

KÁVÉSZÜNET

MAGAZIN VÁLLALKOZÁSOKNAK



HOMEOFFICE A NYÁRI SZÜNETBEN -
TERVEZÉS PROFIN

A CSÚCSBÓL A MÉLYBE -
A VEZETŐI KIÉGÉS NÉMA JÁRVÁNYA

LEGYEN A TIÉD
A 100.000 FT ÉRTÉKŰ
FÉMVÁZAS
MEDENCE
SZETT

IRÁNY A NYÁR!

©VECTRALINE | 2026. MÁJUS-JÚNIUS



vectraline.hu

**Ne készletezz
feleslegesen!**

Ingyenes szállítás 25 000 Ft felett

**TELJES KÖRŰ IRODAELLÁTÁS
A CERUZÁTÓL A KÁVÉFŐZŐIG**



TARTALOM

KÁVÉSZÜNET MAGAZIN 2026/05-06 MÁJUS-JÚNIUS



14

Miért nem elég nyáron a friss zöldség és gyümölcs

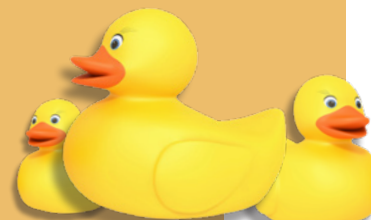


Homeoffice a nyári szünetben - tervezés profin

16

10

A legmegbízhatóbbak - Mazda2: TÜV „arany plakett”



Környezetvédelmi anomáliák - A gumikacsák esete

8

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 elnézést kérünk.



TOVÁBB NŐNEK A LAKÁSÁRAK

Az Otthon Centrum jelentése szerint átlépte a kétmillió forintos szintet az új lakások négyzetméterára Budapesten: tovább emelkedett az új építésű lakások ára a fővárosban, 2026 első negyedében az átlagos négyzetméterár elérte a 2,028 millió forintot, a prémium szegmensben pedig már 3,7 millió forint az irányadó. Az ingatlanközvetítő hálózat kiemelte: a jelentős kínálatbővülés ellenére a kereslet továbbra is erős, ami folyamatos árfelhajtó hatást gyakorol a piacra. Az OC adatai szerint az átlagos kínálati négyzetméterár negyedéves összevetésben 1,6 százalékkal, éves szinten pedig 9,9 százalékkal emelkedett az új lakások budapesti piacán. Jelenleg 373 beruházás keretében mintegy 31 500 lakás épül, ami öt éves csúcst jelent.

ELEKTROMOS AUTÓK: FOLYAMATOS NÖVEKEDÉS

Energiaügyi Minisztérium szerint minden korábbinál több tisztán elektromos gépkocsi állt forgalomba márciusban. Többszörös csúcspdöntést hozott az elmúlt hónap a hazai flotta klímabarát megújításában. Márciusban a valaha volt legtöbb tiszta és csendes gépjármű kapott zöld rendszámot - jelentette be hivatalos Facebook-oldalán az Energiaügyi Minisztérium.

Több kategóriában is utcahosszal dőltek meg az eddigi rekordok: márciusában 4257 kizárólag elektromos hajtású gépkocsit szereltek fel világoszöld hatósági jelzéssel. E mutató a korábbi legerősebb hónapban sem érte el a háromezer darabot. A bővülés zömét a személyautók adták 3894 darabbal, ebben az összevetésben még a háromezret elérő havi adat sem volt. A járműkategóriában a múlt hónapban történt meg a százazredik zöldrendszámú forgalomba helyezés.





HAZUDIK AZ AI

A Google mesterséges intelligencia alapú keresései 91 százalékos pontosságot értek el. Ez ugyan jól hangzik, de valójában katasztrofális érték, mivel azt jelenti, hogy tíz válaszból legalább egy biztosan helytelen. Ez óránként több millió félretájékoztatást jelent világszerte.

A Google mesterséges intelligenciával működő keresése óránként több milliárd hazugságot produkál – és a cég ezt haladásként adja el.

A New York Times által az Oumi mesterséges intelligenciával foglalkozó céggel közösen készített tanulmány szerint a Gemini pontossági aránya 91 százalék. Az Oumi az OpenAI SimpleQA modelljét használta a Gemini tény-szerű pontosságának tesztelésére. Több mint 4000 kérdéssel tesztelték a mesterséges intelligencia által generált válaszok megbízhatóságát. A kapott eredmény mégis fejlődés, mivel 2025-ben a pontosság még 85 százalék volt, csak a Gemini 3.0-ra való frissítése után emelkedett 91 százalékra.

