



MIFÉRFIAK.HU

MiFérfiak



2022/01
1490 Ft

Benne a **MiNők**

PORTRÉ

VLADUCZ ZOLTÁN

OPERATŐR

MINŐK

*Zakariás
Fruzsina*

AUDI MÁRKAIGAZGATÓ

A NAGY BESZÉLGETÉS

BALOGH LEVENTE

ÜZLETEMBER, BEFEKTETŐ



PERONI
ITALIA

FELEMELŐ OLASZ ÍZ



Csak 18 éven felülieknek!
www.alkohol.info.hu

Képzelt riport

Év eleji hír, hogy a MiFérfiak és a MiNők Magazin – némileg váratlanul – frigyre lépett egymással. A két lapot kérdeztük az elhatározásuk hátteréről.

Miért döntöttetek úgy, hogy még szorosabbra fűzitek a kapcsolatokat?

MiFérfiak: A szikra már régen pattogott kettőnk között, de csak most lobbant lángra, az összeköltözés viszont valóban spontán jött. Elhatározásunkban fontos szempont volt, hogy így csak egy albérletet kell majd fizetni.

Kinek az ötlete volt?

MiNők: A MiFérfiak ötlete volt, de én csak azzal a feltétellel mentem bele a dologba, hogy nem sérülhet az identitásom. Nem volt ellenvetése, sőt inkább örült, hogy még színesebb lesz a tartalom, és ezzel együtt bővül a terjedelmünk is. Egyébként az önállóságom és az úgynevezett „én-időm” továbbra is megmarad, hiszen a hamarosan megújuló weblapunkon külön tagozatba tartozom.

Úgy látom, nagy a szerelem, szentesítitek is?

MiFérfiak: Próbaházasságként tekintünk a dologra, ezért abban maradtunk, hogy egy év múlva ismét beszélünk róla, és ennek fényében döntünk, hogyan folytatjuk tovább.

MiNők: Mi már így is egy család vagyunk, nem gondolnám, hogy ehhez feltétlenül külön papír kell, hacsak nem döntünk úgy, hogy bővülünk.

Ezek szerint már ezen is gondoltok?

MiFérfiak: Állandóan ötletelünk, de ahhoz, hogy bővüljön a „Mi kis brandunk”, szükségés a keresztszülői gondoskodás. *(Nevet.)*

Lehet tudni valamit ezekről a tervekről?

MiFérfiak: Nem szeretnénk a dolgok elébe menni, egyelőre minden energiánkkal erre az évre fókuszálunk, ami a terveink szerint nemcsak tartalmi bővülést hoz, hanem gyakoribb megjelenést is. Mindezt változatlan fogyasztói ár mellett, dacolva a brutálisan megemelkedett költségekkel. Szóval alaposan megszenvedjük, hogy ilyen jól nézzünk ki.

MiNők, nem tartasz attól, hogy ez az összebútorozás a háttérbe szorít?

MiNők: Azt szokták mondani, a külső megfog, a belső megtart, én ez utóbbira koncentrálok. Ugyanakkor megbeszélünk – és a MiFérfiak is egyetértett abban –, hogy a címlapunkat emancipáljuk.

Már ez a lapszám is közös gyümölcs, kikkel találkozhat az olvasó?

MiFérfiak: Ahogy mondani szoktuk: parádés a szereposztás, de formabontó módon mégsem kezdenék felsorolásba, hiszen egyet lapozva mindenki kedvére csemegézhet a tartalomjegyzékemben. Azt viszont tanácsolnám mindenkinek, hogy szerezzen be egy másik füles fotelt, egy pohár ital helyett kettőt készítsen ki, és a párjával együtt kéz a kézben kapcsolódjanak ki velünk.

Barna András



Tartalom 2022/01

10 A NAGY BESZÉLGETÉS

„ÉLÉSKARMA”

beszélgetés Balogh Levente
üzletemberrel

26 ÓRÁK

AZ ÓRÁK OSCARJA

30 Utazás

AZ INKÁK KINCSE

Jurák Zsolt

42 UTAZÁS PLUSZ

UTAZÁS AZ ORIENT- EXPRESSZEN

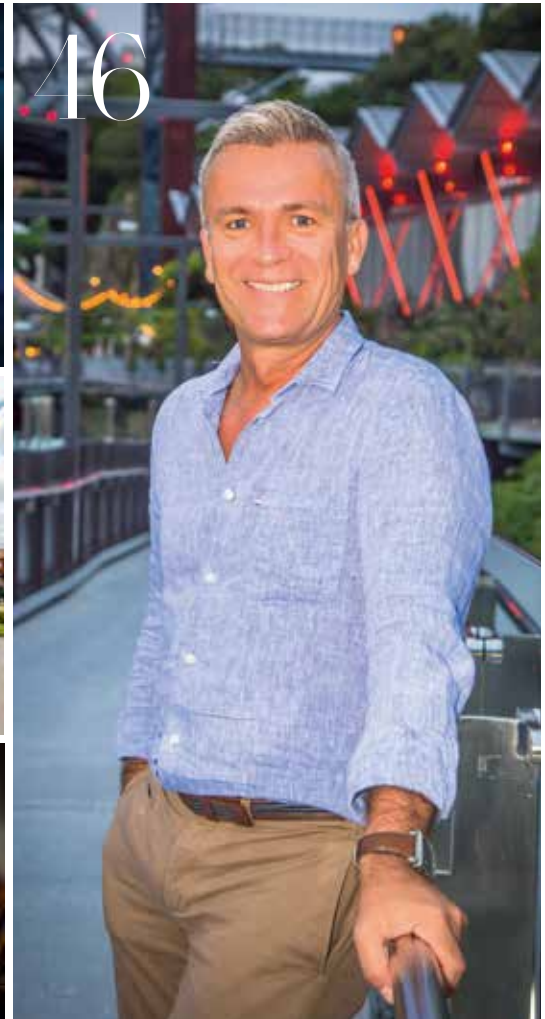
46 PORTRÉ

OBJEKTÍV

interjú Vladucz Zoltán operatórral

106 ITALKULTÚRA

A 80 ÉVES WHISKY NFT-JE



IMPRESSZUM

MiFérfiak Magazin, 2022/01 / LAPIGAZGATÓ: Kökény Roland / FŐSZERKESZTŐ: Barna András / MUNKATÁRSÁK: Hilbert Péter, Balogh Róbert, Novák Ildikó, Szikora Katalin.
MŰVÉSZETI VEZETŐ: Nagy Orsolya / KIADÓ: Neppen Risk Kft., 1184. Budapest, Benedek Elek u. 11., miferfiak@miferfiak.hu / HIRDETÉS: miferfiak@miferfiak.hu /
ÉRTÉKESÍTÉS: Árusításban terjeszti a Lapker Zrt. országos hálózatán keresztül a Relay, Inmedio hírlapüzletek, független áruhelyek és nagykereskedések, valamint az OMV üzemanyaghálózat
kiemelt kútjai, továbbá megrendelhető a kiadó email címén postai utánvétellel. Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt. Postacím: 1900 Budapest. Megrendelhető az ország bármely postáján,
a hírlapot kézbesítőknél, www.posta.hu WEBSHOP-ban (eshop.posta.hu/storefront), e-mailel a hirlapelofizetes@posta.hu címen, telefonon 06-1-767-8262 számon, levélben
a MP Zrt. 1900 Budapest címen. Külföldre és külföldön előfizethető a Magyar Posta Zrt.-nél: www.posta.hu WEBSHOP-ban (eshop.posta.hu/storefront), 1900 Budapest, 06-1-767-8262,
hirlapelofizetes@posta.hu / Belföldi éves előfizetési díj: 4800 Ft 4 lapszámra. Digitális formátumban elérhető és előfizethető a www.dimag.hu oldalon. / ISSN 2732-2173



76 MINŐK

BESZÉLGETÉS ZOLNAI LEA PILÓTÁVAL

92 BUSINESS PORTRÉ

A PIRUETTÓL AZ ORSÓIG

beszélgetés Konyhás Lászlóval és
Mészáros Lászlóval

92

62 MINŐK –
A NAGY BESZÉLGETÉS



AZ ÖTÖDIK KARIKA

interjú Zakariás Fruzsinnával
az Audi márkaigazgatójával

62



76



108 MINŐK – PORTRÉ

BALÁZSY PANNA

122 TÁRSALGÓ

BESZÉLGETÉS PROKOLÁB ESZTERREL és KRÁML DÁVIDDAL

132 EGÉSZSÉG

GYULLADÁS CSÖKKENTŐ TÁPLÁLKOZÁS

Zalai Noémi

138 PSZICHÉ

ÖNBIZALOM, ÖNSZERETET

Dienes Angéla rovata

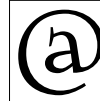
152 SZÉPSÉG

OXIGÉN A BŐRNEK

Vaszi Ágnes

Fotóink, írásaink és grafikáink, szerkesztési és tördelési megoldásaink önálló szerzői jogi védelem alatt állnak. Engedély nélküli felhasználásuk jogszabályba ütközik, és büntetőjogi felelősséggel jár. Az újságban megjelenő fotókat és írásokat sokszorosítani csak a kiadó hozzájárulásával lehet. Minden jog fenntartva. Kéziratokat és fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.

MINDEKÖZBEN ONLINE - MIFÉRFIAK.HU



A cikketet tovább olvashatja a
MiFérfiak.hu-n, használja a QR kódot!



SZÁRNYRA KAPOTT A RENAULT



Úgy tűnik hamarosan végképp elfelejtethetjük az időutazó DeLoreant a „Vissza a jövőbe” című filmből. A Renault most egy eVTOL koncepciót adott ki a rendkívül népszerű 4L autó 60. évfordulójára, amelyből 1961 és 1992 között 8 millió darabot gyártottak. A francia autómárka a The Arsenale dizájnccel együttműködve alkotta meg az Air4 quadcoptert, az ikonikus 4L repülő változatát.

„Az Air4 a függetlenség és a szabadság szimbóluma, amely abból a felismerésből született, hogy a forgalom egyre jobban összetorlódik, a világ viszont akadálytalan felettünk” – áll a cég közleményében.

A repülőgép tervezése során a szénszálás testet lágyabb, ívesebb

formával modernizálták, miközben négy, egyenként két légcsavarral ellátott propellerkart építettek be. A test elől csuklós, hogy a pilóta hozzáférhessen a cockpithoz. A rotorok elektromos motorokkal működnek, amelyeket 90 000 mAh-s lítium-polimer akkumulátorok táplálnak.

A tervezőcsapat becslése szerint az Air4 végsebessége 95km/h lehet, a repülési magassága pedig 700 méter, ami elég lenne ahhoz, hogy a forgalmi dugókat messze maga alatt hagyja.

Bár még csak koncepció, az AIR4 máris szárnyra kapott. A párizsi Atelier Renault múzeumban lesz kiállítva, jövőre pedig ellátogat Miami, New Yorkba és Makaóra.



ELEKTROMOS ÁMOKFUTÓ

MIUTÁN tavaly villamosította egyedülálló háromkerekű Venice Speedsterét, a Vanderhall Motor Works egy újabb akkumulátoros járgánnyal tér vissza. A teljesen elektromos terepjáró az első 4x4-es, amelyet az amerikai cég 2010-es Steve Hall általi alapítása óta piacra dobott.

Meglehetősen elegáns elődjének szöges ellentéte, a Brawley, amely úgy néz ki, mintha készen állna ámokfutásra a mocsokban. A robusztus négykerekű unibody alvással rendelkezik, ami azt jelenti, hogy a váz és a karosszéria egy darabból épül és ajtajai részben átlátszóak. Az autó robusztusságot

masszív 35 colos kerekek még tovább erősítik. A Brawley-t négy elektromos motor hajtja, amelyek egy-egy kereket vezérelnek, és együttesen 404 lóerőt adnak le. A Vanderhall szerint a nulla károsanyag-kibocsátású fenevad akár 320 km-et is képes megtenni egyetlen feltöltéssel.

Ahogy az várható volt, a Brawley nem közúti közlekedésre szánta a terepesét, ugyanakkor különböző vezetési módot kínál a sivatagi egynapos kirándulásoktól a hosszú off-road kempingezéséig.

Az eCrab üzemmód például lehetővé teszi, hogy mind a négy kerék egyszerre ugyanabba



az irányba forduljon, így a Brawley képes átlósan mozogni, mint egy rák. Van még eTank üzemmód, amely tankként forgatja a járművet, az eSteer, amely a szűk kanyarodásban segít, és az eCrawl, amely a meredek emelkedőkön nyújt segítséget.

A Brawley belseje nem szűkölködik semmiben bőrkormányt, Bluetooth-képes hangrendszert és fűthető üléseket is kapott. A légkondicionált kabinban négy személy számára van hely, és tetősátorral is felszerelhető.

A Brawley 34 950 dollárról indul, és 2022-ben kerül forgalomba.

PERONI
ITALIA

**FELEMELŐ
OLASZ ÍZ**

0.0%

ALKOHOL



Hajó ez vagy repülőgép?

A Lazzarini rendszeresen rukkol elő extrém tengeri alkotásokkal – legújabb, Air Yacht nevű repülő szuperjachtja úgy néz ki, mintha egy sci-fi filmből lépett volna ki. A hajó technológiája is a szupermodern: fő üzemanyagforrása a hélium.

A szénszálak anyagból készült Air Yacht fő hajóteste 262 láb, ami



két 492 láb hosszú ballon közé van beékelve. Ez a két „lebegő léghajó”, ahogy Lazzarini jellemzi őket, kaptárokra van osztva a héliumgáz tárolására.

Az olasz cég nem osztott meg sok részletet azzal kapcsolatban, hogy pontosan hogyan működik ez a meghajtás, de azt állítja, a sűrített hélium lehetővé teszi, hogy az Air Yacht akár 48 órán át „repüljön”, 60 csomós csúcsebességgel. A cirkálót nyolc, egymással ellentétes irányban forgó elektromos motorral is felszerelték, amelyeket ultrakönnyű akkumulátorok és napelemek táplálnak. Ez az elrendezés lehetővé teszi, hogy a jacht 5 csomós sebességgel hajózzon a vízen zaj és környezetszennyezés nélkül.

„Az Air Yacht-tal lehetségessé válik, hogy a jövőben károsanyag-kibocsátása nélkül hajózzunk az égen” – áll a stúdió közleményében.

A hajó a luxusjachtok megszokott tulajdonságaival is rendelkezik. A központi hajótestben egy nagy étkező és nappali található. A főkabin a hatalmas fürdőszobával és gyönyörű panorámával rendelkezik. Ráadásul a hajótest tetején egy helikopterleszálló és egy úszómedence is helyet kapott.

A két kísérő léghajóhoz négy elkülönülő hídon keresztül lehet átjutni, és mindkettő öt, saját fürdőszobás kabint kínál, amelyek tágas ablakokkal rendelkeznek, hogy repülés közben is gyönyörködhessünk a kilátásban.

Hogy ki számíthat az Air Yacht ideális tulajdonosának?

A cég szerint egy olyan magántulajdonos számára válhat valósággá, aki amellet, hogy szeretne egy szuperjachtot, támogatni kívánja a repülés fejlődését.

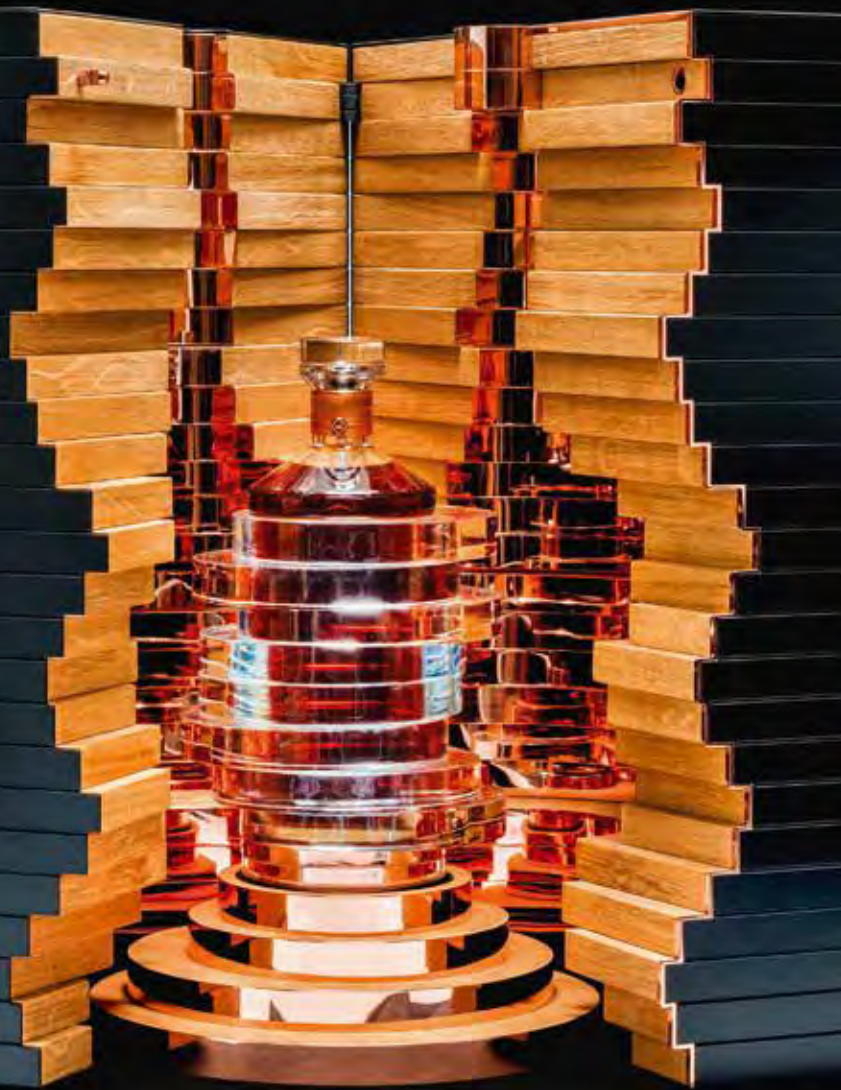
A Hennessy belép a kriptovilágba

A Hennessy a BlockBarral, a világ első borok és szeszes italok NFT-piacterevel a kötött partnerséget, hogy egy szerencsés cognac-rajongónak lehetőséget adjon arra, hogy digitális vagy fizikai formában élvezhesse a világ leghíresebb párlatát.

A két Hennessy NFT-t, kizárólag egyetlen gyűjtő szerezhette meg összesen 226 450 dollárért. A tranzakció alkalmával a vásárló választhatott, hogy két palack valódi konyakot kap, vagy úgy dönt, hogy biztonságosan tárolja és kereskedik a két NFT változattal a BlockBar piacon. A vásárlás mellé egy bónuszként egy utazás is jár a franciaországi Hennessy birtokra.

A Hennessy 8 névre keresztelt cognacot nyolc generáció mesterkeverőinek egy-egy eau de vie felhasználásával készítették, ami Renaud Fillioux de Gironde mesterkeverő agyszüleménye. Hennessy 8 eredetileg 2017-ben jelent meg, és mindössze 250 palackra volt limitálva. Az ehhez az NFT-hez mellékeltek karafonok az első és az utolsó, és egyenként „1” és „250” számmal vannak ellátva.

A kézzel fűjt Baccarat csiszolt palackok nyolc markáns betétes gyűrűvel vannak ellátva, amelyek minden egyes mesterkeverő és eau de vie tiszteletére készültek. Minden palack, amelyhez személyre szabott hitelesítő tábla tartozik, egy fából készült ládában található, amelyet csak egy speciális rézkulccsal lehet kinyitni. Az Arik Levy által tervezett díszes láda 25 réteg tölgyfából áll, és a Hennessy kádárműhelyből származik, és amelyek mindegyike a Maison történetének 10 évét jelképezi. A kollekció tartalmaz még egy elegáns dobozt, amelyben négy, Georg Riedel üvegkészítő és Yann Fillioux, a Hennessy egykori mesterkeverője által tervezett kóstoló pohár, valamint egy tölgyfahordó fából készült pipetta és egy parafatartó található.



A NAGY BESZÉLGETÉS

BESZÉLGETÉS BALOGH LEVENTE
ÜZLETEMBERREL,
BEFEKTETŐVEL, CÁPÁVAL

„ÉLÉSKARMA”

írta: BARNÁ ANDRÁS *fotó:* BALOGH RÓBERT, SÁROSI ZOLTÁN



Balogh Levente üzletember, befektető.

A szélesebb közönség a Cápák között című üzleti show-műsorból ismerhette meg a nemzetközi brandépítés mesterét, akinek népszerűségét mára mi sem

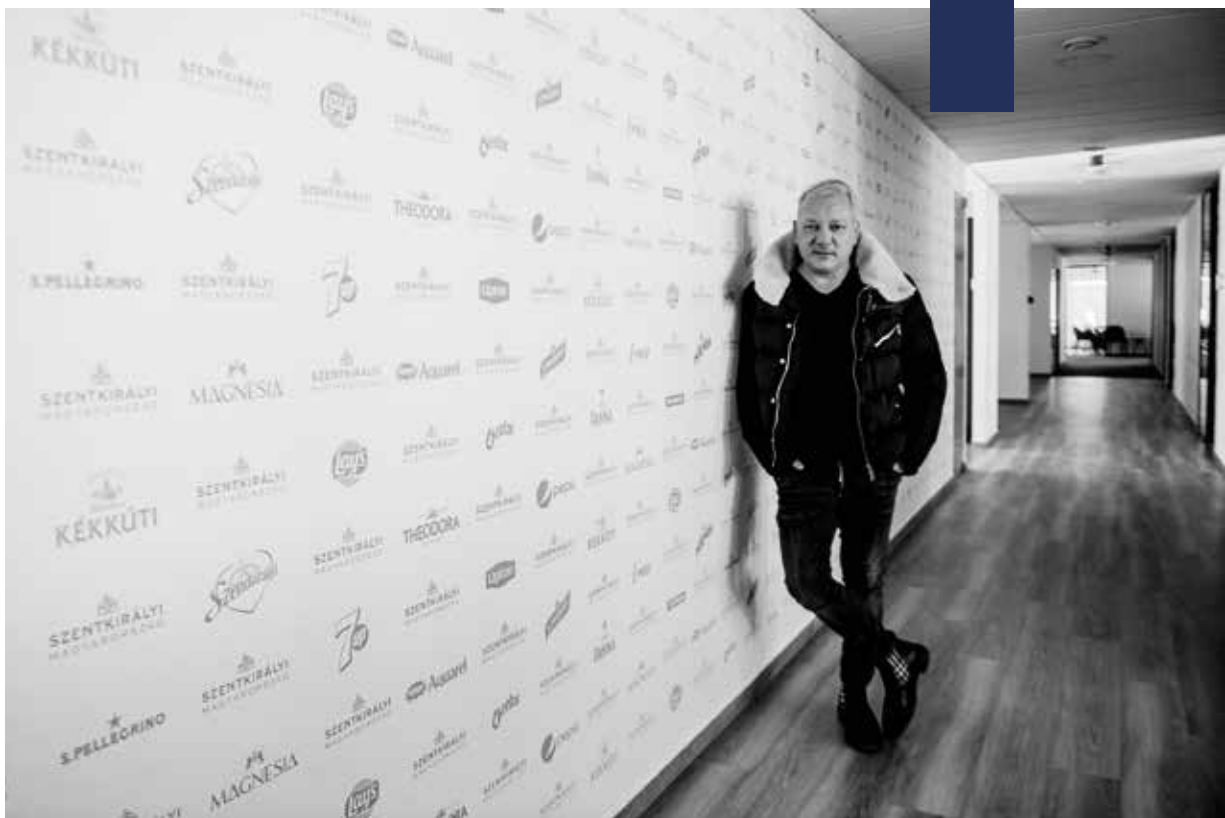
jellemzi jobban, mint a közösségi oldalak több száz ezres követői tábora. Az üzletember legfényesebb csillaga, a Szentkirályi ásványvíz mellett az elmúlt évek során egyre élesebb kontúrral rajzolódott ki a magyar vízkirály másik márkája, a Balogh Levente brand is, ami nem a portfólióbővítésre, hanem a társadalmi szerepvállalásra, a tudásátadásra és a minőségi magyar élelmiszeripar kiépítésére, helyzetbe hozására fókuszál.

LEVENTÉVEL ÖT ÉVVEL EZELŐTT TALÁLKOZTUNK ELŐSZÖR. AKKORI BESZÉLGETÉSÜNK HELYSZÍNÉT A SKY BABY ENERGIAITAL BEVEZETÉSÉNEK APROPÓJÁN EGY 60-AS ÉVEKBELI LI-2-ES MALÉV UTASSZÁLLÍTÓ ADTA, FÉL ÉVTIZEDDEL KÉSŐBB URBÁNUSABB KÖRNYEZETBEN, A SZENTKIRÁLYI MAGYARORSZÁG BUDAPESTI KÖZPONTI IRODÁJÁBAN TALÁLKOZUNK.

Hogy őszinte legyek, azóta is soha el nem múló nosztalgiával emlékszem vissza a korábbi beszélgetésünkre.

A Cápák között még látótávolságban sem volt, és bár újságolvasóként tudtam, kicsoda Balogh Levente, mégsem tudtam, kivel fogok majd beszélgetni. A közismertsége ma már tény, népszerűségéhez nem fér kétség. Az üzleti show-műsor megközelíthetetlen milliárdosából rövid idő alatt példakép lett, akinek követői között ma már nemcsak szakmabeliek vagy sikerre éhes feltörekvők jelennek meg, hanem olyanok is, akik nem a vállalkozói létben keresik vagy találták meg a boldogulásukat. A vállalkozói élet egyik jó értelemben vett megmondóembere, akinek számos mondata szállóigévé vált a Cápák között négy évada alatt.

Aligha van olyan kérdés, amit ne tettek volna fel már neki a siker receptjét keresve, közvetlensége azonban mit sem változott. Motorral érkezik a februári tavaszban, és mielőtt



megtaláljuk az irodai térben az interjú legalkalmasabb helyszínét, menet közben mindenképez van két jó szava, mindeközben elmeséli, hogy a

tér rendezetlensége a tanácsadói szekció kialakítása miatt van. Hamarosan itt is beindulunk – mondja.

Barna András: Öt évvel előtt találkoztunk először, azóta felnőtt a Balogh Levente brand is. Ez egyfajta cápatás, vagy egy tudatos terv része, hogy önmagadból is márkát építs?

Balogh Levente: Ez már régen foglalkoztatott, ahogyan a társadalmi szerepvállalás is. Még két nagyobb projektet szeretnék beindítani, de később és hosszú távon mindenképpen csak a tanítással, a tudásátadással kívánok foglalkozni. Azért van most körülöttünk

némi káosz, mert az üzleti tanácsadói irodám kialakítása folyik, ami ennek a tevékenységnek a legfőbb és legkorszerűbb bázisa lesz egy stúdióval. Erre a tevékenységre egyébként egy sor más projektet is felfűzünk majd.

Erről lehet tudni valamit bővebben?

A Cápák között üzleti show-műsor évről évre jól példázza a változásokat és a vállalkozások, vállalkozók sorsának alakulását. Ezzel együtt mi is alakulunk, és megtanuljuk ezt a formátumot és stílust. A negyedik évadra kikristályosodott bennem – és szerintem a jövőben meg fogja határozni mind a Cápák közötti tevékenységemet, mind az üzleti és a magánéletemet is – az, hogy a minőségi magyar élelmiszereket felkarolom,



mentorálom és próbálom segíteni. Erre egy nagyon komoly műsort, sorozatot, kommunikációt szeretnék felépíteni. Ez a küldetés egyébként már nagyon régen bennem volt tudat alatt.

Azzal, hogy a Balogh Levente brand jól láthatóan életre kelt, a rád irányuló reflektórok száma is megnőtt. Ez jó vagy rossz?

A Szentkirályi márkaépítése kapcsán korábban is voltak megjelenéseim a médiában, ugyanakkor ennek a korszaknak az érdekessége mégis az volt, hogy viccesen néha nem úgy mutatkoztam be, hogy Balogh, hanem hogy Szentkirályi Levente, és akkor mindenki azonnal be tudott azonosítani. *(Nevet.)*

A Cápák között-ben néha – még a kívülálló számára is – szokatlan empátiával közelítesz egy-egy vállalkozóhoz. Ez az attitűd genetikus?

Ösztönösen viselkedem, és mindig próbálom megérteni azt, aki ott áll és beszél, függetlenül attól, hogy az ötlete jó vagy sem. Megpróbálok a dolog mögé látni, hogy mi a célja azzal, amit kitalált. Jellemzően a pitch felénél mindig rájövök arra, mi hajtja a vállalkozót: bajba került, fejlődni akar, mentor kell neki, vagy egyszerűen csak azért van itt, mert meg akarja menteni a vállalkozását. Azt gondolom, hogy jellemzően mindenkit reálisan ítélek meg.

A NAGY BESZÉLGETÉS

Ebben a műsorban egyfajta módon látunk téged. Te hogyan látod magadat?

Sokszor hangoztatom, hogy kétféle típusú ember létezik az üzleti életben: az egyik a vállal-

A Cápák között üzleti show-műsor egyfajta történelmet is ír, hiszen a vállalkozói lét megkopott nimbuszán nemcsak megpróbál javítani, hanem egyfajta példakép-kovácsoló



FOTÓ: RTLKLUB

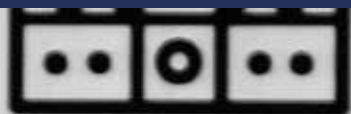
kozói típus, aki térben lát, a másik a menedzser típusú, aki feladatban lát. Egyik sem több a másikonál, viszont bárki bármit mond, ezeket a dolgokat nem lehet megtanulni, erre születni kell. Én stratégia vagyok, térben látom azt is, amit én csinállok, de azt is, amit más csinál.

küldetés is megbújik a műsorok között.

Mi erről a véleményed?

Az biztos, hogy a műsor a „vállalkozó” szó fogalmát igyekszik a helyes mederbe terelni. Emlékszem, a rendszerváltás körüli években, ha valaki kiszállt egy nagy autóból a legkellemtlenebb

SZ
MA



ENTKIRÁLYI GYARORSZÁG



kérdés irányába az volt, ha megkérdezték tőle, mivel foglalkozik. Ha nem akarta elmondani, akkor egyszerűen úgy válaszolt: vállalkozó vagyok. Ezzel aztán jól alásták a tevékenység és a szó reputációját. Miközben a napnál is világosabb, hogy a vállalkozó az, aki vállalkozik, mert van biznisze, van produktuma, amit aztán meg tud nevezni, mert a tevékenysége megnevezhető. Mi, akik ott ülünk A Cápák között-ben, végér-

A műsorban minden Cápának megvan a maga neve melletti aposztrófja, téged mindig üzletemberként említenek, soha, vagy csak nagyon ritkán angyalbefektetőként. Ennek oka van?

Az életben mind az öten mással foglalkozunk, én az élelmiszeriparban a Szentkirályi ásványvízzel letettem egy olyan dolgot az asztalra, ami felkerült Európa térképére. Addig csak

üzletemberek, befektetők vagyunk. Minden esetben a racionalitás alapján döntesz, vagy néha érzelmi alapon?

Némely esetben érzelmi döntést hozok vagy hozunk, de ezek mögött mindig ott húzódik a karitatív vonal is. Engem, minket sem hagy hidegen, ha olyan vállalkozókkal beszélgetünk, akik az álmaikat szeretnék megvalósítani, és ha ehhez még jól is pítchel valaki, akkor hagyjuk



vényesen szakítani akarunk ezzel az évtizedes rossz sztereotípiával, és a műsorral együtt tulajdonképpen magának a szónak a valódi értelmét tanítjuk meg az embereknek, a nézőknek és azoknak a fiataloknak, akik most lépnek ki az életbe, vagy akár azoknak a vállalkozóknak is, akik éppen tanácstalanok önmaguk tevékenységével kapcsolatban.

mondták, hogy Magyarország víznagyhatalom, de a Szentkirályi bizonyította be. Azt gondolom, hogyha egyszer csinál valaki egy ilyen nagy dolgot, később ehhez kötik a nevét, ami nem baj, hiszen az a tevékenységem csúcsa és koronája, hogy a Szentkirályit létrehoztam.

Nagyon sokszor azzal mondattal fejezed be a gondolatod, hogy a nap végén mi

magunkat és elhisszük neki, és ezen a ponton válunk angyalbefektetővé. De nyilván az érzelmek után jön a racionalitás. És persze ott vannak azok a jelentkezők, akik nem tudnak szembenézni a tevékenységük gyerekbetegségével vagy azzal, hogy az ötletük egyáltalán nem bombaüzlet, mert mondjuk már előttük többen kitalálták.

EGY VÁLLALKOZÁST
ÚGY IS FEL LEHET
VIRÁGOZTATNI,
HOGY ÉN
NEM VAGYOK
BENNE HÚSZ
SZÁZALÉKKAL





A KÜLDETÉSEM NEM KISEBB, MINT HOGY IGENIS ELISMERTESSEM A MINŐSÉGI MAGYAR ÉLELMISZERIPART, -GYÁRTÁST, ÉS NEM CSAKA SZAVAK, HANEM A TETTEK SZINTJÉN

*(Jegyzem meg, hogy Balogh Petya állandóan vizs-
szatérő kérdése az: „ha ekkora ötlet, akkor miért
nem találta ki még senki” – valahol ez nagy igaz-
ság) Az ilyen vállalkozóknak kellene elsősorban
megérteniük azt, hogy mi a nap végén tényleg
befektetők vagyunk, akiknél nem melleleg
nincsen ott a világ minden pénze.*

Egyébként sokszor elgondolkozom azon

és nagyon sajnálom, hogy működő vállalatok
nem jönnek be, pedig sokaknak akár jó terep
is lehetne ez a platform. Nagyon sok tőkehiá-
nyos vállalkozás működik ma Magyarországon,
mert annak idején – a rendszerváltáskor – nem
a tőkeszerkezet kialakításában segítette őket az
állam, hanem kölcsönökkel, ami eladósodáshoz
vezetett. Ennek ellenére léteznek jól működő
cégek, amelyek folyamatosan egyensúlyoz-
nak, kötéltáncot járnak, mert a tőkeszerkeze-
tük gyenge. Ha például gazdaságilag instabil
egy-kétnemilliárdos cégek is jönnének a műsorba,
akkor biztosan lenne közöttük olyan, amelyik
gondolkodóba ejtene minket. Szóval a magam
részéről reménykedem abban, hogy majd meg-
jelenik egy ilyen vállalkozó is a műsorban.

**A vállalkozások, amikbe beszálltál, meg-
vannak még, vagy volt lemorzsolódás?**



Nagyjából a fele van meg, a többiek ilyen-olyan okok miatt lemorzsolódtak. Sokszor emlegetett példám az az eset, amikor valaki a tenyérbecsapás után azt gondolta, hogy megérkezett és hátradőlhet, mert mi majd mindent megcsinálunk. Mi a Cápátársaimmal nem felvásárolunk, hanem beszállunk valahova kisebbségben azért, hogy a mentorálásunkkal vagy a cég anyagi megerősítésével megtoljuk a vállalkozó szekekrét. Ahogy mondani szoktuk, mi nem munkát akarunk venni, hanem segíteni valakinek a bol-

Már öt évvel ezelőtt is szóba került közöttünk az utódlás kérdése. Akkor az volt a dologról a véleményed, hogy alanyi, egészen pontosan családi alapon senki ne üljön be tulajdonosi székbe. Ez az álláspontod megmaradt?

Azt gondolom, hogy ilyenek már csak a filmekben vannak. Ma a világ legnagyobb cégeinek mindegyikének több tulajdonosból álló vállalatszerkezete van, ezért tudnak nagyok lenni. A Szentkirályinál is csak olyan tehetségű ember

LÉTRE FOGOM HOZNI A „LEVENTE ÉLÉSKAMRÁJÁT”, AMI EBBE AZ ÉLÉSKAMRÁBA BEKERÜL, AZ EGY TELJES RÉSZLETESSÉGGEL ELLENŐRZÖTT TERMÉK LESZ, TEHÁT MÉG A FOGYASZTÓI ÁRA IS

dogulását. A másik, amit mindig szóvá tesznek nekem, az a marketingköltség. Mindenkinek látnia kell azt, hogy ha valaki tízmillió forintot akar kérni 10 százalék üzletrészért, amit marketingre akar költeni, akkor nincsen miről tárgyalni, már csak azon egyszerű oknál fogva sem, mert ekkora összeg semmire sem elég. Ez csak felesleges pénzégetés, azzal szemben, ha valakinek azért kell ennyi pénz, mert mondjuk a termelését akarja megduplázni egy jobb géppel, mert tudja, hogy erre van igény.

lehet ügyvezető, aki alkalmas erre. Ez akár lehet majd egyszer a fiam is, de ha nem alkalmas erre, akkor ő nem tehet tönkre egy több tízmilliárdos birodalmat.

És ha érzelmi alapon nézzük, te szeretnéd?

A gyerekeimnek azzal kell foglalkozniuk, amiben megtalálják önmagukat. Nekem szerencsém volt, mert vonzott az édesapám szakmája, és a mai napig is imádom az élelmiszeripart. De ezt az irányt nem az édesapám választotta nekem, hanem én választottam magamnak.





Hozzátevé azt is, hogy igazából most ébredtem tudatára, hogy miért is volt kijelölve számomra ez az út, amire már nem pusztán csak egy szakmaként, hanem hivatásként tekintek. A küldetésem pedig nem kisebb, mint hogy igenis elismertessem a minőségi magyar élelmiszeripart, -gyártást, és nemcsak a szavak, hanem a tettek szintjén. Elhatároztam, hogy föl fogom kutatni az olyan a vállalkozókat, mint például a Hódi paprika, a Chilyard, a Vegi Pont, akik alkalmasak erre. És a példánál maradva: meg fogjuk nézni a paprikatermést, a -szüretet, a -feldolgozást, az -örlést egészen addig, amíg az áru a dobozba nem kerül. És ez a nyomon követés, ez az ellenőrzés lesz a garancia arra, hogy ezekbe a termékekbe nem kerül majd kínai paprika, adalékanyag, és ami így elkészült, arra fogom azt mondani, hogy ez bekerülhet a Balogh Levente élelkmamrájába. Szerencsére már van egy sor olyan hazai vállalkozó, akikre fel lehet építeni ezt a piramist, de segíteni kell nekik, ezért is állítok fel egy stábot erre. A médiaerőm most ért el oda – hiszen egy-egy bejegyzésemet több százezren olvassák –, hogy kiválóan ki tudom használni erre. A célom nem más, mint az, hogy ha akár egy külföldi, akár egy magyar fűszereshez bemegy valaki, és sonkát, paprikát, mézet vagy egy üveg bort akar venni, arról tudja, hogy az a legjobb magyar minőség. Meggyőződésem, hogy sajnos azért is van ennyi beteg ember Magyarországon, mert nem megfelelő élelmiszereket eszünk – és ez így van a születésünktől kezdve.

