



MIFÉRFIAK.HU

MiFérfiak

2022/03
1790 Ft



Benne MiNők



A NAGY BESZÉLGETÉS

MATUSCSÁK TAMÁS

KULTURÁLIS MENEDZSER, ÍRÓ

MINők



Csatos Erika

PÉNZÜGYI TANÁCSADÓ

ÁRAMVONAL

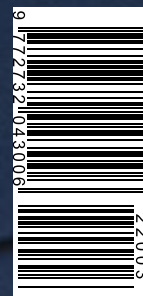
BALOGH SZABOLCS

MVM MOBILITI KFT.
ÜGYVEZETŐ IGAZGATÓ

REGÉNYBEN AZ ÉLETE

Szent- Györgyi Albert

NOBEL DÍJAS ORVOS,
BIOKÉMIKUS



SZENT-
GYÖRGYI
ALBERT



ORVOSI
DÍJ 2022



GOODWILL PHARMA
AZ EGÉSZSÉGÉRT
KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY

Orvosoknak, akik
mindent
megtesznek
értünk...



Mondjon köszönetet Ön is!

2022. szeptember 16-tól november 16-ig
személyes történetével Ön is jelölheti orvosát:
<http://szentgyorgyialbertorvosidij.hu/>

FŐTÁMOGATÓ:



Goodwill

Kedves Olvasó!

Az egyes lapszámok bevezetői semmilyen tematika mentén nem haladnak, mégis a nyári és a most kézben tartott számunk prólogusa valahol egy töről fakad. Szűk három hónappal ezelőtt a rohanó világnak próbáltam verbális gáncsot vetni azzal, hogy néhány gondolat erejéig piedesztálra állítottam a múlt azon értékeit, amiket nem akarunk hátrahagyni, mert kellenek nekünk, mert ezekből tudunk meríteni. Ma tisztán látszik, hogy ez utóbbira nagy szükségünk lesz, mert ugyanaz a rohanó világ, amelyik kitermelte el nem múló értékeit, egyre hosszabb és sötétebb alagútba fut, aminek ma még tűhegynyi fényugár sincs a végén. Fel nem fogható – túl két világégesen –, hogy a 21. században, amikor már a metaverzumról beszélünk és az ötödik ipari forradalom küszöbén állunk, hogy fajulhatott el minden idáig. Bizonyára sokakat foglalkoztat ez kérdés.

Néhány oldallal később a boldogságról olvashatnak, amiről jómagam is azt gondoltam, hogy ez az interjú nem szólhat majd másról, csak az étcsokoládé okozta édes és filozofikus eufóriáról. Éppen ezért kiábrándító volt szembesülnöm azzal, hogy a béka feneké alatt van a boldogságérzetünk. A társadalom egy hatalmas része megküzdési problémákkal harcol, és nap mint nap a „b” terveken gondolkodik. A rossz hír az, hogy a sok számszerű sárga csekkek és a folyamatosan emelkedő árak bélyegében ma nincs ember, aki megmondaná a tutit – és még nem beszélek másról, csak a gazdasági közérzetről. Mert – tudtam meg később – a pénz ugyan nem boldogít, de az anyagi jólét bizony kapcsolódik a boldogsághoz.

Hogy lehetünk most ebben a cudar világban mégis boldogok? Hogyan lehetünk kéretlen zsoldosokként ebben a harcban önmagunk stratégiái? – Sajnos ezek napi kérdések.

A hit, a boldogságba vetett hit, mindenképpen sokat javíthat a közérzeten, és erősítheti lelki immunrendszerünket. Ki-kí döntse el, hogy eközben felnéz-e az égre, vagy marad a földön, és a szűkebb vagy tágabb múltban, vagy környezetében keres kapaszkodót, vagy egyszerűen talál magának egy olyan példaképet, akiből merítve olyan mintát állíthat önmaga számára, amitől majd a lelke is erőre kaphat. A tudat nem vigasztaló, de tény, hogy a történelem nagyságainak ugyanúgy, mint a ma valódi sikeremberének is, voltak rossz napjai, de a célokba vetett hitük mindig átsegítette őket a válságon. Talán ezt az erőt kell önmagunkban megkeresnünk, mielőtt végképp ránk számol az élet.

Most az értékrendek káoszát éljük, amelyben a ma generációja talán így-úgy még eltapogatózik valahogy. De mi lesz a következő nemzedékkel? Marad-e bármilyen formában hírmondója a „normális” világnak, vagy csak a demagógia marad majd talpon? Az oktatásból vagy a most már az életéből kifelé tartó generációnak lesz-e még elég energiája és nem utolsó sorban ideje arra, hogy átörökítse a valódi értékeket a ma fiataljai számára? Jó volna, mert ennek nemcsak lélekedző és bátorító hatása lenne, hanem bizonyosság arra is, hogy az igazán követendőket nem a propaganda kreálja.

Barna András



Tartalom 2022/03

10 A NAGY BESZÉLGETÉS

A TÖRTÉNETÍRÓ TÖRTÉNETE

BESZÉLGETÉS MATUSCSÁK TAMÁSSAL



24 UTAZÁS

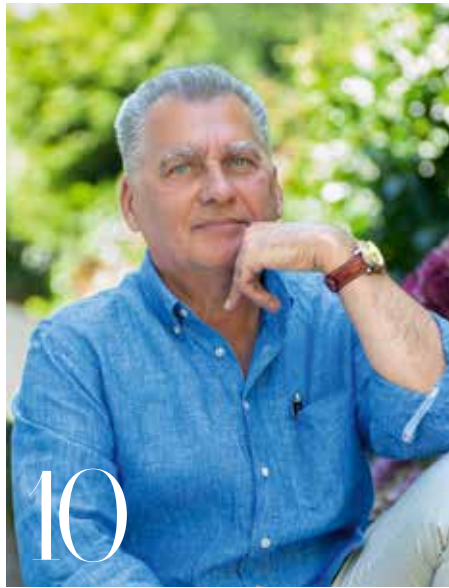
SZAMBA-ORSZÁG

JURÁK ZSOLT
BRAZÍLIÁBAN

36 PORTRÉ

HITEM SZERINT

INTERJÚ CSATOS
ERIKA PÉNZÜGYI
TANÁCSADÓVAL



10



36

48 KULTÚRA

Matuscsák Tamás:

ÉN VAGYOK SZENT-GYÖRGYI

KÖNYVAJÁNLÓ

54 NŐ A VOLÁNNÁL

Cupra Formentor

RÉPA KATA



54

IMPRESSZUM

MiFérfiak Magazin, 2022/03 / LAPIGAZGATÓ: Kökény Roland / FŐSZERKESZTŐ: Barna András / KOMMUNIKÁCIÓ/PR: Bódis Réka / MUNKATÁRSÁK: Hilbert Péter, Balogh Róbert, Novák Ildikó / 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-mailen 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 2732-043X

52 HAJÓ

STATE OF CRAFT

A HAJÓK CÁPÁJA

62



62 AUTÓ FÁBÓL VASPARIPA

HISPANO
SUIZA

52

66 PORTRÉ

VISSZA A JÖVŐBE

BESZÉLGETÉS BALOGH
SZABOLCCSAL AZ MVM MOBILITI
KFT. ÜGYVEZETŐ IGAZGATÓJÁVAL



66

104 EGÉSZSÉG

ZSÍROK ÉS OLAJOK VILÁGA

SZERDAHELYI ZSUZSI
DIETETIKUS



110 TREND

KIFUTÓ A KIFUTÓN

SILKA DIVATBEMUTATÓ

118 SZÉPSÉG

KOZMETIKA TETOVÁLÁSOK

VASZIL ÁGI



78 KULTÚRA

35 ÉVES a Nyomorultak musical



92 PSZICHÉ

BOLDOGSÁG

DIENES
ANGÉLA

122 SZÉPSÉG

COMING OUT, vállalom az arcom

BÓDIS RÉKA

128 GASZTRO

A VILÁG 50 LEGJOBB ÉTTEREME

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.

SÖRÖN JÁRÁS

A Heineken a The Shoe Surgeon művésznévén alkotó cipőtervező, Dominic Ciambone együttműködésével alkotta meg a Heinekicks nevű edzőcipőt, amely a sörönjárás élményét nyújtja. A limitált kiadású sneaker elegáns zöld színt kapott, ezüst és piros díszítéssel. A cipő nyelvébe épített sörnyitónak köszönhetően viselője bárhol és bármikor leguríthat egy sört.





A Heinekicks sneakers legkülönlegesebb tulajdonsága azonban a megemelt talpakban lötyögő aranyszínű Heineken sör. Bizony, valódi Heineken sör került a talpakba; állítólag egy speciális sebészeti tűvel fecskendezték be.

Ciambrone elárulta, hogy szórakoztató kihívás volt számára a Heineken Silver csapatával összefogva megtervezni a cipőt. „Osztozunk az innováció és a határok feszegetése iránti szenvedélyben, és olyan dizájnt alkottunk, amely ezt tükrözi. A cipő nemcsak megtestesíti a Heineken Silver energiáját, hanem szó szerint hordozza is azt. Világszerte csak 32 pár Heinekicks lesz kapható, tehát, érdemes figyelni, hogy azonnal értesüljünk róla, hogy pontosan hol és mikor tudunk szert tenni a sörös cipőre.



BEKERETEZVE

A Rimowa és a Porsche nemrégiben egy exkluzív kézi táska Pepita táskát dobott piacra, amelynek témája az ikonikus 911-es. Benedict Radcliffe szobrászművész jól ismert kicsinyített drótvázás autósobraitól, legújabb projektjéhez pedig egy életnagyságú, 934-es generációs 911-est készített a Rimowa és a Porsche együttműködésének bemutatására. A 911-es rozsdamentes acélszövből készült, amely a Rimowa nyers alumínium kivitelét utánozza, és valódi Porsche kerekeken ül. A „Rimowa” felirat helyettesíti a hagyományos Porsche feliratot az alsó oldallapokon, a csomagtartóban pedig egy 911-es kézi hordtáska Pepita található.

ELADÓSOR

A marokkói Marrákes szívében található, ikonikus Jardin Majorelle villát a Sotheby's kínálja eladásra, az árat csak kérésre közlik. Az 1930-as években Jacques Majorelle festő számára tervezett, és egykor Yves Saint Laurent francia tervező és partnere, Pierre Bergé tulajdonában lévő modernista elvonulólhely szimbólumként szolgál az okkersárga városban, továbbá az YSL-rajongók kedvelt utazási célpontja is.

Az egyhektáros botanikus kertben, a Jardin Majorelle-ben álló modernista villát egzotikus növények, jázmin és kaktuszok ölelik körül. A buja zöld környezettel kontrasztban áll az épület merész, vibrálóan kék árnyalata, amelyet később úgy neveztek el, „Majorelle-kék”.

Mint korábban említettük, a villát az 1930-as években, Jacques Majorelle francia festő számára tervezték. Halála után az ikonikus rezidenciát Yves Saint Laurent és Pierre Bergé vásárolta meg, akik felújításokat végeztek az ingatlanon. A zöldellő udvarokba temetkező a villa elrejtő lenyűgöző, valódi méretét:

a főépület több, egy terasz köré rendezett nappaliból áll, továbbá négy fürdőszobával és terasszal rendelkező hálószobát foglal magába. Egy diszkrét, szomszédos épületben további két lakosztály és egy nappali található, közöttük a medence és az árnyékos terasz. A bonyolult mór boltívek és a nyitott folyosók összekötik a különböző területeket, miközben számos eredeti jellegzettség megmaradt, mint például a terrakotta burkolat és az ősi zellige csempék.



Az ital luxusa



A Bowmore és az Aston Martin legújabb együttműködése az eddigi legexkluzívabb. Az űrhajószzerű dekanterben érkező, organikus és mesterséges formákat ötvöző, mindössze két ponton nyugvó, találóban az Arc-52 nevű és két 52 éves whisky kiegyensúlyozott keveréke van. Az egyiket sherry hordóban, míg a másikat amerikai tölgy ex-bourbon hordóban érlelték, amelyeket 42,3%-os alkoholtartalommal keverték össze, létrehozva egy olyan italt, amelynek illatában vanília és gyümölcsjegyek, valamint citrusok, dohány és tőzeg ízei találhatók. Világszerte mindössze 100 palackra limitálva.

Pezsgőélmény

A Champagne Carbon és a Bugatti folyamatos együttműködésének harmadik kiadása, a 3B.03 a kizárólag a versenypályára szánt Bolide-ot ünnepli. A palack a Bugatti mesteremberei által készített figyelemre méltó mérnöki teljesítmény, amely egy fekete szénzálás alapot kombinál egy fényes égszínkék szálás főttesttel, amely illeszkedik a szériaautón található fényezéshez. Az üveg belsejében egy 2013-as évjáratú Blanc de Blancs van, egy intenzív, savas bor, amely a hideg és csapadékos tél, majd a hűvös tavasz és a késői szüret eredménye. Korlátozott mennyiségben kapható.



Művészetek háza



Ha valaha is szeretne olyan házban élni, ami részben otthon, részben műalkotás, és persze van némi aprója is, annak tudunk szolgálni egy jó tippel.



Ez a Palm Springsben található kúria nem régen került a piacra 49,5 millió dollárért. A rezidencia kanyargós homlokzatán alig van derékszög és van benne egy akvárium alagút is, ahol néhány cápa is elfér. A házat Duane

Hagadone újságkiadónak és ingatlanfejlesztőnek építtették – talán ő a legismertebb az idahói Coeur d'Alene Resort alapítója. A rendhagyó otthon megalkotásával Guy Dreier építészmérnököt bízta meg, akinek az önéletrajzában számos hasonlóan feltűnő rezidencia szerepel. Dreier tervei szerint a Hagadone Residence ívelt réztetőből és Indiából származó párducpalával burkolt külső burkolatból áll. Az elképzelés az volt, hogy olyan otthont hozzon létre, amely hasonlít a környező sivatagra és hegyekre.

A 32 000 négyzetméteres főépület nyolc hektáros telken áll; a birtokon található egyéb építmények között van egy vendégház, egy garázs és egy iroda, amely úgy néz ki, mintha a hegyoldalból faragták volna ki. A vendégek egy üvegfelvonón keresztül lépnek be a kastélyba, és a nappaliban egy titán kandalló, valamint egy lenyűgöző Dale Chihuly-szobor fogadja őket, amely az eladás részét képezi. A házban hét hálószoba, és tizenkét fürdőszoba található.

Kétségtelenül a formavilág mellett az otthon legfigyelemreméltóbb aspektusa a sok vízi elem, melynek különlegessége például a hatalmas alagutas akvárium. Kint nem egy, hanem három medence található, amelyek egymásba kapcsolódnak. Van még egy koi-tó a bejárat közelében, valamint vízesések a garázs és az iroda mellett.

Az otthon egy ritka telken található a Bighorn Golf Club területén, ahol a tagok hozzáférhetnek a festői 18 lyukú pályákhoz, valamint a klubház wellnessrészlegéhez és éttermeihez.



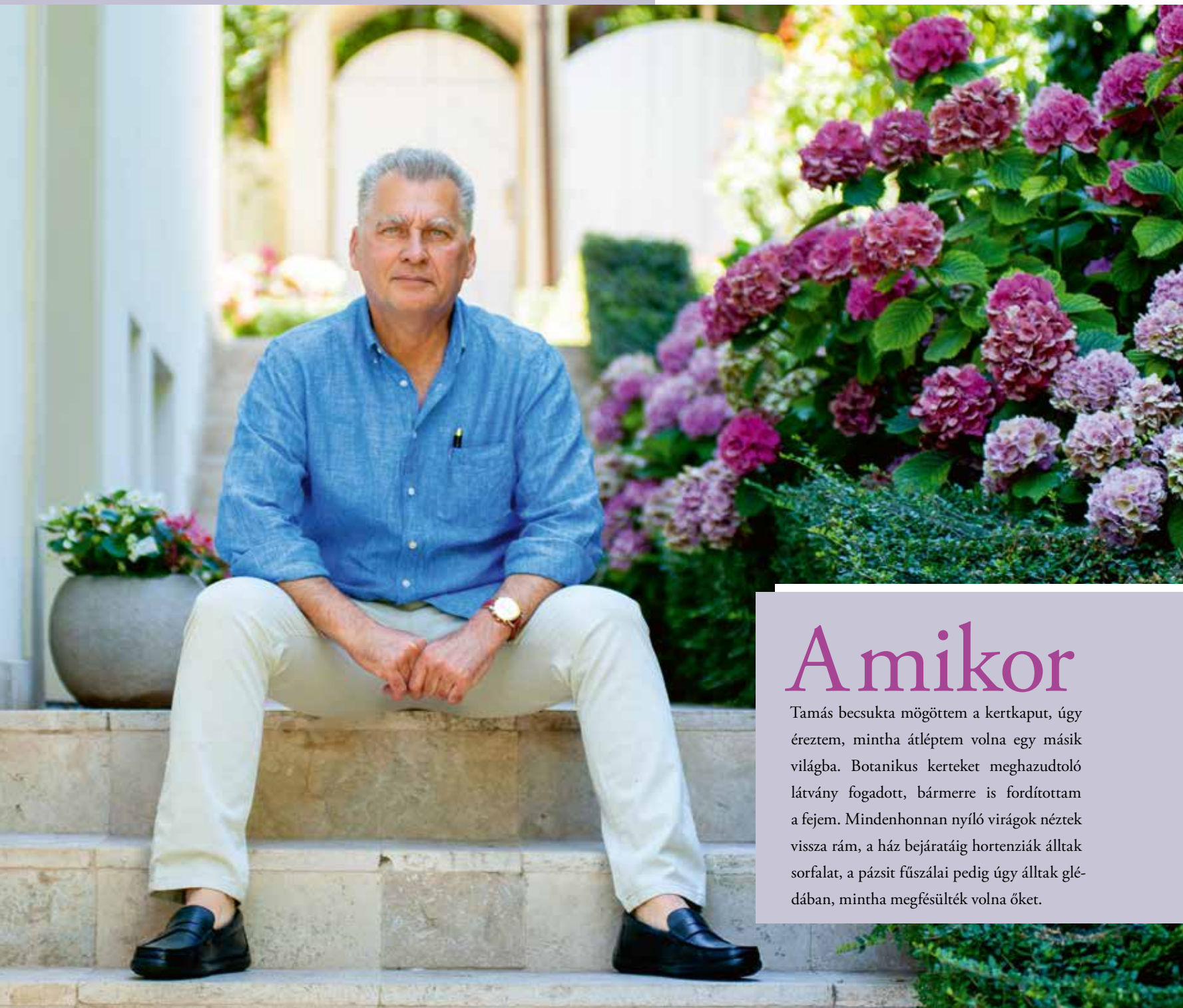


TÖRTÉNETÍRÓ TÖRTÉNETE

Írta: BARNA ANDRÁS *képek:* BALOGH RÓBERT

Matuscsák Tamás fogorvosként indult, de ma már kulturális menedzsernek és írónak vallja magát. Eddigi kalandos életútja okán talán nem véletlen, hogy írói munkásságában is jellemzően az életrajzi regényekre fókuszál. Számos regény, valamint Nikola Tesla és Rejtő Jenő története után a legutóbbi könyve Szent-Györgyi Albert életét dolgozza fel egy igen érdekes aspektusban, ami lehetővé teszi, hogy egy kicsit mindenki belebújjon Nobel-díjas professzorunk bőrébe. A beszélgetésünk apropóját is ez a könyv adta, de amíg idáig elérünk, sok Tamás-féle történetnek is a részesei leszünk.





Amikor

Tamás becsukta mögöttem a kertkaput, úgy éreztem, mintha átléptem volna egy másik világba. Botanikus kerteket meghazudtoló látvány fogadott, bármerre is fordítottam a fejem. Mindenhonnan nyíló virágok néztek vissza rám, a ház bejáratáig hortenziák álltak sorfalat, a pázsit fűszálai pedig úgy álltak glédában, mintha megfésülték volna őket.



Egy pillanatig úgy éreztem magam, mintha egy katalógus túpontosan megszerkesztett oldalai között sétálnék. Az egész milió egyfajta mediterrán stílust árasztott, ahol – némi képzavarral élve – azonnal zen hangulatba lehet kerülni. „A kerti patikarend a feleségem munkáját dicséri, aki egészen biztosan többet foglalkozik napon-

ta a növényekkel, mint amennyit én írásra fordítok” – mondja nevetve és alig leplezett büszkeséggel vendéglátóm.

Egy kis teraszon ülünk le beszélgetni, ehhez viszont át kell haladni a lakáson, Tamás alkotói sarka mellett. Azt képzelné az ember, hogy egy történetíró asztalán minimum két

oszlopba felstószolt lexikonok, kéziratok magasodnak, azonban a munkatérben pedáns rend fogadja a vendéget, ami egyébként Tamás személyiségéből is adódik, mint ahogyan az is, hogy nagy gondot fordít sármos megjelenésére. A könyveiről egyébként sokkal többet lehet tudni, mint róla magáról.

Barna András: Hogy stílszerű legyek, az életed nem egy nyitott könyv, de azt azért tudni lehet rólad, hogy fogorvosként végeztél és praktizáltál is. Akár azt is mondhatnám, hogy elég lenne csak azt a kérdést feltenni, hogy miként jutottál el a fogorvoslástól a könyvírásig. De én egyet még tekernék visszafelé az idő kezekén. Mi volt mindezek előtt?

Matuscsák Tamás: Tulajdonképpen nagyon el voltam kényeztetve, mert egy ingergazdag családban nőttem fel. A szüleim építészmérnökök voltak, az édesapám – aki mindemellett lelkes sportember is volt – a statikai tanszéket vezette a Műszaki Egyetemen, később pedig rektorhelyettes is volt. A szüleim mindketten nagyon szerették a művészettörténetet, és ez hatott rám is. Szerencsémre az iskolai tanulmányaim során olyan rajztanárokkal találkoztam, akik inkább erre fókuszáltak, mint a rajzolásra, így jól bele tudtam ásni magam a témába. Egyébként pedig mindig rengeteget olvastam, de természetesen nem csak ilyen témájú könyveket.

A szüleid részéről nem volt elvárás, hogy a nyomdokaikba lépj?

Édesanyám részéről egyáltalán nem, az édesapám viszont nagyon szerette volna, ha ebbe az irányba indulok el. Mentségemre legyen mondván, hogy akkor, amikor pályaválasztás előtt álltam, a magyar építészet enyhén szólva sem a fénykorát élte, amit látott, belátott ő is. Másfelől nem is éreztem magamban tehetséget, már csak azért sem, mert egyáltalán nem tudtam rajzolni.

Ráadásul az édesapám statikus volt egy olyan korban, amikor nem volt számítógép, de még csak elemes számológép sem, így a számításokat egy mechanikus, tekerős számológéppel és logarléccel lehetett csak elvégezni. A habitusomnál fogva el sem tudtam volna képzelni magamról,

majd kapott pár száz forintot, ami nagy pénz volt a hatvanas években, telente pedig elutazott a Karib-tengerhez, ami ma visszagondolva szinte lehetetlennek tűnik. Valójában először ez a több, mint irigylésre méltó életvitel tetszett meg nekem, de persze a segíteni vágyás volt a fő hajtóerőm.

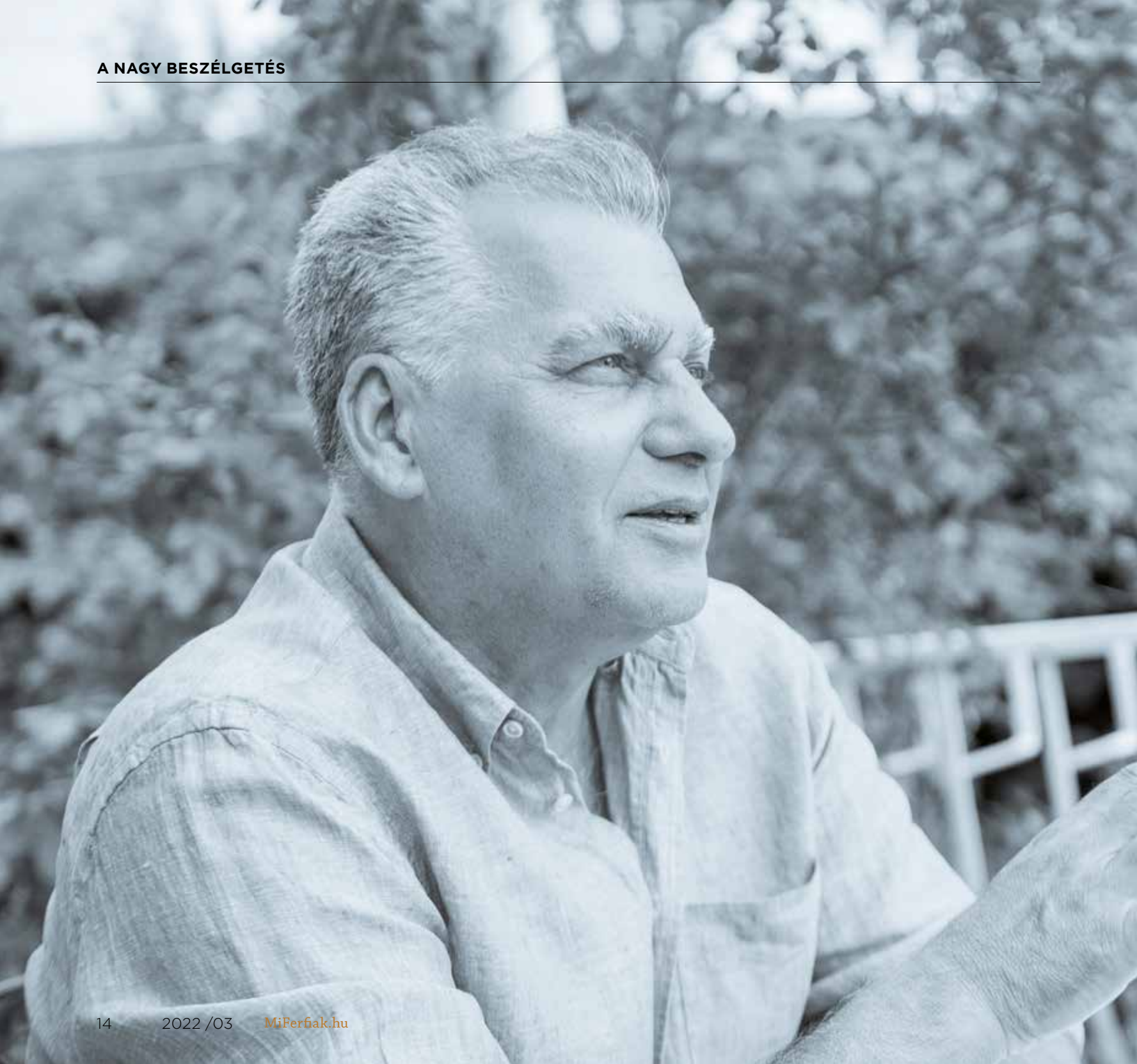


hogy egész életemben így számoljak, logarléccet tologassak naphosszat.

A „b” terv volt az orvosi pálya?

Nem. A pályaválasztásom előzményei tulajdonképpen a gyerekkoromig nyúlnak vissza. Megfigyeltem ugyanis, hogy ha valami bajom volt, akkor kijött a gyerekorvos, megvizsgált,

(Nevet.) Később, a gimnáziumi éveim alatt rendszeresen dolgoztam az ORFI-kórházban, de amikor megtapasztaltam, hogy egy velem egyidős beteg meghalt, akkor ez és néhány hasonló helyzet igen csak elvették a kedvem az orvoslás legkomorabb ágától. Olyan terület felé fordultam, amit viszonylag gyorsan be tudok fejezni, lukratív és





nemzetközileg is jól használható, mert egy családi tragédia miatt elhatároztam, hogy előbb-utóbb kimegyek külföldre. Először egyébként a fogtechnikát jelöltem meg, de mivel jó tanuló voltam, az osztályfőnököm szerint szóba sem jöhetett, hogy nem jelentkezem az egyetemre. Így lett a fogtechnikából a fogorvosi kar.

A DIPLOMA UTÁN EGY ÉVET DÉGEN DOLGOZTAM, AHOVA TÖBBSZÖR LEJÁRT HOZZÁM HERENDI GÁBOR IS, AKI EGY ÉVVEL FŐLÖTTEM JÁRT AZ EGYETEMEN. FELTEHETŐEN EZ IS KÖZREJÁTSZOTT ABBAN, HOGY KÉSŐBB A *KINCSEM* FILM HELYSZÍNÉÜL AZ OTTANI KASTÉLYT VÁLASZTOTTÁK.

Említetted, hogy csak egy évig voltál itt.

Dég után kivándoroltam Monacoba, ahol azután tíz hosszú évet töltöttem. Az első másfél évben asszisztensként dolgoztam, később pedig

egy másik rendelőben, de ott már fogorvosként. Hozzáteszem, hogy ez egy nagyon érdekes és színes időszaka volt az életemnek, amiben fontos szerepet játszott, hogy nagyon „menő” helyen volt a rendelő, éppen a Casinóval szemben, ahol az én időmben még Cousteau kapitánytól kezdve a hercegi családon át Jack Nicholsonig rengeteg illusztris páciens is megfordult.

Adódik a kérdés: miért jöttél haza?

Egyfelől már nem volt hova továbblépni, hiszen nekem nem lehetett saját praxisom, mert csak monacói állampolgárnak lehet ott saját rendelője, férfiak pedig nem kaphatják meg az állampolgárságot. Egyébként pedig mindig azt szoktam mondani, hogy Monaco olyan, mint egy színház: aki a színpalak mögött van, nem ugyanazt az előadást látja, mint aki a nézőtérről nézi.

Idehaza praxist nyitottál?

Nem, mert még a kinti éveim alatt a legjobb barátom, egy belga tanár, aki pénzügyi és értékpapírvonalon dolgozott, aki jó értelemben véve megfertőzött a témával. Az ő hatására vettem bele magam ebbe a pénzvilágba, és hamar rá is éreztem az ízére, aminek köszönhetően egy alkalommal megbízást kaptam egy társaságtól egy projekt munkára. Ugyan az a tranzakció akkor nem jött össze, de nagyon meg voltak elégedve a munkámmal, és felkértek, hogy dolgozzak nekik, először Bécsben, majd Budapesten. Úgy volt, hogy csak egy évre jövök vissza, és ez alatt elindítjuk a cég honi képviselőjét, de aztán itthon ragadtam. Később létrehoztam egy saját pénzügyi vállalkozást is, de aztán a gazdaság alakulását

látva úgy éreztem jobb, ha felszámolom az egészset, és sokkal békésebb dolgok felé fordulok, mint amilyen a sport és a kultúra.

Volt konkrét terved?

Bár eddig nem említettem, de világlevéltemben igen aktív életet éltem, és a mai napig is nagy hangsúlyt fektetek a sportra. Az édesapám annak idején ifjúsági válogatott labdarúgó volt, már csak emiatt is mindenünk volt a foci, és ha csak lehetett, minden meccset megnéztünk, jómagam pedig több más labdasportot is kipróbáltam. Sporttagozatos általános iskolába jártam, később pedig a Rákóczi gimnáziumba, ami akkoriban rengeteg fiatal magyar sportoló „otthona” volt. A sporthoz tehát megvolt affinitásom.