PERPLEXITY: SZÉTKÜLDTÉK AZ ADATOKAT

Csoportos keresetet nyújtottak be a Perplexity (AI) ellen: az inkognitómód nem védett az adat-szivárgás ellen. A Perplexity állítólag több millió, inkognitó módban keletkezett érzékeny információt tartalmazó csevegést osztott meg a Metával és a Google-lel. A per komoly adatvédelmi aggályokat vet fel, és jogsértésenként több mint 5000 dolláros kártérítést követel.

Ami különösen robbanásveszélyessé teszi ezt az ügyet, az az, hogy a kereset szerint a Perplexity állítólag attól függetlenül osztott meg adatokat, hogy a felhasználók bejelentkeztek-e vagy sem. Állítólag mind a regisztrált, mind a nem regisztrált felhasználók tudtán kívül „óriási mennyiségű érzékeny információt” hoztak nyilvánosságra. Az Ars Technica a keresetre hivatkozva arról számol be, hogy a nyomkövetők rögzítették a promptokat, a további kérdéseket és a teljes csevegési linkeket, továbbították azokat harmadik feleknek, és külső szolgáltatásoknak hozzáférést biztosítottak a teljes beszélgetésekhez.

MŰHOLD-CSATA

A Financial Times jelentése szerint az Amazon állítólag tárgyalásokat folytat a Globalstar műholdüzemeltető felvásárlásáról. A technológiai óriás célja saját műholdas infrastruktúrájának bővítése és Elon Musk Starlink hálózatával való verseny fokozása. A tárgyalások összetettnek bizonyulnak, mivel az Apple 20 százalékos részesedéssel rendelkezik a Globalstarban, és részt kell vennie a folyamatban.

Az üzlet gyors hozzáférést biztosítana az Amazonnak a meglévő műholdas technológiához.

A Globalstar jelenleg 88 aktív műholdat üzemeltet pályára állítva, míg az Amazon 210 műholdat üzemeltet az űrben adat- és hangátvitel céljából.



Program ajánló



Nagymarosi-BBQ Fesztivál 2026

2026.05.15-17.

Nagymaros, Fő tér

Május 15- 17. között szervezik meg az első Nagymarosi BBQ Fesztivált a Fő téren. Három napra füstbe burkolózik a tér és a dunaparti sétány, ahol a parázs ropogása, a lassan sült húсок illata és a jó zene ritmusa összeér. Ez nem csak egy fesztivál, hanem egy találkozás mindazzal, amit a barbecue jelent: idő, tűz, ízek és emberek. A fesztivál kísérőprogramja a BBQ és Grill versenyek ahol hamburger, császárhús és egész disznó kategóriában lehet nevezni.

Belvárosi Bor- és Pezsgő Fesztivál

2026.05.20 - 25.

Budapest Szabadság tér

A nagy sikerű Bor & Pezsgő Fesztivál az idén 5. alkalommal kerül megrendezésre Budapesten, a Szabadság téren, hogy bemutassa és ünnepelje a ma-

gyar és nemzetközi borok és pezsgők gazdag világát. A rendezvény május 20-25. között várja a látogatókat. Az elmúlt években a fesztivál a budapesti látogatók egyik legkedveltebb ingyenes eseményévé vált, érdemes tehát beírni a naptárba!

Sop-Rock Amatőr Tehetségkutató Fesztivál Sopron

2026.05.23.

Sopron, Vándor Sándor u. 5.

A soproni fesztiválon feltörekvő zenekarok, fiatal zenei tehetségek mutatkoznak be a nagyközönség és a komoly szakmai zsűri előtt. A bizonyítási lehetőség az idén XVI. Sop-Rock Tehetségkutató Fesztiválon várja a lelkes tehetségeket Sopronban, a Hangár Music Gardenben május 23-án. A tehetségkutatóra a belépés ingyenes!

Rumba Fesztivál Tagyon

2026.06.05 - 06.

Tagyon, Petőfi u. 9.

A rum, bor és asztal ünnepe a Balaton-felvidék szívében. Tartson velünk a festői szépségű Nivegy-völgyben egy felejthetetlen gasztro és zenei hétvégére, ahol a világ legjobb rumjai találkoznak a helyi borászatok prémium boraival! A hangulatot kézműves sörök, ínycsiklandó ételek és karibi dallamok teszik felejthetlenné.

ART Piknik Pannonhalma

2026.06.12 - 14.

