

III. évfolyam / 12. szám  
2022. DECEMBER

# Órangyal

ÉLETMENTŐ MAGAZIN



Bujtor Balázs,  
Cserhalmi György,  
Ágoston atya,  
Frenreisz Károly,  
L. Dézsi Zoltán és  
Lutter Imre  
írásai

Bujtor  
Istvánról



LEGELSŐSEGÉLY  
ALAPÍTVÁNY

# Tartalomjegyzék



**12.**  
Apám



**14.**  
Bányhidi Laci bácsi



**15.**  
Tesók



**16.**  
A Pogány Madonna  
és a Tihanyi Bencés  
Apátság



**18.**  
Megint Zoli



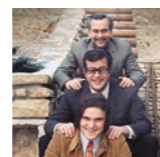
**20.**  
Pál Gábor, a diorámák  
építője



**22.**  
Filmfesztivál  
Bujtor István  
szellemiségével



**26.**  
Amikor majdnem  
elcsattan a „Bujtor-  
pofon”



**32.**  
Tinka néni

**A HIRTELEN SZÍVHALÁL MAGYARORSZÁGI ÁLDOZATAI  
– HOSSZÚ ÉVEK STATISZTIKÁI ALAPJÁN – 2022-BEN A MAI NAPIG:**

**25183**

**EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:**

**68**

**A MAGAZINBAN HIRDETŐ CÉGEK EGYTŐL-EGYIG ÓRANGYALOK, MERT MEGTANULTAK SEGÍTENI!**



**Kiadó: Legelségély Alapítvány**  
(1063 Bp., Szinyei Merse Pál u. 10.)  
**Felelős kiadó: Haász Gábor**  
Megjelenik évi 12 alkalommal.  
Design: Istvánfy Gergő  
Korrektor: Szerdahelyi Sára

Cikkeket és észrevételeket az alábbi elérhetőségünkön várjuk.  
Az Órangyal Magazin hirdetési tarifáiról is itt érdeklődhet.

**E-mail: [info@legelsogely.hu](mailto:info@legelsogely.hu)**

A kiadványban megjelent anyagok az egyes szerzők szellemi tulajdonát képezik. Azok részben vagy egészben történő felhasználása, nyomtatott vagy digitális formában történő utánkölés kizárólag írásos beleegyezés esetén engedélyezett.

Támogatónk:



# Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Az első ötletem valami olyasmi volt, hogy az igazi "régi" (szinte biztosan nem ez a valóban jó jelző) nagyokról, szeretett példaképekről kérek írásokat napjaink értékeitől, akik bármely módon, család, szakma, vagy "csak" a mérhetetlen tisztelet okán szorosan kapcsolódtak egymáshoz. Ilyen párhuzamok álltak össze bennem, hogy id. Rubik Ernő / ifj. Rubik Ernő, Demjén Sándor / Krisán László, Bujtor István / Frenreisz Károly, Latinovits Zoltán / Cserhalmi György...

(a történet itt utélagáshoz érkezik, ígérem, hogy a későbbiekben nem fogom elengedni a Rubik és Demjén szálakat sem)

Egy nyári napon elmentünk Vandával a Bujtor filmfesztiválra... és összeállt minden, Bujtor, Latinovits, Frenreisz... Balaton, Csöpi filmek, színház... Megismertem Balázst, Bujtor István fiát... és elindult egy igazi, izgalmas kaland. Ötletelés, család, barátok, vitorlázás,

filmek, színház... és szárnyalt a fantázia. Így már volt helye a Frenreisz storynak, a Latinovits írásnak Cserhalmi Gyuri tollából... és minden izgalmas másnak, Ágoston atya, Dézsi Zoli, vagy Lutter Imre által. Ötletelés, telefonok, félelmek, hogy túl nagy a fa, kicsi a fejsze... nem szabad középszerű dolgot összehozni... de akkor is akarom... jó lesz, méltó lesz... nyugtattam magam.

Cserhalmi György. Félttem tőle. Kossuth díj, mindent láttunk már tőle filmen, színpadon... gyerekként néztem a Jancsó filmekben, majd később mindenben... egy igazi pasí, akire nem lehet csak tisztelettel és egészséges irigységgel nézni, mert annyira kerek, amit alkotott. Tele energiával és mindezt most teszi még kerekébbé. Élmeny volt, hogy tegezhettem.

Telefon. Bemutatkozás. Makogás... nyilván részemről... találkozó a Grizingi borozóban... és az első beszélgetés. Igazi SZERETEM EMBER, csupa nagyon nagy betűvel. Közvetlenség, szerénység, humor, nagyon pasis, elegáns stílus - egy újabb élmeny a filmek és a színpad után. Megbeszéltük, elvállalta. Boldog voltam. Vén izé vagyok már, mióta ivarérett, imádom a nőket, szanaszét csajoztam már magam... de férfi ekkora felszabadult, jó érzést talán még soha nem okozott a több, mint kétórás kötetlen beszélgetéssel, mint Gyuri, aki a beszélgetés elején még Cserhalmi művész úr volt...

Utána jött Karesz, aki az első telefon előtt még szintén művész úr volt, Frenreisz művész úr, majd a lehető legközvetlenebb, legkedvesebb zenész... kicsit nagyobb mackó nálam, napszemüveg, állandó mosoly... és egy eszméletlen zenész karrier.

Majd Ágoston atya, a Tihanyi Bencések múzeumának igazgatója, akivel elloptuk ismét a Madonnát, majd Dézsi Zoli, aki legalább annyira lelkes gyerek maradt Csöpi ügyben, mint jómagam.

Összeállt egy Bujtor különszám, ami igazán a fenti emberek, a velük való ismeretség miatt lett igazán élmeny...

