

HUN-Therm
Consulting Kft.



A NYÍLÁSZÁRÓK OTTHONA!

VÁSÁROLJA
MEG MINŐSÉGI
NYÍLÁSZÁRÓIT
MAGYAR
GYÁRTÓTÓL!

TELEPHELYÜNK:

H-3561 Felsőzsolca,
Ipari Park, Turul u. 1.
E-mail: megrendeles@huntherm.hu
Telefon: + (36-46) 503-670
www.huntherm.hu

KERESSE BEMUTATÓTERMEINKET ÉS PARTNEREINKET ORSZÁGSZERTE:

Miskolc, Auchan Miskolc Dél üzletsor, Pesti út 9. – miskolc@huntherm.hu
Szeged, Pulcz u. 33. – szeged@huntherm.hu
Veszprém, Kádártai út 33. – veszprem@huntherm.hu
Vecses, Műtermo Kft., Bajcsy-Zsilinszky u. 2788/12. – info@mutermo.hu



273. SZÁM 2023. ÁPRILIS XXIX. ÉVFOLYAM

HÁZAK

2023. április

www.policepress.hu/hazak

XXIX. évf. 273. szám, 980 Ft

HÁZAK



LAKÁSKULTÚRA • ÉPÍTKEZÉS • ÉLETMÓD

Jakuzzi a te stílusodra hangolva!

részletek a 5. oldalon

Mr. Gino



GINO SPA
BEAUTY LIFE ENJOY

ÉPÍTKEZIK VAGY FELÚJÍT???

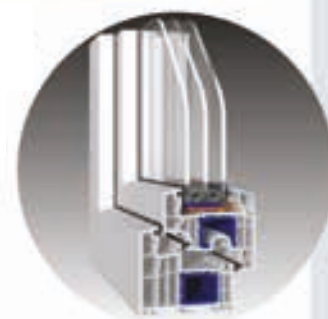
HUN-Therm
Consulting Kft.

SALAMANDER
INDUSTRIE // PRODUKTE

A NYÍLÁSZÁRÓK OTTHONA!



**VÁSÁROLJA MEG
MINŐSÉGI NYÍLÁSZÁRÓIT
MAGYAR GYÁRTÓTÓL!**



Telephelyünk:

H-3561 Felsőzsolca, Ipari Park, Turul u. 1.

E-mail: megrendeles@huntherm.hu • Telefon: + (36-46) 503-670 • www.huntherm.hu

Keresse bemutatótermeinket és partnereinket országszerte:

Miskolc, Auchan Miskolc Dél üzletsor, Pesti út 9. – miskolc@huntherm.hu

Szeged, Pulcz u. 33. – szeged@huntherm.hu

Veszprém, Kádártai út 33. – veszprem@huntherm.hu

Vecsés, Mútermo Kft., Bajcsy-Zsilinszky u. 2788/12. – info@mutermo.hu



6-12

A NAPPALI TRENDI SZÍNEI

6-12



14-17

IPARI STÍLUS A FÜRDŐSZOBÁBAN

14-17



18-21

TIPPEK A GYEREKSZOBÁ
BERENDEZÉSÉHEZ

18-21



22-25

A HÁLÓSZOBÁI ÉJJELISZEKRÉNY

22-25

HÁZAK

1996. • ORSZÁGOS TERJESZTÉSŰ ÉS HÍRADÁSÚ MAGAZIN MEGJELENIK HAVONTA ÁRA 790 Ft
KIADJA A POLICE PRESS KFT. A KIADÁSÉRT FELEL: A KFT. ÜGYZETÉZŐJE.

FŐSZERKESZTŐ: DR. HUZIK VERONIKA

MUNKATÁRSÁK: [MÉSZÁROS ISTVÁN] TISLER ANNA, GYÖRKÖS JÓZSEF,
TERBE KATALIN, KISS ERZSÉBET, CSORBÁK ADÉL

REKLÁMSZERKESZTŐK: SÖRFŐZŐ ZOLTÁN 30/353-9102, KISS ZSUZSANNA 30/353-9032
SZERKESZTŐSÉG: 7621 PÉCS, KIRÁLY U. 36. **SZERKESZTŐSÉGI TITKÁR: NOVÁK JUDIT**

LEVÉLCÍM: 7601 PÉCS, PF.: 21. TEL.: (72) 515-614

NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS: TOP ART STÚDIÓ

NYOMDAI MUNKÁLATOK: ÉRDI RÓZSA NYOMDA

FELELŐS VEZETŐ: JUHÁSZ LÁSZÓ

HU ISSN 1416-5007

TERJESZTI: HÍRKER ZRT. LAPKER ZRT. A SZERKESZTŐSÉG A KÉZIRATOKAT ÉS FOTÓKAT NEM ŐRZI MEG.
TERJESZTÉS ELLENŐRZÉS: EUOKRIS BT. TEL.: 1/367-1809



IMEDIA



A MAGYAR
REKLÁMSZÖVETSÉG TAGJA



Mikor megálmodtam jakuzzimat, érzéseim vezettek és akkor még nem is tudtam, hogy ezzel felétek szeretnék közvetíteni egy olyan érzést és víziót, ami meghatározza az életemet.

Úgy éreztem, hogy megalkotásával olyan hatással lehetek rád, amit én is éreztem, mikor elsőnek megpillantottam művemet. Sokunkban ott van az ellentét, ami a tűz és víz kombinációja csodálatos példa. Habár tökéletes ellentétek, mégis megférnek egy azon testben. Hogy miért különleges ez a jakuzzi? A tárgyakkal, amikkel körül vesszük magunkat azt a célt kell szolgálniuk, hogy boldogabbak legyünk tőlük.

A jakuzzi, mint relaxációs készülék csodálatos, és ezt fokoztuk az igazi illatosított tűz megjelenítésével.

Gondoljunk bele, hogy a jakuzziba sokkal kevesebb időt töltünk el, mint a jakuzzi körül. A jakuzzi általában olyan központi helyre kerül amely tele van élettel, minőségi időt töltünk családjunkkal, barátainkkal, főzünk, sütögetünk, relaxálunk a napsütésben mindeközben kedvenc zenénket élvezzük. Ilyenkor fontos igazán, hogy a jakuzzi körül is megteremtjük azt a meghitt meleg légkört, amit a jakuzziba ülvé is annyira szeretünk.

Ez a jakuzzi nem csak a víz gyógyító erejével bír.

Te is érezted már, hogy nem tudsz ellazulni, hogy nincs időd megállni akár csak egy percre, hogy hallhasd saját gondolataidat?

A mai rohanó, pénz központú, időtlen világban, lassan elfelejtjük megélni a pillanatok adta gyönyört, kellően elmélyülni érzelmeinkben, mintha nem lennénk már képesek kifejezni önmagunkat. Alapvető szükséglet énként megismerése, ezt legkönnyebben önkifejezéssel tudjuk elérni. Nekem is hamar rá kellett jönnöm, hogy az érzelmeim által vezérelt cselekedeteim, pozitívabb hatással vannak mind az üzleti életben, mind a személyes világomban. Szeretném átadni mindazt a pozitív energiát ami belőlem árad az általam neked tervezett jakuzzival, önmegvalósításom szemet gyönyörködtető kivetülését.

Az én nevem Lada Zsolt a Gino Spa Kft tulajdonosa és a Gino „SmelloFire” jakuzzi megálmodója.



Hat az érzékszerveidre:

- Szemet gyönyörködtető megjelenítés, a tűz fényjátéka és a víz harmóniája
- Saját zenei stílusodat hallgathatod telefonod segítségével
- A tűzben lévő aromaterápiás bioalcohol gondoskodik a kedvenc illatodról
- Bőrdön érezheted a levegővel dúsított forró víz jótékony hatását.

Jótékony hatásai:

- Stressz és feszültség oldás
- Izom és ízületi fájdalom enyhítés
- Segít a nyugodt alvásban
- Immunrendszer erősítése stimulálása
- Vérnyomás csökkentő hatás
- Cukorbetegség megelőzésében, kezelésében segít
- Enyhíti a depresszió és szorongás tüneteit
- Növeli az endorfin szintet

Szlogenem a „Beauty Life Enjoy” számomra az életben „rejlő” szép dolgoknak a megélését jelenti. Élvezni kell az életet és a benne lévő érzelmeket addig, amíg lehet. Ezeknek az érzések kimutatásával és befogadásával leszel egyre több és több, és egy olyan személyiségfejlődésen mész keresztül, aminek a végén egy teljesen más emberré válsz.

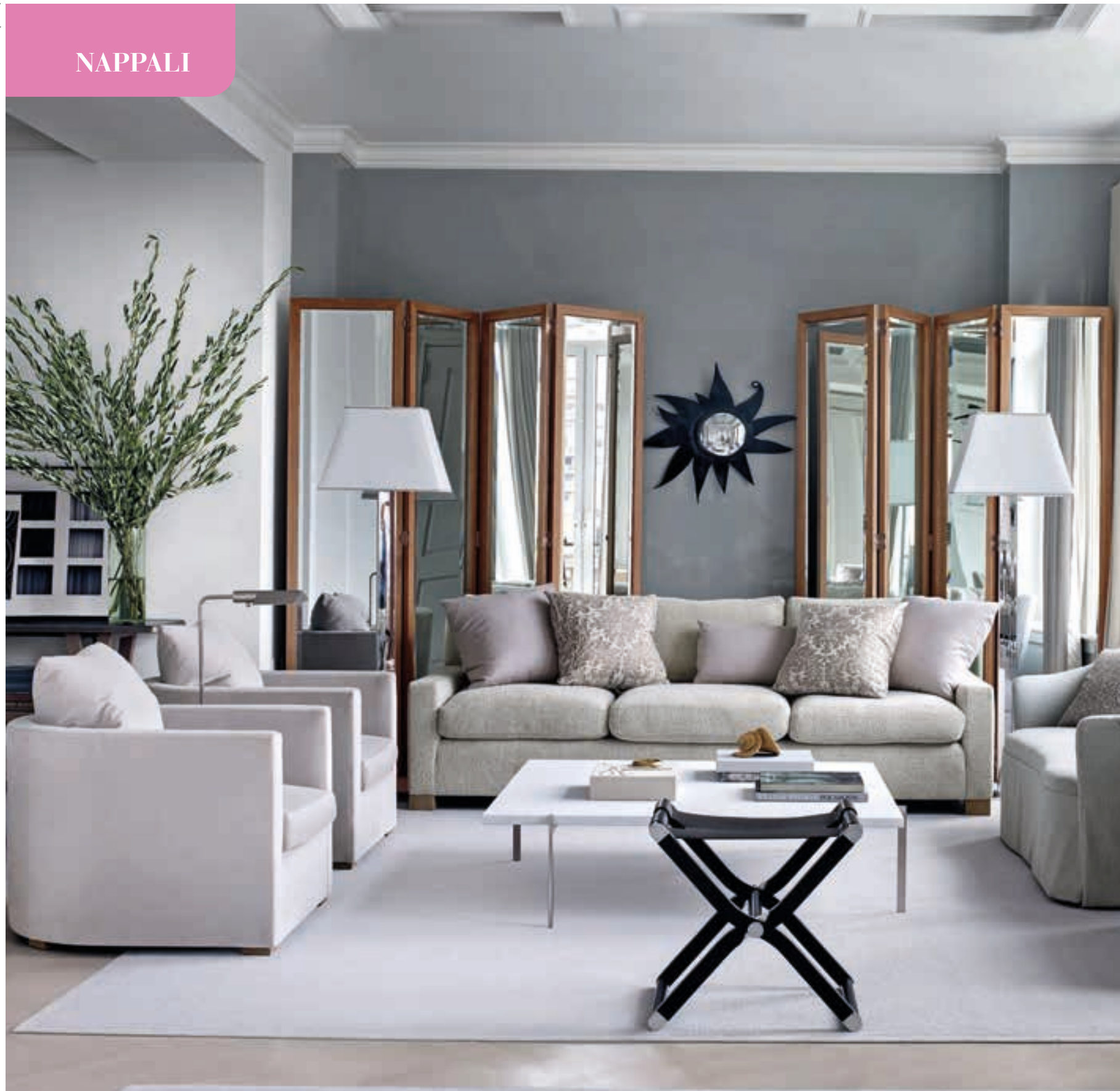


GINO SPA®
BEAUTY LIFE ENJOY
www.ginospa.hu



A NAPPALI TRENDI SZÍNEI

Megérkezett a tavasz. Ilyenkor mindenki a tavaszi nagytakarításra és a festésre gondol. Sokan vágnak bele egy felújításba a jó idő közeledtével, de egy alapos tervezést érdemes beiktatni a konkrét munka megkezdése előtt, hogy a festés után azt érezhessük, hogy a nappalink pont olyan lett, amit mindig is szerettünk volna.



A nappalinak kellemes és kényelmes helynek kell lennie, amely tükrözi a személyes stílusunkat.

Mint minden év, 2023 is új trendeket és színkombinációkat hoz magával, amelyek a legjobbak egy modern nappaliba.

Mivel a színspektrum végtelen lehetőségeket és színárnyalat-kombinációkat kínál, a jó választás nagyon nehéz döntés lehet.

Függetlenül attól, hogy saját magunk

választjuk ki a színeket, vagy a belső terek tervezésének és kialakításának teljes folyamatát a szakemberekre bizzuk, ezeket a színeket érdemes szem előtt tartanunk.