**AMIKOR AZ ÉRTÉKPAPÍR-
ÜZLETBŐL KISZÁLLTAM,
AKKOR EGY ATYAI JÓBARÁ-
TUNK, HERTZKA GYÖRGY,
AZ IBUSZ SPORT- ÉS REN-
DEZVÉNYIGAZGATÓJA AZ-
ZAL KERESETT MEG, HOGY
SEGÍTSEK AZ ORVOSOK
VILÁGJÁTÉKÁNAK MEGPÁ-
LYÁZÁSÁBAN.**

Sikerült elnyernünk a pályázatot, és 2002-ben – amikor a baltoni turizmus éppen mélyrepülésben volt – megrendezhettük ott ezt a nagyszabású eseményt, ami egy tíznapos sportrendezvény huszonhárom sportággal, aminek a farvizén aztán jött az Ügyvédek Labdarúgó Világbajnoksága és

a World Corporate Games, azaz a Vállalati Világjátékok is.

Ezek ki is töltötték az idődet?

Jellemzően mindig több dologgal foglalkoztam egyszerre, gyakoriak voltak az átfedések. A sportrendezvények közben egy ismerősön keresztül belesöpöpentem a színházi világba. Ennek okán be-



hoztam Magyarországra a Caveman című darabot, amit én fordítottam, és én lettem a producere is. Ez a világ egyik leghíresebb egyszemélyes darabja, és itthon is legalább tizenhat évig játszották, sőt játsszák talán még most is. A Caveman mellett a Rocky Horror Show itthoni színpadra állítása is

a nevemhez fűződik. Ezek önmagában is nagy jelentőségűek, de talán mind közül a legnagyobb az egykori Filmmúzeum helyén megszülető Belvárosi Színház ötlete volt, ahol korábban kizárólag operett-gálákat tartottak.

A sportrendezvényeken megszerzett kapcsolati rendszer és a színházi élet egy különös egy-

velegékként megszületett bennem egy élménypark létrehozásának ötlete. Ebben a társaim Káel Csaba, a MŰPA igazgatója – aki ma már filmügyi kormánybiztos is –, illetve Csikós Attila, az Operettszínház díszlettervezője voltak. Tíz évig dolgoztunk ezen a projekten, bejártam

a világ legnagyobb élményparkjait, a Disneylandektől kezdve Dél-Afrikán át Costa Ricáig tanulmányoztam az ilyen jellegű létesítményeket.

Miért nem jött össze?

Mindig beleesett egy légy a levesbe, mindig lett egy kifogás, ami miatt nem lett belőle semmi. Rengeteg munkát fektettem, fektettünk bele, talán ezért is reménykedem még mindig abban,



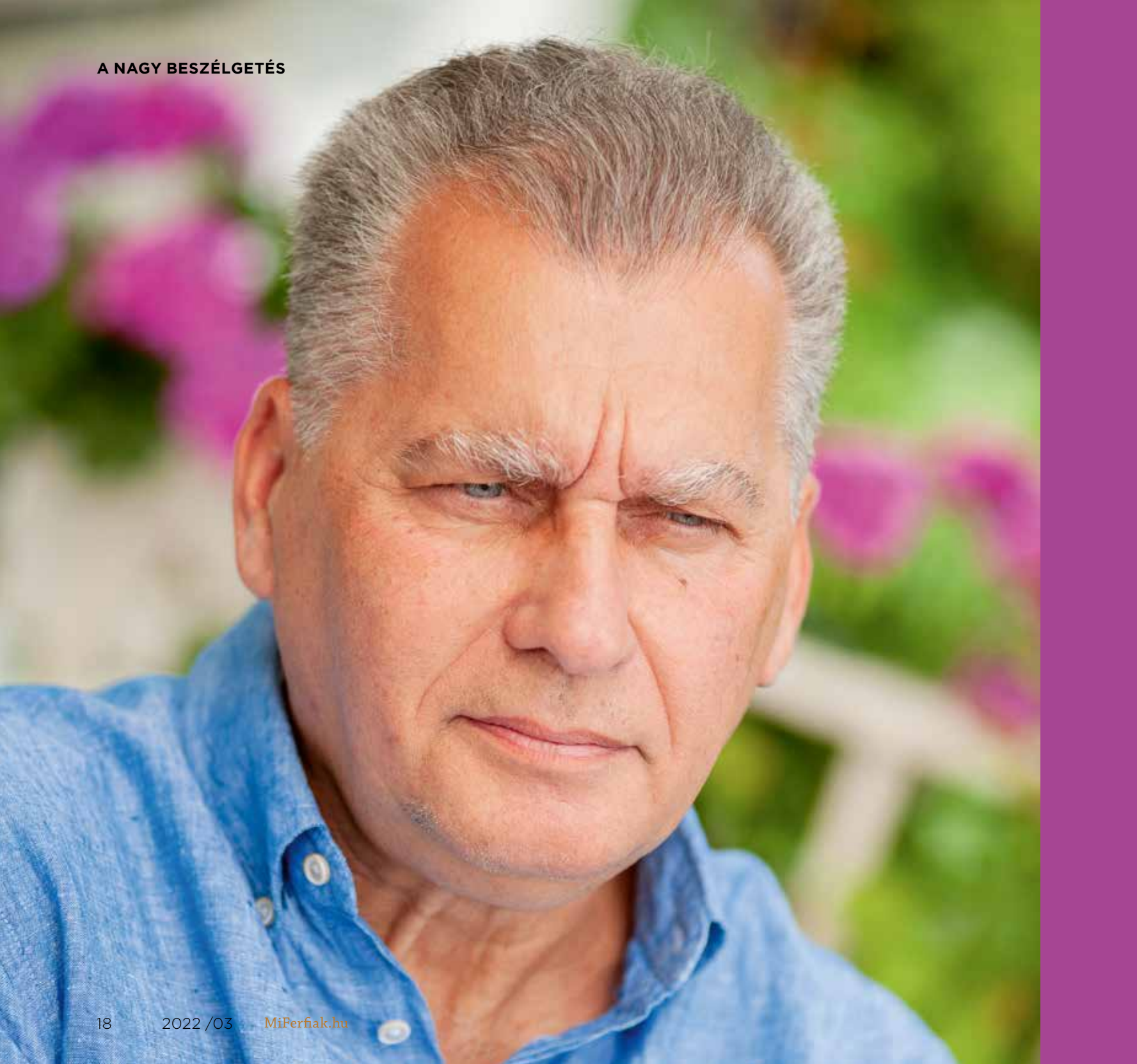
hogy egyszer talán mégis megvalósul. Ezt a történetet csak azért meséltem el, mert tulajdonképpen ennek köszönhetően kerültem valóban közel az íráshoz, bár már korábban is írogattam és fordítottam. Az említett Csikós Attila barátom a fejébe vette, hogy meg szeretné írni az életét. Írni nem tudott jól, viszont gyönyörűen és világhírűen rajzolt, és engem kért meg, hogy segítsek.

A közös munkánk eredménye aztán egy szép album formájában öltött testet. Ez volt tulajdonképpen az első komoly írásművem.

Rákaptál az írásra?

Az inspiráció áttételesen jött. Még javában az élményparkon dolgoztunk, amikor megkértek, hogy a Haris köz alatt húzódó pincehelyiségre találjak ki egy turisztikai koncepciót. A pince egyébként nem is pince volt, hanem alagsor, ahol régebben üzletek működtek. Az elképzelésemet ugyan kidolgoztam, de az egészből a végén mégsem lett semmi, mert a tulajdonos visszalépett. Viszont ezt a forgatókönyvet megmutattam néhány ismerősömnek, és szinte mindegyikük azt

mondta, hogy ebből könyvet kellene írni, mert ez kicsit olyan, mint a Da Vinci-kód. Végül is nekiálltam megírni a Megszállottak című könyvemet, ami Nikola Tesláról szól, és tulajdonképpen ez a sztori vezetett rá a regényírásra. Ennek a könyvnek később megírtam a második részét is, Második életek címmel, ennek a központi



témája a teleportálás volt, ami többé-kevésbé köztudottan Nikola Tesla egy nagy becsípődése volt.

A Megszállottakhoz hasonló indíttatás vezetett aztán Rejtő Jenő titkos naplójának a megírásához is, aminek a története szintén rendhagyóan indult.

EGY NAGYON KEDVES ÉNEKESNŐ ISMERŐSÖM, JÁKÓ KRISZTINA, MEGKÉRT EGYSZER, HOGY ÁLLÍTSAK ÖSSZE NEKI EGY OLYAN MŰSORT, AMELYBEN A SZÁMOKAT FEL LEHET FÚZNI VALAMILYEN TÖRTÉNETRE. ERRE CSINÁLTAM EGY *REJTŐ JENŐ* ÉLETÚTJÁT FELIDÉZŐ REZÜMÉT, AZ Ő KUPLÉIT IS BELEVÉVE.



Ez az ötletem olyan sikert aratott, hogy többen is arra ösztökéltek, hogy írjam tovább ezt a történetet. Igazság szerint engem is nagyon izgatott a dolog, mert habár én magam korábban nem ismertem túlságosan, de édesapám fanatikus olvasója volt, és bíztam az ő ízlésében. Kiderült, hogy Rejtő Jenőről tulajdonképpen mindenki az ellenkezőjét gondolja, mint ami a valóság volt. Főként ezért írtam meg ezt a könyvet. A Rejtő Jenő elveszett naplóját pedig a Szent Grál-kód követte,

majd a Barokk járvány. Mindegyik regényem valóságos alapokon nyugszik. A Szent Grál-kód fő történelmi szála a mohácsi vést követő napokban játszódik, amikor a budai várban őrzött kincseket hajóra pakolták, majd útközben az Esztergomot védő katonák ki akarták fosztani a flottát, de a hajók annyira meg voltak pakolva, hogy a megtámadásuk következtében szinte azonnal elsüllyedtek. A tizenhat hajó, kincsekkel tele, vélhetően még ma is ott fekszik valahol a Duna fenekén.

A Barokk járvány pedig egy, a 17. századi Itáliában játszódó, megtörtént eseményeken alapuló krimi, ahol egy nagymama, anya és lánya „feminista szolidaritásból” 740 embert tesz el láb alól.

Számos könyved jelent meg eddig, de mennyi egymásutánban. Mivel foglalkoztál az írás mellett? Nem gondoltál arra, hogy visszatérj a fogorvosi pályára?

Nem, bár egy nagyon rövid időre visszatértem a fogászathoz, legalábbis kereskedelmi értelemben, mert fogászati anyagokkal foglalkoztam, de ez tisztavirág-életű volt. Inkább a sporthoz és a kultúrához maradtam hű. Ugyanis a könyveim közötti időben például Káel Csabával együtt megszínáltuk a 2017-es vizes világbajnokság nyitóünnepségét, aminek a producere voltam. Ez nemcsak komoly feladat volt, hanem rendkívül sikeres is, meg is kapta a világ két olyan legnagyobb díját, amit egy ilyen élő eladással el lehet nyerni. E siker nyomán részt vehettem a balatonfüredi Zsidó Kiválóságok Háza létrehozásában, Koltai Sutyi felkérésére pedig az EGER2023 Európa Kulturális Fővárosa pályázatban is. Mindezeket követően az UP Újpesti Rendezvénytérnek lettem a művészeti és programigazgatója.

Szent-Györgyi hogy került a látóteredbe?

Néhány éve felkérést kaptam arra, hogy a Szent-Györgyi Albert-díj-átadó ünnepségére állítsak össze egy kis műsort. Ennek kapcsán ismerkedtem meg a díjat létrehozó Goodwill Pharma tulajdonosaival, dr. Jójárt Ferencel és dr. Kardos Máriával, és tulajdonképpen az ő hatásukra indultam el a Szent-Györgyi-vonalon, és

ástam bele egyre inkább magam a tudós életébe. Ennek során derült ki számomra az is, hogy az oly kedves anatómiaprofesszorom, Donát Ferenc által minden évben szervezett fogorvosi délutánok is valójában Szent-Györgyi szellemét tükrözik, aki a hasonló eseményeken remekül tudta ötvözni a tudományt és a kultúrát a jókedvvel és a vidámsággal. Ez a momentum is egy további olyan adalék volt, ami miatt elkezdtem a témával behatóbban foglalkozni.

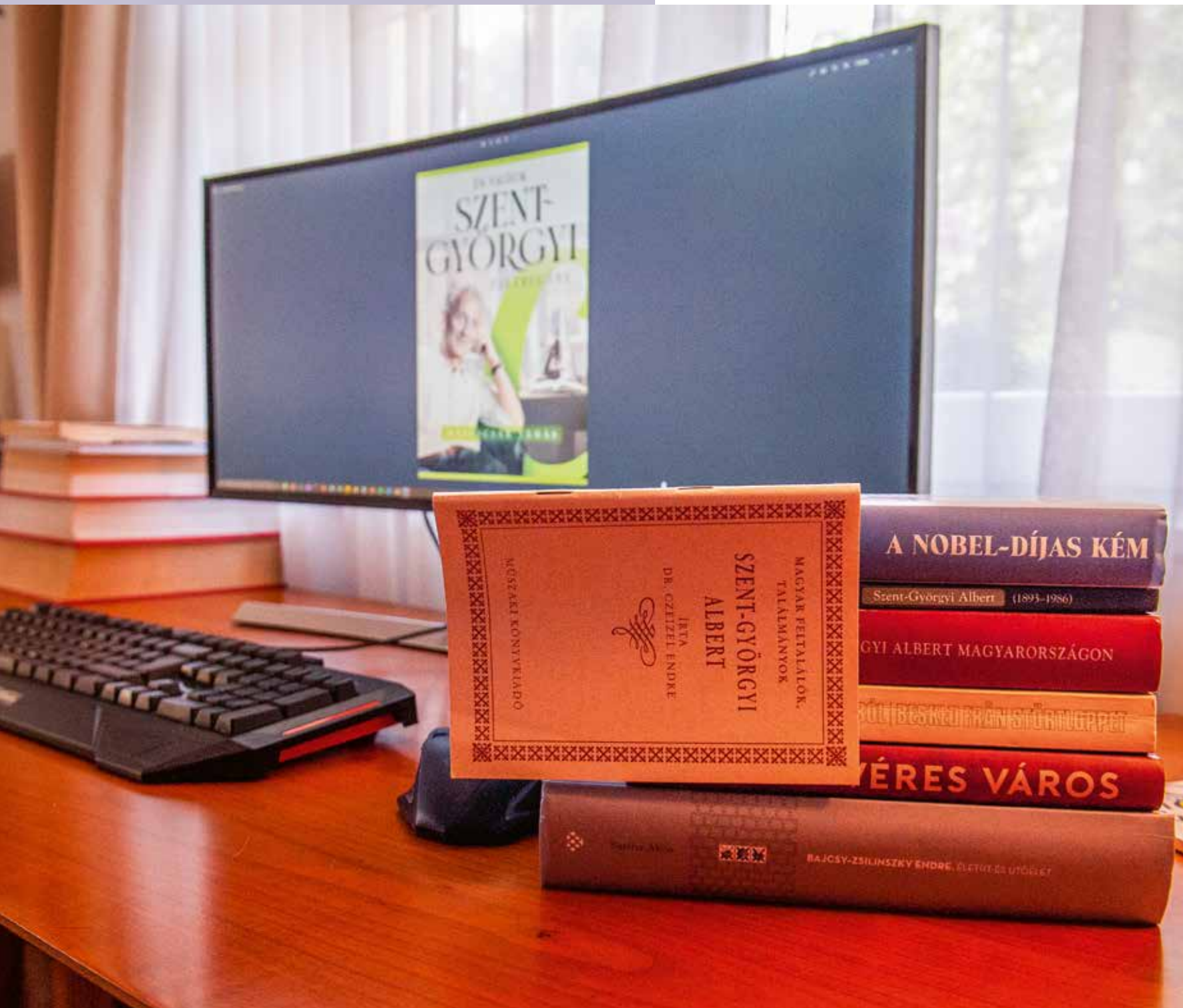
MINÉL TÖBBET TUDTAM MEG SZENT-GYÖRGYIRŐL, ANNÁL ÉRDEKESEBB, FANTASZTIKUS ÉLETET LÁTTAM. RÁADÁSUL VOLTAK SZEMÉLYES MEGÉLÉSEIM IS, HISZEN A KOROMNÁL FOGVA JÓL EMLÉKSZEM A MAGYAR KORONA HAZAHOZATALÁRA, AMIBEN SZENT-GYÖRGYI ALBERT JELENTŐS SZEREPET JÁTSZOTT.

De nemcsak a tudományos és politikai munkássága, hanem a magánélete is igen mozgalmas volt, elég csak azt megemlítenünk, hogy négyszer nősült, a kalandokról nem is beszélve, és a gyermekkori családi háttere a legkevésbé sem mondható hétköznapiinak. Mindezek összessége az életregényét nemcsak izgalmassá, hanem nagyon komplexsé is teszi.

Közbevetőleg: miért élettörténetekkel foglalkozol leginkább?

Azt gondolom, hogy a szórakoztatás mellett nem árt, ha egy könyv hasznos is valamilyen szinten. Továbbá hiszem és vallom, hogy nem szabad elfelejteni a történelmünk nagyságait. Például, ha nem lenne Elon Musk, akkor az emberek egy nagyon jelentős részének fogalma sem lenne arról, hogy ki volt az a Nikola Tesla. Legtöbbjüknek itthon csak a róla elnevezett a csehszlovák magnetofon jutna eszébe, aminek okán egyébként sok honfitársunk azt gondolja, hogy cseh származású volt, ami persze óriási tévedés, mivel szerb családba született.

Szent-Györgyi Alberttel ugyanez a helyzet: neki rettentően sokat köszönhetünk Magyarország országimázsának erősítésében is. Méltatlannak érzem, hogy a mostani generációval, amely éppen „kimenőben” van, Szent-Györgyi emléke is kezd teljesen elhalványulni. Az én szüleim és nagyszüleim még milliós és egy okból felnéztek rá, de nem voltak egyedül ezzel, hiszen a korábbi évtizedekben szinte minden magyar úgy érezte,



hogy Szent-György Albert egy kicsit az ő személyes büszkesége is.

MA AZ EMBEREK NAGY TÖBBSÉGE AZON KÍVÜL, HOGY *NOBEL-DÍJAS* ÉS A *C-VITAMIN* FELTALÁLÓJA VOLT, NEM NAGYON TUD BÁRMI MÁST HOZZÁKÖTNI A NEVÉHEZ.

Holott regénybe illően színes, kalandos élete volt, amivel megismerkedni az íróknak *(és remélem az olvasóknak is)* nemcsak tanulságos, de egyszerűen roppant szórakoztató elfoglaltság.

Mennyire tudtad beleélni magad?

Szerencsére elég sok helyen jártam a világban, ahol Szent-Györgyi is járt, ami megkönnyítette a dolgomat. De ezen kívül is sok olyan dolog van ami, ha átvitt értelemben is, de összeköt minket, mint például a tenisz és a női szépség imádata.





Mennyi időbe telt a háttér munka?

Életrajz és életrajz között nagyon nagyok a különbségek. Minél inkább visszamegyünk az időben, annál kevesebbet tudunk biztosan valakinek az életéről. Ez még Rejtő Jenőnél is részben igaz, mert az életének egyes részei teljes homályban maradtak, és ugyanezt tapasztaltam Teslánál is. Szent-Györgyi esetében viszont ennek pont az elentétére láttam példát: óriási mennyiségű anyag állt a rendelkezésemre, eltekintve talán az ellenállásban eltöltött második világháborús éveitől. Ez sok esetben michelangelói probléma elé állított, mert le kellett fejtenem a szoborról a sziklát, hogy megtaláljam azokat az anyagokat, amelyek érdekesek a története szempontjából. Ugyanis nagyon sokat írtak róla, de azok vagy túlságosan tudományosak, így nehezen emészthetőek, vagy túlságosan bulvárosak voltak, amelyekben gyakoriak a tévedések is. De a kérdésekre válaszolva: durván egy évet vett igénybe az adatgyűjtés, beleértve a korszak politikai és kulturális feltárását is, mivel a háttérül szolgáló éra korhű felvázolása is tudatos törekvés a könyveimben.

Szent-Györgyi életregénye egyébként később tovább folytatódik majd, mivel az első kötet csak a gyerekkorától 1945 elejéig dolgozza fel az eseményeket. Nem szabad elfelejteni, hogy kilencvenhárom évet kell bemutatni úgy, hogy szinte mindennap történt vele valami érdekes. A második rész tehát a tudós háború utáni, még itthon töltött két évét, illetve az ezt követő, USA-beli, hosszú, szintén lebilincselően érdekes időszakát kíséri majd végig.

Mennyire hat rád az adott személyiség, akiről írsz? Vagy ez számodra csak egy izgalmas játék?

Biztos, hogy több, mint játék, mert az ember írás közben elgondolkodik azon, hogy egy adott helyzetben ő maga mit tenne vagy mit nem, vagy esetleg mit csinálna másként, mit érezne.

Lehet, hogy egy kicsit banális a kérdés, mert olyan, mintha azt kérdezném tőled, hogy melyik gyerekedet szereted a legjobban, de érdekel, hogy szerinted Szent-Györgyi életének melyik részét volt a legizgalmasabb megélni írás közben?

Nem egyszerű válaszolni erre, mert tényleg szinte mindennap történt vele valami kaland. De talán az a legizgalmasabb időszak, amíg egy élet-tani konferenciától eljutott a Nobel-díj átadóünnepségéig, amely két esemény érdekes módon egy és ugyanazon helyszínen zajlódott le. Az előbbi akkor az életének legnehezebb időszakában történt, amikor az utolsó fillérjeiből utazott Stockholmba, ahol arra lesz figyelmes, hogy az előadó – a kor egyik legelismertebb biokémikusa – Frederick Hopkins professzor őt idézi anélkül, hogy tudná, ő is jelen van. Az előadás után pedig Szent-Györgyi odament Hopkinshoz, és bemutatkozott neki: „Én vagyok Szent-Györgyi”. Ez egy igazán sorsfordító pillanat volt a tudós életében, ezért is adtam ezt a címet az életregénynek.

Van műzsád?

Igen, egy vietnámi műzsám van, akit bár csak korlátozottan érdekelnek az általam megírt történetek, mégis mindenben segít engem. Ahogy te is láthatod, egyebek mellett fantasztikus körülményeket teremt az íráshoz.



SZAMBAAORSZÁG



Folytatjuk közép- és dél-amerikai kalandozásunkat. Kuba és Peru után most Braziliába látogatunk el Jurák Zsolt állandó utazási szakértőnkkel. A téma-felvetéskor Zsolt elárulta, hogy erős fenntartásai voltak az országgal kapcsolatban, elsősorban a közbiztonság rossz híre miatt. Így még az is megfordult a fejében – ellentmondva az elveinek –, hogy csak egyszer látogat el ide. A huszonöt évvel ezelőtti elhatározást azóta többször is felülbírálta, olyannyira, hogy a jövő évben ismét visszatér Braziliába.

Írta: BARNA ANDRÁS *képek:* JURÁK ZSOLT

Valahol nem csoda, ha Zsoltban és rajta kívül még bizonyára sokakban vegyes érzelmeket vált ki Brazília. Én is elgondolkoztam ezen egy darabig, aztán arra jutottam, hogy az országgal kapcsolatban minden pozitív állítás mellé társul valami negatív dolog, ami erősen befolyásolja a róla alkotott képet. Tovább árnyalja a megítélést, hogy alig

találni olyan útleírást, amelyben ne térnének ki a közbiztonság állapotára. Az országot behatóan ismerők ezt arra vezetik vissza, hogy itt a legnagyobb a szegények és a gazdagok közötti különbség. A társadalmi egyenlőtlenségek miatt nemcsak a korrupció jelentős, hanem a bűnözés is magas. Bármennyire is ki akarjuk vonni magunkat a negatív impulzusok alól, az ország túl

messze van ahhoz, hogy ezek a jelenségek marginális kérdéssé váljanak, ha valaki turistaként Braziliát választja úti céljául. Eltekintve a jogos sztereotípiáktól, azonban ne csak ezek alapján döntsünk a menni vagy nem menni kérdéséről, hanem például egy olyan élménybeszámoló alapján is, mint amilyen most következik.



Barna András: Én még nem jártam Brazíliában, ezért talán kissé méltatlan, hogy meglengettem a kardom Brazília felett. De te is megemlítetted a fenntartásaidat az országgal kapcsolatban.

Jurák Zsolt: A fenntartások, sokakhoz hasonlóan, az ország rossz híre miatt alakultak ki bennem. Talán éppen ezért, amikor huszonöt évvel ezelőtt először itt jártam, vegyes érzésekkel szálltam le a hajóról, és nem tagadom, bizony

benne volt a babszem az altájamban, mondom ezt annak ellenére, hogy velem semmilyen atrocitás nem történt soha. De az is igaz, hogy a fokozottan rossz közbiztonságot számos ismerősöm viszont a saját bőrén tapasztalta meg. Éppen ezért

egyedül – tőlem szokatlan módon – egyik brazil nagyvárosban sem vettem bele magamat a városi dzsungel forgatagába, hanem inkább befizettem egy-egy csoportos idegenvezetésre.

Mi volt az említett első úti cél?

Természetesen Rio de Janeiro, ahova hajóval érkeztem. Jó hajóval érkezni, mert így egy más aspektusból is láthattam az engem fogadó várost, ami az óceán felől is fantasztikus. Én is meg erősíttem mindazok véleményét, akik azt mondják, hogy Rio a világ legszebb fekvésű városa.



Az élményt tovább fokozta, hogy amikor felmegy az ember a Corcovadóra, és hegyről hegyre utazik a kabinokkal, akkor lenyűgöző látvány tárul a szeme elé. Híresen tériszonyos vagyok, de a magasból olyan paradicsomi a kilátás, hogy szinte egy csapásra meg is feledkeztem erről a problémámról. Fontos

megjegyezni, hogy az ilyen programok esetében mindig érdemes a jegyket előre megváltani, például a Megváltó Krisztus-szoborhoz is, ellenkező esetben az ember nagy eséllyel lemarad a vonatról, mert annyi a turista. A másik ennyire meghatározó riói élményem, évekkel később, egy másik úton, a karnevál volt.



Akkor ne is hagyjuk elvarratlanul ezt a szálát.

Nyugodtan kijelenthetem, hogy riói karnevál a világ leghíresebb fesztiválja, amiről csak szuperlatívuszokban tudok mesélni. Talán a második vagy harmadik brazil utam alkalmával fordultam meg először a Sambadronon. Mielőtt azonban belevetettem volna magam a színes forgatagba,



legalább 13-15 órán át semmi mással nem foglalkoztam, csak azzal, hogy minden ehhez kapcsolódó írást, cikket, blogot, történetet elolvassak. Nemszak a kíváncsiság hajtott, hanem az is, hogy ha elmegyek egy ilyen nagyszabású eseményre, akkor olyan jegyet tudjak venni, ami a legjobb ár-érték arányt adja. Ez azért nem mellékes, mert a jegyárakban óriási a szórás: 50 dollártól egészen 1500 dollárig terjed. Figyelni kell arra is, hogy a jegyet csak jegyirodán keresztül lehet megvenni, amit ugyan online kell kifizetni, de az átvétele személyesen történik – legalábbis esetemben így volt –, mégpedig úgy, hogy az iroda egyik képviselője kihozta a kikötőbe, ahol a hajónk horgonyzott. Ez persze egy újabb izgalmi faktort jelentett, ugyanis a megbeszélte időhöz képest legalább egy órát késett a kézbesítés, ami épp elég volt ahhoz, hogy elkezdjen konteókat gyártani az ember.

A Sambadrono tizenhárom szektorból áll, én árban és a hely kiválasztásában szinte a mértani közepet választottam, ahonnan nemszak remekül

láttam, de pont előttem álltak meg a táncosok is, így nemcsak vonulás közben figyelhettem a szambaiskolák bemutatóit. Az esemény egyébként este kilenckor kezdődik, és reggel hétig tart. Utólag bevallhatom, kicsit szkeptikusan indultam neki: mit fogok én ennyi ideig itt csinálni? De olyan fantasztikus volt a show, és úgy elrepült az idő, hogy gyakorlatilag egészen a műsor végéig ott maradtam.

Gondolom, ilyenkor a hotelek árai is igazodnak a nagy turistaforgalomhoz. Te hol szálltál meg?

Bár utaztam repülővel is Rióba, de legtöbbször a hajót választom, mert sokkal költséghatékonyabb. Ahogy korábban említettem, a karneválra is hajóval érkeztem, ami néhány napra megállt itt, így a szállás megoldódott. De a hotelekben sem éreztem elszállt árakat, még a Copacabana szállodáiban is lehet elfogadható szobaárakkal találkozni.

UTAZÁS

Az ország hatalmas, mely részein jártál Rión kívül?

Ázsiában jól működik, ha az ember idegenvezetőt fogad, mert megfizethető. Ha valaki Brazíliában ezt a modellt választja, az nagyon hűzós tétele lehet a szabadságnak, még akkor is, ha esetleg többen utazunk. Így a legcélravezetőbb, ha szervezett kis csoportos utakra fizetünk be. Egy ilyen program során jutottam



el Petropolisba, ami Riótól nagyjából hetven kilométerre található. Egy kis ékszerdoboz, aminek a nyugodtsága össze sem hasonlítható a brazil nagyvárosok nyüzsgésével. Nem túlzok, ha azt mondom: Petropolisban olyan érzésem volt, mintha egy szigeten lennék. Ebben a városban voltam először egy olyan „all you can eat” típusú étteremben, ami nem svédasztalos rendszerben működik, hanem felszolgáltnak. Az ember befizeti az összeget, majd kap egy zsetont, aminek az egyik fele piros, a másik fele zöld. A pincérek adig hordják a kardra vagy nyársakra tűzött



MAQUINHETA
MOCORONA
MONTA-CARRELA
E DESPUS TAMBEM

Avenida

QUANDO
A GALINHA É
BOA O PINTO
CRESCER

ADORO
SOBR
DEU SOBR
EU COMO

DEVASSO
CERVEJA

Maracas
5 por 5,00

Art
4
of
the
Art

Art's
4
of
the
Art



legkülönbözőbb húsokat, halakat és mellé a köreket, amíg az ember a zöldről a piros felére nem fordítja a maga zsetonját. Amúgy is nagyon szeretem a brazil konyhát, de ez a hely minden korábbi kulináris élményemet felmúlta. Az ételek nemcsak finomak voltak, hanem maga rendszer is sokkal jobban tetszett, mint a svédasztalos megoldás.

Petropolis után?

Ha valaki elhatározza, hogy ebben az országban vakációzik, akkor annak szinte kötelező látnivaló a Iguazú-vízesés, Brazília és Argentína határán. Mind a két oldalról érdemes megnézni, én is így tettem. Érdekes, hogy bár Argentínába nyúlik át a legnagyobb része, és szinte rálátni az egészre, a brazil oldal látványában sokkal szebb. Ugyanis innen látható a vízesés legnagyobb zuhataga, amit Unionnak hívnak. A víz közel nyolcvan méter magasról zuhan alá, és a végén az Ördögtorok-szakadékban szelídül meg. Bevallom, annyira magával ragadó a látvány, hogy én itt akármennyi időt el tudnék tölteni.