9090 Pannonhalma, több helyszín

Az ART Piknik június 12–14. között ismét Pannonhalmára hozza a hazai gasztronómia és a művészet legjavát. 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. Sztárvendég: Sárközi Ákos és Rácz Jenő séfek.

Utcazenészek Versenye Eger

2026.06.17. 21.

3300 Eger, Eger belvárosa

Utcazenészek Versenye Egerben 2026. június 17. és 21. között. Eger belvárosa újra felpezsdül, a macskaköves

utcákat bohém zenekarok és fűlbemászó dallamok lepik el. Az egri Utcazenészek Versenye mármár fogalom a hazai fesztiváltérképen: ez az az öt nap, amikor a barokk belváros díszletei közé beköltözik a hamisítatlan szabadságvágy és a kreatív energia. 2026. június 17. és 21. között Eger nemcsak a bor és a történelem városa lesz, hanem egy hatalmas, szabadtéri koncertteremmé alakul. Zene testközelből: Itt nincsenek



magas színpadok és kordonok; a zenészek közvetlenül a közönség előtt, a macskaköveken játszanak.

Gyenesdiási Keszegfesztivál

2026.07.04 - 05.

Gyenesdiási Piac és Rendezvénytér

A kétnapos rendezvény szombat délelőtt keszegsütéssel indul, majd szórakoztató műsorokkal, koncertekkel, programokkal, halászléfőző versennyel és mesterség bemutatóval folytatódik.



KÖRNYEZETVÉDELMI

ANOMÁLIÁK

A környezetvédelem kezdetben csak néhány száz rosszul öltözött, de jó szándékú fiatal egyetemista plakátolásából és környezetvédelmi követeléseiből állt. Mára ez is megváltozott, és a háttérben álló óriásvállalatok által generált hisztérikus kényszerintézkedéseinek sorozatává vált, mint annyi minden, amit valaha jó szándékú emberek találtak ki.

Kezdetben volt a gumikacska

Sokan nem ismerik a gumikacsák esetét. Valójában nem is gumiból voltak, hanem műanyagból, és egy gyártói trükknek köszönhetően nem volt rajtuk semmilyen nyílás, így a fürdőkádban nem süllyedtek el, miközben a gyerekrekek játszottak velük. 1992. január 10-én az Ever Laurel nevű teherhajó Hongkongból tartott a Washington állambeli Tacomába. Az Északi-Csendes-óceánon a hajó egy hatalmas viharba

A GUMIKACSAK ESETE

keveredett és a hajóról 12 darab fém konténer szakadt le és zuhant a vízbe. Az egyik ilyen konténerben 28 800 darab gumikacsa volt, pontosabban sárga kacsák, kék teknősök, piros hódok és zöld békák. A gumikacsa-csapat valamiért sokáig nem vált szét, mint azt gondolnánk, hanem néhány száz négyzetkilométeres foltot alkothattak a nyílt vízen, ami állítólag még az úrból is látszott. Később persze a szél és a felszíni hullámok elkezdték őket szétválasztani.



den vonalon a hanyag embe-
reket teszi felelőssé minden
szennyezésért, ami természetesen még csak részigazságnak sem fogadható el, ugyanis a legfőbb szennyező csak áttételesen az ember.

Az ok: egy példa - a nyomtatók kazettái, akár tintasugaras, akár lézer, nincsenek teletöltve, hogy gyakrabban kelljen vásárolni belőlük, ráadásul sok gyártmánynál egy beépített chip számolja a nyomtatott oldalakat, és egy bizonyos szám után egészen egyszerűen letilt - akkor is, ha a patronban bőven van még festékanyag. Sok nyomtató-gyártó évtizedekig tiltotta az utántöltést, vagy az utántöltött kazetták használatát - így a műanyag kazetták repülnek a szemetesbe (jobb esetben a gyűjtőbe).

A szemetet nagyon sok tengerparti országban "hivatalból", hajóval szállítják és öntik a tengerbe, fűtyülve mindenfajta környezetvédelmi megfontolásra. A különböző műanyag palackok és eszközök szennyezése ismert, de egyetlen kormány sem hoz egy olyan egysoros intézkedést, amivel betiltaná a használatukat, egy környezetbarátabb megoldás használatá-

ra kényszerítve a gyártókat.

