



MIFÉRFIAK.HU

MiFérfiak

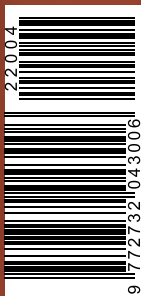


2022/04
1790 Ft



BENNE A

MiNők



A NAGY BESZÉLGETÉS

Kázmér Orsolya

a Swiss Krono Kft.
gyárigazgatója

BUSINESS PORTRÉ

HOVÁNY MÁRTON

a Hovány csoport
tulajdonosa

PORTRÉ

MÄRZ TAMÁS

Olimpiai vízilabdázó,
korábbi szövetségi kapitány

**„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

Kedves Olvasó!

Úgy érzem magam a bevezető írásakor, mint egy szupermarket gondos marketingese, aki biztos, ami biztos alapon már október végén az ember arcába nyomja csokimikulást és az adventi naptárat. Annak ellenére írom ezt, hogy amikor önök ezeket a sorokat olvassák, már tényleg csak karnyújtásnyira lesznek az évvégi ünnepek. Karácsonykor – bárki, bárhogyan is értelmezze ezt az ünnepet – a szenteste az szenteste. Nem szoktam az égre nézni ilyenkor, sokkal inkább magam köré, a szűkebb és tágabb családomra, mert tudom, ez az egyetlen olyan biztos nap, amikor együtt vagyunk. Ennek okán ez amolyan rendhagyó mi-idővé, énidővé vált számomra az évek során – „néhány óra szempillantás”, amolyan gyorstöltés villanyautós nyelven mondva. Pár oldallal odébb részletesen is taglaljuk az énidő fogalmát, mégis van valami, ami itt tart ennél a dolognál.

Emlékszem, voltak évek, amikor vasmarokkal lassítottam volna le az idő kerekét, lopva néztem a körülöttem állók tekintetét, hogy vajon ki mit gondolhat most – miközben én sem csináltam mást, mint a gyertyagyújtást követő szűk egy percben csak utaztattam a gondolataimat. Bármennyire is töltekeztem ebből az idillből, a konklúzió mindig ugyanaz maradt: semmi sem lesz olyan jövőre, mint most. Keserédes végkövetkeztetés, amiből persze próbáljuk kidobálni a rossz dolgokat, de azért ritkán mondjuk ki hangosan, hogy ez vagy az nem következhet be, nem történhet meg. Ma pedig már pontosan tudjuk: minden megtörténhet.



A negyedéves lapkiadás átka, hogy az ember mindig három hónappal előrébb van fejben, de lehet, hogy még tovább is ellát(na), legalábbis békeidőben. Ez már régen nincsen így, csak kötél tánc van. Már tavaly sem volt egyszerű senkinek, de idén a távlatok még kisebbre zsugorodtak, olykor napokban mérhető a tervezhetőség – mondja nem egy cégvezető. A szektor meg akarja menteni magát, a dolgozóit, a dolgozók meg magukat. Elképesztő alternatívák születnek az energiaválság szélesebb és lokális megoldásaira, amiben már az sem kizárt, hogy a számítógépek hőleadását is hasznosítsák, de valljuk be, a laptopnál történő melegedés azért – nevezük némi cinizmussal: makkász-effektusnak – nem lehet más csak a kreativitás csimborasszója. Helló, valaki, ennél több kell!

Azonban az idén sem visz el a grincs a karácsonyt. Lehet, hogy kisebb lesz a fenyő, és az ajándékokból is kevesebb, talán közelebb is kell majd állnunk egymáshoz, de ez a leg-hatékonyabb töltekezés pillanata, ami higgyék el, átszítja majd a nehézségeken, mert jövőre, ahogy lenni szokott, minden más lesz, mint ahogy most van, de egy biztos: karácsony akkor is lesz!

*Boldog ünnepeket kívánunk!
Barna András*





Tartalom

2022/04

10

10 A NAGY BESZÉLGETÉS

Évgyűrűk

– BESZÉLGETÉS KÁZMÉR ORSOLYÁVAL
A SWISS KRONO KFT. GYÁRIGAZGATÓJÁVAL

24 UTAZÁS

ÉSZAKI ÁRAMLAT

JURÁK ZSOLT

36 BUSINESS PORTRÉ

KŐBEVÉSETT ÉLETÚT

– HOVÁNY MÁRTONNAL A HOVÁNY CSOPORT
ALAPÍTÓ-TULAJDONOSA

50 ÉPÍTÉSZET

„A PINK FLOYD GYÁR”



36



24



50

IMPRESSZUM

MiFérfiak Magazin, 2022/04 / 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

54 „SPORTRÉ”
SZABADÚSZÁS

– MÁRCZ TAMÁS OLIMPIAI BAJNOK VÍZILABDÁZÓ,
KORÁBBI SZÖVETSÉGI KAPITÁNY



72 REPÜLÉS

RESTART

– SZÜLE ZSOLT B747-400 PILÓTA, A SIMFLITE
SZIMULÁTORCENTRUM TULAJDONOSA



Ünnepi öltözékek



**
90 KULTÚRA

**35 ÉVES A NYOMORULTAK
MUSICAL – 2. rész**

**



106 PSZICHÉ

Énidő – Dienes Angélával

*

116 EGÉSZSÉG

**Immunerősítő
táplálkozás**

– SZERDAHELYI ZSUZSI
DIETETIKUS

**

128 SZÉPSÉG

**A szépség
frekvenciái**

– VASZIL ÁGI



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.

MÉZES ÉLET



A Lamborghini manapság már nem csak szuperautókat gyárt, hanem karácsonykor ilyen édességgel ajándékozzák meg az alkalmazottakat.

Az olasz márka Sant'Agata Bolognese-i központjában már néhány éve mézet is gyártanak. Az édes anyag azonban nem eladó, így még nehezebb hozzájutni, mint az új Huracán Sterratóhoz.

A Lamborghini Parkban még 2016-ban építettek egy méhészetet a vállalat környezetvédelmi biomonitoring tevékenységének részeként. Hat évvel később a helyiség 13 kaptárnak és 600 000 méhnek adott otthont, amelyek közül 120 000 a környéken táplálkozik, jelentette be a márka az év elején.

Az Audi Környezetvédelmi Alapítvánnyal – mindkét márka a Volkswagen AG tulajdonában van

– kötött partnerség révén a méhészet két kaptárja kamerákkal, mérlegekkel és méhszámlálóval van felszerelve. Az eszközök lehetővé teszik a kutatók számára, hogy pontosan rögzítsék, mennyi nektárt és virágport gyűjtenek a méhek, valamint nyomon követhessék viselkedésüket. A cél az, hogy a méhészetből gyűjtött adatok segítségével jobban megértésük, hogyan hat a rovarokra az éghajlatváltozás.

A Lamborghini méhei évente mintegy 430 kg mézet termelnek. Bár biztosak vagyunk benne, hogy a Dühöngő Bika jól kereshetne az édes arannyal töltött márkás üvegek eladásával, azonban úgy tűnik, hogy nem érdekelt az élelmiszeripari részleg beindításában – legalábbis egyelőre. Ehelyett a mézet minden év végén karácsonyi

ajándékként osztják szét az alkalmazottak között. Bár egy autógyártó, amely mézet készít, kissé furcsának tűnhet, a Lamborghini messze nem az egyetlen márka, amely ezt az anyagot gyártja. A Porsche nemrég bővítette saját méhészetét, ami már 3 millió méhnek ad otthont és amik évente több mint 900 kg mézet termelnek. Az említett márkák mellett a Bentley és a Rolls-Royce is szintén saját márkájú mézet állít elő és árul.

ASZTALI GYÉMÁNT

A Sierra részben dohányzóasztal, részben a „nő legjobb barátja”. Az olasz MAVIMATT tervező által készített Sierra dohányzóasztal egy kézzel készített darab, melyben a fényűzés találkozik az optikai illúzióval. Elegancia, luxus, csillogás jellemzi az egyedi megjelenésű dohányzóasztalt, amely számos lakberendezési stílushoz és színekombinációhoz illeszthető. Ez az exkluzív bútordarab különböző gyémánt színekben kapható, beleértve az obszidiánfekete változatot és az aranyat.

AKKUMULÁTOR DEPÓ

A Gogoro által használt modellhez hasonlóan a Honda is megkezdte Japánban és Indiában a moduláris akkumulátorcseré-állomások kiépítését, amik egyenként egy tucat Mobile Power Packot tartalmaznak, és amelyeket elektromos robogókba, motorkerékpárokba és riksákba való gyorscseréhez használnak.

Az alapötlet pofon egyszerű: ahelyett, hogy az e-mobilitást használók a hatótávolság és a töltési idő miatt kellene aggódniuk a jövőben ezeketán nem kell mást csinálniuk csak egyszerűen odagurulni egy Honda Power Pack Exchanger e-állomáshoz és a lemerült az akkumulátor és kicserélni egy feltöltöttre a töltőrekeszek egyikéből.

A felhasználók regisztrációját, a fizetést és az állomások helyének keresését a Honda Power Pack Cloud szolgáltatása végzi majd, amely az



állomások üzemeltetői számára menedzsmenteszközöket is tartalmaz.

A szóban forgó akkucsomagok a Honda Mobile Power Pack-jei olyanok, amelyeket a 2017-es Tokiói Autószalonon, majd később egy rakás robotkoncepcióban láthattunk már. Mindegyik 1,3 kWh kapacitású Li-ion akkumulátorcsomag teljesen egyforma és felül egy fogantyúval rendelkezik a könnyű cseréléshez.

Az első Honda Power Pack Exchanger e-állomást Tokióba szállították, és a Gachaco üzemelteti – számos cég, a Honda, a Kawasaki,

a Suzuki és a Yamaha motorkerékpárgyártók, valamint az Eneos energetikai vállalat elkötelezte magát, hogy Japán nagyvárosaiban egységes akkumulátor-megosztási szolgáltatást indít.

Minden hálózatra csatlakoztatott állomás 12 akkumulátort tartalmaz, de egy főegységhez több alegység is csatlakoztatható, így telepenként bővíthető a rendelkezésre álló akkumulátorok száma.

A Honda egyik indiai leányvállalata szintén elindított egy akkumulátor-megosztási szolgáltatást elektromos riksataxik számára, amely szintén a Honda Power Pack Exchanger e-állomást használja.



SZIVÁRVÁNY CSILLAG

A Zenith tavaly új magasságokba emelte népszerű Defy kollekcióját, amikor a valenciai székhelyű képzőművészt, Felipe Pantone-t kérte fel egy dizájn-együttműködésre, és azóta több egyedi modell is született a közös munkából.

Az óragyártó most a Zenith a Defy Extreme modelljét választotta Felipe Pantone „vásznának”. A „Planned Iridescence” sorozatából merítve az inspirációt, Pantone a merész színeket és a fémeselemeket a Defy Extreme éles vonalaival kombinálja, hogy optikai illúziókat hozzon létre, és szoborszerű mélységet adjon az órának.



„Első alkalommal avatkoztam be egy zafírdarabba, létrehozva egy radiális hologramot, amely meglepően módon csak a megfelelő fényben jelenik meg” – osztotta meg filozófiáját Pantone.



Az új Defy Extreme Felipe Pantone tükörfényes rozsdamentes acélból készült tokkal rendelkezik, amely kiemeli a Defy Extreme architektúrájának fazettált vonalait. Ezzel szemben a dodekagonális lünetta és a kronográf nyomógombvédője áttetsző kék YAS (ittrium-alumínium-szilikát) üvegből készült, amely egy szintetikus zafírhoz hasonló kristályos üvegyanyag. A számlap kiemeli a Pantone jellegzetes stílusát a színátmenetek, a minták, az átlátszóság és a fényjáték keveréke kromatikus megjelenést eredményez. Ez az irizáló hatás a számlap alapjául szolgáló átlátszó zafírkorong és egy

innovatív fizikokémiai eljárás segítségével jön létre. Az óra egy hozzá illő áttetsző kék szilikon szíjjal, valamint egy teljesen polírozott acél szíjjal és fekete tépőzáras szíjjal is választható. Belsejében a Zenith El Primero 1/100 másodperces automata nagyfrekvenciás kronográf óraműve található, amelynek nyitott csillag alakú oszcilláló súlya ugyanolyan gradiens szivárvány 3D PVD-vel van bevonva, mint a mutatók.

A Defy Extreme Felipe Pantone mindössze 100 darabos limitált példányszámban készül és a Zenith butikokban és a Zenith weboldalán kapható.

Caviar Daytona



Az iPhone 14 Pro közelmúltbeli megjelenésével a Caviar – a legdrágább telefonokat és kiegészítőket készítő luxusmárka – frissítette az új kiadáshoz a felsőkategóriás, ultraluxus tokját.

A Caviar Daytona egyesíti az analógot és a digitálisat azzal, hogy egy Rolex Daytonát ad az iPhone tokhoz – egy valódi, mechanikus Rolex Daytona kronográfot. A tok – a Daytonához hasonlóan – a versenyautókból merít ihletet, és a Rolex mellett három dekoratív műszerrel és három billenőkapcsolóval is rendelkezik. A Daytona egy az egyben készült alkotás, amely egy iPhone 14 Pro Max készüléket tartalmaz.



A Rolex Cosmograph Daytona 40 mm-es előlappal, sárga aranyból készült és 8 gyémántot tartalmaz. Örökmozgó szerkezet, mechanikus kronográf és automatata felhúzó. Mindössze 3 telefon kapható, 133 670 dolláros árcédulával, ami nagyjából 56 millió forint.

Hangok 3 D-ben



Régen, ha a kézművesek bonyolult mintákra vágytak, az órák, hónapok vagy akár évek munkájával volt egyenlő. Szerencsére a modern gyártási módszerek az őrült elképzeléseket is valósággá teszik, mint például a Karen Ultralight kifinomult sziluettje.

A Katahashi Instruments szerint ennek az elektromos hegedűnek, aminek a magával ragadó esztétikája az Anima Designtől származik. Nagyjából úgy működik, mint egy átlagos elektromos gitár, ami azt jelenti, hogy aki tud hegedülni, az ezen a zeneszerszámon is otthonosan mozog.

A Karen Ultralight nemcsak futurisztikusan néz ki, hanem a mögötte álló folyamat is az. Ahelyett, hogy elsősorban fát használnának a testhez és más alkatrészekhez, a generatív keretet 3D nyomtatással poliamidból nyomtatták. Ez a szinte



organikus körvonal merész csontvázszerűséget kölcsönöz.

Ez egy juhar testet ölel körbe, nyírfa fogólapal – mindkettő szénszálas szövésű kivitelben, az álltartóhoz és a hangolószegekhez pedig jujube fát használ. A felhasználók aktív hangszedő rendszerét egy szabványos csatlakozón keresztül csatlakoztathatják egy erősítőhöz.

Az elektromos hegedű 9V-os elemmel is használható és fejhallgatót csatlakoztatható hozzá. Minden egyes Karen Ultralight egy kompozit íjjal, gyantával, válltámasszal, 9V-os elemmel és tokkal együtt vásárolható meg fekete zongora, gyöngyházfehér, sötét platina és vörös réz színben.



Mini presszógép

A Picopresso a világ legkisebb eszpresszógépe akkora, mint egy kávéscsésze.

A hordozható és fantasztikus kávét készíthet vele, bárki bárhol is legyen, akár otthon az irodában, akár egy kempingtúrán, hiszen az ember mindig megérdemel egy finom kávét. A készülékkel hihetetlenül finom őrleést érhető el, ami krémes és lággyá teszi a fekete nedűt.

A Picopresso rendkívül kicsi kialakítása ellenére széles kávékosárral rendelkezik. A gyártó szerint igen testes kávét is lehet vele készíteni, extrakciós képességei pedig az egykaros eszpresszógéphez hasonlíthatók. A Picopresso csomag tartalmaz még egy csupaszbortafiltert is, a használatához, pedig nincs szükség elemekre vagy elektromos áramra sem.



A NAGY BESZÉLGETÉS

BESZÉLGETÉS SZABADNÉ KÁZMÉR ORSOLYÁVAL,
A SWISS KRONO KFT. GYÁRIGAZGATÓJÁVAL



Évgyűrűk

írta: BARNÁ ANDRÁS fotó: BALÁZS ATTILA, BALOGH RÓBERT



Túl a sokadik portréinterjúmon, nagy biztonsággal ki merem jelenteni, hogy az üzletemberek, cégvezetők karrierjének nagy többsége tele van hatalmas ívekkel, izgalmas vargabetűkkel, sok esetben a tanult szakmájuk vagy végzettségük ellenére egészen más területen teljesednek ki. Ezzel szemben Kázmér Orsolyának, a Swiss Krono Kft. gyárigazgatójának pályája – sportnyelven szólva – egyfajta rajt-cél győzelemként is aposztrofálható, hiszen a cégvezetőnek a svájci faipari vállalkozás az első munkahelye. Pénzügyi vonalon indult, és másfél évtized után jutott el a vállalatvezetői kinevezéséig. Az ország egyik legkeletibb szegletében nőként egy svájci cégnél karriert csinálni önmagában is sikersztori, de mint olvasni fogják, ennek a történetnek sem minden fejezete lányregénybe illő.

VÁSÁROSNAMÉNY

**BUDAPESTRŐL
NAGYJÁBÓL
HÁROMÓRÁS
AUTÓÚTRA
FEKSZIK,
ÍGY BŐVEN
VAN IDŐM
LAMENTÁLNI
A TÁVOLSÁG
MIATT.**



Arra gondolok, hogy amiképpen Ganz Ábrahám svájci vasöntőmester is talált helyet a vállalkozásának Budán, a Swiss Krono is települhetett volna közelebb egy kicsit. A zsörtölődés azonban nem tartott tovább, mint leírni ezt a felvetést. Miután a kítűzött kilométerek elfogytak, és megérkeztünk a vállalat irodaházához, az fordult meg a fejemben, hogy ha az összkép háttérében havas csúcsok magasodnának, simán hihetném, hogy az Alpoknáljanak vagyok, nem pedig a beregi térségben. Gondozott

park, tökéletesen karbantartott pázsit kíséri az embert az egyik rendkívül modern enteriőrrel bíró irodaház bejáratáig. Ha nem tudnám, hogy egy faipari céghez jöttem, akkor is kitalálnám, hiszen az irodaház külső és belső dizájnelemeit OSB-lapokból készítették, ami a Swiss Krono Kft. fő profiljába tartozik.

Útban a beszélgetésünk helyszíné felé csatlakozik hozzánk Orsolya. Bár csak néhány pillanattal korábban fogtunk először kezét, kétség nem

fér hozzá, hogy nagyon szuggesztív, nyitott személyiség. Lendületes habitus, aki akkor is nevet, amikor nem, könnyen elvarázsolja az embert, miközben nem hagy kétséget afelől, hogy a jó kedélyű attitűd igazi karizmatikus alkatot takar. Még egyetlen kérdés sem hangzott el, de már érzem, hogy a cég az élete, és persze a beregi térség és az itt élő emberek. Van abban valami sorsszerű – meséli –, hogy korábban másfelé is szerencsét próbáltam volna, azonban az élet mindig visszafordított.

Barna András: Bizonyos tekintetben nagyon hamar fel kellett nőd, ami alapjaiban edzi meg az ember személyiségét, ezért azt szeretném, ha innen indítanád a történeted.

Kázmér Orsolya: Nyolcéves voltam, amikor elvesztük az édesanyámat. Emiatt az édesapámmal és a bátyámmal nagyon szoros kötelék jött létre közöttünk, hiszen egy ilyen élethelyzetre nem lehet felkészülni. Mindannyian nagyon nehéz időszakon mentünk keresztül, emiatt nagyon gyorsan, sokszor szavak nélkül is megértettük egymást. Erős kötődés alakult ki a nagyszüleimmel is. Hálás vagyok a sorsnak azért, hogy egy Vásárosnamény melletti kis faluban nőhettem fel, és ott szívhattam magamba az igazi emberi értékeket, a vidéki értékeket, illetve megtanultam, mit jelent a munka, és mit jelent a munka iránti tisztelet. És nem utolsósorban azt is, hogy miként lehet az emberekhez tisztességesen, őszintén és becsületesen hozzáállni, mert ezt az emberek megérik. Azt gondolom, hogy ebből az időszakból fakad az az optimista attitűd, ami ma is jellemző rám.



Édesapád mivel foglalkozott?

Vállalkozó volt, aki azt tekintette a legfontosabb missziójának, hogy édesanyánk halála után sínre tegye az életünket, amihez mindent megadott nekem és a bátyámnak is. Szakmásmertő és nagyon nyitott ember, neki köszönhetem,

hogy sok irányba mertem nyitni, és például elkezdtem balettra járni, illetve zongorázni, ami akkor egy olyan közegben, ahol én felnőttem, nem volt szokványos. Ugyanakkor nagyon aktív gyerek voltam, és felnőttként a mai napig is az vagyok, szeretek pörögni, és szeretem, ha állandóan mozgásban vagyok, és folyamatosan „inputok” érnek.

Kilógtál a kortársaid közül?

Úgy gondolom, hogy nem. Jó tanuló voltam, és szorgalom tekintetében pedig próbáltam jó gyerek maradni és büszkévé tenni a szüleimet. Mellém soha nem kellett leülni tanulni, mert tudtam, hogy mi a feladat, és ezzel tudom segíteni őket, illetve később az édesapámat. Ugyanakkor eljött egy pont – amikor hatodik osztályos voltam –, amikor döntenünk kellett a „hogyan tovább?”-ről. Egy nagyon kicsi vidéki iskolába jártam, heten-nyolcan voltunk az osztályban, amiről azért már sejteni lehetett, hogy kevés lesz majd számomra.

Ezért átjelentkeztem Vásárosnaményba egy hatosztályos gimnáziumba, ahol kollégista lettem. Utólag bevallhatom, hogy szívem szerint maradtam volna a korábbi közegben, de édesapám – aki sokkal jobban átlátta ezt a helyzetet akkor – rábeszélte, hogy ez lesz a jó és helyes út. Igaza lett.

Gyors egymásutánban másodszorra is felnőtté kellett válnod, hiszen a kollégiumi lét megkövetel egyfajta önállóságot.

Nekem szerencsére a kollégiumi élet már nem okozott nehézséget, hiszen ezekbe a dolgokba én már belenőttem otthon. Ennek az önállóságnak köszönhetően is nagyon hamar szobafelelős lettem.

A hatosztályos gimnázium választás kitolta a pályaválasztásod időpontját. Ez előny volt vagy hátrány vagy halványan gondolatát már arra, hogy merre mész, ha befejezed?

Egy öt-hatszáz lelkes faluból tizenkétévesen átkerülni a városi létbe, és ott önállóan élni, utazni, egy nagy kimozdulás volt a komfortzónámból, ebben próbáltam asszimilálódni. Amikor közeledett az érettségi, akkor egy újabb lépést szerettem volna tenni a magasabb fokú önállóság felé, ezért a továbbtanulásomat is egy nagyobb városban képzeltem el, például Debrecenben, Nyíregyházán vagy Budapesten. Az Államigazgatási Főiskolára felvételiztem, a „b” tervem pedig a közgazdasági vonal volt.



Végül is ez utóbbira sikerült felvételt nyernem Nyíregyházán, ami a közelsége miatt majdnem olyan volt, mintha itthon maradtam volna. Számviteli szakon szereztem diplomát, közben elvégeztem a mérlegképes könyvelői, illetve az adótanácsadói képzéseket is, de ezzel párhuzamosan már munkahelyet is kerestem. Abban maradtam magammal, hogy ha a környéken vagy a térségben nem találok munkát, akkor Budapestre költözöm a több lehetőség reményében.

Azonban hirtelen két lehetőség is adódott: az egyik a rendőrség, ahol gazdasági területre kerestek munkatársat, a másik a mostani cégem, a Swiss Krono Kft., ami akkor még Interpan Faipari Kft. néven volt ismert. Végül is a versenyszférát választottam.

Tudtál akkor bármit is erről a cégről, vagy a tevékenysége nem volt releváns abban a pillanatban, csak a munkakör, ahova felvettek?

Legfeljebb annyira ismertem ezt a vállalatot, hogy néhány ismerősöm szülei itt dolgoztak, de ennél több információ nem volt. A cég, ami egy faipari családi vállalkozás, 1987 óta van jelen Magyarországon, mi voltunk az első külföldi leányvállalata a tulajdonosnak. Azóta a csoport nyolc országban vetette meg a lábát, kilenc gyárral Európában és eggyel pedig Amerikában.

Végül is milyen munkakörbe vettek föl?

A pénzügyi osztályra kerültem, ahol már évek óta egy nagyon tapasztalt, összeszokott csapat dolgozott, ezért – nem titoktan – élt bennem egy jókora megfelelési kényszer is. Szerettem volna, ha munkatársaim elégedettek a munkámmal.



Egyébként vallom, hogy minden ember életében lennie kell egy olyan időszaknak, amikor kellő alázattal áll ahhoz, amit csinál, mert így tudja magába szívni legjobban a tudást. Kicsiket lépve előre a területen hat év telt el így, amikor beköszöntött a 2008/2009-es válság, ami a mi cégünket is jelentősen érintette.

Mennyire jelentősen?

Az akkori 220 fős állományt kb. 80 főre csökkentették, és ez a vállalati adminisztrációt is

érintette. Igaz, a lépés nem elbocsátásokat jelentett, hanem azt, hogy a tulajdonos minimálbéren otthon tartotta a munkavállalókat, bízva abban, hogy a krízis vége után újból indítja a céget. Ez az átmeneti időszak fordulópontot hozott az életemben.

Amennyiben?

A vállalati struktúra átszervezése során azzal szembesültem, hogy hirtelen egyedül maradtam a pénzügyi osztály operatív munkát végző részén ott, ahol korábban négyen-öten dolgoztunk. Ráadásul már nemcsak pénzügyi feladatok hárultak rám, hanem más területekbe is bele kellett ásnom magamat. Ezzel együtt égett bennem a tettvágy, hogy bebizonyítsam, a nehéz körülmények ellenére is el tudom látni a feladatkörömet. Ezt az időszakot egyébként egy tanulási folyamatnak

tekintettem. Közel egy félv év után tértek vissza a kollégáim, de a fekete felhők nem oszlottak el, ezért a tulajdonos 2010-ben úgy döntött, hogy bejezi a magyarországi tevékenységét, és ezzel együtt el is indult a leépítési folyamat.

Hogyan élted meg a döntést?

Láttam a szomorúságot a kétségbeesést a dolgozók szemében. Ezt a folyamatot én nem akartam végigkísérni, ezért álláskeresőbe kezdtem. De az akkori gyárigazgatóval történt beszélgetés

után megváltoztattam a döntésem, és végül is az ő rábeszelésére, ráhatására maradtam. Ez kétségtelenül olyan volt, mint tizenkilencre lapot húzni, hiszen a létszám egyre csökkent, a feladatköröm pedig ezzel együtt bővült, a végén már csak kétfős osztályt alkottunk egy műszak-is kollégámmal, a német gyárigazgató felügyelete alatt.

Mi volt a névjegykártyádra írva ekkor?

Hát ezt igen nehéz lenne most megmondani, hiszen ketten voltunk, és szinte mindenben illetékesek. Ráadásul emellett itt volt ez a hatalmas gyárterület, amivel szintén foglalkozni kellett. A napi munka része volt tehát az is, hogy jó gazdaként vigyázzunk rá. Ugyanakkor számomra nem volt teher felállni az asztal mellől, hiszen a vidéki lét természetes velejárója, hogy a ház mellett a kertet is rendben kell tartani.

A látszat ellenére a pörgés mégsem volt túl nagy, így be tudtam fejezni az egyetemen az MSC-t (mesterképzés), majd utána az IFRS mérlegképes könyvelői képzést is elkezdtem, valamint a nyelvtudásomat fejlesztettem. Lehetőségem volt havonta egy-két hetet eltölteni a német gyáregység pénzügyi osztályán is, így a gyakorlatból sem estem ki.

Mindeközben láttál valamiféle fényt az alagút végén?

Amikor korábban megszületett Kaindl úr, a Swiss Krono Kft. tulajdonosának döntése, hogy a gyáregységet bezárják, már akkor is éreztem, hogy ez nem lehet egy végleges dolog. Tudtam, hogy nagyon nehezen teszi meg ezt a lépést, mert bizonyos fokig érzelmi kérdés volt számára a magyarországi gyára, vállalkozása. Persze a magam részéről csak abban bízhattam, hogy



egy ilyen rendkívül jó infrastruktúrával ellátott 70 hektáron elhelyezkedő gyáregységet, itt, a három határ találkozásánál, nem lehet csak úgy bezárni. Szóval nagyon hittem abban, hogy lesz ennek az üzemnek jövője. 2015-ben gyűlt a fény az alagút végén, amikor megláttam az első jövő-

beni terveket. Elindultak a beruházások, egy teljesen új profillal, és Európa egyik legmodernebb gépsorával elkezdtünk OSB-lapokat gyártani. Ma éves szinten 380 ezer köbmétert tudunk termelni, amit jellemzően belföldre, valamint a környező országokban értékesítünk.

Te milyen feladatot kaptál az újraindulásban?

Amit a korábbi években lebontottunk, azt most újból fel kellett építeni, új csapatot hoztunk létre, és a folyamatokat is újra aktualizáltuk. Nehéz időszak volt, függetlenül attól, hogy nagyon örültem az újraindulásnak és a környék ipari fejlődésének.

Ez idő alatt az is nagyon inspirált, hogy bekerülhettem a Swiss Krono Group által szervezett JUMP menedzserprogramjába, egy közel két éves képzésre, ahová a cégcsoport minden gyáregységéből delegáltak kollégákat. Ez nem szakmai, hanem menedzseri képzés volt, ahol például vezetélmélet, kommunikáció, projekt- és változásmenedzsment témákban kaptunk tréningeket. A nemzetközi környezet és az idegen kultúra megismerésének egésze nagy hatással volt rám. Ennek köszönhetően minden egyes tematikus modul után a témához kapcsolódó szakkönyveket kezdtem el felkutatni és megvásárolni, hogy még tovább szélesítsem a



tudásomat és felkészüljek a következő modulra. A képzés lezárásaként négy hétre a Swiss Krono csoport egy másik gyáregységhez kerültünk tapasztalatcserére, én az amerikai vállalathoz. Ez újból egy hatalmas megtapasztalás volt számomra, pályafutásom egyik legizgalmasabb időszaka volt, és életem során immár sokadszor újra ki kellett lépnem a komfortzónámból.

