

# KÁVÉSZÜNET

MAGAZIN VÁLLALKOZÓKNAK

ÍGY ÜNNEPELJÜNK  
HOMEOFFICE-BAN

JÓ ÖTLET AZ ÜNNEPEK  
ALATT UTAZNI?

KARÁCSONYI VÁSÁR BUDAPESTEN,  
BÉCSBEN, FIRENZÉBEN ÉS SEEFELDBEN

# ÚJ ÉVSZAK, ÚJ SZOKÁSOK

©VECTRA-LINE | 2024. NOVEMBER-DECEMBER



# TELJES KÖRŰ IRODAELLÁTÁS A-TÓL Z-IG ✓

Mindent  
biztosítunk  
a ceruzától  
a kávéfőzőig!

**vectraline.hu**



12

Firenze - ördögfejek, Dávid  
és az Arno



# TARTALOM

KÁVÉSZÜNET MAGAZIN 2024/11-12 NOVEMBER-DECEMBER

17

Grinch csínytevései  
az irodában



7

Karácsonyi vásár Bécsben



## 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](mailto:Info@vectlaline.hu)

Az esetleges nyomdai hibákért elnézésüket kérjük.



# rövidhírek

## Közgazdasági Nobel-díj

Az idei közgazdasági Nobel-díjat Daron Acemoğlu, Simon Johnson és James Robinson közgazdászok kapták. A három szakember azonos területen dolgozik: mindhárman a társadalmi és gazdasági egyenlőtlenségeket kutatják.

A közgazdasági Nobel-díjas kiválasztása gyakran végül meglepő, és gyakran a politikai korszellem is befolyásolja. Ezúttal azonban a Svéd Tudományos Akadémia a kézenfekvő megoldás mellett döntött

„A három közgazdász nagymértékben befolyásolta annak megértését, hogyan gondolkodunk az egyenlőtlenségről a világban” - mondta Hans Ellegren, az akadémia titkára közleményében.

Daron Acemoğlu



Simon Johnson



James Robinson



## Csalók Google-köntösben

Kétmilliárd embert fenyeget új csalási technika. Az utóbbi idő-kig a telefonos, illetve email-es csálások többnyire könnyen kideríthetőek voltak. A telefonszám visszakeresése egyértelművé teszi a csálást, akár csak az email küldő domain-je, elég csak rápillantani.

A legújabb csálási technika azonban más. Egy új trükk szerint a csálók először levelet küldenek a Google nevében, ami Google-s domainről érkezik, majd felhívják az illetőt, szintén a Google nevében, és így próbálják megszerezni az adatait.

A csálás lényege, hogy ahogy a domain, úgy a telefonszám is Google-nak látszik, de a valóságban nem az, azaz a csálók képesek az email domain-jét és a telefonszámot is átírni. A csálás kivédéséhez két dolog is a segítségünkre lehet: az email domainjéről egy profi megállapítja, hogy csáló, ráadásul a Google nem hívogatja fel telefonon 2,5 milliárd ügyfelét – főleg nem érezhetően mesterséges intelligencia segítségével.



## Nyugdíjak Németországban

Németországban 2023 júliusa óta 1692 euró az átlag nyugdíj, de a ténylegesen folyósított nyugdíj valamivel alacsonyabb. Az átlagos öregségi nyugdíj havi 1543 euró. Az összegek azonban különböznek a férfiak és a nők, valamint a keleti és a nyugati viszonylatban.

A normál nyugdíj 2023. július 1-jétől a régi és az új szövetségi államokban is havi bruttó 1692 euró. Ez adózás után mintegy nettó 1442 eurót eredményez. Az utolsó júliusi nyugdíjkorrekcióval sikerült elérni a nyugdíjkiegyenlítést Kelet és Nyugat között.

Összevetve a hazai átlag-nyugdíjjal, a megfelelő átszámítás után megállapíthatjuk, hogy a hazai átlag eléréséért a 40 helyett elég lett volna kevesebb mint húsz évet dolgoznunk – Németországban. (a szerk.)

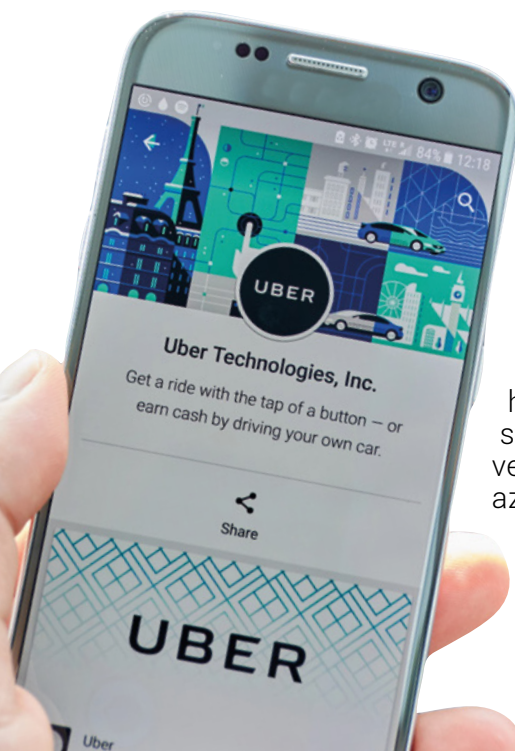


## Az Uber - Amazon verseny?

Az Uber azt tervezi, hogy kiterjeszti szállítási üzletágát, és részben versenyez az Amazonnal.

