

MEGÚJULT!

# KÁVÉSZÜNET

MAGAZIN VÁLLALKOZÓKNAK

HOGYAN VÁSÁROLJUNK  
NOTEBOOKOT?

MIT HIRDET A  
KONKURENCIA ÉS HOL?

ÍGY FEJLESZTHETŐ  
AZ ÖNBIZALOM

## PROGRAM TERVEZÉS

Külföldi utazás saját szervezésben? (2. rész)

# IRODAELLÁTÓ

[illegible]

# NAGYKERESKEDŐ

WWW.VECTRALINE.HU

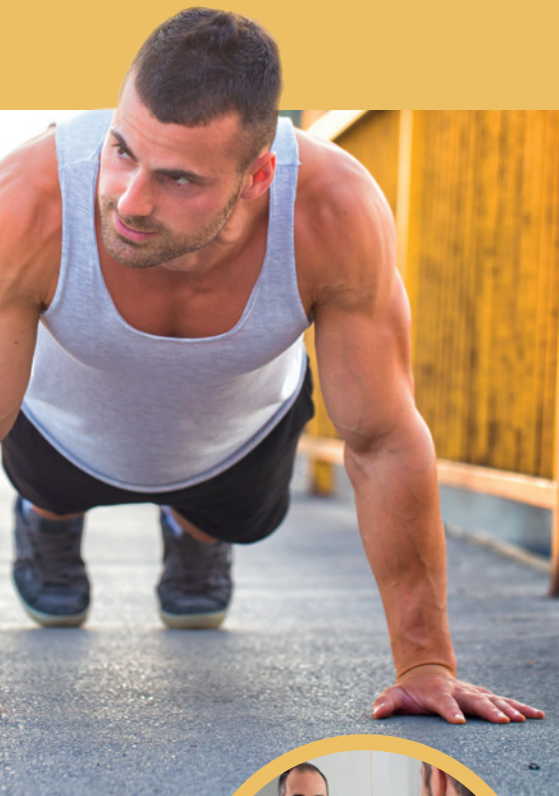
22

## Így kezdjük újra az edzéseket



# TARTALOM

KÁVÉSZÜNET MAGAZIN 2024/03-04 MÁRCIUS-ÁPRILIS



12

Két keréken - az első tavaszi túra



26

Így fejleszthető az  
önbizalom!



16

Hogyan vásároljunk notebookot?



## 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.

## Német szövetségek a Temu ellen



A német kereskedelmi szövetség következetesebb fellépésre szólítja fel a politikusokat a kínai fapados Temu szolgáltatóval szemben, amelynek – német versenytársaival ellentétben – nem kell betartania az ellátási láncról szóló törvény szabályait. A szövetségi hatóság jelenleg nem tesz semmit, ami komoly veszteségeket okoz a kiskereskedők számára. A Kereskedelmi Kutatóintézet ragaszkodik ahhoz, hogy a távol-keleti cégekre ugyanazok a szabályok vonatkozzanak, mint a németekre, különösen a címkézési követelmények tekintetében. A Szövetségi E-Commerce & Mail Order Szövetség is azt követeli, hogy mindegyikük a szigorú termékbiztonsági követelményeket kell betartani.

## Az EU vizsgálja a TikTok-ot

Az Európai Bizottság vizsgálatot indított a TikTok ügyében, mivel az aggodalmak szerint a vállalatnak a digitális szolgáltatásokról szóló törvény (DSA) szerinti változtatásai nem elegendőek a kiskorúak védelméhez - írja a Reuters.com. A DSA megköveteli, hogy nagyon nagy online platformok és keresőmotorok tegyenek többet az illegális tartalom és a közbiztonságot fenyegető veszélyek leküzdése érdekében. A vizsgálat eredményeként a TikTok tulajdonosára, a kínai ByteDance cégre a globális bevétel hat százalékáig terjedő bírságot szabhatnak ki.







## Big Tech elbocsátások

Az év eleje óta már több mint 32 000 embert bocsátottak el technológiai cégek az USA-ban. A Google, az Amazon, a Meta és a Microsoft vezeti a listát az elbocsátások számát tekintve, a Snap azaz a Snapchat készítői a munkaerő 10 százalékát bocsátották el a közelmúltban. A táblázatból nem derül ki, hogy a járvány időszakából származó többletkapacitás csökkentéséről van-e szó, vagy a vállalatok egyszerűen az AI-kutatásra helyezik a hangsúlyt. Az adatok összeállításakor az üresedéseket nem vették figyelembe.

## A Pinterest visszatért a nyereségességhez



A Pinterest fotó- és videómegosztó platform az elmúlt pénzügyi évben tizenkét százalékos árbevétel-növekedésről számolt be, 981 millió dollárra, és 365 millió dolláros korrigált eredménnyel tért vissza, ami 86 százalékos növekedés a profitzónában, ezzel együtt tizenegy százalékkal nőtt a felhasználók száma is. A 2024 első negyedévére vonatkozó előrejelzés azonban láthatóan csalódást okozott a Wall Streetnek, és a Pinterest részvényeinek árfolyama több mint kilenc százalékot esett.

