

2025/01

# kendel KÖZÖSSÉG

URBEX –  
Elhagyott helyek

A világ közepe –  
THAIFÖLD

Tető trendek –  
BRAMAC

Kell? – Étrend  
kiegészítők

Jó fogak = Jó egészség

Szorgalmasan,  
mint a méhek

ÁLOMBÓL ÉBREDVE –  
A LOFT TÉRHÓDÍTÁSA

## KEDVES OLVASÓ!

**A**mi stabilan jelen van az életünkben, az a változás. Néha talán lelassulnak az események, és úgy érezzük - tévesen -, hogy állandósult valami. De ez csupán emberi életünk illúziója, mert nem tekintjük a világunkat elég nagy távlatban.

A Kendel Kft. életében az utóbbi egy esztendő jelentős változásokat hozott a személyi állományban. Távoztak a cégtől régi kollégák, mint Horváth Norbi, Abuczkiné Hajni, Szalay Péter, Slezák Gyula és jómagam is. Mindannyian személyes karrierünkben kerestünk új kihívásokat. A kapcsolataink a céggel nem szakadtak meg teljesen, hiszen mindannyian szép időszakot köszönhetünk a Kendel közösségének, így időnként barátsággal térünk vissza a kollégákhoz egy-egy beszélgetésre.

A távozásokból adódóan pedig új munkatársak érkeztek a céghez. Németh Tamás és Marton Zoltán a raktár zökkenőmentes működéséért felelősek. Mándics Viktória pedig a számviteli és pénzügyi folyamatokat felügyeli. Sok sikert és szép kendeles éveket kívánunk az új kollégáknak!

**Áldott István**



## TARTALOM

KÖSZÖNTŐ	2
A VILÁG KÖZEPE - THAIFÖLD	3
HÚTÓMELLÉNY	8
JÓ FOGAK = JÓ EGÉSZSÉG!	10
DÖNGI ÉS A NAGYKALAND	13
TÁVMŰKÖDTETÉS – VELUX	18
KERTELÉS NÉLKÜL A KERTEKRŐL	20
KELL? ÉTREND- KIEGÉSZÍTŐK	24
A LOFT TÉRHÓDÍTÁSA	28
TETŐ TRENDEK – BRAMAC	33
ZÜMI MÉHÉSZET	36
A MEDVEHAGYMA–KÜLDETÉS	42
EGY HEGYI ESŐERDŐ PANAMÁBAN	44
URBEX– ELHAGYOTT HELYEK	48

---

Kiadó és szerkesztőség:  
Kendel Kft. 8000, Székesfehérvár, Palánkai u.2.  
Tel.:+36-22-200-360 • E-mail: kendel@kendel.hu  
Felelős vezető: Kaszti Tamás ügyvezető •  
Felelős szerkesztő: Szolnoki Tamás kereskedelmi vezető  
Szerkesztő: Áldott István  
Lektorálás: Milla-Mudri Anna  
Tördelés, grafikai munka: Varga Gábor Farkas  
Nyomda: Ronin nyomda - Kiss Zoltán  
Címlapfotó: Döngi on the road  
Hátlap fotó: Urbex Club

# A világ közepe

# THAIFÖLD

## *Miért Thaiföld a világ közepe?*

*Ezerszer megkaptam már a kérdést, hogy „és miért szereted annyira Thaiföldet?”.*

*Napokig tudnám sorolni a mértéket úgy, hogy már közel 30 országban jártam, ezért azt gondolom, hogy van összehasonlítási alapom. Alább megpróbálom röviden összegezni, miért is Thaiföld a legjobb hely a világon. Természetesen ez egy szubjektív írás, és csak mint turista tudok véleményt írni, mert „vendégnek lenni” Thaiföldön a világ legcsodálatosabb dolga.*

***Szóval miért is Thaiföld a világ közepe?***

## A THAI EMBEREK MIATT

A mosolyuk, a kedvességük, az élet (és étel 😊) iránti szeretetük a természetükből fakad. Nem tanult viselkedés, nem csak a turistának vagy a pénzének szól. Ők egymással is kedvesek. Hogy mennyire nem megjátszott ez a kedvesség, azt egy nagyon hosszú történettel tudnám leginkább szemléltetni, de kiragadva a lényegét, az történet: Kambodzsába mentünk át 2 napra megnézni Angkor Wat-ot. (Apró megjegyzés hogy, Thaiföld és Kambodzsa között óriási a kontraszt, és nem Kambodzsa javára.) Szóval Kambodzsából kisbusszal utaztunk vissza Pattayára, nagyon fáradtak voltunk és figyelmetlenek, a kis táskám a buszon maradt. Benne mindennel, útlevelemmel, igazolvánnyal és igazolás, céges és magántelefonnal, lakáskulccsal, az összes készpénzzel, minden bankkártyámmal. Mire észrevettem, hogy nincs a nyakamban a kis táskám, a kisbusz már nagyon messze járt. Ez délután volt, és nekem másnap este kellett hazautaznom, aznap ért véget a szabadságom, két nap múlva már dolgoznom kellett. Sokkot kaptam, el nem tudtam képzelni, hogy juttok haza, hogy lesz útlevelem... A lényeg, hogy amikor elírtam magam ott az utcán, egy taxit megállt mellettem, és megkérdezte, mi a baj. Beültetett és körbe vitt a városban, hogy megtaláljuk a kis buszt, aminek sem a típusát, sem a rendszámát nem tudtuk, de még az utazási iroda nevét sem, akivel utaztunk. Több taxiállomáson megálltunk, mindenhol több ember jött oda hozzám, hogy segítsen. Mindenki telefonált mindenfelé, ismeretleneknek meséltem el a telefonba, hogy mi történt, mert aki nem tudott angolul, az felhívott angolul tudó ismerősöket és odaadta

a telefont, hogy beszéljek velük. Idegen emberek simogatták a kezem, és nyugtattak, vigasztaltak. És egy 1,5 milliós városban, ahol 5.000 ilyen kis busz furikázik naponta, megtalálták a táskám. Minden benne volt, csak azért nyitották ki, hogy be tudjanak azonosítani, hogy az tényleg az enyém. Amikor a szállásunkra elhozta egy motoros futár, örömben a nyakába ugrottam, és minden készpénzzel, ami a tárcámban volt (ami nekik kb. 2 hetes keresetüknek megfelelő összeg volt) oda akartam neki adni. Nem fogadta el, és őszintén látszott rajta, hogy nem érti, hogy ez miért olyan nagy ügy. Hiszen itt az a természetes, hogy ha valaki bajban van, annak segítenek.

## A GYÜMÖLCSÖK ÉS AZ ÉTELEK MIATT

Nagyon szerencsés ember vagyok, már 16 karácsonyt tölthettem el ebben a csodában. Az idő alatt egyetlen egyszer sem adtak el nekem romlott gyümölcsöt vagy megromlott ételt. Minimum 20féle gyümölcs kapható folyamatosan, és ha este 11 órakor támad kedvem egy friss ananászra, lemegyek az utcára, és biztos, hogy talállok egy gyümölcsárut, akinél kapok. A gyümölcspiacon két-három naponta elköltünk kb. 2.000 Ft-ot. Ezért kapunk egy egész görögdiónyit, egy megtisztított ananászt, két mangót, egy fűrt mini banánt, 10 szem mараquját, 4 szem manguszint. A thaiok mindentől tudnak nagyon finomat főzni. Bármit megcsinálnak, amit kérünk. A megunhatatlan pattayai éjszakai piacon ezerféle étel kapható. A nagyon autentikus thai ételek (amik nem fehér embernek valók szerintem pl. a zöldmangó saláta szárított tarisznyarákkal) mellett a belga sült krumplin és gofrin át a portugál pasta de nata süteményen túl, töltött káposzta, sőt orosz pirog is kapható. A thaiok szerintem a világ legjobb szakácsai között vannak. Bármit megtanulnak, és utána még jobban is csinálják, mint az eredeti. Semmire nem mondanak nemet,



mindent meg akarnak oldani. Ha az ételárusnál, ahol a legfinomabb a fokhagymás sült káposzta vagy morning glory, amit nem tudok megenni, nincs görögdinnye shake (a kedvencem), akkor elmegy, és hoz a szomszédból nekem. De ha nem tud átmenni, akkor megmutatja, hogy hol kapok, és ha onnan elhozom, természetes, hogy a Tőle vett étel mellé a „konkurenciánál” vásárolt italt iszom. Ha tanácstalan vagyok, hogy mit válaszszak, akkor megkóstolhatom mind, hogy eldöntsem, melyik ízlik legjobban. Sőt, ha egyiket sem kérem, akkor sem haragszik rám, mosolyogva elköszön. Nagyon egyszerű, gyors és nagyon finom ételeket csinálnak. Az is csodálatos, hogy amikor beülsz egy leveseshez, ugyanazt kapod, amit az iskolából éppen hazatérő kislányának ad. Nem kapsz kevesebbet, nem kapsz rosszabbat, és nem fizetsz többet a helyieknél csak azért, mert turista vagy. Családok főznek generációk óta ugyanott, ugyanazt. 2007-ben ugyanazt a minőséget kaptuk és ugyanannyiért!!! mint 2024-ben. Állandó minőség, szinte változatlan áron. A thaiok imádnak enni. Mindig, mindenhol főznek és esznek. Autó platóján, tengerparton, gyalogátkelőhely mellett, taxiállomáson, templomkertben, fodrászüzlet sarkában, ingaltaniroda előterében. Sajnos, amit itthon kapunk thai éttermekben, az meg sem közelíti azokat az ízeket, amit kint kóstolhatunk. A gyümölcsökre ugyanez még hatványozottabban igaz.

### A VALLÁS, A HIT, A TISZTELET, AZ ŐSZINTE-SÉG MIATT

Minden háztömb előtt van egy „szellemház”, ami vigyáz a lakókra. Erre a kis szentélyre minden nap tesznek friss italt és ételt valamint virágot, és oda van készítve füstölő és még öngyújtó is. Mi is minden nap gyújtunk a mi kis házi oltárunknál füstölőt, és imádkozunk a szeretteinkért, és hálát adunk, hogy Thaiföldön lehetünk. Minden évben

január 1-én elmegyünk a kedvenc templomunkba, hogy egy szertartás után kapjunk szalagot a csuklónkra, amit megáld a szertartást végző szerzetes. A buddhista vallásról, bár nagyon közel áll a szívemhez, nagyon keveset tudok. A templomba bárki beléphet, bárki ott lehet a szertartáson, és bárki kérhet áldást. Nem érdekli őket, hogy ki vagy, mi a vallásod, honnan jöttél, mi a foglalkozásod. Ha Buddha áldását kéred, megkapod. Édesapám meghalt karácsony előtt, nagyon nehéz szívvel imádkoztam érte, és kértem a monkot, hogy segítsen. Megáldott egy tál vizet, és azt mondta, vigyem ki, és öntözzem meg vele az egyik fát, az majd felviszi a lelkét a teremtőhöz. Így lett apukámnak „saját” fája egy pattayai templom kertjében. Amikor egy barátunk cicája

Szerző:

**Bartha Beatrix**  
Rockwool  
Értékesítési és  
műszaki szakta-  
nácsadó



halt meg, ugyanezt a szertartást a cica is megkapta. A thaioknál minden lélek egyformán fontos.

A masször, mielőtt elkezd masszírozni, a szalonban kihelyezett kis Buddha sarok felé fordulva pár mondatos imát mormol. Buddha áldását kéri a munkájára, és/vagy hálát ad, amiért van munkája. A templomnál, a szellemházaknál ugyanúgy megáll egy fejbólintásra, egy rövid imára az ingatlanos, a kávézó tulajdonosa, a futár, a masször, a manager, a taxisofőr, a rendőr, a ladyboy, a koldus..... Az orvost, a tanítót, a turistát ugyanúgy megáldják a templomban, mint az erotikus munkásokat. Mert nem az a fontos, hogy ki mivel keresi a kenyerét, hanem az, hogy milyen ember. A templomban, az imában, Isten előtt szerintük mind egyformák vagyunk. Sok a kóbor kutya a

városban, de egyik sem éheznek, mindnek adnak enni, inni, nem kergetik el őket, vigyáznak rájuk. Hiszen ők is Buddha/Isten teremtményei. Minden élő egy lélek. Sok húst esznek, de az állat minden porcikáját felhasználják, nincs pazarlás, tisztelik az állatot, amit megesznek. Sem viccet, sem nagy drámát nem csinálnak a halálból.

## A MASSZÁZS MIATT

Sokféle masszázs elérhető Thaiföldön, sokféle árban és minőségben. Sok év alatt kipróbáltam sokféléket (láb, test, aromaterápia, sport, olajos, ... és most hiába mosolyognak magukban a kedves olvasók, nem, azt nem próbáltam ki, az nem érdekel 😊). Van kedvenc szalon és vannak kedvenc masszörök. Egy óra masszázs (láb vagy teljes test) a kötelező borralalóval együtt 2.500 - 3.000 Ft. Amikor jobb volt a valutánk, ez kijött 1.800 Ft-ból is korábban.

## A TUK-TUKOT, ÁLTALÁNOSÁGBAN A KÖZLEKEDÉS (A JÓ ÉRTELEMBEN VETT KÁOSZ) MIATT

Pattayán sokféle útvonalon folyamatosan közlekednek a Tuk-Tukok. Kiállunk az út szélére, és leintjük a platós autóból átalakított, félig nyitott taxit, amelyik a város két legmesszebb lévő végpontja között 20 bath-ért (ez most kb. 220 Ft) visz el. A város központjába ennek a fele, 10 Bath a tarifa. Egy ilyen „taxiba” befér 12-18 ember is. Imádom hátul állni és kapaszkodni, és imádom, ahogy a világ minden részéről érkező turisták egy ilyen Tuk-Tukon beszélgetnek egymással. A Tuk-Tukban jót beszélget a svéd cégvezető az angol bányásszal, az ausztrál Liverpool rajongó a magyar Chelsea-fannal. Thaiföldön mindenki mindenről békében, szeretettel tud beszélgetni, nyugodtan vitatkozni. A Tuk-Tukon nincs vallási, nemzeti, származási, világnézeti kibékíthetetlen ellentét. Valahogy Thaiföldön mindenki lassabb, nyugodtabb, boldogabb, mint otthon.



Számomra átláthatatlanul szervezetlen a közlekedés, de bárhol, bármikor át merek menni a nagyon forgalmas, zsúfolt, össze-vissza közlekedő autók, robogók között. Vigyáznak rám. Dudálnak, de nem azért, hogy „takarodj onnan, mit képzelsz, nekem van elsőbbségem”, hanem, hogy jelezzék, jönnek, de látnak engem. Teljesen természetes, hogy leparkolnak az út közepén, hogy a nehezen mozgó nagy-mamát kisegítsék a kocsiból, és bekísérjék a piacra. Senki sem háborog, ha valaki feltartja pár percre a forgalmat. Megállnak, megvárják, vagy ha nagyon sietnek, kikerülik, de itt nincs büntetőfékezés, vagy mutogatás, senki sem frusztrált. Nem azért áll meg ott, hogy bárkit is bosszantson, vagy akadályozzon, ez eszébe sem jut senkinek. Azért áll meg ott, mert úgy tudja csak megoldani. Nem kérik számon, nem ítélik meg, nem dudálnak rá, nem szidják. Ez az empátia. Hiszen lehet, hogy holnap majd nekik kell ott megállni a forgalmat feltartva, hogy kitegyék a gyereket az iskolánál.

### AZ IDŐJÁRÁS, A NÖVÉNYEK, A NAPSÜTÉS MIATT

Ezek nem csak Thaiföldön vannak persze, de valahogy ott a nap is kellemesebben süt. A növények számolatlanul változatosak, gyönyörűek. Még a burjánzó gyom is virágozik. A növényeket ugyanúgy szeretik, ápolják, mint az állatokat. A növényeket is tisztelik. És ez látszik is a növényzeten.

### AZ ELEFÁNTOK MIATT

Thaiföldön találkoztam először elefánttal. Amikor csak lehetőség van rá, keresem a velük való találkozást. Nem tudom megmagyarázni a rajongásom, tiszteletem irántuk. Leírhatatlan bölcseséget látok a szemükben. Nincsenek rá szavaim, mit éreztem akkor, amikor percekig tűrte az ölelésem. Beszéljen helyettem ez a fotó (3. oldal).