A képzés egy közepesen hosszú időszak volt, változtatott-e bármit is a szakmai előmeneteledben?

2017. áprilisában, amikor a képzés lezárása után Amerikából hazajöttem, a gyáregység akkori igazgatója egy lengyel származású vezető volt, ő ajánlotta fel nekem a pénzügyi vezetői pozíciót. Egy hét gondolkodási időt kértem, és utólag bevallhatom, úgy mentem be hozzá, hogy nemet mondok, mégis igen válasszal jöttem ki. Hihetetlenül inspiráló vezető volt – illetve még ma is az –, aki számos oldalról világította meg, hogy ezen a területen mennyi lehetőségem adódhat, úgyhogy a végén erre nem lehetett nemet mondani.

Miért nem akartad elvállalni?

A hosszú távú terveimnek része volt egy pénzügyi vezetői pozíció megszerzése, de amikor ott álltam a lehetőség előtt, akkor úgy éreztem, nem állok még készen erre a feladatra, kell még két-három év. Ebben ingatott meg az akkori gyárigazgató, aki azt mondta: nem kell várnom, a lehetőség most van itt. Nagyon sokat tanultam tőle, kiváló szakembernek tartom, aki jól átlátja a vállalati folyamatokat és, aki hamar





**ÉN SEM VAGYOK MÁS,
MINT A TÖBBI ITT DOL-
GOZÓ EMBER, akik érzel-
mileg kötődnek ehhez
a céghez, ez ennek az egész
miliónek a szíve, ez dobog-
tatja az egészet.**

felismeri az őt körülvevő munkatársakban rejlő lehetőségeket. Talán még most is együtt dolgoz-
nánk, ha tavaly a cégcsoport életében nem törté-
nik ismét egy átszervezés.

**Mondhatnám, hogy kitalálom: ennek
kapcsán kerültél a cég élére?**

Szinte napra pontosan a mostani beszél-
getésünk időpontja előtt egy évvel hívott fel a
Swiss Krono csoport ügyvezetője azzal, hogy
az említett igazgatónkat felkérték a lengyelor-
szági gyáregység vezetésére. Engem pedig en-
nek okán és ezzel párhuzamosan arra kérnek
fel, hogy vegyem át a magyarországi egység
vezetését. Életem most már sokadik váratlan
fordulatához még hozzájött az is, hogy a stá-
tuszt tulajdonképpen azonnal be lehetett tölte-
ni. Úgyhogy egy héttel később a szokásos éves
értékelő menedzsment konferenciára már a ma-
gyarországi gyáregység igazgatójaként utaztam
Svájcba, képviselve a mögöttem lévő közel 150
dolgozót.

**Voltak-e benned olyan dilemmák, mint a
pénzügyi pozíció elfogadásánál?**

Egy sor rossz beidegződés motoszkált ben-
nem, hiszen ez a terület alapvetően egy férfias
szakma, és talán emiatt inkább a férfi vezetőkről
kell hogy szóljon. Itt egy nőnek nagyon nagy
energiákat kell beletennie abba, hogy egy férfi
vezetőhöz hasonlóan tudjon érvényesülni.

Nem volt sok időm gondolkozni a felkínált
lehetőségen. Igyekeztem pro-kontra érveket fel-
hozni, ami tulajdonképpen nem volt más, mint
egyfajta jövőlatolgatás. Az egyik legfontosabb



SZÁMOMRA A LEGFONTOSABB KÉRDÉS AZ, hogyan tudunk kijönni ebből a válságból úgy, hogy a legkevésbé sérüljünk, és ebbe mindent és mindenkit beleérték.



érv talán az volt, hogy a Swiss Krono Csoport részéről az előző jó pár év során nem volt meg a kellő bizalom ahhoz, hogy magyar vezető nevezzen ki a vállalat élére, az én felkérésem az, ami áttörést hozhat. Ugyanis, ha én ezt a falat át tudom törni magyarként, vezetőként, nőként, akkor az utánam következő vezetőknek sokkal egyszerűbb dolguk lesz.

A cégcsoporton belül egyébként van még rajtad kívül női vezető?

Vannak női vezetők a csoportban, mint például pénzügyi vezető vagy HR vezető. De gyárigazgatói pozícióban jelenleg én vagyok az egyedüli nő a Swiss Krono Group-ban. Azonban itt jegyezném meg, hogy a tulajdonosunk viszont nő, akinek nagyon hálásak lehetünk, hogy to-

vább viszi és fejleszti az édesapja által elindított családi vállalkozást.

Az egész beszélgetésünk alatt azt érzem, hogy ez a cég az életed szerves része, mégsem gondolom, hogy ez a klasszikus értelemben vett munkamánia lenne. De akkor mi a te olvasatodban?

Van némi igazság a szavaidban. Emlékszem, az első hat évben még szabadságra sem szívesen mentem el, mert úgy éreztem, ha távol vagyok a cégtől, az egy picit elvesztegetett idő. Szerettem itt lenni, szerettem magamba szívni azt a tudást és közeget, ami körbevett. Élveztem – és persze a mai napig élvezem – azt a cégkultúrát, melynek alapjait még a Kaindl úr fektette le sok-sok évvel ezelőtt. Én sem vagyok más, mint a többi itt dolgozó ember, akik érzelmileg kötődnek ehhez a céghez, ehhez az egységhez, ami szerintem ennek az egész milliőnek a szíve, ez dobogtatja az egésztestet. Azoknak, akik itt dolgoznak, a vidéki létükből

fakadóan van egy semmivel sem összehasonlítható habitusuk, attitűdjük. Ráadásul mindig van egy adott csoporton belül valaki, aki ezért tenni is akar, mert egy csapat nem önmagában létezik, hanem tenni kell érte. És mi teszünk is.

Nemrégiben látogatott el hozzánk a Swiss Krono HR vezetője, és szóba került az, hogy mi a magyar gyáregységnek a titka. A válasz egy-

szerű: a szakképzett, megbecsült, szakmája iránt elhivatott munkaeerő.

Nem egy könnyű időszakban lettél vezető, hiszen előbb itt volt/van a covid, és most meg egy alig minősíthető gazdasági helyzet. Mekkora a nyomás?

Függetlenül attól, hogy a most lezárult üzleti évben sok minden történt, a cég életének egyik legsikeresebb üzleti évét zártuk. Ez hatalmas büszkeséggel tölt el, hiszen óriási csapatmunka eredménye mindez.

Egészen biztos vagyok abban, hogy a következő sokkal nehezebb év lesz, mert nagyon gyorsan változik a helyzet. Van ugyan éves tervünk, de azt heti szinten újra kell tervezni. Ugyanakkor alapvetően optimista vagyok, ami persze nem jelenti azt, hogy nincsenek aggályaim. Számomra a legfontosabb kérdés az, hogyan tudunk kijönni ebből a válságból úgy, hogy a legkevésbé sérüljünk, és ebbe mindent és mindenkit beleérték.

Meghallgattam egyszer egy előadást, amit egy extrém hegymászó tartott. Az ő inspiráló kulcsmondait mai napig a fülemben hallom, melyek a következők voltak: ha nem tudunk hosszú távra tervezni, akkor koncentráljunk rövidebb célokra, és ha még ez is sok, akkor ennél is kisebb távra. Fontosak a napi szinten elért apró sikerek, mert ezek lendíthetnek át minket a nehézségeken és folyamatosan előrevisznek.

Ezen kívül merni kell döntést hozni, még ha olykor-olykor az hibás döntés is, de a legrosszabb, ha nem teszünk semmit.

A szakmai elkötelezettségedet mennyire nehéz összeillesztened a magánéleteddel?

Szerencsés vagyok, és nagyon hálás a férjemnek, aki támogat, hiszen a munkám sok esetben nem napi nyolcórát követel, főleg akkor nem volt az, amikor még pénzügyi vezetőként



dolgoztam. Vállalatvezetőként ma azt tartom a legfontosabb missziómnak, hogy a cég, akkor is pontosan ugyanúgy működjön, ha én távol vagyok. Szerencsére egy olyan csapat áll mögöttem, akikkel ez jól megvalósítható, és egyben ez a garancia arra is, hogy hosszú távra tudjak tervezni. Ez egyfajta szabadabb életet is lehetővé tesz, sokkal jobban oda tudok figyelni az egyensúlyra, és arra is, hogy a szabadidőmet minőségi

módon tudjam eltölteni. Korábban erre a balanszra nem nagyon figyeltem.

Ha elhagyod az OSB-panelek világát, akkor hogyan kapcsolódsz ki?

Természetkedvelő vagyok, számomra ez mindig nagy feltöltődést jelent. Hétfévente hazalátogatok a szülőfalumba, mivel fontosak a gyökerek, hiszen a fát is ezek tartják.

Szeretek utazni, embereket, kultúrákat megismerni. Gyönyörű a hazánk, minden apró szeglete, de emellett mindig el tud várácsolni egy külföldi utazás során szerzett tapasztalat.

Egyébként télen a síelés jelenti számomra a kikapcsolódást, tavasztól – őszig pedig a lovaglás, melyet az idén kezdtem el tanulni.

Ez az első munkahelyed, és a beszélgetésünk hangulata után elég nehéz téged máshol elképzelni. Mit gondolsz erről?

Nagyon jó és nagyon intenzív életet éltem és élek a mai napig itt, és leplezetlen élvezettel csinálom a cégvezetést is, amit te is jól érzel. De sok minden érdekel, és nem gondolom – több okból sem –, hogy ez egy betonba öntött karrier, hiszen bármit hozhat még az élet, akár itt, akár máshol.

A beszélgetés a BrekaCom együttműködésével jött létre



LASSÍTS... ITT A
Karácsony!

ÜNNEPEK ALATT IS TUDD
BIZTONSÁGBAN SZERETTEIDET!



**AJÁNDÉKOZZ VEZETÉSTECHNIKAI
TRÉNINGET ÉS GOKART ÉLMÉNYEKET!**



*Kellemes
ünnepeket
kívánunk!*

UTAZÁS

BESZÉLGETÉS JURÁK ZSOLT UTAZÁSI TANÁCSADÓVAL

ÉSZAKI ÁRAMLAT GRÖNLAND, SPITZBERGÁK

Írta: BARNA ANDRÁS
képek: JURÁK ZSOLT

Keresve sem találhattunk volna jobb téli rovattémát, ugyanis a következő oldalainkon az örök jég birodalmába, Grönlandra és a Spitzbergákra látogatunk el Jurák Zsolt utazási tanácsadóval. A világ e két távoli szeglete a kietlen varázslatossága ellenére is kevés turistát vonz, legtöbbször csak dokumentumfilmekből ismerik. Így aztán leginkább csak a nagy utazók bakancslistás desztinációjának számítanak.



Majdnem biztos vagyok abban, hogy nagyon kevesen vannak olyanok, akiknek valaha is felkerült a szabadságos listájára a világ legészakibb pontja. Mondjuk nem csoda, egyfelől azért, mert oda eljutni nem olcsó mulatság, másfelől azért, mert a klasszikus látványosságokból gyakorlatilag semmi nincs ezen a vidéken. Mindenképpen szenvedélyes kihíváskeresőnek kell lenni egy ilyen utazáshoz, vagy legalábbis kell hozzá egy jó értelemben vett aszkétaattitűd – tudom meg Zsolt elbeszélése nyomán.

sajnálatosan nagy visszatartó erő. Éppen ezért az odajutást nem éppen szokásos módon, költséghatékonyan akartam megoldani. Az utazás rovat rendszeres olvasói tudhatják, hogy nagyon szeretek hajózni, ezért jól ismerem ezt a területet, és mindig figyelem az adódó alkalmakat. Tulajdonképpen egy ilyen lehetőségnek, egy úgynevezett „crossing utazásnak” köszönhetően jutottam el mind a két északi területre. A crossing ez esetben azt takarja, hogy egy adott társaság hajóját – jellemzően Európából Amerikába – „visszaúsztatják” az eredeti bázisá-



Barna András: Akinek az élete az utazás, annál nincs mit csodálkozni azon, ha minél több helyre szeretne eljutni. Azonban a világ e két távoli zuga soha nem volt az elsődleges desztinációid között, miközben egy sor országban többször is megfordultál. Most hogy került a látóteredbe?

Jurák Zsolt: Alapvetően a Spitzbergákra és Grönlandra eljutni igencsak költséges, és ez

ra, tehát ez egy menetrenden kívüli út. Idén szeptemberben is ez történt, amikor az egyik Royal Caribbean-hajót „visszamosztatták” Amerikába. Ebben az időszakban hajózható az a rész, ami Grönlandot is tudja érinteni. Ilyen alkalom egy évben csak egyszer adódik, tavasszal már nem járható ez az útvonal a tenger jégesedése miatt. Tehát évente csak egyszer lehet jelentkezni egy olyan útra, ami érinti Grönlandot.



A Spitzbergákra is így jutottál el?

Közel hasonló módon, bár az néhány évvel korábban történt. Egy izlandi–norvég hajóúttal volt összekötve, de ahogy Grönland esetében is, oda fel- vagy behajózni egy évben legfeljebb egyszer-kétszer lehet. Szóval ilyen módon eljutni ezekre a helyekre ritka lehetőség.



út, mint az a kéthetes hajóút, amin én most részt vettem.

Induljunk el a friss élményeidtől, onnan, hogy lecsaptál erre a hajóútra.

Grönland már nagyon régen rákerült a bakancslistámra, csakúgy, mint az Antarktisz, ahova januárban megyek. Egyébként Alaszkában estem szerelembe a természet havas részével és a jéghegyekkel. Ez annyira meghatározó élmény volt számomra, hogy azóta kiemelten

Gondolom, azért van más alternatíva a hajózáson kívül is.

Nyilván van, tehát azok, akik nagyon aszkétaéletet akarnak élni, mindemelletten rengeteg pénzüik van, és elfogadják, hogy nincsen normális szálláslehetőség, azaz nincsenek megszokott európai körülmények, el tudnak jutni repülővel is. Így azonban többre kerül egy négynapos grönlandi







figyelem, hogyan lehet ilyen helyekre a legkedvezőbb feltételek mellett eljutni.

A grönlandi utazásom két évtized után valósult meg, így még inkább dolgozott bennem a kíváncsiság. A hajónk Koppenhágából indult, és Norvégiát érintve négy napra kikötött Izlandon, ami rendkívül jól megalapozta az elkövetkező időszak hangulatát. Izland után érkezünk meg az első grönlandi kikötési ponthoz, ahova végül is nem a tervezett útvonalon jutotunk el, mert az időjárás nagyon zordra fordult, így a kapitány megváltoztatta a menetrendet, és elsőként Qaqortoq kikötőjébe futottunk be. Bár a meteorológia aznapra jó időt jelezett, a fedélzetről a ködön kívül semmit nem lehetett látni. Ez a hatalmas ránk telepedett tejfől nem sokkal később grönlandi utunk első kalandjában is főszerepet játszott.

Hogyhogy?

Mivel a hajónk egy százharmincezer tonnás óceánjáró volt, ezért nem tudott közvetlenül a kikötőbe befutni, attól nem messze horgonyzott le, és az utasokat úgynevezett tenderhajókon, azaz a nagyhajó mentőcsónakjain vitték ki a partra. Egy-egy ilyen hajóban nagyjából százötven utas fér el. Mi a másodikban kaptunk helyet, majd elindultunk, csakhogy nem a part felé, hanem épp az ellenkező irányba, ami azért történhetett meg, mert ezeken a hajókon nincsen semmiféle navigáció. A köd csak nagyon lassan oszlott, és mire aláláthattunk, csak konstatálhattuk, hogy a szárazföld nem közeledett felénk, hanem távolodott tőlünk. Ez némi riadalmat is



keltett, és számos utastárs fejében lejátszódott a Titanic című film. Szerencsére azonban a riadalom nagyobb volt, mint amekkorát a valós helyzet érdemelt, és sikeresen partot értünk.

Mit lehet Grönlandon megnézni azon kívül, hogy – gondolom – a vidék csodálatos lehet.

Az a szokásom, hogy mindig felkészülök az adott országból, de Grönland a szó valós és átvitt értelmében is egy nagy fehér folt, ugyanis ezen a helyen nincs olyan, hogy klasszikus látóivaló. Éppen ezért itt nem arra készültem fel, hogy mit szeretnék látni, hanem arra, hogy mit szeretnék itt enni – és ez nem volt más, mint a fókahús. Qaqortoqban körülbelül 3000 ember él, és nagyjából ugyanolyan izolált hely, mint mondjuk Alaszka. Tehát nincsen olyan lehetőség, hogy beülünk egy autóba, és átmegyünk egy másik városba, mert az útnak egyszer csak vége szakad, és utána csak a nagy semmi van. Ha mégis meg akarunk más településeket is



nézni, akkor ezt vagy repülővel, vagy hajóval tehetjük meg. A helyi idegenforgalmi irodában nincsen gazdag programkínálat, ami volt, az is nagyon drága, így jobb híján az éttermi kínálat felől tudtunk érdeklődni. Legnagyobb meglepetésünkre a legjobb helyi ajánlat egy thai étterem volt. Nem hittem a fülemnek, amikor ezt meghallottam, és némi elégedetlenséggel meg is jegyeztem – félig viccesen, félig értetlenül –, hogy nem hiszem el, hogy Grönlandon kell pad thait ennem. Pestiesen mondvá: ezt több mint

gáznak éreztem. Abban bíztam, hogy az iroda munkatársa nem kellően tájékozott az éttermi kínálatot illetően, de az utcai árusok mindegyike szinte kivétel nélkül ugyanezt a thai éttermet javasolta.

Megadtátok magatokat a helyzetnek végül?

Nem adtam fel a keresést, és a városi séta közben szinte minden vendéglátóhelynél megálltam. Hogy őszinte legyek, nagyon nehezen dolgoztam fel, hogy szinte mindenütt ugyanaz a menü: hamburger, klubszendvics és pizza. Nem hittem el, hogy egyetlen hely sincsen, ahol helyi ételeket ajánlanának. Úgy gondoltuk, hogy megcélozzuk a halpiacot, hátha ott nagyobb sikerrel járunk. Itt legalább már a látvány autentikus volt a kínálatban szereplő bálnaszír és -hús okán. Egy helyi halász körbevitt ezen a viszonylag kis vásártéren, ahol a bálnán kívül hegyekben álltak a tolluktól megfosztott sirályok, ugyanis az ott élők – mint kiderült – csirke gyanánt eszik. A piaci barangolás során megkérdeztem az engem kísérő alkalmi idegenvezetőmet, hogy ha meg akarom kóstolni, akkor ezt hol tehetem meg. Mire kivitt a piac elé, majd rámutatott egy pár száz méterre levő hangárszerű épületre, és azt mondta: abban az épületben van egy nagyon jó kis thai étterem. Amikor ezt meghallottam, azt hittem, a kardomba dőlök. *(Nevet.)*

Én már csak azért is megnéztem volna...

Mi is elindultunk az étterem felé, de közlőrl sem volt hívogató a látványa, ezért még azelőtt sarkon fordultunk, hogy elértük volna a bejáratot. Eljutottunk arra a pontra, amikor már

csak keresztül-kasul bolyongtunk a városban, aminek utolsó etapjaként felfogadtunk egy taxist, hogy olyan helyekre is vigyen el bennünket, ahova gyalogosan nem jutottunk el. Igazán korrekt körutazás volt, a városból kivezető utak szinte mindegyikének végéig elvitt minket, ahonnan már nem volt tovább. Qaqortoq – ahol egyébként nincsen semmiféle különösebb látnivaló – egy nagyon rendben lévő település, tiszta, nyugodt és rendezett. Van egy futballpályája, amit a FIFA támogat, és van egy itthon is ismert sportáruháza is, szóval tényleg nagyon sok minden van.

Mivel még mindig bennem bujkált a kisördög, ezért az utolsó kérdésem az volt a sofőröz, hogy tud-e egy jó éttermet. Nincs sok lehetőség – válszolta –, de van egy nagyon jó thai étterem, ahol brutálisan jól főznek, és készítenek helyi specialitásokat is. Nem tehettem mást, ezúttal megadtam magam a sorsnak, a taxis pedig elvitt ebbe a thai étterembe, és segített asztalt foglalni is, mert az általában nincsen szabad, tudtuk meg később.

Sikert aratott a hely vagy csalódást hozott?

Egy szocreál stílusú épület első emeletén üzemelt az étterem, ami inkább volt kínai, mint thai jellegű, mindenesetre a király és több más alattvaló képe ott lógott a falakon. Kicsit megkönnyebbültem, amikor megnéztem az étlapot, mert a thai választék mellett tényleg előkerültek a helyi specialitások, köztük négyféle fókáétel. Nem is lapoztam tovább, de sajnálatomra egy deka fókahúsa sem volt az étteremnek. Ezért az egyébként nagyon kedves tulajdonos ajánlására

currys-kókusztejes jakragut ettem, ami ránézésre ugyan szörnyen nézett ki, de fenomenálisan volt elkészítve, és bár nem pótolta a fókahúst, mégis méltó módon zárta a qaqortoqi kirándulásunkat.

Hogyan folytatódott az utazás?

Másnap gyakorlatilag egyvégtében hajóztunk, először sok apró, majd egyre nagyobb jégtömbök, jéghegyek kíséretében, amik persze közel sem voltak akkorák, mint amilyenek a Titanic nekiment, de a látványuk csodálatos volt. Az út képletes végét az jelentette, amikor a hajó leállt egy hatalmas gleccser előtt. Szédületes panoráma tárult elénk, ami ugyanazt az érzést keltette bennem, mint néhány évvel korábban Alaszka, csak annyiban volt más, hogy ott nem vettek körbe minket kis úszó jéghegyek. Mindenesetre azt megdöbbenő volt látni, hogy mennyire olvadnak ezek a csodálatos képződmények, amelyek látványával egyszerűen nem lehet betelni. Egy órán keresztül szívhattuk magunkba ezt a csodát, majd elindultunk Amerika felé, pokoli időjárás közepette.

Lépjünk egy kicsit vissza az időben!

Milyen volt Grönlandhoz képest a Spitzbergák?

A Spitzbergák majdnem olyan, mint Grönland, csak sokkal kisebbek a léptékek, és a városok is kietlenebbek, én ottjártamkor háromba is ellátogattam. Számomra talán a legmeghökkenőbb élmény az volt, amikor ellátogattunk egy olyan orosz bányászfaluba, aminek a főterén egy, az életnagyságúnál ötször nagyobb Lenin-szobor állt. A háttérben tipikus szocreál épületek adták a



látványhoz, de az „a munka nemesít” felirat sem hiányzott egynémely ház faláról. Egyébként az emberek nagyon kedvesek, de a látnivaló ebben a faluban mindössze egy fatemplom és egy kis múzeum. Érdekesség – érthető módon –, hogy nem autó-, hanem hómobilparkolók voltak a buszmegállók és a középületek környékén. Ezen a pár száz fős településen egyetlen szálloda, vagy inkább szállodának nevezett épület található, ami viszont semmilyen összefüggésben nem hasonlítható össze az európai mércével. Az ajtóban azonnal le kell venni a cipőt, emiatt egy kicsit szinte Ázsiában éreztem magam. A hely egyébként rendkívül szegényes és puritán, mi is csak a mosdót vettük igénybe, de ezen kívül semmilyen szolgáltatás vagy vendéglátás nem létezett. Az itt élők elszigeteltségét abból is érzékelhettük, hogy akárhova mentünk, láthatóan méregettek minket, ami valahol nem is csoda, hiszen nincsenek hozzászokva a turistákhoz. Grönland az más, ugyanis amikor leszáll annyi turista egy hajóról, mint amennyi a város lélekszáma, akkor ez érezhetően megpezsdi a település életét.

Talán kicsit furcsa lesz a kérdés: a szigetek egyfajta kietlensége, a Spitzbergák ipara, a bányásztelepek látványa okán milyen élményekkel, benyomásokkal jöttél haza ezekről az utakról, feltöltődve vagy lehangoltan?

Mindkét szigetvilágot érdemes megnézni. Nyilván Grönland sokkal érdekesebb, a levegő kristálytisza, szinte harapni lehet. A mellé párosuló látvány pedig lenyűgöző. Jégheggyekkel a Spitzbergáknál nem lehet találkozni. A hajózási útvonalak mérete persze itt is befolyásolja, hogy



mekkora hajóval lehet kikötni, ezért csakúgy, mint Grönlandon, a partot csak kishajókkal lehetett megközelíteni.

A Spitzbergák engem kifejezetten nyomasztott, amire rátett egy lapáttal az óriási Lenin-szobor és a megannyi vörös csillag látványa is. Úgy éreztem, mintha az ötvenes években sétálgatnék Budapesten. Noha a Spitzbergák több ország fennhatósága alatt áll, a hétköznapi bányászemberek az ideológiai különbségeken túl nyitottságukat tekintve nem sokban különböznek egymástól. Ezzel szemben Grönland nagyon tetszett, elsősorban a jégheggyek miatt, de a kis falvak hangulata, a víz illata az egész vidéket sokkal különlegesebbé, érdekesebbé és vonzóbbá teszi, mint a Spitzbergákat. Grönlandról abszolút úgy jöttem el, hogy „wow”, és ide bármikor szívesen visszamennék, akár egy jégtörő hajós utat is bevállalnék.

Miért, van ilyen lehetőség is?

Hogyne, de mivel nagyjából tízmillió forintba kerül, nem valószínű, hogy én erre valaha is be tudok majd fizetni, de a remény hal meg utoljára. *(Nevet.)*





AKADÉMIA
SPORTHOTEL BALATONFÜRED

* * * *

AKADÉMIA HOTEL**** BALATONFÜRED



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

H-8230 Balatonfüred, Horváth Mihály utca 66.

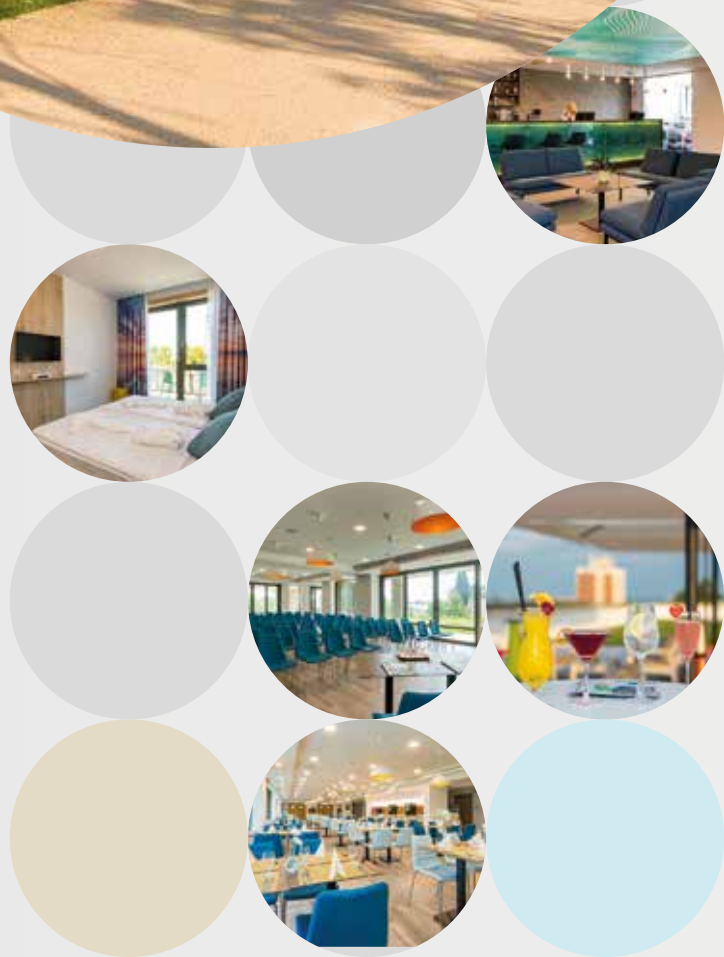
+36 20 378 7428

info@akademiahotel.hu

www.akademiahotel.hu



hotel & more



BESZÉLGETÉS HOVÁNY MÁRTONNAL,
A HOVÁNY AUTÓKERESKEDELMI CÉGCSOPORT
ALAPÍTÓ-ÜGYVEZETŐ IGAZGATÓJÁVAL

KŐBEVÉSETT ÉLETÚT

Jászkarajenőről indul Hovány Márton, a Hovány Autókereskedelmi Cégcsoport alapítójának története, aki a pályaválasztása miatt kerül Budapestre, kitanulja a kőfaragószakmát, majd a mestervizsga után húszévesen vállalkozó lesz szűkebb hazájában. Néhány éven belül a régióban a mesterek mesterévé válik, ami az egzisztenciáját is megalapozza. A legtöbb ember valószínűleg hátradólva azt mondaná erre: megérkeztem; de ő új kihívásokat keres. Néhány év útkeresést követően mindenét feltéve egy lapra, megnyitja első autószalonját Kecskeméten. Harminc év telt el az első szalagátvágás óta. A jelenleg hét városban, húsz bemutatóteremben kilenc márkát képviselő Hovány-csoport ma nemcsak az egyik legsikeresebb és legelismertebb márkakereskedői hálózat, hanem magukénak tudhatják az ország legszebb Mercedes-Benz-autószalonját is. Noha a beszélgetésünk díszletét a jövőt idéző 6500 négyzetméteres kiállítóter adja, ez a beszélgetés mégsem csak az autókról szól.

Írta: BARNÁ ANDRÁS *képek:* BALOGH RÓBERT





Szerkesztőségünk budaörsi illetősége okán nem túlzok, amikor azt mondom, hogy a szemem láttára nőtt ki a földből a Hovány-csoport Mercedes-Benz-szalonja. Építésének idejében napi szinten jártam el mellette, így megtapasztalhattam a csillagos márka koncepciójának minden részletre kiterjedő gondosságát, amit talán az fényjelzett legjobban, amikor próba gyanánt a még nyers betonvázba bepróbálták a márka autóit az akkor még képzeletbeli összha-

tás kedvéért. Ez a pillanatnyi múltidézés kísérel a ma már teljes pompával bíró szalon ajtajáig, ahol elsőként Szent Kristófnak, az utazók és vándorok védőszentjének domborműve fogad, talpazatán egyfajta mementóként Hovány Márton szignójával.