És jöttek a többiek, a hibátlan Ferenc pince Tihanyban, a vitorlás versenyek, a Gundel család és étterem - a szomszéd, László Árpi tollából...

Mindig keresem az igazit, az egyedit, az értéket... most kaptam egy jó nagy adagot azokból az emberekből, akikkel jó időt tölteni, akikre jó figyelni.

Összeállt a magazin, egy sokadik emléket állítottuk egy szeretett színésznek, és mellette lubickoltunk egy letűnő világ valós, értékes szereplőivel. Annyira átadnám a megélt élmenyeimet, de esélyem sincs rá. Szinte lehetetlen álmvilág, hogy ismét a tehetség és a tanulás vezessen a sikerhez és a tudásod miatt légy valaki. Ügyeskedők értéktelen könyöklő világában élünk. Jó volt kicsit kikökönni, valódi értékekről valódi értékes emberekkel beszélgetni. Köszönöm az élmenyt mindenkinek! És bocsánat mindenkítől, mert ezt valóban képtelenség átadni.

Köszönöm Bujtor István, Latinovits Zoltán, Cserhalmi Gyuri, Frenreisz Karesz, Bujtor Balázs, Ágoston atya és a többiek... ez valóban egy másik, egy letűnt és ezerral imádható világ... ahol anno az ezerötös Ladamból kölyökként néztem a természetes mosolygós, bikinis csajokat a Balatonon...

Tudom, ma is Balaton, ma is bikinis... de mégis nagyon-nagyon más... ■

**A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:**



**Andó Ilona**  
a kuratórium  
elnöke



**Haász Gábor**  
alapító,  
a kuratórium  
tagja



**Dr. Kovács József**  
a kuratórium  
tagja



**Dr. Madari Tibor**  
a kuratórium  
tagja



**Pintér László**  
a kuratórium tagja



**Szerdahelyi Sára**  
a kuratórium tagja



**Zsédő Barnabás**  
a kuratórium tagja

**Akiknek köszönettel tartozunk:**



**Jécsai György (1961-2016)**  
a kuratórium korábbi tagja



**Suri Imre**  
a kuratórium korábbi tagja



**Dr. Szeifert Jenő**  
a kuratórium korábbi tagja

Az Őrangyal Magazin  
Bujtor István számát  
a Skoda Enyaq iV 80x  
támogatta.



LEGELSŐSEGÉLY  
ALAPÍTVÁNY

Áldott, békés karácsonyt, és sikerekben,  
de legfőképpen egészségben gazdag  
új esztendőt kívánunk minden kedves olvasónknak!





# Ismét a Városligeti!

Még karácsony előtt bepótoltuk majdnem az összes korábbi hiányzást! Vagy mi lógtunk, vagy a nebulóknak volt fontosabb (olyan nincs is :-)) tanulni való!

Közel járunk az iskola teljes Órangyallá nyilvánításához! Örömmel köszöntünk közel száz új Órangyalt!

Köszönjük, ismét élmény volt veletek gyakorolni!

Jövőre és utána is jövünk!



# Rólunk mondták...



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS  
MINISZTERIUM



**Vítályos Eszter**  
miniszterhelyettes

## Jót tenni jó érzés...

Önzetlenül segíteni másokon, mindig is természetes volt számomra. Olyan családban nevelkedhettem, ahol mindig azt mondták nekem és a testvéreimnek: ha őszintén adsz, akkor őszintén kapsz is. Szerencsés embernek érzem magam, hogy a Jóisten akarata szerint alakulhatott a sorsom, így bármit is csináltam életemben, mindig tudtam, hogy megvan annak a lehetősége, hogy erőmhöz mérten segítek, segíthessek másoknak.

Egyik kedvenc íróm, Antoine de Saint-Exupéry fogalmazza meg tökéletesen, hogy mit is jelent számomra az Őrangyal Magazin:

*„Embernek lenni pontosan annyit jelent, mint felelősnek lenni. (...)”*

Hálával tartozom az újság minden munkatársának, hogy írásaimmal felhívhatom a figyelmet mindenkire és mindenre, akiért, vagy amiért érdemes felelősséget vállalni.

Figyeljük, támogassuk, gondoskodjunk róluk együtt, közösen!



**Krisán László**  
vezérigazgató/CEO

Felelős cégvezetőként és magánemberként, elkötelezett apaként tudatában vagyok, hogy mennyire fontos a prevenció és a folyamatos ellenőrzés egészségünk megőrzése érdekében. Egyre inkább fókuszálnak a munkáltatók és munkavállalók is a tudatos egészségügyi nevelésre és hozzáállásra, hiszen az elmúlt időszak rámutatott, mennyire fontos az egészségünk védelme, hogy például egy Covid 19 kaliberű járvány olyan egészséges állapotban találjon minket, amiben az immunrendszerünk valóban a védelmünkre tud koncentrálni és nem még több, más irányú védekezés mellett küzd meg egy ilyen fertőzéssel. A zavartalan munka és az üzleti siker záloga tehát maga az egészséges ember, így hiába dolgozunk például mi a KAVOSZ Zrt-nél teljesen más területen, tudatosan a testi állapotunkra is oda kell figyelnünk.

Ezért szívesen támogatunk egy ilyen alapítványt és egy ilyen ismeretterjesztő platformot, ahol mindenki csak nyerhet az együttműködéssel. Az elsősegély egy olyan alap tudás, aminek mindenkihez, minél hamarabb el kell jutnia! Cégünk büszke rá, hogy a Legelsősegély Alapítvány, azon belül az Őrangyal Magazin támogatásával hozzájárul, hogy az életmentés képessége mindenkiben megjelenjen. Az emberiség sorsa a mi saját kezünkben van. Néha szó szerint.