## A Meta és a TikTok pert indít a DSA ellen

A Meta és a TikTok az EU bíróságát pereli a digitális szolgáltatásokról szóló törvény (DSA) ellen, mert úgy vélik, hogy a felmerülő szabályozási díjakat helytelenül számítják ki. A nagyon nagy platformoknak, amelyek az EU lakosságának több mint tíz százalékát érik el, már most is meg kell felelniük a DSA-nak, és hatósági díjat kell fizetniük a felügyelet finanszírozásához, amely nem haladhatja meg az éves globális forgalom 0,05 százalékát. A Metának 11 millió eurós díjat kell fizetnie 2024-re, és kifogásolja, hogy a kevesebbet értékesítő platformoknak kevesebb díjat kell fizetniük.









# A papír

*Milyen is a papír? Mindenki ismeri, mindenki használja, és mégis: majdnem senki nem tudja, hogy valójában hogyan is készül és tényleg olyan veszélyes-e a környezetre, mint ahogy mondják.*

**A** papír egyik legfőbb alkotó eleme azok a cellulóz-rostok, amelyek a papír legfőbb alapját képezik. Persze, sokféle egyéb anyag is kell a gyártáshoz, de a rostokat legfőképpen fából szokták kinyerni, ez az oka annak, hogy a közhiedelem úgy tartja: a papírgyártás és használat nagyban veszélyezteti a környezetet, mivel fákat kell kivágni hozzá.

## A valóság más

A valóság azonban, mint oly sok más esetben, itt is egészen másként néz ki, mint a "közhiedelem".

A papír ugyan fából készül, de a fa az egyik leg-egyszerűbben telepíthető, természetes úton megújuló és fenntartható erőforrás. A szükséges faanyagot természetük, így a papírgyártás egészségesen növekvő erdőket biztosít, nélkülözhetetlen szerepet tölt be az éghajlat és a biodiverzitás védelmében. Ráadásul a papír az egyik legtöbbet újrahasznosított termék a világon, és a körkörös gazdaság modelljének megtestesítője a gyártás, a felhasználás, az újrahasznosítás és az újrafelhasználás. →



## Újrahasznosítható

A gyártásban felhasznált rostok 49%-a újrahasznosításra szánt papírból származik. Sajnos, a használt papírt nem lehet minden alkalommal újrahasznosítani, mivel a szálak az újrázáskor rövidülnek és egy méret után már túl rövidek ahhoz, hogy hasznosak legyenek egy új papírlap elkészítéséhez. Ezenkívül a termelés nem alapulhat 100%-ban újrahasznosított szálon, mivel a fogyasztás 100%-a nem gyűjthető be. Ezért a ciklust folyamatosan újra kell tölteni a fenntarthatóan kezelt erdőkből származó új, erős szűz rostokkal.

Európában a papír 71%-át és a kartoncsomagolások 83%-át hasznosítják újra.

## Az erdő marad

Az olyan mítoszok, mint „Az európai erdők zsugorodnak”, vagy „A telepített erdők károsak a környezetre” szerencsére valóban csak mítoszok. A valóság ezekkel szemben az, hogy 2005 és 2020 között az európai erdők 58 390 négyzetkilométerrel nőttek – ez Svájcnál nagyobb terület, ami naponta több mint 1500 futballpályát jelent!

Az európai erdők jelentős szén-elnyelőként működnek. 2010 és 2020 között az erdei biomasszában lévő szén-dioxid átlagos éves megkötése elérte a 155 millió tonnát. (SI)

## A ceruza

A ceruzáknál hasonló a helyzet, mint a papírnál: az emberek többsége nem szeret ceruzát használni, mert a média évtizedekig sulykolta azt a hibás információt, miszerint a ceruzák fa része miatt tonnaszámra vágják ki a fákat minden felé.

A kivágások mérete persze igaz, azzal a különbséggel, hogy a kivágott fák telepített erdőkből származnak, ahol folyamatosan pótolják őket. Csak egy példa a sok közül: a Faber-Castell gyár a ceruza-gyártásához szükséges faanyag termelése érdekében Braziliában egy kb 10 000 hektáros ültetvényt több millió *Pinus caribaea* palántával ültettek be, amivel a Faber-Castell csak ezen a telepen óránként körülbelül 20 köbméter fát termeszt.

A fa anyaga fontos része a ceruza használhatóságának, mivel egyrészt könnyen faraghatónak kell lennie, másrészt meg kell védenie a bele helyezett grafitot a külső sérülésektől, illetve a kiszáradástól.

A ceruzabél három alapanyaga a korom, grafit és az agyag mellett fontos szerepet játszik még a zsiradék és a viaszkeverék, amivel a beleket átitatják. Ezek az anyagok segítik elő egyrészt azt, hogy a ceruza egyenletes vonalat húzzon, másrészt a grafit-bél törésének megakadályozására szolgálnak. Egy jó minőségű ceruza tehát szép vonalvezetésű, könnyű hegyezni, és belseje nem töredezik el attól, ha leejti használója.