# HŰTŐMELLÉNY

## *a hőstressz enyhítése*



A nyári hónapok beköszöntével a hőmérséklet emelkedése a munkavégzést is nagymértékben befolyásolja. A melegben a munkavállalók fokozottan ki vannak téve a hőstressz és a kiszáradás okozta egészségügyi kockázatoknak, melyek akár komoly egészségügyi problémákhoz is vezethetnek. Ezért fontos, hogy a munkáltatók megfelelő munkavédelmi felszereléseket biztosítsanak a kültéren dolgozók számára a melegebb napokon. A Portwest hűtőmellény és nyári munkaruha kollekcója hatékony védelmet biztosít viselőjének, így komfortosabbá teszi a munkavégzést a forró napokon.

A nyár a külső munkavégzés szezonja, de a hőség komoly kihívást jelenthet a munkavállalók számára. A dehidratáció, a hőstressz és a napszúrás mind súlyos egészségügyi problémákhoz vezethet. A Portwest hűtésvédelmi termékei segítenek a munkavállalóknak hűvösnek és komfortosnak maradni a forróbb nyári napokon is.

A Cooling termékcsalád termékei számos előnyt kínálnak, amelyek különösen hasznosak a fizikai munkavégzés során meleg vagy intenzív környezetben.

- **Hűsítik a testet:** Speciális anyagokból készülnek, melynek célja a test hőmérsékletének szabályozása. Ezek az anyagok hőt és nedvességet vezetnek el a test felületéről, így csökkentik a hőérzetet. A nedvességelvezető technológia különösen fontos, hiszen a test természetes izzadási mechanizmusa révén nedvesség keletkezik, amit a termék gyorsan felszív és elpárologtat. Ezáltal a bőr szárazabb marad, ami hűsítő hatást eredményez, és a túlmelegedés veszélyét is csökkenti. Ezek a tulajdonságok különösen értékesek olyan környezetekben, ahol a hő és a fizikai munka miatt gyorsan fárad az emberi test.

- **Kényelmeselek:** Könnyűek és lélegzők, így maximális komfortérzetet biztosítanak. Az anyagok légáteresztő képessége lehetővé teszi, hogy a levegő szabadon áramoljon, ezáltal megakadályozva a test túlzott felmelegedését, ami különösen fontos, ha valaki

hosszú órákon keresztül viseli a terméket. A könnyű kialakítás pedig garantálja, hogy a munkavállalók szabadon mozoghatnak anélkül, hogy a ruházat terhelné őket, vagy akadályozná mozgásukat. Ezáltal nagy előnyt jelentenek olyan munkahelyeken, ahol fontos a folyamatos koncentráció és mozgékonyág.

• **Tartósak:** Tervezésük során nagy hangsúlyt fektettek arra, hogy ellenálljanak a kemény igénybevétellel járó munkahelyi körülményeknek, legyen szó fizikai munkáról, nehéz környezetekről vagy intenzív használatról. A strapabíró anyagok ellenállnak a kopásnak, szakadásoknak és egyéb sérüléseknek, így a termékek hosszú távon is megőrzik minőségüket és funkcionalitásukat.

De mégis miért a Portwest hűtőmellény a legjobb választás a nyári napokon a hőstressz enyhítésére?

A hűtőmellény párnázott betéttel ellátott PVA anyaga könnyű és kényelmes viseletet biztosít a hosszú munkanapok során is. Hiszen egyenletes nyomáseloszlást biztosít a test különböző pontjain, így segít elkerülni a helyi nyomás okozta kényelmetlenséget. A jól lélegző, hálós szövetanyag lehetővé teszi, hogy a levegő szabadon áramoljon a test és a ruha között, csökkentve a hőérzetet és segítve a nedvesség gyors elpárologtatását. Természetesen nedvszívó képességgel is rendelkezik, ezáltal fokozza a hűtő hatását. Ezek a tulajdonságok biztosítják, hogy a munkavállalók bőre a legmelegebb időben is száraz maradjon, megelőzve a túlzott izzadást és a hőfelhalmozódást. A hűtőmellény fényvisszaverő szalagjai visszaverik a fényt, ezáltal láthatóvá teszik a munkavállalót, ami növeli számára a biztonságot. Am legnagyobb előnye az, hogy hosszú ideig képes fenntartani a hűtő hatását. A vízbe áztatást követően akár 8 órán keresztül képes arra, hogy hűsítse viselője testét. Ez nagy előnyt jelent olyan munkakörnyezetekben, ahol a munka folyamatos, és nincs idő a felszerelések rendszeres cserélésére.

Azonban fontos megemlítenünk, hogy nemcsak a hőstressz enyhítése céljából fejlesztett hűtőmellény

nyújt védelmet a nyári napokon, hanem a megfelelő munkaruha és védőfelszerelés kiválasztásával is.

A nyári hónapokban olyan munkaruhát válasszunk, mely lélegzik, nedvességszabályozó, súlya könnyű, rugalmas, és véd a napfénytől is. Hiszen a jól lélegző anyagoknak köszönhetően a hő nem marad meg a ruha belsejében, míg a nedvességelvezető és a nedvességfelszívó tulajdonsággal rendelkező termékek elvezetik az izzadságot a testről, ezzel is növelve viselője komfortérzetét. A sztreccsanyagú munkavédelmi ruhák pedig mozgásszabadságot biztosítanak, ezáltal növelik a hatékonyságot a legmelegebb munkanapok alatt is.

**Tipppek a nyári munkavégzés során a hőstressz enyhítésére:**

- Válassza a Portwest munkavédelmi ruháit!
- Szerezze be a Cooling hűtőmellény és egyéb védőfelszerelések egyikét!
- Viseljen UV-szűrős, sötétített lencsés munkavédelmi szemüveget!
- Igyon sok folyadékot a dehidratáció elkerülése érdekében!
- Kerülje a napsugaraknak való direkt kitettséget a nap legmelegebb óráiban!
- Viseljen naptejet!
- Tartson rendszeres szüneteket hűvös, árnyékos helyen!
- Figyeljen a munkatársaira, és jelezze, ha valaki rosszul érzi magát!

Hűtőmellény, hűsítő védőfelszerelések és a munkaruházat használatával kellemesebb és biztonságosabb munkakörülményeket teremthet magának és munkatársainak a forró nyári napokon is.

Ne hagyja, hogy a hőség befolyásolja a produktivitását, válassza a Portwest megbízható védelmét és minőségi termékeit a hőstressz enyhítése céljából!

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

**PORTWEST**



# Jó fogak = Jó egészség

## A FOGAK HATÁSA AZ EGÉSZSÉGÜNKRE

A legtöbb embernek a fogászatról a fogszuvasodás, annak kezelése vagy épp a fogkőleszedés jut elsősre eszébe, de elfelejtjük, hogy fogaink és ínyünk egészsége szorosan összefügg általános jóllétünkkel. A kutatások azt mutatják, hogy a rossz szájhygiéné nemcsak fogfájáshoz vagy rossz lehelethez vezethet, hanem jelentős következményekkel járhat a szervezet egészére nézve a mozgásszervi betegségektől az emésztési és mentális problémákig. Az alábbiakban kitérek részletesen arra, hogyan befolyásolja fogaink és szájüregünk állapota életünk különböző aspektusait.



## 1. Mozgásszervi rendszer és a harapás

A rosszul illeszkedő fogak vagy az állkapocs rendellenességei láncreakciót indíthatnak el a mozgásszervi rendszerben. A temporomandibuláris ízületi betegség (TMJ), amelyet gyakran a fogak elváltozása vagy a fogcsikorgatás okoz, krónikus fejfájást, nyakfájdalmat és akár hátfájást is eredményezhet. Az állkapocs körüli izmok kapcsolatban állnak a nyak- és a vállizmokkal, így bármilyen egyensúlyvesztés ezen a területen feszültséget okozhat, amely az egész testre áterjedhet. Ezen kívül a rossz testtartás, amely az állkapocs rendellenessége miatt alakul ki, hosszú távon kopásokat, krónikus fájdalmat okozhat. A malocclusio, vagyis a hibás fogzáródás alvási apnoéhoz, viselkedészavarokhoz, agresszivitáshoz is vezethet, amit előidézhet csupán maga a helytelen, szájon át történő légzés. A folyamatos egyoldali rágás hosszú távon az arc esztétikai deformálódását is okozhatja. A fogak nem megfelelő terhelése magasabb szuvasodási rizikót is hordoz magával. Nagyon fontos ebben a tekintetben a korai, gyermekkorban történő diagnózis és kezelés, hiszen a fogszabályzás nem csupán esztétikai célú kezelés, ennél sokkal jelentősebb az egész csontvázra kiterjedő egyensúlyozási folyamat. A megfelelő fogászati ellátás és fogszabályozás segíthet ezen problémák kijavításában, és javíthatja az általános fizikai közérzetet.

## 2. Fogak és emésztés

A fogak kulcsszerepet játszanak az emésztési folyamatban, mivel ők jelentik az első vonalat az étel lebontásában. A szájrég az emésztőrendszerünk kezdete, így annak állapota tükrözi a további részek egészségét is. Amikor a fogak rosszul illeszkednek, vagy hiányoznak, az megnehezítheti az étel megfelelő rágását, ami emésztési problémákhoz vezethet, például puffadáshoz, gázképződéshez, mivel a gyomornak keményebben kell dol-

goznia a rosszul megrágott étel megemésztésén. Ezen kívül a fogászati problémák, például az ínybetegségek vagy a kezeletlen szuvasodás fertőzéseket okozhatnak, amelyek a szervezet gyulladást okozó reakcióját válthatják ki. Egyes kutatások azt is mutatják, hogy a krónikus ínybetegséget a gyomorégéshez és más gasztrointesztinális problémákhoz is hozzákötötték, mivel a szájból lévő gyulladási és baktériumok hatással lehetnek a gyomorsav képződésére. Gyakori a refluxos megbetegedések súlyosbodása, ami tovább rontja a fogak állapotát a feljövő gyomorsav maró hatása által.

## 3. A fog, mint góc

A rossz szájhigiénia számos súlyos szisztémás betegség kockázatát növelheti. A periodontális és ínybetegségek egyértelmű összefüggésben állnak a különböző cardiovascularis, vagyis szívrrendszeri megbetegedésekkel. A szájból lévő íny- vagy foggyulladás hozzájárulhat a szervezet más részein lévő gyulladási, gócos kialakulásához, annak rosszabbodásához, ezért szerepel minden góckutatásban fogorvosi vizsgálat is. A kezeletlen szájrégi fertőzések lehetővé teszik a baktériumok bejutását a véráramba a csonton keresztül, ami hosszú távon olyan komplikációkhoz vezethet, mint cukorbetegség, légzőszervi megbetegedések vagy akár agytályog. Mivel a fejben található erek összeköttetésben állnak, egy gócos fog fül-orr-gégészeti, szemészeti, bőrgyógyászati problémákat, hajhullást is okozhat. A rendszeres fogorvosi ellenőrzés nemcsak a fogszuvasodás, fájdalom megelőzésére szolgál, hanem lehetőséget biztosít a komolyabb egészségügyi problémák időben történő kiszűrésére.

## 4. A mosoly pszichológiai hatása

A szép és egészséges mosoly nemcsak a megjelenésünket javítja, hanem az érzelmi és mentális jólétünk alapvető része is. Kutatások azt

Szerző:

**Dr.Kovács Anna**  
fogorvos

mutatják, hogy azok az emberek, akik elégedettek a mosolyukkal, kevésbé hajlamosak szorongásra, és magasabb az önbecsülésük, ez nagy hatással van a társas interakciókra is. Javítja az első benyomásokat és erősíti a személyes kapcsolatokat. Azok az emberek, akiknek fogászati problémáik vannak, például hiányzó fogak, szabálytalan fogsor vagy elszíneződések, kisebb önbizalommal rendelkeznek, ami szociális szorongást és csökkent életminőséget okozhat. Gyermekeknél különösen megfigyelhető a kirekesztés, csúfolódás bizonyos életkorokban a „fekete” fogak miatt. Az esztétikai fogászat tehát, mint a fogfehérítés, a héjak vagy a fogszabályozás nemcsak szépészeti előnyökkel jár, hanem jelentős javulást hozhat a mentális egészségben is, növelve az önbizalmat és elősegítve a pozitív életszemléletet. Mindenkinek jár a felhőtlen, kendőzetlen mosolygás öröme.

### 5. Alternatív fogászat

Bár a hagyományos fogászat hosszú ideje a pótlások, tömések, gyökérkezelések, azaz a helyreállító kezelésekre összpontosít, egyre inkább elterjednek a holisztikusabb vagy alternatív megközelítések. Egyes páciensek biokompatibilis anyagokat választanak, hogy elkerüljék azokat a vegyi anyagokat, amelyeket a hagyományos fogászati eljárások során alkalmaznak. Egy másik alternatíva az olajöblítés népszerűsége,

amely a szájban történő olajpörgetéssel csökkenti a lepedékképződést és a baktériumok számát. A megelőző ellátás, mint például a fluoridmentes fogkrémek vagy természetes szájvizek használata, szintén egyre népszerűbbé válik, mivel az emberek olyan alternatívákat keresnek, amelyek gyengédebbek, naturálisabbak. Bár ezek a praktikák jól működnek, fontos, hogy óvatosan alkalmazzuk őket, és konzultáljunk a fogorvossal annak érdekében, hogy kiegészítsék a hagyományos kezeléseket. A természetgyógyászati szemlélet is egyre elterjedtebb, miszerint minden foghoz tartozik egy szervrendszer, így a foggal kapcsolatos probléma akár kórjelző is lehet az adott szerve nézve.

Összefoglalva: a szájhygiéna nem csupán a szép mosolyról szól; szoros kapcsolatban áll a testünk egészségével, beleértve a mozgásszervi rendszert, az emésztést, a szisztémás egészséget és a mentális egészséget. A fogaink és ínyünk állapota számos betegségről adhat információt, és befolyásolhatja, előidézhetheti is azt. A holisztikus megközelítést alkalmazva nemcsak megóvhatjuk mosolyunkat, hanem javíthatjuk életminőségünket is. A rendszeres fogorvosi látogatás, a megfelelő otthoni szájápolás és az általános egészségre való odafigyelés kulcsfontosságúak ahhoz, hogy a szájhygiéna, fogak jó állapota jótékony hatással legyen az egész szervezetünkre. Hiszen egy egészséges száj valóban az egészséges test tükré.



„Két ember közt a legrövidebb út egy mosoly.”  
(Vavyan Fable)

*Döngi 2020 áprilisában, a tomboló COVID járvány kellős közepén lett családként meghatározó tagja. Vagabond apa, anya és két mindenlében kanál gyerek egyébként is nehezen ül meg a fenekén, hát már nagyon elégünk volt bezártságból. Döngivel minden más lett. Nem volt szükségünk se szállásra, se repülőre, és az embereket is tisztes távolságból elkerültük, miközben bejártuk Magyarország legszebb zegeit és zugait. Korábban béreltünk már lakóautót, így tudtuk, mire vállalkozunk. Szerelem volt első látásra.*



# Döngi és a nagykaland

Az első pillanattól fontosnak tartottuk, hogy teljesen önellátóak legyünk. Az évek során nap-elemekkel szereltük fel Döngit, a meglévő gázkazános fűtés mellé dízel-fűtést is beszereltettünk, a tetőablakokba szívó és fújó módba is állítható ventilátorokat építettünk be. Így télen-nyáron összkomfortos, 15 négyzetméteres, millió csillagos szállásunk van.

Az alkóvban és hátul két franciaágy, középen az amerikai konyhás nappaliként szolgáló asztal, kétszer kétüléses „kanapé”, főzőlap, hűtő, és a fürdőszobában vízóblítéses WC és zuhanyzó. Körben pedig, ahol csak hely van, zárható szekrények, amiben elfér minden, ami az élethez kell. Ami oda se, azokat pedig a hátsó ágy alatti térben található „garázsba” pakoljuk be, ami spájzként is szolgál egyben. Mindent elnyel: a gyerekek biciklijét, az elektromos rollert, a játékokat, a horgász



felszerelést, a kempingasztalt, a székeket, a négy-személyes túrakenut, a napernyőt vagy éppen a sífelszerelést, a 25 méter hosszú áramkábelt, a slagot, az ékeket, a szerszámos ládát, a tartalék ivóvíz (és sör) készletet, az utazások alatti nagy-bevásárlás teljes skáláját, és még sorolhatnánk.