A fuvarközvetítő már nemcsak az éttermeknek, hanem a helyi kiskereskedőknek is kínál kézbesítési infrastruktúrát a gyors szállításhoz órákon belül, az Amazonhoz hasonló napok helyett.

Ez konkrétan azt jelenti, hogy az Uber a helyi kiskereskedőknek kézbesítési infrastruktúrát kínál, ha az ügyfeleknek nem a következő napokban van szükségük árukra, mint az Amazonnál, hanem a következő néhány órában. És ezért az Uber minden városban futárflottát kínál.



# karácsonyi vásár BUDAPESTEN

**E**gy karácsony sem lehet meg karácsonyi vásár nélkül – legalábbis azokban a városokban és településeken, ahol élénken él még a karácsony ünnepének varázsa.

A budapesti Szent István Bazilika előtti téren lévő adventi vásár lett az utazók kedvence 2023-ban, de a korábbi években is hasonló eredmény született, az Advent Bazilika a tavalyi szavazatokkal negyedszer lett Európa legjobb karácsonyi vására. Ez az eredmény megelőzte a korábbi csúcstartó Zágrábot, amely háromszor egymás után kapta meg a legjobbnak járó díjat.

Szerte Európában, de más földrészeken is szerveznek karácsonyi vásárokat, amelyek nem csak az ajándékok beszerzésében segítenek, hanem az ünnep előtti hangulat megteremtésében is jelentős szerepet játszanak. A vásárok november közepétől, többnyire Advent első napjaiban, vagy néhány nappal korábban nyitják meg kapuikat, ünnepi hangulatot adva a városnak és a vidéknek, kezelhetővé téve a karácsonyig eltöltött időt.

A budapesti vásár tehát az elmúlt években a legjobb minősítést kapta, mindenkinek javasoljuk a látogatását, lehetőleg munkanapokon délelőtt, mert estefelé, és főleg a hét végi napokon jelentős a tömeg.

Érdemes azonban másutt is körülnézni karácsonyi vásár ügyben, mivel a városokon kívül a kisebb települések is így mutatják meg lehangulatosabb oldalukat. A városi rendezvényeknél jóval kisebb,



de hangulatos és autentikus adventi vásárokkal találkozhatunk álmodozó kisvárosokban, festői várkapuk mögött, dacos várfalak közepette, illetve impozáns vidéki birtokokon, amelyek csodálatos tájaikkal, romantikájával és szeretetteljes dizájnjával különösen elbűvölőek.

A Budapesti Adventi és Karácsonyi Vásár az idén november 17 és január 1. - között tart nyitva. (SI)







karácsonyi vásár

BÉCSBEN

**K**étségtelen, hogy a legtöbb hazai turistát a budapesti adventi vásár után a bécsi vonzza. Nem is csoda, hiszen évekkal ezelőtt a Bécsben megrendezett vásár még sokkal nagyobb és látványosabb volt, mint a hazai.

A bécsi Adventi Vásár a budapestihez hasonlóan szintén több részből áll, a leglátványosabb azonban a Burg mellett kialakított vásár-rész. A gyakran Christkindlmarkt – nak is nevezett rendezvény közismert bájos, "bécsies" hangulatáról, és finom forralt borairól.

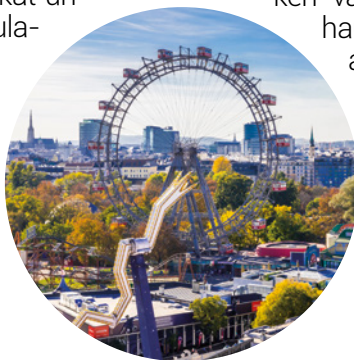
A vásárokkal együtt Bécs legszebb helyei varázslatos karácsonyi vásárokká változnak. Mézeskalács sütés, forró puncs és pörkölt mandula illata van a levegőben. Az óvárost és a bevásárlóutcákat ünnepi fények díszítik, és karácsonyi hangulatot varázsolnak a városba.

