

2023/02

# kendel KÖZÖSSÉG

**ÚJJÁSZÜLETÉS**

**HATÉKONY  
ELSŐSEGÉLY**

**KÉT KERÉKEN A TÓ KÖRÜL**  
Vendel mese

**Mint mackósajtban  
a brummogás... – Gasztro**

**TÁVOLI  
MÉGIS ISMERŐS**  
Dél-Korea

# ÚJJÁSZÜLETÉS

**A**zt mondják, hogy az idősök azért beszélnek folyton a fiatalkorukról, mert később már nincsenek olyan emlékeik, amikről érdemes lenne beszélni...

32 éve, hogy 1991. december 23-án 9:40-kor a Ferihegyi gyorsforgalmi út mellett autóba rejtett pokolgépet robbantott fel a Vörös Hadsereg Frakció (RAF) két terroristája, Horst Ludwig Meyer és Andrea Klump. Célpontjuk a Szovjetunióból Izraelbe kivándorló zsidókat szállító konvoj volt. A konvoj egy felvezető rendőrautóból, a kivándorlókat szállító Ikarus autóbusból és egy záró rendőrautóból állt. A biztosításban nemcsak rendőrök vettek részt, hanem Izrael állam is delegált néhány *szakembert*. Ez utóbbiak vezetője határozta meg mindig az aktuális útvonalat a repülőtérre, ahol már várta a kivándorlókat az El Al egy fegyveresekkel körbevett gépe. Az útvonal mindig más volt, a biztosítás vezetőjének rádión adott közvetlen irányutasításai alapján. A gyenge láncszem a reptér korlátozott infrastruktúrája volt. Nevezetesen az útvonal utolsó szakasza ismétlődött, mert – egyéb út hiányában – egyszerűen nem lehetett másfelé menni. A terroristák ezt nyilván kifigyelték a megelőző hónapok során. Ugyanakkor – szerencsére – ők is hibáztak, kévsé robbantottak. Feltehetőleg rosszul kalkulálták a menetoszlop sebességét és a gyújtási időszükségletet, ezért a detonáció a konvoj után történt. A robbanás így is elég erős volt ahhoz, hogy a záró rendőrautót a buszhoz vágja begyűjtva mindkét járművet. A hátsó autóban utazó két rendőr súlyosan megsérült a repeszekről és a tűztől. A sérülést nem szenvedő kivándorlók egy későbbi időpontban

hagyták el az országot. Horst Ludwig Meyer és Andre Klump sikeresen elmenekült a merényletet követően. Az ő beazonosításuk hosszú éveket vett igénybe. Meyert 1999. szeptember 15-én agyonlőtték Bécsben, miután lövöldözés tört ki közte és az őt igazoltatni akaró rendőrök között. Klumpot elfogták, és egy korábbi, németországi merényletkísérlet miatt börtönbe zárták. Ezt követően megvádolták a magyarországi merényletben való részvétellel is, amiben a közreműködését DNS bizonyítékok is alátámasztották a beismerő vallomás mellett. A stuttgarti bíróság végül 12 év szabadságvesztésre ítélte a merényletben való közreműködéséért. A merényletben részt vevő – állítólagos – harmadik személy kilétére – ha volt ilyen – és sorsára azóta sem derült fény.

Mindezt miért írtam itt le?

Mert 1991. december 22-én, egy nappal a merénylet előtt, az aznapi transzportot biztosító, zárást végző rendőrautóban én ültem kísérőként. December 23-án délelőtt, amikor a 24 órás szolgálat után hazaértem, már a merénylet képei mentek a tévében.

**Áldott István**





# TÁVOLI MÉGIS ISMERŐS

## A DÉL-KOREAI KULTÚRA, AMI MINDANNYIUNK SZÍVÉT RABUL EJTETTE

Kimchi, taekwondo, BB krém, Palota ékköve, K-pop, Squid Game. Ismerősen hangzanak? Nincs olyan, aki ne hallott volna már, sőt, ne rajongana a felsoroltak valamelyikéért. A közös bennük, hogy mind Dél-Koreából származnak, ahol egyszerre tisztelik a hagyományos értékeket, és hódítják meg a világot újításaikkal. Nem csoda, hogy ez a távoli, titokzatosnak tűnő ázsiai ország belopta magát a magyar szívekbe is sokszínű és izgalmas kulturális értékeivel. A két nemzet érzelmvilágában sok a közös vonás.

## Európa legnagyobb koreai kulturális bázisa

Magyarországon található Európa legnagyobb koreai kulturális intézete. De vajon honnan ered ez a kölcsönös érdeklődés a 8000 kilométeres távolság ellenére? Nem is gondolnánk, hogy mennyire hasonló a két nemzet történelmi háttere, ami hatással van érzelmi világunkra, gondolkodásunkra. Ez pedig erősíti a kölcsönös érdeklődést egymás kultúrája iránt. Erre pedig számtalan példát találni a rég- és közelmúltban is.



### Magyarország és Dél-Korea

1989-ben a keleti blokkból elsőként Magyarország vette fel a diplomáciai kapcsolatot a Koreai Köztársasággal. A nemzetközi diplomáciai és gazdasági partnerséget több közös megállapodás, együttműködés követte, a Koreai Köztársaság budapesti nagykövete, Őexc. Kyu Dok HONG jelenleg is azon dolgozik, hogy a két ország kapcsolata tovább fejlődjön. Hazánk felsőoktatási intézményei népszerűek a koreai diákok körében. Európában először Magyarországon vetítettek koreai tévésorozatot 2008 augusztusától, a Palota ékkövé, amit annyira szeretett a magyar közönség, hogy nem volt kérdés a további sorozatok vetítése. Ugyanebben az évben az ELTE-n elindult a koreai szak. 2007 óta sikeresen megrendezik a koreai filmhetet. 2012-ben pedig mér-földkőhöz ért a két ország kulturális kapcsolata, amikor megalapították a budapesti Koreai Kulturális Központot, melynek célja, hogy népszerűsítse a koreai kultúrát Magyarországon, és erősítse a két ország kapcsolatát. In Suk Jin, az intézmény igazgatója nagy hangsúlyt fektet arra, hogy számos kulturális élményt és tanulási lehetőséget kínáljanak egész évben. A koncertek, filmvetítések, kiállítások mellett az érdeklődők kurzusokon vehetnek részt, a nyelvtanfolyamtól a taekwondo oktatáson át a tradicionális és modern művészeti műhelyfoglalkozásokig.

### Izgalmas gasztronómia

Nehéz megmondani, mi volt az első, amiért beleszerettünk Dél-Koreába.