**Prof. Dr. Gál János**  
igazgató  
**Semmelweis Egyetem**  
**Aneszteziológiai és**  
**Intenzív Terápiás Klinika**

A kórház falain kívül tevékenykedő hétköznapi emberek, az olyan civil szervezet segítségével, mint a Legelsősegély Alapítvány, lépjenek egy szinttel magasabbra a társadalmi felelősségvállalás terén.

Működjön a civil segítségnyújtás! Hiszen nekünk, orvosoknak, s főleg az intenzív osztályokon munkát végző orvosoknak nagyon fontos, hogy növekedjen azoknak az embereknek a száma, akik egy baleset, vagy hirtelen szívhalál esetén a mentők, vagy a szakszerű segítség megérkezéséig fenntartják a testben a keringést. Vagyis kórházon kívül megtörténik az előkészítés, így megnövekszik az esélye annak, hogy szakszerű orvosi segítséggel akár teljes, egészséges életet folytathasson majd a segítségre szoruló érintett.

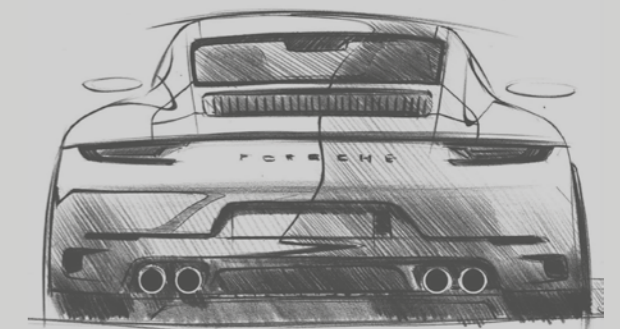
Mint vezető, aki számára nagyon fontos az alapszintű újraélesztés, kiemelten ajánlom az iskolák, cégek, intézmények, vállalatok, számára a Legelsősegély Alapítvánnyal történő együttműködést, egyúttal felhívom a figyelmüket az Alapítvány oktató munkájára.



**dr. Vérten Sándor**

A Porsche Hungaria 30 éves működése során mindig kötelességének tartotta társadalmilag fontos célok támogatását. Ezek között az egyik legfontosabb a defibrillátorok szakszerű használatával megvalósítható életmentés.

A Legelsősegély Alapítvány e terület egyik legkiemelkedőbb szakértője, így megtiszteltetésnek tartjuk, hogy a Skoda márka révén támogathatjuk programjait, szakmai előadásait és rendezvényeit.



# Rólunk mondták...



**Rónai-Horst László**  
ügyvezető igazgató

A Mercariusnál hiszünk abban, hogy a változás kulcsa az edukáció. Örömmel álltunk egy olyan alapítvány mellé, amely amellett, hogy számukra fontos problémával foglalkozik, valóban a megoldására koncentrálnak és folyamatosan teszik a kitűzött cél eléréseért.

A Legelsősegély Alapítvány tagjai komoly szakértelemmel vezetik az Órangyal Magazint és szervezik oktatásaikat. Úgy gondolom, hogy az alapítvány munkája nagy mértékben hozzájárul az újraélesztési képesség folyamatos növekedéséhez hazánkban.



**Dr. Jambrik Zoltán PhD**  
kardiológus,  
egyetemi adjunktus  
**Invazív Kardiológiai  
Részleg**

A LEGELŐSEGÉLY ALAPÍTVÁNY neve mindent elárul. Szeretnék, ha a legelső segítség egy hatékony elsősegély lenne hirtelen szívhalál esetén, hogy azután a kikerülő profiknak legyen esélyük megfordítani az eseményeket.

Mindenkiben megvan az ösztön, hogy segítsen baj esetén, az Alapítvány törekszik arra, hogy megmutassa, megtanítsa mindenki számára, hogy miként tudunk hatékonyan beavatkozni, ha valaki összeesik előttünk. Hogy minél kevesebb emberben merüljön fel az azonnal megkezdett újraélesztés helyett a kétségek között őrlődés, hogy mit is kell tennie egy ilyen kiélezett helyzetben.

Ezek a megmentett Arany Percek, szó szerint az Életet jelenthetik egy-egy embertársunknak. Az Alapítvány tevékenysége így mindannyiunk számára kiemelt jelentőségű, kitartó, áldozatos munkájuk megsüvegelendő. És az, hogy minden hónapban kiadnak egy vagány újságot tele izgalmas témával, az már csak a hab a tortán! Köszönjük „legelsősegélyesek”, csak így tovább!



**Soós Tünde**  
intézményvezető-  
helyettes

Mellkasmasszázs, befúvás, félautomata defibrillátor...ilyen és hasonló kifejezésekkel ismertették meg a Városligeti Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola tanulóit a Legelsősegély Alapítvány tagjai. A tanulók a Városmajori Szívklinika gyakorló orvosainak vezetésével, valamint Ardó Ilona kuratóriumi elnök közreműködésével elsajátítják azokat az életmentéshez szükséges ismereteket, amelyek alkalmazása a hirtelen szívleállás esetén nyújthat segítséget. Az Alapítványnál kulcsfontosságúnak tartják, hogy a mai gyerekek már úgy nőjenek fel, hogy életüknek természetes és fontos részévé váljon a segítségnyújtás, az életmentés.