Spontán utazók vagyunk, szinte minden nap máshol talál minket az este, így csak ritkán szállunk meg kempingben. Ezért leginkább az olyan országokba szeretünk Döngivel utazni, ahol engedik - vagy legalábbis megtűrik – a lakóautósoknak a nem csak kijelölt helyen éjszakázást. Aludtunk már tenger feletti szikla tetején Görögországban, erdőszélén és vár aljában Magyarországon, sípálya mellett Szlovéniában, és szinte mindenhol Olaszországban. Az éjszakai szállás kiválasztásában leginkább a Park4night közösségi appra hagyatkozunk. Itt a tagok töltenek fel újabb és újabb kipróbált helyeket, és érdemes az aktuális kommenteket is mindig elolvasni. Másik nagy segítség a Google Maps, ahol a térképre nézve már viszonylag gyakorlottan tudjuk kiszűrni a megfelelő helyeket. Ez utóbbi egyébként arra is remek, hogy a turisták által kevésbé ismert, titkos he-



lyeket fedezzük fel. Ezt böngészve leltünk eddig a legizgalmasabb és legemlékezetesebb helyekre. A biciklizéshez és túrázáshoz a Komoot-ot, Magyarországon a Természetjáró appot szoktuk leggyakrabban használni.

Hogy hova érdemes menni lakóautóval, azt leginkább a szabadidő mértéke határozza meg. Egy hétvégére leginkább Magyarország, egy hétre azonban már Szlovénia, Horvátország (ez csak és kizárólag kempingben lehetséges), Ausztria (bár itt nagyon figyelni kell a súlyhatárra, mert komolyan ellenőrzik), vagy Olaszország észak-keleti része is befér. Ha több hét vagy több hónap is rendelkezésre áll, akkor Görögország, Balkán, Dél-Olaszország, a francia Riviéra, Spanyolország (akár komppal megközelítve), Skandinávia, Erdély is lehet úti cél.

A mi kedvencünk egyértelműen Olaszország. Viszonylag közel van, és a lakóautózásnak ott kultúrája van. Rengeteg az erre célra kialakított parkoló és szervízpont. Nem mellesleg gyönyörű ország, kedves emberekkel és fantasztikus gasztronómiával.

Tavaly nyáron Döngivel bejártuk Szicíliát is. Genovától Palermóig életünk legrosszabb kompelménye lett a 21 órás út, a nyár közepén nem funkcionáló légkondival, dohos és fülledt alvókabinnal és a hajó erősen felújításra szoruló felszerelésével. A rossz kezdeti ómen ellenére azonban szicíliai utazásunk további részében mellénk állt a szerencse.

Első nap Palermót fedeztük fel, ahol a piacon reggelizve azonnal szembesültünk a dél-olasz vendégszeretettel. A szomszédos, helyi asztaltársasággal szóba elegyedtünk, és még friss peperoncino paprikát is kaptunk tőlük ajándékba. Elektromos rollerral jártuk be a várost, bementünk a kapucinusok katakombáiba, ahol hosszú folyosókon többszáz csontváz, a 16-19. században elhunyt csecsemőktől a komplett családokig,

szerteseiktől a nemesi hölgyekig korabeli ruhákba öltöztetve készítetik elmélkedésre a múlandóságról a látogatókat. Délután pedig már a strandon fürdőztünk. Vízitünk Castellammare del Golfo-ban kalandosra sikeredett, szűk, egyirányú utcácskákon kellett átverekednünk magunkat. Volt egy pont, amikor tényleg azt hittük, hogy végleg beszorultunk! Araszolgotva picit erre, picit arra, a kiugró erkélyektől 3 cm-re haladva sikerült végül Döngit átcsusszantani.

Negyedik nap Szicília legszebbnek mondott tengerparti szakaszát, a Zingaro Nemzeti Parkot fedeztük fel jogosítvány nélkül is vezethető motorcsónakkal, amit online előre lefoglaltunk. Lehorgonyoztunk a türkízsínű vízű, hatalmas sziklafalakkal körülvett öblökben, és a hajóról beugorva, snorkellel kergettük a színes kis halacskákat, amíg vissza nem kellett vinni a hajót a kikötőbe.

Estefelé az út Ericébe gyönyörű volt, csak ámuldoztunk a hatalmas vízből kiálló sziklák és a mediterrán növényzettel szegélyezett szerpentes úttal. Erice városfala mellett panorámas kilátással találtunk ingyenes parkolóhelyet Dönginek északára. A La Prima Dea étteremben annyira ízletesek voltak az ételek, hogy alig tudtunk betelni velük. Paradicsomos és padlizsános tésztát (pasta alla norma) ettünk, ricottával és pisztáciával göngyölt sült padlizsánt, töltött tintahalat és polipsalátát. Egymásnak adogattuk a tányérokat, és hangos, elismerő hümmögésekkel kísérve töröltük tisztára az összeset. Desszertért átmentünk a szomszédba pisztácia krémmel töltött genovese-ért, mandulás és pisztáciás



aprósüteményért (pasta di mandorla) és persze fagyíért. Ezekkel a kezünkben mentünk felfedezni a várost, ami máris kedvenc városkánkká avanszált Szicíliában a hangulatos, kővel borított, szűk sikátorosaival, a várfalakkal, az esti kivilágításban pompázó ősi templomokkal, és a házfalak közt időnként felbukkanó tenger látványával.

Következő nap San Guiliano strandon pihentünk, ahol az aranyló homokhoz olyan kristálytisza víz tartozik, hogy nem hittünk a szemünknek! Kultúrprogramként egy közeli, mai napig működő sópárlótelepet és a régi sóórló malmot néztük meg. A Sómúzeumban azt is megtanultuk például, hogy az arabok miért és hogyan számolnak tizenkettesével az ujjukon, hogyan működik Archimédész pumpája. Éjszakára közvetlenül a tengerparton álltunk meg Marsala mellett, ahol már sok másik lakóautós és vadkempinges táborozott rajtunk kívül. Mindenki kint ült, táborotz égett, szólt a zene.

Másnap kis strandolás után Szicília belseje felé vettük az irányt. Imádtuk a sziget autentikus, semmi más helyhez nem hasonlítható látképét. Amerre a szem ellát, aranysárga domboldalokon foltokban zöldellő olívaligetek, szőlők sorai és hatalmas, kiugró, csupasz sziklák. Időnként felbukkan egy-egy itatókút is a semmi közepén. Estére értünk a nyüzsgő Cefalúba, ami nem véletlenül népszerű turistacélpont. A színes napernyőkkel tűzdelt strand mögött, a lemenő nap fényében narancsra festett duplatorony, és a többszáz éves épületek valóban fantasztikus látványt nyújtanak. A várost észak felől védő sziklafal tetejéről és az erődből egészen a Lipari-szigetekig ellátni.

Innen Szirakúzáig hosszú és kanyargós út vezet, így útközben csak egy rövid gumicsónakos túrára volt időnk a Gole di Tiberio szurdokban. Sok tervünk volt ugyan, de alaposan alábecsültük az utazási időt, nem számoltunk a szicíliai utak minőségével. Több helyen ütköztünk teljes útle-



zárásba, ahol meg lehetett menni, ott nagyon lassan haladtunk a fel-felbukkanó méteres kátyúk és huppanók miatt. Csak a táj szépsége kárpótol minket némileg.

Szirakúzában az Ortiga-félszigetet jártuk be, és kipróbáltuk a kis városi strandot is. Ebédre egy helyi Coop-ban csináltattunk magunknak szendvicseket szárított paradicsomból, sonkából, sajtból, amit a kikötőben fogyasztottunk el egy padon, miközben ámuldoztunk az itt várakozó jachtokon.

A kilencedik nap lett szicíliai utazásunk fénypontja. Először Pantalica természeti-archeológiai parkjában túráztunk egy nagyot. A hely Szirakúzával együtt az UNESCO világörökség része. Három bizánci falu és több mint 5000 sziklafalba vésett sírkamra maradványai láthatóak a 800 hektáros területen. A túraútvonalak többször keresztezik az Anape és Calcinara folyókat, ahol a tiszta, bár csípősen hideg vízben fürödni is lehet. Így még egy augusztusi túrázás is elviselhető! Nincsenek büfék vagy ivókutak, úgyhogy felkészülten kell érkezni. Lenyűgöző szépségű a természeti környezet, és kilométerenként van valami érdekesség. Sziklákba vágott lakások, ezeréves freskókkal díszített barlangtemplomok mellett és a régi vasútvonallal két alagútján keresztül vezet az út. A parkórtól kapott tipp szerint a 200 méteres alagútban nem kapcsolunk semmilyen világítást. Földöntúli érzés volt a koromsötétben, az alagút végén felsejülő és egyre erősebben világító kijárat felé haladni, mintha az ember lebegne a dimenziók között.

Következő úticélunk sem volt kevésbé izgalmas. Kb. 2 órányi utazással már az Etnán kanyarogtunk. Az út mentén a korábbi vulkánkitörések kihűlt lávafolyamai és mementóként az elsodort épületek romjai. Az Etna déli részén a Rifugio Sapienzanál parkoltunk le, és tettünk egy kis kirándulást az 1986-os kitörés krátereinél. Megnéztük a házat is, aminek az ablakát „megcsókolta” a 2001-es kitörésből érkező láva. Éjszakára végül egy picit



lejjebb parkoltunk, tökéletes rálátással a legutóbbi, 1-2 hete történt kiterés füstöt pőfékelő csúcsára. Ébredés után hosszú nadrágot és túracipőt húztunk, és 10 perc múlva már robogtunk is felfelé a kabinos felvonón, aztán meg a terepjáró buszokon egészen 2900 méter magasságig. Közvetlenül a füstölgő csúcsok alatt, a megszilárdult magmán és a 2002-es vulkánkitörés krátereiben mászkáltunk. Tényleg nem mindennapi élmény volt!

Innen már csak egy ugrás volt Messina, ahonnan átkompoztunk Itália szárazföldi részére, és búcsút intettünk Sziciliának. A következő héten hazafelé végighaladtunk egész Olaszországon, ami nem kevesebb élménnyel gazdagított minket.

Erről és a többi kalandos utazásunkról a Facebookon a Döngi on the road oldalon lehet olvasni:

[www.facebook.com/dongiontheroad](https://www.facebook.com/dongiontheroad)





## Távműködtetés – VELUX

### **Automatizált, ütemezett szellőztetés VELUX tetőablakkal**

A VELUX távműködtetésű tetőablakok beprogramozhatóak automatikus ablaknyitásra. Miért hasznos ez? Akár az elfoglalt hétköznapiokon, amikor nem mindig jut eszünkbe gondoskodni a levegő cseréjéről, vagy akár ha hosszabb ideig távol voltunk otthonunktól, jól jöhet, hogy előre ütemezetten is gondoskodhatunk a lakás átszellőztetéséről. De azoknak is hasznos, akik gyakran járnak úgy, hogy nyit-

va felejtik az ablakot, esetleg áztak is már be emiatt. A különböző szobák ablakai beprogramozhatóak úgy, hogy például 10-10 percig legyenek nyitva reggel, délben és délután, hétköznapiokon. Hétféjére választhatasz másik ütemezést is!

A VELUX tetőablakok nyitását és zárását be lehet a saját napirendünk szerint programozni: például beállíthatunk olyan időpontot az automatikus szellőztetésre, amikor biztonságosnak gondoljuk, hiszen otthon tartózkodunk. De

akár azt is betáplálhatjuk, hogy egész nap vagy éjszaka háttérszellőztetést biztosítson. Ez a funkció a hálószobában is hasznos lehet, hiszen így alvás közben is friss oxigénhez juthatunk.

A VELUX minden elektromos és napelemes tetőtéri ablaka beépített esőérzékelővel van ellátva. Így mindegy, hogy milyen ütemezést állítottunk be, az ablakok eső esetén automatikusan becsukódnak. Illetve elektromos és napelemes belső árnyékolóinkkal és külső hővédő termékeinkkel is kiegészíthetők VELUX tetőablakaink.

### Milyen otthoni vezérlőmegoldások léteznek?

Az egyszerű VELUX falikapcsolótól az optimális beltéri klímát biztosító, teljesen automatizált intelligens VELUX ACTIVE megoldásig több opció közül lehet választani.

### VELUX falikapcsoló

Az egyszerűen használható vezeték nélküli falikapcsolóval a helyiségben bárhol könnyedén működtetheted távműködtetésű VELUX termékeidet.

### VELUX Touch

A VELUX Touch egyetlen távirányítóval vezérli összes napelemes és elektromos tetőablakodat, árnyékolódat és külső redőnyödet, megkönnyítve a szellőztetést és a fényszabályozást. Élvezd a fényt, a friss levegőt és a kényelmet!

### VELUX App Control

A VELUX App Control mobilalkalmazás segítségével bárhol és bármikor kezelheted távműködtetésű VELUX termékeidet. Egy gombnyomással működtetheted az ablakokat, árnyékolókat, külső redőnyöket, és csoportosíthatod őket.

### VELUX ACTIVE with NETATMO

A VELUX ACTIVE egy okos rendszer, amely összeköti tetőablakokat, árnyékolókat és külső redőnyöket. Automatikus ütemezéssel friss levegőt biztosít, megakadályozza a túlmelegedést, és fenntartja az egészséges levegőminőséget.

Szerezd be VELUX távműködtetésű tetőtéri ablakodat és kiegészítőidet még ma!

További információkért látogass el személyesen kereskedésünkbe vagy böngéssz webshopunkban! Ismerd meg a teljes VELUX termékválasztékot, és találd meg azokat a termékeket, amik legjobban illeszkednek tetőtéri igényeidhez!

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



# Kertelés nélkül a kertekről

Kedves Olvasó!

A magazin előző számában megjelent Kertelés nélkül a kertekről című cikkben ígértem, hogy folytatom a témát a kivitelezéssel. Ezért ültünk le beszélgetni Bogyó Péterrel, egy székesfehérvári kertépítő cég vezetőjével, aki nagy tapasztalattal rendelkezik ebben a témában. 2003 óta foglalkozik kertépítéssel, és 230-nál is több kert megvalósítása van már a háta mögött, ezért arra kérttem, hogy nyújtson betekintést a kivitelezésbe.

## - Bemutatnád néhány mondatban a BP Kertet az Olvasóknak?

- A cég fő tevékenysége a magánkertek kivitelezése, hogy ügyfeleink környezetét széppé, harmonikussá tegyünk. Kollégáimmal sok éve dolgozom együtt, összeszokott csapatot alkotunk. Kicsik vagyunk létszámában, és tudatosan maradunk kicsik, nem akarunk „kertgyártók” lenni. Hiszek ennek a munkának a jelentős gépi támogatásában, ezért korszerű gépparkkal rendelkezünk, hogy minél hatékonyabbak legyünk. Munkáink között kis és nagy projektek is vannak, a 60 m<sup>2</sup>-es terasztól a néhány ezer négyzetméteres kertekig. Ezen kívül fürdőtavak kivitelezésével is foglalkozunk.

## - Mit tartasz fontosnak, amikor egy új ügyféllel elkezdődik a közös munka? Különös tekintettel arra, hogy a megrendelő szempontjából mi a legfontosabb.

- Nagyon különbözőek az ügyfelek, és lényeges pontja a folyamatnak, hogy egy hullámhosszra kerüljünk. Mivel van tervező kollégánknak, így ez az összehangolódás már a tervezés során

elkezdődik. Szükséges, hogy egy vagy nagyon hasonló elképzelésünk legyen a kert végső kinézetéről. A megrendelők szempontjából elengedhetetlennek tartom, hogy az a kertépítő vállalkozó, aki a kertjükben dolgozik, rugalmas legyen, és a szemlélete megoldásorientált, mert csak akkor lesz a végeredmény olyan, amit a kerttulajdonos élvezni fog. Amikor egy kertet megépítünk, szoros kapcsolat jön létre az ügyfelekkel, hiszen együtt dolgozunk a kerten. Például az építés során merülhetnek fel előre nem látható helyzetek, mint földben lévő építési törmelék vagy csapadékvíz-elvezetőcső, amiről a tulajdonosnak sem volt tudomása. Ezekben az esetekben szükség van az ügyfél bevonására, és arra is, hogy a kivitelező azonnal tudjon reagálni, megoldásokat ajánlani. Ne azt hallja az ügyfél, hogy ezt ezért nem lehet, azt meg azért. Én egyébként szeretem, ha az ügyfelek menet közben beleszólnak, véleményt mondanak, hiszen akkor tudjuk leginkább rájuk formálni a kertet.

## - A kész tervből hogyan jutunk el a kivitelezésig?

- A tervből nálunk pontos anyagkiírás alapján tételes árajánlat készül. Kihangsúlyoznám, hogy fontos a számonkérhető, munkafolyamatokra bontott részletezett árajánlat a későbbi viták elkerülése érdekében. Ha az árajánlat elfogadásra került, akkor tud a megrendelő időpontot foglalni. Ezzel egyidőben kivitelezési szerződést kötünk.