Talán a kimchi, a legismertebb koreai étel, egy fermentált savanyúság. Nem véletlen, hogy meghódította az egész világot, hiszen egyszerre fűszeres, csípős és édes, így minden fogáshoz kiválóan passzol, sőt még a világ 5 legegészségesebb étel közé is sorolják. A benne található magas tejsavtartalom gátolja a rákos sejtek terjedését, hatékony az elhízás ellen, lassítja a bőr öregedését és erősíti az immunrendszert. De érdemes a kimchin túlra is tekinteni, hogy mi is a koreai gasztronómia essenciája. A hansik, azaz a tradicionális koreai konyha több ezer éves múltra visszatekintő kulináris művészet, ami az ember és a természet közötti harmóniára helyezi a hangsúlyt. A hansik a főzés során a hegyekből és a folyókból eredő természetes hozzávalókat használ. Ételei lassan és hosszú ideig készülnek, mert a koreaiak azt a filozófiát vallják, hogy csak az az étel lesz finom, amit odaadással készítenek, ahogy az édesanyák is teszik. A koreai konyha 5 fő színből áll: égszínkék, vörös, sárga, fekete és fehér. 5 ízből: csípős, savanyú, sós, keserű, édes, melyek egyensúlya és harmóniája jellemzi. Május 21-én, a Korea Napon több étterem is lehetőséget kínál majd a Millenáris Parkban, hogy kipróbálják a látogatók a koreai fogásokat.

### K-pop: zene, tánc, közösség

A koreai pop, röviden K-pop globális elterjedése csak az utóbbi 10 évben vált hangsúlyossá. Magyarországra is a 2010-es évek elején tört be. Ekkor már itthon is sokan figyelemmel kísérték különböző videómegosztó oldalakon a koreai zenei világot. A hazai fiatalok nemcsak hallgatták a K-pop-ot, hanem közösségeket hoztak létre, melynek témája vagy egy koreai csapat, vagy egy koreai sorozat (K-dráma), illetve film volt. Kialakultak magyar fiatalokból álló úgynevezett cover tánc csapatok is, melyek országos versenyeken mutathatták meg, hogy hogyan tudják teljesen

leutánozni egy koreai előadó táncát, előadását, de még jelmezeit is. Ezen versenyek világversennyé alakultak, melyeken több magyar csapat a dél-koreai versenyre is kijutott. 2016-ban a 4DivaS csapata pedig elnyerte a koreai közönség különdíját.

A K-pop legnagyobb áttörését világszerte 2012-ben a PSY által kiadott Gangnam Style hozta meg, ezt követően pedig megnyíltak a nyugati színpadok, talkshow-k, koncerthelyszínek a további K-pop generációknak is.

A K-popnak köszönhetően a kulturális világnézetük is megnyílt a fiataloknak. A K-pop arra inspirálja ezt a generációt, hogy legyenek elfogadóbbak, ismerjenek meg más kultúrákat, tanuljanak meg új nyelveket, mozogjanak, alakítsanak ki közösségeket.

### Taekwondo: Nem csupán küzdősport

Sokan keresik azt a sportágot, ami a test karbantartása mellett a lélek harmóniájával is foglalkozik. Rugás = "tae", kéztechnikák = "kwon", művészet = "do", azaz taekwondo. Nem egyszerűen ütések és rúgások sorozatából álló küzdősport, hanem ennél sokkal több. A taekwondo egy életforma, mely célja, hogy gyakorlása révén harmonikusan fejlődjön a szellem, a lélek és a test. Nem véletlen, hogy ez a több mint 2000 éves múltra visszatekintő sportág napjainkra az egyik legismertebb és legnépszerűbb modern, amatőr, olimpiai küzdősporttá fejlődött, és amely őrzi a harcművészetek legnemesebb hagyományait, a harci tudományok szellemét, és gondoskodik ezek életben tartásáról.

### MAGYARORSZÁGRA ÉRKEZETT A VILÁGHÍRŰ KOREAI SZERZETES SÉF

A koreai kulináris világ titkos kincse, Jeong Kwan szerzetesnő, a "Chef's Table" című Netflix sorozat filozófus-séfje a Koreai Kulturális Fesztivál



meghívottjaként szeptemberben Magyarországra érkezett. Jeong Kwan szeptember 25-én tartott előadást a templomi konyha művészetéről, az egészségmegőrzésről, és szót ejtett a fenntarthatóság fontosságáról is. Az élő előadáshoz bárki csatlakozhatott online, a Korea Kulturális Központ Facebook oldalán keresztül.

### A filozófus séf, aki felkavarta a kulináris világot

Jeong Kwan a filozófia és a gasztronómia világát összekapcsolva kivételes egyéniségként hoz létre különlegeset. Sosem járt kulináris iskolába, és saját étterme sem volt, 2022-ben mégis elnyerhette az „Ázsia kulináris ikonja” címet a világ 50 legjobb ázsiai éttermét díjazó összesítésben. A koreai buddhista szerzetes nem séfként, hanem zen gyakorlóként közelíti meg a főzést.

Húszas évei közepén elhagyta az otthonát, hogy a buddhizmust gyakorolja, és megtalálja az élet



Szerző:

**Pálffy Dóra**  
kommunikációs szakértő

[www.hadobas-palffy.hu](http://www.hadobas-palffy.hu)



mélyebb értelmét. Miután elsajátította a zen buddhizmus alapjait, kezdte el behatóbban tanulmányozni a táplálkozás és az élet összefüggéseit. Hírneve az egyszerűség és a tisztelet körül összpontosul. Konyhaművészetében semmi sem túl bonyolult vagy túl díszes, az alapanyagok és azok természetes ízei állnak a középpontban. Nem verseng a Michelin-csillagokért és hírnévért, a Chunjinam templomban végzett munkája során elsősorban a közösséget szolgálja.

### **Az alapanyagok tisztelete**

Jeong Kwan hozzáállása a táplálkozáshoz és a főzéshez valóságos filozófia. Azt vallja, hogy az alapanyagokkal tisztelettel kell bánni, és ki kell emelni azok természetes ízét. Nem alkalmaz mesterséges adalékokat vagy ízfokozókat, inkább az időt, a gondosságot és a türelmet részesíti előnyben. A séf munkájában a zöldségek, a gyümölcsök és az egyéb növényi alapanyagok játszanak kulcsszerepet, és az ételekben megjelenő színek és ízek a szezonok és a természet változásait tükrözik. Filozófiája meghaladja a főzés egyszerű cselekedetét. Azt vallja, hogy a séfizmus az élet egy része, és az étkezés lehet egy mély szellemi élmény. Az étkezés során való jelenlét és szemlélődés az összes érzék bevonásával lehetővé teszi az emberek számára, hogy kapcsolatba kerüljenek önmagukkal és a világgal. Ez a hozzáállás segít elkerülni az evés rohanását és a táplálék felületes fogyasztását.