Nem mennék bele a részletekbe, de valahol azt gondoltam, hogy vevő leszel a Hódi paprika ajánlatára.

A közösségi oldalamon is „számonkérték”, hogy miért nem szálltam be. De meg kell érteni, hogy nem feltétlenül mindig az a megoldás, hogy beszáll egy Cáva. Egy vállalkozást, akár konkrétan a Hódi paprikát is fel lehet virágoztatni úgy, hogy én nem vagyok benne 20 százalékkal. A másik: azt is látni kell, hogy a műsor hozzáadott értéke a nézettség, aminek olyan hatása van, amire nem is gondol a vállalkozó.



Meg kell jegyezmem, igaz, nem pont a konkrét példához tartozik, hogy a legtöbb esetben nincsenek tisztában a vállalkozók azzal, valójában mennyit is ér a vállalkozásuk.

Mondjuk ez egy állandóan visszatérő momentum, ahogy én látom.

Az esetek 98 százalékában abszurd dolgokat mondanak a vállalkozók, pedig egy cég gazdasági értékét pontosan ki lehet számolni. Nem lehet olyat kijelentenie senkinek, hogy majd két-három év múlva ennyit és ennyit adok el, de már ma elkérem a vállalkozás akkori értékét. Ez a szemléletmód tetten érhető a nagyobb méretű vállalkozói szinteken is. Azt gondolom, hogy több magyar nagyvállalatot is meg tudnék menteni, azonban azt látom, hogy a tulajdonos vagy a tulajdonosi kör egyfajta röghöz kötött módon nem néz szembe a vállalkozása valódi értékével, hanem a saját tradíciójának rabjaként inkább tönkremegy.

A minőségi élelmiszeriparba és -gyártásba nagyvállalatokat is be lehetne vonni, vagy lenne olyan, amelyik bevonható lehetne?

Lehet, hogy erőset mondok, de szerintem nem, mégpedig azért nem, mert a nagy cégek térnyerését a kereskedelem befolyásolja, a kereskedelmet meg a kereslet. A kereskedelemnek a

minél nagyobb profit elérése a célja, a vásárlónak pedig az, hogy a lehető legolcsóbban jusson a termékhez. Nincs ebben semmi varázslat. Az édesapámmal például már sok évvel ezelőtt kiszámoltuk, ahhoz, hogy hét deciliter 100 százalékos málnasűrítményt előállítsunk szörpnek, az önköltségi ár hatezer forintban áll meg. Csak ki kell menni a piacra, és rögtön látjuk, hogy

mint a másik. De ez sok mindenre igaz, például a borra is. Meg kell nézni, hogy mondjuk egy kiló szőlőből mennyi bort lehet készíteni. Ezzel szemben olyan alacsony, 300–400 forintos árakkal is találkozunk a boltokban, ami enyhén szólva is kérdéseket vet fel. De akárhogy is van, ezzel, illetve ezekkel termékekkel kell versenyezni. Pont ezért szeretnék egy új kategóriát terem-

IMÁDOM AZ
ÉLELMISZERIPART,
EZT AZ IRÁNYT
ÉDESAPÁM
IHLETTE, DE ÉN
VÁLASZTOTTAM
MAGAMNAK.



mennyi ott a málna kilója. Az édesapám a Marina szörppel az ország második legnagyobb szörpgyártója volt. Amikor a Szentkirályi brandet felépítettem, akkor vissza akartam jönni ezzel a termékkel piacra, de nem tudtam, mert azt mondtam: én nem csalogok. Ha pedig nem csalogok, akkor az én szörpöm tízszer annyiba kerül,

teni, és ezért fogom létrehozni a „Levente éléskamráját”. Ami ebbe az éléskamrába bekerül, az egy teljes részletességgel ellenőrzött termék lesz, tehát még a fogyasztói ára is, ami mellett az is kommunikálva lesz, hogy az miért annyi. Ebben a rendszerben csak két főszereplő van: az egyik a gyártó, aki hajlandó minőséget gyártani,

a másik a fogyasztó, aki hajlandó minőséget venni. Mindenkinek tudomásul kell vennie és meg kell értenie azt, hogy az olcsó élelmiszert, aminek van egy nyersanyagára, akár világiaci, akár kereskedelmi, ha negyedárban adja valaki, azt csak úgy tudja megtenni, hogy az a minőség rovására megy – és pont.



Az életviteledet tekintve elköteleződöttél valamilyen étkezési szokás felé, vagy nem foglalkozol ezekkel a trendekkel?

Mi kizárólag olyan helyeken vásárolnunk, ahol tudjuk, hogy honnan jön az élelmiszer. Általánosságban pedig az a véleményem, hogy semmit nem szabad túlzásba vinni, így például a vörshúsok evését sem. De az ember

szervezetének – már csak a biológiájánál fogva is – minden tápanyagra szüksége van megfelelő mennyiségben és egyensúlyban. Bizonyos fokig értelenül állok azelőtt is, hogy a most hat hónapos gyerekemnek glutént meg szénhidrátgazdag étkezést írjak elő, miközben a fél világ ebbe akar belehalni.

Ez a képletes időutazás a Sky Babytól indult, milyen pályát futott be?

Kevésbé fényeset, mint amilyenre számítottam, de a piacon van, sőt bővítettük ezt a termékportfóliónkat egy másik energiatal-családdal is. Bár még csak most debütált, de úgy tűnik, nagyon jó a fogadtatása.

A Sky Baby fejlesztésére szánt erőforrásainkat

átcsoportosítottuk, ennek a gyümölcse lett a Vízangyal kozmetikai kollekción, ami jelenleg háromféle változatban elérhető, de hamarosan piacra lépünk egy gyerekeknek szánt változattal is. Ezzel mi lettünk az egyetlen olyan cég, amelyik egy brand alatt kínál külső-belső hidratálást. Mire ez az interjú megjelenik, addigra megnyitja kapuit az első Vízangyal szépségszalon is, ami elindítja a termék profession vonalát is. A terveim szerint ebből minden megyeszékhelyen lesz egy-egy, de már tárgyalunk egy dubai és további külföldi üzletek megnyitásáról is.

Mondjuk tizenöt év múlva, hogy látod magad: ásványvízkirályként, üzletemberként, befektetőként vagy mentorként?

Bízom abban, hogy ennyi idő alatt fel tudom építeni és létre tudom hozni a magyar minőségi élelmiszergyártást, és ennek leszek én az arca és az élharcosa. Egyébként remélhetőleg ez idő alatt egy sor szemlélet is megváltozik majd, aminek nagyon lassú és óvatos jelei már itt-ott megmutatkoznak a ma kereskedelmében is.

A Cápák már várják a vállalkozók jelentkezését a Cápák között üzleti showműsorba. Az ott bemutatkozók nem csak a megtörtént befektetéssel nyerhetnek, azok iránt is rendszeresen megnő az érdeklődés, akik nem lépnek üzleti partnerségre a Cápákkal, valamint a műsor partnereinek külön-díjaira is esélyesek.

www.rtl.hu/capak-kozott/jelentkezz

A beszélgetés a BrekaCom együttműködésével jött létre

 **BrekaCom**
túlzottan tanácsadói brand



PILVAX HOTEL

KALOCSA

★★★ SUPERIOR

PILVAX
HOTEL *** SUPERIOR
KALOCSA



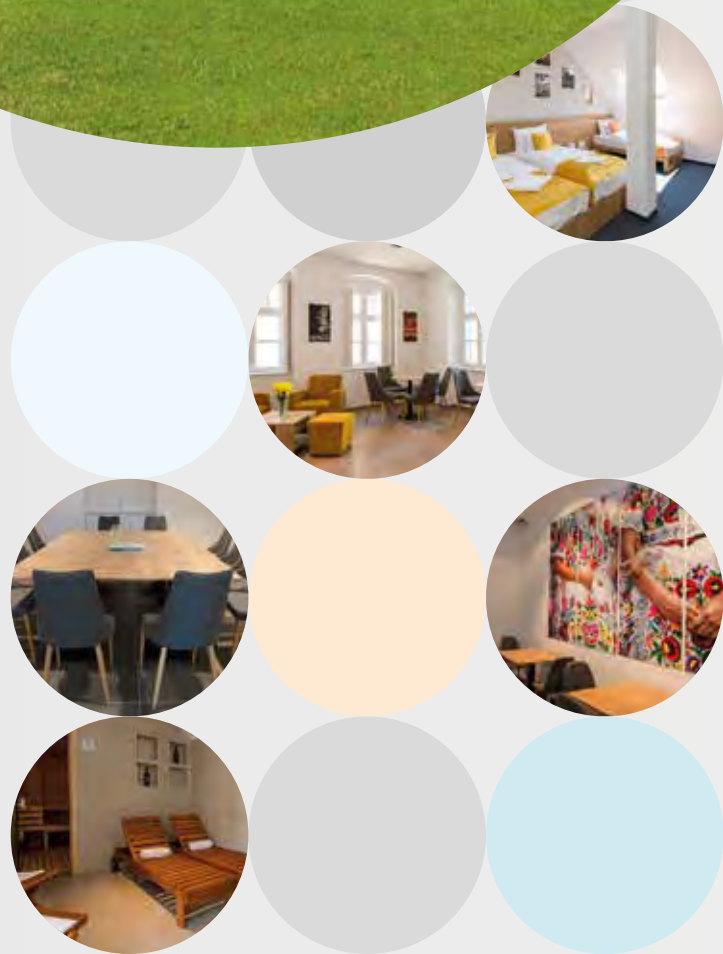
A szállodában összesen 15 szoba található, melyek mindegyike klimatizált, LCD tévével felszerelt és WiFi eléréssel rendelkezik. Az emeleten 2 db Superior szoba is található, melyek összesen ideális elhelyezést biztosítanak nagyobb családoknak is. Kávézóval, bárral, borpincével, konferenciateremmel, finn szaunával és pihenővel várjuk Vendégeinket.

6300 Kalocsa, Szent István király út 21.

Tel: +36 78 678 678

info@pilvaxhotel.hu

www.pilvaxhotel.hu



FŐDÍJAK

AZ

írta: MIFERFIÁK
forrás: GPHG
fotó: GYÁRTÓK

ÓRAKÉSZÍTÉS OSCARJÁN

Az óraipar 2021. november 5-én tartotta meg az első nagy eseményt a koronavírus óta: azért gyűltek össze, hogy a Grand Prix d'Horlogerie de Genève, az órákészítés Oscar-díjátadója alkalmából kitüntessék szakmájuk legkiemelkedőbbjeit. Nyolcvannégy döntős versenyző tizenkét kategóriában versengett a díjakért, amelyek közül bárki elnyerhette a fődíjat, az Aiguille D'Or-t, és más különdíjakat, például az Innovation, Audacity, Challenge, Horological Revelation és a Petite Aiguille díjak.



A TÍZFŐS ZSŰRINEK – AHOGY SZOKTÁK VOLT MONDANI – NEM VOLT KÖNNYŰ DOLGA. A VERSENY MINDEN ALKALOMMAL IGEN KEMÉNY, IGAZI KIHÍVÁS, HISZEN MINDEN EGYES DÖNTŐSNEK MEGVANNAK A MAGA KÜLÖNLEGES ÉRDEMEI. A DÖNTNÖKÖK NYOLCVANNÉG Y ÓRÁT VÁLASZTOTTAK KI AZ ELŐZETES SELEJTEZŐ UTÁN.

Idén a fődíjat a Bulgari kapta az Octo Finissimo Titanium Perpetual Calendarért. A világ legvékonyabb öröknapáraként a tokja mindössze 5,8 mm vastag, és a Bulgari hét mikroóra-készítési világrekordjának egyikét testesíti meg. A szerkezet, a BVL 305 kaliber mindössze 2,75 mm vastag, és a rendkívül könnyű titán is hozzájárul a súlytalanság érzéséhez. „Ez az első alkalom, hogy egy olasz származású márka



Bulgari Establece

GPHG-t nyert” – mutatott rá a Bulgari vezérigazgatója, Jean-Christophe Babin a díj átvételekor. „Ez az olasz zsenialitás és a részletek iránti megszállottság kitűnő példája”.

Az egyik legjelentősebb díj a Best Chronograph, mivel ezt általában olyan



*Lederer Central
Impulse Chronometer
9012*

órának ítélik oda, amelyik gyűjtői darab, vagy valószínűleg az lesz. Ez egy szoros verseny. Az idei győztes a Zenith Chronomaster Sport, az 1960-as évek ikonjának, az első olyan kronográfnek a modern változata, amely egy nagyfrekvenciás (36 000 vph) szerkezetet, az El Primero-t használta. A győztes modell ennek a szerkezetnek egy frissített

változatát, a 3600-as kalibert tartalmazza, amely egy tizedmásodperc pontossággal képes mérni és megjeleníteni az eltelt időt. Ez azt jelenti, hogy a központi kronográf mutatója 10 másodpercenként egy fordulatot tesz meg a számlapon. A korai modellek által inspirált di-

zajnelemek közé tartozik például a fekete lünetta, az egymást átfedő, különböző színű mellékszámlopok, a csúcsos mutatók és a létra stílusú fémszűj. „Ez az első alkalom, hogy a Zenith megkapta a Best Chronograph-ot a nagyfrekvenciás óraműveiért”

– mondta Julien Tornare, a Zenith vezérigazgatója. „Ezt a díjat annak a nyolc embernek ajánlom, akik az 1960-as években megalkották az eredeti változatot. Nemrégiben találkoztam velük, és továbbra is a márkánk innovációjára és kreativitására ösztökélnek bennünket.”

A Tourbillon-díjat a verseny másik kedvence, a De Bethune Kind of Two Tourbillon kapta, egy dupla számlapos komplikált óra, amely az



De Bethune DB Kind-of Two Tourbillon



De Bethune DB Kind-of Two Tourbillon



egyik számlapja a modern dizájnt képviseli – egy 30 másodperces tourbillon, amelyet egy nagy deltoid alakú híd rögzít –, a másik pedig egy hagyományosabb, guilloché számlap, központi órákkal, percekkel és másodpercekkel.

A szintén erős Men's Watch kategóriában a Grand Seiko Hi-Beat 3600 80 Hours Caliber 9SA5 nyert. Az óramű 36 000 fordulat/órás fordulatszámra rezeg, szemben a szokásos 28 000-rel, és napi +5/-3 másodperces pontossággal működik, és 80 órás járástartalékkal bír. A texturált számlapot a fehér nyírfaerdők ihlették, melyek Japán északi részein, többek között a Grand Seiko Studio Shizukuishi közelében található, ahol az összes Grand Seiko mechanikus óra készül.

Curatedition Piaget Limelight Gala



*Christiaan van der
Klaauw Planetarium Eise
Eisinga Limited Edition*

Két díjat is kapott az MB&F független elit márka. A Men's Complication kategóriában a két megemelt ferde számlappal és látható óraművel rendelkező LMX Titanium lett a győztes. Az Artistic Crafts Watch díját pedig az LM SE Eddy Jaquet Around the World in Eighty Days nyerte, melynek kézzel faragott, bonyolult számlapján két éven keresztül dolgozott Eddy Jaquet vésnök-mester.



CIGA

GPHG-díjakat nyertek még: női karóra: Piaget, Limelight Gala Precious Rainbow, naptár és csillagászati karóra: Christiaan Van Der Klaauw, CVDK Planetarium Eise Eisinga, bűváróra: Louis Vuitton, Tambour Street Diver Skyline Blue, challenge watch díj: CIGA Design, Blue Planet az innováció kategóriában pedig Bernhard Lederer, Central Impulse Chronometer kapta meg a zsűri elismerését.

UTAZÁS



BESZÉLGETÉS JURÁK ZSOLT UTAZÁSI TANÁCSADÓVAL



AZ INKÁK KINCSE

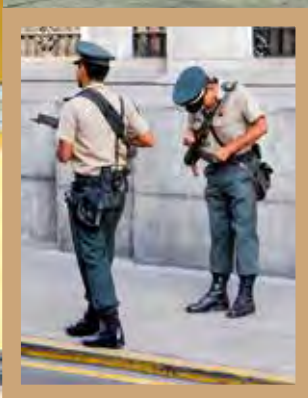
írta: BARNA ANDRÁS *féltó:* JURÁK ZSOLT



Utazás rovatunkban mondhatni már nagyjából körbelöttük Észak-Amerikát, és a kubai beszámoló kapcsán a földrész középső részén is tettünk egy „papíralapú” kirándulást. Jurák Zsolt állandó utazási szakértőnk kalauzolása mellett ezúttal a kontinens déli részét vettük célba, melynek első állomása és országa Peru.

Peru

szerintem egy olyan ország, amihez nem lehet csak úgy érzelemmentesen közelíteni. Aki mondjuk nem Marvel-képregényeken, filmekben, hanem mondjuk Karl May-féle indiános könyveken nőtt fel, annak a bédékkereken túl más intuíciói, víziói is kialakulhatnak erről országról. Persze mi is könnyen egy valós kalandregény szereplői lehetünk, ha ellátogatunk az Inkák Birodalmába, mely a világ egyik legnagyobb és legfejlettebb kultúrája volt évszázadokon át. Történelmükben az inkák olyan talányokat, fantasztikus építészetet – hogy mást ne is említsünk – hagytak hátra, ami még mostanság is expedíciók sorát vonzza. Ennek fényében nem csoda, ha ez a kulturális Kánaán sokak bakancslistás helye. Utazási szakértőnk szerint – aki ritkán mond ilyet – Peruban végtelen időt el lehetne tölteni, annyi a látnivaló és az élmény. Viszont, hogy az ember ne essen se kísértésbe, se időzavarba ne kerüljön a világ másik fertályán, nem árt a szokásosnál alaposabban felkészülnie, ha Perut választja úti céljának.



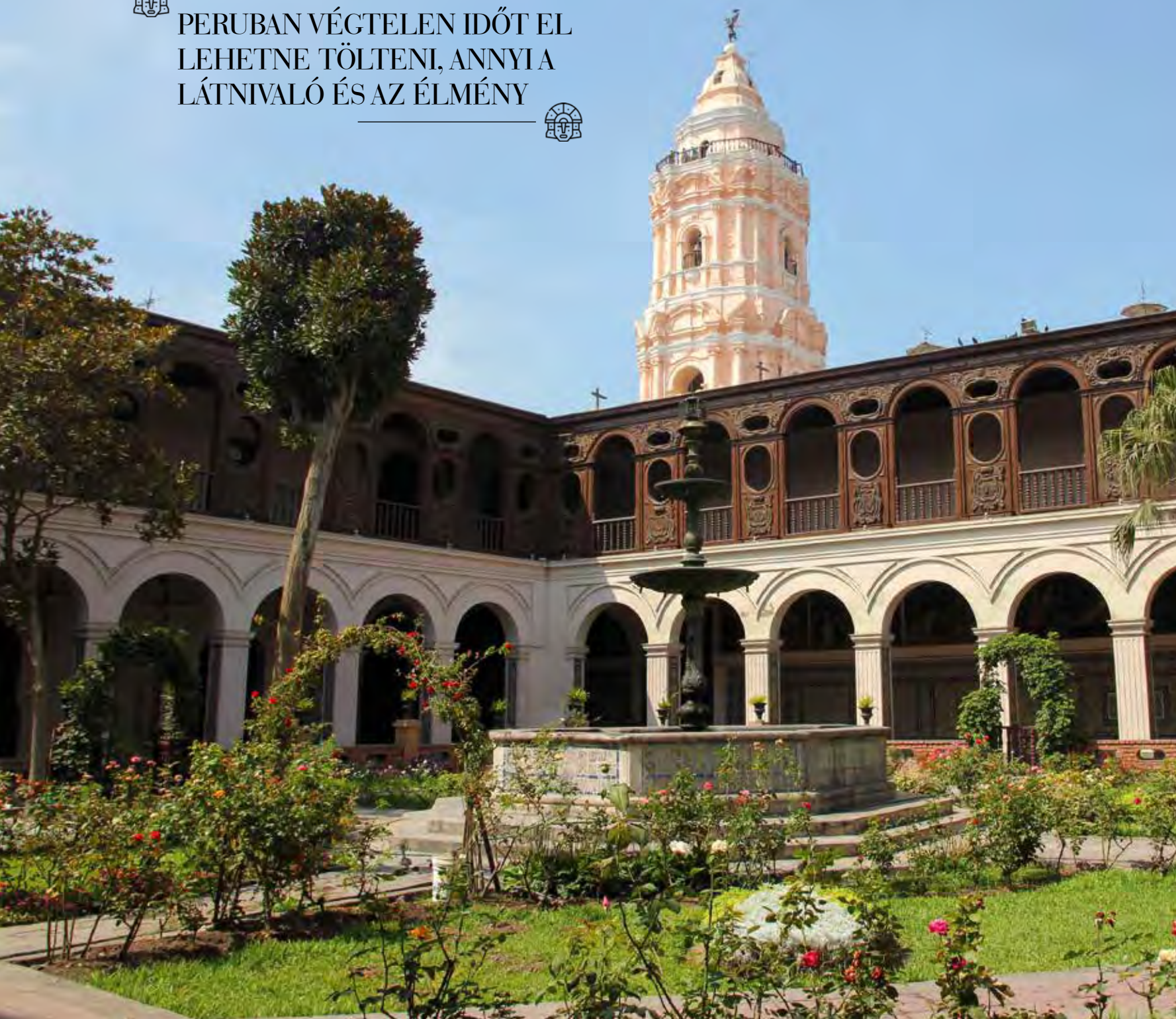
Barna András: Zsolt, tőled az élménybeszámolóid során már megszokhattuk, hogy jellemzően többször megfordulsz egy országban. De Peru – valljuk be – nincs a szomszédban. Itt mikor jártál először?

Jurák Zsolt: Szerintem az utazni szeretők számára a Machu Picchu egy olyan hely, amit senki nem hagyja ki szívesen. Kilencéves korom óta utazom tervezetten és fanatikusan, így csak az időt kellett kivárnom,





PERUBAN VÉGTELEN IDŐT EL
LEHETNE TÖLTENI, ANNYIA
LÁTNIVALÓ ÉS AZ ÉLMÉNY





hogy eljussak ide. Persze azt is meg kell jegyezni, hogy ha valaki ilyen messzire elutazik, akkor emellett érdemes más látnivalókat is felfedezni. Nálam sem történt másként, amikor bő tíz éve először voltam Peruban, én ezt egy dél-amerikai hajóúttal is összekötöttem.

A bevezetőmben utaltam arra a megjegyzésedre, hogy Peruban végtelen időt el lehet tölteni, ugyanakkor ez nehezen megvalósítható.

Ez így van, én a dél-amerikai túráim kapcsán egy tizenkét napos perui programot állítottam össze magamnak. Szerintem ebbe minden fontos látnivaló kényelmesen belefért, de ez természetesen személyre szabott dolog. Az út keretét Lima adta meg, ide



érkezett meg a repülő, és a hajóúton később vizs-
zatértem a fővárosba. Lima számomra egy érde-
kes csalódás volt. A főváros főterét – amit oly sok
dél-amerikai város főteréhez hasonlóan Plaza de
Armasnak hívnak – kétszáz éves épületek veszik
körbe. Szinte mindegyik a világörökség részét
képezi, és gyönyörűen fel vannak újítva. Utólag
bevallhatom, hogy nagyon kellemes meglepetést
okozott, hogy ennyire szépen helyreállították

Cuzcóban és végig egész utunk során rendkívül
jó szállodákban sikerült laknom. Jellemzően
mind ötcillagos hotel volt, mindegyik valami-
lyen történelmi épületből lett átalakítva. Noha
az ötcillagos besorolásról sokat látott utazóként
mások az elképzeléseim, ennek ellenére semmi-
lyen rossz tapasztalatot nem szereztem a szállás-
helyeimmel, amelyek kivétel nélkül egy helyi
prémium hotellánhoz tartoztak. Ugyanakkor

Ennek tudatában nagyon különleges érzés sétál-
gatni ezen a környéken, ahol éppen akkor egy
óriási fesztivál zajlott.

A főtértől nem messze található a városi piac.
Itt láttam testközelből először kokalevetet, de
a belőle készült teához a szálloda lobbijában is
mindig hozzá lehetett jutni, mert az ital segít az
akklimatizálódásban, ami kell is, hiszen a vá-
ros 3400 méter magasan fekszik. Én – bár meg-



őket. Az viszont jelentősen rontott az összké-
pen, hogy ottjártamkor rengeteg tank és katonai
jármű állomásozott a környéken. De itt nem is
időztünk túlzottan sokat.

Lima után mi volt a következő állomás?

Limából az Inka Birodalom központjába,
Cuzcoba repültünk. Itt eltöltöttünk egy
napot az akklimatizálódás miatt. Egyébként

keveset időztem a szállodában, hiszen minden
lehetséges pillanatot ki akartam használni az
adott környék bejárására.

Cuzco főterét – mint Limát is – Plaza de
Armasnak hívják. A város érdekessége, hogy az
alaprajza a szent állatuk, a puma körvonalait
mintázza, a történelmi központot jelentő főter
pedig valahova oda esik, ahol az állat szíve van.

kóstoltam – nem éreztem különösebb hatását a
kokalevélnak, ám szerencsére elég jól viseltem
az átállást. Egyébként az utcai árusoknál számtalan
különböző módon feldolgozott kokatermék
kapható.

Cuzco fantasztikus hely, az egész Inka
Birodalom fővárosa volt a 14–15. században.
Nagyon sok épület még ma is ebből a korszakból



származik, szinte mesélnek az ősi falak, amikor az ember közöttük sétál. A korábban említett városi fesztivál okán az éttermek erre az alkalomra egyedi és kifejezetten tradicionális étlapokkal rukkoltak elő, ami azért volt számomra egy jó dolog, mert amúgy a perui konyha különösebben nem jellegzetes. Az ünnepi menüsek viszont pazarok, és némelyik ételben akkora kukoricaszemek voltak, amilyeneket még életemben nem láttam. Konkrétan olyan nagyok, mint egy cseresznye.

Gondolom, a koronát Cuzcóra a Machu Picchura tett kirándulás tette fel.

Mindenképpen. A Machu Picchura vezető úthoz először buszra, majd vonatra szálltunk, az utolsó etapot pedig panorámvonattal tettük meg. Ez utóbbi majdhogynem kiköpött mása volt az alaszka kirándulásom panorámaszerelvényének, és a tökéletes kilátás mellé fejedelmi ellátásban részesültünk. A végállomástól ki-ki a fizikai állapotának megfelelően gyalogosan is eljuthat a végcélig, ez azonban egy többnapos túra. Hogy érzékeltessem a feladat nagyságát, azt hiszem, elég csak annyit megemlítenem, hogy az inka ösvényen 82 kilométert kell megtenni 1200 méteres szintkülönbség mellett, hogy elérje valaki a Machu Picchut. Úgyhogy erre az útra tényleg csak az vállalkozzon, akinek megvan hozzá a kellő fizikumja. Én a könnyebbik megoldást választottam és járműről járműre



szállva jutottam fel a csúcsra. Miközben haladtam felfelé akkor éreztem igazán hasznosnak az egynapos cuzcói akklimatizálódás jótékony hatását.

A Machu Picchun akár mennyi időt eltölthet az ember anélkül, hogy kétszer ugyanoda lyukadna ki. A többórás séta közben olykor rendkívül szelíd lámák és alpakkák társaságát élvezhetjük. A helyről nem tudok szentimentalizmus nélkül beszélni, ugyanis a Machu Picchun eltöltött barangolásom közben értettem meg azt valójában, hogy miért is kell ide eljönni, annyira csodálatos és különleges. Nem véletlen, hogy





A MACHU PICCHUN

eltöltött barangolásom közben
értettem meg azt valójában,
hogy miért is kell ide eljönni,
ANNYIRA CSODÁLATOS ÉS
KÜLÖNLEGES





az UNESCO-világörökség része, és az sem, hogy bevásárlták a világ hét új csodája közé. Érdeemes megfogadni a jótanácsot, hogy ha ideutazunk, akkor válasszuk meg körültekintően az időpontot, és nézzük meg, hogy mikor van a száraz évszak, mert esős időben itt túrákat tenni egészen bizonyosan nem akkora élvezet.

Mi volt a következő csoda?

A Machu Picchu után egy közel egész napon buszos túrával értük el a 3812 méteres magasságban elterülő Titicaca-tavat. A Titicaca Dél-Amerika legnagyobb és a világ legmagasabban fekvő hajózható tava, Bolívia és Peru határán, tizenháromszor nagyobb, mint a Balaton, és ha jól tudom, húsznál is több folyó táplálja. Az idevezető út bő tízórás, de szerencsére a több közbeiktatott megállónak köszönhetően nem válik unalmassá. A buszvégállomás a Titicaca-tóval szemben van, így amikor az ember leszáll, akkor



szinte azonnal szembeötlik egy tóközei gyönyörű épület, a szálloda, ahol helyet foglaltam magamnak.

A hotel nemcsak kívülről, hanem belülről is fantasztikus, szó szerint az ember hasára süt benne a nap. Kívül megannyi nádsziget veszi körül, amit Uros-szigeteknek hívnak, és az uros indiánok építik kizárólag nádból, akik egyébként itt is laknak, úgyhogy még növényeket is termesztenek ezeken a különös zátonyokon. A jelenlétük

számtalan turistát vonz, akiket a saját nádcsonakjaikkal különböző túrákra is elvisznek, magam is részt vettem egy szigetek közötti körúton. Jegyzem meg több mint negyven sziget van a Ticitacán, persze nem mindegyik nád, van közöttük jónéhány természeti képződmény a legnagyobbra én is elmentem.

A vizes élményeket mi követte?

Arequipa, Peru „fehér városa” az Andok déli részén fekszik, és a közeli tűzhányó meglepően világos kőzetéről kapta ezt a nevét. Az El Misti vulkán Arequipa jelképe is, a város nagyjából



minden pontjáról látszik. Számos kép, festmény készül a pazar látképről, egy ilyenek én sem tudtam ottjártamkor ellenállni. Arequipa érzetre Kubát juttatta eszembe. A város főterén a 16. században épített Santa Catalina-kolostor áll, ami olyan csodálatos és olyan szépen fel van újítva, mint ha egy hónappal korábban épült volna fel. Egyébként hatalmas, szinte város a városban. Arequipát egy felfogadott helyi idegenvezetővel jártam be, aki a turistalátványosságokon túl is mutatott érdekes helyeket. Ő vitt el egy olyan étterembe is, ahol tengerimalacsütletet szolgáltak fel.

Úgy látom, elérkeztünk a gasztrorészhez.

A tengerimalac mindenképpen érdekes eledel, de nem gondolnám, hogy kulináris élmény. Szerintem egy fűrjön több hús van, mint ezen az állaton. Az íze pedig olyan, mint egy ropogós bőrkének, amit burgonyával és a kukoricával szolgáltak fel. Bár főételként szerepelt az étlapon, ezzel nem lakik jól igazából senki.

A perui konyhára többek között a számtalan leves jellemző. Ezek jóformán egy alapra készülnek, inkább a bennük megfőzött hozzávalók miatt érezhetjük azt, hogy mást eszünk. A süttők és a kukorica tradicionális, szinte mindenben van. Ha jól emlékszem, ez utóbbiból talán 72-félét természetnek, közülük viszont nagyon sok igazi kedvencemmé is vált. Mondanom sem kell, hogy az utcán lépten-nyomon lehet kapni főtt változatban, úgyhogy én kukoricát ettem kukoricával. A másik nagy különlegesség, amit megkóstoltam, az alpaka volt. Az íze a marháéra hajaz, de valójában akkor igazán zamatos, ha valamilyen szósszal öntik le vagy mártással szolgálják fel. Szintén gyakori a perui töltött paprika, amit itt jellemzően jalapeñóból készítenek, az ízvilága pedig magáért beszél. Egyébként, ha nem akarják, hogy ehetetlenül erős legyen,

akkor mielőtt megtöltik, ecetes vízben megfőzik. De ez csak néhány emlékkép a perui konyháról, ami nálam inkább a kellemesen érdekes, mint a wow-kategóriába tartozik.

Kilépve a gasztroemlékek világából, Arequipa után mi következett?

A fehér várostól nagyjából négyórás autóútra van a Colca-kanyon. A két vulkán között kialakult katlan a 3300 méteres mélységével kétszer mélyebb, mint a Grand-kanyon. Nyilván a távolság miatt is a Colca-kanyont kevesebben ismerik, de fantasztikus hely, amelynek elmaradhatatlan szereplői a szurdokban repkedő kondorkeselyűk.

Ha már szóba került a térség ismertsége, mennyiben érzékelhető ez a turizmuson, ha erre van vagy lehet bármilyen rálátásod?

A távolság valóban tényező, ugyanis kétszer annyiba kerül ide elmenni, mint mondjuk magas színvonalon Ázsiába vagy Észak-Amerikába utazni. Szóval ez a térség egy kifejezetten drága célállomás. Ennek ellenére sok a helyi és sok a külföldi turista, de nem olyan értelemben, ahogy arra mondjuk az ember például az olaszországi tengerpart esetében gondol. A magas árak itt egyfajta szűrőként is működnek. A repülőjegy is duplájába



A TITICACA TAVON rengeteg sziget van, többségük nádsziget, amit az uros indiánok építenek, akik ezeken élnek és MÉG NÖVÉNYEKET IS TERMESZTENEK



kerül Dél-Amerikába, Peruba, mint mondjuk Miami. Nyilván sokféleképpen lehet szervezni egy ilyen utat – van, aki hátizsákos turistaként jön el ide –, de számomra egy biztonsági faktort jelentett, hogy olyan szállodákban laktam, amelyek ennek a minőségnek eleget tettek. A legtöbb helyen idegenvezetőt fogadtam, mert az ő segítségével – mint a világ oly sok országában – olyan helyekre is eljut az ember, amik nincsenek benne az útikönyvekben. Az elmúlt több mint két évtized utazásai során megtanultam, hogy vannak olyan távoli országok, desztinációk, ahol nem lehet „spontán” az ember, nem engedheti meg magának, hogy átadja magát egy helyzetnek, mert majd később itt vagy ott tol a programon. Amikor az ember ideje ki van mérve, mert csak bizonyos



időt tud eltölteni egy országban, és ezt akarja a lehető legjobban „kimaxolni”, akkor az utat dupla körültekintéssel kell megszerveznie.

Ma hogyan gondolsz vissza a térségben és Peruban tett utazásodra?

A perui utam egy szűk hónapos dél-amerikai körút része volt, és az Inkák Birodalma mellett érintettem néhány napra Argentínát és Chilét, miközben a hajó még megkerülte a Horn-fokot is. Szóval annyi, de annyi csodában

volt részem ez idő alatt, hogy szinte tobzódtam a „wow”-élményekben. Amikor szóba került, hogy a mostani cikk témája Dél-Amerika legyen, akkor az országválasztással volt némi dilemmám azzal kapcsolatban, hogy Brazíliát vagy Perut válasszam, hiszen valahol a két desztináció fej fej mellett halad egymás mellett bennem. De ha úgy tettem fel az eldöntendő kérdést, hogy a látnivalók közül a Machu Picchuval mi veszi föl a versenyt Dél-Amerikában, akkor a válasz

egyértelmű: semmi, ezért esett végül a választásom Perura. Érdekes azonban, hogy miközben felejthetetlen emlékeket szereztem Peruban, mégsem vált számomra olyan orszaggá, ahova mondjuk háromvenként visszavágyom, és míg Brazíliába sokszor visszamentem, Peruban csak kétszer jártam. Most viszont hamarosan Srí Lankára utazom, úgyhogy a következő számban ennek az útnak az élményeiről számolok majd be.

LA DOLCE VITA VONATOK



írta: MIFERFIÁK, foró: ACCOR

A híres, évszázados múltra visszatekintő Orient Express vonatszolgálatot a francia Accor vendéglátóipari csoport irányítja. A társaság bejelentette, hogy 2023-ban hat pazar vagon indít, amelyek nemcsak Olaszországon keresztül, hanem azon túl is szállítják majd az utasokat.



Atalálón La Dolce Vita névre keresztelt vonatok tizenöt desztinációt kínálnak majd Olaszországban és Európa más országaiban. A tizenkét festői útvonal Olaszországban az ország tizennégy régiójában közlekedik, összesen 131 városban áll meg, valamint számos ikonikus úti célt érint, például az Alpokat és a toszkánai Val d’Orcia-völgyet. Ezenfelül lehetőség nyílik az ország kevésbé ismert területeinek felfedezésére is, mint például Matera – ahol a Nincs időnk meghalni című Bond-filmet forgatták –, valamint Calabria hihetetlen Sila-hegysége és a lenyűgöző Basilicata partvidéke, hogy csak néhányat említsünk.

Az említetteken kívül három nemzetközi útvonal is elviszi a városnézőket Rómából Párizsba, Isztambulba vagy Splitbe; lényegében úgy utazhatod át Európát, hogy soha nem kell repülőre szállnod. Az utazások egytől három éjszakáig tartanak majd, és egyes útvonalakon még egy római megálló is lesz, amely magában foglalja az első Orient Express Hotelben, a Minervában való tartózkodást, amely a tervek szerint 2024-ben nyílik meg. Az utasok exkluzív hozzáférést kapnak a Roma Termini pályaudvaron található Orient Express Executive Lounge-hoz, ahol a beszállás előtt frissítőket szolgálnak fel.