Nem tartozik szorosan az úti beszámolóhoz, de elárulom, hogy egy kisebb fajta kalandra is rászántam magam. Ugyanis azt gondoltam, ha már ott vagyok közel a paraguayi határhoz, átmegek szétnézni, és ehhez béreltem egy taxit. Azt csak jóval később tudtam meg, hogy az a híd és út, ami összeköti a két országot, és amin én is átmentem, hírhedt drogcsempésztúvonal, ami sokszor ad témát különböző dokumentumcsatornáknak.

Szerencsére semmilyen probléma nem akadt, de ha ezt akkor tudom, lehet, hogy kétszer is meg gondolom ezt a kis kiruccanást, ami egyébként a felejthető élmények közé tartozott.

Van még az Iguazú-vízeséshez hasonló bakkancslistás javaslatod?

Említettem, hogy legtöbbször hajóval voltam Brazíliában. Hajóval utazni nemcsak azért jó,

az idilli hangulat, ha az ember megérkezik a São Paulo-ba. Nekem például ez a város nem jött be. São Paulo egy óriási metropolisz, ahol az ember gyorsan visszazökken Brazília hétköznapi valóságába. Olyannyira, hogy itt már az idegenvezető is felhívta a figyelmet arra, hogy csak a kijelölt helyeken szálljunk ki az autóinkból. Nálam a keserű szájízhez az is hozzátett, hogy egy má-



mert például meg lehet kerülni vele a Horn-fokot, hanem azért is, mert nagyon sok olyan helyen is kiköt, amelyek talán kisebb hangsúlyt kapnak az útikönyvekben. Például Buzios, Ilhabella vagy Salvador da Bahia olyan gyönyörű és nyugodt települések, hogy az embernek meg sem fordul a fejében, hogy itt bármitől is tartania kellene – mindegyik kisvárosból sugárzik a hamisítatlan brazil vidéki érzés. Viszont gyorsan szétfoszlik

sik utam alkalmával kisebbfajta tortúrát kellett végigjárnom ahhoz, hogy kijussak a szállásomról a santosi kikötőbe. És itt kell megjegyeznem: Brazíliában gyorsan belefuthatunk anomáliákba, ha nem beszél az ember portugálul. Néha az az érzés kerít hatalmába, hogy semmilyen más nyelvet nem értenek meg, olykor még egy nemzetközi repülőtéren sem lehet angolul beszélő alkalmazottat találni.





Ott tartottunk, hogy bakancslista.

Azt gondolom, hogy annak, aki ezen a vidéken jár – személy szerint nekem nagy vágyam volt –, feltétlenül meg kell néznie az Amazonas vidékét. Felejthetetlen élmény, de előrelátóan kell leszervezni. Én szűk öt napot töltöttem el a környéken, és nagyjából ugyanazt a menetrendet kö-

legnagyobb meglepetésemre azt mondták, hogy inkább fegyveres kíséreléssel nézzük meg a várost, az biztosabb. Kiderült – tudtam meg a hotel recepcióján –, hogy még a turistabuszokat is kifosztják az erre szerveződött bandák. Éppen ezért, ha Brazíliába megyek, akkor ezt mindig két pénztárcával és két mobiltelefonnal teszem.

kilósra – megnő, és amellet, hogy nagyon finom, olyan erős pikkelye van, hogy abból a helyiek tört, kést készítenek.

Az amazonasi kirándulás másik fantasztikus élménye volt, amikor hajóval elvittek minket a Rio Negro és az Amazonas folyók találkozáshoz. Itt van egy elég hosszú szakasz, amikor



vettem, azaz minden nap a szállodából indultam ezekre az egynapos túrákra a csoportommal. Reggel jött értünk a taxi vagy a busz, este vagy délután pedig visszavittek bennünket a hotelbe. Az első kirándulás alkalmával Manausba vittek, ami látnivalókban nem túl gazdag, de a régió fővárosa. Egy belvárosi szállodában érdeklődtem, hogyan lehetne idegenvezetőt felfogadnunk, de

Manaus a kevés látnivalója ellenére tehát egy izgalmas hely, ahol minden félsz ellenére volt szerencsénk elmenni a helyi piacra is. Eltekintve a borzasztó körülményektől, a legkülönböző gyümölcsök mellett több árusnál is találkoztam a két nagy kedvenc halammal, a piranhával és pirarucival, ez utóbbi szerintem a világ egyik legfinomabb hala. Szép nagyra – harminc-harmincöt

még a két víz nem keveredik össze egymással. A látvány egyedülálló, de nemcsak a két folyó színének különbsége, hanem az eltérő hőfokok miatt is. Ezen a hajóúton egyébként még néhány kis szigetet is megnéztünk, többek között egy olyat is, ahol az előbb említett pirarucu halat tenyésztették. Visszaemlékezve azt gondolom, hogy az Amazonas vidéken eltöltött négy nap

mindegyikének megvolt a maga kalandja a tűzhangyarajtól kezdve a dzsungeltúrán át egészen egy bennszülött falu meglátogatásáig. De még a reptérre vezető út is tartogatott meglepetést, ugyanis mikor beültem a taxiba, olyan eső zúdult ránk, hogy szó szerint egyáltalán nem lehetett közlekedni az utakon. Csak órákkal később, de szerencsére még a becsekkolás előtt öt perccel értem oda a reptérre. Akkor nem ezt gondoltam, de ma már szerénytelenség nélkül állíthatom, hogy az akkori brazil utamnak ez a méltó megkoronázása volt.

Összeségben mit gondolsz, mennyit láttál már Brazíliából?

A brazil barátaim erre egészen biztosan azt mondanák, hogy semmit. Én viszont azt gondolom, hogy amit egy átlagos turistának ebből az országból látnia kell, abból mindent. Ha az ember rászánja magát, hogy elutazik Brazíliába, akkor jó előre készüljön fel, nemcsak azért, mert az ország messze van, hanem azért is, mert a leghúzóssabb tétel egy dél-amerikai útban a repülőjegy. Ezért azt tanácsolom, hogy aki repülővel akar utazni, legalább egy évvel korábban vegye meg a jegyét, mert ezen sokat spórolhat.

Valahol a beszélgetésünk elején még azt is megpendítetted, hogy régen úgy gondoltad, Brazíliába nem biztos, hogy többször visszatérsz, ráadásul a mostani élménybeszámolódban is számos ponton megmutattad az ország árnyékos oldalát. Mi vonz vissza még az ötödik utad után is?

Az, hogy Brazília minden ellentmondásossága ellenére is egy gyönyörű ország, fantasztikus helyek vannak itt, amit újból és újból látni szeretnék. Például még a favelákban nem jártam, mert ez valahogy mindig kimaradt.

És mikor pótolod ezt az kimaradt élményt, tudod már?

Jövő januárban egy nagyobb utazás keretében ismét elmegyek, ezúttal többedmagammal, de Brazíliában most csak Rio de Janeiróra fókuszálunk majd, mert onnan továbbutazva egy nem kevésbé izgalmas és nagy túra vár ránk.



**BESZÉLGETÉS CSATOS ERIKA
PÉNZÜGYI MENTORRAL**

Csatos Erika egykor a pedagógusi, férje pedig a mérnöki pályának fordított hátat, és egy számukra teljesen ismeretlen világban próbáltak szerencsét. Először egy nagy nemzetközi cég alá tagozódtak be kereskedelmi és értékesítési partnerként, majd néhány évvel ezután a családi vállalkozás egy újabb területen is kipróbálja magát. Egy multinacionális biztosítótársaság termékeit értékesítik, de ma már széleskörű biztosítási, befektetési és pénzügyi tanácsadással foglalkoznak. Fejlődésük töretlen. A családi cég immáron hatfős kisvállalkozás, amelynek égisze alatt jó néhány évvel ezelőtt elindítják a „Nőnek lenni jó! Konferencia” nevet kapó közösségépítő programjukat is. El nem múló lendülettel beszél életéről, amiben elmerülve arra gondolok, hogy Erika karrierje akár a szegény ember legkisebb gyerekének története is lehetne.

Hitem Szerint

írta: BARNA ANDRÁS fotó: NOVAKILDI PHOTO



FOTÓ: PEJKÓ GERGŐ

Mintha a sors direkt nekünk rendezte volna be kedvenc interjúhelyszínünk kerthelyiségét, mert amikor megérkeztem, az Émile étterem zöld szobáját ezúttal csak női asztaltársaságok népesítették be. Jó értelemben vett kedves vircsaft adta meg a hely alaphangját, amiben még hosszú ideig rajtam kívül csak a két felszolgáló erősítette a férfiúi nemet.

Erika szűkebb hazájából, Kecskemétről érkezett a találkozónkra, így kiderült az is, hogy nemcsak a női nem közérzeti és pénzügyi mentorálásával foglalkozik, hanem igazi lokálpatrióta is. Beszélgetőtársam hatalmas lélekkel bír, ami abból is látszott, hogy a múltidézés egy-egy meghittebb korszaka a szeme sarkában megjelenő érzelmekkel párosult. A nagy lélek mellé nagy empátia is társul, és ha nem tudnám, talán akkor is kitalálnám, hogy valamikor a katedrán kezdte a pályáját. Noha nem sok időt töltött el tanárként, a pedagógusi lét összes attitűdje végigkísérte karrierjét – meséli Erika –, ennek ellenére, ha újból kellene kezdenie az életét, semmit nem csinálna másként.



Barna András: Nagyon messziről indultál, nagyon messzire jutottál, és bizonyos tekintetben teljesen mást csinálsz most, mint amit a karriered kezdetén.

Csatos Erika: Amikor kisiskolásként először beléptem az iskola kapuján, már akkor eldöntöttem, hogy én tanár néni szeretnék lenni. És ettől később sem tántorított el semmi.

Ebben volt valami otthonról hozott elköteleződés?

Nem, egyáltalán nem. Egy nagyon egyszerű családból jövök mindkét szülői oldalról. Az édesapámék öten, édesanyámék kilencen voltak testvérek. Az, hogy mi tanulhattunk a húgommal, a szüleim számára egy küldetés volt. Az ő állhatatosságuk nagy szerepet játszott abban, hogy a testvérem és én is diplomát szereztünk.

Tanári diplomád lett, igaz?

Igen, és föl sem merült bennem, hogy más irányba menjek, ellentétben a csoporttársaimmal, akiknek legalább a fele már a főiskola első napján tudta, hogy egyáltalán nem akar majd tanítani. Nekem leginkább az okozott fejtörést, hogy milyen tanár legyek, mert nagyon sok minden érdekelt, főként a humán dolgok. Néha



még ma is mosolygok ezen, hiszen a mostani tevékenységem, a pénzügyi tanácsadás egyáltalán nem ezt a vonalat erősíti.

Ha ennyire hivatásként tekintettél a tanári pályára, akkor miért váltottál?

Némettanárként kezdtem a pályámat, és ekkor szembesültem azokkal a korlátokkal, amelyek az iskolában fogadtak engem. Az én újító megoldásaim és az iskola berögzült konzervatív metódusa nem fértek meg egymás mellett. Az előadásaimon ezt úgy szoktam aposztrofálni, hogy „én és az iskola sok voltunk egymásnak...”

Ez volt az egyik érv a váltás mellett, a másik az, hogy a mérnökember férjem szakmai jövőképe az akkori bizonytalan politikai környezetben – a 90-es évek legelején jártunk ekkor – olyan irányt vett, amiből belátható időn belül nem lehetett előrelépni. Mindkettőnk helyzete miatt úgy éreztük, hogy megrekedtünk, és váltani kell. Egy-két évig még halogattuk, de aztán eljött az idő, és meghoztuk a döntést, hogy mi inkább egy saját vállalkozást alapítunk, amiben az időnket, energiánkat a magunk boldogulására fordíthatjuk. Egy olyan jövőt akartunk

felépíteni önmagunknak és a családnak, amit mi alapvetően nem ismertünk korábban. Hiányzott a családi, de talán a társadalmi minta is – hiszen a környezetünkben szinte egyáltalán nem voltak vállalkozók!

Miben láttátok meg a kiutat?

Az életünkben mindig voltak olyan mérvadó emberi kapcsolataink, akik egyfajta útjelzőként

már akkor elhatároztuk, hogy kipróbáljuk magunkat a kereskedelemben és az értékesítésben. A dolog jól ment, egy évvel később már én voltam a közép-magyarországi régió vezetője, aki az értékesítés mellett oktatással és személyi kérdésekkel is foglalkozott. Országosan az egyik legjobb csapatot sikerült felépítenünk, amiben az én pedagógusi vénám és a férjem mérnöki

Amikor belekezdtetek, nem féltetek attól, hogy ketten egy lábon álltok?

Tulajdonképpen ez fel sem merült bennünk, hiszen a kezdetektől tudtuk, hogy mi együtt sokkal erősebbek és hatékonyabbak vagyunk, mint külön-külön. Az is igaz azonban, hogy a szűkebb és tágabb környezetünkben nem arattunk osztatlan sikert az elhatározásunkkal.

Úgyhogy mi sokszor végighallgattuk a baráti aggódásokat és a családi kritikákat is a vállalkozásunkkal kapcsolatban.

Mivel ekkor már három kisgyermeket neveltünk, a környezetünk inkább emiatt féltett bennünket a változástól. De mi éreztük, hogy ez egy jó döntés, van benne fantázia, és mi hajlandóak vagyunk kockázatot is vállalni ezért. Sokak számára talán bizonytalannak tűnik, ha egy családnak nincs „fix” bevétele, de az elmúlt közel 30 évben egyszer sem kellett amiatt aggódnunk, hogy nem termelünk annyit, amiből ki tudjuk kifizetni a számláinkat és tartalékokat tudjunk képezni.

Azt gondolom, hogy a vállalkozói lét legnagyobb dilemmája inkább az, hogy az ember tud-e saját maga főnöke lenni? Tud-e kellően fegyelmzett lenni, vagy elaprózza magát a hétköznapi problémákban? Mi nagyon fegyelmzett cégvezetőkké váltunk, mert rengeteg energiát fektettünk a tanulásba is. Mindig kerestük az olyan lehetőségeket, ahol fejleszteni tudtuk a képességeinket.



szolgáltak számunkra. Egy ilyen baráti kapcsolatnak köszönhetően jutottunk el az AMC Magyarország egyik előadására, ahol a cég által forgalmazott – akkori viszonyok között nem éppen olcsónak mondható – főzőrendszerek értékesítéséről volt szó. Mi az első pillanattól kezdve tudtunk azonosulni azzal az üzleti kultúrával, amiről ott beszéltek, és tulajdonképpen

érzéke óriási szerepet játszott. Ez utóbbi „alapcsapat” a mai napig is így működik. Én viszem az értékesítési vonalat, a front office-t, a férjem, aki minden háttérrel megteremt ahhoz, hogy a sales jól működjön, a back office-t. Úgy is szoktuk jellemezni ezt a munkamegosztást, hogy miattam fejlődik, a férjem miatt működik a vállalkozás...

*Mi sokszor
végighallgattuk
a baráti aggódá-
sokat és a családi
kritikákat is a
vállalkozásunkkal
kapcsolatban*



FOTÓ: PETRÓCZI RÉKA

Az időben még ott tartunk, hogy kereskedelem, értékesítés, aztán átléptetek egy másik szektorba. Miért?

Az AMC-nél végzett munka fordított életvitelt igényelt, hiszen mi akkor dolgoztunk, amikor az emberek otthon tartózkodtak – délután és hétvégén. Háromgyerekes anyukaként ez nagyon nehezen volt kivitelezhető. Ráadásul ekkor még egy olyan anyagi szinten álltunk, amikor pluszenergiákra volt szükség a fejlődéshez. Egy idő után ez a munka stagnáláshoz vezetett, megrekedtünk. Ezért elkezdtünk más lehetőségeket is keresni. Ugyanaz a baráti házaspár, akik megismertették velünk az AMC-t, meséltek nekünk a pénzügyi és biztosítási tanácsadásról. Ők ekkor már egy éve ezzel foglalkoztak. Tulajdonképpen a dilemmáink kellős közepén találtak meg minket: ismét jó időben és jó helyzetben jött az ajánlatuk. A legerősebb hívószó számomra az volt, hogy ezzel a munkával nem kell esténként és hétvégén dolgozni, hanem én oszthatom be az időmet. 1999-ben lettem pénzügyi tanácsadó, és rá fél évre megvalósult a vágyam: tényleg magam oszthattam be az időmet. Immáron huszonhárom éve ez a hivatásunk. Bár más néven, de ugyanannak a társaságnak vagyunk a partnerei, és huszonkét éve ugyanabban az irodában dolgozunk. Ennek a stabilitásnak köszönhetően sokkal személyesebb kapcsolat alakulhatott ki az ügyfeleinkkel – talán ez különböztet meg minket leginkább a legtöbb pénzügyi tanácsadótól.

Továbbá az, hogy hiszünk az élethosszig való



tanulás erejében. Folyamatosan képezzük magunkat mind szakmai, mind más téren. Most éppen a közösségi média területén kell alkalmazható tudást szereznünk. Van néhány oktató cég az életünkben, akiktől nagyon sokat tanulunk az önismeret és a szervezetfejlesztés terén – többek között nekik is köszönhetően tudtunk azzá válni, akik ma vagyunk.

A mai nagyon nehéz gazdasági helyzetben mit tapasztalsz, mennyire feszülnek be az emberek, mennyire nehéz most pénzügyi tanácsadónak lenni?

Ha távolabbról indítom a választ, akkor a tapasztalataim alapján azt látom, hogy a legfőbb probléma inkább az, hogy az emberek többsége nem állít fel célokat.

Ha valakinek nincs ott az életben az a személy, aki segít neki célokat kitűzni és megvalósítani, akkor ez az ember előbb-utóbb nehéz helyzetbe kerülhet.

Be kell látni – ha akarjuk, ha nem – a világ pénzbe kerül, amit számszerűsíteni kell. A pénzügyi célok elérésében a pénzügyi tanácsadók tudják

megmutatni a kivezető utat a pénzügyek útvesztőjéből. Amiben különlegesek vagyunk az, hogy mi nemcsak megmutatjuk, hanem végig is kísérik ezen az úton a partnereinket. Idehaza az a baj, hogy nagyon sokan még mindig a vánkost és a befőttesüveget tekintik a megtakarításaik legjobb helyének. A közel egy éve tapasztalható pénzromlás (vagy infláció...) a legjobb bizonyítéka annak, hogy ez a szemlélet mekkora veszteséget jelent a családok számára.

A világgazdaság ciklikusan működik, és sokféle hatás befolyásolja. Ha csak az elmúlt 20 évre tekintek vissza, akkor azt látjuk, hogy volt egy World Trade Center elleni támadás, majd jött 2008, utána 2020-ban a covid, és ma azt mondjuk, hogy erősen a recesszió felé tartunk. Egy ilyen helyzetben nagyon fontos, hogy valaki ott álljon kősziklaként mögöttünk, és mondja, hogy a hosszú távú céljainkat ne adjuk fel a rövid távú nehézségeink kapcsán. Ugyanis attól függetlenül, hogy most 2022-ben 15-20 százalék az infláció Magyarországon, attól még, aki most 50 éves, az tizenöt év múlva nyugdíjas lesz. Ha most eldobja minden megtakarítását, akkor mi lesz vele másfél évtized múlva?

Az emelkedő árak viszont szükség törvény bont alapon működnek...

Illúzió lenne azt gondolni, hogy ma mindenki számára létezik egy tökéletes válasz a kérdésre. Az viszont mindenkire igaz, hogy csak annyit



tud költeni, amennyit keres, legyen bármilyen egzisztenciális szinten. Azt is látni kell, hogy a pénzügyi előrelátás fontos eleme a családi gazdálkodásnak, ami azt jelenti, hogy egyéves, de legalább hathavi tartalékkal kellene rendelkezni ahhoz, hogy a kríziseket át tudjuk vészelni. Sajnos Magyarországon ez a szám átlagban nem éri el az egy hónapot! Ez tragikus! A legtöbb ember klisékben gondolkozik, és többek között ilyenkor azt mondják: akkor gazdálkodom majd a pénzemmel, ha sok lesz belőle. De ez nem így működik. A statisztikák kimutatták, hogy például egy-egy fizetésemelés két-három hónap alatt beépül a havi költségekbe. Az is bizonyos, hogy a pénzügyi biztonságérzetünk nem azzal van kapcsolatban, hogy mennyit keresünk, hanem azzal, hogy mennyire érezzük azt, hogy kontroll alatt tartjuk a pénzügyeinket. Ugyanis, ha egyre többet keresünk, de ugyan-

ilyen arányban költünk is, ráadásul még hiteleink is vannak, akkor egyre nagyobb nyomás nehezedik ránk. Ezzel szemben az az ember, aki jóval kevesebb pénzből gazdálkodik, de ehhez beállít egy normális költési szintet, annak emellé még megtakarítása is lesz, és sokkal jobban és sokkal nagyobb biztonságban érzi magát annál, mint aki mondjuk nála kétszer többet keres.

Pénzügyi tanácsadóként ma mennyire vagy derű- vagy borúlátó?

Én a korábban említett kríziseket mind végigéltem, és akárhányszor lefestették már ezek kapcsán a világvégét, a végén mindig született megoldás. Szóval én – bármennyire is furcsán hangzik – nagyon bizakodó vagyok a mostani helyzetben is. A nagybefektetők az „eső piacon” vásárolnak, míg az átlagember jellemzően ilyenkor dobja el a megtakarításait. Emiatt sem tudunk nagy összegeket félretenni, mert pont fordítva működünk, mint kellene. Vallom, hogy mindennapi pénzügyeink nem a kamatokról és a hozamokról, hanem az elveinkről és a tudatosságunkról szólnak. Mit értek ezalatt? Azt, hogy ha egy család eldönti, hogy a bevételeik bizonyos százalékát félreteszik a hosszútávú céljaik megvalósítására (pl. a nyugdíjra) egy másik részét középtávon (pl. a gyerekek oktatása, lakásvásárlás stb.) és csak a többit élik fel – akkor ehhez minden körülmények között tartják magukat. Az igazán nagy tra-

gédiákra – betegség, baleset, haláleset – pedig megfelelő biztosítással rendelkeznek.

Nekünk, tanácsadóknak, nemcsak pénzügyi útmutatást kell adnunk, hanem meg kell védőnünk az embereket attól is, hogy túlságosan



FOTOK: KOVÁCS SZABOLCS

belepörögjenek a reménytelenségbe, és megvédjék magukat a hírektől, amelyek egyre durvább szalagcímekkel operálnak. Én nem mondom, hogy rózsás a helyzet, de pont ezért kell uralkodni az érzéseinken, elővenni a saját száma-

inkat, rászanni minden hónapban néhány órát arra, hogy világosan lássunk a bevételeinket és a kiadásainkat, mert csak így kaphatunk önmagunk pénzügyeiről racionális képet.

Ha lehet így mondani: van neked egy másik lábad is, a „Nőnek lenni jó! Konferencia” programsorozat. Ez a vonal milyen indítástól jött, és hogy integrálódik a mostani tevékenységedbe?

Húsz éve tagja vagyok a világ legsikeresebb pénzügyi tanácsadóit tömörítő nemzetközi szervezetnek, a Million Dollar Round Table-nek (MDRT). Ha tehetem, minden éves konferencián részt veszek, mert ez tulajdonképpen egy szakmai időutazás: előrevetíti az Amerikában vagy Nyugat-Európában már működő trendeket, amelyek előbb-utóbb Magyarországon is megjelennek majd. Az ott hallott dolgokat én adoptálom a munkám során. 2013-ban egy MDRT-konferencián a rendezvényajánló tele volt női pénzügyekkel kapcsolatos workshopokkal. Nagyon sok ilyen előadást végighallgattam, és azt éreztem, hogy ezen a téren most valami fontos történik. Az egész konklúziója az volt, hogy a nők egy sor dolgot elértek gazdasági, társadalmi és politikai szempontból is, de a személyes pénzügyeikben ugyanolyan patriarchálisak, mint száz éve. Ez abból adódik, hogy gondoskodásra születünk, gondoskodunk a gyerekeinkről, a férjünkéről, az idős

szüleinkről, és eközben elfelejtünk – vagy nem marad energiánk – gondoskodni önmagunkról. A következő nagy trend tehát arra mutat, hogy a nőknek kezükbe kell venniük a saját pénzügyeik irányítását. Tulajdonképpen e felismerés hatására döntöttem el, hogy Magyarországon én a nők pénzügyi tanácsadója szeretnék lenni. Rá egy évre azt mondtam, ha már a nőkkel szeretnénk szakmailag foglalkozni, akkor a társadalmi felelősségvállalásunk témái is a nők legyenek. Ekkor indítottuk el azt a „Nőnek lenni jó! Konferencia” el-



Közel kilencszáz kilométert gyalogoltunk egymás mellett, ami kiváló alkalom volt arra, hogy végiggondoljuk a mögöttünk hagyott évtizedeket



nevezésű rendezvény-sorozatot, amivel segíteni kívánjuk a közösségünkben élő nőket.

Szép ívet futott be a kezdeményezés, hamarosan tíz éve lesz, hogy az ötlet megvalósult.

2014-ben, valahogy nyitott kapukat döngettem az ötletemmel, ugyanis a Bács-Kiskun

megyei Kereskedelmi és Iparkamaránál már volt egy női vezetői klubunk, úgyhogy amikor elővezettem a konferenciával kapcsolatos elképzelésemet, akkor rögtön mellé álltak. Kicsiben indultunk, az első rendezvényünkön ötvenen, majd évről évre egyre többen voltunk, ma már, mondhatni, „teltházások” a konferenciáink.

A támogatói és kiállítói hozzájárulások, valamint a konferencia jegybevételének köszönhetően évről évre jelentős összeget ajánlunk fel olyan jótékony célokra, amivel a gyerekekkel, rászoruló családokkal és művészettel kapcsolatos projekteket támogatunk. (ez eddig meghaladta a 8 millió forintot!)

Mi foglalkoztatja ma a nőket leginkább?

Állandó témánk a nőknél a munka és a magánélet egyensúlya. Ez egy nagyon fontos kérdés, ezért ezzel kapcsolatban mindig vannak előadásaink. A konferencia másik fontos küldetése a közösségépítés, mert azt tapasztaltuk, hogy nagyon szétaprózódtunk. Ez a konferenciasorozat azért is indult el, hogy mi, kecskeméti vállalkozó nők, megismerhessük egymást, és kapcsolódni tudjunk egymáshoz. Az évek során több női közösség jött létre a konferencia jóvoltából.

Amire viszont a legbüszkébb vagyok, az a jótevékenykedés, amire én értékékként tekintek. Nem kétséges, hogy ebben a konferenciánk is óriási szerepet vállalt, hatására fantasztikus kezdeményezések indultak el, és ennek köszönhetően Kecskeméten a jótevékenykedésnek egy nagyon magas kultúrája alakult ki.

Hosszú évek óta a férjeddal együtt csináljátok a vállalkozásotokat. Mennyire tudjátok szétválasztani a munkát a magán-, illetve a családi élettől?

Kétségtelenül nagyon vékony a mezsgye, de arra azért mindig nagyon tudatosan figyelünk, hogy az étkezőasztalnál lehetőleg ne dolgozzunk. Bevallom, ezt sokszor nagyon nehéz be-



FOTÓ: PETRÓCZILÉKA

tartani, mert mi nem munkaként éljük meg azt a tevékenységet, amit csinálunk. Ennek ellenére vagy ezek mellett nekünk van magánéletünk, és van időnk arra, hogy nyaraljunk, vagy bárhogy máshogy kikapcsolódjunk, szóval kiegyensúlyozott életet élünk. A férjemmel negyven éve ismerjük egymást, és harmincöt éve vagyunk

házasok. Amikor a gyerekeink kirepültek – amit egyébként nagyon vártunk (nevet) –, akkor egy pillanat alatt annyira kiüresedett a ház, hogy ezt elég nehezen kezeltük. Ekkor megbeszeltük a párommal, hogy kivesszük magunkat a munkából öt hétre, és végigjárjuk az El Caminót. Közel kilencszáz kilométert gyalogoltunk egymás mellett, ami kiváló alkalom volt arra,

hogy végiggondoljuk a mögöttünk hagyott évtizedeket, azt, hogy mi volt bennük a jó, és mi az, amit másként csinálnánk. Meg kell jegyezni: az utóbbiból nagyon kevés van, mégpedig azért, mert azt gondolom, hogy a döntéseinket az adott helyzetben mindig a legjobb tudásunk szerint hoztuk meg. Vallom, hogy a múltban lévő semmiféle megbánás vagy a jövőtől való aggodás nem teszi boldogabbá az életet.

Ez akár egy jó végszó is lehetne, de ne zárjuk le ezt a beszélgetést egyfajta jóvólatgatás nélkül.

Azt gondolom, hogy egy kiteljesedett, szép életet élek, három csodálatos gyermekem van, akik közül a fiam öt évvel ezelőtt, a nagyobbik lányom pedig most csatlakozott a vállalkozá-

sunkhoz. Velük együtt immáron hatan dolgozunk cégben. Ma már elmondhatom, hogy teljes körben, mindenre kiterjedően ki tudjuk szolgálni az ügyfeleinket biztosítási, pénzügyi kérdésekben és megoldásokban.

De – és talán ez a legfontosabb – ezt az egész vállalkozást nem lehetett volna megcsinálni, ha nincsen mellettem egy olyan ember, mint a férjem. Úgy voltunk egymásnak, mint a „borsó meg a héja”. Kivételes az összhang közöttünk, éppen ezért nálunk soha nem volt olyan, hogy férfimunka vagy női munka, és a gyerekeinek is ezt adtuk át, ezt tanítottuk. Szerintem a kiegyensúlyozott párkapcsolat egyik alapvetése egymás támogatása. Mindig az volt az alapelvünk, hogy mindenki csinálja azt, amiben a legjobb, a leghatékonyabb és a legjobban érzi magát. A „Nőnek lenni jó” Konferencián a férjem a legerősebb támaszom, de ez a családi életünkre is ugyanúgy igaz. Nálunk mindig az kapta a legnagyobb figyelmet vagy energiát, akinek éppen a legnagyobb szüksége volt rá. Ez szerintem kardinális kérdés egy boldog párkapcsolatban. Nálunk a teljes emancipáltság nagyon jól működött, akár azt is mondhatom, hogy a férjem a legnagyobb feminista. De talán a legnagyobb boldogság és büszkeség az, hogy a gyerekeink mindig elmondják, hogy ők így szeretnék az életüket élni, mint mi. De rögtön hozzáteszik azt is: bár túl magasra tettük a lécet...



ÉMILE

AZ INTERJÚ
HELYSZÍNÉT AZ
ÉMILE ÉTTEREM
BIZTOSÍTOTTA

A beszélgetés a BrekaCom
együttműködésével jött létre

 **BrekaCom**
független tanácsadói brancs

REGÉNYBEN AZ ÉLETE



Jövöre lesz Szent-Györgyi Albert születésének 130. évfordulója. Sajnos manapság legtöbben már csak annyit tudnak róla, hogy tudós ember volt és neki köszönhetjük a C-vitamin felfedezését. Ennek okán talán sokan el sem tudják képzelni őt máshogy, mint liebig hűtők társaságában vagy táblára felírt végtelen hosszú egyenletek diszletei között.