### **Koreai templomi konyha: az élet tisztelete és a fenntarthatóság**

A koreai buddhista templomi konyhaművészet egy olyan kulináris hagyomány, amely az egyszerűség és a tudatosság szépségét ünnepli. Az étel itt nem csupán táplálék, hanem egy spirituális tapasztalat is. Ez a hagyomány emlékeztet bennünket arra, hogy az étkezés lehet sokkal több,

mint a gyomrunk megtöltése. Az egyszerűség és a tudatosság, a fenntarthatóság az élet minden területén inspiráló példaként szolgálhatnak mindannyiunknak.

A koreai buddhista templomi konyhaművészetben az alapanyagok kiválasztása kiemelkedően fontos. Az étel elkészítésekor a séfek figyelembe veszik az évszakot és az adott terület kínálatát, így mindig a friss és helyi alapanyagok kerülnek az ételbe. Gyakran használnak hagyományos technikákat, például fermentálást, párolást vagy főzést, amelyek megőrzik az alapanyagok természetes ízét és tápértékét. Jeong Kwan konyhájában az idő az egyik legfontosabb hozzávaló. Maguk készítik el mindent, például a szójaszószt is, ami akár több évig is eltarthat, de ez teszi lehetővé, hogy az összetevők harmóniában érjenek össze.

Ezenkívül a vegetáriánus étrend elvei is erősen jelen vannak a koreai templomi konyhaművészetben. A buddhista gyakorlat részeként sok templomi étel vegetáriánus vagy vegán, és a hús, hal és tejtermékek helyett növényi fehérjéket, például tofut vagy gombákat használnak az étel elkészítéséhez. Az úgynevezett átható fűszereket, mint például a hagyma vagy a fokhagyma kerül.

Jeong Kwan egyedülálló alak a kulináris világban és a filozófiában egyaránt. Az ő munkássága arra emlékeztet bennünket, hogy az étel nem csupán testünk tápláléka, hanem lelkünk tápláléka is lehet. A tisztelet, a jelenlét és a szeretet az alapanyagok iránt megmutatja, hogy a séfizmus lehet egy szellemi gyakorlat, amely mélyebb értelemmel tölti meg mindennapi életünket. Jeong Kwan példája inspirációként szolgál mindannyiunk számára, hogy több tudatosságot vigyünk az étkezésünkbe és az életünkbe egyaránt.



## Pyogo-buseot Yut-jang Jorim, azaz párolt shiitake gomba rizssziruppal

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre: 10 friss shiitake gomba, 1 evőkanál Ganjang (szójaszószt), 2 bögre víz, 1 evőkanál Deul-gireum (perilla olaj), 2 evőkanál Jocheong (rizsszirup), 1 evőkanál szezámolaj, 3 aszalt vörös jujube (ázsiai datolya), 5 páfrányfenyőmag, 5 gesztenye

### Elkészítés:

1. Vágjuk le a shiitake gombák szárát, gyorsan öblítsük le, és pároljuk meg egy párolóedényben kb. 3-5 perc alatt.
2. Forraljuk a vizet, az érlelt Ganjangot (koreai szójaszószt) és a Deul-gireumot (perilla olajat) egy serpenyőben. Mikor már jól felforrt, adjuk hozzá a gombát, és sűrítsük be.
3. Tisztítsuk meg és szeleteljük fel a gesztenyéket, magozzuk ki és szeleteljük fel az aszalt vörös jujubeket.
4. Amikor a szósz az egyharmadára csökken a második lépésben, adjuk hozzá a shiitake gombát és a rizsszirupot a serpenyő tartalmához.
5. Adjuk hozzá az aszalt vörös jujubet, a gesztenyét és a páfrányfenyőmagot a szószhoz, és forraljuk közepes lángon 3 percig.
6. Amikor a gomba összemegy, és fényessé válik, a serpenyőben pedig kevés lé marad, vegyük le a tűzről.
7. Adjunk hozzá szezámolajat és forgassuk össze, hogy a gombát bevonja az olaj, majd szolgáljuk fel köretként.

### Tipppek:

A shiitake gomba elérhető egész évben, de a tavaszi és az őszi termés a legjobb illat és frissesség szempontjából.



## KULCS A KISZÁMÍTHATÓ ÉPÍTKEZÉSHEZ

### *Bővül a típusházak inspirációtár*

Leier

Az építkezők számára inspirációul szolgáló, jól kalkulálható, kiszámíthatóbb építkezést ígérő típusházainak gyűjteményét bővítette a Leier. Az eddigi 14 ház mellé anonim tervpályázat útján kerültek be a szakmai zsűri által legjobbnak ítélt építések és építéshallgatók által készített tervek (hamarosan). Az építkezést tervezők helyzetét az építőanyagok kiszámíthatatlansága, és az évek óta tapasztalható szakemberhiány igencsak megnehezítette az elmúlt években. Az építőipari gyártók éppen ezért fejlesztéseik fókuszába helyezték azokat a műszaki megoldásokat, amelyek ezek kiszámíthatóságát szolgálják. Az egyik legnagyobb építőanyag-gyártó, a Leier, az utóbbi években a kevés élőmunkát igénylő, mégis magas építési minőséget képviselő, gyors és korszerű előregyártott technológiával készülő építési megoldások bővítését helyezte fejlesztéseinek fókuszába.

#### **Inspiráció és kiszámítható építési költségek**

Eddig 14 különböző alapterületű ház – közte 12 CSOK-kompatibilis – és 3 garázs terve szerepelt a Leier inspirációtárában, a szerkezet kivitelezéséhez szükséges anyagok kalkulációjával együtt. A tervek a szerkezetek kapcsán, és csak az anyagköltség tekintetében adnak támpontot, mégis nagy segítséget jelentenek a „laikus” építést tervezőknek. Ha pedig az érdeklődő végül úgy dönt, hogy megépíti a ház saját igényeire formált változatát, és a títustervben szereplő összes Leier-anyagot megvásárolja, a terveket is megkapja készen, térítésmentesen. Ezekből kiindulva pedig saját építéssel csak az épület telekre tervezésén és személyre szabásán kell tovább dolgozni.

#### **Korszerű, környezetbarát otthonok**

Az előregyártott betontechnológiában rejlő lehe-



tőségeket egyre többen felismerik mind építtetői, mind pedig kivitelezői körökben. Ennek segítségével korszerű, környezetbarát otthonok építhetők, gyorsan, kevés élőlátás ráfördítással, ami nemcsak a kivitelezés idejét, de annak költségeit és minőségét is kiszámíthatóbbá teszi.