„A lélegzetelállító panorámák és a kultúrák egyedülálló keveredése előtt meggyőződésünk, hogy az Orient Express La Dolce Vitával az utazók felejthetetlen élményeket szerezhetnek

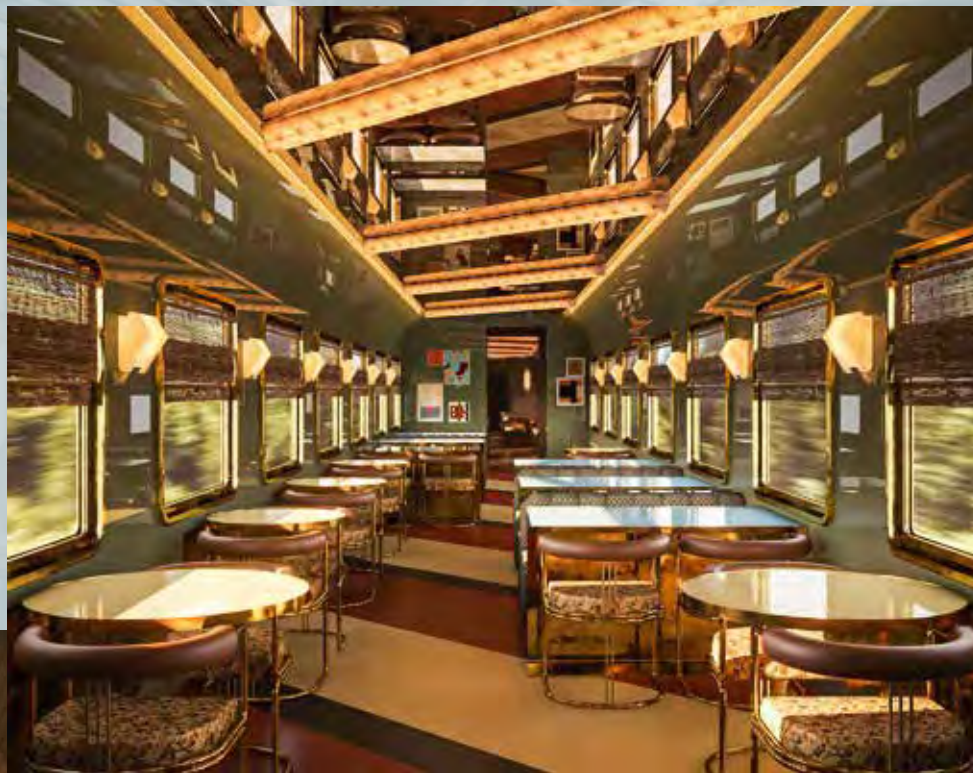


Olaszországban” – mondta Stephen Alden, az Accor Raffles és Orient Express vezérigazgatója egy nyilatkozatban.

Ahogy a név is utal rá, a vonatok a „La Dolce Vita” előtt tisztelegnek, amely a hatvanas években Olaszországban uralkodó csillogás és művészi lelkesedés korszaka volt.

(Fellini azonos című filmje is művészi tükrözi ezt a kort.)

A Dimorestudio által tervezett minden egyes vonat ezt a könnyed olasz eleganciát sugározza, a pazar dekoráció pedig közvetlenül a fent említett korszak kézművességét és kreativitását idézi. Vonatonként 11 kocsi áll rendelkezésre, amelyek 12 luxuskabinban és 18 lakosztályban 63 utasnak biztosítanak helyet.



A fedélzeten lesz egy éttermi kocsi, ahol finom ételeket szolgálnak fel, valamint egy lounge bár élő szórakoztatással. Mivel az élmény megtestesíti a „Made in Italy” filozófiát, a vendégek a helyi sztárséfek által készített haute cuisine ételeket és a neves sommelier-k által beszerzett legjobb olasz borokat élvezhetik. Természetesen ötcsillagos kiszolgálásra is számíthatnak, és a személyzet az utazás során végig segít az utazás megtervezésében.

Az új szolgáltatást, amelyet az Arsenale SpA luxus vendéglátóipari vállalattal partnerségben indítottak el, jelentős mérföldkövet jelent az Orient Express számára. A vállalat első luxusvonata több mint 150 évvel ezelőtt indult, de ez az újraindítás az utazók új generációjának lehet izgalmas alternatíva.



AKADÉMIA
SPORTHOTEL BALATONFÜRED

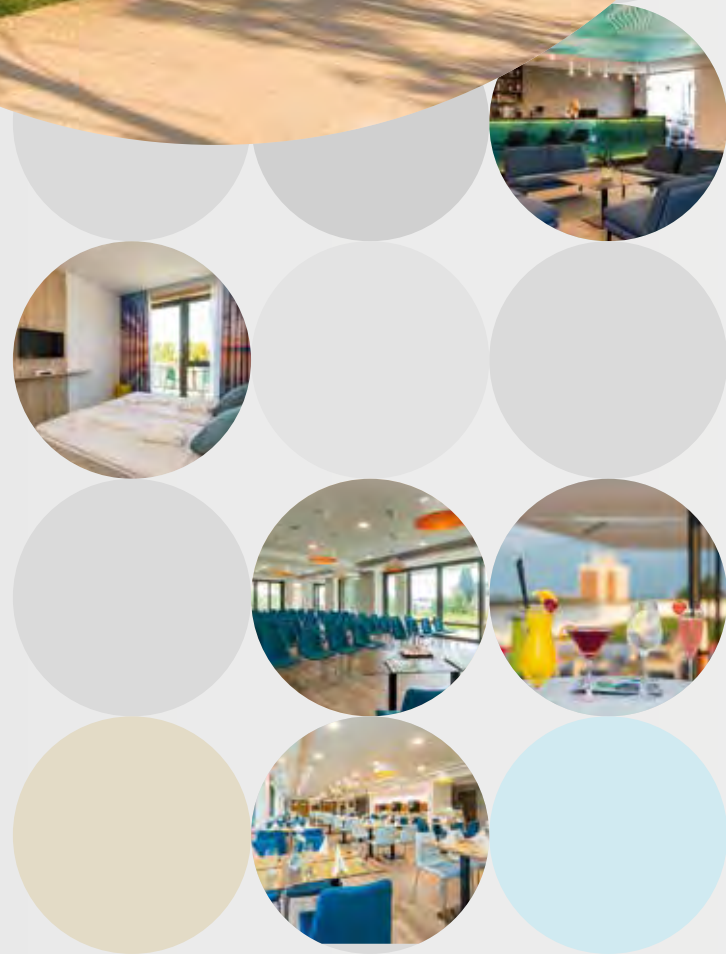
* * * *

AKADÉMIA HOTEL**** BALATONFÜRED



A Balaton északi partjának fővárosában Balatonfüreden a Tihanyi Apátságra lenyűgöző kilátással rendelkező modern, négycsillagos szállodánk csendes környezetben, közvetlen az uszoda mellett a városközponttól csupán 10 perc sétára található.

H-8230 Balatonfüred, Horváth Mihály utca 66.
+36 20 378 7428
info@akademiahotel.hu
www.akademiahotel.hu



PORTRÉ

BESZÉLGETÉS VLADUCZ ZOLTÁN
OPERATŐRREL

OB JEK TIV

írta: BARNÁ ANDRÁS fotó: ERIKA MYER, VLADUCZ ZOLTÁN





Vladucz Zoltán szakmai pályafutása igazi mindörökké szerelem kategória.

Ritkán hallok valakit olyan bársonyossággal beszélni a hivatásáról, mint ahogyan ő teszi. Zolit a szülői presszió más irányba terelte volna, de ő az egyéni útkeresés mellett döntött. Az egykori leninvárosi tévénél állt először a kamera mögé, majd megjárva megannyi csatorna megannyi műsorát, immáron kontinenseken is átívelő filmes karriert épített, és világpolgárrá vált.





Zoli egy kicsit sem szakadt el Magyarországtól már csak a szakmája miatt sem – számos csatornának küld anyagokat –, ennek ellenére mondati közt valahol mindig ott bujkál a hazajönni vagy kint maradni örök dilemmája. Nem rejti véka alá azt sem, hogy a covid miatt bevezetett szigorú ausztrál szabályok nem kedveztek sem az itthoni gyökerek ápolásának, sem pedig a világpolgári attitűdnek. Bár nem ismertük korábban egymást, mégsem lehet nem észrevenni, hogy a beszélgetésünk gondolatai amolyan „lélekkilométerekké” válnak, csökkentve ezzel az országok közötti elképesztő távolságot.

A pandémia okán akár már meg is szokhattam volna, hogy online térben beszélgetek. A lassan zsigeri kommunikációs rutin ellenére azonban mégis lenyűgöző és valahogy megfoghatatlan, ha az ember interjúalanya túl az Óperencián várja a hívását. Az ausztráliai Brisbane-t és a budapesti irodát tizenötezer kilométer és kilenc óra időeltolódás választja el egymástól. A magam részéről kicsit bele is gabalyodom az időspirálba, emiatt Zolit némi virrasztásra kárhoztatom, de nem neheztel, és később együtt derülünk a dologon. Beszélgetőtársam tíz éve él a kontinensnyi országban, megszokta, szereti Ausztráliát, a miliőt, az embereket, és nem utolsósorban az időjárását. Kis túlzással az örök nyár állama ez – mondja mosolyogva, de le sem tagadhatná, olyan jó színe van.



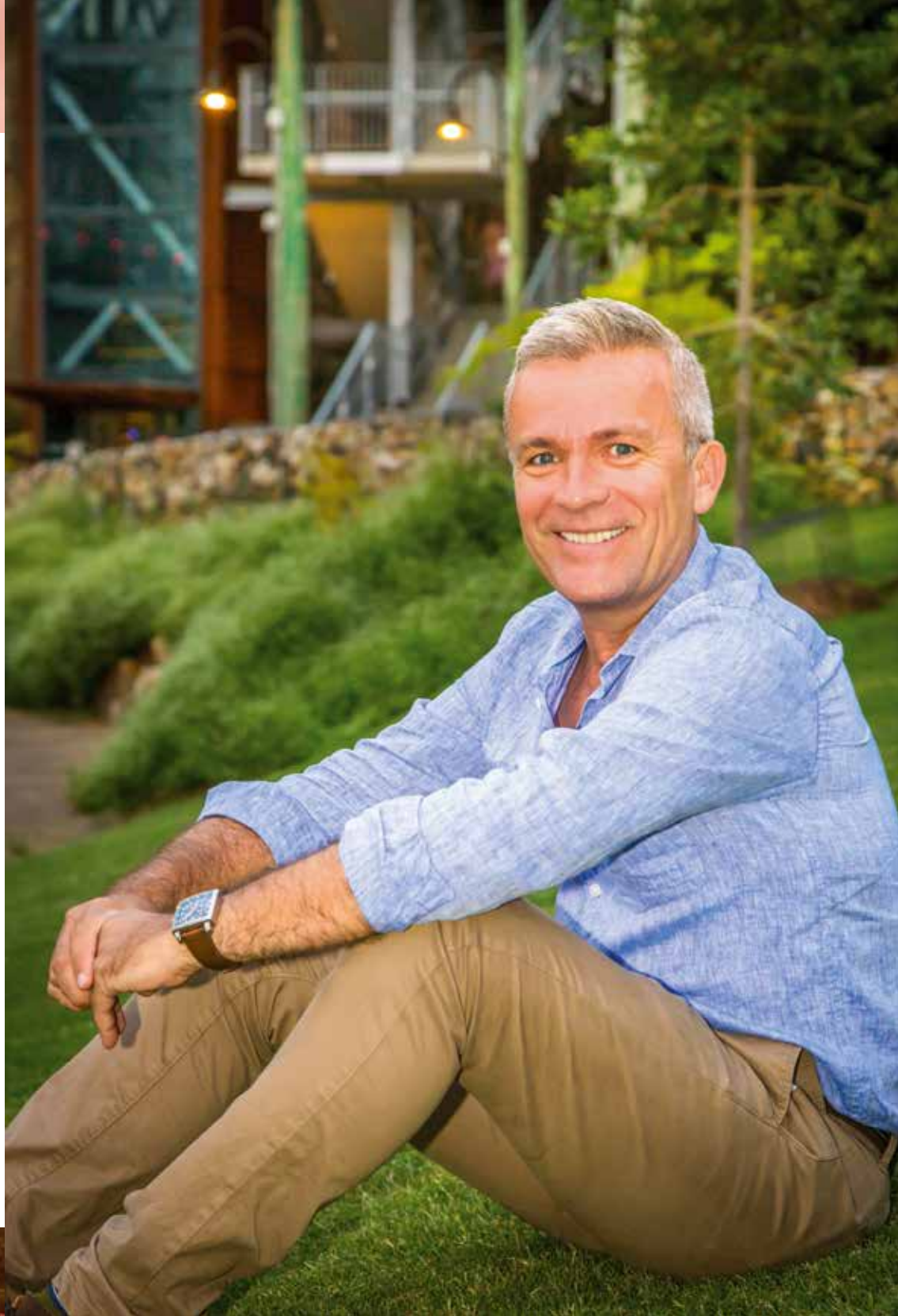
Néhány perc után az a benyomásom, hogy nem kell együtt dolgozni Zolival ahhoz, hogy megmutatkozzon szerénysége és szakmai alázata. Azt gondolnám, hogy annyi televíziós év után nemcsak remek operatőr és rendező, hanem gyakorlott nyilatkozó is, mégis úgy érzem, picit zavarban van – jól érzem, derül ki később, hiszen jobban szeret a kamera mögött, mint előtte állni.

Barna András: Noha mást választottam, de ennek az anyagnak klasszikusan az is lehetne a címe, hogy Leninvárostól Ausztráliáig. Ezzel egyértelműen jelezném, hogy szép nagy ívet tesz meg a pályád. Egy iparváros bölcsőjéből hogyan kerül valaki a kamera mögé?

Vladucz Zoltán: Nagyon kellemes emlékeket őrzök a leninvárosi korszakomról, ami szerintem egyfelől annak köszönhető, hogy amikor a hatvanas–hetvenes években a rendszer elhatározta, hogy Tiszszederkényből iparvárost csinál, rengeteg szakember, mérnökember telepedett le itt, ami rendkívül színessé tette a populációt. Másfelől akkor még nem voltak mobiltelefonok, tehát mi nem virtuálisan, hanem „valós időben” bandáztunk, szóval rendkívül jó fiatal éveket éltem. *(Nevet.)*

Azt gondolná az ember, hogy aki ilyen pályát választ, az biztosan szeret fényképezni. Nálad is így kezdődött az út?

Egyáltalán nem, sőt a szüleim azt mondták nekem, hogy az élethez egy érettségi és egy szakma kell. Hiába voltam jó tanuló, a gimnázium szóba sem jöhetett. Irányítástechnikát tanultam,



és bár a végzettséget megszereztem, azt már a második osztályban tudtam, hogy számomra ez annyira testidegen közeg, hogy nem ez lesz az én utam. Nagyjából a nyolcvanas évek közepét írtuk, ekkor jelentek meg az első VHS videómag-nók. Tragikus minőségű és alámondásos Rambo-

óriási élmény volt egy húszezres városnak minden héten műsort készíteni. Akkoriban kevesen voltak itt, de jó szakemberek, akik jó légkörben és jó technikai feltételek között tudtak dolgozni.

És amikor felvettek, akkor azt mondták, hogy te leszel az operatőr? Vagy hogy indult?

csinálni. Odakerülésem után néhány évvel megismerkedtem Bednai Nándorral, aki akkor a Magyar Televízió (MTV) egyik legelismertebb rendezője volt. A lánya műkorcsolyázott, és mivel az országban csak Leninvárosban volt nyáron is használható műjégpálya, ezért gyakran elkí-



és Terminátor-filmeken nőttünk fel, aminek az lett a következménye, hogy elkezdett maga a film érdekelni. Ez annyira inspirált, hogy képesítés nélkül jelentkeztem a városi televízióhoz, ahova fel is vettek. Lubickoltam a helyzetben, mert

Nem. *(Nevet.)* Technikusnak vettek fel, de később minden videótechnikával kapcsolatos dolgot megtanultam, már amit lehetett. Bújtam a könyveket, mert szakirányú képzés vagy médiaiskola akkoriban még nem volt, de imádtam

sérte, és ilyenkor bejött a városi televízióba is. Ez az idők során nemcsak hogy pozitív impulzusokat jelentett és előrelépést hozott a városi tévé életében, hanem szakmailag is felhúzott minket országos szintre. A stúdió sikere magával hozta,

hogy egyre több műsor készítettünk a Magyar Televízióknak, így kerültem be például az egykori Ablak című műsorba is leninvárosi tévéként.

Ez nem jelentett egyenes utat az MTV-hez?

Jelenthetett volna, de én úgy éreztem, hogy „vidéki gyerek” vagyok, nekem itt a helyem, és én itt akarok dolgozni. Az igazsághoz az is hozzátartozik, hogy ebben az időszakban M. Kiss Csabával és Doboveczki Dénessel elindítottunk egy televíziós vállalkozást, a Trió TV-t. Ezt később a kilencvenes évek elején, amikor elindultak a kereskedelmi televíziók, abbahagytuk. A piaci újrendeződésnek köszönhetően én az RTL Klubhoz kerültem.

Ez a Kánaán volt a közszolgálati tévékhez képest?

Nehéz összehasonlítani, hiszen egyiknél is másíknál is mások voltak a szempontok és a látásmód is. Egy biztos: a kereskedelmi csatornák indulásakor különösen az RTL Klub népszerűsége bizonyos tekintetben kultikus volt. Egyértelműen érezni lehetett a korszak fantasztikus energiáit, rengeteget utaztunk és forgattunk Kínától a Maldív-szigeteken át Srí Lankáig. Olyan fantasztikus helyeken filmezhettem, amelyekről korábban azt sem tudtam, hogy léteznek. Hatalmas élményeket kaptam ettől az időszaktól. Az RTL Klub mellett később elindítottam egy saját vállalkozást is, ami leginkább reklámfilmek gyártásával foglalkozott.

Hogyan jött a képbe Ausztrália?

A volt feleségem operaénekes, vele nagyon sokat jártunk ide turnézni. Nagyon megtetszett

nekünk az ország, az időjárás, az, hogy itt mindenki nyugodt, kedves és barátságos, és persze anyagilag sem tűnt rossznak a kilátás. Aztán jött a válság, amikor a kereskedelmi televízióknál is megszorításokat vezettek be, ami majd-hogynem lefelezte a bevételeimet. Ekkor érkezett a feleségem számára egy felajánlás az Opera Ausztráliától, és úgy döntötünk, hogy megpróbáljuk. Először egy év fizetés nélküli szabadságra mentem, majd nem sokkal később teljesen kiköltöztünk.

Neked egyébként volt állásod, vagy csak vitt a szerelem magával?

Tulajdonképpen a feleségem karrierjét közösen építettük, a menedzsere voltam.

Azóta már elváltak, van ezzel kapcsolatban benned keserűség?

Nem, mert én a mai napig is így csinálnám. Úgy gondolom, hogy ő egy tehetséges ember, akit támogatni akartam, ennek okán így kellett lennie. Több nyelven beszél és énekel, az volt a logikus lépés, hogy ezt a szekeret toljuk. Engem kint senki nem ismert, hosszú évekbe került volna a karrieremet vagy a kintléteünket erre építeni.

De azért elkezdted...

Igen, először is egy barátommal, Ködöböcz Bélával megalapítottuk a Sun Star stúdiót, és elkezdtem újból filmezni. Jöttek a munkák, de iszonyú lassan, ami valahol idegörlő volt. Nem

beszélve arról, hogy szépen sorban mindent ugyanúgy újból kellett kezdenem, mint húszéves koromban, ami pizok nehéz volt. Később persze involválódik az ember, és ennek köszönhetően én is megismertem egy sor tévés, filmes embert.



Azt hiszem, egy idegen országban talán a legnagyobb kihívást az jelenti, hogy megtaláld a megfelelő kapcsolatokat. Ez nálad hogy történt?

Óriási szerencsémre az itteni magyarok mindenben sokat segítettek. Itt nem felejt el senki,





AUSZTRÁLIA ESETÉBEN *egy multikulturális országról beszélünk, ahol száz nemzet él egymás mellett, és ahol MINDENKI MEGTUDJA ŐRIZNI AZ IDENTITÁSÁT.*



hogy amikor ő vagy ők kijöttek, akkor nekik is segített valaki, és ezt viszonzni akarják. Egyszer egy társaságban azt mondta nekem egy hölgy, hogy nekem találkozni kellene Hegedüs Péterrel, akiről egy pillanatig nem jutott eszembe, hogy kicsoda. Később beugrott, hogy látam egy dokumentumfilmjét, amit a nagyapjáról, Hegedüs Andrásról készített, és nagy sikert aratott nemcsak otthon, hanem világviszonylatban is. Hegedüs András 1956-ban Magyarország miniszterelnöke volt.

Néhány évvel az említett beszélgetés után felhívtam, hogy szívesen dolgozna velem. Később több filmet forgattunk együtt, köztük a legsikeresebb alkotás a Lili című volt. A Lili 2020-ban elnyerte Magyarországon az év legjobb dokumentumfilmje elismerést, és Ausztráliában is a legjobb nyolc díjazott között volt. Amikor ezt a filmet nézem, mindig eszembe jut, hogy soha nem gondoltam volna, hogy pont Ausztráliában fogok megismerni olyan embereket, akiknek közvetett és közvetlen módon az életem egyik legnagyobb sikerét köszönhetem.

Ez a siker megnyitott kapukat is?

Igen, és ebben Petya is rengeteget segített, nagyon sok embernek ajánlott, mutatott be. De be kell látni, hogy ez csak így működik vagy működhet.

Azt gondolom, hogy egy operatőrt az emel ki a szakmabeliek közül, hogy van egy olyanfajta látásmódja, amilyen a többieknek nincsen. Mondhatnám azt is, hogy stílusa van, de ide talán nem ez a legmegfelelőbb szó. Te hogy ítéled meg a magad tehetségét?

Ezen így még soha nem gondolkoztam el, de azt szerénytelenség nélkül mondhatom, hogy

akkor kis túlzással már tudom, vagy legalábbis nagy biztonsággal sejtem, hogy mi fog történni. Persze a munka és a szakmai alázat ennek a pályának is egy nagyon fontos ismérve. Azt gondolom, hogy velem könnyű dolgozni, ami szintén óriási előny, hiszen egy zseniális rendező mellé kell egy olyan ember is, aki az ő szakmai hozzáállását kezelni tudja. Ugyanis amikor valami krízis alakul ki, és mindenki befeszül, az nem vezet sehova, miközben – a tapasztalatok mondatják ezt velem – az esetek szinte mindig egyikében a „nap végére” a problémák kisimulnak.

Akkor a kérdésemre a válaszod az, hogy a „titok” az az emberi mivolt, az attitűd?

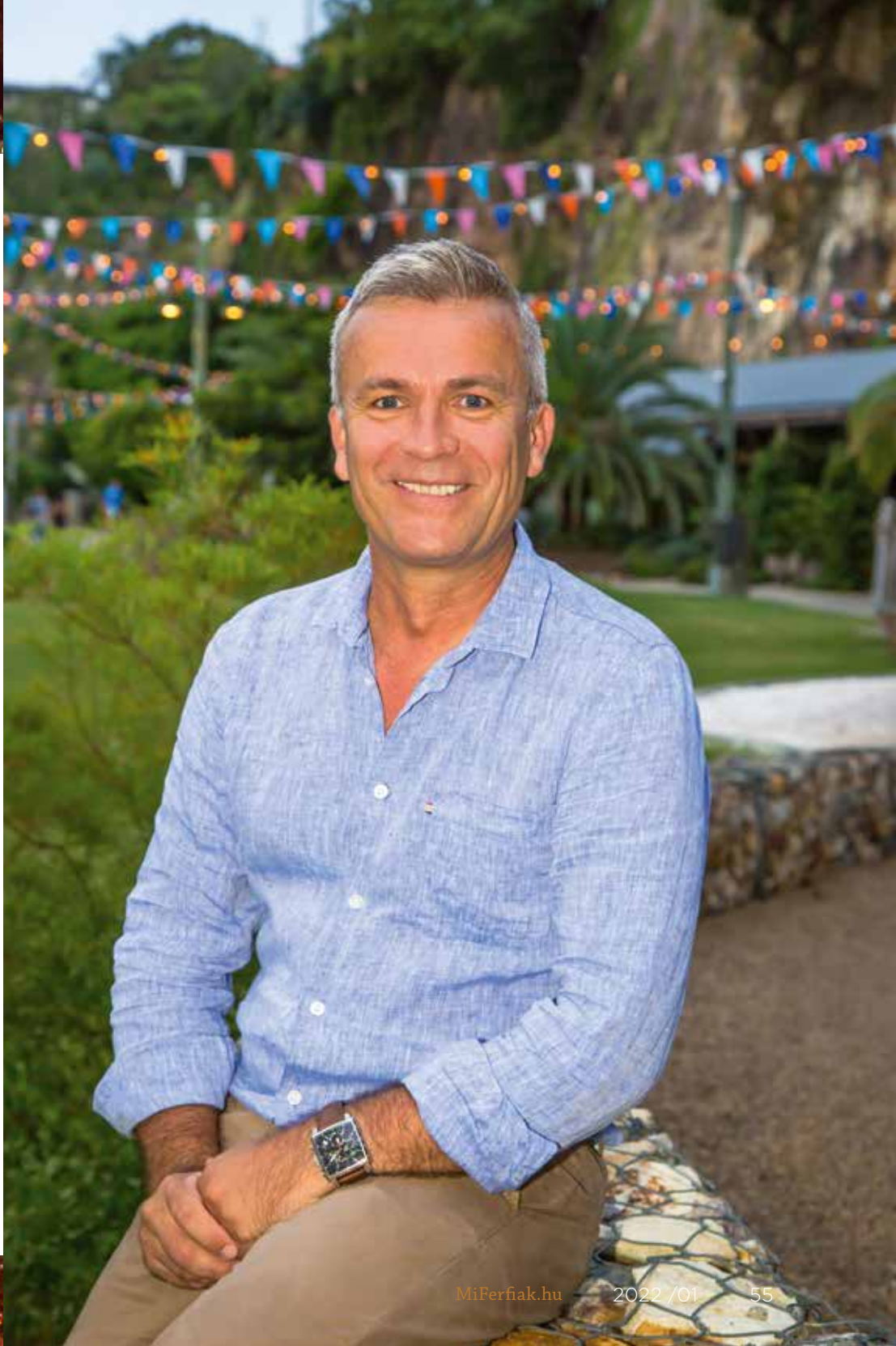
Ha ezt én mondtam volna ki, akkor nagyképűségnek hangzana, de azt gondolom, hogy valahol igen. Hozzáátéve azt is, hogy úgy lesz kerek az egész, hogyha a végeredmény is jó.

Az soha nem foglalkoztatott, hogy mondjuk nagy játékfilmekben dolgozz, és egy másik vörös szőnyegen is végigsétálj?

Imádom a filmeket, látom, tudom, hogyan készülnek. Itt a Gold Coaston van egy hatalmas filmstúdió, többször jártam már ott – és persze az emberfia vágyik egy ilyen munkára. Ugyanakkor én a dokumentum- és portréfilmek világában érzem jól magam, ezek adják meg számomra a valódi sikerélményt. Este,



több mint harminc év pályán eltöltött idő alatt annyi mindent láttam már a köz- és a kereskedelmi tévékben, annyi mindent filmeztem, és annyi tapasztalatra tettem szert, hogy ez ma már óriási előnyt jelent és önbizalmat ad. Amikor dolgozom, és bekapcsolom a kamerát,



amikor végignézek a napomon, és jó érzés fog el, mert egy ember beengedett az életébe, és ettől jó lett a vele leforgatott nyersanyag, akkor ennél több nem kell, ilyenkor mindenki nagyon boldog. Tulajdonképpen a Lili című filmnél is sokszor azt éreztük, azáltal, hogy Lili beengedett minket az életébe, ő is kiegyensúlyozottabb lett, már csak azért is, mert megkönnyebbült attól, hogy az életéről beszélhetett. Ez a film óriási munka volt, öt évig forgattuk, és nyugodtam mondhatom, hogy ez idő alatt szinte családtaggá váltunk. Ezt talán az igazolja a legjobban, hogy karácsonykor felhívott ez az idős, nyolcvanhat éves hölgy, és azt mondta: szeretlek. Azt gondolom, ettől szebb élmény nem kell!

Nem akarom lelétni a poént, mert remélhetőleg a cikk elolvasása után sokan rá fognak keresni erre a filmre, de ki volt Lili?

Egyszer, még 2005-ben, ültem az autómban, és az itteni magyar rádiót hallgattam. Egy hetven év körüli nő vezette a műsort, és az egésznek a hangulata a hatvanas évek rádiózását juttatta eszembe. Annyira felcsigázott a dolog, hogy elhatároztam, én forgatni akarok ezzel a nővel. Később kiderült, hogy nem akármilyen életet tudhat maga mögött. A film mottója az lehetne, hogy a történelem megismétli önmagát. Lili '56-os disszidensként került Ausztráliába, hátrahagyva Magyarországon a két-éves lányát, akiről kiderült, hogy már Kanadában él, és szintén a lányá nélkül disszidált, és Lilinek van egy másik lánya, aki már kint született, ő is külön élt kislányától. Szóval nagyon izgalmas és egyben traumatikus élettörténetek.

Néhány évvel ezelőtt végigkísérted a kinti magyarok amatőr színtársulatának Kárpát-medencében tett turnéját. Te hogy látod, a távolság felerősíti a hagyományok és gyökök ápolását?

Ausztrália esetében egy multikulturális országról beszélünk, ahol száz nemzet él egymás mellett, és ahol mindenki meg tudja őrizni az identitását. Külön multikulturális minisztériumot tartanak fenn, külön büdzsével, azért, hogy mindenki megfelelő minőségben ápolhassa a maga kultúráját. Tehát itt mindenki kap támogatást például a saját fesztiváljára, vagy éppen a saját temploma építésére. Az angol a hivatalos nyelv, de ha felszállsz a buszra, az egyik ülésen spanyolul, a másik sorban pedig egy más nyelven beszélgetnek, és ez senkinek nem tűnik fel. Az identitás megőrzése nagyon fontos mindenkinek, így az itteni magyarok számára is, ugyanis borzasztóan erős a honvágy és óriási a távolság. Az ember hiába próbál meg asszimilálódni, ez az érzés mindig megmarad, mert mindenki tudja, hogy a gyökerei, azok tizenötezer kilométerrel odébb vannak. Személy szerint nekem az adventi időszak a legrosszabb, akkor mindig erősebb a honvágyam.

Csak az ünnepek vannak rád ekkora háttással?

Azt gondolom, szerencsésebb vagyok a többiekhez képest, mivel engem nagyon gyorsan megtaláltak az otthoni tévék azzal, hogy küldjek haza

tudósításokat. Ez óriási öröm nekem, hiszen így megmaradhatott a kapcsolatom a kollégáimmal. Ennek köszönhetően én viszonylag „könnyen vagyok” a magyarok között. Már csak azért is mert igyekszem mindig olyan anyagokat hazaküldeni, amiben van valamilyen magyar szál.

Nem gondolkoztál még azon, hogy hazajössz? Vagy időközben új családod lett, ami miatt ez nehezebb?



Nem, nem lett új családom, de ha úgy alakul mindenképp magyar partnert szeretnék. (nevet) Egyébként a pandémia előtt szinte két évente hazajártam, és majdnem mindig forgattam is. Legutóbb három hónapot a Balatonon, ahol Soponyai Géza hajókészítővel forgattam egy portréfilmet Kristóf Hajnalka szerkesztő kolléganőmmel. A film egyébként különdíjat kapott a Bujtor István Filmfesztiválon 2021-ben.

Most dolgozol valamin?

Hegedűs Péter kollégám-barátom talált egy második világháborús képet a neten. A fotó öt félméztelen zsidó nőt ábrázol – köztük egy tíz év körüli kislányt is – a lettországi kivégzésük előtti pillanatokban. Péter utánament a kép történetének, amit két filmben dolgozunk fel, színészekkel. Az egyik tizenöt perces és 360

fokos kameratechnológiával készül, VR-szemüveggel nézhető, így az ember maga is benne van a történetben. A másik, hosszabb verziót hagyományos módon forgatjuk le, és az időszak hátterét mutatja meg.

Kicsit visszautalva a honvágyra, jöjjön az értelem és az érzelem kérdése. Nem kétséges, hogy gondolkozol a jövődön. Ha a távolba nézel, akkor mit látsz?



*A LILI CÍMŰ
FILMRE NAGYON
BÜSZKE VAGYOK.
A BEMUTATÓ
SYDNEY-BEN
VOLT, ÉS A VÁROS
LEGNAGYOBB
VÁSZNÁN
NÉZHETTEM
A SAJÁT
FILMEMET, AMI
LEÍRHHATATLANUL
EUFORIKUS
ÉRZÉS MEGÉLNI.*

A kérdés jó, és azt kell mondanom, hogy ezt a dilemmát a pandémia fel is erősítette, de aztán szépen lassan visszajöttek a munkák, és eltűntek a kis fekete felhők. Én kettős állampolgár

vagyok, és bármelyik országban ott lehetek büszkén, de ugyanakkor magyarnak vallom magam. A film pedig annyira nemzetközi, hogy nem engedi leragadni az embert, viszi a lendület.

Például, ha a következő hónapban felkérnének, hogy forgassak a Déli-sarkon – mert erre is van lehetőség –, akkor nem sokat gondolkoznék: bár a hideget utálom...

A mozgalmas életed ellenére bennem mégis csak motoszkál az a kérdés, hogy magányos vagy-e.

Szoktam ezen gondolkodni. És néha arra jutok, hogy igen. De mindeközben a munkámból kifolyólag folyamatosan társaságban vagyok közben sosem vagyok egyedül. Az igazi magányt akkor éreztem, amikor a pandémia miatt lezárták Ausztráliát két évre, és csak most – beszélgetésünk hetében – nyitották újra. Nyilván vannak itt barátaim, de rokonságom, családom nincsen, és egy ilyen helyzetben az ember erre a kötelékre vágyik a legjobban.

Ha már szóba hoztad, itteni családra nem vágnál?

Volt egy kapcsolatom egy magyar lánnyal, aki kiköltözött hozzám, de őt szó szerint a vírus hazavitte. Ugyanis, amikor elkezdődött a krízis, akkor annak, akinek nem volt letelepedési vízum, annak nagyon nehéz volt itt maradnia. Ma már könnyű okosnak lenni, de két évvel ezelőtt, amikor elvesztettem egy csomó munkát, és senki nem tudta megmondani, hogy mi lesz majd, igen nagy kockázattal járt volna másként dönteni. Piszok nehéz helyzet volt.

Egyébként miért pont Brisbane-ben telepedtél le?

Amikor annak idején kiköltöztünk, ez a város volt a főhadiszállásunk, ide kaptunk vízumot, itt kaptuk meg az állampolgárságot. És megmondom őszintén, hogy számomra ez a legtökéletesebb hely a maga szubtrópusi időjárásával. Sydney-ben vagy Melbourne-ben azért

lehet fázni, de itt télen sem megy lejjebb a hőmérséklet 18–20 fokra. Pulóverem is szinte csak mutatóban van, szóval nagyon megszoktam ezt a klímát. Az ember úgy érzi magát, mintha egyfolytában nyaralna. *(Nevet.)*

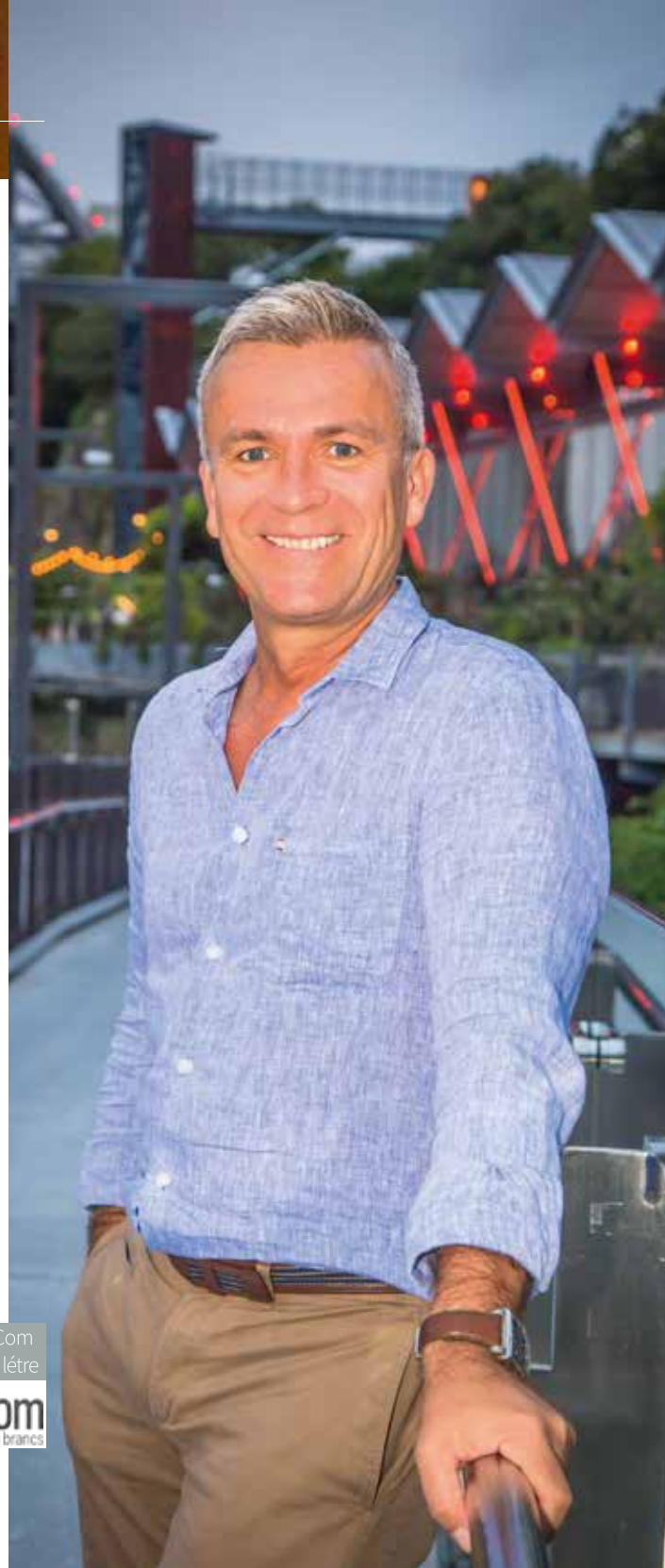
Akkor ne is kérdezzem, hogy szoktál-e nyaralni?

Szoktam azon viccelődni, hogy bejártam már a világot Japántól Amerikáig, de nyaralni, Ausztrálián kívül nem voltam. Ezt a földrésznyi országot megismerni egy élet is kevés lenne. Olyan gyönyörű helyen élek, hogy eszembe sem jut a klasszikus értelemben vakációzni. Szóval, ha ki akarok kapcsolódni, akkor vagy lemegyek a tengerpartra, vagy sportolok.