Írta: BARNA ANDRÁS *képek:* MÓRA FERENC MÚZEUM, SZEGED
Felvétel készítője: LIEBMANN BÉLA

SZent-Györgyi Albert ezzel szemben már a tudós már életében mítosszá lett és olyan izgalomokkal és fordulatokkal teli életet élt, ami felülmúlja megannyi filmbéli kalandor történetét is. Talán éppen ennek köszönhető az, hogy a könyv szerzője Matuscsák Tamás, egy

olyan aspektusban viszi végig az olvasót Szent-Györgyi históriáján, hogy abba mindenki tökéletesen beleélheti magát. Engem is magával ragadott az egyes szám első személyben megírt életregény, ezért eljátszottam a gondolattal – némileg formabontó módon –, hogy már az ajánlóban előrevetitem a könyv hangulatát. Így

váltam néhány sor erejéig én is Szent-Györgyi – az orvos, a kutató, a pilóta és életélvező és megannyi más –, aki a Nobel-díjjal a kezében, a tudós világ tetején állva visszatekint. Vajon mit gondolhatott Szent-Györgyi Albert ebben a magasztos pillanatban ekkor az életéről?

„Azon a bizonyos 28-i napon

kivételesen csak délig dolgoztam, utána hazamentem és vártam, hogy megszörrenjen a telefonom. Olvasni próbáltam, majd a sakkasztalán is tologattam egy kicsit a bábukat, de egyikre sem tudtam koncentrálni. Sosem voltam nyugtalan típus, de a várakozás ezúttal alaposan felkorbácsolta az idegeimet. Ahogyan kezdett besötétedni, rajtam is egyre jobban erőt vett a csüggedés. Kezdtem belátni, hogy nem én lettem a díjazott, mégis reménykedve kaptam fel a kagylót, amikor megszólalt végre az az átkozott készülék. Egy óra múlva aztán már minden kétségem eloszlott, amikor egy küldönc is befutott, kezében egy rövidke, svédországi keltezésű és német nyelvű távirattal, amelyben mindössze ennyi állt: „A Királyi Karolinska Intézet Orvosi Fakultása a mai napon Szent-Györgyi Albertnek ítélte a fiziológiai és orvosi Nobel-díjat”.

Óriási eufóriát éreztem, legszívesebben belekiáltottam volna a világba, hogy én lettem hazám első Nobel-díjasa.

Majd kiugrottam a bőrrömből. Amikor visszarántottam magam a valóságba, újból leültem a sakkasztal mellé és leplezetlen boldogsággal tologattam a bábukat egyik mezőről a másikra, látszólag teljesen átgondolatlanul, miközben minden egyes lépés a múltam egy-egy darabjára emlékeztetett. Egészen távolra nyúltak vissza a gondolataim, egészen apám nógrádi birtokáig, majd felvillantak





a budapesti diákévek, a Kálvin téri lakásunk és édesanyám, az örök nyughatatlan, akinek még az életének utolsó éveiben is volt mindig annyi ereje, hogy egy tepsi pogácsát süssön és behozza a laborba. Eszembe jutott Lenhossék nagybátyám, pótapám is, aki két koronát sem adott volna az orvosi vagy kutatói karrieremért. Amikor a múltam taglalásában elérkeztem eddig a pontig, önkéntelenül is halvány mosoly jelent meg a szám szegletében. A jó értelmemben

vett elégtétel mellé hatalmas hálát is érzetem iránta, mindazokért a dolgokért, amit a családként tett.

Ekkor, mint aki érzi a parti végét, hátra dőltem a széken átnéztem a tábla fölött.

Az öröm könnyei jelentek meg a szemem sarkában, mindennek a kezdetére gondoltam, az ifjú kutatóéveimre Pozsonytól kezdve Prágán keresztül egészen a Hamburgig, ahol a kutatói munkám mellett a keserves nélkülözés éveit is megéltük a feleségemmel. Egészen Angliáig pillantottam vissza, ahol a tudományos munkámban megcsillanó remény a végén sikertelenségbe fulladt. Úgy éreztem, hogy az életem egy hatalmas kudarc, amiről csökönyösen azt gondoltam,

hogy ez afféle örökös béklyó lesz, amit egész életemben cipelnem kell majd. Talán ez a volt a legmélyebb pont a pályafutásom alatt, annyira lent érzetem magam, hogy a legrosszabb forgatókönyv is megjelent már a fejemben a dologok egyszer és mindekori lezárásaként. Akkor még nem is sejtettem, hogy egy depresszióval terhelt időszak után egy stockholmi konferencia ránt vissza szakadék szélről. Új időszámítás és új



élet kezdődött Cambridgen, ami aztán egészen a C-vitamin izolálásáig vezetett. Persze ez az út sem volt mindig jó szándékkal kikövezeve. Ugyanis egészen a ma estéig nem volt bizonyos, hogy a Nobel-díj Bizottság Glen Kingnek vagy nekem ad igazat a C-vitamin elsődleges azonosításának és deklarálásának ügyében.

Tudtam – miközben százszor is elolvastam a távirat rövid szövegét –, hogy életem a sorsfordulójához érkezett. Sejthető, hogy egy ilyen világraszóló elismerésnek hatalmas visszhangja lesz majd a tudományos világban, ami vélhetően nagyon sok lehetőséget nyit majd meg előttem. Örömmel töltött el ez a tudat és azt már most elhatároztam, hogy minden eshetőséget meg fogok ragadni, hogy a díjjal járó elismertséget így vagy úgy, a tudomány, az oktatás és a jó ügyek szolgálatába állítsam.

Miközben a büszkeség majd szétfeszítette a mellkasom, azonnal elindult a fantáziám. Gyermeeki kíváncsisággal taglaltam az előttem álló évek esetleges lehetőségeit, a fejemben már

újabb célok is fel-felvillantak, pedig most nem is akartam ezzel foglalkozni.

Nem mondtam ki hangosan, de elhatároztam, hogy nem akarok pusztán a tudomány grállovagja lenni.

Bár egyszer egy ötéves kislány bibliai „Szent-Györgynek” hitt a vele való beszélgetésem után. Jól megmosolyogtam magamban ezt az esetet, de tény, hogy soha nem voltam szent. Világpolgárnak és kalandornak tartom magam, akiben mindig ott van egyfajta hedonista attitűd és a nyitottság a kultúra és sport megannyi formája iránt, miközben a világ dolgai mellett sem tudtam elmenni szó nélkül soha. Úristen, mennyire klisékben gondolkozom – jegyeztem meg magamban –, miközben egy pillanatig sem volt kedvem elengedni ezt a szálát, mert nem akartam, hogy később azt gondolják rólam, hogy csak a molekulák között töltöttem el éle-



tem. Ugyanúgy tudtam rajongani egy jó western-filmért, mint egy jó táncért egy jó partnerrel, aminek okán egyszer még majdnem párbajba is keveredtem. Felnevettem az emléken.

Nem tudok kibújni a bőrből, hiszen egész munkásságom alatt a hosszú élet titkát kutattam, már csak ennek okán is vallom, hogy nemcsak élni, hanem megélni is kell az életet – hangzott a fejemben ez a némiképp közhelyes, de örök érvényű mottó. Lamentálásom közben, még távolabbra néztem. A jövőmben paradox módon a múlt és a jövő egymás kezét fogta. Boldogan vettem tudomásul, hogy mennyi fiatal arcot látok magam körül, akikre mindig partnerként tekint és tekintettem, mert tudtam, hogy munkásságom fáklyavívői lesznek vagy lehetnek, nemcsak évtizedeken át, hanem talán az örökkévalóságig.

Hirtelen elkezdtem vágnyi arra, hogy mindezek a dolgok és történések a majdani biográfiában ugyanúgy váljanak életem részévé, mint ahogy a C-vitamin felfedezése, hiszen ezekkel együtt vagyok én Szent-Györgyi.

HAJÓ

STATE
OF CRAFT

HAJÓK CÁPÁJA

Írta: BARNÁ ANDRÁS
képek: STATE OF CRAFT

**Ismerd meg Mako, a 120 méter, cápák
által inspirált, kibocsátásmentes
szuperjacht koncepciót.**

Az expedíciós hajó méltó módon káros-
anyag-kibocsátás nélkül járja majd a
tengereket. Rengeteg cápatémájú hajót
láttunk már, de a State of Craft megajándékozza a vilá-
got az első cápaszerű szuperjachtjával.

A multidiszciplináris tervezőstúdió múlt csütörtökön
mutatta be új koncepcióját, amelyet a Mako cápa eleg-
anciája és ereje ihletett. Az egyszerűen csak Mako néven
ismert, nagy hatótávolságú felfedezőhajó a hegyétől a
farkáig mintegy 120 méter hosszú, és elegáns, ezüstszerű
hajótesttel rendelkezik, amely névadóját tükrözi.





„A Mako cápák karcú, szoborszerű formáinak hatékonysága és szépsége szolgált korai inspirációként a koncepcióhoz” – mondta Daniel Goldberg, a State of Craft igazgatója és alapítója a Robb Reportnak. „Azt akartam, hogy a hajótest a belső és a külső terek mindegyike nagymértékben integrálódjon egy folytonos felületű, átfogó térfogatba.”

A jégosztályú expedíciós hajó a fenntartható tervezés élvonalába tartozik.

A hajót hidrogén üzemanyagcellákkal, elektromos motorokkal, akkumulátorokkal és napelemekkel képzelik el, amelyek együttesen lehetővé teszik, hogy szén-dioxid-kibocsátás nélkül hajózzon a tengereken. Ennek Mako cápatársai is örülni fognak. *(Teljesítményadatokat egyelőre nem osztottak meg.)*

A nagyvonalú belső terek eközben a hagyományos derékszögeket elkerülik a görbe vonalak és ferde falak helyett. Természetesen az elrendezés testre szabható, hogy megfeleljen a kereskedelmi egységek vagy a privát felfedezők igényeinek. Alapfelszereltségként azonban a hajók középpontjában egy fényárban úszó, dupla magasságú, Studio



nevű tere számíthat. A nagy ablakokkal és plüss ülőgarnitúrával ez egyfajta saját úszó nappali.

Kívül a hajótestet körbeölelő, konzolos hátsó fedélzet 270 fokos kilátást biztosít a tengerészek számára, miközben a víz fölött lebegnek. Másol a hátsó részen egy nagy, elsüllyesztett ülőhely vagy „sziget”, egy széles strandklub és egy garázs található, ahol a tendert tárolni és kikötni lehet.

A Mako másik fénypontja a pavilon. A felső fedélzet felett lebegő, többcélú területet csúszó, perforált paravánok védik, és égbolt-megfigyelőközpontként, panoráma társalgóként, fitnessstúdióként vagy jógateremként is használható. Természetesen a jachton medence és helikopterleszálló is található.

A State of Craft, amelynek Londonban és Ottawában is van irodája, az elmúlt évtizedben számtalan lakóépület-fejlesztésen és magánlakáson dolgozott. Ez azonban a cég első kiterője a szuperjachtok tervezésébe.

NŐ A VOLÁNNÁL

CUPRA FORMENTOR 1.5 TSI DSG

Érzékek birodalma

írta: RÉPA KATA *fotó:* BALOGH RÓBERT ÉS RÉPA KATA

Talán nem járok messze az igazságtól, ha azt mondom, legtöbbször a külső alapján ítélünk, és csak azután jöhet bármi más, ami vagy megerősít, vagy elbizonytalanít az első benyomás által alkotott véleményünkben. Nem kérdés, a Cupra Formentora helyből hatalmas előnnyel indult.





A cél pedig pontosan ez volt.

A VW csoport SEAT márkájától elkülönített még sportosabb irányvonal megtestesítője a Cupra termékcsalád, melynek legújabb tagja a Formentor, ami több féle teljesítménnyel és felszereltséggel is elérhető. Bár a megalkotóinak

Majdnem minden téren fontos szempont a megjelenés, mostanság pedig különösen nagy szerephez jut a külsín. Elég pár másodperc, hogy eldőljön, melyik irányba billen a mérleg nyelve, adunk esélyt, vagy szóba sem jöhet. Igazán akkor szerencsés a dolog, ha a külső tükrözi azt, ami belül rejtve van a felületen szemlélődők számára, és csak akkor derül ki, ha igazán kíváncsiak vagyunk a részletekre. Alejandro Mesonero-Romanos formatervezési igazgató és csapata pontosan tudta ezt, és nem sok lehetőséget hagytak arra, hogy közbönsően sétálhassunk el a Cupra Formentor láttán. Egyedit és bátrát alkottak, ami szinte



mindenkit érdeklődővé tesz. A szokatlan forma kiemelkedik a SUV-ok népes mezőnyéből, ahol rengeteg kevésbé izgalmas nagytestű küzd meg egymással a vásárlók kegyeiért.

A Cupra Atecat követően a pár éve még tanulmányautóként bemutatkozó Formentor is bizonyítja az önálló márká létjogosultságát.

vágya a teljes elkülönülés volt, néhány elemnél azonban tagadhatatlanul vissza-visszaköszönnek a gyökerek.

Én a 150 lóerős változatot próbálhattam ki, ami a városi közlekedésben számomra teljesen elegendő volt, de autópályán nem igazán vehetem fel a kesztyűt az utcai harcosok ellen.

NŐ A VOLÁNNÁL

De valahogy nem is hiányzott, nem éreztem vágyat, hogy megküzdjek bárkivel, csak élveztem a vezetést. De, akinek fontos, hogy az erő mindig vele legyen, a modellválasztékban megtalálható a több mint 300 lóerős testvér, ami már meglehetősen magabiztos fellépést és nagyobb játékteret enged. A környezetvédelem elkötelezettjei pedig 205 és 245 lóerős plug-in hybrid közül is választhatnak a kínálatból. A különféle teljesítményű modellek külső megjelenésükben alig térnek el, a pénztárnál ellenben igencsak feltűnő

a különbség. A felszereltség tekintetében már az alapváltozat is sok mindent nyújt, de az igények és a teljesítmény fokozásával minden tekintetben könnyen másik dimenzióba kerülünk.

De nézzük meg alaposabban, mitől válik annyira feltűnővé és karakteressé a Formentor!

Nincs túltolva, nem erőszakos, nem furcsa, csak egyedi. Azt hiszem, a tervezők sok időt szánhattak rá, hogy szép íveket, elegáns vonalakat





vessenek papírra, vagyis inkább a tervezőfelületre. Valahogy egyszerre tud mindent, amitől kitűnik a tömegből. Kecses és határozott, finom és sportos, nagy és mégsem. Picit időzzünk el a hűtőrács megoldásánál is. Szerencsére ezt is sikerült jó érzékkel úgy megalkotni, hogy ne legyen indokolatlanul harsány, agresszív, és ormóatlan, de mégis határozottságot mutasson.

Pont, csak, amennyire kell. Persze, bujkálni ne akarjunk ilyen jelmezben, mindenképp feltűnők leszünk a tömegben, de jó értelemben! Az egyedi emblémán, a több elemen is visszaköszönő, cseppet sem elcsépeelt réz szín pedig koktélcseresznyeként édesíti meg a már amúgy is kellemes összhataást. A valójában két egymással szembe fordított C betűt formáló, hangsúlyos jel biztosan nem hagy senkit hidegen, mindenkinek eszébe jut róla valami. A kellemes kiala-

kításhoz jól illeszkedik a két első lámpa is. Minden részlet összhangban van és egymást erősíti, hogy kívánatosá tegye számunkra. És bár SUV, vagy inkább crossover, mégis egyesíti a kupékra jellemző formákat is, amitől lágyabbá és lendületesebbé válik társainál.

Nő legyen a talpán, aki ennek ellen tud állni!

Mindig is szerettem a fekete autókat, erősnek, sportosnak, magabiztosnak tünnek még azok is, amelyek valójában nem azok. A Formentor formájának pedig kifejezetten jól áll ez egyedi-

NŐ A VOLÁNNÁL



nek éppenséggel nem mondható szín. Minden irányban szépen törlik meg a fény és a réz színben pompázó részletek különösen elegánsá és merésszé varázsolják az összhatast. Minden együtt van, amitől sikerül a női szíveket is megdobogtatnia, az enyémet legalábbis biztosan!



Minden részletében kidolgozott. Biztos vagyok benne, hogy az első centitől az utolsóig szeretettel, élvezettel dolgoztak rajta. A Formentor felirat a hátsó lámpában is megjelenik, ami újabb példa arra, hogy valóban odafigyeléssel készült. Az egybefüggő, LED-es fényszóró tovább viszi azokat a jegyeket, amiktől szép és egységes az autó. És, ha már hátul járunk, nézzük bele a csomagtartóba is. A 420 literes, amúgy sem kicsi tér a hátulról dönthető üléseknek köszönhetően 1475 literre növelhető, így még jobban pakolható. A csomagtartó lecsukását egy gombnyomással elintézhethetjük, ami egy újabb jőpont, mivel nem minden márkánál gondoltak erre.

Na, de ideje beszélni, hogy kiderüljön, vajon belül is azt nyújtja-e, amit a külső után elvárunk.

Engem már első látásra meggyőzött, bár az egyszínű fekete ülés és tetőborítás nem a kedvenc összeállításom. Az embléma színe visszaköszön a díszvarrással ellátott műszerfal borí-

tásán is, ami megtöri a beltér egyhangúságát, és nemcsak tompítja a komorságot, de stílusossá, elegánssá teszi. A színek használatánál feltűnt, hogy a fémhatású kiegészítő betétek-nél megszokott ezüstszínt mellőzték, inkább az antracitra esett a választás, ami igazán jól megfér a rézzel.

Mértéktartó, stílusos, sportos

Az ülések kényelmesek, jó oldaltartást biztosítanak, szintén az igényesség jegyében. És bár a kupé forma sajátossága, hogy a hátul ülőknek kevesebb fejtér jut, ez esetben nem feltétlenül igaz. Becsapós az optika, mert az utastér egyenesen tágasnak mondható. Lábtér is jut mindenkinek elöl, hátul egyaránt.

*Sportosság lapul
mindentörő porcikájában*



NŐ A VOLÁNNÁL

A minőségérzetet az ajtókon és szélvédő alatt átívelő LED világítás is emeli, nekem a piros fény különösen tetszett, ami természetesen sötétben mutat igazán jól. Az LCD-s kijelzős műszerfal személyre szabható beállítási lehetőségek tárháza széles, sokféle megjelenítést kínál, ezzel kedvünk szerint lehet játszani. Hogy a közepső érintőképernyő használhatósága mennyire jó, vagy nem, azt ki-ki döntse el saját igényei szerint. Én nem annyira lelkesedem azért, ha a megfelelő beállítás megtalálása elvonja a figyelmet a vezetéstől. Az egyértelmű gombok, az egyszerű elérés számomra továbbra is vonzóbb megoldás, még akkor is, ha nem annyira trendi.

A hölgyek számára különösen fontos, hogy mindennek legyen helyen, és legtöbbször a minden tényleg mindent jelent. Elég csak belenézni

egy női táskába. Tudniillik, hogy az adott napra kiszemelt táska mérete szabja meg a nélkülözhetetlennek ítélt, hurcolandó tárgyak mennyiségét, azaz sosem lehet elég nagy. Hál'istennek az utastérben található pakoló helyek mennyiségére nem lehet panaszunk. Az automata váltó gombja mellett külön hely jutott például a kulcs tárolásra, amibe pont belepaszol. De akár a könyöklő is támogatja a terület belakása iránt érzett vágyunkat.

És, ha már mindent helyére került, nézzük, hogyan viselkedik menet közben

Ilyen karosszériába bújtatva egyszerűen nem lehet, hogy darabos, kellemetlen mozgással éljen a világban. És nincs is így. Sportosság

lapul minden porcikájában, ugyan a kisebb motor által támogatott visszafogottabb formában, de szépen halad, teszi a dolgát. A futómű is hozzá a sportos jellemzőket, kellően feszes, és a kanyarokban stabilan tart, nem billeg bizonytalanul a kaszni. A DSG váltó pedig kellően támogatja a lendületes haladást, amihez még a jófogású kormány is hozzáteszi a magáét.

Az együtt töltött néhány nap alatt főleg városi forgalomban mutogattam büszkén. Amikor például a pesti alsórakparton araszoltam, volt idő megfigyelni a körülöttem haladók reakcióját. Határozottan állíthatom, hogy hogy bizony sokan megnézték. Én pedig ezalatt teljes kényelemben, biztonságban, elégedetten róttam a kilométereket.

Hölgyeim, kell ennél több?!



„Ha szereted a természetet,
akkor élj is úgy”

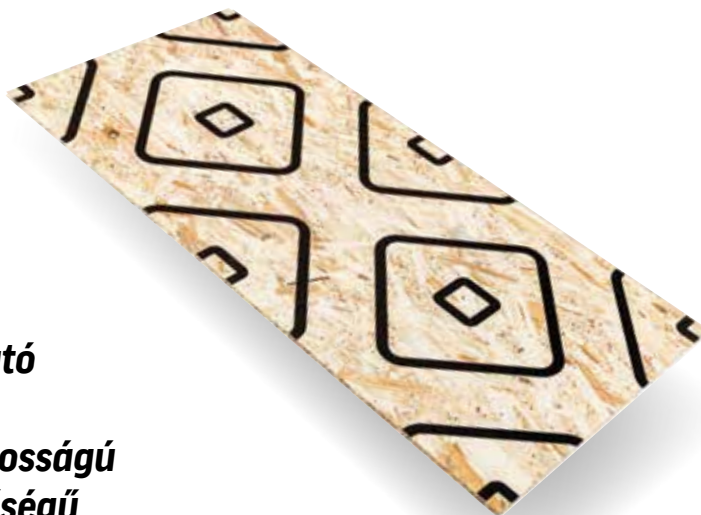
 **SWISS KRONO**

**35
ÉVE**



Dobd fel otthonod, irodád, szállodád dizájn falpanelelkel!

A portfólió
legújabb eleme
a **BE.YOND
ecoWALL**
ökológiai felpanel,
amely






- › **Fenntartható**
- › **Stílusos**
- › **Svájci pontosságú**
- › **Hazai minőségű**

A svájci tulajdonú SWISS KRONO Kft. különböző fajtákból állít elő környezetbarát, dekor falpaneleket és OSB lapokat, melyek 35 éve kínálnak kiváló ár-értékarányú alternatívát az építőipar és a lakberendezők számára.



 **SWISS KRONO**

 4800 Vásárosnamény, Ipar u. 1.
 +36 45 571 145
 www.swisskrono.com/hu-hu

FÁBÓL VASPARIPA



Írta: MIFÉRFIAK képek: ARCHÍV

**Az RM Sotheby's árverésre
bocsátotta a képeinken látható
tulipánfából készült karosszériás
autót, amely egyedülálló eredetet és
versenytörténetet is hordoz.**





Az autóipar kezdeti időszakában a fából készült karosszériás példányok aligha voltak ritkák. Valójában a fa természetes választás volt, tekintve, hogy azok a kézművesek, akik lóvontatású járműveket, például szekereket és kocsikat készítettek, és akiknek az üzletágából fejlődött ki az autógyártás, szinte minden járművet fából építették... beleértve a kerekeket is. Hamarosan a fém vált a kedvelt anyaggá, amely éppúgy alkalmas volt a tömeges használatra (gondoljunk csak a Ford T-modellre), mint a legjobb európai és amerikai karosszériaépítők kézzel készített, egyedi megrendeléseire. A fának azonban még mindig voltak csodálói, és a talán legismertebb – és



minden bizonnyal a legszebb – fából készült karosszériát viselő autó az 1924-es Hispano Suiza H6C Tulipwood Torpedo.

Az 1904-ben alapított Hispano Suiza néven ismert spanyol autóipari vállalat a svájci mérnök, Marc Birkigt irányítása alatt fényűző, nagy teljesítményű autók gyártójaként szerzett hírnevet. A legmodernebb technológiát alkalmazó, a Rolls-Royce-szal egyenrangú minőséggel rendelkező Hispano Suiza versenyeket nyert, és ezzel felkeltette XIII. Alfonz spanyol király figyelmét is, aki az évek során több mint két tucat példányt szerzett meg.

Az első világháború alatt a vállalat több mint 50 000 V-12-es motort szállított a szövetséges repülőgépek számára. Az erőteljes és megbízható motor lett az alapja az 1919-ben bevezetett és 1933-ig gyártott sorhatos malomnak, amely lényegében a V-12-es konstrukció egyik fele volt. A korához képest fejlett, 6,6 literes, H6-nak nevezett motor alumínium fejjel és blokkal, hétszapágyas forgattyúval és tengelyhajtású, felülről vezérelt erőforrás volt. Ezt a motort végül 8,0 literesre növelték a H6C-vel, amely háromsebességű volt és ebben a formában körülbelül 195 lóerőt teljesített.

A létraalvázra épült a kasztni, a kerekei mögött pedig erőátviteli hidraulikus dobfékrendszer működött, amely az iparágban elsőként olyan fejlett technológiának számított, hogy még a Rolls-Royce is megvásárolta a licence-t.





Minden egyes Hispano Suiza-t gördülő alvázként szállítottak az ügyfél által kiválasztott karosszériaépítőhöz. Ennek eredményeképpen a márka autói a legkülönbözőbb gyártók lenyűgöző karosszériáit kapták. Az RM Sotheby's által a kaliforniai Montereyben megrendezésre került éves árverésen kínált példány méltán híres, nemcsak a gyönyörű és megismételhetetlen karosszériája, hanem a származása és a versenymúltja miatt is.

Az aperitif- és konyakvagon örököséként André Dubonnet az autógyártó egyik legfontosabb ügyfele volt. Pilóta és „úriemberversenyző” is volt, akárcsak kortárs vetélytársa, Woolf Barnato, aki nyolc nemzetközi rekordot állított fel egy H6-ossal. Dubonnet azért rendelte meg a H6C-t, hogy részt vehessen az 1924-es Targa Florio versenyen, és megbízta a Nieuport francia repülőgépgyárat, hogy készítsen egy könnyű, torpedó alakú karosszériát tulipánfából, amelynek deszkáit több ezer sárgaréz szegeccsel rögzítették egy alumínium vázhoz.

Rövid versenykarrierjét követően az autót közúti használatra módosították, új sárvédőkkel egészítették ki a torpedókarosszériáját, és rézből készült díszítésekkel tovább ékesítették. A nemrégiben a kaliforniai Danville-ben található Blackhawk Museumban található egyedi és pótolhatatlan remekműért akár 12 millió dollárt is el lehet majd kérni, de lapzártánkig nem derült ki, hogy végül is mekkora összegért került új gazdájához az autó.

BUSINESS PORTRÉ

BESZÉLGETÉS BALOGH SZABOLCCSAL,
AZ MVM MOBILITÁ KFT. ÜGYVEZETŐ IGAZGATÓJÁVAL





VISSZA A JÖVŐÖBE

Írta: BARNA ANDRÁS képek: BALOGH RÓBERT

Vannak interjúalanyok, akiknek a sorsa eleve elrendeltetett, mások hatalmas ívet írnak le, mire karrierjük kiteljesedik. Ez utóbbi Balogh Szabolcsra abszolút igaz, ugyanis szakmai életútja teljesen más irányban indult el, amiben még távolról sem látszott az elektrifikáció. Noha mérnök-fizikusként végez a Műszaki Egyetemen, ahol a diplomája mellé egy orvosbiológiai mérnöki oklevelet is szerez, mégsem ez lesz a mérvadó irány. Az Ericssonnál kezdi el a nagybetűs életet, de néhány év után gellert kap telekommunikációs pályafutása. Egy multinacionális építőipari vállalatra vált, ahol – hogy stílszerű legyek – Szabolcs „a tér-idő” korszakát éli, szó szerint bejárja a fél világot Egyiptomtól Kolumbiáig, majd egy újabb korszakváltás következik, melynek során eljut az MVM Mobiliti Kft. ügyvezetői státuszáig.



Abudai irodapark mélygarázsában el sem lehet téveszteni a Mobiliti parkolóhelyeit, elektromos töltők sora jelzi a cég állásait. Kicsit testidegen vagyok a dízelautómmal ebben a környezetben, ráadásul még lelkiismeret-furdalásom is támad az elfoglalt töltőhely okán, olyan, mintha egy mozgássérülteknek járó parkolóhelyet foglaltam volna el – ezúttal azonban feloldozást kapok vendéglátóimtól.

Belépve a cég főhadiszállásra, Szabolccsal szinte azonnal beszélgetésbe elegyedünk.

Rengeteg a kérdés és a jövőlatolgatás a jelenlegi energiahelyzet kapcsán, de érezhetően egyikünk sem akarja, hogy a végéről induljon ez a beszélgetés, hanem sokkal inkább a boldog békeidőktől. Ez nem is csoda, mert vendéglátóm igen mozgalmas karrierutat tudhat maga mögött, bőven van miről mesélnie. Szabolcs szemlátomás jól érzi magát ebben a múltidéző helyzetben, amit az is igazol, hogy olykor az időgép fluxuskondenzátorra elakad egy-egy korszakánál, de aztán mint a filmben: visszaérkezünk a jövőbe.

Barna András: Hatalmas ívet ír le a szakmai életutad, és jócskán találni benne kitekintést más irányokba is. Tulajdonképpen a Mobiliti is egy rendhagyó „szakirány” számodra, hiszen a cég Magyarország élenjáró elektro- és gázmobilitási szolgáltatója, ami a profilja okán igen messze van mondjuk a mérnök-fizikusi diplomától, az orvosi vonalról nem is beszélve.

Balogh Szabolcs: A hatvani Bajza József Gimnáziumban érettségiztem, és mivel nagyon jól ment a matematika és a fizika, ezért tudtam, hogy ez meghatározó irány lesz a jövőm tekintetében. Bizonyos fokig nem volt kérdés számomra, hogy én a Budapesti Műszaki Egyetemre (BME) jelentkezem a gimnázium után. Az már sokkal nagyobb fejtörés okozott, hogy milyen szakot válasszak. Először az építész, majd az építőmérnöki karra jelentkeztem, de hetek alatt kiderült, hogy nem ez lesz az én világom. Egy hajszál választott el attól, hogy átjelentkeztem a Debreceni Egyetem fizikus szakára, ami csak azért nem történt meg, mert a Műegyetem is elindította a maga mér-



nök-fizikus képzését. Nem volt ugyan irányadó, de meghatározó tényező volt a döntésben az is, hogy a MAFC-ban kézilabdáztam, egy rendkívül jó közegben, és nehéz lett volna otthagyni.

Nagyjából képből voltál azzal, hogy egy fizikus hogyan tud egzisztenciát, karriert építeni?

A kérdés jó, és ha általánosságban válaszolhatok rá, akkor azt kell mondanom, hogy mindenhol felépítheted a karriered, csak profi módon és magas színvonalon kell csinálni.

Egyébként végül nagyon jó döntésnek bizonyult a fizikus-mérnöki választás, mert ez egy interdiszciplináris, gyakorlatias terület, a fizikát és a mérnöki gondolkodást hozza közel egymáshoz, a végzett szakemberek könnyen megtalálhatják a helyüket az iparban. A harmadik év elején lehetőségem nyílt arra, hogy egy norvég ösztöndíj keretében kint tanulhassak, azonban a költségek és a diploma honosításával kapcsolatos bizonytalanság miatt végül is nem éltem ezzel a lehetőséggel, hanem itthon folytattam a tanulmányaimat.

Az okleveleid között van egy orvosbiológiai mérnöki diploma is, ez megint egy teljesen más terület. Hogyan került a látóteredbe ez a vonal?

A harmadik egyetemi év után úgy éreztem, hogy már sokkal kisebb a nyomás rajtunk, rajtam, ami nemcsak fellélegzést jelentett, de lett szabad kapacitásom is. Ekkor indította el a SOTE és BME közösen az orvosbiológiai mérnökök képzését, amire én is jelentkeztem, mert érdekelt a téma.