## - Van teendő a kivitelezés megkezdése előtt? Beszélj magáról a kivitelezés folyamatáról is!

- Igen, kb. 3-4 héttel a kezdés előtt lépünk újra kapcsolatba a megrendelővel, és egyeztetett időpontban elvégezzük a terület gyommentesítését.



Ezután a lefoglalt időpontban felvonulunk a területre, megkezdjük a kertépítést. Lentről felfelé és bentről kifelé építünk, magyarul tereprendezéssel, építményekkel, hátsó területek elkészítésével, öntözőrendszerrel, valamint amennyiben szükséges volt, és kérte az ügyfél, talajjavítással kezdünk. Kialakítjuk a kert formavilágát, kijelöljük az ágyásokat, lerakjuk az ágyásszegélyeket. Érkeznek a növények, ültetünk, takarjuk a talajt, és a kivitelezés legvége a füvesítés, a robotfűnyíró telepítése továbbá a 12 voltos kerti világításrendszer elhelyezése. Mindez a kert méretétől, a munkák összetettségétől függően 2-4 hét alatt készül el.

**- Azonnal használatba vehető a kert?**

- Attól függ. Vetett fű esetén a vetést követően 3 hétig nem tanácsos a „füves” részre lépni, mert a magok keléséhez a területet folyamatosan nedvesen kell tartani, és ha ilyenkor járkalunk rajta, akkor a talppunkkal összeszedjük a fűmagot. Gyepszőnyeg esetén fokozott óvatossággal ugyan, de

azonnal használható a teljes kert.

**- Vetett fű vagy gyepszőnyeg? Mit javasolsz? Melyiknek mik az előnyei, hátrányai?**

- Mindig az adott helyzethez kell igazítani ennek eldöntését. Ugyanis van olyan, hogy nincs idő vagy lehetőség kivárni a három hetet, mire a fű használható lesz. Például kisgyerek vagy kutya miatt. Ilyenkor megértem, ha valaki gyepszőnyeg mellett dönt, de tudomásul kell venni, hogy ez jelentős többletköltséggel jár. Kis területek esetén szoktam a gyepszőnyeget javasolni, minden más esetben a vetett fűvet ajánlom. A vetett fű előnye, hogy jóval olcsóbb, mint a gyepszőnyeg, és ha megadjuk neki a szükséges időt, akkor legalább olyan szép lesz, mint a gyepszőnyeg. Ezen felül választhatunk a fűmag összetételei között, hogy finomabb vagy durvább szálú gyepet szeretnénk. Hátránya, hogy a terület használatára várni kell, és kb. 12 hónap, mire olyan minőségű lesz, mint a gyepszőnyeg. Azt is hozzátenném,

Az „interjúalany”:  
**Bogyó Péter**  
kertépítő,  
a BP Kert tulajdonosa

Az interjút készítette:  
**Kovács Edit**  
kerttervező





hogy nem létezik gazmentesen kelő fű. Mi a BP Kertnél garanciát vállalunk a füvesítésre bizonyos feltételek mellett. 1 évig időről időre visszajárunk, ellenőrizzük, elvégezzük a szükséges beavatkozásokat, hogy a minősége olyan legyen, amilyet az ügyfél elvár tőlünk és mi elvárunk magunktól.

A gyepszőnyeg előnye, hogy azonnal szép és használható. A hátránya, hogy drága, a lerakás után előfordulhat minőségbeli visszaesés, mivel a kerttulajdonos nem fogja annyit gondozni, mint amennyit a természet tette. Azt a fűvet, ami gyepszőnyegként érkezik, egy-másfél éve vetette el a természet. Ápolják, táplálják, nyírják napi szinten. A fű vizuálisan sűrű, de erős szálú, mert adott keverékkel dolgoznak. A választék nem túl széles. Ezen kívül hátránya lehet még, hogy felületénél eltérés mutatkozhat, ha nem ugyanazzal a maggal történik.

- Említettem a talajjavítást, mint a kivitelezés kezdő munkáinak egyikét, amit az élhető és hosszú távon fenntartható kert alappilléreinek tartok. Sajnos láthatóan nagy a baj, amit az is mutat, hogy a MAKEOSZ (Magyar Kertépítők Országos Szövetsége), melynek a BP KERT is tagja, az idei konferenciáját a talaj témakörnek szentelte. Te mit gondolsz erről?

- Egyetértek veled, hiszen a sokadik talajvizsgálaton vagyunk túl, és mind azt mutatja, hogy sürgősen tennünk kell valamit annak érdekében, hogy a növények életét, túlélési esélyeit – ezáltal a miénket is - növeljük. Megdöbbentő, ahogy az elmúlt években megsokszorozódott a gombás és egyéb, kártevők okozta betegségek száma. Ezt már nem kezelhetjük vegyszerekkel, és az igazán hatásosak közül egyre többet vannak ki a forgalomból – érthetően – egészségügyi okok miatt. Más megoldásra van szükség és mielőbb. A talajt kell rendbe hozni ahhoz, hogy elegendő tápanyag legyen benne, ezek a tápanyagok jobban felvehetőek legyenek a növények számára. A talaj szerkezetét helyre kell állítani, hogy a növények gyökere valóban tudjon fejlődni, a talajélet vissza tudjon térni, és a vízmegtartó, valamint vízáteresztő képessége megfelelő legyen. Mindez azért fontos, mert így lesznek idővel a betegségekkel szemben ellenállóbb növényeink, amik kevesebb öntözést igényelnek. Nem melleleg így lesznek táplálódó, vegyszermentes terményeink és egészségesebb környeztünk.

- **Milyen problémát látsz még napjainkban a kertek kivitelezése során, amin változtatnunk kellene?**

- Nem múló divat egyféle növényből sokat ültetni a kertekbe például sövénynek. Ami több szempontból is probléma. Egyrészt „megterítünk” a kártevőknek, hiszen azt üzenjük nekik ezzel, hogy gyertek, itt a sok „ennivaló”, másrészt a hasznos rovaroknak, beporzóknak nem bizto-

sítunk elég életteret. Jó példa a tuják helyzete Magyarországon, mivel számuk jelentősen megcsappant. Számos kertben tujasorokat kellett kivágnunk, mert tönkrementek. Ez elkerülhető, ha növeljük a biodiverzitást a kertben. Vagyis sövényhez is többféle növényt válasszunk! Így, ha meg is érkezne a kártevő, csak néhány növény eshet esetleg áldozatul, aminek a pótlása sem a látványban, sem a pénztárcánkban nem tesz nagy kárt.

- **Az egy vagy két évvel ezelőtti MAKEOSZ konferencián ez is téma volt, hogy a babérmeggy és a korallberkenye lesz a következő „tuja”, mert ebből ültetünk most rengeteget, és sok esetben nem lehet ettől eltéríteni az ügyfeleket.**

- Igen. Szemléletváltásra lenne szükség.

- **A beszélgetés elején arról beszéltél, hogy alapvetőnek tartod az ügyfelekkel való személyes kapcsolat fenntartását. A régi ügyfelekkel is tartod a kapcsolatot?**

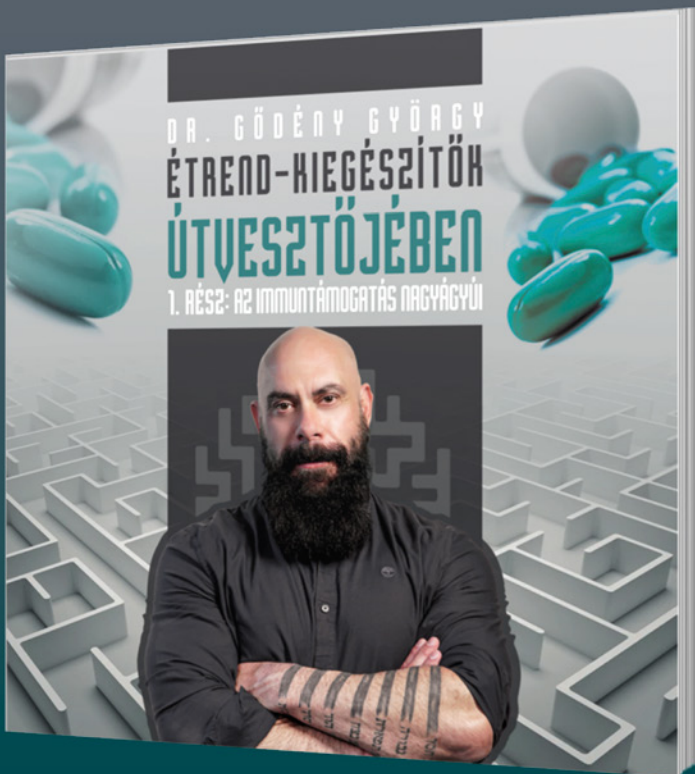
- Természetesen igen. Ha igénylik, sok éven keresztül támogatjuk őket abban, hogy a kertjük továbbra is szép és egészséges legyen. Olyan, amit élvezet gondozni. Ez nem heti vagy havi karbantartást jelent, mert én abban hiszek, hogy ha valaki kertbarát, és szép kertet szeretne, akkor legyen fontos számára az is, hogy kimegy, és valamilyen munkát elvégez a saját kertjében. Sok esetben az ügyfelek nem tudnak mindent megcsinálni, ilyenkor felhívunk, mi jövünk, megoldjuk helyettük az adott feladatot. Felmerülő kerttel kapcsolatos problémáikkal évek múltán is fordulhatnak hozzánk, mert elérhetőek vagyunk.

Bár még nagyon sok kérdés van amiről beszélhetnénk például vizes elemek a kertben, robotfűnyírók vagy akár a világításrendszerek, de most ennyi fért a magazin kert rovatába. Köszönöm szépen a beszélgetést, remélem, sok hasznos információval tudunk szolgálni, és talán ezen kérdésekkel folytathatjuk a következő számban.



# KELL?

## Étrend- kiegészítők



### MI SZÜKSÉG VAN ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKRE?

Több alkalommal hallottam már azt az érdekes érvelést, hogy minek ez a sokféle kiegészítő, hisz nagyanyáink és dédapáink idejében senki sem szedett vitaminokat vagy ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmazó készítményeket, mégis milyen sokáig éltek egészségben. Ez sokszor így igaz, és sokszor pedig csak egy berögzült tévképzet kivetülése. A régi korok emberei is különböző élethosszokat értek meg a hozott és szerzett lehetőségeik függvényében. Ugyanis a hosszú élet és az egészség valójában egy sokismeretlenes egyenlethalmaz tökéletes megoldásának eredménye lehet. A rengeteg ismeretlen tényező közé tartozik a genetikai és epigenetikai hozományunk, az életmódunk, beleértve a táplálkozást, mozgást, regenerációt, és nem csak az utóbbi időszakban, hanem életünk egészére vetítve. Magzati létünk, születésünk körülményei, gyermekkori életvitelünk mind hatással vannak életkilátásainkra. Emellett a környezeti tényezők és azok változásai, a minket érő folyamatos stresszhatások és ezek feldolgozásának sikerei vagy kudarcai egyaránt meghatározzák várható élettartamunkat.

Ahogy az első magyar valóságshowban is elhangzott, „itt a lét a tét”! Minden pillanatban a hosszú és egészséges életünket kockáztatjuk. Jó hír, hogy a megoldás egy jelentős része a kezünkben van. Rossz hír, hogy nemcsak rajtunk múlik. Ennek ellenére mindent meg kell tennünk, hogy a létezésünk eredményes és értelmes legyen. Ugyanis nézetem szerint heteket, hónapokat, netán éveket eltölteni egy-egy betegséggel való küzdelemben elfecsérelt idő, mikor a problémák megelőzésének lehetősége nagyban rajtunk múlik. Az egyik legutóbbi tudományos felmérés szerint a krónikus betegségek több mint 90%-a életmódbetegség, mely könnyen megelőzhető

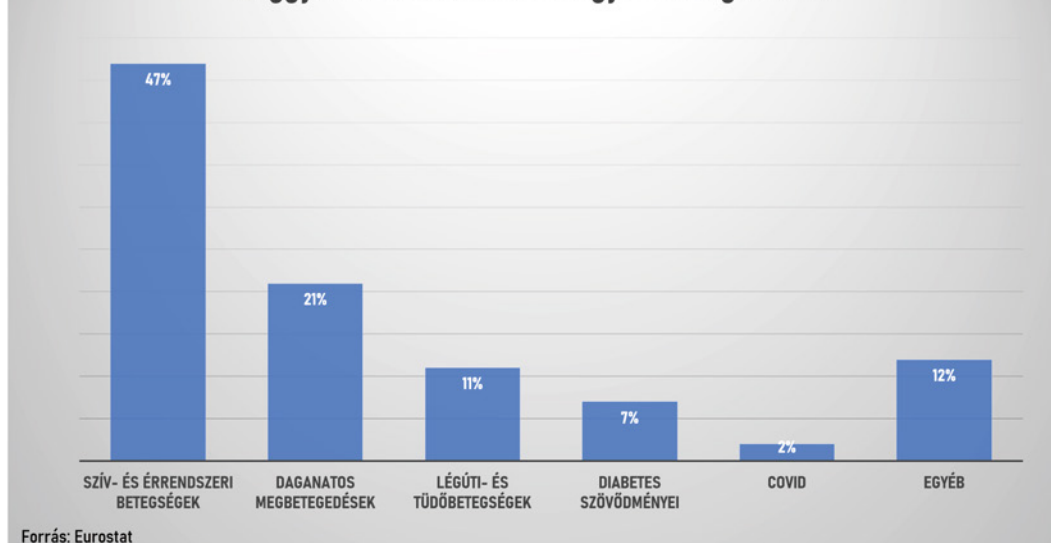
lenne. Igen könnyen. Tudom, hogy komoly tévedés lenne azt állítani, hogy a szokásainkon könnyű változtatni, mivel a kényelemszeretetünket és a lustaságunkat kell legyőznünk ehhez. De szerintem nem érdemes megvárni a komolyabb figyelmeztető jeleket, az első stroke-ot vagy infarktust, időben kell cselekedni!

Ezek az életvitelünkkel kapcsolatos betegségek évente már több, mint 40 millió ember halálát okozzák, ami az összes halálozás körülbelül 75%-a világszerte. Ezek – ahogy írtam – olyan tényezők összjátékának eredménye, mint a genetika, fizikai aktivitás, környezeti hatások és életvitel. Fő típusai a rák mellett a szív- és érrendszeri valamint a krónikus légúti betegségek. Ezeket a nem fertőző betegségeket, mivel szorosan kapcsolódnak az életmódbeli döntéseinkhez, életmódbetegségeknek is nevezik.

Ma már egyértelművé vált, hogy a szív- és érrendszeri betegségek döntő többsége az érel-

meszesedéssel, vagyis az artériák falának gyulladással elváltozásával függ össze, amely többek között szívinfarktushoz és agyi érkatasztrófához (stroke) is vezethet. Napjainkban világszerte 3 másodpercenként kap valaki stroke-ot, Magyarországon pedig nagyjából 40 ezren kapnak évente szélütést, és ennek következtében közel 12 ezren halnak meg. A szív- és érrendszeri betegségek évente több mint 21 millió halálesetet okoznak, ami a globális halálozások hozzávetőleg egyharmadát teszik ki, így ez a leghalálosabb betegség világszerte. A rák évente több mint 10 millió ember halálát okozza, ezt követik a légúti betegségek, amelyek évente körülbelül 4 millió emberéletet követelnek, a cukorbetegségben szenvedők száma pedig világszinten meghaladta a 500 milliót, és az előrejelzések szerint ez a szám 2050-re több mint 1,3 milliárdra nő, és már évekkel ezelőtt is több mint 1,5 millió ember vesztét okozta. Ez a négy betegségcsoport a leggyakoribb

### Leggyakoribb halálokok Magyarországon 2020





halálok az összes életmódbetegségek között, és az egészségügyi kiadások 90%-ért felelős.

Az olyan életmódbeli kockázati tényezők, mint a túlzott alkoholfogyasztás, az egészségtelen étkezési szokások, a dohányzás, a fizikai inaktivitás, az ülőmunka, a stresszhatások és az óráatállítások, valamint a többműszakos munkahelyek által összezavart biológiai óra mind-mind növelik a krónikus életmódbetegségek kialakulásának valószínűségét.