# A legújabb home office lakberendezési trendek

## Rugalmas terek

- Elmozdulás a rugalmas munkavégzés felé: álló és ülő munkaállomások kombinálása.
- Moduláris bútorok és tároló rendszerek, amelyek lehetővé teszik az irodai tér gyors átrendezését és testre szabását.

## Természetközeli elemek és még több zöld

- Növények és természetes fény használata a frissesség és a jó közérzet érdekében.
- Természetes anyagok (pl. fa, bambusz) alkalmazása bútorokban és dekorációkban.

## Technológiai Integráció

- Intelligens otthoni irodai megoldások és okos eszközök bevezetése.
- Távoli munkavégzést támogató technológiai fejlesztések, például kiterjesztett valóság (AR) és virtuális valóság (VR) alkalmazások.

## Minimalizmus és letisztult design

- Az egyszerűség és a letisztultság hangsúlyozása a munkaterületen.
- Kevesebb tárgy és zavaró elem az asztalon és környezetében.



## Színek és hangulat

- A színek pszichológiai hatásainak kihasználása a produktivitás és a jó közérzet növelése érdekében.
- Trendi színpaletta és hangulatvilágítás alkalmazása az otthoni irodában.

## Személyre szabott

- Egyedi dekorációk, inspiráló idézetek és személyes tárgyak bevonása a munkaterületre.
- Az otthoni iroda kialakítása egy olyan tér, amely tükrözi az egyéni stílust és személyiséget. (BG)

# Program ajánló

## Tiszatori böllérfesztivál és gasztronómiai vásár **Abádszalók** március 9.

A reggel minden évben a malacszúrással és a reggeli kóstolókkal indul. Fellépnek néptáncosok és koncertek is lesznek. A böllérfaluban egész napon át versenyeznek a csapatok és a nap végén kihirdetik a verseny győztesét. A böllérfinomságok mellett ízletes házi pálinkával és pogácsával is versenyezhetnek a csapatok. A műsorok ideje alatt számtalan hagyományt őrző csoport szórakoztatja majd a jólakott vendégeket.



## Halfesztivál **Dunaújváros** március 15 - 17.

Március 15-17 között kerül megrendezésre a II. Dunaújvárosi Halfesztivál a mesés Szalki-szigeten. A szombati napon a halfőző verseny a fő látványosság, de kézműves portékák utcájával, bor és pálinka udvarral, kézműves sörlettel, street food sétánnyal, piknik placcal, színpadi programokkal és egy nagy vidámparkkal várják a látogatókat. A rendezvényen megismerhetjük a Dunában élő halainkat, melyeket jellegzetes ízesítéssel készítenek el a halünnepen résztvevő éttermek.

## Pálinkafesztivál **Eger** március 22.- 23.

Eger, Törvényház utca 4.  
Tizenegyedszer rendezik meg az egri pálinka-fesztivált az Agria

Parkban március 22-én és 23-án. A park díszkertjében megrendezett fesztiválon az ízletes pálinkák mellett fergeteges koncertek garantálják a nagyszerű hangulatot. A rendezvény az új, illetve különleges ízvilágú pálinkák bemutatására is szolgál, így mindenképpen érdemes felkeresni az eseményt. A pálinkák mellett természetesen az egri borok is szerepet kapnak, így a borkedvelőknek is egy kellemes hétvégében lehet részük.





## Húsvéti fesztivál **Hollókő** március 29. - április 1.

A Hollókői Húsvéti Fesztivál a hagyományok és az életöröm ünnepe. Gazdag folklórprogram, palóc gasztronómia, népszokások az elmaradhatatlan locsolkodással, koncertek, családi és gyermekprogramok nyújtanak feledhetetlen élményeket a vendégeknek. A Húsvéti hosszú hétvégén folyamatos program várja a bájos ékszerdoboz-faluba látogatókat, ahol az Ófalu parasztházai és köves utcája visszarepít minket az időben

## Félúton fesztivál és halászléfőző verseny **Kiskunhalas** április 13. (szombat)

Kiskunhalas, Szabó Ervin utca 2., Hirling József Lovaspark  
A Félúton Fesztivál egy halászléfőző verseny Kiskunhalason.

2024. április 13-án a lelkes főzőcsapatok ismét megmérettethetik kedvenc halászlé receptjeiket, miközben gyerekeket és felnőtteket is érdekes programokkal várják. A verseny eredményhirdetése után minden halászlé megkóstolható!

## Medvehagyma fesztivál **Orfű** április 20. - 21.

Az idén 19. alkalommal kerül megrendezésre az Orfűi Medvehagyma Fesztivál. A Pécshez közeli Orfű minden évben otthont ad a tavaszi medvehagyma fesztiválnak, amelyen a finom medvehagymás ételek, és frissítő vagy éppen melengető italok és kellemes szórakozás mellett medvehagyma gyűjtő túrák is várják az Orfűre érkező vendégeket. A sok medvehagyma, és helyi különlegesség mellett az egészséges életmód is előtérbe kerül.