Mit csinál egy mérnök-orvos?

Ha a mérnök-fizikus szakra azt mondtam, hogy interdiszciplináris terület, akkor a mérnök-orvosi duplán az. Ezt a szakot alapvetően azért hozták létre, hogy olyan szakembereket képezzenek, akik szinkronba tudják hozni ezt a két nagyon eltérő területet. Ugyanis olyan gyorsan fejlődik az orvostudomány és a technika – képzalkotás, informatikai háttér stb. –, hogy muszáj egyfajta közös nyelvezetet létrehozni arra, hogy a mérnökök és az orvosok meg tudják érteni egymást szakmai és fejlesztési kérdésekben.

Ekkor vagy ennek elvégzése után vetted nyakadba a világot?

Nem, még nem, tanultam tovább. Elkezdtem a PhD-t, és az egyetemen, mint hallgató, tanítottam is. Azonban a képzés során megismertem a doktori fokozat védéséhez szükséges kritériumokat, ami olyan kemény kihívást és olyan hosszú időt jelentett volna, hogy végül is két év után abbahagytam.



A világ természettudományát már elég jól értettem, de a gazdasági ismereteimben jócskán akadtak fehér foltok. Ezért erősen foglalkoztatt a gondolat, hogy másoddiplomát szerezsek a közgázon. Mielőtt azonban révbe ért volna az elhatározásom, nagy szerencsémre a BME keretein belül is indult egy angol nyelvű MBA mestertképzés, így a közgáz helyett ide jelentkeztem, és sikeresen felvételiztem. Visszatekintve azt gondolom, hogy életem egyik legjobb befekte-

tése volt az MBA, és nemcsak azért, mert az itt elsajátított közgazdasági tudás és mélység bőven elég volt számomra, hanem azért is, mert rengeteget tudtam tanulni a csoporttársaimtól, akik közül többen is hatással voltak a karrierem alakulására.

Végül is mikor vett startot az életed?

Egy idő után azt éreztem, hogy hiába van számos oklevél a zsebemben, ha nincsen mellé gyakorlati tapasztalat. Így, amikor egy csoport-

A FORDULÓPONTOT AZ JELENTETTE, AMIKOR AZ NKM-NÉL EGYÉRTELMŰVÉ TETTÉK, HOGY AZ E-MOBILITÁST **PIACI ALAPON** ÉS **PIACI LOGIKA SZERINT** KELL ÉPÍTENI.



van egy általuk kezelt cég, amelyik a magyarországi irodájába munkatársakat keres, ahova az én profilom nagyon passzolna. Az ő inspirálására jelentkeztem, de hogy őszinte legyek, az esélytelenek magabiztosságával adtam be az önéletrajzom.

Ma már tudjuk, hogy felvételt nyertél, de végül is mi döntött a váltás mellett?

A cég, ahova többkörös meghallgatás után fölvettek, egy mexikói multinacionális építőipari vállalat, a CEMEX volt, amelynek szinte az egész világon vannak érdekeltségei. Az óriási mérete okán nem csoda, ha már a felvételi interjúk alatt is kérdések egész sora foglalkoztatott. Önmagában már azt is kihívásnak találtam, hogy a svéd munkakultúra után egy mexikóiban hogyan állom meg a helyem. Nem elsősorban a különbségei, hanem a mássága miatt. Összességében az nyomott sokat a latba, hogy lényegesen nagyobb

társam felhívta a figyelmemet egy nyitott állásra az Ericssonnál, akkor ezt megpályáztam, és felvettek. Visszatekintve ez egy nagyon emlékezetes év volt, ekkor kellett először igazán a magam lábára állnom. Ugyanis azzal, hogy elkezdtem dolgozni, elvesztettem a kedvezményes hallgatói státuszomat, így már nekem is tandíjat kellett fizetnem. Ekkor egy „kockáspapír-korszak” következett: tételesen fel volt írva, hogy egy nap mennyit költhetek.

Az Ericsson előrevetíthetett volna egy nagyobb karriert is, miért váltottál?

Vicces, de tulajdonképpen egyáltalán nem akartam állást váltani vagy elmenni a cégtől. Az Ericsson egy roppant jó munkahely volt, ahol izgalmas feladatokat kaptam, és emellé egy olyan juttatási csomagot is biztosítottak, amivel meg voltam elégedve. Egy korábbi MBA-csoporttársam, aki a Boston Consultingnél dolgozott akkor, említette meg nekem, hogy

juttatási csomagot biztosítottak, mint az Ericssonnál, aminek persze valahol megvolt az ára, mert iszonyatosan sokat kellett utaznom. Nem túlzok, amikor azt mondom, hogy olyan keveset tartózkodtam Magyarországon, hogy még az albérletemet is feladhattam. A fizetésemet elkölteni sem tudtam, mert időm sem volt rá. Az örömben az öröm az volt, hogy így nagyon jól tudtam spórolni, meg tudtam alapozni a jövőmet is.

Utazni jó, amíg nyaral az ember, de egy idő után már ez is munka.

Ezt jól látod. A sok utazás egy idő után roppant megterhelő, bármilyen fiatal is az ember, ráadásul az utazást legtöbbször Amerika jelentette. Sokszor a kollégáimmal már nem is álltunk át, hanem inkább a tengerentúli időzóna szerint éltünk, mert a rendszeres jetlag nagyon megterheli a szervezetet. Volt hónap, amikor ötvenszer repültem, és olyan is, hogy szunyókálásból felriadva a reptéri váróban azt sem tudtam, hogy melyik kontinensen vagyok.

Mi volt a feladatod a cégnél?

Nagyon röviden: belső auditorként az volt feladatunk nekem és a munkatársaimnak, hogy az anyavállalatba integrálódott cégeket átvilágítsuk és a központi elvárások szerint fejlesszük a folyamataikat.



AUSZTRIÁT NEM SZÁMÍTVA MAGYARORSZÁGON VAN AZ EGYIK LEGFEJLETTEBB ELEKTROMOBILITÁSI PIAC A RÉGIÓNKBAN.

Mikor és miért lett vége a nagy kalandnak?

Két év határozott idejű szerződésből végül is hét lett, viszont egy idő után elég lett a rengeteg utazásból és kiszámíthatatlanságból. Ez a sok utazással járó életvitel azt is magával hozta, hogy idehaza gyakorlatilag semmilyen kapcsolatrendszerem nem épült ki, és idő híján gyakorlatilag magánéletem sem volt. Szerencsére a távozás gondolata és a CEMEX bennünket foglalkoztató tevékenységének magyarországi megszüntetése nagyjából egy időre esett, így, mondhatni, a sors meghozta ezt a döntést anélkül, hogy kényelmetlenül éreztem volna magam.

A hirtelen jött „szabadsággal” mit kezdél, hol helyezkedtél el?

Bizonyos fokig az útkeresés időszaka következett. Elindítottam egy tanácsadói vállalkozást, de 2008-at írunk ekkor, tehát válságos időszakot élünk, így ez a próbálkozásom annak ellenére elhalt, hogy voltak benne szép pillanatok is. Ezt követően bedolgoztam a prágai energiatőzsde magyarországi elindításának előkészítésébe, majd szintén egy MBA-csoporttársamnak köszönhetően a MOL–CEZ-nél helyezkedtem el, ők gáztüzelésű erőműveket akartak építeni a régióban. Ezután kerültem az MVM-hez a stratégiai és üzletfejlesztési területre. Két-három év nagyon sok és izgalmas feladat után úgy éreztem, hogy a munkaköröm kezd kiüresedni. Így



amikor lehetőséget ajánlottak az akkori NKM-nél (Nemzeti Közmuvek) – ahol ekkor indult egy e-mobilitással kapcsolatos projekt –, akkor ezt elfogadtam. 2017 áprilisában kezdtünk el dolgozni azon, hogy lehet az elektromostöltő-hálózat-szolgáltatást üzletszerűen úgy felépíteni, hogy ez fenntartható és jól prosperáló vállalat legyen.

Milyen volt a versenyszférából átkerülni egy állami vállalathoz? Gondolom, ez teret is adhat és gátat is vethet.

Ez korábban okozott némi „kultúrsokkot” nálam, mert sokszor úgy éreztem, hogy nem

tudok kibontakozni. A fordulópontot az jelentette, amikor az NKM-nél egyértelművé tették, hogy az e-mobilitást piaci alapon és piaci logika szerint kell építeni, tehát mi már a kezdet kezdetétől ezt a koncepciót tartottuk szem előtt. A korábban egyfajta jogelődként működő e-Mobi nagyon sokat tett a magyar villanyautózásért, annak ellenére, hogy magán viselte az állami gondoskodás minden vetületét. Mi Mobilitiként már sokkal inkább a piaci reflexeket és gyakorlatot követjük. Olyan versenytársak mellett, mint a Ionity vagy éppen a Tesla, másként nem is lehet.

A fejlődésnek békeidőben van vagy lehet egyfajta tervezhetősége, ritmusa is. Most energiaválság van, ami alaposan átír mindenféle korábbi elhatározást, jóformán tervezhetőségről sem beszélhetünk. Miként befolyásolja ez a jövőképet?

Tulajdonképpen nálunk már a krízishelyzet előtt létezett kríziskezelés, igaz, nem az energiaválság miatt: ugyanis egy olyan piaci helyzetben kell megállnunk a helyünket, amelyben még mindig akadnak ingyenesen működő töltőpontok. Ebben a környezetben nagyon nehéz a fordulatot elérni, de sok mindent tettünk a cél érdekében – úgyhogy a magam részéről már látom a fényt az alagút végén.

Azt mindenkinek, pontosabban minden villanyautósna látnia kell – energiaválság ide vagy oda –, hogy hosszú távon nem fenntartható, ha nem kell fizetni az elektromos tankolásért, hiszen ezt a hálózatot nemcsak üzemeltetni kell, hanem fejleszteni is. Ez utóbbit nemcsak azért, mert évről évre több az elektromos autó, hanem azért is, mert egyre nagyobb az igény a nagy vagy az ultranagy teljesítményű töltőkre is. Jóllehet egy ideig vállalható volt a díjmentes töltés, de amikor az MVM megvásárolta az e-Mobit, a havi villanyszámla már elérte a tízmillió forintot, és ez hosszú távon nem finanszírozható. Ezt az ágazatot csak piaci alapon lehet működtetni, és ezt a szemléletet mi a kezdetek óta követjük.

Ha lemerülőben van a gépkocsi akkumulátora, akkor tölteni kell. De mitől jobb az egyik szolgáltató a másikinál?

Ausztriát nem számítva Magyarországon van az egyik legfejlettebb elektromobilitási piac a régióinkban. Az MVM Mobiliti Kft. ma a legnagyobb hálózattal rendelkező és Magyarország



élenjáró e-mobilitási szolgáltatója. Ahhoz, hogy ezt a versenyelőnyünket megtartsuk, nemcsak a hálózat, hanem a kapcsolódó szolgáltatások fejlesztésére is kiemelt figyelmet fordítunk.

A belső égésű motorral hajtott autók már hosszú évtizedek óta itt vannak velünk, de abba is meg kellett tanulnia mindenkinek tankolni. Most valahol ugyanezt az időszakot éljük az

elektromos autózásnál. Mindig lesznek új felhasználók, akiket tapasztalat híján edukálni kell, ami egy fontos szerepvállalás részünkről. Mi az autósokat nemcsak bevezetjük ebbe a világba, hanem végig is kísérjük. Ez kulcsfontosságú része a stratégiánknak. Ez a szemlélet hozott létre egy olyan ügyfélszolgálatot, ahol valós időben

valódi emberekkel a nap huszonnégy órájában meg lehet beszélni minden töltéssel kapcsolatos problémát. A saját fejlesztésű Mobiliti applikáción a sok szolgáltatási elem mellett az elektromos autózást érintő számos kérdésre is megtalálják a választ a felhasználóink. Ilyenek például a parkolással kapcsolatos információk is. Ez mostanság már egyáltalán nem triviális, hiszen vannak

olyan körzetek, illetve vidéki városok, ahol más a szabályozás, vagy egyéb kritériumai vannak a zöld rendszámú parkolásnak.

Minden szempontot, a jelenlegi energia-helyzetet is mérlegre téve, hogyan látod az elektromos autózás kérdését?

Azt gondolom, és bízom benne, hogy gene-

emberek számára, de meg kell jegyezmem emel-
lé azt is, hogy az elektromos autók ára egyre
jobban paritásban van a hagyományos motorral
szerelt autók árával. Magyarországon ma körül-
belül 60 ezer elektromos autó fut az utakon, és
azt látjuk, hogy a mostani helyzet ellenére dina-
mikus fejlődésre számíthatunk.

nek az árak, hanem hatalmas kilengéseket is
tapaszthatunk, tehát nagyon körültekintőnek
kell lennünk a beszerzéseinknél. A hálózati fej-
lesztések lendülete igen hektikus lett, mivel a co-
vidhelyzet miatt sérültek az ellátási láncok, ezért
ma azt az időszakot éljük, amikor 6–12 hónapra
vállalnak szállítást a töltőoszlopgyártók. Már

csak ezért is igen távolinak látom,
hogy itt bárki is hátradólhessen a
közeljövőben. Ugyanakkor ez egy
dinamikusan fejlődő iparág, ahol
nincsen olyan holt idő, amikor nem
lehet valami olyan új dolgot fejlesz-
teni vagy kitalálni, amivel még ma-
gasabb szintre emelhetjük a vállal-
kozás szolgáltatási komfortját.

**Egyébként mennyi publikus
töltőpontra lenne szükség ahhoz,
hogy az ember keresztül-kasul
be tudja járni elektromos autó-
val Magyarországot?**

Kézenfekvő a kérdés, de nincs rá
pontos válasz. Ma lehet, hogy loká-
ciót tekintve jól állunk, de a jelenle-
gi hatvanezres autós szám ütemes nö-

vekedésével egyre több és több töltőpontra lesz
szükség. Ha ezt veszem alapul, akkor valószínű-
leg sohasem lesz elég töltőhely, de törekedni kell
arra, hogy az elektromos autók számának növe-
kedésével minimum megegyező ütemben nőjön
a töltőpontok száma is. Azt is figyelembe kell
venni, hogy az elektromos autók technológiája
is fejlődik: azok az oszlopok, amelyek korábban

MINDIG LESZ- NEK ÚJ FELHASZ- NÁLÓK, AKIKET TAPASZ- TALAT HÍJÁN EDUKÁLNI KELL, AMI EGY FONTOS SZEREP- VÁLLALÁS RÉSZÜNKRŐL

rációktól függetlenül mindenki szeretne vala-
mit tenni azért, hogy javuljon a klímahelyzet.
Az elektromos autó az egyik legközelebbi és
legkézenfekvőbb olyan közlekedési eszköz és le-
hetőség, amivel személy szerint mindenki tehet
a környezetéért. Valószínűleg nem állok mesz-
sze az igazságtól, ha azt mondom: a villanyautó
vásárlása nem feltétlenül racionális kérdés az

**Kicsit banális a kérdés, de eljuthat a cég
egy olyan kényelmes állapotba – a rendszer
és a szolgáltatások kiépítettsége kapcsán –,
hogy hátradól, és felteszi a lábát az asztalra,
mert magától működik minden?**

Egy jó ideig biztos nem, mert mindig törté-
nik valami. A jelenlegi energiahelyzetben csak
lavírozni lehet, hiszen nemcsak gyorsan változ-



jók voltak tudásban, teljesítményben, holnap már nem lesznek elégségesek. Nagyon fontos, hogy a fejlesztéseink harmóniában legyenek a villamos hálózat fejlesztésével is, ugyanis nem az erőművi kapacitás lesz majd a vékony keresztmetszet a jövőt illetően, hanem az elektromos elosztóhálózat fejlettsége. Ugyanis a jelenlegi hálózatunk a „régvi világra” épült, amikor még látótávolságban sem volt az elektromos autózás. A hálózati problémák elsősorban a háztartásokban okozhatnak gondokat, mert nem arra lettek tervezve, hogy egy társasházban három vagy még több elektromos autót töltsenek egyidejűleg. A mi előnyünk talán abban is meglepetkőzik, hogy az MVM Csoport tagjaként mi egy kicsit a „villamos rendszer fejével” is gondolkozunk. Ahhoz, hogy ez a rendszer optimális költségek mellett tudjon működni anélkül, hogy hatalmas kapacitású kábelekre kelljen kicserélni a meglévőket, szabályozni kell. Ehhez viszont nem elégséges, hogy egy töltőpont okos legyen, az elosztóhálózatnak is annak kell lennie. Nemcsak Magyarországon, hanem világszerte probléma, hogy a hálózati elemek nagy része



NAGYON FONTOS, HOGY A FEJLESZTÉSEINK HARMÓNIÁBAN LEGYENEK A VILLAMOS HÁLÓZAT FEJLESZTÉSÉVEL IS

„buta”, ezért nem látja az elosztó diszpcéscere, hogy mekkora a terhelési szint egy-egy körzetben. Ha felokosítanánk a hálózatokat, akkor ezzel szabályozható lehetne a rendszer, hanem a digitalizálással nagyon sok felesleges beruházástól mentenénk meg magunkat. Ehhez persze óhatatlanul társulnia kell majd egy töltési kultúrának is.

Hogy érzed, szakmai szinten megérkeztél?

Amikor elkezdtük felépíteni a Mobilitit, szinte fejest ugrottunk az ismeretlenbe, hiszen egy teljesen új technológiát megismerni, bevezetni egy nagyon különleges feladat. Ma már nem kérdés, hogy mit kell csinálni, és egy töltőoszlop telepítése rutindolognak számít.

Most más kihívásoknak kell megfelelnünk – egyszerre többnek is. A legfontosabb cél, hogy a cég hosszú távon is nyereséges legyen. A másik, hogy továbbra is piaci alapokon működünk, és megőrizzük vezető szerepünket Magyarországon. A távolabbi jövőképből pedig az is benne van, hogy külföldi piacokra is kilépünk. Szóval jócskán van mit tenni, ahhoz, hogy kijelenthessem: megérkeztem. (x)



MESSZIRŐL LÁTOD. KÖZELRŐL ÉREZD!

CUPRA FORMENTOR.
EGYEDI MINDEN
TEKINTETBEN.

AZT FOGJÁK MONDANI, HAGYD ABBA. MEGKÉRDŐJELEZIK A RACIONALITÁSODAT. ÉS TE AZZAL VÁLASZOLSZ, HOGY A LEGJOBB FORMÁDAT ADOD: EZ AZ ÚJ CUPRA FORMENTOR. MÉG A LENYŰGÖZŐ VONALVEZETÉSŰ, PETROLKÉK MATT KÜLSŐ, A 310 LÓERŐS MOTOR ÉS 12"-OS ÉRINTŐKÉPERNYŐ SEM GYŐZ MINDENKIT, HOGY MIÉRT. DE EGYSZER MAJD ŐK IS MEGÉRTIK.

TALÁLD MEG A HOZZÁD ILLŐ KONFIGURÁCIÓT!
TOVÁBBI INFORMÁCIÓK A CUPRAOFFICIAL.HU WEBOLDALON.

A CUPRA Formentor csoporton belüli legmagasabb kombinált üzemanyag-fogyasztása 9 l/100km, CO₂-kibocsátása 203 g/km. A megadott értékek a típusjávahagyás során rögzített, gyári felszereltséggel kerültek megállapításra, és a hirdetés feladásának időpontjában érvényesek. A nevezett értékek WLTP szerint mértek, nem egyes járművekre vonatkoznak, nem részei a tájékoztatónak, hanem a különböző járműtípusok összehasonlítására szolgálnak, a 715/2007/EK rendelet jelenleg érvényes előírásainak megfelelően. Ezen értékeket egyes többletfelszereltségek, tartozékok, valamint a vezetői szokások és egyéb, nem technikai jellegű tényezők (pl. környezeti feltételek) is befolyásolják. Az új személygépkocsi fajtágos üzemanyag-fogyasztási és CO₂-kibocsátási adatai megtalálhatóak az üzemanyag-gazdaságosságismertetőben, amely ingyenesen hozzáférhető minden eladási helyen és a fogyasztóvédelmi hatóságnál. A kép illusztráció, többletfelszereltségeket is ábrázolhat. Részletes tájékoztatásért és az ajánlatért forduljon márkakereskedésünkhöz!



CUPRA

35 ÉVE MUTATTÁK BE
A NYOMORULTAK CÍMŰ MUSICALT



írta: FARKAS KRISZTINA *forók:* MŰVÉSZEK ARCHÍV, MŰSORFÜZETEK

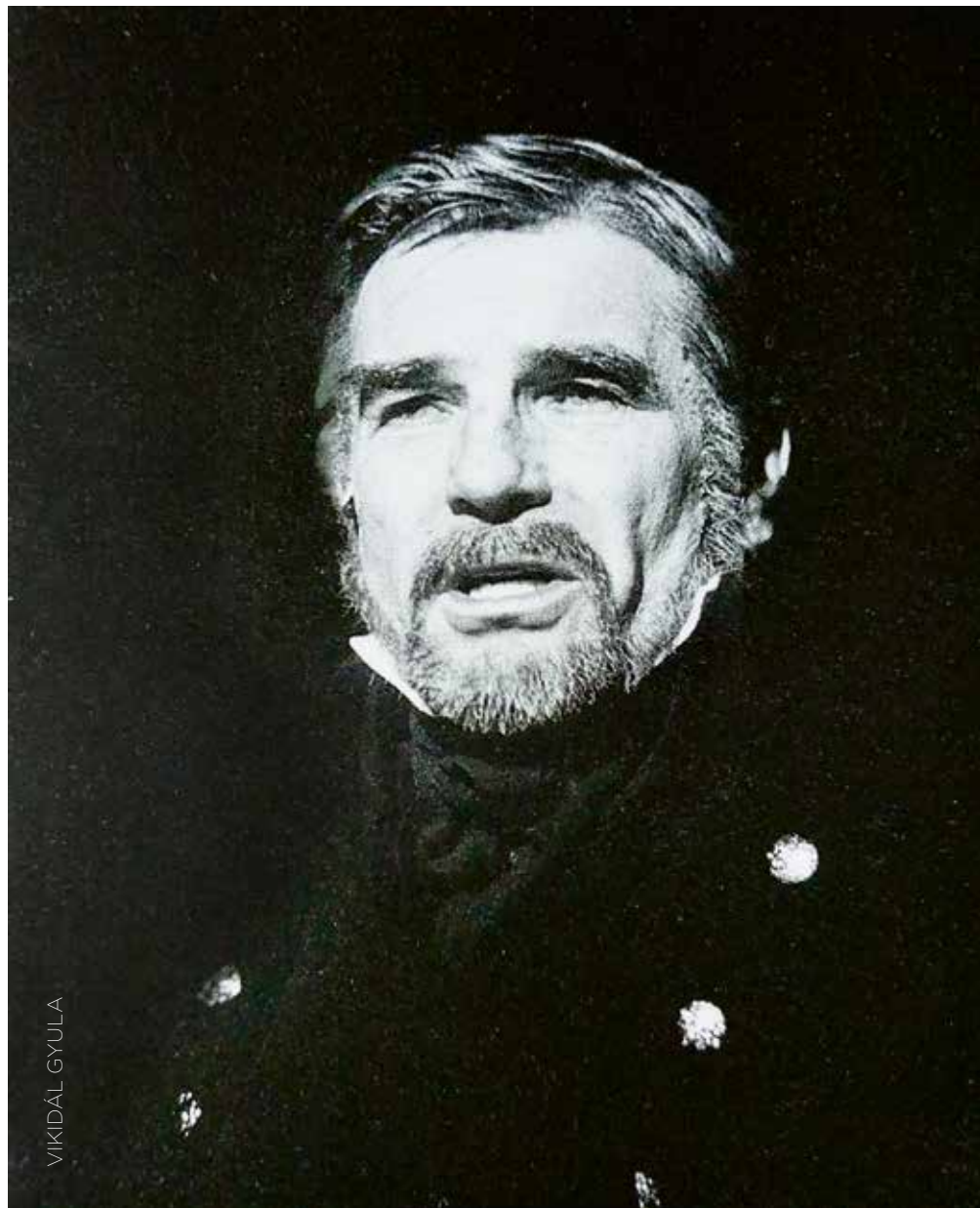


„Egyetlen dal tör fel a népből” –1.

35 évvel ezelőtt, 1987-ben mutatta be a Rock Színház Claude-Michel Schönberg és Alain Boublil
A nyomorultak című musicaljét Miklós Tibor magyar szövegével, Szinetár Miklós rendezésében.

Cikkünk első részében az előadás főszereplőjét, a Jean Valjeant alakító Vikidál Gyulát és Földes Tamást kérdezzük a színpadon átélt emlékeikről, majd megkérdezzük a producert, Dr. Simon Editet és a „társulat egy tagját”, Konyhás László táncost a háttérről, hogy milyen út vezetett addig, míg a bemutatón felgördült a függöny.

Élénken él az emlékezetemben egy vasárnapi, családi ebéd, úgy a nyolcvanas évek elején. Szólt a rádió, a „30 perc alatt a Föld körül” című műsorban épp arról volt szó, hogy Franciaországban musical készül Victor Hugo *A nyomorultak* című regényéből. Előtte van a szüleim döbbenet, szörnyülködő tekintete és az a szinte felháborodott hang, amin azt ecsetelték, hogy ez micsoda ostobaság, minek, hogyan akar bárki is zenés darabot csinálni ebből a műből?



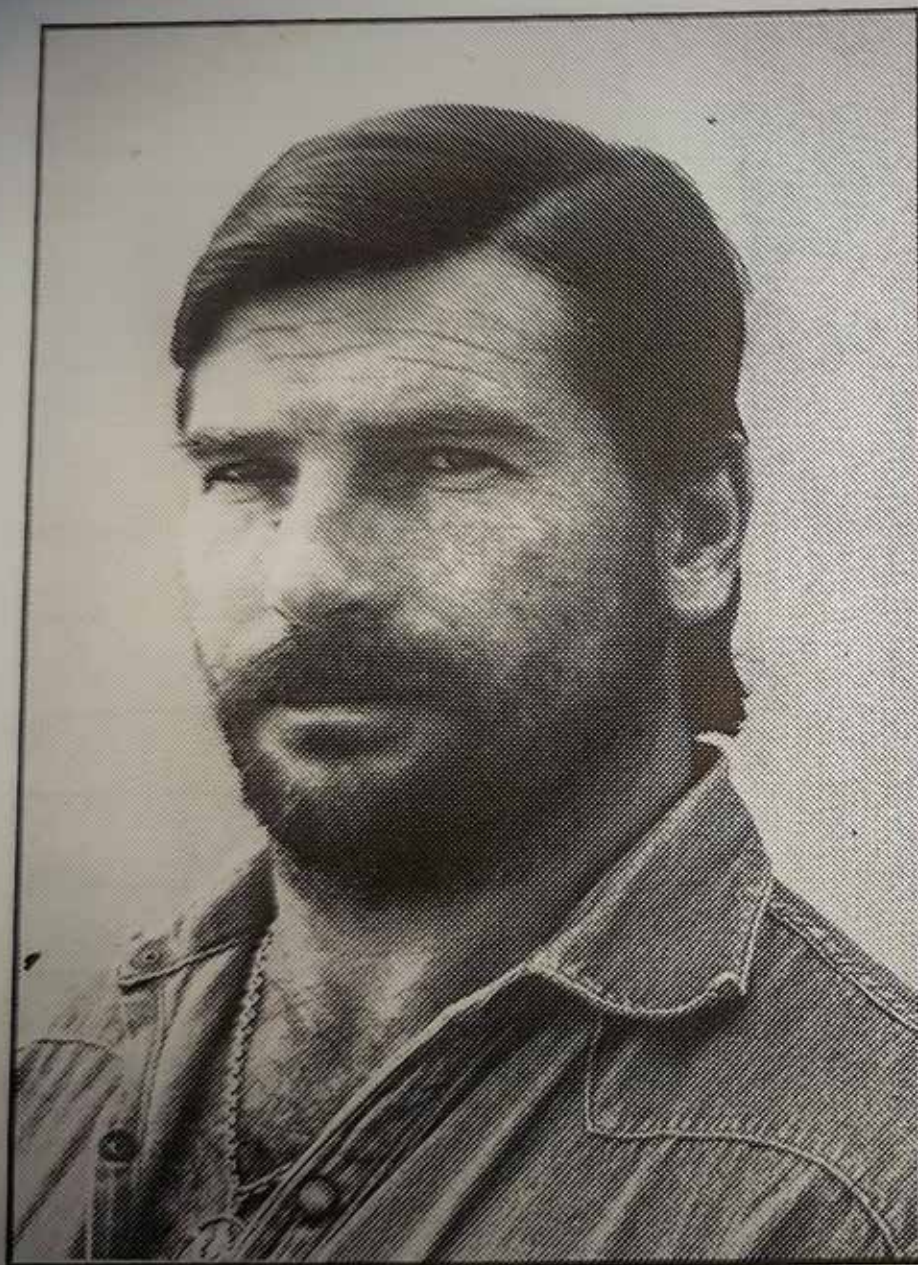
VIKIDÁL GYULA

A musical persze elkészült, 1985. október 5-én be is mutatták Londonban a West End-en – ahol a Sondheim (korábban Queen's) Theatre-ben a mai napig nagy sikerrel játsszák.

Nem telt el két év és 1987-ben – a West End-i bemutatót követően Európában elsőként – a Rock Színház társulata Szegeden, majd Budapesten is színpadra állította Schönberg és Boublil *A nyomorultak* című musicaljét. A szegedi, szabadtéri bemutatót követően a Vígszínház fogadta be a produkciót, amely, bár több helyen a két színház koprodukciójaként említik, teljes egészében a Rock Színház előadása volt. A korabeli műsor tanúsága szerint a Vígszínházban vendégszereplőként szerepelt a műsorban.

Én kis idővel később, 1988. tavaszán láttam az előadást, ez volt életem első színpadon látott musicalje. Mint korosztályom többsége, én is a televízió „Zenélő filmkockák” című sorozatán nőttem fel – a mai napig rajongva nézem Gene Kelly és Fred Astaire filmmusicaljeit –, ebből kifolyólag azt gondoltam, tudom, mi az, hogy musical. A filmes és a színpadon látott két műfaj azonban összehasonlíthatatlan. Mondhatni tátott szájjal csodáltam mindent, a hangokat, a zenét, a látványt – és aktív könyvmolyként azt, hogy abból az irgalmatlan hosszú könyvből milyen követhető és a lényegét felölelő darabot lehetett írni. Egyszóval azonnal beszippantott a világa. Olyannyira tetszett az előadás, hogy szinte minden egyes jelenet minden hangjára,

SZEREPLŐK:



Vikidál Gyula
Liszt-díjas



Földes Tamás

mozdulatára emlékszem és azóta is kedvenc színházi élményeim között van.

A SIKER LEÍRHATATLAN VOLT, OLYANOK IS LELKESEDTEK AZ ELŐADÁSÉRT, AKIKET KORÁBBAN NEMHOGY ZENÉS DARABRA, DE EGYÁLTALÁN NEM LEHETETT BECSALOGATNI SZÍNHÁZBA.