A Leier Típusházak szerkezetei a számos előnyt magukban hordozó, legmodernebb előregyártott technológiával készülnek. Egyik ilyen előny, hogy a technológiából adódóan, és a szerkezetek a kiselemes építőanyagokhoz képest nagy méretei miatt az építkezés gyorsan halad, azaz a szerkezetkész állapotig eljutni jóval kevesebb időt vesz igénybe, mint a hagyományos, kiselemes technológiánál. Másrészt az egyes elemek mértani pontossággal illeszkednek egymáshoz, ezzel számos a kivitelezés során előfordulható problémát kiküszöbölnék. Tovább rövidíthető a teljes építkezés ideje is, és az esetleges hibázás lehetősége is csökkenthető azzal, hogy az elemekbe már a gyártás során – a tervek szerint – belekerülnek az elektromos szerelvények, vagy azok előkészítései is, így az elektromos dobozok és a hozzájuk tartozó védőcsövezés helyszíni vésetése, szerelése kihagyható. A falszerkezetek simák, vakolást nem igényelnek, amivel újabb munkafázis spórolható meg. A Leier Típusházakhoz a gyártó természetesen kínálja a gyáraiból kikerülő további építőanyagokat is: tetőcserepet, kéményt, térburkolatokat, kerítéselemeket.

### 6 új ház az inspirációtárban

Annak érdekében, hogy a korszerű előregyártási technológiával minél több minőségi otthon épüljön, a Leier honlapján létrehozta a már korábban említett inspirációként szolgáló építészeti ötlettárat. Ez az ötlettár most, amikor az eddigi 14 mellé, a 2022-ben lezajlott tervpályázatnak köszönhetően további 6 ház terve kerültek fel. A tervpályázatra anonim módon

pályázhattak a szakmagyakorló építészek és építészhallgatók. A beérkezett pályaműveket neves szakmai zsűri értékelt, és választotta ki közülük a legjobbakat. Ezek a pályaművek szerkezetei Leier anyagokkal történő kalkulációjával és alkotóik elérhetőségével együtt bekerültek az inspirációtárba, így az építkezést tervező és az inspirációul szolgáló típusházak tervezői könnyen egymásra találhatnak.

További információ azoknak, akiket érdekelnek a típusházakban rejlő lehetőségek:

<https://www.leier.hu/hu/tipushazak>





# HATÉKONY ELSŐSEGÉLY



Szerző:  
**Csoknyay Levente**

**E**gyedül vagy, megsérültél, próbálsz segítséget kérni! Vérzel, de nincs nálad semmilyen kötszer. Ugye ijesztő egy helyzet? A vöröskeresztnél a jogosítványszerzéshez kötelező az alap egészségügyi ismeretek elsajátítása. De emlékszünk valamire egyáltalán azon kívül, hogy letudtuk? Főleg, ha már ez sok évtizede történt. Ha megtanulunk valamit, és levizsgálunk belőle, a következő fél-egy évben úgy megkopik a tudás, hogy alig emlékszünk a 20%-ára. Stresszhelyzetben pedig, ha teljesen lefagyunk, csak az izommemóriánkra hagyatkozhatunk. Ezért fontos a gyakorlás és a folyamatos ismétlés. Ha megtanulsz pár egyszerű trükköt és gyakorlatot a sérültellátás témájában, akkor nagyon sok problémát meg lehet oldani, még ha egyedül is vagy. Tudtad, hogy 2-4 percen belül teljesen kivérezhetünk artériából, hogy az agysejtjeink oxigén nélkül csak pár percet bírnak ki károsodás nélkül, és hogy a keringésmegállás utáni első 5 percben megkezdett mellkaskompresszió duplájára emelheti a túlélés esélyét? Az idő az ellenségünk. Hiszen percek alatt eldőlhét a beteg sorsa, és nem mindegy, hogy mit

teszünk ez idő alatt. Egy kis gyakorlással és kellő hozzáállással megtanulhatjuk, hogyan tegyünk a legtöbbet a betegért a mentő kiérkezéséig.

Csoknyay Levente vagyok, a Medic Station alapítója. Az elmúlt 10 évben dolgoztam a honvédségnél ápoló altisztként, a mentőszolgálatnál mentőápolóként, kórházban ápolóként, és igyekeztem minél több tudásra, tapasztalatra szert tenni ez idő alatt. Megtanultam a legmostohább körülmények között is ellátni a feladataimat, a számtalan új extrém helyzet, külföldi gyakorlatok, missziók pedig segítettek, hogy kibővítem a látóköröm az egészségügyi ellátás terén. Innen jött a vállalkozás ötlete: Miért pazarolnám el a tudásom, mikor ezt én át is adhatom? Ezzel pedig még több embernek segíthetünk. Így lehet a lehető legtöbb emberrel a legtöbb jót cselekedni: a tudás átadásával. Ez lett az életcélom. Minden alkalmat igyekszem megragadni, hogy valamit átadjak. Így hoztam pár hasznos dolgot, hogy mit tehetünk laikus szinten, ha valami baj történik. Ezek között lesznek olyan megoldások is, amikhez azért nem árt némi gyakorlat.

Az első és legfontosabb dolog mind a civil, mind katonai területen az a biztonság. Amíg mi nem vagyunk biztonságban, nem közelítjük meg a helyszínt, és nem lesz ellátás sem. Ez elég egyértelmű, mégis sokszor előfordul, hogy a segítő körül veszélybe, és a kiérkező mentőegységnek több sérültet kell ellátniuk emiatt. A betegek és nekünk is az a legjobb, ha mi magunk nem sérülünk meg. Győződjünk meg a helyszín biztonságáról! Ha tudjuk, tegyük biztonságossá a környezetet, vagy mozgassuk a sérültet biztonságos helyre, ahol elkezdhetjük az ellátását. A veszélyt nem mindig vesszük észre egyből, így próbáljuk ezeket kiszűrni, amíg közeledünk a helyszínhez/sérülthöz: Robbanásveszély, gázzsivárgás, áramütés veszélye, mérgező anyag, CO, CO2 gyanúja, kiszámíthatatlan agresszív környezet, egy kutya, akire azt mondta a gazdája, hogy nem bánt, nem harap...

Ne felejtjük el azt sem, hiába vagyunk már ügyes ellátók a saját szintünkön, egyedül mi sem tudjuk megváltani a világot, így a korai mentőhívás kulcsfontosságú. Vannak viszont olyan esetek, ami nem ér rá, és muszáj beavatkoznunk a legjobb tudásunk szerint. 5-10 perc után már túl késő lesz, és sajnos a mentő sem fog hamarabb érkezni.