A gyerekek, a nekik összeállított tematika alapján sajátíthatják el az elsősegélynyújtás alapismereteit, szerezhettek gyakorlati tapasztalatokat és megtanulják, hogyan tudnak életkoruknak megfelelő módon, ijedség nélkül, felelősségteljesen cselekedni. A tanulók élvezték és nagyon komolyan vették a foglalkozásokat. „Úgy éreztük magunkat, mintha egy igazi emberbe kellett volna életet lehelnünk.” - fogalmaztak. Lényegesnek tartjuk, hogy minden diákunk megismerkedhessen ezzel a képzéssel, illetve ne felejtse el a tanultakat, így az alapítvány munkatársai évente visszatérő vendégei iskoláinknak.



**Az oktatásainkon  
részvevő gyerekek  
mondták...**

„Nekem nagyon tetszett és baromi hasznosnak találtam az egészet. Érthetőek, kedvesek és türelmesek voltak velünk, ami szerintem becsülendő, az újraélesztés folyamatát is jól elmagyarázták, bennem megmaradt. Nagyon hasznosnak tartottam, hogy eljöttek, és hálás vagyok ezért.”

„Szerintem nagyon jó volt, jól éreztem magam, meg hasznos is. Szóval, hogy egy tényleg fontos dolgot tanultunk.”

„Én nagyon élveztem, hogy volt ilyen program is az iskolában. Örültem, hogy valami hasznosat tanulhattam meg amivel segíteni is tudok másoknak ha valami baj történik.”

„Nekem nagyon tetszett az előadás, örülök, hogy megtanulhattam, hogy hogyan kell ilyen helyzetekben tenni. Végre megtanultam azt is, hogy hol kell nyomkodni a mellkacsot, ha újra kell éleszteni az embert. De egy dolog van amit meg kellett volna kérdeznem, de nem tettem.”

„Nekem is nagyon tetszett, főleg az, hogy kipróbálhattuk és úgy magyarázták el, hogy még mindig emlékszek rá”

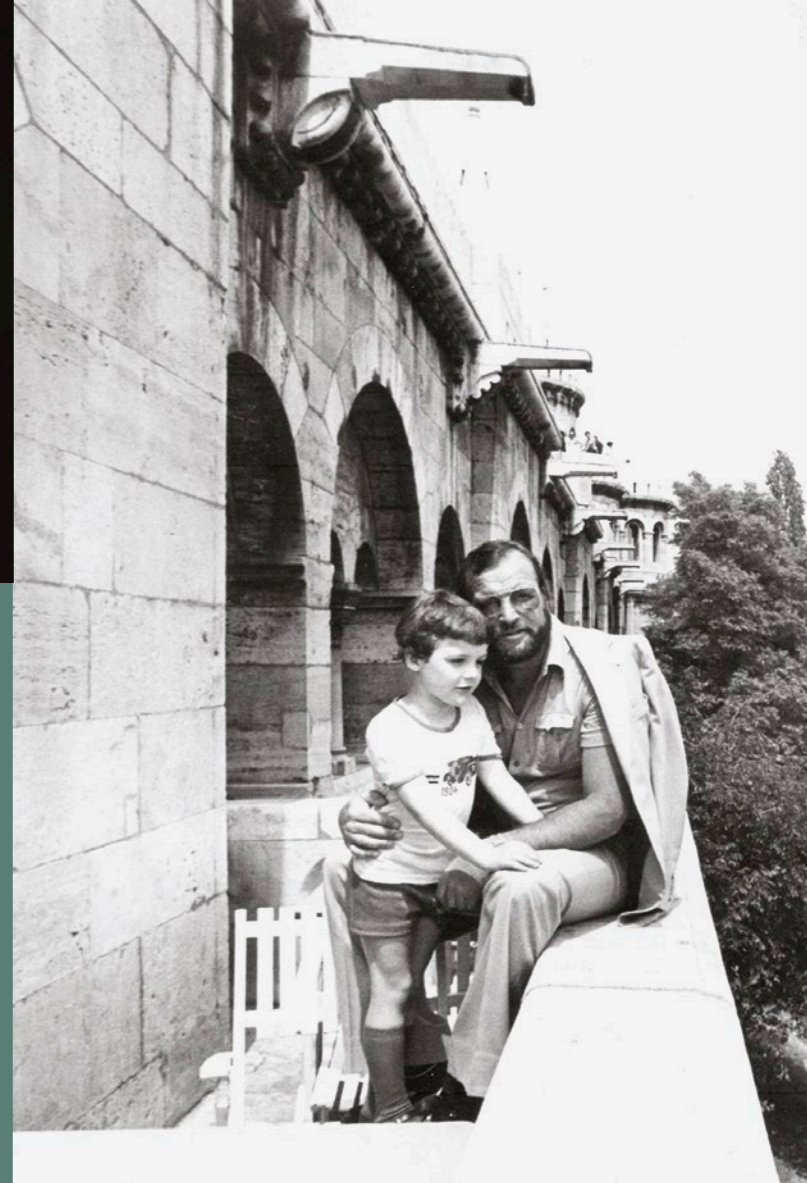
# Apám

Bujtor Balázs



## Bujtor Balázs

Hegedűművész, koncertmester. 1975-ben született Budapesten. 13 évesen felvételt nyert a Zeneakadémiára, Sós Natasa osztályában diplomázott 1999-ben. 1996-2007-ig és 2019-2021-ig a Danubia Szimfonikus Zenekar, 2007-2012-ig a Pannon Fiharmonikusok, 2022-től az Alba Regia Szimfonikus Zenekar koncertmestere. 2012 óta játszik a Budapesti Fesztiválzenekarban is. Saját zenekara a Hungarian Studio Orchestra, amellyel számos felvételt és filmzenét készített hazai és külföldi megrendelésre egyaránt.



