

MIFÉRFIAK.HU

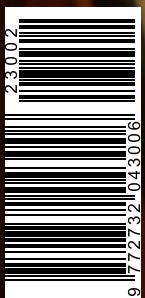
# MiFérfiak



2023/02  
1790 Ft

BENNE A

MiNők



GASZTRO/  
**Gróf Gábor**  
SÉF

A NAGY BESZÉLGETÉS/  
**Zákony S. Tamás**  
RENDEZŐ, PRODUCER

DESIGN/  
**JASON  
BROOKS**

DIVAT- ÉS ÉLETMÓD  
ILLUSZTRÁTOR

K7  
24

PROFESSIONAL

diet  
support  
system

Tartsa  
sakkban  
a kilókat!

HETI 7 NAPON ÁT,  
A NAP 24 ÓRÁJÁBAN



Segít, hogy az **optimális testsúly** elérése **könnyebb, gyorsabb** és **stresszmentesebb** legyen.

Keresse a patikákban vagy rendelje meg  
a [k7-24.com](http://k7-24.com) weboldalon!

BUSINESS '21 '22 '23  
Superbrands

Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott,  
változatos, vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

 Goodwill

# Kedves Olvasó!

Van néhány szó mostanság a közbeszédben, amiket annyiszor hallunk, hogy azok jelentése érdemtelenül súlyukat veszítik. A kitarítás szó is ilyen, szépen lassan erodálódik. Persze ebben nem csak az adott ország hibás, illetve az irány, amerre tart a



világ. A covid, a háború, az infláció – bár ez az újság nem politizál –, de még az EU-s pénzek „megérkezésig” is ki kell tartani.

Pedig a kitarításnak, az állhatatosságnak, az elszántságnak sokkal nemesebb küldetése van annál, hogy jobb híján a hétköznapiok Algopyrinjének használjuk.

A mostani lapszámunk témáinak – szóljon az bármiről vagy bárkiről is – lehet közös nevezője, akkor az mindenképpen a kitarítás. Ennek nem is lehetne jobb belépője a **Zákonyi S. Tamással**, A nemzet aranyai című film producerével, rendezőjével készített portré. Egy igazán nagy beszélgetés készült Zákonyival, aki már két évtizeddel ezelőtt ott állt kamerával a kezében az aranybusz ajtajában, hogy a Sydneyből hazatért pólósokat lefilmezze csak azért, hogy majd egyszer nagyfilmet készítsen erről a csapatról. Mi kell ehhez, hanem kitarítás?

Néhány oldallal később megismerhetnek egy szintén állhatatos embert, **Gróf Gábort**, aki ma egy négycsillagos osztrák szálloda konyhafőnöke, és akinél a félpanzió minden áldott este egy hat fogásos fine dining menü. Ha a Michelin

Burgenlandban értékelné, már lehet, hogy egy csillag ott lenne az étterem falán. Addig is, amíg a Bibendum odaér, a Flastaff Guide már három villával értékelté teljesítményét. Mi kell ehhez, ha nem kitarítás?

A MiNők szekcióban a súlycsökkentés lesz a fókuszban. Rendhagyó formában szervírozzuk a túlsúlytól történő megszabadulást, és megismerhetnek egy diéta támogató programot is. Az életmódváltás szintén elszántságot igényel és talán a legtöbb embert érintő téma. Amihez mi kell, ha nem kitarítás?

Miközben ezt a bevezetőt írtam, arra gondoltam, hogy tulajdonképpen a kitarítás gondolata minden lapszámunk elején megállná a helyét. Az évek során nálunk bemutatott interjúalanyok életútjában kérdésként sem merült fel, hogy a céljaikat nem csak a legnagyobb állhatatossággal érhetik el, hogy aztán egy percre hátra dőlve büszkék lehessenek és elmondhassák: ezt megcsináltuk.

Szóval, ha eddig kitarítottak, akkor már csak lapozniuk kell és nem csak azért, hogy részleteiben is megismerhessék a történeteinket, hanem azért is, hogy utazhassanak Jurák Zsolt utazási szakértőnkkel, aki ezúttal **Thaiföldre** viszi el önöket. A képzeletbeli ázsiai szabadságról visszatérve Dienes Angéla pszichológusunkkal **a magányról** beszélgettem. Vaszil Ági kozmetikusmester pedig **a nyári kezelésekről és a napfény ízéről** ír. Mindennek a végén Farkas Krisztina elviszi önöket az Operettszínházba, ahol a Színházi Olimpia keretében megrendezték a **Csárdáskirálynő Fesztivált**.

Dőljenek hátra, tegyenek egy jó rozéfröccsöt karnyújtásnyi távolságba és kapcsolódjanak ki velünk.



Barna András

# Tartalom 2023/02

10 A NAGY BESZÉLGETÉS

**ÍZIG-VÉRIG FILMES**  
– ZÁKONYI S. TAMÁS RENDEZŐ,  
PRODUCER

28 HAJÓ

**A NAGY GATSBY HAJÓJA**



32 UTAZÁS

**THAIFÖLD**  
– JURÁK ZSOLT

44 HAJÓ

**AZ EMÍRSÉG  
HAJÓJA**



## IMPRESSZUM

MiFérfiak Magazin, 2023/02 / 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](mailto: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](http://www.posta.hu) WEBSHOP-ban (eshop.posta.hu/storefront), 1900 Budapest, 06-1-767-8262, [hirlapelofizetes@posta.hu](mailto:hirlapelofizetes@posta.hu) / Belföldi éves előfizetési díj: 4800 Ft 4 lapszámra. Digitális formátumban elérhető és előfizethető a [www.dimag.hu](http://www.dimag.hu) oldalon. / ISSN 2732-043X

# MiNők

BENNE:

**50 DR. JÓJÁRT FERENC**  
A GOODWILL PHARMA NYRT. ALAPÍTÓ  
TÁRSZULAJDONOSA

**52 SZÚCS ZSUZSANNA**  
A MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS  
SZÖVETSÉGÉNEK ELNÖKE



**56 JASON BROOKS**  
DIVAT ÉS ÉLETSTÍLUS ILLUSZTRÁTOR



**88 KÖNYV**  
**IGAZ TÖRTÉNET ALAPJÁN**  
Iglódi Csaba:  
Dreher szimfónia



**66 DIENES ANGÉLA 92**  
PSZICHOLÓGUS

**72 GASZTRO PORTRÉ**  
**EGY MAGYAR GRÓF**  
**AUSZTRIÁBAN**  
GRÓF GÁBOR SÉF



**106 SZÉPSÉG**  
**HELLÓ NYÁR**  
- VASZIL ÁGI

**109 KULTÚRA**  
**CSÁRDÁSFESZTIVÁL**



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.

# Reneszánsz cipők

A Str4ngeThing AI-művész által megálmodott, különböző stílusokban kapható lábbelik a reneszánsz építészet építészeti és művészeti elemeit foglalja magába. Bár nem praktikus, az eredmény tagadhatatlanul lélegzetelállító, és a tervező szerint a mesterséges intelligencia

által vezérelt tervezés és innováció erejének bizonyítékául szolgál.

A cipők úgy készültek, mintha vékonyra vágott fafurnérból vagy parafából készültek volna, és hihetetlen részletgazdagsággal büszkélkedhetnek. A cipőtervezés hagyományos „a kevesebb több” megközelítésével dacolva ezek a Renaissance Footwear koncepciók egy egész korszak ikonikus építészetét testesítik meg kis „lábnyomukban”. Bár a mesterséges intelligencia elveszíthet néhány lényeges részletet, és a képgenerálás során feltételezéseket tesz, az eredmények vizuálisan mégis fantasztikus.

A kollekciónak egyes cipői egy lépéssel tovább mennek a szobrászati elemek beépítésével, mint például a fenti képen látható cipő. A cipő nyelve, a sápcsonthoz közel, egy groteszkre hasonlít - a reneszánsz, sőt a középkori építészet egyik legfontosabb elemére. A talpközépen bonyolult részletek találhatók, maga a cipő pedig mintha homokkőből lenne kifaragva. Az alábbi koncepció a nagyszerűséget példázza egy egész domborműves freskó „belevésve” a kő oldalába. A cipő teteje az építészeti oszlopok tetején látható, rendkívül részletes korinthoszi stílusú rendeket ábrázolja. Bár messze nem praktikus, a dizájn tagadhatatlanul lenyűgöző.

A fenti cipőkoncepció túllép az építészen, egy egész diorámát foglal magába a lábbeli testén. Bár tökéletlen, mégis római oszlopokat, a Pantheon stílusú épületre emlékeztető szögletes tetőket és a környező környezetet mutatja be. Az alábbi lábbeli egy életre kelt freskóra hasonlít, mintha maga Michelangelo készítette volna a cipőt.



# Top classic

A Breitling bemutatta az 1960-as évek ihlette Top Time Classic Cars kollekciónak negyedik modelljét, a Top Time Bor Ford Thunderbirdöt. A kollekciónak összes óráját Willy Breitling által az 1960-as években készített órák ihlették, amikor az amerikai sportautók kultikussá és a kultúra jelentős részévé váltak.

A Breitling egy gyönyörű időmérő órával tisztel az eredeti Ford Thunderbird előtt, amely az 1954-es Detroiti Autókiállításon jelent meg az „55-ös” modellévként, és végül a második generáció „58-as” debütálásakor a legelső személyes luxusautóvá vált. A feltűnő piros perforált bőr versenyszíjjal díszített kronográf fehér, műszerfal ihlette számlapot visel, „mókuserék” totalizátorokkal, amelyek mindegyike más-más színű mutatóval, valamint a T-Bird emblémával a felső felén. A számlapot a külső gyűrű egészíti ki, amely a sebesség mérésére szolgáló tachiméter-skálaként szolgál.



# „THE LAND OF AUDI”

Három évtizeddel ezelőtt indult útjára Magyarországon az Audi, a születésnap alkalmából a különleges „tortával készült” a Porsche Hungaria Audi márkája és az AUDI HUNGARIA Zrt.

Az Audi szűkebb hazájában Győrben egyedülálló kezdeményezést indított el Porsche Hungaria Audi márkája és az AUDI HUNGARIA Zrt. a fiatal művészi tehetségek támogatására és különleges üzenetük népszerűsítésére. Keresték azokat a fiatal művészeket, akiknek kreatív alkotásai most az Audi nevében a Liszt Ferenc Nemzetközi Repülőtérre érkező utasokat fogadják.

A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) és a Széchenyi István Egyetem Design Campusának



Alfons Dintner az Audi Hungária Zrt. elnöke, Korodi Helga, Kiss Bence

tehetséges hallgatói neveztek a 2022/23-as tanév elején meghirdetett művészeti pályázatra. A beküldött pályaművek a fiatal művészek friss látásmódját és egyedi perspektíváját mutatták be az Audi prémium márka magyarországi tevékenységéről.

A pályázat nyertese, Kiss Bence, a Széchenyi István Egyetem Design Campus hallgatója lett, akinek munkájában megjelenő progresszív grafikai dizájn jól jelképezi a jövő nemzedékének szellemiségét.

„Az inspirációm az Audinál tett gyárlátogatásom után érkezett – mondta Kiss Bence –, ahol megtapasztaltam azt, hogy a márkánál a legfontosabb értékteremtő az ember. Ezért az én grafikáim fókuszában is az ember áll, amiben a dolgozókat és a vásárlókat akartam megjeleníteni. Egyébként mindig is érdekelték az életképek ezért is választottam ezt a témát. A munkám egy speciális digitális technikával készült, melynek segítségével a digitális fotókat átrajzoltam, ennek köszönhetően grafikus hatást érjek el. Mindezt úgy, hogy az egész integrálódjon az Audi dizájnjába, ami nagyon tetszik, mert elegáns és letisztult. Nagyon teszik a logo és az egyéb grafikai elemeknek az összhangja, ami ugyan egy megszabott irányvonal, de lehetőséget ad arra, hogy attól kreatív módokon el lehessen térni.”

Különdíjban Korodi Helga, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) hallgatója részesült. Munkája színes, aminek jellegzetes formái az Audi dinamizmusának stílusos kifejezései. Alkotását Győrben láthatják az Audi Hungaria munkatársai és látogatói.

„Pályamunkában elsősorban az utazásra, haladásra, az ember és gép kapcsolatára fókuszáltam – meséli munkájáról Korodi Helga. Nagyon fontosnak tartottam bemutatni a narratívát, ahogy elkészülnek az autók. Geometrikus formákra építkeztem és ebbe vittem bele különböző elemeket, például gépeket és emberi karokat. Számomra jó dizájn nem csak vizuálisan izgalmas és tartalomteljes, hanem valamit közöl is a nézővel.

Azért tartom fontosnak, hogy a nagy cégek ilyen lehetőségeket adnak nekünk, mert így „élesben” is kibontakozhatunk, nemcsak az egyetem falai között. Ez csodálatos lehetőség arra, hogy több ezer ember előtt is megmutassuk, hogy mit csinálunk.”



# A BMW IKONJA

A 76. Cannes-i Nemzetközi Filmfesztivál, de egy igen látványos világpremiernek azonban nem a mozivásznak, hanem a dél-franciaországi város kikötője ad otthont. A BMW és a TYDE hajóépítő vállalat itt mutatja be elsőként a THE ICON névre keresztelt, innovatív vízi járművet, amely a fenntartható vízi mobilitás új zászlóshajójaként öltött testet. Kategóriájában a THE ICON a világ első olyan tisztán elektromos meghajtású vízi járműve, amely az emisszió-mentes mobilitást a fejedelmi luxus élményével egyesíti.

A 13,15 méter hosszú THE ICON a nagyfeszültségű akkumulátorral szerelt, tisztán elektromos meghajtású vízi járművek új csúcsmo­dellje. Formanyelvét a BMW Group leányvállalataként Los Angelesben, Münchenben és Sanghajban működő Designworks kreatív szakemberei álmodták meg, a koncepcióból pedig végül a TYDE hajóépítő vállalat alkotott kézzel fogható valóságot. Az iparágakon átívelő együttműködés párját ritkító tengeri élményt exkluzív hangzásvilág festi alá, amelyet a monumentális zeneélmény többszörösen díjazott szerzője, Hans Zimmer komponált meg. THE ICON most újraértelmezi az elektromos vízi járművek méreteivel, végességeivel és hatótávolságaival kapcsolatos eddigi ismereteket.

Mіндеzt a jachtsport egyik innovációja tette lehetővé: a hordszárnyas hajó, amelynek iránymutató kialakítása a hagyományos hajótestekhez képest akár 80 százalékkal is képes csökkenteni a mobilitás energiaszükségletét.





A kettő darab, egyenként 100 kW teljesítményű elektromos motor a BMW i3 hat darab nagyfeszültségű akkumulátora által összesen 240 kWh, aminek hatótávolsága, több mint 50 tengeri mérföld, azaz körülbelül 100 kilométer. A vízi jármű optimális működési sebessége 24 csomó, végsebessége pedig 30 csomó (körülbelül 55 km/óra).

A jacht vezérlőállása a fedélzet közepén kapott helyet, a BMW formanyelve mentén megtervezett kormánykerékkel és digitális felhasználói felülettel. A 6K felbontású, 32” képernyő-átmérőjű digitális felület a BMW iDrive járművezérlő technológia működési modelljét idézi, amely a BMW 8.0 operációs rendszerrel együttműködve a vizuálisan megjelenő információk és a digitális interakció új dimenzióját váltja valóra. Az olyan kulcsfontosságú információk, mint például az aktuális hatótávolság vagy az időjárás-előrejelzés, hangvezérléssel is előhívhatók.

# Ha nincs probléma, akkor csinálunk



Ha a szögletes kerekű kerékpár fogalma ellentmond a logikus érvelésnek, akkor a Reuleaux háromszög kerekkel rendelkező kerékpár még abszurdabbnak tűnhet. Sergii Gordiev mérnök és tehetséges feltaláló, korábban lenyűgözött minket találékony tervezésével, és most legújabb „csináld magad” projektje ismét felkeltette érdeklődésünket.

Hasonlóan a négyszögletes kerekű kerékpárhoz, amely elméletileg megvalósíthatatlannak tűnt – mégis könnyedén mozgatható –, ez az okos konstrukció is lenyűgöz okos mérnöki munkájával. Az innovatív kerékpár, amelynek kerekei görgőkkel vannak ellátva, egyenes vonalban mozog, összefüggő vonalakat hozva létre az egyes görgők és a sík felület között, amelyen áthalad. Ez a tulajdonság lehetővé teszi a háromszög alakú kerekek számára, hogy leküzdjék a bennük rejlő kihívásokat, és meglepő könnyedséggel guruljanak. A DIY kerékpár rendkívül valószínűtlen megjelenése ellenére ugyanúgy pedállal kell hajtani, mint bármely más kerékpár.

Egyenetlen útfelületen vagy földutakon is megállja a helyét ráadásul a csuklós karjainak köszönhetően elnyeli a kerék mozgásának nagy részét. A fizika alapelveit figyelembe véve a Reuleaux-háromszög alakú kerekek képviselik a „legegyszerűbb és legismertebb állandó szélességű görbét a körön kívül”.



# ÍZIG-VÉRIG FILMES

Zákonyi S. Tamás filmes családból származik ennek okán egy kívülálló számára szinte elképzelhetetlen, hogy más pályára kerüljön. Számára azonban a pályaválasztás nem volt evidens, mert középiskolás éve alatt még az építészet felé kacsingatott, de később nem tudta elkerülni a sorsát, magába szippantotta a filmes iparág. Nem csoda, hiszen már gyerekfejjel szinkronizált, majd végigjárta a szakma minden lehetséges lépcsőfokát, megannyi produkcióban ő a szürke eminenciás. Dokumentumfilmet készít Egerszegi Krisztináról, majd Jerry Bruckheimer producer cégének forgatását irányítja; idehaza együtt dolgozik Andy Vajnával és Steven Spielberggel is. Az HBO-nál is leteszi a névjegyét számos dokumentumfilmmel és nem utolsósorban a Terápia című sorozat elindításával. A BÚÉK majd az Unoka című filmek producere. Az iparág ismert szakembere azonban a filmvilág térképére rendezőként a nemrégiben bemutatott és nagy sikerrel futó, A nemzet aranyai című sportdokumentumfilmjével teszi fel magát. Elképesztően színes életút következik, pályafutásom leghosszabb interjúja, aminek csak azért lett vége, mert valaki „elkezdte kapcsolgatni a villanyt”.

*Írta:* BARNÁ ANDRÁS *képek:* BALOGH RÓBERT,  
FLASCHBACK MÉDIA ARCHÍV





**TAMÁSSAL AZ EGYKOR  
JOBB IDŐKET LÁTOTT  
MAFILM – MA NEMZETI  
FILMINTÉZET (NFI)  
– TELEPHELYÉN  
TALÁLKOZUNK.  
AZ ELSŐ UTUNK  
NEM AZ IRODÁJÁBA,  
HANEM AZ EGYIK  
VETÍTŐTEREMBE  
VEZET.**



Míg átsétálunk a hatalmas udvaron, szinte elkerülhetetlen a nosztalgiazás. Tamásnál nem is lehetne autentikusabb idegenvezetőnk, ő volt a vállalat utolsó vezérigazgatója, minden fűszálat ismer, és „jó néhány téglán is rajta van a kezem nyoma”, mondja, amikor megállunk a felújított Fábri stúdió mellett. Az épület falán hatalmas tábla, rajta az itt forgatott filmek évszám szerint sorba szedve – szinte mindegyik ikonikus alkotás. Az egykort ma már csak a Korda Sándor-féle, 1917-ben épített stúdió jelenti. Manapság az itt lévő filmes helyszíneket javarészt az NFI-től nem messze székelő kereskedelmi csatorna bérlti. A vetítő is modern technika, az apró nézőtérén a történelmet csak két

régi filmes reflektor képviseli. Nem maradunk itt, csak néhány fotó erejéig, beszélgetni Tamás irodájába megyünk.

A kis rezidencián pont az fogad, amire vártam, igazi rendezett káosz vesz körbe. Belépve egy faltól falig parafa tábla köszön rám, amit papírok borítanak – javarészt A nemzet aranyai film dialógusait vélem felfedezni rajtuk. De bármerre is nézek, a kis helyiségben mindenhol megakad valamin a szemem: Tamás pályafutásának legfontosabb ereklyéi, csapók, plakátok és megannyi dolog sorakoznak itt. Már régen beszélgetünk kellene, ehelyett hosszú perceket

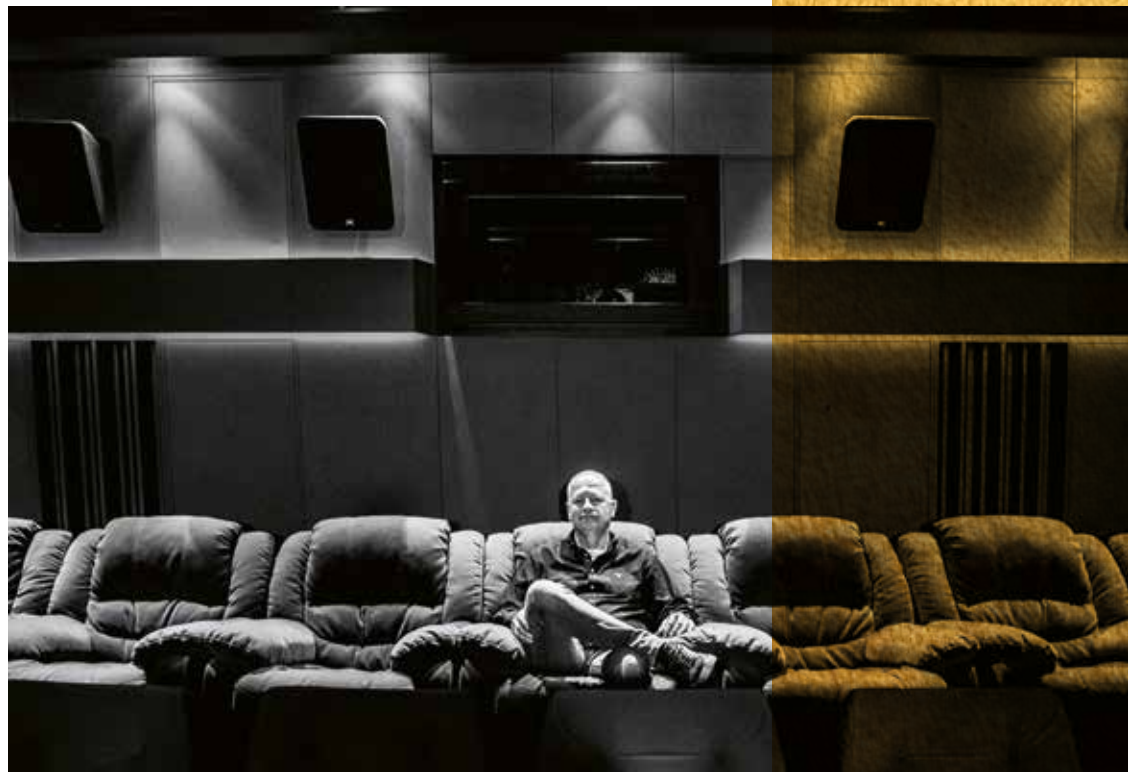
töltök elgondolkozva a relikviák előtt, firtatva magamban a kis tárgyak történetét. Okafogyott merengés, hiszen a valódi sztori most következik.

**Filmes családba születél, de mennyire volt törvényszerű, hogy te is ezt a vonalat folytasd? Egyáltalán létezett másik opció is, mint az, hogy édesapád vagy a nagybátyád nyomdokait kövesd?**

Zákonyi S. Tamás: Az a tény, hogy az édesapám Zákonyi Rudolf, tv-s rendező és a nagybátyám Zákonyi Sándor, aki ismert filmvágó volt, nagyban befolyásolta az életemet. Az, hogy a mi családjunkban sok más mellett Molnár Tibor,

Hildebrant István és Pécsi Sándor bejáratosak voltak, teljesen természetes volt. Csak nagyon halovány emlékeim vannak a kezdetekről, de azt mesélik, hogy már hároméves koromban film-szalagokkal játszottam a Mafilm vágószobájában, miközben a nagybátyám Zsurzs Évával éppen a Koppányi aga testamentuma című filmet vágta.

Később az édesapám – olyan nyolc-tíz éves lehettem, tehát elég korán – elvitt a Pannónia filmstúdióba szinkronizálni, majd pedig számos forgatásra is. A szinkronban sok emberrel megismerkedtem, például Geszti Péterrel, Berkes Gáborral és Balázs Pannával, hogy csak az ismertebb neveket említsem. Középiskolás koromban tagja lettem az iskolai téátrumnak, és emellett még számos szuper 8-as filmet készítettem az egyik osztálytársammal. Imádtam, de nemcsak ezt, hanem fényképezni is. Mondhatnám azt, hogy ez a jövőmnek valamiféle előszele volt, ám ennek ellenére akkor még nem akartam filmes lenni, és nem azért, mert bármiféle kifogásom lett volna ellene, hanem pusztán azért nem, mert építész akartam lenni. Bár a rajzkészségem nem volt jó, de ha papír akadt a kezembe, azonnal házakat rajzoltam, de leginkább terveztem. Bár másfelé vitt az életem, az építészeti iránti szeretetem a mai napig is megmaradt.



### **Végül is mi volt az oka, hogy mégsem az építészet, hanem a filmes szakma felé fordultál?**

Kétségtelen, hogy a szülői ráhatást nem lehet figyelmen kívül hagyni, és az apa-fiú viszonyt sem. Érdekes, vagy talán egy kicsit paradox módon a filmes szakma felé történő igazi odafordulást az hozta, amikor az édesapám meghalt, majd rá néhány évvel a nagybátyám is. Tehát az a két nagyon fontos szál, akik jóvoltából kötődtem – és a nevem miatt kötődöm ma is – a filmszakmához, hirtelen eltűnt az életemből. És ekkor mintha megszólaltak volna bennem a gé-

nek, elhatároztam, hogy én is ezzel akarok foglalkozni. Hogy őszinte legyek, innentől kezdve már nem merült fel komolyan semmilyen más alternatíva. Bár édesanyám nagyon szorgalmazta volna, hogy továbbtanuljak, nekem más tervem volt.

### **Mi volt a terv, hogyan és hol léptél rá a filmes útra?**

Édesapám a mafilmes évei után tévés lett, 1957-ben alapító tag, majd televíziós rendező. A gimnázium után én is a Magyar Televíziónál kezdtem, végigjártam a teljes ranglétrát, ami onnan indult, hogy kávévittem a rendezőnek. Na-



**AZ, HOGY NÉMETÜL,  
ANGOLUL JÓL  
BESZÉLEK,  
VISZONYLAG HAMAR  
KIDERÜLT, ÉS A  
GYÁRTÁSBAN EZ  
NAGYON HASZNOS  
DOLOG. EZÉRT  
ENEM NAGYON  
GYORSAN  
ERREFELÉ  
TERELTEK  
AZ IDŐSEBB  
KOLLÉGÁK,  
ENNEK KÖSZÖNHETŐEN  
LETTEM FELVÉTEL-  
VEZETŐ**

gyon izgalmas időszak volt, és már az első perc után tudtam, hogy ez az én világom. Nagyon hamar megtaláltam a helyem, nagyon könnyen beilleszkedtem, és engem is elfogadtak.

**A neved ebben mennyit segített?**

A név első lépésnek arra volt jó, hogy az ajtók megnyíljanak. Onnantól kezdve viszont bizonyítani kellett, sőt talán többet is, mint másnak, hiszen pont az apai múlt miatt a léc mindig magas volt.

**Volt arról valami elképzelésed, hogy hova akarsz eljutni, vagy mit szeretnél a szakmán belül csinálni?**

Nem kisebb cél lebegett előttem, mint az, hogy rendező legyek. Azonban hamar rájöttem, hogy ahhoz, hogy annyit tanuljak és olyan szinten foglalkozzam a művészetekkel, ahogyan azt egy rendezőnek kell, nem volt türelmem, viszont jó volt a szervezőkészségem, és a nyelvek is jól mentek. Az, hogy németül, angolul jól beszélek, viszonylag hamar kiderült, és a gyártásban ez nagyon hasznos dolog. Ezért engem nagyon gyorsan errefelé tereltek az idősebb kollégák, ennek köszönhetően lettem felvételvezető. Imádtam szervezni, intézni, diszponálni. Fiatalon, a szakmában kezdőként az is kiderült számomra, hogy kik is keresnek nagyon jól a filmes szakmában: a rendező, az operatőr, a gyártásvezető, aztán jön egy nagy szünet, és következik mindenki más. Úgyhogy innentől számomra egyértelművé vált, hogy a

gyártási vonalra fókuszáljak, és miközben nem engedtem el ezt a szálát, kipróbáltam magam más területen is, így voltam pár évig rendezőasszisztens is. Munka mellett jelentkeztem a Színház és Filmművészeti Főiskolára – ma már egyetem –, a gyártásszervező szakra. Mire lediplomáztam és ráléptem az önállóság útjára, már sokszor hívtak reklámfilmekhez. Ez főként annak volt köszönhető, hogy jól beszéltem nyelveket, korszerűen gondolkoztam, és viszonylag hamar alkalmaztam a munkában a számítógépet is, ami, ha külföldiekkel dolgozik az ember, az akkor egy kifejezetten jó ómen volt. Huszonöt éves voltam, amikor elkezdtem gyártani, amiben nagy örömet letem, és nem melleleg jól is kerestem. Ezt az időszakot megszakította másfél év katonaság, de amikor leszereltem, szinte minden ugyanúgy folytatódott. A munka terén ismét brutális két év következett, de egy konfliktus véget vetett az idillnek, és én otthagytam csapat-papot.