Útban a cégvezető irodája felé az embert körbeveszi a sebészi pontossággal megtervezett enteriőr, mindössze az egyik lépcsőforduló fa-

lán lógó Hovány-karikatúra nyom jó értelemben vett fricskát a német precizitás orrára. Úgy vélem, ez a kis lépcsőházi vidámság jól jellemzi vendéglátóm személyiségét, akiben beszélgetés közben felfedezni vélem az életélvező attitűdöt, és megbizonyosodhatok a soha el nem múló optimizmusáról is. Sok mindenben egy húron pendülünk, talán emiatt találjuk meg gyorsan a közös hangot, s ő Márton helyett Marci lesz, én meg András helyett Bandi.

Barna András: Sok évvel ezelőtt kőfaragóként indult a nagybetűs életed. Valljuk be, hogy nemcsak akkor, de szerintem ma sem választják sokan ezt a szakmát. Téged mi terelt ebbe az irányba? Volt valami szülői ráhatás, vagy te találtad ki magadnak?

Hovány Márton: A kőfaragás egyfajta „b” terv volt, mert teljesen mást akartam tanulni. Az édesapám bérfűrészeléssel foglalkozott, ezért a mi udvarunk mindig tele volt gépekkel, volt traktorunk, motorunk és autónk is, úgyhogy én már tízévesen tekergettem a kormányt. Olykor még a kapun is kimentem, ha a szüleim nem voltak otthon. Szóval sokkal jobban vonzottak a gépek, mint bármi más, ezért aztán mindenáron autószerelő szerettem volna lenni. Akkoriban nagyon nehezen lehetett felvételt nyerni egy ilyen iskolába. Én jó eszű, de eleven gyerek voltam, a falu rossza, ahogy sokszor megkaptam annak idején. *(Nevet.)*

Ennek ellenére a szüleim mindig nagyon keményen fogtak, és már nagyon fiatalon az édesapám mellett dolgoztam. Az iskola nem nagyon érdekelt, abból éltem, amit az órákon megtanultam, és az erős közepes tanulmányi eredményem nagyon kevés volt ahhoz, hogy bekerüljek az autószerelő iskolába. A pályaválasztást az is nehezítette, hogy a látóteremben nem nagyon akadt más alternatíva. Nem úgy volt, mint ma, hogy egy telefonnal vagy az internet segítségével bármit kideríték egy perc



alatt. Nálunk odahaza, Jászkarajenőn, telefonból a postán kívül csak négy volt: egy-egy az orvosnak és az állatorvosnak, egy-egy pedig a tanácselnöknek és a párttitkárnak. A vége az lett az iskolakeresésének, hogy villanyszerelőnek mentem, útravalóként azzal a sovány vigasszal, hogy ez már majdnem olyan, mint az autószerelés. De, hogy őszinte legyek, nagyon nem szerettem. *(Nevet.)*

Hogy lett aztán a villanyszerelésből kőfaragás?

Ceglédre jártam iskolába, és az egyik alkalommal a hazaúton találkoztam a buszon egy falubeli ismerőssémmel, akinek elmeséltem, hogy villanyszerelést tanulok, de szívesebben csinálnám inkább a kőfaragást. Szó szót követetett és eközben kiderült, hogy a fia abba az iskolába járt, ahol a kőfaragó szakmát is tanítottak. Ő javasolta, hogy próbáljak meg átjelentkezni, ha ez engem ennyire érdekel.

De miért pont a kőfaragás? Nem gondolom, hogy néhány évtizeddel ezelőtt népszerűbb lett volna, mint ma.

Két oka is volt: egyfelől sokat faragtam, és agyagból is készítettem kis szobrokat, másfelől otthon sokszor hallottam a szüleimtől, hogy milyen jól keresnek a sírkövesek, nekem is annak kellene mennem. *(Nevet.)* Szóval megfogadtam minden tanácsot, és beadtam az átjelentkezési kérelmet. Gyakorlatilag azonnal felvettek épületszobrásznak, úgyhogy három hét múlva már a budapesti Várna utcai iskolába jártam, és ezzel együtt kollégistá lettem. A beilleszkedés nem volt egyszerű, kicsit hasonlított a katonaevekre – szóval nehéz időszak következett. Szerencsémre a tanrend miatt nem sokat találkoztam a szobatársaimmal, vidéki gyerekként a városba sem jártam ki, így szinte minden szabadidőmben tanultam. Ennek meg is lett a gyümölcse, évfolyamelsőként végeztem, a következő évben pedig a második legjobb tanuló lettem.

Az ezt követő nyári szünetem szomorúan

indult: elvesztettük édesapámat. Édesanyám pedig arra kért, hogy ha lehet, maradjak vele, ezért átíratkoztam a szolnoki kőfaragó-iskolába, gyakorlati képzésre pedig egy ceglédi sírköveshez jártam. Később ennél a vállalkozónál maradtam ott dolgozni is az iskola befejezése után. De én nagyon maszek akartam lenni, amihez azonban mestervizsgát kellett tennem, ezért az iskola után kijártam a mestervizsga képzést. Szerencsémre minden lépés jól jött ki, így mire befejeztem a kurzust addigra már letöltöttem a vizsgához szükséges két évet is a szakmában, ennek köszönhetően pedig gyakorlatilag azonnal kézhez kaptam a mesterleveletem. Húsz éves voltam ekkor.

Ehhez a szakmához nemcsak egy véső meg egy kalapács kell, hanem némi tőke is. Honnan volt pénz az induláshoz?

Édesanyám adott kölcsön, ha jól emlékszem az összegre, 4500 forintot, ezzel indultam el. A megkeresett pénzt pedig – ahogy szinte a mai napig is – visszaforgattam a cégembe. Szépen fejlődött a vállalkozás, de nemcsak anyagilag, hanem szakmailag is. Többségében sírköveket csináltunk, de előfordultak restaurációs munkák is. Kemény, de szép tíz év volt, amikor ezzel foglalkoztam. Most halottak napján otthon voltam a temetőben, végignéztem azokon a köveken, amiket 35-40 évvel ezelőtt csináltam, még mindig gyönyörűen állnak, és

szépek, úgyhogy bármelyik mellé büszkén odaállnék. Ahhoz, hogy jó legyek ebben a szakmában, sokat fejlesztettem, és új formákat is kitaláltam. Talán ennek köszönhető, hogy néhány év alatt megelőztem azokat a környékbeli szakmabelieket, akik már 10-15 éve benne voltak ebben az iparágban és maszekok voltak – mindegyiknél nagyobb lettem.



Olyan szenvedéllyel beszélsz erről az időszakról, hogy az ember nem is érti, miért akartál váltani, illetve miért váltottál, hiszen ez a szakma ma is jól jövedelmez.

A kérdés jogos. Szerettem a szakmámat, élveztem az alkotást, és jól is kerestem vele, de az igazat megvallva, ez abban az időben egy nagyon nehéz munka volt. Édesanyám udvarában, amikor szárazon csiszoltuk a köveket, olyan por volt, hogy szó szerint egy méterre sem lehetett ellátni, arról nem is beszélve, hogy vastagon







állt rajtam is, minden nap úgy néztem ki, mint aki lisztbe esett. Ehhez képest ma már álom ez a szakma. Mi még flexszel és kézzel vágtuk a követ vagy a márványlapot, de manapság már nagyon profi szabásgépek vannak. A kész munkák gyötrelmes szállításáról nem is beszélve, amik rendszeres bosszúságot okoztak. Ezek miatt gondoltam azt, hogy elég volt és váltok.

És volt konkrét gondolatod is, hogy milyen irányba fordulj?

Nem döntöttem el semmit előre, inkább csak nyitott voltam egy új életre, így amikor megnyíltak a lehetőségek és lehetett vállalkozni az export-import vonalon próbálkoztam. Eleinte néhány autót, illetve játékgépeket hoztunk be, de ezekből és az egész tevékenységből nem sokkal később végleg kiszálltam. Talán a játékgépekből lehet, hogy nem kellett volna, mert akik akkor benne maradtak a játékgépezetben, óriási összegeket kerestek. Mindent egybevetve azt mondhatom, hogy számomra az export-import vonal nem jött be. Noha korábban már a látóterembe került az autókereskedelem, még nem bíztam benne annyira, hogy emiatt felhagyjak a kőfaragással. Akkor kezdett el újból érdekelni, amikor idehaza élénkülni kezdett az autókereskedelem, és egyre több márkakereskedés nyílt. Ekkor határoztam el, hogy én is belevágok, és 1991 decemberében megnyitottam az első szalonomat, ami Nissan márka értékesítéssel foglalkozott.

Miért pont a Nissan mellé tetted le a voksod?

Prózaik okok miatt: olyan márkával szerettem volna foglalkozni, amelynek széles a termékpalettája és megbízható.

Hittél abban, hogy a Zsiguli-korszak után lesz ezekre az autókra kereslet? Hiszen a KGST-s autókhoz képest ezek jóval drágább kocsik voltak.

Tulajdonképpen bele sem gondoltam ebbe, de az első pillanattól kezdve annyira szerettem csinálni ezt az egészet, hogy ingyen is dolgoztam volna.

Az igazsághoz hozzátartozik, hogy a kőfaragó üzemet sem számoltam fel, inkább átadtam az unokaöcsémnek, akivel egy ideig közösen tulajdonoltuk, majd később végleg megörökölte tőlem. A játékgépekből is volt még néhány, azokat lassan eladogattam, így mindig volt hova nyúlni. De, hogy őszinte legyek, az autókereskedéssel szinte alig kerestünk, szóval, ha csak erre alapoztam volna, akkor ebből a tevékenységből nem tudtam volna eltartani a családomat. Összességében amit a maszek életemben megkerestem, azt beleforgattam a vállalkozásba. Először a telephelyet vettem meg, majd eladtam

a családi házamat, elköltöztem albérletbe, és azt a pénzt is a kereskedésbe fektettem. Utólag belegondolva ez nagyon merész húzás volt, a mai fejemmel egy ilyen lépést nem biztos, hogy megtennék. De nagyon hittem benne. Az első két-három évet teljes eufóriában éltem meg, és nagyon büszke voltam arra, hogy ezt az egészet tető alá tudtam hozni.

A Nissan után aztán jött egy másik márka is.

Kényszerhelyzetbe kerültünk, mert az akkori importőr, a Nissan Hungária Kft. csődöt jelentett, és emiatt a márkakereskedőknek lépniük kellett valamire. A legtöbben a Renault és Citroën márkához igazoltak, mi a Fordot pályáztuk meg. A Ford jó vonalnak bizonyult, hajtottunk is érte, aminek köszönhetően 1996-ban megkaptuk a Ford elnöki díját, a „The Charman's Award”-ot, majd ezt követően még nyolc alkalommal részesítettek minket ebben az elismerésben. Az elmúlt harminc év alatt pedig számos más díjat is kaptunk, amikre szintén nagyon büszke vagyok.

Visszatérve: Kecskemét után Békéscsabán is nyitottunk egy új egységet, ezzel mi lettünk az első olyan hazai márkakereskedő, amelyiknek két nagyvárosban is volt autószalónja. Pár év elteltével pedig Szegeden is nyitottunk egyet. Később a portfóliót is bővítettük, először a Mitsubishival és a Subaruval, később jött a Volvo és a Mercedes is. A fennállásunk során tizenkét márkával foglalkoztunk. A portfólió folyamatosan szélesedett, ezzel együtt a márkakereskedői hálózatunk is bővült, ami azért ér-



demel említést, mert minden olyan településre, ahol mi ott vagyunk, oda hívtak minket, ahogy ide, Budaörsre is. Ez annak köszönhető, hogy ahol ott vagyunk, ott jól csináljuk a dolgainkat, eredmények és sikerek vannak.

Ezt az idillt ma alaposan tépázza a gazdasági helyzet, mégis kiegyensúlyozottságot érkezt rajtad. Nincsenek álmatlan éjszakáid?

Amikor 2008 beütött, semmilyen válságkezelési tapasztalatom nem volt, emiatt nem is vettem komolyan az egészet, talán azért, mert tudtam, hogy nem tarthat örökké, és előbb-utóbb vége lesz. Korábban már átéltem brutálisan nehéz időszakokat, amikor azt sem tudtam, hogy aznap reggel mire fogok bemenni, és mivel fogok szembesülni. 2008 viszont más volt, ebben az időben egyszerre több helyen is épültek a szalonjaink, persze mind svájci hitelből. A legdurvább helyzet talán a békéscsabai szalon építéskor adódott, ahova 500 millió forint hitelt vettünk fel 130 forintos árfolyamon 10 évre. Mire a tőketörlesztést elkezdtem, az árfolyam már 190 forint volt, majd az egész ügyletet 305 forinton zártam le 2015 februárjában. És ez csak egy példa a sok közül, a többi beruházásról és a készletfinanszírozásról nem is beszélve, no meg a beszakadó forintról sem.

Bármilyen történet a múltban, nem tudta a kedvedet szegni, hiszen itt ülünk egy fantasztikus szalonban, aminek nemcsak a mérete lenyűgöző, hanem minden más is benne. Azt gondolom, hogy egy ilyen létesítmény hordoz magában egyfajta üzenetet is.

Messze nem akartunk ekkora szalont építeni. Sokkal kisebb léptékekben gondoltunk, ami arányosítva annyit jelentett, hogy nagyjából kétmilliárdos költségvetéssel – fele hitelből, fele önerőből – megépülhetett volna a szalon. Azzal, hogy változott a terv és a koncepció, a költségvetés is módosult, ezzel arányosan a hitelösszeg is, ami a végén kétmilliárd forint lett, és a beruházás felét tette ki.

Ez a vállalat hatalmas, és nagyon sokat gondoltunk rajta, de végül úgy gondoltam, hogy a Hovány-csoport van olyan erős, hogy ezt be tudja vállalni.

Amikor a megépítése mellett döntöttem nem a profit állt a fókuszban, hanem az a koncepció, hogy akármennyit is hoz a beruházás, ha a futamidő alatt kitermeli, amennyibe került, akkor én elégedett leszek. Persze van egy érzelmi oldala is, hiszen ez a szép szalon a Hovány-csoport habos tortáján a koktélcseresznye.

A magánéletedet – a szó valós és átvitt értelmében – ez az állandóan építkező életvitel megerősítette vagy felőrölte?

Elváltunk egymástól a feleségemmel, de nem gondolnám, hogy ez a munka miatt történt. Normális családi életet éltünk, minden évben voltak közösen eltöltött programjaink, szabadságaink. Azt gondolom, hogy sokkal inkább azért ment szét a kapcsolatunk, mert



más természetű, más habitusú személyiségek voltunk. Nem tartom magam munkamániásnak, de az tény, hogy amikor egy-egy projektben benne voltam, akkor arra ezerszázalékosan ráfókuszáltam, ami magával hozta azt is, hogy ilyenkor nem tettem le délután ötkor a lantot, sőt, ha kellett húsz órát is dolgoztam egyhuzam-

ban. A gyerekeimre is sokkal kevesebb idő jutott, legtöbbször nem értem haza az esti fürdetésre. Én egyébként a családi létről a régi klasszikus elveket vallom, ahol a házastársaknak megvan a szerepei, ahol az anya az otthon melegét és összetartását biztosítja, az apa pedig ehhez a feltételeket teremti meg. Ma sokan sokfélét gondolnak erről, de én ebben hiszek. És volt még egy nagyon fontos dolog, mégpedig az, hogy a vállalkozásomba én az utolsó forintjaimat is beletettem, mindent kockára tettem, a házamat, megtakarításaimat, ezért mindennél fontosabb volt számomra, hogy amit csinállok, azt sikerre vigyem. Ha mindez elúszik, akkor nemcsak odalesz egy élet munkája, hanem ezt újból már nem lehet megcsinálni.

A gyerekeid hogyan élték meg az évek során az „apahiányt”? Ma mind a ketten itt dolgoznak, ami valahol azt is igazolhatja, hogy elfogadták a családmodellt és azt, hogy nem feltétlenül csak a közösen együtt töltött idő számít, hanem a minta is, amit látnak.

Hogy valójában mit gondolnak rólam, azt én is szeretném tudni, de az tény, hogy semmit nem dörgöltek az orrom alá. Azt gondolom, hogy szígorúan fogtam őket, de a konszolidált családi körülmények és az értékrendek megtartása mellett is kényelmesebb életet élhettek, mint az átlag.

Te gondolod vagy ők esetleg gondolják, hogy valamikor átveszik tőled a céget?

A fiam a használtautó-üzletág vezetője, a lányom pedig itt dolgozik az értékesítésen, mind-





ketten jól végzik a dolgukat, de még rengeteg tapasztalatot kell szerezniük. Ma azt gondolom, hogy még nem jött el az a pillanat, amikor azt mondhatnám, hogy bármelyikük is megérett volna arra, hogy átvegye a céget. De ez csak az érem egyik oldala. A másik az, hogy egy ilyen gazdasági helyzetben, egy ilyen kihívásokkal teli világban – ha esetleg velem valami történe – jobban járnának azzal, ha egy rutinos és tapasztalt menedzsmet vinné tovább a céget. De az igazsághoz hozzátartozik az is, hogy arról még nem esett szó közöttünk, ők mit gondolnak erről a kérdéstről.

A jelenlegi gazdasági helyzet pályafutásod többedik válsága. Ehhez is ugyanazzal az attitűddel állsz hozzá, mint mondjuk a 2008-ashoz?

Ez egy horrorisztikus helyzet, hiszen ezúttal vér is folyik, ami borzasztó, ahogy az is, hogy egyáltalán nem tudjuk, hogy mikor lesz ennek az egésznek vége. A nagyhatalmak kezében vagyunk, akik gyengítik Európát, és a legrosszabb forgatókönyv szerint ebbe bele is pusztulhatunk, de nemcsak mi, hanem a világ is. Minket ugyanúgy sújt ez a helyzet, mint majdnem minden más vállalkozót az országban: a bevételeink csökkennek, a kiadásaink drasztikusan nőnek. Azért mondom, hogy majdnem minden vállalkozót és nem mindenkit, mert minden válságnak megvannak a maga nyertesei is. 2008-ban még optimista voltam, mert tudtam, egyszer vége lesz. Ma viszont egyáltalán nem vagyok optimista, és osztom azt, hogy ez a helyzet óva-

tos becslések mellett is 2030-ig kitart. Az pedig még nagyon kemény nyolc év lesz. Öröm az ürömben, hogy a stabilitásunk jó, és a hitelállományunk is jóval kisebb, mint a korábbi válság idején.

Szerinted a prémium márkák 2008-hoz hasonlóan könnyen átvészelik majd ezt a helyzetet?

2008-ban az összes eladást tekintve a kommersz márkák értékesítése a korábbi 45 százalékára, a prémium szegmens pedig a 65 százalékára esett vissza. Szóval akkor is volt drasztikus visszaesés. Az autóipar már most jelentős problémákkal küzd, és ez szerintem még nem a jéghegy csúcsa. Mint minden más területen, itt is nagyon elszálltak az árak. Például egy olyan Ford Kuga, amibe én is nagyon szívesen beleülnék, ma 12-13 millió forint, pontosan ugyanez az autó három-négy évvel ezelőtt 6,5-7 millió forintba került. Ez több mint irreális.

Ha már itt tartunk, akkor ne menjünk el mellett, hogy nemcsak az árak változnak, hanem a hajtások is. Valahol azt olvastam, hogy te a hidrogénben hiszel. Tartod ezt álláspontodat?

Részben, azonban azt be kell látni, hogy az autóipar akkora lendülettel nyomja az elektromos hajtást, hogy ez elől nem lehet kitérni. Már Kína is ontja az ilyen autókat, és például a Volkswagen sem fog 2030-tól belső égésű motorral gyártott kocsikat készíteni. Ugyanakkor jó hír az, hogy egyre többet hallani már a hidrogénről is.

Te személy szerint melyiket preferálnád?

Én ebben is, mint oly sok más dologban, a klasszikus vonalat követem, és amíg lehet, szívom magamba a benzinszagot. A jelenlegi autóm tizenkét hengeres, de a kisebb is nyolc. *(Nevet.)*

Gondoltad volna édesanyád udvarában a kövek csiszolása közben, hogy valaha eljutsz egy ilyen szintre?

Soha nem gondoltam volna, hogy jászkarajenői kőfaragó srácként az életpályám itt fog majd kikötni.

Büszke vagyok erre a teljesítményre, és arra is, hogy ezt mindenféle hátszél nélkül és tisztességes munkával értem el, de talán arra még büszkébb, hogy legtöbbször elismeréssel beszélnek a dologról.

Ez a siker és teljesítmény legendő volt ahhoz, hogy bekerülj a száz leggazdagabb közé?

Először 2007-ben 69.-ként kerültem bele, de sokat vívódtam akkor, hogy engedjem-e. A sors iróniája, hogy egy évvel később már nem voltam benne, ami jobban zavart, mint amennyire örültem annak, hogy belekerültem. Ma a 95–96. helyen lehetek, ami egyébként azt mutatja, hogy ha van is növekedés, de mégsem akkora, mint mondjuk másoknál. Egyébként azt fontos megjegyezni, hogy ez a lista a transzparens cégeket, vállalkozókat sorolja fel.

Ha ez a szalon a koktélcseresznye a habos tortán, akkor van még tovább?

Hatvankét éves vagyok, és nem mondom, hogy elfáradtam, de talán most egy kicsit elég volt. Pedig, ha őszinte vagyok, akkor mindig kellene az új célok, mert ahogy a mondás tartja: ameddig építesz, addig élsz. Ezt nagyon a magamévá tettem, de ma, ebben a helyzetben nem nagyon van olyan dolog, amibe belevágnék. Ugyanakkor sokszor érzem, hogy mostani munkából hiányzik a kreativitás, hiszen a jelenlegi tevékenységeink keretrendszere annyira leszabályozott, hogy nagyon kicsi a mozgástér, amiben az emberi hozzáadott értéken túl nehéz az önmegvalósítást gyakorolni.

Az első pillanattól kezdve érzek benned egy kis hedonista attitűdöt. Amikor nem vagy „Hovány-csoport” – ha mondhatom így –, akkor hogyan engedted ki a gőzt?

Imádom a kulináris élményeket, szeretem a jó borokat, ételeket, de ez utóbbi tekintetében egyre inkább változom. Számos bakancslistás éttermet volt lehetőségem kipróbálni, ugyanakkor mostanság a fine diningtól egyre inkább visszakanyarodom a hagyományos magyar ízekhez. Mert rájöttem, hogy sokszor sokkal szívesebben megeszem egy jó rántott szeletet vagy csirkepörköltet, tejfölös uborkasalátával, mint bármi mást. Utazni nagyon szeretek, és van egy hajóm is, amin szintén szeretek minél több időt eltölteni. Ha kint vagyunk a tengeren, akkor horgászni is szoktunk. Bevallom, én ezzel a dologgal leginkább az időt ütöm el, ellenértben a feleségemmel, aki viszont vérbeli sporthorgász, mégis a legnagyobb halakat én fogom ki. *(nevet)*



„PINK FLOYD GYÁR”

Az ikonikus egy olyan jelző, amit az építészetben gyakran túlzásba visznek, de a londoni Battersea Power Stationt elnézve ez a szó ezúttal teljesen megállja a helyét. Negyven évvel azután, hogy a híres art deco épületet bezárták a WilkinsonEyre cég most lenyűgöző részletességgel, aprólékos munkával restaurálta, és olyan vegyes használatú épületfejlesztést hozott létre, amely sokat megőrzött eredeti jellegéből.



Írta: MIFÉRFIAK képek: ARCHDAILY



© STEVE TULLEY/ALAMY

EURÓPA egyik legnagyobb téglaeépületét, a Battersea Power Stationt Sir Giles Gilbert Scott építész tervezte. Építéséhez nagyjából hatmillió téglát használtak fel. Annak idején a beruházás két szakaszban épült meg az első az 1930-as években, míg az utolsó négy kéményt pedig 1955-ben tették a helyére.

Fénykorában a Battersea Power Station hatalmas, szénrel működő gőzturbinái London áramtermelésének mintegy ötödét biztosították, beleértve a Buckingham-palotát és a Parlament épületeit is. Bezárása után nem mindennapi megjelenése miatt olyan filmek forgatási helyszíne volt, mint A sötét lovag, A király beszéde és a Fast & Furious, de talán legtröbben a Pink Floyd Animals című albumáról ismerik.



© FOX PHOTOS-GETTY IMAGES

Az újrahasznosítására egy sor örült ötlet született, például egy hullámvasút is, de a helyén egy felhőkarcoló építése látótávolságba került, azonban szerencsére ezek mind meghiúsultak, helyette sokkal átgondoltabb megoldás született. A cél végül is az lett, hogy a komplexumot vegyes felhasználású épületté alakítsák át. Az első átépítési munkálatok 2014-ben kezdődtek, ami-

ben az élethűség megőrzése kiemelt szerepet kapott. Ezért a kéményeket az eredeti építési módszerekkel építették újjá, aminek mindegyikéhez 25 000 talicska kézzel öntött betonra és 375 liter festékre volt szükség. Az egyik kéményben egy üveglift kapott helyet, amely 109 méter magas kilátópontra viszi fel a látogatókat.



okán még az olyan berendezési tárgyakat is a helyükön hagyták, mint például a daruk. A rekonstrukció minden ízében törekedett az eredeti állapot megtartására, amit jól jellemez, hogy még színszennelést és 3D nyomtatást is bevetettek a régi erőmű vezérlőtermeiben hiányzó tárcsák, gombok és karok másolásához. A történelmi aprólékosság egy másik aposztrófia mindenképpen az, hogy körülbelül 1,8 millió téglát szereztek be az eredeti téglagyártóktól, a Gloucestershire-i Northcot Bricks-től és a Shropshire-i Blockleys-től.

„Megtiszteltetés volt ezt az ikonikus épületet helyreállítani és átalakítani, nemcsak megmentve és megünnepelve az eredeti vonásokat, hanem olyan beavatkozásokat létrehozva, amelyek újra életre keltik azt a létesítményt” – mondta Sebastien Ricard, a WilkinsonEyre igazgatója. „Izgatott vagyok, hogy ezek a hihetetlen elemek – a turbina-

A BATTERSEA ERŐMŰ KÉT TURBINACSARNOKÁT belül kiskereskedelmi területté alakították át, míg az irányítótermek bárók és rendezvényhelyiségek lettek.

A barlangszerű kazántermet – amely önmagában a Szent Pál-székesegyház egészének is megfelelt – többszintes irodateremmé alakították át, amiből csak az Apple hat emeletet foglal el, bár ez a rész még nem készült el teljesen – derül ki a beszámolóból. Az egykori erőmű másik épületszárnyában 254 luxuslakást alakítottak ki, ezek mellett több étterem és kávézó, színház és egy hatalmas rendezvényteret is magába foglal a komplexum, aminek a környezetét teljes egészében parkosították.

Az újjáépítés során a belső tér ipari jellegének tiszteletben tartása is kiemelt szempont volt. Ennek



csarnokok és a kazánház – most először lesznek mindenki számára nyitva. Sir Giles Gilbert Scott-tól nagyszerű inspirációt merítettünk mindenben, a drámaiságtól és a léptékektől kezdve egészen az egyes anyagválasztásokig, és remélem, hogy ez tükröződik a lakosok és a látogatók élményében.”

A BATTERSEA POWER STATION OKTÓBER 14-ÉN NYÍLT MEG ELŐSZÖR A NAGYKÖZÖNSÉG ELŐTT.

A téглаépület egy nagyobb, 9,9 milliárd dollár értékű, Rafael Viñoly Architects által tervezett regenerációs projekt szívéét alkotja, amely mellett később olyan beruházások valósulnak meg, mint Frank Gehry által tervezett lakóházak, valamint a Foster + Partners és a BIG által tervezett épület és tér, továbbá egy új londoni metróállomás is.



**Válts időben
téli gumira,
közlekedj
biztonságosan!**

**Az ország
egyik
legnagyobb
gumiabroncs
választéka**

 **marso**

www.marso.hu





BESZÉLGETÉS MÁRCZ TAMÁS OLIMPIAI BAJNOK VÍZILABDÁZÓVAL,
EURÓPA-BAJNOK ÉS OLIMPIAI BRONZÉRMES SZÖVETSÉGI KAPITÁNNYAL

SZABADÚSZÁS



Márcz Tamás vízilabdázó a 2000. évi sydney-i olimpia aranycsapatának tagja. Sportolói életútját megannyi hazai és nemzetközi bajnokságon elnyert érem, világversenyeken elért siker keretezi a medencében és a medencén kívül is. 2017-ben kap megbízást a magyar férfi vízilabda-válogatott szövetségi kapitányi posztjának betöltésére. Öt és fél év vezetői munka után néhány hónappal ezelőtt a feladatait Varga Zsolt-nak adja át. Tamás a pezsgő uszodai élet után szordínóra vált, így a „következő negyed” előtt van idő a jövőlatolgatásra. Egy pillanatig játszom a gondolattal, hogy az interjúmban nem is a vízilabdát helyezem a fókuszba, de azzal, aki már kilencéves kora óta a medencében van, ezt aligha lehet megtenni.

Írta: BARNA ANDRÁS

képek: BALOGH RÓBERT, DERENCSENYI ISTVÁN





Sokás szerint kedvenc éttermünkbe, az Émile-be invitálom Tamást, akiről valaki egyszer azt mondta: úgy él, mint egy olasz, és úgy dolgozik, mint egy német. Az már az első percben jól érzékelhető, hogy az Olaszországban eltöltött tizenkét év nem múlt el nyomtalanul: nagyon elegáns, és már a belépőjéből is látszik, hogy ad a megjelenésre. Fotós kollégámnak nincs nagy gondja a beállításokkal, Tamásnak egyáltalán nincsen kameráláza, otthonosan mozog a gép előtt. Ez okot ad némi élcélődésre, gyorsan meggyanúsítjuk azzal, hogy a szakedzői diploma mellett egészen biztosan elvégzett egy manőken-gyorstalpalót is. Mindezt persze hatalmas nevetések közepette, ami egy pillanatra el is feledteti velünk, hogy miért is jöttünk össze. Egy ristrettóval indítunk, de a hangulat a beszélgetés további részében is megmarad.