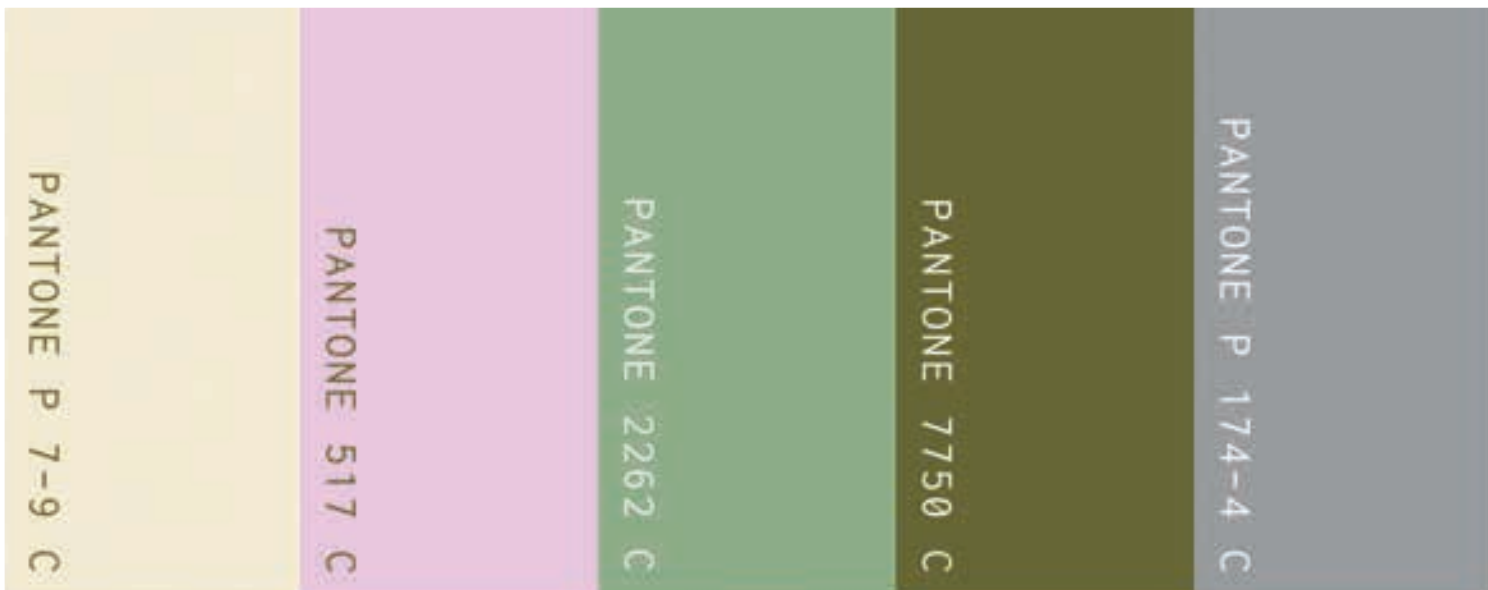
Mindenki szeretné megtalálni a legjobb színt a nappalihoz, és tökéletes helyé varázsolni azt a pihenésre, a barátokkal való szórakozásra és a kikapcsolódásra alkalmassá téve.

Az első háromlegnépszerűbb nappali szín 2023-ban, a zöld, a szürke és a kék. További

színek még: zöldeskék, fekete, rózsaszín, fehér, sárga.

ZÖLD

A természet által ihletett szín a zöld a legnépszerűbb nappali szín 2023-ban. A zöld szín megjelenhet falakon, bársony foteleken, kanapéken, és más kiegészítőkön.





NAPPALI



10 HÁZAK • 2023 április





SZÜRKE

A szürke sokoldalú szín, amely ideális alapot teremt. A hideg színek (kék és egyéb szürkék) jól kiegészítik a szürkét, míg a meleg árnyaltú színek (terrakotta vagy bordó) kontrasztot adnak az árnyalattal, és egy kis melegséget visznek a térbe.

KÉK

A kék egy megnyugtató és nyugodt szín, tökéletes az elmélyült gondolkodáshoz és az önvizsgálathoz. Mivel mostanában sokan dolgozunk otthonról, ez kiváló színséma a koncentrációhoz.

Tudnunk kell, hogy a lehetőségek száma szinte végtelen, hatalmas a kínálat, így tényleg ajánlott jó előre mindent eldönteni, hogy ne pillanatnyi szeszélyből kelljen évekig egy nem is annyira kedvelt színt nézni a falon.

NE FELEDKEZZÜNK MEG A SEMLEGES SZÍNRŐL!

A nappaliban a semleges árnyalatok kombinálásának kulcsa a különböző textúrák és tónusok keverése.

Végül is a semleges színek árnyalatai éles fehérrel és egy kis feketével párosítva soha nem mennek ki a divatból.

A legújabb kutatások szerint a legtöbb professzionális tervező a semleges színeket választja a leggyakrabban. Ennek oka az esztétikumon kívül a praktikum.

A semleges színek által dominált enteriőrben elegendő időnként cserélni a párnákat a garitúrán, dohányzóasztalon vagy fotelen, és az egész tér úgy néz ki, mintha teljesen megváltozott volna.

EZEKET VEGYÜK FIGYELEMBE FESTÉS ELŐTT!

- A festéket nemcsak a falon, hanem a padlón és a mennyezeten is alkalmazhatjuk, ettől válik



valóban különlegessé, egyedivé a helyiség. Manapság már minden festékboltban lehet kérni színmintát és ki is lehet helyben próbálni a színeket.

- A világos színek tágítják a térérzetet, ha a padló és a mennyezet színes, alacsonynak hat a szoba.

- Maradt divatban, hogy a falak egyike feltűnő

színt kap, míg a többi fal natúr, visszafogott színt kap, így teremthetjük meg a harmóniát, az egyensúlyt, míg a feltűnő színű fal izgalmassá teszi a megjelenést.

- Minták használatával tovább formázhatjuk a teret, illetve izgalmasabbá tehetjük a falakat. Keresztcsíkozással rövidíthetjük a térérzetet, és egyben különlegessé tehetjük a helyiséget.

- Tartózkodjunk attól, hogy a szoba minden fala más színű legyen, ez zavaró, fojtogató légkört áraszt, és egy idő után kellemetlen lesz benne tartózkodni.

Éljünk kellemes színek között!

- Szerk.-



AL-KO
QUALITY FOR LIFE

Megérkeztek az új Robolinho robotfűnyírók



NÉMET
tervezés



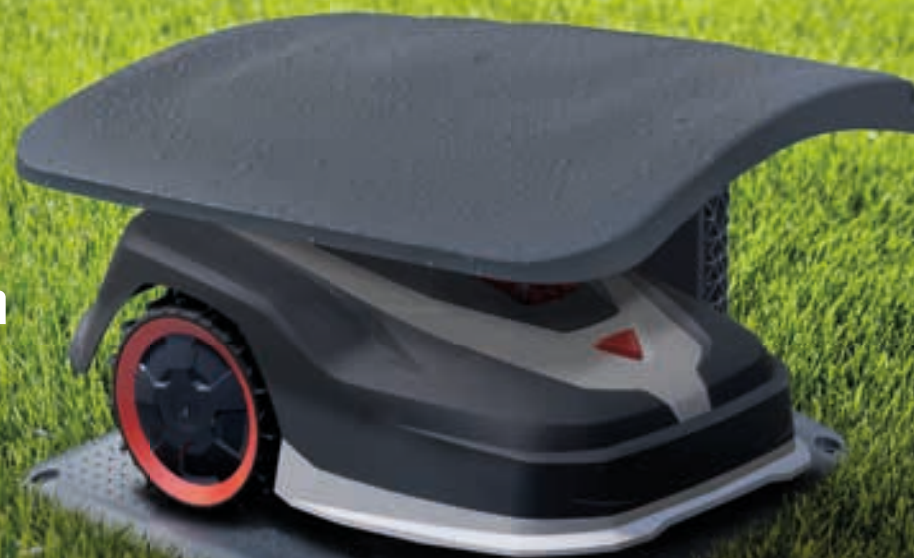
OSZTRÁK
gyártás



Bármilyen
ROBOLINHO®
robotfűnyíró vásárlása esetén

30% KEDVEZMÉNYT*
adunk robot garázsra!

*A kedvezmény alapját a gyártó által javasolt fogyasztói ár képzí.
Az ajánlat a hivatalos AL-KO szakkereskedésekben, azok online felületein,
valamint az AL-KO hivatalos magyarországi weboldalán érhető el.
Érvényes: 2023. március 1. és május 31. között, vagy a készlet erejéig.



www.alko-garden.hu



FÜRDŐSZOBA

IPARI STÍLUS A FÜRDŐSZOBÁBAN



A fürdőszobák sokféle stílusúak lehetnek, és kétségtelenül sok olyan dolog van, amit hozzáadhatunk, hogy engedjünk az ipari trendnek, mely minden típusú otthonhoz megfelelő.



HONNAN ERED AZ IPARI STÍLUS?

Az ipari stílus már az 1930-as években a nagyvárosokban gyökerezett. Lakóterhiány miatt sokan üresen álló raktárakat, gyárakat tetőtéri lakásokká alakítottak át. Ennek során az eredeti tulajdonosok egy része megmaradt. Például a falakat nem, vagy csak részben vakolták vagy festették át. A szabaddá tett csöveket nem rejtették el, még néhány bútort, például polcokat is megtartottak.

Az ipari stílus modern és nagyon eredeti megjelenést kölcsönöz fürdőszobájának, amely egyszerű és funkcionális kialakításával tűnik ki. Hangsúlyozza a nemes anyagok, például a fa, más durva anyagok, például a cement használatát, valamint a sötét színpaletták túlsúlyát, amelyek elégséges megjelenést kölcsönöznek a vasnak és a fának.

Az ipari stílusnak nincsenek pontos specifikációi, nem szab határt az egyéniségnek. Egyszerűen kombinálhatja más elemekkel.

Az ipari stílusú fürdőszoba az egyszerűség jele, lehetővé teszi a régi anyagok, tárgyak visszanyerését. Üveg, fém, téglák, csövek és fa a páratlan stílusért.

A fém a legolcsóbb felhasználású anyag.



PADLÓ- ÉS FALBURKOLATOK

Az ipari stílus alapja a téglából, nyersbetonból, kőből és geometrikus csempéből készült fal- és padlóburkolatok. Az uralkodó színek a fehér, fekete és szürke különböző árnyalatai. Az anyagok sokfélesége kontrasztokat teremt.

A kád, - amely inkább a 19. század végén a farmokon használt kádhoz hasonlít-, kényelmes

elhelyezést tesz lehetővé, így klasszikus zuhanyzóvá válik, megfelelő magasságban elhelyezett zuhannyal ellátva.

A nagy mosdókagyló a régi időket idézi.

SZERELVÉNYEK? TERMÉ- SZETESEN FEKETÉBEN IS

Normális esetben eltüntetnénk minden régi falazatot, csövet és vezetéket, de az ipari

stílusban pont az a jó, hogy ezeket a látványos elemeket beleépíthetjük, mint dekorációt. Ekkor a fémcsőveket, a téglafalakat, valamint a beton- vagy fafelületeket meghagyjuk eredeti formájukban.

Egy ipari stílusú fürdőszoba másik kötelező darabja a modern dizájnú fekete vasalatok. A csaptelepek minden modern fürdőszoba kulcsfontosságú elemei, és éppen a megfelelő kontrasztot biztosítják.



TÜKRÖK: AZ IGAZI SZEMET GYÖNYÖRKÖDTETŐK

Az ipari stílus eléréséhez érdemes nagyméretű és szemet gyönyörködtető tükröket választani. Legyen kerek vagy téglalap alakú, a kerek a fontosak.

Az ipari stílusú fürdőszoba színválasztása rendkívül fontos.

Célszerű semleges színt választani, például szürkét, klasszikust, további lehetőségek még a fehér, barna és krémszín.

Nagyon hatásos a réz, az arany vagy ezüst, téglavörös. A vidám és barátságos hangulat érdekében merész színekkel is feldobhatjuk fürdőszobánkat ízléstől függően: világoskék, réztöld, vörösrös vagy narancsszínnel.

Ha fekete-fehér kontrasztot használunk, ügyeljünk a mérsékeltségre. Fekete padló esetében választunk fehér téglát falnak, amely kiemeli a stílust, de megnyugtatja az összképet. Zárjuk le fekete részletekkel, például csapokkal, polcokkal, dohányzóasztallal!

Köztudott, hogy a téglá, beton és fekete részletek kombinációja nyerő kombináció, ha ipari



megjelenést szeretnénk elérni. Minden kerámiát betonnal kell díszíteni. Meleg hatást érhetünk el egy fa szekrény segítségével.

Az ipari stílus a high-tech előfutára.

- Szerk.-

GYEREKSZOA

TIPPEK A GYEREKSZOA BERENDEZÉSÉHEZ



A gyerekszoba a tanulás, a játék, alvás, pihenés helye. Mivel sok tevékenységet végez itt a gyerek, fontos, hogy a lehető legkellemesebb és funkcionálisabb legyen a gyerekszoba. A rendelkezésünkre álló alapterületet kell átalakítanunk, ami nem egyszerű feladata. Vegyük figyelembe a gyermek kívánságait is!



ÁGY ÉS MATRAC

A gyerekszobákat a gyerekek életkorához igazítjuk! Éppen ezért a gyerekszoba díszítése nagy választási szabadságot ad számunkra; a falak tónusaitól, a bútortálasztáson át a teljessé váló részletekig.