Egy kézenfekvő segítség és megoldás van, ez pedig az életmódgyógyászat, melyet a legegyszerűbben mi alkalmazhatunk önmagunkon, ugyanis senki sem ismer bennünket olyan jól – hibáinkkal, erényeinkkel, nyavalyáinkkal és adottságainkkal egyetemben –, mint mi magunk. Az American College of Lifestyle Medicine (ACLM) meghatározása szerint az életmódgyógyászat egy olyan egészségügyi szakterület, amely viselkedési, motivációs, környezeti és klinikai elveket alkalmaz a krónikus betegségek megelőzésére és kezelésére. Hat pillérből áll, melyek az életmódváltás alapjait jelentik. Ezek az egészségtudatos táplálkozás, a rendszeres fizikai aktivitás, az alvás minőségének javítása, a stresszcsökkentés, a szociális kapcsolatok erősítése és az egyénre szabott kiegészítők alkalmazása. Nem csodadoktorokra kell várnunk, hanem józan paraszti eszünket elővéve szimplán gondolkodnunk, majd eszerint mielőbb cselekednünk szükséges. Életkorunktól függetlenül mindannyian az idő szorításában vagyunk.

## MIK AZOK AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK?

Az aktuális hivatalos álláspont szerint az étrend-kiegészítők a kiegyensúlyozott, vegyes étrend kiegészítését szolgáló élelmiszerek – tehát nem helyettesítők –, amelyek koncentrált formában tartalmaznak tápanyagokat vagy egyéb



táplálkozási vagy élettani hatással rendelkező anyagokat, egyenként vagy kombináltan, és adagolható – kapszula, tablettá, por vagy folyadék – formában kerülnek forgalomba. Használatukkal elkerülhető vagy megszüntethető bizonyos életlenül fontos anyagok hiánya.

Tartalmukat tekintve jellemzően a következő összetevői lehetnek:

- vitaminok,
- ásványi anyagok,
- nyomelemek,
- aminosavak,
- esszenciális zsírsavak,
- rostok,
- különböző növények és gyógynövénykivonatok.

Ezek a készítmények korábban még a gyógyhatású termék kategóriába tartoztak, majd 2011-ben Brüsszel úgy kívánt rendet vágni, hogy a gyártókat választás elé állította. Termékeik besorolásánál választhattak: vagy bevállalják – nem túl sok eséllyel, de annál nagyobb anyagi ráfordítással – a vény nélkül kapható gyógyszerre minősítés procedúráit, vagy átkerülnek az étrend-kiegészítő kategóriába. A gyógyszeripari lobbinak köszönhetően túlnyomó részük – mint várható volt – automatikusan az étrendkiegészítők, ezáltal az élelmiszerek közé sorolódott. Így többé már nem lehet ezeknek a készítményeknek gyógyhatást tulajdonítani, holott a többségüknek köztudottan

és bizonyítottan van. A hivatalos egészségügyi hatóság szigorú meghatározása szerint ugyanis:

*„Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a változatos, kiegyensúlyozott táplálkozást, és nem alkalmazhatók betegségek megelőzésére, gyógyítására. Az étrend-kiegészítők címkéjén és reklámozásakor tilos a terméknek betegséget megelőző vagy gyógyító hatást tulajdonítani.”*

Ha csak a legtriviálisabb C-vitamint nézzük, akkor rendszeres használatával megelőzhető hiánybetegsége a skorbut, illetve a betegség megléte esetén az C-vitaminnal gyógyítható. De erről a hatóságok tudomást sem akarnak venni, mivel nem érdekük. A gyógyszeripari konszernek nyomásának engedve az Európai Bizottság 432/2012/EU rendelete – igencsak szűkített formában – cikkebe foglalva korlátozta azokat az állításokat is, melyeket az étrendkiegészítőkben lévő gyógyhatású anyagokkal kapcsolatban a forgalmazó megtehet. Így a C-vitaminról nem állítható, hogy gyógyítja a skorbutot, hanem csak azt, hogy *„a C-vitamin hozzájárul a normál kollagéneképződéshez és ezen keresztül az erek normál állapotának, működésének fenntartásához.”* Lassan már senki sem csodálkozik azon, hogy a gyógyszeriparnak ilyen mértékű befolyása van a piacra, mikor számos alkalommal megtapasztalhattuk ezt a Covid-cirkusz idején is. Az egyik legdurvább húzása Ursula von der Leyennek, az Európai Bizottság elnökének volt még 2021 tavaszán. Valamilyen rejtélyes – egyértelműen a „Big Pharma” felől érkező – sugallatra rohamtempóban lerendelt SMS-üzenetben Albert Bourlától, a Pfizer gyógyszergyár vezérigazgatójától 1,8 milliárd adag, 35 milliárd euro értékű, kizárólag ideiglenes forgalomba hozatali engedéllyel rendelkező, kísérleti oltóanyagot, nem foglalkozva a hiszékeny lakosságot hosszútávon érintő, mára már bebizonyosodott katasztrofális hatásokkal. Elég baj,

de lassan megszokjuk, hogy a korrupció többé nem ismer országhatárokat.

Az Európai Unió szervilis bürokratái készségesen gyártják napjainkban is a gyógyszeripari lobbival által elvárt korlátozó rendeletek sorozatát. Az egyik ilyen rendelet megtiltja, hogy vitaminkészítmények ismertetése, netán reklámozása során felhívják az emberek figyelmét arra, hogy az étrendünk nem biztosít számunkra elegendő mennyiségű vitamint. Ez a tudományos tény már a múlt században is ismert volt, mint az is, mely szerint történelme során az emberiség soha nem jutott elegendő mennyiségű vitaminhoz. Ahoogy az annak idején már Szent-Györgyi Albert is nagyon frappánsan megfogalmazta: *„Én csodálkozom, hogy az emberiség ilyen éghajlat alatt egyáltalán életben maradt.”*

Könnyen ki lehet számolni, hogy minden egyéb jótékony egészségügyi hatása ellenére lehetetlen annyi gyümölcsöt vagy zöldséget megenni, amennyi biztosítani tudná a mindennapi vitaminszükségletünket. Nyilvánvalóan veszélyes lenne, ha ez az információ széles körben elterjedne, mert akkor sokkal kevesebben hitegethetnék magukat azzal, hogy elegendő zöldséget és gyümölcsöt esznek, így nincs szükségük további vitamin- vagy ásványi anyag kiegészítésre.

Mindezek ellenére napjainkban az étrendkiegészítők egyre népszerűbbek a fogyasztók körében, azonban a lakosság tájékozottsága mégsem igazán megfelelő a témában. Nagyon sokan ugyanis még mindig nincsenek tisztában az étrend-kiegészítők jelentőségével és az általuk képviselt lehetőségekkel az egészségmegőrzés és betegség megelőzés területén.

Részlet az *Étrendkiegészítők útvesztőjében* című könyvből.

Megrendelhető a Doktor Gödény Webáruházban ([godenyshop.hu](http://godenyshop.hu))

Szerző:  
**Dr. Gödény György**  
gyógyszerész



Mély álomból  
ébredő ipari épületek,  
**A LOFT TÉR-  
HÓDÍTÁSA**



**A**XIX. századtól, az iparosodás fejlődésével egyre több olyan épület készült, ami kizárólag valamilyen gyártáshoz kötődött, vagy a lakosság részére biztosított szolgáltatások miatt volt rájuk szükség. Mire gondolok? Például a közlekedésre, a víz-, vagy gázszolgáltatás működtetésére. A gyárépületek és más ipari épületek magukon viselik a kor építészetének jegyeit, és nemcsak az akkori funkcióknak feleltek meg, hanem külsőleg is próbálták a tervezők egyfajta különleges arculattal a városok, települések részévé tenni, de mégis kiemelni, elválasztani a lakóépületektől.

Az idő és a fejlődés előre haladtával egyre több ilyen épület üresedett meg, veszítette el eredeti funkcióját, és kezdte meg dicstelen pusztulását. A szerencsésebbek ezek közül csodálatos átváltozásokon mentek keresztül, hála az építész és belsőépítész tervezők fantáziájának. Ezeket a tereket, lakásokat a loft elnevezéssel illetjük.

Egy kis összefoglaló a történetéről: A loft szó jelentése valójában padlás, szénapadlás. Ezek a lakások azonban ma már korántsem tűnnek padlásternek. A kissé szélsőséges divat a tengerentúlról indult hódító útjára.

New Yorkban az 1940-es évektől kezdve, a gazdasági válság miatt megüresedett gyárak, ipari épületek felkeltették a képzőművészek, diákok, bohémek érdeklődését, és használni kezdték ezeket műteremnek, lakótérnek. Egyrészt megfizethetőek voltak, másrészt a nagy belső terek, nyitott koncepciójuk, világosságuk és nagy belmagasságuk miatt tökéletesen alkalmassá váltak műteremnek, galériáknak. Az egyedi, valamiféle különleges vad romantikával fűszerezett alternatív esztétikájuk pedig vonzóvá, izgalmassá tette őket. Később ezek a lakásműhelyek annyira divatba jöttek, hogy már a magas gazdasági erőforrásokkal rendelkező cégek fektettek be ezek felújításába, mivel vállalkozások is előszeretettel települtek az extrém környezetbe.

Az eredeti építőanyagok mellett a gépészeti elemek esztétikus, látványos megmutatása is jellegzetessége a tereknek, mivel nem feltétlenül készül álmennyezet, vagy gépészeti burkolat. A nagyvárosra és az ipari esztétikára jellemző anyagok és kivitelezés jellemzik. Ide tartozik a látható nyerstégla, a vas, a fa, a természetes kő, a csiszolt beton, vagy az acél. A színpaletta a semleges színekre hagyatkozik, mint a fekete, a szürke és a fehér, kiemelve a fényt és az építészeti konstrukció esztétikáját.

Több országban, városban járva szívesen nézgettem ezeket az épületeket. Három személyes kedvencemen keresztül szeretném közelebbről bemutatni ezt a különleges stílust.

Az első egy svájci példa. Egy fantasztikus módon felújított vasútállomás, ami ma családi nyaralóként funkcionál. Majdnem 100 évig zúgtak a generátorok az épületben Gstaad város szélén.



Eredeti funkciójának elvesztése után Antonie Bertherat-Kioes építész a régi vasútállomást hagyományos anyagok felhasználásával nyaralóházzá alakította hattagú családja számára. Az 1904-ből származó, három részből álló épület külső megjelenését megőrizte, és egy nappalit és hálószobákat tartalmazó melléképülettel bővítette.

A kilenc méter magas gépterem felújítása után az eredeti négy transzformátorból kettő ma is egy ipari múzeum varázsát adja. Ezek a hatalmas egységek választják el a magas boltíves ablakokkal rendelkező konyhát az étkezőtől. Jobb oldalon kapcsolódik hozzá az új épület a szülői hálószobával és a nappalival. A vezérlőközpontban helyeztek el egy modern kandallót, a tetejére pedig egy galériát építettek, ahol az építész dolgozója, munkaállomása található. A konyha íves ablakokkal déli fekvésű, az előszoba hátsó részében szabadon álló fából készült fal védi az étkezőt a

bejáratról, és gondoskodik a hangulatról. Az esztrichpadló és a sok fa otthonosabbá teszi az ipari környezetet. A különleges lámpákkal, gépészeti elemekkel és az áramátalakítókkal együtt olyan hangulatot áraszt, mintha egy egyedi közlekedési múzeumban élnének a tulajdonosok.

A második épület egy több mint százéves víztorony, amely a németországi Waren an der Müritz erdős dombján áll. A karcsú lépcsőtoronnyal igazi mesebeli építmény, amely egykor a város vízellátását biztosította, ma egyedi nyaralóházként működik. Aki oda ellátogat, úgy érezheti magát, mintha Rapunzel meséjébe csöppent volna.

A 35 méter magas torony 1897-ben épült, 1953-ban modernizálták, majd 1963-ig működött az eredeti rendeltetésének megfelelően. Később lakásként is használták, majd 1990-től két évtizedig lakatlan volt. A szövetség alapítói, akik végül felújították és a mai napig működtetik, egy



újsághirdetésben találták meg a lakatlan tornyot. Öt emeleten négy különböző lakosztály található.

Az épületet korszerűsíteni kellett, mert már nem felelt meg a tűzvédelmi előírásoknak sem. Menekülési útvonalakat kellett kialakítani. Ezért az első két emeleten egy-egy kis erkély található, ahonnan a vendégek a környező erdőt is megcsodálhatják. Az összes nyílászárót kicserélték a Műemlékvédelmi Hivatal által jóváhagyott módon.

A belső kialakítás nagy kihívást jelentett. A kerek forma egyszerű, de nehezen bútorozható. A fűtés tervezése is nehézkes volt. Végül a szegélyfűtésre esett a választás, amely közvetlenül az amúgy is vastag falak előtt melegíti a levegőt, de alkalmazkodik a falak formájához és íveibe. A kör alakú helyiségekben a függönyrudak és a beépített bútorok is illeszkednek a falak ívéhez.

A földszinti lakás egyszerűen berendezett apartman két személy számára. Az asztal, a franciaágy és a fürdőszoba kerekesszékekkel is megközelíthető. A konyhabútor pedig a régi vízvezeték vascsöve köré épült.

Az első emeleti lakosztály izgalmas része a magasított padló alól kihúzható ágy. A lépcsőházból a fából készült dobogóra lépünk, ahonnan két lépcsőfok a nappaliba, a másik oldalon pedig a fürdőbe vezet. A kis erkély ideális a napozáshoz.

A második emeleti lakásban az 5 méter magas mennyezet alatt, közvetlenül a régi vízmelegítő „üst” alatt lehet aludni egy ipari stílusú galérián. A kerek ablakok kivételes kilátást nyújtanak. A szobák berendezéséhez a torony ipari emlékeit is felhasználták.

A kétszintes toronyszobában akár hat személy is elfér. Az első emeleten található a nappali, a konyha és az étkező, valamint a kilátóterasz körben, a második emeleten a hálószobák és a fürdőszoba.

Az épület felújítása során az emeletek között betonfödémeket fektettek le. A lakóterek közötti hangszigeteléshez az esztrichbeton is hozzájárult.

A víztartálynak csak a főnyomócsővel ellátott alsó része maradt meg, ez jelzi az épület ipartörténetét. A felújítás végén a tető alatt fészkelőhelyeket alakítottak ki a korábban ott élő madarak számára.

A harmadik kedvencem, ami a legközelebb van hozzánk, a Bécsben található Gasometer City, a simmeringi gáztartályok. A történetük Bécs gázvilágításának kialakításával kezdődött az 1896-os évben. Ekkor épült hat harang alakú gázmérővel ellátott tároló. Ezek 1975-ig voltak szolgálatban. Egy osztrák tévésorozatban láttam először az 1990-es évek elején ezeket a csodálatos homlokzatú, izgalmas épületeket, amelyekből akkor már csak négy állt elhagyatva. Miután a bécsi önkormányzat elkötelezte magát a műemléképületek felújítása mellett, sokáig filmforgatásokhoz, kiállításokhoz, zenei fesztiválokhoz adtak díszletet.

A rekonstrukcióra 1999 és 2001 között került sor. A négy építész, Jean Nouvel francia, Wolf D.





A szerzőről:  
**Kri Kriszti**  
 Kri – Design  
 Belsőépítészet,  
 lakberendezés,  
 bútortervezés, styling

Székesfehérvár,  
 Budapest  
 Tel: +36 20 483 4884  
 • info@kri-design.hu  
 • www.kri-design.hu



Prix, Manfred Wehdorn és Wilhelm Holzbauer, osztrák építészek, egy-egy gázmérő újratervezésén dolgoztak. A revitalizáció során a gázmérő belső részeit eltávolították, csak a téglá külső fal és a tetőszerkezet maradt meg. A fejlesztők által tervezett mintegy 600 lakást részben társasházként, részben szövetkezeti lakásként adtak bérbe.

Mindegyik tartály vegyes felhasználású épület lett. Részben lakások, részben irodák, illetve kereskedelmi egységek találhatóak bennük.

Az A épület különös, üvegezett belső homlokzatú lakóépületeket rejt.

A B tartályhoz egy pajzs alakú épület kapcsolódik. 240 lakás mellett Bécs legnagyobb rendezvényterme is itt található. Az alsó szinteken diáklakások, oktatási intézmények és egy nyugdíjasház is helyet kapott.

2014-ben a Gasometer City a Gasometer Music City nevet kapta, mivel a C tartályban 10 táncstúdió, 7 zenestúdió, zeneboltok és Bécs híres popakadémiája is megnyitotta kapuit. Természetesen itt is található lakások.

A D épületben pedig hat emeleten a városi és az országos levéltár rendezkedett be.

Valójában a négy épület belül új épületeknek adott helyet, amik különleges atmoszférájú városrészt hoztak létre.