# Két keréken

## -az első tavaszi túra

*Mivel a kerekezésből meglehetősen kiestünk a téli időszaknak köszönhetően, érdemes az első túrákat könnyebb terepen és nem túl távol megtartani - mielőtt hosszabb utak megtételébe vágnánk bele.*





## Röviden a túráról

Biciklitúrára persze társasággal szokás indulni, így találkozópontnak az Örs vezér terét érdemes megjelölni, majd Mátyásföld villanegyedét végigjárva a másik végpont a Naplás-tó, ahol a látnivalókon kívül három tanösvény is várja a látogatókat. Összesen kb 30 km-t teszünk meg kerékpáron – jó alkalom arra, hogy a télen berozsdásodott kerekes izmokat kicsit bejárassuk.

## Csak előre

Az Örs vezér téri HÉV-végállomás kimondottan alkalmas biciklis túrák kiinduló pontjának, és az indulás után sem kell extrém forgalmas útvonalakon haladni, hiszen könnyedén végig-gurulhatunk a forgalmas útvonal melletti csendes Kőszeg utcán, amely átvezet a forgalmas Füredi úton, és máris Mátyásföld legnyugatibb részén vagyunk, innen az út a mátyásföldi századfordulós villák







közt vezet egészen a Mátyásföld és Rákoskeresztúr közötti füves pusztai területig. Innen a Rákos-patak völgyén keresztül jutunk el a Naplás úti kerékpársávhoz, amin kellemes kerekéssel érhetünk el a Naplás tóhoz.

## A Naplás tó

A Naplás tó valójában egy mesterséges vízfelület, évtizedekig alvó állapotban élte életét, egy nádassal körbevett kis tavacska formájában. A tavat egyébként hivatalosan a mai napig Szilas-pataki árvízvédelmi tározónak hívják, amit még a hetvenes évek elején a Szilas patak tározójaként hoztak létre. Maga a tározó 16 hektárnyi vízfelület, de 2013-ban bővítették egy kaszálóval, amivel együtt a nem állandó nyílt vízfelület területe összesen mintegy 150 hektár lett. Így lett kiterjedését tekintve 2021-ben is a legnagyobb fővárosi védett terület.

Az állatvilág számára jobb helyen nem is lehetne ez a kis vízfelület, a kicsit mocsaras, erdővel körülvett környezet számos vízimadár fontos pihenőhelye a tavaszi és őszi madárvonulási időszakban is. A változatos élőhelyegyüttesen több, mint 200 madárfajt figyeltek meg, ezért évről évre itt rendezik meg a nyilvános nyár-végi gyűrűzést (2013 óta) és az őszi európai madármegfigyelő napokat (2005 óta) a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület szervezésében.

A vízminőség miatt a tóba, mint tározóba sokáig nem telepítettek



halakat, erre először 1987-ben nyílt meg a lehetőség, azóta kedvelt horgászhely.

### **Tanösvények**

A tanösvényt három körút kialakításával hozták létre, ha mindet végigjárnánk, akkor nagyjából 4,5 km séta várna ránk, minimális szintkülönbséggel. Egy része erdőben, fák között, egy része földúton, egy rövid szakasz pe-

dig aszfalton halad. Kényelmes sportcipőben könnyedén bejárható, nem létszükséglet a túracipő. Igazi családbarát kirándulóhely, még büfét is találunk a parton. A tanösvényen sétálva közelítjük meg a Naplás-kilátót, ami egy 22 m magas és fából készült. Úgy tervezték, hogy túlnyúljon a környező fákon, így akadálytalan a kilátás a környező dombságra, illetve a tóra.

### **Visszaút**

A túra befejezéseként a tótól a Simongát utcán végigkerekézve forduljunk balra, ha elértük a Szilas patakot, majd annak medre mellett a Zólyom utcán át a Szent Korona utcán balra fordulva – ez már Rákosszentmihály – Rákos utca, Füredi út útvonalunk juthatunk vissza az Örs vezér terére, ahonnan már mindenki megtalálhatja a maga útját hazafelé. (SI)



# Hogyan vásároljunk notebookot?

*Notebook vagy laptop?  
Igen, van különbség, de a  
hazai nyelvhasználatban  
gyakorlatilag ugyan azt  
jelenti. Hogy mégis mi  
a különbség? Az eredeti  
értelmezés szerint a  
notebook egy kicsit kisebb.*



## Szép legyen vagy jó...?

Főleg hölgyeknél a külsín számít, ami persze fontos, de érdemes azért néhány alapvető belső funkciónak is utána nézni, mielőtt kifizetjük érte a többnyire nem kis összeget. Ajánlónkba nem illesztjük be a "szupernehézsúlyú" felhasználókat, akik pl. grafikai- vagy video feldolgozásra, 3D alkalmazásokra vagy hasonló "extrém sportokra" használják a készüléket – maradunk a jó öreg irodai felhasználásnál.

## A súly

A hordozható számítógép egyik legfontosabb funkciója, hogy hordozható – azaz cipeljük magunkkal minden felé. Ilyenkor derül ki, hogy mennyire választottunk jól: a dög nehéz készülékek lehet, hogy nagyon funkcionálisak, de a vállunkat szakítják le.