A gyerekkoromban megismert Berkes Gábor (Első Emelet zenekar) – jó barátom lett az évek során – a zenekarával egy országos turné kellős közepén éppen Egerben koncertezett, amikor meglátogattam őket. Melléjük csapódtam, és eközben gyorsan kiderült, hogy az együttes körül igen nagy a káosz, ezért elkezdtem rendbe tenni a dolgait, aztán másfél évre ott ragadtam, mint a zenekar menedzsere. Ez egy teljesen más világ volt, de jó és izgalmas időszak, ennek



ellenére attól senkinek nem kellett tartania, hogy én a zeneiparban verek majd gyökeret. Amire a mellettük eltöltött időszak alatt nagyon büszke vagyok, az az, hogy a közreműködésem mellett az Első Emelet lett az első szponzorált, ráadásul külföldi cég által szponzorált magyar zenekar az országban.

#### **Meddig tartott a zeneipari kitekintésed?**

Nagyjából másfél évig, majd visszajöttem a szakmába. Mivel elég kritikusan álltam a magyar filmkészítéshez, inkább a nemzetközi vonalra próbáltam fókuszálni, mert feltett szándékom volt, hogy külföldiekkel akarok majd dolgozni. Ez annyira tudatos volt, hogy

nevesíttem is, hogy kikkel. Az egyik Steven Spielberg volt, akinek a Párbaj című filmje már fiatal felnőttként is nagy hatást gyakorolt rám. Persze azt még nem merem hangosan kimondani, hogy dolgozni akarok Spielberggel, legfeljebb csak azt, hogy találkozni. A másik „becsípődésem” a középiskolás éveimre nyúlik vissza. Ekkor még hétfőnként nem volt adás a televízióban, ezért mi édesanyámmal rendszeresen a Szabad Európát hallgattuk. Egy alkalommal sikeres magyarokat interjúvoltak meg, az egyik Andy Vajna, a másik pedig Teller Ede volt. Ez a beszélgetés örökre belém égett, mert nagyon tetszett, amit Andy Vajna mondott, és ahogy

mondta. Vele kapcsolatban már idejekorán ki merem mondani, hogy én vele akarok dolgozni. Teller Ede látványosan nem illik a filmes képbe, de ő meg azért állt közel a szívemhez, mert az egyetlen reál tantárgy, amiben jó voltam, az a fizika, így a vele történő találkozás amolyan bakancslistás dologgá lett az életemben.

#### **Mi hozta el a szintlépést, azaz mikor kerültél közel a nemzetközi vonalhoz?**

A Bismarck című német produkciót Fertődön forgatták, és dolgozott ezen egy magyar gyártás is, azonban ezt a csapatot a németek menesztették. Akkoriban én Hámori Tamás keze

alatt dolgoztam, és őt bízták meg azzal, hogy tegye rendbe a forgatás körüli dolgokat. Ennek az lett a vége, hogy együtt lementünk, de ő ugyanazzal a lendülettel vissza is jött Budapestre, mert ő itt forgatott. Így másodmagammal kellett rendbe tennünk a dolgokat. Nem volt egyszerű, hiszen egy forgatás kellős közepén kellett tiszta helyzetet teremteni, ami nagyjából olyan, mint ha neked egy más által elkezdett cikket kellene befejezned. Három nap alatt sikerült mindent egyenesbe hozni, amire nagyon büszke vagyok. Huszonöt éves lehettem ekkor, és ez a munka nagy ugrást jelentett. Egy kaotikus helyzetet sikerült megmentenünk, amiben valójában raj-

tam igen sok múlt. Ez nagy lökést adott a továbbiakhoz, gőzerővel dolgoztam azon, hogy még közelebb kerüljek a nemzetközi filmvilághoz, elsősorban az amerikaihoz.

**Egy krízishelyzetben sokszor nem elég csak a tudás, néha kemény döntéseket is meg kell hozni, olykor meg is kell fogni emiatt valakinek a fülét – persze csak jelképesen. Te egy ilyen típus vagy?**

Én már fiatalon is kiálltam bárki elé és elmondtam a véleményemet, ha pedig arról volt szó, hogy kemény döntéseket kell hozni, akkor azt meghoztam. Nyilván ilyen fiatalon még nem derül ki, hogy mennyire vezetőtípus az ember. De a német stábben látták, hogy áll mögöttem szakmaiság, gyorsan átláttam a helyzetet, és ezt el is tudtam mondani nekik, mert jól beszéltem a nyelvet. Ezek pedig mind kellett ahhoz, hogy egyenesbe jöjjenek a dolgok. Nem volt kérdés, hogy a fiatal korom ellenére elfogadnak vezetőként. Elemi érdekük volt, hogy gördülékenyen menjenek a dolgok.

**Annál, aki ebben az iparágban dolgozik, mennyire kézenfekvő, hogy egyszer majd meg akarja méretetni magát, önállósodik és filmkészítésbe fog?**

Én a 80-as évek végén két kollégámmal együtt létrehoztam a Flashback Betéti Társaságot, ez jelentette az önállóság felé vezető út

első állomását. Ment is a cég négy-öt évig, de saját ötlettel, termékkel nem jelentünk meg. Aztán az egyik kollégám azt mondta, hogy Gát György szeretne egy dokumentumfilmet készíteni az úszópápa Széchy Tamásról, és legyen ennek a filmnek a gyártásvezetője. Enne köszönhetően jutottam ki a barcelonai olimpiára, ahol Egerszegi Krisztina is „bezsebelt” három aranyérmét. Jól össze is barátkoztam vele, és amikor hazajöttünk, arra kértem, mutasson be az édesapjának, mert szeretnék róla csinálni egy



film. Ez volt az első olyan lépés az életemben, amikor nagyon komolyan elszántam magam arra, hogy saját filmet csináljak, aminek én leszek a rendezője, producere, gyártásvezetője és mindene is. Össze is állt a stáb, és három éven keresztül, mint egy árnyék, követtem Krisztit

minden versenyére, egészen az atlantai olimpiáig, amikor is végképp elfogyott a pénzünk, és a film dobozba került. Három évig nem történt semmi, majd egy ORTT-pályázat jóvoltából később mégis csak sikerült befejezni. 2000-ben, a sydney-i olimpia előtt mutatták be.

Az Egerszegi-film egyébként egy televíziós dokumentumfilm volt, amit annak rendje és módja szerint le is adtak, sikerrel. Később viszont az Intercom adta ki VHS-kazettán 2001-ben, és nagyon büszke vagyok arra, hogy az akkori sláger,

az Oroszlánkirály után az Egerszegi-kazetta foglalta el a második helyet az eladási listán. Ami duplán is nagy szó, hiszen egy dokumentumfilmről beszélünk.

**Hogyan akadtál össze Andy Vajnával és Steven Spielberggel?**

Ez a történet is távolabbról indul. Egyfelől nagyon sok reklámfilmet készítettem az Intercom számára, azzal nem titkolt céllal,

hogy Andy Vajna látótávolságába kerüljek, mert tudtam, hogy egyszer majd csak „összeakadok vele”. Nagyjából így is történt: egy nap felhívtak az Intercomból, hogy Andy Vajna beszélni szeretne velem. Azt gondoltam, eljött az én pillanatom. *(Nevet.)*



**AZ ELSŐ TALÁLKOZÁSUNK  
KELLEMES EMLÉKEKET  
HAGYOTT BENNEM, MÁR  
EGY SOR DOLOG SZÓBA KERÜLT A  
PÁLYAFUTÁSOMRÓL, TÖBBEK KÖZÖTT  
AZ EGRSZEGI-FILM, ÉS PERSZE  
SZÁMOS REKLÁMFILM IS, AMIT  
AZ INTERCOMNAK KÉSZÍTETTEM.  
AZT MÁR ÉN MESÉLTEM EL  
NEKI, HOGY ÉPPEN EKKOR  
JERRY BRUCKHEIMER – AZ  
AMERIKAI PRODUCEREK EGYIK  
NAGYÁGYÚJA – PRODUKCIÓS  
CÉGÉNEK MAGYARORSZÁGI  
FORGATÁSÁN DOLGOZOM.**

Tulajdonképpen ezzel a beszélgetéssel indult el a kapcsolatunk és a közös munka is. Az évek során jól megismertük egymást, és már csak ezután derült ki, hogy Andynek van egy saját filmötlete, amit előbb-utóbb szeretne is megcsinálni, de majd csak 2006-ban, az '56-os forradalom emlékére akar vele kijönni.

Egy este éppen hazafelé autóztam, amikor Andy felhívott, lediktált egy nevet és egy telefonszámot, és azt mondta, azonnal telefonáljak oda, mert egy nagyon befolyásos hollywoodi személyiség várja a hívásomat. Akit fel kellett hívnom, nem volt más, mint Kathleen Kennedy, akiről pontosan tudtam, hogy Spielberg producere, és aki ma – nem mellesleg – a Lucasfilm elnöke.

Meg kellett csipkednem magam a név hallatán, mert nem hittem el, hogy ez velem történik. (Egyébként ennek kapcsán azonnal beugrott az egykor a Szabad Európában hallott műsor is.) Ezután felgyorsultak az események, kiderült, hogy a Spielberg megvette annak a magyar újságírónak a cikksorozatának jogait, aki riportot készített azokkal a moszados ügynökökkel, akik levadászták azokat az arab terroristákat, akik merényletet követtek el a müncheni olimpián az izraeli sportolók ellen, és hogy ebből ő egy filmet szeretne csinálni. Két-három héten keresztül ment az információcseré, majd eljött egy tizenöt fős stáb magyarországi terepszemlére, és végül az a döntés született, hogy itt forgatják le a filmet. Szóval Andy Vajnáknak köszönhettem többszörösen is azt, hogy Spielberggel együtt dolgozhattam. Ennek persze az volt az ára, hogy a filmszakma java része egészen biztosan vagy megutált, vagy irigyelt. Bár Andyvel már sok közös dolgunk volt, filmet még nem csináltunk együtt egészen addig, amíg egyszer elő nem állt azzal, hogy készül egy forgatókönyv 1956-ról, ami később a Szabadság, szerelem címet kapta.

**Jóval később aztán jött a BÚÉK és az Unoka című film. A közben eltelt igen hosszú időszakban mi történt veled?**

Andyvel nagyon jó lett a kapcsolatunk, már közös üzletben is gondolkoztunk, amikor váratlanul meghalt a fia, és emiatt jó hosszú időre kivonta magát mindenből. Így a mi közös cégben történő gondolkozásunk is parkoló pályára került. Bár jöttek tőle forgatókönyvek, de cse-

kély sikerrel valósult meg belőle bármi is, emiatt kicsit csalódott is voltam. Közben nekem is akadtak más irányú elfoglaltságaim, otthoni dolgaim, ezért én is takaréklángon dolgoztam, mígnem egy nap felhívtak az HBO Kelet-Európától, hogy vezető producere keresnek a magyar gyártású műsoraik élére, és behívnának engem egy interjúra. Ez jól sikerült, felvettek, külső munkatársként dolgoztam, és ezzel elkezdődött egy nagyon izgalmas időszak. Az itteni életem azzal kezdődött, hogy megvettük a Terápia című sorozat jogait, és ennek a forgatókönyv-fejlesztésével kezdtem el foglalkozni, illetve azzal, hogyan lehet ebből idehaza sorozatot csinálni.

Emellett az HBO nagyon komolyan vette a kisebb dokumentumfilmek készítését is, ezeknek javarészt én voltam a producere. Egyik film jobb lett, mint a másik, és sorra hoztunk el különféle díjakat. Az HBO-nál – aminek az európai központja itt van Magyarországon – egy idő után átszervezésbe kezdtek, s ennek során létrehoztak egy alelnöki státuszt. Behívott a vezérigazgató, és megkérdezte, hogy nincs-e kedvem megpályázni ezt a pozíciót. Az HBO európai divíziójánál alelnöknek lenni, valljuk be, nem lett volna rossz dolog. Én is komolyan vettem a dolgot, el is kezdtem ezen dolgozni, mígnem kiderült, hogy mégsem én nyertem el ezt a pozíciót. A státusz körüli egyéb történések miatt tulajdonképpen be is fejeződött itt a pályafutásom. Ugyanakkor nagyon büszke vagyok arra, hogy maradandó dolgokat hagytam magam mögött, nemcsak a Terápia sorozattal vagy egyéb műso-

rok gyártása során, hanem más tekintetben is.

### **Nagy csalódás volt?**

Igen, és nem feltétlenül azért, mert nem én lettem a kiválasztott, hanem azért, mert volt emögött egy nem túl jellemes emberi oldal is.

### **Volt B terved?**

Az HBO révén megint közel kerültem a nemzetközi filmvilághoz, és erről a vonalról továbbra sem akartam leszállni. Két ismerősömmel alapítottunk egy céget, és tiszta erőből a nemzetközi piacra fókuszáltunk. Jártuk a világot Cannes-tól Torontóig, hogy filmeket hozzunk haza gyártásra, de szinte nulla sikerrel, ami elkésérített, mert rengeteget dolgoztam, két év alatt legalább harminc költségvetést készítettem. Ebben a mélyrepüléses időszakban hívott fel Ormos Ferenc, aki akkoriban a Mafilm vezérigazgatója volt, hogy beszélni szeretne velem. Ő nyugdíjasként töltötte be a posztot, és már nagyon le akart köszönni, és azért hívott, hogy megkérdeze tőlem, nem akarom-e átvenni a helyét. Tudni kell, hogy ebben az időszakban a Mafilm csőd-közeli helyzetben volt, több száz milliót tartozással, az összes épületen jelzálog, szóval kész káosz. Ennek ellenére, vagy talán pont ezért, úgy éreztem, hogy ez egy nekem való feladat. Ráadásul ehhez a céghez az apám és a nagybátyám jóvoltából éreztem egyfajta különleges kötődést is.



Andy Vajna, aki egy évvel korábban lett filmszakmai kormánybiztos, amikor kikertem a véleményét, azt mondta: „te tök hülye vagy, ha ezt elvállalod”. Mégis elvállaltam, de ahhoz, hogy a céget egyenesbe lehessen hozni, teljes átszervezésre volt szükség, amire Andy kidolgozott egy szisztémát. Ezért beolvadt a Mafilm a Filmalapba. Ez volt az ára a megmenekülésnek, igaz, ezzel a státuszok is megváltoztak, vezérigazgatóból az igazgatóság igazgatójává avansáltam. Nagyon jó időszak volt, egyetlen

szépséghibával: filmet nem készítettem, hiszen itt a feladat egy infrastruktúra megmentése és fejlesztése volt.

**A beszélgetésünk alatt többször is úgy éreztem, hogy megérkeztél, de aztán mégsem, mert mindig esett egy szeplő a képre. Ezúttal is így történt?**

Az tény, hogy a Filmalap vezérigazgatójával, Havas Ágnessel nem volt felhőtlen a viszonyunk, de emellett már a filmkészítés is nagyon hiányzott. A nagy fordulatot az hozta meg, hogy



elmentem megnézni a moziba a BÚÉK című film olasz verzióját – Teljesen idegenek volt a címe –, amire teljesen „rákattantam”. Olyannyira, hogy a moziból hazafelé felhívtam Goda Krisztát – aki a Szabadság, szerelem filmet is rendezte – azzal, hogy ez a film totálisan neki és nekem való. Kiderült, hogy a film jogai Andy Vajnáknál vannak, akitől egy nem könnyű, de eredményes egyeztetés után sikerült megvásárolni az opciót. Felmondtam a Filmalagnál, beadtunk egy pályázatot, közben elindultak az előkészületek, átírtuk a forgatókönyvet, és leforgattuk a filmet, ami fényes sikert hozott. A Vajna-korszak negyedik legnézettebb filmje lett a Kincsem, a Valami Amerika és a Viszkis-film után.

Aztán jött Deák Kristóf, aki a Mindenki című rövidfilmes alkotásért Oscar-díjat kapott. Róla tudni kell, hogy a Münchenben és a Szabadság, szerelemben is kezdő filmesként már dolgozott. Ennek köszönhetően nagyon jó munkakapcsolat alakult ki közöttünk. Egy-két évvel az Oscar-díja után leültünk beszélgetni, ötletelni, hogy milyen témában kellene filmet csinálni. Sokáig nem jutottunk egyről a kettőre, mígnem Kristóf előállt azzal, hogy neki van egy történe-

te, ami a nagypapájával esett meg, de ez nincs megírva. Viszont amikor nekem elmesélte ezt a sztorit, azt olyan elánnal és átéléssel tette, hogy nem volt kérdés, ebből filmet kell csinálni – így



született meg az Unoka című film ötlete, amit később aztán el is készítettünk.

**Akkor most érkeztl meg, vagy még mindig nem?**

Az Unoka készítése közben kitört a Covid, amit az elsők között kaptam el, ráadásul a vírus egyfajta afrikai mutációját. Brutális volt, azt hittem, hogy nekem már számolnak. Három hétig egyedül a lakásomban, szó szerint élet-halál között éreztem magam. Ráadásul válás után is voltam, ami szerintem mindenkit megvisel, aki komolyan gondolja a magánéletét. Az egészben az volt az érdekes, hogy bár a végletekig legyengültem, de közben lelkileg nagyon megerősödtem. És ahogy ilyen állapot után mondani szokták, számos dolgot ártékeltem magamban. Sokat változtam, régebben sokkal krakélerebb, szókimondóbb, sarkosabban gondolkodó ember voltam sok mindenben.

**Meg kell kérdezni az asszisztensedet mennyire. (Nevetek.)**

Neki nyilván sok nehéz pillanatot okoztam, de nemcsak neki, hanem mindenki másnak is. Sokszor nem voltam egyszerű eset, konok voltam és makacs. De szerintem az az időszak, amin végigmentem, a maga Covidjával és a magánéleti problémáival együtt, nemcsak megviselt, hanem meg is edzett. Úgy gondolom, hogy nagyon sokat tanultam belőle, és azon, amilyen voltam, nagyon sokat formált az elmúlt időszakom.

**Ez a gondolatsor talán át is köt a múltból a jelenbe, hiszen a beszélgetésünk apropója A nemzet aranyai című dokumentumfilm, ami hatalmas siker lett.**

Számomra nemcsak a film egy fertőzés, hanem a vízilabda is. Olyan családban nőttem fel, ahol mindenki tudott úszni. Az édesanyám jóformán az uszodában nőtt fel, Székely Éva



nagyon jó barátnője volt, tehát farvízről, a férje révén – aki Gyarmati Dezső volt –, a vízilabda valahol mindig téma volt kettejük között. Az édesapám nagyon jól úszott, szerette az uszoda világát, de soha nem lett sportoló, azt viszont nagyon szerette volna, ha én vízilabdázó leszek. Voltak is szárnypróbálgatásaim, először a KSI-be, majd a Tungsramba jártam edzeni. Aztán egy váratlan buta baleset miatt meg

egy sor más miatt is, az edzésre járás helyett az iskola került előtérbe az életemben. De a vízilabda iránti szeretetem megmaradt, úgyhogy rengeteget jártam mérkőzésekre. Amikor pedig Egerszegi Krisztináról forgattam a filmemet 1992-től 2000-ig, akkor közben volt szerencsém ott lenni a '94-es római világbajnokságon, ahol a Horkai-féle „elődcsapat” óriási bunyóba keveredett az olaszokkal. De ekkor már az is látszott, hogy ott áll a medence szélén egy új nemzedék, akik nem melleleg a korosztályukban gyakorlatilag „agyonvernek” mindenkit. Érezhetővé vált, hogy ha a régi és az új generáció egyesül, akkor egy elképesztő csapat állhat össze. Ekkor került elő teljesen váratlanul és szinte a semmiből Kemény Dénes is – akiről

én semmit nem tudtam, pedig uszodába járó és vízilabdát ismerő ember voltam.

Jöttek az aranyak, majd a sydney-i olimpiai győzelem. A kanapén egyszemélyes szurkolótáborként végigkiabáltam a meccset, majd a mérkőzés után azonnal felhívtam Knézy Jenő barátomat – akivel együtt izgultuk végig a római világbajnokságot –, hogy hozzon össze Kemény Dénessel. Így történt, hogy október 3-án,

amikor leszállt az aranygép, én már kamerával a kezemben ott forgattam a SAP csarnokban.

**Akkor már tudtad, hogy mit szeretnél?**

Már korábban is többször gondoltam arra – az Egerszegi-film okán is –, hogy a vízilabdáról is kellene egy hasonlót filmet csinálni, de azt hiszem, hogy a sydney-i győzelem tudatosította bennem véglegesen, hogy ezt meg kell csinálnom. Ezek után ültem le Kemény Dénessel, és elmondtam neki, hogy mit szeretnék. Ő csak egyet kért: csináljam, ahogy akarom, de ne zavarjam őket. Egyszerűen jártam le az uszodába, egyre jobban megismertem mindenkit. Beleástam magam a témába, és egyre többet forgattam. 2000-től 2003-ig szinte állandóan a kezemben volt a kamera, készült 45 órányi anyag, de aztán másfelé szólított a kötelesség és a munkák, amikről már korábban is beszéltem, így a dolog egy kicsit leült.

**Mi hozott új lendületet?**

Volt menet közben egy ehhez kapcsolódó nagyon fontos momentum, mégpedig 2006-ban, amikor Andyvel csináltuk a Szabadság, szerelem című filmet. Annak – aki látta, tudja – a történetnek két szála van: az egyik a forradalom, a másik pedig az olimpiai vízilabdacsata a szovjetekkel. Ehhez kellett vízilabda-szakértők és kellett csapatok is. Ekkor kerestem meg Benedek Tibit, aki először nagyon szkeptikusan fogadott, de mivel abban az időben egészségügyi okokból éppen pihenőt tartott, elvállalta, és magával hozta Fodor Rajmundot is. Egyébként amilyen fenntartással indultak neki, annyira él-

veztek később a helyzetet. Óriási segítségünkre voltak, rengeteg kutatómunkát végeztek, hogy korhű legyen a dolog. Hat-nyolc hónapos közös munka következett, amihez később még csatlakozott Kiss Gergő, Székely Bulcsú, Vári Attila, Szécsi Zoli, és sorolhatnám. Tulajdonképpen újból felmelegítettük a korábbi kapcsolatunkat, amik már kezdtek barátságokká válni, annyit voltunk együtt. Én szinte mindenkivel, de különösen Benedek Tibivel nagyon jóba lettem.

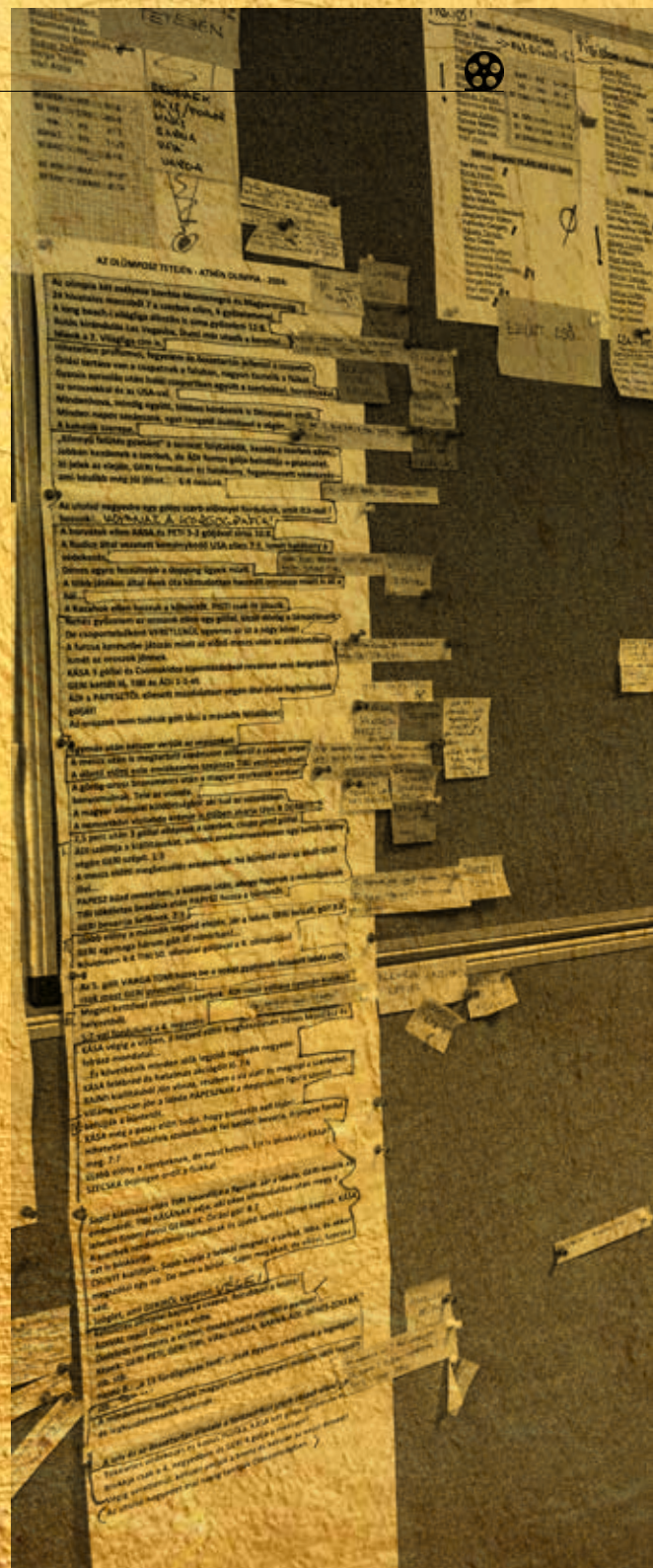
2012-ben, amikor Londonban már nem sikerült a fiúknak, Dénes lemondott, és Tibor lett a kapitány. Vele sokat beszélgettünk, mert volt a fejemben egy kósza gondolat, hogy valamit vele is kellene csinálni, hiszen új időszak kezdődött. De aztán rájöttem, hogy több szempontból sem időszerű, legfőképpen azért nem, mert még az előző filmet sem fejeztem be. Sajnos a többi már a szomorú történelem, mert Tibor beteg lett, és a kapcsolatot sem nagyon tartottuk – elsősorban én akartam így, mert meglehetősen visszafogott vagyok ilyen helyzetekben. Néhányszor később még összefutottunk, de a betegségéről soha nem beszélünk. Emlékszem, akkor halt meg, amikor én felgyógyultam a Covidból. A hír úgy érkezett, mint egy atomcsapás. Én is elmentem a szigetre aznap, amikor a megemlékezés gertyáit gyújtották meg. A busz tömve volt, és egy pissenést sem lehetett hallani. Amikor leszálltunk, és megláttam, hogy a sor az Úttörőstadi-onig áll, akkor megmondom őszintén, elsírtam magam – megindítóan döbbenetes látvány volt. Szerintem ott állt az uszoda előtt legalább tíz-

ezer ember néma csöndben. A Fodor Rajmunnal összetalálkozva mentünk előre Tibor képéhez, kezünkben a mécesünkkel, ahol már több csapattárs is állt. Síri csend, senki sem beszélgetett, a köszönéseket is csak egy-egy fejbiccentés jelentette. Mi is így üdvözlöttük egymást Molnár Tamással (Papesz), akivel szintén nagyon jóban voltunk. Mind a ketten a kép felé fordulva álltunk, majd Tomi egyszer csak hátrafordult, és elég keményen megkérdezte: Mire vársz még? A kérdése gyomorba vágó volt, hiszen egyértelműen a filmre gondolt, és Tibor halálával már egy lehetőséget elszalasztottam. Papesz azon mondata, bennem maradt, mint egy bokszolóban az ütés, és akkor elhatároztam, hogy vagy most megcsinálom a filmet, vagy soha.

**Mennyire kellett újragombolni a kabátot?**

Jó néhány hónapot vártam Tibor halála után, majd megkerestem Kiss Gergőt, akinek elmeséltem minden elképzelésemet, megerősítve őt is abban, hogy nem egy Benedek Tibor-emlékfilmet akarok csinálni, hanem dokumentumfilmet a csapatról. Abban maradtunk, hogy körbekérdez, kinek mi a véleménye a dologról, beleértve ebbe Tibor feleségét is. Nagyon gyorsan egyöntetű választ kaptam mindenkitől: jó, csináljuk!