Budapesten is sok ilyen lehetőséget megragadtak az építetők, amelyek leginkább magánlakásoknak vagy irodaházaknak adnak otthont. Legtöbb helyen csak egy-egy elemét hagyták meg dekorációnak a régi ipari épületekből. De láttam vidéki városban jópofán felújított trafóházat, amiben kávézó üzemel, vagy pékségként berendezett lakótelepi fűtőközpontot, vagy az egykori dél-pesti trafóházat, ami kortárs művészeti és kulturális központ.

Ami minden esetben nehézkes, hogy mit is lehet kezdeni a nagy belmagasságokkal, különösen, ha nem akarnak mindenképpen galériákat építeni. Erre mutatott jó példát a vasútállomás vezérlőjének a tetején lévő lakótér. Ugyanílyen „dobozban” elrejtethetőek a vizes helyiségek, aminek a teteje ugyanígy kihasználható.

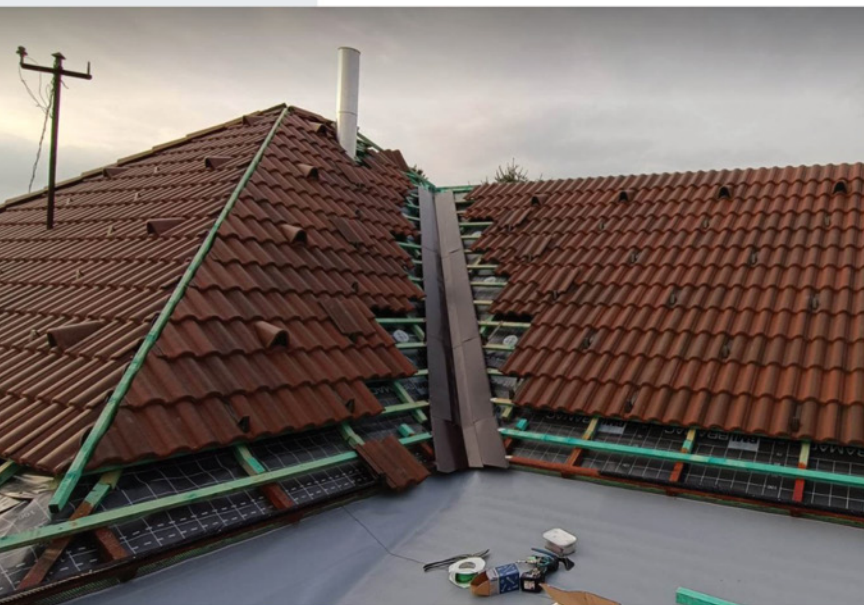
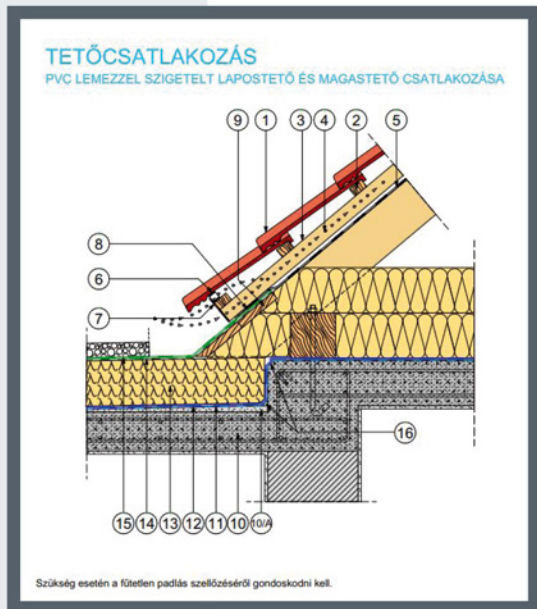
A gépészet modernizálása, illetve a szigetelés is komoly kihívás lehet az ilyen épületekben.

Viszont érdemes belefogni, mert az okos tervezés látványos, nagyvonalú belső tereket, kivételes és egyedülálló belsőépítészetet eredményez.



# Tető trendek – BRAMAC

Építészetünk formavilága nem tekinthető állandónak. Trendek jönnek-mennek, hatással vannak az épületekre a külföldi példák, vagy éppen csak valami újat, modernebbet szeretnénk. A hagyományos magyar falusi építészet hosszú parasztházai jellemzően közepes, 45°-os hajlásszögű tetőkkel készültek. A kádárkockákat már 35-40°-os tetők jellemezték, majd az amerikai stílusú, 25-30 fokos tagolt, összetett tetői következtek, a mediterrán hatás pedig a 20° vagy az alatti hajlásszögű tetőket hozta, főként az alsó szoknyatetőket és az emeleti ablak parapet magasság is megkívánta ezt. Az igazán letisztult, modern, minimalista formavilág a még ennél is laposabb hajlásszögű magastetők vagy éppen a teljesen lapostetők megjelenését követelte meg. Persze a lapostető nem egy újkeletű dolog, Le Corbusier munkássága a XX. század közepén már hangsúlyosan alkalmazta ezt a formavilágot.



Míg a lapostetőre vízhatlan szigetelőké-  
pességű bitumenes vagy szintetikus anya-  
gok kerülnek, addig a kis hajlású (7-15 fok  
közötti) tetők vízzáró cserépfedéssel tör-  
ténő héjalása igazi technológiai és szakmai  
kihívást jelentenek. Természetesen egy víz-  
hatlan rétegre itt is szükség van, amit az  
alátéthéjazat hivatott képviselni. Az átlapo-  
lásokat hegesztve kell kialakítani, ellenlécek  
felett átvezetve kell szerelni, és kiegészítő  
szegtömítésre is szükség van. Ugyanakkor  
nagyon fontos, hogy ebben az esetben speci-  
ális, kifejezetten ilyen alacsony hajlásszögű  
tetőre kifejlesztett cserepet kell alkalmazni,  
ami fokozottabb vízzárást biztosít a maga-  
sabb hajlásszögre használható társainál. Ha  
a héjazaton nagyobb mennyiségű csapadék  
jut át, akkor hiába a vízhatlan alátéthéjazat,  
a tetőcserepeink fa tartószerkezete, a tető-



lékezés idő előtt gombásodásnak, korhadásnak indul a nagyobb vízteher miatt.

Igazi ingyenség, amikor a tetőformákat kombinálják, és a lapostető magastetőbe fordul egy épületen. Ennek lehetnek formai okai, vagy éppen építési előírások előírhatják a magastető kötelező alkalmazását, de egy ügyes kombinációval megfelelehetünk az előírásoknak és a formai igényeknek is. Ilyen épületeknél kialakul egy izgalmas csomópont, a lapostető és a magastető csatlakozása. Itt több dologra kell figyelni. A lapostetők általában nem átszellőztetettek, de a magastetőnek mindig biztosítani kell a kellő beszellőzést és az átszellőző keresztmetszet meglétét a teljes tetőfelületen, valamint a hatékony kiszellőzést. Ha egy attikás lapostetőnél a magastető is kap egy kisebb kiemelést, akkor egy klasszikus ereszképzést alakítunk ki ereszcsa-

torna nélkül, mind a cseppentőlemez, mind a héjazat a lapostetőre vezeti a vizet. Ha a lapostetőből folyamatos átmenetet képezünk a magastető felé, akkor már figyelniük kell a lapostető-szigetelés hóhatárig történő felvezetésére a magastető alá, a magastető alátéthéjazatát pedig erre a felvezetett szigetelésre fogjuk ráfedni. A magastető szigetelését tartó deszkázatot be kell süllyeszteni a szarufákba, hogy a felső sík egyenes legyen, így a vízkivezetés akadálytalan, és a magastető hatékony beszellőzése is megvalósul. Tovább fokozhatjuk a beszellőzést, ha az első sor lécezésre, jobb esetben ereszdeszkára szellőzőlécet helyezünk el. Ez biztosítja az első cserépsor szükséges kiemelését, ugyanakkor a kiemelt 2 cm magasságban is beszellőzési lehetőséget képezünk. Hullámos tetőcserép esetén ezt fésűs szellőzőléccel, sík cserepeknél fésű nélküli szellőzőléccel oldjuk meg. Az ellenlécek végeinek lefestésével

a tartósságot biztosítjuk, a kezelt fa tovább ellenáll ezeken a csapadéknak jobban kitett területeken is. A magastető kiszellőzését a szarufaközönként elhelyezett nagy (50 cm<sup>2</sup>) kiszellőző-képessegű szellőzőcserepek biztosítják. Kontyolt tetőnél a szellőzőcserepeket az élék mentén is el kell helyezni. A teljes tetőfelületen elhelyezett hófogás alaptartozéka kell legyen minden tetőnek, mert bár egyre kevesebb havat látunk, ha 10 év alatt csak egyszer véd meg minket a hólecsúszás miatti károktól vagy balesetektől a szakszerű hófogás, akkor már biztosan megérte a tető összköltségéhez viszonyítva elhanyagolhatónak mondható befektetést.



*A méhészet nem csupán egy szakma, hanem egy életforma. Az első kaptáraktól kezdve egészen napjainkig a Zümi Méhészet története a tanulásról, az alkalmazkodásról és a kitartásról szól. A méhcsaládokkal való munka soha nem áll meg, az év minden szakában vár ránk valamilyen teendő. A kezdeti nehézségek, az időjárás viszontagságai, a piaci változások mind kihívásokat jelentenek, de a méhek iránti szeretetünk mindig tovább hajtott minket.*

# Zümi Méhészet: Egy Családi Történet



**A**méhészkedés nem csupán a nyári mézpergetésből áll, hanem egy egész éves odafigyelést és folyamatos munkát igénylő mesterség. Az évszakok váltakozásával a méhek igényei és a méhészteljesítményei is változnak. Ha egy folyamatot kihagyunk, vagy rosszul időzítünk, annak következményei lehetnek a családok egészségére, a méztermelésre és a következő szezon sikerére is.

## A MÉHÉSZET ÉVSZAKAI – A KAPTÁRBAN SOSEM ÁLL MEG AZ ÉLET

### Tavaszi – az ébredés időszaka

A szezon a méhcsaládok felkészítésével indul tavasszal. Ahogy a természet felébred téli álmából, úgy kezdődik meg a méhcsaládok fejlődése is. Az első melegebb napokon már kirepülnek a méhek, hogy tisztulós repülést végezzenek, azaz kiürítsék a télen felgyülemlett salakanyagokat. Ezután a méhészteljesítmény számára is eljön az idő, hogy átvizsgálja a kaptárakat. Fontos felmérni, hogy mennyi élelem maradt, milyen állapotban van a család, és megvan-e az anya. A gyengébb családokat ilyenkor segíteni kell, esetenként egyesíteni a túlélés érdekében. A tavaszi ellenőrzések után jön az első nagy nektárforrás: a repce és a gyümölcsfák virágzása. Ilyenkor a méhek aktivitása megnő, a méhészteljesítmény pedig figyelni, hogy minden rendben zajlik-e a kaptárban.

### Nyári – a nektárhordás és a mézpergetés ideje

Nyáron a méhészteljesítményben a legintenzívebb időszak kezdődik. A méhek fáradhatatlanul gyűjtik a nektárt az akác, hárs, napraforgó és más virágzó növényekről. Az akácméz begyűjtése különösen fontos, hiszen Magyarország világszinten is kiemelkedő akácméztermelő régió. Az időjárás hatalmas befolyással van a termésre: egy rossz-

kor jött eső vagy szeles idő hónapok munkáját nullázhatja le. A kaptárak megtelnek, a sejtek lezáródnak, és eljön a pergetés ideje. Ez a méhészteljesítmény egyik legizgalmasabb és legmunkásabb feladata. A megfelelő időzítés kulcsfontosságú: ha túl hamar pergetünk, a méz túl híg lehet, ha túl későn, a méhek újra felhasználhatják saját fogyasztásukra. A mézpergetés után a raktározás és a megfelelő tárolás is gondos odafigyelést igényel. Nyáron figyelni kell a rajzásra is, hiszen a túl erős családok hajlamosak lehetnek új királynőt nevelni és elhagyni a kaptárt.

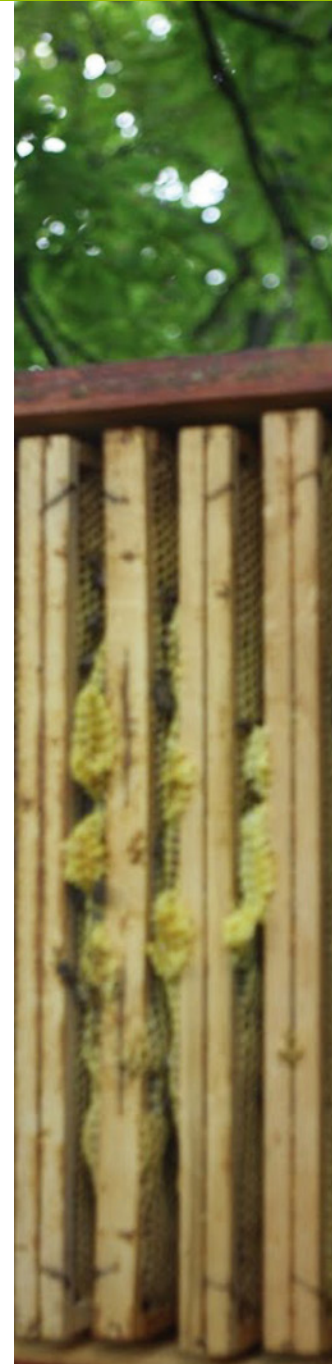
A nyár vége felé gyógynövényes mézeink is elkészülnek, mint a levendulás vagy mentás méz, amelyek különleges aromájukkal sokak kedvencei.

### Őszi – felkészülés a télre

Az őszi beköszöntével a méhészteljesítmény feladatai a kaptárak téliesítésére összpontosulnak. A cél, hogy a családok elegendő élelemmel, egészséges állapotban és megfelelően szigetelt kaptárakban várják a hideg hónapokat. A méheket ekkor már nem a méztermelés, hanem a túlélés vezérli. Ilyenkor végezzük az utolsó atka elleni kezelést, biztosítjuk a megfelelő élelemkészletet, és ha szükséges, szűkítjük a kaptár bejáratát, hogy a betolakodó darazsak, egerek ne tehessék tönkre a családokat.

### Téli – a pihenés és a tervezés időszaka

Bár a kaptárakban csend honol, a méhészteljesítmény számára a tél sem jelent teljes leállást. Ebben az időszakban van lehetőség az eszközök karbantartására, új keretek készítésére, kaptárak javítására. Ekkor zajlik az évtértékelés is: milyen volt a termés, milyen kihívásokkal kellett szembenéznünk, és hogyan lehetne a következő szezont még hatékonyabban végigvinni. A tél az előadásokról, tanulásról és a következő év tervezéséről is szól.





### **Különleges ízesített mézek – Ildi kamrája**

Az alapmézek mellett az utóbbi években elkezdünk kísérletezni különleges ízesített mézekkel is. Ildi, a méhészetünk egyik motorja, megálmodta és megalkotta a „Kamra” termékcsaládot, amelyben különböző fűszerekkel, gyógynövényekkel és gyümölcsökkel kombináljuk a mézet. Így születtek meg a desszertmézeink, mint például a kávé méz, a levendulás méz, vagy a fahéjas-narancsos méz, amelyet sokan előszeretettel fogyasztanak megfázásos időszakban.

Minden egyes mézfajta egyedi, és az adott szezon, az időjárás és a növények állapota is befolyásolja a végeredményt. Ezért minden évben izgatottan várjuk, milyen lesz az adott év termése, és milyen különlegességekkel lepnek meg minket a méheink.

### **A méhészet kihívásai – nehézségek és megoldások**

A méhészet gyönyörű hivatás, de egyben ren-

geteg kihívással is jár. A méhek gondozása, a méhcsaládok egészségének fenntartása, a megfelelő időjárási körülmények kivárása és a méztermelés optimalizálása mind folyamatos odafigyelést igényel. Az elmúlt években egyre több akadállyal kellett szembenéznünk, amelyek próbára tették a méhészetünket, de mindig igyekszünk megtalálni a megoldásokat.

### **Időjárási viszontagságok – a természet kiszámíthatatlansága**

A méhészet egyik legnagyobb kihívása az időjárás. Az utóbbi években egyre szélsőségesebb időjárási körülményekkel kellett szembenéznünk: a hirtelen jött fagyok, a csapadékhiányos tavaszok, az elhúzódó aszályos időszakok vagy épp a heves esőzések mind jelentősen befolyásolják a méhek viselkedését és a méztermelést. Ha egy fontos hordási időszakban hirtelen lehűlés vagy sok eső érkezik, a méhek nem tudnak megfelelő mennyiségű nektárt gyűjteni, és a várt mézhozam jelentősen csökkenhet.