A modern notebookok súlya 1-2 kg., ami ideális mindenkinek, aki sokat mozog a géppel az oldalán. Természetesen vannak könnyebb vagy nehezebb készülékek is, általában a képernyő méretétől és a funkcióktól függően.

## A processzor

Az egyik legérzékenyebb pont. Amíg az Intel processzorai uralták a terepet, könnyű volt tanácsot adni, de mára többféle gyártó sokféle jelzésű processzorokat gyárt, oldalakon át lehetne taglalni a típuszaimaikat. Leghelyesebb, ha

négymagos változathoz ragaszkodunk, i5, vagy ha bírja a pénztárcánk az i7, vagy ezekkel kompatibilis processzort – kétség esetén kérdezzünk rá az eladótól.

## A képernyő

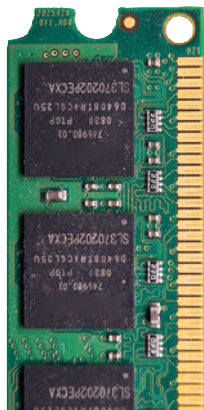
Hát persze, minél nagyobb, annál jobb, mert nagyobb a felbontás, és a megtekintés kényelme. A nagyobb felbontás védi a szemünket, amikor egész nap előtte ülünk. Általános felhasználásra leginkább 14 hüvelykes modellt ajánlunk. Kompakt és könnyen szállítható. Lehetőleg minél nagyobb felbontásút válasszunk, de ez a felsőbb kategóriákban már erősen árképző.

## Az operációs rendszer

A Windows, a MacOS és a Linux a legnépszerűbbek. Az, hogy kinek melyik operációs rendszer a legjobb, a vállalat szoftverkövetelményeitől függ. A Microsoft Windows a legtöbbször telepített rendszer világszerte, megelőzve az Apple MacOS-t és a nyílt forráskódú Linux operációs rendszert. Kérjük a telepítést – ha alapból nem jelzik – a legfrissebb verzióval, bármelyik rendszerre is van szükségünk.

## A memória (RAM)

Itt a szabály: jobb, ha több van, mint kevesebb. Minél nagyobb a RAM, annál gyorsabban indulnak el a programok, és a többfelada-



## Kapcsolat és biztonság

A Bluetooth 5-nek és a WLAN 6-nak mindenképpen lennie kell a gépen, de fontos az USB-C port(ok) megléte is. A biztonság egyre fontosabb a hibrid munkavégzés során. Ezért a notebooknak rendelkeznie kell olyan biztonsági funkciókkal, mint a biometrikus hitelesítés (arcfelismerés vagy ujjlenyomat funkció).

A jelszó lassan idejétmúlt, főleg, hogy esetleg keresgéltni kell.

tos folyamatok gördülékenyebben futnak a háttérben. Ez növeli a teljesítményt – természetesen csak megfelelően gyors processzorral kombinálva. A tipikus irodai alkalmazásokhoz legalább 8 GB RAM-nak kell lennie.

## A háttér tároló

A merev-lemez felejtős, a mai notebookok SSD-vel (szilárdtest-meghajtóval) rendelkeznek. Az SSD-k gyorsabbak, energia-hatékonyabbak és robusztusabbak, mint a hagyományos merevlemezek, mivel nincs mozgó alkatrészük. Irodai dolgozónak 500 GB elég, persze az 1 TB jobb. Bárki, aki felhőalapú alkalmazásokat (például Chromebookot) használ, elegendő webes tárhellyel kell rendelkeznie, ami további költségekkel járhat. (SI)

# Mit hirdet a konkurencia és hol?

## Nyomozunk profi módon!

*Végre a Googlet is utolérte a kereshetőség szelleme - azaz elindította a Google Ads Library-t, illetve az Ads Transparency Center - a hirdetési átláthatósági központot.*

### Kereshető hirdetések

Alig néhány hete használható a Google kereshető hirdeteskönyvtára, hasonlóan a Meta és a TikTok hasonló alkalmazásaihoz. Ez egy izgalmas és régóta esedékes fejlesztés a Google Ads szakemberei számára, segítségével most már gyorsan találhatunk szöveges, képes vagy videohirdetési inspirációt kampányainkhoz – és nem utolsósorban utána nézhetünk annak, hogy konkurensaink mikor, hogyan és mivel hirdetik termékeiket, szolgáltatásaikat.

Az eszköz hivatalos neve Google Ads Transparency Center, és a <https://adstransparency.google.com/> felületen található meg. A rendszer nyitó oldala rendkívül egyszerű, négy szűrőt használhatunk a kereséshez a Google Ads-könyvtárban: dátumtartomány, földrajzi hely, formátum, valamint minden téma és politikai hirdetések.

### Keress és találj

Legegyszerűbb, ha elsőként az illető cég domain neve alapján kezdjük a keresését. Jó eséllyel több vagy sok olyan cég van, mint amelyet keresünk, így kiválasztani kellene az illető vállalkozást – a domain név pontosabb. Ráadásul ha cégnév alapján keresünk, nem jelennek meg azok a hirdetések, amelyeket a cég valamilyen ügynökségen keresztül hirdet.