Az irdatlan méretű tartály- és szállítóhajók naponta fogyasztanak el 100 - 160 tonna nehézzolajat (HFO), mégis Európa vezetői az USA-ból és más, az amerikai földrészhez tartozó országokból gondolják ellátni a kontinens energiaigényét - környezetvédelemről szó sincs. Senki nem kiabál, vagy tüntet a hajók által naponta a levegőbe juttatott szén-monoxid, szén-dioxid és korom tonnáiról, nem is beszélve a hatalmas üdülőhajókról, amelyek a szemetet a nyílt tengeren öntik a vízbe.

A probléma mindig az ember

Van viszont lelkes környezetvédő, aki vitorláshajón utazik egyik kontinensről a másikra - mert az környezetbarát - mit sem törődve azzal, hogy a hajót szétszedve, repülőn szállították az iparlási ponthoz. Lehet lelkesen és a forgalmat lezárva tüntetni a globális felmelegedés ellen, amiről azért végül mégis kiderül, hogy természetes folyamat. Napestig sorolhatnánk azokat a "környezetvédelmi" lépéseket, amelyek csak egy bizonyos rétegnek jók: néhány óriásvállalatnak. (SI)



Műanyag mikroszemcsék

A tengerbe kerülő műanyagok a legveszélyesebbek: lassú őrlődéssel mikroszemcsékké válnak és bekerülnek az állatok, majd később az emberek szervezetébe, és nem csak a tengerparti országokban. Az élettani hatás még nem ismert, de jól nem járunk vele, az biztos. Azokban a szárazföldi országokban, ahol megoldották a különböző csomagolások visszaválthatóságát - mint pl nálunk a palack-visszaváltást - sokat javult a szemetelés helyzete, de az igazi áttörés még várat magára.

Ok-okozati összefüggés

Az okozat: a média persze min-

A LEGMEGBÍZHATÓBBAK

MAZDA2 : TÜV „ARANY PLAKETT”



Mazda 2

A nyilvánosságra hozott 2026-os TÜV-jelentés szerint egyértelműen a Mazda2 bizonyult a legmegbízhatóbb autónak a 2–3 éves modellek kategóriájában. A japán kisautó mindössze 2,9%-os hibaarányt ért el, ezzel kiérdemelte a rangos Goldene Plakette (Arany Plakett) díjat.

Megbízhatósági rangsor

A TÜV jelentés a németországi műszaki vizs-

gáztatások több százezer adatát dolgozza fel, és az egyik legtekintélyesebb megbízhatósági rangsor a világon. A 2026-os kiadás különösen a 2–3 éves autót vizsgálta részletesen, mivel ez a korosztály már kellően „beszokott”, de még nem számít öregnek.

A dobogó és a legjobb modellek

A Mazda2 magabiztosan vezette a mezőnyt

2,9%-os hibaarányával. A második és harmadik helyen holtversenyben végzett a Mercedes-Benz B-osztály és a Volkswagen T-Roc, mindkettő 3,0%-os értékkel. Kiemelkedő teljesítményt nyújtottak még a következő modellek: Toyota Yaris Cross, BMW 1-es és 2-es sorozat. Ezek az autók is kiválóan szerepeltek, és megerősítették a prémium, illetve a japán gyártók erős pozícióját a megbízhatóság terén.

Kategóriagyőztesek (2-3 éves autók)

- Kisautó kategória: Mazda2
- Kompakt osztály: BMW 1-es/2-es sorozat
- SUV: VW T-Roc
- Középkategória: Mercedes-Benz C-osztály
- Egyterű (Van): Mercedes-Benz B-osztály
- Mini kategória: Fiat 500e

Az elektromos autók mezőnye

Az elektromos járművek között is érdekes eredmények születtek. A Mini Cooper SE 3,5%-os hibaarányával az egyik legmegbízhatóbb elektromos modellnek bizonyult. Szintén jól teljesített a Fiat 500e és az Audi Q4 e-tron is. Ezek az eredmények azt mutatják, hogy a prémium és a kisebb méretű elektromos autók egyre érettebb technológiával rendelkeznek már 2-3 éves korban is.

A lista vége a Tesla Model Y

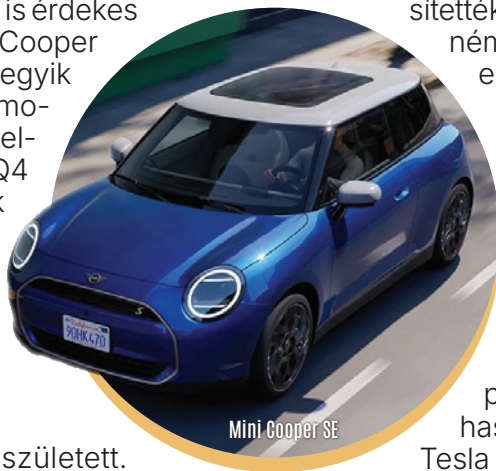
Sajnos negatív csúcstartó is született. A Tesla Model Y a 2026-os TÜV-jelentés szerint a legmagasabb hibaarányt produkálta a vizsgált 2-3 éves autók között, így a megbízhatósági rangsor legvégén végzett. Ez különösen figyelemre méltó, hiszen a Model Y az egyik legnépszerűbb elektromos autó Európában.