### **3 dolog van, ami nem tűr halasztást: a vérzés, a légútelzáródás és az újraélesztés.**

A képzéseinken a végtagi nagyvérzés ellátása kapott főszerepet. A tourniquet érszorító egy tökéletes példa arra, hogy milyen lassan fogadnak el új dolgokat. A II. világháború végén még hatástalannak tartották, és csak a 2000-es évek elején lett elfogadott a végtagi vérzéscsillapítás eszközeként. Tudtad, hogy a vietnámi háborúban 2500 ember halt meg végtagi sérülésből származó kivérzésből úgy, hogy más sérülésük nem volt? Ezek mind megmenthetők lettek volna időben felhelyezett szorítókötéssel. Sajnos Magyarországon

túl kevesen ismerik, és túl sokan nem merik használni. Pedig ezt az eszközt arra találták ki, hogy akár 10 másodperc alatt el tudjuk állítani az ütőeres vérzést a sérült végtagon.

Bármilyen körülmények között is vagyunk, nincs, vagy csak korlátozottak az eszközeink, akkor is valamilyen szinten orvosolható a probléma. És egészen más, hogyha magunkon kell segítenünk. De erről majd később.

Folytassuk a vérzéssel, és itt most nem egy kis bibiről van szó, vagy lassan csordogáló felületi vénás vérzésről, amit egy kézzel rászorított mull-lappal csillapíthatunk, hanem egy masszív artériás/ütőeres vérzésről. Aki még nem látta a különbséget a vérzéstípusok között, annak nem egyszerű, így koncentráljunk inkább a mennyiségre, és hogy ez milyen gyorsan történik. Egy veredás alkalmával 450 ml vért „veszítünk” alig 10 perc leforgása alatt. Valakit ez a vérvesztés is megvisel. Gondolj bele, ha 2x-3x több vért vesztesz el pár pillanat alatt mi történik! 1,5-2 liter vér elvesztése már visszafordíthatatlan folyamatokat indíthat el. Ezután már nagyon csekély lesz a túlélés esélye. Úgyhogy vigyázzunk rá, mivel egy átlagos felnőtt csak 4-6 liter vérrrel rendelkezik.

Mit tudunk tenni eszköz hiányában, amíg kiér a mentő? Három dolgot is: sérült végtag felemelése (gravitációt kihasználva), direkt nyomással (tenyérrrel, ököllel vagy bármilyen ruhadarab segítségével), és amihez nem árt egy kis gyakorlat, de szintén nem bonyolult dolog az az artériás nyo-



máspontok alkalmazása. Ezáltal úgymond elzárjuk a „csapot”, amivel megakadályozzuk, hogy a sebzhez eljusson a vér, ezáltal megszűnik a vérzés is.

Mi a helyzet a légúteltzáródással? Ezt sok minden okozhatja. A leggyakoribb példa, amikor félrenyelünk valamit. Ez azt jelenti, hogy a légzőrendszerünkben normál esetben csak levegő van, de ebben a helyzetben idegen anyag kerül be. Ez lehet félrenyelte falat, idegen test, bármilyen folyadék (nyál, vér, hányadék) eszméletlen állapotban a saját elernyedt szövetek (pl.: nyelv), gége, hörgőduzzanat egy asztmánál vagy allergiás reakciónál. De ezzel mit tudunk tenni laikus szinten? Vegyünk egy klasszikus példát: valaki félrenyel egy falatot. Bízgatunk kell rá, hogy köhögje fel, így lehet hamar meg is oldódik a probléma. 5 háti, majd 5 hasi lökést (Heimlich-féle manőver) folytatunk felváltva amíg sikeresen el nem távolítjuk a falatot. Előfordulhat, hogy az oxigénhiány, vagy a kimerültség miatt elájul, ilyenkor óvjuk a további sérüléstől. Vizsgáljuk meg, van-e légzése. Ha nincs, kezdjük el az újraélesztést.



Ahogy említettem az elején, az időben megkezdett újraélesztés, mellkaskompresszió akár 50%-kal is növelheti a túlélés esélyét. Mihamarabb kezdjük el, és csak feltétlenül szükséges esetekben (lélegeztetés, defibrillátortappancsok felragasztása) szüneteltessük a mellkasi nyomásokat. A mellkaskompresszióval, ha nem is tökéletesen, de helyettesítjük a szív pumpafunkcióját, a befújt levegő segítségével és nyomás hatására oxigéndús vért szállíthatunk a sejtekhez. Ezáltal a sejteket, szöveteket, szerveket károsodását lelassíthatjuk, és a szívet szerencsés esetben újraindíthatjuk. Erre a legtöbb esélyt az automatizált defibrillátor (AED) adhat. Így hasznos lehet a segítségkérés mellett a legközelebbi AED készüléket is felkeresni. Mentőhíváskor tudnak nekünk ebben segíteni, hogy hol található hozzánk legközelebb ilyen készülék.

Gondoljunk bele, hogy még semmilyen zavaró tényezőt nem említettem, ami zavarba hozhat bennünket. Mi van, ha teljes sötétségben vagyunk? Van egy zavart vagy agresszív ember a közelünkben, aki folyton megzavar, eltereli a figyelmünket a betegről, és még mi magunk is veszélybe kerülhetünk. Nem beszélve arról, ha mi magunk sérülünk meg. Egészen más a helyzet. Hamar elveszthetjük az erőnket, a korábban egyszerű feladatok nehezé, majd kivitelezhetetlenné válhatnak. Romlik a koncentrációképességünk, a légzésünk, pulzusunk felgyorsul, érezzük, hogy lassan elsötétül minden. Ebben a helyzetben a maradék erőnkkel próbáljuk összeszedni magunkat, és minél hamarabb ülő vagy fekvő pozícióban folytassuk az ellátást. Ha lehet, minél hamarabb hívjunk segítséget, hangosítsuk ki a telefont, és mondjuk el, kik vagyunk, mi történt és hol történt, amíg még megtehetjük. A komolyabb vérzéseket csillapíthatjuk saját ruhadarabok, tárgyak és a saját testsúlyunk segítségével is. Például, ha a combunkon sérültünk meg, és



erősen vérzünk, betömködhetjük a pólókkal, zokninkkal a sebüreget, ha nincs kötszerünk. Egy közelünkben lévő kemény tárgyat a combunk alá helyezünk, és ráfekszünk. Így kellő nyomást tudunk kifejteni a sebre és a kötszerre/ruhára. A vérzést csillapítottuk, hívhatjuk a segítséget. Ne felejtsük, minél többet várunk, minél több vért veszünk, ez annál nehezebb lesz.

Ez egy elég extrém példa, de ha felkészülünk a legrosszabbra, akár csak fejben, nem érhet minket meglepetés, és minden helyzetben nyugodtak tudunk maradni.