Ha megadjuk a domain nevet, a rendszer megmutatja a megjelent hirdetéseket a dátumtartományban megadott dátumok szerint. Ha az illető vállalkozás különböző domain utótagokat használ, azokat is megtaláljuk a megjelenő eredmények között.

A dátumtartomány kezdő dátuma alpból 2018 május 31-re van állítva, de tapasztalati tény, hogy a megjelenő legkorábbi hirdetés nem feltétlenül tartja be ezt az időpontot.

A dátum-megadás használatával szerezhetünk pl inspirációt is, pl. ha látni szeretnénk, hogy konkurensünk mit és hogyan hirdetett mondjuk a tavaly húsvétkor.

A következő lehetőség az országsszűrő. Alapértelmezés szerint a Google Ads Átláthatósági Központja azokra a hirdetésekre szűri az eredményeket, amelyek Magyarországon jelennek meg, de persze szükség esetén módosíthatjuk ezt, ha az illető cég aktív a környező országokban is.

A formátum választást első körben érdemes alaphelyzetben hagyni, és akkor választani a kép, videó vagy szöveges változatok közül, ha már kialakult valamilyen képünk a hirdetések milyenségéről.

Fontos apróság, hogy a Google Ads fiók rendszeresen küld emailt arról, hogy igazolnunk kell a fiókunkat. Ez egy egyszerű fo-

## „Most már gyorsan találhatunk szöveges, képes vagy videohirdetési inspirációt kampányainkhoz...”

lyamat, és a lépéseket azonnal végre kell hajtani, hogy fiókunk ne kerüljön felfüggesztésre. Viszont tudni kell, hogy a Google Ads-könyvtár csak olyan Google Ads-fiókokból származó hirdetéseket jelenít meg, amelyeknél elvégezték a hirdetői ellenőrzést. Ez azt jelenti, hogy előfordulhat, hogy nem láthat bizonyos hirdetéseket, ha az ezeket a hirdetéseket futtató fiókok még nem estek át az ellenőrzési folyamaton.

### Felhasználóként további infók

További információkat is kaphatunk egy vállalat hirdetéseiről, ha felhasználóként jelenítjük meg ezeket a hirdetéseket. Ez egy lehetséges módja annak, hogy ne csak azt nézzük meg, hogy milyen hirdetések futnak, hanem azt is, hogy az illető cég hogyan célozza mag a közönséget.

Amikor meglátunk egy hirdetést a Google-on, legyen az a Keresés, a YouTube, stb. kattintsunk a jobb felső sarokban lévő három pontra a Saját hirdetési központ megjelenítéséhez.

Görgetsen le a „Miért látja ezt a hirdetést” részhez, és megnézheti a hirdetés célzási beállításait. (SI)

### Néhány lehetőség, amelyeket láthatunk:

- A napszak
- A kor
- Jelenlegi keresési kifejezései
- Az Ön általános tartózkodási helye (például országa vagy városa)
- A Google becslése az Ön hozzávetőleges jelenlegi tartózkodási helyéről
- A Google becslése az Ön érdeklődési területeiről az Ön tevékenysége alapján
- Az Ön által a hirdetőnek megadott információk, amelyeket a hirdető adott át a Google-nak (ha van ilyen)
- Az Ön hasonlósága a hirdető által elérni kívánt embercsoportokhoz, a Google rendszerébe bejelentkezve végzett tevékenységei alapján

# Programtervezés





# Külföldi utazás saját szervezésben? (2. rész)

*Az előző részben beavattunk a repülőjegy vadászat és a szállásfoglalás rejtelmeibe, most pedig folytatjuk az utazásunkat a programok megszervezésével.*

## Kompromisszumok, ügyesen

Anya múzeumokat nézegetne, közben kávézók teraszán pihenne, apa megkóstolná a város legjobb steak-eit,, a gyerekek strandolnának egész nap. Hogyan hangoljuk össze a családi nyaralást úgy, hogy az mindenkinek kikapcsolódás legyen?

## Nézzünk egy példát

Keressünk egy tengerparti nagy várost, (mondjuk lehet Athén, Barcelona vagy épp Róma). Tervezzünk meg egy 5 napos kiruccanást, amiben az első 2 napra a belvárosban foglaljunk szállást! 2 nap elég a nevezetességekre, múzeumokra, eszténként pedig meg lehet keresni a legjobb Steak éttermeket. Majd a 3. nap irány a tengerpart, költözzünk át a második szállásunkra. Érdeemes a nyaralás első napjait erőteljesebbre tervezni - hiszen akkor még mindenki lelkes és jól bírja a sok sétát - az utolsó napok pedig szólnak a strandolásról, pihenésről. Így az egész család megkapja azt, amit várt a nyaralástól, ráadásul egy utazás alatt két városrészt is meg lehet ismerni.