A bécsi karácsonyi vásár a Rathausplatz bejáratánál kezdődik, a rendezők erőfeszítéseinek köszönhetően hatalmas, látványos ünnepi bejárat. A vásár egyik legfontosabb, ki nem mondott jelszava a hagyományok részleteig menő követése, ami az ott kapható

karácsonyi ajándékok, karácsonyfadíszek, kézműves termékek, kulináris finomságok, édességek és melegítő italok, illetve a jellegzetes kis épületek formájában is megjelenik. Itt rengeteg a látnivaló, így például a karácsonyi vásárban rendszeresen megrendezett Jégálmom, ahol korcsolyázhatunk a romantikusan kivilágított városháza parkjában. A szerelmesek sem maradnak magukra, különleges látványosságuk a Herzerl-fa, a gyerekeket pedig 12 méter magas kör-hintó, a parkban pedig karácsonyi világ várja rénszarvasvonattal, Betlehemmél, gyerekkunyhóval és saját korcsolyapályával.

A Bécsbe látogatókat a következő helyszíneken várja karácsonyi vásár és forgatag: Rathausplatz, Maria-Theresien-Platz, Freyung, a schönbrunni kastély, Christmas Village Belvedere palota, Stephansplatz, gourmet piac az operában, és a Türkenschanzparkban.

Egy rövid látogatásra érdemes kipróbálni a Budapestről közlekedő vasutat, reggeli indulás és esti visszaérkezéssel egy igazi karácsonyi program. (SI)





# karácsonyi vásár SEEFELDBEN

**E**urópaszerte nagyon szép karácsonyi vásárokat találhatunk, arról nem is beszélve, hogy a hazai vásár többször is megkapta a legszebbnek járó minősítést, mégis, mintha valami hiányozna az igazi hangulatból: a hó.

Az igazi adventi élmény egy havas karácsonyi vásárral teljes, amit az időjárás változásának köszönhetően az utóbbi években rendszeresen nélkülözni kényszerülünk.

Azért van megoldás arra, ha mégis havas élményt szeretnénk magunknak és családtagjainknak: látogassuk meg egy olyan város adventi vásárát, ahol szinte biztosan van hó az már adventi időszakban is! Ilyen város az ausztriai Seefeld.

A sízés szerelmesei számára biztosan ismerősen hangzik az osztrák városka neve, hiszen az egyik legismertebb és "leghóbiztosabbnak" számító sítéreg központja Ausztriában.

Seefeld ugyanis 1180 méter magasan fekszik, amivel az adventi időszak-

ban komoly esélyünk lehet a havas környezetre.

A hagyományos karácsonyi vásárt Seefeld sétálóövezetben rendezik meg minden évben, ahol bájos tiroli faház-stílusú kunyhókat építenek fel ez esemény idejére. A seefeldi adventi vásáron ugyan úgy megtalálhatók a gasztronómiai finomságok, az illatos forralt bor és forró puncs, mint a regionális kézműves termékek, amelyeket elsősorban helyi manufaktúrák állítanak elő.

Az év legszemlélődőbb időszakának varázsa különösen érezhető, amikor a vastagon behavazott környezetben esténként a seefeldi fúvószeneke játszik, és a regionális kórusok hagyományos karácsonyi énekeket énekelnek. Az Angyalposta és a gyerekpékség jóvoltából a karácsonyi vásár látogatása a kicsik számára is maradandó élményt nyújt.

A Seefeld-i adventi vásár az idén november 29. és január 6. között tart nyitva, naponta 14.00 és 21.00 óra között. (SI)





## karácsonyi vásár

# FIRENZÉBEN



**A** karácsonyi vásárral kapcsolatos olasz adatok közül kiemelkedik a firenzei adventi vásár (Mercato di Natale Firenze), amelyik az egyik leglátogatottabb az itáliai vásárok közt. A csodálatos helyen, a Piazza Santa Croce-n a csodálatos bazilika előtt felépített kis karácsonyi falu vonzza a hazai és külföldi látogatókat.

A karácsonyi vásárok ismerői szerint Firenze adventi vására nem csak a hagyományos karácsonyi ajándékokkal várja a látogatókat. Mint az ismert, Firenze városában és a környékén rengeteg kisebb-nagyobb kézműves manufaktúra működik, amelyek egyik kiváló bemutatkozása az Adventi vásár, ahol a látogatók a legkiválóbb kézműves termékek közt is válogathatnak amelyek közt természetesen nem maradhatnak el a híres és jellegzetes toszkáni termékek, például felvágottakat, sajtokat és borokat is vásárolhatunk.

Ez a karácsonyi vásár több mint 50 díszített fakunyhót tartalmaz, amelyek mindegyike kézműves kincsek, kézműves termékek és ünnepi dekorációk felfedezésére hívja a vendégeket. A firenzei karácsonyi vásáron nem csak az olasz, hanem Európa minden részéről származó tipikus piaci különlegességeket is találhatunk, mint például spanyol churros, német kolbász és savanyú káposzta, holland poffertjes és stroopwafels, osztrák rétes és még sok más. És természetesen egy pohár glühweinnel is felmelegíthetjük a kezünket és szellemünket.