Nem sokkal később Vári Attila, a Ma-







gyar Vízilabda-szövetség akkori elnöke, összehívta a Hajós Alfréd Uszodába az érintetteket, én pedig elmondtam, hogy mire gondolok. Nagyon kellemes beszélgetés és egyeztetés után lett 22 aláírt szerződés. Ezzel elmentem Káel Csabához, és elmeséltem, hogy mit akarok csinálni, ő meg széles mosollyal az arcán hallgatott. Kiderült, hogy családiról ő is érintett a vízilabdában, úgyhogy tovább nagyon nem is kellett magyaráznom. Nagyon boldog voltam, hogy az ötletem mindenhol zöld lámpát kapott. Ez azt is jelentette, hogy elkezdődhetett az előkészítés és a stáb felállítása. Óriási munkába fogtunk: felkutattuk az összes létező archív anyagot, könyvet, újságcikket, ami erről a csapatról készült, íródott.

**Ezt én is éreztem, hiszen a filmvégi stáblista és a hivatkozások száma szinte végtelenre nyúlt.**

Játékfilmes méretűvé nőtte ki magát, ez biztos.

**A műfajjal egyfelől vékony jégen táncolsz, másfelől a film hossza a játékfilmekét meghaladó, nem tartottál attól, hogy ez majd a siker kerékkötője lesz?**

Az én szememben és fejemben a dokumentumfilm egy nagyon megbecsült és izgalmas műfaj. Ugyanakkor azt tudomásul kell venni, hogy dokumentumfilmet csak egy bizonyos réteg néz. Éppen ezért hatalmas kérdés volt, hogy egy ilyen műfaj a moziban hogyan tudja megállni a helyét. Hittem abban, hogy siker lesz, mert a fiúk egyesével is népszerűek,

intelligensek, humorosak, a koruk és a sportág sztárjai voltak abban az időben, a vízilabda pedig egyébként is népszerű. A nagy kérdés az volt, hogy 12 év történéseit hogy tudjuk úgy feleleveníteni szakmailag, hogy az ne legyen unalmas, ne vesszen el a részletekben, mert ez tipikus

**A végén durván 150 perc lett a film, nem féltél emiatt?**

Ezen a téren óriási csatát vívtunk. Az első vágás után 3 óra 40 perc volt a hossza. Egy fenékkal ültünk végig, és úgy álltunk fel utána, hogy ez jó, nagyon jó. És ez nagy baj volt, mert azt tudtuk, hogy



hibája a dokumentumfilmeknek. Szóval mi egy kicsit játékfilmesen gondolkoztunk, hiszen egy történetet akartunk elmesélni, karaktereket építeni, s mindezt úgy mintha játékfilmet készítenénk.

ezt a hosszt senki nem fogja engedni. Igen ám, de akkor mit hagyjunk ki belőle? Három-négy hetünkbe telt, míg nagy kínszenvedések árán kivettünk belőle egy órát, így lett 2 óra 50 perc. Ezt utána tágabb körben megmutattuk szakmabelieknek.

Óriási sikert arattunk, mindenkinek csak a hátszálal volt problémája. Feldobtuk a kérdést: oké, de mit vegyünk még ki belőle? Senki nem állt elő egyetlen épkezláb javaslattal sem. Ismét egy kényszerű másfél hónap következett: minden egyes vágásnál úgy éreztem, mintha a saját gye-

**Amikor azt mondtad, hitted, hogy A nemzet aranyai siker lesz, az még a vágy kategóriájába tartozott. Túl a nyolcvanedik nézőn ez a siker ma már valóságos, és kaptatok visszajelzéseket is. Szerinted mi lett/volt a siker kulcsa?**

Ezzel szemben én azt gondolom, hogy semmit nem lehet kisajátítani. Ehhez a filmhez ez a méltó cím – nekem ez a véleményem, mert tökéletesen passzol ehhez az egész társasághoz. Egyébként bebizonyosodott, hogy amúgy meg senkinek semmi gondja nincs velem, mert jó

értelemben véve egy egészséges nemzet-tudatot ébreszt, azt, hogy jó magyarnak lenni. Kevés olyan dolog van a világon, amiben a világban a magyarok a legjobbak. A vízilabda az, és erről nincs vita, és nem arról van szó, hogy mi elfogultan így látjuk, de a szerbek, az olaszok, a horvátok, a spanyolok, az amerikaiak pedig pláne így látják. Ezért vannak külföldi edzők, játékosok is a filmben, ők hitelesítenek engem azzal, hogy elmondják a véleményüket rólunk. A másik: ennek a társaságnak a sok munka mellett az volt a másik nagy erénye, hogy mindig félre tudták tenni az egójukat a siker érdekében. Amire a legbüszkébb vagyok: hogy a hatévestől kezdve a hetvenesévig ezt mindenki meg is látja benne. És ezt mindenki – legyen civil foglalkozású vagy sportoló – ki tudja vetíteni a maga területére. A Tamperében játszó jégkorong-válogatott megkapta tőlünk a filmet, és amikor megnézték, telje-

sen feltűztele őket, mert inspiráló a film, mert olyan pozitív energiák és üzenetek jönnek át belőle, mindez szórakoztatóan, amitől mindenki odavan. Ezek összességében a siker kulcsa szerintem.

rekemből vágnék ki egy darabot. A nagybátyám filozófiáját tartottuk szem előtt, aki azt mondta: amit kívánsz egy filmből, az nem fog hiányozni senkinek, mert nem tudta, hogy benne volt. Így lett a végző verzió 2 óra 29 perc.

Túl azon, hogy ez a csapat és a segítői fantasztikus emberek, van még egy nagyon fontos dolog, mégpedig az, hogy ez az ország nagyon ki van éhezve a pozitív sikertörténetekre. Mégis megkaptuk, hogy a film címe nem jó.



**A film sikere nyomán gyökeret vert már újabb ötlet a fejedben?**

Nekem ez a film egy óriási sikerélmény, és valahol egy kicsit elégtétel is, hiszen valamikor gondolkoztam azon, hogy rendező leszek, nem lettem, de most mégis. Ugyanakkor a sikerhez társak kellene, mert ez egyedül nem megy. Nekem óriási szerencsém volt, mert ott volt mellettem szerintem az ország egyik legjobb vágója, Mezei Áron. És volt társrendezőm – aki nem melleleg dramaturg is –, Elek Ottó, aki végig fogta a kezemet, ami azért volt jó, mert ő egy kicsit mindig másként látta vagy látja ezt a világot, mint én. Ez kellett ahhoz, hogy ez a film ilyen legyen.

A kérdésre válaszolva: Ez a film minden tekintetben benne van, és jól ki is szívta minden energiámat, úgyhogy nekem most pihennem, töltődnöm kell. Egyébként meg van már a fejemben egy fikciós történet, egy játékfilmsztori, amire minél többet gondolok, annál jobban izgat – de előtte pihenés következik.



A beszélgetés a BrekaCom együttműködésével jött létre





**aura**  
**HOTEL**  
BALATONFÜRED

# **AURA** **HOTEL\*\*\*\*** **BALATONFÜRED**

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

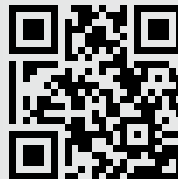
**Vendégeink inspiráló környezetben vehetik igénybe a szálloda „fill up” szobai szolgáltatásait: az ingyenes szobai aquabárt, a pihentető alváskomfortot biztosító king size méretű ágyat, a relaxáló esőerdő zuhanyt valamint az organikus kozmetikumokat.**

H-8230 Balatonfüred, Munkácsy Mihály u. 5.

+36 87 535 860

info@aura-hotel.hu

www.aura-hotel.hu



# A NAGY GATSBY HAJÓJA

Írta: MIFÉRFIAK képek, forrás: YACHT HARBOUR



A Nadan egy 2009-ben épült modern szuperjacht, de úgy néz ki, mintha a Nagy Gatsby című filmből húzták volna elő.

A szuperjacht túszerű, aranyleveles orrvitorlájától kezdve a hajó faráig az Art Deco korszak stílusát és eleganciáját sugározza. A 20-as és 30-as években a milliárdos bankmágnás J. P. Morgan egy legendás sorozatot épített a hozzá hasonló jachtokból, amelyek mindegyike a Corsair nevet viselte.

„Nincs olyan kikötő vagy kikötő a világon, ahol a Nadan ne okozna feltűnést” – mondta Andy Lytle kapitány, amikor az idei Palm Beach International Boat Show-n körbejárta a jachtot.

Az eredetileg Sycara IV névre keresztelt hajót 2009-ben a New York-i autókereskedő mogul, Ray Catena számára építette a Burger Boat Company a wisconsini Manitowocban. A karcsú, art deco vonalak a híres amerikai vitorlástervező, Bruce King rajzasztaláról származnak, a Roaring Twenties stílusú, Lalique üvegekkel és Madrone burlwood lambériával teli belső teret pedig Ken Freivokh brit szuperjachttervező tervezte.

A szalon designjegyeiben, az Art Deco találkozik a retróval, amik együttesen elegáns és utánozhatatlan belső teret alkotnak. A jachtot eredetileg arra tervezték, hogy a keleti part alacsony híddal rendelkező csatornáin és folyóin hajózzon, ezért kissé szokatlanul alacsony profilú megjelenést kapott. Ez megváltozott, amikor a jachtot 2017-ben eladták és átkeresztelték Nadanra.

Az új vevő, Klaus Bytzek autóiipari mérnök és filantróp állítólag nem volt elégedett az alacsony profilú megjelenéssel – amit egy olyan esküvői tortához hasonlított, aminek lehagyták a tetejét



ről a krémet –, ezért Fort Lauderdale-be küldte átépítésre.

Bytzek megbízta Freivokh-ot, hogy a felső fedélzetre építsen egy magas ablakos, lakkozott fa „kormányházat”, így adva vissza a jacht elegáns arányait és a forma egyensúlyát. De ahelyett, hogy egy rendes, kormánykerékkel ellátott kormányházat csinált volna belőle, teret «férfi

barlanggá» alakította át. Bársony kanapéval, kényelmes oldalsó székekkel, egy nagy íróasztallal, elegáns Tiffany-lámpákkal. Az egyetlen szeplő az enteriőrben a nagyképernyős televízió lett. „Ez egyszerűen a legjobb hely a hajón, ahova elvonulhatsz, élvezheted a magánéletet és a személyes teret a vendégektől távol” – mondja a hajó kapitánya.

Bytzek, aki a Nadant a saját bahamai magánszigetén, B.B.ʼs Cay-en tartotta, 2021 elején eladásra kínálta és 28,2 millió dolláros kiáltási árral jegyeztetett be. Úgy tűnik ráunt a hajóira, mert volt egy második jachtja is, a 140 méter hosszú 1958-as acélcirkáló Montreval, amit szintén ugyanebben az időben vitt aukcióra. Azt mondta, hogy amelyekre előbb talál vevőt, azt eladja, a másikat pedig megtartja.

„A Nadan egy olyan jacht, amelynek három nagyszerű tulajdonosa volt, – ezt már Bruce Brakenhoff mondja az Edmiston yachtbrókerház igazgatója –, akiknek megvolt a szenvedélyük és az eszközeik ahhoz, hogy tökéletes állapotban tartsák.”

### MIÉRT ADJA EL A JELENLEGI TULAJDONOS?

Brakenhoff tudomása szerint a jelenlegi tulajdonosnak egy új, nagyobb vitorlása épül, és három jacht már túl sok a flottában. „A Nadan jelenleg csodálatos állapotban van, kulcsrakész legénységgel, és készen áll az indulásra” – tette hozzá.

A Nadant két 600 lóerős Caterpillar C18 dízel motor hajtja, és teljesen alumíniumból készült. A kényelmes utazósebessége 12 csomó körüli, a csúcssebessége pedig 14 csomó. A 16 ezer literes üzemanyag-kapacitással a hatótávolság 10 csomós sebességgel körülbelül 2400 tengeri mérföld.

„Mögolehetősen karcsú hajótesttel rendelkezik – a szélessége mindössze 8 méter, de gyö-





nyörűen mozog a vízen» – mondja Lytle a hajó kapitánya. «Amikor építették, nagy hangsúlyt fektettek a zaj és a rezgés csökkentésére, azért kísértetiesen csendes menet közben.»

A viszonylag keskeny hajótest azonban kompromisszumokat jelent a belső tér tekintetében, összehasonlítva a modernebb konstrukciókkal, bár Lytle a belső teret egy klasszikus vitorlás jachthoz hasonlítja. A hangulatos főszalonban Art Deco stílusú kanapék és egy stílusos bárpult található a 20-as évek stílusában készült krómzott székekkel. Ez vezet a hivatalos, faburkolatos étkezőbe. Üvegajtók nyílnak a teraszra, amely tökéletes egy vacsora utáni Old Fashionedhez.

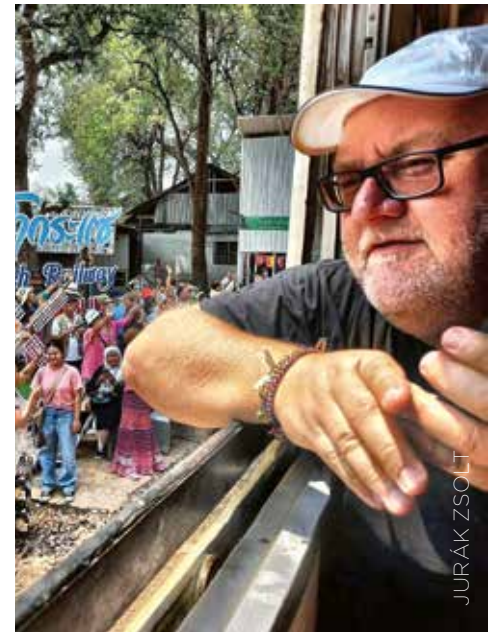
Ezen a szinten található a tulajdonos lakosztálya is, king size ágygal, elegáns szekrénnel és tágas fürdőszobával. Egy szinttel lejjebb egy ugyanilyen nagyszerű VIP-kabin, valamint két kétágyas kabin található. A Nadan hétfős legénységgel közlekedik. A külső szórakozóhelyek közé tartozik egy hatalmas hátsó fedélzet, két U-alakú, árnyékban lévő nyugágyakkal, valamint egy szép, körbefutó kanapé a fantail tat fölött. A felső fedélzeten az új kormányállás előtt napozóágyak, mögötte pedig pezsgőfürdő, étkezőasztal, bár és szabadtéri konyha található.

## KI LESZ A KÖVETKEZŐ TULAJDONOS?

„Valószínűleg valaki, aki inkább a szívével, mint az eszével vásárol» – mondja Brakenhoff. „Valaki, aki talán a vitorlázásról áttér a motorozásra. De olyan valaki lesz, aki egy egyedi, nagyon különleges jachtot keres.»

# THAIFÖLD

**Azt gondolom, nem állok messze az igazságtól, ha azt írom, Thaiföld az egyik legkedveltebb ázsiai célpont. Az ország egzotikuma és megannyi látnivalója kétségtelenül csábító, ennek ellenére sokan csak egy-két felkapott helyre fókuszálnak, pedig – Jurák Zsolt utazási tanácsadónk szerint – Thaiföld nemcsak Bangkok és néhány népszerű tengerparti üdülőhely miatt gyönyörű és izgalmas ország.**



*Írta:* BARNA ANDRÁS *képek:* JURÁK ZSOLT



# Amikor

jó néhány évvel ezelőtt elindítottuk rovatunkat, akkor Zsolt első élménybeszámolója Balira vitte el olvasóinkat. Emlékszem, szinte csak szuperlatívuszokban beszélt a szigetről, és azt gondoltam, bármilyen helyszín is következik ezután, ezt a lelkesedést aligha lehet majd felülmúlni. Azóta sok oldalon és sok országon vagyunk túl, de mostani elbeszélésében éreztem újból azt, amit Bali kapcsán – jóllehet Thaiföldön valamivel kevesebbszer fordult meg, mint az indonéz szigetvilág gyöngyszemén.

## **Barna András: Mikor jártál először Thaiföldön?**

Jurák Zsolt: Huszonegy éves voltam, amikor először eljutottam ide, és az utazás duplán is emlékezetes maradt. Egyrészt azért, mert nekem ez volt az első Európán kívüli ország, másrészt pedig azért, mert kipipálhattam a bakancslistámon az úszó piacokat, amire már nagyon kíváncsi voltam. Azóta, ha jól számolom, tizenhétszer jártam itt korábban, úgyhogy elmondhatom, hogy elég jól megismertem az országot, a kultúráját, a szokásait és a gasztronómiáját is. Persze annak idején sokkal körülményesebb volt eljutni ide, mint ma.

Emlékszem, huszoneves fejjel azt kívántam, hogy annyi országba juszak el, ahány éves vagyok. Szerencsére ezt azóta sikerült jóval túlteljesíteni. Ám ez soha nem volt egy verseny önmagammal. Abból a 128 országból, ahol megfordultam, jó néhányban tizenöt-hússzor is jártam, pont azért,

hogy minél jobban megismerjem az adott országot – Thaiföld is egy ilyen hely számomra. Akárhányszor eljövök ide, mindig akad valami különlegesség, egy olyan újabb látnivaló, amit korábban még nem ismertem, nem láttam.



## Milyen emlékeid vannak az első utadról?

Először egy utazási irodával jártam itt, és egy irodánál jellemzően más kerül a fókuszba, mint egy egyéni utazásnál. Be kell látni, hogy annál olcsóbban, mint hogy az ember bejárja a fővárost és környékét, majd lemegy egy tengerpartra, Thaiföldet megnézni nem lehet. Az, hogy Bangkokot látni kell, az nem kérdés, mert rengeteg a látnivaló. Elég csak a csodálatos királyi palotát és környékét megemlíteni. A város bővelkedik fantasztikusan gyönyörű templomokban, ezek egyike a Vat Pho, a Fekvő Buddha temploma, ahol egy óriási, 43 méteres hosszúságú fekvő Buddha szobor található.

De ez a hely nemcsak erről ismert, hanem a masszázsról is, ugyanis a legjobb masszőröket a Vat Pho iskolájában képzik. Mondanom sem kell, hogy Bangkokban százméterenként találunk masszázsszalont, de közülük némelyik higiénijára enyhén szólva is megkérdőjelezhető. Ugyanakkor ne ezek alapján alkossunk képet, mert természetesen vannak nagyon kiválóak is, például az említett a Vat Pho-beli, aminek én elkötelezett híve vagyok. A kolostoron belül is igénybe vehetjük ezt a szolgáltatást, ahol a tanárok, illetve végzős diákok végzik ezt a tevékenységet. Azt viszont jó tudni, ha valaki rászánja magát, akkor időben be kell jelentkeznie, mert igencsak sokan várnak rá. A Vat Pho



mellett meg kell említeni egy másik templomot is, a Vat Traimitot, amelynek a különlegessége szintén egy Buddha-szobor: ez 5,5 tonnás és 18 karátos aranyból készült. További érdekesség az Aranyhegy is, ami tulajdonképpen egy zarándoklat és tisztelgés Buddha előtt.

Bangkokot kettészeli a Csaophraja folyó, aminek érdemes végighajózni a csatornáin, mert ez is egy remek program, és látványban is gazdag, hiszen a vízről megcsodálhatjuk a Vat Arunt, azaz a Hajnal templomát is.

**Ha ez ember viszonylag rendszeresen visszatér egy adott országra, akkor jól követheti annak változásait is. Hogy látod, mennyiben alakult át a hely az elmúlt évtizedek alatt?**

Az első utazásom óta jelentősen változott a város összképe és a közlekedése. De van, ami örök, ilyenek például a kis tuktukok, ezekkel akkor is és most is utaztam. Sajnos a harminc évvel ezelőttihez képest a tuktuksofőrök is megváltoztak, az embernek nem árt résen lenni, ha



beül egy ilyen járműbe. A sofőrök jellemzően megpróbálják az utasaikat rábeszélni, hogy térjenek be ebbe vagy abba a boltba, aztán mire feleszmélsz, ő már sehoh sincs. Néhány liter benzin számukra a jutalék. A tuktukosok mellett a taxisok is hasonló társaság, velük is érdemes óvatosan bánni, mert szinte csak kialudott összegért hajlandóak fuvarát vállalni, ami nem egyszer a tarifaár tízszerese. Szerencsére van egy Greb nevű alkalmazás, amivel taxit lehet ren-



delni. Ez egy megbízható szolgáltatás, amivel ki lehet védeni az előbb felsorolt problémákat. De Bangkokban nagyon jó a metróhálózat, azzal is érdemes utazni.

**Az úszó piac bakancslistás volt, de gondolom, azóta több ilyen helyen is megfordultál.**

Természetesen, mert nagyon imádom őket. Az egyik legismertebb a Damnoen Saduak, Bangkoktól másfél órányira. Rengeteg turista jön el ide, ezért ez a piac leginkább már erre az iparágra épül. De bármire is épüljön, fantasztikus a hangulata, ugyanis az árusok között hajózva magunk is részeseivé válunk ennek a nyüzsgésnek.

Van olyan úszó piac is, mint például az Amphawa, ami csak hétvégén tart nyitva, és ahol szinte csak helyiekkel fogunk találkozni. De nemcsak ezért szeretek ide elmenni, hanem azért is, mert itt az árak is kedvezőbbek. Van még egy nagyon híres piac, a Railway Market, erről nagyon sok videót lehet látni az interneten, jellemzően éppen akkor, amikor áthalad rajta a vonat, és ilyenkor minden árus bekapkodja a portékáját. Ezt is nagyon különleges élmény megnézni.

Belemerültem Bangkok és környékének látványos látványokba, de ha valaki még azon gondolkodik, hogy mit érdemes még felkeresnie, akkor annak mindenképpen Ajutthaját javaslom. Ajutthaja



Thaiföld ősi fővárosa, megszámlálhatatlanul sok csodálatos látnivalóval, s ez utóbbi nem is csoda, hiszen a város története a 14. századig nyúlik vissza. Korábban a Kelet Velencének is nevez-



ték ezt a sokszor lerombolt várost, és olyan szép templomok és templomromok vannak itt, hogy érdemes egy napot rászánni arra, hogy megnézzék őket az ember. Sőt, ha fokozni akarjuk az élményt, akkor a visszautat hajóval tegyük meg Bangkokig.

### **És ha nemcsak Bangkok és környékére kíváncsi valaki, akkor merre vegye az irányt?**

Mindenképpen érdemes kirándulni a Kwai folyó és környékére, ahol meg lehet nézni a hősi halottak temetőjét, illetve a mellette lévő múzeumot, és persze magát a hidat a Kwai folyón. A filmet egyébként nem itt, hanem Srí Lankán forgatták, de nagyon sok olyan helyszín van, ami megemlékezik a hősi halottakról. Számos turista megy végig ezen a vasútvonalon. Idén



márciusban voltam legutóbb itt, és akkor egy nagyon különleges élményben is részem volt, ugyanis egy úgynevezett rafthotelben szálltam meg. A szálloda kis házai a folyóra épülnek, és olyannyira elszeparáltak, hogy konkrétan még áram sincsen, és gázlámpákkal lehet világítani. Nagyjából 20-25 percet kellett hajózni, mire elértük a mi kis raftunkat, amin négy-öt bambuszház volt. Noha áram nem, de a masszázstól kezdve a vacsoráig minden volt, amit a gázlámpák fénye nagyon romantikussá tett. Én mindenkinek javaslom ezt a kirándulást, aki szereti a természet közelségét és ezt a semmihez sem

fogható kietlenséget. Az eddig felsorolt helyek – ez utóbbi is – még viszonylag könnyen megközelíthetők Bangkokból. Ha ennél még távolabb is el akarunk jutni, akkor oda már repülni kell.

### **Most jön az a rész, hogy Thaiföld nem csak Bangkok és környéke?**

Nagyjából. Én ugyanis azt mondom, hogy ha valaki nem megy el mondjuk Észak- vagy Dél-Thaiföldre, az nem látta Thaiföldet, és nem fogja megismerni az or-



szágot. Olyan gyönyörűségek vannak az északi régiókban, mint például Csiangmaj (angolosan: Chiang Mai), ahol a Doi Suthep templom és kolostor található. Legalább tízszer voltam már itt, de talán legutóbb ért a legjobb és legkatartikusabb élmény. Ezúttal ugyanis egy volt szerzetes volt a kísérőnk, aki hajnali fél ötkor jött értünk a szállodába, így még napfelkelte előtt felértünk a kolostorba. Rajtunk kívül ekkor még senki nem volt itt, csak a szerzetesek, akiknek meghallgathattuk a reggeli imáját, majd velük együtt néztük meg a napfelkeltét is, ami fantasztikus volt, mert páratlan panoráma tárult



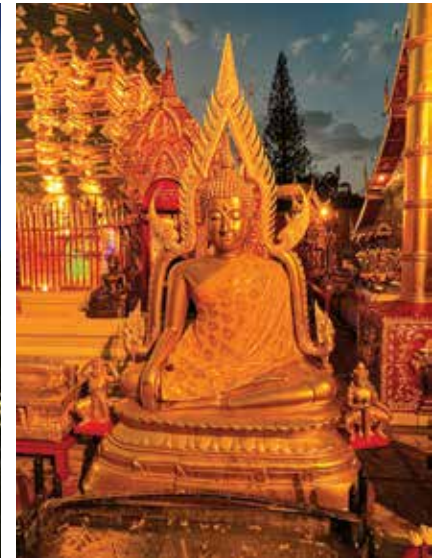
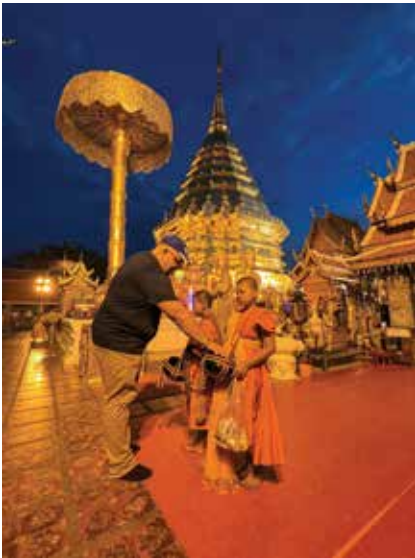
elénk. Majd folytatódott a reggeli rituálé, ami magába szippantott minket, és teljesen a részeivé váltunk: a szerzetesekkel együtt kértük Buddha támogatását az életünk fontos dolgaihoz. Később már megnyíltak a templom kapui, és jöttek a helyiek, akik a szerzetesekkel együtt imádkoztak. Leírhatatlan hatással volt ránk ez a reggel, ami semmihez sem fogható.

Később a kísérőnk elvitt abba a templomba

Csiangmajban is megvannak a kötelező látnivalók, például el lehet menni az éjszakai bazárba vagy a street food piacra, ahol fillérékért pazarul megvacsorázhat az ember.

Csiangmajtól nem messze van Csiangraj (angolosan: Chiang Rai), ahol meg tudjuk nézni a gyönyörű kék, fekete és fehér templomokat, ez utóbbi számomra olyan egy kicsit olyan, mint a Sagrada Familia, ami soha nem akar elkészülni.

Laosz és a Kambodzsa között húzódó határ, ami az ópiumcsempészek birodalma. Az északi részen egyébként számos törzs telepedett le, akik a burmai forradalom idején menekültek ide. Ilyen a karen törzs is, azaz a hosszú nyakú nők törzse, őket meg is lehet látogatni. Ezek a nők a turisták által próbálnak egy kis pluszjövedelemre szert tenni. A gyűrűk a nyakukon valós karikák, amiket egészen kicsi koruktól kezdve



is, ahol ő 29 évig volt szerzetes, majd letette a reverendát. Azelőtt soha nem láttam ezt a templomot, ami egy igazi csoda: a hegy belsejében található, és szinte egy vízesésre épült. Az ilyen látnivalókhöz idegenvezetővel sem lehet eljutni, hiszen ezek még működő templomok, kolostorok. Mi is csak azért mehettünk be, mert a kísérőnk itt volt szerzetes. Elképesztően nagy élmény volt ez a nap, ez a program.

Bár gyönyörű, de a magam részéről túlzásnak érzem templomnak nevezni. Egy kicsit hóbotos művész tervezte ezt az épületet, ami tele van kevert stílusokkal, ahol Elvistől Michael Jacksonig mindenki helyet kapott ebben a komplexumban.

#### **Innen merre vitt az utad, utatok?**

Az északi részen vannak még izgalmas részek, mint például az Aranyháromszög, a Thaiföld,

tesznek nők nyakába. A kareken kívül egyébként még több törzs él itt, akik szintén a burmai forradalom elől menekültek ide.