Kicsit több, mit tizenhárom éve nem tudok vele beszélni. Kritikus helyzetekben nem tudom megkérdezni, hogyan döntene a helyemben. Hogy miről mit gondolna, azt nagyjából tudom, érzem, de piszkosul hiányzik az a napi két-három hívás, a találkozások, a közös előadóestünk, mellyel még engem is nagyon meglepett, hiszen úgy szavalt, mint a legnagyobbak. Piki – Latinovits Zoltán családi beceneve - után nem lehet szavalni, ezt szajkózta mindig, aztán amikor rávette magát, jött a csoda. Komlón például két reménytelenül hangos osztály csendesedett el az első versszak után egy egész órára, hogy a végén aztán az utolsó szavalat, Csanádi Imre Csillagforgója után percekig ünnepelje őt. Nekem örök élmény marad.

Rengeteg régi történetét hallottam, másoktól is, tőle is, igazán jókat neveltünk rajta, én voltam egyszerre a Kamarás Iván meg a Csányi Sanyi, ezt mondta mindig - rég volt, tán igaz sem volt. Csak hogy megvan filmen, képen. A Karambol, a Harlekin és szerelme – balatoni hajós film! – a Szemüvegesek, az Oroszlán ugrani készül, a Dunai hajós, a Bors – negatív figurák! – a BUÉK, Szörényi Rezső filmremeke, amelyben rengeteget improvizálhattak a színészek – Apám a Filmszemlén megkapta érte a legjobb férfi alakítás díját.

A BUÉK idején már éltem. Beleszülettem a népszerűségébe. Sohasem zavart, ha odajött valaki autogramért. Sohasem zavart, ha felismerték – mert valljuk be, nem igazán lehetett nem észrevenni. Remekül kezelte a kínosabb helyzeteket. Humorral. Hogy a tolagódóan viselkedő észbe kapjon és visszavegyen. Ezt mindig sikerült elérnie.

A Sándor Mátyás. Megjelent a regény, olyan kiadásban, aminek ő volt a borítóján. Mérföldkőként büszke voltam, hatévesen el is olvastam. Vigyázott ránk, rám és a húgomra. Terelgetett minket. Nem szólok bele, de... és itt jött, hogy szerinte mit lehetne tenni. Ha megfogadtuk örült. Ha nem, akkor is megpróbálta támogatni a döntésünket. Eszembe jut még a játék. A kockapóker. Órákig játszottunk, az utolsó években – de rossz ez így leírva - már az unokáit, a lányaimat is bevonva. Mi volt még? Párforintos alapon kártya a barátokkal, tenisz Judittal és hát a legnagyobb szerelem, a vitorlázás, a Balaton. Mondjuk az véresen komoly volt. A vitorlásversenyzés.

Két éves lehettem, amikor megvette a második és egyben utolsó saját hajóját, a Tamangót. A hajó játszik több

Csöpi-filmbe, egy Folkboat, skandináv néphajó, négy-személyes kajúttal, 27 négyzetméter vitorlafelülettel. Zöld volt – rendes ferencvárosi gyökerekkel rendelkező gazdához méltón. Nyaraim jelentősnek mondható részét innentől kezdve ezen a hajón töltöttem, hol a család, hol a Balatonszemesen nyaraló gyerekek – a barátaim társaságában. Nincs olyan nyár, hogy valaki ne emlegetné a közös vitorlázásokat, a Balaton közepén fürdőzéseket, a hajó után húzózkodásokat, a dumákat – volt bőven mindenkiből. Több napos túrákat tettünk, egyszer Szepezden álltunk vagy három napot Zenthéék nyaralója előtt, horgonyon. Kernék a szomszédban, hatalmas kajálások a Rétes csárdában – megvan-e még vajon? – hét évesen hallottam először az óriási szövegeket, már értettem is belőle valamennyit - szakadtam a röhögéstől és rá is pakoltak rendesen, ha már ennyire tetszett nekem a műsor.

Végvári Tamáséknál filmet forgattunk. A két igazi színész volt a két betörő, jómagam pedig Karikás Dávid – Végváriék szomszédjából egy korombéli srác – társaságában - rendőr. Nagyon komolyan vette mindenki a feladatot, nézettségi csúcsot dönthettünk volna, ha bemutatják, de

Super8-as filmre készült az alkotás, hang nélkül. Pár éve digitalizáltattam, sokszor megnézem, kis könnyecsképeket elmorzsolva titokban. De nem ez volt az első közös filmünk. Az Aranyrablók, 1979-ből. A szereplők: Szabó Géza – Buci úr, az örök barát, Bartók István a fantasztikus fotós és Apám. Én meg a főrendőr - négyévesen. Már csak én élek az alkotók közül, tudom, hogy ez az élet rendje, de akkor is kikérem magamnak. Volt igazi film is: a Pogány Madonna próbafelvételén nem szólaltam meg, bár kívülről fújtam a forgatókönyvet. Nem is kaptam meg a szerepet, de pár fotó készült, ezeket a csodálatos Inkey Alice nekem adta pár évvel ezelőtt. Helyesek voltunk. Én meg néma. Azóta is sajnálom kicsit.

Tizenhárom éves koromban felvettek a Zeneakadémiára. Büszke voltam rá, a későbbi kisebb-nagyobb sikereimre is. A kudarcokat kibeszéltük, miért történt, hogyan ne legyen így legközelebb, nagyon jókat mondott, sokat segített. Amikor Pécsre szerződtem koncertmesternek - ellenezte. Szerintem csak a távolság miatt. Tudta miről beszél, négy évig volt ott szerződésben. Aztán elfogadta, hogy váltanom kellett. Egyébként Pécsen is nagyon szerettek.



Balatonszemes.