Kezdjük először az ágy helyével, utána jöhet a többi bútor. A gyermek érdeklődési körét/hobbijait, is vegyük figyelembe!

Az ágy a legfontosabb pihenőhely a gyermek számára. A gyerekszobába választhatunk egy semleges színű klasszikus ágyat, amelyet a gyermek sokáig használhat. Ha kisebb alapterületű szobája van, választhatunk fiókos ágyat, és így további tárhelyhez juthatunk. Ha pedig több gyermekünk van, akkor az emeletes ágy az ideális megoldás.

Mindannyian tudjuk, hogy a minőségi alvás fontos a gyermek egészsége és fejlődése szempontjából.

Ha gyermekmatracról van szó, annak fontosságát gyakran elfelejtik. A gyermekek a fejlődés időszakában vannak, és egészséges alvást kell biztosítanunk számukra a gerinc megfelelő fejlődéséhez, így minden kornak megfelelő matracot és ágyat válasszunk.



BÚTOR

A bútorok fő elemeinek kiválasztásakor szabad-
jára engedhetjük fantáziánkat a részletekben.
Még mindig nagy sláger a kombinált gyerek-
bútor. A gyermek életkorától függően döntsük
el, milyen bútorok szükségesek a gyerekszobá-
ba! Ha kisebb gyerekről van szó, biztosítsunk a
gardrób mellett nagyobb teret a játékhoz, itt
elég egy kisebb asztal és szék. Nagyobb gyer-
meknél is fontos még a játék, itt akár sátrat is



elhelyezhetünk. Iskolás korban már íróasztal és
megfelelő széket kell elhelyeznünk. Emellett
minden gyerekszobában fontos, hogy legyen
könyvespolc, illetve a játékoknak megfelelő
tárolóhely

A FALAK SZÍNE

A szoba megjelenése mellett a szoba színé-
nek megválasztása jelentősen befolyásolhatja
a hangulatot. Ügyeljünk arra, hogy ne vigyük
túlzásba, és a színek ne legyenek túl agresszív-
ek, ragaszkodjunk a pasztellszínekhez, a világ-
gosabb árnyalatokhoz, amelyek nyugalmat
árasztanak és segítenek ellazítani gyermekün-
ket! A színválasztásnál fontos figyelembe venni
a kívánságokat, de a gyermek jellemét is.

A gyerekszobába leginkább megfelelő fal-
színek: sárga, narancs, kék, zöld és lila. A sár-
ga, narancs és lila színek kreativitásra és játékra

ösztönöznek, a kék erősíti a koncentrációt, míg
a zöld ellazít és megnyugtat.

VILÁGÍTÁS ÉS KIEGÉSZÍTŐK

Az asztaloknál - legyen az kisebb vagy már
nagyobb gyermek – fontos az íróasztal jó meg-
világítása. Az asztali lámpának a funkcionalitá-
sa mellett esztétikai szerepe is van gyönyörű
dekorációs részlet lehet.

A gyerekszobának dekorálása korlátlan ötle-
tet ad különféle apróságok elhelyezéséhez,
mint például gyerekpárnák, órák és lámpák és
egyéb dolgok, amelyek szépen beilleszthetők a
gyerekszobába.

Az esztétikum továbbra is a legfőbb záloga
annak, hogy gyermeke boldog és elégedett
legyen!

Szerk.-

HÁLÓSZOBA

A HÁLÓSZOBAI ÉJJELISZEKRÉNY



Nem is gondoljuk, hogy mennyire fontos a hálószobai éjjeliszekrény. Bár az ágy mindig a legfontosabb darab minden szobában, egy hálószoba nem teljes, ha nincs legalább egy éjjeliszekrény. Az éjjeliszekrények egyszerre funkcionálisak és esztétikusak.



HÁLÓSZOBA



A jó éjjeliszekrény ugyanolyan fontos, mint egy kényelmes ágy.

Természetesen hozzájárul a hálószoba megjelenéséhez, de funkcionálisnak is kell lennie abban az értelemben, hogy elegendő tárolóhelyet biztosítson.

Különböző méretben és formában találhatók. A legelterjedtebb szempont, hogy egy nagy ágy két oldalán legyen két egymáshoz illő éjjeliszekrény.

MEGFONTOLÁSOK VÁSÁRLÁS ELŐTT

Az éjjeliszekrényeknek két funkciója van. Felületet biztosítanak a szükséges tárgyak,

például lámpa, könyv, egy pohár víz, vagy bármi más elhelyezéséhez, amelyet az ágy közelében szeretnénk tartani.

Az éjjeliszekrényekből több fajta létezik. A lehetőségek közül a választás, a pénzügyi lehetőségektől, a hálószoba méretétől és az igényeinktől függ.

Vásárlás előtt mindenképp győződjünk meg arról, hogy az éjjeliszekrényünk a lehető legpraktikusabb!

MEGFELELŐ MAGASSÁG

Függetlenül attól, hogy fiókos szekrényről, vagy polcokról van szó, megfelelő magasságúnak kell lennie, hogy minden erőfeszítés





nélkül elérjük. A szekrény felső felületének ideális magassága akkor jó ha megegyezik az ágy magasságával. Ami a mélységet illeti, nem kell túl mélynek lennie.

A LÁMPA

Amennyiben az éjjeliszekrényen van a lámpa, akkor ügyeljünk arra, hogy a villanykapcsoló könnyen elérhető legyen.

Könnyebb a kábelt bekapcsolni, mint a lámpán lévő, mert kicsit közelebb vihetjük az ágyhoz.

FIÓKOK, POLCOK

Az ideális éjjeliszekrény nyitott tárolóhelyet kínál, például egy-két polcot a könyvek tárolására, valamint egy fiókot az apró tárgyak, például fejhallgató, szemüveg, gyógyszer, lámpa, jegyzetömb, toll és hasonlóak tárolására.

DEKORÁCIÓ

A hálószobánk díszé is lehet az éjjeliszekrényünk, de ne zsúfoljuk teli! Elég egy lámpa, ébresztőóra és esetleg egy kisebb váza virágokkal vagy egy fénykép keretben.

Ne feledjük, hogy az éjjeliszekrényeknek praktikusnak kell lenniük!

- Szerk.-

KONYHAI MOSGATÓK

Dizájnos konyhabútorhoz válasszunk mutatós, formatervezett mosogatót, már a mérettel sem kell megalkudnunk - főleg, ha nagycsaládos konyha felszerelése a cél. A minimál stílus kedvelői is bőven találnak szép, letisztult, trendi darabokat...





A mosogatógép mellett idén nagy teret hódít az egymedencés, és a másfél medencés mosogató, mely elég mély ahhoz, hogy a nagyobb edényeket is könnyűszerrel el lehessen mosogatni benne. Egy jó mosogatógép mellett a mosogatás is pihentető, kellemes élménnyé válhat, miközben a szép, mutatós darab akár még dekorációként is funkcionálhat a konyhában.

Anyagában talán a legnépszerűbb a gránit, mivel ez az alapanyag a gyémánt után az egyik legkeményebb anyag a világon. Ma már elengedhetetlen, hogy a felülete antibakteriális legyen, a napfény se okozzon benne semmilyen elváltozást. Emellett fontos, hogy a





konyhai eszközök által okozott károkkal szemben – gondolván itt a karcolásokra, ütésekre – ellenálló legyen. Tisztítása egyszerű. A színezet gránitmosogató hosszabb idő alatt sem fakul ki.

Amikor méretet keresünk és választunk, ügyelni kell majd arra is, hogy a pultot a csepegtetőtálca alatt is vágassuk ki!

A mosogató kiválasztásánál arra kell figyelni, hogy rendelkezzen a számunkra fontos funkciókkal, és megfelelően ízlésünknek. Ha már régóta nem vettünk mosogatót, garantáltan meglepődünk a széles kínálaton. Újdonság lehet az is, hogy ma már sok konyhában (gyakran

a szerényebbekben is) két vagy akár három mosogatót működtetnek.

A főmosogató a munkaterület közepén a mosogatógép mellett kap helyet. Ha nagy a családnk, gyakran fogadunk vendégeket, hasznunkra válhat az öblítő mosogató, amelynek segítségével önállóan is kiszolgálhatják magunkat a vendégek tiszta pohárral, itallal anélkül, hogy a szakács lába alatt lennének.

A mosogatót vidáman tudjuk elvégezni egy mozaikos, festett mosogatóban, mely strapabíró, nem porózus samottból készült.

Az integrált mosogatót és munkalapot betonból is önthetik.

A mosogatókat érdemes feldobni egy dekoratív csapteleppel, vagy választhatunk igényesebb, rézveretes modellt.

Ha a munkalapunk gránitból készült, akkor rozsdamentes mosogatót helyezhetünk el benne.

A MOSOGATÓ TÍPUSAI:

Az elsődleges mosogató a legfőbb rend- és tisztaságfelelős, egyre gyakrabban egészül ki egy kiegészítő mosogatóval.

Előkészítő mosogató a nagyobb konyhákban fontos, ahol egyszerre két ember ügyködik,



vagy ahol sűrűn fogadnak vendégeket. Amikor együtt főzünk, vagy egy vacsoravendéget állítunk be zöldséget hámozni vagy salátát készíteni, különösen praktikus, ha az előkészítő mosogató nem a fő munkaterületen van.

Ezek többnyire pultban vagy pult alá építhető kisebb darabok, a 22,5 cm-es kerek tálcától a

45 cm széles négyzet alakú modellig, bár léteznek még ennél kisebbek is.

Mivel egy ilyen parányi mosogató nem jelent nagyobb befektetést, és nem is viszi a hátán a legnehezebb konyhai teendőket, bátran feldobhatjuk valamilyen különleges anyagválassal, például csillogó sárga- vagy vörösrézrel, esetleg kézzel festett kerámiával, üvegtállal.

A kisebb öblítő mosogató népszerűsége egyenes következménye annak, hogy a konyha napjainkban is központi térré alakult át. A fő mosogatót használjuk leginkább, a segítő családtagok, vendégek az előkészítő mosogatót vehetik igénybe.

- Szerk.-

*A bútor
mesterei*



Asztaloskonyha Kft.
A bútor mesterei

Asztaloskonyha Kft.
1143. Bp Szobránc utca 15/a.
Telefon: 0670-325-1825,
E-mail: asztaloskonyhahu@gmail.com

A K C I Ó



Éves előfizetési akció (11 db)
40%-os kedvezménnyel 6 480 Ft

Lapunk ára újságárusnál **980 Ft**

előfizetve 6 480 Ft/év

TÁRSASHÁZAK GAZDÁLKODÁSA SZÁMVITELI MEGKÖZELÍTÉSBN

Annak ellenére, hogy a társasházak működtetésére számtalan jogszabály vonatkozik, tisztelet a kivételnek, de napjainkban főképp a soklakásos társasházak kezelésére leginkább a nagyvállalati formában történő üzemeltetés, s olykor a lakók számára az arcnélküli közös képviselő a jellemző. Mindezekre rájátszik a lakók nagy részének a közömbössége is. Cikkünkben Krapecz Imre okleveles közgazdással a Budapesti Metropolitan Egyetem oktatójával a fenti gondolatokban említett működtetést nehezítő tényezőkre keressük a választ és a megoldás lehetőségét erőteljes számviteli megközelítésben.

A szakképzettségéből, az oktatói munkájából, a sok éves ez irányú kutatási tapasztalataiból adódóan gyakran kéri fel előadónak konferenciákra, továbbképzésekre és szakértőként nemegyszer volt a rádió és a televízió vendége is. A társasházak üzemeltetési gondjait mintegy 12 éve kutatja és az észrevételeit nem rejt véka alá. Szükség esetén ütközteti a társasházi illetékes személyekkel, s olykor-olykor sajátos érdekellentétekkel is találkozott. Beszélgetésünket az ide vonatkozó fontosabb jogszabályi háttérrel, azok főbb jellemzőivel kezdte:

„Kiindulópont a 2003. évi CXXXIII. törvény a társasházakról (a továbbiakban Tht.), továbbá a 2000. évi C. törvény a számvitelről (Sztv.), illetve a 479/2016. (XII. 28.) Korm. rendelet az egyéb szervezetek beszámoló készítési és könyvvezetési sajátosságairól.

Ennek megfelelően a társasháznak három kötelező dokumentumot kell elkészíteni a gazdálkodással kapcsolatban. Az egyik a Tht. 47. §-a szerint elkészítendő költségvetés a számviteli szabályok szerint. A másik pedig a könyvvezetés (az éves gazdálkodáshoz kapcsolódó

un. kiadások és bevételek) adataiból elkészített számviteli beszámoló a számviteli előírások alapján. A harmadik pedig a Tht. 48. §-ban foglaltak szerint elkészítendő éves elszámolás.”

A három dokumentum szakmai tartalma leegyszerűsítve:

1. Költségvetés: (illetve javaslat), amelyet konkrétan a társasház közös képviselőjének – vagy az intéző bizottságának - kell elkészítenie. Közös tulajdonnal kapcsolatos várható bevételeket és kiadásokat költségnemenként. Ezek közül kiemelendő, hogy a közös tulajdon

Krapecz Imre okleveles
közgazdász



állagmegóvása és azok értékének a megőrzése, amely nagy mértékben kihat a magántulajdonban lévő lakások értékének alakulására is. Márpedig a kettő között eltérés van, amelynek az értelmezése számvitelszakmai hozzáértést igényel.