Itt megint egy családi emléket tudok felidézni: a bátyám, akinek a színházlátogatás mindig sokkal inkább szomorú kötelesség volt, mintsem szórakozás, azzal jött haza A nyomorultakról, hogy „Ez jó volt.” – és ilyen lelkesedést tőle sem előtte, sem azóta nem hallottam színházi előadásra.

Ezek az emlékek indítottak arra, hogy megkérdezzem az akkori szereplőket – pontosabban az újság terjedelme által behatárolva, így a teljesség legkisebb esélye nélkül csak néhányukat –, hogy az eltelt sok-sok év után milyen emlékeket őriznek a próbákról, a bemutatóról és a sikerről. Rendkívül érdekes történetek tárulnak elénk, hiszen ki gondolná, hogy egy beugrás vagy „csak” egy-egy instrukció milyen mértékben befolyásolhat egy egész pályát akár.

Amikor megszólal a zene, majd az első jelenetben énekelni kezdenek a rabok és még a mozdulataikból is szinte kézzel foghatóan árad a keserűség dühe, majd felcsendül a felügyelőnek válaszoló Jean Valjean reményteli, boldog hangján: <Ez a szabadság!> – az ember azonnal szorítani kezd annak az embernek, akit lát és megszereti anélkül, hogy bármit is tudjon róla. Rengeteg hangszínű, komoly technikát igénylő, gyönyörű dallamokból álló szerep ez.

Mikor kiderült, hogy Jean Valjean-t Vikidál Gyula fogja alakítani, akit addig rockénekesként ismert az ország, rengeteg kérdés fogalmazódott meg rengeteg rajongó fejében.

JEAN VALJEAN: *Vikidál Gyula*

Nem kaptál a rockos rajongóktól negatív véleményeket akkoriban, hogy egy ennyire más műfajban vállalsz szerepet?

„Akik figyelemmel kísérték addigi életemet, azok hasonlóan gondolták, hogy a nyomorultakban játszott sikeres szereppel beléptem a nagybetűs Színház művészei közé. Hiszen ezt megelőzően már 1982-ben a *Krízis* című zenés műben, majd az *István a Királyban* a Királydombon és a kis *Nemzetiben*, majd a *Rock Színház*as Jézus Krisztus Szupersztárban maradandó szerepjátszásaim eredménye lett, hogy ezt a csodálatos szerepet megkaptam és eljátszhattam. Úgy gondolom, minden műfajnak megvannak a megrögzött követői, akik nem képesek, vagy nem hajlandók más véleményt elfogadni, ez ritkán, de az én esetemben is előfordult. Ám azt is átélhettem, amikor a nézők között a magyar rock szakma ismert tagjai állva tapsoltak a többi nézővel az előadás végén.”

Voltak legszebb pillanatok?

„A legszebb pillanatok azok, amikor visszajelzés érkezik szakemberektől, barátoktól, egyszerű, hétköznapi, színházat szerető emberektől, akikben maradandó emlékként él az előadásban játszott szerep. Aki ismeri a színházat, az tudja, hogy mennyi tehetség, akarat, tudás, idő, türelem, stb. kell egy mű létrehozásához. Ahogy a darab próbái folytak, úgy érett össze a szereplőgárda, csapattá vált, de ehhez kellett egy csodálatos rendező, aki tudta, mit akar, ismerte a „játékosait” és kihozta belőlünk a legjobbat. Ez a



fantasztikus ember Szinetár Miklós rendező úr volt. Az ő szakmai irányítása, hozzám való türelme, jósága adott még több erőt, biztosságot a legnehezebb pillanatokban.

Egy személyesebb emlék: A nyomorultak tíz éves jubileumának ünnepi előadása Londonban, a Royal Albert Hall színpadán. Tizenhét Jean Valjean lépett fel a világ tizenhét országából és ott én képviselhettem Magyarországot.”

Mikor vált egyértelművé, hogy ezt a műfajt is folytatni fogod a rockzene mellett?

„Az elképesztő fogadtatás, a sikerek, valamint Szinetár Tanár Úr és Kerényi Imre győzött meg, hogy van tennivalóm a zenés színházi műfajban.”

Ha ma felteszem a kérdést, hogy rockénekes vagy vagy musical-színész, van rá válasz?

„Nincs! Isten adott tehetséget, tudást, melyet azért adott, hogy szolgáljam a többi embertársamat, adjak sok szépet és jót őáltala.”

A mai napig benne van az e-mail címedben Jean Valjean neve. Ennyire nem felejthető szerep az övé?

„Igen, életem meghatározó szerepévé vált Jean Valjean élete, igazsága, kitartása, becsülete, de vele együtt az egész, csodálatosan megírt mű, hiszen az 1987-es bemutatót követően, a 2000-es években a Madách Színházban bemutatkozhattam, mint Javert, majd hat évvel ezelőtt, a második Madách-bemutatón a Püspök szerepét játszhattam. Úgy gondolom, ez a mű az egyik, mely sorsomat meghatározta, mércét és méltó utat is mutatott nekem.”

JEAN VALJEAN: *Földes Tamás*

22 éves voltál, amikor eljátszottad a szerepet. Minden idők egyik legfiatalabb Jean Valjean-ja voltál – vagy a legfiatalabb?

„Úgy tudom, hogy én vagyok a legfiatalabb Jean Valjean a világon. Illetve voltam.”

Arról, hogy hogyan is kaptad meg a szerepet, egészen sok, egészen különleges történetet hallottam. Mi az igazság, hogy lettél Jean Valjean?

„A főiskola első éve utáni nyáron Szinetár tanár úr rendezte az előadást, néhányunkat elvitt nyári munkára, így kerültünk be a darabba, mint 'népség-katonaság'. A próbák alatt rájöttek, hogy <milyen jó hangja van ennek a srácnak> és kaptam néhány soros szövegeket. Harmadikban ez volt a vizsgánk



Szinetár tanár úrral, néhány jelenetet megcsináltunk az előadásból és én ott Jean Valjean-t énekeltem. A vizsga után nem sokkal Vikidál Gyuszi balesetet szenvedett, aznap este felhívtak, hogy másnap beugornék-e a darabba, mint Jean Valjean. Mi mást mondhattam volna, mint hogy <Persze!> Nagyon szerettem a darabot, úgy nagyjából tudtam is és a vizsga miatt jópár dalt meg is tanultam már – volt egy éjszakám arra, hogy minden mást megtanuljak.”

Minden tiszteletem az agyadé!

„Akkor még volt, ma már nem működik annyira jól. *(nevet)* De mondom, sokminden ott volt már a fejemben.”

Ez akkor is nagyon nagy feladat lehetett. Kaptál segítséget a többiektől?

„Persze, mindenki segített. Így is voltak hibák, az elején például rögtön elrontottam a Javert – Jean Valjean dialógust, ahol Javert kérdezzet, hogy tudom-e, mit jelent a 'szabadulólevél' – és én jópár replikában csak azt tudtam neki visszaénekelni, hogy <A nevem Jean Valjean.> (nevet) Várkonyi Matyi vezényelt akkor, később mondta is, hogy teljesen reményvesztetten azt gondolta, hogy <Úristen, mi lesz ebből az előadásból!> Aztán feltámadtam hamvaimból és mégis sikerült végigcsinálni az előadást. (nevet)

Azon az előadáson történt egy másik malőr is. Oda kellett szaladnom Cosette-hez, aki egy vaskapunál állt. Tudtam, hogy azon a kapun be kell mennem, csak azt nem tudtam, hogy merre nyílik. Megpróbáltam kinyitni, de nem nyílt, én pedig kiszakítottam az egészet, mert nekem be kellett mennem ott mindenképpen. (nevet) Utána mondták a díszítő srácok, hogy egyébként nyitva volt az ajtó, csak a másik irányba kellett volna nyitnom.

Ilyen kis bakikkal lement az első előadás és ez aztán meg is pecsételte a sorsomat. Innentől kezdve ebben az irányban indult el a pályám.”

Addig nem akartál énekelni?

„Próza osztályba felvételiztem és nem is gondoltam arra, hogy zenés irányba mennék el.”

Ma már ezt olyan furcsa hallani. Azt hiszem, különösebb szakmai hozzáértés nélkül is megállapítható, hogy különlegesen szép hangod van és ezt nyilván azóta te is tudod.

„Nem tudom, hogy tudom-e. Persze, próbálom elhinni, de egy csomó hiányosságom van.



Mindenesetre valami olyasmit kaptam ettől a műfajtól, amit talán csak úgy lehet megfogalmazni, hogy egy küldetés. Pontosan azért, mert én más úton érkeztem ide, ezt az egész műfajt sokkal komolyabbnak és komplexebbnek gondolom, mint a szakma nagyon nagy része. Én azt gondolom, hogy ez ugyanolyan színház, mint a próza színház, ugyanaz az alapja és ugyanúgy kell benne működni, azzal a nehezítéssel, hogy

közben mindenféle másra is kell figyelünk: énekre, zenére, táncrea stb. stb. Tulajdonképpen ezt kaptam küldetésként. Aztán hogy mennyire sikerül teljesíteni, azt majd a nézők és szakma eldönti.”

Nézőként azt mondhatom, hogy én rólad talán soha nem hallottam rosszat. Mintha téged mindenki szeretne.

„Nagyjából én is azt látom, hogy olyan na-



gyon sok rosszat tényleg nem kapok. Valamikor a pályám elején még én is kaptam hideget-meleget, de ez az egész pálya, a színház, a színészet annyira szubjektív, hogy tulajdonképpen még csak nem is lehet haragudni arra, aki azt mondja, hogy <Nekem Földes Dzsoni nem tetszik.>”

De jobb, hogy nem mondják...

„Persze! Én hiszek a reinkarnációban és hiszek abban, hogy azért születünk ide újra meg

újra, hogy valamilyen feladatot teljesítsünk. És azt is hiszem, hogy én ezt a feladatot kaptam. Ez, amit csinálok, nem az én érdemem, hanem egy főnről kapott... adottság. Nem tudom, hogy ajándék-e, ez majd kiderül a végén. *(nevet)*

Arra jövök rá egyre inkább, hogy az, hogy az ember felmegy a színpadra, az egy szolgálat. Az embereknek, akik aztán este odajönnek úgy, hogy mindenféle gondjuk van és mi valami jót,

valami felemelőt tudunk adni nekik – ez a mi szolgálatunk, akik ezt a dolgot műveljük. És egyébként ez kölcsönös. Amit az ember adott a színpadon – azt vissza is kapja, ez a gyönyörű benne.”

Csodálatos gondolataid vannak! Mégis azt kell kérjem, egy picit kanyarodjunk vissza A nyomorultakhoz. Amikor a kisebb szerepeket megkaptad és játszottad, volt benned remény, hogy majd valamelyik nagyobb szerep is a tiéd lehet, vagy csak kipróbáltad magad ezen a területen és ennyi volt a terv?

„Abszolút nem volt. Amikor odakerültem, még csak figyeltem, hogy milyen műfaj került eléem. Nem gondoltam semmiféle folytatásra, egy nyári munkának tűnt, ami jó volt, mert dolgoztunk és pénzt kerestünk főiskolásként. Aztán ahogy belekerültem, úgy varázsolódtam el A nyomorultaktól. És a mai napig azt gondolom, hogy ennek a műfajnak az egyik zászlóshajója, az egyik legszebb és legjobb darab.

Aznap, amikor este beugrottam, meglátogattuk Vikidál Gyuszit a kórházban, ahol ő azt mondta nekem: <Meglátod, el fogod játszani és utána nagyon nehéz lesz olyan szerepet kapni, aminek örülni tudsz.> Ez egy picit így is lett. Jean Valjean egy olyan szerep, akár az ének, akár színészi játék terén, ami nehéz nagyon, de csodálatos.”

Nagyon sokat kellett dolgoznod a dalokkal?

„Akkor még nem foglalkoztam azzal, hogy ez munka, egy ösztönlény voltam, talán ez a leg-



A ROCK SZÍNHÁZ
TÁRSULATA
A SZEGEDI
BEMUTATÓN

jobb kifejezés. Csináltam, amit kellett és működött hálstennek, ahogy kellett. Ez egy nagy hiányosságom például, hogy én azóta se tanultam meg igazán énekelni. Ez nem álszerénység, a technikát nem tanultam meg. Nyilván többnyire jó dolgokat csinállok technikailag, mert különben nem lenne már hangom egy szál se. De tudatosan csak most kezdtem el énektanárhoz járni, leginkább azért, hogy még öt év múlva is el tudjam énekelni azokat a dalokat, amiket a hangom még bír. Nagyon érdekes, mert úgy egy fél éve dolgozunk együtt és már többször éreztem magamon a könnyebbséget előadások után, úgyhogy tényleg segíteni tud.”

Ha úgy hozza az élet, eljátszanád még egyszer Jean Valjeant?



VIKIDÁL GYULA ÉS
CSARNÓCZY ZSUZSANNA

„Hááát... Nem. Azt hiszem, hogy nem, mert már nem tudnám úgy énekelni, ahogy szeretném. Vannak olyan hangok benne, amik nem lennének ma már meg.

Talán egyszer majd egy Javert-t...”

De érdekes ötlet! Sose jutott volna eszembe, hogy te Javert legyél.

„Igen, talán furcsa lehet és nem gondolják rólam, de... Javert egy nagyon összetett személyiség és talán azt meg tudnám csinálni. Azt a szigorúságot, a kegyetlennek látszó igazságérzetet, ami mögött az az ember egyszer csak öngyilkos lesz, mikor rájön arra, hogy más is van a világon, mint a törvény. Hogy annál sokkal bonyolultabb az emberi lélek. Ezt eljátszani... az talán még benne lehetne a pakliban.”

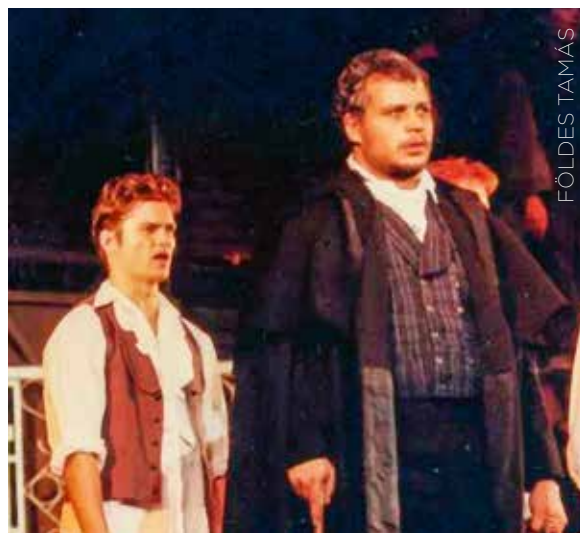
Dr. Simon Edit producer

(PS Produkció) Miklós Tibor szövegíróval és Várkonyi Mátyás zeneszerzővel a '80-as években ráéreztek arra, hogy mit szeretne látni a magyar közönség, így esett a választás A nyomorultak című musicalre. A darab a nézőknek és a színházi szakmának kedvelt musicalje lett – az 1987-es bemutató óta sok magyar város sok színpadán nagyon sok szereposztásban eljátszották már –, de az „igaziként” mégis az eredeti, Rock Színház as előadás maradt meg az emlékezetekben.

Edit, kérlek, mesélj egy pár szót arról, hogy mit jelentett A nyomorultak, egy ekkora musical 1987-ben Magyarországon.

„Először is, amikor a musical műfajról beszélünk, akkor az emberek azt hiszik, hogy ez egy könnyű műfaj, pedig nagyon nem nevezhető könnyűnek. Ugyanakkor sokféle stílust ötvöz és hogyha ezt jól megírja a zeneszerző, akkor csodálatos előadás születhet belőle, ami az embereknek óriási örömet ad, hiszen a musical a ma emberének életérzését fejezi ki.

A Rock Színház örületes erőfeszítések árán megteremtette a modern musicaljátást. Először 1972-ben, oratórikus jelleggel bemutattuk a Jézus Krisztus Szupersztárt a Műszaki Egyetem E-épületében, amely reveláció-szám-



ba ment, majd követte az Evita '80-ban és a Sztárcsinálók '81-ben, ezekkel a produkciókkal 'alapoztunk'. Az alapozást követték a klasszikus musicalek, a West Side Story 1983-ban, a Hair '85-ben, jött '86-ban a Jézus Krisztus Szupersztár és 1987-ben A nyomorultak.”

Hogy került a látóteredbe A nyomorultak?

„Ez egy érdekes történet, ahogy mi ezzel a darabbal kapcsolatba kerültünk. 1982-ben a Rock Színház akkori Pozsonyi úti titkárságán egyedül voltam bent, amikor megkeresett egy hölgy zongora-kivonattal a kezében. Bemutakozott, hogy ő Claude-Michel Schönberg nagynénje, ott lakik ő is a kerületben és először nekünk hozta el a Victor Hugo A nyomorultak című regénye alapján készült musical zongorakivonatát, unokaöccse munkáját, aki szeretné, ha bemutatnánk, van-e rá lehetőség a Rock Színházban. Azt mondtam, sajnós lehetetlen, mert egy fia fillérünk sincs egy új bemutatóra. Akkoriban nagyon szegények voltunk, mint általában mindig – de akkor is az én kezemben volt először A nyomorultak zongorakivonata.

Nem sokkal később bemutatták a darabot Párizsban, majd Schönberg kicsit később megmutatta a musicalt Cameron Macintoshnak, aki a világ egyik legnagyobb producere. Mackintosh kért néhány változtatást, majd mindezek után 1985-ben óriási sikerrel bemutatták Londonban, ott voltunk.

A magyar nyelvű előadás '87-ben a Dóm téren szólalt meg először a Szegedi Szabadtéri Színpadon, utána átkerült a Vígszínházba.

El kell mondjam, hogy a prózai színházak kapuit a Rock Színház nyitotta ki a musicalek játzására. Mi adtunk kedvet, mi teremtettük meg a musical játzás bázisát.

Kötődik valami különleges emléked az előadáshoz?

„Történt egy nagyon érdekes dolog, amit megemlítenék: megismerkedtem Victor Hugo ükunokájával, aki jelmez- és díszlettervező. Glasgow-ban voltunk, ahol az előadás magyar tolmácsolója elmesélte, hogy az ő fia vette feleségül Victor Hugo ükunokáját, Léopoldine Hugo-t, aki Párizsban él.

Megkért minket, hogy Léopoldine hadd jöjjen el hozzánk tanulni – ez a Rock Színház működésének a vége felé volt már. Természetesen azonnal intéztem az idejövételét, elmondhatjuk, Victor Hugo ükunokája itt tanult, work shop-on vett részt nálunk.

ÉRDEKESSÉG MÉG, HOGY MAGYARORSZÁGON ELŐSZÖR A MI A NYOMORULTAK ELŐADÁSUNK PLAKÁTJAI JELENTEK MEG VILLAMOSOKON. FELTETETTEM A 4-ES ÉS 6-OS VILLAMOSRA, AZ ÓRIÁSPLAKÁTOKAT, ADDIG SZÍNHÁZI PLAKÁTOK VILLAMOSOKON NEM VOLTAK LÁTHATÓAK.

Ez akkoriban kuriózumnak számított, még az osztrákok is felfigyeltek erre a kezdeményezésre, ezért az ARD televízió munkatársai el is jöttek, megálltak a Margit híd pesti hídfőjénél és egészen addig vártak több órát, míg egy villamos úgy ment el a rajta lévő színházi hirdetéssel, hogy nem takarta ki a forgalom.”

Egy mondatot mondj, kérlek arról, hogy ami ennyire sikeres volt, annak miért lett egyszer csak vége?

„Küszködünk az épület-nélküliség miatt. Ha állandóan költözöd kell, hurcolnod a technikat, az sokkal hamarabb tönkremegy, mintha beépítik és a helyén áll. A díszlet is kopik minden szét- és összeszerelésnél. Nem beszélve a szállítási költségekről. A folytonos beépítés-leszerelés mind-mind kőkemény munka volt és hatalmas költségek. Nem, vagy alig kaptunk támogatást – a mostoha körülmények áldozata lett végül a Színház.

A Rock Színház volt talán az első társulat Magyarországon, ahol nem volt külön táncos és énekkar, náluk egyszerűen mindenki táncolt, énekelt és stálistált, természetesen arra kiélezve, amit a legjobban tudott. Akkor, amikor itthon még nem is ismerték kifejezést, a Rock Színháznak már volt egy saját Musical Együttese – csak akkor még teljesen megfelelő kifejezés volt az, hogy „társulat”.

Konyhás László táncos nem volt a csapattal a bemutatótól kezdve, később állt be a nyomorultak előadásba, ám az ő odaérkezése sem nevezhető mindennaposnak.

Hogyan is kerültél te be az előadásba?

„Az egy nem szokványos történet. A Miskolci Nemzeti Színháznál voltam, de szerettem volna bekerülni a Rock Színházba, ahol volt is egy felvételi, amiről azonban lekéstem. Egy volt

kolléganőm ott dolgozott, mondta, hogy jöjjen be valamikor a színházba, hátha kapok egy pót-időpontot. Feljöttem Budapestre, besomfordáltam a Vígszínházba, ott tébláboltam a sok civil ruhás statisztá, meg szereplő között, nem tűntem ki közülük. Egyszer csak engem is szólítottak, hogy állj be ide meg állj be oda – egyszerűen beállítottak a színpadképbe. Így kerültem bele az előadásba – úgymond az utcáról. (A történetet korábbi számunkban részletesebben is megismerhették.)

Sem addig, sem azóta nem éreztem egy előadáson sem azt az irtózatosan erős összetartó, beszippantó erőt, amit akkor.”

Tudtál róla, ismerted a musicalt?

„Még a színház közelében sem voltam, mikor láttam a televízióban, hogy bemutatják A nyomorultak musicalt Budapesten. Beszámoltak róla, hogy megvannak a jogok, a játékosai lehetőség, de szigorú szabályok vannak, a jelmezeknek, a díszleteknek, mindennek azok szerint kellett elkészülniük. A londoni előadás replikája volt. El is jöttek leellenőrizni mindent, az utolsó tölíg mindennek ugyanolyannak kellett lennie.”

A Rock Színháznak volt egy csodálatos „tulajdonsága”: mindig volt valaki a csapatban, akire az adott szerepet „ráírták”. Volt, hogy ténylegesen, volt, hogy egyszerűen csak megtalálták azt, akire ráillett. Ti is így látátok?

„Ó, hát persze! A nyomorultakban is egyértelműen ott volt az aranyhajú Enjolras, Kaszás Attila – nem is lehetett volna más! A kiköpött



Marius, Sasvári Sándor... A Jean Valjean, a Javert, a lányok... És mindegyiknek a hangja is tökéletes volt a szerepekre!

Ezt mindenki látta, azt viszont csak mi, akik benne voltunk, tudjuk, hogy mindez milyen megnyugtató volt, mekkora biztonságérzetet adott. Tudtad, hogy mindenki a helyén van, tehát te is a helyeden vagy. Jó helyen vagy, jól mennek a dolgok, az történik, aminek történnie kell – nyugalmat sugárzott minden. És nem azért annyira kiemelkedő emlék, mert nekem ez volt az első Rock Színház előadásom, hanem mert szerintem ez a darab az eredeti szerzők legtokéletesebb műve. Annyira jók a karakterek,



viszi a vonalat, a stílus tökéletes, az események, a törtézés... Számomra a legizgalmasabb és legteljesebb alkotás. Bármelyik jelenetet ki lehetne emelni, hogy mennyire magával ragadó, milyen hangulata van – és mindegyiktől kiszakad a mellkasod, annyira átható ereje van.”

Össze lehetne ma hozni egy ugyanolyan csapatot?

„Nem. Olyan, mint a családban az első gyerek, akinél a legtöbb dolgot ösztönösen csinálják, mégis tökéletesen, a másodikra már „megtanulják” és... Akkor ez még ösztönből működött és valahogy összekerült egy szinte nyers tehetségű csapat, akik önmaguktól csinálták jól, amit csináltak.”

Az min múltott, hogy ki melyik jelenetbe került be?

„Először is azon, hogy fiú vagy vagy lány. *(nevet)* Meghatározta az is, hogy az előző jelenetben benne van-e valaki és át tud-e öltözni. Hogy van-e olyan sor vagy szövegrész, amihez adott hang kell, akkor nyilván úgy választják ki. Kicsit a karakterekre is odafigyelnek. Nyilván fontos, hogy hányan férnek el a színpadon, hány emberre van szükség. Ha van benne táncos rész, akkor ott nyilván a táncosoknak kell bent lenniük... A végleges változat ott alakul ki, a próbák közben.”

A szolistaságtól megkérdeztem, hogy mindenki örült-e a saját szerepének, nem akart-e mást játszani a darabban. Köztetek nem voltak olyan félmondatok, hogy „Ezt én is el tudtam volna játszani!”?



„Nem, abszolút nem. Soha senkinél ilyen nem éreztünk és nem is mondott senki ilyen.

Mi tényleg egy csapat voltunk, a legjobb értelemben vett közösség. Az egyik legjobb példa erre, mikor Földes Tamásnak egyik napról a másikra be kellett ugrania Jean Valjean szerepébe, az egész társulat egyszerre fojtotta vissza a lélegzetét és még az is, aki éppen öltözött, fél szemmel, fél füllel a színpadot figyelte. Akinek épp nem volt dolga, mert várt a következő jelenetére, az se ment el a büfébe ücsörögni, hanem

ott állt és nézte, hogy minden rendben megy-e és drukkolt. Azt éreztük, mintha mivelünk történe minden, mi lennénk fenn a színpadon. Ugyanaz az izgalom, feszültség uralkodott rajtunk. És egyszerre sóhajtottunk fel, együtt örültünk annak, hogy mennyire jól megcsinálta. Ez jellemezte az egész színházat. Attól volt ennyire nagyon jó az az előadás, mert az egész társulat egy egységes, kerek egész – egy csapat volt.” *(Következő számunkban további interjúkat olvashatnak a darab több szereplőjével.)*



**aura
HOTEL**
BALATONFÜRED

AURA HOTEL** BALATONFÜRED**

Pihentető kikapcsolódás és zavartalan csend az Aura Hotelben, ahol minden a nyugalomról és feltöltődésről szól.

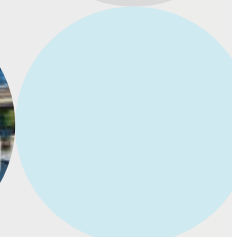
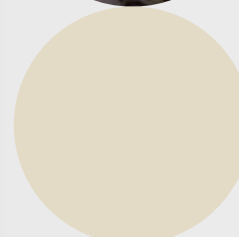
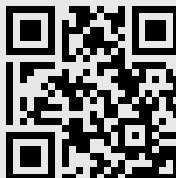
Vendégeink inspiráló környezetben vehetik igénybe a szálloda „fill up” szobai szolgáltatásait: az ingyenes szobai aquabárt, a pihentető alváskomfortot biztosító king size méretű ágyat, a relaxáló esőerdő zuhanyt valamint az organikus kozmetikumokat.

H-8230 Balatonfüred, Munkácsy Mihály u. 5.

+36 87 535 860

info@aura-hotel.hu

www.aura-hotel.hu





Az „Úgy szeretnék boldog lenni”, „Olyan régen voltam már boldog” vagy „Csak akkor leszel boldog” megjegyzések mindegyike a közbeszéd szerves része. De vajon valaki belegondolt-e már abba, hogy mi is az a boldogság? Mit érzünk akkor, amikor boldogok vagyunk, vagy kell-e egyáltalán valamit éreznünk ahhoz, hogy kimondhassuk, a boldogság állapotában vagyunk, miközben némiképp paradox módon pontosan érezzük, tudjuk, mikor vagyunk boldogok. A boldogságtudományban rengeteg még az elvarratlan szál, nem véletlen, hogy számtalan aspektusból vizsgálták és vizsgálják ma is.

írta: BARNA ANDRÁS *fotó:* KOHUN WORKS



Ha valaki a világhálón keresgéli a boldogság definícióját, akkor szembeötlik, hogy az első találati oldalakon nem pszichológiai tanulmányokba fut bele, hanem sokkal inkább vallási vagy filozofikus fejtegetésekbe. Talán kevesen gondolják azt is, hogy ezek mellett a világ és a hazai irodalom nagyjai is kivették a részüket a boldogságkutatásból.

Noha a boldogságnak van egyfajta „spirituális aurája”, a pszichológia racionálisabb oldalról próbálja megközelíteni, vagy leginkább meghatározni a boldogság érzését. De – ahogy

az a későbbiekben is olvasható lesz – a boldogság összetett dolog, éppen ezért nem könnyű egy párszavas mondatban definiálni ezt az állapotot. Az örömteli érzület több nézőpontból történő vizsgálata abban mindenképpen segít, hogy be tudjuk keretezni a fogalmat, és megismerjük az érzés mögötti lelki tartalmakat. E sokrétűség okán azt is kijelenthetjük: ahhoz, hogy boldogok legyünk, a „csillagok” jó együttállására is szükség van. Egy biztos, bármilyen modern is lesz a világ, a boldogságból sohasem lesz pirula.

Mi viszont Dienes Angéla pszichológus szakértőnkkel már attól boldogabbak lettünk, hogy

közelebb hozhattuk önmagunkhoz ennek a nagyon érdekes témának a mögöttes rejtelmét.

Barna András: Számomra az megállapítás áll legközelebb, hogy valaki akkor boldog, ha önmaga alapállapotához képest felfelé elmozdul. Véleményed szerint mikor vagyunk boldogok?

Dienes Angéla: Van olyan elmélet, mely szerint nem elég csak az, hogy általánosságban meg vagyok elégedve az életemmel, ahhoz még kell valami plusz, valami örömforrás, egy pozitív esemény, a dolgok jobbra fordulása, hogy elmondhassa magáról valaki, hogy boldog.

Miközben számos elmélet szerint bizonyos pozitív változások csak átmeneti hatással bírnak, nem a boldogságszint szignifikáns meghatározói. Érdekes, hogy amikor az embereket megkérdezték egy kutatásban arról, hogy mennyire elégedettek a saját életükkel – ami többek között kulcseleme a boldogságnak – azt látták, hogy az aktuális hangulati állapot jelentős, 70 százalékban befolyásoló tényezője a válaszadásuknak.

Szerintem nagyon felszabadító dolog, ha a boldogságra nem konstans állapotként gondolunk, hanem elfogadjuk azt, hogy a boldogság természete más.

Bizonyos tényezőket gyakran hozzacsatolunk ehhez az érzéshez – például egészség, anyagi javak, pozitív élmények –, és ezekre gyakran azért vágyunk, hogy boldogok legyünk, holott valójában csak rövid távú és korlátozott a hatásuk. Összegezve: a boldogságra természetesen érdemes törekedni, de alapvetően látni kell,

hogy az életünk, reálisan nézve jellemzően nem egy állandó boldog állapot. Ha valaki arra törekszik, hogy mindig ezen a szinten tartsa magát, az szorongató is lehet.

Olvastam, hogy a gazdagabb országokban boldogabbak az emberek a szegényebekkel szemben, mert ott megvan ehhez az az erőforrás, ami kell, hogy valakinek az élete szintet lépjen. Ezek szerint a pénz boldogít?