A tavaszi akácvirágzás például különösen érzékeny időszak: ha egy késői fagy eléri az akácfákat, az egész évi akácméztermés veszélybe kerülhet. De az sem ritka, hogy az erős szél leveri a virágokat, mielőtt a méhek be tudnák gyűjteni a nektárt. Ezeket a kihívásokat előre látni szinte lehetetlen, így mindig rugalmasnak kell lennünk, és folyamatosan figyelnünk kell az időjárás változásait.

### **Méhbetegségek és kártevők – a kaptárak rejtett ellenségei**

A méhek egészsége a méhészet egyik legfontosabb tényezője. Sajnos az elmúlt években egyre több méhbetegség és kártevő jelentett komoly problémát. A varroa atka például az egyik legnagyobb ellenségünk: ez az apró élősködő a méhek testére tapadva gyengíti őket, és ha nem kezeljük időben, akár egész méhcsaládokat is elpusztíthat.

Emellett egyre nagyobb gondot okoz a méhcsaládok tavaszi gyengesége is. A téli időszak után a méheknek erőre kell kapniuk, de ha a tavasz hűvös és csapadékos, vagy ha a kaptárakban valamilyen betegség ütötte fel a fejét, akkor a méhcsaládok lassabban fejlődnek, ami hatással lehet az egész szezonra.

A betegségek elleni védekezésben a megelőzés a legfontosabb. Rendszeresen ellenőrizzük a kaptárakat, figyeljük a méhek viselkedését, és ha szükséges, beavatkozunk. Természetes módszereket is alkalmazunk a méhcsaládok erősítésére, például gyógynövényes füstöléssel és megfelelő takarmányozással segítjük őket az immunrendszerük erősítésében.

### **Vegyszerek és környezetszennyezés – a méhek láthatatlan ellenségei**

A modern mezőgazdaság egyik legnagyobb árnyoldala a növényvédő szerek használata, amelyek komoly veszélyt jelentenek a méhekre. Sajnos sok olyan esettel találkozunk már, amikor a permetezések következtében méheink nagy számban pusztultak el. Egyetlen rosszul időzített vagy nem megfelelően alkalmazott növényvédő szer elegendő ahhoz, hogy egy teljes méhcsalád elpusztítson.

Az egyik legszomorúbb eset, amellyel szembesültünk, egy tavaszi napon történt, amikor az egyik méhcsalád aljdeszkáján temérdek elhullott méhet találtunk. Kiderült, hogy a közelben végzett permetezés okozta a pusztulást. Ez egy méhész számára mindig fájdalmas látvány, hiszen a méhek nemcsak a mézet adják, hanem a természet beporzóiként is pótolhatatlan szerepet játszanak.

Próbálunk kapcsolatot tartani a helyi gazdákkal, hogy időben értesüljünk a permetezésekről, és megfelelő intézkedéseket hozhassunk. Szerepsére egyre több gazda ismeri fel a méhek

fontosságát, és törekszik arra, hogy környezetkímélőbb megoldásokat válasszon.

### **A méhészet jövője – alkalmazkodás és innováció**

Bár a méhészet rengeteg kihívást tartogat, nem adjuk fel. Az évek során megtanultuk, hogy a siker kulcsa a folyamatos alkalmazkodás és az innováció. Kísérletezünk új módszerekkel, figyeljük a legújabb méhészeti kutatásokat, és próbáljuk a lehető legjobb körülményeket biztosítani a méheink számára.

A fenntartható méhészkedés egyre nagyobb szerepet kap a munkánkban. Olyan módszereket keresünk, amelyek csökkentik a méhek stresszhatásait, és igyekszünk minimalizálni a környezeti kockázatokat. Emellett az edukációt is fontosnak tartjuk: szívesen beszélgetünk a





Fotók:  
Falus Kriszta

vásárlóinkkal a méhekről, a méhészet kihívásairól és arról, hogy mit tehetünk együtt a méhek védelméért.

A méhészkedés számunkra nemcsak munka, hanem hivatás és szenvedély. Minden egyes mézcsepp mögött rengeteg odafigyelés, törődés és alázat van. És bár sok nehézséggel kell szembenéznünk, hiszünk abban, hogy a méhek és a méhészet jövője biztosított.

### **Új technológiák és modern megoldások**

A méhészet hagyományos mesterség, de ez nem jelenti azt, hogy ne lehetne modern eszközökkel és technológiákkal támogatni. Az elmúlt években egyre több olyan innováció jelent meg, amely segíti a méhészek munkáját és a méhek egészségének megőrzését.

Például egyre több méhész használ digitális kaptármérlegeket, amelyek folyamatosan monitorozzák a méhcsaládok súlyát. Ez segít abban, hogy nyomon követhessük a nektárhordás intenzitását, és időben reagálhassunk, ha valamilyen probléma merül fel. Ezen kívül a hőmérséklet- és páratartalom-érzékelők is nagy segítséget jelentenek, mivel pontos képet adnak a kaptár belső környezetéről.

### **A méhlegelők védelme és bővítése**

A méhészkedés egyik alapja, hogy a méhek megfelelő mennyiségű és minőségű táplálékhoz jussanak. Sajnos az intenzív mezőgazdaság és az egyre csökkenő biodiverzitás miatt sok helyen egyre kevesebb virágos növény található, ami megnehezíti a méhek számára a nektár- és a virágporgyűjtést.

Ezért mi is egyre nagyobb hangsúlyt fektetünk arra, hogy támogassuk a méhlegelők fenntartását és bővítését. Saját területeinken méhbarát növényeket ültetünk, és együttműködünk helyi gazdálkodókkal, hogy minél több természetes virágforrást biztosítsunk a méhek számára.

Emellett folyamatosan keresünk új, tiszta és vegyszermentes területeket, ahol méheink zavartalanul gyűjthetik a nektárt. Az erdei méhlegelők például különösen értékesek számunkra, hiszen ezekről a területekről származik az egyik legkülönlegesebb mézünk, a mézharmatméz.

### **Tudatosság és edukáció – A méhek védelmében**

A fenntartható méhészkedés nemcsak a mi felelősségünk, hanem mindannyiunk közös ügye. Az elmúlt években egyre több figyelmet fordítottunk arra, hogy minél többen megismerjék a méhek fontosságát és a beporzás jelentőségét.

Rendszeresen tartunk méhészeti bemutatókat és edukációs programokat, ahol a látogatók betekintést nyerhetnek a méhészet világába.

Ilyenkor nemcsak a méztermelésről beszélünk, hanem arról is, hogyan segíthet mindenki a méhek védelmében – akár a saját kertjében méhbarát növények ültetésével, akár azzal, hogy mézet vásárol a helyi méhészekről.

Emellett fontosnak tartjuk, hogy a vásárlóink tisztában legyenek azzal, milyen érték rejlik egy-egy üveg mézben. A méz nem csupán egy édesítőszer, hanem egy természetes, értékes termék, amely mögött rengeteg munka és odafigyelés áll. Ezért mindig örömmel mesélünk a különböző mézfajtákról, azok eredetéről és jótékony hatásairól.

### **A jövő kihívásai és célkitűzéseink**

Bár a méhészet egyre nagyobb kihívásokkal néz szembe, hiszünk abban, hogy megfelelő odafigyeléssel és alkalmazkodóképességgel továbbra is sikeresen végezhetjük ezt a munkát.

Célunk, hogy folyamatosan fejlesszük a méhészetünket, miközben megőrizzük a hagyományos értékeket. Szeretnénk minél több emberhez eljuttatni a kiváló minőségű, természetes mézeinket, és továbbra is kiemelt figyelmet fordítunk a fenntarthatóságra és a méhek védelmére.

Bízunk benne, hogy a jövőben egyre több ember ismeri fel a méhek fontosságát, és közösen tehetünk azért, hogy ezek a csodálatos apró lények továbbra is szorgalmasan dolgozhassanak a természetben – és a mézes kamránk polcain is.

### **Méhészetünk és a változó klíma – Kihívások és alkalmazkodás**

Az utóbbi években egyre inkább érezzük a klímaváltozás hatásait a méhészetben is. A szélsőséges időjárás, a hirtelen lehűlések és a hosszú aszályos időszakok mind hatással vannak a méhekre és a méztermelésre. A természetben bekövetkező változásokhoz folyamatosan alkalmazkodnunk kell, hogy méheink egészségét és a méhészet fenntarthatóságát biztosítani tudjuk.

### **A méhészet, mint hivatás**

Minden nehézség és kihívás ellenére a méhészet számunkra nemcsak munka, hanem szenvedély is. Hatalmas felelősség méhekkel dolgozni, hiszen nemcsak a saját megélhetésünk, hanem a természet egyensúlya is múlik rajtuk.

Bár a jövő sok bizonytalanságot rejt, mi eltökéltek vagyunk abban, hogy folytatjuk ezt a tevékenységet, és továbbra is minőségi, természetes mézeket kínálunk. Célunk, hogy a méhészetünk hosszú távon is fennmaradjon, és generációkon átívelő hagyományként éljen tovább.

Hálásak vagyunk mindazoknak, akik támogatják a munkánkat, legyenek vásárlók, partnerek vagy egyszerűen csak a méhek és a természet iránt elkötelezett emberek. A méhészet nemcsak a mézről szól, hanem arról is, hogy együtt gondoskodjunk a környezetünkről, és megőrizzük ezt az értékes kapcsolatot a természettel.

Ahogy a méhek is szorgalmasan dolgoznak a kaptárban, mi is azon leszünk, hogy a lehető legjobban végezzük a munkánkat – nemcsak a saját jövőnk, hanem a természet és az egész ökoszisztéma érdekében.

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



## A MEDVEHAGYMA-KÜLDETÉS

I dén lesz 5 éve, hogy Vendel egy őszi estén egyszer csak betoppant Tamás és a Kendel életébe. Ennek apropóján ez a kedves macskó egy különleges esemény szervezésén törte a fejét, hogy méltó módon ünnepelhessék meg a jubileumot.

A zord tél nem hozott számára tetszetős ötletet, de ahogy beköszöntött a tavasz, és már kora hajnalban vidám madárfüttyre ébredhetett, újult erővel vágott bele a programszervezésbe.

Vendel mindig is rajongott a családjával és barátaival töltött közös programokért, no meg természetesen a hasát is imádta, ezért szinte adta magát egy felfedező hétvége gondolata. Azonnal felcsapta naptárát, és az időjárás kiszámíthatóságában bízva kiválasztott egy fantasztikusnak ígérkező szombatot, amelyen elstartolhat a nagy medvehagyma-küldetés!

Alaposan megtervezte a kiruccanás részleteit, hiszen gondos bocslévén szeretett minden eshetőségre felkészülni. Bekuckózott kedvenc foteljébe, elővette jegyzetfüzetét, és listát írt a teendőkről.



Amikor úgy érezte, végre elkészült, felkapta telefonját és tárcsázott. A meglepetés előkészítésére két jó barátját, Bellát és Brúnót hívta segítségül.

– Szia Bella! Örülök, hogy elértelek titeket! Mondd csak, Brúnó is ott van a közeledben?

– Szia Vendel! De rég beszéltünk! Mindjárt szóló Brúnónak, épp tévét néz. De ugye nincs baj?

Alig telt el pár másodperc és Vendel már hallotta is barátja zömök lépteit. Amint odaért a telefonhoz, Vendel nem teketóriázott, azonnal belevágott mondanójába:

– Nem, dehogy, minden a legnagyobb rendben! Amiatt telefonálok, hogy megkérdezzem, van-e már programotok március utolsó hétvégéjére?

A barátoknak nem volt még programja, ezért kíváncsian hallgatták végig Vendel javaslatát. Azonnal megetszett nekik az ötlet.

– Tehát arra gondoltam, hogy együtt elbringáztathatnánk egészen a Kerka-völgyig, ami nem messze van a szlovén országhatártól. Egy fontos célja is lenne ám ennek a kirándulásnak! Nemcsak úgy tekernénk a végtelenbe – Bella hangosan felkuncogott, miközben Vendel lelkes előadását hallgatta –, hanem arra gondoltam, hogy medvehagymát gyűjthetnénk a zalai erdőkben. Ugye emlékeztek, hogy már öt esztendő is eltelt, amióta csatlakoztam a Kendelhez? Ezt a kerek évfordulót szeretném úgy megünnepelni, hogy már most összegyűjtjük az erdei finomságot, többféleképpen eltesszük a legfinomabb falatokkal készíthessük.

– De hogyhogy a Kerka-völgy? Még sosem járunk ott Bellával, így nem is igazán tudjuk, miért ezt választottad. Jók a kerékpárútjaik? – kérdezte kíváncsian Brúnó.

– Ezt igazából én sem tudom, de interneten csak jókat olvastam erről a vidékről. De az úticél apropóját az adta, hogy Tamás barátom erről a környékről származik, itt található Lovászi is, ahol gyerekkorában a családjával élt. Szerintem jó ötlet lenne, ha nemcsak egyszerűen egy medvehagymás pogácsát sütök vagy

pestőt készítek, hanem olyan alapanyagot használnék, amit a szívének kedves vidékről gyűjtöttünk be. Sokáig böngésztem az interneten, és Zalában nagyon sok olyan erdő bejárható, ahol temérdek friss medvehagymával találkozhatunk. Arra is gondoltam, hogy ha esetleg az addig tartó úton elfáradnánk, viszünk magunkkal sátrat és egy éjszakát táborozunk. Pár órába biztosan beletelik, amíg odaérünk, de menet közben is meg tudunk állni felfrissülni, nézelődni. Ne féljete, most már nagyon magabiztosan kerékpározom, hiszen két évvel ezelőtt Vanda megtanított, sőt, a Velencei-tavat azóta is többször körbetekertük már! Na, mit gondoltok? Benne vagytok a kalandban?

Vendel mindezt szinte egy szuszra elhadarta, de most hagyott egy kis időt, hogy barátai is megszólalhassanak. Bella volt az, aki először reagált.

– Egy feltétellel! – Brúnó arcára huncut mosolyt csalt ezzel, hiszen ismerte Bellát és tudta, mit fog mondani. – Ha a sütésben-főzésben és a legfrankább recept megtalálásában is segíthetünk! Így akkor nemcsak egy mozgalmas hétvégénk lesz köztösen, hanem a medvehagymával is együtt kísérletezhetünk.

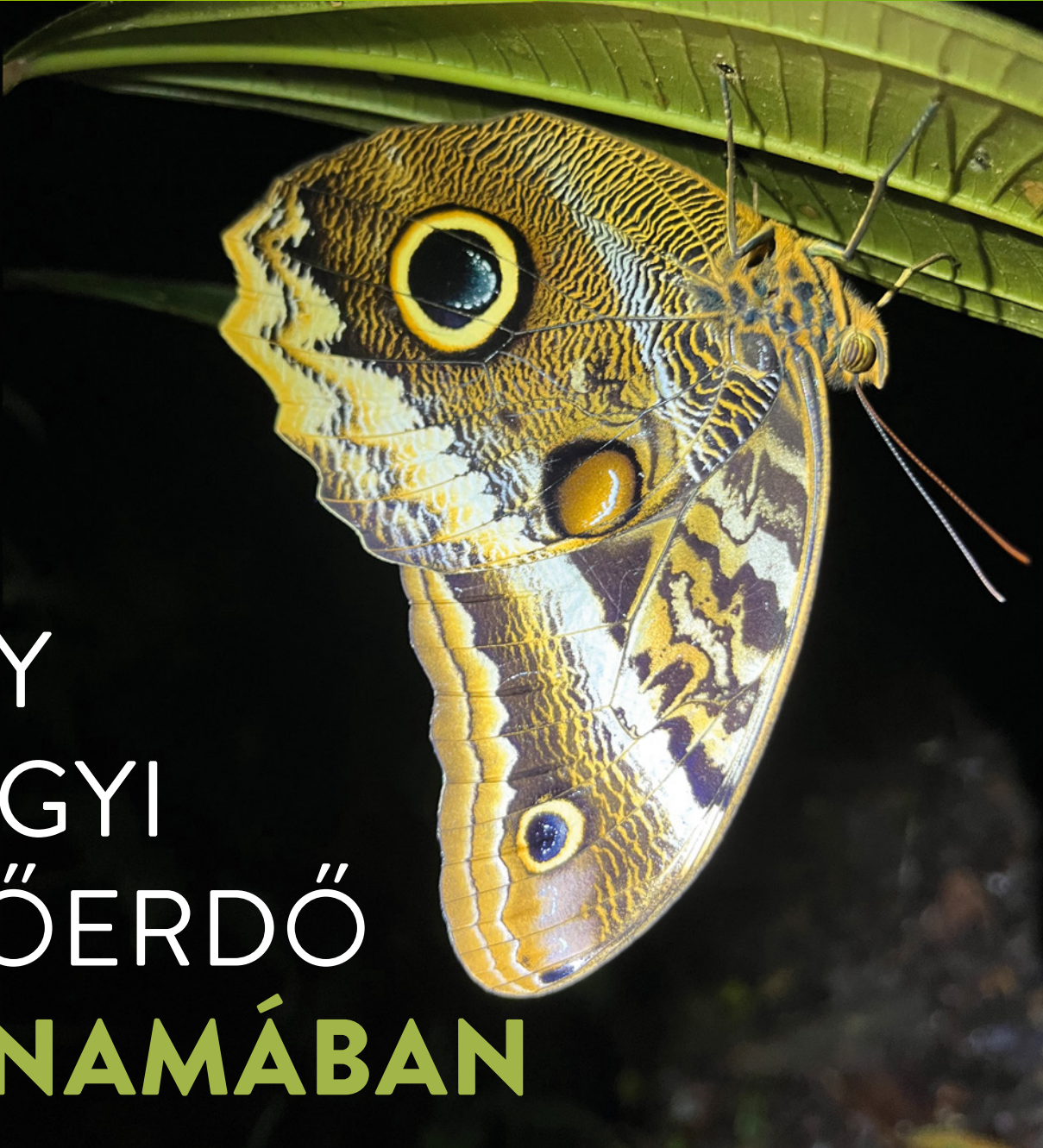
– Áll az alku, ez nem kérdés! – vágta rá Vendel, és ezután még hosszasan beszélgettek hármában a jubileumi medvehagyma-küldetés részleteit csiszolgatva.