A karácsonyi vásárban sétálva hallgathatjuk az utcazenészek dallamait, miközben a sült gesztenye és a fűszeres bor illata adja meg a karácsonyi hangulatot, a gyerekek pedig felfedezhetik a Bazilika előtti Mikulás-házat.

A Santa Croce-i Adventi vásár 2024. november 21-től december 17-ig minden nap 10 és 22 óra között tart nyitva; Pénteken, szombaton és vasárnap 10 órától 23 óráig. (S)



# Program ajánló

## **Libabőr fesztivál 2024.** *Az új bor országos ünnepe a Márton-napi borheteken* **november 1-17.**

A Márton-napi borhetek egy olyan új rendezvény, amely egyszerre több településen és helyszínen élvezhetünk. A Márton naphoz kapcsolódó népszokás – a liba ételk fogyasztása – ezen a fesztiválon boldog házasságra lép az új bor

első kóstolásával. A régi mondás azt tartja, hogy: „Aki Márton napon libát nem eszik, egész éven át éheznek”. A fesztiválhoz országosan sok étterem és borászat jelentette be együttműködését, ahol a liba-napi ételeket és a finom újborokat egyszerre kóstolhatjuk meg. A fesztiválon résztvevő éttermek listája a rendezvény weboldalán érhető el: libabor.hu Fedezze fel a fesztiválban résztvevő borászatokat, éttermeket és szálláshelyeket az ország különböző pontjain!

## **Garda fesztivál 2024.** *Gardália napok, a látott hal ünnepe Tihanyban* **november 8-10.**

November elején a „látott hal” ismét kézzelfoghatóvá válik, azaz



meg is kóstolhatjuk Tihanyban, a Garda fesztivál ideje alatt. Ez a rendezvény egy halgasztrónómiai fesztivál a tihanyi gardahalászat emlékére. Tihany egyik nevezetessége a garda, amit azért hívnak látott halnak, mert a „tekintő” – egy jó szemű ember egy tihanyi magaslatról irányította a halászatot abba az irányba, ahol a halak nagy tömegben megjelentek. A háromnapos Garda Fesztiválon felelevenednek a régi halászati hagyományok és a különleges hal elkészítésének szokásai.





## Vince Gála Budapest 2024 Szépművészeti Múzeum Budapest november 16.

A Szépművészeti Múzeumban ismét megrendezésre kerül hazánk egyik legrangosabb és „legművészebb” boros eseménye, a Vince Gála. A rendezvény arra teremt lehetőséget, hogy a



boros szakma meghatározó egyéniségei és a minőséget kereső fogyasztók találkozzanak, beszélgessenek, újdonságokat és régi kedvenceket kóstoljanak, ízelítőt kapjanak a borvilágot meghatározó trendekből és élvezzék egymás, valamint a jó borok társaságát.

## Mórahalmi pálinka- és tepertőfesztivál november 23.

Frissen sült, még szinte sercegő tepertő; hagyományos és különleges pálinkák sora; egész délután át tartó kézműves vásár és izgalmas műsor. Mindezek várnak az érdeklődőkre 2024. november 23-án Mórahalmon, a Pramonád téren remek hangulattal megfűszerezve! Idén már tizedik

alkalommal rendezik meg a Mórahalmi Pálinka –és Tepertőfesztivált, amely egy színes és izgalmas délutáni programot kínál a fesztiválra látogatók számára.

## Gyulai méz- és mézeskalács fesztivál

december 14 - 15.

Az idén 15. alkalommal rendezik meg a Gyulai Méz- és Mézeskalács Fesztivált, amely 2024. december 14 és 15-én várja a téma iránt érdeklődő látogatókat.

Még nem sokkal karácsony előtt mindent megtudhatunk a mézeskalácsról és a mézről – Gyulán, a mézeskalács fesztiválon, ahol a finom illatok keverednek a szakmai információkkal.

Ezen a hétvégén minden az édes finomságról és a méhészetéről szól. A látogatók megismerkedhetnek a méhészettel és a mézkészítéssel is, melyről sok hasznos és érdekes információt tudhatnak meg a szakmai napon. Egy hétvége, amikor „mézédes az élet” Gyulán.







# Firenze

Ördögfejek, Dávid és az Arno





## *Firenze? A Dóm, az Uffizi, Dávid szobra, galambok, turisták és (illegális) bevándorlók minden mennyiségben. Mégis megéri?*

**A**z utóbbi kérdésre válaszolva: igen. Igen, mert Firenze az élet – az életünk – egy olyan darabja, amiről eredetileg csak az iskolában, történelem, vagy – már aki - művészet órákon hallhattunk és láthattunk a diavetítésen, de a valóságban mégis valami más.