Barna András: A történeted nem is a pályafutásoddal indul, hanem a neveddel: „Márcz Tamás, de írják még így és így meg úgy is” – nem sorolom, mindenesetre vicces felütés egy életrajzban. De hol van az igazság?

Márcz Tamás: Apai nagypapám a „Márcz” nevet még cz-vel írta, de egy adminisztrációs hiba folytán édesapám személyijében elírták a

családnevet, ami nem lett kijavítva, úgyhogy én születésemtől kezdve egészen 19 éves koromig „tz”-vel írtam, utána változtattuk vissza, de sokszor okoz problémát az umlautos ä betű is. Szóval valóban annyian és annyiféleképpen írták és mondták ki a nevem, hogy nem csodálkozom semmin, ha az életrajzomban ezt megemlétték. Egyébként sokszor gondoltunk már arra, hogy változtatunk rajta, de aztán maradtunk az eredetnél.

Egyébként a családfánk, főleg az anyai oldalról, igen messzire nyúlik vissza. Anyai ágról a Vischereknek szabóságuk volt, ebből az egyik az Andrássy úton működött már a kilencszázas évek elején, ükapám pedig Klébl Márton volt, aki kántor és tanító volt Soroksáron, ahol azóta is őrzi egy utca a nevét. Szerencsére nagyon sok minden fenn- és megmaradt erről az ágról. Bevallom, az évek múlásával én is egyre többször foglalkozom a felmenőimmel, a családfámmal, és mindig különös érzés fog el, amikor róluk olvasok. Egyébként mind a négy nagyszülőm fura sváb nevet viselt. De ha már a múltidézésnél tartunk, eszembe jut egy ezzel kapcsolatos vicces történet is. Egy sváb származású barátom megkérdezte tőlem, tudom-e, honnan eredeztetnek minket, svábokat, majd azt mondta: „a svábok a skótokhoz tartoztak, csak azok kivetették őket maguk közül, mert túlságosan tékozlók

voltak”. (Nevet.) Mind a mai napig hatalmasat nevetek ezen az anekdotán, amikor eszembe jut, de bármilyen viccesnek tűnik ez az önmagunkról kreált karikatúra, az biztos, hogy a nagyanyám szerint minden forintból 10 fillért mindig félre lehet tenni.

Hogyan jött az életedbe a sport?

Nem voltunk egy kifejezetten sportos család, igaz, az édesapám boksztolt, így nálam is a küzdősportok kerültek először látótérbe. Voltam is néhány cselgáncsedzésen, de nem fogott meg. A Bánki-tó mellett volt a szüleimnek egy kis háza, az édesapám itt tanította meg az úszásnevek alapjait, de uszodába nem nagyon jártam. Ha a mindennapokban a sport szóba került, akkor a foci állt az első helyen. A Klauzál téri grundon rengeteget rúgtuk a bőrt, és anno ott ismerkedtem meg a Kiss Gergővel is, aki két házzal odébb lakott. Persze a szüleim folyamatosan keresték módját, hogyan kössék le az energiáimat. Az egyik osztálytársam vízilabdázott, tőle sokat hallottam erről a sportról, és elkezdett érdekelni. De az, hogy később édesanyám levitt az KSI-be – még a régi Császár uszodába –, ettől teljesen független dolog volt. Viszont az első pillanattól kezdve annyira magába szippantott a közeg, hogy ott ragadtam. A mai napig meglévő barátságaim legnagyobb része is ott kötődött. Fantasztikus hangulat volt mindig, emiatt sohasem éreztük, hogy edzésre járni kényszer, azt sokkal nagyobb büntetésként éltük meg, ha nem mehettünk.



Mikor érezted, hogy ez már több, mint vízilabdázgatás, és lehet keresnivalód ebben a sportban?

Viszonylag korán. Amikor megkaptam az első utánpótlás-behívókat, akkor gondoltam arra, hogy lehet ebből valami komolyabb dolog, eljuthatok akár majd a felnőtt kategóriáig és ta-

lán a nagyválogatott szintig is. Éreztem, hogy bizonyos dolgokban jobb vagyok, mint a korosztályos társaim, de azt is láttam, hogy ezért rengeteget kell dolgozni, küzdeni. Szerencsére olyan példaképeket láttam magam előtt és a fölöttem lévő korosztályban, mint például Benedek Tibor, Varga Zsolt, Németh Zsolt,

hogy csak néhányukat említsem a KSI-ből. Ők állandóan az uszodában voltak, szinte éjjel-nappal edzettek, én is, mi is az ő nyomdokaikat követtük. Rendszeresen korábban jártunk le edzeni, és sokszor csak akkor jöttünk el, amikor az úszómester kizavart bennünket az uszodából.

**A szüleid mit szóltak ehhez a hatalmas el-
ánhoz, amivel ezt a sportot művelted?**

Az szüleim rengeteget dolgoztak, az édes-
apám kohómérnök volt, de a munkája mellett
másodállásban taxizott, és némely estéken pe-
dig bárzongoristaként is dolgozott, emiatt ke-

így semmi nem indokolta, hogy korlátozzanak.
Megjegyzem: abban az időben az edzőink rend-
szeresen bekérték az ellenőrzőket, és ha valaki-
nek nem volt rendben a tanulmányi eredménye,
akkor nem járhatott edzésre. Ez szerintem egy
nagyon jó és következetes gondolkodásmód.



veset volt otthon, de tulajdonképpen így tudott
épülni a családi egzisztencia. Természetesen na-
gyon örültek a vízilabdázásomnak, hiszen mind
a ketten látták, mekkora fanatizmussal csinál-
lom ezt az egészet, látták a sikereimet, úgyhogy
nem is akartak eltántorítani tőle. A sport mellett
a tanulmányi eredményeim is rendben voltak,

**Szép karriert tudhatsz magad mögött,
de most ugorjunk egy nagyobbat az időben.
Fiatal fejjel gondoltál arra, hogy benne ma-
radsz ebben a sportban akkor is, ha végleg
kijössz a medencéből?**

Azt hiszem, igen, mert amikor huszonhat
évesen kimentem Olaszországba játszani, ak-

kor már a kezemben volt a legmagasabb szín-
tű szakedzői diploma, amit a Testnevelési
Egyetemen szereztem. Szóval az, hogy a ta-
nulmányaimat ebbe az irányba tereltem, tu-
datos volt. Tény az is, hogy mindig tudatosan
figyeltem az edzőim munkáját, de már akkor is
határozott elképzelésem volt, hogy én
milyen stílusú edző szeretnék lenni.

**Egyébként korábban nem is volt a
látóteredben más, csak a sportolói
vonal?**

Tinédzser koromban voltak más ál-
maim is, például az állatorvosi hivatás
vagy pénzügyi vonal, de mindennél
erősebb volt bennem a sport iránti sze-
retet. A vízilabda mellett pedig elkezd-
deni egy másik életutat is, túl sok áldo-
zattal járt volna, ezért én csak a sportra
összpontosítottam.

**Eddigi pályafutásod csúcsa, hogy
szövetségi kapitány lettél, olyan
legendák után vetted át ezt a posz-
tot, mint Kemény Dénes és Benedek
Tibor. Ez inspirált, vagy inkább nyo-
mást jelentett? Másfelől – és tőlük
függetlenül – a vízilabda egy olyan**

**nemzeti sport, amit legalább olyan kritiku-
san figyelnek, mint mondjuk a futballt. Mit
gondoltál, amikor megpályáztad ezt a tisztsé-
séget?**

Már gyermekkoromtól kezdve, ha részt vet-
tem valamiben, legyen az sport vagy bármilyen
verseny, akkor mindig hajtott a győzelmi vágy.

MAGYARORSZÁG
–MONTENEGRO
2022



PORTRÉ



A pályázatomat azért adtam be, mert azt gondoltam, van ötletem, fantáziám, érzek magamban erőt hozzá, és nem melleleg láttam egy utat abba az irányba, ahonnan a válogatottat sikerre tudom vinni. Nyilván engem is érdekelt, hogy a szakmai környezetem mit gondol erről, vagy mit gondolna arról, ha én kapnám meg ezt a posztot. Persze voltak körülöttem kétkedők, akik igyekeztek lebeszélni a tervemről, mert túl nagy kockázatot láttak az előttem álló feladatokban. Ekkor már több mint három éve voltam a BVSC vezetőedzője, és óriási eredményeket értünk el, mondhatom, a csapat átlépte a saját árnyékát azzal, hogy kijutott a nemzetközi kupába. Szerintem ez a tény jelentősen hozzá tett ahhoz, hogy végül is a legtöbb voksot én kaptam. Jöttek a dolgos hétköznapok, de ezzel együtt nőtt a teher is, a nyomás, ami csak fokozódik, ha az ember egyre magasabb szinten játszik vagy éppen edzősködik. Egy kapitány feje fölött mindig ott lóg Damoklesz kardja, hiszen állandóan eredménykényszer alatt kell dolgoznia, mert a szövetség, a közönség elvárja a jó eredményt, és természetesen mi magunk is mindig nyerni akarunk. Talán pont ezért szerettem ezt az egészet annyira, mert megvolt benne az állandó kihívás. Ez nyilván személyiség kérdése is, de engem gyerekkoromban is már adrenalinnal töltött fel, ha a szakadék szélén kellett biciklizni.

Öt és fél évig töltötted be ezt a posztot, majd közös megegyezés után távoztál a kapitányi tisztségről.

A sportban általában, de a vízilabdában különösen érvényes, hogy mindig nő az érettség a dolgok. A vezetésem alatt a válogatott

összességében jól teljesített. A csapattal legtöbbször nemhogy megleptük a kritikus negyedöntőket, de öt éven át mindig valamilyen érmet hoztunk Magyarországnak. A 2022-es évben jónéhány extra körülmény volt a csapat körül, ami megnehezítette az éremszerzést és talán nem is volt meglepő a sikertelen hazai világbajnokság után a távozásom, hiszen a magyar vízilabdában nagyon nagyok az elvárások, az első számú felelős pedig mindig a vezetőedző, mivel ő választja a játékosokat, ő dönt a csapatot érintő folyamatokról, taktikáról.

Szövetségi kapitányként elérted a szakma csúcsát. Egy ilyen időszak lezárása jó pillanat lehet arra, hogy az ember összegezzon magában. Te összegeztél?

Nem lennék őszinte, ha azt mondanám, hogy könnyű szívvel tettem meg. Az első pillanatokban leginkább negatív gondolatok uralták a lelkem, és egyáltalán nem összegeztem. Később persze elkezdtem azon gondolkodni, hogy egy kapitányi poszt után mi lehet a következő lépcsőfok, mert ebből a státusból igen nehéz új útra lépni. Ez a poszt a szakma legteteje, még a nemzetek között is a legmagasabb szint. A magyarokon kívül még van ugyan négy-öt hasonló kvalitású válogatott, de mi vagyunk azok, akik a legtöbbet nyertünk az olimpiák történetében, és az éremtáblázatot is messze mi vezetjük a többi ország előtt. Ennek okán mondhatjuk, hogy ebben a sportágban Magyarországot az egyik legkomolyabb és a legelismertebb kispad.

Az idő sok mindent megold, most néhány hónap elteltével azt mondom, hogy van en-

nek jó oldala is, hiszen talán az első olyan időszakomat élem az elmúlt harminc év után, amikor nincs egy aktuális nagy sportfeladat előttem és nem vagyok teher alatt. Jónéhány érdekes megkeresést kaptam az elmúlt hónapokban, de nem kell azonnali válaszokat adnom, ezért van rá lehetőségem, hogy nyugodtan döntsék a jövőmről és a számomra legjobb választást hozzam meg majd.





Mind sporthoz kötődő?

Igen, de nem feltétlenül csak a vízilabdához. Már a kapitányi időszakom alatt is kaptam felkéréseket kluboktól és már akkor képzéseket tartottam elsősorban utánpótlás vonalon, amiknek mindig örömmel mondtam igent. Érdekesség, hogy az elmúlt időszakban más sportágból is kaptam felkéréseket. Lányaim röplabdáznak, úgyszólván ennek okán még sportági konferenciákra is meghívtak. Az első hallásra talán viccesnek tűnhet nem hozzáértőként



egy ilyen rendezvényen ott ülni, de nagyon jó mód arra, hogy a sportok között átjárhatóság legyen. A pályám során én sokat konzultáltam és konzultálok más sportágakban dolgozó szakemberekkel, például Marco Rossival és Mocsai Tamással, akikhez nemcsak szakmai kapcsolat, hanem többéves barátság is fűz. Mindezek mellett számos alkalommal kilépek ebből a keretből, hiszen cégeknél, egyetemeken és középiskolákban is tartok előadásokat, legtöbbször arról, ho-

gyan működtünk mi a vízilabdában. Hogy lett belőlünk csapat, hogyan motiváltuk magunkat és hogyan másztunk ki krízisekből.

Hol látod a céges és a sportolói lét között az átjárást?

Amikor az első ilyen előadásomat tartottam, nem is gondoltam volna, hogy ennyi párhuzam van a két dolog között, ahogy azt sem, hogy hallgatóság számára mennyire izgalmasak azok az életképek, történetek, amiket ott elmesélek. Úgy vélem, a legtöbb cég azért hív meg sportban sikeres embereket, mert hitelesek, és az elért teljesítményük megkérdőjelezhetetlen. A cégek tehát elve keresik a párhuzamokat és azokat az autentikus személyeket, akik a fejlődésüket segíthetik, vagy akik kicsit más oldalról tudják szemléltetni a tréning technikákat, mint ők, hiszen mi már megtörtént eseteken keresztül tudjuk szimbolizálni a folyamatokat. Ezek a példák könnyen konvertálhatók a munkahelyi létbe, ahol egy vezető ugyanúgy 7–20 fős osztályokat, csoportokat irányít,

ahogy egy edző vagy szövetségi kapitány. Neki ebben a közegben kell összhangot teremteni, kríziseket megoldani és napi szinten motiválni, és nem engedni, hogy a meglévő sikerből visszavegyenek. Mi sportolóként ezeket a folyamatokat sokkal gyorsabban éljük meg, hiszen egy vízilabdázónak hetente akár kétszer is, egy nagy tornán pedig két hét alatt hét alkalommal kell csúcsra járattatnia magát. Ráadásul nálunk az eredményjelzőre rögtön felkerül a végeredmény,

és azonnal szembesülsz azzal, hogy nyertél vagy pedig vesztedél. Ez pedig kihathat a mérkőzések utáni állapotra, amit kezelni kell, legyen szó sikerről vagy éppen sikertelenségről. A vállalati közegben nem élik meg ennyire intenzíven ezeket a helyzeteket, az építkezés gyakran lassúbb, és a folyamatokat sok esetben negyed, fél- vagy egyéves periódusok után kell értékelni, de a motívumok egyformák.

Milyen csatornákon jut el hozzád egy-egy cég?

Nagyon sokan közvetlenül keresnek meg, mert már hallották, hogy tartok ilyen előadásokat, de számosan vannak olyanok is, akik viszik tovább a híreket a régi munkahelyükről az újba is. Ilyenkor örülök a legjobban, mert ez a legjobb visszajelzés arra, hogy amit hallottak azok hasznosak és tetszettek nekik. Természetesen a vállalatok gyakran ügynökségeket bízhatnak meg a motivációs előadók megtalálására. Örülök, ha egy ügynökség engem kér fel, mert ők jól átlátják a piac adta lehetőségeit és tudják mivel lehet legjobban kiszolgálni az igényeket. Legutóbb is pont így történt, amikor a Brand Network Business ügynökségen keresztül talált meg az ország egyik legfontosabb pénzügyi szereplője. Ez a cég leginkább egyedi tartalmakkal igyekszik kiszolgálni a felkérőit, ennek okán nagyon sokszor egyedi előadásokat tartok, ami nekem is kihívás.

Tudom, hogy hátrányos helyzetű társadalmi csoportokat is próbálsz támogatni. Ez egyfajta személyes küldetés nálad?

Nem szoktam ezeknek a szerepvállalásoknak nagy hangot adni, mert nem ez a fontos benne számomra, hanem mert egyszerűen segíteni sze-

retnék azoknak, akik rászorulnak. A válogatottban és a BVSC-n belül is volt néhány kezdeményezésem, hogy bevonjam ebbe a játékosaimat. Nagyon jó érzés volt, hogy néhányuk velem tartott, és a végén egyikük sem bánta meg, de leginkább egyedül szoktam ezekben részt venni. Úgy gondolom, azzal, hogyha tudunk valamit adni vagy hozzátenni a hátrányos helyzetben lévő emberek életéhez, lelkéhez, akkor tegyük hozzá, ami tudunk. Gyakran megindítók és elgondolkasztatók ezek a szerepvállalások.

Jól látom, hogy elzárkózott vagy?

Igen, mert eszembe jutott az a hátrányos helyzetű kisgyerek, akivel egy pár nappal előtti rendezvényen találkoztam, és nagyon megindító volt.

Ezek szerint nagy lelked van?

Bizonyos fokig a személyiségemből ered és talán édesanyám jellemzője volt, talán tőle örököltem és ő nyújtott ebben példát számomra. A „rossz” ebben az, hogy emiatt sokszor nem is tudok nemet mondani, azonnal elkezd a megoldáson járni az eszem. És vagy én segítek, vagy megtalálom azt a módot vagy az embert, aki segíteni tud még akkor is ha ez időbe és energiába is kerül, de ilyenkor nem igazán gondolkodom ezen.

Ha már a megpendítettük a lélek húrjait, edzőként mennyire kell pszichológusnak is lenned?

Ma már egy komoly stáb dolgozik a csapatok mellett, ennek része a mentál tréner vagy pszichológus is. Én mindig törekedtem arra, hogy a velem dolgozó szakemberek a feladatuk mellett pozitív energiákat is sugározzanak, mert ez jó

atmoszférát teremt. Az edzői munka egyik legfontosabb feladata, hogy el kell hitetni a játékosokkal, hogy én hiszek a sikerben. Ha azt látják, hogy bízom bennük, és ezáltal el tudunk menni a legvégső pontig, és győzhetünk akár egy adott meccsen vagy egy tornán, az egy jó kiindulópont. A bizalom, a kölcsönös bizalom, a magabiztos vezetői attitűd alapfeltétele a sikernek. Mindezek mellett persze ott vannak az egyéni kapcsolatok is, amikben én nagyon hiszek. Jóllehet a túlzott közvetlenségemet már sokan felrötták nekem, de én olyan vagyok, amilyen vagyok, és nem akarok más lenni. A célom mindig az volt – és ezen dolgoztam a stábommal –, hogy a körülmények mindig jók legyenek, a játékosok örömmel jöjjenek edzeni, és még a súlyok emelgetése mellett is legyen rajtuk egy moly, és ne a túlfeszülés akadályozza meg őket abban, hogy kiteljesedjenek.

Tizenkét évet játszottál Olaszországban, ami a karriered egy jelentős időszaka. Mit tett hozzád ez a tizenkét év? És ezt most minden szempontból kérdezem.

Rengeteg köszönhetek ennek a tizenkét évnek. Az nagyon motiváló volt – és ezért akartam kint játszani –, hogy akkor Olaszországban volt a világ legjobb és legerősebb bajnoksága. Öt csapatnál játszottam, kintlétem alatt hét edzőm volt, mindegyikük fantasztikus szakember, rengeteget tanultam tőlük, de már akkor tudtam, hogy én egy kicsit a magam útját szeretném járni. Az ország kultúrája, az ott élő emberek életélvező habitusa már csak hab volt a tortán. Az olaszok egyébként élnek-halnak a sportért, és





AZ EDZŐI MUNKA EGYIK
legfontosabb
FELADATA, HOGY EL KELL
HITETNI A JÁTÉKOSOKKAL,
hogy én hiszek
a sikerben.



nagyon profin állnak hozzá a csapatsportokhoz is. Ebben a milióban nekem nagyon tetszett, hogy bármilyen kategóriájú csapatról legyen szó, amit csináltak, azt a legjobb tudásuk szerint csinálták. A játékosok másik fontos attitűdje az, hogy mentálisan nagyon tudták inspirálni egymást a mérkőzések előtt és közben is. Ezt egyébként mi is számtalanszor megtapasztaltuk, amikor szembejött velünk az olasz válogatott.

Ez itthon nem annyira működik?

Azt nem mondhatnám, hogy nem, de még van mit dolgozni ezen. Az olaszok viszont sokkal jobbak abban, ahogyan a kudarccokat feldolgozzák, mert tudják, hogy egy ilyen helyzetből hogyan lehet gyorsan továbblépni. Sokkal jobb módszerrel és sokkal gyorsabban segítik át magukat a kríziseken. Bennünk akár még huszonnégy óra múlva is megmaradt az élmény, legalábbis játékos korom egy korai szakaszában bennem gyakran ott maradt. Sokszor nem tudtam túltenni magam, és ehhez akkor még nem volt segítségem, de kint ezt megtanultam kezelni. Ezt a technikát a munkám során mindig megpróbáltam átadni a mellettem dolgozóknak is. Ugyanis legyen szó akár sikerről, akár kudarcról, abban huszonnégy órán túl benn ragadni nagyon veszélyes, mert nem tud az ember, a csapat tovább építkezni.

Tizenkét év után hazajöttél. Most visszamennél Olaszországba, vagy akár a kötődésed okán nem kerestek meg onnan ajánlatokkal?

Jó érzés, hogy már most sok helyről kaptam megkeresést, külföldről is. Kétségtelen, hogy

Olaszországot nagyon szeretem. Játszottam északon és délen is, ahol meg nem vízilabdáztam, azt turistaként jártam be. A feleségem és mindkét lányom beszél olaszul, és az a szerencsénk, hogy mi elég könnyen tudunk váltani. Ha most a váltás Olaszországot jelentené, akkor az egy könnyebb út lenne, más országok esetében más lenne a helyzet, de nincsen megoldhatatlan feladat. Egyelőre ez most nem napi kérdés, ha egyszer odajutunk, hogy tényleg át kell menni egy hídon, akkor ezen majd ráérünk akkor gondolkodni. Én egyébként nagyon szeretek itthon lenni, mert Magyarország kivételesen szép, jól élhető ország és rengeteg lehetőséget tartogat számunkra nap mint nap.

A bevezetőben megemlítettem, hogy úgy élsz, mint egy olasz, és úgy dolgozol, mint egy német. Helytálló a jellemzés?

Találó a hasonlat. *(Nevet.)* Az biztos, hogy hetente kétszer lemegyek egy barátommal a Császár uszodába, leúszunk a magunkét, és utána bemegyünk a kedvenc kávézónkba, és megiszunk olaszosan egy ristrettót a pultnál és mindenki megy a dolgára. Egyébként otthon is rítusa van a kávézásnak, nálunk a reggeli kávé szigorúan kotyogóban készül. Ezek az átcsempészett apró hétköznapi tradíciók megvannak az életemben, de emellett szeretem az olaszok életvitelét, a divatot, a lezsérséget, és egy ideig olasz autóm is volt. És persze az olasz konyhát is imádom.

Főzől is?

A grillezés az az én reszortom, mint amolyan férfimunka, de készítek olasz ételeket is.

Mondjuk a feleségemet nehéz túlszárnyalni e tekintetben, aki szerintem éttermi színvonalon főzi meg az olasz ételeket, de a gyerekeim szerint a carbonarát csak nekem szabad csinálnom. *(Nevet.)*

Ha már a család szóba került: a háterszágod hogy viseli-viselte a sportolói léted? Hiszen a környezet számára ez nagy alkalmazkodást is jelent, olykor lemondásokkal is jár.

A mind a lányaim, mind a feleségem nagyon komoly karakterek, és én is itt vagyok mellettük. *(Nevet.)* De komolyra fordítva: a sportolói élethez, az állandó jövés-menéshez alkalmazkodni nagyon nehéz, már csak azért is, mert mire az ember párja megtalálná a helyét az adott országban, közegben, addigra újból csomagolni kell. Ezért nagy hála és szeretet a feleségemnek, aki az elmúlt években rengeteg mindent magára vállalt, és a gyerekeinkkel történő mindenfajta törődésben is orozslánrésze volt. Biztos háteret teremtett, ami szerintem nagyon fontos ahhoz, hogy egy sportban dolgozó személy sikeres legyen. Arra viszont mind a ketten törekszünk, hogy az évi szabadságainkat intenzíven töltsük el a gyerekeinkkel együtt, de arra is ügyelünk, hogy legyen mindig mi-időnk is, amikor csak ketten vagyunk. Mostanság zenei turisták lettünk, koncertekre járunk legtöbbször Olaszországba, és nagyon élvezzük. A zenét nagyon szeretem, néha zongorázatok is, bár a családom szerint nem mindenki öröme. *(Nevet.)*

Mind a két lányod sportol, számukra ez evidens volt?

Mind a kettőnek a saját döntése volt. A nagy lányom végigkísérte azt az időszakot, amikor még játszottam, és látta, hogyan készültem, hogyan hangoltam rá magam, mennyit edzettem, hogyan játszottam. Szóval semmi nem volt zsákbamacska. Valószínűleg ez a minta is hozzáadott ahhoz, hogy nagyon maximalista lett nemcsak a sportban, hanem a tanulásban is. Elképesztő álmokat képes kitűzni maga elé, sokszor engem is meglep, hogy mennyi terhet rak a maga vállára, de az a kemény benne, hogy a céljait mindig eléri. Először az U17-es, most az U19-es röplabda-válogatott kapitánya, szóval itt tartunk most. A kisebbik lányomat pedig magával rántotta a nővére elánja, elszántsága, ő így került a háló mögé.

Van olyan, hogy nincsen sport?

Olyan nincsen, minden nap van valamiféle mozgás, ha úszás, akkor úszás, a beszélgetésünk után például tenisz van. Ez az igazi énidőm, meg is kapom sokszor a családomtól, hogy magamra mindig tudok időt szakítani. De ez nekem nagyon fontos, mert a sport nekem egy életforma, ami feltölt a mindennapi energiával.

A beszélgetés a BrekaCom együttműködésével jött létre



AZ ÖT LEGJOBB FEGYVERSZÉF MÁRKA A VILÁGON

A fegyverszéf - ahogy a neve is mutatja - lényegében egy biztonságos tárolóhely a lőfegyverek számára. Ez nemcsak azt akadályozza meg, hogy bárki visszaéljen velük, hanem azt is biztosítja, hogy az otthon mindenki biztonságban legyen, amikor a fegyverek nincsenek használatban. A fegyverszékek piacán gazdag a kínálat, ezért nem csoda, ha fejtörést okoz a választás. Azt nem tudjuk, hogy melyik a legtutibb, de a most bemutatásra kerülő biztonsági szekrények a legjobbak közé tartoznak.

Írta: MIFÉRFIAK képek: GYÁRTÓK

LIBERTY SAFE

Az 1988-ban alapított Liberty Safe a top márka, ha fegyverszéf kiválasztásáról van szó. Ugyanaz a személy indította el, aki korábban a Fort Knox társalapítója volt, így biztos lehetsz benne, hogy a vállalat szakértői valóban rendelkeznek min-



den tudással és know-how-val ahhoz, hogy a világ legjobb lőfegyverszéfjeit gyártsák.

Az egyik oka annak, hogy ez a mi #1 márkánk, annak köszönhető, hogy a vállalaton belül folyamatos növekedés tapasztalható. A legújabb technológiába való folyamatos beruházás azt jelenti, hogy a kiváló minőségű gyártás, amire büszkék, évről évre következetes marad. Az iparágvezető tűzvédelem és a katonai szintű

zárórúdtechnológia önmagában is több mint elég bizonyíték erre. Bár a retesztechnológia már egy ideje létezik, de az, hogy ugyanolyan szinten és hatékonysággal működjön, mint a hadseregben, kétségtelenül lenyűgöző.



SAFEWELL

A 2. helyen a Safewell áll, egy olyan vállalat, amelynek 18 gyára van szerte a világon. A Safewellnek nem okoz gondot, hogy lépést tartson a beérkező lőfegyverszéfek iránti kereslettel, és a minőségellenőrzést mindenhol ugyanolyan követ-



kezetességgel tartják fenn. A Safewell az apró, de jelentős tényezőkre ügyelve ügyel arra, hogy a fegyverszéfek összeszerelésekor a fémlemez alkatrészek vágása és mérése során 100%-os pontosságot biztosítson. Bár viszonylag egyszerű dolog, amit nem veszünk figyelembe, ez csökkenti a hibák arányát a gyártás korai szakaszában, és ennek eredményeképpen a páncélszéfek hatékonyabban és gyorsabban készülnek, és a

folyamat során nagyon kevés anyagpazarlással. Az utóbbi években nagy lendületet vett az acél újrahasznosítása.

RHINO METALS

Amikor egy fegyverszéfet keres valaki, a praktikusságon kívül lehet, hogy az is fontos, hogy kívülről is jól nézzen ki. Ha az esztétika olyan

tényező, amely fontos az Te számodra, akkor a Rhino Metals a márka, amelyhez fordulhatsz.

A vintage stílusú megjelenés egyértelműen a márka alapeleme, de ez nem jelenti azt, hogy kompromisszumot kötnek a minőség terén. A vasszerkezetes kialakítás a márka egészének



ikonikus megjelenésévé vált, és az a kényelem, amelyet a kihajtható tárolórendszer nyújt, csak még inkább felhasználóbaráttá és praktikussá teszi a rendszert.

FORT KNOX

Egy másik elsőszámú versenyző a Fort Knox. Mint már említettük, ugyanaz a személy, aki a Liberty Safe alapítója volt, korábban részt vett a Fort Knoxban, így az általuk gyártott minőségi fegyverszéfek kétségtelenül magas minőségűek lesznek.