Összeségében főleg, ha nem állunk a helyzet magaslatán, hogy megállapítsuk, milyen súlyos a probléma, vagy hogy mit kell tenni. Akkor én mindig azt szoktam javasolni, hogy inkább az elővigyázatossággal tévedjük. Hívjunk segítséget, és ne egyedül akarjuk megoldani. A hívás másik oldalán a diszpécser sokat tud segíteni, ha tanácstalanok vagyunk. A felelősséget is leveszi majd a vállunkról, megnyugodhatunk és követhetjük az utasításokat. De nem árt az önállóság és az önképzés, hisz történhet velünk ez egy tel-

jesen elszigetelt helyen is. Használjuk az interneten található oktató videókat, iratkozzunk be egészségügyi tanfolyamokra, frissítsük mindig a tudásunkat, és garantálom, hogy sokkal jobb érzés lesz magabiztosan járni a világot.

Sose tudhatjuk, ki és miért fekszik a földön. Segítsünk embertársainkon, és ne menjünk el a sérült mellett, mert fordított helyzetben mi is elvárnánk, hogy segítsenek rajtunk, ha bajba kerülünk. Akik elsőnek érkeznek a helyszínre, nagyban rajtuk múlik a beteg élete, tehát ne tétlenkedjünk, merjünk életet menteni!

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

# Erősebb a gravitációnál



Den Braven

Talán kissé erős kezdet egy építőipari ragasztó tekintetében, de a **Den Braven Mamut családja** nemhogy rászolgál, de a létrejöttének története is méltón alátámasztja e címet. Japán messze híres pusztító földrengéseiről, a tektonikus lemezek találkozása borzalmas rezgéseket, lökéshullámokat kelt. Ezek a nyíró erők a merev kötéseket pillanatokon belül eltéphetik, így a fémszerkezetek kártyavárként dőlhetnek össze. 8 évig kutatták a megoldást a Kaneka Corp. kutatói, mire 1978-ban egy olyan erős, tartós, de rugalmas kötőanyagot hoztak létre, amely kibírja az ezirányú nyíró terheléseket is. A termék neve **MS Polimer** (trimetoxi-vinil-szilán) lett.

Kulcskérdés volt a rezgéscsillapítás, a módfeletti stabilitás és erő, valamint az öregedésállóság. Az **MS polimer** olyan tudósok csodafegyvere lett, akik dacoltak a fizikával, és teljes sikert arattak e modern alapanyaggal a poliuretán- és szilikonbázisú ragasztók felett. Sikerült egy neutrális (oldószermentes), UV-, időjárás-, vízálló, rugalmas, de eszméletlenül terhelhető (22-50kg/cm<sup>2</sup>) ragasztót fejleszteni, ami 1978-tól bizonyítja létjogosultságát a legmostohább körülmények között is. Japánból a „folyékony szeg” legendája eljutott a Den Braven

gyártósoraira is. Az MS polimer bázisra nemcsak tömítőket, illetve ragasztókat, de vízszigetelést is fejlesztettünk, ez a **Mamut ragasztócsalád**. Olyan új és modern irányt jelölve, ami forradalmasíthatja az építőipart. Pénzt és időt spórolhatunk egy rendkívüli technika segítségével.

## A Mamut Glue család:

**Mamut High Tack:** MS polimer azonnali ragasztó, 220.000 kg/m<sup>2</sup> tapadószilárdsággal

**Mamut Crystal:** MS polimer transzparens ragasztó (nem UV-álló)

**Mamut Crystal Clear UV:** MS polimer transzparens-átlátszó ragasztó 100% UV-állósággal

**Mamut Multi:** MS polimer ragasztó és tömítő, illetve vízszigetelő egyben

**Mamut Total:** MS polimer ipari minőségű ragasztó 500.000 kg/m<sup>2</sup> terhelhetőséggel

## Milyen előnyei vannak az MS polimernek a szilikonokkal és a poliuretánokkal szemben?

Az MS polimert azért fejlesztették, hogy tulajdonságaiban leküzdje azok gyengeségeit, és tökéletesítse erősségeiket. Ez az, amiért mindenben jobban teljesít náluk.

- UV-álló, ezért hosszú ideig megőrzi a kívánt fizikai tulajdonságait, míg a poliuretán idővel elveszíti.
- Buborékmentes, a poliuretán a környezetéből (pl. levegőből) vagy a szomszédos anyagokból nedvességet képes felvenni, akkor légbuborékképzés indul meg. Izocianát tartalma vízzel érintkezve Co<sub>2</sub>-ot képez, ami felszíni roncsolást, üregesedést, egyenetlen felületet hozhat, amitől gyengülhet az anyag struktúrája. Az MS polimer izocianátmentes. Jól tapad nedves aljzathoz, míg a poliuretán nem
- Nem tartalmaz zsírokat, olajokat, míg a szilikon igen. Ezek elszíneződést okozhatnak pl. csempék, burkolatok anyagában.
- Vízbázisú festékekkel átfesthető a szilikonokhoz képest, amik nem festhetőek.

#### Mire használhatjuk ezeket a ragasztókat?

- fapadlókhoz
- laminált parkettákhoz, szegélyekhez
- képeretekhez
- tükrökhöz
- üveglapokhoz
- hidegburkolathoz, csempékhez, gres lapokhoz stb.
- polisztirol lapokhoz
- konyhapultokhoz
- fedlapokhoz (kerítés, sírkő stb.)
- fémszerkezetek rögzítésére

Szakmai és kivitelezési tanácsokért forduljon a Den Braven Magyarország csapatához!

Komeiner Péter

Műszaki tanácsadó

Den Braven Magyarország Kft.

1225 Budapest, Campona u. 1. DC8 épület

info@denbraven.hu

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



# A MAPEI ÚTTÖRŐ SZEREPE A MAGYAR SPORT VILÁGÁBAN

**A** Mapei Kft. elkötelezett a környezetvédelem és az egészség megőrzése mellett, ezért elhivatottak a sport iránt is, hiszen az mind fizikailag, mind mentálisan támogatja az egészséget. A vállalat küldetése is az, hogy a fenntartható fejlődés szem előtt tartásával az egészség- és környezetbarát építési termékeikkel segítsenek az embereknek hosszú távon értéket

létrehozni. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint hogy olyan egyedülálló sporteseményeknek névadó szponzorai, mint a Mapei Tour de Zalakáros és a Mapei Tihanyi Félmáraton. Mindkét verseny a maga nemében nyugati színvonalat képvisel, ahol a résztvevők nem csupán a sport örömeit élvezhetik, hanem a környezet szépségében is gyönyörködhetnek.