A boldogságkutatások európai vetületében általában az északi jóléti államok szoktak jeleskedni. Tény, hogy a mai világunkban – sajnos – a problémamegoldás egyik kulcsa és fontos eszköze az anyagi erőforrás. Ha mindezt levetítjük az egyén boldogságára, azt láthatjuk, hogy ha valakinek például nincs autója, de az életviteléhez elengedhetetlen eszköz lenne, akkor az a mindennapi nehézségek miatt gátja is lehet – persze nem meghatározója – a boldogságának. Szemben azzal, aki mondjuk egy új autóval mondjuk kategóriákat lép feljebb, ám ez mégsem jelent valódi boldogságot. Átfordítva ezt általánosságra: mindez azt jelenti, hogy addig, amíg valakinek nincsenek meg az anyagi erőforrásai arra, ami



számára nagyon fontos lenne, például, hogy alapvető javakat biztosítson a maga és szerettei számára, addig a pénz egy nagyon fontos faktora lehet a boldogságnak. Ugyanakkor egy bizonyos életszínvonal fölött viszont nincs különbség. Ha valaki jól él, és kényelmesen tudja fedezni az alapvető szükségleteit, akkor a nagy meggazdagodás nem fog szignifikáns boldogságérzet-különbséget hozni, és ezt alátámasztják

a kutatások is. Az azonban bátran kijelenthető, hogy az anyagi jólét részben kapcsolódik a boldogsághoz.

Házasságban, párkapcsolatban boldogabban élünk?

A kutatások azt mutatják, hogy a házasságban élők boldogabbak, mint az egyedülállók vagy az özvegyek. De van egy csavar ebben a történetben: ugyanis az is kiderült ugyanebből a felmérésből, hogy az egybekelés utáni első két évben emelkedik nagymértékben a boldogságszint – érthető okok miatt –, majd visszacsökken az alaphelyzetre. Ezzel csak arra akartam rávilágítani, hogy ne gondoljuk feltétlenül azt, hogy akik házasságban élnek, azok mindenkinél boldogabbak. A párkapcsolati vonalhoz tartozik az is, hogy például a gyerekek száma is befolyással van a boldogságra, és az látszik, hogy ebben a tekintetben a nagycsaládosok vezetnek.

Maradva még a számoknál: egy átfogó elemzésben világossá vált, hogy a húsz és az ötven év közöttiek a legboldogabbak, őket követik a tizenöt és húsz év közöttiek, az 50 év feletti pedig a legkevésbé azok. Ez utóbbi tény mögött talán részben a gyermekek kirepülése által a családi rendszer megváltozása vagy a szakmai inspiráció fenntartásának esetleges nehézsége is megbújhat. A statisztikának egy figyelemre méltó eleme volt az is, hogy a kisebb településeken, falvakban boldogabbak az emberek, mint például a nagyvárosokban.

Most már évek óta mindig van valamilyen helyzet: először jött a covid, most meg küszöbön áll a recesszió, és több hónapja dúl egy háború. A mai állapot szerint egy kis fényt sem látok az alagút végén. A körülmények mennyiben hatnak a boldogságérzetre?

A covid kapcsán készültek kutatások, amelyek megállapították, hogy meghatározó mértékben csökkent

Minden kutatásból egyértelműen kiderül, hogy a szociális háló megerősítése bármilyen nehéz helyzetben meg tudja emelni a boldogság szintjét.





az étellel való elégedettség szintje. Az emberek régóta kíváncsiak arra, hogy az egyének mekkora ráhatása van a helyzetre és a körülményekre. Azt is vizsgálták, hogy van-e a boldogságra hajlamosabb személyiségtípus – mint ahogy a depresszióra is van hajlam, amiről már régóta tudunk. Bebizonyosodott, hogy sajnos genetikailag is meghatározott, hogy valaki milyen úgynevezett pszichológiai immunrendszerrel rendelkezik, illetve nyilván vannak tanult részei annak, hogy mennyire széles a megküzdési repertoárja a negatív élethelyzetekben. Egyébként a körülmények befolyása a boldogságszintre nagyjából 10 százalék. Szerencsére elég jól, 40 százalékban szándékos tetteinkkel képesek vagyunk hatást gyakorolni saját boldogságszintünkre bizonyos megküzdési stratégiák által.

A jelenlegi helyzetben több dolog lehet a segítségünkre. Az egyik az, hogy megnézzük, hogy melyek azok az élethelyzetek, amelyek általában boldogságot okoznak számunkra és azokra törekszünk. Amikor bizonytalanság van, akkor az egy iszonyatosan szorongató körülmény és egy kontrollvesztett állapotot idéz elő. Sok ember belemerül a tehetetlenségbe, mert úgysem tud mit csinálni, hiszen nincsen ráhatása, hogy körülötte gazdasági vagy politikai szinten mi történik. Ha valaki ezen változtatni akar, akkor érdemes elkülönítenie azokat a tényezőket, amelyekre nincsen ráhatása, és ezzel együtt

meghatározni azokat, amikre van, hiszen ezek azok, amikre viszont szüksége van. Ha ezt nem tesszük meg, akkor olyan gondolatspirálba kerülhetünk – például iszonyúan hírfüggővé válunk –, ami elveszi a fókuszot azokról a dolgokról, amelyekre valóban hatással lehetünk. A legnagyobb nehézség, hogy valaki el tudja-e fogadni azt, hogy van, ami mindig bizonytalan marad/lesz, és amivel igazából nem lehet mit kezdeni.

Noha nagyon sok megközelítés létezik arra, hogy kinek mit jelent a boldogság, az egyértelműen kiderül minden kutatásból – az általam készítettből is –, hogy a szociális háló megerősítése bármilyen nehéz helyzetben meg tudja emelni a boldogság szintjét. Ha valaki tudja, hogy van olyan ember, akire tud számítani, vagy vannak emberek, akik számára ő fontos, vagy számít rá valaki, az megteremti vagy megteremtheti a saját biztonságérzetünk növekedését, illetve a segítségnyújtás lehetőségét, lásd: ukrainai menekültek. Az ilyen helyzetekben a proszociális viselkedés általában meglehetősen magas szintű elégedettséget, boldogságérzést, megemelkedett hangulati állapotot hoz magával.

Most már annyi oldalról körbeírtuk a boldogságot, hogy meg kellene próbálni

definiálni. Mondom ezt annak tudatában, hogy ez másnak sem sikerült tökéletesen.

Én sem tudok egymondatos választ adni. Sonja Lyubomirsky, egy mai modern gondolkodó, és a pozitív pszichológiával foglalkozik, azt mondja: az öröm, a megelégedettség és a jóllét jelenti a boldogságot azzal az érzéssel társulva,

lehet. Az egyik a hedonista – élvezet – szemlélet, a másik pedig az, ami egyébként közelebb áll az élethez való elégedettséghez, mint a hedonizmus, hogy vannak céljaim, az életemnek értelme van, és ebben ki tudok teljesedni, meg tudom valósítani önmagam. Nagyjából ez a két pillér az, ami mentén gondolkodni tudunk,



hogy az életünk jó, értelemmel teli – ami nagy vonalakban körvonalazza az érzést. Több hozzá hasonló megközelítés is létezik, de a lényege mindegyiknek az, hogy tudjunk ennek mentén gondolkodni. A boldogságnak két fő alappillére

mert az ezekbe tartozó dimenziók fedik le a boldogság definícióját. A boldogságot meghatározó számtalan tételben sok a közös metszéspont, ezért azt gondolom, csak azokat érdemes itt és most felvillantani, amelyek szinte minden

elméletben megtalálhatók. Az egyik ilyen a pozitív érzelmek, a másik az az elmélyülés, amit manapság „flow”-élményként szoktunk említeni. A flow ez esetben azt jelenti, hogy fókuszálunk valamire, elmerülök valamiben, és emiatt a külvilágra kevésbé figyelek, ugyanakkor van benne csipetnyi kihívás is. A közös metszetben megtalálható még az értelemmel teli élet, a támogató emberi kapcsolatok megléte és a proszociális viselkedés, és persze ebben a faktorban találjuk még a teljesítményt és a sikert is. Hozzátevé az is, hogyha ez utóbbit nem egy hajszolt állapotban, hanem egy optimális állapotban érzük el, akkor az sokat tehet önmagunk kompetenciájának a megélésében. Amiket még mindenképpen meg kell említenem ebben a felsorolásban: az az önbecsülés, a reziliencia, és nem utolsósorban az optimizmus.

Sok szempontból megvizsgáltuk a boldogság állapotát. Lehet ezt tudatosan fokozni?

Saját kutatásomban azt találtam, hogy bizonyos tevékenységek sok ember számára okoznak boldogságot. Az első helyen az életünkben egyértelműen a családi és a baráti kapcsolatok aktív megléte áll, a másik ilyen fontos elem az alkotás, a hobbi vagy valamilyen kreatív tevékenység, a harmadik a teljesítmény, amelyben a munka mellett például ugyanolyan kihívás lehet egy

fogyókúra is. Talán ez megmosolyogtató, de ember ebben ugyanúgy megéli a maga kompetenciáját, mint egy munkahelyi feladatban. Nagyon fontos még a természettel való valamilyen kapcsolódás: a legkézenfekvőbb ebben az állatokkal való kapcsolat, valamint a párkapcsolati helyzetek, a szexuális élet. Fontos szerepet kap



még a boldogságokozó tevékenységek közül az utazások és a spiritualitás, önfejlesztés.

Mennyire tudjuk vagy lehet trenírozni a boldogságérzést?

Vannak boldogságfokozó stratégiák. A saját

kutatásaimban is jól látható módon megjelent, hogy mit használnak az emberek ahhoz, hogy a boldogság érzetét fenntartsák, elnyújtsák. A leggyakoribb módszer a jelenorientáció – ma divatosan mondva: a mindfulness –, amikor megpróbálják megélni az adott pillanatot, illetve az abszorpció, amikor teljesen elmerülnek benne.

Tehát kihasználom teljesen az időt, hogy ezt az adott pillanatot tökéletesen meg tudjam élni, hovatovább kísérletet teszek arra, hogy ezt az élményt újból és újból megéljem.

De ez utóbbi már a jövőorientációhoz tartozik. Múltorientációs stratégia, amikor valaki visszaemlékezik pozitív dolgokra, és ezek generálják a boldogságérzetét. További stratégiai elem a társas tevékenység: amikor a boldogság

pillanatát meg tudom osztani valakivel. Nem utolsósorban a hála gyakorlása, a negatív attitűd felcserélése pozitív gondolatokkal, illetve a sütkézés, valamely sikerélmény kiélvezése, illetve van egy spirituális vonal, egy vallási tevékenység, kinek-kinek világnézeti alapon, de idetartozik meditáció is.

Ezt a kérdést bárki feltehetné magának, akár én is magamnak, miközben érzem, hogy van ebben egyfajta banalitás is: mit kell éreznünk, ha boldogok vagyunk?

Ez hasonló, de még kevésbé meghatározható, mint a szerelem érzése. Lyubomirsky azt mondta erre: a boldogság olyan, mint az obszcenitás, nehéz definiálni, de mindenki felismeri, hogy az micsoda, amikor találkozik vele. A magam részéről majdnem kizártnak tartom, hogy valaki ne vegye magáról észre, hogy boldog, vagy éppen egy boldog pillanatot él át.

Soha nem fordult elő a praxisodban, hogy valaki azt mondta neked: én nem vagyok boldog?

Ha valaki ezt mondja, akkor azt kérdezem meg, hogy mit jelent a kliensemnek pontosan, hogy nem boldog, hogy pontosan megértsem, illetve aztán hogy mi a fantáziája, milyen lenne, ha boldog lenne. Fontosnak tartanám, hogy feltérképezzem az aktuális élethelyzetét, amiből

akár egy pillanat alatt kiderülhet, hogy azért boldogtalan, mert most vált el, anyagi válságba került, és egyébként meg kirúgták a munkahelyéről, tehát mondjuk igen nehéz élethelyzetben van. Ilyenkor nekem az a feladatom, hogy mozgósítsam a megküzdési stratégiáit, feltérképezzük az erőforrásait. De az is lehet, hogy valamely gondolkodási, viselkedési sémája játszik közre abban, hogy nem érzi magát jól, és közösen tekintjük át, az ő működése esetleg miként játszik szerepet a boldogtalanság-érzésben.

Nagyon sok ember soha nem gondol arra, hogy hálás legyen azért, amiye van, mert természetesnek veszi

Néhány gondolattal korábban már szóba került, hogy nagyjából minden második ember életében hozott valamiféle lelki befelé fordulást a covid, amire most még rátesz egy lapáttal a gazdasági válság is. Terjedhet tovább ez a negatív tendencia?

Van rá esély. A pszichiáterek arról számolnak be, hogy a covid óta hatalmas mértékben nőtt például a gyermekpszichiátriai zavarok aránya,



és nagy emelkedés tapasztalható a felnőttek körében is. A praxisomban is tetten érhető, hogy sokan aggódnak a globális helyzet miatt. Kezdődött a coviddal, ami kihúzta a lábunk alól a társas kapcsolatokat, ami a boldogságérzés megtartásának legfontosabb oszlopa. De a felnőttkori zavarok esetében is jelentősen nőtt a depresszió aránya, ami egyértelműen azt mutatja, hogy a jelenlegi helyzet markánsan kihat a mentális egészségre. Éppen ezért mostanság nagyobb energiát kell fordítani a megküzdési stratégiákra, a mentális egészség fenntartására. Van, akinek ez megy egyedül, de számosan vannak olyanok, akinek ez nem megy, és ezért segítségre lesz szükségük.

Kicsit megfordítom az előző kérdést: ha békeidő van, és valaki körül minden rendben megy, akkor kell még tovább fokozni a boldogság érzését csak azért, hogy a jobbnál is jobb legyen?

Az egyéntől függ, hogy ő mit tart fontosnak.

Ha valaki elégedett az életével, és alapvetően pozitív az érzelmi állapota, akkor a legfontosabb az ő szubjektív elégedettségi szintje. A kérdést inkább abban az esetben kell feltenni, amikor valakinek vannak szakmai sikerei, egy jó párkapcsolatban, anyagi biztonságban él, és mindezek ellenére mégis azt fogalmazza meg magában, hogy ő elégedetlen. Inkább ilyenkor érdemes megnézni, mi is történik velem. Nagyon sok esetben az emberek nem gondolnak például a hála kérdésére. Nagyon sok ember soha nem gondol arra, hogy hálas legyen azért, amije van, mert természetesnek veszi. Ezt az érzést leginkább a válságok és nehézségek indítják be, mert bizonyos dolgok csak akkor kerülnek fókuszba, ha valamilyen okból borul a komfortzóna. Például, ha valaki beteg lesz, akkor kezd el foglalkozni a hála kérdésével, és akkor gondol bele abba, hogy milyen jó is az, ha jól működik a teste, és sorolhatnám. Ha valaki meg tudja érezni, hogy van hála, és meg tudja találni ehhez a jó értelemben vett spiritualitást az életében – aminek nem kell feltétlenül vallási keretrendszerhez kapcsolódnia –, akkor rálát olyan dolgokra is, amelyekre korábban nem is gondolt. Azt hiszem, mindenkinek, aki elégedett az életével, ez egy hatalmas pluszt tud adni.



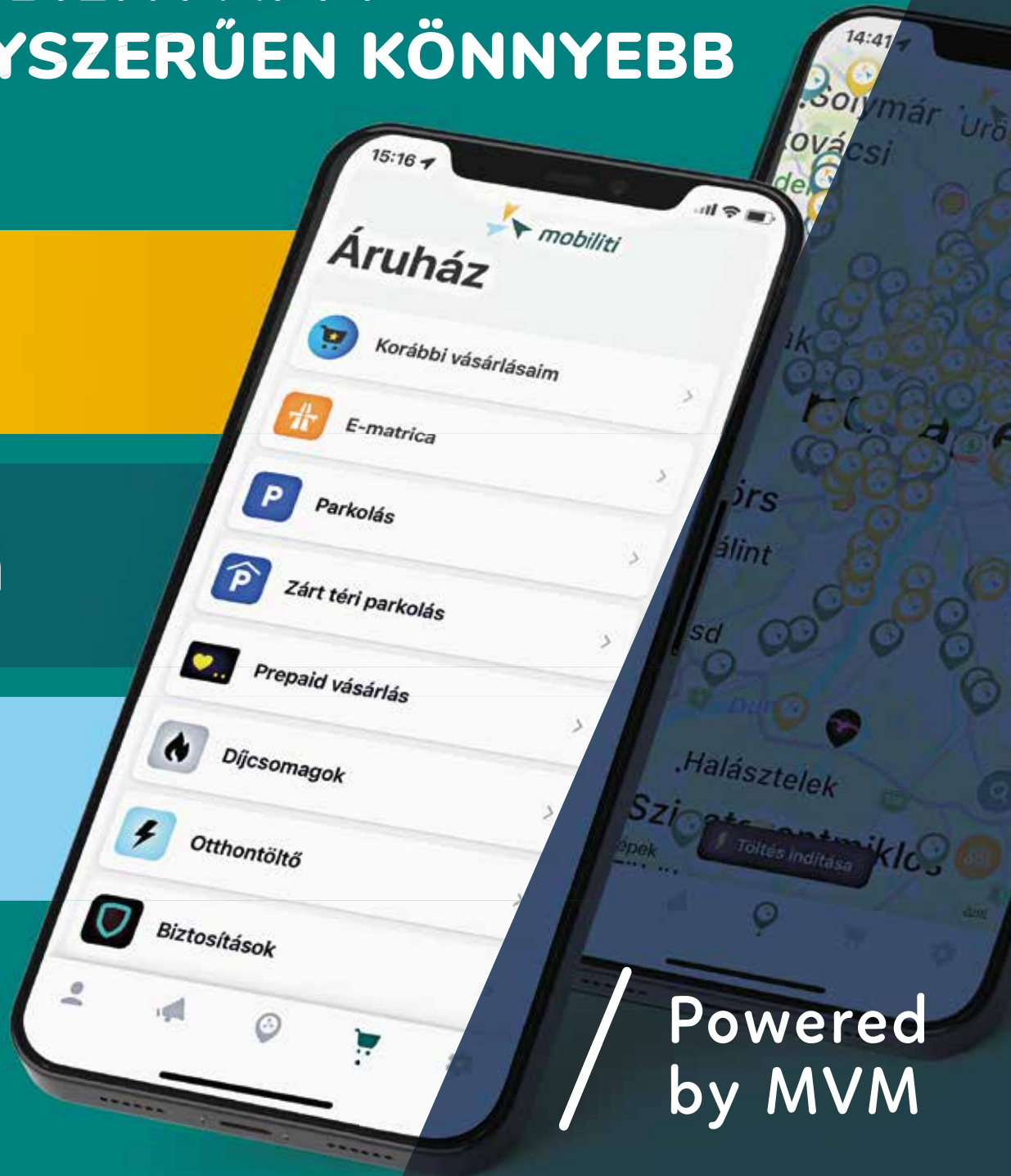


MOBILITI APP: EGYSZERŰEN KÖNNYEBB

e-töltés

e-matrica

parkolás



Powered
by MVM



A zsírok és olajok világa

írta: SZERDAHELYI ZSUZSI *fotó:* BALOGH RÓBERT

Volt egy időszak, amikor úgy tartották, hogy a zsírokat minél inkább kerülni kell, legyen minden zsírszegény, mert hízást okoz és a zsírfogyasztás különböző betegségeket idéz elő. Szerencsére ma már ez a szélsőséges nézet nem olyan népszerű mint korábban, azonban a zsírok, olajok fogyasztása körül még mindig sok a fenntartás és tévhit. Pár a gyakran felmerülő kérdések közül: Az állati eredetű zsírok vagy a növényi eredetű olajok az egészségesebbek? Milyen arányban kell szerepeljenek a zsiradékok az étrendben? Növényi olajok közül melyiket mire használjuk? Melyek azok a zsiradékok, amiket célszerű kerülni?



PEXELS

Arra a kérdésre, hogy szükségünk van-e zsírokra az étrendünkben, az egyértelmű választ az, hogy igen! Több szempontból is létszükségletű, hogy bevigyük a megfelelő zsírsavakat: kellene az idegrendszer és a hormonháztartás megfelelő működéséhez, segítik a zsírban oldódó vitaminok felszívódását és a szervezet számára fontos anyagokat tartalmazhatnak: E-vitamint (tokoferol), karotionoidokat, K-vitamint, fitoszterineket stb. 100%-ban zsírszegény diétát nem is tudnánk

megvalósítani, ugyanis a legtöbb fehérje forrásunk változó mértékben tartalmaz zsírsavakat (húsok, halak, tejtermékek, tojás stb), valamint bizonyos növényeknek is magas a zsírsav tartalom (olajos magvak, avokádó, olívbogyó).

A lényeg az, hogy nem is kell törekednünk a zsírmentes diétára, azonban ahogyan azt látni is fogjuk, a mennyiség és minőség kérdése itt is rendkívül fontos. A zsírok témaköre nagyon komplex, ebbe ássuk kicsit bele magunkat.

Zsiradékok sokszínűsége

A zsiradékok eredetüket tekintve állati vagy növényiek lehetnek. Ez már önmagában meghatározza tulajdonságaikat és a szervezetre gyakorolt hatásukat: a növényi olajok folyékonyak mert telítetlen zsírsavakban gazdagok, az állati eredetű zsiradékok szilárdabbak, mert ezekben telített zsírsavak találhatók. Itt is vannak bizonyos ki-



vételek, mint a kókuszszír, ami bár növényi eredetű, mégis jelentős arányban telített zsírsavakat tartalmaz, aminek köszönhetően szilárd állagú.

Tehát az állati eredetű zsírok telített zsírsavakban gazdagok, ezekről tudjuk, hogy összefüggnek a szív- és érrendszeri problémák kialakulásával. A szív-érrendszeri betegségek kialakulásában nagy szerepet játszik többek közt a magas koleszterinszint, amihez a telített zsírok túlzott bevitele jelentősen hozzájárul. Ezért az állati eredetű zsiradékokat (vaj, kacsaszír, libaszír, sertészsír) és ezeket nagy arányban tartalmazó húsipari termékeket (kolbász, szalonna, zsírosabb húsok stb.) javasolt csökkenteni az étrendben.

A telített zsírsavak telítetlen zsírsavakkal történő helyettesítése csökkentheti a szív-és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét. Ezért mindennapi használat során a növényi olajokat érdemes előnyben részesíteni. Ez nem jelenti azt, hogy nem lehet állati eredetű zsiradékokat fogyasztani, ezeket jó minőségű húsok, vaj, sajtok formájában együk mértékkel!

A mindennapokban sütésre, főzésre leginkább szűz olívaolajat (nem extra szűz változatot, erre még kitérünk később) érdemes használni. Tehát, ha reggel rántottát készítünk, délben pedig párolt zöldséget, ezeket mind olívaolajon javasolt elkészíteni. Az állati zsiradékokat ételkészítésnél akkor használjuk, ha azt a receptúra megkívánja, például a be-samel mártást nem az igazi vaj felhasználása nélkül.

Sokszínű növényi olajok

Hogy ne legyen ennyire egyszerű a történet, a növényi olajok közül sem mindegy, hogy melyiket mire és milyen gyakorisággal használjuk! A növényi olajok ugyanis nagyon sokfélék: zsírsavösszetételük különböző, ezt az határozza meg, hogy melyik növény felhasználásával készültek, és ez tulaj-

donságaikat, hatásukat is meghatározza. Valamint olaj választásakor a gyártási technológiát is figyelembe kell venni.

Tehát számít az, hogy miből és milyen módon készült az adott olaj. A gyártástechnológia nagyban meghatározza az olaj minőségét és azt hogy mennyire egészséges. A finomított étolajok esetében az alapanyagot tisztítják, sajtolják, kémiai oldószerekkel extrahálják, majd finomítják. Ennek során azonban az olaj sokat veszít értékéből. Ezért ezek számítanak a kevésbé egészséges olajoknak, ilyen például a finomított napraforgó étolaj. Az extraszűz, szűz és hidegen sajtolt változatokban nincs adalékanyag és azokat csak préselik, ezért ezeknek összetétele magasabb minőségű.

Van még egy nagyon fontos tényező, ha meg szeretnénk ítélni az olajok egészségre gyakorolt hatását, ez pedig a zsírsav összetétel: az omega 3-6-9 arány.

Szervezetünkben nagyon fontos a megfelelő omega 6 és omega 3 zsírsavak egymáshoz viszonyított aránya. Ez ideálisan 4:1, ami azonban jelen táplálkozási szokásaink mellett inkább 20:1-hez, köszönhetően a nagy mennyiségű napraforgó olaj fogyasztásának (mind otthoni felhasználásból, mind készételekből) és az állatok takarmányozásának. Az omega 6 zsírsavak túlfogyasztása többek között gyulladós folyamatok létrejöttéhez vezethet szervezetünkben.

Ezért arra kell törekednünk, hogy olyan olajokat részesítsünk előnyben, amikben nem az omega 6 zsírsav dominál, ugyanis ebből túl sokat viszünk be. Nem omega 6 zsírsavakban gazdag olajok: olívaolaj, avokádó olaj, makadámdió olaj, repceolaj és földimogyoró olaj.

Tehát omega 6 zsírsavból túl sokat, omega 3 zsírsavból pedig nem eleget fogyasztunk. Az omega 3 zsírsavak megfelelő bevitele pedig rendkívül fontos lenne (fő forrásuk a tengeri halak), azonban a magyar lakosság ezt elég nehezen oldja meg, mivel általánosságban nem eszünk elég tengeri halat vagy tenger gyümölcsseit.

Javasolt ezért tengeri halat, tenger gyümölcsseit fogyasztani heti rendszerességgel. Azonban emellett arra is kell figyelni, hogy ne vigyünk be túl sok omega 6-ot, amitől ez a kényes egyensúly



PEXELS / JULIO MELANDA

tovább borul! Magas omega 6 aránnyal rendelkező olajok: napraforgómag-, mandula-, diófélek olaja, tökmag-, szezám-, mák-, szója-, kukoricacsíra-, búzacsíra-, szőlőmagolaj - ezért ezeket nem jó kizárólagosan enni! Közülük a jó minőségű, hidegen sajtolt olajokat salátákhoz használjuk változatosan, a napraforgó olaj felhasználását pedig csökkentjük!

Ezek tudatában hogyan fogyasszuk a növényi olajokat?

A jó minőségű hidegen sajtolt szűz növényi olajokat fogyasszunk minél változatosabban, hogy minél többféle hasznos zsírsavat bevigyünk.

itt a kis mennyiségű olajat igénylő ételeket, nem a bő zsírban sütést, amit egészségügyi okok miatt nem javasolunk!



arányt és gyulladásokhoz vezethet a szervezetben. Ajánlott ezért a napraforgó étolajat olívaolajra cserélni és összességében is csökkenteni az ételkészítéshez használt olaj mennyiségét.

Kerüljük a bő zsírban sütést, mert ilyenkor amellest, hogy az alapanyag jelentős mennyiségű zsírt szív be, sütéskor a telítetlen zsírsavak szerkezetének átalakulása miatt kedvezőtlen hatá-

Például az extra szűz olívaolajon kívül jó választás még a hidegen sajtolt lenmagolaj, tökmagolaj, szezámolaj, dióolaj salátákra. Az extra szűz és hidegen sajtolt olajokat nem szabad hevíteni!

Sütéshez, főzéshez főleg szűz olívaolajat, repceolajat esetleg a kevert (finomított és szűz olaj is tartalmazó) terméket javasolt alkalmazni, amelyeket biztonsággal lehet hevíteni – értjük

Mely növényi olajokat kell kerülni:

Hazánkban túlnyomórészt a finomított napraforgóolaj használata dominál, azonban ennek egyoldalú alkalmazása felborítja az omega 3:6

sú transz-zsírsavak keletkeznek. Ezek károsak, mert növelik a vér LDL- és trigliceridszintjét.

A részlegesen vagy teljesen hidrogénezett növényi olajok a növényi olajok hidrogénezésével keletkeznek és az egészségre káros transz-zsírsavakat tartalmaznak. Ezeket minél inkább csökkenteni kell az étrendben! Kerülni kell az olyan késztermékeket, amikben az összetevők között ezeket látjuk.



CLEANUP

GRAND CLEANING SERVICE



Magyarországon egyedülálló, **5 csillagos CleanUP technológiával** segítjük ügyfeleink környezetét **tisztán tartani**

- ★ OPTIMALIZÁLÁS
- ★ PROFESSZIONÁLIS
- ★ ÁLLAGMEGÓVÁS
- ★ NANO & HEPA TECHNOLÓGIA
- ★ INNOVÁLÁS



WWW.CLEANUP.HU

TREND

WINTER WONDERWINGS

A csodák szárnyán

írta: BARNÁ ANDRÁS fotó: SILKA



Kanizsai Silka Ágnessel rendszeresen találkozhatnak olvasóink, hiszen szinte minden lapszámunkban készül vele egy beszélgetés az aktuális trendekről és nem utolsósorban az öltözködéskultúra arany szabályairól. Aki korábban olvasta vele a portréinterjúkat, az pontosan tudja, hogy Silka Ági zsigereiben mindig ott van az alapvetés: merjünk nagyot álmodni! Ez hívta életre Winter Wonderwings divat-és élményshowt.



A Winter Wonderwings nemcsak az év legexkluzívabb divatbemutatója lett, hanem a márka ezzel ünnepelte tizedik születésnapját is, melynek tortáján, rendhagyó módon – a stílszerűség kedvéért – majdnem, hogy repülőgép-hajtóművel fújták el a gyertyát. Talán már ebből a megjegyzésből is sejthető, hogy az eseményt a Budapest Liszt Ferenc nemzetközi repülőtér 1 Terminálján



tartották. 2700 négyzetméteren nemcsak egy mesebéli álom vált valóra, hanem ezzel együtt a Silka Brand újraértelmezte a divatbemutatók fogalmát. Az esemény ötlete egy repülőúton született, ami köré már csak a történetet kellett felépíteni – meséli Silka Ági, majd hozzátette: „Az őszi/téli kollekciót egy lappföldi történetre építtem volna a meseszerűsége okán, azonban be kellett látnom, hogy akkor időben seho-





gyan sem jött volna össze mindez, így egy köztes megoldást választottunk.”

Mielőtt azonban felszállt volna valaki a Silka Airlines 2022AW különleges járatára, már a földön, ha nem is a mesék, de egy varázslatos birodalomban érezhette magát. Számos exkluzív partner – Mercedes Pappas Maybach, illetve a Watch de Luxe óraszalon – csatlakozott a Winter Wonderwings-hez, ami ezzel egyfajta interaktív show-élménnyé vált.



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





Rajzolatok

írta: VASZIL ÁGI *fotó:* BARTUS MÁRTA

A tetoválás szó eredete a tatau polinéz szóra nyúlik vissza. A szó Tahitiből terjedt el világszerte, első ízben Joseph Banks természettudós jegyezte fel 1769-ben, Cook hajóján, az Endeavour-on. A 18. században a tattaow és tattow írásmóddal igyekeztek a szó fonetikáját visszaadni. A Cookot követő utak tengerészei terjesztették el mind a szó használatát, mind magát a tetoválást is Európában. Az angolosított kiejtés írásbeli tükrözése különböző változatok után tattoo formában állapodott meg.



A tetoválásnak – esztétikai funkcióján kívül – társadalmi jelentősége is van.