A Fort Knox elsősorban a testreszabhatóságairól híres. A Fort Knox számára egyetlen követelmény sem túl specifikus, attól kezdve, hogy hány acélréteggel rendelkezzen, még a zsanér stílusát is személyre lehet szabni.

BROWNING PRO-STEEL

Listánk utolsó helyezettje a Browning Pro-Steel, egy olyan cég, amely élen jár a lőfegyverek terén, és mellette testvérvállalata, a Pro-Steel kiváló minőségű fegyverszéfeket készít. Egyedi kialakításuk azt jelenti, hogy tárolhat hosszú fegyvereket, míg más márkák gyakran csak a kézi fegyverek számára kínálják ezt a tárolási lehetőséget.



Ha szeretnél jobb képet kapni arról, hogy pontosan hogyan fog kinézni a fegyverszéfed, és milyen funkciókra képes, a weboldalukon található széf-építő lehetővé teszi ezt. Végigmehetsz a core és pro sorozaton, vagy teljesen személyre szabhatod a széfet, a választás az Tied!



REPÜLÉS

BESZÉLGETÉS SZÜLE ZSOLT B747-ES PILÓTÁVAL,
A SIMFLITE SZIMULÁTORKÖZPONT TULAJDONOSÁVAL

Írta: BARNA ANDRÁS *képek:* SZÜLE ZSOLT ARCHÍV



Szüle Zsolt megvalósította a legtöbb kisgyerek vágyát: pilóta lett. B747-400-as kapitány, B737-es oktatókapitány, oktatópilóta. Kis túlzással és némi szimbolikával azt is mondhatnám, hogy csak egyszer szállt fel, de azóta is hasítja az eget. Több mint 14 000 repült óra után úgy döntött, hogy a földre hozza és mindenki számára elérhetővé teszi a repülés élményét, létrehozta a SimFlite szimulátorközpontot, szívében az „Égbolt királynőjének” is nevezett Boeing B747-es pilótafülkéjével.

Miközben Zsolthoz tartok, azon gondolkodom, vajon tudatos volt-e a székhelyválasztása, ugyanis a SimFlite csak néhány kilométerre van a ferihegyi Liszt Ferenc reptérrel. Akár igen, akár nem, jópofa geg ebben a történetben, ugyanis az ember már az odafele tartó úton is rá tud hangozani a földi repülés kivételes élményére.

Az ember nem is gondolná, hogy a Ceglédi úti irodaház belülről tiszta Amerika, a lift oldalai bőrrel párnáztak, plafonja műfűvel borított, és ami nem megszokott, kilépve belőle rögtön az szimulátorközpontban találjuk magunkat. Welcome felirat helyett egy hajtóművet ábrázoló óriási poszter fogadja az embert, szóval aki imádja a repülést, az már itt „hangokat hall”, és egészen biztosan a padló fölött jár minimum húsz centivel. A „tranzit” most csendes, van időm körbenézni. A vitrinekben Zsolt megannyi ereklyéje, makulátlan egyenruha a fogason, a falakon pilótatársak képei, a központ szakmai plénuma, akik előadásokat tartanak a szimulátorprogram előtt – tudom meg később vendéglátómtól. Miközben nézelődöm, Zsolt jó steward módjára bekészít egy kis frissítőt a beszélgetéshez, közben egymásba fűzi történeteit. Érdekes ez a face to face állapot, hiszen turistaként jó esetben csak a pilóták hátát láthatja az ember, amikor felszáll egy gépre, vagy a hangjukat hallhatja repülés alatt. Megragadva a pillanat lehetőségét, úgy döntök, nem kikerülhető Zsolt szenvedélyes életútjának bemutatása sem, aminek kétségkívül az egyik kiteljesülése a szimulátorközpont létrehozása.



Barna András: Szerintem abban egyetértünk, hogy a legtöbb kisgyerekekben él a vágy, hogy pilóta legyen. Belőled hogyan lett az?

Szüle Zsolt: Először érdekes módon a vonatokért rajongtam. A Déli pályaudvar közelében laktunk, ezért a nagymamámmal rengeteget jártunk a Győri út környékén, és megannyiszor meg kellett állni a vasútínpálya feletti hídon, ahonnan engem nem lehetett elrángatni. Később aztán egy újabb szerelmem lett: a tűzoltók. Ez viszont csak addig tartott, amíg óvodás koromban az óvó nénim el nem vitte a csoportot vakációzni, ahol a strandolás alkalmával én egy repülőgép formájú úszógumival fürödtem, és ettől a perctől új szerelembe estem. *(Nevet.)*

Minden érdekelt, ami repülőgéppel és a repüléssel kapcsolatos. Az édesapám egy külföldi újtjáról TU-154-es prospektust hozott, de a környezetem szinte minden tagja, látva a rajongásomat, próbált a maga módján segíteni abban, hogy kielégítség az érdeklődésemet. Otthon kartondobozokból csináltam pilótafülkét, vonattrafóra kapcsolt fúrógéppel generáltam a hajtómű hangját, mindeközben átszellemülten gondoltam arra, hogy most München felett repülök. *(Nevet.)*

Nyolcadikos koromban már a helyi úttörőház Matzon Jenő repülőszakkörébe is rendszeresen eljártam, ennek csúcspontjai a budaörsi és ferihegyi reptéri programok voltak, ahol fizikai valóságukban is meg lehetett érinteni a repülőket.



Egyébként volt korábban valamilyen repülős élményed turistaként?

A nagymamám vette meg az első repülőjegyemet, akkor 900 forintba került, és az NDK-ba szólt. Nem is az uticél volt az érdekes, hanem a repülés, és ha jól emlékszem, már négy nappal az indulás előtt nem aludtam egy szemhunyasnyit sem, úgy vártam. Volt édesapám nagybátyjának egy egy Lajos bácsi nevű ismerőse, aki Ferihegyen a Malév jármű osztályán dolgozott, és neki köszönhetően bemehettem a TU-134-es pilótafülkéjébe, és ott állhattam a két pilóta között, tátott szájjal. Teljesen odáig voltam az élménytől, és ez a hazaúton is megismétlődött, csak akkor egy TU-154-es fedélzetén. Ez hatalmas lökést adott a következő évekre.

Ma már tudjuk, hogy ez egy máig élő szenvedély, de hogyan jutottál tovább ezen az úton?

Középiskolás koromban a Malévnál tanultam meg vitorlázógépet vezetni, amikor pedig leérettségiztem, akkor jelentkeztem a Nyíregyházi Műszaki Főiskolára. Sajnos másodjára sem sikerült felvételt nyernem, viszont Győrbe a Széchenyi Műszaki Főiskola repülésirányító szakára bejutottam.

Akkor ezzel valamilyen szinten sérültek az álmaid?

Nem, mert ez az oldala is érdekelt a repülésnek, és úgy voltam vele, ha nem megy a repülés,



akkor majd megy ez a vonal. Hozzáteszem, olyannyira érdekelt ez az irány is, hogy diákfejjel olyan rádiókat is beszereztem magamnak, amin irányítókat lehetett hallgatni, sőt még repülési térképeim is voltak. Közben persze néztem az eget, és próbáltam beazonosítani az egyes járatokat.

A főiskola után bekerültem a budaörsi sziklaközpontba, ott a polgári irányítás, az útvonal-irányító részlegbe. Ebben az időben – 1989–90-et írunk – a katonai és a polgári irányítás még özszevontan működött, ám a katonai repülés még prioritást élvezett a polgári repüléssel szemben, ami ezért csak bizonyos légi folyosókat használhatott. Később ez a rend megfordult. 2000-ben kerültem át a ferihegyi irányítóközpontba.

A Sziklában a szomszéd teremben volt a repüléstájékoztató központ, ahol dolgozott egy Szász Alajos nevű kollégám, aki annak idején a Jetstream Kft. egyik pilótája volt. Rajta keresztül ismerkedtem meg a cég tulajdonosával, akinek asszisztense lettem másodállásban. Fizetést ugyan nem adott, de egy gépet és oktatót igen, így és itt tanultam meg repülőgépet vezetni, és itt szereztem meg a pilóta szakvizsgálati engedélyemet is. Tulajdonképpen, ahogy levizsgáztam, másnap már egy Delta Airlines járaton ültem úton Amerika felé a barátaimmal, akikkel együtt kint gépet béreltünk, és szinte annyit repültünk

egy hét alatt, mint itthon egy év alatt. Egyébként azért Amerikába, mert ott a gépbérlés ott negyedannyiba került akkor.

Ekkor át is nyergeltél a repülésre?

Nem, továbbra is maradtam a repülésirányításon. Ebben az időben a pilótaképzés iránt egyre nagyobb érdeklődés mutatkozott, mert a korábbi mezőgazdasági pilóták közül egyre többen léptek volna szintet. Szerettem volna bekapcsolódni a kereskedelmi repülésbe, ezért a Hungarocontrol keretén belül számos tanfolyamot szerveztünk pilótáknak éves szakmai továbbképzés céljából. Egy ilyen tanfolyam során figyelt fel rám egy akkori vállalkozó, akinek később a pilótája lettem egy gyönyörű Cessna 421C-n ekkor nyílt meg számomra az európai repülés. Sokat köszönhetek neki, még akkor is, ha hirtelen vége lett a repülésnek.

2001-ben a cseh Travel Service leányvállalatot létesített Magyarországon, és másodpilótákat kerestek a Boeing-737-es gépeikre, ami akkor nem volt könnyű dolog, mert a Malév-pilóták fenntartásokkal kezelték az idegen cégeket. Ami nem volt teljesen ok nélküli, mert ekkor egy sor légitársaság igencsak kérészetű volt. Én viszont úgy döntöttem, hogy elmegyek fizetés nélküli szabadságra, és ez alatt elkezdtem a Travel Service-nél repülni, és később náluk vizsgáztam le a B737-es típusra is. Ezzel indult el

a nagygépes karrierem. Ezekhez sok támogatást kaptam a Hungarocontroltól és a korábbi főnökeimtől, mert a kaput mindig nyitva hagyták a visszatérésre.

Hogy kell elképzelni egy pilóta szakmai lépéseit, mikor vezethet utasszállító gépet? A repült órák számítanak, vagy pedig ez más protokoll szerint történik?

A hatóság számos kritériumot ír elő. Ahhoz, hogy valaki utasszállító gépet vezessen, termé-

meg kell tanulnia jól kezelni egy adott helyzet rossz döntését is, mégpedig úgy, hogy ez értelemszerűen nem lehet „ökölharc”. Ugyanis egy krízis helyzetben nem feszültséget kell teremteni, hanem meg kell találni a megoldást. Azt szoktam mondani: egy ilyen helyzetben úgy kell elküldeni valakit a francba, hogy az alig várja, hogy elindulhasson. De visszatérve: ha mindez megvan, akkor az ember megtanulhatja azt a konkrét típust, amin repülni fog, és utána jöhet az útvonalvizsga, ami egy oktató kíséretében történik.

Jellemzően a pilóták egy csapatot alkotnak?

Egy kis légitársaságnál, ahol van két gép és nyolc pilóta, ott nagy eséllyel mindenkivel fogsz repülni, de egy Deltánál, ahol sokszáz gép van és több ezer pilóta, szinte kizárt, hogy kétszer összekerülsz valakivel. Vagy legalábbis nagyon ritka. A közös nyelv, ami összetartja a személyzetet, az a Crew Resource Management (CRM), amikor mindenki tudja, hogyan kell a rendelkezésre álló

forrásokat egymás közt megosztani és a repülőt vezetni, az MCC (Multi-Crew Cooperation), azok az általános fogások, hogyan koordináljuk a másikat egy többpilótás környezetben és végül a SOP (Standard Operational Procedures), amikor mind a két pilóta tudja, hogyan kell azt az adott repülőgépet vezetni. Ezeket a modulokat szimulátoron gyakoroltatják, és az elsajátításuk



szetesen kell pilótajogosítvánnyal rendelkeznie, ezen belül tudnia kell műszerrel repülni, tehát ismernie kell a műhorizont használatát, tudnia kell kétmotoros gépen is repülni, mert azoknak más az aerodinamikájuk, és végül legyen egy elvégzett tanfolyama, ahol megtanulta, hogy két pilóta hogyan kommunikáljon egymással, és hogyan koordinálják egymás munkáját. Ez azért is nagyon fontos, mert mindkét pilótának



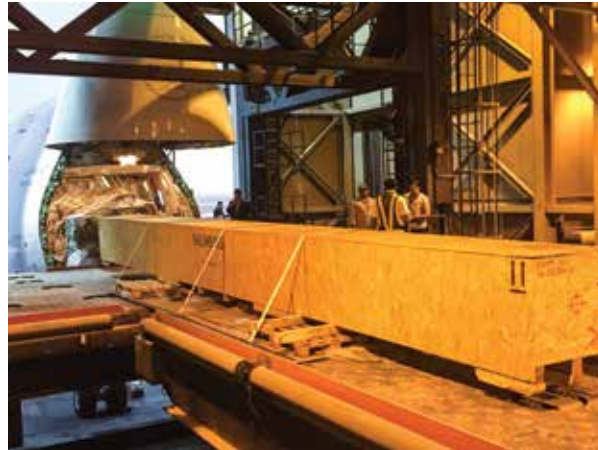
után egyáltalán nem szükséges a pilótáknak vagy a személyzetnek ismernie egymást.

Van annak valamilyen presztízsértéke, hogy ki milyen típusú gépet vezet?

Van, aki az Airbus szereti, van, aki a Boe- inget. A két gép teljes más filozófia, csak annyi bennünk a hasonlóság, hogy mind a kettőnek szárnya van és hajtóműve, de a vezérlésük teljesen eltérő. Egy Boeingen sokkal inkább a repülőt vezeted, mert hidraulikákon keresztül közvetlenül kapcsolatban vagy a gép irányításával. Ezzel ellentétben az Airbusnál már korábban bevezet- ték azt a filozófiát, hogy a pilóta a kormányzervekkel a repülésvezérlő számítógépet utasítja. Lehet ugyan a gépet kézzel is vezetni, de ekkor is a robotpilótának ad az ember utasítást, és ha a rendszer úgy ítéli meg, hogy a döntés rossz, akkor nem hajtja végre az adott parancsot. Ha nagyon szélsőséges akarok lenni, akkor mondhatom, egy Boeingt a hátára is le- het tenni, ám ezt az Airbusokkal nem lehet- ne megcsinálni.

Meg kell jegyeznem, hogy egy pilóta sem jobb egy gyereknél: én például soha nem gondoltam volna, hogy valaha egy B747-es- re felkerülök. Az előrelépés ugyanis egyfajta hierarchikus rendben történik. Ha az ember be- kerül egy nagy légitársasághoz, az ottani életpá- lyamodellel szerint a pilóta pontosan tudja, hogy

mennyi idő múlva vezethet majd egy ilyen gé- pet. Annak a lehetősége, hogy én B737-es piló- taként mondjuk a Lufthansánál vagy egy KLM- nél beüljek egy B747-esbe, szinte kizárt. Vannak persze kivételek, például olyankor, amikor egy



társaság vesz 20 darab B747-est és nincsen hozzá elég pilótája, de ekkor is csak úgy, ha valakinek megvan a típusvizsgálója. Szóval én sokáig azt éreztem, hogy itt fogok ragadni a B737-esen.

Végül is hogyan sikerült a váltás?

Jött egy török légitársaság, amelyiknek azon- nal szüksége volt B747-es parancsnokra – ezt úgy hívják: direct entry, és nagyon ritka alkalom, lehetőség. Ezért úgyis elfogadták a jelentkezést, hogy van ugyan parancsnoki tapasztalatod, hasonló típussal repültél, de nem a B747-esen. Ilyen esetben természetesen azonnal végez- nek egy átképzést B737-esről B747-esre, ezt a szabályok bizonyos tapasztalat után megenge- dik. Én is így jutottam fel egy B747-esre, ami igen, valóban presztízsértékű volt, mert ez egy nagyon szép, elegáns gép, csakúgy, mint az A380-as vagy a Concorde.

Egy pilóta élete olyan, mint a tengeré- szé?

Majdnem csak mindenről ma- gunknak kell gondoskodnunk. A ké- tetres évek elején még nem voltak olyan népszerű állaskondíciók, mint manapság, és ha például megkerestek egy olyan ajánlattal, hogy „holnap” dolgozhatok Szenegálban, akkor ezen nem volt mit gondolkozni. Emlék- szem volt három bőröndöm, azzal elmentem Dakarba, ahol egy hóna- pig a légitársaság biztosított szálló- dát, ennyi idő alatt kellett ott lakást bérelnem, berendezni, és elkezdni az ottani életem. A nagy szerencsém az volt, hogy ennél a légitársaságnál nap vége mindig Dakar volt, így egy-két kivételtől eltekintve mindig otthon aludtam. Isztambulban is hasonló, de





talán még jobb életet éltem, mert a szerződés teljes mértékben odakötött, ezért ott még jobban berendezkedtem, lakást, autót vettem, odajártam haza, és megtanultam törököül is. Persze voltak olyan szerződéses munkáim is, amelyek blokkokból álltak. Ez azt jelentette, hogy ha az adott időszakot lerepültem, utána jöhettek haza pihenni. Amikor ilyen munkahelyen külön bőrdíjmentes volt, szóval nagyon megtanultam, hogy tizennyolc napra hány pólót, inget, gatyát kell vinni azt, hogyan kell beosztani vagy kifordítani *(nevet)*, hogy a tisztaságérzete meglegyen az embernek. Egy angol légitársaságnál például úgy tudtam a legjobban gazdálkodni a tiszta ruhával, hogy amikor elértük a tízezer lábat, akkor egyszerűen levetkőztem, és pólóban vezettem a gépet, leszállás előtt pedig újból felöltöztem. Természetesen vannak olyan cégek, mint például a Saudi Arabian Airlines vagy a Pegasus, ahol nagyon adnak a tisztaságra, ott elég volt a szállodai szobakilincse felakasztani az egyenruhámra, három óra múlva újra ott volt patyolattisztán.

Bármilyen szerződése is legyen egy pilótának, azért ez egy próbatétel, akárhogy is legyen.



Meg kell tanulni gyorsan alkalmazkodni az biztos, de azt például nem gondoltam, hogy Senegál csak fél évig fog tartani, de akkor jött a SkyEurope megkeresése, ami mindent vitt.

Ezek szerint ez egy jelentős állomása lett pályafutásodnak?

Mindenképpen, hiszen azon túl, hogy itthon dolgozhattam, még arra is ígéretet is kaptam, hogy kapitányi képzést kapok hamarosan. Akkoriban a Malévnál ehhez jó esetben 8-10 éves kifutás kellett, én meg csak három éve repültem ezen a típuson. Ezt egy óriási lehetőségnek tartottam, de tartották a szavukat, hiszen a minimális repült kötelező óraszámmal néhány hónap múlva átülhettem a jobb ülésből a balba. Ekkor még főállásban irányító voltam, és csak másodállásban repültem a szabadnapjaimon, de ez nem ment sokáig. A SkyEurope szépen fejlődött, majd néhány év után a cég akkori főpilótája felállt, és engem javasolt maga helyett. A főpilótai poszt betöltése egy menedzsmenti döntés, és azért volt hihetetlen jó érzés számomra, mert mindössze harminchét éves voltam ekkor, és a legtöbb esetben ötvenöt év fölött lesz valakiből főpilóta.

A pilótamunkát hogyan lehet összeegyeztetni a magánélettel?

Nagyon nehezen. A leghosszabb kapcsolatom nyolc évig tartott, de ott mind a ketten a repülésben dolgoztunk, tehát bizonyos szempontból könnyebb volt a megértés, de ennek ellenére nem fordult komolyabbra a dolog. Később akadt néhány rövidebb egymásra találás, de hogy őszinte legyek, nagyon nehéz egy ilyen életvitel mellett egy kapcsolatot minőségében

ilyen helyzetbe. Messengeren meg Facetime-on pedig nem lehet kapcsolatot fenntartani, de építeni semmiképp.

Ha már a földi dolgoknál tartunk: a szimulátor ötlete hogyan jött, vagy miért gondoltál arra, hogy kell egy ilyen vállalkozás neked?

Az elmúlt öt évben egy Cargologic nevű légitársaságnál dolgoztam, itt jött az ötlet, hogy

az évek során megszereztem. Ez a gondolat vezetett a szimulátor megvásárlásához, amin lehet játszani és tanulni is egyszerre. Ugyanakkor a szimulátorélményekhez motivációs és csapatépítő tréningek és talkshow-k is kapcsolódnak. A másik irány, amiben gondolkodom, egy olyan tanácsadó cég létrehozása pilóták számára, ahol szakmai kurzusokat, szemináriumokat lehet tartani, amikből egyébként nem sok van.

Tavaly októberben jött meg a szimulátor Amerikából, két hónap kellett az összeszereléséhez, és hivatalosan december elsején indult el az első képzés.

Tudom, hogy több tematikus előadások is van, vészhelyzeteket is szimuláltok, és többek között olyan kurzusotok is van, ami a repüléstől való szorongással foglalkozik. Valóban ennyien tartanak tőle, és ha igen, akkor ennek mi az oka?

Talán hihetetlen, de minden harmadik–negyedik ember tart a repüléstől. Igazság szerint nem tudják, hogy mitől félnek, de szoronganak. A többségében ezt az érzést vagy egy rossz élmény táplálja, vagy egy hallott sztori vagy a dokumentumcsatornákon látható megannyi film. Az általános szorongás azonban legtöbbször a gyerekkorra vezethető vissza, ez jól érzékelhető, és a pszichológus – aki szintén része a csapatunknak – is alátámasztja. A másik ok a szó jó értelmében vett tudatlanságból fakadó szorongás. Ugyanis a legtöbb tanfolyamon kiderül, hogy az embereknek teljesen más elképzelésük van arról, hogy a repülés alatt valójában mi is történik, mit miért hallanak egy gépen. Ez a



fenntartani. A mostani munkahelyemen húsz napot dolgozom, és tíz szabadnapom van. Ennyi időm marad a pároddal együtt felpörögni, ha hazajössz, és utána megy minden tovább az eredeti kerékvágásban. Ha nem úgy élsz, hogy már előtte van egy stabil kapcsolatotod, akkor az ember társának nagyon nehéz beleszoknia egy

ha már ennyire szeretek repülni – egyébként van egy saját kisgépem is –, és mint irányító jól látom a magyar repülés problémáit, akkor létrehozok egy olyan központot, ami egyszerre két irányt is kiszolgál. Nagyon szeretem a B747-est, ezért az egyik irány az, hogy átadjam az embereknek azt a sok élményt és tapasztalatot, amit



kurzus többé között arról is szól, hogy egy szakember rávilágítson minden ilyen dolog forrására.

Nálunk minden tanfolyam egy kis meditációval kezdődik, amit a pszichológussal történő rövid konzultáció követ, és tulajdonképpen csak ezután következik a téma prezentációja, ami egy átfogó képet nyújt minden érintett számára, beleértve – könnyen érthető módon - a technikai dolgokat. az időjárás helyzeteket is, például a turbulenciákkal és a villámcsapásokkal is foglalkozik. Ezt követően ülnek be a vendégek a szimulátorba, ahol hangokat, helyzeteket, vész helyzeteket mutatunk be – például kigyulladás, leáll egy hajtómű –, amit együtt oldunk meg velük. Azzal, hogy a résztvevővel együtt oldunk meg kritikus helyzeteket bizonyíthatóan oldódik a feszültség, mivel a résztvevő belelát olyan dolgokba is, amibe korábban nem. A vendégeimtől számos visszajelzést kaptam, hogy nagyon hasznos volt az itt eltöltött idő, mert azóta, amikor repül, nem szorít vizet az ülése karfájából. Összességében a tudáshiány és a kiszolgáltatottság érzése vezet a szorongáshoz, hiszen az emberek sok ezer méter magasban ott ülnek egy csőben, amiről nem tudják, hogyan működik.

Talán egy kicsit banális a kérdés, de már a vészhelyzet szóba került: veled történt valamilyen havária a pályafutásod alatt?

Nem. Persze történtek apróbb hibák, de nem olyan jellegűek, mint amelyet például a filmekben látunk. Viszont amikor szimulátoron repül az ember, ott mindig előidéznek



krízishelyzeteket, pont azért, hogy ha előfordul ilyen a való életben, akkor az könnyebben kezelhető legyen. A legnagyobb dolog, ami velem történt, egy ablaktörés volt egy B737-esen, de erre is megvan a protokoll, hogy mit kell ilyenkor csinálni.

Sokkal komolyabb eseteket éltem meg, akkor amikor tesztpilóta voltam a SkyEurope-nál, mert ott hibákat kellett előidézni, például ki kellett engedni a kabinnyomást, maszkot kellett felvenni, abban vezetni, de volt, hogy le kellett állítani a levegőben a hajtóművet, majd újraindítani. A legkeményebb az volt, amikor ki kellett kapcsolni a hidraulikát, és szó szerint kezelni kellett vezetni a gépet, ami rettentő nehéz. A B747-es egyébként annyira túlbiztosított gép, hogy nagyon rossz hibakombinációnak kell létrejönnie ahhoz, hogy a gép műszaki okok miatt szenvedjen balesetet.

A vállalkozásod még nagyon fiatal, hova szeretnéd, hogy kifusson ez a dolog?

Az építkezés szakaszában vagyunk, szóval még jócskán expandálni kell, de nagyon előremutató az utóbbi időszak mérlege minden szempontból, és az első helyen mindenképpen a repüléstől való félelem elleni kurzus áll. A volt munkahelyemmel, a Hungarocontrollal is folynak tárgyalások, hiszen a cég nagyon jól tudná használni a szimulátoromat az irányítók képzésére. Ugyanis a szimulátor jó eszköz arra, hogy az irányító pontos és azonnali visszajelzést kapjon arról, hogy egy-egy utasítás – legyen az normál vagy vészhelyzeti – után mi is történik a pilótafülkében, és hogy működik a pilóta. Ezáltal tudni fogja azt is, hogy mit várhat el a pilótától, és persze a pilóta is beleláthat az irányító munkájába. Tehát azt mondhatom, hogy több síkon épül a SimFlite jövője.

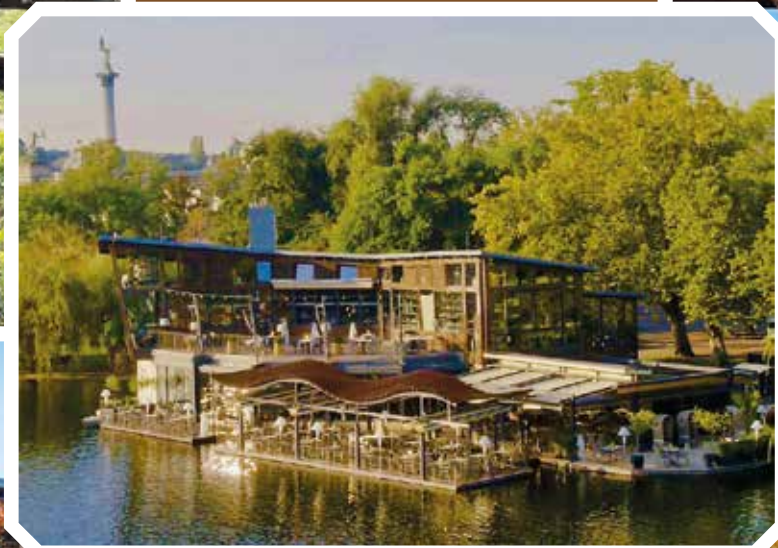


Robinson

TIMELESS KITCHEN
1989

AZ EZER ARCÚ ROBINSON
már 1989 óta vendégeink
élmény-szigete.

1146 Budapest, Városligeti tó
Tel.: +36 30 663 6871
event@robinsonrestaurant.hu



A toszkán mester,
DARIO CECCHINI



KORTÁRS DIZÁJN A VIZEN

Írta: MIFÉRFIAK *képek:* ZEELANDER



A holland hajógyár, amelyet viszonylag nemrég, 2008-ban alapítottak, most egy új modellt dobott piacra, amely saját magához képest egy jelentős stílusváltást jelent. Az alig 17 méter hosszú, egyszerűen csak Zeelander 6 névre keresztelt hajó a gyár jellegzetes, kanyargós vonalait viseli, de élesebb, modernebb sziluettel rendelkezik, hogy a tengerészek új hullámát is megszólítsa.



„Hajóink továbbra is azt a páratlan kényelmet és teljesítményt nyújtják, amelyről a Zeelander világszerte ismert” - mondta a hajógyár alapítója és tulajdonosa, Sietse Koopmans egy nyilatkozatában. „De az első Zeelander 6 bemutatásával a ret-

ro-klasszikustól egy időtlenebb, kortárs dizájn felé toljuk el a tárcsát.”

A hajógyár reméli, hogy az új stílus az amerikai és európai leendő jacht tulajdonosok körében is meg fogja találni a célközönségét. Belőlük egyet már biztosan meggyőzött: A Zeelander 6

pontosan ugyanolyan fémes színű bevonattal érkezett új tulajdonosához, mint a Ferrari 812 SuperFastja. A hajógyár még közvetlenül a Ferrarihoz is elment, hogy a tökéletes hasonlóság érdekében a pontos festéket beszerezze.

A további fejlesztések közé tartozik az új kor-





mányállítás, amely egy körbefutó, dupla ívű szélvédővel rendelkezik és 360 fokos kilátást biztosít. Szinten a luxust szolgálják a hátsó fedélzet fölött elhelyezett elektromos napernyők, amelyek egy pillanat alatt fedezéket nyújtanak. A fedélzet alatti belső teret is finomhangolták, hogy még exkluzívabb megjelenést és a legmagasabb luxusérzetet nyújtsa. A kajütben mindenhol a puha bőr, a gazdag és minőségi faanyagok és az ele-

gáns bútorok veszik körbe az hajóban utazókat.

Ami a technikai finomításokat illeti, a jachtot elektromos parti áramcsatlakozóval is ellátták, hogy leegyszerűsítsék a dokkolóból való áramvételezést. Emellett automatikus trimmszabályozással is rendelkezik, amely mindenkor tökéletes futótrimmet biztosít, ami jobb teljesítményt, jobb gyorsulást és nagyobb hatékonyságot eredményez. Mindennek tetejébe a hajó

hihetetlenül csendes. Teljes gázzal, 40 csomós sebességgel haladva a zajszint 70 decibel alatt marad, és a generátor horgonyzáskor is alig hallatszik.