A Mapei Kft. számára kiemelten fontos a társadalmi felelősségvállalás, ezért vált hagyománnyá, hogy a vállalat egy alapítványt vagy szervezetet segít minden általa szponzorált sporteseményen. Az idei Mapei Tour de Zalakaroson a Családok Átmeneti Otthonát, a Mapei Tihanyi Félmaratonon pedig a „GYERE” Gyermekrehabilitációs Alapítványt támogatták.

A Mapei Kft. minden évben elindítja a Mapei Sportnagykövet programot, és olyan lelkes, amatőr sportolókat támogat az együttműködő szponzorokkal karöltve, akik méltón képviselik a vállalat színeit.

### Mapei Tour de Zalakaros

Idén ősszel is megrendezésre került Magyarország egyik legkedveltebb országúti kerékpáros versenye, a Tour de Zalakaros, melynek a Mapei már évek óta névadó szponzora. A verseny első, hűvös és borús napján a hagyományokhoz híven a Szabadics Ride – Company Challenge céges csapatverseny rajtolt el először, melyre idén 71 csapat nevezett amatőr és verseny kategóriában, ami rekordnak számít az esemény történetében.

Az időjárás nem volt kegyes a résztvevőkhöz másnap sem, de az esős és szeles időjárás ellenére is sokan ültek kerékpárra, és vágtak neki a 33, 60 és 137 kilométeres versenytávoknak. Amatőrként és profiként is izgalmas kihívásokat tartogat a verseny a zalai vidék legszebb tájain. Az eseményen az egész család igazán jól érezheti magát, hiszen a gyermekek számára külön versenypályán nyílik lehetőség a megmérettetésre.

### Mapei Tihanyi Félmaraton

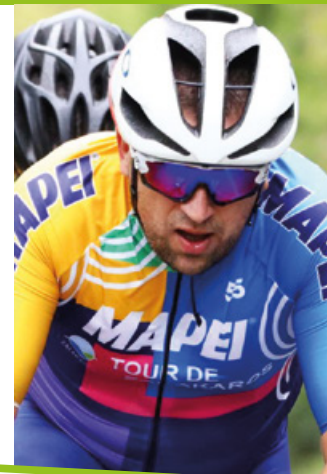
A Mapei Tihanyi Félmaratonra nem csak a sport élvezetéért jönnek a vállalkozó kedvű futók. Tihany a Balaton északi partjának egyik legszebb része, így sokan döntenek úgy, hogy részt vesz-

nek az ország egyik legkeményebb pályáján megrendezett versenyen, és a hétvégét a településen töltik élvezve az ikonikus hely minden szépségét. Idén is teltházas lett a rendezvény, 1500-an neveztek a versenyre, a szikrázó napsütés és a kellemes őszi idő pedig kedvezett a futóknak.

A félmaratoni táv kétségkívül a rendezvény csúcspontja, a mezőny több, mint fele ezen a távon indul minden évben. Az útvonalat úgy alakították ki a szervezők, hogy bemutathassák Tihany látványosságait.

### Összegzés

A Mapei Kft. nemcsak az építőiparban képviseli az egészség és a környezetvédelem értékeit, hanem a sport világában is, és mindig készen áll, hogy támogatást nyújtson egy jó ügyben, miközben gondoskodik környezetünk és társadalmunk jólétéről.



# TÁMOGATÁS AZ ALAPOKTÓL

Ezt a szolgáltatást minden kivitelezőnek ismernie kell  
A Wienerberger „Első sor” megoldása az, amire minden  
építető vágyott, még ha eddig nem is tudott róla



Az építkezés során a precizitás és megbízhatóság éppolyan fontos, mint a jó minőségű alapanyagok. A Wienerberger, az építőipari anyagok szakértője ezt felismerve vezette be az „Első sor” szolgáltatását a Porotherm Rapid, vagyis a felfekvő felületükön síkra csiszolt termékek esetében, ami egyszerre teszi könnyebbé a kivitelezők munkáját, és biztonságosabbá az építkezést. A vállalat szakemberei segítik a kivitelezőt a Rapid falazat első sorának kialakításában, az építkezés helyszínén mutatva be az innovatív, idő- és víztakarékos Rapid technológiát – mindezt minden költségtől mentesen.

Az építkezés nem egyszerű feladat. Számtalan dologra kell odafigyelni, hogy az egyelőre még csak a tervrajzon elképzelt álmok végül kézzelfoghatóvá váljanak. Fontos a megfelelő alap elkészítése, a kiváló minőségű építőanyagok kiválasztása, de az sem árt, ha a kivitelezés során is szakértő segítséget kapunk. A kivitelezők számára térítésmentes „Porotherm Rapid Első sor” szolgáltatás keretében az építkezés egyik legfontosabb, és legtöbb hibalehetőséget magában rejtő folyamatban nyújt szakmai segítséget a Wienerberger a Rapid falazási technológiára vonatkozóan. A vállalat országszerte elérhető szolgáltatását bármely

kivitelező vagy akár az építető is kérheti. A Rapid falazási technológiánál az első sor szakszerű indításával megelőzhető és elkerülhető minden, a rossz szintezésből vagy mérésből adódó későbbi egyenetlenség. Sőt, elkerülhető a későbbi visszabontás, vagy az olyan szerkezeti hibák, melyek esetleg csak az építkezés egy később szakaszában jönnének elő.

### Szakmai segítség az alapoktól

A szolgáltatás során a Wienerberger szakemberei az építkezés helyszínén szakmai támogatást nyújtanak a Porotherm Rapid falazási technológiát még nem, vagy kevésbé ismerő kivitelezők számára. A helyszíni bemutató során megmutatják az első sor elkészítésének minden fortélyát és legfőbb lépéseit, hogy a végeredmény egy biztos alap legyen. A kivitelezőket a teljes folyamaton keresztül támogatják: végigkísérik, ahogy a brigád a teljes épület első sorának lerakását a korábban megvásárolt építőanyagok felhasználásával szakszerűen elvégzi. Bemutatják a Porotherm Rapid technológiát, és az ehhez kapcsolódó termékeket, szerszámokat. A technológia alkalmazása ugyanis számos előnyt jelent az építetőnek, kivitelezőnek, a környezettudatos megoldással akár felére is csökkenhet a falazási idő, valamint a téglák speciális kialakításának köszönhetően kevesebb kötőanyagra és vízre van szükség a falazáshoz.