BMW 1-es sorozat

Jelzés a vásárlók számára

A 2026-os TÜV-eredmények ismét megerősítették, hogy a hagyományos japán és német gyártók továbbra is nagyon erős megbízhatóságot nyújtanak. A Mazda2 győzelme különösen impresszív, hiszen egy viszonylag kedvező árú kisautóról van szó, amely így nemcsak gazdaságos, de rendkívül tartós is. Akik hosszú távú, alacsony üzemeltetési költségű autót keresnek, most különösen érdemes figyelniük a Mazda, a Toyota és a prémium német márkák 2-3 éves használt példányaira. Ezzel szemben a Tesla Model Y esetében továbbra is érdemes alaposan átgondolni a vásárlást, ha valaki a lehető legkevesebb műszaki problémára vágyik. Összefoglalva: a 2026-os TÜV-jelentés szerint a Mazda2 a megbízhatóság új királya, és az Arany Plakett teljesen megérdemelten került a japán kisautó motorháztetőjére. (SI)



Mini Cooper SE



A CSÚCSRÓL A MÉLYBE

A VEZETŐI KIÉGÉS NÉMA JÁRVÁNYA

A mai üzleti világban a vezetői pozíciót sokan a siker, a hatalom és a végtelen teherbírás szimbólumaként látják. Ám a „strongman” vagy „strongwoman” imázs mögött egyre többen küzdenek egy láthatatlan ellenséggel: a vezetői kiégéssel. Ez nem egyszerű fáradtság, amit egy hosszú hétvége vagy egy jó alvás megold, hanem egy mély, összetett állapot, amely érzelmileg, mentálisan és fizikailag is kimeríti az embert, és aláássa mind a döntéshozatalt, mind a személyes kapcsolatokat.

Miért éppen a vezetők érintettek leginkább?

A vezetői szerep sajátossága a folyamatos, átfogó felelősség. Míg egy munkatárs elsősorban a saját feladataiért felel, a vezetőnek egyszerre

kell vinnie a csapat eredményességét, a stratégiai döntéseket, sőt gyakran a kollégák magánéleti problémáit is.

A vezetői kiégés leggyakoribb kiváltó okai:

- **Döntési fáradtság:** Naponta százával hozott döntések után az agy leblokkol, elveszíti a képességét a hatékony prioritizálásra.
- **Magány a csúcson:** A vezető gyakran sem felfelé (tulajdonosok, vagy a board), sem lefelé (beosztottak) nem oszthatja meg őszintén a kétségeit. Ez az érzelmi elszigeteltség fokozatosan felemészti.
- **A munka-magánélet határok teljes eltűnése:**

Az állandó elérhetőség és a digitális eszközök miatt a munka behatol az otthoni élet minden területére.

A kiégés három klasszikus pillére

A szakirodalom szerint a burnout három fő dimenzióból áll, amelyek vezetőknél különösen drámaian jelentkezhetnek:

- **Érzelmi kimerültség:** Az „akkumulátor lemerült” érzése. Reggelente már gyomorgörccsel ébred az ember, és a legkisebb akadály is áthághatatlan hegynek tűnik.
- **Deperszonalizáció / cinizmus:** Ez a legveszélyesebb szakasz. A vezető tárgyiasítja a kollégákat, cinikus megjegyzéseket tesz az ügyfelekre, és elveszíti az empátiáját. Ez egy védekezési mechanizmus a túlterheltség ellen.
- **Csökkenett teljesítmény és hatékonyság:** Hiába dolgozik többet vagy hosszabban, az eredmények romlanak. Eltűnik a kreativitás, a vízió, és csak a „túlélő üzemmód” marad.

