan termékeket alkotni, amelyek egyszerre funkcionálisak és stílusosak.

Strapabíró kialakítás

A mindennapi használat komoly igénybevételt jelent egy táskának. A Street modellek ezért tartós anyagokból készülnek, és úgy vannak kialakítva, hogy hosszú távon is megbízható társak legyenek.

A több rekesz, az erős cipzárok és a kényelmes pántok mind a praktikus használatot szolgálják.

A mindennapok ritmusához igazodva

Iskola, sport, kirándulás vagy városi programok – egy jó táska minden helyzetben helytáll. A Street termékei éppen ezt az aktív életstílust támogatják.

A márka filozófiája szerint a praktikum és a stílus nem zárja ki egymást – sőt, együtt működnek igazán jól.

Hol és mikor?

A HELYSZÍN: Aquaworld Resort Budapest Hotel
1. emelet, Amazonas és Ganges termék
1044 Budapest, Íves út 16. (A parkolás ingyenes)

IDŐPONT: 2026. március 17-18-19.



MEGBÍZHATÓ ISKOLAI ÉS IRODAI ESZKÖZÖK GENERÁCIÓK ÓTA

Az iskolai felszerelések világa folyamatosan változik, de vannak márkák, amelyek hosszú ideje stabil pontot jelentenek ebben a környezetben. Az Astra ilyen márka: a minőség, a praktikum és a kreativitás ötvözete.

Széles termékválaszték

Az Astra kínálatában megtalálhatók az iskolai mindennapok alapvető kellékei – füzetek, írószerek, festékek és kreatív eszközök –, amelyek a tanulást és az alkotást egyaránt támogatják.

A márka külön figyelmet fordít arra, hogy termékei egyszerre legyenek megbízhatóak és inspirálóak.

Kreativitás a tanulásban

A tanulás nemcsak információk megszerzéséről szól, hanem a kreativitás kibontakoztatásáról is. Az Astra termékei ezt a folyamatot segítik: legyen szó rajzról, kézműves projektről vagy jegyzetelésről.

Az eszközök kialakítása azt a célt szolgálja, hogy a gyerekek és diákok könnyebben fejlessék ki saját ötleteiket.

Megbízható társ az iskolában

Az Astra hosszú ideje jelen van az oktatási eszközök piacán, és generációk nőttek fel a termékeivel. A márka sikerének kulcsa a következetes minőség és a folyamatos megújulás.

Az Astra filozófiája egyszerű: olyan eszközöket kínálni, amelyek támogatják a tanulást, a kreativitást és a mindennapi fejlődést.

A HÉT LEGJOBB ÖNISMERETI MÓDSZER

Az önismeret nem egy egyszeri folyamat, hanem egy életen át tartó folyamatos munka és kíváncsiság. A felsorolt módszerekkel közelebb kerülhetünk önmagunkhoz.

1. Naplóírás

Az önreflexió legegyszerűbb és leghatékonyabb módja, ha minden nap néhány percet szánunk a gondolatok, érzések és élmények leírására. Segít felismerni a mintákat, érzelmi blokkokat és erőforrásokat.

2. Tudatos légzés és meditáció

A rendszeres légzőgyakorlatok vagy rövid meditációk segítenek kapcsolatba kerülni a testünkkel és a belső érzéseinkkel. Csökkentik a stresszt és lehetőséget adnak a jelen pillanatra való fókuszálásra.

3. Tesztek és személyiségprofilok

Pszichológiai tesztek, mint például MBTI vagy az Enneagram irányt mutathatnak, hogy jobban megértsük a reakcióinkat, motivációt és erősségeinket. Fontos azonban, hogy csak kiindulópontként kezeljük és ne skatulyázzuk be magunkat általuk!

4. Terápia vagy coaching

Egy szakember támogatása segíthet mélyebb,

nehezebben elérhető önismereti rétegek feltárásában. Nemcsak a problémák kezelésére jó, hanem a személyes fejlődésre is.

5. Kreatív önkifejezés

Rajzolás, festés, zene, írás – ezek a tevékenységek hozzáférést adnak tudattalan érzésekhez és gondolatokhoz. Sokszor olyan felismeréseket hoznak, amelyek szavakkal nehezen kifejezhetők.

6. Önismereti könyvek és podcastok

Tudatosan válogatott könyvek vagy szakmai podcastok új perspektívákat nyújthatnak és segíthetnek gondolatokat rendszerezni, új kérdéseket feltenni saját magunknak.

7. Önreflexiók beszélgetések

Bizalmi körben, mentorral, vagy hasonló érdeklődésű emberekkel folytatott mély beszélgetések rávilágítanak a saját mintáinkra, értékeinkre és motivációnkra. A visszajelzés segít önmagunkat kívülről is látni. (BG)





vectraline.hu

**Minden vállalat egyedi.
Az igényeik is. Mi ezt jól ismerjük.**

**TELJES KÖRŰ IRODAELLÁTÁS
A CERUZÁTÓL A KÁVÉFŐZŐIG**

TAVASZINDÍTÓ

**PONTGYŰJTŐ
AKCIÓ**



AJÁNDÉK VADÁSZAT



Képeink illusztrációk!

Nettó 300.000 Ft-tól **10.000 Ft értékű**
Nettó 600.000 Ft-tól **20.000 Ft értékű**
Nettó 1.200.000 Ft-tól **30.000 Ft értékű**
Nettó 1.800.000 Ft-tól **60.000 Ft értékű**
Nettó 2.400.000 Ft-tól **80.000 Ft értékű**
Nettó 3.000.000 Ft-tól **100.000 Ft értékű**

OÁZIS ajándékutalvány
ÁLLATKERTI ajándékkártya
MOL üzemanyagkártya
IKEA ajándékutalvány
BLACK&DECKER konyhai dagasztógép
DECATHLON ajándékutalvány



5 999090 519286