Elsőre pillantásra lehet, hogy kicsit kiábrándító: a falak, Firenze történelmi falai szürkék és áporodtak, de ha eleget nézzük, mégis valami belső fensőbbiséget sugároznak.

A turisták tömege késő ősszel már lecsökken, pedig Firenze ilyenkor mutatja meg a legszebb arcát, azt, ami tényleg olasz, és tényleg firenzei.

A lényegét – hogy hol fekszik, mekkora a lakossága, mik a látnivalók, meg hasonlók – olvassuk csak el a legszívesebben használt utazási könyvekben vagy web-oldalakon. Amit nem tudunk elolvasni, az az érzés, amit nem lehet csak úgy leírni – meg kell tapasztalni, megélni, mint a jó olasz konyhát: Firenzében...

Firenze sárgás-szürkés falai közt sétálva minden pillanatban szembe jön valami: egy kis terecske, ahol talán valami rendezvényre készülnek, szobrok minden felé, apró éttermek - Pasticceria – keskeny apró utcácskák, száguldó robogókkal – vajon Giuseppe ment el mellettünk, vagy Francesco? Esetleg Mbambe... - valaki, aki egy ruhákkal teli görgős akasztót tol át a tér egyik oldaláról a másikra, és a szürke házak csodálatos ajtajai, amelyek ki tudja mióta nyílnak-csukódnak, lakkjuk alatt

a fa erezete olyan finom és szerzteágazó, mint ha minden Firenzei lakosnak lenne ott egy fonala.

A felül nyitott turista-buszok télen is szüntelenül hordozzák a turistákat: Uffizi jobbra, David balra és így tovább, vajon egy ilyen

buszon megérezni valamit a város hangulatából? Halló, kedves ázsiaiak, itt élt Leonardo da Vinci, nem is olyan rég, alig több mint ötszáz éve, halló, még megfoghatjuk a köveket, amiket ő is megfogott – de a busz már eltűnt.





**Firenze kihagyhatatlan látványossága, a lenyűgöző Palazzo Vecchio, ahol mindig pezseg az élet**

És az Arno? Egy folyó, ami kb úgy választja ketté Firenzét, mint Budapestet a Duna. Csak nekünk nincs Ponte Vecchionk, ami eredetileg a mészárosok hídja volt, lévén innen a vér gond nélkül befolyhatott a folyóba... De azért ma is mészárolnak itt: a turisták pénztárcáját vágják le, mivel a híres híd tele kis üzletekkel, ahol csodás ékszereket vásárolhat a gazdag vásárló – csodás árakon persze, a Polizia nem is olyan csodás felügyelete mellett.

Azután este, megmozdul az egész város, megindulnak a fiatalok, a középkorúak, az öregek, és a

télikabátos tömeg fel-le hullámszik az utcákon, kóstolgatni a csodálatos borokat, a hihetetlen sonkákat vagy csak úgy az ételeket egészen éjjel kettőig – míg nem muszáj hazamenni, mert holnap új nap kezdődik. Újra motorra ül Giuseppe, újra hozza a furgon a szomszéd üzletbe a kézzel varrott bőr cipőket, kinyit az összes pasticceria, mert jönnek a vendégek, jönnek a turisták, és jön az élet, ami – ha jól figyelünk – talán szembe jön velünk az egyik mellékutcában. (S)





# Jó ötlet

## az ünnepek alatt utazni ?

*Az ünnepeket leginkább családi, baráti körben szokás tölteni, de van az a pont, amikor elegünk lesz a hetekig tartó ajándék vadászatból, a nagy-takarításból és a napokig tartó sütés-főzésből. Helyette inkább elutazunk egy távoli helyre és nyugodtan adjuk át magunkat az ünnepi hangulatnak.*

### Mi szól ellene?

Érdemes tudni, hogy pont az ünnepek miatt sokkal drágábbak a repülőjegyek és a szállások is, mint más időpontokban. Persze ez nem mindenkinek gond, de aki értelmetlennek tartja, hogy ugyanazért a hotelért 2-3-szoros árat fizessen, az inkább válasszon egy másik időpontot. Ha viszont foglalunk, célszerű időben - akár hónapokkal előbb - megtenni azt, mert ez szinte minden szálláson zsúfolt időszak.

A reptereken is tömegekre számíthatunk, hiszen rengeteg külföldön dolgozó ember igyekszik ilyenkor haza, a családjához. Emiatt nagyobb az esély a gépek késésére is.