Kihagyhatatlan település több generáció óta: Gundel Károly dédapám bérelt először ott házat, aztán a saját a Semmelweis utcában, mostanában több helyen elszórva létezünk ott, de Szemest feltétel nélkül imádja mindenki. Csapongok, de annyi

minden jut hirtelen az eszembe. Ott állt a hajó, a Tamangó, párszor kamaszként elkötöttük, amikor versenyezni volt Fűreden, nem lett baj belőle. Cigiztünk a Balaton közepén éjjel a cockpitban; erre pár nap múlva megemlítette, hogy vett 20 liter benzint, ott van a pad alatt, ahová lógattam a parázsló cigarettám nemrég. Jó lecke volt, azóta sem gyűjtöttem rá hajón.

Amikor megkapta a veszprémi színházat, rendbe tette anyagiilag, és szinte azonnal felújította a Latinovits játékszint. Imádják a mai napig, akik együtt dolgoztak vele azalatt a másfél év alatt.

Vitorlázott, rendezett, imádta az unokáit, olyan szép kerek volt minden. Így jött el 2009 nyara, az utolsó nyár együtt. Aztán a kórház, a reménykedés, a nem hiszem el, hogy ez történik, a miért mindig a legrosszabb forgatókönyv, és aztán szeptember 25. péntek.

Nem tudok most többet írni. Nagyon hiányzik. ■



# Tesók

Frenreisz Károly

## Bánhidi Laci bácsi

### A nagy tanítómester

1964-ben találkoztak először a Filmgyárban, barátság volt első látásra. Dolguk végeztével gyalogszerrel indultak a belváros felé a Lumumba (ma Róna) utca 174-ből, finoman fogalmazva sem a legrovidebb úton. Illetve lehet, hogy az út a legrövidebb volt, csak tartalmazott pár lassítót és rengeteg megállót. Gyakorlatilag az történt, hogy az újdonsült barátok minden olyan helyen elidőztek egy kicsit, ahol lehetett nagyfröccsöt kapni és bár kétségtelenül Laci bácsi vitte a prímet a fogyasztásban, Apám sem akart lemaradni, így kb. a harmadát az öreg mennyiségének ő is elfogyasztotta. Így esett, hogy Nagymamám, aki egyébként is fenntartásokkal viseltetett a művészek bohém és alkoholban gazdag életvitele kapcsán, miután visszakapta kissé elázott fiát, hosszan és hangosan átkozta el Laci bácsit, mint a gyereket rossz útra térítő ördögöt, a Mester utca 1. lakóközösségének legnagyobb öröme...

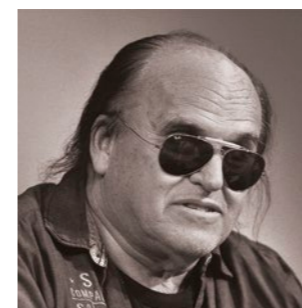
A Pogány Madonnában van egy jelenet, Matuska bácsi ül a Helkán egy asztalnál, Csöpi pedig egyezségük értelmében elkezd küldeni neki a nagyfröccsöket. Körülbelül 15 pohár van a tálcán, amit a pincérnő lerak elé, de egynek kicsit más a színe, simán kivehető a filmen: az az egyetlen igazi nagyfröccs, a többi almalé. Nyilván sejtik, melyiket kapta ki Laci bácsi...

Amikor a „Mestersége színész” sorozatban Bánhidi László mesélt a pályájáról, nem volt kérdés, hogy a beszélgetőtársát csak Bujtor Istvánnak hívhatják...

Apámat és a kapcsolatukat ismerve egyáltalán nem meglepő, de a halála után forgatott Elvárászolt dollárban megemlékezik a tanítómesteréről.

- Az nem lehet, az öreg nem olyan, hogy csak úgy meghal. Aki látja, mondja meg neki, hogy minden meg van bocsátva, jelentkezzen!

2009. szeptember 25-e óta – úgy képzelem – hetente többször ücsörögnek törzhelyükön, egy mennybéli kiskocsmában, kezükben egy nagyfröccsel, és szeretettel szorítanak helyet az egyre több újonnan érkezőnek, akikkel ugyanott folytatják, ahol annak idején itt, a földön abbahagyták... ■



Sokan kérnek tőlem, hogy a testvéreimről meséljek, amit nagyon szívesen megteszek, mert azt hiszem, minden ilyesmivel az ő életben tartásukhoz tudok egy picivel hozzájárulni.

István bátyámról nagyon sok dolog jut eszembe: már kora ifjúságában felhívta magára a figyelmet: tehetséges volt a művészetekben, a sportban, hihetetlen humorérzéke volt. És nem utolsó sorban, mivel nagyon jóképű gyerek volt, természetesen ostromolták a nők... Engem, mint „kisöcsit” persze nem tájékoztattott soha az éppen aktuális nőügyeiről - pedig volt neki elég...

Egyszer elment otthonról, és nem jött haza... Édesanyánk kezdett izgulni, hogy Istvánka hol van... eltelt egy hét... és semmi. Kezdett még jobban izgulni és már arra gondolt, hogy bejelenti a dolgot a rendőrségen. Mivel se mobiltelefon, se rendes telefon, se semmi - ez lehetett volna az egyetlen mód, hogy kapjunk információt. És egyszerre csak, több mint tíz nap után, valaki csenget a 9. kerület Mester utca 1. II.em 12/a számú lakás ajtaján. Édesanyám, már halálra váltan, kimegy és – nicsak, milyen meglepetés - Istvánka áll az ajtóban... Mielőtt édesanyánk bármit tudott volna mondani, István egy kérdést tett fel:

- Mi van, ti sosem vagytok itthon? És ezzel azonnal el tudta kerülni a lecsesztést a Mamától, sőt abban a pillanatban megvolt a kellemes hangulat kettőjük között...