#### **Észak után irány a déli rész?**

Nyilván a tengerpartokat nem lehet kihagyni, az pedig már a déli rész. Az egyik legismertebb ilyen hely Pattaja, ahol harminc éve jártam először, és azóta hatalmas fejlődés ment keresztül. Ugyanakkor Pattajánál vannak szebb tenger-

parti részek az országban, igaz, ehhez többet kell utazni. Bangkoktól nagyjából ezer kilométerrel odébb található Krabi, ami fantasztikusan szép tengerparti rész. A következő partszakasz, aho-

homokos a tengerpart, ilyen például Ko Szamuj, Ko Phangan, illetve a Ko Tau (Koh Tao). Ezek az olyan helyek, ahova hajóúttal juthat el az ember. Nem lehet kihagyni Phuketet sem, ami vé-

is itt forgatták. Itt naponta több ezer hajó tartózkodik vagy fordul meg, és ez azért valahogy agyoncsapja az egyébként paradicsomi látványt, és persze az élményt is.



va érdemes ellátogatni, Ko Szamuj (Koh Samui), nagyon népszerű hely. A Szamuj-szigetcsoport a Thai-öbölben, Szuratthani (Surat Thani) közelében fekszik, közel nyolcvan szigetből áll, és a „wow” kategóriába tartozik. Ennek a szigetvilágnak számos érintetlen része van, ahol hóféhér

leményem szerint a régió „legturistásabb” helye, és ennek okán a legnépszerűbb is az utazók körében – talán pont emiatt nem vagyok oda annyira azért a részért. Innen egyébként sokan el szoktak menni Lipe szigetére is, amit egy James Bond-film tett híressé, illetve a Part című filmet

**Az élménybeszámolóidból soha nem maradhat ki a gasztronómia. Eddig konkrétan nem beszéltünk erről, de – talán az úszó piacok miatt – érzésem szerint ez mindvégig ott volt a sorok között.**

Az úszó piacokon is rengeteg a street food





hajó, ahol finomabbnál finomabb ételeket lehet megkóstolni – ezért ez kihagyhatatlan. Ugyanakkor nálam kétféle ázsiai konyha létezik. Az egyik az indonéz, amiben jó néhány finom étel van, de egy idő után szürkévé válik, a másik a thai, ami olyan hihetetlen ízgazdaságot vonul-

denkinek szívből ajánlom, hogy próbáljon ki egy thai főzőiskolát. Én voltam ilyenben Bangkokban, Észak- és Dél-Thaiföldön is. Igaz, hogy idehaza nem kapom meg ugyanazokat az alapanyagokat, mint ott, de legalább gondolati síkon tudom, hogyan készülnek el az ottani



tat fel, amit egyszerűen képtelenség megenni. Ha Thaiföldön vagyok, akkor soha nem vágyom például az olasz vagy bármilyen más konyha éttermére. Itt annyira jók az ételek, hogy az ember akár egy hónapig is minden napra talál valami olyan különlegeset, amit még nem kóstolt meg, és autentikusan helyi.

Egyébként egy thaiföldi utazás során min-

ételek, arról nem beszélve, hogy óriási élmény. Azért is jó egy ilyen főzőiskola, mert ezáltal jobban részesei leszünk az ételnek, amit megesszünk. És persze önmagunknak is be tudjuk bizonyítani azt, hogy gyorsan is lehet nagyon finom ételt készíteni. Véleményem szerint nincsen annál jobb, mint amikor valami frissen elkészül, és úgy tálalják. Ha az ember bemegy egy jó thai



étterembe – nekem számos ilyen helyem van itt –, akkor ott minden „azonnal” készül. Amikor megrendelsz valamit, a szakács akkor veszi ki a hűtőből a zöldséget, a húst, mert semmi sincs előre megcsinálva.

**Mennyi időre mondod azt, hogy ennyit mindenképpen töltsön el valaki, ha thaiföldi utazásban gondolkodik?**

Nyilván ez sok mindentől függ, például attól, hogy ki milyen módon szeretne utazni, hány csillagos szállodában szeretne lakni, milyen programokon akar részt venni stb. Szerintem ha valaki minimum tíz napban gondolkodik, az jó, de ha rászán még további öt napot, akkor





ebbe már a tengerparti pihenés is belefér. Ha az árakat tekintem, akkor Thaiföldet mondjuk egy tíznapos törökországi vakációval összehasonlítva ugyanabból a pénzből itt tartalmasabb programot lehet kihozni. Ami nagy előrelátást igényel, az a repülőjegy, amit mostanság nagyjából 200-230 ezer forint környékén lehet vásárolni, de legalább egy évvel előbb le kell foglalni. Szóval erre fel kell készülni.

**Jellemzően mindig az a záró kérdés, hogy az adott országba vissza fogsz-e még télni. Itt most tizennyolcadik alkalommal vagy, és ez azt vetíti előre, hogy lesz tizenkilencedik alkalom is. Lesz?**

Olyannyira, hogy már le van foglalva a repülőjegyem, úgyhogy márciusban jövök.

**Eddig Baliról mondtad azt, hogy oda bármikor visszamennél. Ezek szerint már Thaiföld is ez a kategória?**

Ebben a kategóriában már nagyon sokan vannak, mert Thaiföld mellett ilyen Vietnám vagy Kambodzsa is, és sorolhatnám. Most, ami nagyon izgat, az Nepál, itt csak egyszer jártam még, de mostanság nagyon izgat.

**Az Egyesült Arab Emírségeknek jelenleg nincs nemzeti zászlóshajója, de Enzo Manca reméli, hogy ez megváltozik.**

*Írta:* MIFÉRFIAK

*képek, forrás:* ENZO MANCA DESIGN



# AZ EMÍRSÉG HAJÓJA



**A**milánói székhelyű tervező egy új megayacht-koncepciót tervezett kifejezetten a közel-keleti ország számára. A 140 méter hosszú, UAE One névre keresztelt hajót egy (a magánélet védelme érdekében meg nem nevezett) sejjel együttműködve tervezték,

aki a nemzet hivatalos zászlóshajóját szeretne volna megalkotni.

„Az UAE One ötlete 2020-ban született meg, egy nagyon különleges találkozás során, amely az Egyesült Arab Emírségek egyik sejjével történt köztem és egy olaszországi nyaralás során”

– mondta Manca egy nyilatkozatban. „A szultán nagyon egyértelmű és kategorikus volt, valami igazán különlegeset és egyedit akart”.

Az UAE One a hagyományos védelmi hajókból merít formatervezési ötleteket, de íves sziluetdje megkülönbözteti a nyílt tengeren köz-

## HAJÓ

lekedő többi hajótól. Emellett több mint 40 méter magasra tör és sötétített ablakokkal rendelkezik, amelyek fokozzák az agresszív hozzáállást, miközben extra magánéletet biztosítanak.



A kilenc fedélzeten átívelő óriás valamivel több mint 3000 négyzetméter helyet kínál, és úgy lett felszerelve, hogy a lehető legmagasabb színvonalú élményt nyújtsa az uralkodók, diplomaták és látogatók számára. A belső térben egy tulajdonosi lakosztály, nyolc kabin és 14 mini lakosztály található. A légénység számára 35 kabin áll rendelkezésre. Az elhelyezésen túl a jachton három privát tárgyalóterem áll rendelkezésre a szigorúan titkos összejöveteléhez, valamint egy sajtóhelyiség a tájékoztatókhoz.

Az UAE One azonban nem csak munka és szórakozás. A főfedélzeten egy feltűnő, geomet-



# A BELSŐ TÉRBEN EGY TULAJDONOSI LAKOSZTÁLY, NYOLC KABIN ÉS 14 MINI LAKOSZTÁLY TALÁLHATÓ



rikus medence található, míg az előfedélzetén egy hatalmas kör alakú kanapé és egy hangulatos kandalló. Máshol egy wellness-központ találsz spa-val, egy hatalmas úszóplatformot az óceánban való megmártózáshoz, és számos szabdterti társalgót a naplementékhez.

Mivel a zászlóshajóra és onnan való gyors és könnyű közlekedés elengedhetetlen, az UAE One a légi, szárazföldi és tengeri járművek teljes

arszenálját képes befogadni. Van egy „mini-belső kikötője” a tenderek és tengeralattjárók számára, két helikopterleszállóhelye a helikopterek számára és egy hangárja. Manca nem osztott meg részleteket a meghajtással kapcsolatban, bár komoly lóerőre lenne szükség ahhoz, hogy ezt a hosszú hajót a vízén keresztül tolják. Manca szerint az első hivatalos tervek a belső terekről várhatóan 2023 végére készülnek el.



**HOTEL FIT**  
HÉVÍZ

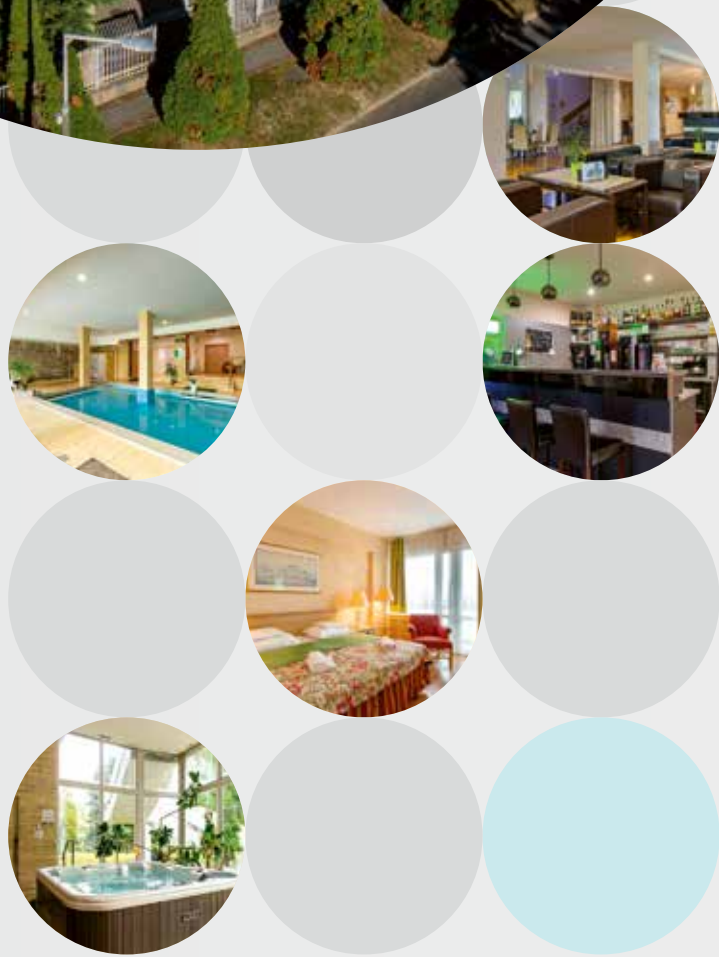
# **FIT** **HOTEL** **HÉVÍZ**



A fürdőváros központjában, 300 méterre a hévízi termáltótól található a családis 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.

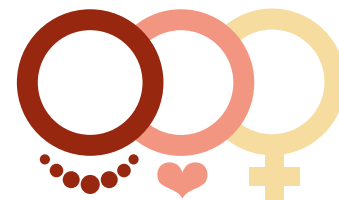
H-8380 Hévíz, Kossuth Lajos u. 76.  
+36 30 153 7378  
info@hotelfitheviz.hu  
www.hotelfitheviz.hu

 **hotel & more**



# MINŐK

MINŐKMAGAZIN.HU



K7  
24

PROFESSIONAL

diet  
support  
system



Goodwill

**Jason  
Brooks**  
DIVAT- ÉS ÉLETSTÍLUS  
ILLUSZTRÁTOR

**Diétákról  
általában**

*Szűcs Zsuzsanna*

a Magyar Dietetikusok  
Országos Szövetségének  
elnöke

**Testkép-  
zavar**

*Dienes Angéla*  
pszichológus

**dr. Jójárt Ferenc**

- GOODWILL PHARMA Nyrt.  
**ALAPÍTÓ,  
TÁRSTULAJDONOS**



# K7-24

## Mit jelent számomra?

**A világ gyorsan változik, az emberek egyre tovább képesek élni, ez azonban sokba kerül.**

Két ellentétes dolog zajlik egyszerre a világban az életminőség kapcsán. Az egyik az, hogy egy viszonylagos jólétért egyre kevesebbet kell tennünk, szinte mindenkinek van hol laknia, van autója, van valamilyen iskolai végzettsége, van munkája, van mit ennie. Relatív egyszerűen távoli helyekre elutazhatunk. Könnyen hozzáférhetünk az alapvető javakhoz, így az élelmiszerek megszerzése a fejlett társadalmakban nem kiváltság, hanem túlkínálat van belőle.

A másik az, hogy a kényelmes élet hosszútávú fenntartása egyszer csak nagyon sokba fog kerülni. Ezt a terhet, akkor vesszük észre, ha már megérint bennünket a baj, akár az életkorunk növekedésével, vagy akár valamilyen betegség megjelenésével.

A túlkínálati jóléti társadalmak a fogyasztásra épülnek, ha nincs termelés, akkor jön a recesszió. Az egészségügyben sohasem lesz elég pénz és erőforrás, hiszen tovább élünk, több mindent lehet kezelni és kicserélni egy-egy emberen, és ennek egyre magasabb az ára, mert keresleti piac van.



A legegyszerűbben hozzáférhető és szinte mindenki számára mindig elérhető örömforrás az élelmiszer. Erre óriási iparágak épülnek. A teljes mezőgazdaság, állattenyésztés, feldolgozóipar, kereskedelem logisztika, éttermek, csomagolástechnika, vegyszerek, fertőtlenítők, stb. Az élelem minőségének kettős a mércéje. Van a hivatalos gyártási eljárások betartására vonatkozó minőségbiztosítás, és van az ezen felüli minőségi anyagokat tartalmazó élelmiszer. Csak az elsőt kell a törvények szerint betartania a gyártóknak, a másodikat csak a jóérzés követeli meg, ami sokszor szemben áll a profitabilitással.

Az élelem túlkínálat már egészen fiatal korban elkezdődik és sajnos nagyon könnyen rossz irányba csúszik el. Könnyen jön egy kis túlsúly, majd az elhízás. Ezt a mainstream media még támogatja is, hiszen megalkotta a bodypositivity irányvonalat, amely azt sulykolja, hogy fogadd el magad ducinak, vagy kövérnek, mert úgyis menő lehetsz.

Ez igaz, de ez üzletkötés az ördöggel, mert cserébe nagyon drága árat kér. Ez az ár az egészséged, és a korai halálad, ha szerencsés vagy. Ha pedig rosszabb lapot húztál, akkor egy stroke utáni bénultságban és vagy men-

tális deffektussal kell együtt élned vagy szétment térded, vagy gerinccel a szobádba zárva. Bevezették az oversize méretet és ebből is van xs-es. *(ez jön az xxl után)*

A fentartható életminőség a modern társadalmaknak a legnagyobb kihívása és legnagyobb paradoxonja is egyúttal. Termelni, enni, fogyasztani ez a társadalmi cél, de az egyén érdeke a kevesebbet, jobbat, és igényesebbet.

Számos tanulmány kimutatta, hogy az elhízás nemcsak a szív és érrendszeri betegségek előszobája, hanem a legtöbb daganatos betegségnek is köze van hozzá. A cukorbetegség és az ezzel járó szövődmények súlyos szenvedést okoznak az egyénnek, a családoknak és a társadalmunk közösségeinek egyaránt.

Mint cégtulajdonos és orvos elindultunk egy olyan irányba, amivel igyekszünk helyes irányutatást adni a hosszútávú egészséges élethez. Cégünk egyszerre gyárt gyógyszereket és vitaminokat étrendkiegészítőket. A gyógyszeres világában betegek vannak és betegségek, itt akkor „jó”, ha valaki minél mélyebben benne van a slamasztikában és minél több gyógyszert fogyaszt. Az étrendkiegészítők világában egészségmegőrzés van és megelőzés. A legtöbbben akkor nyúlnak ezekhez a termékekhez mégis, amikor már valamilyen baj bekövetkezett és segíteni kell valahogy. A megelőzés a gyógyulás szerintem a táplálkozással kezdődik.

A K7-24 több mint egy étrendkiegészítő, ez egy koncepció és csupán az út eleje mind a cégünk számára, mind a vásárlóinknak. A termékünk professzionális támogatást kíván biztosítani mindenkinek, aki a túlsúly démonjával küzd, és aki eljöttek látja az időt, hogy tegyen valamit az egészsége megőrzéséért, azzal, hogy lead jónéhány kg-ot. A fogyás fejben dől el, de a kísértés a gyomorban kezdődik. Az énkép átalakulása egy idegrendszeri folyamat, amely a neuron kapcsolatok újrangolását is megkívánja ez egy hosszú és nagyon kemény út mely tele van kísértéssel.

A termék vizuális megjelenése egy idealizált állapotot sugall, amely tudjuk nem feltétlenül cél, és elérhető mindenkinek, de mégiscsak segít a gondolatok megerősítésében, hogy igenis sikerülhet.

A K7-24 termék és a brand egy koncepció és egy önálló védjegy is egyúttal, amely most még csak egy konkrét starter kittet jelent, de később ki fog egészülni még az életmód váltást segítő további termékekkel. A védjegy használatához csatlakozhatnak olyan élelmiszergyártók, akiknek a termékei kompatibilisek az általunk képviselt táplálkozási értékrenddel. Ez számomra a következőket jelenti: teljes értékű, elsősorban növényi eredetű, hozzáadott íz fokozó és adalékmentes, a minimálisan szükséges tartósítószerrel és egyéb vegyszert tartalmaz. Lehetőleg nem a világ túlsó feléből származik, és az ára az egészségre gyakorolt hatásával arányos, megfizethető.

Cégünk neve a goodwill pharma magában hordozza küldetésünket, mely szerint minél több embernek kívánjuk jóakaratum (goodwill) által kifejlesztett termékeinket eljuttatni. Másrészt a pharma szó tükrözi a gyógyszeripar precizitását rendkívüli szigorúságát és önmérsékletét a hamis ígéretekkel szemben. Orvosként képviseljük a hippokratészi értékrendet termékeinken keresztül. A goodwill üzleti értéket is jelent, ezért léptünk ki a tőzsdére, hogy azok, akik azonosulni tudnak értékrendünkkel később befektetőkké is válhassanak cégünkben.



DR. KARDOS MÁRIA



BESZÉLGETÉS SZŰCS ZSUZSÁVAL,  
A MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS  
SZÖVETSÉGÉNEK ELNÖKÉVEL

# Súlypontok



Manapság a világ egyik fele amellel érvel, hogy **fogadjuk el a testünket** olyanak, amilyen. Ezzel az üzenettel nincs is semmi baj, hiszen ez a fajta elfogadás erősíti az önértékelést, ami **pozitívan hat** a mentális egészségre is. A helyzet paradoxona mégis az, hogy a hirdetésekben megjelenő, olykor jelentős túlsúllyal rendelkező szereplőkkel azt is sugallják, hogy ezzel a testtel nincsen semmi probléma. Miközben igenis van, mert **a túlsúlyról bátran kijelenthető, hogy egy nagyon komoly rizikófaktor és számos betegség gyökere.** Hogy mennyire és mit tehetünk ellene, azt Szűcs Zsuzsanna, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke mesélte el nekünk.

*Lejegyezte:* BARNÁ ANDRÁS  
*fotó:* MDOSZ

A lehető legkevesebb  
zsiradék, só, cukor



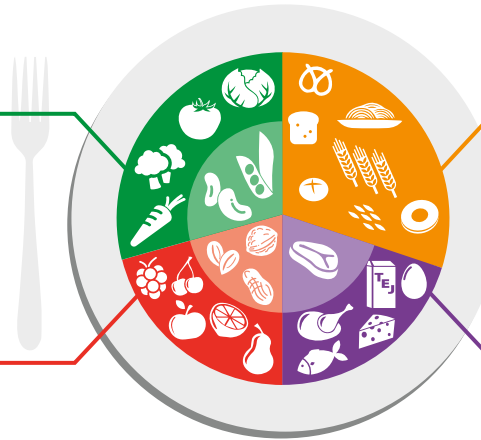
Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Tej és tejtermékek  
Tojás/halak/húsok



Mi legyen egy nap a tányérodon?

Összeállította a Magyar Dietetikusok  
Országos Szövetsége a Magyar Tudományos  
Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos  
Bizottsága ajánlásával.  
www.mdosz.hu



**A**túlsúly rengeteg embert érint idehaza, amit jól tükröz az is, hogy Magyarországon a felnőttek 67 százaléka él ma valamilyen mértékű súlyfelesleggel. Ez nagyon magas szám, amivel az OECD országok között Magyarország az első helyen van az elhízottság tekintetében. Azt mindannyian tudjuk, hogy a túlsúly nem csak esztétikai probléma, hanem elsősorban egy betegség. Ma már a zsírszövetre önálló szervként tekintenek, mert különböző anyagokat termel, például hormonokat, gyulladáscsökkentő anyagokat és sorolhatnám. Ez az oka annak, hogy a túlsúly, az elhízás nagyon gyakran társul egyéb betegségekkel: a szív- és érrendszeri, a daganatos betegségeket, valamint a kettes típusú cukorbetegséget tudnám elsőként megemlíteni. De káros hatása messze túlmutat a felsoroltakon, hiszen a túlsúly akár ízületi, akár hormonális elváltozásokkal és idegrendszeri betegségekkel is összefüggésben lehet.

Magát a túlsúlyt a lakosság szintjén általában a testtömeg-index-szel szokták meghatározni, ami egy nagyon egyszerű mutatószám. Ebből azt tudjuk megállapítani, hogy az adott testmagassághoz képest a test súlya megfelelő-e vagy sem - ha nem megfelelő, akkor lefelé vagy pedig felfelé tér el és ha ez utóbbit mérjük, akkor milyen súlyfelesleget mutat. A most

elfogadott kritériumok alapján, ha a testtömeg-index 18,5 és 25 között van, ekkor mondjuk azt, hogy az adott egyének egészséges a súlya. 18,5 alatt beszélünk soványságról vagy alultápláltságról, 25 fölött túlsúlyról, 30 felett pedig elhízásról, mely utóbbit szokták további csoportokra is bontani. Amiről ezidáig szó volt, az orvosi kérdés.

A helyzet megoldásaként itt most követhetne egy sor diéta bemutatása, de szerintem fontosabb azt számba venni, hogy a dietetikusok hogyan gondolkodnak az egészséges súlycsökkentésről.

Ma már alapvetően hiba a fogyókúra szót megemlíteni, mert az már régen kiderült, hogy tartós változást azok a megoldások jelentenek, melyek életmódváltózással járnak együtt. Ennek okán tehát önmagában nem elegendő csak néhány hétig vagy pár hónapig szedni valamilyen készítményt vagy tartani valamiféle diétát. Ehelyett olyan megoldást kell találni, ami folyamatosan tartható és működőképes.

Az elmúlt évtizedekben mindig volt valami-fajta előremutató, például, hogy ne együnk zsírt, szénhidrátot, mely utóbbi tézis napjainkban is erőteljesen jelen van. Azonban az utóbbi időben kiderült, hogy nem ezeken van a hangsúly, hanem elsősorban azon, hogy mindenki számára meg tudjuk találni azt az egyéni étrendet, ami az ő adott célkitűzéseinek megfelel és ezzel megtaláljuk kinek-kinek az energiaegyensúlyát. Az energiaegyensúly azt jelenti, hogy aközött a kalóriamennyiség között, amit étellekkel, italokkal beviszünk a szervezetünkbe és aközött, amit a mozgással, munkavégzéssel, illetve a testünk működésével felhasználunk, egyensúly legyen. Ugyanis akkor marad állandó a súlyunk, ha a két kalóriamennyiség körülbelül megegyezik egymással.

Ha valaki fogyni szeretne, akkor alapvetően két út közül választhat, de a legjobb megoldás, ha az ember egyszerre lép rá mind a kettőre. Egyrészt a kalória-bevitelt kell csökkenteni másrészt a felhasználást növelni, ami egy mozgás-program elkezdésével lehetséges.

Minden ilyen terápia megkezdésekor a dietetikusok első lépése az, hogy meghatározzák az egyén súlyától, életkorától, nemétől és az aktuális testtömegétől függő energiaszükségletét. Ehhez az értékhez képest körülbelül 500 kalóriával lesz kevesebb az előírt étrend, ami aztán a negatív energiamérleget képes biztosítani – és ez lesz az a „recept”, ami heti fél-egykilós lassú fogyást biztosíthat. Alapvetően akkor sikeres egy súlycsökkentő program, hogyha a kiindulási

súlynak minimálisan 5, de inkább 10-15 százalékat le tudja adni az egyén fél és két év között. Persze ez nyilván attól is függ, hogy ki mekkora súlyról indul. Fontos megjegyezni, hogy nem szerencsés, hogyha valaki gyorsan fogy. Tehát nem jók azok a fogyókúrák, amiben azt mondják nekünk, hogy két hét alatt akár 15 kilót is le tudunk adni, mert ez nem lesz fenntartható.

Az elmúlt időszak egy másik alapvető szemléletváltozását is meg kell említenem. Ugyanis tudjuk, hogy a fogyókúrához vagy a súlykarbantartáshoz extra dolgokra nincsen szükség. Idehaza létezik egy táplálkozási ajánlás, ami OKOSTÁNYÉR® névre hallgat. Ez a táplálkozási ajánlás megmutatja azt, hogy az egészséges táplálkozáson belül mik a javasolt arányok az egyes élelmiszerek között. Ma már azt gondoljuk, hogy ezeknek az arányoknak betartása a jó megoldást nyújthat túlsúly esetén is. Az OKOSTÁNYÉR® nagyon színes és változatos étrendet kínál, melynek betartása esetén nem szükséges lemondani például a kenyérről vagy éppen a krumpliról – hozzáévt az is, hogy van egy egészséges, kiegyensúlyozott mérték, amit viszont érdemes megtartani. Azok a korábbi tanácsok, amik azt ajánlották, hogy naponta ötször kell enni, már nem kőbevésett dolgok. Ez ma már mindig az adott egyén igényeihez szabott, ennek ellenére legalább a napi háromszori étkezés javallott, mert ezzel lesz egyenletes a táplálékbevitel a napon belül. Ez elsősorban nem a fogyás miatt fontos, hanem azért, hogy a szervezet egészséges működése,



## Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ehed száritott, fagyasztott vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcsstartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sötlan olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.



## Zöldségek

Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit. Fogyassz hetente legalább 1 alkalommal hüvelyest (bab, borsó, lencse, csicseriborsó, szója). A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak. A konzervek közül azt válaszd, amelyek kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.



## Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrrel, kiflivel, zsemelével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. Részesítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.



WAYHOMESTUDIO / FREEPIK

energiája biztosított legyen. Ehhez kapcsolódó fontos iránymutatás az is, hogy próbáljuk a napnak a fizikailag aktívabb részében elfogyasztani az ételmennyiség nagyobb részét. Az is tévhit, hogy este hat után már nem szabad enni, ez mindig az egyén napirendjétől függ. Aki későn fekvő típus és este még aktív, annak csak arra kell odafigyelnie, hogy lefekvés előtt három órával egyen utoljára.

Ezek a legfontosabb dolgok, amiket érdemes tudni a súlycsökkentésről. Az elmondottakból is jól látszik, hogy a súlycsökkentő program elindítása alapvetően egyéni megközelítéssel kezdődik, ami számos dologra kiterjed. Például arra, hogy milyen valakinek az ízlése, milyen betegségei vannak esetleg, milyenek a laborértékei. Az is megvizsgálásra kerül, hogy milyen a napirendje, milyen ételeket szeret vagy nem szeret, főz-e magának vagy rendel, esetleg házon kívül étkezik. Ebből is jól látszik, hogy arra törekszünk az egyéni dietoterápiánál, hogy egy nagyon rugalmas és élhető étrendünk legyen a nap végén, mert ez lesz az, ami eredményt hoz.