Karácsonykor együtt ünnepel a család, ha elutazunk, ezt el kell engedni ( bár előtte / utána miért ne lehetne bepótolni? )



### Miért lesz felejthetetlen az ünnep külföldön?

Megússzuk azt a sok stresszt, ami az ajándék beszerzéssel, az előkészületekkel és a családi összezörrenésekkel jár. Izgalmas bepillantást nyerni egy idegen kultúra ünnepi szokásaiba, látni a díszítéseket, fényeket az utcákon, üzletekben.

Ha a télből a nyárba utazunk, akkor részünk lehet a napsütésben, feltöltődhetünk egy kis D-vitaminnal és hógolyózás helyett lubickolhatunk a tengerben.

Választhatunk "karácsonyos vagy télapós" úticélt is: kisgyerekes családoknak varázslatos élmény lehet meglátogatni az Igazi Mikulást - Joulupukkit. Az ő lakóhelye Lappföld, ami Finnország legészakibb része, ahol rénszarvas szánnal közlekedhetünk a hatalmas hóban. Összeségében az utazásra szánt kereten kívül, rengeteg lehetőségünk van, különböző csodás helyeken tölteni az ünnepeket. (SI)

# Így ünnepeljünk homeoffice-ban



**H**omeofficeban dolgozunk, vagyis az otthonunk a munkahelyünk. Ennek az összes előnyével, kényelmével és hátrányával. Az ünnepek különleges lehetőséget kínálnak arra, hogy egy picit eltérjünk a mindennapok rutinjától és valóban kikapcsoljunk, ami lássuk be, nem megy túl könnyen. Íme 6 ötlet, amivel garantáltan ünnepivé tudjuk tenni az otthonunkat, akarom mondani a munkahelyünket.

## Legyen csodás az íróasztal!

Öltöztessük ünnepi díszbe az íróasztalunkat, dolgozó szobánkat! Tegyük égősort és párologtassunk fa-

héjat, fenyőt! Ettől máris hangulatba hozzuk magunkat és a munka is könnyebben megy majd.

## Tartsunk virtuális ünnepi összejöveleteket!

Ha a munkatársaink is home office-ban dolgoznak, érdemes egy közös, virtuális karácsonyi eseményt szervezni. Lehet ez egy online koccintás vagy karácsonyi vicces pulcsi verseny. A lényeg, hogy kapcsolódjunk egymáshoz.

## Készítsünk karácsonyi teendőlistát!

Ha sok mindent szeretnénk elvégezni az ünnepek alatt, készítsünk egy karácsonyi teendőlistát. Ez segít fókuszálni és a munkaidőt különválasztani a pihenéstől. Az otthoni munkavégzés során könnyen összefolyhatnak a feladatok, de egy jól megtervezett lista segíthet a munka és a kikapcsolódás egyensúlyában.

## Tartsunk ünnepi pihenőket!

Az év végi hajtás stresszes lehet, így érdemes beiktatni rövid, ünnepi hangulatú szüneteket. Ilyenkor tegyük be karácsonyi zenét, igyunk egy forró csokoládét vagy teát, és tartsunk egy kis szünetet, hogy feltöltődjünk.

## Készítsünk ünnepi menüt otthon!

Használjuk ki, hogy otthonról dolgozunk, s készítsünk ünnepi ételeket. Akár egy-egy napra is beiktathatjuk, hogy ebédszünetben vagy munka után valami különleges étellel lepjük meg magunkat és a családot.

## Ünnepeljünk offline módon!

Mi, otthonról dolgozók tudjuk, hogy az egyik legnehezebb a munkánkban az elszigeteltség érzés, a magány. Az ünnepek alatt próbáljunk meg minél több időt offline tölteni – kapcsoljunk ki mindent és élvezzük a családdal, barátokkal töltött időt, legyen az egy közös játék, séta vagy akár társasjátékozás. (BG)



# Grincs *!csaléj!csaléj!* az irodában

**V**igyünk egy kis mókát az irodába a karácsonyi időszakban! Mutatjuk, hogy hogyan vicceli meg a grincs - azaz mi - a kollégákat. Fontos azonban, hogy a tréfáink könnyedek és ártalmatlanok legyenek, hogy elk-erüljük a sértődéseket! Íme 7 ötlet:

## #1 Az ajándék becsomagolása

Csomagoljunk be egy kolléga íróasztalát vagy egy teljes munkaállomást karácsonyi csomagolópapírra. Akár a számítógépet, széket, tollakat is becsomagolhatjuk – a hatás garantáltan vidám lesz!

## #2 Grincs hangulatú díszítés

Egy „grincsfa” készítése az irodába szórakoztató lehet. Díszítsünk fel szándékosan rosszul a karácsonyfát: fura szögekben lógó díszekkel, felemás karácsonyi fényekkel, mintha a Grincs rendezte volna.