„A Zelander 6 bevezetésével minden hajónk újratervezésre és új márkanevre vált” - teszi hozzá Koopmans. „Most három modellünk van, a Zelander 5, 6 és 7, és hamarosan egy új, hasonló stílusú modellt mutatunk be.”

KULTÚRA

35 ÉVE MUTATTÁK BE
A NYOMORULTÁK CÍMŰ MUSICALT



írta: FARKAS KRISZTINA forók: MŰVÉSZEK ARCHÍV, MŰSORFÜZETEK

„Egyetlen dal tör fel a népből” – 2. rész

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.

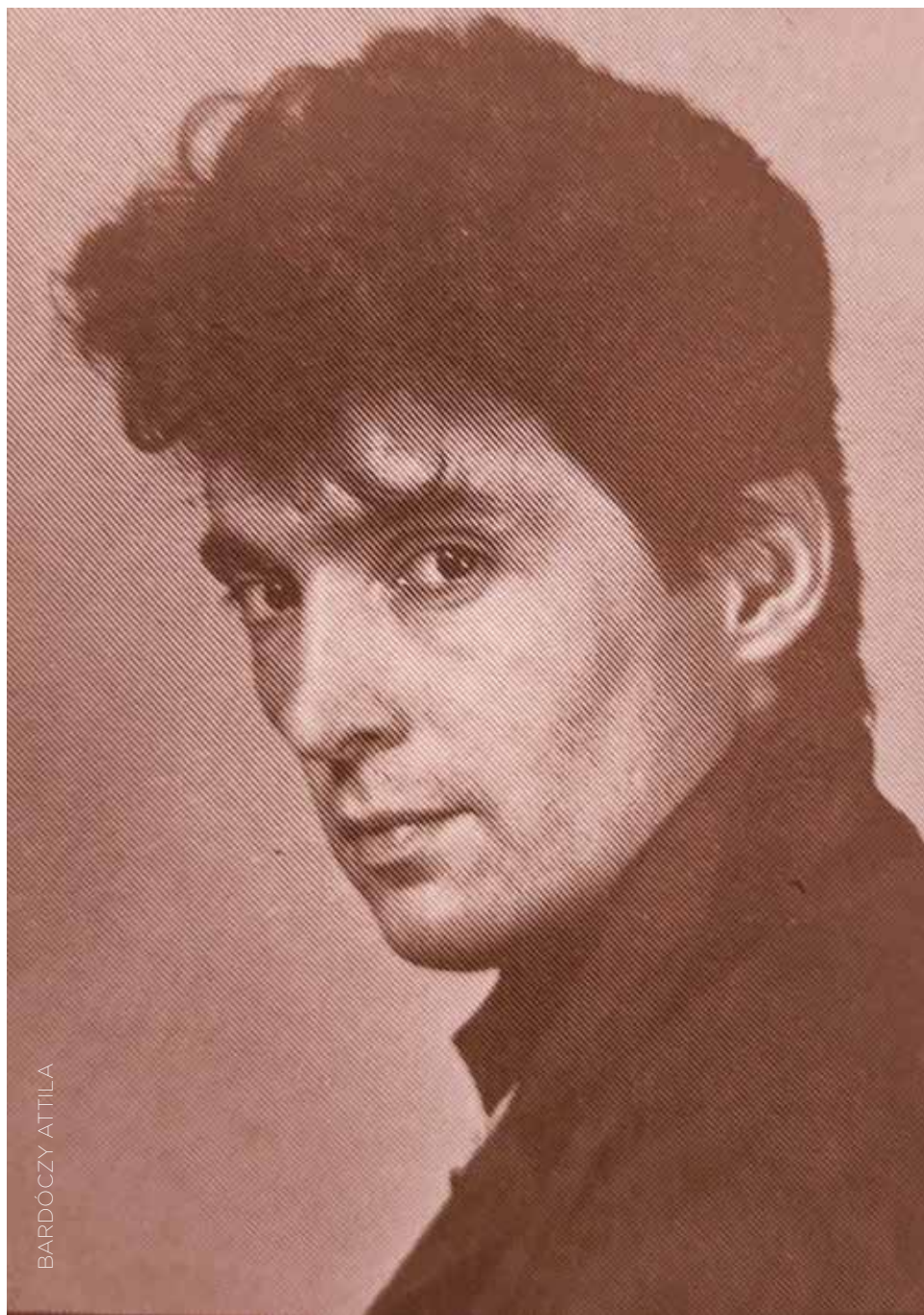
Előző számunkban beszélgetést olvashattak A nyomorultak főszerepét alakító Vikidál Gyulával és Földes Tamással, valamint Dr. Simon Edit producerrel és Konyhás László táncossal, a társulat tagjainak „képviselésében”.

Ezúttal Javert-től a Püspökig kértük meg a szereplőket – ahogy az előzőekben is jeleztük, az újság terjedelme által behatárolva, így a teljesség legkisebb esélye nélkül csak néhányukat –, meséljék el A nyomorultak musical próbáin és előadásain átélteket, kedves pillanataikat, emlékeiket. Sokmindenről árulkodik az, hogy minden megkérdezett mosolyogva, lelkesen, örömmel emlékezett vissza kérésünkre, igazolva, hogy kimondva-kimondatlanul mindenkinek egyértelműen a kedvencei közé tartozik ez a darab.

JAVERT. A felügyelő, mondhatnánk, hogy a negatív hős, hiszen a pozitív hős ellenfele, aki Jean Valjeant élete végéig üldözi. De tényleg negatív figura ő?

JAVERT: *Bardóczy Attila.*

„Nem, egyáltalán nem. Szerintem Victor Hugo regényéből kell kiindulni, a romantika korában vagyunk, ahol tényleg fekete-fehérek



BARDÓCZY ATTILA

a figurák, nem a mai értelemben árnyaltak. De ha belegendolsz, ő egy nagyon becsületes és túlbuzgó „törvény őre” és egy kicsit erre rá is görcsöl. A végén már csak azért üldözi Jean Valjeant, mert üldöznie kell a bűnt, noha már régesrég el kellene engednie. De ő egy borzalmasan konok figura. Biztos, hogy egy elviselhetetlen ember civilben.” *(nevetünk)*

Nehéz szerep az övé?

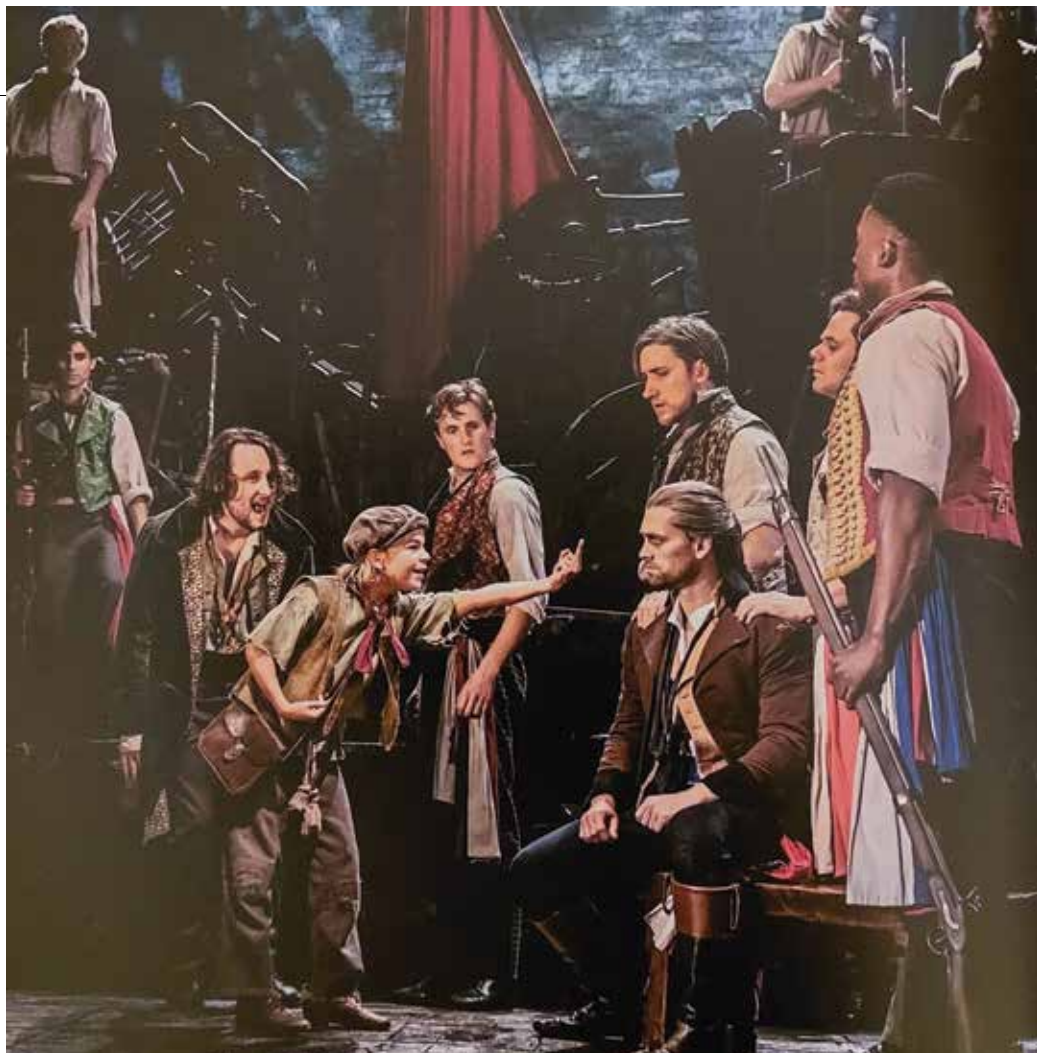
„Nekem duplán volt nagyon nehéz, mert én nem kaptam meg ezt a szerepet, eredetileg a diákok között voltam, mígnem egyszer Makray Pali lerekedt. A Vígszínházban éppen egy nagyon sok előadásos sorozat ment – és két nap alatt be kellett tanulnom.”

Erre nem lehet mást mondani, minthogy minden tiszteletem így utólag is.

„Így utólag magamnak is. *(nevet)* Nem volt könnyű. De akkor még abban a korban voltam, amikor azt mondtam, hogy „Igen, ez kihívás és megmutatjuk!” Egyébként tényleg kihívás volt. Megkaptam a kottát, elcplattam az énektanárnőmhöz és az elkövetkező két napot vele töltöttem a zongora mellett.”

Egy ilyen helyzetben meg tudod tanulni a koreográfiát, az irányokat, a járásokat?

„Nem, nem ment elsőre tökéletesen. De azt tudni kell, hogy egy ilyen beugrásnál mindenki segít. Ha kellett volna, ha nagyon időtlenül mozogok a színpadon, mert elfelejtem, hogy jobbra kell menni vagy balra, vagy elfelejték ki-menni, akkor biztos, hogy megoldották volna, hogy kirakjanak, vagy behozzanak.



Ezek után ez egy szép emlék, vagy a nehézsége maradt meg benned?

„Nagyon-nagyon szép emlék. Azért az borzasztó jó, hogy elmondhatom, hogy én ezt megcsináltam! Ez egy nagyon nagy szerep és sikerült úgy megcsinálnom, hogy nem kellett leengedni a függőnyt!

Azt gondolom, hogy pont a jó életkorban, pont a jó pályaszakaszban ért el egy ilyen kihívás, amin nem volt idő gondolkodni. Vettem egy mély levegőt és beugrottam a mélyvízbe.”

Azokat a dalokat, amiket így nonstop két nap alatt kellett megtanulni, tudtad szeretni?

„Nagyon-nagyon!”

Nagyon nehéz dalok, nem?

„De. De gyönyörűek! Nagyon szerettem! És ráadásul úgy gondolom, hogy a hangomhoz illettek is.”

Amikor szóba került, hogy előadjátok A nyomorultakat, akkor neked volt kitűzött célod, volt szerep, amit szerettél volna megkapni?



KOVÁTS KRISZTA
FOTÓ: DIENER TAMÁS

Egy picit talán az bennem volt, hogy Mariust, a fiatal hősszerlemest, aki jól néz ki, szeretik a nézők, jó lett volna eljátszani, de igazándiból nem fájt érte a szívem. Javert meg... Sokkal fiatalabb voltam, mint a szerep, ilyenek, hogy Jean Valjean, meg Javert meg se fordult a fejében, hol voltam én még attól? Ez a beugrás teljesen váratlanul ért, minden szempontból.”

Ha most szóba kerülne valahol, valamikor: eljátszanád újra?

„Szívesen. Talán last minute-ben beférnék, de nagyon last minute-ben! *(nevet)*”

FANTINE szerepe rövid, gyakorlatilag az előadás első harmadában van jelen, életútja is rövid, néhány jelenet csupán és meg is hal. Mégis az,

hogy a halálos ágyán Jean Valjean örökbe fogadja a gyermekét, Cosette-et, az egész történetet alapvetően befolyásolja.

FANTINE – Kováts Kriszta

Nehéz szerep?

„Elég nehéz szerep, ha azt nézed, hogy az elején szerepel néhány drámai jelenetben, majd meghal, aztán visszajön, mint szellemlény a legvégén. Van két óra teljes kihagyás.”

Az a rossz, hogy ilyen rövidke a szerep, vagy az, hogy hosszan nem vagy a színpadon?

„Nem annyira az, hogy rövid, hiszen jelentős, de az, hogy utána van két óra szünet, amiben nem tudsz mit csinálni, mert nem kezdés el ol-

vasni például... Ez színészként nem annyira jó, nem szeretem, amikor ekkora holtidő van.

Jobb az, ha végig a színpadon vagy?

„Jobb, persze, sokkal! *(nevet)*”

Annakidején a Nyomorultak is castingos volt?

„Dehogyan, az a Rock Színház előadása volt, semmi casting nem volt. Egyáltalán nem volt akkor még divat Magyarországon a casting. Alig voltak még független produkciók, egy társulat csinált meg egy előadást. A mienket Szinetár Miklós rendezte, de Rock Színház produkció volt, teljesen. Én akkor vártam a kislányomat, a szegedi próbafolyamat alatt szültem és ősszel már én csináltam a budapesti bemutatót – a Vígszínház fogadta be az előadást.

COSETTE szerepe rendkívül furcsa főszerep. Mozgatórugója a darabnak, hisz nélküle nem történne semmi a többi főszereplővel. Ennek ellenére néhány – rendkívül nehéz – dalon kívül szinte nincs szerepe. És bár tényleg sokban befolyásolja a történetet, annak végig gondolásakor valahogy mégis csak sokadiknak jut az ember eszébe.

COSETTE: *Csarnó Zsuzsanna*

„Cosette-tel kiskorában történik meg a tragédia, hogy elárul, onnantól egy féltve őrzött kincs Jean Valjean számára. Nehéz szerep, mert egy külső és belső szeretnivaló kisugárzást eljátszani nem is lehet, azt be kell hozni a színpadra. És az egyik legnehezebb szerep, ha azt nézzük, hogy mit énekel.”

Mennyi gyakorlást igényelt, hogy azokat a dalokat ilyen színvonalon elénekeld? Valami irgalmatlan magasságokat kiénekelsz benne.

„Ez egy adottság. Valaki vagy szoprán és koloratúrszoprán, vagy nem. Amikor megkaptam ezt a szerepet, harmadéves főiskolás voltam. Összesen annyi tanulás volt mögöttem, amennyit a főiskolán jártam énekórára. Igazából előképzésem szinte nem is volt. Úgy kaptam meg a szerepet, hogy azt se tudtam, hogy milyen nehezre énekelek valójában.”

Én meg voltam róla győződve, hogy egy képzett hangot hallok.

„Nem, ez ösztönösen jött. Én addig tán-

coltam, táncosként felvételiztem a Színművészeti Főiskolára. Harmadéves voltam, amikor a kiderült, hogy a Rock Színház bemutatja A nyomorultakat, behívtak próbaéneklésre és kiválasztottak Cosette szerepére. Nagyon nagy szó volt ez.

Akkoriban még nem tudtak olyan sokan énekelni, ez a műfaj, hogy musical és rock opera még éppen csak megmutatkozott Magyarországon. Alig volt pár színész, akinek volt hangja ilyen volumenű dalokhoz. Ez még a hőskorszak volt.”

Vágyad volt belekerülni az előadásba vagy véletlen hozta, hogy megtaláltak a szerepre?

„Teljesen véletlen volt! Én azt sem tudtam, hogy készül, csak elhívtak, hogy meg szeretnének nézni. Aztán kiderült, hogy Szinetár Miklós lesz a rendező, ő ismert már a főiskoláról, így őhöz nem is kellett már elmenjek meghallgatásra. Ő csak annyit mondott nekem, hogy rendben, enyém a szerep.” *(nevet)*

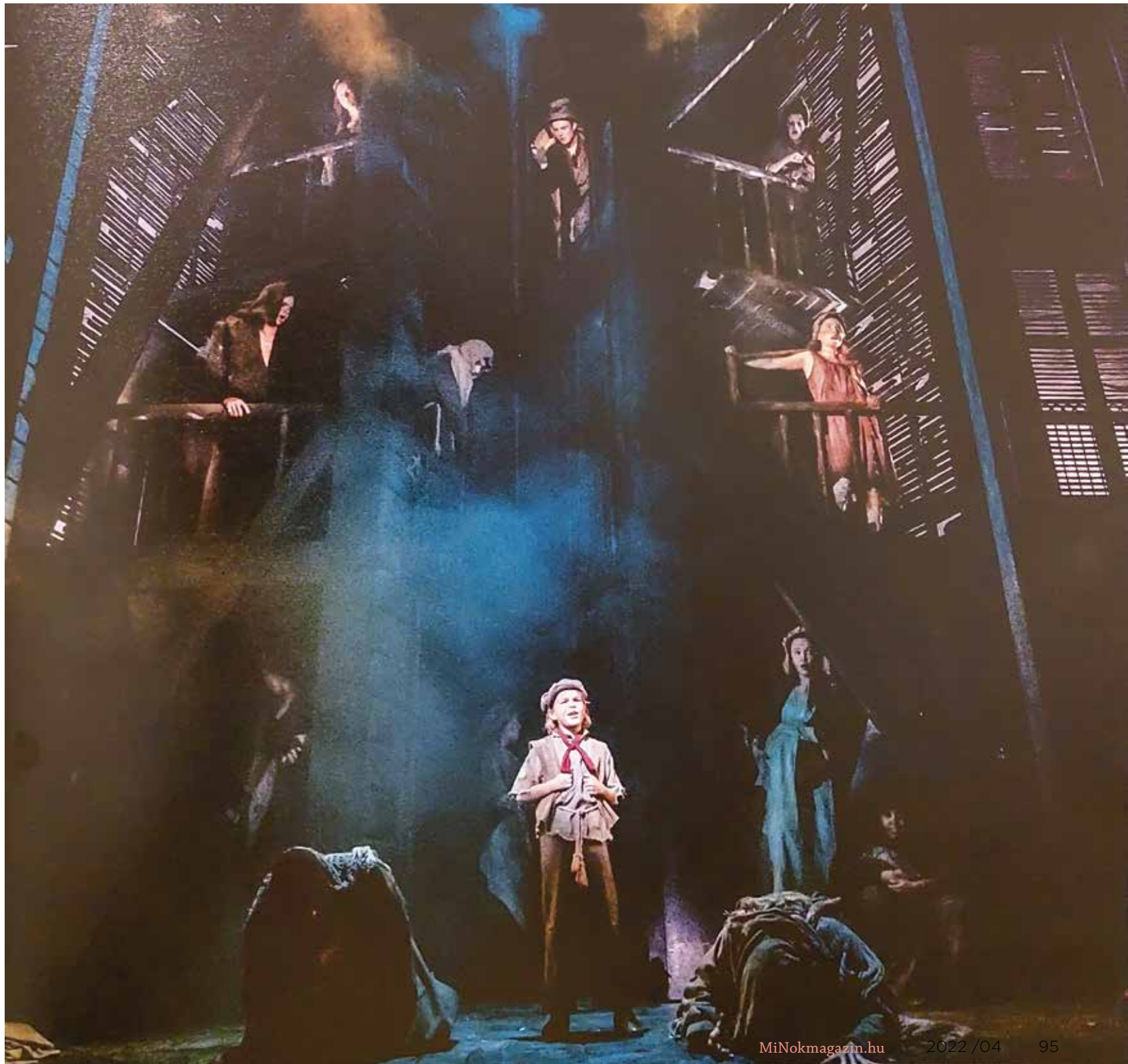
Van valami kedves emléked az előadásból, vagy akár a próbafolyamatból?

„Volt egy vicces történet, ami tulajdonképpen az egyik legnagyobb tanítás volt, amit Szinetár Miklóstól kaptam. Cosette és Marius duettjét próbáltuk Sanyival, én fiatal főiskolásként úgy képzeltem, hogy azon a hatalmas színpadon majd én fel-le szaladgálok, ezt csinálom – azt



CSARNÓ ZSUZSANNA
FORRÁS: CSARNÓ ZSUZSANNA

csinálom. *(nevet)* Egy ilyen nehéz éneknél... Szinetár tudta, hogy ezen a színpadon egy dolog fontos, hogy egymást nézzük és megszülessen a szerelem és a dal. Ezért türelmesen végighallgattam, aztán nagyon kedvesen azt mondta, hogy „Zsuzsikám, ennek a duettnek négy lehetséges megoldása van: vagy mindketten állnak, vagy mindketten ülnek, vagy Sasvári áll és maga ül, vagy maga áll és Sasvári ül. Kezdjék el.” *(nevet)* Ez a pályám során nagyon sokszor eszembe jutott, hogy a kevesebb néha több. Ezt itt megtanultam.”



EPONINE. Az ő történetét hétköznapi drámai történetnek mondhatnánk – ha nem A nyomorultakról és erről a szerepről lenne szó. Eponine nem lép nagyon sokszor a színpadra, de akkor az érzelmek teljes skáláját felvonultatja: boldog, csalódott, lelkes, rémült, majd végül vakmerően bátor és önfeláldozó. És végig szerelmes.

EPONINE – Nagy Anikó

Nálad több szállal senki nem kötődik

A nyomorultak-beli szerepéhez, hiszen Lányod is az Eponin nevet kapta.

„Igen, ez így van. Érdekes, de nem nekem jutott eszembe ez a gondolat, én Anikónak neveztem volna őt. Egyik nagyon jó barátnóm találta ki, hogy miért nem lesz Eponine a lányod? *(nevet)* Nekem is nagyon tetszett az ötlet. Végülis



NAGY ANIKÓ
FORRÁS: SASVÁRI SÁNDOR



NAGY ANIKÓ
FORRÁS: CSARNÓY ZSUZSANNA

semmit nem kellett tennem érte, a barátnóm elintézte az engedélyt, mire kijöttem a kórházból. Természetesen ő lett a lányom keresztanyja.”

Hogyan találkozottál a darabbal?

„A londoni bemutatót követően nagyjából két héttel megnéztük az előadást, csodálatos zenés-színészekkel. Azonnal kijelentettük, hogy

ezt a művet mi is bemutatnánk. Én pedig azonnal beleszerettem Eponine szerepébe.”

És elkezdtétek próbálni...

„Nagyszerű próbafolyamat zajlott. Szinetár tanár úr nagy szerencsénkre elvállalta a rendezést. Nem indult zökkenőmentesen. *(nevet)* A tanár úr jelezte, hogy neki már vagy egy éve

NAGY ANIKÓ, MIKLÓS TIBOR,
CLAUDE-MICHEL SCHÖNBERG



SASVÁRI SÁNDOR

le van foglalva egy nyaralása, amire elment természetesen. Mire megjött, mi már tökéletesen felkészültünk a zenei anyagból és elfújtuk neki az egész darabot. Aztán már 'csak' levezényelnie kellett, hogy ki honnan jöjjön be, merre menjen ki. Profin és szeretettel állt hozzánk, mi is nagyon szerettük őt.

Mindenképp említsük meg Miklós Tibor zseniális magyar szövegét.

„Így van, így van.”

A Rock Színház és a későbbi darabokból is egyértelműen látszik, hogy ilyen véna nagyon ritkán születik.

„Igen, el is hangzott a premieren... (elérzékenyül) Mondták Tibinek, hogy jobb az ő szövege, mint az eredeti.”

Ha valaki úgy ismeri a magyar nyelvet, mint Tibi ismerte, az csodákra képes vele.

„Teljesen igazad van. Most hogy így mondd, annakidején meghallgattam ezt az anyagot franciául is, de tényleg egészen más magyarul.

Tartalmasabb és jobban is énekelhető a magyar szöveg.”

Vannak emlékezetes pillanatok?

„Az egyik, amikor a színpad mélyéről kellett előreszaladnom a tapsrendnél. Már ahogy megjelentem és lekaptam a sapkámat, szinte sokkolt, annyira tombolt a közönség, el se akartam hinni, hogy tényleg ennyire szeretnek? (nevet) Még a hideg is kirázott, azt soha nem felejttem el.

Nagyon emlékszem arra a jelenetre és az instrukcióra is, mikor Marius megkér, hogy vigyem el a levelét Cosette-nek. Én akkor elhatározom, hogy akármennyire is fáj, megteszem, amit kér. A Tanár Úr azt mondta: „Anikó ezt úgy kell közvetítened, hogy már itt benne legyen, hogy ezért a szerelemért me te fogsz halni.” Instrukciói mindig lényegre törőek voltak. Én nagyon hálás vagyok azért, hogy dolgozhattam vele.

Azt is nagyon felemelő érzés volt tapasztalni, hogy barikádon a 'forradalmár fiúk-lányok' megkönnyezték a halálomat. Még Schönberg is

azt mondta a bemutató után, hogy sokszor látta már ezt a jelenetet, de így még nem hatott rá egyszer sem.

Nagyon szerettük a darab minden pillanatát.”

MARIUS egy nagyon érdekesen megírt karakter. Ahogy az ember végiggondolja, azt látja, hogy ha erre a fiúra ráadnak egy széthasogatott farmert egy feltűnő színű tornacipővel, már nem is különbözik egy mai egyetemistától. Illetve épp csak annyira más, mint amennyire a romantika kora a XXI. századtól különbözik.

Hugo egy olyan fiatalembert írt le, akinek a tettei 1832-ben és 2022-ben is életszerűek, korhűek. És természetesen 1987-ben is azok voltak.

MARIUS: Sasvári Sándor

Szeretted ezt a szerepet?

„Nagyon szerettem, ez egy csoda lehetőség volt számomra.”

Egyszer egy tévéműsorban láttam, hogy mutattál egy dedikált A nyomorultak bakelitlemezt. Elmeséled a dedikáció történetét?

„Hosszú történet ez. Stuttgartban egy meghallgatás után áthívtam egy másik szobába egy Klaus Wilhelm nevű úriember és letett élém egy

SASVÁRI SÁNDOR, CLAUDE-MICHEL SCHÖNBERG LEMEZ FORRÁS: SASVÁRI SÁNDOR



kottát, hogy elénekelném-e neki Jean Valjean-t, mert látja bennem a lehetőséget. Kérdezte, hogy ismerem-e a dalt, mondtam, hogy persze, többszázszor voltam Marius és fölöttem Jean Valjean ugyanannyiszor énekelte el ezt. Elénekeltem angolul, ő összecukta a kottát és mondta, hogy oké, majd jelentkeznek. Hazajöttem, megcsörrent a telefon és Simon Edit szól, hogy lesz egy meghallgatás, ott már németül kellett a Vidd hazát énekelni, amit fel is vettem videóra. A többszáz jelentkezőből ötünket Duisburgba hívtak a 'final call-back'-re. Ott már el kellett énekelnem németül az egyik nótát a darab elejéről.

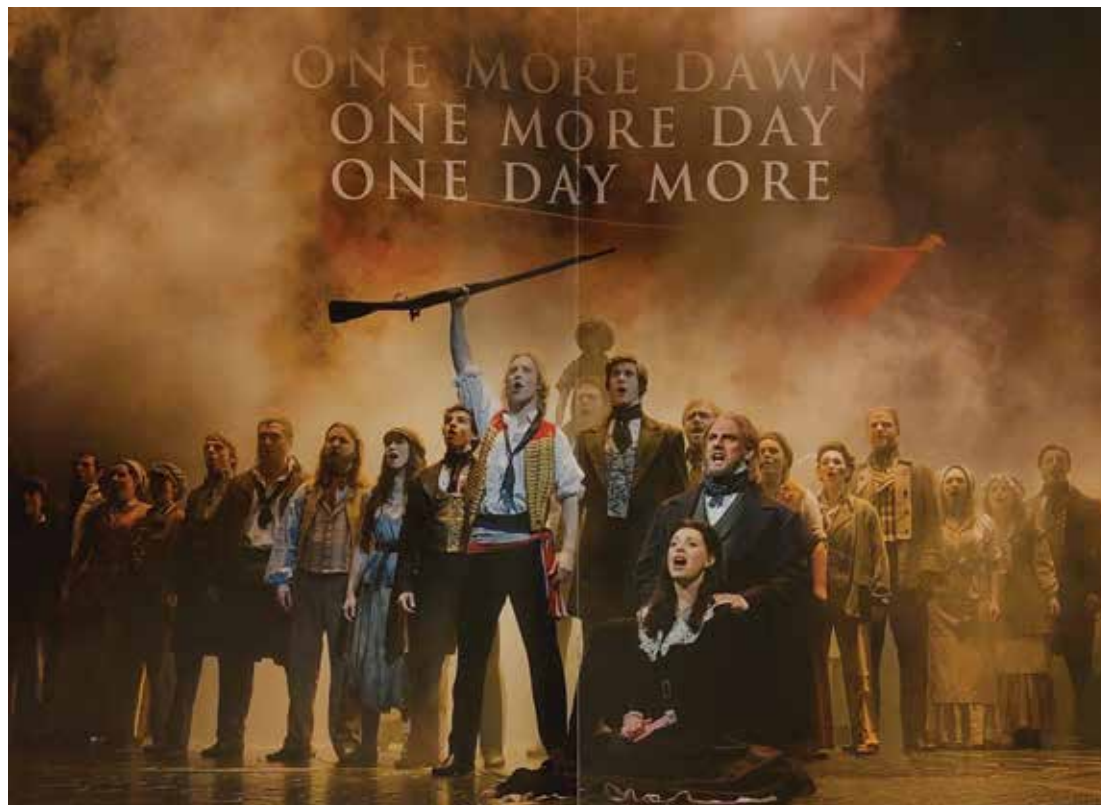


Ez elfelejthető?