Tervezett üzemeltetési, karbantartási és felújítási munkáknál kiemelte, hogy a fogalmak értelmezése a Tht-ben szerepel, vagyis itt sem a hétköznapi szóhasználat és értelmezés a lényeges, és itt is lehetnek eltérések a kétféle megközelítésből adódóan.

A közös költség hozzájárulás nagyjából az első pontban szereplő állagmegóvás és értékmegőrzés tervezett „kiadásait” jelenti. Itt is érvényes a hétköznapi kiadás és számviteli költség közötti eltérő értelmezésből adódó félreértelmezések lehetősége, amelyek sok jogvitát eredményezhetnek, és eredményeznek is. Az, hogy a közös költség hozzájárulás a számviteli szabályok szerint egyfajta előlegnek minősül (hiszen csupán a költségvetési tervben szerepel), a tényleges és a tulajdonosokat véglegesen terhelő költség (Tht. 24. §.) ettől értelemszerűen eltér. Ez viszont azt jelenti, hogy a hozzájárulással és a tényleges közös költséggel el kell(ene) számolni.

2. Számviteli beszámoló: Ez szigorúan számvitelszakmai felkészültséget igénylő kérdés, amit nem is a közös képviselőnek (vagy az intéző bizottságnak) kell elkészítenie. Sajnos a kutatásai és tapasztalatai szerint gyakran előfordul, hogy ezt is a közös képviselő (vagy beosztottja)

Adatszerű szakmai névjegy a teljesség igénye nélkül:

- Zalka Máté Katonai Műszaki Főiskola: pénzügyi üzemgazdász
- Budapesti Közgazdaságtudomány Egyetem: Okleveles közgazdász
- Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem: hadtudományi doktori képzés (abszolutórium)
- Egyéb: mérlegképes könyvelői képesítés
- A Budapesti Metropolitan Egyetem oktatója
- A Magyar Könyvvizsgálói Kamara Oktatási Központjának (MKVKOK) társasházi ügyekben az illetékes oktatója
- Főbb oktatott tantárgyak: Számviteli ismeretek I.II.
- Tudományos publikációinak száma: 22
- Főbb kutatási területei: kis- és középvállalkozások adózási problémái, valamint a bürokrácia kapcsolata. A számvitel oktatásán belül a könyvelés oktatásának módszertani megújítása. A társasházak gazdálkodása számviteli szempontból.
- Szakmai érdeklődésének területe: elsősorban a társasházak könyvelése, gazdálkodása.



készíti el, mégpedig sokszor a tulajdonosok megkérdezése és beleegyezése nélkül, vagyis azok becsapásával. Véleménye szerint általánosan elterjedt, hogy a közös képviselő (vagy a megbízottja) által elkészítésre kerülő beszámoló nem is számviteli beszámoló, hiszen a benne szereplő adatoknak sokszor semmi közük az Számviteli törvényben és a kapcsolódó

rendeletben kötelezően előírt információkhoz, amely így a tulajdonosokkal szemben az anyagi visszaélések alapja is lehet.

3. Éves elszámolás, amit szintén kötelező jelleggel a közös képviselőnek (intéző bizottságnak) kell elkészítenie. A tervezett és tényleges bevételek, ideértve a (mely sok esetben csupán állítólagos) hiányzó bevételeket is,

vagyis a társasház részéről megjelenő állítólagos követeléseket, és a behajtás érdekében megtett intézkedéseket. Álláspontja szerint a társasházak gazdálkodásának egyik leg súlyosabb témaköre, amely országosan és tömegesen előforduló jogvitákat, hivatalos eljárásokat eredményez(het), amelyeknek súlyos, sokszor emberi, családi tragédiákat okozó következményei lehetnek. Mindennek az alapja egyrészt jogalkotási probléma, például pontatlan és szakszerűtlen jogszabályi megfogalmazás. Másrészt a szakmai hozzáértés hiánya mind a tulajdonosok, és sajnos mind a hivatalos szervek-hatóságok „ügyintézői” oldaláról. Krapecz Imre úr szavai szerint: „Mindezt egy végtelenül egyszerű, de közérthető példával szeretném érzékeltetni: Vajon a tulajdonosokkal szembeni hiányzó bevételeket és az állítólagos követeléseket mire alapozzák? A tényleges közös költség fogalmára, vagy a tervezett közös költség hozzájárulás fogalmára? Tapasztalataim szerint mindezek értelmezése és megítélése kellő szakmai és jogi ismereteket igényelnek, mellyel a közös képviselők nem minden esetben rendelkeznek, melynek egyenes következménye a tulajdonosok megtévesztése. Esetenként ennél súlyosabb a hatóságok ez irányú tevékenysége, hiszen előfordulhat, hogy úgy követelnek tulajdonostól hátralékot, hogy az jogszerűen és szakszerűen nem is létezik, de a bíróság mégis megítéli. Arra is van példa, hogy egy ilyen vagy hasonló jellegű perben négy különböző bíróság négyféle jogi álláspontot képvisel. Nem is beszélve az egyéb hivatalos szervek (pl. rendőrség, ügyészség, NAV Bűnügyi Igazgatóság) ehhez kapcsolódó hivatalos eljárásairól. Sajnos ezek a jogalkotási és jogalkalmazási hibák és hiányosságok végett jöhetnek létre, melynek következményeit a társasházi tulajdonos kell, hogy elszenvedjék. Igazodva az előző két mondat tartalmához a rendelkezésre álló pénzkészlet vonatkozásában csupán annyi megjegyzésem van, hogy a pénz valós meglétének a bizonyosságát célszerű lenne bankszámlakivonattal, illetve a készpénzt hivatalos leltárral bizonyítani, de erről sajnos a jogszabályhely nem rendelkezik.”

A tárgyi eszköz egy újabb számviteli fogalom, amellyel kapcsolatban minden tulajdonos érdeke, hogy tisztában legyen. A közös tulajdonban lévő és tárgyi eszköznek minősülő vagyontárgyak megléte, azok értéke szintén komoly számviteli szakmai ismereteket igényelnek, másrészt indokolatlan a leltár lekorlátozása



csak tárgyi eszközökre, hiszen lehetnek olyan közös tulajdonban lévő vagyontárgyak is, melyek nem tartoznak a tárgyi eszközök hivatalos fogalmába, mint például a karbantartásra megvásárolt festék, az ecset, a hígító, a javításra beszerzett anyagok (pl. záruk, kilincsek), a téli síkosságmentesítésre használandó só, stb.

Néhány gondolat a tárgyévet érintő (vagyis január 1-től december 31-ig), a társasházat érintő kötelezettségekről. Jelentősége elsősorban abban van, hogy a Tht. 28. §. értelmében a kötelezettségvállalás a tulajdonosi közgyűlés kizárólagos joga, de a gyakorlatban ez nem mindig jogszerűen valósul meg. Sok olyan esettel lehet találkozni, amikor a tulajdonosok befolyásolása (manipulálása) következtében jön létre egy ilyen közgyűlési határozat. Más esetben a határozat nem kötelezettségvállalásról szól, hanem csupán felhatalmaz erre valakit - többségében a közös képviselőt - ami jogszerűtlen, mert hatalmas károkat okozhat a tulajdonosi közösségnek, arról nem is beszélve, ha a tulajdonosok tudta és beleegyezése nélkül történik kötelezettségvállalás.

A közös költséghez való hozzájárulás előírása, illetve teljesítése szoros kapcsolatban a már korábban említett bevételek, illetve követelések tartalmi elemeivel. Sajnos ebben az esetben ismét egy jogalkotói hiányosság érzékelhető, hiszen semmilyen jogi, illetve szakmai kapcsolat nem értelmezhető a korábban szereplő adatokkal. Pontosabban mindenki úgy értelmezi (illetve magyarázza) ahogy akarja, melynek következtében visszaélések és tulajdonosi érdeksérelmek jöhetnek létre.

Krapecz Imre úr az elmúlt 12 év kutatási tapasztalatait ekképp összegezte: „Az elmúlt időszak kutatásai és tapasztalatai alapján elmondhatom, hogy még soha nem találkoztam olyan társasházzal, ahol az illetékes mindhárom hivatalos dokumentumot elkészítette volna a jogszabály által előírt tartalommal. Készítenek bizonyos táblázatokat, bizonyos szöveges „mellékleteket”, de ezek jellemzően mind formai, mind tartalmi szempontból eltérnek a kógens (eltérést nem engedélyező) előírásoktól.

Tapasztalataim szerint általánosan elterjedt módszer, hogy mindent másként neveznek, mint a jogszabályban szereplő név, más fogalmakat használnak, mint a jogszabályi előírásokban szereplők. Ezekért sokan megsértődnek rám, illetve támadnak miattam, de a szakmai véleményem most is ugyanaz.



Miért? Azért mert mindez megnehezíti az ellenőrizhetőséget, sok esetben lehetetlené teszi és mindez a visszaélések forrása, főleg az elszámolás, és elsősorban annak pénzügyi vonatkozásaiban.”

A jogszabályi háttér optimalizálásával kapcsolatban sürgős és alapvető jogszabályi módosításokra lenne szükség, melyeket jogi és számviteli szakemberek bevonásával és együttműködésével kellene megvalósítani, mert véleménye szerint a jelenlegi jogszabályi háttérben meglévő súlyos ellentmondások és hibák vélhetően abból adódnak, hogy azokat megfelelő számviteli szaktudás nélküli jogászok dolgozták

ki. „Jómagam is kidolgoztam egy szakmai anyagot, amelyben tételesen kielemeztem a beszámoló sajátosságairól szóló kormányrendelet a rendelet jogi és szakmai hibáit és ellentmondásait.

Szakmailag felkészültem és készen állok a módosítási javaslat elkészítésére, ha felkérést kapok rá, természetesen megfelelő jogi segítséggel, hiszen többmillió embert érint, és a legalább erkölcsi értelemben károsultak száma véleményem szerint minimum százezres nagyságrendű.”

Oláh Antal

BOLHÁBÓL NEM LESZ ELEFÁNT! DE KULLANCSBÓL SEM!



PIRETMIX.HU





Innovatív Napelem

innovativnapelem.hu

Az Innovatív Napelem Kft. új szintre emeli a napelemes energia termelést, és olyan innovatív megoldásokat kínál, amelyek a legmagasabb hatékonyságot és megbízhatóságot biztosítják ügyfeleink számára.

Miért érdemes az Innovatív Napelem Kft.-t választani?

Szakértelem: Az Innovatív Napelem Kft. szakértői több éves tapasztalattal rendelkeznek a napelemes rendszerek tervezésében, telepítésében és karbantartásában. Ezzel biztosítjuk, hogy ügyfeleink a legmegbízhatóbb és legjobban optimalizált rendszereket kapják meg.

Innováció: Az Innovatív Napelem Kft. folyamatosan kutatja és alkalmazza az iparág legújabb technológiáit és megoldásait, hogy ügyfeleink a legmagasabb hatékonysággal és megbízhatósággal rendelkező napelemes rendszereket kapják meg.

Testreszabás: Az Innovatív Napelem Kft. minden ügyfelével együttműködik, hogy megtaláljuk a legjobb megoldást az egyedi igényeknek megfelelően. Állunk rendelkezésre, hogy segítsünk a tervezési és telepítési folyamat minden szakaszában.

Minőség: Az Innovatív Napelem Kft. csak a legjobb minőségű alkatrészeket használja napelemes rendszereiben. Ez biztosítja a hosszú élettartamot és a megbízható működést.

Ügyfélközpontúság: Az Innovatív Napelem Kft. folyamatosan dolgozik azon, hogy ügyfeleink elégedettek legyenek a szolgáltatásainkkal. Minden ügyfelünknek egyedi figyelmet szentelünk, hogy biztosítsuk, hogy a napelemes rendszerek a legjobb teljesítményt nyújtsák az ügyfelek számára.

Az Innovatív Napelem Kft. elkötelezett az innováció és a minőség iránt, és minden erőfeszítésünket az ügyfeleink elégedettségére összpontosítjuk. Ha napelemes rendszert keres, amely biztosítja a legjobb teljesítményt és megbízhatóságot, az Innovatív Napelem Kft. a legjobb választás az Ön számára. Vegye fel velünk a kapcsolatot még ma, hogy megismerje, hogyan tudjuk segíteni Önt az energiamegtakarításban!

Carport

Védje vállalata autóit az időjárás viszontagságaitól és közben termeljen áramot! Váltsa ki áramfogyasztását napelemmel fedett autóbeállóval!

Építse „zöld” imázsát napelemes autóparkolók telepítésével! Cégünk olyan autóbeálló megoldást kínál, amely könnyedén telepíthető, rugalmasan alakítható, valamint többféle szírt festéssel és 2 kW teljesítménytől igényelhető! Ügyfeleink részére minőségi kivitelezést, pályázati lehetőségeket és teljes körű szolgáltatást biztosítunk.

Miért érdemes Carportban gondolkodni

- Már 2 kw teljesítménytől 6 kw-ig (2 autó esetében)
- Többféle színben rendelhető
- Könnyedén dél felé tájolható
- Több jármű számára is kialakítható
- Akár áram tároló és autótöltő megoldással is elérhető
- Kérje napelemes autóparkolóját

Napelemes autóbeállóval kialakított rendszereinkkel egyszerűen és könnyen töltheti elektromos autóját. Mindezt a nap energiájának köszönhetően, 100 %-ig zöld, környezettudatos módon teheti meg. Carport megoldásaink számos elektromos autó töltésére alkalmasak:

A napelemes teljesítmény felszerelésén túl lehetőség van arra is, hogy carportot egy vagy akár több elektromos autó töltővel szereljék fel. Így cége autótöltési lehetőséget tud biztosítani dolgozói és vendégei számára.