Hogy érzed, a csúcson vagy?

A Lili című filmre nagyon büszke vagyok. A bemutató Sydney-ben volt, és a város legnagyobb vásznán nézhettem a saját filmemet, ami leírhatatlanul euforikus érzés megélni. Emlékszem, Uberrel mentem, amit egy testes hölgy vezetett, iszonyú közönnyel, szájában fogpiszkáló fityegett, én a hátsó ülésen szmokingban ültem. Flegmán megkérdezte útközben, hogy mit játszanak ebben a moziban. Mondom neki, hogy a filmemet, erre hátranézett, és azt kérdezte: csinálhatunk egy szelfit? *(Nevet.)*

A beszélgetés a BrekaCom együttműködésével jött létre





FOXPOST

CSOMAGKÜLDÉS OKOSAN

FOXOLJ!

Már több mint 400 automata vár.

Küldj és fogadj csomagot egyszerűen!



Egyszerű



Rugalmas



Környezettudatos



Érintkezésmentes



ELEKTROMOS AMERIKA

írta: MIFERFIÁK fotó: MFG

Az amerikai nemzeti elektromosjármű-infrastruktúra-terv ötmilliárd dollárt bocsát rendelkezésre az országos töltőhálózat kiépítésére az USA-ban. Az országos EV-töltőhálózat így rövid időn belül valósággá válhat az Egyesült Államokban.

A Biden-kormányzat bejelentette az ötmilliárd dolláros Nemzeti Elektromos Jármű Infrastruktúra (NEVI) Formula Tervet. Az ambiciózus terv minden egyes állam számára elérhetővé teszi a büdzsét, hogy megkezdhesse saját hálózatának kiépítését.

Az akkumulátoros járművek jelenleg nagyon divatosak az autópárhánban. Az elmúlt néhány évben több tucat új, nulla károsanyag-kibocsátású modellt jelentettek be, és a The New York



Times szerint 2021-ben az EV-k a járművek 9 százalékát tették ki világszerte. Ez a szám azonban kisebb az Egyesült Államokban, ahol az EV-k az USA-ban tavaly eladott új járműveknek mindössze 3 százalékát tették ki (ezek túlnyomó többsége Tesla volt). Ennek egyik lehetséges oka a hatótávolságtól való félelem. Az autó feltöltése még mindig közel sem olyan egyszerű, mint a tankolás, különösen Európához képest.

Joe Biden elnök reméli, hogy a NEVI elkezd ezen változtatni. A terv, amely az általa tavaly novemberben aláírt egybillió dolláros infrastruktúra-törvénytervezet pénzéből gazdálkodik, összesen ötmilliárd dollárt bocsát az államok rendelkezésére, hogy a következő öt évben több

töltőhálózat kiépítését kezdjék meg. A tervek szerint a kifizetések 2026-ig tartanak, 2022-re már 615 millió dollárt különítettek el.

A program egyik legfontosabb része, hogy a Justice40 kezdeményezésnek megfelelően a pénz 40 százalékát kifejezetten a hátrányos helyzetű kö-

zösségekben lévő töltőállomások kiépítésére szánja. Ez biztosítja, hogy az EV-töltés minden amerikai számára elérhető legyen, nem csak azok számára, akik megengedhetik maguknak, hogy 129 990 dollárt adjanak ki a Tesla Model S Plaidre. Az ötmilliárd dolláros terv is csak a kezdet. A teljes országos töltőhálózat kiépítéséhez még jelentősebb összegre lesz szükség. A kormányzat tisztviselői elismerték ezt, de azt mondják, hogy a beruházás célja a hiányosságok pótlása és a további kiadások ösztönzése, annak okán, hogy az elektromos autók még népszerűbbé váljanak az Egyesült Államokban.

Az iparági elemzők és szakértők arra számítottak, hogy Biden elnöksége jól fog tenni az elektromos autóknak.

A NAGY BESZÉLGETÉS

BESZÉLGETÉS ZAKARIÁS FRUZZSINÁVAL
AZ AUDI MÁRKAIGAZGATÓJÁVAL



Az ötödik karika

írta: BARNA ANDRÁS *fotó:* BALOGH RÓBERT



A woman with dark hair pulled back, wearing a light blue button-down shirt, stands in a car dealership with her arms crossed. She is looking towards the camera. In the background, several white cars are parked on a polished floor under a large glass and steel structure.

Zakariás Fruzsina nemcsak egy technológiai forradalom, hanem egy hatalmas iparági krízis kellős közepén kapott megbízást az Audi márka vezetésére. A női vezetők szerepvállalása nem példa nélküli a hazai autóimportőrök világában, a tény azonban mindenképpen jelzésértékű momentum, amire feltehetőleg nemcsak általánosságban, hanem a szektort és a brandet képviselő Porsche Hungariánál is sokan felkaphatták a fejüket. Talán ennek fényében nem csoda, ha ez a szál vissza-visszatér a most következő beszélgetés során is. A négykarikás márka első embere közgazdász végzettségű, életútja rendkívül színes és szakmai kihívásokkal teli, amiben akarva-akaratlanul megjelenik a válságkezelés is, így nem csodálkoznék azon, ha Fruzsínának a történetmesélés közben is déjã vu érzése lenne.

Akár egy pohár pezsgő is dukálhatna a beszélgetés kísérőjeként, hiszen a Fruzsínával készült a 2022-es év első interjúja. A pandémia utolsó hullámának végén vagyunk, akkor még nem is sejtjük, hogy egy hónappal később már egészen más dolog miatt kell aggódnunk. Porsche Hungaria székházában, minden csendes, szinte a légyzümmögést is meg lehetne hallani, legalábbis az első pillanatban ezt gondolná az ember. A látszat azonban csal, mindenki gőzerővel dolgozik az elmúlt esztendő utolsó riportjain és a 2022-es év indításán – tudom meg később vendéglátómtól, akivel az irodája

előtt futunk össze. Mire a Fruzsina a gondolat végére ér, már a márka „parancsnoki hídján” vagyunk, itt folytatjuk a beszélgetésünket.

A háromgyerekes anyuka céltudatos, energikus személyiség, igazi jelenség. Ismeretlen ismerősként úgy érzem, hogyha valaki nem a kellő körültekintéssel olvassa el eddigi életútját, akár az az érzete is lehet, hogy Fruzsina a pályája során vezetői pozícióból vezetői pozícióba lépett. Azonban a közel kétórás beszélgetés során kiderül, hogy a karrierútja sokkal szofisztikáltabb ívet írt le, mint ahogy a slágvortokba szedett szakmai kronológiájából látszik.



Noha pályafutásának korszakai olykor köszönőviszonyban sincsenek egymással, mégis mire az időrend végére érünk, addigra ezek a stációk láncszemként kapcsolódnak össze.

Barna András: Most találkozunk másodszor, de már az első beszélgetésünkből is kitudt, hogy nagyon céltudatos személyiség vagy. Azt is gondolhatnám, hogy már nagyon korán eldöntötted, hogy mi szeretnél lenni, és ezért választottad a közgazdasági egyetemet. Így volt?

Zakariás Fruzsina: Egyáltalán nem, sőt! Tizenhat éves voltam, amikor elkezdtem a jö-

vőmön gondolkozni. Három dolog volt nagy hatással rám: az édesanyám, aki fogorvos, ezért az orvosi, ezen belül is a fogorvosi pálya érdekelt, ami akár egy triviális cél is lehetett volna. A családjában volt egy elképesztően sikeres pszichológus nagybátyám, ezért nagyon vonzott ez az életút is, és csak a harmadik volt a közgazdasági egyetem, ahova viszont a pár évvel idősebb nővérem járt, így némileg arra is volt ráhatásom.

Ebből a „triumvirátusból” miért a közgazdaságtan került ki győztesen?

Bizonyos fokig életkori sajátosság, hogy az embert tizenhat évesen sok minden érdekli, de

még nem tudja, hogy mit akar. A gyerekeimet látva ez ma sincsen másként. A nagybátyám javaslatára mentem el az ELTE Pszichológiai Tanszékének pályaválasztási tanácsadására. Egyéb-ként ez inkább volt önismereti tréning, mint tanácsadás, hiszen rengeteg tesztből állt. Ennek végére kristályosodott ki, hogy a leginkább test-hez álló terület számomra a közgazdasági irány. A végeredményhez az édesanyám annyit fűzött hozzá iránymutatásként és némileg vigasztalásul, hogy ha ennyi minden érdekel, akkor ő azt gondolja, hogy egy orvosi hivatáshoz az érdeklődés szintjénél „erősebb hívás”, belső motiváció kell. Tulajdonképpen ennek apróján hasonlóképpen gondoltam végig később a pszichológia iránti elhivatottságot is, és döntöttem végül a közgazdaságtan mellett. Az említett három területen kívül még az idegen nyelvek érdekelték. A némettel kezdtem, majd jött az angol, később az egyetemen pedig a francia és az olasz, ezek mindegyikéből megszereztem az üzleti felsőfokú nyelvvizsgát is.

A közgazdasági területen belül az irány is megvolt akkor már a fejedben?

Ez nagy dilemmát okozott. Végül is a Nemzetközi Kapcsolatok és a Marketing mesterképzéseket választottam. Az ötödik év végén abba a szerencsés helyzetbe kerültem, hogy ki-mehettem Milánóba, ahol a világ legrégebbi bankjának, a Banca Monte dei Paschi di Siena brókercégnél dolgozhattam. A hely és a munka fantasztikus volt, ugyanakkor a kint eltöltött idő egyfajta megvilágosodást is ho-

zott számomra, és megerősített abban, hogy a bankszektor nem az én világom. Az olaszországi bank előtt még volt egy ösztöndíjas fél-évem Ausztriában is. A közgazdasági egyete-
met követően a párizsi Sciences Po egyetemen folytattam a tanulmányaimat, ami a francia főváros legelismertebb felsőoktatási intézmé-
nye, ahol rengeteg ismert francia politikus is tanult. *A külföldi képzések szakmai vonalon nagyon sokat adtak, de ennek ellenére tudtam, hogy nem akarok külföldön élni és dolgozni.*

Itthon hol indult el a karriered?

Óriási szerencsémre – 1998-at írunk – bekerültem a Varga Holdingshoz, ami ebben az időben a világ egyik legnagyobb animációs stúdiója volt. A cég ötszáz embert foglalkoztatott Ázsiától Amerikáig, és már akkor minden online módon működött, szóval egy nagyon innovatív vállalat volt minden tekintetben. Ide vettek fel hármunkat a Közgazdász sales pozícióba, ami nagyon intenzív negyedéves tréninggel kezdődött, ahol tulajdonképpen meg kellett tanulnunk az animációs szakmát. A dolog pikantériája, hogy a Volkswagen marketingjének mostani vezetőjével, Kazi Robival anno együtt kerültünk oda. A Varga Holdingsnál töltött idő két elképesztően kemény éve volt az élet-
temnek, viszont minden percét élveztem.

Hihetetlen bizalmat kaptam, aminek talán a legemlékezetesebb momentuma az volt, amikor a vezérigazgató kivitt a Sony Pictures elnökével történő tárgyalásra. Két ilyen kaliberű ember megbeszélését hallgatni, abban részt venni meghatározó élmény és tapasztalat. Én azóta hiszek abban, hogy ha az embernek jókor jó helyen van egy jó mentora, aki mögé áll és hisz benne, az nagyon sokat segít a későbbiekben.



Konkrétan milyen saleses feladatod volt?

Sokat neveltünk annak idején azon, hogy mi vagyunk az animációs világ porszívóügyénői. A feladatunk az volt, hogy a cég animációs gyártási szolgáltatását adjuk el reklámügynökségeknek. Először a német, osztrák, svájci régió volt az enyém, később pedig ehhez még jött az angol és a

rencsém volt, mivel ebben az időben kezdtek beszivárogni a világmárkák Magyarországra, így a legnagyobb brandek kampányain dolgozhattam, elképesztő büdzsék mellett.

Úgy tűnik, hogy az Ogilvy csak egy vargabetű volt a karriered során, hiszen nem sokkal később visszatértél a filmes világhoz.

meltettük itthon az amerikai Kodak laborját is. Én közvetlenül az ügyvezetővel dolgoztam együtt, akik itt is óriási bizalmat szavaztak nekem. Némileg vicces, de jól jellemzi a cég elképesztő sikerességét, hogy anélkül ment így, hogy a marketinggel bárki is foglalkozott volna. Számomra nemcsak azért volt meghatározó az ott



holland piac. A munkám során tehát nemcsak a filmgyártáshoz, hanem a reklámügynökségekhez is közel kerültem, aminek köszönhetően később az Ogilvy, mondhatni, egy állásajánlattal „levadászt”. Az Ogilvy akkor a legnagyobb és a legelismertebb reklámügynökség volt, és azt gondoltam, hogy olyan stabil marketinges alapot ad, amit kár lenne kihagynom. Itt is hatalmas sze-

Egy brüsszeli kiállításon ismertem meg Ferenczy Gábort, aki a Focus-Fox stúdió ügyvezetője és egyik társtulajdonosa. Kis idő és többszöri beszélgetés után hívtát hozzájuk dolgozni. Tíz nagyon izgalmas év következett, amit rendkívül szerettem. A Focus-Fox egy régiós szinten is piacvezető utómunkacég, ahol az animációs, játék- és reklámfilmes vonal mellett mi üze-

eltöltött idő, mert fantasztikus emberek között dolgozhattam, hanem azért is, mert huszonhat évesen ez volt az első olyan munkahelyem, ahol csapatom volt, és vezetői pozícióba kerültem. A különleges hozzáadott értéke ennek az évtizednek még az volt, hogy ez idő alatt három gyerekem született úgy, hogy mindvégig közben mindvégig aktívan dolgozhattam. A mai napig

nem tudnék egy olyan női vezetőt sem mondani, aki rész munkaidőben maradhatott volna egy ilyen pozícióban és státuszban. A főnökeim nagyon konstruktívák és empatikusak voltak ebben a kérdésben, ennek köszönhetően így mindig a gyerekek korának megfelelően tudtam beosztani az időmet. Végtelenül hálás vagyok ezért a hozzáállásért, és azt gondolom, hogy talán a harmadik gyerekem meg sem született volna, ha nem biztosították ezek a feltételek. Szóval úgy telt el a tíz év, hogy én egy pillanatig sem éreztem azt, hogy kiestem volna a munkából.

Az elbeszélésed alapján ez több mint egy idilli munkahely volt, mégis váltottál. Miért?

A 2008-as válság a filmpárt is megbillentette, ez bizonyos fokig döntéshelyzet elé állított engem is, ezért amikor 2010-ben megkeresett egy fejedásv cég, akkor az ajánlatukra igent mondtam.

Ezek szerint az ajánlat már nem a filmes világból jött?

Egy skandináv multi, a Samlerhuset keresett magyarországi munkatársat. A cég világszerte piacvezető az érmekibocsátásban és a numizmatikában. Szinte mindenhol van érdekltség a világon, és Magyarországon is létre akartak hozni egy leányvállalatot, ennek megalapításához kerestek embert. Ez a karrierem egy újabb izgalmas része lett, amire viccesen azt szoktam mondani, hogy ez a cég lett az én negyedik gyerekem. Picit szürreális és filmbe illő helyzetbe

kerültem, hiszen ott álltam a Bankcenterben egy teljesen üres irodában, és onnan kellett felépítenem egy céget. Nyilván volt know-how és számíthattam a külföldi kollégákra, de abszolút értékben mégis csak a nulláról indultunk. Számomra óriási mérföldkő volt, hogy rá két évre ebből a semmiből lett egy negyvenfős vállalat kétmilliárd forint fölötti árbevétellel. Ez egy



nagyon gyors sikersztóri lett, ma már százezer százezer fő feletti vevőkörrel.

A numizmatika szeretetéhez, az érmegyűjtéshez kell egyfajta szenvedély, ami mellett nem árt érteni is hozzá. Kicsit olyan, mint a műgyűjtés: aki nem ért hozzá, gyorsan lyukra futhat. Korábban sokkal populárisabb területeken dolgoztál. Nem gondoltál el azon, hogy „outsiderként” számodra ez egy teljesen testidegen pálya lesz?

Érdekes a kérdésfelvetésed, és igen, valóban elgondolkoztam ezen. Azonban én máshonnan közelítettem meg a dolgot. Mivel nagyon feladatorientált ember vagyok, izgatott valamit a nulláról felépíteni, és tudtam, hogy nem leszek egyedül, hiszen ott állt mögöttem egy iszonyú nagy és erős hálózat, tudás.

Nem szeretnék elveszni a részletekben, de akkor, amikor ebbe belevágtál, tudtad vagy sejtetted, hogy milyen erős piaca lehet ennek idehaza?

Azok közül az ismerőseim közül, akiknek elmondtam, hogy mivel foglalkozom, alig akadtak néhányan, akik tudták, mi az a numizmatika. Akik viszont ismerték a területet, azok meg azt firtatták: ezeket ki veszi majd meg? Az idő adta meg a választ: néhány év alatt több, mint százezer vevőnk volt.

Aki a numizmatika szerelmese, az a történelem, a kultúra, a művészetek iránt érdeklődő ember, aki sohasem csak egy darab fémeket vesz meg, hanem azt a történetet, ami mögötte van. Szerencsére jó sokan hódolnak idehaza ennek a hobbinak.

A numizmatika hobbi vagy befektetés?

A numizmatikát szeretőknél keveredik a hobbi

ültem és elkezdünk beszélgetni az érmékről, aminek egy újbóli találkozó és később egy állásajánlat lett a vége. A cégportfólió teljes megújítására keresett vezetőt.

A 60 cégből álló holdingban egy közpon-tosított, egységes struktúrát sikerült létrehoz-nunk, amire óriási szükség volt. A BÁV-on és a Főtaxi-n kívül egy hatalmas ingatlanportfólió tartozik a cégcsoportba. Később a BÁV vezérgaz-

hogy öt év után el tudtam engedni a Magyar Érmekibocsátó kezét, pedig ezt korábban igen nehezen tudtam volna csak elképzelni.

Némileg költői a kérdés: megtaláltad ebben a kihívásban is a sikerélményt?

A BÁV egy nagyon különleges vállalat, tradicionális értékekkel, ahol generációk adják át a tudást egymásnak és dolgoznak együtt hosszú évek óta. Ugyanakkor nehezen mozgó



és a befektetői szemlélet. Az érmében van egy-szer egy numizmatikai és egy nemesfémérték, amely ötvöződik az évek során, és tulajdonkép-pen ez határozza meg a későbbi értékét.

Úgy érzem, hogy közel álltál a nyugdíjas állás kategóriájához, vitt a lendület, ilyenkor akár nagyjából hátra is dőlhetne az ember, mégis váltottál. Miért és hova?

Mondhatni teljesen véletlenül. Egy borva-csorán a BÁV tulajdonosa, Nagy Elek mellett

gatója lettem, ami a holding zászlóshajója a maga négyszáz dolgozóival és száz fiókjával, arról nem is szólva, hogy Magyarország legrégebbi cége.

Kicsit átsiklottunk a miért váltottál kérdésen.

A BÁV-ot akkor egy rettentő izgalmas kihívásnak találtam. Míg az érmekibocsátás esetében a nulláról kellett valamit felépítenem, addig a BÁV-nál Magyarország legrégebbi cégét kellett újrahangolni. Ez olyan vonzóvá tette a feladatot,

évtizedes rutinok mentén működött. A három év alatt lezajló átalakítással eljutottunk egy olyan újfajta szemléletmódhoz, ami hosszú távon biztosítja a cég működését anélkül, hogy a meglévő értékei csorbulnának.

Tehát ismét váltottál, és ismét felmerül a miért kérdése. A szó jó értelmében kérdelem: elfogyott a feladat?

Egy ekkora cégnél az sosem fogy el, viszont valahol úgy éreztem, hogy már nincsen meg

Hiszek abban,
HOGY HA AZ EMBERNEK
JÓKOR JÓ HELYEN VAN
EGY JÓ MENTORA, AKI
MÖGÉ ÁLL ÉS HISZ BENNE,
AZ NAGYON SOKAT SEGÍT
A KÉSŐBBIEKBEN



benne az a kihívás, ami pörget. A vállalat új és véleményem szerint megfelelő pályára került egy egyéges menedzsmenttel, amihez én már nem tudtam többet hozzátenni, ezért kerestem egy új irányt, ami a Magyar Turisztikai Ügynökség (MTÜ) lett.

Ez megint egy teljes pálfordulás a pályafutásod során. Itt is találtál valami kihívást?

Annyiban mindenképpen, hogy a szerződésemet még a pandémia előtt írtam alá. *(Nevet.)*

Hogy találtál ide?

Egy meghirdetett állásajánlat volt, és nagyon megtetszett a feladat, leegyszerűsítve az, hogy a saját hazádat mint turisztikai desztinációt add el a nagyvilágban. Elképesztően komoly felvételi és interjúprotokollon kellett részt vennem, mire a döntéshozók kihírdették a végeredményt, és kezdet foghattunk. Hogy őszinte legyek, soha nem gondoltam volna, hogy egy állami cég esetében ilyen kemény a rosta.

A pozíció elnyerése után fantasztikus nemzetközi csapatot kaptam húsz emberrel, kiváló szakmai és nyelvtudással, akikkel élmény volt dolgozni. A feladatom az lett volna, hogy ezt a húszfős szervezetet százfősre bővítsük ki, és a világ harmincnégy országában turisztikai képviselőket nyissunk Berlintől New Yorkig. Gyakorlatilag itthon mindent kidolgoztunk, kész volt a komplett tervstruktúra, és akkor jött a covid. Szóval a krízis itt is megtalált, hiszen turizmust kellett vagy kellett volna szervezni pandémia idején, ami viszont már több mint kihívás lett.

Lehet, hogy övön aluli lesz a kérdés, de valljuk be, az MTÜ egy kommunikációs célpont,





vagy könnyen azzá válhat. Ezért aztán – a magánvéleményem szerint – a reputációja nem feltétlenül olyan jó, mint amilyen a küldetése valójában. Amikor erre az irányra váltottál, nem volt benned dilemma, nem lamentáltál ezen és hasonló dolgokon?

Sok mindent mérlegre tettem, még azt is, hogy húsz év versenyszféra után életemben először állami cégnél dolgozom.

Az ottlétem két éve azonban roppant tanulságos volt, egyrészt azért, mert megismertem a rendszer működését, másrészt – ha szabad így fogalmazni – túl szép volt a feladat ahhoz, hogy eltántorítson mondjuk a nem kellő megítélésű reputáció vagy bármi más. Minden olyan félelmemre, ami korábban bennem élt az MTÜ kapcsán, hogy lassú, hogy állami, hogy nehezen mozdul stb., arra rácsáfolt az idő. Aztán sajnos az elhúzódó covidhelyzetnek köszönhetően már látszott, hogy a projekt halasztódik, és emiatt gondoltam azt, hogy bizonyos fokig előre kell menekülnöm. Szerencsére viszonylag rövid idő alatt megtalált egy német fejvadász cég a Porsche Hungaria ajánlatával.

Viszonylag jó a rálátásom az autópiacon és annak szereplőire, úgyhogy ennek fényében azt gondolom, hogy kihívásokban, ab ovo kríziskezelésben itt sem lesz hiány. Megismerve a történetedet, úgy vélem, a jelenlegi pozíciódban fogsz

találkozni a pályád során már megélt motívumokkal, hiszen a Porsche Hungariánál is egy újkori reneszánszban lettél szereplő. Mit gondoltál, amikor a fejvadász megkérésset ezzel az ajánlattal?

Az Audiba nem nehéz beleszeretni, és személyes kötődésem is van, hiszen a férjemmel első autója is ez márka volt. Az elmúlt két évtized alatt nagy és sokrétű értékesítési tapasztalatokat szereztem a prémium szegmensben, hiszen akár a numizmatikáról, akár a BÁV-ról beszélünk, azok mind idetartoznak. Az Audi prémium márka, és bár az autóiparban még nem dolgoztam, úgy éreztem, hogy az az értékesítési attitűd, ami ehhez a termék kategóriához köt, kellő tapasztalatot jelent a jövőre nézve. Az ittlétem első két hónapjának summája mindenképpen az lehetne, hogy én más aspektusból teszem fel a kérdéseket, más szemmel nézem a területet, mint mondjuk azok, akik már régen ebben a szektorban dolgoznak. Ezt a tényt egyébként a kollégáim is megjegyezték már.

Ha „békeidő lenne”, most akár az autókereskedelem Kánaánjáról is beszélhetnék, hiszen szinte végtelen számú autót el lehetne adni. Azonban tudvalévő, hogy a helyzet egyáltalán nem ilyen rózsás, hiszen egyrészt egy iparági forradalmat élünk, másrészt a covid miatt fellépett egy jelentős alkatrészhiány is. Főleg ez utóbbinak tudható be, hogy jelentősen megnövekedett a várakozási idő is. Egyik piaci szereplő sincsen könnyű helyzetben. Te hogy látod a „házad táját” ennek fényében, hogy lehet ezt kezelni?



Amikor egy termék vagy szolgáltatás nehezen elérhetővé válik, akkor óhatatlanul felértékelődik. Egy olyan márka, amit tulajdonképpen eddig egyik napról a másikra megvehettünk, most nehezen elérhető termékké vált, ennek hatására szükségszerűen feljebb pozícionálódik. Én azt látom most – és ebben nagy szerepe van a médiának is –, hogy a vásárlók nagyon tudatosak lettek. Ez leegyszerűsítve azt jelenti, hogy aki jövőre akar autóhoz jutni, az már most bemegy egy szalonba. Kétségtelen és megfigyelhető, hogy nagyon furcsa dinamikája lett a piacnak, hiszen kereslet van, sőt óriási, miközben a mi korlátunk per pillanat a gyár kapacitása.

Az egyik kedvenc mondatom, hogy egy krízishelyzetben rengeteg a lehetőség. Válságok mindig lesznek, ahogy a gazdasági életben is

megfigyelhető egyfajta ciklikusság, konjunktúrák és dekonjunktúrák váltják egymást, és szerintem ilyenkor nagyon nem mindegy, hogy az ember mit csinál a völgyben és mit a csúcson. Ma tehát a márka imázs erősítése fontosabb, mint mondjuk az eladásösztönzés.

Behoznék egy további szílat is a beszélgetésünkbe. Szóba került már krízishelyzet, vállalati átszervezés, aminek te is részese letél. És bár nem szeretjük azt mondani, hogy vannak férfias vagy nőies szakmák, de azért valljuk be, hogy az autóipar mégiscsak olyan pasis terület. Ez végigfutott rajtad, érdekelt a lehetőség ezen aspektusa?

Érdekes, amit kérdezel, mert a felvételi interjúk alkalmával az a kérdés, hogy nem tartok-e attól, hogy csak férfiak vannak a menedzs-

mentben, minden esetben elhangzott. A pályám során számtalan esetben előfordult, hogy férfiakkal kellett tárgyalnom vagy velük dolgoztam együtt. Ennek okán azt is mondhatnám, hogy ezt már tulajdonképpen megszoktam. Még pontosabban: egyáltalán nem szokatlan. Viszont amikor a harmadik vagy negyedik alkalommal szembesültem ezzel a kérdéssel, akkor nyilván elgondolkoztam ezen is. Most két hónap után azt látom, hogy – talán furcsa ilyen mondani – még talán előny is, hogy nő vagyok. Azonnal tapintható, hogy egyfajta tisztelet irányul felém, és nemcsak azért, mert kinyitják előttem az ajtót. A tisztelet kölcsönös, hiszen az

elmúlt évtizedekben itt több százan dolgoztak azért, hogy a Porsche Hungariát azzá tegyék, ami ma. Én az ő tudásukra és tanácsaikra maximálisan számítok a jövőben, miközben alapvetően minden új feladathoz alázattal álllok hozzá. Nőként az eredendő érdeklődésem megvan az autók iránt, ami mindenképpen kell ehhez a pozícióhoz, ugyanakkor nem műszaki, hanem menedzsmentfeladatra vettem fel. Azt is gondolom, hogy – előnyünkre legyen mondva – mi, nők, bírunk egyfajta megérzéssel, amire számos példát tudnék hozni a saját pályámból is. Ha már ez szóba került, akkor érdemes megjegyezni: elvégeztetően sok kutatás készült arról, hogy miért is legyenek női vezetők a döntéshozók között. Úgy vélem, túl a politikai korrektségen ennek a dolognak a legfontosabb momentuma mégis



FOTÓ: AUDI MAGAZIN/HARGITAY OLIVER

csak az, hogy a nőknek egészen másként van „huzalozva” az agyuk, mint a férfiaké. Ugyanabban a kérdéskörben mást gondolunk, más kérdéseket teszünk fel, másképp közelítünk meg problémákat. A kutatások alátámasztják, hogy ez a fajta színesség, komplexitás hozza meg legtöbbször a legjobb eredményt.

A szakmai pályafutásod, az eddig betöltött pozícióid okán a hangod messzire elhalatszana a nők, a női vezetők szerepvállalásáról. Hogy vélekedsz erről?

A karrierem során soha nem éreztem hátránynak, hogy nő vagyok, ez szerintem óriási szerencse, mint ahogy az is, hogy úgy voltam tíz évig otthon három gyerekkel, hogy eközben nem estem ki „rendszerből”, és végig tudtam dolgozni.

Ezt még ma is hihetetlen előnynek élem meg, mert bizonyos vagyok abban, hogy ez a nők előremenetelének egyik kerékkötője: amikor gyereket vállal, akkor az az idő kiesik, miközben a férfiak esetében a pályáiv – jó esetben – töretlen. A magam részéről az a szemléletmód, amit át szeretnék adni a következő generációnak, az, hogy attól, mert valaki nő, még nem kell megijedni egy látszólag testidegen területtől, egy műszaki pályától, vagy akár attól sem, hogy valakiből vezető váljon. Azt gondolná az ember, hogy a most felnövekvő nemzedékben már nincsenek benne az elmúlt évtizedek beidegződései, ennek ellenére azt tapasztalom, hogy

A munka és magánélet
EGYENSÚLYÁRA NAGYON
ODAFIGYELEK,
fontos SZÁMOMRA
a harmónia ebben

FOTO: AUDI MAGAZIN/HARGITAY OLIVÉR

a lányokban, fiatal nőkben még mindig kevesebb az önbizalom, kevésbé állnak ki, kevésbé hisznek magukban. Én elkötelezett vagyok abban, hogy ezen javítani tudjak.

Tagja vagy a Top Women Managers Clubnak (TWMC), ami egy másik oldalhajtás.

A Csík Klára alapította klub abban erősít meg, amiben a férfiak születetten nagyon jók. Ugyanis a pasiknak „a hol legyünk kötetlenül együtt” kérdése szinte soha nem merül fel, hiszen mindenféle helyek vannak erre, szivar- és golfklubok, vagy este egy törzshelyen stb. A női vezetők kevésbé találnak erre helyet és időt is. A klubunk jellemzően üzleti reggelikben teljesedik ki, és munkaidőben tartjuk. Abszolút egymást segítő hálózat a miénk, üzleti, szakmai kérdésekről szoktunk beszélgetni. A legnagyobb értéke a társaságnak – egyébként ez nemtől függetlenül igaz –, hogy oldja a felsővezetői magányosságot is.

A mondás nem az enyém, viszont nagyon tetszik és nagyon igaz is. Szokták ugye mondani, hogy minden sikeres férfi mögött áll egy erős nő, de ez esetben fordítva is igaz lehet, hiszen elég színes pályafutást tudhatsz már most is magad mögött.

Azt szoktam mondani, hogy csak a nagyon erős férfiak bírnak elviselni egy erős nőt maguk mellett. Nekem óriási szerencsém volt, hiszen mi a férjemmel nagyon fiatalon kerültünk össze, amit azért is tartok fontosnak, mert amikor egy nő már vezetői pozícióban dolgozik, akkor attól gyakran megijednek a férfiak. A férjemmel az egyetemi éveim alatt ismerkedtünk meg, és ő minden ponton társam volt a karrierépítésben, nem mellesleg három évtizede ő is az autóiparban dolgozik.

Hiszem, hogy a családi és magánélet megszervezése is egy csapatmunka. A számtalanszor feltett „három gyerek mellett hogy csinálod?” kérdésre azt szoktam válaszolni, hogy van egy kiváló férjem, aki pontosan tudja, hogy a kenyér a közértből kerül az asztalra, nem pedig ott terem, és a ruhák is úgy lesznek tiszták, hogy valaki berakja a szennyest a mosógépbe, és ezek csak triviális szösszenetek a hétköznapi életünkben. Hálas vagyok azért is, hogy mindig, mindenben számíthattunk a férjemmel a szüleinkre, akik mellettünk állnak és segítenek a családi életünk menedzselésében.



Tulajdonképpen mondhatni, hogy egy percet sem hagytál kihasználatlanul a pályafutásod során. Ez valahol egy munkamániá lett?

Ezt egyáltalán nem mondanám, de a munka a személyiségemnek szerves része. A munka és magánélet egyensúlyára viszont nagyon odafigyelek, fontos számomra a harmónia ebben. Azt gondolom, hogy az ember a munkát végezze nagyon koncentráltan, viszont amikor hazamegy, akkor tudja élvezni az életet.

És amikor elengeded a munka kezét...?

A sport lételemem, ennek segítségével bírom a hétköznapi intenzív tempóját. Hetente kétszer teniszezem és tornászom, a hétvégéken pedig futok. Családi szenvedély nálunk a sielés, a férjem korábban magyar bajnok volt, majd később a fiam is versenyzett, ez a sport számunkra óriási szerelem. Szeretünk vitorlázni is, szóval az audis sportok is intenzíven jelen vannak az életemben, úgyhogy jöhet a többi kihívás is. *(Nevet.)*

PORTRÉ

BESZÉLGETÉS ZOLNAI LEA PILÓTÁVAL

Pilótalány angyal- bőrben



írta: ROJKÓ ANNAMÁRIA *fotó:* BALOGH RÓBERT

Bátor nők mindig is akadtak a repülés történelmében.

Amelia Earhart – Charles Lindbergh után – elsőként repülte át az Atlanti-óceánt, Valentyina Tyereskova a Földet kerülte meg az első női asztronautaként. Zolnai Lea főhadnaggyal, a Magyar Honvédség katonai szállítógépének első nőpilótájával Kecskeméten, a Magyar Honvédség 59. Szentgyörgyi Dezső Repülőbázisán találkoztunk.



Rojkó Annamária: Hogyan ismerted meg a repülés varázsát, és mikor vált számodra annyira fontossá ez a hivatás, hogy nő létedre a katonai pályára lépj?

Zolnai Lea: A szüleimnek nem sok köze volt a katonasághoz; édesapám programozó matematikus, édesanyám előbb producerként, majd

pedagógusként dolgozott. Apai nagypapám, Zolnai Antal nyugállományú alezredes azonban a Magyar Néphadsereg hivatásos bombázópilótája volt az 1950-es években. Már 91 éves, de anno nagyon sokat mesélt a kalandjairól, valójában ő ültette el bennem a kíváncsiságot. A Szovjetunióban képezték ki, az akkor korszerűnek



számító Tu–2-esen, Po–2-esen, majd az Li–2-sen repült. Izgalmas történeteik közül például arra a szibériai epizódra emlékszem, amikor a Jak–18-as kiképzőgépekre hótalpakat szereltek, mert csak azokkal lehetett leszállni.

A kiképzőik azzal riogatták őket, hogy bizonyos távoli területeken véletlenül se szálljanak le, mert magukra maradnak, és mire megtalálják őket, megfagynak, vagy megeszik őket a farkasok.

Ezért nagyon kellett igyekezniük, hogy a gyakorlásból visszaérjenek a reptérre. A nagyapámmal, fiatal korában itthon is történtek érdekes kalandok. Egyszer például véletlenül elaludt, és késve ért be egy gyakorlatra. Eredetileg egy három gépből álló köteléket kellett vezetnie, amelynek az volt a feladata, hogy lebombázzon egy hidat. De mert a nagyapám késve ért a reptérre, kapkodtak, majd felszálltak, és az első két gép után eredtek. Mikor látták, hogy még áll a híd, lebombázták. Miután visszatértek, a nagyapát megrovásban részesítette a felettese. Közben kiderült, hogy egy magasabb szintű parancsnok éppen ezt a gyakorlatot figyelte. Neki bizony



tetszett az ötlet, hogy egy utólag kiküldött gép „ellenőrizte” a feladat teljesítését, majd befejezte az akciót. A parancsnok azt hitte, hogy mindezt szándékosan ilyen módon tervezték. A nagypapa felettese majd megpukkadt a dühtől, mert a késésért legszívesebben kirúgta volna őt, ehelyett meg kellett dicsérnie a másik parancsnok előtt.

Mit szoltak a szüleid ehhez az elképzelésedhez? Édesapád elkerülte a hivatásos katonai pályát, de hasonló sztorikat nyilván neki is mesélt az édesapja....

Valójában nagyon örült, és pártolta a tervemet. Annak idején ugyanis ő is pilóta szeretett volna lenni, de akkoriban a szemüvegesek nem



Ezek az izgalmas sztorik már gyerekkoromban erősen hatottak rám, így érthető, hogy úgy tizenhat éves korom körül – amikor nem tudtam, hogy mihez kezdjek – felidéződtek bennem a hasonlóan vagány történetek. Akkoriban azért kezdtem el a vitorlázórepülést, hogy később a vadászpilóta pályára lépjek.

kapták meg az alkalmasságit. Édesapám hiába magolta be a teljes látásvizsgáló táblát, mivel a szemvizsgálat napján egy másik variációt tettek ki a rendelőben. Ezért nem teljesülhetett a vágya, de azután kipróbálta a sárkányrepülést; utasként pedig mindig is szerette és élvezte a repülést. Ő vitt ki először Dunakeszire, ahol egy

Góbé típusú vitorlázógéppel próbarepülést tartottunk. Már az első felszállásnál annyira magával ragadott az a semmivel össze nem hasonlítható érzés, hogy úgy szálltam ki a repülőből, hogy biztos voltam benne, ezt akárrom csinálni.

Akkoriban egy gimnazista milyen feltételekkel ülhetett be egy vitorlázórepülőbe?