Figyelmeztető jelek

A kiégés nem egyik napról a másikra alakul ki. Íme a legfontosabb korai jelek:

- **Fizikai:** alvászavarok, krónikus fej és hátfájás, emésztési problémák
- **Kognitív:** koncentrációzavar, feledékenység, „ködös agy”
- **Viselkedési:** fokozott ingerültség, dühkitörések vagy éppen teljes visszavonulás



- **Fontos megérteni:** a kiégés nem a gyengeség jele. Sőt, leggyakrabban éppen a leglelküimeretesebb, legelkötelezettebb, A-típusú vezetőket támadja meg – azokat, akik képtelenek nemet mondani.

Gyakorlati stratégiák vezetőknek

- **Felismerés:** A gyógyulás első és legnehezebb lépése a beismerés. Egy vezető számára ez különösen nehéz, mert a sebezhetőség vállalása ellentmond a „mindenható” vezetői imáznak. Pedig az autentikus vezetés éppen azt jelenti, hogy valaki tisztában van a saját határaival.
- **Radikális delegálás:** El kell engedni a mikromenedzselést. A bizalom nem csak a csapatot fejleszti, de a vezető terhet is jelentősen csökkenti.
- **Digitális detox:** Határozott időablakok kijelölése (pl. este 8 után és hétvégén), amikor a telefon „repülőgép üzemmódba” kerül.
- **Külső segítség igénybevétele:** Mentor, coach vagy szakember, aki objektív tükröt tart, és hosszú távú megküzdési stratégiákat ad.
- **„Én-idő” ütemezése:** A sport, meditáció, hobbi vagy egyszerű csend nem luxus, hanem a vezetői „rendszerkarbantartás” része. Ha nem kerül be a naptárba, nem fog megtörténni.

A vezetői kiégés ma már nem egyedi eset, hanem egy néma járvány. Aki időben felismeri és kezelni kezdi, nem csak túléli, hanem erősebb, bölcsőbb és fenntarthatóbb vezetőként térhet vissza.

-A Harvard Business Review tanulmánya alapján-

MIÉRT NEM „ELÉG” NYÁRON A FRISS ZÖLDSÉG/GYÜMÖLCS?

Éghajlatunkon áprilistól - októberig rengeteg friss, szezonális zöldséggel és gyümölcssel vagyunk elkényeztetve. Ennek ellenére önmagukban sajnos nem mindig fedezik a teljes mikro-tápanyag-szükségletünket. Ennek számos oka lehet, pl: egyoldalú étrend, felszívódási problémák vagy éppen fokozott fizikai vagy mentális terhelés.

Ezért érdemes plusz táplálékkiegészítő formájában is pótolni.

Fokozott folyadék- és ásványi- anyag veszteség esetén

A melegben az izzadás miatt több magnézium, kálium és nátrium távozik a szervezetből. Ez fáradtságot, izomgörcsöt, fejfájást okozhat.

Ezért nyáron gyakran nem is mindig klasszikus vitaminhiány lép fel, hanem sokkal inkább ásványianyag-hiány jelentkezik.

D-vitamin - nem mindig elegendő

Sokan azt gondolják, hogy nyáron automatikusan feltöltődik a D-vitamin szint. Sajnos ez nem mindenkinél igaz, mert:

- A fényvédők használata csökkenti a képződést
- Az irodai életmód mellett kevés a direkt napfény

- Bizonyos életkor és hormonális állapotok is befolyásolják a felszívódást.

Stressz és idegrendszer

A nyár sokaknak nem feltétlenül csak a pihenést jelenti. A munka mellett utazás, hőség, alvászavar is terhelheti a szervezetet.

Ilyenkor fontos lehet pótolni a B-vitaminokat (idegrendszer) és a magnéziumot (stressz, izomzat).



C-vitamin és antioxidánsok - nem csak téle

Bár nyáron több friss zöldséget és gyümölcsöt eszünk, a hőség, az UV-sugárzás és a fokozott fizikai aktivitás növeli az oxidatív stresszt a szervezetben. A C-vitamin ilyenkor nemcsak az immunrendszert támogatja, hanem a bőr védelmében is szerepet játszik.

Összefoglalva:

A nyári, színes étrend nagyon jó alap, de sajnos nem mindig elég. A mai életmód, a stressz, a hőség és a szervezet egyéni igényei miatt gyakran szükség van célzott pótlásra is. Nem túlzás azt mondani: a tudatos kiegészítés egyfajta „biztosíték” arra, hogy a szervezet valóban megkapja azt, amire szüksége van. (BG)

7 EGÉSZSÉGES HAZAI IDÉNYGYÜMÖLCS

1. Eper

Magas a C-vitamin tartalma - magasabb, mint a narancsnak - és tele van antioxidánsokkal, amik gyulladáscsökkentők.