RENDKÍVÜLI FONTOS DÖNTÉS!

Nálunk minden a napelemről és a megjelenő újdonságokról szól. Keressen és kollégáink segítik a legjobb megoldásban. AZ ÉLEN JÁRUNK.



INNOVATÍV NAPELEM Kft

2400 Dunaújváros, Magyar út 26. +36 (1) 699 99 88

DOKTOR VÁLYOG

Az emberiség legrégebbi építőanyaga a föld. Több ezer éve használják építőanyagként a különböző országokban. Lakóházak, paloták, közösségi épületek, sőt még hadászati célú épületeket is készítettek belőle. A kínai nagy falban, vagy az amerikai indiánok piramisaiban is fellelhető a vályog.

Magyarországi viszonylatban a 19. század második felétől kezdődően, egészen az 1970-es évek elejéig virágzott a vályogépítészeti. Azt követően az építőipari fejlődés néhány évtizedre a háttérbe szorította. Napjainkban viszont ismét a reneszánszát éli, különösen a vályogházak felújítása terén.

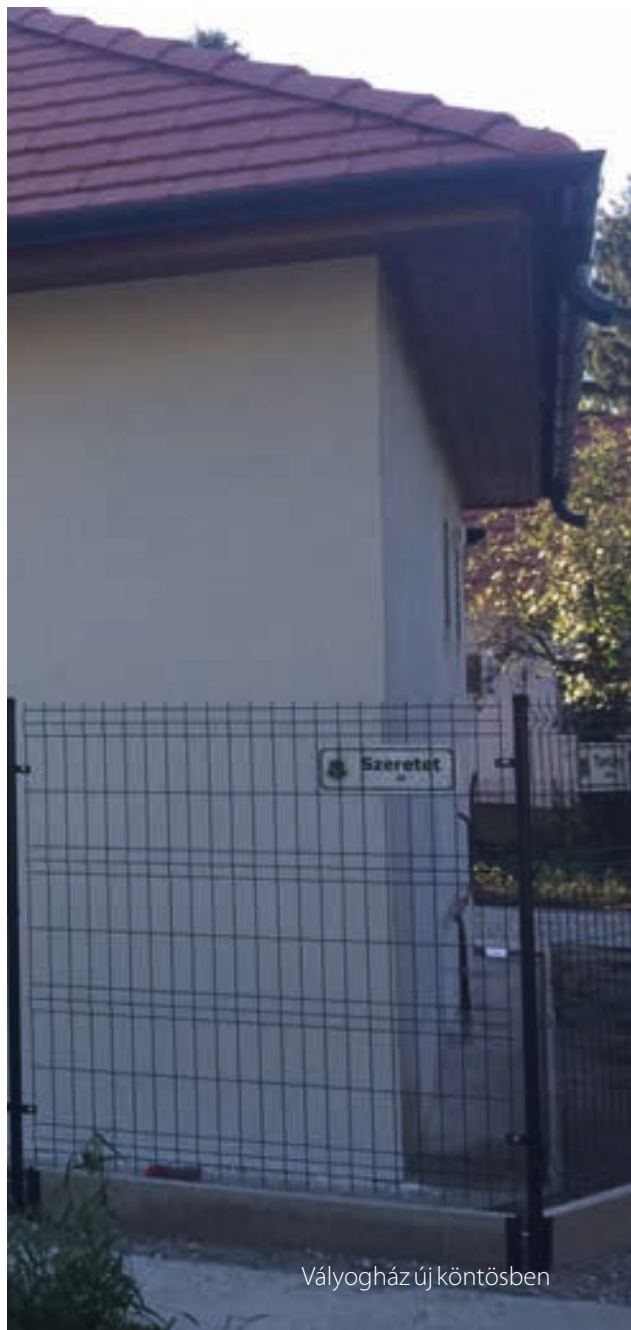
Az újraéledt vályogépítészeti egyik kiváló szakmai ismerője, tekintélye **Bajnóczy Gábor** úr a pályaválasztás időszakában reál beállított-sága révén nem építőipari szakmára készült arra alapozva, hogy abban az időszakban ez a szakterület gyengébb megítélésel rendelkezett.

38 HÁZAK • 2023 április

Ezért a Tokaji Ferenc gimnáziumban kezdte meg középiskolai tanulmányait. Az első tanév befejezését követően a nyári szünetben a barátjaival elszegődtek egy építőipari vállalkozóhoz, aki családi házak felújításával, hőszigetelésével foglalkozott. A „mester” először segédmunkási feladatokkal bízta meg őket, s miután kiérlelődött, hogy többre is képesek, ezáltal nagyon sok építőiparral kapcsolatos szakmai fogást is elsajátítottak.

A középiskola befejezése után külföldre ment dolgozni. Először Angliában telepedett le, de ott szakmai végzettség nélkül nagyon

nehéz volt bekerülni az építőipari közegbe, s ezért más pozíciókban volt kénytelen tevékenykedni. A későbbiekben Németországba költözött, ahol már kész célokkal indította el a saját vállalkozását. Kezdetben kertépítéssel foglalkozott Eisenach és környékén. Itt találkozott először olyan épületekkel, melyek fagerendaváz használatával épültek és a gerendák közötti részeket pedig vályogtéglával és vályogvakolattal töltötték ki. Itt kapott felkérést, megbízást egy Fachwerkhaus (gerendaváz) típusú ház felújítására. Ezek a házak több száz éves múlttal rendelkeznek, következésképp a felújításuk is



komoly szaktudást igényel. A legelején ez hatalmas kihívás volt számára, mert hasonló anyagokkal még nem dolgozott korábban.

Nagyon sokat tanulmányozta az erre vonatkozó szakirodalmat és segítség nélkül tanulta meg a szakszerű felújítás lépéseit és anyagismeretét. Ez munka egyben első szakmai névjegyét jelentette, s adta a motivációt, hogy ilyen típusú építéssel foglalkozzon a későbbiekben.

A németországi tevékenységének lezárása után visszaköltözött Magyarországra, ahol az első pár évet vályogházban töltötte, s felhasználva a külföldi tapasztalatait, ez irányban kezdte felépíteni a vállalkozását.

Vályogházak felújításával kezdett foglalkozni, azóta a vályogos berkekben egy szellemes kifejezéssel Doktor Vályog néven ismerik. Az ő nevéhez kötődik a Vályogházak Felújítása Fórum, s működteti azt a közösségi média-csoportot, ahol a sok ezer követő és érdeklődő kérdéseire válaszolva, segítsék egymást szakmai tapasztalataikkal.

HÁZAK • 2023 április 39





Nádszövetekkel megerősítve

A magyarországi vályogházakat kezdetben minimális alagra építették, s az akkori szakemberek nélkülözték téglá vagy kő alapozást. Ezen hiányosságok, sőt a vízszigetelés hiánya az idő múltával, sajnos süllyedéshez és a falakon megjelent repedésekre vezettek. Magyarországon jelenleg kb. 700 ezer vályogház van. A 19. század vége és a 20. század eleje időszakára jellemző, hogy a házak nagy része nádfedeles tetőszerkezetet kapott és az időtállósága ezeknek a házaknak azért volt jobb, mert a nádtetők sokkal hosszabban kinyúltak az épület falától mint a mai modern tetőcserepek és így módon sokkal kevesebb víz jutott el a fal és alap tövéhez. Ma már esőcsatornával védekeznek ezen időjárási viszontagságok ellen. Sokszor elhangzott, hogy csak a szegény ember épített vályogból, de azért ez ebben a formában nem teljes mértékben állja meg a helyét, hiszen a történelmi leírások és a szakirodalom utalnak arra, hogy vannak olyan országok, földrészek ahol



A nádszövetre kerül az alapvakolat



Szárad a vakolat

palotákat és közösségi épületeket is építettek vályogból. Ez Magyarországra is igaz, mert a földesurak is építettek vályogházakat. A vályogházak rendkívüli előnye, hogy nyáron belül hűvösek, tökéletes páratartalmat biztosítanak a bent lakók számára. A vályogtégla alapja víz, agyag és szalma, tehát valamennyi természetes és környezetbarát alapanyag. A régi vályogházaknál általános probléma volt a vizesedés és a penész, hiszen száz évvel ezelőtt nem léteztek még a ma ismert szigetelő anyagok. További hátrányuk, hogyha a környezetében nem megfelelően van elvezetve a víz, akkor az tetemes károkat képes okozni az épületben. Hátránya még, hogy ezekkel a házakkal gyakrabban kell foglalkozni, karbantartani. Viszont, ha természetes anyagokkal újíjuk fel az épületet, akkor mi is természetes környezetben élhetünk.

Napjainkban egyre többen térnek vissza vályogházak felújításához, vásárlásához. Miért? Azért mert az emberek ismét vissza akarnak térni a természetes közeghez, amiben jól érzik magukat. Az épületekhez való építőanyagot nagy általánosságban az emberek a saját udvarukon ástott gödörből termelték ki. Vályogtégla készítették belőle, amit kiszárítottak a napon. A téglák összeragasztását ugyanazon vályoggal készítették. A falakat tapasztással kezdték vakolni. A tapasztó anyagába szalmát,

tőreket kevertek, vagy más növényi szálat. A vakolat simító rétegéhez előszeretettel alkalmaztak szárított lócitromot és pelyvát, amit belekevertek a vakolatba, melynek eredményeként tartós egynemű felületet kaptak. Az így kialakított sima felületet később oltott mésszel fedték be, azaz ízlés szerint fehérre, sárgára stb. meszelték. A vakoláshoz használtak még nádszövetet, mely a vakolatok megerősítését és repedések megelőzését szolgálta. A nádszövetet az esetek többségében a mennyezetekre használták, mert ezáltal sokkal könnyebb volt feltapasztani rá a vályogvakolatot. A vályogházak fő falazatai mindig 50-60 cm széles falakkal készültek, így nagyon jó teherbíró képességgel rendelkeztek. Így módon a most használatos betonkoszorúra, amit az új tégláépületek építésére alkalmaznak, nem volt szükség, sőt a költségeket is csökkentette. A vályogházak felépítése időben tovább tartott, mint egy mai téglaház felépítése az anyagok hosszabb száradási ideje végett.

A mai vályogházak legfőbb problémáit a talajnedvesség okozza, mely felvizesedés a falon jelenik meg. Idézve Bajnóczy Gábor úr szavait: „Ezeknek a javítása és az én véleményem szerint megfelelő utóalapozással és vízszigeteléssel orvosolható. A 1970-es évek utáni helytelen lakásfelújítások okán rengeteg ilyen

vályogházra került nem megfelelő cementes vakolat, ami ezeknek a házaknak a legnagyobb ellensége. Ugyanis ezek a cementes vakolatok megkötik a vizet és a vályogfalak elvesztik azon sajátos funkciójukat, hogy lélegezni tudjanak. A vályogházak, a vályogfalak egyik fő tulajdonsága, hogy a képesek felvenni a környezetükben lévő plusz nedvességet és képesek azt leadni is. Ezt a tulajdonságot gátolja meg minden olyan anyag, ami cementes és felkerül a falakra. A digitális jövőben azt gondolom, hogy az ilyen alapanyagokból épült házak létjogosultsága egyértelmű, mert egy vályogházat is teljes mértékben lehet okosházzá fejleszteni, mely megfelel a környezetvédelmi elvárásoknak, az épületbiztonsági előírásoknak és az energiatakarékossági követelményeknek is.”

A vályogfal napjainkban valóban egyfajta vizszatérést képvisel az építkezési technikák közt, hisz jóval a tégl megjelenése előtt már ismerték az agyagos sárból és száraz növényiszárból készülő építőanyagot. Magyarországon kifejezetten népszerű és népies jellege volt/van ennek az építkezési formának, mert néhány évtizeddel ezelőtt a tégl elérhetetlen, vagy nagyon drága volt és fa sem akadt mindenütt. Így az emberek abból húzták fel a falat, amit találtak: agyagos földből és nádból, szalmából.

Oláh Antal



ÁPRILIS AZ INTENZÍV KERTÉSZKEDÉS IDEJE

Áprilisban lassan színesedik a kert. Számos növény virágzik már, mások ébrednek a téli pihenőből.



ÁPRILISBAN A TÉL UTÁN TAKARÍTUNK A KERTBEN IS:

Áprilisban el kell az évelőkről távolítani a téli szennyeződést, az összes maradványt. Ássuk fel és trágyázzuk meg a talajt! Ültessünk olyan palántát, amely jól bírja az enyhe fagyokat: egynyári növény pl.: oroszlánszáj, kétévente: nefelejcs, hüvelyesek, százszorszépek, krizantém. Gyomoktól megtisztított, műtrágyával dúsí-

tott korai talajba ültethetjük a kis kardvirág-hagymákat.

Ha nincs túl hideg, és nem fagyott a talaj, akkor áprilisban elvethetjük az egynyári növények magját: borsó, körömvirág, napraforgó, kukorica

Beltérben tartott növényekből (muskátl, leander) készíthetünk dugványokat.

Figyeljünk arra, hogy a kaspóban termesztett, télen zárt növényeknél télen nem jelennek-e meg kártevők?

VETÉS:

Vessük el a babot, a nyári káposztát, a kelbimbót és a korai borsót, póréhagymát, retket, újhagymát, salátát, répát stb.!