## Milyen programokra érdemes elmenni?

A legkézenfekvőbb beírni a keresőbe a város nevét és utána a nevezetességek/programok szavakat. Manapság rengeteg oldal foglalkoztat az utazással, ha sok időnk van, akkor heteket is el lehet tölteni ezek böngészésével. Viszont, ha sietős a dolog, akkor kezdjük a "nagyokkal".

Íme a legnépszerűbb oldalak: Tripadvisor, GetYouGudie, Travel Guide - amin a vélemények mellett izgalmas túrákat is foglalhatunk. Ezzel időt is spórolunk, hiszen az adott helyen nem kell szaladgálnunk túraszervezők után. Pénzben

viszont elképzelhető, hogy találunk olcsóbbat is az adott helyen!

Érdeemes az úti beszámolókat is elolvasni, hiszen ott olyan fontos dolgokra hívhatják fel a figyelmünket, ami még jól jöhet az utazásunk során. (BG)

**A 3.részben kiderül, hogy hogyan miért praktikus kézipoggyászal utazni és hogyan pakoljunk be úgy, hogy mindenünk elférjen?**

# Így kezdjük újra az edzéseket!



*A hideg idő elmúltával sokan húznak ismét futócipőt,  
mennek le a terembe. Mire figyeljünk ilyenkor?*



## Lassan és fokozatosan

Ne próbáljuk azonnal ott folytatni, ahol abbahagytuk. Kezdjük könnyebb edzésekkel és fokozatosan növeljük az intenzitást és az időtartamot, így nem terheljük túl a testet.

## A fáradtság jelei

Ne hagyjuk figyelmen kívül a fáradtság és a kimerültség jeleit. Ha folyamatosan fáradtságot érzünk, iktassunk be pihenőnapokat, és ne erőltessük az edzéseket.

## Megfelelő motiváció

Találjunk motivációt az edzéshez, legyen az célok elérésének vágya, fogyás, vagy épp egészségügyi előnyök. Fontos, hogy olyan tevékenységet válasszunk, amely örömet szerez.

## A test jelez

Hallgassunk a testünk jelzéseire! Ha fájdalmat, kellemetlenséget vagy kényelmetlenséget tapasztalunk, álljunk meg! Konzultáljunk egy szakemberrel, hogy megfelelően kezeljük az esetleges problémákat.

## Változatos edzések

Ne csak ugyanazt az edzést nyomjuk nap, mint nap! Bátran variáljuk az edzéstípusokat és a gyakorlatokat, hogy ne csak az izom, hanem az elme is friss maradjon!

## Fontos a megfelelő felszerelés és környezet

Biztosítsuk a megfelelő felszerelést és a kényelmes, biztonságos környezetet az edzésekhez!

## Állandó rutin

Alakítsunk ki egy állandó edzésrutint, amely beilleszthető az életünkbe. Az állandóság segít fenntartani az edzések rendszerességét és elkerülni azok elmaradását! (BG)



## Fokhagymás ceruzabab aszalt paradicsommal

Ez a fogás egy igazi ízorgia. A roppanós ceruza bab, a sült fokhagyma és az olívás aszaltparadicsom különleges barátsága izgalmas ízt tartogat számunkra.

### elkészítés:

A babot megtisztítjuk, s félig megfőzzük. Olíva olajon megpároljuk a fokhagymát, majd hozzátesszük a felaprított aszaltparadicsomokat. Utána jöhet a párolt ceruzabab. Összeforgatjuk, majd sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.