Mindössze egy hosszabb orvosi vizsgálatra volt szükség, és ha alkalmassá nyilvánították a jelentkezőt, elkezdhette a tanfolyamot. Velem is így történt. *Az elméletet Pesten, a Malév Aero Clubnál sajátítottam el, a repülést pedig hétvégenként a Dunakeszi Repülőtéren. Vonattal jártam ki, mindössze húsz perc volt az út Pesttől.*

A környezetemben mindenki jól fogadta, hogy repülök, és a reptéren sem én voltam az egyetlen lány. Vitorlázóval eleinte csak rövid szakaszokat tehet meg az ember, mivel motor nélkül – amennyiben nincsenek olyan légáramlatok a közelben, amelyek fenn tudják tartani a repülőt – mindössze négy percig tart egy iskolakör. Ez azt jelenti, hogy mire a repült órák számában eléri valaki a minimális követelményt, nagyjából egy év telik el. Vitorlázógépre egyébként hamarabb lett jogosítványom – azaz szakszolgálati engedélyem –, mint személyautóra.





Akkoriban már az is eldőlt, hogy a repülés a továbbtanulásodat is befolyásolja majd?

A Szinyei Merse Pál Gimnáziumba jártam, és az utolsó évben utánanéztem, hogy amennyiben a katonai pilóta pályára lépek, milyen lehetőségek közül választhatok. A polgári repülés

szak nem nekem való. Átmentem a Nemzeti Közszolgálati Egyetem *(akkoriban még Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem)*, biztonság- és védelempolitika szakára, hogy felkészült legyek a katonai ismeretekből, ugyanakkor olyan civil szakon szerezzek diplomát, amivel akkor is el

kecskeméti Repülőorvosi-, Alkalmasságvizsgáló és Gyógyító Intézet orvosai és pszichológusai tartják. Az első alkalommal egy sokkérdéses személyiségteszten és IQ-teszten kell túljutni, rengeteg feladatot kell megoldani, köztük monotonitástűrő, kézremegés és reflextesztet; ez utóbbi a



és más műszaki pálya nem vonzott, mert mindenképpen vadászpilóta szerettem volna lenni. Kiderült, hogy katonai pilótának kizárólag az alkalmas, aki minimum egy BA diplomával rendelkezik, és megfelel a szigorú *(három napon keresztül tartó)* orvosi vizsgálaton.

Érettségi után először a Corvinusra jártam környezetgazdálkodási agrármérnök szakra, majd egy pár hónap után rájöttem, hogy ez a

tudok helyezkedni, ha mégsem sikerül az eredeti tervem. Amikor befejeztem a tanulmányaimat, azonnal jelentkeztem a katonai pilótaképzésre.

Diplomával a zsebedben – képletesen szólva – ráfordulhattál a kifutópályára, de hátra volt még a nagy orvosi vizsgálat. Melyek azok az akadályok, amelyeken megbukhat valaki?

Az egészségügyi alkalmassági vizsgálatot a

gyors reagálást méri. Ezeket a teszteket előzi meg a rendkívül alapos, teljeskörű orvosi kivizsgálás, ahol kétféle minősítést kaphat az ember. Az 1/A azt jelenti, hogy a jelölt vadászpilótának alkalmas, az 1/B, hogy szállítórepülő- és helikopter-pilótának alkalmas. A fő különbség, hogy a vadászpilótának tökéletesen egészséges gerinccel és szemmel kell rendelkeznie. Ez a két feltétel szigorúbb, mint az 1/B kategóriánál. A vizsgálat

*Bárki bármilyen
KATONAI KÉPZÉSRE
ÉRKEZIK AMERIKÁBA,
ELŐSZÖR *részt
kell vennie*
EZEN A *nyelvi
és kulturális
összeszoktatáson.**



alkalmával nemcsak a testrészek és érzékszervek adott állapotát vizsgálják, hanem azt is képesek megállapítani, hogy öt vagy tíz évvel később milyen egészségügyi állapotromlás várható.

Később sincs átjárás a két besorolás között? Előfordulhat, hogy aki korábban 1/B-minősítést kapott, esetleg 1/A-kategóriássá váljon?

Lehet, hogy volt már rá példa, de nem jellemző.

Teljesült a gyerekkori vágyad? Alkalmassá minősítettek vadászpilótának?



1/A-t kaptam, és – úgy tudom –, hogy ebben a kategóriában, nőként én voltam az első a Magyar Honvédségben.

Ez az eredmény egyértelműen zöld utat jelentett a magyar légierőhöz?

Még nem, de már majdnem. Azok, akik megkapták az alkalmasságot az orvosi vizsgán, valamint diplomával és megfelelő angoltudással rendelkeznek, részt vehetnek egy kétnapos

felvételi eljáráson Szolnokon, a Magyar Honvédség helikopterbázisán. Ezt követi a katonai alapkiképzés Szentendrén, amely három hónap. Velem is így történt. *Szolnokon megkaptuk az elméleti képzést. Ma már a repülési gyakorlatokat is ott tartják a korszerűsített Zlin 242L-es gépeken.* Az én időszakomban még Jak 52-esek voltak, de éppen abban az évben történt egy sajnálatos baleset, ami miatt leállították a típust. Az év első felében kizárólag az elméleti

tanfolyamra és a testnevelés foglalkozásokra került sor. A képzés külföldön folytatódott. A kezdő csapat többségét Kanadában, az NFTC-n (*NATO Flying Training in Canada*) oktatják, de adódott egy lehetőség, hogy egy repülőst Amerikába küldjenek. Engem választottak, ezért másfél évet töltöttem az Egyesült Államokban. Először San Antoniban, Texasban, majd Mississippi Államban tanultam; az amerikai légierő katonáival

együtt, Columbusban volt a pilótaképzésem.

Az angoltudásod elegendőnek bizonyult ahhoz, hogy ráépüljön a szakmai angol – ráadásul mindez amerikai dialektusban?

Ahhoz, hogy egy pályázó kimehessen tanulni az USA-ba, a budapesti amerikai nagykövetségen tesztelik a nyelvtudását. Csak akkor küldik ki az illetőt a képzésre, ha az eredménye eléri egy előírt szintet. Az ilyen típusú nyelvi

felmérőre nem igazán lehet felkészülni, mert mindig az egyvel korábbi válaszhoz igazodnak a kérdések. Tehát ha az előző kérdésre jól válaszoltam, akkor nehezebb kérdést kaptam, ha gyengén, akkor könnyebbet. Hála Istennek sikerült levizsgáznom, így kijutottam az Egyesült Államokba, ahol a program kéthónapos nyelvtanfolyammal kezdődött. Elsajátítottuk a helyi nyelvjárást is, mivel délen voltunk, ahol sajátos akcentussal beszélnek, és közben az ott jellemző szokásokról is tanultunk. A texasi kurzusra a világ minden tájáról érkeznek katonák, de rajtam kívül nem volt más magyar. Bárki bármilyen katonai képzésre érkezik Amerikába, először részt kell vennie ezen a nyelvi és kulturális ösztöszoktatáson. Ebben az olvasztótégelyben a japánok megismerkednek többek között azzal, hogy az arabok nem ötméteres távolságban beszélgetnek egymással, hanem félméteresben, miközben az arabok megtanulják, hogy a japánoknak illendőbb öt méterről integetni. Szépen összecsiszolja a különböző kultúrájú csoportokat, és közben szó esik az amerikai kultúráról és a helyi etikai szabályokról is. Angolul zajlik a tanfolyam, amely egy hasonló teszttel zárul, mint amit a kijövetelünk feltételeként szabtak. A felmérés alapján eldől, hogy szükséges-e további idő a nyelvi-kulturális anyag elsajátítására, vagy következhet a szakmai képzés.

A kultúrához a gasztronómia is hozzátartozik. Hogy bírtad az amerikai kosztot?

Őszintén szólva, nekem nem jött be az amerikai ízvilág. Minden nagyon édes; cukros a tej és





a kenyér is. Odakint nagyon hiányoztak a hazai ízek. A szobámhoz egy kis konyha is tartozott, ahol – ha időm engedte – főzhettem. Egy alkalommal szerettem volna túrós csuszát készíteni, de ott sem a túrót, sem a tejfölt nem ismerik. *(A steakben azonban valóban verhetetlenek.)*

Milyen képzést kaptatok, és mindez eleendőnek bizonyult-e ahhoz, hogy vadászgépre kerülj?

Egy T6 Texan II típusú turbólégcsavaros kiképző repülőgépen – amivel nagyon élveztem a repülést – elsajátítottuk a szükséges navigációs ismereteket, és gyakorlatot szereztünk a kötélek-, a műszeres és a műrepülésben. Miután Amerikában befejeztem a képzést, a kanadai vadászpilóta-képzés fázisa következett volna. Időközben azonban a Magyar Honvédségbe megérkeztek az Airbus A319-esek, és az a döntés született, hogy ne utazzak Kanadába, hanem jöjjenek haza, és az Airbus katonai csapatszállítón teljesítsék szolgálatot. Akkoriban ezt a parancsot elég rosszul fogadtam, de ma már, négy év távlatából sokkal jobban örülök neki.

Tényleg örülsz neki, vagy csak elfogadtad?

El kellett fogadnom. Most már árnyaltabb a kép, mert időközben más szempontok is felmerültek. A kétféle repülés élményét nem tudom összevetni. Az első időszakban biztosan izgalommal töltött volna el a vadászgép adrenalinnövelő és szórakoztató szárnyalása, de nem gondolom, hogy hosszú éveken keresztül, nap, mint nap valóban élvezném a 9 G-s

nehézségi gyorsulást. Most már nem bánom, hogy fizikailag kevésbé megterhelő a munkám. Határozottan örülök, hogy egy tízfős csapatban dolgozom, és nem egyedül ülök a gépben, és az is igaz, hogy az Airbus-szal olyan helyekre is eljuthatok, ahova vadászgéppel soha nem lenne lehetőségem.

Emlékszel az első éles repülésre? Melyik város volt az úticél?

Az első külföldi utam az Airbus-szal Brüsszelbe vezetett.

Egy-egy célállomáson mennyi idő jut városnézésre?

Előfordul, hogy egy út során helyben töltünk egy-két éjszakát, akkor belefér egy gyors városnézés. Amit más napok alatt néz meg, azt mi néhány órában végigrohanjuk. ***Emlékszem, amikor az egyik úton egy új légitutas-kísérő jött velünk, magas sarkú cipőben és szoknyában indult a városnézésre.*** Mi többiek, kis túlzással szinte futócuccban voltunk, és elmagyaráztuk neki, hogy itt időre kell várost nézni, mert mindössze másfél óránk marad arra, hogy visszaérjünk a reptérre, de előtte még megnézzünk jónéhány nevezetességet.

Melyik volt az a hely, ahova szívesen visszamennél?

Kína, mert ott a nagyváros és a kisváros nagyon különbözik egymástól, és mindenütt rengeteg a felfedezni való. Eddig Kína volt a legtávolabbi hely, ahol leszálltam a géppel.

Hamarosan indul a magyar űrprogram. Nem jutott eszedbe, hogy űrhajósnak jelentkezz?

Az űr nekem túl messze van, nem vonz a hatalmas távolság. Tudom, hogy ezzel kilógok a sorból, mert a pilóták többségét nagyon is érdekelné egy űrutazás. Én legfőleg kiruccannék, és megnézném, hogy milyen szép a bolygónk odafönről, aztán visszajönnék.

Milyen gyakran ülhetsz be az Airbus pilótafülkéjébe?

Általában minden héten repülök, előfordul, hogy több napot is; a köztes időben szimulátoron gyakoroljuk a vészhelyzeti eljárásokat. Nagyjából egy hétre előre megkapjuk a besztást, de nem ritka, hogy előző nap érkezik egy telefonhívás, hogy másnap indulni kell. Felváltva a többiekkel „Airevac” szolgálatot is adunk, amikor a nap bármelyik percében elérhetőnek és késznek kell lennünk, olyan esetre, ha sebesültszállítás, kimenekítés szükséges valahonnan. Az egyik gépünkben egy komplett orvosi ügynevezett „Medevac” berendezést is telepítettek ilyen esetekre.

Voltál már részese valamilyen rendkívüli helyzetnek?

Szerencsére vészhelyzet eddig nem fordult elő, apró meghibásodások azonban néha menet közben is bekövetkeznek a gépen. Az Airbusra mindentől több rendszert telepítenek, és ha az egyik valamiért felmondja a szolgálatot, akkor azonnal átveszi a feladatát a másik, sőt a fon-



tosabb funkciókat még egy harmadik műszer is ellenőrzi. A repülés tehát biztonságos. Néha már a levegőben is újra tudunk indítani egy rendszert, de előfordul olyan hiba is, amit a műszaki kollégák csak leszállás után, a földön tudnak megjavítani.

A balesetek kapcsán gyakran szóba kerül a fekete doboz. Amikor útközben a kollégáddal a pilótafülkében poénkodtok, akkor nem zavar, hogy a fekete doboz mindvégig rögzíti a hangot?

Néha eszünkbe jut, hogy bizonyos témákat



nem a levegőben kellene megbeszélni, de ez nyilván csak akkor lenne kockázatos szempont, ha baleset történné, megtalálnák a feketedobozt, és meghallgatnák a felvételt. Persze repülésbiztonsági okokból egy ideig akkor is megőrzik az adatokat, ha a gép gond nélkül visszatér a bázisra.

Mennyire kell fitnek lenned ahhoz, hogy bármikor készen állj a repülésre?

A Honvédség napi egy óra sportolási lehetőséget biztosít. Minden évben teljesíteni kell a fizikai felmérést, részt kell venni félévente egy rövidebb és évente egy kétnapos átfogó orvosi vizsgálaton. A jó fizikai kondíció alapkövetelmény, mindig topon kell lenni.

El tudod képzelni, hogy ötven éves korod után is repülni fogsz?

Ameddig az egészségügyi alkalmassági vizsgán átmegy az ember, addig repülhet. Most is vannak közöttünk ötven fölöttiek, így nem tartom elképzelhetetlennek, hogy én is kitartó leszek ezen a pályán.

Eddig megismertük azt a fiatal női pilótát, aki miatt eljöttünk Kecskemétre. Mesélnél arról is, hogy mi történik, amikor szolgálaton kívül vagy?

Három évvel ezelőtt otthagytam a fővárost, hiszen a katonai A 319-esek bázisa Kecskeméten található. Tavaly ősszel férjhez mentem, a párom – nem meglepő módon – ugyancsak katonai pilóta, és ő is Airbust vezet. Természetesen nem repülhetünk együtt, mert egy ennyire veszélyes hivatás felvállalása során a magánéletet és a munkát nem egészséges összemosni, és nem is engedélyezett. De egyszer – utasok nélkül – valamilyen géptípuson mindenképpen kipróbáljuk majd, hiszen ez biztosan egy emlékezetes és egyedülálló élmény lesz.

Szeretünk kirándulni, várost nézni; az egyik kedvenc városunk Gyula. Gyakran járunk haza a szüleimhez és a nagyszüleimhez. Amint bekö-



szönt a jó idő, szinte minden hétvégén bográcsozunk, kerti partit tartunk a barátainkkal és a családtagokkal, úgyhogy alig várjuk, hogy kitörjön az igazi tavasz. Van egy kuttyánk, Hannibál, akivel együtt kocogunk, vagy nagyokat sétálunk. Hani staffordshire terrier és bokszer keverék, de nem olyan ijesztő, mint amilyennek első hallásra tűnhet. Már 9 éves, de még mindig úgy viselkedik, mint egy kölyökkutya.

Az eddigi pályádon, a képzésen vagy a Magyar Honvédségben volt valamilyen előnyöd vagy hátrányod abból, hogy nő vagy?

Amerikában a pilótalányok jelenléte megszo-kott, ott nem volt ebből sem hátrányom, sem előnyöm. Húszan jártunk egy osztályba, ahol hatan voltunk lányok, és az oktatók, valamint a parancsnokok között is akadtak nők. Itthon némi hátránnyal indultam, ami nem is csoda, hiszen első női szállító pilótaként kerültem a rendszerbe, ezért többen is idegenkedtek tőlem. Valójában felkészültem arra, hogy mindez nem lesz egyszerű. Mára azonban úgy érzem, hogy egy viszonylag tág körben sikerült megszüntetnem az előítéletet. Amikor látták, hogy ugyanazt a követelményt teljesítem, mint mindenki más, akkor befogadtak. Úgy tapasztalom, hogy egyre elfogadóbb a környezet. Megjelent az utánpótlás is, egy kolléganőm Falcon 7X-et vezet, és Szolnokon is repül egy oktató hölgy, aki a többi szakemberrel együtt már képi a következő pilótalány generációt.

Kerek évfordulók

2022. a színházak életében elsősorban a reményt jelenti, hogy közel két év bizonytalanság után végre leállás nélkül végigjátszhatnak egy évadot. Ám egy meghívó, mely a Nemzeti Színházból érkezett a színház „új” épületének 20. születésnapjára szól, felhívta a figyelmünket arra, hogy az évek telnek és utánanéztünk, mely kőszínházaink ünnepelnek az idén kerek évfordulót.

írta: FARKAS KRISZTINA

foto: FARKAS KRISZTINA, KOLIBRI ÉS ZENTHE F. SZÍNHÁZ

Kezdjük a 20. éves a Nemzeti Színházzal. Mielőtt bárki figyelmetlenséggel, netán tudatlansággal vádolna bennünket: természetesen csak a Duna parti épület megnyitásától számított időt vesszük, magának az intézménynek a története épp 185 évre nyúlik vissza.

Az épület, melyet most Nemzeti Színházként ismerünk, húsz évvel ezelőtt, 2002. március 15-én nyitotta meg a kapuit Madách Imre: Az ember tragédiája című drámájával, amelynek ősbemutatója is a Nemzeti Színházban volt 1883-ban. A Siklósi Mária, Ybl Miklós díjas építész által tervekbe álmódott épület elkészültekor kapott hideget-meleget, mindenki elképesztőnek találta – ki pozitív, ki negatív értelemben. Mint minden

újat, ezt is megszokta a fanyalgók szeme is és immár húsz éve töretlenül játszik, szórakoztat, oktat a színház társulata.

A Duna-parti színházépületről különleges építészeti koncepciója mellett azonban azt is fontos megjegyezni, hogy a színpadtechnikája Európában a legkorszerűbbek egyike. Rengeteg látványos, különleges vagy meghökkentő megoldásra nyújtott és még nyújt is lehetőséget ez a technika, melynek segítségével akár egyesével kiemelhető-süllyeszthető a színpad szinte bármelyik kockája.

A Színház március 15-i születésnapja alkalmából ezúttal egy különleges rendezvényre hívta meg nézőit a társulat.



Varga József színművész kísérte végig csoportunkat a kulisszajáráson, saját, személyes emlékeit hozzátéve színesítette meg az épület amúgy is érdekes, tárlatvezetés jellegű bemutatását. Ennek során bepillanthattunk néhány öltözőbe, sétálhattunk a backstage-ben, visszahőkölhet-

tünk a kelléktár ajtajából, színpad-átrendezési gyakorlatot próbálhattunk Dobos Gábor főügyelővel – szinte felsorolhatatlan, hány olyan apróbb-nagyobb meglepetéssel szembesültünk, amit egy „egyszerű” színházlátogatás során soha nem láthatunk. Nem megfogalmazható érzés az ország első színházának a színpadán körbesétálni az aktuális díszletet és a színpad szélén állva szemből látni a teljes nézőteret.

A következő programpont a Randevú-óra avató és a kiállítás hivatalos megnyitója volt a színház előtt. Rátóti Zoltán, a színház stratégiai igazgatója kezdte a megemlékezést, utána Siklós Mária építész foglalta össze röviden az emlékeit, majd Poós Zoltán író beszédét követően Blaskó Péter színművész zárta az ünnepi műsort.

A kiállítás, „Az új Nemzeti Színház bemutatja az épület születését és a nyitó díszelőadást is. A kiállításon betekintést kaptunk az építés 19 hónapjába a tervezésbe, a munkálatokba. Láthatók Siklós Mária építész tervei, különleges nézőpontokból készült épületforók, valamint a színház környékét, a Török Péter tájépítész megálmodott kertet bemutató képek.

A közönségforgalmi terek vitrinjeiben további kiállítások fogadják a nézőket. Emlékek láthatóak Schwajda György íróról, az új Nemzeti első vezérigazgatójáról és három nagy nemzeti drámánk, Az ember tragédiája, a Bánk bán és a Csongor és Tünde relikviáiból. A tárlatvezetés során megtudhattuk, hogy e három dráma repertoáron tartása kötelezettsége a Nemzeti Színház mindenkori vezetésének – az ezután következő húsz évben is.

10. SZÜLETÉS-NAPJÁT ÜNNEPLI A BUDAPESTI RÓZSAVÖLGYI SZALON.

A magyarországi zenei életben kiemelkedő fontosságú Rózsavölgyi és Társa céget több mint másfél évszázada alapította Rózsavölgyi Gyula és tőkéstársa Grinzweil Norbert.

1912-ben megnyílt az akkorra már száz évet megélt, zenemű- és könyvkiadással, hangversenyek szervezésével, zenei együttesek menedzselésével foglalkozó Rózsavölgyi és Társa új, a kor stílusának megfelelően berendezett üzlethelysége a Lajtha Béla által tervezett épületben a Szervita tér 5. szám alatt. Az új bolt beindításával kezdetét vette az a korszak, amikor a Rózsavölgyi név fogalommal vált.

A Rózsavölgyi cég egész történetére jellemző volt a magyaros jelleg, a hazai kultúra minél szélesebb körben való megjelenítése és az állandó megújulás.

2002-ben újjáalakult a Rózsavölgyi és Társa cég, amely célul tűzte ki annak a komplex tevékenységnek a folytatását, amely a cég korábbi működését jellemezte. A célt a cégcsoporthoz csatlakozó Pentaton Koncert- és Művészügynökséggel közösen meg is valósították.

Az épület a száz éves jubileumának „tisztelőre” átalakult, megszüpült a bolt és a félelemlen 2012. április 11-én, a költészet napján megnyílt az új kávéház és művészeti Szalon.



A Rózsavölgyi Szalon az eltelt tíz év alatt megvalósította célját: a magyar művészeti élet egyik otthona lett, egy igazi szellemi találkozóhely – olyan közösségi tér, ahol mindig történik valami, mindig jó a társaság és ahova visszavágyunk a vendégek.

SZINTÉN 10. ÉVES A ZENTHE FERENC SZÍNHÁZ, az ő jubileumukhoz hozzátartozik, hogy „lakóhelyük”, Salgótarján város fennállásának 100. évfordulójával egyszerre ünnepelnek.

Még 2020-ban, a „Zenthe 100.” emlékévben – Zenthe Ferenc születésének századik évfordulóján – kiírt drámapályázat győztes darabját,



Topolcsányi Laura Macskakő című művét a mindent borító helyzet miatt csak 2022. január 28-án tudták bemutatni, s ez a bemutató volt egyúttal a 10 éves jubileum köszöntése is.

A színház születésnapja természetesen április 24-hez, Zenthe Ferenc születésnapjához kötődik, hagyományosan ezen a napon a színház és a rajongók képviselői megkoszorúzzák Budapesten a Farkasréti temetőben Zenthe Ferenc sírját. A színház születésnapja „bulija” – idén egyúttal a tíz éves jubileum megünneplése – Salgóbányán kerül megrendezésre, közel ahhoz a helyhez, ahol Zenthe Ferenc szülőháza állt, most pedig a Színész mellszobra segít az emlékezésben.

Hogy minél többen láthassák, a Nemzeti Színház Pajtaszínház-sorozatában (melynek keretében, mint hajdan a vándorszínészek, a legkisebb falu legkisebb helyiségében is játszanak a nézőknek) a salgóbányai művelődési házban a nevezetes napon előadják a díjnyertes darabot – amely egyébként ez évben már Budapesten is bemutatkozott a nemzet elsőszámú Teátrumában.

A jubileum kézzelfogható emlékeképp megjelenésre vár Dr. Csongrády Béla és Andó Ákos „Színház született” című könyve, melynek bemutatójára április 22-én kerül sor.

30. ÉVES A KOLIBRI SZÍNHÁZ

Idén ünnepli fennállásának harmincadik évfordulóját a Kolibri Színház, Budapest és az ország egyetlen főhivatású gyermek- és ifjúsági repertoárszínháza, mely három helyen: a Jókai téri nagyszínházban családi előadásokkal, me-



sejátékokkal, zenés színházi, valamint ifjúsági és csecsemőszínházi produkciókkal, a Kolibri Fészekben a legkisebbeknek szóló szobaszínházzal, míg a Kolibri Pincében ifjúsági előadásokkal, irodalmi estekkel várja a nézőket. A kerek évfordulóra egy jubileumi előadással és egész napos ünnepi rendezvénnyel készül a társulat.

„A jeles évforduló kiváló alkalom arra, hogy együtt ünnepeljük az elmúlt évtizedekben az alapító tagokhoz csatlakozó, több generációt felvonultató társulatot, szerzőket, alkotótársakat és az évek során velünk együtt felnövekvő, minket szerető közönséget. Jubilálunk a szülőkkel, tanárokkal és gyerekekkel, akik visszatérően választják előadásainkat, újranezrik a régi kedvenceket, izgatottan és bizalommal várják az új bemutatókat, a kolibris meglepetéseket” – mondta el Novák János igazgató, aki harminc éve áll a teátrum élén.

A színház 31 előadásból álló repertoárja 0–18 éves korig minden korcsoport számára szellemi és érzelmi fejlődésének megfelelő darabokat kínál, hiszen egyedülálló műfaji gazdagság jellemzi, amelyben a báb- és élőszínházi előadások, prózai és zenés játékok, a mozgásszínház és az opera éppúgy megtalálható, mint a magyar és nemzetközi klasszikusok vagy a mai élet konfliktusait témául választó kortárs bemutatók.

„A színházi élmény hozzájárulhat a személyiség megerősödéséhez, egész emberré váláshoz. Egy jó gyerek- vagy ifjúsági előadás elősegítheti, hogy nézőink felnőttként gazdagabb, boldogabb élet éljenek majd. Bízunk a színház személyiséget és közösséget egyaránt formáló, mintaadó szerepében! „Együtt nővünk fel!” – idézte a színház mottóját és hitvallását Novák János.

A Kolibri Színházban működő ASSITEJ Magyar Központ és a kaposvári Csiky Gergely Színház szervezésében március 28. és április 3. között kerül sor a X. Kaposvári ASSITEJ Nemzetközi Gyermekek- és Ifjúsági Színházi Biennáléra, amelyet 2002. óta két évente rendeznek meg a legjobb hazai előadások, valamint neves külföldi társulatok részvételével. Március 19-én debütál a Kolibri nagyszínpadán a legújabb Locspocs-mesejáték, a Locspocs és a sárkánylány, s ez egy újabb jubileum: a kis tengeri szörny története pontosan harminc éve indult hódító útjára a teátrumban. Május 14-én a társulat reggeltől estig tartó jubileumi rendezvényt szervez minden korosztály számára. A jubileumi műsor egyelőre meglepetés, csupán annyit árultak el róla, hogy „az elmúlt harminc év sikerdarabjait idézik fel sok vidámsággal – szóval, bábbal, zenével – a társulat és meghívott vendégek közreműködésével.”

Színházaink tehát fontosnak tartják a jubileumaiknak a nézők bevonásával történő megünneplését, s ahogy a már lezajlott születésnapokon egyértelműen látszott: a nézők is lelkesen vesznek részt az ilyen ünnepeken.



A dinamikusan fejlődő
Hotel&More a 2022. évben is
várja vendégeit és üzletfeleit.

- szállodaüzemeltetés
- vendéglátás
- stratégia
- üzletfejlesztés
- MICE

hotelandmore.hu

H-1022 Budapest,
Fillér utca 84/a
+36 1 792 2950
+36 30 643 4270



BESZÉLGETÉS KONYHÁS LÁSZLÓVAL
ÉS MÉSZÁROS LÁSZLÓVAL

A PIRUETTÓL AZ ORSÓIG



Írta: FARKAS KRISZTINA képek: FARKAS KRISZTINA, ARCHÍV

Azon szerencsések egyike vagyok, aki még sok-sok estét eltölthetett a Rock Színház előadásain, nézőként jól ismerve a színészeket, táncosokat – az egész fantasztikus csapatot. Konyhás Lacit is a színpadról ismerem, ott táncolt emlékezetesen, ezért mikor 1997-ben az egyik barátnőm azt mondta: „Menjünk Konyhiékhoz!”, igencsak meglepődtem, mikor valemelyik színház helyett a Király utcában egy barátságos kis üzletbe nyitottunk be.



Azóta elég sok alkalommal beléptem ebbe az üzletbe, ahonnan hol egy nagyon kellemes beszélgetés emlékével távoztam, hol egy „ilyenmásnaknincs” ruhadarabbal, amit a fiúk varrtak nekem és azóta is mindig rabul ejt az a légkör, ami itt uralkodik. A lazaság és a profizmus, az őszinte, mély barátság és az egymás folyamatos froclizása olyan természetes mértékben keveredik, hogy az ember óhatatlanul is kíváncsi lesz arra: ki ez a két ember? Kicsoda Konyhás László, a volt Rock Színház szó-lótáncosa, tanult szakmája szerint férfiszabó és Mészáros József, aki az első pesti McDonald's vezetői pozíciójából került a JOA SZALON ügygajtaja mögé?



Laci, te mindig táncosnak készültél?

Konyhás László: Én pincér szerettem volna lenni, de vidéken akkoriban az volt a cél, hogy biztos megélhetést nyújtó szakmám legyen. Gyerekkoromban egy rokonunktól kaptunk egy kis varrógépet, amit én lelkesen megtanultam használni és ügyes is voltam, így – bár kitűnő tanulóként egyenes út vihetett volna a gimnáziumba – férfiszabónak tanultam. Az iskola után munka kellett, hiszen akkoriban, ha adott időn belül nem igazoltál munkaviszonyt, közveszé-lyes munkakerülőnek nyilvánítottak és leültettek. Ezért elhelyezkedtem a MÁV-nál és hamarosan elkezdtem járni egy amatőr színjátszó csoportba. Ott a Debreceni Csokonai Színház egyik szólótáncosa tartott órákat, koreográfiát is csinált, majd hármunknak felajánlotta, hogy menjünk el a színházba, ahol megnéznék bennünket – hátha. Elmentünk és... hátha lett. *(nevet)* Miután megnézték minket, szerződést kaptunk a színházról a következő évadra. Így kezdődött.

Huszzonegy évesen kezdted el táncolni és így lettél olyan táncos, akinek a mozgását régi felvételeken a mai napig csodáljuk? Ezt nehéz elképzelni, hiszen a táncosok nagy többsége egészen kisgyerekkorban kezdi. Eszerint te erre születted, mindegy volt, mikor kezdted?

László: Majoros István koreográfus-balett-

mester mondta, hogy ha beállít egy tipikus balett-pózba, az úgy tökéletes, ahogy van. Borzalmas nehéz volt, hisz rengeteg volt a hiányosságom, amit nem tanultam meg gyermekkorban, mint a többiek és ezzel a hátránnyal



nem is lehet senkiből igazán balett-táncos, de hát ez így is egy gyönyörű dolog volt.

A folytatás?

László: A Debreceni Csokonai Színház után egy kóbor ötlettel a Miskolci Nemzeti Színházhoz kerültem egy darabra. M. Kecskés András, a pantomim-művész volt akkor a

Miskolci Nemzeti Színház vezető koreográfusa, ő csinálta a Csodálatos mandarint, ebbe kerültem bele, de közben lesérült az egyik fiú és be kellett ugranom a Luxemburg grófjába. Nem volt kérdés, meg kellett menteni az előadást.

Ezt követően ajánlottak fel éves szerződést, amit el is fogadtam, ám rövid idő múlva felmondtam, mert a Rock Színházhoz akartam inkább kerülni. A jelentkezést ugyan lekés-tem, de egy volt debreceni kolléganóm már a társulatnál volt és ő javasolta, hogy jöjjenek be a színházba. Én bementem, ott tébláboltam, azt hitték, hogy én is statisza vagyok, aztán ide beállítottak – oda beállítottak és egyszer csak belekerültem az akkor felújított Nyomorultak előadásba.

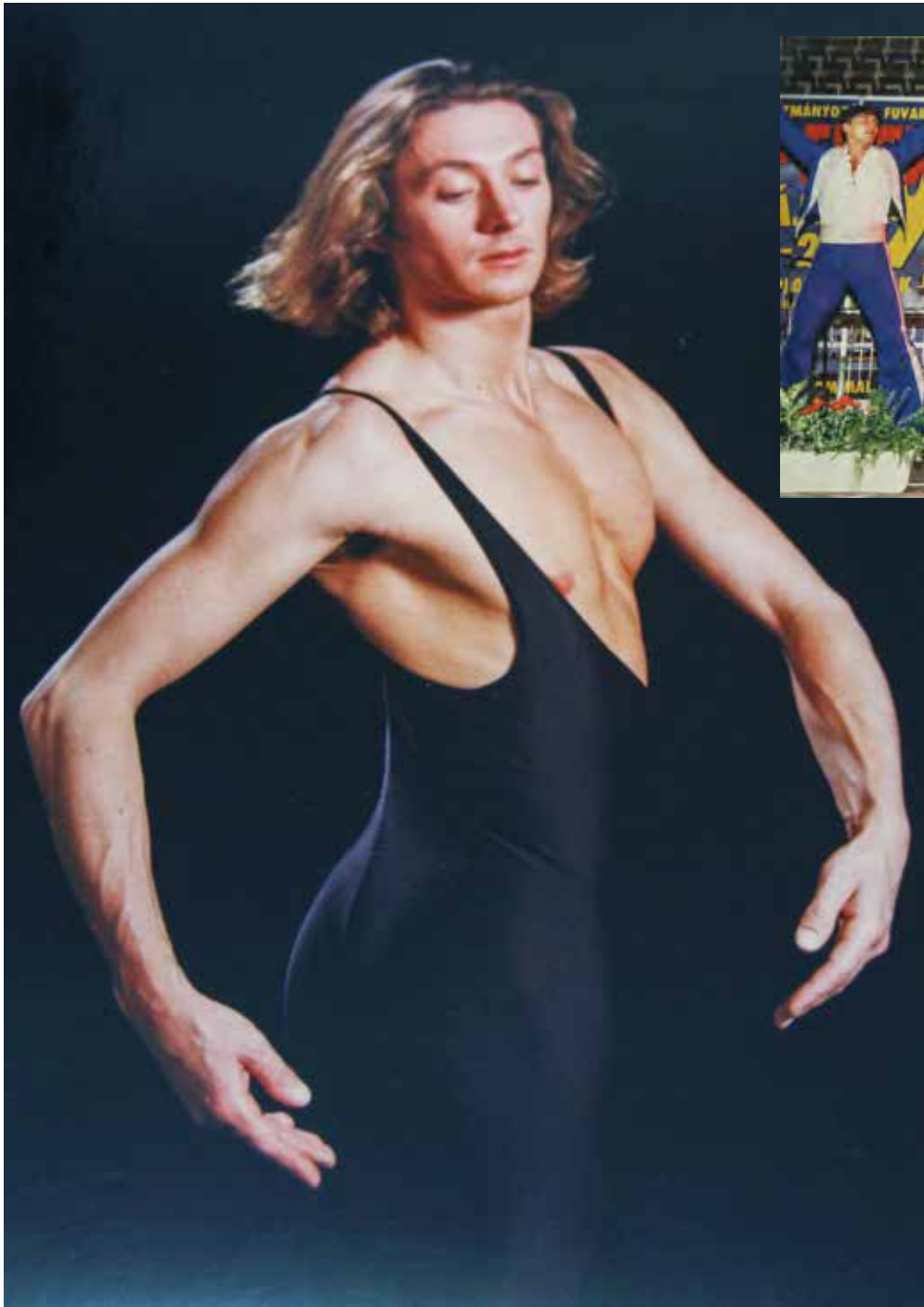
Tehát aki ott téblábolt, az előbb-utóbb belekerült valamelyik előadásba? *(nevetünk)*

László: Igen, velem így történt. Egy csomó jelenetbe beraktak, akkor már rendszeresen bejártam balettórákra, egyre-másra szóltak, hogy ebbe a darabba is kellenék, abba a darabba is kellenék – tehát tulajdonképpen én betébláboltam magamat a Rock Színházba. Egy idő után annyi darabban szerepeltem, hogy évad közben egyszer csak kaptam egy éves szerződést.

Utána tényleg nagyon sok produkcióban szerepeltem, szinte mindegyikben.

Miért ért véget?

László: Akkor mi egyfajta cigányéletet él-tünk, szinte vándorszínészek voltunk. Hol ebben, hol abban a színházban játszottunk, nem



volt stabil helyünk. Sokszor este tíz órakor még nem tudtuk, hogy másnap hol és mit fogunk csinálni. És az is hozzátartozik a dologhoz, hogy akkoriban nagyon sok előadást Kerényi Miklós Gábor rendezett, akiről azt hiszem, köztudott, hogy nem mindig mélyen irodalmi stílusban szól az emberekhez, amit én többször szóvá is tettem. És egy idő után megérezttem, hogy változásra van szükség.

És ez, hogy nyitasz egy helyet... Tulajdonképpen nem is tudom: mi a hivatalos megnevezése az üzletnek?

Mészáros József: Szalon. Ruhakészítő szalon. Nálunk sokszor csak annyit mond valaki, hogy „Szükségem van egy menyasszonyi ruhára, tervezzétek meg.”, tehát nem azt mondja, hogy ilyet vagy olyat akarok, hanem a tervezéstől kezdve minden fázist megcsinálunk. Javítás-alakítás is van, és persze konkrét kérésre, akár kép alapján is készítünk ruhát méretre.

Az, hogy a kezeitek között megforduló ruhák legnagyobb részben a luxus kategóriába tartoznak, az tervezett volt, vagy a vevőkör hozta?

József: Így alakult. A legelején úgy indult, hogy mindegyikünk hozta a saját ismerőseit. És mivel Laci ismeretségi körének nagy része a színészek és a táncosok közül került ki, nyilván őket hozta. Egy színpadra más az igény, egy ismert színésznőnek más jellegű ruhákat kellett varrni, mint az én mekis ismerősömnek, vagy egy banki alkalmazottnak, akinek mindennapi használatra van szüksége egy kosztümre. Megcsináltunk mindent és mivel jól sikerült a bemutatkozás, jó minőségben dolgoztunk, ment a hírünk szájról-szájra. Így alakult ki az, hogy nagyon sok színpadi- és fellépőruhát készítünk, vagy például egy kűr-ruhát műkorcsolya-versenyre, ami egy flitteres-Swarovski-köves darab volt.