Amerre járt, mindenhol szerették, egészen kivételes egyéniség volt. Nagyon sokat gondolok rá, nagy örömmre szolgál, hogy közös munkáink vannak - nagyon sok, amit mindig szívesen megnézek, ha megy valamelyik tv csatornán egy Bujtor-film. Ezek a mai napig hihetetlen nézettségi mutatókat generálnak.

Szörnyű, hogy már tizennégy éve, hogy elment... Amikor megbetegedett, én éppen rengeteget jártam az országot, koncertek, rendezvények stb. és akkor éreztem a bőrömön, hogy mindegy volt, hogy az ország melyik részén jártam, rengetegen odajöttek hozzám és mielőbbi gyógyulást kívántak Istvánnak... Csoda, hogy mennyien szerették és szeretik még ma is... ■





# A Pogány Madonna és a Tihanyi Bencés Apátság

Barkó Gábor Ágoston • bencés szerzetes, a Tihanyi Bencés Apátsági Múzeum igazgatója



Győrött születtem 1986-ban, tehát öt esztendővel a Pogány Madonna c. film premierje után. Gyermekkorom nyarait a Balaton északi partján, Révfülöpön töltöttem, mert ott volt egy kis faházunk. Révfülöp Tihanytól 30 km-re található.

Leginkább onnan ismerik

országszerte, hogy a Balaton-átúszás innen szokott indulni. Minden nyáron, esetleg többször is, ellátogattunk a Tihanyi Apátságba, hiszen egész családnak nagy rajongója a Bujtor-filmeknek. Sokakhoz hasonlóan, kezdetben, mi is ott kerestük a Pogány Madonna-szobrot, de felvilágosítottak minket, hogy ez csak egy filmes kellék. Maradt tehát az akkor egészében múzeumként működő apátság meglátogatása és a Bujtor-filmek televíziós nézése – leginkább Karácsony és Újév között. Általában egész nap mentek – több csatornán is – a „klasszikusok”: a Bud Spencer-, a „magyar Bud Spencer”- és a Louis de Funès-filmek.

2004-től közelebbi kapcsolatba kerültem Tihannyal, ekkor jelentkeztem a szerzetesi életre. Mióta bekerültem az apátság belső életébe, és jobban kiismertem a házat, igyekeztem azonosítani a Pogány Madonnában szereplő helyszíneket: a film kezdő jelenetében szereplő múzeumi termet (ma a kápolnánk, középen az oltárral), az „apát úr” fogadószobáját (ma a könyvtárunk), a riasztót, amelynek elvágták az áramellátását (ez utóbbi hely ma is a múzeum része) és a múzeum szellőző nyílását, amelyen keresztül csak egy „girnó” ember tudott behatolni.

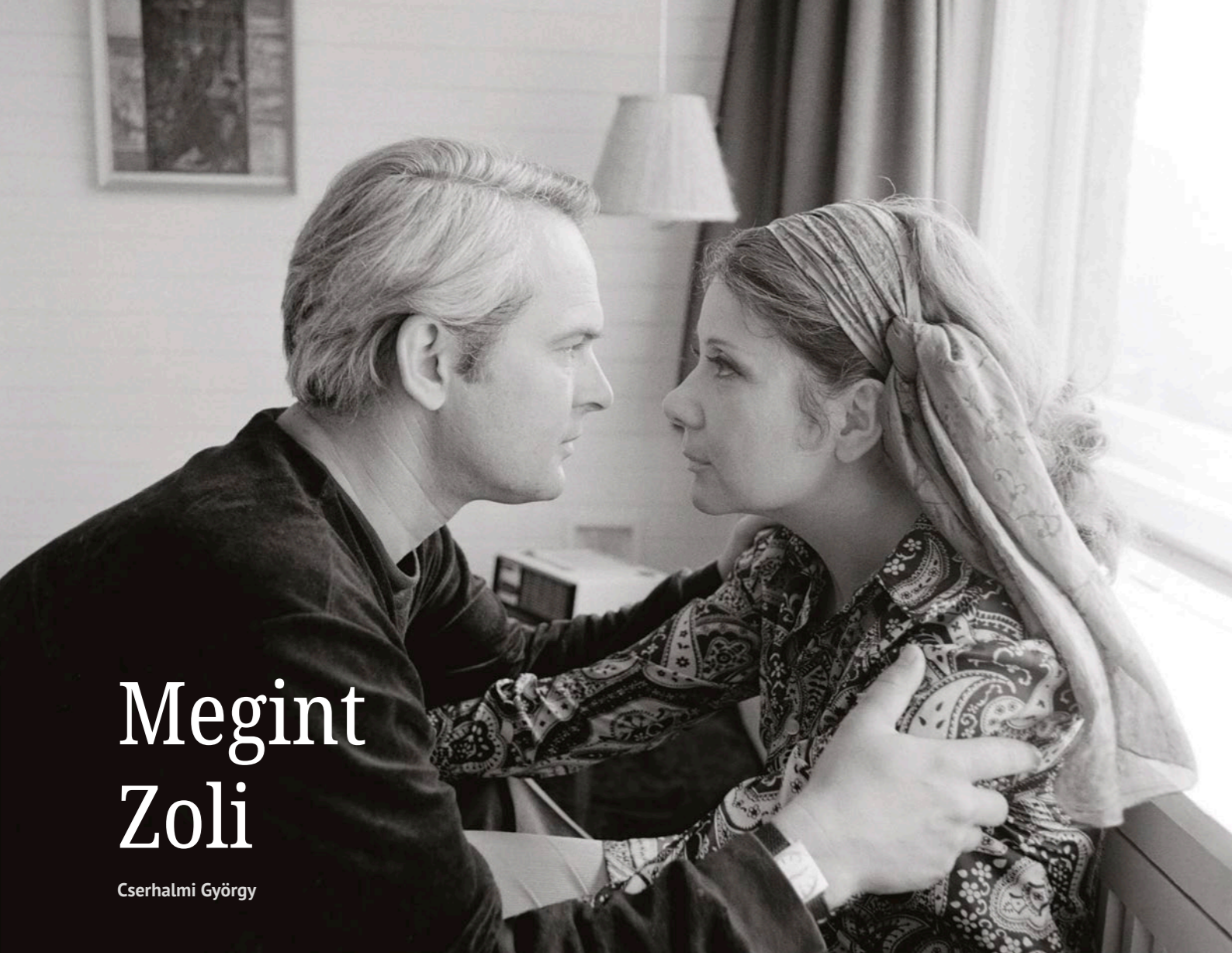
Bujtor Balázssal és filmrajongó kedves barátaival – Nagy Zsombor kürtművésszel, Pál Gábor filmessel, Schneider Szilveszter ütőhangszeres művésszel, Szolnoki Péter zenésszel (Bon-Bon együttes) és Dézsi Zoltán újságíróval – egy 2016-os ATV-s riport után vettem fel a kapcsolatot. Azért érkeztek az apátságba, hogy a kultikus film bemutatásának 25. évfordulóján meglátogassák a forgatási helyszíneket, így adózva a 2009-ben elhunyt Bujtor István és a film többi közreműködője emlékének. Az ismeretség aztán nagyon hamar barátságga alakult. Érdeklődésünk, rajongásunk, szándékaink egybeértek. Így 2018-ban, a Múzeumok Éjszakáján tartottuk meg először „A Pogány Madonna nyomában – Bujtor István és a bencések” c. több mint kétórás apátsági sétát.