2. Cseresznye

Káliumban gazdag, támogatja a szív- és izomműködést. Van benne melatonin is, ami segítheti az alvást.

3. Meggy

Erős antioxidáns (antocianinok), gyulladáscsökkentő, sport után regenerációra szuper választás. Az egyik legjobb idénygyümölcs, diétához, fogyáshoz.

4. Ribizli

Nagyon magas C-vitamin + rost tartalmú cse-



mege. A savanykás íz miatt alacsonyabb a cukortartalma is.

5. Egres

Alulértékelt, pedig rostban kifejezetten erős és segíti az emésztést. Vitaminok közül főleg C-vitamint és némi A-vitamint tartalmaz.

6. Sárgabarack

Béta-karotin bomba (a bőrvédelem miatt nyáron kihagyhatatlan) A-vitamint és káliumot is tartalmaz.

7. Málna

Na ez a legszuperebb, diétás választás: extra magas rosttartalom, alacsony cukor. Segíti a teltségérzetet és jó a bélfloórának. (BG)

HOME OFFICE

A NYÁRI SZÜNETBEN - TERVEZÉS PROFIN



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

Időblokkok, nem folyamatos multitasking

A legnagyobb hiba: egyszerre próbál dolgozni és gyerekezni. Helyette legyenek blokkok:

- délelőtt 1-2 óra fókusz munka
- utána gyerekprogram
- délután újabb rövid munkablokk

Kommunikált „munkaidő”

A gyerekeknek is tudnia kell: „amikor ezt látod (pl. fejhallgató), anya dolgozik”. Ez még kisebb gyereknél is tanítható.

Előre bekészített napi program

Legyen egy programnaptár, s így nem kell minden reggel kitalálni, hogy mit csinálunk ma. Minden napra 1 főprogram + 1 tartalék (pl. rajz,



„A legnagyobb hiba: egyszerre dolgozni és gyerekezni. Helyette legyenek blokkok...”

gyurmázás, lego). Ez hatalmas segítség lehet.

„Elfoglaló dobozok”

Külön dobozok, amik csak munkaidőben kerülnek elő. Az újdonság varázsa jobban leköti őket.

Tudatos képernyőhasználat

Ez sem ördögtől való. Inkább beépítve, pl. napi 30–60 perc fixen, amikor meeting van.

Korai vagy esti munka opció

Ha belefér: 1-2 óra munka reggel korán vagy este = nappal kevesebb stressz, több idő velük.

Előkészített étkezések

A „mit együnk?” kérdés viszi el az energiát. Egyszerű, ismétlődő menü = kevesebb gond és teher.

Napi mini közös idő

Legalább napi 20-30 perc osztatlan figyelem (telefon nélkül). Ez csökkenti a napközbeni „anya-anya” igényt. (BG)

MIELŐTT



FELSZÁLLA A GÉP...

Az utazás előtti legnagyobb hiba az, hogy az emberek már eleve stresszesen indulnak el otthonról. Ha ezt a rendszert betartaná mindenki, akkor a nyaralás már az indulás pillanatától élmény lenne, s nem egy óriási feszültség.

Utazás előtti csekklista:

2-3 héttel indulás előtt:

- Foglалások véglegesítése (szállás, repjegy)
- Úti okmányok ellenőrzése (személyi / útleveél lejárata)
- Ha kell: vízum, belépési szabályok
- Alap programterv (nem percre pontos, csak irány)
- A túlszervezésnek nem sok értelme van, ellenben még több stresszt okoz.

7-10 nappal indulás előtt

- Utasbiztosítás megkötése
- Bankkártya limit ellenőrzése
- Külföldi mobilnet / roaming beállítások
- Időjárás csekk (reálisabb, mint 3 héttel előtte)



3-4 nappal indulás előtt

- Ruhák átgondolása (időjárás + program alapján)
- Mosás, hogy legyen miből pakolni
- Gyógyszerek, vitaminok összekészítése
- Ház körüli dolgok: növények, állatok, posta

1-2 nappal indulás előtt

- Online check-in (repülésnél)
- Dokumentumok egy helyre (digitálisan is!)
- Pénzváltás (ha szükséges)
- Börönd végleges pakolás

Indulás előtti este

- Telefon, powerbank feltöltése
- Ruhát kikészíteni másnapra
- Ébresztő beállítása (inkább 2 is...)