FREEPIK



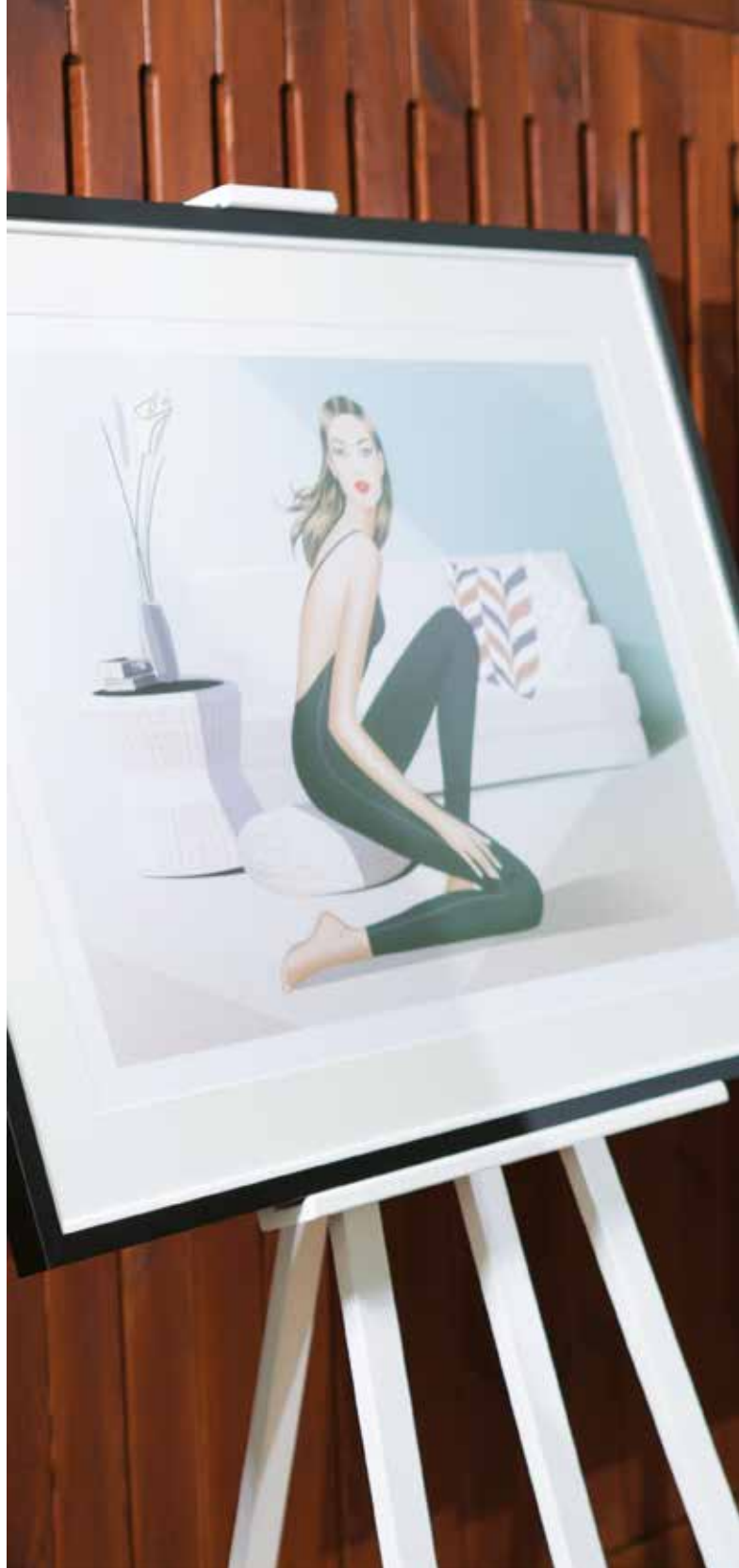
BESZÉLGETÉS JASON BROOKS  
DIVAT-ÉS ÉLETSTÍLUS ILLUSZTRÁTORRAL

# Tartalomhoz a forma

*Lejegyezte:* BARNA ANDRÁS

*fotó:* POSZTÓS CSABA / PHOTOMANIA, GOODWILL

Jason Brooks szülei révén már a házuk nappalijában közel kerül a művészetekhez, ennek okán nem csoda, ha az alma nem esik messze a fájától. Tehetsége már egészen kicsi korában megmutatkozik, első illusztrációját hétévesen készíti el. Kérdésként sem merül fel benne, hogy más irányba forduljon. Még egyetemista, amikor 22 évesen elnyeri a Vogue Sotheby's-t Cecil Beaton Díjat. Az elismerés ajtókat nyit meg, a brit Vogue ötvennél is több illusztrációját közli. De nemcsak ajtók nyílnak, hanem egyre több lehetőség is megtalálja. Mára szakmájának ismert és elismert művésze, aki – némi képzavarral élve – interjú közben is képekben beszél. Az elmúlt évek során számos nagy márkának és luxus cégnek tervezett. Hitvallása szerint az a jó termék illusztráció, ami nemcsak eredeti, vonzó és szép, hanem kommunikál is. Ez a művészi attitűd köszön vissza a K7/24 termék grafikájában is.





### **Hány évesen vetted észre, hogy van tehetséged és hogyan fedezted fel?**

Van egy távoli emlékem, ahogy 2-3 évesen elkészítettem az első képemet. Ültem egy hatalmas papírlapon és egy nagy arcot rajzoltam piros zsírkrétával. A felnőttek rácsodálkoztak a képre, mert apró részleteket, például szempillákat is rajzoltam. Attól a pillanattól kezdve a rajzolás és a műalkotások készítése a mindennapjaim részévé vált és tulajdonképpen soha nem is álltam le vele.

### **Mennyire vették komolyan a szüleid a tehetségedet?**

A szüleim soha nem befolyásolták a pályaválasztásomat, de finoman mindig bátorítottak, hagyták, hogy szárnyaljon a fantáziám és persze gyakran rácsodálkozva és elragadtatva nézték a képeimet. Az ő támogatásuk sokat hoztátett a fejlődésemhez. Mivel mindketten kreatív emberek, ezért mindig voltak művészi eszközök a közelemben, amit használhattam és persze biztosították a teret ahhoz is, hogy a saját utamat követhessem.

### **Ezek szerint volt művészi vonal a családban?**

Édesanyám, Rachel, tehetséges művész, a nagyapám és a dédnagyapám is rengeteg rajzot és számítást készített pályafutása során, főleg műszaki vonalon. A nagymamám nagyon képzett varrónő és táncos volt, egy másik rokonom, akit Henry Birdnek hívtak, pedig zseniális grafikus volt. Szóval a géneknek mindenképpen





szerepe van abban, hogy én is ezt a pályát választottam.

**Ha jól érzékelem, akkor nem volt kérdés, hogy milyen irányba menj tovább, amikor eljött ennek az ideje.**

Gyerekkoromtól kezdve mindig is művész akartam lenni, bár az építészmérnöki pálya felé is kacsintgattam. Kisfiúként az autók és a Forma-1 megszállottja voltam és szerettem volna autóversenyző lenni, de a művészet realisabb

szenvédély volt. Ez vezetett a Saint Martins Art-hoz, a College és a Royal College of Art-hoz, mindkettő Londonban van. Csodálatos időszak volt, rengeteg tapasztalatot szereztem és mellette nagyon sokat utazhattam is. Ilyenkor sokszor elvittem magammal a vázlatfüzeteimet és számtalan képet rajzoltam.

**A művészetben belül milyen irányba indultál el, mi érdekelt leginkább?**

Az egyetlen művészettörténetet és festé-

szetet tanultam, de leginkább a gyakorlásra összpontosítottam. Ez idő alatt anyagok széles választékával dolgozhattam, ennek köszönhetően kipróbáltam az olajfestéket, kollázt, színes ceruzát stb. A témáimban gyakran próbálkoztam egyszínű és színátmenetes képeket készíteni, rajzzal kombinálva. Emlékszem, amikor '80-as években először váltak elérhetővé azok a számítógépek, amikkel ezeket a technikákat el lehetett érni, akkor teljesen elbűvölt az új techno-



lógia. Felültem a digitális művészet hullámára, amit összekapcsoltam a divatillusztráció világával. Ez indította el tulajdonképpen a karrieremet is és nagyon szerencsésnek mondhatom magam, hogy részese lehettem ennek a változásnak.

**Mi a legizgalmasabb számodra ebben a munkában?**

Élvezem az alternatív világ létrehozását, mert ez a fajta művészet korlátlan szabadságot bizto-

sít. Az ötletek végtelen tárháza áll a rendelkezésemre, amiket később meg tudok valósítani az alkotásaimban. A munkámat egy felfokozott valóságra alapozom, amely az emlékeim és képzeletem lencséjén keresztül létezik. Az általam ábrázolt világ mindig elbűvölő és törekvő, egyfajta modern paradicsom.

**Milyen a kapcsolatban maradtál a képzőművészettel?**

A vizuális művészet minden formája lenyűgöző. Akkor szerettem igazán bele, amikor 6 évesen elmentünk és megnéztük a firenzei Uffizit. Ez az utazás különösen mélyen megmaradt bennem, mert ez volt számomra az első olyan pillanat, amikor megtapasztalhattam a képek erejét.

Szeretem a reneszánsz művészetet és a munkákat, például Picasso-t, Matisse-t, Schiele-t, Hockney-t, valamint divatfotósok munkáit,

beleértve David Bailey-t, Slim Aarons-t, Saul Leiter-t és még sorolhatnám.

Egyfajta alapvető attitűdként élem meg, hogy a fejemben a gondolatok képek formájában akarnak összeállni. Éjszakánként gyakran nézem az Instagramot, amit úgy tudok lapozgatni, mint egy könyvet, ahol kép képet követ. Ilyenkor sokszor elgondolkozom azon, hogy egy napon lesz majd arra mód és lehetőség, hogy a képeket közvetlenül az elménkben látottakból tudjuk előhívni és kézzelfoghatóvá tenni. Az "AI" (mesterséges intelligencia) segítségével és által úgy tűnik, egy lépéssel közelebb kerültünk ehhez a lehetőséghez. Számomra tehát ez egy olyan új terület, ahová elmozdulhatok.

### **Mennyire nehéz érvényesülni és sikert elérni ebben a szakmában?**

A sikerem azon alapul, hogy 100 százalékban elkötelezett vagyok a saját művészetem iránt. Szerintem minden művész számára az a kulcs, hogy jellegzetes és felismerhető legyen. Miután létrehoztam a személyes stílusom vagy stílusaim, a képek készítése olyasvalami, amit szeretek csinálni, ezért ritkán érzem nehéznek a munkát. Ugyanakkor szerintem az igazi siker a jó együttműködések-ből és az emberekkel való találkozásokból fakad, aminek jó példája Goodwill Pharmával történtő együttműködés is, ami egy különösen izgalmas terület.

### **Mikor kerültél először kapcsolatba a formatervezéssel?**

Azt hiszem, az autók voltak az elsők, amiket

buzgón terveztem és amiről máig nem mondtam le, úgyhogy ezt még mindig szeretném magasabb szintre emelni. Az építészet is nagyon érdekelt. Bizonyos értelemben azt gondolom,



hogy a tervezői tehetségem még mindig elégé kihasználatlan, mivel általában illusztrációs projekteken dolgozom. De imádom tervezni és ezt a vonalat gyakran beleviszem a képeimbe is, mint ahogy a Monaco Szuperjachtok és weboldaluk tervezése során tettem, ahol nem csak a trendeket, hanem a hajók tervezését is bemutat-

ja. De bármit szívesen megtervezek és ezekbe a munkáimba a saját esztétikumomat igyekszem belevinni.

### **Egyébként mi volt az első munkád?**

Hétévesen az igazgatóm egyszer behívatott magához. Ez baljós jelként életem meg, bár az ellenőrzőmet nem kellett magammal vinnem. *(nevet)* Szerencsére nem azért hívtott, mert rossz fát tettem a tűzre. Egészen más okból hívtott; megkért, hogy illusztráljam az iskolai rendezvény egyik prospektusának borítóját. Később ezt különböző színű papírokra nyomtatták. Számomra katartikus élmény volt, hiszen ez volt az első alkalom az életemben, amikor munkámat egy nagy tömegnyi ember tartotta a kezében. Varázslatos érzés volt. Később, tinédzserként több illusztrációs projekten is dolgoztam. Az első igazán nagy projektem egy hat oldalas történet volt a brit Vogue-ban, miután megnyertem a Vogue Sotheby's-t Cecil Beaton Díjat 22 évesen. Tulajdonképpen ezzel kezdődött meg a hosszú távú kapcsolat a brit Vogue-al, aminek köszönhetően mintegy 50 illusztrációt publikáltak. A Vogue-kooperáció az egyetemi éveim alatt végig elkísért és alapozta meg a jövőmet ezen a pályán.

### **Mi inspirál egy termék vagy termékcsomagolás tervezésekor?**

Világunk tele van különböző színekkel, szavakkal és képekkel, amelyek versengenek a figyelemért. A tervezésben az első feladat az, hogy kitűnjön, világos és látható legyen. Az elegancia



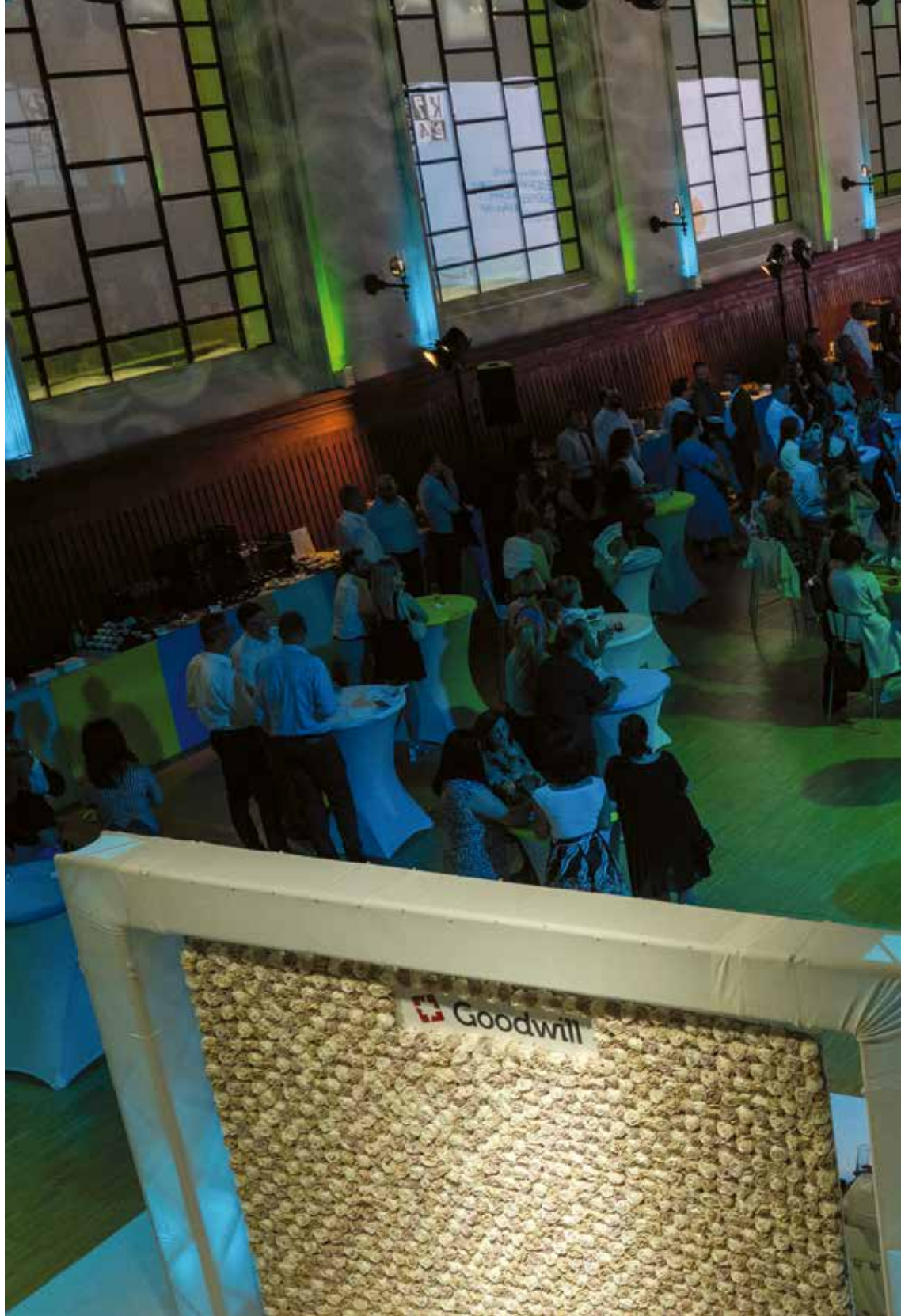
és az egyszerűség a fontos, ezért én inkább a minimalista megközelítést részesítem előnyben, elkerülve a felesleges sallangokat. Ha valaki kiválaszt egy terméket az én illusztrációmmal vagy tervemmel, reményeim szerint az kommunikálni fog velem, vonzó lesz a számára, mert valahogyan más, mint a többi a polcon. A fotózás mindennapossá és unalmassá válhat, így az illusztrációk eredetisége fontos, mert egy leisztult, friss márkaidentitás kiemelheti az adott céget.

### **Egyik sikeres mű a másikhoz vezet?**

Igen, határozottan. Azt hiszem, az összes kép és együttműködési projekt, amit a létrehoztam, egyfajta hívókártyaként funkcionál. Úgy tűnik, hogy az elmúlt évek során elkészített munkáim vonzzák a luxusmárkákat, mint a Tiffany & Co, a Chanel és a Hotel Du Cap-Eden-Roc. Az egyik a másikhoz vezet. Ugyanakkor számos képsorozatokon dolgozni, így ha az egyik sikeres, akkor megpróbálom felhasználni az alapot más hasonló témában is. A Hedkandi lemezkiadó számára 100 különböző album borítóját készítettem el és sok millió lemezt adtunk el, ennek okán gondolom azt, hogy az emberek szeretnek követni egy fejlődéstörténetet.

### **Hogyan kerültél kapcsolatba a Goodwill Pharma céggel?**

A Jójárt család nagyra értékelte és gyűjtötte a munkáimat, az együttműködésünk innen indult. Kezdetből fogva fantasztikus volt velük dolgozni. A legelső beszélgetéseink akkor kezdődtek, amikor meglátogatták a stúdiómat Brightonban, Anglia déli partján. Kedves em-





diet support system

K7  
24

A DIÉTA KIHÍVÁS,  
AZ EGÉSZSÉG JUTALOM,  
A SZÉPSEG ÁLOM,  
AMI VALÓRA VÁLHAT!

Goodwill

DIZÁJN



berek, akikkel jó együttműködni, mindemellett lenyűgözött a professzionalizmusuk és a nagyon alapos, kreatív megközelítésük volt a K7/24 esetén.

### **Volt közös koncepció a csomagolás tervezésénél, vagy teljesen szabad kezet kaptál?**

Ez egy olyan együttműködés volt, amely a K7/24 előnyeinek és modernitásának kommunikálásán alapult, ezért együtt dolgoztunk a branden és a színeken, hogy ezt kiemeljük. A nőknek, akiket gyakran ábrázolok, van egy bizonyos megjelenése, amely úgy tűnt, tökéletesen illeszkedik a márkához, így az én szerepem az volt, hogy biztosítsam a személyiséget és egyediséget.

A vezérelv valójában tehát az egyéniség és a vágyakozás kifejezése volt egy egészséges, kiegyensúlyozott életre. A célunk egy új, jellegzetes megjelenés volt.

### **Volt-e egyéb megkeresésed Magyarországról?**

Ez az első projekt, úgyhogy izgatott vagyok, hogy Magyarországra hozhatom a művészetemet és alig várom, hogy eljöhessen Budapestre, ami reményeim, amikor a K7/24 bemutatkozik.

### **Hogyan pihensz, amikor nem dolgozol?**

A tenger közelében élünk, ezért szeretem a feleségemmel és a gyerekeimmel a strandon tölteni az időt. Szenvedélyes könyvgyűjtő vagyok



– szép kis könyvtáram van már – imádom olvasni különösen a művészeti és dizájn könyveket.

### **Hol látod a dizájn/formatervezés helyét és fontosságát a jövőben?**

A nagyszerű dizájn/formatervezés elengedhetetlen részét képezi a mindennapjainknak és hozzátesz társadalom fejlődéséhez is. Hiszek a szilárd alapelveken nyugvó tervezésben, amik hasznosak és szépek is egyben. A skandináv és a japán stílus különösen a kedvencem. Szerintem a szépség fontosságát a tervezésben gyakran figyelmen kívül hagyják és alábecsülik, ezért küldetésemnek tekintem a szépségről alkotott gondolataim minél szélesebb körben történő bemutatását, megosztását.

### **Hol látod magad a szakmában és mivel szeretnél még foglalkozni?**

Az ügyféllistámon általában luxusmárkák szerepelnek és szeretem azon lehetőségek tárházát, ami ezzel együtt jár - az mindig érdekes, izgalmas és sokszor meglepő is, hogy ki vagy kik keresnek meg. Szintén szeretek egyéni kiállításokat szervezni az alkotásaimból és fokozatosan növelni a személyes autonómiámat. Válogatott márkákkal dolgozom, mint ahogy most is, de azáltal mégis nagyobb szabadságot élvezek, hogyha megmutathatom a művészetemet egy szélesebb közönségnek is.

ROVAT

BESZÉLGETÉS DIENES ANGÉLA  
PSZICHOLOGUSSAL



# Jóban lenni a testünkkel

írta: BARNA ANDRÁS fotó: KOHUN WORKS, FREEPIK



Széles e világban kevés olyan embert találunk, aki testének minden porcikájával elégedett. A többség szerencsére együtt tud élni – a szó valós és átvitt értelmében is – a maga szépséghibáival. Ugyanis jóban lenni a testünkkel azt jelenti, hogy jóban vagyunk önmagunkkal is. Azonban számosan vannak olyanok, akik nem hisznek a saját tükörcépüknek, ami aztán

gondolatok sorozatát indítja el a fejben és ez nem csak a mentális egészség romlásához, hanem önértékelési problémákhoz is vezet. Azt gondolnánk, hogy a testképzavar a fiatal generáció betegsége, de mint Dienes Angélával folytatott beszélgetésből is kiderül, ez egyáltalán nem kor kérdése.

### **Barna András: Induljunk el a kályhától: mi az a testkép?**

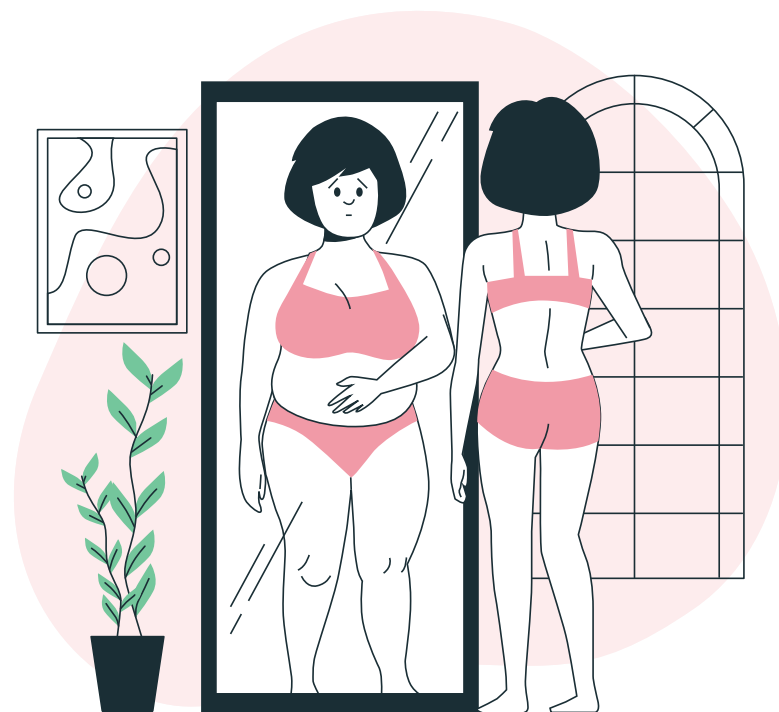
Dienes Angéla: A testkép a testtel kapcsolatos észleléseinket, gondolatainkat, érzéseinket tartalmazza. Azt, hogy mit érzek a testemből, mondjuk méretét tekintve mekkorának látom, és ennek okán milyen gondolataim támadnak vagy hogyan érzek a testemmel kapcsolatban. A testkép fejlődése már egészen kicsi kortól elkezdődik és részben azokból a tapasztalatokból áll össze, amit én magam érzek a testemből, mondjuk a tükör előtt állva vagy a testem mozgását megtapasztalva. E mellett a testkép alakulását a visszajelzések is befolyásolják, azaz milyen megjegyzéseket kapok fizikai megjelenésemre, aminek okán elkezdem összehasonlítani magam mások testalkatával.

Már egészen kicsi gyerekekre is hat, hogy mi az ideál, hogyha őket ez tapasztalat szintjén megérinti. Lásd például a Disney filmek karaktereit, akiknek a kinézete rendszerint nem áll kapcsolatban a normál testalkat arányaival, hanem a legtöbb esetben a meshősök sokkal vékonyabbak.

Visszatérve tehát: a testképünk alakulásában fontos tényező, hogy mit hallunk a szülőktől, a tanároktól, a kortársainktól a saját testünkre vonatkozóan. Akik testkép- vagy evészavarral küzdenek – ami persze két különböző dolog – azoknál a gyerekkori „megjegyzések” hatása gyakran nagyon markáns. Ez különösen igaz

a tinédzserré válás szenzitív időszakára, amikor nagyon fontos, hogy milyen vagyok és hogy nézek ki – miközben azzal is meg kell küzdenem, hogy a testem egyébként is változik.

Ha már az evészavar szóba került: lehet evészavar testképzavar nélkül és testképzavar is lehet evészavar nélkül, de nagyon sokszor mégis azért mossuk össze a két dolgot, mert mondjuk a testképzavar miatt indul el egy evészavar. Hiszen, ha valaki másképp akar kinézni, akkor ez hatni fog a viselkedésére, arra, hogyan tudja az étkezését kontroll alatt tartani vagy hogyan nem.



### **Miért lesz valaki testképzavaros?**

Egy mentális probléma kialakulása nagyon komplex, soktényezős folyamat. Néhány háttértényezőt megemlítenék a teljesség igénye nélkül. Egyébként legtöbbször az ok a családi rendszerben gyökerezik. Éppen ezért azt szoktuk mondani, hogy mindenféle evés- vagy testképzavart érdemes struktúrában kezelni, tehát családterápiás szemléletben. Ugyanis sokszor egy családszintű rendszerprobléma áll amögött, hogy valakinél kialakul például az evészavar. Ez a valaki lesz az úgynevezett „index páciens”, aki a tünetet hordozza, miközben nem kifejezetten



„vele van a gond”, hanem a családi rendszerben. Ha valaki mögött például egy túl kontrolláló szülő áll, aki mindig megmondja, hogy mit és hogyan kell csinálni, annak a számára ebben a helyzetben az egyetlen kontrollálható tényező az evés marad, ami tulajdonképpen el is indíthatja a folyamatot.

Továbbá a problémát előidézheti egy olyan szülői vagy kortárs üzenet is, ami felszínre hozza azt, hogy valami nem oké velem. Tinédzserként

jellemzően még nagyon sérülékeny téma a saját külső, rendkívül nagy szerepe van a visszajelzéseknek a saját magunkkal kapcsolatos érzések szempontjából. Éppen ezért, ha valaki folyamatosan azt hallja, hogy kövér vagy lányom, vagy azt látja, hogy a családban van túlsúly és mindenki azzal van elfoglalva, hogy diétázzon, akkor ez károsan hathat az önértékelésre és a végén tényleg elhiheti az érintett, hogy vele van a baj.

Az okok között nagyon gyakori, hogy az érzelmek megélése, kifejezése nem működik megfelelőképpen. Ha valaki nem fér hozzá az érzéséhez, akkor hathat az étkezéshez való viszonyára.

Testkép-, illetve evészavar esetén gyakori a maximalizmus, ami egyébként nyilvánvalóan valami mentén alakul ki, mondjuk azért, mert ezek a sztenderdek a családban. Emellé bejöhethet a bizonyítási vágy és az el nem fogadás érzése is. Okként megjelenhet az anya-gyerek kapcsolatban valamiféle hiánynak az elszenvédeése is, ami jellemzően egészen a gyermekkorig visszanyúlik.

Az állandó ítélkező és bíráló környezet is elvezethet a testképzavarig, aminek az egyik fő eleme az, hogy a kortárs környezetben kialakul egy etalon, ami „megmondja” hogyan is kellene kinézni.

A probléma mögött megbújhat egy szexuális trauma vagy abúzus is. A szexualitásnak is lehet köze a testkép- és evészavarhoz, olyan módon, hogy valaki például odáig fogyasztja magát, hogy a női jegyek eltűnnek, a menstruáció elmarad.

A testkép változik az életünk során, de nem feltétlenül olyan gyorsan, mint ahogy a testi változások történnek. Ha valaki nem tudja mentálisan lekövetni a saját fogyását és a „rég”i testképében él”, akkor folyamatosan azt éli meg, hogy ő még kövér, nagydarab, ilyenkor nagy szerepe lehet a pszichológiai segítségnyújtásnak, hogy megélhető legyen az új külső öröme, és az addigi fájdalmak feldolgozása. És egyébként ez



a fordított esetben is igaz, ha valaki meghízik, akkor lehetséges, hogy egy ideig még nem az van benne, hogy híztam, hanem a korábbi vékonyabb testképében él még.