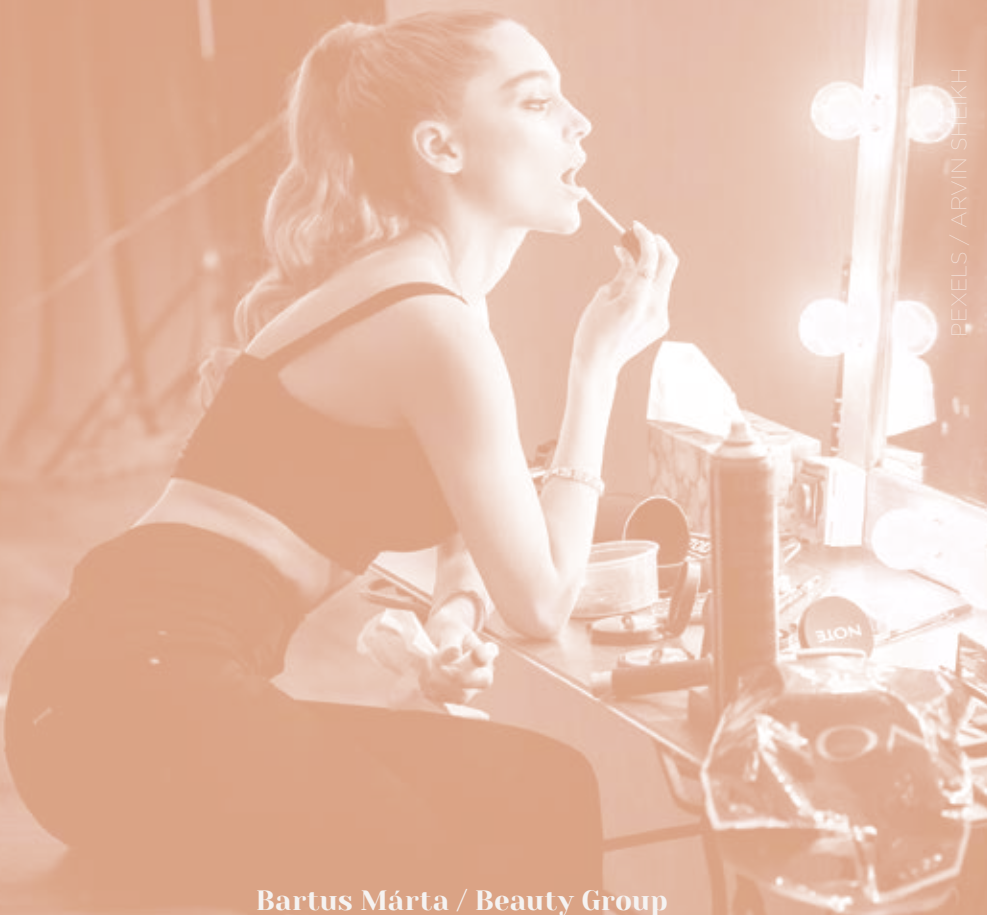
A polinézeknél a tetoválás mintája, valamint a tetovált díszítésekkel borított bőrfelület nagysága társadalmi állás, rang szerint változik: különböző életkorokban más és más mintákat visznek a bőr más és más részére, míg – az előkelőknél – a test egész felületét díszes tetoválás nem borítja. Vannak meghatározott törzsi, nemzeti minták, jelek is: Afrikában például egyes törzseknek az arcon elhelyezett tetoválási mintákból meg lehet állapítani egy-egy egyén törzsi hovatartozását. Új-Zélandon a tetoválás annyira hozzátartozik az egyéni jellegzetességekhez, hogy a halottak emlékére faragott szobrokon nem az arcvonások, vagy a testalkat hű visszaadására törekednek, hanem a szoborra vésett bonyolult és a tetoválási mintákkal egyező motívumok mutatják meg, kit ábrázol a faragvány.

A MODERN TETOVÁLÁS ÉS AZ ÖNMEGVALÓSÍTÁS

Sokak számára a tetoválás ma sem csupán divat, egyre többen vannak, akik azért tetováltatják magukat, mert így akarják kifejezni, megvalósítani önmagukat. Minden egyes tetoválás egyfajta üzenet a külvilágnak, de a viselője számára is fontos mondanivalót hordoz. Van, aki egy tetoválás formájában örökíti meg az élete egy szakaszának végét. A régi idők börtönben készített tetoválásait felváltották a szalonokban készített, jó minőségű tetoválások, tattoo stílusok tömkelege vált ismertté.

Innen mondhatjuk, hogy már csak egy ugrás volt a sminktetoválások kialakulása, de mi is volt ennek a fő mozgató rugója?

Smink, amely soha nem mosódik el, strandon, sportoláskor, de még a reggeli ébredéskor sem, tehát a nap minden órájában tökéletes megje-



PIXELS / ARVIN SHEIKH

Bartus Márta / Beauty Group



lenést biztosít. A sminktetoválás lényege az arc természetes harmóniájának megteremtése, a szem, a szemöldök és a száj hangsúlyosabbá tétele, kiemelése. Az arc karakteréhez leginkább illő forma, szín kiválasztásával. Bizonyos esetekben az arc korrekciója.

Valóban csak ennyi lenne? Ezekről és sok más egyébről is beszélgettem Bartus Márta kozmetikus, sminktetováló és orvosi mikropigmentációs szakemberrel, a Bartus Márta Beauty Group csapatának vezetőjével.

Vaszil Ági: Hogyan indul el az ember a szépségszakmán belül a sminktetoválások irányába?

Bartus Márta: A kozmetika irányába egy vargabetűvel kerültem, ugyanis 16 évig dolgoztam egy kozmetikai cégnél, akkor még marketing és értékesítési vonalon. A szépségipar mélységeinek még jobb megismerésében az indított el, hogy igazán jó akartam lenni abban, amit akkor csináltam. Nemcsak eladni akartam, hanem segíteni az ügyfeleinknek azzal, hogy a felmerülő kérdéseikre megfelelő szakmai válaszokat tudjak adni.

A kozmetikus iskolát 2007-ben kezdtem el, ezzel egyidőben pedig a magyarországi sminktetováló képzést is elvégeztem. Az orvosi mikropigmentációs technikát pedig 2012-ben Hollandiában egy amerikai mestertől tanultam. Ezek a technikák elsősorban a mellkorrekciós műtétek utáni kezelések, az alopeciás szemöldök, vagy a hipopigmentált területek rekonstrukcióját foglalta magában. Ha lehet azt mondani, innen indult és érett be ez a vonal. Az értékesítő munkámat befejeztem és már csak erre a munkámra fókuszáltam.

Hagyományos kozmetikai kezeléseket ma sem végzek. Az arc, a sminktetoválás, az esztétikai rész hangsúlyozása lett a fő irányvonal.

Az elmúlt évek során a tudásom rengeteg ismeretanyaggal bővült azáltal, hogy elkerültem olyan plasztikai sebészek mellé, akik megengedték, hogy betekinthessek a munkájukba. Ennek köszönhetően olyan ismeretanyagot szereztem, amit az iskolában nem tanítanak. A helyreállító és akár esztétikai beavatkozások nemcsak új látásmódot adtak, megismertem az alkalmazott technikákat is, amik a mai napig segíti a munkámat.

Az évek alatt megszerzett tudás bővítette az anatómiai ismereteidet. Ezt most mennyire tudod kamatoztatni a mindennapi munkád során?

Mi az orvosokkal ellentétben esztétikai vonalon lépünk be a képbe. Az esztétikai és funkcionális rekonstrukcióban örületes különbség van. Ahhoz, hogy a legjobb eredményt érjük el, tudni kell, hogy egy heges területen egész máshogy dolgoznak a festékek, másképp épül be, mint az egészséges területen. Például mondjuk a mell környékén egy „kis hiba” nem látszik annyira, mert a melltartó elfedi ezt a területet, ellentétben az arccal, ahol egy mikronnyi területnek is nagy szerepe van. Ott egy millimétert sem szabad tévedni. Ezért sem foglalkozunk senkivel konzultáció nélkül, főleg ilyen arc esetében. Egy sminktetoválásnál sem, de egy orvosi pigmentációnál semmi esetre sem.

A látásmód, amivel dolgozol, teljesen rezonál velem, mert én is szeretem „egyben látni” a vendéget. Ehhez a fajta komplex látásmódhoz sok minden társul, elindulva onnan, hogy valaki kezét ráz veled....

A konzultáció, a vendég „felmérése” már mondhatni az előszobában elkezdődik. A bemutatkozás alkalmával ugyanis sok minden kiderül, a testbeszéd, a megjelenés, a kisugárzás nagyon sok mindent elárul. Szintén fontos, hogy miközben beszélgetünk, a vendég oldottá váljon, megnyíljon

és elkezdjen beszélni magáról. Nagyon fontosak az adottságok is, például az, hogy milyen valakinek a bőre, vagy éppen mekkora a fejmérete stb. Szerencsére a ma technikai, például a telefonos fotók, segítségemre vannak abban, hogy rámutassak, kinek mit kell magán hangsúlyozni, erősíteni. Milyen az összkép, ha saját magát sminkeli és az az adott esetben miért előnyös vagy előnytelen.



Anélkül, hogy különböző tetoválási technikákról beszéljék – bár tudom, hogy vannak vendégek, akik célzottan tudják, milyen szépségügyi módszert, technikát szeretnének „magukon látni vagy alkalmazni” – mennyire, vagy rugalmas?

A konzultáció része ennek a megbeszélése is. Mi elmagyarázzuk és illusztráljuk is, kinek mi lenne a legmegfelelőbb. Nagy általánosságban a vendég egész máshogy látja magát. Megszokott valamit, amit évek óta rajzolt magának és azt hiszi az a jó, de a legtöbb esetben ezeket a megoldásokat korrigálnunk kell. Egyetlen jól megrajzolt és elkészített szemöldök, szájtetoválás sem lesz az igazi, ha a bőr, amiben dolgozunk kell nincs megfelelően ápolva. De így van ez a pigmentekkel is.

Még mindig látom, azt a tendenciát, hogy a „megúszósabb végénél” akarják a vendégek megfogni a dolgokat, pedig – és ez az esztétikai beavatkozások többi részére is igaz lesz – egy jól ápolott, hidratált bőrön dolgozni sokkal könnyebb és az eredmény is szebb és tartósabb lesz.

Igen, ez mondhatni küldetésemmé is vált, hogy edukáljuk a nőket. Érdekes, hogy ma sokkal divatosabb a testedzés, mint a beauty életmód, pedig a kettő nem különíthető el egymástól. Egy nem karbantartott bőrben a tetoválások is könnyebben színüket veszítik, leszűrűlnek.

Kanyarodjunk kicsit vissza a tetoválásokhoz. Nekem az a tapasztalatom, hogy még mindig nagyon sokan félnek az esztétikai tetoválástól. Persze valahol jogosan, mert rengeteg elrontott, vagy régi, úgynevezett cérnaszemöldököt, vagy kékesszürke tetoválást látni.

A vendégek azért félnek, mert meglátják, valami rossz, a jót meg nem veszik észre. Ugyanis a jó tetoválás szinte észrevétlen, annyira szépen illeszkedik az arcba.

Sokszor ezeknek a beavatkozásoknak egyébként a férfiak a kerékkötői. Ugyanis ha a férfi meghallja, hogy a felesége szemöldöktetoválást szeretne, akkor vége a világnak. De ez csak azért van így, mert ők még mindig ott tartanak, hogy fekete, íves, amihez pedig leszedik a szeretett nő szemöldökét. Csak ismételni tudom magam: a tetoválást egy konzultáció előzi meg, fotóval, felrajzolt formával és gondolkodási idővel, ezek után ki-ki eldöntheti, hogy elkészítteti vagy sem. Én egyébként a bizonytalanoknak sokszor azt szoktam javasolni, hogy menjen el akár több helyre is és válassza ki a számára legmegfelelőbbet.

Nagyon sokan elfelejtik azt, hogy amit 20-30 évesen magukra tetováltatnak, az nem marad ott örökké. Az arc öregszik, alakul, változik, nem lesz olyan 45-50 évesen, mint amikor a tetoválást elkészítették.

Sajnos ez igaz, sokan elfelejtik, vagy nem is hívják fel erre a figyelmet. Ezen a téren is van még mit tanítanunk a nőknek. Ha 30 évesen vastag szemöldököt tetováltatsz, az nem biztos, hogy 15 év múlva is jól fog állni. Az arc karaktere változni fog. A szem területe öregszik a leggyorsabban, például egy szemhéjtetoválás, amit 30 évesen csináltak, egy szemhéj plasztika után teljesen más helyre kerülhet. Meglátásom szerint 45 év felett már sokkal előnyösebbek a visszafogottabb tetoválások, vagy akár sminkelés is. Nem szabad az aktuális trendeket egy bizonyos kor felett tartós sminkelésben követni. Inkább legyen egy visszafogottabb száj-, szemhéj- vagy szemöldöktetoválása, amire valaki rásminkelhet, ha egy olyan helyre megy, ahova egy hangsúlyosabb, erőteljesebb szemöldököt szeretne. De itt is igaz lesz a kevesebb több elve.





Coming-out, vállalom az arcom!

írta: BÓDIS RÉKA *foto:* STUDIO ESTHEMED



Eddigi életem során azt vallottam, hogy mindent úgy fogok csinálni, hogy tükörbe tudjak nézni. Mert az egyetlen hitelem az arcom és abból pedig bizony csak egy van. Ennek megfelelően is éltem azt a közel fél évszázadot. Persze voltak apró eltévelyedések, hibák, hibácskák, de úgy gondolom a tervemet sikerült ezidáig megvalósítanom és olyan értékrend szerint élnem, amit célul tűztem ki magam elé.

Bár nagyon divatos szakmában tevékenykedem, sosem a csillogás, vagy a trendvonzott mintsem az, hogy olyat csináljak, amit szeretek és a munkám által valami értéket hozhatok létre. A kezdeti időszakban alkalmazotti viszonyban űztem, aztán egy kisebb kiegészítés után vettem egy másik irányt – ez is egy közkedvelt divatszakma lett azóta –, de az alap felfogásom ebben sem változott, hogy bizony az arcomat vállalom és nem vagyok hajlandó a szakma(-ák) prostituáltjává válni.

Majd az eredendő szakmámban a piac visszahívott a kis kitérő után és attól kezdve kivételesnek érezhettem magam, mert két teljesen más területen tudtam tevékenykedni párhuzamosan. Nem a pénz dominált, hanem a szerelem. Megengedtem magamnak, hogy mint vállalkozó eldönthessem, hogy akarom-e, elvállalom-e a megtalált feladatokat. Nem építettem nagy ügynökséget, ami arra kényszerített volna, hogy az apparátus iránti felelősség miatt bármit el kelljen vállalni. Így vigyáztam arra, hogy ne kerüljek megint a kiegészítés határára sem.

Azért ez így nagyon idillinek hangzik, ugye? Olyan mintha aztán nekem az égegyadta világon semmi problémám nem lenne, minden rózsaszín volna. De persze nem. A döntésem, hogy a munkában a magam ura vagyok, egyik oldalról áldás, de a másik oldalról igen nagy kereszt. Nekem is vannak magánügyi problémáim, én is aggódok, én is tudok szomorú lenni, engem is ér stressz és ezek mind látható nyomokat is hagynak. Hol leggyakrabban? Hát persze, hogy az arcomon! Nem az évekről beszélek, hanem arról, hogy minden, ami ér minket jók és rosszak mind-mind kiül az arcunkra. Vannak jó nyomok az örömráncok, az emlékráncok és vannak azok a keserves ráncok, amik olyan emlékeket



idéznek, amire az ember nem, hogy nem szívesen emlékszik vissza, inkább meg sem történté tenné...

IGEN! MEGCSINÁLTATTAM AZ ARCOM!

Hogy-hogy jutottam ide én, aki hisz a természetes szépségben, a szép öregedésben?

Hát egyszerűen úgy, hogy a COVID szembesített magammal. Eddig könnyedén belibbentem egy megbeszélésre csupa lelkesedéssel és beleztem a tárgyalópartner szemébe és meséltem a projektekről. Ám a COVID alatt minden a virtuális világba helyeződött át. Láttam magam a telefon, a laptop kameraképén keresztül és az eddig nem látott rossz fényviszonyok, a rossz szögek olyan arcot adtak vissza, akit kezdtem nem szeretni. Észrevettem azokat a változásokat, amik nem tetszettek. De hát én nem is ilyen vagyok!!!! Én mindig mosolygok, tele vagyok energiával, szeretem az embereket,... Vagy mégsem? Nem tetszett a látvány! Mi az a kutyabőr lelógva, ami szomorú száját karistol az arcomra? Ki ez a nő?

EZ NEM LEHETEK ÉN!!!

Nekem nem tett jót a bezártság. Ez a két év drasztikus, indokolatlan nyomokat hagyott és ellopta tőlem a szépen öregedés folyamatát. Lezuhant az arcom! Egyre több ismerősöm, férfiak és nők egyaránt, folyamodtak kisebb-nagyobb beavatkozáshoz és hogy ezek a hírek napi szinten értek – tényleg ő is? Tényleg neki is megvan csináltatva az arca? – már nem is tűnt annyira ördögtől valónak, hogy talán, esetleg én is, egy kicsit megállítsam az időt...



De lehet az, hogy ne változzon az arcom karaktere, ne veszítsem el a személyiségemet? Én ettől tartottam a leginkább. Mert AVATAR nem leszék!!!!

Akkor – mert nincsenek véletlenek – összehozott a sors egy empatikus doktornővel – dr. Szomolai Eszter esztétikai orvos -, akivel sokat beszélgettünk (nem az arcokról) és a sok téma mellett kiderült, hogy arcidegbénulásban szenvedő betegeknek szokott segíteni. Ezt az életlen arcrészt többféle Aptos szállat a bőr alá húzva tudja az egészséggel azonosra húzni, így az arc újra szimmetrikussá válik. Cége, a Navitamed Kft. probono adja a beavatkozást végző orvost

és a szükséges implantátumokat is. De hisz ez csoda! Mondtam akkor én, nem csak az elhivatottságának adózva mint a szál specialitásának is. De nem az, hiszen ez nem csak a betegségben szenvedőknek érhető el.

Eszter doktornő – mi csak így hívjuk – a misszió túl egy szépítészeti klinikát hozott létre, ahol több – nem szikés – szépítészeti beavatkozást is végeznek.

És igen, van megoldás a kutyabőrömre is. Olyan szállal, ami azon túl, hogy esztétikai élményt is nyújt, mellette hosszú időn keresztül táplálja a bőrt, még az én fél évszázados bőrömre se húzzam le a redőnyt ezért. Ezzel a világhíres szállal robbantak be több mint 3 éve a hazai



rok az lenni! Szeretem a koromat, szeretem az éveket mögöttem, mert nélkük nem én volnék, én.

OKÉ, ez sem volt azért ennyire egyszerű és rózsaszín. Bizony az első lelkipofon ott ért, amikor doktornő egy térképet rajzolt az arcomra. Naaaa! Azért nem lehet ennyire rossz! Aztán a következő, hogy ez nem egy relaxációs kezelés, vagy masszázs, NEM! Ez

piacra. A tejsav alapú szálaik, amikkel a bőr alá ültetve feszesítik a bőrt, egy elfogadott és igen régóta ismert, tudományos háttérrel alátámasztott kollagén stimuláló szer, már 30 éve használják és folyamatosan fejlesztik a típusait.

ITT VAGYOK! RÉKA VAGYOK EGY LELKÉBEN 4EVERYUNG, LASSAN 50-ES!

És igen elmentem és Eszter doktornőre bíztam magam. Kb 20 szál, és lassan 4 hét gyógyulás után azt mondhatom, köszönöm! Nem kell nagyobb dicséret mint, hogy a gyerekeim és a párom azt mondják: Nagyon szép az arcod!



Igen jól esik, igen sokat jelent lelkileg is. Nem változtam meg, csak egy kicsit megint magamra találtam, és ott van az a csillogás, amit szeretek magamban. Nem lettem 20 éves, de nem is aka-

egy kis műtét és ezzel mindenki legyen is tisztá-ba! Ez egy komoly dolog, tehát ne hidd el, hogy ha a kozmetikusod azt mondja, hogy majd ő behúz neked egy-két szálát és pópec lesz. Ehhez



orvosi végzettség kell, másra ne bízod magad, ha nem akarsz az arcod tönkretenni!

És igen vannak kellemetlen pillanatok. Igen kellemetlen egy tűszúrás, igen vannak érzékeny részek és igen kell a gyógyulási idő, mert újra mondom, ez egy beavatkozás.

Na én – mivel nem vagyok műtéti dolgokban kicsit se járatos, sőt orvosi dolgokban sem – igazán meglepődtem, hogy a kezelés után – persze – bedagadt az arcom, hogy – persze – érzékenyek voltak a beavatkozási pontok, hogy – persze – kicsit bekékölt és, hogy kellett a két hét a gyógyuláshoz.

De mint minden más műtéti beavatkozásnál, napról-napra jobb lett és napról-napra egyre láthatóbb volt, a frissített csillogás.

Még mindig hiszek a természetes szépségben, de nem bántam meg. Ha te is belevágnál, néhány jó tanács a felhasználói oldalról: nézz utá-

na, hogy milyen alapanyagot választasz (én ezt a legtermészetesebbet választottam), és annak is kivél csináltatod meg, mert ehhez kell a szakmai értelem és kell a bizalom, tehát ne csak az árkeresőben a legolcsóbb lehetőséget csapd le!

És kedves doktorok! Ti pedig nézzetek ránk emberként és ne egy futószalagon lévő tárgyként! Segítsetek az információkkal, mert az felér egy lelkimasszázzsal és a elkerülhetőek a felesleges félreértések.

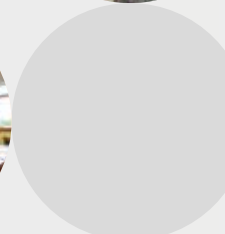
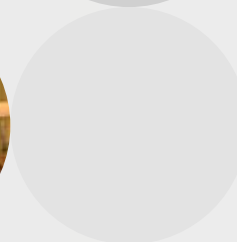
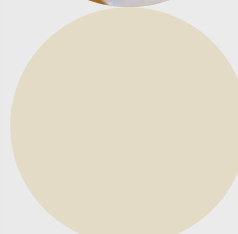
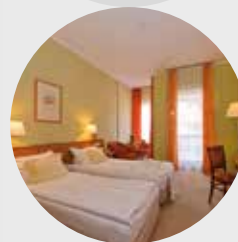
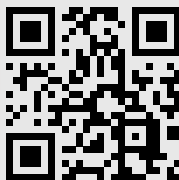
Én voltam, Réka (lassan) 50, és vagyok is és leszek is ugyanaz, attól függetlenül (vagy éppen azért), hogy vállaltam az arcomat!

AQUARELL
HOTEL****
CEGLÉD



Minden igény kielégítő négycsillagos wellness hotel Cegléden, rengeteg szolgáltatással, MÓKaland gyermekprogramokkal közvetlenül a Ceglédi Gyógyfürdő és Szabadidőközpont mellett. Budapest csak 65 km!

H-2700 Cegléd, Fürdő út 24.
+36 53 510 900
info@aquarellhotel.hu
www.aquarellhotel.hu



A VILÁG 50 LEGJOBB ÉTTERME, RANGSOROLVA

Írta: MIFÉRFIAK forrás: ROBB REPORT képek: ARCHÍV



Amikor a World's 50 Best Restaurants szervezet kihirdette az 51-100. helyezetteket, úgy tűnt, hogy az 50 legjobb étterem listájában komoly átrendeződés várható. De – bár a 2022-es listára 12 új versenyző is bekerült –, a lista legelejét tekintve nem sok a meglepetés.

— A VILÁG 50 LEGJOBB — ÉTTERMÉNEK TELJES LISTÁJA — A KÖVETKEZŐ —

GERANIUM, <i>Koppenhága</i>	TIM RAUE ÉTTEREM, <i>Berlin</i>
CENTRAL, <i>Lima</i>	HOF VAN CLEVE, <i>Kruishoutem</i>
DISFRUTAR, <i>Barcelona</i>	LE CLARENCE, <i>Párizs</i>
DIVERXO, <i>Madrid</i>	ST. HUBERTUS, <i>San Cassiano</i>
PUJOL, <i>Mexikóváros</i>	FLORILÈGE, <i>Tokió</i>
ASADOR ETXEBARRI, <i>Atxondo</i>	ARPÈGE, <i>Párizs</i>
A CASA DO PORCO, <i>São Paulo</i>	MAYTA, <i>Lima</i>
LIDO 84, <i>Gardone Riviera</i>	ATOMIX, <i>New York</i>
QUINTONIL, <i>Mexikóváros</i>	HIŠA FRANKO, <i>Kobarid</i>
LE CALANDRE, <i>Rubano</i>	THE CLOVE CLUB, <i>London</i>
MAIDO, <i>Lima</i>	ODETTE, <i>Szingapúr</i>
ULIASSI, <i>Senigallia</i>	FYN, <i>Fokváros</i>
STEIRERECK, <i>Bécs</i>	JORDNÆR, <i>Koppenhága</i>
DON JULIO, <i>Buenos Aires</i>	SORN, <i>Bangkok</i>
REALE, <i>Castel di Sangro</i>	SCHLOSS SCHAUENSTEIN, <i>Fürstenu</i>
ELKANO, <i>Getaria</i>	LA CIME, <i>Oszaka</i>
NOBELHART & SCHMUTZIG, <i>Berlin</i>	QUIQUE, <i>Dacosta Denia</i>
ALCHEMIST, <i>Koppenhága</i>	BORAGÓ, <i>Santiago</i>
PIAZZA DUOMO, <i>Alba</i>	LE BERNARDIN, <i>New York</i>
DEN, <i>Tokió</i>	NARISAWA, <i>Tokió</i>
MUGARITZ, <i>San Sebastian</i>	BELCANTO, <i>Lisszabon</i>
SEPTIME, <i>Párizs</i>	OTEQUE, <i>Rio de Janeiro</i>
THE JANE, <i>Antwerpen</i>	LEO, <i>Bogotá</i>
THE CHAIRMAN, <i>Hongkong</i>	IKOYI, <i>London</i>
FRANTZÉN, <i>Stockholm</i>	SINGLETHREAD, <i>Healdsburg</i>

A londoni díjátadó ünnepségen, amelynek házigazdája Stanley Tucci volt, stílusosan kihirdették a világ 50 legjobb éttermét. Mivel a tavalyi győztes, a Noma kiesett a versenyből (a korábbi győztesek már nem pályázhatnak a fődíjra), a korábbi második helyezett, a Geranium étterem került az első helyre. A séf, Rasmus Kofoed egy meghatározó beszéddel vette át az elismerést, amiben kitért arra, ahogy megtalálta helyét a kulináris világban.

„Amikor fiatal voltam, nekem is ugyanazok a kérdések jártak a fejemben, mint sok más fiatalnak: hol a helyem ebben a világban, és milyen irányba vigyem az életem?” – mondta. „Később az életem során egy olyan térben



találtam magam, amely tele volt ízekkel, illatokkal, gyönyörű min-tákkal és színekkel, ahol ugyanaz a szellem vett körül, illetve olyan emberek, akiknek ugyanaz a víziójuk. Az elszántságom és a kíváncsiságom, hogy minden nap többet tanuljak, önbizalmat adott, és végül megtaláltam a világot, ahová tartozom.”

A KOFOED AND GERANIUM,

amely egy koppenhágai futballstadionban található, már korábban is elnyert néhány jelentős díjat: három Michelin-csillagot kapott, továbbá Kofoed az egyetlen séf, aki arany-, ezüst- és bronzérmét kapott a Bocuse d'Or-on, a kulináris világ olimpiáján.

A séf (újabbán húsmentes) konyhája – amely sokkal inkább európai, mint az az új északi stílus, amely a Noma kezdeti sikere után Koppenhágát is meghódította – megannyi elismerésben részesült már.

Az első öt helyezett a limai Central, a barcelonai Disfrutar, a madridi Diverxo és a mexikóvárosi Pujol. Ezek többsége a tavalyi top 10-ből került ki; a Diverxo a 20. helyről a 4. helyre ugrott, de legnagyobb ugrást a berlini Nobelhart



& Schmutzig érte el, amely a 45. helyről a 17. helyre lépett előre.

Az Egyesült Államokban működő éttermek rosszul szerepeltek, mindössze három jutott be a legjobbak közé. Közülük a New York-i Atomix zárt a legelőkelőbb helyen, a 33. helyezést érte el. A listán több izgalmas, újonnan érkezett étterem is feltűnik, például a japán Oszakában található La Cime és a dél-afrikai Fokvárosban található Fyn – két olyan város, amely tavaly egyáltalán nem szerepelt a listán. Talán ez annak a jele, hogy a World's 50 Best szervezet egyre inkább globálisabbá válik, és – legalábbis egy kicsit – eltávolodik a nyugati nagyvárosoktól, amelyekre a múltban leginkább összpontosított.

A rangsor azonban kritikákat is kapott, több top séf is fenntartásainak adott hangot.

„Magam is sok éven át szavaztam a World's 50 Best Restaurants listájára, és az eredeti ötlet zseniális volt, de már nem tartom annak – mondta Magnus Nilsson tavaly a Robb Reportnak. „Amikor az emberek felfedezték, hogyan lehet ezt a játékot játszani – még mindig kell hogy legyen egy nagyszerű helyed, de aktívan dolgozhatsz azért, hogy több szavazatot kapj –, akkor ez a dolog minden értelmét elvesztette számomra. Teljesen érdektelenné vált. Különösen, amikor a turisztikai hivatalok elkezdtek fizetni azért, hogy a különböző országokba eljussanak az események, mert ez által szélesedik a szavazók köre.”



FOXPOST

CSOMAGKÜLDÉS OKOSAN

FOXOLJ!

Már több mint 400 automata vár.

Küldj és fogadj csomagot egyszerűen!



Egyszerű



Rugalmas



Környezettudatos



Érintkezésmentes

**BUSINESS
PORTRÉ**

Kázmér Orsolya

gyárigazgató,
Swiss Krono Kft.



MÄRCZ TAMÁS

Olimpiai vízilabdázó,
korábbi szövetségi
kapitány



EGÉSZSÉG

Szerdahelyi Zsuzsi

immunerősítő
táplálkozás



PSZICHÉ

Dienes Angéla

Öngondoskodás,
„Énidő”





Pilsner Urquell®

AZ EREDETI NEHEZEN FELÜLMÚLHATÓ

AZ EREDETI PILSNER 1842 ÓTA

CSAK 18 ÉVEN FELÜLIEKNEK!
www.alkohol.info.hu

Kellő energia a lendületes pillanatokhoz.

Az új, tisztán elektromos Kia Niro EV.



Movement that inspires

A hirdetésben megjelenített autó illusztráció. A Kia Niro EV üzemanyag-fogyasztása 0 l/100 km; CO₂-kibocsátása 0 g/km, elektromosenergia-fogyasztása: 16,2 kWh/100 km. A megadott fogyasztási és károsanyag-kibocsátási értékek az aktuális jogszabályok által meghatározott mérési eljárás (IEU) 2017/1153 szerinti mérésekből származnak. A fenti értékek meghatározása az RDE (valós vezetési feltételek melletti kibocsátás) vizsgálattal kiegészített új WLTP (könnyűgépjárművekre vonatkozó, világ szinten harmonizált vizsgálati eljárás) szerinti mérési ciklussal történt. Az adatok tájékoztató jellegűek, egyes konkrét mérési eredmények ezekről eltérhetnek, különbségeket mutathatnak.