„Nem lehet ezt elfelejteni! Annyit tanultam és annyit próbáltuk! És háromszázszor énekeltem el németül a Duisburgi színpadon. Ezt nem lehet elfelejteni.

Miután elénekeltem, megkérdezték, hogy mit csinálok júniusban, én meg mondtam, hogy itt fogom veletek próbálni Jean Valjeant. Akkor nevettek egy nagyot és mondták, hogy jó majd értesítjük, köszönjük. Hazajöttem, megcsör-

rent a telefon, vonalban Simon Edit: „Ki kéne menned Londonba Cameron Mackintosh-hoz, mert első szereposztásban szeretnének téged Duisburgba.” Kimentem, elénekeltem a két dalt, utána Cameron Mackintosh megölelt, azt mondta, hogy oké Sasi, tiéd a szerep, kösd fel a gatyád, mert hetente hatszor kell énekelned. Akkor én elővettem egy kis nyílonszatyorból azt a lemezt, amit 1987-ben, mikor Marius voltam, aláírt Claude-Michel Schönberg és



Alain Boublil, Cameron Mackintosh pedig azt írta rá: 'Stay until you're old enough to play Jean Valjean.' (*Maradj nyugton, míg elég idős leszel, hogy eljátszd Jean Valjean-t.*) Az orra alá nyomtam, felnevetett és feltartotta a magasba, mutatta a többieknek, hogy „Látjátok, én már tíz évvel ezelőtt megmondtam, hogy Sasi Jean Valjean lesz!” Ő már akkor látta bennem.

Miután hazajöttem, a Madách Színház is műsorára tűzte a darabot, az ottani meghallgatás

után Mackintosh azonnal rábólintott, hogy oké, természetesen Sasi lehet Jean Valjean magyarul is. És lettem: játszottam a Madách Színházban, Győrben és a Miskolci Nemzeti Színházban.

És a szívem csücske ez a két szerep, Marius is és Jean Valjean is.”

Amikor Mariust játszottad, benned volt a terv, vagy felmerült egyáltalán, hogy egyszer majd továbblépsz és Jean Valjean leszel?

„Nem, nem, én akkor Mariusra koncentráltam és nagyon jól éreztem magam benne, azt is háromszázszor lenyomtam. Színetár tanár úr vezetésével egy nagyon szép előadás jött létre. Nagyon sok rajongónk lett és nagyon sokan vártak minket a Vígszínház művészbejárójánál... Nagyon jó korszaka volt az életünknek.”

ENJOLRAS tulajdonképpen epizódszereplő. A karakter mégsem kihagyható, ő a párizsi törté-



KASZÁS ATTILÁ,
SCHÖNBERG ENJOLRAS
FORRÁS DR. SIMON EDIT

HOMONNAY ZSOLT
FOTÓ: BÓCSI KRISZTIÁN



sek középpontja és mozgatórugója, a barikád vezére. Ha valahol felhangzik „Hallod-e a fölkel nép haragos, lázas énekét...” – mindenki tudja, hogy a darab emblematikus dalát hallja, ami Enjolras szójával indul, majd szinte a teljes társulat vele énekl.

ENJOLRAS – *Kászás Attila*

Az élet sajnálatosan meggátolt abban, hogy az eredeti bemutató Enjolras-ját, Kászás Attilát kérdezhessem emlékeiről, ezért a darab következő magyarországi bemutatójából Homonnay Zsolt lesz, aki megosztja velünk Enjolras szerepével kapcsolatos gondolatait.

Láttad annakidején a Rock Színházás előadást?

„Láttam a Rock Színház előadását és meg kell, hogy mondjam, pont Enjolras volt az, aki engem nagyon-nagyon megfogott, dacára annak, hogy viszonylag későn érkezik Jean Valjean történetébe és sajnos a barikádon a harcban el is tűnik.

Kaszás Attila frenetikusán önzonos volt a szerepben, én őt amúgy is nagyon szerettem. Akkor kezdtem a Színművészeti Főiskolát és a Rock Színház számomra egy 'szent csarnok' volt, istenségekkel tele, csupa kiváló énekes, ikonikus alakok és itt aztán tényleg bárkit sorolhatnak. Az, hogy ők ilyen szinten, ilyen hangigalitással énekelnek musicaleket, rock operákat, ez sehol máshol nem volt. És olyan darabokat, amiket addig kazettáról, ha hallottunk. Én 'ronggyá néztem' a Rock Színházban a darabot és amikor megkaptam a szerepet, természetesen még százszor meghallgattam a Kaszás Attilával készült felvételt. Az az önzonos izzás, a forradalom mámore nálam is célba ért."

Összehasonlították az alakításodat Kaszás Attiláéval?

„Nem, mert más volt a rendezés, más volt az egész. Nyilván az alap-attitűdje ugyanaz volt, de azt hozzáteszem, hogy én Attilával rengeteget beszélgettem akkor erről. Nagyon szerettem Enjolras-t, de elárulom, hogy megcéloztam a meghallgatáson Marius szerepét is. És amikor megtudtam, hogy Enjolras leszek, amellet, hogy örültem, bennem volt, hogy „Akkor én Mariust nem fogom eljátszani?” Erre Attila azt mondta: „Figyeld meg, annyira szeretni fogod ezt csinálni, hogy el is felejtet, Marius mennyit



van színen, meg milyen dalai vannak, mert az, amikor Enjolras van színen - az kitepi az ember szívét."

Enjolras-ként gondoltál rá, hogy egyszer majd „továbblépj” a darabon belül?

„Abszolút, csak azt pontosan tudtam, hogy ez akkor, huszonegy-két évesen nem aktuális. Amikor sok évvel később meghallgatásra mentem Jean Valjean-ra azt gondoltam, hogy ennél szebb, nemesebb szerepet színésznem még nem nagyon írtak – és megkaptam. Halasi Imre rendezte és Szabó P. Szilveszter lett Javert. Ezzel életünk egyik legnagyobb pillanatát éltük meg. A tapasztalatunkat, a hitünket, az egész zenés színházi maximalizmusunkat és az együtt töltött rengeteg évet bele tudtuk tenni abba a Javert – Jean Valjean viszonyba. Csodálatos volt színpadra lépni minden egyes alkalommal!"

PÜSPÖK. A Nyomorultakban viszonylag sok az olyan karakter, aki nem bukkan fel csak néhány alkalommal a színpadon, az a néhány alkalom viszont végzetesen befolyásolja a teljes cselekményt. Digne püspöke is egy ilyen alak, akivel a találkozás rávezeti a főhőst, hogy nem ő a rossz, csak a körülmények, lehet ő jó ember, csak tartania kell magát a normákhoz.

DIGNE PÜSPÖKE: Balogh Bodor Attila

A püspök nem egy nagy szerep, de a történetben a főhős jellemfejlődését tekintve talán a legfontosabb ember.

„Azt hiszem, hogy ő az első ember, aki emberként bánik Jean Valjean-nal. Az egésznek egy furcsa rituáléja van: kenyeret és bort ad neki,

tehát ennek is van egy eucharisztikus üzenete. De azt gondolom, hogy a legfontosabb az, hogy emberként bánik vele és még újra ad neki, még a gyertyatartókat is odaadja neki, hogy megmentse a csendőröktől. És azt hiszem, hogy ez az erő az, ami elindítja Jean Valjean-t egy új úton, ezért fontos dramaturgiailag.

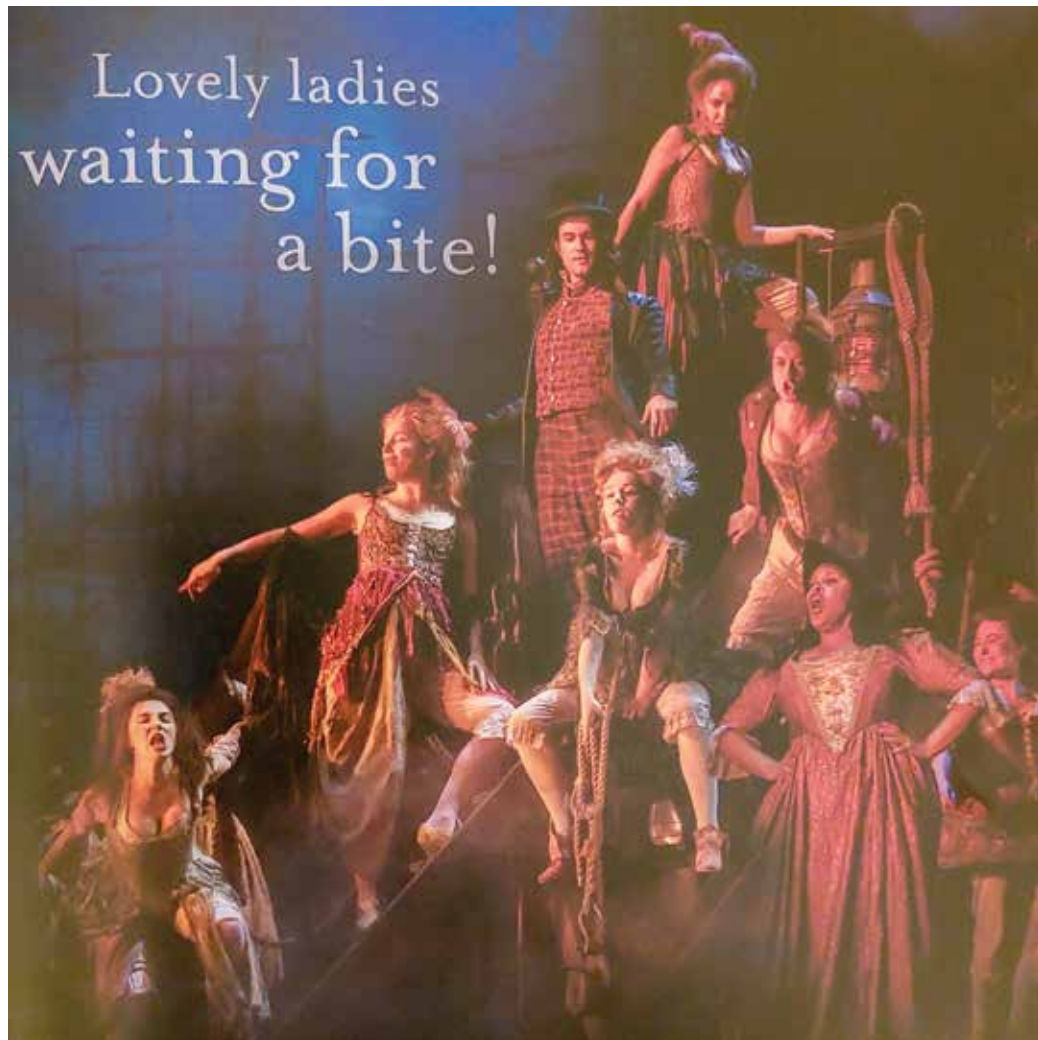
Nagy felkészülés előzte meg?

„Először is meg kellett tanulni, ez sajnos ebben a szakmában kivédhetetlen. *(nevet)* Egy nagyon jó próbaperiódus volt, mert Szegeden próbáltunk. Az mindig nagyon jó, mert túl azon, hogy többet költesz, mint amennyit keresel, igazából nincs más dolgod. Ott vagy Szegeden, nincs hova rohanni, nincs még ez, még az, még amaz. Szinetár tanár úr rendezte, aki egy fogalom és az ő végtelen nyugalma és udvariassága révén egy nagyon kényelmes, nagyon boldogító, nagyon jóízű próbaperiódus volt.”

Nem csak a püspököt játszottad a darabban.

„Courfeyrac-ot, a forradalmárt is játszottam, igen. Ezzel kapcsolatban van egy emlékezetes történetem. Ott álltunk a lázadó csoporttal éjszakai próbán, ahol többször elhangzik a jelenetben, hogy „Lamarque halott!”

Állunk este 11-kor Szeged színpadán, kicsit fáradtan, bejön Arany Tomika – ő játszotta Gavroche-t – és mondja, hogy „Lamarque meghalt! Lamarque meghalt!”, mire valamelyik hülye elsüti ezt a poént, hogy „Ki a fene az a Lamarque?” – és mi elkezdünk röhögni. Mi jó helyzetben voltunk, mert háttal álltunk a rendezőnek, de Tamás nem tudta folytatni, ugye egy



tíz éves gyerekről van szó. Csönd, majd Szinetár a mikrofonba a következőt mondta, ami rosszabb volt, mintha leüvöltött volna minket: „Tamás, a fiúk nem azért nevetnek, mert rosszat akarnak, csak már nagyon fáradtak.” És mi nagyon elszégyelltük magunkat. A Tanár Úr zseniálisan nyúlt a problémához, mindenki más üvöltött volna – és egyébként igaza lett volna –, de így mi soha többé nem neveltettük a gyereket. A Tanár Úr mindig tudta, hogy hogy kell megszólalni.”

KIS COSETTE. Jelképes szerep – olyannyira, hogy a darab logója, ami a lemezborítótól kezdve a plakátokig mindenhol megjelenik, őt ábrázolja. Egy dalt énekel és csupán néhány percig van a színen, de nélküle nem volna cselekmény.

KIS COSETTE - Szinetár Dóra

A Szegedi Szabadtéri honlapján van egy videó, amelyben azt mondtad,

A nyomorultak főpróbáján döntötted el, hogy a színpadon lesz a jövőd. Tényleg ez a szerep indított el a pályán?

„Tényleg, bár a döntés nem jó kifejezés. Nem is tudom jól megfogalmazni, valahogy ott megértettem azt, hogy nekem itt van a helyem. Ez inkább egyfajta elfogadás volt, bármilyen furán

vezetői felkérték Édesapámat, akkor ő készült erre a munkára, sokat hallgatta otthon a lemezt. Nekem nagyon tetszett a zene, hallottam, hogy az egyik dalt egy kislány énekli, beszélgettünk is róla – én meg közben megtanulgattam a dalt. Nem volt benne semmi hátsó szándék, csak tetszett. Egy alkalommal hozzánk jött el

hogy tudom a dalt. Ők csodálkoztak, én elénekeltem nekik – nem tudtam angolul, úgyhogy halandzsa-angol nyelven. Nagyon szép hangom volt, ők pedig poént meg fantáziát láttak abban, hogy a rendező kislánya szerepeljen a darabban. Azért azt hozzá kell tenni, hogy ehhez a szerephez nem kellett képzett színésznek lenni, gya-



SZINETÁR DÓRA

hangzik is. Ha nagyon spirituális akarok lenni, akkor azt mondom, hogy egy pillanatra meglátam a jövőt és azt mondtam, hogy ez lesz. Nem volt ebben se jó, se rossz, csak egy egyszerű elfogadása annak, hogy akkor ez lesz.” *(nevet)*

Meghallgatás volt a szerepre, vagy „csak úgy” megkaptad?

„Ez egy nagyon vicces történet. Amikor A nyomorultak rendezésére a Rock Színház

a szereposztást megbeszélni Várkonyi Matyi és Miklós Tibi - én ott lebzseltem körülöttük, nem vettem részt a beszélgetésben, csak ott voltam –, s amikor eljutottak a megbeszélésében a gyerekszereplőkig, valamelyik rám nézett és poénból azt mondta: „Legyen a lányod!” Apukám még nevetett is rajta, hiszen addig soha nem szerepeltem színházban, nem is tudtunk róla, hogy lenne ilyen jellegű ambícióm, én viszont rávágtam,

korlatilag másfél jelenet, el kellett énekelni szépen egy dalt. Nyilván fontos volt, hogy az ember alkalmas legyen a létezésre ebben a történetben, de azért nem kellett hozzá előtanulmány.”

Gavroche szerepe adódott, mert „kinőttes” kis Cosette-ét, vagy kinézted magadnak, hogy csinálni szeretnéd?

„Ez is egy érdekes dolog volt. Ki is nőttem a kis Cosette-et, azon kívül a Gavroche-ok kinőt-

ték a kis Gavroche-t. De megmondom őszintén, erre nem emlékszem, hogy ez hogy jött.

Nagyon-nagyon szerettem Gavroche szerepét! Életem egyik legfontosabb visszajelzése volt. Ugyanis Gavroche elég sokadik szereplő a színlapon, ha bele is néz a néző, hogy kik játszanak aznap este, nyilván odáig nem jut el – ha pedig igen, Gavroche egy francia név, nem biztos, hogy mindenkinek összeáll, hogy ez egy fiú, akit egy lány játszik. Kis Cosette-ként is mindig nagy tapsot kaptam, amikor énekeltem, de az azért nagyon sokszor zavart, hogy nem tudtam eldönteni, hogy a teljesítményemért szeretnek éppen, vagy azért, mert ismernek. És a kis Gavroche-nál minden egyes előadáson ugyanaz történt: a tapsrendnél kiszaladtam a sapkában, ami egész este rajtam volt, meghajoltam, levettem a sapkámat, kiömlött belőle az egyébként derékig érő hajam – és akkor egy teljes nézőtér felhördült, annyira meglepődtek, hogy ez egy lány és fogalmuk nem volt, hogy az én vagyok, illetve hogy ki vagyok. Ez volt életem egyik legmeghatározóbb pozitív színházi visszajelzése. Hogy teljesen név nélkül egy kislány-alakítás érte el a sikert – ez nekem nagyon fontos volt.

Egyébként a két szerep közötti időben is benne maradtam az előadásban. Bementem min-

den olyan jelenetbe, ahol gyerekszereplőként bent lehettem. Ahogy egyre nagyobb lettem, már a felnőtt jelenetekbe is bementem és a legnagyobb boldogságom az volt, amikor bemehettem a kurva-képbe – ezt így hívják, nem tudom másképp mondani (*nevet*) – és kifesthettem magam nőnek, de akkor már tizennégy-tizenöt éves voltam...”



Egyértelmű volt, amikor újra bemutatták a darabot, hogy felnőttként eljátszod Eponine-t, vagy ezt is csak a véletlen hozta?

„Nem, egyáltalán nem volt egyértelmű, olyannyira nem, hogy castingra kellett mennem.

Amikor újra bemutatta a Madách Színház ezt a darabot pár évvel ezelőtt, akkor jelentkeztem, hogy nagyon szívesen játszánék ebben az előadásban, mert nagyon szeretem és elmentem a castingra, ahol az összes nő szerepre meghallgattak. Itt elénekeltem Eponine-t, Fantine-t,

még Thenardiére-nét is, sőt a végén már a kis Cosette-et is, hogy szórakoztassam Kocsák Tibit.

Gyerekként érezted, hogy munka, amit csinálsz, vagy tényleg csak „játszottál”?

„Így visszagondolva azt hiszem, hogy egy elég okos gyerek voltam, tehát nyilván tökéletesen tisztában voltam vele, hogy mi történik, de ezzel együtt borzalmasan élveztem. Ennek az egésznek hosszú fejlődéstörténete volt, mert A nyomorultak után nem egy feladatot visszaadtam, egészen egyszerűen azért, mert nagyon nehezen tudtam azt megszokni, hogy az a dolog, ami nekem a 'játszótér', amit a legjobban élvezek csinálni, az lehet egy kellemetlen munka. Amikor A nyomorultak után, de még gyerekként elkezdtem ezt megtapasztalni – azok a legfájdalmasabb felnövési szakaszok voltak.

Tehát tudtam, hogy ez munka, de minden percét élveztem. És én akkor nagyon sokminden helyett választottam a színházat. Nekem ez volt a legnagyobb kikapcsolódás, ez jelentette az adrenalint és a legcsodálatosabb emberi kapcsolataim ekkor lettek. Nagyon komoly barátságaim és szerelmeim voltak ott tizennégy évesen – nyilván beteljesületlenek (*nevet*). Nekem akkor tényleg az volt az életemben a legfontosabb közege.”



Én idő, Öngondoskodás

írta: BARNA ANDRÁS *foto:* KOHUN WORKS, PIXABAY



Az énidő megteremtésének szükségességéhez nem fér kétség, ugyanakkor a fogalom már annyira fókuszba került a mindennapokban, hogy ezzel foglalkozni valahol trendiség is lett.



Ez – tisztelet a kivételnek – fel is hígította a szó valódi és mögöttes tartalmát, kicsit olyan lett, mint a foci, amihez mindenki ért. Ugyanez nem mondható el az öngondoskodásról, ami egyébként számos ponton rá tud csatlakozni az énidőre, mégis ritkábban kerül szóba. Dienes Angéla pszichológus szakértőnkkel ezúttal mindkét tevékenységet körbejártuk, amiből számomra kiderült, hogy az énidő és az öngondoskodás, bármennyire evidensnek tűnő dolgok, csak akkor tudnak hozzá-

tenni a lelki egészségünkhöz, ha valóban átgondoltan és jól használjuk ki és valósítjuk meg őket a mindennapjainkban.

Harminc

évvel ezelőtt még valószínűleg senki nem tudta, hogy mi az az énidő, pedig egészen biztosan akkor is létezett, aztán a 21. század kreált rá egy kifejezést. Ma már szerintem mindenki tudja, hogy mit takar ez a szó, sőt a tevékenység egyfajta kiskaput nyitott, melyen átlépve hosszabb-rövidebb időre kibújhatunk a megszokott rutinunkból. De vajon egy jó sörözés a barátokkal, a horgászat vagy a fodrásznál, műkörmös-nél eltöltött három óra azonos az énidővel, vagy megmarad az alibielfoglaltságok szintjén? A válasz nem minden esetben nyilvánvaló.

Barna András: Az énidőről beszélni ma már teljesen elfogadott dolog, ugyanakkor egy-két évtizeddel ezelőtt még nem deklaráltuk ennyire hangosan, ha egy kicsit magunkkal akartunk foglalkozni. Mi váltotta ki azt, hogy ilyen fontosságot kapott az önmagunkkal történő foglalkozás?

Dienes Angéla: Véleményem szerint felismertük, hogy abban a világban, ahol ennyire szóródik a figyelem, és ennyire agresszív az online jelenlét, nem feltétlenül úgy élünk, ahogyan szeretnénk. Ennek talán egyik következményeként nőtte ki magát az énidő, ami egyébként a



legtöbb városi ember számára gyakran kicsit nehezen elérhetőnek tűnik, vagy legalábbis nem egyszerű csak úgy spontán kreálni magunknak a mindennapokban. Az énidőmben feltöltődöm, nem „csak úgy vagyok”, ez egy alapkritérium. Ha megiszom egy csésze kávé egyedül, az még nem énidő, csak akkor válhat azzá, ha van mögötte tartalom. Tehát jár valamiféle olyan pluszértékkel, amivel meg tudom ajándékozni magam, és nemcsak kitöltöm az időmet valahogy. A mezsgye sok esetben vékony, hiszen nagyon hasonló tevékenységek lehetnek énidők vagy nem énidők. Például: ha egy kismama, aki mellet egész nap sír a gyerek, kiszabadul, és elmegy meginni egy kávé egyedül, akkor az nála énidő-

nek számíthat, ha ebben ő közben feltöltődik és magára figyel, ellentétben azzal a módszerrel, aki két tárgyalás között csinálja ugyanezt, miközben az egyik meeting tematikáján gondolkodik. Látszólag azonos cselekvés, de valójában mégis teljesen más a kettő.

Amikor nem előre megszervezett dologról van szó, hanem például egy olyan esetről, mint az említett kismamai kávézás, akkor erről érzi magában valaki, hogy ez énidő volt, bármennyire is rövid volt?

Szerintem érzi az ember, hogy az adott helyzet rátette-e őt a „töltőre” vagy sem. Ez a lényege az egésznek, és ez adja meg a választ arra, hogy ez énidő volt vagy sem.

Boncolgassuk tovább az énidő szükségességének kiváltó okait, hiszen ez egyfajta magyarázat lehet arra is, hogy miért bír ez ma ilyen nagy jelentőséggel!

Manapság soha nem látott mértékben figyelünk párhuzamosan egyszerre rengeteg dologra. Ez a szétszórtság, a rohanás előhívta azt a nyugtalanító érzést, hogy valami nincsen rendben a mindennapi életünkkel, sok embernek hiányzik az elcsendesedés, az önmagára figyelés akkor is, ha ez tudatosan esetleg nem is fogalmazódik meg. Nem gondolom, hogy a napi mókuskerékben az emberek naptárában az egyik rubrikában az lenne, hogy itt vagy ott fogok tölteni, pedig ez ugyanolyan súlyú tevékenység lenne, mint amilyen egyébként a gyerekkel, a férjeddal, feleségeddel, a családdal történő foglalkozás, és sorolhatnám.

Ma egyre divatosabbak a szóló, egyedüli utazások, és például a zarándoklatok is, melyek korábban elég fontos vallási funkciót töltöttek be a spirituális kapcsolódás okán.



Ezek az utak, elvonulások azt teszik lehetővé, hogy én ez idő alatt „önmagamhoz kapcsolódhassak”, mert minden más megszűnik ilyenkor, ami addig elvonta a figyelmemet. Ezáltal kiszakadok a mindennapokból, mert olyan dolgok történnek velem egy ilyen zárandoklat alatt, amelyek rákényszerítenek arra, hogy csak magamra figyeljek, így valóban egy nagyon fontos spirituális kapcsolódás jön létre. Szembesülünk saját magunkkal, és ez az élmény – ami olykor ijesztő – bizonyosság arra is, hogy érezzük, amikor valahol valami nem stimmel. Talán ezért is járnak egyre többen pszichológushoz, ezért is roskadoznak a könyvesboltok polcai az önfejlesztő irodalom kiadványai alatt, mert keressük kapaszkodókat ahhoz, hogyan találjunk vissza önmagunkhoz ebben a világban.

Ezzel szemben érdekes az, hogy a fiatal felnőtt klienseim sokkal tudatosabbak már ebben a kérdésben, igaz, hogy számukra az énidő gyakran nem egyedüli, hanem társas feltöltődést jelent, ami persze egy másik forma. Ennek a hatásán húzódhat valamilyen csoportban végzett sporttevékenység, mondjuk egy csoportos óra az edzőteremben vagy elmenni a kozmetikushoz és ott töltödni. Ebből is látszik, hogy semmi sem fekete-fehér, leginkább rajtunk, a saját érzéseinken múlik, hogy mit minek lehet megélni.

Ezek szerint a ma generációja, mondhatni, tudatosabb?

Tudatosak azzal kapcsolatban, hogy valahogyan fel kellene tölteni. De számukra nem az egyedüllét az első, hanem az, hogy ez elsősorban „mi-idő” legyen, amit a barátaikkal töltenek



el. De ez egy teljesen más időtöltés, mint amikor az ember egyedül van.

Ezt a gondolatlezárást teljesen a magaménak érzem, hiszen az énidő, ahogy az a szóban is benne van, egy egyedüli tevékenység, amibe nem kívánczik bele senki, noha az élményeket jó megosztani.

Itt azért jegyezzük meg, hogy amennyire ajándék magammal lenni, ugyanennyire tud szorongatóvá is válni, egyrészt mert az egyedüllét kapcsolódhat a magányhoz is, és érthető módon senki nem akar magányos lenni. Másrészt sokszor azért ijesztő ez a helyzet, mert amikor

egyedül vagyok, akkor nem valami felé fordítom a figyelmemet, hanem saját magammal vagyok elfoglalva és nem mindig könnyű a saját érzéseinkkel találkozni, sokan ezért nem szeretnek egyedül lenni.

Ugyanakkor éppen az énidő legnagyobb kincse a feltöltődés mellett, hogy találkozom az

engem aktuálisan foglalkoztató érzésekkel. Rá tudok tekinteni úgy az életemre, hogy egy kicsit megállok, és azt mondom:

oké, akkor megnézem, hogy mi az, ami nekem nem jó, és milyen érzések kavarnak bennem. Egy pszichológiai folyamatban azt, hogy „mit érzek pontosan”, gyakran nagyon nehéz elsőre megfogalmazni.

A kliensek nagy százaléka erre elsőre köznapi válaszokat ad: jól, rosszul vagy nem túl jól stb. Pedig érdemes kibontani, hogy adott esetben miért érzem magamat így vagy úgy, hol tart az életem, mi az, amivel elégedett vagyok, mi az, amit szeretnék, hogyan áll össze a lelki közérzetem. Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolására nagyon jó alkalom az énidő, mert jó picit megállni és reflektálni önmagunkra. Azzal viszont szembe kell nézni, hogy előfordulhat, hogy eközben nem feltétlenül kellemes dolgok is előbukkanhatnak. Ugyanis a helyzet szembesíthet azzal, hogy amint egyedül maradok, elkezdem hallani a saját hangomat vagy érzéseimet, ami



nem biztos, hogy annyira kellemes, ezért elfordulok, inkább mindenféle pótcselekvéseket találok ki, hogy ne kelljen ezekkel szembesülni.

Ez a túlzott elgondolkozás már nem az „agyalás” kategóriájába tartozik?

Sokat gondolkoztam azon, hogy hol van a ket-
tő közötti határvonal, mert ez a kérdés nem tan-
könyvi eset, amit bárhonnán elő lehetne húzni.

***Elvileg definiálhat-
juk úgy az énidőt,
hogy az egy olyan
tevékenység, amely-
ben egyedül veszek
részt, engem tölt
fel, és a „most”-ban
vagyok.***

Tehát nem rágódom a múlton, nem a jövőt tervezetem, hanem csak azt szívom magamba, ami éppen most történik. De a gyakorlatban ez nem ennyire fekete vagy fehér. Hiszen az énidőnkben miért ne reflektálhatnánk arra, hogy mi volt a múltban és mi lesz a jövőben, ha ez fontos. Számomra kifejezetten lényegesek az olyan helyzetek, amikor nem a gyerekem, a családom, vagy mondjuk a barátnőm, hanem a saját magam érzéseire kell figyelnem. Ez jelentősen különbözik a rágóástól, az aggodalmaskodástól.