**Mennyire életkorhoz kötött probléma a testképzavar? Érzetre az gondolnám, hogy ez a fiatal generáció problémája.**

A testképzavar bármelyik életkorban eljőhet. Érzetre azért lehet összekötni ezt a dolgot a fiatal generációval, mert ekkor vagyunk a legérzékenyebbek arra, hogy milyen visszacsatolásokat kapunk testünkkel kapcsolatban. De ugyanakkor már készültek felmérések komoly időskori testképzavarról is, hogy a másik végletet is említsem.

**Ki vagy meg lehet gyógyulni ebből?**

Igen. Ha valakinek az állapota stabilizálódik, megérti, hogy mi történik benne, feldolgozhatóvá válnak a háttérben álló folyamatok és érzések, a testtel, az evéshez való viszony már egészséges, ez azt is jelentheti, hogy ezzel neki nem lesz gondja többet, de ez hosszú folyamat. Ugyanakkor benne van az is – ha valakinek már volt a testképzavarral gondja – hogy ha újból egy nehezebb időszakot él meg, visszacsúszhat.

**A mi beszélgetésünkben is szinte mindig párban említettük az evés- és testképzavart. Előbbi jellemzően egy szélsőséges diétával, fogyókúrával jár együtt. Hogy lehet ezt a végletességet megelőzni lelki oldalról?**

Az evészavar sokféle lehet, egyáltalán nem biztos, hogy szigorú diéta történik, gondoljunk



az érzelmi evésre, a túlévésre. Amikor már kialakult az evészavar, szakember támogatása szükséges a gyógyuláshoz. Ugyanakkor, ha nincsen ilyen szintű probléma, hanem egy egészséges ember szélsőséges fogyókúrával igyekszik adott túlsúlytól megszabadulni, akkor igen gyakori a sikertelenség. Véleményem szerint fontos megvizsgálnom a testemmel való kapcsolatomat, fontos, hogy a jelzéseit tudom-e olvasni. Érzem-e, hogy mikor vagyok éhes és mikor nem. Ezek nagyon banális dolgoknak tűnhetnek, de, ahol például a fogyókúra nem megy, ott nagyon sokszor azért nem megy, mert nem érzi a diétázó, hogy már nem éhes és tovább eszik akár korábbi túlzó korlátozások alól felszabadítva magát ezáltal. Vagy ennek az ellentéte, hogy valaki nem érzi, hogy éhes és nem eszik eleget, időben vagy nem olyat, ami számára jó, miközben nem érzi magát ettől jól, hiszen mondjuk folyton ingadozik a vércukra.

Az, hogy mire van szüksége mozgásban a testemnek, az sem egy evidencia, mert legtöbbször nem azt a mozgásformát csináljuk, ami nekünk fekszik, hanem azt, ami a lehető legjobban égeti a zsírt.

Ha szeretem a testemet, akkor értem a jelzéseit és tiszteletben tudom tartani a ritmusát is. Ha nem szeretem a testemet csak azt akarom, hogy 80 kilóról 55 kilóra fogyjak le lehetőleg minél gyorsabban, akkor ez valószínűleg sok önostorozással, szenvedéssel is jár.

Erre ráfűzve nagyon érdekes dolog a testtel



kapcsolatos gondolatokat is megvizsgálni. A testtől elvárunk valamit, mondjuk azt, hogy „tessék lefogyni”, de közben a valós gondolatunk az: hogy kövér vagyok, ronda vagyok stb. Ez egy jó példa lehet arra, hogy hányadán is állunk a testünkkel, amitől egyébként várunk valamit. A kérdés tehát az, hogy milyen módon tudok a testemmel együttműködni, és ez az együttműködés csak egy eszköz arra, hogy valami történjen és én jól nézzek ki, vagy valóban tudok kapcsolódni hozzá. Ez szerintem egy kulcsfontosságú kérdés egy fogyókúrában. De nem csak testtel kapcsolatos kérdéseket érdemes rendbe tenni fejben, hanem azt is fontos megvizsgálni, kinek milyen a sze-



mélyisége, mik az értékei és annak mekkora szelete az, hogy egyébként fizikailag hogy néz ki a teste.



# hűségprogram

## HOTEL & MORE HŰSÉGPROGRAM

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

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

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

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



# EGY MAGYAR GRÓF AUSZTRIÁBAN

Gróf Gábor életútja nem sokban tér el a lapunkban korábban már bemutatott séfekétől. A szakácsszakma iránti alázat, a fejlődés iránti vágy, a gasztronómia szeretete, a kihíváskeresés és a hihetetlen kitartás Gábor szakmai pályafutásában is ott van, azonban egy ponton mindenképpen más utat választott, mint a többiek. Karrierjében a családi hangulatú étterem helyett a szállodai part választotta önmegvalósításként. Megannyi vargabetű után ma a burgenlandi Scheiblhof The Resort konyhafőnökeként dolgozik, ahol közös nevezőre hozta a mennyiséggel a minőséget. Konyhája Ausztriában második helyezést ért el a 164 újonnan nyílt étterem közül, a burgenlandi régióban pedig a bronzérmes akasztották a nyakába. A Falstaff Guide három villával ismerte el őt és a hotel konyhája által képviselt minőséget. A siker útja következik kellőképpen „rántva és habarva”, amiből nemcsak az derül ki, hogyan lehet háromszáz vendéget kiszolgálni egy este alatt fine dining vacsorával, hanem az is, hogy Gábor miért a Lajtán túl kereste a boldogulás útját.

*Írta:* BARNÁ ANDRÁS *képek:* BALOGH RÓBERT



Gábor Gróf  
Executive Chef

**H**a egy baleset miatt nem kellett volna egy órát állni az M1-es autópálya flaszterén, akkor szűk két óra alatt Andauba érhetünk volna. A határtól egy nagyobb kőhajításra lévő településen minden a borról szól. A Scheiblhofner Ausztria egyik legnagyobb borháza, van itt pincészet, bár inkább borkombinátnak nevezném, mert akkora. Méreteit jól érzékelteti egy távoli hatalmas raktár is, ahol több

mint 8 millió liter bort tárolnak, és ez még nem a teljes mennyiség – tudom meg később.

Néhány évvel ezelőtt a szőlőtőkék közé épült a The Resort szálloda, Gábor szűkebb hazája. A minimalista stílusban épült hotel érzetre belülről nagyobb, mint kívülről, mégis belesimul a tájba – és persze „patent padrend” veszi körbe mindenhol.

Gábor a recepción vár minket, és csak a ruháján lévő neve és titulusa árulkodik arról, hogy ő itt a konyhafőnök. Szinte teljesen végigsétálunk a szálloda 200 méter hosszú lobbiján, mire megérkezünk beszélgetésünk helyszínére, egy kis bársziget mellé – így útközben van idő körbenézni. Az átriumos aulában nincs nagy for-



galom, pedig a szálloda szinte teljesen tele van, mondja vendéglátóm. A hatalmas tér enteriőrje ugyanolyan letisztult stílus képviselője, mint maga az épület. A fa az uralkodó elem, nemcsak a dizájnban, hanem a sétánynak is beillő lobbyban is, ahol hatalmas fűgék csempésznek a térbe egy kis mediterrán hangulatot. No meg két hatalmas bortrezer, ahol a jéghegy csúcsát jelentő tételeket, kifejezetten gyűjtőknek szánják.

Gáborral is ilyen háttér elé ülünk le beszélgetni. Egy kis lámpalázat vélek felfedezni rajta, de ez gyorsan elillan, mihelyt szakmázunk. Teljes átéléssel beszél hivatásáról, miközben megemlíti, hogy nem azért lett séf, mert a déd-nagyapja is mesterszakács volt, ez leginkább a

sztori szempontjából lehet érdekes momentum. Hiszek neki, mégis úgy gondolom, hogy számára ez a jó értelemben vett „örökölt sors” – ha akarja, ha nem – nem hagyható figyelmen kívül.

**Barna András: Megerősítetted, hogy nem azért választottad ezt a szakmát, mert ez volt a gének üzenete, de akkor mi fordított ebbe az irányba?**

Gróf Gábor: Nagyon érdekelt a főzés, a konyha, olyannyira, hogy mindig segítettem a szüleimnek, a nagymamámnak, ha főztek, úgyhogy én már nyolcévesen elhatároztam, hogy szakács leszek, és ebből később sem engedtem. Az általános iskola vége felé be-bejártam a Nagycenki kastélyszálló éttermének konyhájára

– ahol Krauszpek Ferenc volt a konyhafőnök, aki a Soproni szakácsklub tagjaival együtt számos rangos külföldi díjakat is elhozott –, hogy tanuljak. Persze akkor még nem volt olyan modern a konyhatechnológia, mint most. Nyolcadik osztály után jelentkeztem a HungarHotels szakközépiskolájába, ami akkor kísérleti jelleggel indult, és szakács-felhasználónak tanultam, majd a harmadik évtől felvettem a cukrász szakot is. Balfon kezdtem pályámat, majd több soproni étteremben voltam szakács, huszonegy évesen pedig sous chef (séfhelyettes) lettem egy nagy à la carte étteremben. Itt hétközben is nagy forgalom volt, nem volt ritka, hogy 300 adag ételt is kiadtunk, emellett pedig rendezvényekre és fesztiválokra is jártunk.

**Itt az országhatár mellett korábban sem volt ördögtől való, ha valaki a Lajtán túl próbált szerencsét. Nálad mikor jött el ez a pillanat, és miért?**

Hat évig dolgoztam az említett à la carte étteremben, majd jött egy lehetőség, és így kerültem ki egy osztrák szállodába. Nagyon szerettem



volna még tanulni, fejlődni és bár ez a hely nem volt nagy szakmai előrelépés, indulásnak jó volt. Alig egy évet dolgoztam itt, amikor megpályáztam egy állást Svájcba. Mindeközben számos szakmai megmérettetésen, versenyen is elindultam, ahol rendszerint dobogós helyen végeztem. Főleg idehaza zajlottak ezek a versenyek, de indultam néhány külföldin is, például egy rostocoki halversenyen aranyérmet szereztem.

#### Ott tartottunk, hogy Svájc.

Egy cél lebegett a szemem előtt, hogy olyan helyre menjek, ahol Michelin-csillagos séf dolgozik, a hely és az ország majdnem mindegy volt.

**SVÁJCBA VÉGÜLIS FELVETTEK, RÁADÁSUL EGY OLYAN ALPESI ÉTTEREMBE, AHOL EGY MAGYAR SZÁRMAZÁSÚ KONYHAFŐNÖK DOLGOZOTT, SZABÓ LAJOS. Ő UGYAN NEM VOLT MICHELIN-CSILLAGOS, DE TÖBB LONDONI ÉTTEREMBEN IS DOLGOZOTT, MICHELIN-CSILLAGOS SZTÁRSÉFEK MELLETT, MINT SOUS CHEF.**

Tulajdonképpen hiába voltam már itthon sous chef, Svájcban mindent az elejéről kellett kezdenem. Ott ugyanis még a mai napig is működik a hierarchikus rendszer. Szabó Lajossal két évet dolgoztunk együtt, majd ő elment Basel mellé egy szállodába dolgozni, nekem meg ezen a helyen felajánlották az előrelépés lehetőségét. Ezt végül is nem fogadtam el, mert időközben Lajos is megkeresett egy sous chef szerződéssel,

és úgy döntöttem, hogy a rosszabb kondíciók ellenére is ezt választom. Újabb két év következett együtt.

**A végzavadból arra következtetek, hogy két év után vége lett.**

magasabb költségek mellett, ezért úgy döntöttem, hazaköltözünk. A külföldet viszont nem akartam továbbra sem elengedni.

Miután földrajzilag szerencsés helyen lakunk, viszonylag gyorsan találtam új mun-



A feleségem – akivel a kezdetektől együtt voltunk kint – terhes lett, ráadásul ikreket várt. Ez volt az a pont, amikor el kellett döntenem, hogy menjünk vagy maradjunk, ugyanis Svájcban külföldiként elég nehéz lett volna megteremtetni a pénzügyi hátteret. Valamilyen szinten egy teljesen új életet kellett volna kezdenünk, sokkal

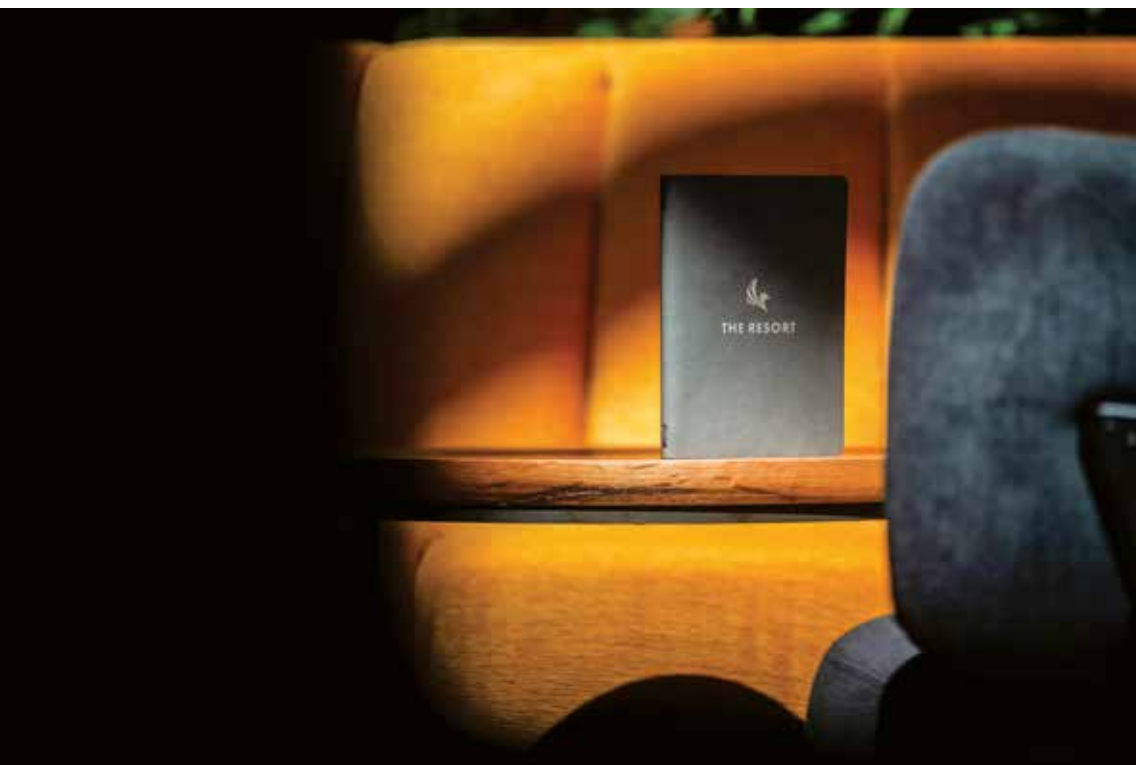
kát Ausztriában. Kismartonba kerültem az Esterházy-kastélyba, ahol egy év után én lettem a konyhafőnök. Nagyon jól éreztem magam, de ez a munka viszont azzal járt, hogy a hét napból hatot reggeltől estig ott kellett lennem, ami a család és a gyerekeim rovására ment, akik közben már elérték a két és fél éves kort. Ezért

úgy döntöttem, hogy egyet inkább visszalépek. Nem akartam elpazarolni a családommal el-tölthető következő éveket, mert tudtam, hogy nekem a gyerekeim életében most kell fontossá tennem magamat. Azt gondolom, hogy jól dön-

ételt is felszolgáltunk egy nap. Ehhez mérten nagy volt a személyzet is, csak alám ötvenkét konyhai dolgozó tartozott.

### **Hogyan találtak meg ezek a munkák?**

Valahogy mindig szerencsém volt, egyfelől



töttem, mert ma nem lenne olyan kapcsolatom velük, mint amilyen.

### **És mit jelentett a visszalépés szakmailag?**

Otthagytam az Eszterházy kastélyt és egy német tulajdonban lévő szállodához kerültem, ahol megint sous chef lettem. A létesítmény egy hatalmas komplexum volt, ahol háromezer adag

azért, mert már sokan ismertek a szakmából, másfelől a kint eltöltött évek során sikerült kapcsolatokat is építenem, ennek köszönhető, hogy nekem sosem kellett keresnem, mindig hívtak valahova. Így kerültem a Vila Vitába is, ami szintén nagyon jó volt, de ahogy bővült és fejlődött a hely, úgy lett egyre több a munka, aminek

megint a család látta volna a kárát, ezért ismét váltottam, és egy Bécs melletti luxusgolfklubba mentem el dolgozni, ami Európa három legjobb klubjának egyike. Tulajdonképpen ide is egy korábbi ismeretségnek köszönhetően kerültem, de nem akartam ugyanabba a hiába esni, mint korábban és konyhafőnök lenni, ezért itt is sous chef lettem.

### **Azt mondják, hogy sous chefnek lenni a legrosszabb a szakmában, ennek ellenére ez már a sokadik hely, ahol ilyen beosztásban dolgoztál.**

Pontosan így van, ez a konyhán a legkevényebb munka, ennek ellenére mégsem akartam konyhafőnök lenni. Ahogy itt megmelegedtem, nem sokkal később jött a covid, ami parkolópályára tette a vendéglátást. Szerencsére a bezárások alatt semmilyen hátrányát nem szenvedtük meg ennek, nem fenyegetett a veszély, hogy elveszítem az állásomat, és a juttatásainkat is megkaptuk. Ebben az alaposan lelassult időszakban egyszer csak egy nap alatt három megkeresés is érkezett, mind neves cégektől, az ajánlatokból kettő executive chef (konyhafőnök) és egy konyhaigazgatói státusz volt. A sors iróniája, hogy akkor egyáltalán nem gondolkoztam a váltáson, mert jól éreztem magam a golfklubban, de azzal, hogy vesztenivalóm nincsen, elmentem az interjúkra.



**AMIKOR FÉLPANZIÓRÓL  
BESZÉLÜNK, AKKOR A VENDÉG  
EGY BÜFÉVACSORÁT KAP, EZZEL  
SZEMBEN NÁLUNK MINDEN  
TÁNYÉRSZERVIZ, AMI EGY  
HATFOGÁSOS MENÜBŐL ÁLL.**



**Mennyire látod át annak az étteremnek, szállodának a minőségi státuszát, amikor kapsz egy megkeresést? El tudod magadban helyezni az adott vendéglátóhelyet Ausztria gasztrotérképén? Már ha egyáltalán át lehet tekinteni egy ekkora országot ilyen értelemben.**

Nyilván ez szinte lehetetlen küldetés lenne, de azért aki benne van a szakmában, és figyelemmel is kíséri, annak alaposabb a rálátásra. Abból a három megkeresésből, amit kaptam, két hely már működött, ez a szálloda azonban, ahol most ülünk, még építés alatt volt. Nyilván támpontot ad, ha az értékelő bizottságok – a Michelin, a Gault Millau, a Falstaff – jegyezték már az adott helyet, és ha ez megtörtént, mennyire. A Michelin csillagot, a Gault Millau sapkát, a Falstaff villát ad. Ez utóbbi Magyarországon nem értékel, ahogy a Michelin sem Burgerlandban, csak Ausztria egy-két régiójában.

**Ezek a cégek ugyanazon az elven értékelnek?**

Ugyanazon az elven, de mindegyik máshogy értékel, a Michelin és a Gault Millau 20 pontig, a Falstaff 100 pontig. Ugyanakkor a presztíz-sük a gasztronómián belül közel azonos értékű. Például Tanja Grandinak, aki Svájcban dolgozik és volt az év séfnője, két Michelin-csillaga és négy Gault Millau sapkája van, de mind a kettő 19 pontot ér.

Mi neveztünk a Gault Millauba és a Falstaffba is. Ez utóbbi értékelt is tavaly, 93

pontosak lettünk, az új étteremnyitások közül – amiből 164 volt tavaly Ausztriában – a második helyet értük el, a burgerlandi régióban pedig a harmadikak lettünk. Azoknál, akik megelőztek bennünket, jóval kevesebb az ülőhely, mi viszont 310 embert tudunk a belső éttermünkben leültetni. A léptékek és az arányok is mások.

Szálloda révén nálunk a félpanzió a fő profil, ami a vacsoráról szól, és amit én szerettem volna másképpen megcsinálni, mint ahogy más szállodákban van. Általában, amikor félpanzióról beszélünk, akkor a vendég egy büfévacsorát kap, ezzel szemben nálunk minden tányérszerviz, ami egy hatfogásos menüből áll. Ez azt jelenti, hogy vacsoraidő alatt – ami három óra nagyjából – 1000-1200 tányért kell megcsinálni és kiadni. Ez iszonyú munkás dolog, ezért nagyon kevesen csinálnak ilyet, főleg abban a minőségben, amilyenben mi tesszük. Bátran ki merem jelteni, hogy ez már fine dining.

**A svédasztalos rendszerű étkeztetésnél nagy valószínűséggel senki nem marad éhen, mert mindenki annyit és annyiszor szed, amennyiszer szeretne. A fine dining viszont inkább a kulináris élményről szól. Milyenek a visszajelzések a vendégek részéről, és mi a te tapasztalatod ezzel kapcsolatban?**

Nagyon odafigyelünk a mennyiségekre, és azt hiszem, megtaláltuk a középutat, mert éhesen senki nem áll fel tőlünk az asztaltól. Ugyanakkor van büdzsé arra, hogy minőségi és különleges alapanyagokból dolgozzunk, ami versenyképessé tesz bennünket. Sok mindent



**A BESZERZÉSEK MELLETT  
NAGYON SOKMINDENT  
MI KÉSZÍTÜNK EL.  
ZSÖMLÉT UGYAN NEM SÜTÜNK,  
DE SZÁMOS TÉSZAÉTELHEZ  
A TÉSztÁT MI KÉSZÍTJÜK,  
HOGY CSAK EGYETLEN  
PÉLDÁT EMLÍTSEK.**



meg tudunk venni a helyi gazdától, amire törekszünk is – de nyilván egy argentin marhahúst nekem is máshol kell megvennem, ahogy a halat is, ami mondjuk az Indiai-óceánban úszkált. A beszerzések mellett nagyon sok mindent mi készítünk el. Zsömlét ugyan nem sütünk, de számos tésztételhez a tésztát mi készítjük, hogy csak egyetlen példát említsek.

**Egy gondolat erejéig térjünk vissza a kezdetekhez. Végül is a három megkeresésed közül miért emellett döntöttél?**



Egyrészt ezt tartottam a legnagyobb kihívásnak: itt egy olyan rendszert építhettem fel, amelyet én akartam. A ma már működő struktúra konyhán belül és kívül is olyan, amelyet én elképzeltem. Van egy konyhaigazgatóm, aki az adminisztratív dolgokat és a dokumentációk 90 százalékát megcsinálja, mert ha ezt is nekem kellene, akkor ki sem tudnék jönni az irodából. Amikor kinyitott a szálloda, a kezdetekkor volt egy nagyon komoly tesztüzem, csak azért, hogy gördü-



lékenyen menjenek a dolog, és összeszokjon az a valamivel több mint negyven ember, aki velem együtt itt dolgozik. Éppen ezért az első időben csak a szállóvendégeket szolgáltuk ki, de most már bárki bejöhét, aki enni akar. A hétköznapi menet mellett vannak tematikus rendezvényeink is, amelyek vagy eseményhez, vagy valamelyik ország kony-

hájához kapcsolódnak. Ezeken az eseményeken büfé jellegű az étkeztetés, viszont nagyon sok legalább négy-öt féle étel a vendég szemeláttára készül, ez jó, mert közben lehet beszélgetni a vendégekkel, szóval ezek mindig

jól sikerülnek. Nem is engedünk be 240 főnél többet, mert ennél több vendég étkezését nem lehetne jól menedzselni.

### Egyébként mi a konyhád fő profilja?

Igyekeztem megtartani, őrizni a régió gasztronómiáját, és ezt a vonalat színezzük a francia és a keleti konyhák ízeivel.

**Ma sok mindennek köszönhetően a szakácsmesterség igen elismert szakma. Soha nem gondoltál arra, hogy olyan ambíciókkal, ami benned megvan, itthon próbálj szerencsét?**

Potenciális lehetőségem erre csak Budapesten lenne, de abban is biztos vagyok, hogy ott mindent előlről kellene kezdenem, és újra fel kellene építeni magam. A másik, hogy én nem szeretem a nagyvárosi nyüzsgést. Ez a szálloda tulajdonképpen a semmi közepén, a szőlőtőkék közé épült, de minőségben és árban is kiváló színvonalú, éppen csak nem ötcsillagos.

**JANUÁRBAN – AMIKOR JELEMLŐEN PANG A PIAC – MI 80-90 SZÁZALÉKOS HÁZZAL MENTÜNK, AMI SZERINTEM TÖBB, MINT JÓ.**

Viszont ahhoz, hogy ezt meg lehessen csinálni, programok kellene és lehetőségek. A szálloda wellnessrészlege 4400 négyzetméter területű, külső-belső medencével, egy mini csúszdaparkkal, konditeremmel, és sorolhatnám – ki sem kell mozdulnod, akkor is jól érzed magad. Ami pedig a konyha kényelmét illeti: a legmodernebb gépekkel van felszerelve, nem „cetilizünk”





minden egyes munkahelyen monitorok vannak, ezen keresztül látja a dolgozó, milyen rendelés jött, és hol tart a folyamat.

**Ma téged többen ismernek Ausztriában, mint mondjuk idehaza?**



Néhány osztrák lapban már megjelentem, ha nem is ennek okán, de szerintem itt biztosan többen ismernek, mint Magyarországon.

**Kihívásokat kereső ember vagy, és olyan, aki szereti megméretetni magát. Nem játszottál el a gondolattal vagy nem**

**dobogtatná meg a szíved, ha mondjuk Bocuse d'Oron indulnál?**

Minden elismerésem azoké, akik ezen részt vesznek, mert fantasztikus teljesítmény. Ugyanakkor azt is látni kell, hogy ezeknek a séfeknek egy éven keresztül másról sem szól az életük, mint arról, hogy ugyanazt a menüt minden egyes nap elkészítsék azért, hogy az tökéletes legyen. Távol álljon tőlem, hogy párhuzamot vonjak, de nálunk minden áldott este kimegy 1200 tányér ugyanabban az egyforma minőségben. Nyilván nem lehet Bocuse d'Or-i a színvonal, de a tőlünk telhető legjobb minőségben szervírozunk. Ha eltekintünk a „királykategóriától”, emellett azt is látni kell, hogy egy negyvenfős étteremben sokkal könnyebb ugyanazt a minőséget hozni, mint egy olyan helyen, ahol minden este – kellő választék mellett – megvacsorázik 250-300 ember. Nálunk a vendég választhat két előétel, két leves és négy főétel közül, vegánnal együtt.

Nagyon sok a vegán, allergiás vagy olyan betegségben szenvedő, akiknek külön menüt készítek. És ha hat napig van nálunk valaki, akkor arra is odafigyelek, hogy az ételek ne ismétlődjenek. Egy hatfogásos vegán menüt is úgy állítok össze, hogy abban mindig benne van a választás lehe-

tősége, ugyanúgy, mint a normál menü esetében. Tehát minden nap más vacsorát ehetsz.

**Mennyit főzöl az egyéb feladataid mellett?**

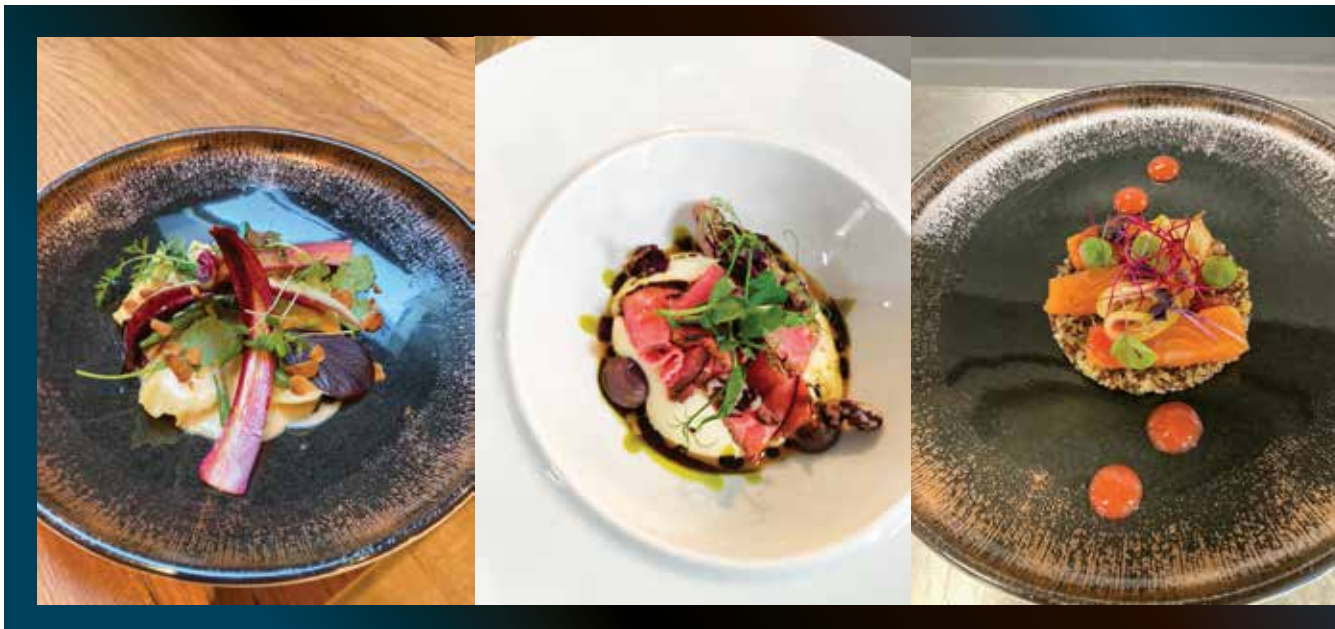
Az esti szervizt szinte majdnem mindennap én csinálom.