## #3 Karácsonyi dallamok

Ha van egy kis hangfalunk, rejtjük el valahol, és játsszunk csendben karácsonyi dalokat, amiket a kollégák csak alig hallanak. Hadd próbálják meg kideríteni, honnan jön a zene!

## #4 Keverjük meg a naptárakat

Cseréljük le egy kolléga falinaptárát (vagy számítógépes naptárját) egy teljesen más hónapra vagy évre, hogy egy pillanatra elbizonytalanodjon az ünnepi időszakban.

## #5 Ajándékba egy „üres” doboz

Csomagoljunk be egy hatalmas dobozt, és töltsük meg csakis papírgalacsinokkal vagy levegővel. A kolléga izgatottan fogja kibontani, s majd a végén rájön, hogy semmi nincs benne.

## #6 Billentyűzet átrendezés

Óvatosan szedjük le a billentyűket egy kolléga billentyűzetéről, és keverjük össze őket, vagy rakjuk vissza őket „karácsonyi” mintába. Például írjuk ki a „Merry Xmas” szót, ha lehetséges, vagy egyszerűen csak cseréljük fel a betűket.

## #7 Post-it dekoráció

Az íróasztalt és környezetét borítsuk be teljesen Post-it jegyzetekkel. Használjunk különböző színeket karácsonyi minták kialakításához, például karácsonyfát vagy hópelyheket, ami látványos és vicces meglepetést okoz. (BG)





# Új évszak - új szokások

*A hosszú, borongós napokban kevesebb a fény, hűvös az idő,  
ami zárkózottabbá, melankolikussá és demotiváltá tehet minket.*



# „Különösen fontos, hogy maradjunk aktívak, mivel a korai sötétedés hajlamosít a lustaságra”

**H**ogyan tudjuk megőrizni testi, lelki egészségünket és a jó közérzetünket?

## Mozgás beépítése a mindennapokba

A mozgásszegény irodai munka ellensúlyozására legalább 20-30 percet sétáljunk naponta. Ebben az időszakban különösen fontos, hogy maradjunk aktívak, mivel a korai sötétedés hajlamosít a lustaságra.

## Tartsuk meg a bioritmust

Próbáljunk meg minden nap ugyanabban az időben kelni és lefeküdni, hogy fenntartsuk a kiegyensúlyozott alvásciklust. A téli hónapokban az alváshiány különösen kimerítő lehet.

## Vitaminok és hidratálás

Fogyasszunk elegendő folyadékot, különösen vizet, teát. Ezenkívül figyeljünk a C- és D-vitamin bevitelére, hiszen ezek támogatják az immunrendszert ebben az időszakban.

## Egészséges nassolás

Az irodában könnyen hozzáférhető a cukros, feldolgozott ételek, különösen az ünnepi időszakban. Helyettesítsük őket egészséges alternatívákkal, például diófélékkel, gyümölcsökkel, vagy zöldségsíkokkal.

## Minőségi idő

A karácsonyi stresszben és az év végi hajtásban könnyen kimerülhetünk. Tervezzük meg tudatosan a pihenőidőket, legyen benne relaxáció, meditáció vagy akár egy jó könyv.

## Ünnepi étkezések kontroll alatt tartása

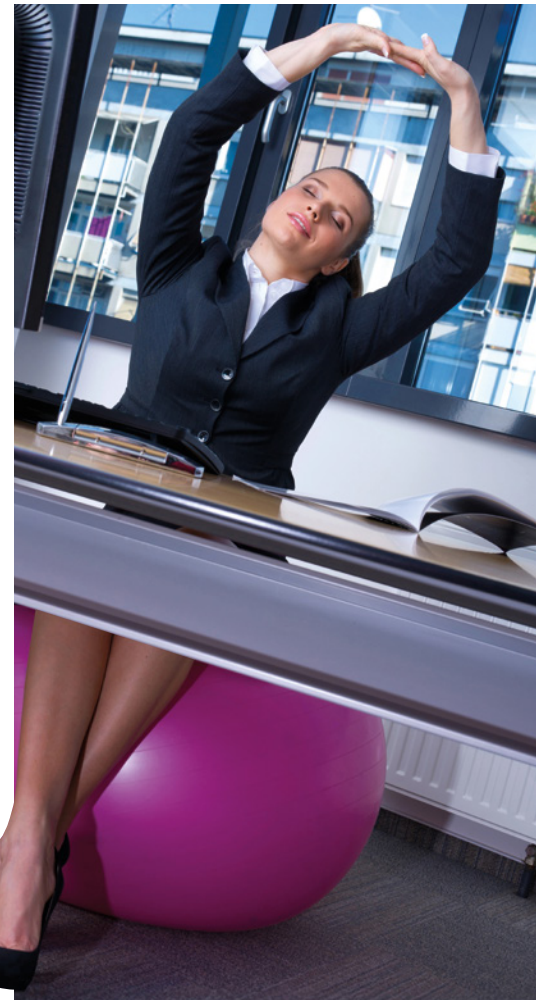
Az ünnepi időszak számtalan ételcsábítást tartogat. Legyen egy tervünk, hogy hogyan kezeljük majd ezeket az ünnepi összejeveteleket.