Egyszer bejött ide egy ember, hogy azt olvasta rólunk: mi vagyunk az országban az egyetlen és legjobb pompon készítő cég. Ezen azért elcsodálkoztunk, de kiderült: onnan jutott ez el hozzám, hogy egy művész műsorában szereplő két táncoslánynak olyan pomponokat csináltunk, mint az amerikai focicsapatok pomponlányainak van. És nyilván nem mondasz az ilyen munkákra nemet, hanem megpróbálsz a legjobban teljesíteni a feladatot.

Ti tulajdonképpen honnan ismeritek egymást?



József: Nagyon sokat jártunk színházba Gabival (*Jocó felesége*). Meghívtak minket a Rock Színházba egy előadásra, a szünetben hátramentünk a kulisszák mögé, hogy megköszönjük a jegyeket. Ez a Jézus Krisztus Szupersztár felújított változata volt, amiben Laci táncolta Júdás fekete szellemét. Pont elment mellettünk, ezért Gabi közölte velem, hogy „Na, nézd meg ezt a fiút, így kéne kinéznie minden pasinak!” (*nevet*)

Az ismerősünk odaszólt Lacinak, hogy jöjjön oda, mert épp őt dicsérik – így kezdtünk el beszélgetni. Ő elmesélte, hogy Debrecenből került ide és hogy itt az a legrosszabb, hogy imádja az

anyukája főztjét, de Pesten sehol nem lehet olyan jól enni. Ezt Gabi kihívásnak vette, egyből mondta neki, hogy itt a cím, vasárnap várjuk szeretettel ebédre, majd ő megmutatja, hogy igenis lehet Pesten is jól enni. Így ismerkedtünk meg, Laci így kezdett hozzánk járni.

Akkoriban Gabival mind a ketten nagyon sokat dolgoztunk. Négyig el kellett hozni a gyereket az óvodából, de négykor még mind a kettőnknek bent kellett lennie, ezért Laci felajánlotta, hogy ő elmegy a gyerekért. Így alakult, hogy gyakran hozta el ő a lányomat és így lett a gyerekek bébiszittere, nekünk meg barátunk.

Később, mikor már ki volt tűzve, hogy meddig áll a helyén a sátor (*A Nyugati téren, a mostani terasz helyén állt az eredetileg a Vigszínház rekonstrukciója idejére felhúzott és a színház újranyitása után a Rock Színháznak átmeneti otthont adó sátor.*), Laci sokat vacillált, hogy akarja-e az Operettszínházban folytatni vagy sem, hogy mi legyen a továbbiakban.

Azt tudni kell, hogy ő a színház mellett mindig is varrt a kollégáknak, a táskavarrógépet mindenhova vitte magával. Sokszor adtam neki ötletet, mikor valakinek készítenie kellett valamit – neki nem volt elképzelése, nekem meg jöttek a képek és így derült ki, hogy egy csomó dolgról jó meglátásaim vannak. Tőlem ez amúgy sem állt távol, mert az iskolában sorra nyertem a díjakat a rajzversenyeken, szóval a színek és a formák az én világom.

Sokszor beszélsz a Mekis kezdeteiről, de hogy kerültél oda, álommelő volt?

József: Dehogya. A gimi után Gabi felkerült Pestre, a Közgázra, én pedig Egerbe jelentkeztem népművelő szakra. Az én tervem az volt, hogy majd egy művelődési házban koncerteket szervezek, meg színházat. Viszont Gabival mi a gimnáziumban végig együtt maradtunk és a felvételinél jutott eszünkbe, hogy ha mind a kettőnket elvesznek, akkor mi lesz? Ő Pesten, én Egerben? Kizárt. Én léptem, azt mondtam otthon, hogy elrontottam a felvételit, nem fognak felvenni.

Egyik reggel felkeltem, írtam egy levelet, hogy „Kedves Anyu és Apu, felmentem Budapestre, munkát és albérletet keresek. Este a 8 órás vonattal jövök haza, vigyázni fogok magamra, ne aggódjatok értem.” Este úgy mentem haza, hogy albérletem és munkahelyem is volt, utóbbi a Fővárosi Fotóvállalatnál exponáló laboránsként.

Mit szóltak otthon?

József: Hazaértem és kaptam két nagy pofont, de aztán nem tudtak mit csinálni, mert mutattam, hogy itt van az albérleti szerződésem, a munkaszerződésem...

Tulajdonképpen ti mióta vagytok együtt Gabival?

József: Tizennégy éves korunk óta. De hetedik osztályos korunkban találkoztunk először, egy úttörőtáborban. Negyven éve.

Oh! Ez azért nem mindennapi történet. Sose akartátok befejezni?

József: Egyszer, a gimi végén. Tudnod kell, hogy Gabi egy szuperagy, például a Ki tud





többet a Szovjetunióról? tévés vetélkedőt kétszer is megnyerték. Valamelyik hasonló versenyen nyertek Balatonberényben egy faházat egy évre, ahova a győztes iskola tanulói lemehtek nyaralni turnusokban. Az utolsó évben, amikor már negyedikesek voltunk, Gabi kitalálta, hogy menjünk le, anyámék meg nem engedtek el. Ezen veszünk össze, Gabi felháborodott, hogy tizenyolc éves vagyok, nehogy már anyámék mondják meg, hogy mit csináljak és közölte, ha nem megyek vele, akkor itt a vége az egésznek.

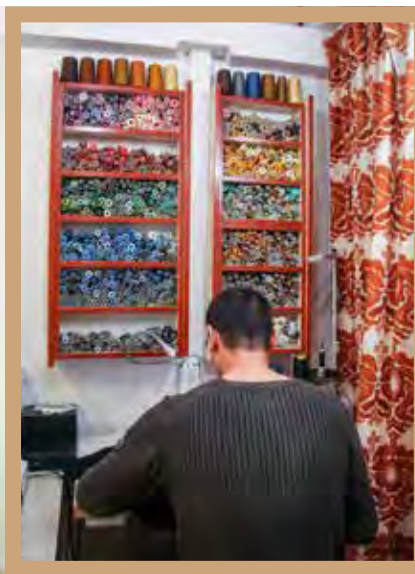
Mivel engem nem engedtek el, szakítottunk. Ő pedig két hét múlva jött zokogva, hogy béküljünk ki. *(vigyorog)*

Azzal jöttem fel Pestre, hogy amint lehet, irány egy főiskola, de szinte ahogy elkezdtem dolgozni, behívtak. Akkoriban még másfél év volt a katonaság, majd mikor leszereltem, vissza kellett mennem a régi munkahelyemre, mert akkor a katonaság után a munkahely kötelező volt ugyanoda visszavenni. Feléledt a terv, hogy jelentkezem valahova főiskolára. Egyszer

elsétáltunk Gabival az akkor már elkészült McDonald's-épület előtt, még nem lehetett belátni, de ki volt írva, hogy „munkatársakat keresünk, hívd ezt a telefonszámot”. Másnap felhívtam őket és simán felvettek.

A nyitás után még pár napig itt voltak az amerikai menedzserek, figyeltek bennünket és néhányunkban látták a rátermettséget, felajánlották, hogy amelyikünk vállalja, az részt vehet egy belső tanfolyamon. Elmondták, hogy néz ki az amerikai karrierlétra, ezen addig juthatunk

el, ameddig akarunk, akár étteremvezetői szintig. 1988-at írtunk, még a rendszerváltás előtt voltunk, legyintettünk erre, de vesztenivalóm nem volt, elkezdtem a tanfolyamot és rohamléptekben haladtam: két hónap után menedzser lettem, nemsokára üzletvezető helyettes és a nyitástól számított egy év múlva én voltam az étterem vezetője.



A következő felvételi időszakra esett, hogy kineveztek üzletvezető helyettesnek. A magyar átlagnál jobban kerestünk vezetőként a Meki-ben, hiszen hatalmas volt a forgalom.

A McDonald's-nak napi meg heti statisztikái voltak szerte a világban és a magyar üzlet rekordokat döntögetett. Kiderült, hogy minden rekord akkor dőlt meg, amikor én voltam műszakvezető. Rengeteg világrekordot csináltam, ennek köszönhetően lettem étteremvezető. De közben tanulni kellett persze, a marketingtől kezdve

minden témába vágót. Akkor már jelentkezhettem volna főiskolára, de olyan pénzt kerestem a Meki-ben, ami miatt inkább ott maradtam. A McDonald's chicagói központja a rekordokat mindig jutalmazta, az első lakásunkat a rekordjaim jutalmából vettük.

Adja magát a kérdés: a varráshoz neked volt bármi közöd?

József: Nem. Egyáltalán nem. Nekem csak ötleteim voltak. Egy idő után már rendszeresen megbeszéltük, hogy éppen mit kellene készítenie és én találtam ki valami különlegeset hozzá. Az anyagválasztáshoz is mindig elhívott magával, mert ehhez nekem van jobb érzésem. Ő az anyagba nem látja bele a kész ruhát, ez nekem megy jobban a mai napig is.

Ezért indítottatok ketten az üzletet?

József: Nem csak. Laci eldöntötte, hogy a sátor után nem akar az Operettbe leszerződni,

inkább visszatér az eredeti szakmájához. Igenám, de ezt ugye hivatalosan kell valahogy csinálni, hogy folyamatos legyen a munkaviszony, és a teljes ügyviteli háttérrel is intéznie kell valakinek. Ehhez Lacinak köze nincs. Én meg, mint McDonald's üzletvezető ezekkel tisztában voltam, hisz Chicagóban ebből is diplomáztam. Az a diploma egyébként Európában egyenér-

tékű a vendéglátóipari főiskoláéval. A mai napig nagyobb a jelentkezőszám a McDonald's egyetemére, mint a Harvardra.

Az egyértelmű volt, hogy ketten és nem többen csináljátok az üzletet?

József: Akartunk mi bővíteni, csak rájöttünk, hogy az nagyon sok mindenbe bekar. Egyrészt nagyon komoly felelősség, másrészt... Voltak itt néhányan próbavarráson, de azt hamar láttuk, hogy azt a minőséget, amit mi elvárunk saját magunktól is, nemigen tudják teljesíteni. Az is





bebizonyosodott, hogy a vendégek nagy része nem akarja, hogy az „új lány” csinálja meg a ruháját, mert bennünk bízunk meg, nem az alkalmazottunkban. És sok esetben a jelentkező által megálmodott igények sem voltak életszerűek.

László: A másik fontos dolog az, hogy ez itt egy kis helyiség, itt bent van a magánéletünk, a gondjaink és így kettesben mindez „családon belül” marad. Ha ide beengedünk egy idegen embert, annak be kéne kerülnie ebbe a családba, ami nagyon nehéz.

József: Mi nem csak kollégák vagyunk, hanem a legjobb barátok is, mindent megbeszélünk és ez megtörik, ha itt van egy harmadik vagy negyedik ember, elmúlik a varázsa annak, hogy mi itt nyugodtan dolgozunk.

Pár évenként mindig jött valami lehetőség, amit meg lehetett volna ragadni, de pont emiatt a kis belső ragaszkodásunk miatt mindig elengedtük. Pedig lehet, hogy anyagilag jobb lett volna. Keresett meg minket nagy varroda, amit irányítanunk kellett volna és befutott márkák tulajdonosai is, hogy tervezzünk nekik. De onnantól kezdve alkalmazott vagy és onnantól más dönt.

Azt el kell ismerni, hogy ha Lacin múlt volna, lehet, hogy nem itt tartanánk. A családi háttérünk más, ő mindigis úgymond egyedül volt, nekem meg ott volt a gyerek, a család, ezért én soha nem kockáztattam volna a biztos dolgokat a bizonytalanságért, na de kockázat nélkül meg nincs lehetőség.

Laci a bátrabb?

József: Egyértelmű, persze és jobban is süt-főz, mint én. *(nevet)*

Szeretsz sütni?

László: Aha.

Főzni is?

(bólogat)

József: És tud is.

László: Ha megkívánok valamit, fogom magam és megcsinálom.



Ideális pasi: ruhát varr, főz, süt...

József: A sajtos rúdja, a tepertős pogácsája és az almás pitéje verhetetlen. És erre sem tudok rosszat mondani. Úgyhogy ne is egyél többet. *(magához szorítja a sütsidobozt, nevetünk)*

Visszatérve: Szóval lehetőségek találtak volna meg bennünket, de végül mindig nemet mondtunk, nem akartuk eladni magunkat. Így nincs az a nyűg, hogy utána valaki beleszól mindenbe.

Volt olyan váratlan, meglepő ajánlat, amit elfogadtatok?

József: Egy negyven éves cég szervezője minket talált meg, azzal, hogy az uniós kongresszusán szórakoztatni kell az embereket, lesz ugyan műsor, kaja-pia-vigalom, de valamivel még fel kellene dobni a rendezvényt. Gondolkodtunk és



jött az ötlet, hogy ha egyszer pont negyven éves a cég, akkor csináljunk egy retro-divatbemutatót, mutassuk be, mit viseltünk a cég alapításakor. Leszerződöttünk, komplett divatbemutatót csináltunk sminkesekkel, fodrászokkal és a mi ruháinkkal. Nyolcvan ruha készült az alkalomra, nagyon nagy élmény volt mindenkinek. Annyira jól sikerült, hogy ugyanez a cég a bemutatató egy lekicsinyített változatát karácsonyi

bulinak is megrendelte és a Stefánia Palotában az összes alkalmazott láthatta.

Lothar Matthäus kék csokornyakkendőjét is mi csináltuk az Operabálra. Azt mondta, bejárta egész Európát, hogy a divattervező feleségének a különleges ruhája mellé találjon magának ugyanolyan színű nyakkendőt, de nem talált – és végül mi csináltuk meg neki.

László: Ezek azok a dolgok, amik bár apróságok, nekünk mégis fontosak és jólesik emlékezni rájuk.

Az elmúlt időszak negatívumait megérezteték a munkamennyiségen?

László: Persze, nagyon, ugyanakkor az is egyértelmű, hogy a probléma gyökere nem a pillanatnyi egészségügyi helyzetben keresendő.

József: Fizetőképes kereslet lenne, de annak, aki nagyobb összeget kiad egy ruhára, az kell, hogy rá legyen írva a márkanév. Nem

a minőséget keresi, vagy nem csak a minőséget, hanem a jól látható nevet.

László: Az az idősebb réteg, amelyik még tudja, hogy mi az, hogy szabóság, ma már nem csináltat ruhát, mert már kisnyugdíjas. Ők inkább vigyáznak a meglévőre, nem tudnak miből újat csináltatni.

Az ember általában felállít magában egy értékrendet, eldönti, hogy mennyit ér meg neki az,

amit a másik csinál – jelen esetben egy ruha – és lesz egy lélektani határ, hogy azért mennyit ad ki. És a valóság, az érték, meg ez a bizonyos elképzelés sokszor nagyon messze van.

Ez egy átmeneti állapot most egyébként, egy elég rossz átmeneti állapot.

Van egy igazán fizetőképés réteg, de ők – tisztelet a kivételnek – igénytelenek. Ez a réteg



elmegy, megveszi méregdrágán a márkát, és akkor biztonságban érzi magát, „mert az jó”. Mellettük azonban nincs meg az a közép réteg, aki az igényes munkát meg a szépet igényli is és meg is tudja fizetni. Ahol hagyománya van ennek az iparágak, ott a generációk átörökítik egymásra, ott az lesz a természetes, hogy járnak szabóhoz, ebben szocializálódnak. Itt miben szocializálódnak az emberek? Abban, hogy

ugyan nagyon drágán, de azonnal meg tudom venni a boltban a márkás cuccot és egyből tudok benne reprezentálni és az menő és vagány. És nem kellett tervezgetni, anyagot választani, próbára járni, gyorsabb az egész.

Ennyi év alatt egyszer se akartátok abba hagyni? Soha nem merült fel, hogy hagyjuk az egészet a csudába?

László: Nem, olyan nem volt. Simán csak összeveszünk valamin, az előfordul, persze, hogy a fenébe küldjük a másikat, be-vágjuk az ajtót és hazamegyünk. Ez ugyanaz, mint amikor egy családban valaki kimondja, hogy elválok, elmegyek, menj vissza anyádhoz – de igazából nincs mögötte tartalom vagy szándék.

Olyan előfordult, hogy valaki azt mondta az elkészült ruhára, hogy ez nem tetszik, nem kell?

József: Nem. Az itt elképzelhetetlen. Az ellenkezője igen, olyan volt már, hogy a vendégnek tetszett, de mi nem voltunk megelégedve vele, azt mondtuk, hogy elnézést, jöjjön két nap múlva érte, mert még igazítani akarunk rajta. De ha elvállaltuk, akkor olyan nincs, hogy nem sikerül.

László: Ha ruháról van szó, nem megpróbáljuk, hanem megcsináljuk. Mindig van megoldás.

A tiszta elektromosság mellé dicsőség is jár.

Kia EV6. Az Év Autója 2022 nyertese.



Movement that inspires



A hirdetésben megjelenített autók illusztrációk. A hirdetésben megjelenített gépjárművek üzemanyag-fogyasztása 0 l/100 km; CO₂-kibocsátása 0 g/km, elektromosenergia-fogyasztása: 11,3-14,1 kWh/100 km. A megadott fogyasztási és károsanyag-kibocsátási értékek az aktuális jogszabályok által meghatározott mérési eljárás ((EU) 2017/1153) szerinti mérésekből származnak. A fenti értékek meghatározása az RDE (valós vezetési feltételek melletti kibocsátás) vizsgálattal kiegészített új WLTP (könnyűgépjárművekre vonatkozó, világszinten harmonizált vizsgálati eljárás) szerinti mérési ciklussal történt. Az adatok tájékoztató jellegűek, egyes konkrét mérési eredmények ezektől eltérhetnek, különbségeket mutathatnak. Jelen hirdetés nem minősül ajánlattételnek, célja kizárólag a figyelem felhívása. Minden jog fenntartva. © Kia Hungary Kft.

ITALKULTÚRA

Minél tovább érlelődik egy scotch, annál több ideje van arra, hogy gazdagabb, mélyebb, összetettebb ízprofilt alakítson ki.



A LEGIDŐSEBB MACALLAN WHISKY

írta: MIFERFIÁK
Forrás és képek: MACALLAN

Ezzel együtt a scotch érlelésénél mindenképpen van egy pont, amikor a hozama csökken. Az időigény mellett a lepárlóknak aggódniuk kell az angyalrész miatt is, ami azt jelenti, hogy minden egyes évben elpárolog az értékes nedű egy kis része. Ezért ritka a 18 évesnél idősebb whisky, és még ritkább a 30 éves vagy annál idősebb scotch, ezért is igazi kuriózum a Macallan itala.

A Macallan szembement az elvárásokkal, a hagyományos bölcsességgel és persze magával az idővel is, amikor bejelentette a The Reach, egy 81 éves single malt scotch kiadását. Hogy ezt perspektívába helyezzük, ez az egy scotch idősebb, mint a színes televízió, az internet és a Skittles, mivel az érlelési folyamat 1940-ben kezdődött egyetlen sherry hordóban. Amíg ez a scotch érlelődött, befejeződött a második világháború, megtörtént a Szovjetunió felemelkedése és bukása,



eljutottunk a Holdra, és megjelent a közösségi média. Mondani sem kell, hogy hatalmas erőfeszítés és együttműködés kellett ahhoz, hogy ez az egy hordó scotch napvilágot lásson.

Nyolcvanegy év érlelés után a The Macallan lepárlói végre kipróbálhatták munkájuk gyümölcsét. A Reach gyönyörű borostyánszínű, majdnem olyan, mint egy konyak. Az illat mélységében étcsokoládé, fahéj és tőzeg jegyei érződnek, mielőtt átmenne a karamell, a kristályos gyömbér és a mély ásványi jegyek keverékébe. A szájíz ugyanilyen mély és összetett, a szamócás karamell, szederlekvár, édesgyökér, kristályosított gyömbér, fűszerek, elszenesedett ananász, pekándió és füstöt jegyeivel, amelyek egy intenzív, ugyanolyan gazdag, édes és füstös lecsengésbe torkollnak. Ennek az igazán egyedi párlatnak az ünneplésére a The Macallan egy gyönyörű dekantert tervezett, amelyben a párlat pihen, és amely egy három kezeket ábrázoló szobor bronzszobrának tetején áll. A The Macallan Reach Single Malt 288 palackos limitált tételben kerül forgalomba, és 125 000 dollárért vásárolható meg.

PORTRÉ

BALÁZSY PANNA



Sophie Marceau-tól Szentesi Szandráig

írta: ROJKÓ ANNAMÁRIA fotó: BALOGH RÓBERT



Kilencévesen tévéfilmet forgatott, bakfisként külföldi színészeknek kölcsönözte a hangját, majd lelépett

Amerikába. Miután visszatért, a legismertebb hazai médiaszemélyiségek közé tartozott. Éveken keresztül élőben közvetítette az Oscar-gálát, azután hirtelen a cukrászat és a vendéglátás egyedi formája felé fordult. Legutóbb egy sikerlistás ifjúsági könyvsorozat szerzőjeként tűnt fel. És mindeközben folyamatosan imádja a funktyt.

Rojkó Annamária: Nem titok, hogy a médiapályafutásod már kisiskolás korodban elkezdődött, de talán kevesen tudják, hogy annak idején hogyan kerültél a kamerák elé. Elmesélnéd?

Balázs Panna: Gyerekkoromban az anyukám rendezőasszisztensként dolgozott az Iskolatelevíziónál, amely hétköznapi délelőtti műsorokként ismeretterjesztő kisfilmeket sugárzott. Egyszer egy kislányról forgattak filmet, akinek kivesszük a manduláját. A történet arról szólt, hogy mindez milyen hatással van a családjára és az osztálytársaira, egyszerűen, hogy a kislány mindenkinek mennyire hiányzik. A stáb sehhol sem talált főszereplőt a feladatra, és a rendező addig kérlelte anyukámat, hogy hadd próbáljanak ki engem, amíg ő végül beleegyezett.



Kilenc éves voltam, szegénylős, visszafogott kislány, és végig nagyon izgultam. A Heim Pál Gyermekkorházban forgattunk, ahol megismerkedtem az összes nővérrel és orvossal. Két héttel a felvétel után valóban ki kellett venni a mandulám, és kértem, hogy ugyanoda menjünk, ahol a filmen dolgoztunk. A kórházban választhatam, hogy melyik orvos és nővér legyen velem a műtét alatt. A Csillagfény című könyvem éppen arról szól, hogy kétszer veszik ki a mandulám...

Rendben, ez volt az első filmed, de mi jött ezután?

Az Iskolatévében nem sokkal később még egy kisfilm következett, amit Visegrádon vettünk fel. A történetre nem emlékszem, de egy római kori sztori lehetett, mert tógát és sarut viseltünk. Remek volt a társaság, nagyon élveztem, jól éreztem magam, de apukám megelegette a dolgot. Ha ugyanis az ember hetekig forgat, akkor nem jár suliba. Apámmal végül megegyeztünk abban, hogy engem továbbra is érdekel a filmzés, de az elfoglaltságaimat ettől kezdve a tanítás utáni időszakra szervezem. Ezzel kezdetét vette gyerekkorom szinkron korszaka. A Pannónia Filmstúdióban hamar híre ment, hogy délután 2 után rendszeresen ráérek. Elkezdődött nyolc intenzív év, mivel egészen 17 éves koromig szinte naponta – néha késő estig – ott voltam a szinkronstúdióban. Magyar hang voltam a szombat és vasárnap délelőtti futó szovjet, NDK, lengyel és csehszlovák sorozatokban. A Tau bácsira és a Majka, a csillagok küldötte címűre még sokan

emlékeznek. A szinkronmunka nem színészi képesség, hanem gyakorlás kérdése, és kell hozzá egy kis ritmusérzék is. Egy idő után óriási rutinra lehet szert tenni. Az utolsó nagy dobásom a Házibuli első része volt. Azt hiszem, ezt írják majd a fejfámra is, mert velem kapcsolatban szinte mindenki azt ismétlgeti, hogy „te voltál a Sophie Marceau magyar hangja!”. A második rész szinkronizálásakor már Amerikában voltam. Hívtak, hogy jöjjenek haza, és csináljam meg a második részt is – hajlandóak lettek volna várni is néhány hetet –, de nem tudtam eljönni.

Középiskolásként is bevállaltad, hogy délutánoként a szinkronba jársz?

A Madách Gimnáziumban tanultam a harmadik osztály végéig. Azért keveredtem oda, mert Mezei Éva szinkronrendező, a mentoromként úgy gondolta, hogy a színjátszással komolyabban kellene foglalkoznom. A dráma tagozat helyett azonban a C-be kerültem, ami a „selejt” osztály volt. Velünk mindig történt valami, mindig zűrösök voltunk. Így aztán a tanulással nem nagyon foglalkoztam, énekkarra jártam és a szinkronstúdióba. Akkoriban még Páger Antallal, Ruttkai Évával és más neves színészekkel szinkronizáltam. Mácsai Pál, Cseke Péter és Szerednyei Béla alkották az ifjú generációt. Az egyik jelenetben Cseke állt az egyik oldalamon, Szerednyei a másikon. Amikor a filmben elcsattant egy csók, ők a stúdióban két oldalról adtak nekem egy-egy puszit, és én akkor azt gondoltam, hogy soha többé nem mosok arcot.





Hogyan kerültél az Egyesült Államokba és később talán kalandvágyból jöttél vissza?

Harmadik gimni után anyukámmal és a második férjével költöztünk Amerikába. Ott érettségiztem, aztán a virginiai George Mason Egyetemen elvégeztem a spanyol és a nemzetközi kapcsolatok szakot. Anyukámék hat év után jöttek vissza, én kilenc évig maradtam. Amikor 1993 nyarán visszajöttem, számomra egy rendkívül izgalmas időszak kezdődött. Egyszerűen más lett a perspektívám azután, hogy az Egyesült Államokban éltem. A nyelvtudás akkoriban még ritka értéknek számított. Idehaza egyre-másra jöttek szembe a lehetőségek. Akkor indultak a kereskedelmi rádiók, majd a tévécsatornák is. '94 elején kezdtem a Danubius Rádióban dolgozni, ahová egy gyerekkori barátom, Villám Géza ajánlott be. Történetesen egy időben voltunk Amerikában. A Danubiusban három pasival vezettük a műsorokat. A hétórás Szombat esti extázist még ma is sokan emlegetik, és léteznek olyan weboldalak, ahonnan letölthetők a legviccesebb pillanatok. Egy évvel később, a Juventus Rádiónál önálló műszakokkal folytattam; gyakorlatilag ott tanultam meg rádiózni, igazi aranykor volt a kereskedelmi rádiózás történetében. Akkoriban rengeteget utazhattam, sztárokkal, színészekkel, zenészekkel készítettem interjúkat. Ezt az időszakot követte a Radio Bridge.



A rádiós rutinodnak és az angoltudásodnak köszönheted, hogy egy tévéstábbal kimehettél a Cannes-i Filmfesztiválra?

Az MTV Stúdió 94 című műsora eredetileg Albert Györgyöt delegálta volna, de később megkerestek, hogy menjek helyette én. Elmondták, hogy mindent előre leszerveztek, nem lesz semmi gond. „Természetesen” odakint kiderült, hogy semmit sem sikerült elintézni. Attól kezdve jártam a különböző standokat és mindenhol megkérdeztem, hogy van-e az előjegyzések között üresedés, ahol interjút kérhetünk. Néhány nagy rendezőt sikerült elkapnunk, majd kaptunk egy fülest, hogy Antibes-ban interjút ad a Ponyvaregény című film stábjá. Egy luxusszálló hatalmas teraszán váraкоztak a különböző nemzetiségű forgatócsoportok. Egyszer csak odajött egy ember, megkocogtatta a vállam, és azt mondta: „öt perc múlva John Travolta? Ráérnek?” Travolta remek interjút adott, és utána jöttek sorban a többiek: Tarantino, a rendező, valamint Bruce Willis, Samuel L. Jackson, és jött Maria de Medeiros, akire egyáltalán nem számítottunk. A Ponyvaregény végül elnyerte az Arany pálmát, ennek a ténynek és az elkészült interjúknak köszönhető, hogy bekerültünk a Stúdió '94 adásába.

Az említett szerencsés véletlen miatt pottyantak később az öledbe a televíziós Oscar-közvetítések?

Az Oscar előtt a Golden Globe átadását közvetítettem.

Erre a feladatra Buza Sándor, a Danubius Rádió zenei igazgatója ajánlott, amikor megkérdezték tőle, hogy szerinte ki tudná élőben végigkommentálni a filmes gálát.

Ez volt tehát az első alkalom, amelyet az HBO-nál, később pedig az RTL-nél, az Oscar-díj gála követett.

Az 1990-es években egy ilyen eseményre hogyan lehetett fölkészülni?

Szép lassan belejöttem. Előzetesen megnézem, hogy kik a jelöltek, és ahány filmet csak lehetett, megnéztem. Ezután begyűjtöttem minden rendelkezésre álló információt. Ma már az internet világában ezt könnyű megoldani, akkoriban azonban minden nehezebben ment. A forgatókönyvet és az elhangzó szövegek végső változatát csak a legutolsó pillanatban küldik el, előtte csak egy vázlatot kapok és folyamatos frissítéseket. A díjátadók sűgőgépről mondják a felvezető szöveget, de ott is figyelni kell, mert a megírt szövegek nem mindig férnek az adásidőbe, előfordul, hogy az utolsó pillanatban kihúzzák a felét. A díjazottak köszönőszövege természetesen spontán, ott születik helyben. Kemény melő éjjel 2-től reggel 6-ig topon lenni, de nagyon szerettem.

Sokan az MTV Repeta című műsorából ismernek, ahol szemmel láthatóan nagyon felszabadultan vezeted a műsorokat...

Akkoriban ifjúsági és zenés műsorok készítésében is közreműködtem. Sipos Pál, a Tudományos, Oktatási és Ismeretterjesztő Stúdió veze-

tantárgyak egy-egy témaköre került szóba, ami köré többféle könnyedebb és fajsúlyosabb témát, vagy adáselemet is behoztak. Minden alkalommal egy kicsit ránk, műsorvezetőkre is bízták, hogy mennyire élünk a színészi vénánkkal. Az adás után mindig kielemeztük a teljesítményt.



tője számomra többet jelentett egy átlagos főszerkesztőnél. Klasszikus módon mentorált: látott bennem fantáziát, erősítette, amit jól csinálok, és tudatta, hogy miben kell fejlődnöm. A Repeta általában hetente többször ment adásba. Hol a matek, hol a történelem vagy más

A rádió és a tévé mellé hogy került harmadik „hivatásként” a cukrászat? Vezetél háztartást Amerikában?

Harminc éves koromig egyáltalán nem érdekelt sem a főzés, sem a sütés. A gyerekvállalásra is csak 30 után álltam készen. A cukrászat sokkal

inkább érdeklődés volt, mintsem pályamódosítási szándék. Egy barátnőmmel úgy döntöttünk, hogy jelentkezünk egy OKJ-s cukrásztanfolyamra. A beiratkozás napján kiderült, hogy elvileg lehetőségünk van a gyakorlat elsajátítására, amennyiben találunk egy cukrászdát, amelyik befogad. Szerencsére ismertem egy azóta már nem létező francia cukrászda üzletvezetőjét, aki tárt karokkal várt minket. Fél éven át heti kétszer-háromszor egész napos műszakokat vállaltunk, és nála elsajátítottuk az alapokat. A záróvizsgával megszereztük az üzletvezetői képesítést is. Az inaskodás idején alaposan beleláttunk a szakmába, és egyértelművé vált, hogy egy saját vállalkozás elindításához jelentős tőkére lenne szükségünk. Emellett mindez kemény fizikai munkával is jár, amit akkor még bírtam, de ma már biztosan nem vállalnék.

A mesterfogások azért biztosan ma is ott vannak a kezekben. Melyik a kedvenc süteményed?

Most éppen talán a babka, az izraeli csokis kalács, amit a lányaim nagyon szeretnek. Általában nincs időm a munkaigényes gyönyörű francia desszertekre, de rusztikus süteket örömmel készítek.

Azt szoktad mondani, hogy amit egyszer lezársz az életedben, azon könnyen túllépsz. A cukrásztanfolyam után új korszakod következett, ami mellett éveken keresztül kitarítottál.



Az étteremcsinálás legélvezetesebb verzióját találtuk ki. Az elképzelés abból állt, hogy hozunk Budapestre különböző neves külföldi séfeket, akik változó helyszíneken, előbb egyszeri alkalommal – majd a nagy érdeklődés miatt két egymás utáni napon – mindig más borászat közreműködésével készítik el különböző nemzetek – török, francia, olasz – fogásait.

És erre volt akkoriban fizetőképes kereslet?

Ezt eleinte nem lehetett tudni. Először csak az ismeretségi körünket mozgósítottuk. Egy 45 ülőhelyes helyiségben tartottuk az első vacsorát, és elsőként egy izraeli szakácsot hívtunk. Aznap este még a csilláron is lógtak. Második nap is telt házunk volt és akkor úgy gondoltuk, hogy ebben az ötletben tényleg lehet valami. Húsz vacsorát szerveztem négy év alatt. Nagyon sok láthatatlan apróság, rengeteg munka kellett a sikerhez, de nagyon izgalmas volt.

A saját korosztályod a tévéből és a rádióból ismer, a gyerekek azonban ezekről mit sem tudnak. Számukra Balázs Panna az egyik legnépszerűbb ifjúsági könyvsorozat szerzője. Hoppá, itt egy újabb váratlan fordulat. Ezt hogy csináltad?

Hét-nyolc évvel ezelőtt, egy buliban egész este a gyerekeinkről beszélgettünk Kolosi Beával, a Lira könyvkiadó vezérigazgatójával. Másnap fölhívott, hogy van-e kedvem gyerekkönyvet írni, mert az alsó tagozatos korosztálynak nincs igazán kortárs irodalma.

Azt válaszoltam, hogy kedvem ugyan lenne hozzá – hiszen egy ilyen izgalmas lehetőségre nem



***Mostanában
nagyon izgatnak az
ősök, és ennek nyomán
elhatároztuk az öcsém-
mel, hogy írunk egy
könyvet a nagyapánk-
ról, akinek tintaüzeme
volt a Rózsa utcában***





mondhatok nemet –, de még sosem próbáltam. Ezt követően talákoztam Csapody Kinga főszerkesztővel, aki mindent tud a szakmáról. Hosszasan beszélgettünk, nagyon meggyőző volt. Megértettem, hogy mi a feladat, de a témán még jó ideig rágódtam. Emlékszem, végül egy olyan délutánon, amikor csend volt és nyugalom, leültem a laptop elé. És mintha elindult volna egy film, írni kezdtem, ami lepergett előttem. Magam előtt láttam egy kilencéves kislányt, ő lett Szentesi Szandra, a regénysorozat főszereplője.

A gyerekeidről mintáztad?

Én magam is emlékszem, milyen kilencévesnek lenni. Szandra a saját gyerekkori énem, a gyerekeim és a fantáziám egyvelegéből született. Együltömben megírtam az első fejezetet, elküldtem Kingának, aki biztatott, hogy folytassam. Attól kezdve folyamatosan írtam. Azt hiszem, hogy a sokéves tévézés és rádiózás kialakított egyfajta arányérzéklet, szerkesztési képességet.

Hogyan emlékszel, milyen volt kilencévesnek lenni?

Határozottan emlékszem az akkori belső életemre, és arra is, hogy mi történt velem. A legfontosabb, hogy megtaláljam a hangot. Azt hiszem, ez az egyik oka annak, hogy működnek a Szandra-történetek.

A Szandra és a 3. B sorozat első része, a Csuumvíz története a környezetvédelem körül forog. Ez a regény később iskolai vetélkedők és versenyek alapkönyve lett.

A mai napig ez a legsikeresebb a tizenkét rész közül, most tart a nyolcadik utánnyomásnál. Tényleg nagyon betalált.

A főhős miért éppen a Szentesi Szandra nevet kapta?

Egy alliteráló nevet kerestem, de az alakja nem kötődik senkihez. Később írt is nekem egy hús-vér Szentesi Szandra.

Szandra egy újlipótvárosi bérházban lakik, hasonlóban, mint ahol annak idején te laktál?

A lakás leírásánál ez nem volt tudatos, de az iskola egy az egyben az én általános iskolám.

A nyelv, amit a harmadikosok használnak, mennyire volt ismerős, illetve mennyire kellett a saját gyerekeid szóhasználatából merítened?

Más generáció vagyok, tehát kellett a segítség ahhoz, hogy autentikusnak tűnjön a stílusom. Egyes témáknál megkérdeztem tőlük, hogy milyen szlenget használnak; milyen zenét hallgatnak, vagy milyen kommenteket írnak a TikTokon. Bizonyos fejezeteket megmutattam nekik, és ők mindig segítettek.

A sorozat kétszer hat részből áll, és minden kötetnek Cs-vel kezdődik a címe. Az első hat könyv a 3. B körül forog. Mi történik a második hat részben?

A Szandra és a csajok könyvek – bár a történet végteleníthető lenne –, a 8. osztállyal véget ér. Az első hat rész után kimaradt egy év. Időközben nagyobbak lettek az olvasó gyerekek

is, ezért Szandra kalandjai hatodikos korától folytatódtak. Amikor beütött a koronavírus-járvány, a regénybeli Szandra környezete is ingersegeyebb lett, az ő sulijuk is átállt online oktatásra. A Coviddal kapcsolatos első ilyen témájú kötet a Csokiszuflé volt, amely arról szól, hogy az osztály hogyan alkalmazkodott ehhez a szokatlan helyzethez. Azt hiszem, hogy ebben a 12 könyvben mindent megírtam, amit szerettem volna.

Ez egyben azt is jelenti, hogy befejezted az írói pályát?

Semmiképp, azt mindig folytatni fogom. A járvány alatt elkezdtem a családfámmal foglalkozni, ennek nyoma a Szandra sorozat két utolsó kötetében is tetten érhető. Mostanában nagyon izgatnak az ősök, és ennek nyomán elhatároztuk az öcsémmel, hogy írunk egy könyvet a nagyapánkról, akinek tintaüzeme volt a Rózsa utcában. Egyikünk sem ismerte őt, az 1950-es években halt meg. A tervünket elmeséltem egy kedves ismerősömnek, akinek annyira megtetszett a sztori, hogy egy aukciós oldalon rátalált a nagyapám cégének tintaüvegére, sikeresen licitált rá, és nekem ajándékozta.