Ültessünk először korai burgonyát! Földeljük le a korai burgonya hajtásait, hogy megvédjük őket az esetleges fagytól!

Gondoskodjunk a zöldségedről – öntözzük és kapáljuk rendszeresen és ültessük át a palántákat!

Az eperpalántákat jól korhadt trágyával dúsított talajba ültessük ki!



HOGYAN METSSZÜK MEG RÓZSÁT?

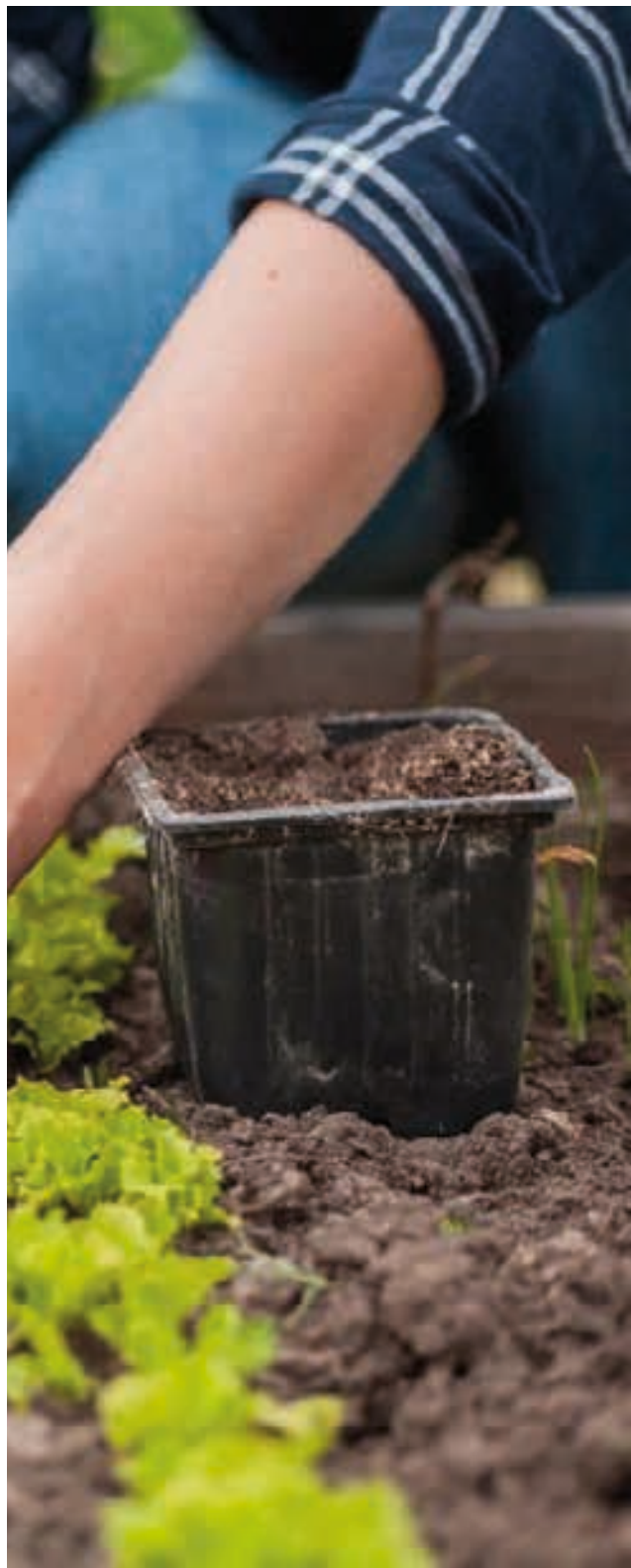
Gyengéd rózsavágást végezzünk! Távolítsuk el a legrégebbi és beteg, száraz és gyenge hajtásokat. Maximum 6 legerősebb hajtást, kb. 20 cm hosszú hagyjunk!

Metszés után a rózsákat speciális rózsaműtrágyával vagy komposzttal erősítsük meg!

FÁK ÉS CSERJÉK ÜLTETÉSE:

Április elején befejezzük a csupasz gyökerű fák és cserjék telepítését. A régebbi sövényeket is metsszük meg, hacsak nem fészkelnek benne madarak!





MŰTRÁGYÁZÁS, KOMPOSZTÁLÁS:

Azokon a helyeken, ahol egy napon dísz- vagy hasznos növényeket szándékozunk ültetni, érdemes előtte zöldtrágyát vetni. Ezek lehetnek: lóhere, zab, napraforgó.

Néhány hét múlva virágzás előtt kaszáljuk le őket és a zöld masszát (lehetőleg ha már megszáradt), óvatosan dolgozzuk össze a felső talajréteggel!

A nyár végén, ősszel összegyűjtött komposztot is használjuk fel!



A TÓ TISZTÍTÁSA:

Mielőtt elindítanánk a télire kikapcsolt szivattyúkat és biológiai szűrőket, tisztítsuk meg őket! A ki nem kapcsolt szűrőben fokozatosan növeljük a vízáramlást! Ha nincs túl hideg, szaporíthatjuk és újrategyűjtjük a part menti növényeket.

A PÁZSIT ÁPOLÁSA:

Tisztítsuk meg a pázsitot a tavalyi levelektől és a száraz fűtől! Nézzük meg, hogyan lehet megkönnyíteni a víz és a fény bejutását a gyepek

mélyebb rétegeibe! Ahol kikopott a fű ott pótoljuk fűkeverékkel! A fűvet akkor nyírhatjuk, amikor a zöld fű eléri a 10 cm-es magasságot.

TISZTÍTSUK MEG A TERASZT!

Április meglepően meleg és napsütéses napot hozhat, ami tökéletes egy szabadtéri étkezéshez. Tisztítsuk meg a teraszt, a kerti bútorokat. A fából készült bútorok olajjal vagy páccal kezeljük le.

A gondosan előkészített kert sok örömet okoz.

MALDÍV- SZIGETEK

Az Indiai-óceán virága

A Maldív-szigetek az Indiai-óceán 800 km hosszan húzódó korallzátonyokból felépülő, gyűrű alakú, elképesztően szép szigetcsoport. 1192 sziget alkotja, köztük olyanok is, amelyeket kifejezetten arra tartanak fent, hogy ott luxusnyaralókat üzemeltessenek. A szigetvilágot Marco Polo az Indiai-óceán virágának nevezte el.





UTAZÁS



48 HÁZAK • 2023 április





A Maldív-szigetek az egyik legismertebb trópusi paradicsom a világon, több száz fehér homokos szigettel, ahol a hőmérséklet többnyire csak éjszaka csökken 25 °C alá. Egy-egy szigeten 200-300 ember lakik, a szigetek önelátóak, így csak a főbb élelmiszereket, a rizst és a teát importálják Indiából.

A főváros és egyben a legnagyobb város Malé. Autók és utcák csak két helyen, itt a fővárosban, illetve Fuvamullah-szigeten találhatók. 1887-ben a brit védnökség hagyatékaként marad meg a baloldali közlekedés. Két nemzetközi reptere is van. A legfőbb közlekedési eszköz a hajó.

Érdekesség, ez az ország rendelkezik a legalacsonyabban fekvő legmagasabb ponttal, mely a tengerszint felett 2,4 m-rel található.

MALÉ – MALDÍV-SZIGETEK FŐVÁROSA

Történelmi helyszínek, felhőkarcoló, látványos várossziluett. Egyszerre sikerül modern nagyvárosnak és szigetnek lennie.

Korábban gyéren lakott volt, ma azonban a turizmus jóvoltából már egy világ színvonalú város, iskolákkal, kórházakkal, éttermekkel és modern létesítményekkel.

LÁTNIVALÓK

A Hukuru Miskiy mecset 1656 épült, a falának egy része korallból készült, és jellemzik még a szépen faragott gerendák.

Muliaage a jelenlegi elnöki rezidencia az

I. világháború előtt épült és a Hukuru Miskiy mecsetre néz. 1984-ben épült az Islamic Centre mecset, melyre különleges, szépen nyújtott fehér lépcsősor vezet fel.

Itt található még a Szultán Park és a Nemzeti Múzeum is, utóbbi szép gyűjteménnyel rendelkezik.

Malé egyik érdekessége hogy néhány házat elneveztek, mint például Tengeri szellő, Napsütés-lak, Nefelejcs és Mindig Boldog. Egyéb más elnevezésű házakat is találunk, érdemes ezét körbesétálni a szigetet.

Amiért még érdemes körbesétálni a szigetet az a mesterségesen kialakított strandrész, Raalhugandu, Malé délkeleti oldalán. Ez a helyi szörfösök fő központja.





Van egy kis szörfös kilátó, amit a helyiek építettek, innen jó lehet szemlélni a hullámokat és remek szórakozást nyújt, ahogy a deszkások próbálnak megbirkózni a hatalmas hullámokkal.

A környék késő délután, estefelé megtelik élettellel, több száz helyi lakos jön ki relaxálni, élvezni a friss tengeri levegőt.

VÁSÁRLÁS

Malé-n sokfél üzlet megtalálható, szupermarketek, patikák, elektronikai boltok, könyvesboltok, ruházati üzletek, cipőboltok, és ékszerüzletek. Két piacot is találhatunk az egyik a halpiac, a másik pedig a kispiac, ahol helyi termékeket,

illetve zöldségeket, gyümölcsöket lehet olcsón vásárolni. A helyiek nagyon kedvelik, mivel idehozzák a Maldív-szigetek összes szigetéről a terményeket. Az egyik legkedveltebb gyümölcs a banán, ami nem hasonlítható össze íz világában, a magyarországi botokban kaphatóval.

A halpiac nem messze található a gyümölcszöldség piactól. Az orrunkat már messziről megcsapja a frissen fogott halak szaga. Amint ez a szagot megszoktuk, nagyon fogjuk élvezni a piac hangulatát. Késő délután a legjobb ide ellátogatni, mert halászok, akkor érnek be a tengerről a friss zsákmánnyal. Megtekinthető, az egész feldolgozási folyamat, ahogy a halakat pucolják, darabolják.

Érdeemes megnézni a helyi kis textilboltokat is, ahol kézzel készített, színes kelméket lehet vásárolni. A maldív nők többsége is ezt részesíti előnyben.

ÉTKEZÉS

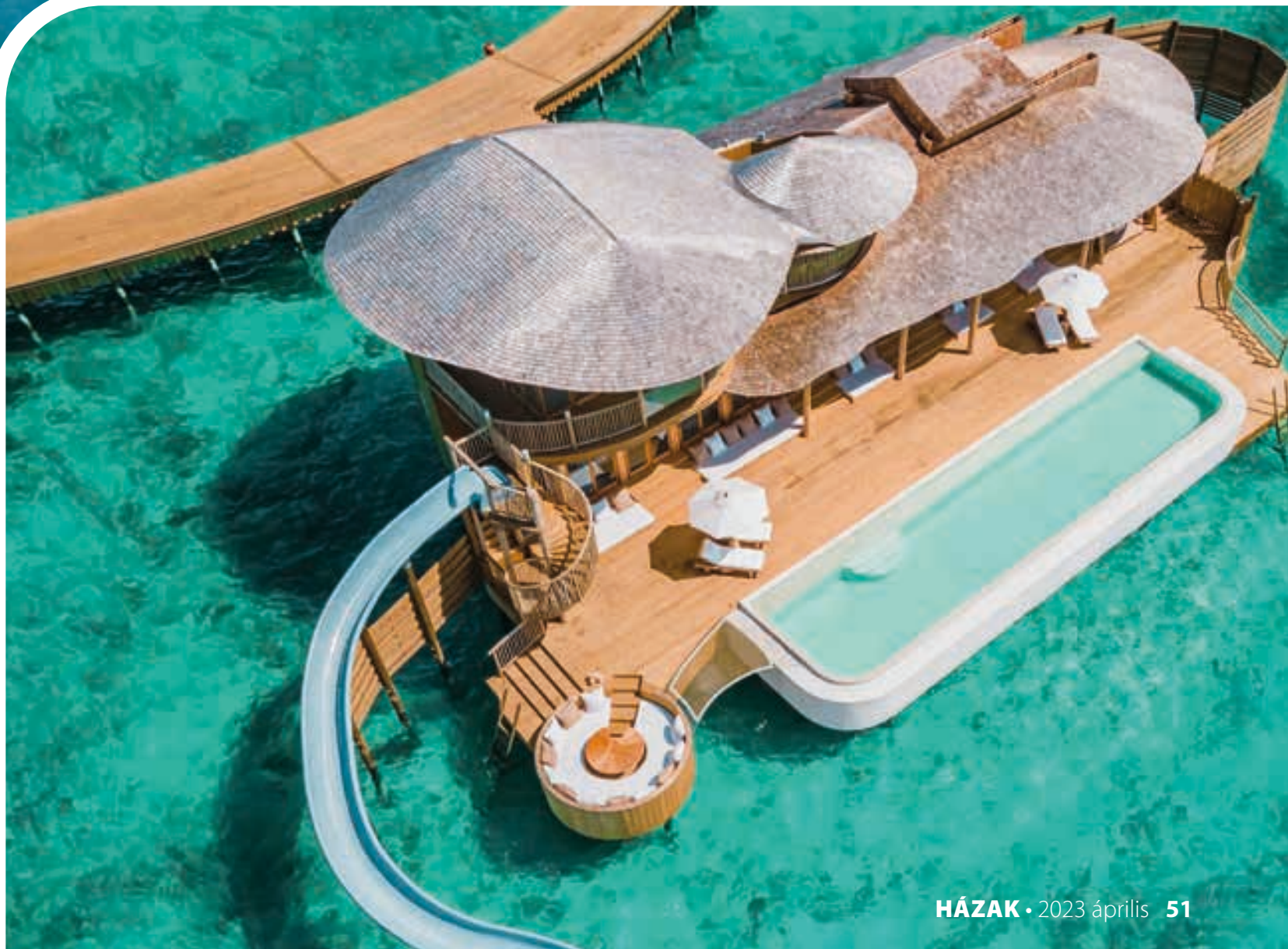
Az éttermek kora reggeltől éjjel 1-ig várják a vendégeket. A légkondicionált bisztróktól kezdve a nyitott kávézóig mindenféle étkező megtalálható.