## Rendszeres nyújtás és testtartás javítás

A hosszú ülés hatással van az izmokra és a gerincre. Tartsunk óránként rövid szüneteket, nyújtsuk meg a hátat, vállat, hogy elkerüljenek a fájdalmak.

## Hangulatjavító fényterápia

A rövidebb nappalok miatt sokan küzdenek szezonális depresszióval vagy levertséggel. Próbáljunk meg minden nap időt tölteni természetes fényben, akár egy rövid ebédszünet alatti sétával, vagy a próbáljuk ki a fényterápiát. (BG)



# recept

## Fahéjas, csokis pohárkrém

*Krémés, illatos, ropogós és lágy pohárkrém, az ünnepi, kuckózós estékre.*



### elkészítés:

A csoki pudingot megfőzzük, beletördeljük a tábla csokit is - ettől krémesebb, csokisabb lesz. Lehűtjük. A mascarpone-t a cukrokkal összekeverjük. A pohár vagy tál aljára összetörünk 2-3 kekszet, először rákanalazzuk a mascarpone krémet, majd a csokisat. Végül 1-2 keksszel díszítjük, s a szín kedvéért bele szúrhatunk egy mentalevelet is.

### hozzávalók (4 főre):

- ✓ 16 db fahéjas keksz

#### **Mascarpone krém:**

- ✓ 50 dkg mascarpone
- ✓ 15 dkg porcukor
- ✓ 2 ek vaníliás cukor vagy vanília aroma

#### **Csokis krém:**

- ✓ 1 tasak csokoládé pudingpor
- ✓ 10 dkg cukor
- ✓ 10 dkg étcsokoládé
- ✓ 4 dl tej





# A türelem tanulható

*A türelem egy olyan skill, amit nem csak a munkában, hanem a gyerekeinkkel, a dugóban és sorban állás közben is kamatoztathatunk. Íme 8 tipp, amelyek segíthetnek nekünk türelmesebbé válni:*

## Mély légzés

Amikor úgy érezzük, hogy kezd eluralkodni rajtunk a feszültség, vegyünk néhány mély lélegzetet. A lassú, tudatos légzés nyugtatja az idegrendszert, és segít kontrollálni az érzelmi reakciókat.

## Időzítés

Ha egy helyzetben hirtelen ingerültté válunk, adjunk magunknak pár másodpercet, mielőtt válaszolnánk vagy cselekednénk. Ez az idő segíthet átgondolni a helyzetet és csillapítani a reakciónkat.

## Kiváltó ok

Ismerjük fel azokat a helyzeteket, amelyek leggyakrabban kiváltják a türelmetlenségünket. Ha tudjuk, hogy mi zavar, jobban fel tudunk készülni rájuk, és megfelelőbb stratégiákat alakíthatunk ki a kezelésükre.

## Rendszeres szünet

Ha túl sok időt töltünk folyamatos munkával, könnyen fáradttá és ingerlékennyé válhatunk. A rendszeres, rövid szünetek beiktatása segít visszanyerni az energiát és fenntartani a türelmet.



## Empátia

Próbáljuk megérteni a másik fél helyzetét, mielőtt ítélnénk vagy elveszítenénk a türelmünket. Az empátia segít a kapcsolatok javításában és abban, hogy jobban kezeljük a stresszes helyzeteket.

## Reális elvárások

Gyakran a saját elvárásaink okozzák a türelmetlenséget. Ha realisabb elvárásokat állítunk fel másokkal és magunkkal szemben, könnyebben elfogadjuk, ha a dolgok nem mennek azonnal tökéletesen.

## Mindfulness

A mindfulness, vagyis a tudatos jelenlét gyakorlása segít megélni az adott pillanatot anélkül, hogy túlreagálnánk azt. Ez növeli az önkontrollt és csökkenti a türelmetlenséget.

## Példa

Figyeljük meg azokat, akik türelmesek a környezetünkben. Lássuk, hogyan kezelik a stresszt vagy a nehéz helyzeteket, és próbáljuk meg alkalmazni a viselkedésüket a saját életünkben. (BG)



**AZ IRODÁK  
VÁLTOZÓ IGÉNYEIHEZ**

**IGAZÍTJUK  
VÁLASZTÉKUNKAT!**

**vectraline.hu**

# VÁLASZD A VECTRÁT

TISZTÍTÓSZER-  
ÉS ÉLELMISZER  
BESZERZÉSEIDHEZ **IS!**

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



5 999090 515226