Ez egy monográfia vagy egy fikciós történet lesz?

Apánk feljegyzett az édesapjáról néhány történetet, és én is megtudtam róla ezt-azt. Azonban nem ez a lényeg, mert igazán sohasem rekonstruálhatjuk az őseink életét. Az elképzelés az, hogy mindkettőnk fantáziáját engedjük szárnyalni egy adott struktúra, váz mentén.



*A Föld napján megjelenik
vadonatúj környezetvédelmi sorozatom
első része, a Földindulás, ami
négy gyerek izgalmas
kalandjairól szól*





reményeim szerint sok hasznos és beépíthető gyakorlati tanáccsal szolgál a fiataloknak arról, hogyan kéne fenntarthatóan élnünk.

Igazán nehezen lehetne beskatulyázni, ezért ezzel nem is próbálkozom. Mit csinálsz, amikor semmi dolgod? Egyáltalán, néha van egy kis szabadidőd?

Ami igazán érdekel, arra mindig van időm. Imádom a filmeket, és szeretek színházba járni, főleg akkor, ha egy igazán magával ragadó történetet láthatok.

Remélem, hamarosan lesz időnk megvalósítani ezt a számunkra fontos családtörténeti elképzelést.

Hogy érzed magad mostanában? Kapcsolatban maradtál a médiával?

A Next9 PR ügynökségnek dolgozom, ahol szerencsésnek mondhatom magam, mert sokoldalúan hasznosíthatom a képességeimet. Szervezéssel, moderálással és műsorvezetéssel is foglalkozom. Tavaly kiadtunk két mesekönyvet, amit ugyanazzal az illusztrátorral, Rippl Renátával készítettünk el, akivel a Szandra-könyveken is dolgoztunk. Emellett két éve a Blum Alapítvány kommunikációját segíttem. Ebben az összművészetekre épülő, óvodapedagógiai személyiségfejlesztő program-



ban a szakemberek hozzásegítik a gyerekeket, hogy kiteljesedjenek.

És ami a legfrissebb hír, hogy április 22-én, a Föld napján, megjelenik vadonatúj környezetvédelmi sorozatom első része, a Földindulás, ami négy gyerek izgalmas kalandjairól szól, és

Szeretem a kortárs táncot, a jó könyveket. Imádom főzni és sütni, utazni, kutyát sétáltatni a gyerekeimmel az erdőben. Az önkifejezés legjobb módja a tánc. A barátaimmal eljárunk táncolni, főleg a funky esteket imádjuk, ahol addig ropjuk, amíg csak szól a zene, és vége nincs a bulinak.



hűségprogram

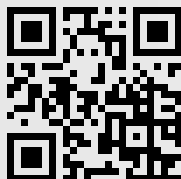
HOTEL & MORE HŰSÉGPROGRAM

Nem kell tovább keresnie a neten szállodáinkba a legjobb árat: regisztráljon a Hotel & More Hűségprogramba! Csak 1 perc és azonnal 5% kedvezménnyel valamint **garantáltan** a **legjobb áron** foglalhat hozzánk és a Hotel & More többi szállodájába.

- **korai érkezés vagy távozás**
- **magasabb kategóriájú szoba kedvezményes igénybevétele**
- **kártyaszinttől függő szobai bekészítés**

A szállodák felsorolása, ahol elérhető a Hotel & More Hűségprogram a **www.hmhotels.hu** weboldalon található.

H-1022 Budapest, Fillér utca 84/a
+36 1 792 2950 | +36 30 643 4270
husegprogram@hotelandmore.hu
www.hmhuseg.hu



TÁRSALGÓ

BESZÉLGETÉS PORKOLÁB ESZTERREL
ÉS KRÁML DÁVIDDAL



Délutáni „reggeli”

írta: BARNA ANDRÁS fotó: BALOGH RÓBERT ÉS HESTER'S LIFE



Porkoláb Eszter és Kráml Dávid alapította, a granolák és müzlik készítése, a szupermarketek gondolái között született. A „másként, mint mások” gondolatot a kísérletezések időszaka követte, aminek nyomán létrejött a Hester's Life márka és termékcsalád. A 2017-ben kis manufaktúraként induló vállalkozás jól vette a piaci startot, a termék 2018-ban aranysillagot kapott az ízek Oscarját jelentő Great Taste Awardon, és még ugyanebben az évben a PAKK dizájnversenyről is elhozták a legjobb csomagolás díját. No de hogyan lehet a dietetikától és a grafikusszakmától eljutni a sikersztoriig?

Eszterrel, Dáviddal és állandó kérdezőtársammal, Tóth Kingával a Gerbeaud budai kistestvéreben, az Émile-ben találkozunk. A beszélgetésünk témájához, azt hiszem, jobb díszletet nem is választhattam volna, ugyanis az Émile egyszerre kézenfekvő és stílszerű, nem melleleg kiváló reggelizőhely. Az egyetlen szeplő a képen, hogy mi inkább uzsonnaidőben vagyunk, mivel csak délutánra sikerült időpontot egyeztetnünk. Az étterem vörös szalonjában ültünk le beszélgetni.

Eszter és Dávid rendkívül rokonszenves fiatalok, kettőjük közül, úgy érzem, Eszter az, aki örök mosollyal az arcán született, Dávid tartózkodóbb, amolyan precíz, problémamegoldó személyiség benyomását kelti. A vegyészszakmát váltotta a grafikusira, emellé jött a granola Eszterrel, aki bár dietetikusi végzettséget szerzett a középiskola után, mégis egy vargabetűt leírva érkezett a sült müzlik világába, és tér vissza a szakmájához.



Barna András: A Hester's Life karrierútját megismerve az volt az érzésem, hogy a klasszikusokon túlmutató sikersztori a tiétek, amiben szinte egyetlen „melléítés” sem volt. Ezt az is igazolja, hogy a cég töretlenül fejlődik a 2017-es indulása óta. A história további pikantériája számomra az, hogy a dietetikus és a grafikus-szakma közös nevezője a granola-és müzligyártás lett. Mekkora és milyen utat jártatok be idáig?

Porkoláb Eszter: Én nagyon korán eldöntöttem, hogy dietetikus szeretnék lenni, mert már gyerekkoromban is imádtam tenni-venni a konyhában. Mivel elég nagy társasági életet éltünk, ezért a vendégeknek is igyekeztem megmutatni ezt a fajta kreatitásomat mindenféle olyan kotyvasztással, mint például a tejben feloldott Plusssz tableta. *(Nevet.)* Noha még ma is jól mulatok ezeken a gyerekkori emlékeken, de azt gondolom, hogy ezek a dolgok indirekt módon biztosan hatással voltak a későbbi döntéseimre.

Az ember azt gondolná ezeket hallva, hogy még inkább a sütés-főzés az irányba fordulsz, és mondjuk az önmegvalósítás ebben teljesedik ki.

Eszter: Annyira azért nem szippantott be a konyha. Viszont a szűkebb és tágabb környezetemben találkoztam olyan étkezési problémákkal – bulimia, anorexia –, amelyeknek meg akartam érteni a miértjét. Persze akkor még nem voltam tisztában azzal, hogy az okok men-

tális eredetűek, de elkezdett érdekelni az egészséges táplálkozás. Később nem is volt számomra kérdés, hogy a dietetikus képzést választom a szakközépiskola után. Így utólag visszatekintve azt mondhatom, hogy már akkor éreztem, hogy ez egy jó irány, mert nagyon sokat lehet segíte-



ni az embereknek azzal, hogy irányba rakom az érendjüket.

Egyébként te magad érintett voltál valamilyen ételérzékenységet illetően?

Eszter: Nem, egyáltalán nem, de az tény, hogy – allergiáktól függetlenül – otthon mindig figyeltek arra a szüleim, hogy milyen mi-

nőségű étel kerül be a konyhába és a hűtőbe. Ugyanakkor be kell vallanom, hogy volt egy számottevő időszaka a gyerekkoromnak – gondolom, nem én vagyok az egyetlen –, amikor aogyorókrémet és a kristálycukrot nagykanállal ettem. *(Nevet.)* Tizenhat éves lehettem, amikor a tudatosabb étkezés felé fordultam, de nem lettem bigott ebben a kérdésben, mert enni nagyon szeretek. Szóval nem mérem patikamérleggel a kalóriákat, nem tartom ételszerűnek sem, és akik hozzám járnak tanácsadásra, azoknak sem ezt a fajta irányt ajánlom.

Dávid, te is elég messziről indultál.

Mennyire?

Kráml Dávid: Vegyészként végeztem, de nem láttam a magam jövőjét ebben a szakmában, ezért már az iskola ideje alatt elkezdtem alkalmazott grafikát tanulni. Később másodmagammal belevágtunk egy vállalkozásba, ahol először sokféle reklámgrafikával, dekorációval foglalkoztunk, ahol a tervezés az én feladatom volt, a kivitelezés pedig a társamé. Aztán arcattervezéssel bővült a tevékenységi körünk, később pedig egy édesipari cég számára országspecifikus csomagolóanyagokat, fóliákat terveztünk. Anélkül,

hogy panaszkodnék, el kell mondanom, hogy az arcattervezés egy vékony jég ugyanis a szakmaiságot gyakorta felülírta a megrendelői szubjektum. Emiatt a sikerélmény is mindig kicsit keserű volt, mert minden érintett „még bele akart húzni egy vonalat”, ami persze olykor borította a koncepciót. Ebbe egy kicsit bele is fá-



Azokra a kompromisszumokra kerestük a választ, hogy miként lehet olyan terméket előállítani, ami az élvezeti értéke mellett még az egészséges életmódot is támogatja

sultam, és nagyon vágytam arra, hogy mindaz a tapasztalat, amit én ezen a területen megszerstem, egy saját produktumban formát öltjön.

Azt gondolom, hogy most van az a pillanat, amikor rendezhetjük az egyenletet.

Eszter: Amikor mi ezt az egész granolás-müzlis dolgot kitaláltuk, mindkettőnknek megvolt a személyes indítékunk. Dávid vágya az volt, hogy végre egy olyan csomagolással állhasson elő, aminek az elkészítésébe nem szól bele senki. Én pedig egy olyan reggelit szerettem volna az asztalon látni, amit szívesen megesszek. Ugyanis 2016-ban, amikor az ötlet megfogalmazódott bennünk, akkor még nem volt akkora és olyan széles szortiment a müzli piacon, mint ma. A mentesszegmensben is jellemzően a nagyon száraz, nagyon íztelen pelyhek szerepeltek a kínálatban, vagy pedig a nagyon cukros termékek, de ezek nem is szóltak másról, mint az élvezeti értékek „kimaxolásáról”, nem pedig az egészségről. Szóval ezt a két dolgot szeretnénk volna összehozni, és ebbe tettük bele a tudásunkat. Nem kisebb feladat állt előttünk, mint egy olyan termék előállítása, ami nemcsak esztétikus és hívogató, hanem olyan finom is, hogy megtartja a fogyasztót. És ha még az összetételre

is ránéz valaki, akkor azt is el tudja róla mondani, hogy: „wow, ez nemcsak finom, hanem tök jó, mert egészséges is!”.

De miért pont ez a termék kategóriát szemelték ki? A müzli egyfajta jó értelemben vett fétis volt nálatok?

Dávid: Nem, de én például szeretem a müzlit, és még jobban a gabonapelyhet, képes vagyok bevágni egy nagyobb mennyiséget is. Ebből kifolyólag egy sor kóstoláson túl vagyok. *(Nevet.)* Egyébként, annak idején a piacon leginkább gyerekeknek készült, ízesített, formázott és extrudált termékek voltak jelen. Összességében emiatt kezdtünk el komolyabban ebben a termék körben gondolkodni, illetve egy olyanban, amelynek értékesebb a beltartalma. Szóval végignéztük a kínálatot, és elkezdtük szűkíteni a termék kört. Kiestek a mogyorósak, mert azokat nem szeretem, majd a mazsolások, amit viszont a gyerekek többsége nem szeret. Mire a sor végére értünk, szinte nem is maradt alternatíva. Szóval innen indult el a müzli gondolata, egy olyan müzlié, aminek magas az élvezeti értéke, és még egészséges is. Ebben az egész kísérletezési folyamatban tulajdonképpen a mai napig a kísérleti nyúl szerepét játszom mint „főköstoló”. *(Nevet.)*

Egyébként számotokra fontos a reggeli?

Eszter: Igen, fontos, de ez nem jelenti azt, hogy csak müzlit, zabkását vagy granolát eszünk.

Tóth Kinga: Csak a termékre koncentráltatok, vagy vizionáltak egy kisebb-nagyobb üzleti vállalkozást is? A receptúrák mellé készült üzleti terv?

Dávid: Először legfeljebb csak csírájában. Az elején folyton azokra a kompromisszumokra kerestük a választ, hogy miként lehet olyan terméket előállítani, ami az élvezeti értéke mellett még az egészséges életmódot is támogatja. Egyébként Eszter találta meg ennek a kulcsát a gyümölcsökben és a gyümölcsös, egészen pontosan a datolyával történő édesítéssel. Amikor eljutottunk erre a pontra, akkor éreztem először, hogy ezt a dolgot jól be lehet csomagolni, vizuális és kommunikációs szempontból is.

Az élelmiszergyártás egy ingoványos terület, hiszen millió-egy szabályozásnak kell megfelelni. Belegondoltatok ebbe?

Eszter: Valójában nem egy nagy kockázatú portfólióról van szó, hiszen nincsenek hűtött vagy fagyasztott termékeink. Ugyanakkor, amikor némileg naivan ebbe belevágtunk, annyira vitt bennünket a lendület, és annyira bíztunk a sikerben, hogy nem nagyon foglalkoztunk ezekkel a „földi dolgokkal”, csak arra koncentráltunk, hogy ha nekünk van igényünk egy ilyen termékre, akkor másnak is lesz. Persze minél közelebb jutottunk a végeredményhez, annál több gyártástechnológiai kérdés, kihívás jött velünk szembe, amiket lépésről lépésre meg kellett oldanunk. Szerencsére Dávid a csomagó-

lástervezés hozzáadott értékeként sok dologgal tisztában volt a szükséges feltételek és a dokumentációk beszerzése terén is, így ezt nagyon jól menedzselte. Én pedig az egyetemen tanultam a HACCP-rendszert, úgyhogy nem kellett teljes sötétben tapogatóznunk, ami persze nem jelenti azt, hogy könnyű volt.

Eszter: Az az érdekes, hogy amikor mi ezt elkezdtük, akkor még nem volt ennyire hangos ez a vonal. Klasszikusan a zöld és barna zacskósok voltak a mentes termékek, de eközben például a gluténmentesek tele voltak cukorral. Szóval jó néhány éve még egyáltalán nem létezett olyan alternatíva, amelyben annyi mentes jellemző



Ma már külön szekciók vannak az üzletekben az ilyen-olyan mentes termékek számára, aminek oszlopos tagjai a vegán termékek is. Volt bennetek olyan megfontolás, akár tudatosan, akár kevésbé tudatosan, hogy ennek a trendnek a hullámára felüljertek?

lett volna, mint a miénkben, ami teljesen vegán, laktóz-, glutén-, hozzáadottcukor-, aroma- és tartósítószer-mentes. Nehezítette a pályát, hogy olyan, mint granola, itthon nem létezett, szóval kijelenthetjük, hogy ezen a területen kategóriát teremtettünk. Korábban csak müzlik, ropogós müzlik, gabonapelyhek és natúr zabtermékek

közül lehetett választani. Hozzá kell tennem, hogy a granola még a mai napig sem annyira ismert szegmens, mint mondjuk a müzli. A kóstoltatásokon azt tapasztaljuk, hogy tulajdonképpen nagyon sokan nem tudják, hogy a granola nem más, mint egy édes és alacsony hőmérsékleten kisütött ropogós müzli, aminek ettől a

után adtam föl az akkori orvoslátogatói állásmat, ekkorra lett készen az első kisüzemünk is, ahol hárman dolgoztunk egy gyártó kollégával kiegészülve, és egy minimális raktárkészlettel. Később aztán innen bővültünk tovább. Számomra az egyik legfontosabb momentuma az indulási folyamatnak az volt, hogy a saját ma-

amikor végeztem, akkor nem volt szabad státusz, ezért kellett mást választanom, és így lettem orvoslátogató. Egy dolgot tudtam négyévi ingázás után: nem akarok más városban dolgozni és élni. Szerencsére a granola- és a müzligyártással visszakerültem ide és az élelmiszeripari környezetbe, de ma már tudok diétetikával is, egészen pontosan sportdiétetikával is foglalkozni.

Gyorsan a siker útjára tértetek, pedig nem könnyű kilépni egy vadonatúj termékkel a piacra, a belistázásokról nem is beszélve. Mennyire volt számotokra rögzös ez az út?

Eszter: Kilenc hónap után éreztük azt, hogy nagyon jó úton járunk, napi szinten kaptunk pozitív visszaigazolásokat. Az első partnereink a bionagykerék voltak, később elindultak a belistázások más üzletekben is, és szinte teljesen lekötötték az akkori kapacitásunkat, ami egyébként nem volt több 3–400 doboznál.

Kinga: A kezdeti sikerekhez elég volt a szájról szájra terjedő híretek?

Dávid: A közösségi csatornák lehetőségeit megpróbáltuk a lehető legjobban kihasználni és ez ma sincsen másként. Ugyanakkor a kezdeti alapítói elgondolás az volt – és ez meg is valósult –, hogy készítünk egy weboldalt, amiben van egy „mixer”. Ezzel a mixerrel a fent meglévő granolaalapokból a gyümölcsök és más összetevők hozzáadásával ki-ki a saját szájfje szerint tudja összeállítani a maga termékét. A rendszer egyébként nagyon komplex, hiszen a dobozba került mix tápértéke is megjelenik az összetétel mellett. Tulajdonképpen azt gondoltuk, hogy napi 10–15 doboz elkészítése a munkánk mellett



technológiától nagyobb lesz az élvezeti értéke.

Kinga: Folytassuk onnan, hogy hogyan léptetek a következő szintre!

Eszter: Nagyjából egy év alatt kísérleteztem ki a receptúrákat és készítettem el az első granolákat az otthoni sütőben, a kóstoltatás pedig az ismeretségi körben történt. *(Nevet.)* Egy év

gunk által megtervezett és kialakított üzemben kezdhettünk nem pedig már egy agyonhasznált konyhában. Láttunk számos ilyen.

Apropó, miért avanszáltál át az orvoslátogatói szektorba?

Eszter: Mind a ketten veszprémiek vagyunk, és az egyetem alatt is itt voltam gyakorlaton, de

egy jó jövedelemkiegészítés lesz. Később bővültünk a sztenderd, általunk összeállított termékekkel, hogy azok számára is kínáljunk alternatívát, akik nem akarnak egyedi válogatást készíteni. A bolti értékesítést tulajdonképpen a saját termékek megjelenése indította el, hiszen, ha már egyszer van ilyen, akkor miért ne használjunk egy másik értékesítési csatornát is.

Mindent értek, de ha csak a 3–400 dobozos volument nézem, már az is felveti a kérdést, hogy meg lehetett-e ebből élni.

Dávid: Nem, sőt nagyon sokáig nagyon sokat buktunk a dolgon. Talán ebből is érezhető, hogy nem közgazdászként álltunk hozzá, hanem sok esetben ösztönösen döntöttünk kérdésekben, még a termék árát is így határoztuk meg. Később persze pontról pontra megtanultunk mindent. Ma mindezek ellenére azt mondom, hogy volt ebben az ösztönösségben jó is, hiszen ha tűpontos üzleti tervet és kalkulációt készítettünk volna, akkor egészen biztosan soha nem vágunk bele. Azért lehettünk könnyelműbbek ebben a kérdésben, mert nem ebből kellett megélnünk, hiszen a kezdetek idején Eszter még orvoslátogatóként dolgozott, én pedig vittem a saját vállalkozásomat.

És egyszer csak jött valaki, és megrázott benneteket, vagy a perselyből elkezdett fogyni a pénz?

Dávid: Szerencsére idáig nem jutottunk el. Egy alkalommal Eszter nagybátyja és üzlettársa társaságában beszélgettünk a vállalkozásunkról. Ennek a találkozásnak a hatására az ő inspiráci-



Nagyjából egy év alatt kísérleteztem ki a receptúrákat és készítettem el az első granolákat az otthoni sütőben, a kóstoltatás pedig az ismeretségi körben történt.

ójukra és támogatásukkal tudtunk később egy komolyabb fordulatot venni.

Eszter: Ekkor döntöttem el, hogy kilépek az állásomból, és teljesen a cégünkre és a gyártásra koncentrálok. Szerencsénkre a meglévő kis konyhánk, üzemünk is laborminőségű volt, tovább lehetett fejleszteni, és bővíthettük a kapacitásunkat is. Tulajdonképpen ez az első kitekintés adta az igazán nagy lendületet.

Kinga: Hova fejlődött a 3–400 dobozos volumen, és meddig szeretnétek még eljutni?

Eszter: Ma már átlagosan 50–60 ezer dobozt gyártunk. Ősszel megérkezett a nagy teljesítményű csomagológépünk, most azon dolgozunk, hogy ez a gép a nap minden órájában dolgozni tudjon.

Kézenfekvő a kérdés: mekkorára szeretnétek nőni?

Dávid: A legfontosabb tény számunkra az, hogy öt év után eljutottunk odáig, hogy tulajdonosként megfogalmazhatjuk magunknak, mekkora nyereséget szeretnénk elérni. Ez idő alatt kialakult egy csapat és egy menedzsment is, akikkel célokat tudunk kitűzni magunk elé. Az elvárásainkat is meg tudjuk fogalmazni, ami mostanra nagyon komplex és tudatos tervvé lényegült, ami régen nem létezett. Ennek szellemében dolgozik mindenki, áruházza, termékre lebontva. Magunk

mögött hagytuk a „csak úgy gyártunk valamit, mert úgyis megveszi valaki” kezdeti filozófiát.

Gondolatok arra, hogy a Hester's Life-féle granola megmarad egy örökös fémjelnek, de emellett más termékkel is piacra léptek?

Dávid: Igen, sőt már van is ilyen, mellette pedig bérgyártásban is készítünk más granolákat, természetesen nem a Hester's receptúra alapján.

Nem akarták még lekoppintani a terméketeket? Hiszen tulajdonképpen nyílt titok, hogy a granolátok zamatának egyik kulcsa a datolyával történő ízesítés.

Eszter: Jó párszor találkoztam itthon és külföldön is datolyával ízesített granolával, de egyik sem olyan, mint a miénk.

Ezek szerint a datolya mellett még ráhibáztál valamire?

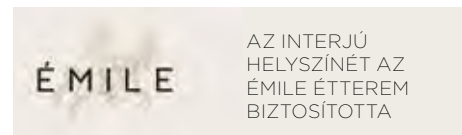
Eszter: Azt gondolom, hogy az íz mellett az állag az, ami granoláinkat megkülönbözteti a többitől és különösen vonzóvá teszi.

Dávid: Én emellett úgy vélem, hogy a mi eljárásunk annyira kellemetlenül melós, hogy ha ezt valaki bevállalná, akkor megérdemelné a végeredményt. Az a tapasztalatom, hogy a vállalkozói létben jellemzően mindig a rövidebb utat keresik a végcél eléréséhez. Datolyával dolgozni pedig nem a rövidebb utat jelenti. *(Nevet.)*

Eszter: Hozzáteve ehhez azt, hogy datolyával vagy datolyasziruppal dolgozni totál nem ugyanaz, a dobozon ugyan feltüntethető, de az ízviláguk nagyon különböző. Éppen ezért mi nem használunk szirupokat, már csak azért sem, mert az ultrafeldolgozott élelmiszerek hosszú távon nem egészségesek. Egy olyan jellegű terméknel, mint a granola, amit az ember a hét több napján is fogyaszt, nem jó, hogyha az egy túlságosan feldolgozott élelmiszer.

Kinga: Eddig az elmúlt öt év történéseiről beszéltünk. A következő öt évben hol látjátok a céget, a terméket és magatokat?

Eszter: Azt remélem, hogy egyre több külföldi polcon is ott leszünk, ugyanakkor a gyártási kapacitásainkat mindig az igényeknek megfelelően fejlesztjük. Jelenleg nagyon pozitív jövőképet látok, nemcsak azért, mert nagyon sok helyen ott vagyunk már, hanem azért is, mert a megrendeléseink száma és volumene is folyamatosan emelkedik. Mi nemcsak a kapacitásra, hanem a menedzsment fejlesztésére is komoly energiákat fektetünk, aminek a végén egy teljesen önálló rendszer áll fel. Ennek köszönhetően mind a ketten tudunk a magunk dolgaival, céljaival foglalkozni, és nem kell abszolút multifunkcionálisnak lennünk. Én még aktívabban szeretnék a dietetikával foglalkozni, ugyanakkor ahogy ma is, a Hester's Life termékek fejlesztése továbbra is az én gyerekeim marad, Dávidé pedig az ügyvezetés és a kóstolás. *(Nevet.)*





A szervezetben zajló krónikus gyulladásoknak nincsenek olyan feltűnő jelei, mint az akut gyulladások esetén fellépő piros, égő bőrfelszín, vagy egy gyulladt fogíny. Olyan betegségek kialakulását is kísérheti azonban krónikus gyulladás, mint például a pajzsmirigy betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, a különböző emésztési problémák, vagy az elhízás, különösen, amikor a viscerális (hasi, vagy zsígeri zsír) halmozódik fel.



ZALAI NOÉMI



Gyulladás- csökkentő táplálkozás

írta és képek: ZALAI NOÉMI

Ahhoz, hogy ne tápláljuk ezt a gyulladást, és megpróbáljuk legyőzni, a helyes táplálkozáson kívül más is kell tennünk.

Oda kell figyelni például a megfelelő mennyiségű alvásra, amely felnőttek esetében átlagosan 7–8 óra. A megfelelő stresszkezelés nélkül szintén nem érhetünk el tartós sikereket,

hiszen a krónikus stressz a szervezetünk védekezőképességét, és ellenállóképességét nagyban rontja. A mozgásszegény életmód és a dohányzás, valamint az alkoholfogyasztás szintén ked-

vez a gyulladások kialakulásának, ezeken is változtatnunk kell tehát.

Nem is olyan egyszerű ez, hiszen sok mindenre kell odafigyelni ahhoz, hogy egyensúlyban legyen a szervezetünk. Jó hír azonban, hogy rengeteg olyan egészséges alapanyaghoz, ételismiszerhez tudunk nyúlni, amely kifejezetten segít a gyulladás leküzdésében.

Amellett, hogy előtérbe helyezzük a gyulladás csökkentésében segítő élelmiszereket, arra is törekednünk kell, hogy a gyulladást fokozó élelmiszereket pedig lehetőleg kerüljük el. Mert bizony ahogy vannak gyulladáscsökkentő ételek, úgy vannak a gyulladást kifejezetten erősítő ételek is.

Kezdjük tehát azzal, hogy mik azok az alapanyagok, amelyek fogyasztását javasolt mérsékelni a cél érdekében.

Az egyik legfontosabb szempont az az, hogy figyeljünk oda a zsiradékfogyasztásunkra. Az elfogyasztott zsiradékok fajtája ugyanis nagyban befolyásolja a szervezetünkben lejároló gyulladás mértékét. Kutatások rámutattak arra, hogy a nagymértékű telített zsír bevitel, és a gyulladások kialakulása között van összefüggés. Telített zsírokban gazdag élelmiszerek az állati eredetű termékek, húsok, húskészítmények, tejtermékek, vaj, szalonna, kolbászfélék, és természetesen az állati zsírok (*sertészsír, libazsír stb.*). Szintén telített zsírban gazdag, de növényi eredetű zsiradék a kókuszolaj. Ezek fogyasztását mérsékelni kell, ha gyulladáscsökkentésről van szó.





A magas omega-6 zsírsav bevitel szintén gyulladásfokozó hatású, ezért figyeljünk oda, hogy táplálkozásunkban ne legyen túlsúlyban a többségében omega-6 zsírsavat tartalmazó napraforgóolaj, szójaolaj, kukoricaolaj, a félkész fagyasztott termékek (pl. hasábburgonya) fogyasztása.

A zsírok egy másik csoportja, az úgynevezett transzszírsavak károsak az egészségünkre nézve. A transzszírsavak a növényi olajok hidrogénezése során keletkező vegyületek. Kis mennyiségű transzszírsav keletkezik akkor is, amikor növényi olajban sütünk, ezért javasolt kerülni a bő olajban sült ételeket, kiemelten pedig a gyorséttermekben készült változatokat. Transzszírsavak olyan feldolgozott élelmiszerekben fordulnak még elő, amelyek részlegesen hidrogénezett növényi olajokat tartalmaznak, ezért ez is fontos figyelni az élelmiszerek címkéjén.

Nem csak a gyulladáscsökkentő táplálkozásban, de a betegségmegelőzésben is kiemelt szerepe van a folyadékbevitelnek. Mennyiségileg, és minőségileg is meg kell felelnünk a szervezetünk elvárásainak, ami azt jelenti, hogy egy ülőmunkát végző felnőtt esetében 2–2,5 liter folyadék elfogyasztása ajánlott. A minőségi elvárás pedig abban mutatkozik meg, hogy a szervezetünk számára a legjobbat a tiszta vízzel biztosítjuk, illetve a különböző természetes teafélék, zöldséglevelek szintén a megfelelő minőségű folyadékbevitel részét képezhetik. Nem javasolt azonban a szénsavas üdítők, az alkohol, cola, energiatalok, bolti gyümölcslevelek, szörpök, cukrozott üdítők fogyasztása.

Vitamin-és ásványi anyag ellátottságunk is hatással van az egészségünkre. Vitaminokat elsősorban táplálékokból fedezük, azonban, ha ez valami miatt nem sikerül, étrend-kiegészítő formájában kell pótolnunk. Vitaminok közül a C, a D, és az E-vitamin játszik kiemelkedő szerepet a gyulladás csökkentésében.

C-vitaminban gazdag a csipkebogyó, az étkezési paprika, a citrusfélék, az eper, a naspolya, a kivi, és a káposztafélék.

E-vitaminban gazdagok a növényi olajok, illetve az olajos magvak, valamint a teljes kiőrlésű gabonafélék és a búzacsíra. Fogyasszunk naponta 1 zárt maréknyi olajos magot! Nemcsak vitamin-, és kalcium tartalmuk, de értékes zsírsavaik, fehérjéik, valamint rosttartalmuk is segít a gyógyulásban.

D-vitamin többféle élelmiszerben megtalálható, azonban táplálkozással nehéz biztosítani a megfelelő szintjét, ezért ezt érdemes étrend-kiegészítő formájában pótolni, minden évszakban.

Kerüljük az adalékanyagokat!

Kerüljük az olyan feldolgozott élelmiszereket, amelyekben tartósítószer, mesterséges színezék, mesterséges aromák, mesterséges édesítőszer (különösen *aszpartám*), illetve ízfokozók vannak. Kerülni kell a glutamát végződésű (pl. *nátrium-glutamát*) adaléka-



anyagokat tartalmazó élelmiszereket, amelyet legfőképpen ételízesítők, felvágottak, készételek tartalmaznak.

Mi a helyzet a szénhidrátokkal?

Az egyszerű cukrok, valamint a finomított liszttel készült ételek/élelmiszerek gyakori fogyasztása túlsúlyhoz, magas vérszínzintekhez, inzulinrezisztenciához vezetnek. Ezért mérsékeljük a fogyasztását minden olyan élelmiszernek, amely natív cukrokat tartalmaz nagyobb mennyiségben. Ezenkívül javasolt



a finomított lisztből készült terméket -mint például fehér kenyér, vizes zsemle, tejes zsemle, tejes kifli- teljes kiőrlésű változatra cserélni.

Most nézzük meg, hogy mik azok az ételek/ tápanyagok, amelyeket érdemes beépítenünk a táplálkozásunkba, mert gyulladáscsökkentő hatással bírnak.

Az omega-3 zsírsavakban gazdag ételek bizonyítottan csökkentik a gyulladást. Az omega-3 zsírsav elnevezés egy gyűjtőfogalom, amelybe több zsírsav is beletartozik, azonban a gyulladáscsökkentő hatást kifejezetten az EPA, és DHA zsírsavaknak tulajdonítják. Ennek megfelelően hetente többször javasolt fogyasztani tengeri halakat (hering, makrél, lazac, szardínia, tonhal), hiszen ezek bővelkednek az előbb említett zsírsavakban.

Amennyiben nem tudunk elegendő halat fogyasztani, étrend-kiegészítővel pótolhatjuk a halolajat. Olyan terméket válasszunk, amely legalább 500–750 mg mennyiségben tartalmaz EPA és DHA zsírsavakat.

Figyeljünk a megfelelő rostbevételre!

Kutatások bizonyították, hogy a megfelelő rosttartalmú étrend képes csökkenteni a gyulladást a szervezetben. Rostbevételünket legkönnyebben zöldségekből, gyümölcsökből, teljes kiőrlésű gabonákból, hüvelyesekből tudjuk fedezni. Fogyasszunk naponta 40–60 dkg zöldséget/gyümölcsöt vegyesen, de többségben legyenek az alacsony glikémiás indexű zöldségfélék. A brokkoli, a spenót, a paradicsom, a fodros kel, és a salátafélék bizonyítottan gyulladáscsökkentő hatóanyagokat tartalmaznak, fogyasszunk tehát rendszeresen belőlük.

A piros, és lila színű gyümölcsök, mint az áfonya, fekete ribizli, szeder, cseresznye, piros ribizli stb., értékes gyulladáscsökkentő hatóanyagokat, úgynevezett antociánokat tartalmaznak.

Fogyasszunk rendszeresen jó minőségű zöldtea, a benne található értékes hatóanyagok szintén segítenek a gyulladás csökkentésében. Ha ételkészítésről van szó, a fűszerekről se feledkezzünk meg, a kurkuma, a gyömbér, a rozmarin, vagy éppen a bazsalikom szintén képesek a gyulladás csökkentésére.

PSZICHÉ

BESZÉLGETÉS DIENES ANGÉLA
PSZICHOLOGUSSAL



Önbizalom onszeretetet



írta: BARNA ANDRÁS *forró:* ARCHÍV



Amikor Dienes Angéla állandó pszichológus szakértőnkkel megbeszéltük a rovat mostani témáját, arra gondoltam, hogy a lélektan egy olyan területéhez érkeztünk, ami kicsit populárisabb, mint az eddigiek, hiszen az önbizalomról és az önszeretetről mindenkinek van valamiféle véleménye. Kicsit az volt az érzésem, olyan ez, mint egy fogyókúra diéta, amiről sokaknak megvan a maga bizonyossága, amire esküszik. Azonban éppen csak megkapargatva a területtel foglalkozó irodalom felszínét, rájöttem, hogy a két téma akkora, és olykor annyira összefonódik, hogy teljes kibontása jócskán túllépné a lap fizikai kereteit. De mi azért tettünk egy próbát.

Bizonyára sokaknak megvan az a filmbeli jelenet, amikor a főhős a tükör előtt áll, és „csukott szájjal” beszélget magával. Biztos vagyok benne, hogy ez a gyakori snitt kinél-kinél otthon is előfordul, bár az biztos, hogy ilyenkor nem egy rejtélyes bűnügy megoldásán töprengünk, hanem sokkal meszebb réved a tekintetünk. Ha valaki nem a vágyait fogalmazza meg a tükröződő arc láttán, és túlnéz a mélyülő barázdáin is, akkor egészen biztosan akad néhány kósza másodperc, amikor a foncsorozott üveglap egyfajta lélektükörré alakul át. Az agyunkban ilyenkor végigsuhanó kérdések random módon sokszor az önértékelés pillanatait hozzák.

Az egészséges önbizalom és az önszeretet a mindennapi működésünk fontos alappillére, mégis, amikor ez a két fogalom előtérbe kerül, akkor igen sokszor negatív és sztereotip aszociációk kapcsolódnak hozzájuk, mint a képzeltség vagy a narcizmus. Persze ez az eszmefuttatás csak egy külső szemlélő véleménye – no de nézzük most a szakemberét.



Barna András: Remélem, nem kövez meg érte senki, de érzetre az van bennem, mint ha manapság az önbizalom és az önszeretet témájával foglalkozni egyfajta trendiséget is jelentene. Ugyanakkor, ha egy kicsit jobban beleássa magát az ember, akkor azt látja, hogy ez a két dolog nemcsak kéz a kézben jár egymással, hanem személyiségünknek fontos pillérei is.

Dienes Angéla: Induljunk ki abból, hogy milyen a kapcsolat az önszeretet és az önbizalom között, és nézzük meg azt is, hogy ezek miként viszonyulnak egymáshoz. Az önszeretet kapcsán két fogalom jut eszembe: az önbecsülés és az önértékelés, hiszen ezek talaján fejlődhet az önbizalom. Az önbizalom pedig azt jelenti, hogy mennyire bízom a képességeimben, a kompetenciámban, a tehetségemben. Tehát nagyon fontos és jó, hogyha az emberben van egyfajta „értékeségérzés”, elfogadás és tisztelet saját maga iránt. Ez nem feltétlenül hoz minden területen nagyobb önbizalmat, de ha ez rendben van, akkor sokkal könnyebben vág bele új dolgokba, mert nem szorong egy esetleges kudarc miatt. Ha mondjuk ez mégis megesis vele, akkor szembe mer nézni a problémával, és adott esetben tudja, hogy a kudarcot minek tulajdoníthatja. Ez például egy vezetői pozícióban szerintem fontos dolog.

Mennyire tekinthetünk a témánkra alapvetésként? Az önbizalom, az önszeretet velünk születik, és ezáltal örökletes béklyó, vagy fejlődik?