A menü széles választékú thai, olasz, indiai és más egyéb nemzetközi konyha mellett a regionális és helyi ételkínálatot is érdemes kipróbálni.



A maldív ételek nagyon csípősen és pikánsan készülnek, ha tipikus haza ételt szeretnénk megkóstolni, ajánlott kipróbálni a hallevest. Az ételek nagy részét rizs és hal és egyéb tengeri fajok alkotják.

Ún. „hosszú ételnek” roshinak neveznek minden olyan ételt, amely különféleképpen elkészített halakból, valamint krumpliból áll, és amelyet rizsszel és kenyérrel kínálnak. A „rövid étel”, azaz hedhikaa édességből és egyéb nyálkságból áll, amelyeket a helyi teaüzletek pultjain találjuk meg.



EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD WELLNESS

A wellneszirányzat célja, hogy a betegségek kialakulását megelőzze, valamint javítson a szellemi és fizikális fittségen, frissességen.



A Wellness kifejezése 1950-ben született meg. Dr. Halbert L. Dunn alkotta meg a wellbeing (jó közérzet) és a fitness (jó kondíció) szavakból. Az Egyesült Államokból indult útjára a '80-as években. A szó jelentése: „Érezd jól magad!”

A WELLNESS egyfajta sikerkonceptió, mely a tudományok egészség szempontjából fontos felismeréseit összekapcsolja és egységes, sikert és szórakozást ígérő egészségmegőrzési programmá kovácsolja azokat. Egy olyan életformát takar, amely testileg, lelkileg mentálisan és szociálisan kiegyensúlyozott. Ez egy holisztikus szemlélet, ahol a szellemi, lelki és társadalmi harmónia megteremtése elengedhetetlen a testi fittség mellett.

Az alapötlet abból indult ki, hogy a mai rohanó világban az embereknek nincs ideje és módja arra, hogy egészséges életmódot alakítsanak ki. Napjainkban sokszor töltjük friss levegőtől elzárt helyeken, kimerítő fizikai munkát vagy stresszel teli munkát végezve, ami megnöveli a szív- és érrendszeri megbetegedések számát. Ez az új irányzat aktív pihenést és regenerálódást, orvosi tanácsadást és egészséges étkezést kínál.

Célja egy olyan önként választott életmód meghonosítása, melyet az egyéni felelősségtudat és a kiegyensúlyozottság jellemez.

Következménye pedig a fizikai és lelki közérzetjavulás.

A WELLNESS TÖRTÉNETE HAZÁNKBAN

Magyarország wellness szempontjából rendkívül kedvező adottságokkal rendelkezik, méltóan tükrözi mindezt hazánk egyre jobban fejlődő wellness turizmusa. A mai wellness elődjét, a régen nálunk állomásozó római katonák tették honossá, mivel fáradt testüket fürdőkben, gőzfürdőkben pihentették. Az idő elteltével felfedezték, hogy a hazánkban fellelhető gyógyvizeknek jótékony, sőt gyógyító hatása van, melyek azóta nemzetközi hírnévre tettek szert.

Magyarországon rengeteg olyan természeti adottság van, melyre a gyógyturizmus és a wellness építhető, 1.289 termálforrás, 39 gyógyfürdő, 5 gyógybarlang, 48 felismert ásványvíz, illetve 136 gyógyvízforrás, 4 iszaplelőhely és 1 mofetta található, illetve számos wellness-szálloda épült az elmúlt években.

A wellness új irányzata mindenhol hódít: az emberek egyszerre szeretnék tenni valamit a testükért, a lelkükért és a szellemükért. És az új lehetőségekkel erre valóban egyre több alkalom nyílik.

A wellness legnépszerűbb időszakát éli, és egyre többen igénylik az ilyen jellegű szolgáltatásokat. A kifejezés lényege, hogy az életünket jókedvvel, és egészségesen éljük, ez pedig egybevág a legújabb egészségügyi trendekkel. Szerencsére ma már mind több lehetőség nyílik arra, hogy az egészséges életmódban valóban örömet találjunk.

Manapság a wellness abszolút vezető trendnek tekinthető, legyen szó bár turizmusról, gyógyfürdőről vagy kimondottan orvosi jellegű kezelésekről. Hogy a fejlődés milyen irányba vezet, azt egyelőre nem tudjuk. Annyi azonban biztos, hogy térnyerése megállíthatatlan, az ilyen jellegű kínálatok listája három év alatt 125 százalékkal növekedett.

TÖBB MINT DIVAT!

Ahogy világszerte, úgy nálunk is mind népszerűbbek az úgynevezett wellnesshotelek. A legnagyobb választékot belőlük Ausztria, Németország és Svájc kínálja, de a magyar szállodák közül is egyre több ismeri fel az újfajta szolgáltatásokban rejlő lehetőséget.

A wellness-szállodák kínálata mögött egész koncepció áll, mely nem merül ki a pincében elhelyezett ergométerben. Feltételezi szakképzett személyzet jelenlétét, valamint széles körű



kínálatot: mozgáslehetőségeket (kitartást az erőt fokozó gyakorlatok, torna stb.), lazítóprogramok (autogén tréning, csikung, jóga) és aktív regenerációs lehetőségeket (fürdők, pakolások, masszázsek).

A legjobb wellnesshotellekben mindehhez ízetes, ugyanakkor egészséges konyha csatlakozik, különféle diétás menüvel. Ezenkívül kulturális programok: hangversenyek, felolvasóestek, kirándulások stb.

A jó wellnesshotel jellemzője még a „zöld” filozófia, amennyiben takarékosan bának az erőforrásokkal, vízzel, energiával, a berendezést természetes anyagokból alakítják ki. Sok országban létezik a wellnesshotelleknek minőségbiztosítási rendszer is, mely megszabja a követendő előírásokat, és gondoskodik betartásuk rendszeres ellenőrzéséről is.

És mi történik, ha vége a nyárnak, a pihenésnek, és egy kis kikapcsolódásra, pihenésre vágyunk?

Írany a wellness! Az emberek egyre többet kezdenek figyelni egészségükre, életmódjukra, és a természetes gyógymódokra. Magyarország a legtekélyesebb számító hely, ezen szempontok alapján. Az évmilliók óta a föld mélyén rejlő gyógyvizeket régóta használjuk, de a kincset érő hőforrások modern, a kor kihívásainak

megfelelő infrastruktúrája csak az elmúlt években épült ki.

Aki eddig külföldre járt, hogy ezeket a szolgáltatásokat megkapja, azoknak jó hír, hogy hazánkban ugyanezek a szolgáltatások elérhetőek, a lehető legjobb színvonalon!

Úszó és forró vizes medencék, hagyományos és fényszaunák... csak a legalapvetőbb tartozékok, ami jellemzik a mai wellness-szolgáltatást.

Továbbá még megtalálhatóak a mézes sós szauna, - masszázstermékek színesítik a szolgáltatásokat.

Wellness-szállodákban szolgálatunkra áll a képzett gondoskodó személyzet, továbbá tapasztalt szakorvos is. Lehetőség adódik az egyénre szabott kezelésekre, speciális kúracsomagokra, amelyek összeállítását egy alapos állapotfelmérés előz meg, így a lehetőségek száma végtelen.

A legtöbb ásványvíz és gyógyvízi forrás Budapesten található meg.

A legtöbb gyógyvizünk mozgásszervi panaszok kezelésére hatásos, de van olyan is, amely nőgyógyászati problémákat, bőrbetegségeket, avagy ivókúra formájában a vese és anyagcseret-betegségeket, gyomorbetegségeket gyógyít. Mára már az eddig külföldre járó magyarok is

kezdenek ráébredni arra, hogy az általuk igényelt szolgáltatások már itthon is elérhetőek, és a minőségük is helyt áll a környező országokkal szemben.

WELLNESSKÖZPONT – SPA:

Gyakorlatilag minden érzékszervet érintő, relaxációt nyújtó, esztétikusan kialakított hely.

Szolgáltatásai:

- Termálfürdő, aromafürdő, gőzfürdő
- Uszoda, vízitorna, whirlpool
- Távol-keleti gyógygyógyók
- Masszázs
- Hangterápia (megnyugtató zene)
- Szépségáálon
- „Bár”

A WELLNESS DIVAT ÉS ÜZLET IS EGYBEN.

A cégek és a termékek a fogyasztói társadalom erősítését segítik elő. Rajtunk múlik, hogy a jó közérzet és az egészség megőrzésének művészete maradjon és ne a pénzköltés alternatívája legyen.

A SPA szó magyar jelentése: gyógyfürdő.

A WELLNESS ALAPELEMEI:

Egészségtudatosság: A saját egészségemért csak én vagyok a felelős, amelyet karban kell tartanom és meg kell őriznem.

Rendszeres testmozgás: Fizikális jólét, fittség.

Egészséges táplálkozás: Ételek és italok megválogatása.

Rendszeres realáció és stresszkezelés: Mely magabiztosságot ad és a jó megjelenés feltétele.

Környezettudatosság: A természetközeli, natúrkonform életmód és technikák.

Káros szenvedélyek: Élvezeti cikkek, függőséget okozó szerek kerülése, óvatosság gyógyszereszedésében.

A testi-lelki-szellemi jólét és az alapelemek elválaszthatatlan összefüggésében vannak egymással. Ezért a lelki feltöltődés és a társadalmi kapcsolatok is idetartoznak.

GYÓGYVIZEK, GYÓGYFÜRDŐK

A különböző gyógyvíz fajtákat hőmérsékletük alapján osztályozva, 30 °C alatt hideg, az ezt meghaladókat meleg víznek (termál vagy hévíznek) nevezzük. A mélyfúrású kutak vizét csak akkor nevezhetjük termálvíznek, ha a hőmérséklete meghaladja a 30 °C -ot. A víz hőfokát az adott terület geometrikus gradiense határozza meg. Európában ez az átlagérték 33m/ °C, Magyarországon 20m/ °C, ez azt jelenti, hogy hazánkban relatíve kisebb mélységből hozható felszínre a gyógyvíz, termálvíz. Meghatározásában a gyógyvíz olyan ásványvíz, amelynek összetétele a fizikai tulajdonsága a szövetekben gyógyítóhatással bír. A gyógyvíz „kinevezést” orvosi vizsgálatok, balneológiai kutatások előzik meg, és ezek alapján adják meg hozzá az engedélyezést.

Ásványvíz az a víz, melynek minden literjében legalább 100 mg, a talajrétegeken keresztül szivárgó (szűrés), kőzetekből kioldott szilárd alkotórész található.

A gyógyvíz tartalmú vizeket alkalmazhatjuk ivókúraként (belsőleg), fürdőként, és inhalációként is. Gyógyvíz alkalmazása kúraszerűen meghatározott ideig (általában 20 perces fürdő, és általában 2-3 hetes ivókúra) és ellenőrzés



mellett javasolt! Gyógyvíz-ivókúra során járóbeteg számára a séta közbeni gyógyvíz-kortyolgatás ajánlott, fekvő beteg számára a fekvő testhelyzetben jobb oldalára való fordulás és gyógyvíz-kortyolgatás az ajánlott. Gyógyvíz-fürdőkúra nem alkalmazható terhesség, illetve menstruáció esetén, súlyos szívbetegség, súlyos magas vérnyomás esetén, előrehaladott visszeres betegség, vagy súlyos vesebetegség esetén, illetve fertőző betegségek fennállaskor (pl. Tuberculosis).

Felléphet a gyógyvíz tartalmú kúra folyamán ún. gyógyvíz-ivókúra vagy gyógyvíz-fürdőkúra reakció, melyek a tünetek fokozódásával járnak. Ilyen tünetek lehetnek: az általános rossz közérzet, fáradékonyság, a fájdalom fokozódása, fejfájás, bágadttság, aluszékonyság, álmatlanság, ingerlékenység, étvágytalanság, szapora pulzus, és néha hőemelkedés, bőrpír.

Gyógyvíz tartalmú ivókúra- és gyógyvíz-fürdőkúra során ezek a reakciótünetek idővel elmúlnak, illetve ha nem, akkor az orvos utasításának megfelelően csökkenteni kell vagy a gyógyvíz-ivókúra mennyiségét, vagy a gyógyvíz-fürdőkúra esetében a fürdés időtartamát, illetve a víz hőmérsékletét. Estenként meg is szünetelthetik a gyógyvíz-kezelést (pl.: fokozott gyulladások, erek állapota vagy vérzések miatt.)