Indulás előtt 1-2 órával:

- Hűtő, villany, víz ellenőrzése
- Szemét kivitele
- Lakás lezárása

Stresszmentes utat kívánunk! (BG)

recept



EPRES-KECSKESAJTOS

saláta, pirított magokkal

Miért izgalmas ez az egyszerű, színes és friss saláta? Mert egyszerre friss, savanykás, krémes, és ropogós. Emellett vércukor és diéta barát.



elkészítés:

Az epret felszeleteljük (nem túl vékonyra, hogy maradjon tartása).

A magokat száraz serpenyőben 2-3 perc alatt megpirítjuk — ettől lesz igazán aromás.

A salátát egy tálba összekeverjük: zöldek, eper, avokádó, uborka.

Rámorzsoljuk a kecskesajtot. Meglocsoljuk az öntettel.

A végén jöhetnek a pirított magok.

Ha van otthon, jót tesz neki egy pár csepp friss citromlé. Egy kis grillezett csirkével pedig egy komplett ebédet kapunk.

hozzávalók (2 adag):

Saláta:

- ✓ 1 nagy marék friss eper
- ✓ 1 marék rukkola vagy bébispénót
- ✓ 50–70 g kecskesajt
- ✓ 1 marék dió vagy mandula (durvára vágva)
- ✓ 1/2 avokádó (opcionális, de nagyon jó bele)
- ✓ pár szelet uborka vagy újhagyma

Öntet:

- ✓ 1 ek olívaolaj
- ✓ 1 tk balzsamecet vagy balzsamkrém
- ✓ 1 tk méz (elhagyható)
- ✓ csipet só
- ✓ frissen őrölt bors

MIÉRT FEJLESZTJÜK ÖNMAGUNKAT?

Miért nem “maradhat” meg mindenki a saját, olykor nyers, alap személyiségénél? Az önfejlesztéssel nem csak magunknak, hanem másoknak is hatalmas szívességet teszünk. Manapság már cseppet sem luxus, hanem hosszú távon alapfeltétele a harmonikus emberi kapcsolatoknak.

1. Tudatosabb döntéshozatal

Az önfejlesztés segít abban, hogy az ember ne automatikusan, hanem tudatosan reagáljon helyzetekre. Ez jobb döntéseket eredményez mind a munka, mind a magánélet területén.

2. Nagyobb mentális ellenálló képesség

A stressz, kudarcok és változások kezelése tanulható. Az önfejlesztés révén erősödik a lelki stabilitás és a problémamegoldó képesség.

3. Célok tisztázása és elérése

Sokan nem azért nem haladnak, mert nincs ké-

pességük, hanem mert nincs tiszta irányuk. Az önismeret segít reális és motiváló célokat kitűzni.

4. Jobb emberi kapcsolatok

A kommunikáció, empátia és konfliktuskezelés fejlesztése közvetlenül javítja a párkapcsolatokat, barátságokat és munkahelyi együttműködések is.

5. Szakmai és anyagi fejlődés

Aki folyamatosan fejleszti magát, versenyelőnybe kerül. Az új készségek megszerzése több lehetőséget és gyakran magasabb jövedelmet eredményez.

6. Belső egyensúly és önazonosság

Az önfejlesztés nemcsak „több teljesítményt” jelent, hanem azt is, hogy az ember jobban érti saját működését, határait és igényeit.

7. Alkalmazkodóképesség a változásokhoz

A világ gyorsan változik. Az önfejlesztés képessé tesz arra, hogy valaki ne elszenvedje, hanem kezelje és kihasználja ezeket a változásokat. (BG)



vectraline.hu

**Hozd ki a
legtöbbet
céges vásárlásaidból!**

Gyűjts pontokat. Váltsd be bármire.

**TELJES KÖRŰ IRODAELLÁTÁS
A CERUZÁTÓL A KÁVÉFŐZŐIG**



Tedd elérhetővé a
céges kedvezményt
munkatársaid számára
az iskolakezdéshez!

A vállalati árkedvezmények a munkatársakra is kiterjeszthetők úgy, hogy a rendelés adminisztrációja nem a céget terheli.

A dolgozó saját nevére, saját fizetéssel, a kívánt szállítási címre rendelhet – a céges kedvezmény előnyeivel.

**SZERETNÉD TÁMOGATNI
MUNKATÁRSAIDAT
PLUSZKÖLTSÉG
ÉS TÖBBLETADMINISZTRÁCIÓ
NÉLKÜL?**

Keress ügyfélmenedzseredet, vagy vedd fel a kapcsolatot ügyfélszolgálatunkkal!



5 999090 519606