Az önértékelésnek az a lényege, hogy kinek-kinek mennyire szilárd a meggyőződése önmaga alapvető értékességéről, ami nem csak attól függ, hogy kívülről milyen visszajelzéseket kap. Ha az önértékelés, önbecsülés magas szinten áll, akkor az ember a kudarcokra is tud ennek megfelelően tekinteni. Például, ha céges

re kívülről várják, mert nincsen alapvető belső, szilárd értékességérzetük. Az ilyen embereknek gyakran folyamatosan szükségük van arra, hogy a célok elérésén keresztül újra és újra megerősítsék magukat abban, hogy a teljesítményük miatt értékes emberek. Ez pedig teljesítménykényszerrel jár.



környezetben egy rossz döntést hoz valaki, és ez profitkiesést okoz, akkor ezt nem úgy éli meg, hogy összeomlik és bezár maga körül mindent. Nem gondolja azt, hogy egy rossz döntése miatt rossz, értéktelen vezetővé vált, hanem úgy tekinti, hogy ilyen előfordulhat, de ettől még továbbra is értékes ember és jó vezető.

Ezzel szemben sokan ezt a megerősítést rend-

A belső stabilitás kiépülésében óriási szerepe van a szülőknek, tanároknak, nevelőknek – tehát kezdetben a külső visszajelzéseknek is. A gyerekekhez történő viszonyulásuk milyensége – például az, mennyire elfogadók vagy ezzel szemben mennyire teljesítményorientáltak a szeretetük elnyerése, mennyire kritikusak valakivel szemben – komoly befolyásoló tényező. Ha például



valaki abuzív környezetben nő fel, akkor ennek elképesztően káros hatása lehet, és nagyon nehezen fog kialakulni benne az értékességérzés. Ha viszont jó alapot kap valaki, akkor sokkal könnyebb a későbbiekben ezt fejlesztenie.

Akkor kimondható, hogy aki felnőttkorban törekeny, az gyerekkorában is az volt?

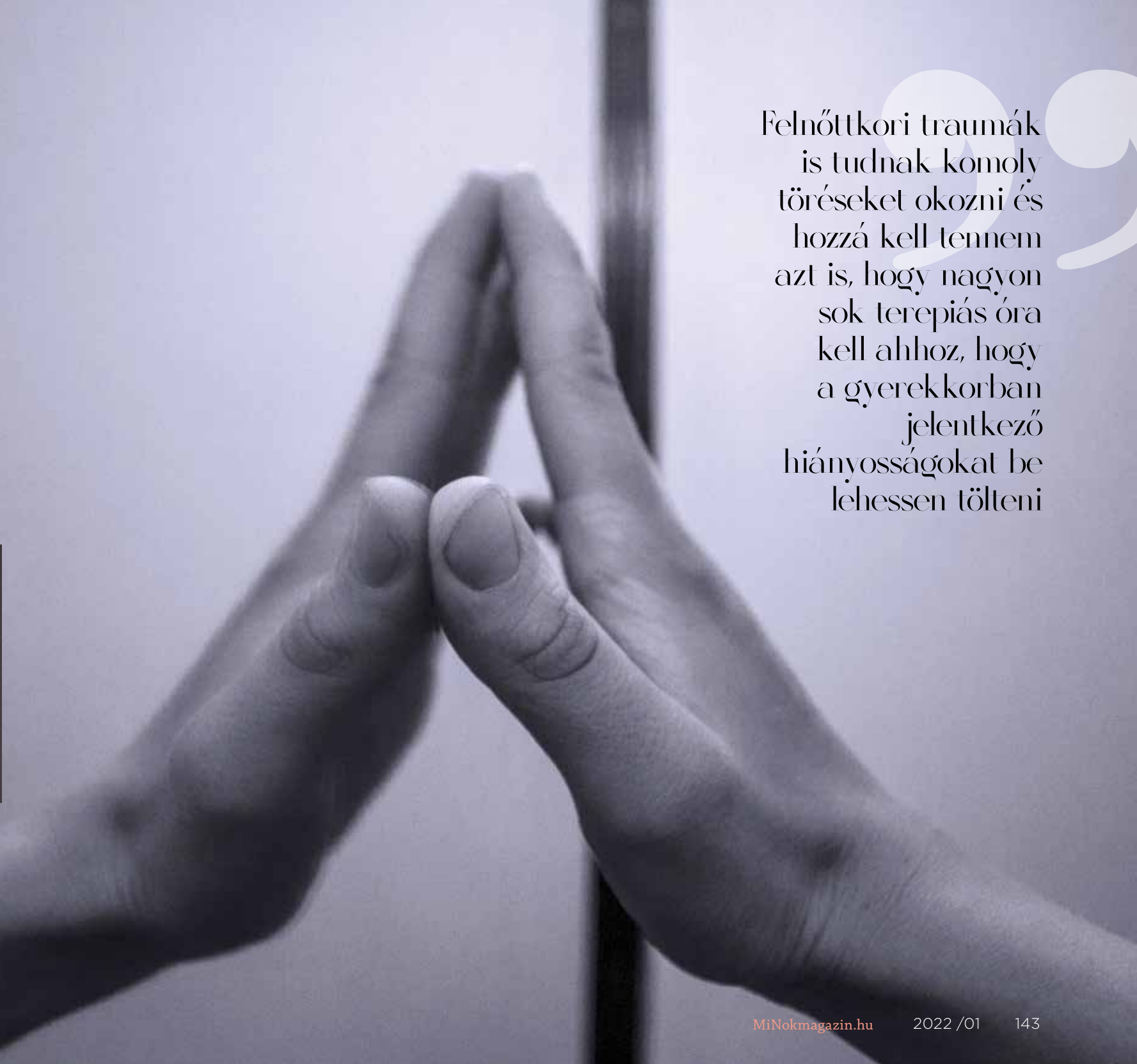
Igen, bár árnyalható a kép azzal, hogy későbbi, felnőttkori traumák is tudnak komoly töréseket okozni és hozzá kell tennem azt is, hogy nagyon sok terepiás óra kell ahhoz, hogy a gyerekkorban jelentkező hiányosságokat be lehessen tölteni.

Nem vagyok klinikus, de meg kell említenem – mert ide tartozik – egy ma nagyon divatos fogalmat: a narcizmust. Az emberek ebből

kívülről jellemzően csak annyit ismernek, hogy valaki énközpon-tú, öntelt, bizonyos fokig magát grandiózussá tevő személyiség. Azt azonban kevesen tudják, hogy e mögött egy ember elképesztő törekenysége áll. Az ilyen típusú személyiségek kompenzálásként gyakran megpróbálják ezt a gyengéjüket „nem láttatni”, és róluk nagy valószínűséggel az is állítható, hogy nagyon alacsony a valódi önértékelésük. Ebből pedig arra következtethetünk, hogy a kiskorukból kevesebb érzelmi muníciót hoztak magukkal a felnőtt életbe.

A gyerekkor motívumai nagyon megha-





Felnőtkori traumák
is tudnak komoly
töréseket okozni és
hozzá kell tennem
azt is, hogy nagyon
sok terepiás óra
kell ahhoz, hogy
a gyerekkorban
jelentkező
hiányosságokat be
lehessen tölteni



A gyermeki
életszakaszban
bizonyos sémaszerű
működések
sajátítunk el annak
mentén, ahogyan
reagálnak ránk



távozók az egészséges önbizalom kialakulásában. Egy szülői attitűd ugyanúgy lehet romboló, mint építő. A gyermeki életszakaszban bizonyos sémászerű működéseket sajátítunk el annak mentén, ahogyan reagálnak ránk. Ha egy-egy feladat során állandóan lehúznak minket, mert azt mondják: úgysem tudod megcsinálni, vagy megcsinálják helyettünk, és nem éljük meg a saját kompetenciáinkat, vagy túlféltenek a kezdeti önállóságunk lépéseinél, akkor ezek nagyon mélyen be tudnak égni, olyannyira, hogy kihatásai még az érett felnőtt korban is jól tetten érhetők. Ettől még válhat valakiből kiváló vezető, de a berögzült mondatok komolyan befolyásolhatják, hogy a későbbiekben ki hogyan gondol saját magára.

A fizikai adottságok – kicsi vagy nagy, gyenge vagy erős – befolyásolják-e az önbizalmat, az önértékelést? Foglalkozik ezzel a szállal a pszichológia?

Igen. Ha valakit gyerekkorában a fizikai gyengesége miatt folyamatos kritikák értek, az hathat a felnőttkori önértékelésre és arra, hogyan látja saját magát később. Ha például valaki a gyerekkorában duci, és emiatt állandóan cikizik, akkor előfordulhat, hogy ez rányomja a bélyegét az önbecsülésére, későbbi testképére is. Előfordulhat, hogy felnőtt korában sem érzi magát elég szépnek és vékonynak, miközben akár kifejezetten csinos, netán már olyan sovány, mint egy nádszál. Ad absurdum az is előfordulhat, hogy valaki egy izompacsirta, de a testképzavara miatt az a benyomása önmagáról, hogy kicsi, mint egy tizenkét éves gyerek. Ha valaki pozitív megerősítéseket kap, akárhogyan is néz ki, az mindenképpen jótékony hatással lehet az önértékelésére, de persze fontos, hogy ezek a visszajelzések hitelesek legyenek – tehát nem arra gondolok, hogy a túlsúllyal küzdő gyereket erősítsük meg, hogy átlagos testalkatú, mert ez nincs így. De a fizikai adottságokban is lehet egyéb előnyöket találni, illetve személyiségünk színei, saját értékességünk nem szűkíthető le egyetlen dimenzióra, a testalkatra, ezt fontos lehet megtanulnia a gyerekeknek. Mindemellert stabil önbecsülés híján egy nagyon szép ember is megélheti, hogy soha nem elégedett önmagával, aminek a vége néhány esetben nem más, mint hogy jön a plasztikai műtétek sorozata. Ugyanakkor meg kell jegyezni, hogy a szép embereknek könnyebb a helyzetük, ha nem is az önértékelés, de a külső visszajelzések szempontjából mindenképp. Ugyanis a bennünk lévő egyfajta tudattalan mechanizmus mi-

att azt feltételezzük, hogy a szép emberek egyéb más jó tulajdonságokkal is rendelkeznek, ezt nevezik holdudvar-hatásnak – aztán persze ez a hitünk lépten-nyomon megdőlhet.

Rétegződhet az önbizalom? Arra gondolkodjunk, hogy valakinek lehet kimagasló a szakmai önbizalma, de mondjuk párkapcsolati téren meg nagyon alacsony.

bizonytalanok, ugyanakkor ez a szakmaiságukban egyáltalán nem érhető tetten. Hogy valaki mit él meg a sikerei mentén, vagy mennyire feszíti az a tudat, hogy ha eddig sikeres volt, akkor ezután is hoznia kell a szintet, egy vezetőnél nagyon frusztráló tud lenni. E mellé még társulhat a szakmai elismertség is, ahonnan adott esetben bukni szintén szorító érzés.

feladathoz fűződő kompetenciák megítélésében bizonytalanok, ezzel egyfolytában elbizonytalanítva a gyereküket saját alkalmasság-érzésében, esetleg rendre nem tudják elfogadni a gyerek negatív érzéseit, így azok nem fejzhetők ki, úgy nevelik, hogy csak a pozitív érzéseket lehet, kell megmutatni, akkor ez kihat a későbbi párkapcsolatra. Ezek a rögzült sémák felnőttkor-

ban azt eredményezhetik, hogy valaki a kapcsolatában túlzottan simulékony és alkalmazkodó lesz, hogy kerülje a konfrontálódást: amolyan „igen-ember” lehet, mert megpróbálja a társa minden igényét kielégíteni csak azért, hogy ne csalódjon benne, esetleg elkerülővé válik és képtelen azonosítani, felismerni és kifejezni a másinak saját negatív érzéseit.

Az egzisztencia mennyiben befolyásolhatja az önbizalmat?

Ha valaki anyagi biztonságban él, akkor számára ez a tény lehet egy kapaszkodó, mert nem kell küzdenie azzal, hogy alapvető dolgokat meg tudjon adni a családjának. Ha azonban ezt nem tudja biztosítani, akkor az nagyon alááshatja például a férfiönbizalmat.

Mindemellett az ember anyagi lehetőségei nem meghatározói értékeségének, és ha valakinek tud valós, a személyiségen alapuló tényezőkből építkezni az önbecsülése, akkor egy átmeneti, anyagilag nehéz időszakot könnyebben képes átvészelni, hiszen tisztában van ezzel.



Ebben a felvetésben benne van az is, hogy mi a látszat, és milyen a belső világa valakinek. Lehet valaki iszonyatosan sikeres, mert jó abban, amit csinál, ugyanakkor a belső vívódásai lehetnek teljesen mások. Több olyan kliensem is volt, akik nagyon sikeresek, de belül nagyon

És ez az egész hogyan hat ki a párkapcsolati vonalra?

Ez esetben is a korai gyerekkorig érdemes visszamenni. Elképesztően hosszan lehetne taglalni a variációkat, csak a teljesség igénye nélkül párat felvillantok. Ha például a szülők egy-egy

Hasonlóképpen, aki meg tele van pénzzel, annak ettől biztosan nem lesz rendben az önértékelése. Még az is lehet, hogy pont emiatt csúszik el az önértékelés, mert azt éli meg, hogy a pénzzel hatalom is jár. Ennek kétségtelenül van reális alapja is, hiszen pénzzel rengeteg dolgot el lehet érni. Ha valaki nagyon erre szocializálódott, és az eszköztárban az anyagi lehetőségek, a hatalom, a pozíció jelentik a legfőbb muníciót, annál a többi eszköz kiszorulhat az emberi kapcsolatépítésből. Ha valakinek nem stabil az önértékelése, és nem tudja, hogy ki ő valójában a pénze és a hatalma nélkül, akkor ezek hiányában egy lehetséges élethelyzetben, számára nagyon meglepő önértékelési válsággal szembesülhet.

Nyugodtan kijelenthető, sőt tény, hogy a hétköznapi ember is – mondhatni önkéntes alapon – teljesen átláthatóvá vált, hiszen a közösségi média kiváló táptalajt nyújt ehhez. Mennyiben hat ez a helyzet az önértékelésre?

A világ arrafelé megy, hogy az emberek megpróbálják magukat folyamatosan és tudatalanul is összehasonlítani másokkal, hogy felérnek-e a kortársaikhoz vagy az ideáljaikhoz, vagy egy másik ember életéhez. A praxisomban számtalanszor szembesültem azzal, hogy a közösségi oldalak profiljainak nézegetése milyen hatással van egy-egy kliensemre önmaga megítélésénél. Az ismerősök fotóinak élménybombái szinte dehonesztáló hatást idéznek elő egyeseknél. Mindeközben arra kérdésre, hogy egy ilyen profil mennyire mutatja valakinek a valós életét, szinte kivétel nélkül mindig az a vá-

lasz, hogy semennyire. E reális válasz ellenére is sokak életére hatással van, amit a közösségi oldalakon lát, mivel a mozaikképekből kovácsolt történeteket önkéntelenül is összehasonlítják a saját életükkel és ez az érzések szintjén nagyon is hatást gyakorol rájuk.

Nem akarok orwelli magasságokba emelkedni, de most fordítsuk meg a képet, és felteszek egy hipotetikus kérdést: ha mindenki egyforma lenne, akkor ez kisimítaná az önértékelési különbségeket, és nagyjából mindenkinél azonos lehetne az önbizalma?

Erre nem tudok egzakt választ adni, hiszen azonnal felmerül bennem, hogy egyforma: milyen szempontból? Minden tekintetben ugyanis ez teljesen lehetetlen, nyilván ezért is hipotetikus a kérdés. De valószínű, hogy azok a jellegű szorongások kevésbé kerülnének előtérbe, mint amik a szembetűnő különbségekből adódnak. Nem véletlen, hogy annak idején köpenyt kellett viselni az iskolában, hiszen ez részben eltakart bizonyos szembetűnő különbségeket. A helyes értékítélet helyre lehet tenni a gyerekekben, hogy tudják, a külsőségek miről is szólnak valójában. Így ezt a tényezőt nézve ők is rendelkezhetnek majd egy egészséges önbecsüléssel még akkor is, ha egy összehasonlító környezetben bizonyos

tekintetben alulmaradnának, de persze emellett még ott van egy sor, az önbecsülés alakulására ható egyéb tényező is.

Készült egyébként kutatás arról, hogy melyik nemhez tartozóknak nagyobb az önbizalma? Persze az is egy kérdés, hogy lehet-e egyáltalán ezt kutatni.

Az önbecsülés nemek közötti különbségét kutatták már, majdnem egymillió ember bevonásával, és azt a konklúziót vonták le, hogy az önbecsülés a kor előrehaladtával nő mindkét

Lehet valaki iszonyatosan sikeres, mert jó abban, amit csinál, ugyanakkor a belső vívódásai lehetnek teljesen mások

nem esetében. Úgy vélem, hogy emögött leginkább az állhat, hogy minél inkább gazdagodik az önismeretünk, minél több az önmagunkkal kapcsolatos tapasztalatunk, annál szilárdabb a belső önbecsülésünk. Egyébként az önbecsülés nagyjából olyan hatvanéves kor körül érheti el a csúcst, majd kissé hanyatlik, de ezt már egy másik dolgozat mondja.

A tanulmány szerint a nők és a férfiak között találunk valamekkora a különbséget az ön-

becsülés terén, méghozzá a férfiak javára, és ez korosztálytól, illetve országtól függetlenül megfigyelhető. Érdekes azonban, hogy a különbség nem ugyanolyan mértékű: az individualista nyugati kultúráknál, ahol elvileg nagyobb a nemek közti egyenlőség, az önbecsülés tekintetében nagyobb a különbség a nemek közötti eloszlásban (pl. UK és Hollandia), mint a kollektivista, fejlődő országokban, ahol nagyobb a nemek közti egyenlőtlenség (pl. Thaiföld, Indonézia, India).

A nők és a férfiak között találunk valamekkora különbséget az önbecsülés terén, méghozzá a férfiak javára

25–40 évesek nemzedékét) gyakran éri az a vád, hogy túlteng bennük az önbizalom, narcisztikus generációként is hivatkoznak rájuk – nem szakmai cikkekben –, de pont arról van szó, hogy ha magasabb értéket is érnek el egy narcizmust mérő skálán (ez nagyrészt egyetemisták körében vizsgált érték), szerintem pont az önérvényesi-

Na, ez az, ami pont nem működik. Sokkal inkább érdemes megvizsgálni, hogy ki miket mond, és hogyan beszélget magával. Ha úgy: „de hülye vagyok”, vagy „ezt jól elszúrta”, vagy „ezt sem tudtam megcsinálni”, akkor ez reflektál-



A statisztikák mentén érdemes idecitolni azt önbecsülés generációs kutatását is. Ebből kiderül, hogy a különböző generációk között a 60-as évektől viszonylag stabil az önbecsülés alakulása, a különbség inkább abból adódhat, hogy mely életrészekében jár az egyén. Ide érdekességképpen hozzáteszem, hogy az Y generációt (a mai kb.

tés célja miatt sokféle belső bizonytalansággal küzdhetnek, aminek köze lehet a különböző társadalmi elvárásokhoz: „valósítsd meg magad”, „válaszd a hozzád illő lehetőségeket”.

A felvezetőben egy tükrös hasonlattal éltem. Megállja ez a példa a helyét a mindennapi élet terápiájában?

hat az önértékelést romboló gyakran tudattalan mozgatórugókra. Ha valaki ezzel a problémával küzd, érdemes lehet egy szakember segítségével feltérképezni, hogy milyen rögzült, az önbecsülését aláeső működései vannak, és ezeken hogyan lehet változtatni. És ennek hatására sokan képesek a mélyebb önszeretet átélésére.



HOTEL FIT
HÉVÍZ

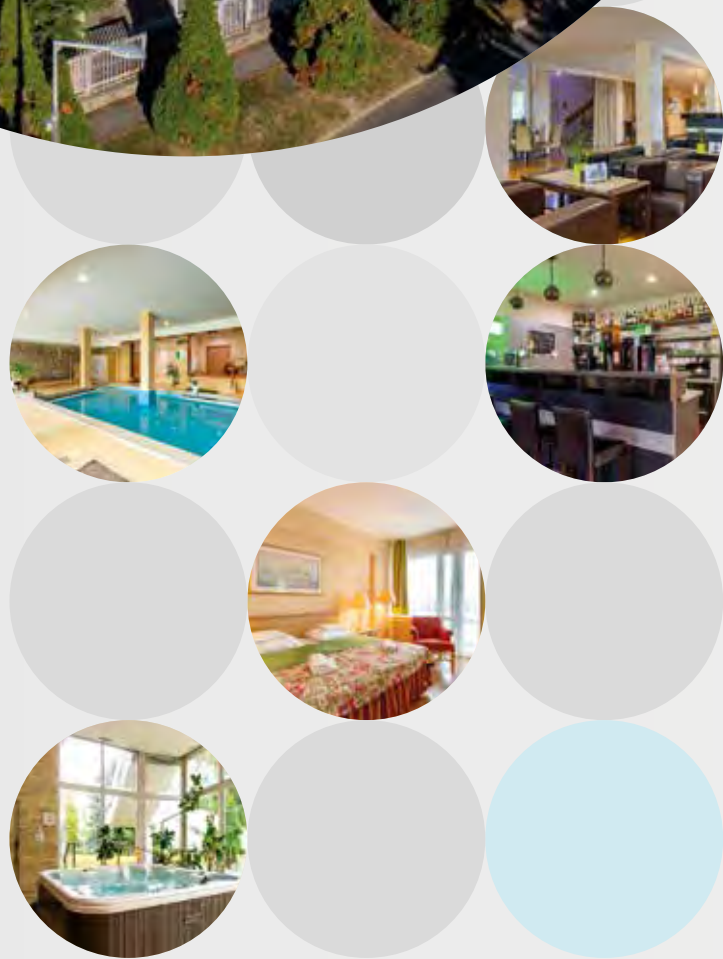
FIT **HOTEL** **HÉVÍZ**



A fürdőváros központjában, 300 méterre a hévízi termáltótól található a családis hangulatú gyógy szálloda 52 barátságos, erkélyes és klimatizált szobával, étteremmel, bárral és wellness részleggel várja vendégeit. A Hotel FIT Hévíz kiválóan alkalmas a gyógyulni vágyók, városlátogatók és az üzleti céllal érkező vendégek számára egyaránt.

H-8380 Hévíz, Kossuth Lajos u. 76.
+36 30 153 7378
info@hotelfitheviz.hu
www.hotelfitheviz.hu

 **hotel & more**





Zöld utat kap a világ első úszó városa





Történelmi jelentőségű

megállapodást írt alá a világ első fenntartható úszó város prototípusának megépítéséről a dél-koreai város, Puszan, az ENSZ-Habitat és az OCEANIX. A projekt a 3,4 millió lakossal rendelkező Puszan partjainál valósul meg.

A Bjarke Ingels Group (BIG) által tervezett ambiciózus koncepciót 2019-ben mutatták be először. A hatszögletű platformok gyűjteményéből álló várost úgy tervezték, hogy ellenálljon az olyan természeti katasztrófáknak, mint az árvíz, a cunami és a hurrikán.

„A fenntartható úszó városok részei a rendelkezésünkre álló klímadaptációs stratégiák arzenáljának. Ahelyett, hogy harcolunk a vízzel, meg kell tanulnunk harmóniában élni vele. Az úszó város koncepcióján keresztül várakozással tekintünk az éghajlati alkalmazkodás és a természet alapú megoldások fejlesztése elé, és Puszan ideális helyszín a prototípus telepítésére” – mondta az ENSZ-Habitat ügyvezető igazgatója, Maimunah Mohd Sharif.

A világ lakosságának mintegy 40 százaléka a parttól számított 100 kilométeres körzetben él. A tengerszint folyamatos emelkedése miatt a tengerparti városok egyedülálló demográfiai, környezeti,

gazdasági, társadalmi és területi kihívásokkal néznek szembe.

A tervek szerint az úszó város kezdetben körülbelül 10 000 lakos befogadására lesz alkalmas, de idővel további moduláris platformokkal bővíthető. A város nem csak árvízálló, de teljesen integrált, hulladékmentes, zártkörű rendszerekkel saját maga termeli majd az élelmiszert, az energiát és az édesvizet is.

A BIG alapítója szerint, 2050-re a világ tíz legnagyobb városából kilencet érinteni fogja az emelkedő tengerszint problémája. A tenger lesz a veszünk— de akár a jövőnk is lehet.



Oxigén a bőrnek

A kozmetikai ipar rohamos fejlődése nemcsak a különböző újabbnál újabb hatóanyagokban mérhető. A gépek forradalma győzött és azóta is folyamatos fejlődik. Szinte sehol a világon nincs akkora piaca a kozmetikai készülékek, mint a magyar kozmetikusok körében. S hogy melyik volt előbb, az igény vagy a kínálat, az éppoly vitatott kérdés, mint a tyúk vagy a tojás esete.

írta: VASZIL ÁGNES *fotó:* BEAUTYWOOD

Sokszor hallom kollegáktól, hogy igény van a gépi kezelésekre a vendégek részéről. Én azt gondolom, hogy rengeteg olyan kezelés, termék, hatóanyag van a kezünkben, amivel képesek vagyunk a bőr felületét megújítani, beindítani a bőr saját regenerációját és erre nemcsak gépekkel vagyunk képesek. De ez egy másik beszélgetés témája.

A bőrápolási piramis fogalma talán még ismeretlenül cseng egy-egy vendég számára, de épp úgy felállítható egy bőrápolási protokoll szemléltetésére, mint akár a táplálkozás tekintetében.

Szinte minden írásom taglalja az első és legfontosabb szabályt, hogy a bőr ápolását, fiatalon tartását, vagy az öregedési folyamatok lassítását már a húszas éveink végén el kell kezdeni. A preventív megoldások, kezelések igénybe vétele és a megfelelő termékek otthoni alkalmazása fog hosszútávú eredményt hozni. Egy folyamatosan karbantartott bőrrel dolgozni a kozmetikusnak vagy egy esztétikai orvosnak is könnyebb. Ezért bármilyen beavatkozás eredménye tartósabb és jobb lesz egy előkezelt, ápolat bőrön. E gondolkodási séma tükrében nem nehéz elképzelni, hogy a bőrápolási piramis alján a megfelelően kiválasztott professzionális otthoni napi ápolók állnak. A piramis további lépcsőit a kozmetikai kezelésekkel, az erőteljesebb beavatkozásokkal folytathatjuk (pl. savas hámlasztás, tús mesoterápiás kezelések) és a legtetjén található az esztétikai orvoslásban alkalmazott gépi kezeléseket (pl. lézer, frakcionált lézer, hifu stb.) valamint az

olyan jellegű beavatkozásokat, mint pl. a botox, vagy a töltőanyagok injektálása. Ahhoz, hogy a piramis csúcsán a lehető legeredményesebbek legyünk, fel kell építenünk azt. Épp ahogy egy



házat is az alapjainál kezdünk el.

Egy piaci felmérés során kiderült, hogy a fogyasztók 70 százaléka vesz igénybe kozmetikai

kezelést. Ennek oka elsősorban az önbizalom, a vonzóbb és fiatalosabb külső megteremtése, megtartása. Szerencsére van még igény a természetes, de jól ápolat, vonzó külsőre. Remélem,

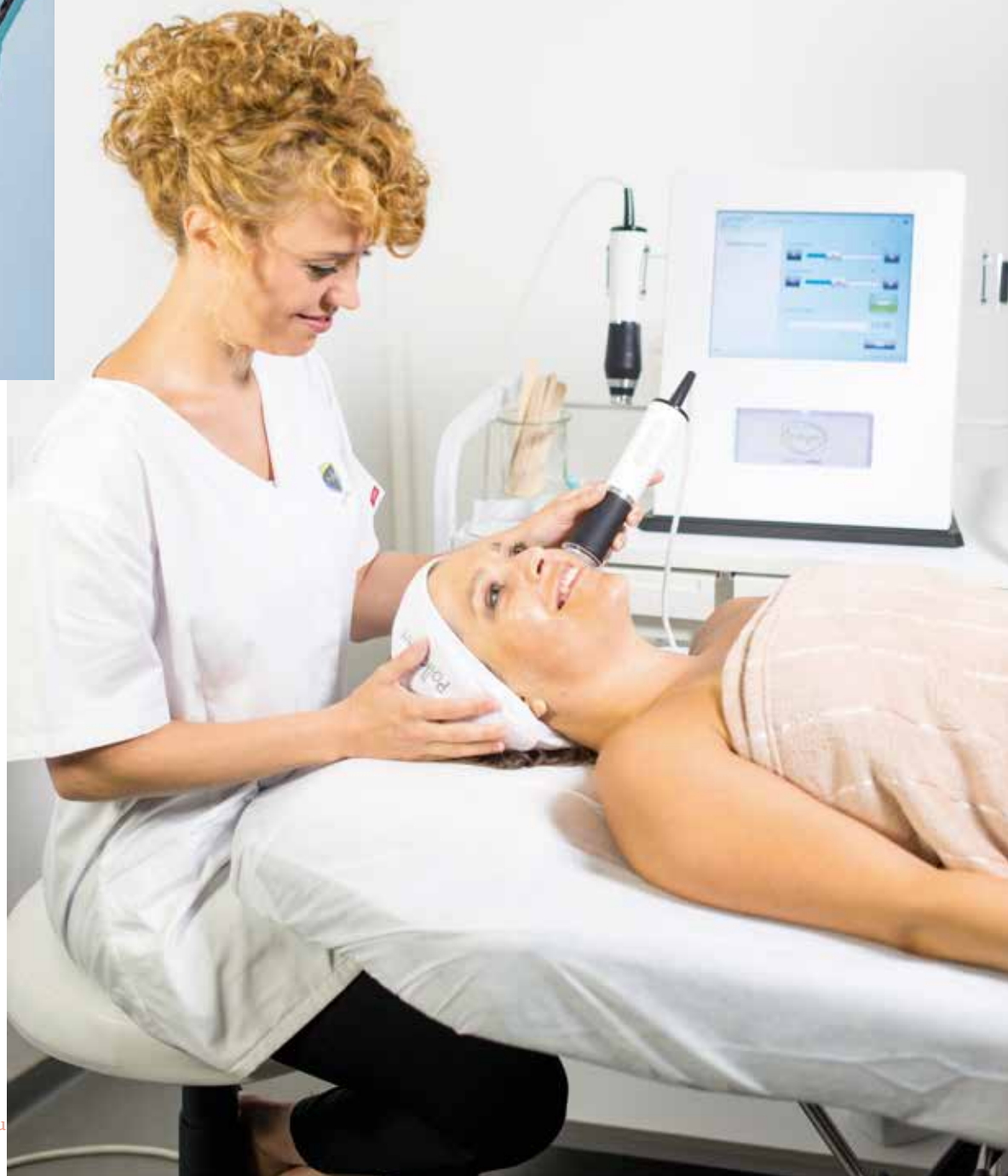
egyre több kollega és esztétikai orvos érzi majd magában annak a felelősségét, hogy az esztétikai beavatkozások iránya a természetes meder-



ben maradjon. Maradjon egészséges bőrű, jól ápolt, fiatalos megjelenésű, ahol nem az „egyenarcok” hanem az egyéniségek vállalása a cél.

A munkám során szerencsére egyre gyakrabban találkozom azzal a harmincas, negyvenes korosztállyal, aki tudatosan áll a bőre ápolásához. Mára megnőtt az igény az olyan jellegű beavatkozások iránt, ami minimális fájdalommal jár, nincs mellékhatása és rövid a felépülési idő.

A bőr öregedése részben kronológiai folyamat, de nagyrészt befolyásolják a külső környezeti tényezők, úgymint a levegőtisztaság, a dohányzás, a helytelen táplálkozás, napozás. Ezek eredményezhetik a durva ráncokat, a rugalmasság és elaszticitás elvesztését, az érdes textúra, a pigmentációs zavarok megjelenését.



AZ EGÉSZSÉGES BŐR JELLEMZŐI:

- ♥ Sima bőrfelszín (*normál sejtosztódás*)
- ♥ Feszés bőr: Bőségesen és normálisan funkcionáló kollagén, elasztin és hialuronsav
- ♥ Egyenletes színű tiszta, foltmentes bőrfelszín
- ♥ Hidratáltsága megfelelő: elegendő hialuronsav van a bőrben



Olykor azonban a természetes és a gépi kezeléseket érdemes kombinálni:

OxyGeneo – 4-az-1-ben gépi kezelés, mely célzottan minden problémára megoldást nyújthat. Egy kezelésen belül feszesít, hámlaszt, oxigenizál és hatóanyagokat juttat be.

A kezelés lépéseiben az első állomás a rádiófrekvenciás kezelés.

A kezelést úgynevezett tripollaris rádiófrekvenciával kezdjük. Ez egy új generációs a rádiófrekvenciák között, ezzel már kontrollálni tudjuk a mélységet, kifejezetten a kezelt területen hat, ezért a hatása is kiszámítható. Nincs fájdalom, nincs szükség hűtésre a kezelés közben. A leghatékonyabban melegít, miközben nem okoz semmi

ilyen kellemetlen érzést a bőrön. A kezelést követő, azonnal látható eredményt a kollagénrostok összehúzódásának köszönhetjük. A hosszútávú eredmények a kezelés után 4–6 nappal a fokozott kollagén stimuláció következtében fognak jelentkezni: a bőr megújul, feszesedik, új kollagénrostok képződnek.

A kezelés második fázisában a bőr oxigenizációját fokozzuk.

Az oxigénes kezelések igen nagy népszerűségnek örvendenek manapság. Különböző eljárásokkal arra törekszünk, hogy a szövet oxigénszintjét növelni tudjuk, ezzel a bőr immunvékenységét és más fontos életteni folyamatokat támogatva érhetjük el az egészségesebb bőrképet.

Anélkül, hogy más oxigén terápiákkal vetnénk össze az oxygeneo hatását vagy a kezelési elveket, egy nagyon fontos különbség azonnal szembeötlök: még pedig az, hogy az oxygeneo belülről oxigenizál. A bőrben zajló természetes fiziopatológiás folyamatot használja ki – azaz nem kívülről akarja bevinni az oxigént.

Egy víz bázisú zselében olvad be a kezeléshez alkalmazott kapszula. A két anyag találkozása okán nagy mennyiségű szén-dioxid keletkezik, ezáltal megnő az oxigénszint a bőrben és beindul a mikrocirkuláció. Megnő a hatóanyagok számára a bőr átjárhatósága, a test több vért szállít az adott területre, hogy több oxigén jusson a szövetekbe. Jobb lesz a bőr hatóanyag-felszívó képessége. Egyszerre hámlaszt, és oxigenizál.

Az oxigenizációs folyamatot egy kozmetikai ultrahang követi. A kezelt problémának megfelelően kiválasztott szérumot ultrahangozzuk a bőrbe. Az ultrahang a zsírban és vízben oldódó



hatóanyagokat és vizet viszi be a bőr mélyebb rétegeibe úgy, hogy a hullámok megrezegtetik a sejteket, ezáltal tovább fokozva a mikrocirkulációt, a véráramlást.

Az alkalmazott kapszulák és hatóanyagok mind természetes összetevőkből állnak. Nem tartalmaznak mesterséges anyagokat, tartósítószereket, parabéneket, illat- és színezékmesterek.

A kezelésünket egy neo masszázssal zárjuk.

A kezelő fejben lévő piros LED fény tovább turbózza a kollagén termelést, miközben a nyirokáramlással fokozzuk a bőr egészséges kinézetét. A kezelés ezen pontja kellemes kezelési élményt nyújt a vendég számára, teljes ellazulással zárva a kezelésünket.

Kizárólag az eredeti oxygeneo gépekkel lehet tartós, biztonságos és látványos eredményeket elérni. A forgalmazó cég az eredeti kapszulákat kizárólag az eredeti gépekhez adja el, ezzel igyekszik garantálni a minőséget nemcsak a hatóanyagok, de a rádiófrekvencia hatásosságában is. Ezért a kezelés igénybevétele előtt mindenképp érdemes tájékozódni az alkalmazott gép eredetiségéről.



PORTRÉ – „LÖKD IDE A SÖRT!”

DR. KÁNTOR SÁNDOR

Magyar Sörgyártók
Szövetségének igazgatója



PÉNZVILÁG

„A LEGJOBB
PROFIT,
A LEGNAGYOBB
KIADÁSOD”

Kővári Erika

Extrema Kft.
tulajdonos, pénzügyi
tanácsadó

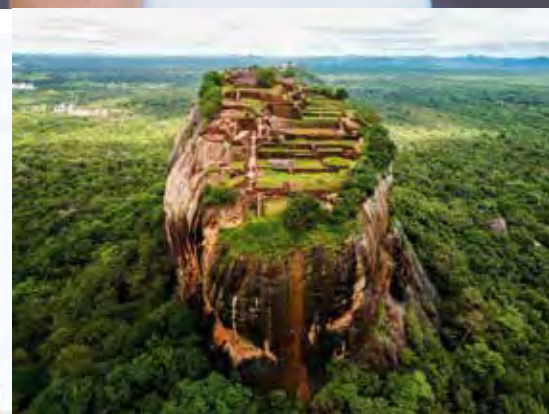


BUSINESS -

TISZTA MUNKA, TISZTA PÉNZ!

Méhész Mónika

Clean Up Grand Service Kft.
alapító tulajdonos, ügyvezető



Utazás - SRÍ LAN- KA

I
IMAGE
SKINCARE
Age later.®

PROFESSIONÁLIS

PRECIZITÁS



Nem túl bonyolult a feladat. Szebb bőrre vágyunk, filterek nélkül - #nofilter. Az erőteljes szuperhős szérumtól kezdve, mely igazoltan kezeli az időződés jeleit, a helyi pattanáskezelő termékig, mely észrevétlenül meghúzza magát a smink alatt. A legújabb termékeinket orvos fejlesztette ki olyan pontossággal, mely garantálja a klinikailag igazolt eredményeket.

ÚJDONSÁG

Az IMAGE Skincare újdonságok már elérhetőek az IMAGE Skincare szakembereknél és a márka hivatalos webáruházában.



Teret adunk a fejlődésnek.

Az új Audi A8 TFSI e.

A jövő hozzáállás kérdése.



Az új Audi A8 TFSI e modell kombinált üzemanyag-fogyasztása: 2,0-2,1 l/100 km, kombinált elektromosáram-fogyasztása: 19,6-20,5 kWh/100 km, kombinált CO₂-kibocsátása: 45-49 g/km. Az üzemanyagfogyasztási és CO₂-kibocsátási értékek az előírt szabvány (715/2007/EK rendelet) jelenleg érvényes változata szerint kerültek meghatározásra. Ezek az értékek összehasonlítási alapként szolgálnak más járműtípusokkal szemben, nem szavatolják a járművek valós üzemanyag-fogyasztását.