GYÓGYVÍZ SZERVI HATÁSAI, FAJTÁI, ÉS ALKALMAZÁSUK KRITÉRIUMAI

Gyógyvíz gyomorműködésre gyakorolt gyógyhatása: krónikus gyomorhurut (gyomor nyálkahártya gyulladása) vagy túl sok



gyomorsav-termelődés, refluxbetegség esetén a magas hidrogén-karbonát tartalmú gyógyvizek alkalmasak a gyógyításra. A gyomorégést is enyhíti étkezés előtt és közben fogyasztva.

Gyógyvíz emésztési problémákra gyakorolt gyógyhatása: a túl kevés folyadékfogyasztása, mozgáshiány (fogyókúra-mozgás, bioenergetikai mozgásgyakorlatok), ballasztanyagokban, friss és nyers élelmiszerekben szegény étrend miatt székrekedéses problémák alakulnak ki.

Ebben az esetben a szulfátokban gazdag gyógyvizek segítenek, melyek enyhe hashajtó tulajdonsággal bírnak.

Gyógyvíz veseműködésre gyakorolt gyógyhatása: aktivizálhatja, javíthatja, a veseműködést, húgyúti fertőzések esetén a magas hidrogén-karbonát tartalmú, magnézium és kalcium tartalmú gyógyvíz, mely gyulladáscsökkentő hatással bír.

Gyógyvíz anyagcserére gyakorolt gyógyhatása: élénkíthetik az epe- és hasnyálmirigyműködését a szulfát és magnézium tartalmú gyógyvizek. Cukorbetegségben javíthatja az inzulinhatást és a szervezet szénhidrátfelvétel képességét a hidrogén-karbonát tartalmú gyógyvíz. A fokozott húgysavmennyiség a hidrogén-karbonát tartalmú gyógyvíz segítségével intenzívebben választódik ki.

Gyógyvíz ásványi anyagellátására gyógyhatása: csontritkulás esetén, enzim és idegrendszer működésének segítségéhez hatékony és kalciumban gazdag és magnéziumban gazdag



gyógyvíz. Nagy mennyiségű verejtékvesztés esetén pedig, magas kalcium, magnézium és nátrium tartalmú gyógyvizek a megfelelőek (ásványi anyagok).

Gyógyvíz hatásai: élénkíti a légzést, szaporábbá válik és mélyül a légvétel: Kén rakódik le a nyálkahártyában, ízületekben és emeli a C-vitamin szintet. A kénes gyógyvíz javítja a szervezet kénháztartását. A gyógyvíz fogyasztása ajánlott csökkent gyomorsav-termelődés esetén (fokozzák a sav kiválasztást) és gyomorhurut kezelésében. Nőgyógyászati betegségeken, krónikus gyulladásokban és bőrgyógyászati betegségeken szintén eredményesen alkalmazható a kénes gyógyvíz. Inhalációs formában is használható a kénes gyógyvíz.

Radon tartalmú gyógyvíz: (Rudas és Gellért fürdő, Hévíz, Eger, Miskolcstapolca).

A radon tartalmú gyógyvíz értágító hatású, csökkenti a vérnyomást és érelmeszesedést, hatékony cukorbetegségben és köszvényben. A radon felszívódik a bőrön keresztül is, inhalációs formában is alkalmazható a radon tartalmú gyógyvíz.

Egyszerű termálvíz: (Csillaghegy, Római fürdő, Pütkösdfürdő).

Az aranyér, a hüvely betegségeiben és a bőrbetegségeken hatékony a gyógyító hatásuk.

Gyógyvíz ellenjavallat: szív és veseműködési zavarok esetén nem alkalmazható a gyógyvíz!

Savanyú gyógyvíz, egyszerű szénsavas vizek: (Balatonfüred, Csopak, Kékkút, Macorka/Nógrád vármegye/, Répcelak, Mihályi).

Fokozzák a gyomorsav-termelődést, az idegrendszerre nyugatón hatnak. Fürdő esetén a szénsavgáz a bőrben mikromasszázs hatást fejt ki, ezzel értágulatot hoz létre, javul a bőr vérellátása és anyagcseréje.

Gyógyvíz ellenjavallat: gyomorsav-túltengés, gyomorfekély és kóros puffadás, előrehaladott visszér esetén nem alkalmazható a savanyú vizes gyógyvíz!

Alkalikus gyógyvíz, Na, K, Hidrogén-karbonátos ásványvizek: (Balf, Bükkcséki Salvus víz, Fonyód, parádi Csevice, szegedi Anna forrás-víz, Békés, Gyopárosfürdő, Gyula).

Az alkalikus gyógyvíz nyákoldó és epehajtó hatású, gyomorsavcsökkentő hatású és gyorsítja a sejtek működését.

Gyógyvíz ellenjavallat: vesekőnél és coli fertőzésekben nem alkalmazható a gyógyvíz!

Földes-meszes gyógyvíz, Ca, Mg, H-karbonátos /CaMgHCO₃/ ásványvizek: (Budapest, Balatonfüred, Kékkút, Székesfehérvár, mohai Ágnes és a parádi Szent István forrás, Bükkfürdő, Hegykő, Csopak).

A földes-meszes gyógyvíz általános gyulladáscsökkentő hatás, a csontritkulás kezelésére kiváló, mozgásszervi betegségeken és

nőgyógyászati betegségeken javasolt. Vizelethajtó tulajdonsága révén segíti a vesekő-vesehomok kiürülését.

Gyógyvíz ellenjavallat: székrekedés esetén nem alkalmazható a gyógyvíz!

Konyhasós gyógyvíz, Na és Kloridionokat tartalmaz: (Alföldi fürdők, Parád, Sárvár, Pestszenterzsébet, Cserkeszőlő, Debrecen, Eger, Gyopáros, Nyíregyháza sóstó, Tamási).

A konyhasós gyógyvíz nyákoldó hatású, a gyomornedv termelését növeli, mozgásszervi betegségeken és krónikus nőgyógyászati betegségeken ajánlott. Pikkelysömör és az immunrendszer erősítésére ajánlott.

Gyógyvíz ellenjavallat: magas vérnyomás és vizenyő esetén nem alkalmazható!

Keserűsós gyógyvíz, Szulfátion, Na-glaubersós víz és Mg-keresűsós víz: (Alag, Tiszajenő-Mira víz, Hunyadi János víz, Nagyigmándi víz, Apánta ásványvíz, Ferenc József keserűvíz).

A keserűsós gyógyvíz gyomor- és bélhurutban, illetve epepanaszokban ajánlott, hatásukra az epehólyag gyakrabban húzódik össze, gyakoribb az epeürítés, ezáltal csökkenti az epehólyag pangását. A keserűsós gyógyvíz hashajtó hatása jelentős.

Gyógyvíz ellenjavallat: Gyomorfekély, savhiány, hányás, hasmenés esetén nem alkalmazható a gyógyvíz!

Epehólyag-gyulladás az epekő esetén csak orvosi javaslatra vehető igénybe a gyógyvíz!

Vasas gyógyvíz: (parádi Clarissa forrás és István forrás, mohai Stefánia forrás).

A vastartalmú gyógyvíz vashiányos állapotokban kiváló, nőgyógyászati betegségeken is ajánlott.

Gyógyvíz ellenjavallat nincs.

Jódos, Brómos gyógyvíz: (Sóshartyáni Jodaqua, pesterzsébeti gyógyvizek, Bükkcséki, Hajdúszoboszló, Debrecen, Karcag, Berekfürdő, Kecskemét, Eger, Cegléd).

Gyógyvíz hatásai: a jód a bőrön keresztül is felszívódik.

A jódos, brómos gyógyvíz a pajzsmirigy jódhiányos állapotaiban, magas vérnyomás esetén, érelmeszesedés megelőzésére, klimax és menstruációs zavarok esetében, prosztatagyulladás emésztőrendszeri gyulladásos megbetegedéseiben, az epe és hasnyálmirigy-működés fokozására ajánlott.

A jódos, brómos gyógyvíz csökkenti a húgysav- és a vércukorszintet, kezeli a pikkelysömört és a kéz-láb ízületi betegségeit.



1149 Budapest, Mexikói út 6.
Tel: 1/363-23-67, 30/970-33-36, 30/871-54-60
Nyitvatartás: H-P: 7-17, Sz: 7-12
E-mail: cshang@gmail.hu

- Hagyományos-, szalag- és mozaikparketták
- Intarziás parketták gyártása egyedi megrendelések alapján
- Kis- és nagykereskedelmi tevékenység
- Szaktanácsadás helyszíni felmérés alapján
- Kivitelezési munkák lakosság és közületek részére

www.parketta.hu



Prémium minőségű, a legújabb trendeket képviselő, innovatív megjelenésű anyagainkkal megvalósítjuk az Ön által megálmodott teret otthonában.

Lakossági ügyfeleinket munkatársaink segítik a tervezésben és a kivitelezésben! Bemutatótermeinkben minták széles választékával várjuk vásárlóinkat **országszerte 5 telephelyen.**



Elérhetőségek:

Lapp-fa kft. Központi telephely: 1044 Budapest, IV Ipari Park u. 5.
Tel/Fax: 370-8452, 370-8453 ; 231-0693
Mobil: 06/20/382-8164 ; 06/30/367-5162 ; 06/30/266-2194
Nyitva tartás: H-P: 7:30-16:30
E-mail: sales@lapp-fa.hu ; info@lapp-fa.hu
Web: www.lapp-fa.hu

SUHANJ!
erőt adunk
Adj hozzá
Te is egy
százalékot!

szühanj egyet
1%
18139491-2-41

Bankszámlaszám: Magnet Bank
16200113-18514759-00000000

A SUHANJ! Alapítvány non-profit, közhasznú szervezet, mely 2010 óta osztja meg a mozgás örömét sérült és fogyatékkal élő társainkkal. Több sportágban biztosít rendszeres edzéslehetőséget látás- és mozgássérült, valamint értelmi- leg akadályozott emberek számára. Önkéntesei a fogyatékkal élő résztvevőket futó-, úszó- és triatlon versenyek teljesítéséhez segítik hozzá.

Az Alapítvány hozta létre és üzemelteti Magyarország első teljes mértékben akadálymentes, integratív edzőtermét, a SUHANJ! Fitnesst, ahol a vendégek negyede fogyatékos-sággal élő személy. A SUHANJ! számos egyéb programmal segíti a sérült és fogyatékkal élő gyermekeket, valamint szü-leiket.

SUHANJ!
erőt adunk
Adj hozzá
Te is egy
százalékot!

szühanj egyet
1%
18139491-2-41

Bankszámlaszám: Magnet Bank
16200113-18514759-00000000

KONTÉNERES



+36-20-555-55-05
baut.hu

Gépi földmunka minden típusú géppel

Árlistánk honlapunkon megtalálható!



ALSÓTEKESI FAISKOLA KFT.



Árudánk:

Enying - Alsótekere
a 7-es úton a 100-as kilométerkőnél
Telefon: 06 22 374-384

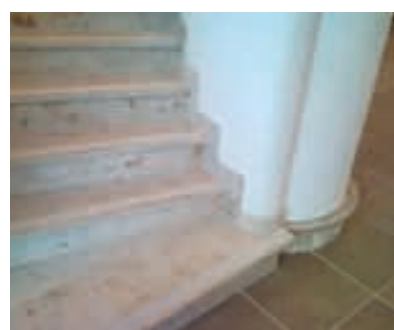
Telephely:

8130 Enying, Fenyő u. 4.
Tel./Fax: 06 (22) 572-018, 06 (22) 572-038
www.altekfa.hu

**Gyümölcsfák, cserjék, rózsák, fenyők, örökzöldek,
díszfák, évelők, edényes és többször átültetett
szoliter növények termesztése és forgalmazása.**

KÖ-KER
CSÁKVÁR KFT.

- fagyálló kül és beltéri mészkőlapok
- pattintott lábazati és burkolókövek
- fényezett és antikolt járólapok
- kerti díszítő, termés és falazókövek
- párkányok, lépcsők és kerítésfedlapok



KÖ-KER CSÁKVÁR KFT.

8083 Csákvár, Külterület 0188/2
Telefon: 06(22)706-333, 70/9779-313
www.kokercsakvar.hu

ELŐFIZETŐI AKCIÓ



LAPUNK ÁRA 980 FT
ELŐFIZETVE 6 480 FT/ÉV



NIROKING
korlátok • kerítések • kapuk
aluminiumból & rozsdamentes acélból

NIROKING KFT.
Mobil:
+36204377790
+436766726944
E-mail: za.zsolt71@gmail.com

Egyedi kortárs ipar és acélművészeti megoldások, kerti szobrok, tűzrakó helyek, kerítések, pergolák, virágládák, továbbá bel és kültérben egyaránt használható világító panelek és installációk

Szolgáltatásaink és Termékeink ötvözik a ritkaságot, egyediséget, kifinomultságot a funkcionalitással. Szépséget, luxust, jómodot és melegséget árasztanak. Merész anyaghasználat és egyedi stílus jellemzi.

Luxus Üveg, cor-ten, rozsdamentes acél, alumínium, és réz szerkezetek



WWW.NIROKING.HU



STIEBEL ELTRON

Friss levegő az otthonában hővesztesség nélkül

Comfort through Technology
www.stiebel-eltron.hu

Hővisszanyerős központi szellőztető berendezés

Az automatikus szellőztetés gondoskodik az állandó friss levegőről az ablakok nyitása nélkül. Rendkívül halkan működik. Tisztítása és a szűrők cseréje is egyszerűen megoldható. Energiahatékony és halk megoldás a jobb életminőségért.

FŰTÉS | HŰTÉS | MELEGVÍZ | SZELLŐZÉS