Amikor megbeszélték, mikor indulnak, ki viszi az útravaló szendvicseket és meleg teát, mibe szedik a tavaszi finomságot, még gyorsan kitéztek egy újabb beszélgetést az indulás előtt. Ekkor azt is megvitatják majd, ki melyik falvat, kilátót vagy energiapontot szeretné meglátogatni, milyen zalai ételeket fognak megkóstolni.

Abban teljesen biztosak voltak, hogy e kalandnak hála nemcsak barátságuk lesz még erősebb, de jobbnál-jobb recepteket is ki fognak találni, hogy ősszel a legfinomabbnak ígérkezővel örvendeztessék meg a többieket.



Írta:  
**Gorontay Andrea**



EGY  
HEGYI  
ESŐERDŐ  
PANAMÁBAN

Panamáról a földrészt átszelő csatorna vagy kétes üzletek, „panamázás” jutnak hirtelen az eszünkbe. Van itt azért más is, például az 1966-ban létrehozott Altos Campana Nemzeti Park, az ország első nemzeti parkja.

Domborzata az El Valle de Antón vulkán magmás kialakulásának eredménye. A 4816 hektáros védett terület magassága 400 és 1180 méter között mozog. A park klímáját 24°C körüli hőmérséklet és 2500 mm-t meghaladó évi csapadékmennyiség jellemzi. A sűrű erdőktől a folyókig és vizeséseikig a parkban található ökoszisztémák sokfélesége hívogatja a vendégeket. A látogatók számos ösvény közül választhatnak a könnyű útvonalaktól a kihívást jelentő hegyi túrákig, mindegyiknek megvan a maga varázsa és szépsége. Legnépszerűbb közülük a 900 méteres tengerszint feletti magasságban található „La Cruz”- azaz a kereszt. Az odavezető ösvény köderdőfoltokon halad keresztül, ahol jellemző a fák törzsét, lombkoronáját borító epifitumok nagy mennyisége. Időszaktól függően virágzó





orchideákkal, broméliákkal is találkozhatunk. A sűrű lombokból kabócák zizegése és madárhangok hallatszanak. A csicsergő hangok madarak helyett akár egy tamarincsaládot is jelezhetnek. Az apró kis majmok kíváncsian szották körbejárni a látogatókat.

Madárvilága (267 faj!) kifejezetten gazdag. Megfigyelés céljából vándorlási időszakban (január-február, valamint június és szeptember között) érdemes meglátogatni a területet.

Az ösvények könnyen megközelíthetőek autóval, ezért bátran ajánlom a túrát úgy szervezni, hogy ránk sötétedjen visszafelé jövet. A nappal bujkáló, „láthatatlan” élőlények láthatóvá válnak lámpánk fényében. Levélszerű szöcskék, botsáskák, pókok, lepkék, skorpiók kelnek életre a lombok alatt. Kis szerencsével kígyókkal is összeakadhatunk.

Amire érdemes figyelni, hogy esős évszakban (májustól novemberig) a gyakran patakká váló ösvények jelentősen megnehezíthetik a közlekedést a nemzeti parkban.

**Simon György**



***„A sűrű erdőktől a folyókig és vízesésekig  
a parkban található ökoszisztémák sokfélesége  
hívogatja a vendégeket.”***

# URBEX – Elhagyott helyek



**E**lső kérdés, ki áll az Urbex Club mögött? Hány éves vagy, mi a foglalkozásod, honnan származol?  
– Deák Attila a nevem, Budapesten élek, jelenleg 100%-ban én vagy a feleségem készítjük a fotókat. 47 éves építészmérnök vagyok, és a Brick Visual filmes csapatát vezetem, mint Creative Director, főként építészeti vizualizációs filmeket készítünk. Hobbim az Urbex mellett a saját szervezésű hátizsákos utazgatás a világ minden táján. Nagyon szeretünk a feleségemmel olyan helyekre menni, amik nem a tipikus turistas helyek, imádunk letérni az ösvényről, és izgalmas helyeken fotózni és videózni. Van is egy utazási vlogunk a YouTube-on, Backpack and Beer néven.

## – Hogyan találsz újabb és újabb felfedezésre váró elhagyott helyeket?

– A helyszínek megtalálásának folyamata kiterjedt kutatással kezdődik. Szabadidőmben általában az interneten kutatok érdekes, elhagyatott épületek fotói után, majd megpróbálom megtalálni a helyszíneket fórumokon, cikkekben, nemzetközi urbexes Facebook csoportokban. De a legtöbb esetben nincs pontos információ a helyszínről, csak egy közeli város neve, egy háttérben látható hegy vagy egy háttérben álló jellegzetes ház. Így általában órákig tart a környezet böngészése a Google Térképen felülről, vagy ha már van ötlet, merre lehet, a Google Street View-en járom végig az összes utcát, míg rá nem lelek a pontos helyszínre. Amikor végre megvan a helyszín, felkerül az urbex térképemre, így amikor a világban utazunk bármerre, már biztosan van néhány urbex helyszín, amit meglátogathatunk a környéken. Néha felfrissítem az információkat, megvan-e még, vagy lebontották, vagy újjáépítik, vagy

védett a terület, be lehet-e menni és hogyan. Tavaly nyáron így jártuk körbe Olaszországot. A két hét alatt minden napra jutott néhány romos szanatórium, kastély és villa.

– **Egyedül mész felfedezni?**

– Soha nem megyek egyedül, leggyakrabban a feleségemmel fedezem fel az urbex helyszíneket, és az Urbex Clubnak van még két tagja, akik néha velünk jönnek főként itthon fotózni. Az urbex szerintem nem egy csoportos műfaj, ketten a legjobb, maximum hárman, többen már túl zajos, túl lassú lenne. Egyedül meg túl veszélyes.

– **Mi érdekel legjobban?**

– Legjobban a még érintetlen kastélyok és villák érdekelnek, de itthon ilyen sajnos nincs. Többnyire Olaszországban, Franciaországban, Portugáliában és Belgiumban vannak a legjobb érintetlen helyek, így ez a vágyam a jövőre nézve. Legnagyobb vágyam egy túra Portugáliában, illetve évek óta tervezzük, hogy visszamenjünk Kazahsztánba, és bejussunk a Buran űrrepülőgéphez. Tavaly tavasszal majdnem bele is vágtunk a túrába, de az ukrainai háború miatt nem annyira észszerű egy orosz katonák által őrzött katonai területre belőgni...

– **Tudom, hogy az urbexesek nem szívesen adják meg a pontos helyet... Te meg szoktad adni?**

– Általában az urbexesek soha nem árulják el az épületek pontos helyét - főleg biztonsági okokból, mert ha elmondod a helyet, sajnos lesznek látogatók, akik nem művészi értékű graffitiket készítenek, akik nem fotóznak vagy videóznak, hanem vandalizálnak, betörnek a még ép ablaküvegeket, tönkreteszik vagy ellopják a tárgyakat, és mindenhol vannak fémtolvajok. Személy szerint nem tartom titokban a helyeket, így ha valaki privát üzenetben kéri a helyszínt, vagy ha nagyon könnyű megtalálni a

Google-on, általában megadom. Ha valaki elég lelkes, megtalálhatja a helyszínt a Google segítségével, ahogy én is általában csinálom.

– **Mi váltotta ki érdeklődésed az elhagyott helyek iránt?**

– Már kisgyerekkorom óta lenyűgöznek az elhagyatott építmények, amikor Magyarországon véget ért a kommunizmus, és az egész ország tele volt frissen elhagyott épületekkel, amelyeket hátra hagytak az orosz csapatok. Az unokatestvéreimmel elkezdtünk kerítésket mászni, hogy megnézzük ezeket a gyárakat, üdülőhelyeket, iskolákat és laktanyákat. A szüleink természetesen erről nem tudtak, azt hitték, mintaszerű jógyerekek vagyunk. Hosszabb kihagyás után kb. 15 éve kezdtem komolyabban venni a hobbimat, és a Facebook oldalt építgetve immár közel 25 000 követőnek publikálom az újabb elhagyott helyeket, általában naponta. Boldoggá tesz, hogy bemutathatom





az elérhetetlen, elpusztult helyeket azoknak a nézőknek, akik valószínűleg soha nem lennének elég bátrak ahhoz, hogy belépjenek egy elhagyatott épületbe.

19 éves korom óta fotózom, és még korábban kezdtem el elhagyatott épületeket látogatni, 9 éves voltam, amikor az azóta már rég lebontott Csillaghegyi Téglagyárat fedeztük fel - tehát 38 éve vagyok urbexes :) Azóta már megjártam 40 országot, és 300+ urbex túrán vagyunk túl.

**- Melyik a legérdekesebb vagy legkülönlegesebb elhagyott hely, amit valaha felfedeztél?**

- Az „Arzt villa” (Németország) az egyik kedvenc elhagyatott épülete, amelyet valaha felfedeztünk. Találtam utalásokat a helyszínről a Facebookon egy zongorás kép alatti megjegyzések között, de 3 évet kellett várnom, hogy pontosan meg tudjam határozni, hol található az épület. Ez az érdekes családi villa, ami egyben egy urológus rendelője is, számos érdekes helyiségből és tárgyból áll, például műtőből különféle orvosi eszközökkel, könyvekkel teli könyvtárból, a hetvenes évekből származó teljesen felszerelt konyhából, stb. A legérdekesebb darab a villa halljában álló koncertzongora, amely még jó állapotban volt látogatásunkkor, és jó pár ezer eurót érhetett. A villa háttorzongató bája, kísérletes hangulata és viszonylag érintetlen berendezése miatt később világhírű urbex helyszínné vált. Sajnos a hírnév megtépázta a villát – több tárgyat, például formaldehiddel töltött üvegeket állati maradványokkal együtt ellopták a műtőből.

**- Milyen biztonsági óvintézkedéseket teszel, mielőtt felfedeznél egy elhagyott helyet?**

– Ez bizonyos értelemben extrém hobbi, mert a meglátogatott ingatlanok többségét nehéz megtalálni és megközelíteni, és számos



komoly veszély fenyeget. Soha nem megyek egyedül, mert ezek a helyek nagyon veszélyesek lehetnek, a tető nélküli vagy évek óta beázó épületek szerkezete bármikor összedőlhet. Leggyakrabban a feleséggel fedezzük fel az urbex helyszíneket. Ha már ott vagyok, íratlan szabályokat követek – nem mozgatok, nem veszek el semmilyen tárgyat, és nem rendezek be egy jelenetet egy fényképhez – csak néző vagyok, aki megörökíti, amit látni kell. Ez egy archiválás, mert hamarosan és valószínűleg örökre eltűnik, amit látok.

**- Hogyan közelíted meg az elhagyatott épületeket fotózás szempontjából? Inkább a pusztulás szépségének vagy a hely történetének megörökítésére összpontosítasz?**

– A fotózás szerelmeseként és egyben építészként, a történelem, a romok kedvelőjeként merészkedek be a félreeső és üres épületekbe, hogy megtapasztaljam az elhagyatottság melankolikus szépségét, a múlt és a jelen kontrasztját. Szerintem a fotózásban a legfontosabb a kompozíció, ezért is tud sokáig tartani egy bejárás,

mivel több objektívvel is végig szoktam menni a helyiségeken. Igyekszem nagylátószögű objektívvel megörökíteni az egész épületet, a szobákat faltól-falig, de hosszú fókusztávú lencsével pedig az apróbb részleteket is próbálom ábrázolni. Kifejezetten szeretem a lenyűgöző részleteket, amik sokszor többet árulnak el a hely hangulatáról, mint az átlagos képek. Az eredeti fotók színvilága sokszor nem adja vissza a hangulatot, így gyakran color-gradelem utómunkában a sorozatokat – kicsit túlzásba is esem néha a szerkesztés során, hogy kivételes képet alkossak, de a lájkok száma visszaigazolja ezt. :) Nagyon szeretem a képek színbeállításait saját stílusommal alakítani, hogy az érzéseket, amit a helyszínen éreztem, a fényképek is átadják valahogy. Így amikor ezeket a feldolgozott képeket közlésem a blogon és a közösségi médiában, nagyobb érdeklődést (lajkot, megjegyzést, megosztást) és láthatóságot kapok, mint egy feldolgozatlan nyers képsorozattal. Természetesen ez rengeteg időt és energiát emészt fel, szerintem sokan nem is sejtik, mekkora munka van egy-egy Urbex Club poszt mögött. Minél több embert érek el, annál jobb, mert ez örömet okoz, az urbex-szerető közösség sok-sok kommentben meggyakran új információkat, részletet ír a hely történetéről, miért is lett elhagyatott, milyen volt fénykorában, stb., de sok-sok kedves szó érkezik a fotókat dicsérve.

– **Hogyan jutott eszébe az Urbex Club létrehozása?**

– Mindig is szerettem volna megosztani az urbexes kalandjaimat a barátaimmal, akik szintén tehetséges fotósok, de egy-két ismerősön kívül nem találtam senkit, akit ez valóban érdekelt volna. Így továbbra is nyitott vagyok olyan új tagok fogadására, akik készek elhagyatott helyeket felfedezni, magas színvonalon fényképeznek, utómunkában is járatosak, dokumentálni is tudnak,



és a háttértörténetet is szívesen kutatják. Az Urbex Club egy online platform (weboldal, Facebook, Instagram), amelyet egyelőre a saját urbex utazásaimnak szentelek. Több, mint 300 helyet kerestünk fel szerte a világon. Az elmúlt húsz évben jártunk többek között elhagyatott szállodákban, kastélyokban, laktanyákban, raktárakban, villákban, kórházakban, templomokban, szanatóriumokban és kulturális helyszíneken. Több, mint 40 országban urbexeltünk, többek között olyan romokban, mint a kambodzsai Angkor régió nem annyira ismert templomaiban az őserdő mélyén, vietnámi és thaiföldi romtemplomokban, az ukrainai Csernobil és Pripjaty városában, Horvátország óriási elhagyatott szállodái között, angliai temetőben, olaszországi kastélyokban és szanatóriumokban, írországi várakban, montenegrói monarchiabeli erődökben és titkos tengeralattjáró alagutakban, Indonézia szellemhoteljeiben, vagy amerikai autótemetőkben.





Természetesen Magyarországon voltunk a legtöbb helyszínen, és az „urbexes bakancslistánk” még hosszú évekre elég látnivalót tartogat itthon is, hát még külföldön.

Arra törekszünk, hogy állandóan magas minőségű fényképeket publikáljunk, és egy részletes, mélyreható háttértörténetet is az esetek többségében. Számomra ez a projekt talán legérdekesebb része – a múlt felfedezése. Mire használták az épületet? Kié volt? Kik éltek itt, kik dolgoztak itt? Miért lett elhagyatott? Megmenthető-e még?

**Az Urbex Club képeit itt lehet megtekinteni:**

[www.facebook.com/theurbexclub](https://www.facebook.com/theurbexclub)

[www.theurbexclub.com](https://www.theurbexclub.com)

[www.instagram.com/the.urbex.club/](https://www.instagram.com/the.urbex.club/)