Alapvető, de mégis kissé közhelyes a kérdés: mindenki tud magának énidőt szakítani?

Egészen biztosan. Az igazi kérdés az, tudja-e valaki, hogy mi az, ami számára feltöltődést jelent. Az az ember, aki úgy áll hozzá a sporthoz, hogy már megint el kell mennie futni, és mindezt csak azért csinálja, mert tudja, hogy így módon tesz valamit az egészségéért, a futást nem éli meg énidőként. Ilyenkor érdemes lehet azon gondolkodni, hogy milyen mozgásformát végezne örömmel. És ezzel megint visszakeresünk az alapkérdéshez: mi az, ami számomra a feltöltődést jelenti?

Az előző kérdést úgy is feltehettem volna, hogy az öngondoskodás része az énidő megteremtése?

Ezzel kapcsolatban érdekes kérdés, hogy vajon mi állhat valakinek az útjába, ha ezt nem tudja megteremteni magának. A „nem tudom”, a „nem fér bele” válaszok mögött elég gyakran fedezhetők fel olyan személyiségműködések, amelyek a többi embert helyezik előtérbe – ez bizonyos szempontból egy alárendelő működés. Kicsit mártírszereppé is válhat, amit az indukálhat, hogy valaki az életében többször kapott már megerősítést arról, hogy a másik szeretetét csak akkor tudja kivívni, ha őt előtérbe helyezi, ha az ő kedvére tesz stb. Ez az attitűd pedig nagyon kapcsolódik a „nem”-et mondáshoz. És felveti azt a kérdést is, hogy ki tudom-e jelölni magamnak a határokat, ami az én terem, az én időm, és ez mennyire jár együtt lelkiismeret-furdalással, hogy emiatt önzőnek érzem magam. Hiszen addig, amíg önmagammal foglalkozom, mástól veszem el az időt, ehelyett lehetnék a családdal,

a gyerekekkel, vagy éppen dolgozhatnék. Ebbe a személyiségműködésbe látszólag egyáltalán nem fér bele az öngondoskodás, mert mindig van vagy lesz olyan dolog, ami prioritást kap, és ez jellemzően nem az illető saját maga. Az ilyen típusú emberek számára nem magától értetődő, hogy önmagukról is kell gondoskodniuk.

Egyébként hasznos módszer a grafikus ábrázolás főleg azok számára, akik a „nem fér bele az időmbe” tábort erősítik. Tehát aki úgy véli, hogy elveszik a mindennapok sűrűjében, annak segítség lehet, hogy rajzol egy kört, és felosztja a szerepei, tevékenységei szerint arányos szeletekre, és a végén megnézi, hogy mivel mennyi időt tölt el egy napon vagy egy héten. Ezután nagyon szépen lehet majd látni, hogy a diagramban hol van az a rész, ahol lehet még mozgástér. Mindemellett azt is ki lehet majd olvasni, hogy hol aprózódunk el, hova szökik el nagyon sok energia, és hova nem jut semmi. Úgy vélem, hogy mindenki csak akkor tud hasznossá válni a hétköznapiakban, ha adni is tud, de ezt egy üres kosárból nem lehet megtenni. Innentől kezdve pedig nem önzés, ha merek magamról, a lelki, a mentális egészségemről gondoskodni.

Ha ez ember egy kicsit kóborol a világhálón, akkor az öngondoskodás kapcsán – számomra meglepő módon – tippek és tanácsok sokaságával találkozik, a jógától a spiritualitásig. Valóban ennyi úton kell elindulni?

Az öngondoskodásról talán sokan gondolják, hogy magától értetődő dolog, de ez nem olyan

egyszerű. Ha körülnézek az utcán, hajszott, fáradt embereket látok, azt gondolom, hogy ez sokak számára ismerős. Az öngondoskodás ott kezdődik, hogy ettem-e, ittam-e, aludtam-e, mozogtam-e eleget. Talán nevetségesnek tűnik erről beszélni, de ha megállítanék az utcán hús-

embert, és megkérdezném tőlük ezt a pár dolgot – amik egyébként az alapvető szükségletekhez tartoznak –, akkor egészen biztosan meglepő hányad azt válaszolná valamire, hogy nem. Triviális dolgokat soroltam fel, és nem szólnak másról, mint hogy ki tudom-e elégíteni a saját elemi és normális szükségleteimet. Például rendszeren étkezem-e, és nem a monitor előtt kajálok, vagy csak bekapok valamit, hanem tudok normálisan enni. De említhetném a sétát is, ami a világ legegyszerűbb dolga, hiszen a természetből töltődünk, ami szerintem az énidő szempontjából

ból talán a legfontosabb, mégis azt gondolom, hogy nagyon sok ember úgy érzi, nem tudja ezt megtenni. Az öngondoskodás során egészen biztosan lehet többfajta utat járni, de úgy vélem, ezekre az alapvetésekre célszerű építkezni.

Az énidőnek és az öngondoskodásnak mikor érik be a gyümölcse?

Ha a szükségleteimre figyelek, akkor ez az öngondoskodás egyfajta sikerélményként is aposztrofálható, hiszen valamit elértem általa. Természetesen csak akkor állíthatjuk ezt, ha az adott tevékenységgel nem kínozom magam.



Például, ha valakinek a vércukra rendezése miatt kell mozognia, akkor ez öngondoskodás. Ha valaki ezt úgy tudja megélni, hogy ad valamit a testének, mert csak azt teszi, amit kell, és annyit mozog, amennyit kell, és ez segít optimalizálni az állapotát, akkor a végén elmondhatja, hogy jó dolgot csinált a testével, és foglalkozott önmagával. Ezzel szemben nehéz öngondoskodásról beszélni, ha például valaki ki nem állhatja azt az ételt, amit fogyasztania kell, és egyetlen porcikája sem kívánja a mozgást, mert utálja, de elvonszolja magát, mert tudja, hogy kell.

Ott van a kulcsa az öngondoskodásnak, hogy felismerem-e az érzelmi, fizikai, pszichés szükségleteimet, és ezeknek tudok-e egy olyan kereket találni, aminek a végén elégedettséget érzek, olyat, amiről azt is elmondhatom, hogy feltöltött.

Egy gondolat erejéig már említettük korábban a mi-időnk fogalmát is. A mi-időnk kihát az énidőre? És ha igen, akkor hogyan?

Nagyon is. Erről egy különös dolog jutott eszembe. Ha valaki elmegy pszichológushoz, és utána totál szétesve jön ki, mert előjött valami olyan dolog, téma, ami a számára borzasztó, és emiatt egyáltalán nem érzi magát feltöltve, akkor ez látszólag rossz. Ugyanakkor a pszichológussal való együttlétnek az a célja, hogy valamit kibogozzunk magamban, ami a lelkemet zavarja, ami nehézséget jelent, és ezáltal jobb emocionális állapotba kerüljek. Bármilyen impressziók is érjenek ebben a helyzetben az ember azt éli meg, hogy most minden rólam szól, végre valaki engem figyel, és százszázalékosan rajtam van

a fókusz, ami az életemben máskor másra kerül. Innentől kezdve válhat ez a társas együttlét – hiszen ketten vagyunk – egy igazi, valós énidővé. Aki jár pszichológushoz, és akinek ez jó élmény, már tudja, hogy az itt eltöltött idő egy nagyon erős énidő. Ugyanis itt ötven percig csak rólam van szó, csak velem foglalkoznak, csak rám figyelnek, amit nagyon nehéz pont így megkapni az élet más területén.

Ha a mi-idővel kapcsolatban kritériumokat akarnék megfogalmazni, akkor ugyanazt mondanám, mint az énidő esetében, a kérdés itt is az, hogy feltölt-e vagy sem. Mivel ebben a helyzetben ketten vagy többen vagyunk. Az is lényeges, hogy ez az együttlét összekapcsol vagy közelebb hoz-e a másikkal, mélyíti, erősíti, összetartja és tölti-e a kapcsolatunkat, és személy szerint engem. Szóval, amikor csak együtt vagyunk egy térben, ahol mindenki csinál valamit, és csak elvagyunk egymás mellett, majd néha szólunk egymáshoz, az nem mi-idő.

A napi rutinton számon lehet kérni a mi-időt?

Szakemberként részemről ennek kapcsán az egy fontos üzenet, hogy az énidő és mi-időnk igenis kerüljön be a mindennapjainkba. A legjobb állapot persze az lenne, ha ez be tudna kerülni a napi rutinok közé, és naptáramban ugyanúgy benne lennének azok az énidők és mi-idők, mint egy nagyon fontos meeting vagy tárgyalás, mert én is ugyanolyan fontos vagyok, mint az összes többi projekt az életemben – talán itt kezdődik el az öngondoskodás.



FOXPOST

CSOMAGKÜLDÉS OKOSAN

FOXOLJ!

Már több mint 400 automata vár.

Küldj és fogadj csomagot egyszerűen!



Egyszerű



Rugalmas



Környezettudatos



Érintkezésmentes



SZERDAHELYI ZSUZI A SPORTKONTROLL RENDELŐ
DIETETIKUSÁNAK ROVATA



IMMUN- ERŐSÍTŐ TÁPLÁL- KOZÁS

Ismét itt van a zord idő, ilyenkor újra fokozott figyelmet kap az immunerősítés. De vajon mennyire tudjuk ténylegesen befolyásolni az immunrendszerünket és létezik-e olyan, hogy immunerősítő táplálkozás?

írta: SZERDAHELYI ZSUZI *fényképezte:* BALOGH RÓBERT



Az igazság az, hogy nincs egy olyan kiemelt étel- vagy kiegészítő, ami képes lenne egy fertőzés kivédésére vagy egy betegség meggyógyításához, azonban táplálkozásunk milyensége mégis nagyon sokat számíthat! Legjobban azzal tudjuk támogatni az immunrendszerünket, ha kiegyensúlyozottan és egészségesen táplálkozunk, és étrendünkben minden makro- és mikrotápanyag megfelelő arányban szerepel. Ennek ellentéte is igaz, hiszen a fennálló hiányállapotok rontják a szervezet ellenálló képességét, így az lényegesen jobban ki van téve minden fertőzésnek, betegségnek.

Ha mégis az immunrendszer megfelelő működésével szorosan összefüggő makrotápanyagokat szeretnénk felsorolni, akkor a szakirodalomban a legnagyobb figyelmet az D-vitamin, illetve a β -karotin, B6-, B12-, C-, A-, E-vitamin, cink és szelén kapja. Ezek több mechanizmuson keresztül segítik a védekezésünket, szerepet játszanak a fizikai „védelmi vonalak”, pl. bőr, gyomor-bélrendszer, légutak épségének fenntartásában, másrészt mind a veleszületett, mind a szerzett immunválaszban szerepet játszó sejtek működését is támogatják. Lássuk, hogy mit kell fogyasztanunk vagy szednünk a gyakorlatban ezek megfelelő bevitele érdekében.

D-vitamin

Ez a vitamin élelmiszerekben csak kis mennyiségben található meg, fő forrása a bőrben UV-B sugárzás hatására kialakuló D-vitamin. A D-vitamin a kalcium-anyagcsere szabályozásában tölt be fontos szerepet, így a hosszútávú csont egészség szempontjából nélkülözhetetlen. Több vizsgálatban találtak összefüggést a magasabb D-vitamin szint és a ritkábban jelentkező légzőszervi fertőzések között.

Nyári időszakban, amikor többet tartózkodunk a szabadban és több napfény ér minket,



több D-vitamin tud termelődni. Persze ennek is vannak befolyásoló tényezői, például naptej használata csökkenti a D-vitamin termelődést a bőrön keresztül. Bizonyos esetekben nyári időszakban is indokolt lehet a D-vitamin pótlása, ha valaki ebben az időszakban sem megy napra, mert egész nap fedett helyen dolgozik vagy erősen védi magát a nap elől. Azonban az őszi-téli időszakban, amikor kevesebb napsugárzás ér minket, minden esetben javasolt D-vitamin kiegészítést alkalmazni. Ennek mértéke személyenként eltérhet, legjobban friss D-vitamin labor szint alapján meghatározni, mert nem mindegy, hogy egy meglévő hiány állapotot szeretnénk kezelni vagy csak megelőzés a cél. Időseknek, túlsúlyval rendelkezőknek vagy felszívódási zavarban szenvedő betegeknek nagyobb a szükséglete.



Általánosságban elmondható, hogy napi szinten 1500-2000 NE D-vitamin szedése a legtöbb esetben indokolt, hiányállapot, hormonális problémák esetén, túlsúly és elhízás esetén nő a szükséglet, ebben 3000-4000 NE a javasolt beviteli célérték.

C-vitamin

Valószínűleg az, hogy a megfelelő C-vitamin bevitel segíti az immunrendszer működését nem kell magyarázni senkinek. Ez egy természetes antioxidáns vegyület, ami segít semlegesíteni a szervezetben keletkezett káros szabadgyököket. C-vitamint sok ételmiszerrel be tudunk vinni, jó forrásai a paprika, citrusfélék, káposztafélék, karalábé és a bogyós gyümölcsök.

Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) szerint felnőttek számára javasolt beviteli érték csupán 80 mg, míg az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) ajánlásban magasabb, ők a férfiak számá-

ra 110 mg, nők számára 95 mg (szoptatás alatt több) C-vitamin bevittet javasolnak. Ez a mennyiség fedezhető tápanyagokból, ha szerepelnek a tányéron magas C-vitamin tartalmú alapanyagok. A C-vitamin tartalmú étrend kiegészítők ennél magasabb dózist tartalmaznak, 500-1000 mg. Ezért szedésük előtt javasolt mérlegelni, hogy szükség van-e alkalmazásukra, táplálkozással beviszem-e a

megfelelő mennyiséget, mennyit vagyok beteg, milyen állapotban van az immunrendszerem stb.? A C-vitamin egy vízoldékony vitamin, nem raktározódik a szervezetben, a felesleg vizezettel távozik. A tolerálható felső beviteli szint (UL) 2000 mg, tehát 2 g szedése hosszú távon

sem járhat negatív következményekkel. Ennél nagyobb mennyiségek tartós szedése viszont felesleges és fokozhatja a vesekő kialakulási esélyét

B6-vitamin

Sok B-vitamint ismerünk, azonban a B6-vitaminnak (piridoxin) kiemelt jelentősége van, ha az immunrendszerrel van szó, hiányában az immunrendszer szabályozása nem tud megfelelően működni. Természetes módon megtalálható a belsősegekben (májban), húskban, de növényi élelmiszerekben is, pl. száraz hüvelyesekben, burgonyában, olajos magvakban, teljes kiőrlésű gabonákban. Kisebb mennyiségben jelen van a tejtermékekben és a tojásban is.

Kalcium

Ez a vegyület csontvázunk fő alkotója, 99%-a a csontokban és fogakban található. Emellett számos élettani folyamatban van szerepe: az izmok összehúzódásában és relaxációjában, a véralvadás folyamatában, a sejtmembrán felépítésében és működésében, valamint a vérnyomás szabályozásában.

Felmérések szerint hazánk lakossága kalciumbevitel tekintetében elmarad az ajánlottakhoz képest. Fő kalciumforrásunknak számítanak a tej és tejtermékek. A tej és tejtermékekből jól hasznosul a kalcium, mert ezek tejcukortartalma, optimális kalcium-foszfor aránya és D-vitamin tartalma ideális közeget biztosít a kalcium hasznosulásához. A tejtermékekhez

képest kisebb mennyiségben és rosszabb hasznosításában tartalmaznak kalciumot a zöldség- és főzelékfélék (pl. hüvelyesek, spenót), mák, szezám, bizonyos ásványvizek és gabonák (pl. teljes kiőrlésű gabonák, zabpehely).

Javasolt ezért a megfelelő kalciumbevitel érdekében natúr tejtermékeket fogyasztani napi szinten (az ömlesztett sajtokat viszont kerülni javasolt!). Amennyiben valaki nem fogyaszt tejtermékeket, akkor kalciummal dúsított növényi tejeket javasolt választania és nagy mennyiségben fogyasztani szezámot, mákot, hüvelyeseket és gabonákat.

Probiotikus hatású élelmiszerek

Mára tudjuk, hogy a bélflóra állapota szorosan összefügg egész szervezetünk működésével, így az immunrendszer egészséges működésével. A bélflóra különböző mikroorganizmusokból épül fel, amiket probiotikus élelmiszerekkel be tudunk vinni és tudjuk táplálni is ezeket jó baktériumokat. Probiotikusnak nevezhetjük azokat az élelmiszereket, amelyek olyan hasznos baktériumokat (elsősorban lakto és bifidobacillusokat) tartalmaznak megfelelő mennyiségben, amelyek a vastagbélben megtelepedve hozzájárulnak a megfelelő bélflóra kialakulásához, ezáltal támogatják a szervezet immunvédekezését.

A probiotikumokat tartalmazó fermentált tejtermékek, ilyen a joghurt és a kefir, és erjesztett élelmiszerek, pl.: kovászos uborka, savanyú káposzta vagy kimchi fogyasztása előnyös lehet számos betegség kezelésében, de a probiotikus élő kultúrát tartalmazó élelmiszerek fogyasztása ajánlott az egészséges táplálkozás részeként is minden korosztály számára.



Összegzésképp fontos elmondani, hogy immunrendszerünk egészsége nagyon összetett. Nem tudjuk egyszerűen csak egy-két étrendkiegészítő alkalmazásával varázslatos módon befolyásolni azt. Azonban ha egész életmódunkkal törekszünk az egészségre, megfelelő táplálkozással, regenerációval, pszichés jólléttel, akkor sokat tehetünk magunk és azért, hogy a gyakori megbetegedéseket elkerüljük.

Ünnepi öltözékek

Írta és képek: SILKA

Az élet minden pillanata alkalom, de az év vége valóban telis-tele van olyan eseményekkel, amikor igazán ragyogó megjelenésre van szükség. Az alkalomhoz illő viselettel nemcsak az ünnepet vagy az adott eseményt tiszteljük meg, hanem a családtagjainkat, barátainkat és nem utolsósorban önmagunkat is. Az elkövetkezendő oldalakon mi is hátra hagyjuk a szürke hétköznapokat és egy varázslatos világba kalauzoljuk el önöket Agnes Silka Iceland Sence kollekciójával.







L egyen szó akár családi, akár céges vagy társasági eseményről, az év végén az öltözködés terén az alkalmi ruháké a főszerep. A **karácsony** mindannyiunk számára meghatározó és talán a legfontosabb ünnep minden évben. Sok esetben hetekig készülünk rá feldíszítjük a lakást, elkészítjük a legfinomabb ételeinket. A **ráhangelődés** kedves időszaka ez, de eközben ne csak lelkünket öltöztessük ünneplőbe, hanem saját magunkat is és adjuk meg a módját ennek a **nemes** ünnepnek. Sokan ugyanis hajlamosak ilyenkor mártírszerepbe bújni és vég nélkül küzdeni azért, hogy minden tökéletes legyen, aminek az a vége, hogy önmagukra nem marad idejük. El kell engedni, felül kell **emelkedni** ezen a helyzeten és nem hagyni, hogy a „főzőkötevény kényelmében” üljünk le az ünnepi asztalhoz Szenteste.



Sok vállalat ebben az időszakban koronázza meg egész éves munkáját egy káprázatos rendezvénnyel. Akadnak olyanok is, akik cégen belül is megtartják az ünnepeket, ilyenkor is illik alkalomhoz méltóan megjelenni. Számos helyen szakmai díjátadók, **gálák** zárják az évet, ahol a dresscode kötelez. Tájékozódjunk, hogy mit jelentenek ezek a kifejezések és hogyan tudunk illendően, az alakomnak megfelelően megjelenni. Mivel ebben az időszakban több meghívásnak is eleget kell tenni, ezért ilyenkor mindig szerencsés, ha van egy két olyan tartalék ruhakölteményünk, amelyeknek viselése megfelelő lehet egy **elegánsabb** eseményen megjelenéskor is. Uraim, egy ünnepi szett csodálatos, tökéletes ajándék is lehet!





A Szilveszter sokszor extravagáns esemény, tele csillogással és partikkal. Egy hölgynek ilyenkor is ki kell tudnia tenni magáért, de egy szilveszteri rendezvényen ruhatárunk már meglévő darabjait is jól **kombinálhatjuk** egymással és egy-két kiegészítővel csodálatos megjelenést kölcsönözhetünk magunknak. Az urak is bátran választhatják a **szmokingot**, hiszen klasszikus, férfias eleganciája különleges hangsúlyt ad megjelenésüknek.



Az Agnes Silka 22/23-as őszi-téli kollekciója rengeteg elegáns, kifinomult ruhakölteménnyel ajándékozta meg idén is a márka és az igényes öltözködés szerelmeseit. A kampányfotózás ezúttal **Izlandon** zajlott, amely egy mesebeli helyszínt biztosított a pazar ruhaköltemények háttérének. A szinte nem evilági táj még hangsúlyosabbá teszi a kollekció darabjainak kifinomultságát és a **hideg** színekkel teli, fagypont közeli környezetben életre keltek a Kanizsai-Silka Ágnes által megálmodott viseletek.



HOTEL FIT
HÉVÍZ

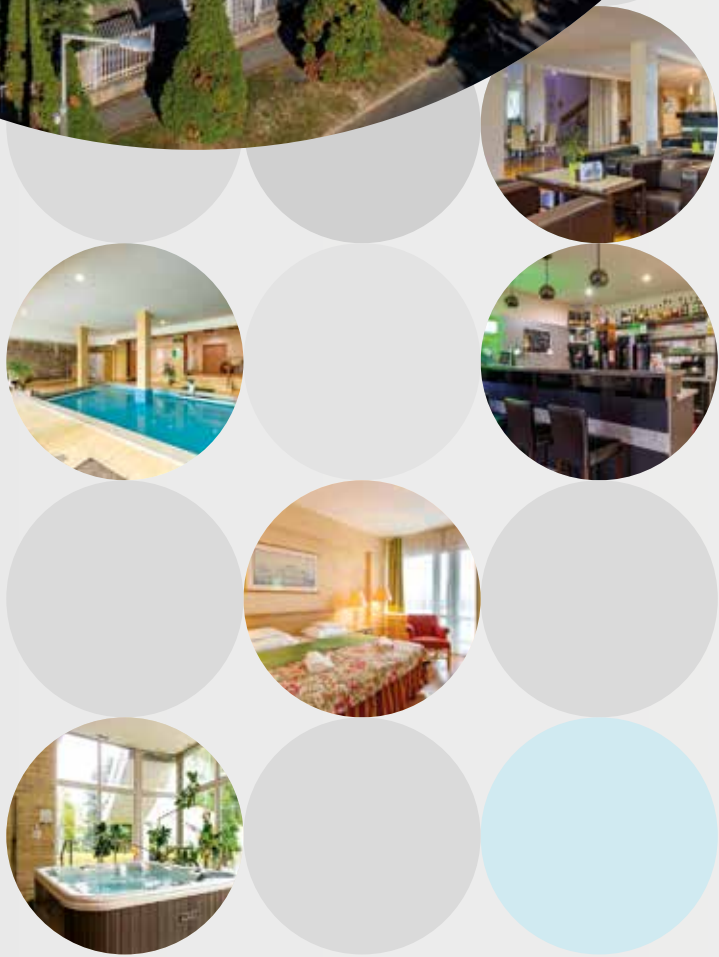
FIT HOTEL HÉVÍZ



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

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

 **hotel & more**





Az öregedéssel felvenni a harcot még mindig igazi kihívás. A mai napig keresik és kutatják a tudósok az örök fiatalság titkát. Az öregedés egy élettani folyamat, ahogy megszületünk, abban a pillanatban elindulunk ezen az úton.

A természetesen fiatalos arc titka

írta: VASZIL ÁGNES *fotó:* BEAUTYWOOD



Mivel nagyjából 22 éves korunkig a felépítő folyamataink vannak túlsúlyban, ezért a lebontó folyamatok még nem annyira aktívák és szembetűnőek. Ugyanakkor a 30-as éveink után már megjelennek az első szarkalábak a szemünk körül, majd a 40-es éveinkben a mimikai ráncaink is egyre mélyebb nyomot hagynak. Az 50-es éveikben pedig már bizony kétségbe esve tapasztaljuk, hogy bizony nem az az arc néz vissza ránk a tükröből, amire még olyan élénken emlékszünk.”

Azt ma már egész biztosan állíthatjuk, hogy az arc, akire 50-es éveinkben is szívesen visszamosolyognánk, nem kizárólag genetikai kérdése. Az örvenes éveiben mindenki olyan arcot fog vizsgálni, amennyit a fiatalabb éveiben foglalkozott vele: az életkornak megfelelő professzionális otthoni ápolókat használt, rendszeresen alkalmazta a fényvédő hidratáló készítményeket, illetve igénybe vett kozmetikai anti aging kezeléseket.



A megfelelő bőrápolási rutin alkalmazása mellett sok más tudatos, életmódbeli változtatásra is szükség lehet. Ha így egyben tekintünk minkre, akkor elmondhatjuk, hogy bizony ez is egy elég „melós” dolog.

**GENERÁCIÓNKÉNT ELTÉRŐ
GONDOLKODÁSSAL
ÉS SZEMLELETTEL
TALÁLKOZOM. DE EGY
VALAMI MINDENKÉPP
KÖZÖS: MEGTALÁLNI ÉS
MEGŐRIZNI A FIATALOS
KÜLSŐT.**

Koromnál fogva én is keresem és alkalmazom azokat az eszközöket, igénybe veszek bizonyos kezelési eljárásokat, amelyekkel megőrizhetem az egészséges és fiatalos külsőm. A szépség iparága az egyik leggyorsabban fejlődő szegmens. Évről-évre piacra kerülnek újabbnál újabb technológiák, hatóanyagok, és valljuk be: ember legyen a talpán, aki akár szakemberként, akár laikusként nem érzi elveszítettnek magát.

Amikor egy-egy gép piacra kerül, mindig nagy figyelem övezi. A közösségi médiában megjelenő képek, kezelési eljárások nagyon gyorsan hatalmas publicitásra tesznek szert.

Nem véletlenül, hiszen mindenki csodás, azonnali változásokat remélve keresi ezeket a kezeléseket. Az élet többi területén is, de leginkább itt jellemző, hogy mindenki azonnali változást remél.

Ha lehet úgy fogalmazni, a megfontoltabb felhasználó kategóriába tartozom. Szeretem megismerni egy gép működési elvét, annak hosszú- vagy rövidtávú eredményeit, valamint figyelembe veszem az esetleges kockázati tényezőket is.

ÉS AKKOR TÉRJÜNK IS RÁ MINDJÁRT CIKKÜNK FŐSZEREPLŐJÉHEZ, fedjük fel a Secret mikrotűs kezelőgép titkát.

Ezzel a géppel már az első találkozásunkkor szerelembe esetem, mert nemcsak két technológiát ötvöz, hanem – ami számomra a legfontosabb tényező –, biztonságosan és az önregenerációs folyamatainkra hagyatkozva éri el a lehető legtermészetesebb bőrmegújulást. Nem elhanyagolható szempont: a kezeléssel nem okozhatunk visszafordíthatatlan károkat.

A frakcionált mikrotűs RF kezelés a ma elérhető egyik legmodernebb műtét nélküli bőrfiatalítás, mely hatékony, megbízható, precíz bőrfeszítést biztosít az arc, a nyak és a dekoltázs területein. Eredménye a bőr minőségének javulása, rugalmasabbá válása, fiatalabb bőr, ráncok, aknés hegek csökkenése. A DeAgeEx technológia lehetővé teszi a rádiófrekvenciás lifting és a mikrotűs eljárás együt-



tes alkalmazását, így az egyik legmodernebb – biztonságos, hatékony, műtét nélküli bőrfiatalító módszer.

Alkalmas szarkalábak, ráncok kisimítására, a tág pórusok összehúzására, az aknés hegek, a szem alatti táskák, sötét karikák korrekciójára, emellett fokozza a bőr ragyogását, visszaállítja egészséges tónusát az arc, a nyak és a dekoltázs területén. Alkalmazható a mozgó szemhéjon is. Megelőző anti aging kezelésként már 30 éves kortól, illetve később, bőrfiatalítás céljából ajánlott, de egyéb beavatkozásokkal is jól kombinálható. A kezelt problémától függően 4 hetente 3–4 alkalom is javasolt.

A rádiófrekvenciás áram-impulzus által gerjesztett hő serkenti a bőr feszességéért felelős kollagénszálak termelődését, a bőrben képződő mikrosérülések hatására pedig felgyorsulnak a sebgyógyulási, bőrkorrekciós folyamatok. Az eredmény látványos és természetes. A kezelés teljes hatása 3 hét után szembetűnő, mely tartósan, életkortól függően akár 1,5–2 évig tart. A ráncok kisimulnak, a bőrhibák láthatóan csökkennek.

A frakcionált rádiófrekvenciás kezelés után közvetlenül, jellemzően néhány órán át, bőrpír jelentkezik, mely természetes jelenség, hiszen az eljárás során stimuláljuk a bőr felső rétegeit. Másnapra azonban már nem kell számolni ezzel a tünettel, az eljárás után sem kell megszakítani napi teendőiket, néhány óra múlva intézheti ügyeit és dolgozhat a páciens.

2022-ES IMAGE SKINCARE ÜNNEPI CSOMAGOK

I
IMAGE
SKINCARE
Age later.



A 2022-es ünnepi csomagok az IMAGE Skincare Peeling Szakembereknél érhetőek el limitált mennyiségben!
Bővebb információ: www.imageskincare.hu





Markó Róbert

- TÁNC ÉS TERÁPIA



*Dienes
Angéla*

**HOL VANNAK
A HATÁRAINK?**

Utazás:

Antarktisz

- Jurák Zsolt



SAMSUNG



Oszd meg az ünnep legszebb pillanatait!



A kép illusztráció. A színválaszték országonként és szolgáltatóként eltérhet.

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



Pilsner Urquell®

AZ EREDETI NEHEZEN FELÜLMÚLHATÓ

AZ EREDETI PILSNER 1842 ÓTA

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