**Ezek után otthon is főzöl?**

**És ő hogy bírta azt a tengerészéletet, amit te itt az évek során végigcsináltál?**

Ahhoz, hogy idáig eljutottam, sok megértésre volt szükség, mert ez nem megy másként, és ő sokat hozzátett ehhez. Svájcban együtt voltunk, ott ő is dolgozott a vendéglátásban, szóval nem csak kívülről ismeri a dolgokat.

fétisem, hogy a fagylatot bevigyem az előételekbe, úgyhogy van nálam libamáj- vagy pirítósfagylat is. Ez nyáron a negyven fokban kifejezetten hűsítő elem. Például egy olyan salátába is, amiben a magunk készített pácolt zöldségek vannak, teszünk kis fagyaltgolyókat, aminek pirítósi íze van.



Igen, a gyerekeknek és a családnak is, mert imádok főzni!

**Nem unod?**

Ezt sosem lehet megenni, és otthon is ugyanúgy megadom a módját, mintha étteremben lennénk. És ezt a családom is nagyon élvezzi és olykor a barátaink is.

**A felséged egyébként jól főz?**

Igen. *(Nevet.)*

**Az életed igen változatos volt idáig, most úgy érzed, megérkeztél?**

Én most nagyon jól érzem magam, jó csapatom van, a szakácsokkal együtt 43 fő. A konyha 480 négyzetméteres, a legmodernebb gépekkel van felszerelve. A kreativitásnak és a fantáziának semmi nem szab határt, és nagy szerencsémre a tulajdonos is partner ebben. Mindig agyalok valamin, állandóan fejlesztek. Mostanság nagy

**Visszakanyarodva: ott tartottunk, hogy jól érzed magad, de mi a jövő?**

Égyelőre az, hogy főzök legalább „két sapat vagy hármat”. Nyilván a vágyaim között ott van, hogy az osztrák nemzetközi bizottság előtt egy csillagot is meg tudjak főzni, de utána akkor megint nem lesz életem az embernek, mert a siker kerékkötője az, hogy tartsd a színvonalat. Persze ehhez az is kell majd, hogy a Michelin értékel-



jen Burgerlandban. Bár egyes számban beszélnek, a siker az soha nemcsak az enyém, hanem a csapaté. Én csak olyan jó tudok lenni, mint amilyen jó a csapat hátul a konyhában. Szerencsére jó a közösség, amit az is mutat, hogy szinte elenyésző volt a nyitás óta a fluktuáció, gyakorlatilag ugyanazzal a csapattal dolgozom, akikkel elindultam.

#### **Ha már ezt előhoztad: milyen egy magyar séfnek Ausztriában dolgozni?**

Szerintem ez mindig a hely, a főnök és intelligencia kérdése. Én itt nem éreztem soha semmiféle megkülönböztetést a menedzsment részéről. Ehhez biztosan nagyban hozzátesz az is, hogy ki mennyire beszéli a nyelvet, hogyan kommunikál, és nem mellesleg mit tett le az asztalra.

#### **Milyen főnöknek tartod magad?**

A cég felé lojális vagyok, a konyhában kö-

vetkezetes, és az én oldalamról nézve igazságos is, de nyilván ezt nem mindenki vallja majd a kollégáim közül. De azt be kell látni, hogy egy olyan csapatban, ahol különböző korosztályok és különböző nációk dolgoznak együtt, nem könnyű még beosztást sem csinálni, ráadásul úgy, hogy abban lehetőleg mindenkinek a kívánsága teljesüljön. Ennek ellenére úgy érzem, hogy elfogadnak és szeretnek. Azt viszont nem engedem, hogy a konyha és a felszolgálók „háborúzzanak” egymással, ezt igyekszem csírájában elfojtani már akkor, amikor látom, hogy keresztbe akarnak tenni egymásnak. Én minden este fél hatkor meetinget tartok a személyzetnek, ahol részletesen elmondok mindent a vacsorával kapcsolatban. Magasak az elvárásaim, de azt mindenki nagyon jól tudja, hogy odabent a konyhán semmi olyat nem várok el, amit én ma-

gam nem csinállok meg. Ez szerintem nagyon fontos dolog. És ha a tizenkét órás munka után mondjuk úszik a feketemosogató, akkor én is beálllok, mert az jó érzés annak kollégának, aki ott dolgozik. Tehát amíg én megcsinálok, amit meg kell, addig ezt másoktól is el tudom várni. Miután közöttük élek, ismernek és kiismertek, talán éppen ezért ma már elég, ha csak jelen vagyok. Lehet, hogy ez, amit mondtam, drámai-nak tűnik, de a konyhai hangulatot egyáltalán nem tükrözi, mert jókedv van, szól a zene, és mindenki teszi a dolgát, miközben viccelődünk is. Ugyan a három lépés távolság mindenkivel megvan, ennek ellenére, ha bárki jön hozzám bármilyen kéréssel, az a legfontosabb, hogy ne távozzon válaszok nélkül.



A **Hotel & More** hazai és határon túli szállodái a 2023. évben is élménygazdag szállodai szolgáltatásokkal várják vendégeiket és üzleti partnereiket.

- szállodaüzemeltetés
- vendéglátás
- stratégia
- üzletfejlesztés
- MICE

[hmhotels.hu](https://hmhotels.hu)

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



# IGAZ TÖRTÉNET ALAPJÁN

Megannyi mozifilm elején olvashatjuk a cikknek adott címet. Szeretem az ilyen típusú alkotásokat, mert betekintést adnak a főszereplők életének kulisszái mögé, és ezáltal részese lehetek jó és rossz döntéseiknek, melyek hatását a moziból kifelé jövet már ismerem. Némi áthallással a műfajok között, de ugyanezzel az érzülettel fogtam a kezembe Iglódi Csaba Dreher-szimfónia című kötetét is, aki első regényében nem kisebb dologra vállalkozott, mint hogy végigkísérje a Dreher-dinasztia négy generációjának életét. A kétszáz évet átölelő családragényből megismerhetjük, hogy miként építette fel különleges világát az Alapító, a Sörkirály, az örökébe lépő Innovátor és az önhibáján kívül vesztessé lett Egyesítő.



*Írta:* BARNA ANDRÁS *képek:* DREHER, HORNYÁK ADRIENN,  
SZALMÁS KRISZTINA

**E**gészen biztos vagyok abban, hogy egy könyvesboltban az is elveszi ezt a könyvet a kínálóról, aki nem érdeklődik az ilyen témák iránt, mert annyira különleges a kivitele. Éppen ezért a regény bemutatását sem a tartalmával kezdem, hanem a kinézetével. Ahogy a hétköznapiakban mondani szoktuk: a külső megfog, a belső megtart. Ez tökéletesen áll erre a könyvre, amiről valaki azt írta, hogy „különleges aura veszi körül”. Azt hiszem, tényleg így van, nemcsak a borítója – Földi Andrea munkája – egy műalkotás: az összecsukott könyv az oldalain körben is nyomott, egy korabeli rókavadászatot ábrázol. Ennek köszönhetően már vizuálisan is megkapjuk azt az attitűdöt, amire a tartalom alapján számí-  
tunk.

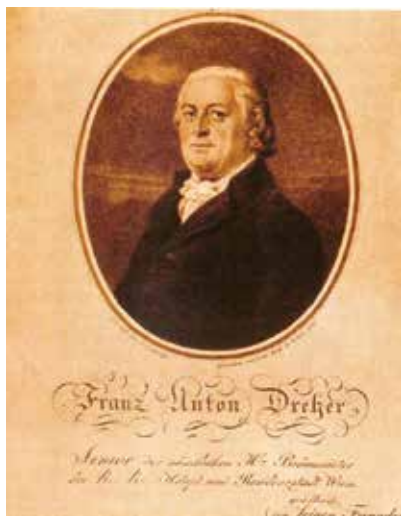


A könyv megszületése valahol a szerző Iglódi Csaba és a Békefi Gábor, a Dreher Sörgyárak Zrt. vezérigazgatójának egyfajta nagy egymásra találása, ami tökéletesen vallja Dreher Anton hitvallását: „Ami rajtam múlik, az rajtam nem múlhat.”

Aki járt már a Dreher-múzeumban, vagy elment egy sörgyári bejárásra, az már a kapun belépve is tapintani tudja a múltat. Bármennyire is modern világban élünk, itt minden szegletben és még a gondolkodásmódban is jól



IFJABB DREHER ANTAL



FRANZ ANTON DREHER

tetten érhető a dreheri örökség. Ezt jól példázta a könyvbemutató azon magasztos pillanata is, amikor a szerzőt egy olyan ezüstpénzzel ajándékozta meg Békefi Gábor, amelynek az 1910-ben épült főzõház falát borítják.

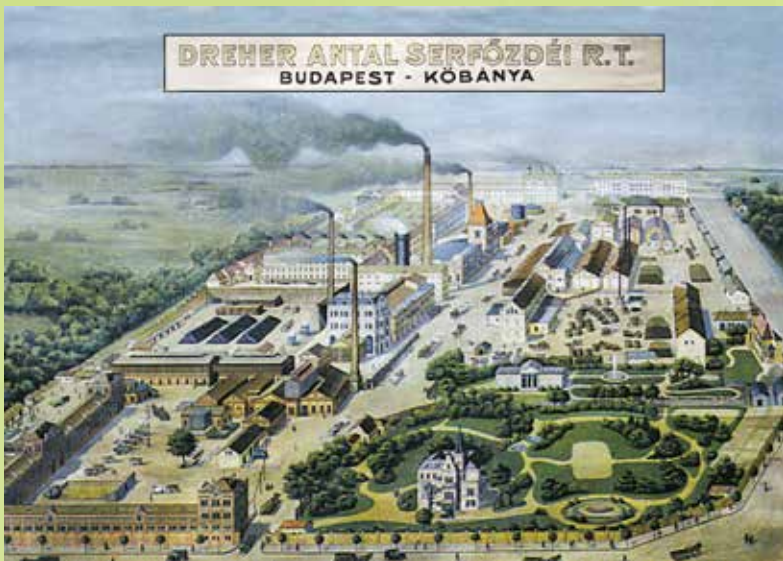
Abban világban, amiben ma élünk, szükségünk van a pozitív történetekre, a családi gyökerekre, mintákra, amelyekhez visszanyúlhatunk és meríthetünk belőlük. Talán nem véletlen, hogy Csapody Kinga, a könyv szerkesztõje, a regényt egyfajta üzleti családállításként aposztrofálta. Ma már nincs kétségünk arról, hogy a familiáris vonal és annak holdudvarának döntései kihatással lehetnek a késõbbi generációk döntéseire is. A „minden erõs férfi mögött áll egy erõs nõ” elv a Dreherek életében is jelen volt: az erõs nõk, feleségek voltak azok, akik összetartották a családot, õrizték az



IDÕSEBB DREHER ANTAL

egységet a vészterhes idõkben. A Dreher-dinasztia nemcsak a saját családját tartotta szem elõtt, hanem az ott dolgozó munkásokét is. Egyáltalán nem volt ritka, sõt még ma sem az, hogy egész családok dolgoztak a sörgyárban, egyes szakmák pedig nemzedékrõl nemzedékre szálltak.

A történeti hûségre dr. Török Róbert fõmuzeológus, a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum igazgatója felügyelt, és õ látta el a szerzõt múltbéli információkkal. Ugyanakkor ez a családregény nem lenne izgalmasan szórakoztató fikciós elemek nélkül.



Iglódi Csaba gondosan gyűjtötte és gyúrta regényébe az olyan, eddig talán kevésbé ismert tényeket, mint hogy a család nevéhez fűződik a bécsi láger sör kifejlesztése, az első közép-európai gőzgép üzembe helyezése, ugyanitt az automobilizmus felvirágoztatása, az angol mintán alapuló versenylőtenyésztés meghonosítása, majd a martonvásári Brunszvik-kastély felújítása, és természetesen a kőbányai Dreher Sörgyár alapítása már itthon.

Főszereplőink főzdeből gyárat fejlesztettek, és a termelés mellett az alapanyaggal szolgáló mezőgazdaságban és a fogyasztókat maguk mellé állító kereskedelemben is terjeszkedni tudtak. Négy mai országban is jelen voltak, hiszen Bécs mellett Triesztben, a csehországi Michelobban és a Pest melletti Steinbruchban, azaz Kőbányán is megvetették a lábukat. A tények azonban csak kiindulópontként szolgálnak a Dreher-szimfóniában. Az üzletet átszövi az élet, az írói fantázia további színeket és ízeket csempész az amúgy is kalandos sorsokba. Iglódi Csaba értő tolmácsolásában megelevenedik a napóleoni háborúk utáni Bécs belvárosa, inasként követve egyik hősünket elutazunk Európa fontos központjaiba, és eljutunk Angliába is, ahol az ipari kémkedéstől sem riadunk vissza. Utunk során feltűnnek a kor hírességei: zeneszerzők, színésznők, különféle hercegek és grófok, valamint úri- és névtelen lányok a félvilágból. Eldönthetetlen, hogy melyik valós alak közülük, s ki csupán az alkotó képzelet szüleménye.

Bár történelmi utazáson veszünk részt, a családi kötelékek örömei és keresztjei, a gyász, a szerelem és a hűség ma is mindannyiunk zsigereiben ismert érzelmek, ezért is tudunk a szereplők igazi útítársai lenni olvasóként.

Iglódi Csaba Dreher-szimfónia, Komlótól a koronáig című könyve az Athenaeum Kiadó gondozásában jelent meg.



# A MAGÁNY

A magányt, illetve a magányosság érzését az emberek nagy többsége már megélte, ezt támasztják alá a statisztikák is. Ugyanakkor – a szakember szerint – ezek a felmérések sok esetben túloznak. Bár a kérdésfeltevések módszertanában lehet kivetnivalót találni, egy biztos: a kiüresedtség érzése egy olyan valós probléma, amivel napjainkban igen sokan küzdenek. Az állapot látszólag könnyen definiálható, de igazából mégsem az – derül ki Dienes Angéla, állandó pszichológus szakértőnkkel folytatott beszélgetéséből.

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





DIÉNES ANGÉLA

**AZ** életben sok olyan dolog van, amiről azt gondoljuk, hogy bárcsak sohase történne meg velünk. A magányosság érzése is ilyen. Ennek ellenére szinte majdnem kizárt, hogy az életünk során ne lenne olyan időszak, amikor magányosnak érezzük magunkat. De vajon mi is a magány vagy a magányosság? Triviálisan az, amikor valaki egyedül él a négy fal között, és senki nem nyitja rá az ajtót. Ám többféleképpen és módon törhet ránk ez az érzés például még akkor is, ha népes kompánia vesz körül bennünket vagy éppen párkapcsolatban élünk. A megnemértettség vagy a kapcsolatteremtés elégtelensége is a kitaszítottság *(vagy inkább érzelmi egyedüllét?)* érzését keltheti az emberben, ami megint csak a magányosság érzéséhez vezet. A magányosság nem mindig végleges állapot, de adódhatnak olyan élethelyzetek, amelyek előidézik a kiüresedés érzését.



FREEPIK RAWPIXEL

A statisztikák szerint ugyan a fiatalabb korúak között magasabb a magukat magányosnak mondók száma, de ahogy a beszélgetésből is kiderül, ez az érzés nem, illetve nem csak az életkorral van kapcsolatban.

**Barna András: Probléma-e ma a magányosság, és ha igen, akkor mekkora?**

Dienes Angéla: Azt figyeltem meg a klienseimnél – még akkor is, ha nem kifejezetten magányosak –, hogy bizonyos témákat nem beszélnek meg például a barátjukkal, párjukkal vagy a családjukkal, mert egész egyszerűen nem akarják megterhelni őket, vagy olyan intim a téma,

amit alapvetően nem akarnak megosztani velük. Ezért bizonyos helyzetekben egyes problémákkal az emberek magányosak maradhatnak.

Akik viszont azért jönnek el hozzám, mert magányosnak érzik magukat, egyfelől azért teszik, hogy oldják ezt az állapotukat, kibeszélik magukból az érzéseiket, gondolataikat, így ezáltal is csináljanak egyfajta énidőt, ami oldja ezt az érzést. Illetve jellemzően vágnak rá, hogy újra képesek legyenek érzelmileg kapcsolódni, kötetlekeket építeni az életükben.

A nemzetközi statisztikák szerint a magány iszonyúan sok embert érint. Azok aránya, akik

időnként magányosnak érzik magukat valamilyen mértékben, az adott ország lakosságának akár 50–60 százaléka is lehet. Ezzel a számmal egyébként Brazília vezeti ezt a listát – de más országokban sem rózsás a helyzet –, mi valahol az alsó harmadba tartozunk a 20 és 30 közötti százalékunkkal. Azt gondolná az ember, hogy az idősebb generációnál szignifikánsabb a magányosság érzése, ezzel szemben a felmérések azt mutatják, hogy a kamaszoktól a fiatal felnőttekig jellemzőbb, tehát a 13–26 éves korúak a legérintettebbek ebben a témában, ami igen figyelemreméltó.

**Engem is meglep ez a dolog, hiszen pont ez az időszak egy „bandázós” életkor. És hogy mást ne említsek, ezek a kamaszok iskolába, közösségbe járnak vagy egye- sületben sportolnak, ami elvileg kizárná, hogy ebben az életszakaszban bárki is magányosnak érezze magát.**

Erről az egyedüllét és a magány különbsége jut eszembe. Ebben a fiatal életkorban valóban mindig van valaki mellettünk, a kérdés csak az, hogy vannak-e olyanok körülöttünk, akikhez kapcsolódni tudunk.

**Hiába vannak sokan körülöttem, ha elutasított- nak érzem magam, vagy nem tudok velük mély kapcsolódásokat össze- hozni, mert nem valósul meg az emocionális köte- lék, a valahova tartozás érzése.**

A helyzetet rontja, hogy ez a korosztály már intenzíven használja a közösségi médiát is, ami enyhén szólva sem támogatja a személységet. Napi szinten megfigyelhető, hogy a kamaszok egymással szemben vagy egymás mellett ülve nyomkodják a telefon- jaikat, és csak fel-feltekintve váltanak egy- egy mondatot egymással. Miközben fordít- va kellene történnie: beszélgetni kellene, és ha csörög a telefon, csak akkor felvenni.

**Ha egy bizonyos témát vagy gondolatot, problémát nem tudok megosztani senkivel, az tehát előidézheti a magányosság érzését?**

Igen, ez több fronton is gerjesztheti az egy- fajta magányosság érzését, mert ebben a hely- zetben nem érzem azt, hogy megértenek, vagy úgy odafigyelnek rám, ahogyan arra én vágyom. Elutasítottnak is érezhetem magam, ha nem fel- vállalható a problémám, vagy azt is megélhetem, hogy hiába beszélek valamiről, nincsen körülöt- tem senki, aki mélyen megértené azt, hogy én mit élek át, sőt azt is, hogy nem vagyok fontos, és sorolhatnám. Ezek mindegyike benne lehet a magányosságban.

**Mi az oka annak, hogy ennyire súlyos számokat mutat a statisztika?**

Az arányok tényleg lesújtóak. Az, hogy az olykor-olykor magányosok aránya 50 százalék, az sem egy szép szám, de az, hogy a megkérdé- zetteknek 20-30 százaléka nagyon gyakran vagy mindig magányosnak érzi magát, az több, mint jelszértékű. Számomra ez azt jelenti, hogy egy- re magányosabbak vagyunk. Ebben vastagon benne lehet a közösségi média, de másfelől az a ritmus is, amiben élünk – ezt a klienseimnél is látom –, mert kiszorítja azokat az időtöltéseket, amikor a szó valós értelmében meg lehet élni valakivel, hogy együtt vagyunk, és van arra tér





és idő, hogy ne csak arról beszéljünk, hogy mi volt ma vagy tegnap veled, hanem – a szó jó értelmében – súlyosabb dolgokról is. Számos kliensemnél tapasztalom, hogy vágnak a kapcsolataikra, és ápolnák is őket, ugyanakkor tele vannak kifogásokkal, hogy ezt miért nem teszik. A saját élethelyzetükre vagy a másikéra, vagy az elfoglaltságaikra hivatkoznak sok esetben. Ez számomra azt jelenti, hogy a sok tennivaló között pont az veszik el, ami egyébként a boldogságkutatásban a legnagyobb érzelmi „töltőfaktorként” jelenik meg: hogy minőségi időt tudjak eltölteni valakivel vagy valakikkel.

**Bizonyos fokig költői a kérdés: a magányosság mennyire személyiségfüggő, mennyiben befolyásoló tényező az, hogy valaki például intro- vagy extrovertált?**

Azt látom, hogy sok introvertált személyiség például vágyik az olyan típusú kapcsolódásokra, amit a közösségi oldalakon megtapasztal. Hiszen ott napi szinten látunk példákat arra, hogy valakik látszólag egy pillanat alatt tudnak kapcsolódni akár több emberhez is. Tudjuk, hogy ezek felszínes dolgok, mégis vágyják ezt a fajta habitust azok, akinek ez nehezen megy. Ezért sokszor felmerül a kérdés, hogyan tudja

valaki elfogadni azt, hogy számára a kapcsolatépítés más módjai sokkal testreszabottabbak. Hiszen teljesen irreális elvárni ezt módot attól, akinek nem ilyen a személyisége.

**Az emberek egy részének egyszerűbb úgy kapcsolatokat építenie, ha bekerülnek egy nagyobb társaságba vagy munkahelyi közösségbe, hogy egyesével kezdenek el másokkal kontaktust létrehozni, majd idővel az ő jelenlétük biztonságában már képesek könnyebben feloldódni egy nagyobb társaságban is.**

Más aspektusból is megvizsgálva a témát azt is látjuk, hogy előfordulnak olyan személyiségzavarok, amelyek miatt valaki egyáltalán nem igényli, hogy másokhoz kapcsolódjon, mert nem képes rá, és nincs is erre vágya. Mindemellett például bizonyos hangulati zavarok, szorongás esetén nehezebben mehet a kapcsolódás, ugyanakkor igénye az illetőek nagyon is lenne rá. A magányosság érzésében benne van az, hogy vágyok kapcsolódni, és vágyom arra is, hogy befogadjon valaki – akár egyén, akár egy csoport –, de valamiért, akár az érzelmi állapotom, akár bizonyos viselkedésem miatt, vagy egy megváltozott élethelyzetből adódóan ez nem megy.

Sokan élnek egyedül, mégsem magányosak, nem szenvednek emiatt, mert nincsen bennük hiány azzal kapcsolatban, hogyan és kikkel osszák meg a gondolataikat vagy az érzéseiket. Ezzel szemben például egy skizoid személyiségzavarral küzdő ember nem fog kapcsolódásra vágni, és aki szorong, az is nehezebben kapcsolódhat, noha lehet, hogy szeretne. De például a függőséghez is társulhat az elmagányosodás, mert amikor a füg-







gősség kezdi el uralni a teret, az életvezetést, akkor oda már esetleg nem jöhet be senki más vagy csak nehezebben. Összességében tehát bizonyos mentális problémákhoz is vezethet a magány, és bizonyos pszichopatológiai folyamatok is vezethetnek ahhoz, hogy valaki hajlamosabb legyen a magányosságra.

#### **Sok mindent felsoroltál, de mit lehet ezekkel kezdeni?**

Jellemzően akkor merül fel a probléma, amikor valakinek igénye van rá, de nem megy neki a kapcsolódás. Ilyenkor végigmegyünk az életén, és megnézzük, hogy mit tesz azért, hogy ő másokkal legyen, illetve mennyire elérhető mások számára. Vannak-e például olyan régi kapcsolataid, amikből „vissza lehet húzni” egyet-egyét. Persze ez akkor lehet megoldás, ha vagyis valaki ezekre az újraaktiválásokra, lehetséges, hogy inkább arra van igénye, hogy újakat építsen, de nem látja a lehetőségeket erre. Szintén érdekes végignézni, milyen megélése van a kapcsolataiban, esetleg milyen szerepe van abban, hogy nincsenek igazán fontos és mély emberi kötelékei, stabil, megtartó szociális hálójá.

#### **Mennyire jellemző az, hogy ezek a kliensek egyedül vagy párkapcsolatban élnek?**

Van ilyen is, olyan is. A reprezentatív kutatások is azt mutatják, hogy nem feltétlenül magányosabbak azok, akik egyedül élnek, de előfordul, hogy valaki fizikailag egyedül él és magányos is. Ilyenkor azon kell vagy lehet elgondolkozni, hogy valaki hogyan nem épít kapcsolatokat. Az ilyen esetekben sokszor probléma lehet, hogy valaki rutinszerűen éli az életét, amiben mindig minden ugyanúgy történik, és ebben nincs is hely arra, ahol őt meg lehetne közelíteni, de ezáltal ő sem tud megközelíteni másokat.

**És létezik egy másik magány is – amit részben már érintettünk –, amikor vannak emberek körülöttem, de még sincs megértés. Mondjuk egy olyan párkapcsolatban, ahol egyáltalán nem tudja megbeszélni valaki a társával azt, amit mondjuk a pszichológusával megtud.**

A társas magányra én úgy tekintek, mint olyan párkapcsolati státuszra, amiből hiányzik az intim kapcsolódás, amiben bizonyos dolgok nem vállalhatóak, nem megbeszélhetőek vagy nem megérthetőek a másik által. Bizonyos esetekben van megoldás erre. A törekvés bennem ilyenkor az, hogy vissza tudjak irányítani valakit a partneri párbeszéd irányába, mert az világos, hogy az ilyen helyzeteket teljes egészében nem tudjuk ketten megoldani, hiszen kell hozzá a társ is. Leginkább azt tudjuk feltárni, hogy az adott helyzet hogyan szól róla és milyen szerepe van benne. Ezzel az önismereti hozadékkal újból vissza lehet vinni a párbeszédet és ezzel a lehetséges problémamegoldást a párkapcsolatba. Ha két ember kérdések és válaszok által meg tudja vagy meg akarja oldani a problémát, akkor ez a kapcsolat valószínűleg korábban stabilabb és megértőbb alapokra épült. Azoknál, akik már nagyon hosszú ideje társas magányban élnek, ez talán soha nem történik meg, mert hiába hozom be a problémát, a másik már nem feltétlenül tud érteni, és emiatt később már nem is erőltetem a dolgot, mert úgysem lehet megbeszélni – vagy már nincsen olyan érzelmi kapcsolat, hogy érdemes lenne megbeszélni, mert erre lehet, hogy nincs is igény már.

### **Ez utóbbi már az elhidegülés kategóriája, illetve kitolatás egy kapcsolatból, nem?**

Az, de nagyon sok az ilyen kapcsolat. Elég



gyakori dolog, hogy fejben, lélekben még nem tartok ott, hogy ennek vége legyen, de már teljesen érdektelen vagyok abban, hogy felvessek témákat, mert már nincs meg közöttünk az

az emocionális kötelék, amire építkezni lehetne. Innentől miért is lenne fontos számomra a probléma megoldása, ha én már nem érzem jól magam? Szerintem ez nagyon sok házasságban, együttélésben így van – ezt hívják elhidegülésnek. Egy elhidegült ember pedig magányos a párkapcsolatában. Hétköznapi értelemben amúgy meg nem feltétlenül magányos, mert mondjuk olyan szociális háló veszi körül, ami tartja őt, de ettől még a párkapcsolatában valószínűleg az, mert amit onnan kellene megkapnia, azt nem kapja meg.