### A mennyiséget is kiszámolják – díjmentesen

A Wienerberger nemcsak a falazásnál segít, már a tervezésnél is bevonható az építkezési folyamatba. Szintén ingyenes anyagmennyiség-számítási szolgáltatásával a legtöbb időt igénylő, legösszetettebb és legnagyobb felelősséggel járó részét veszik át az építkezésnek, vagyis kikalkulálják azt, hogy a házépítéshez vagy felújításhoz melyik építőanyagból mekkora mennyiségre van szükség. Legyen szó tégláról, áthidalóról, egyéb falazati

termékről, földmrendszerről, tetőcserépről, vagy annak kiegészítőiről, ereszcatornáról, homlokzatburkolatról, vagy akár térkőről, lapról, kerítésről, a tapasztalt szakemberek segítségével egyszerűen és gyorsan segítséget kaphatunk. A szolgáltatás valamennyi, a Wienerberger által gyártott márka (Porotherm, Tondach, Terca, vagy Semmelrock) termékeinek mennyiségszámításához könnyen elérhető online segítséget nyújtanak. Ehhez csupán el kell küldeni az épület terveit, alaprajzát, homlokzati rajzait, illetve metszetrajzait, és a szakértők díjmentesen kiszámolják a munkához szükséges mennyiségeket.

További információ: [www.wienerberger.hu](http://www.wienerberger.hu)

### Rapid falazási technológia:

Porotherm Rapid technológia - Wienerberger Magyarország



### Anyagmennyiség-számítás:

Díjmentes építőanyagmennyiség-számítás - Wienerberger Magyarország



# Mint mackósajtban a brummogás...

**Turanitz Gergely**  
[www.patentgasztrobar.hu](http://www.patentgasztrobar.hu)  
[www.tekergoetterem.hu](http://www.tekergoetterem.hu)

Állandó gasztronómiai szakértőnk, Turanitz Gergely hozott nekünk két, otthon is elkészíthető, mégis különleges hamburgerreceptet. Ezen burgerek ihletője Vendel mackó, a Kendel Kft. kabalafigurája volt.

## KENDEL MACKÓ BURGER

Az összetétel alulról felfelé haladva, építkezve:  
*hamburgerzsemle/buci, majonéz, friss saláta, hamburgerhús, medvesajtos-cheddaros sajtragu, aszalt paradicsom, hamburgerzsemle/buci*  
 Cheddaros sajtragut lehet boltban kapni, ehhez kell keverni a medvesajtot.



## KENDEL ERDEI MACKÓ BURGER

*hamburgerzsemle/buci, majonéz, friss saláta, hamburgerhús, medvesajt, camembert, áfonyalekvár, friss áfonya, hamburgerzsemle/buci*  
 Ez a verzió hamburgerhús nélkül is működik.

Jó étvágyat!



**E**gy szép nyári napon megcsörrent Vendel telefonja. Egy kedves barátja szólta bele: Vanda, a medvedoktornő, akivel a centurio kincsének keresése közben ismerkedett meg.

– Szervusz Vendel! Arra gondoltam, hogy egy melegebb őszi hétvégén kerékpározzuk körbe a Velencei-tavat! Elkísérsz? Olyan jó lenne, ha együtt mehetnénk! – hadarta el szinte egy levegővel Vanda.

Vendel először szóhoz sem jutott. Majd hal-kan beleegyezett. Vandának fel sem tűnt barátja habozása, hanem még gyorsan elmesélte, hogy a Duna-parton élvezi a nyarat, majd elköszönt.

Vendel kétségbeesett...

Másnap a kendeles barátainak feltűnt, hogy Vendel milyen gondterhelt. Kérdezték, de a mackó vonakodott bármit is elmondani. Végül könnyes szemmel azt suttogta:

– Nem tudok biciklizni! – Vendelből kitört a sírás. – Vanda pedig kerékpártúrára hívott. Nem mertem neki elmondani, hogy soha nem tanultam meg két keréken tekerni!

Barátai leültették Vendelt egy raklapra. Zsebkendőt adtak neki, hogy megtörölhesse a szemét.

– Majd mi megtanítunk bicózni. Ne aggódj! – mondták.

Másnap reggel mindenki a mackóhoz ment először. Egyikük behozta a régi kerékpárját, másik barátja bukósisakot valamint térd- és könyökvédőt hozott, harmadikuk pedig fényviszaverős pólóval lepte meg Vendelt.

A mackó csak ámult-bámult. Tudta, hogy milyen családias a Kendel, de ennyi szeretetre, segítségére nem számított. A cég udvarán kezdték



## KÉT KERÉKEN A TÓ KÖRÜL

el a gyakorlást. Először még egy partvisnyéllel segítették a medve egyensúlyozását. De három nap után Vendel már magától tekert. Boldog volt, hogy nem marad szegyenben a barátnője előtt.

Egy napsütéses októberi szombaton aztán kora reggel ébredt Vendel. Izgatott volt, hiszen a sok gyakorlás után eljött a túra napja. Kerékpárral elment a vasútállomásra. Vonattal utazott Gárdonyba, ahol találkozott Vandával. Nagyon megörültek, hiszen már hónapok óta nem látták egymást.

Biciklire pattantak, és elindultak Agrád felé. Élvezték, hogy a parthoz közel fut a kerékpárút, így megcsodálhatták a vizet. A Sarvajc-kereszt és kilátónál megálltak pihenni. Ettek egy-egy szendvicset, és kortyoltak a kulacsukból. Felmentek a kilátóba. Vanda és Vendel is kisbocsként örvendezett a vízimadarak láttán. A kilátó körül Vendel még sétált egy kicsit, és szép madártollakat gyűjtött.

A tó túloldalán Pákozdon pihentek meg. Rájuk is fért, hiszen nagyon elfáradtak, mire feltekertek a dombokon. Vanda megkérte Vendelt, hogy nézzék meg Miska huszárt is, mert már



írta:  
**Milla - Mudri Anna**

annyit olvasott róla. Elképedt a szobor méretein. Bajlódtak is azon, hogy miként fotózzák le magukat a katona lábánál.

A második megálló után úgy döntöttek, hogy összeszedik magukat, és Velencéig meg sem állnak. Szerencsájük volt. Bár sütött nap, nem volt meleg. De még így is megizzadtak, mire a harmadik szakasz végére értek. A Velence Korzónál újra megpihentek. Ittak pár kortyot, és csodálták a tó vizén megcsillanó napsugarakat.

Az utolsó szakaszon Vendel már nagyon fáradtnak érezte magát. De kitartott. A küzdelme meghozta a gyümölcsét, elértek Gárdonyba. A két macskó boldog volt. Mielőtt mindketten felültek volna a hazatartó vonatra, megbeszélték, hogy máskor is megkerülik a tavat.

Vendel kimerülten, de büszkén feküdt le aludni. Hétfő reggel pedig elvitte a madártollakat a Kendelbe, hogy azzal köszönje meg barátai segítségét.



Az erők most  
fejreállnak, úgy  
olvassák tovább a  
magazint!

Az okosak meg-  
fordítják a lapot!