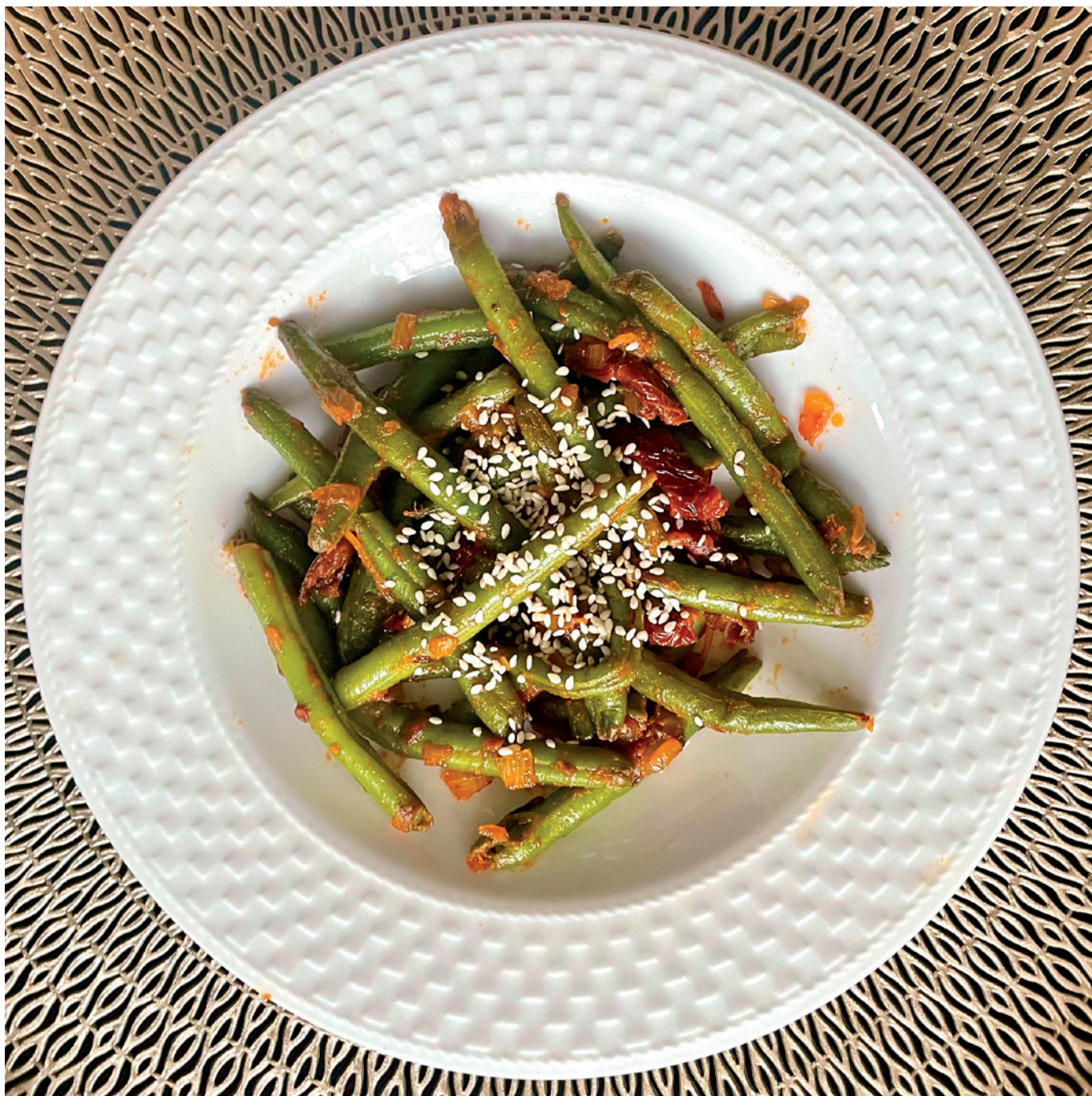
Tálalásnál szezámmagot szórunk a tetejére. Rizzsel egy tökéletes és vitamindús vegán fogás lesz belőle. Sült húsok mellé, diétás köretnek is megállja a helyét.



### hozávalók:

- ✓ 50 dkg ceruza bab
- ✓ 10 dkg aszalt paradicsom
- ✓ 4 gerezd fokhagyma
- ✓ Olíva olaj
- ✓ Szezámmag
- ✓ Só
- ✓ Bors





# Így fejleszthető az önbizalom!

## Pozitív gondolkodás kialakítása

Meg kell tanulni felismerni és kihangsúlyozni az erősségeinket és a pozitív tulajdonságainkat! Gyakoroljuk az optimista hozzáállást és keressünk pozitívumokat a mindennapi életedben!

## Célok kitűzése és elérése

Állítsunk fel célokat,, amik elérhetők és mérhetőek. Amikor elérjük ezeket a célokat, az növelni fogja az önbizalmunkat és megerősíti azt az érzést, hogy bármire képesek vagyunk!

## Személyes fejlődés és új készségek elsajátítása

Legyünk nyitottak az új dolgok kipróbálására és tanuljunk folyamatosan! Új készségek elsajátítása, legyen az nyelvtanulás, művészeti tevékenységek, sport vagy bármi más, növeli az önbizalmat és az önbecsülést.

## Pozitív testbeszéd gyakorlása

Tudatosítsuk magunkban a testbeszédünket, és próbáljunk meg olyan testtartást és gesztusokat

felvenni, amelyek magabiztosságot sugallnak. A jó testbeszéd segít abban, hogy magabiztosabb és határozottabb benyomást keltsünk másokban is.

## Rend az életünkben

Tervezzük meg az időnket és feladatainkat. Ha kontroll alatt tudjuk tartani az életünket, az növelni tudja az önbizalmat és csökkenti a stresszt.

## Önbizalom erősítő tevékenységek gyakorlása

Keressünk olyan tevékenységeket, amelyekben jók vagyunk és amelyek örömet okoznak nekünk! Ezek lehetnek hobbi, sport, vagy más szabadidős tevékenységek. Ezek gyakorlása fokozza az önbizalmat.

## Inspiráló tartalmak fogyasztása

Olvassunk önbizalom fejlesztő könyveket, hallgassunk podcastokat vagy nézzünk videókat ebben a témában! Az ilyen tartalmak inspirálhatnak és átalakíthatják a mindset-ünket. (BG)







# Fortuna<sup>®</sup>

## SZEMETESZSÁKOK

„Hogy ne a  
szerencsén múljon”

**8 féle** méretben

**Húzózáras és  
sima** kivitelben

**Többféle  
színben**

[www.vectraline.hu](http://www.vectraline.hu)



**ÚJDONSÁG!**



5 999090 514328

5 999090 514328