**A magány jellemzően egyfajta borús képként jelenik meg a fejünkben, ugyanakkor én sokáig éltem egyedül, és noha nem szerettem minden percét, nem volt traumátikus időszak. Az ember társas lény, és egy másik emberrel képzelem el az életét, nem pedig urbánus remeteként. Mit gondolsz a magányról, szerinted is egy borús kép?**

Szerintem az a normalitáshoz hozzátartozik, hogy megtapasztaljuk a magányt. Nem biztos, hogy az ördögtől való, hogyha időről időre valaki magányos, és a magány nem egy olyan dolog, amitől menekülni kell. Van olyan időszak, amikor érthető, hogy valaki miért magányos. Az lehet egy nagyon fojtogató úr például, ha elvesztünk valakit, mert a gyászban a magány



FREEPIK TEKSOMOLIKA

érzése normális. Mint amikor egy új élethelyzetbe kerülsz, adott esetben új országba költözöl, és emiatt magányos vagy, az is normális. Ha elköltözik tőled a partnered, akivel hosszú éveig együtt voltatok, és először tapasztalod meg, hogy amikor hazamész, akkor nem vár senki, és emiatt vagy magányos, az is normális, még akkor is, ha van benned egy megkönnyebbülés is, mert örülsz, hogy nem veszekszik veled. Ezek viszont csak időszaki megélések, kiüresedések, mert abban az életrésztben ez normális, és nem egy „életvitelszerű” magányról beszélünk, amin viszont változtatni érdemes, ha van rá igény. Ekkor érdemes megvizsgálni, hogy mi van a magányosság mögött, mert ez befolyásolja azt is, hogy mi lehet az egyén szerepe az ő magányosságában.

Vannak olyan élethelyzetek, amelyek nem magányosságot hoznak, de hosszú egyedülléttel járnak. Az ilyen helyzetekben nem vagyunk felétlenül magányosak, ugyanakkor vannak dolgok, amelyeket csak ebben a státuszban élhetünk meg. Ez a megjegyzés talán nem feltétlenül kapcsolódik a magányhoz, mégis azért hoztam fel, mert egész beszélgetésünkben azt differenciáltuk, hogy a társas létben is lehet valaki magányos, és lehet valaki egyedül, ám mégsem magányos. Azt, hogy magaddal hogy

vagy, befolyásolhatja az is, hogy mennyire vagy magányos és mennyire tudod egyedül eltölteni az időt. Jó példái ennek a zárándoklatok, amiket az emberek nem véletlenül egyedül járnak végig, ha úgy tetszik, akkor magányosan. Nyilván ez



egy másfajta magány, de jól demonstrálja azt, hogy bizonyos dolgokat jó egyedül csinálni, mert ilyenkor van idő arra, hogy elgondolkozzunk magunkról, a kapcsolatainkról.



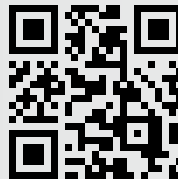
OXIGÉN FAMILY HOTEL  
\*\*\*\*\*



# OXIGÉN FAMILY HOTEL \*\*\*\*\* NOSZVAJ

Noszvaji gyermek- és bababarát szállodánk kristálytisztá noszvaji levegővel, 100+1 gyerek- és bababarát szolgáltatással, gyermek all inclusive ellátással, babaanimációval, színes programlehetőségekkel, családi wellness birodalommal, kalandparkkal és élmények tengerével várja a pihentető felüdülésre vágyó családokat.

3325 Noszvaj, Szomolyai út  
+36 36 563 300  
info@oxigenhotel.hu  
www.oxigenhotel.hu



A kutatók azt vizsgálták, hogy egy tál színe hogyan befolyásolja az édes és sós snack ételek érzékelését a válogatós evőknel.

# A PIROS TÁNYER

**A** Portsmouthi Egyetem kutatói megállapították, hogy a válogatósok a piros tálból fogyasztott ételeket sósabbnak és kevésbé kívánatosnak érzékelik, mint a fehér tálban felszolgált azonos ételleket. Az eredmények hozzájárulnak annak megértéséhez, hogy a tányérok és evőeszközök miként befolyásolhatják az ízérzékelést.

Mindannyian ismerhetünk valakit, akit válogatós evőnek tartunk. Az ilyen ember hajlamos arra, hogy ne szeressen valamilyen gyakori összetevőt. Ugyanakkor néhány ember számára a válogatós evés komoly rendellenességgé is válhat. A vizsgálatból kiderült, hogy ezek a típusok csak körülbelül 20 különböző ételt fogyasztanak.

„A korlátozott étrend táplálkozás táplálkozási hiányosságokhoz, valamint olyan egészségügyi problémákhoz vezethet, mint a szívbetegségek, a rossz csontozat és a fogászati problémák” – magyarázta Lorenzo Stafford, a legújabb tanulmány egyik szerzője. „Ennek társadalmi költsége is van, mivel a családtagok közötti, általában kellemes pillanatok könnyen stresszes, szorongó és konfliktusokat okozó helyzetekké válhatnak, ha a válogatós étkezők szégyenkeznek vagy nyomást éreznek az ételek fogyasztása miatt.”

Egy 2018-as tanulmány becslése szerint közel minden ötödik amerikai felnőttből egy klinikailag a válogatós evők közé sorolható. Így annak feltárása, hogy hogyan segíthetünk ezeknek az embereknek jobban „elköteleződni” többféle étel mellett, értékes egészségügyi eredményeket eredményezhet.

Az új kutatás a tányér színének a válogatós evők számára az ételek kívánatosságára gyakorolt hatását vizsgálta. A kísérlet egy 2011-es tanulmányon alapult, amely azt vizsgálta, hogy a különböző színű ételtálcák hogyan befolyásolják az emberek ízérzékelését.

A 2011-es kutatáshoz hasonló felépítést alkalmazva az új kísérletekben a résztvevőknek különböző színű tálakból elfogyasztott snack ételek édességét, sótartalmát és általános kívánatosságát kellett értékelniük. Ebben az esetben



a snack sós-ecetes burgonyachips volt, amelyet piros, kék vagy fehér tálból fogyasztottak. Mintegy 50 résztvevőt toboroztak, akiket egy szabványos kérdőív alapján válogatós vagy nem válogatós evők közé soroltak.

Az eredmények azt mutatták, hogy a válogatós evők sósabbnak érezték a rágsálnivalót, ha piros vagy kék tálból ették, mint ha fehér tálból. A válogatós evők pedig általában véve kevésbé találták kívánatosnak a snacket, ha azt piros tálból ették.

Érdekes módon a vizsgálat szerint a tál színének az étel ízére és kívánatosságára gyakorolt hatá-



sa csak a válogatós evők csoportjában volt nyilvánvaló. A nem válogatós evőket viszonylag kevésbé befolyásolta a tál színe. Ez az eredmény arra utal, hogy a tányérszínnek az étel ízére gyakorolt hatása a válogatós evőknél lehet a legjelentősebb. Ez az eredmény összhangban van más tanulmányokkal, amelyek szerint a tányérforma és -szín hatása az ételekre minden, csak nem egyszerű.

Egy 2013-as tanulmány, amely fekete vagy fehér, illetve szögletes vagy kerek tányérokat vizsgált, azt találta, hogy a fehér kerek tányérok inkább fokozzák az étellekkel kapcsolatos „alapvető értékkételeteket”, például az édesség vagy az íz minőségét. Az összetettebb értékkételeteket, például a minőség vagy a tetszés érzékelését azonban a fekete négyzet alakú tányérok javíthatják.

Stafford szerint a legújabb vizsgálat eredményei hasznosak lehetnek abban, hogy a válogatós evők megtanulják elfogadni az ételek szélesebb választékát.

„Ez a tudás hasznos lehet azok számára, akik megpróbálják bővíteni az ételek repertoárját” – mondta Stafford. „Ha például arra szeretnénk ösztönözni a válogatós evőt, hogy több olyan zöldséget kóstoljon meg, amelyekről köztudott, hogy keserűnek tekintik, megpróbálhatnánk olyan tányéron vagy tálon tálalni őket, amelyről köztudott, hogy növeli az édesség fokát.”



írta: VASZIL ÁGNES fotó: BEAUTYWOOD



# HELIÓNYÁR!



**Végre beköszöntött a nyár, süt a nap, ilyenkor mindenki egyre több időt szeretne a szabadban tölteni.**

A tengerparti nyaralások, az extrém napsugárzás, a forróság, de akár a túlzott légkondicionálás is igénybe veszi a bőrt. A télikabátot felváltja a fürdőruha, a bundás csizmát a strandpapucs, a forró teát a hideg fröccs. Nos, ilyenkor bizony a bőrünk is másféle ápolásra vágyik.

# Bár

egyre kevésbé mondhatjuk el, hogy a négy évszak országa vagyunk, ez lassan már csak papíron létezik, nekünk bizony alkalmazkodnunk kell a megváltozott körülményekhez.

A fürdőszoba polcairól azokat a termékeket érdemes elrakni, melyek olyan hatóanyagokat tartalmaznak, amik esetleg a túlzott napsugárzás hatására káros mellékhatásokat eredményezhetnek. Ilyen összetevők lehetnek a savak, retinol, vagy fényérzékenyítő gyógynövények (pl. orbáncfű).

A fokozott fényvédelem témáját korábban több cikkben is körbejártuk már. Ugyanakkor nem lehet elégszer elmondani, hogy mennyire fontos nemcsak a bőr öregedése szempontjából, hanem a bőrdaganatok megelőzése miatt is, hogy mindig a bőrtípusnak megfelelő, magas faktorszámú, lehetőleg széles spektrumú napvédő krém használata. Ne csak a nyaraláskor, vízpartokon használjuk ezeket a készítményeket, hanem a hétköznapi életben is, már akkor is érdemes bekenni magunkat, ha éppen munkába igyekszünk.

A nyári napsugarak, a sós tenger, a fokozott verejtékezés, de akár egy hosszabb repülőút is mind dehidratálttá teszik a bőrünket. A meleg miatt nem vágyunk nehezen felszívódó vastag krémekre. A könnyebb, hidratáló készítményeket részesítsük előnyben. Általában is alapszabály, de nagy melegben különösen fontos odafigyelni a belső hidratálásra is, mert a fokozott folyadékbevitelt a bőrünk is meg fogja hálálni (inkább a víz és könnyű limonádék ajánlott).

Ma már számos készítményt találunk, amelyek a fokozott kipárolgás, verejtékezés során kiürült nedvességet, vitaminokat, ásványi sókat pótolhatják. Az antioxidánsok és peptidok, az őssejtek segíthetik a napkárak ellensúlyozását. Mindemellett belsőleg is támogathatjuk a bőrünket táplálék-kiegészítők segítségével.

Nézzük meg, hogy nyáron milyen kezeléseket



érdemes igénybe venni, illetve miket érdemes inkább a kevésbé napos időszakokra tenni.

A megvastagodott szaruréteg eltávolítását finom koptatással heti rendszerességgel javasolt az otthoni rutinba is beépíteni. A bőr megújulása, a krémek felszívódása is eredményesebbé válik, ha célzottan erre használunk otthoni készítményeket is. A nem kívánt pigmentfoltok kialakulása ellen, a napvédő készítmények alkalmazása mellett úgynevezett enzimgátlókat tartalmazó termékeket is találunk. Főleg azoknak, akik egész évben küzdenek a nem kívánt foltok megjelenésével, szinte egész évben „kötelező” használni őket.

A kozmetikai kezeléseknél a regeneráló, hidratáló kezelések lesznek hangsúlyosak. Célszerű minden olyan szépségügyi beavatkozást kerülni, ahol egy erőteljes hámlást idézhetünk elő. Gondolok itt az AHA savas hámlasztásokra, gépi csiszolásokra, lézeres eljárásokra.

Nálunk a kozmetikában ilyenkor a fókusz minden esetben a regeneráláson van. Kúrákat minden esetben a regeneráláson van, Kúrákat is érdemes igénybe venni, mivel egy hosszabb nyaralás előtt vagy után bizony előfordul, hogy több időre van szükség a bőr megtámogatására. Célzottan a kozmetikai kezeléseknél alkalmazott hatóanyagokkal, gépi kezelésekkal, egy-egy hidratáló kúrával akár a mélyebb rétegben kialakult vízhiányt is ellensúlyozhatjuk.

Laikusként természetesen nem elvárás ezeknek a kezeléseknél az ismerete, de mindig érdemes egy jó szakember segítségét kikérni, aki személyre szabott tanácsadással segíthet nekünk ellensúlyozni a nyári időszak kellemetlen „mellékhatásait”.

Bár tudom, a barna bőr ma trendinek számít, de hosszabb távon kifizetődőbb fokozottan figyelni a bőrünkre. A tűző napon való fekvés nélkül is barnulhatunk. A bőr öregedési folyamatai jelentős mértékben gyorsulnak fel egy-egy leégés alkalmával.

Okosan, ismerve a bőrünket, tudatosan figyelve annak jelzéseire elkerülhetőek a leégések és sokáig megőrizhető az egészséges, fiatalos bőr.

**I**IMAGE  
SKINCARE

Újdonság!

## LUXUS SPF A BŐRÁPOLÁSI PROGRAMBAN

Új **PREVENTION+®** termékek: különleges, univerzális fényvédők minden bőrtónusra, antioxidánsokkal és növényi eredetű szkvalánnal gazdagítva a bőr hidratálásának céljára.

**Bőrgyógyász által tesztelve | Nem komedogén**



[WWW.IMAGESKINCARE.HU](http://WWW.IMAGESKINCARE.HU)

# Csárdásfeszt és Színházi Olimpia

írta: FARKAS KRISZTINA  
fotó: FARKAS KRISZTINA;  
BUDAPESTI OPERETTSZÍNHÁZ  
ARCHÍV

A X. Színházi Olimpia magyarországi megrendezésének híre hosszabb ideje téma a kultúrával, leginkább a színházzal foglalkozók köreiből, rengeteg nemzet és az előadóművészet megszámlálhatatlan ága mutatkozik be ebben az időszakban. A Budapesti Operettszínház is bejelentette még tavasszal, hogy programjába felvette a Csárdáskirálynő Fesztivált, június elején ezt láthatja a közönség. A fesztiválról szóló beszámolókat olvashatják az alábbiakban.

**A** Színházi Olimpia a hagyomány és a korszerűség jegyében, de az ókori olimpiák szellemében 1995-ben Görögországban életre hívott színházi találkozó. A világszínház egyik legnagyobb és legrangosabb eseménye időről időre másik város-

ban, országban talál otthonra. A 2023-as magyarországi olimpia a Színházi Olimpiák történetének tizedik eseménye, Húsvétól Szent Iván éjjeléig zajlik a X. Nemzetközi Színházi Olimpia Budapesten és egész Magyarországon.



## CSÁRDÁSKIRÁLYNŐ – *a magyar előadás*

A Színházi Olimpia Csárdáskirálynő Fesztiválját a magyar társulat nyitotta meg az Operettszínház jelenleg is műsoron lévő előadásával, amely Vidnyánszky Attila rendezésében és Bozsik Yvette koreográfiájával 2019. szeptembere óta megy hatalmas sikerrel. A hármas szereposztásból ezen az estén Fischl Mónikát láthatta a közönség a címszerepben, Vadász Zsolt, Széles Flóra, Laki Péter, Szolnoki Tibor, Langer Soma valamint Siménfalvy Ágota és Dézsy Szabó Gábor mellett.

Fischl Mónika nem egy, nem két alkalommal belebújhatott a tündérmesébe illő történet főhősnőjének bőrébe, ahogy „játsszótársai” többsége sem először szerepel az operettben. A „versenyszám” teljes pontszámmal, kiemelkedő nézői értékeléssel „jutott tovább” ezen az Olimpián. Ha megengedhető, hogy mégis ki-



emeljünk valakit a művészek közül, akkor az a főhős, Edwin szüleit, Lippert-Weilersheim herceget és hercegnét alakító Dézsy Szabó Gábor és Siménfalvy Ágota játéka és humora. A herceg arisztokrata merevsége és a hercegné – akkor

még nem ismert múltjából fakadó – eleganciába burkolt kotnyelessége épp azon a határon van, ahol még nagyon humoros és bájos, de cseppet sem túlzó vagy gúnyos. Talán megbocsátható az a kijelentés, hogy a három előadásban látott

összes szereplő közül is kitűnt ennek a párosnak a színészi játéka, rengeteg vidám percet szereztek a nézőknek. Őket és a teljes előadást hosszú percekken át ünnepelte hatalmas ovációval és állótappal a hálás közönség.

## SILVA – *a litván előadás*

A Kaunas-i Állami Zenés Színház társulata az elmúlt száz évben híressé vált az operett műfaj hagyományainak ápolásáról, a beharangozóban elhangzottak szerint rengeteg operettet játszanak. Ezek közül hozták el a X. Színházi Olimpiára Silva címmel Kálmán Imre remekművét Rüta Bunikyte rendezésében és Inga Briazkalovaité koreográfiájával. Sylva Varescut Marija Arutiunova kelti életre egy varietében, melyet



első látásra sem térben, sem időben nem könnyű elhelyezni. A jelmezek – Kotryna Daujotaité munkái – sem egyértelműsítik a kort, talán megkockáztatható, hogy egymáshoz sem igazán tűnnek korhűnek. (Utánaolvasva kiderül, hogy „a jelmezek pontosan jelenítik meg Kaunas divatját az 1930-as években”, tehát a helyszín Litvánia ideiglenes fővárosa és az eredetihez képest 15-20 évvel később tartunk a történelemben.) A történet, noha nem „akkor és ott” játszódik, nem tér el megrázóan az eredititől, bár a szövegértést segítő feliratok sokszor nem voltak szinkronban a beszélt szöveggel, többször is előfordult, hogy két sornyi felirat alatt legalább nyolc-tíz mondat elhangzott a színpadon. A zene nyelve internacionális ugyan, de azért az egy kicsit mégis zavaró tud lenni, ha az adott nyelv ismeretének teljes hiánya miatt egy szót sem értünk a prózából, a

mellettünk ülő azonban – aki mint kiderült, jól beszél oroszul – jókat derül a hallottakon.

Amit azonban mindenképpen el kell ismerni, hogy a litván énekesek hangja csodálatosan szól. A már említett címszereplő, Marija Arutiunova mellett Andrius Apšega Edwinjére is felkapta a fejét mindenki, ő a későbbi gálán is bizonyította, hogy az egyik, ha nem a legszebb férfihang az övé ebben a „mezőnyben”. Érdekeség még, hogy a litván előadásban Stázi is kapott családot, anyja és apja jelen van az eljegyzésen, ahol apja és Bóni találkozásából következnek az előadás leghumorosabb jelenetei. A humor pedig, amint tudjuk a dallamok mellett az egyik legjellemzőbb tulajdonsága az operetteknek.

Az előadást a Budapesti Operettszínház közönsége, a magyar előadáshoz hasonlóan, hosszasan állótappsal jutalmazta.



## PRINCESSE CZARDAS – *a francia előadás*

A Compagnie Lychore – Aix les Bains Lyric Operetta Festival társulat előadása Maison Grout klasszikus jelmezeivel, Estelle Danvers koreográfiáival és egy váratlan, humoros ötlettel – amivel Jean-François Vinciguerra rendező egy filmfelvétel kulisszái közé helyezte a színpadi előadást – érkezett Budapestre a Színházi Olimpiára. A felvevőgép és a mellette ülő „rendező” előtt lejátszott, snittekre bontott első felvonás után a második felvonás egyben, „rendezői” megszakítások nélkül ment le, s bár a



vége főcím megmaradt, utána még jött meglepő fordulat. A többedik visszatapsolást követően még egy rövid, háborúellenes jelenet került be a tapsrendbe, meglehetősen váratlanul, jó néhány néző, akik – lássuk be: nem túlságosan illedelmes módon – a taps közben távoztak, lemaradt erről a ráadásról.

Az előadás egyik legszembeűnőbb jellegzetessége az volt, hogy nemcsak a főszereplők Erminie Blondel, mint Sylva Maresco és Antonel Boldan, mint Edwin, hanem az egész társulat operaelőadásra emlékeztető stílusban is énekeltek el a dalokat, ami bár gyönyörűen hangzott, aki látta, abban biztosan felmerült a „mi csapatunk” – ha már Olimpia – vidám, könnyed, színészi játékra is maximális figyelmet fordító Csárdáskirálynője. A nagyon szép látványvilágú, tökéletes hangokkal előadott Princesse Czardas, bár szintén nagy sikert aratott, a színházból kijövő nézők némelyikéből mégis ezt a mondatot váltotta ki: „Ez a zene minden nyelven szép, de azért magyarul a legszebb.”





## TALÁLKOZÁSOK – *Best of Csárdás gála*

A X. Színházi Olimpia Csárdáskirálynő Fesztiváljának utolsó állomása, a „versenyprogramok” bemutatását lezáró nagyszabású gálaműsor volt, ahol a három ország műsorának főszereplői álltak ismét a színpadra, ezúttal figyelmen kívül hagyva, hogy a partner milyen nyelven énekel, a zene, az operettek dallamára a színpadon találkozott a francia, a




2023. június 11. vasárnap 19:00

### TALÁLKOZÁSOK

**Best of Csárdás Nemzetközi Operett Gála**  
 10. Színházi Olimpia

**Karmesterek:**  
 Pfeiffer Gyula (H)  
 Virgilius Visockis (LT)  
 Bruno Conti (FR)

**Házigazda:** Homonnay Zsolt

**A francia Lychore Társulat művészei:**  
 Ermínie Blondel, Eve Coquart, Antonel Boldan,  
 Philippe Do, Jean-François Vinciguerra

**A litván Kaunas-i Állami Zenés Színház művészei:**  
 Marija Arutjunova, Ieva Goleckytė,  
 Andrius Apšega, Martynas Belnaris

**A Budapesti Operettszínház művészei:**  
 Fischi Mónika, Kiss Diána, Szendy Szilvi, Széles Flóra,  
 Dénes Viktor, Laki Péter, Vadász Zsolt

Közreműködik a Budapesti Operettszínház Énekkara, Balettkara és Zenekara  
 Világítástervező: Bodor Ákos      Karigazgató: Szabó Mónika  
 Koreográfus-asszisztens: Németh Zsuzsanna  
 Rendezőasszisztens: Lanchés Márton

**Koreográfusok:**  
 Geszler György, Kárpát Anikó, Kovács Richárd, Krizsán Dániel,  
 Lénárt Gábor, Lócsai Jenő, Németh Zsuzsanna, Pethő László  
**Rendező:** Homonnay Zsolt



litván és a magyar társulat színe-java. Az esemény sajtótájékoztatóján a rendező, Homonnay Zsolt azt mondta, szeretné, ha „a Best of Csárdás gála egy híd jelentene, melyen a dalok és szerzőjük lelke, a lényeg ér el a nézőkhöz és a szereplőkhöz, hogy több nemzet közös szívdobbanása lehessen”.

Az este láttán egyértelmű, hogy a terv megvalósult: egy fesztelen, könnyed, vidám nevetéstől és gyönyörű dallamoktól egyaránt kicsorduló könnyekkel teli produkciót láthatott a közönség, igazi XXI. századi látványvilággal körítve. Az il-



letékesek – rendező, világosító és a többiek, akikről az egyszerű néző nem is tud – lélegzetelállító színpadképeket varázsoltak a Budapesti Operettszínház nagyszínpadára, hatalmas tetszést és ovációt kiváltva a közönségből.

Apró furcsaságot jelentett, hogy egy-egy duettben vagy akár több énekes által előadott dalban egyszerre három, sőt négy nyelven is megszólaltak a hangok – hiszen előfordult az operett másik anyanyelve, a német is –, ám ezt teljesen feledtette, hogy azok a bármely nyelven megszólaló hangok tökéletesen szóltak együtt. Kiderült, hogy igazából semmit nem jelentenek a konkrét szavak, mert



mikor egy magyar fül meghallja a dallamot, minden más mindegy, ő azt fogja dúdolni, hogy „Egy a szívem, egy a párom” vagy hogy „Jaj, cica, eszem azt a csöpp kis szád”. Ahogyan azt sem szabad elfelejteni, hogy vezényelje litván, francia vagy magyar karmester Kálmán Imre Ör-

döglovasának Palotását, énekelje a primadonna a világ bármely nyelvén Szilvia belépőjét, a balettkar ugyanolyan színvonalon és erőbedobással táncolja végig a műsorszámokat, bebizonyítva, hogy a zene mellett a tánc is nemzetközi, nyelvi kötöttségek nélkül mindenki által élvezhető és

szerethető műfaj, ha jól csinálják. És ezt a Budapesti Operettszínház Balettkarának tagjai igazán nagyon jól csinálják.

Ha pedig már szóba került Szilvia belépője, az egész gálával kapcsolatban is ebből a dalból kell idéznünk a végszót: „Bravó, bravó, bravó!”





Írta: MIFÉRFIAK  
képek: IGLUCRAFT

**A fából készült iglu szaunák, vagy ahogy az észtországi Iglucraft cég nevezi, az iglusauna szinte bárhol megjelenhet, a tenger melletti rongyos szikláktól kezdve a buja erdőkön át valaki házának hátsó udvaráig vagy egy városi társasház előtt. A mobil és nomád gőzkabinok, amelyek az északi kézművesség kifejezéseként fával burkoltak és rétegzettek, a pihenést egy magával ragadó élménnyé teszik. Ívelt formájuk lehetővé teszi, hogy a gőz felfelé haladjon a mennyezetig, és lassan lefelé sodródva töltsse meg az egész helyiséget nedvesítő melegével.**





**Az** Iglucraft szaunáit a világ minden táján építették már, Japántól Ausztráliáig, Ibizától az Északi-sarkkörig. Ahhoz, hogy ezt megtehessek, a gőzkabinoknak elég tartósnak kell lenniük ahhoz, hogy egész évben mindenféle éghajlati körülménynek ellenálljanak. Ahogy elnézzük, a fa iglu szaunák pontosan ezt tudják nyújtani, mivel a tervezőcsapat állítása szerint a külső csempék akár 30 évig is kitarthatnak, köszönhetően az évtizedes technikáknak, amelyeket a gőzkamrák építéséhez használnak.

A nomádok igényeihez igazodva testre szabható, a fa igluk alakíthatóak, a különböző fapalettákból álló külső és belső festéstől kezdve a kívánt ablakok méretéig és a felhasználók által kívánt fűtőberendezés típusáig (fatüzelésű vagy elektromos kályha).

Négyféle fából készült iglu négy személy kényelmes szaunárára alkalmas. A szerény méretű gőzkabin nem foglal sok helyet, és tartalmazza a szaunaélmény alapjait, mindezt úgy, hogy közben egy szűk csoportot is képes befogadni. Létezik „dupla” változatban is, amelynek kialakítása révén akár egyszerre hat személyt is kikapcsolódását is lehetővé teszi.



A gyártó szinte minden igényt ki tud elégíteni a befogadóképességet tekintve. Minél hosszabbak a fa iglu szaunák, annál több embert tudnak befogadni, és annál több funkciót tudnak beletenni. A „hármás” Iglusaunát az Iglucraft úgy tervezi, hogy a nomádok akár egyedül, akár szeretteikkel együtt tölthessék az élményt. Tehát akár hatnál több ember számára is van hely a társasági életre vagy a magányos elmélkedésre, ha valaki éppen egyedül akar elmélkedni. Az északi hagyományos kézműves kivitelezés pedig melegséget biztosít számukra egy tágas gőzkamrában, és azt kiszolgáló mosdóhelyiségben. Ezt igény szerint alakítják ki, ami lehet egy vödör vízzel törtéző régimódi öblítési hely, de lehet modern zuhanyzós is. Természetesen minden szaunában van egy kényelmes pihenő- és öltözőhelyiség is.

A „hármás” gőzkamra számos kialakításban elérhető, hogy minél kellemesebb élményt nyújtsanak a használóiknak. Talán az egyik legvonóbb változat „panoráma szauna”, amely egy gőzölgő helyiséggel és egy legfeljebb hat fő befogadására alkalmas pihenőszobával nagy panorámaablakkal is rendelkezik és kínál a végtelen kilátást a szabadba.

Ezek után már nincsen mit tenni csak elképzelni, hogy a kabinunk az erdőben vagy éppen egy tetején helyezkedik el, ahol nincsen más dolgunk, mint megtisztulni és közben festői a környezetben gyönyörködni.

**DIENES ANGÉLA:**

## Az *online* üzemmód mindennapi hatásai



**KÖNYV:**

**MÉHÉSZ MÓNIKA**

## *Megteremtett érték*



**UTAZÁS JURÁK ZSOLTTAL:**

# *Emírségek*





# CLEANUP

GRAND CLEANING SERVICE



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

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



HÍVJON / ÍRJON:

INFO@CLEANUP.HU ★ TEL: 0670 637 3992

WWW.CLEANUP.HU

**PERONI**  
ITALIA

**FELEMELO  
OLASZ IZ**

**0.0%**

**ALKOHOL**