Ezen az éjszakán három, egyenként több mint száz fős turnus is összejött a vendégekből, így szinte napkeltéig szórakoztattuk az egész országból érkezett filmrajongókat. Így is rengetegen írtak, hogy lemaradtak, legyen még! A program egy, a tihanyi bencések életét bemutató látványos, életközeli filmmel kezdődött, amit az apátság látogatóközpontjában tekintettünk meg. A vetítést követően átsétáltunk a barokk templomba, ahol Földesi Ágoston és Polgár Benedek győri bencés öregdiákok csodálatos középkori latin gregorián énekeket énekeltek, majd Bujtor Balázs hegedűjátéka következett. A kulturális „felütés” után köszöntöttük a

meglepődött látogatókat: igen, két szalon fog futni a vezetés: egyrészt a film „műhelytitkairól” és édesapjáról, valamint családjáról mesél Balázs, másrészt ezeknek a tereknek a mai használatáról, a szerzetesi életről, a szerzetesek kedvenc filmjeiről jómagam beszélek – természetesen az alkalomhoz illő, szórakoztató módon. Elmondtam, hogy az apátságból többször elzavarták a szerzeteseket: elődeinknek menekülniük kellett a török korban, ahogy 1782-ben és 1950-ben is. A kommunista diktatúra rendelkezése szerint 72 éve az akkori rendtagokat teherautóra tették, és kényszerlakhelyre vitték. A film szempontjából ez utóbbi szomorú esemény annyiban érdekes, hogy az 1980-as forgatás idején sem éltek szerzetesek az apátságban (egészen 1994-ig, amikor visszakapta az államtól a rend a monostort), az épületben múzeum működött. A filmben viszont élő kolostorként mutatják be az apátságot, mert a moziban minden lehetséges. Mi több, Bujtor István még a bencés és a piarista iskolai köszöntést, a „Laudetur Iesus Christus!”-t (Dicsértessék a Jézus Krisztus!) is becsempészte a történetbe – a szocializmus kellős közepén. Bujtor István ugyanis 3 esztendőt tanult a Budapesti Piarista Gimnáziumban; anyai ágon mélyen vallásos katolikus családból származott és Tihanyban is mindig betért a templomba: gyertyát gyújtott és csendben fohászolt. 2018 óta már sokszor tartottunk közösen „Pogány Madonna-sétát”. Balázs jóvoltából rendőrségi Ladával, további filmes kellékekkel, Pál Gábor profi makettjeivel és újabb szálakkal bővült a program. Meg sok-sok humorral. Mindig van egy kis szeretetlakoma a végén: természetesen barackpálinka és zsíros kenyér Piros Arannyal.

Mi bencések, hálásak vagyunk Bujtor Istvánnak, hogy gondolt ránk, amikor szüleim generációjának kultikus filmjét elkészítette és hálásak vagyunk Bujtor Balázsnak a barátságért, valamint azért is, hogy nálunk helyezte el – talán véglegesen – a Pogány Madonna-szobrot, amelyet minden esztendőben ezek keresnek és most már meg is találják a Tihanyi Bencés Apátsági Múzeumban! ■





# Megint Zoli

Cserhalmi György



2022. novemberében van, 8-a után, de még 10-e előtt. Két megkeresés érkezett. Telefonon ma, tegnap személyesen a Grinzingi borozóban. Mondjuk úgy, hogy Géza telefonon, és Gábor a borozóban.

Géza színházat rendez, nem ez a leg-szerencsésebb foglalkozás a számára a választhatók közül. Jó szakma lenne ez, de Géza takarékos pillanatában találkozott Teremtőjével, kért és kapott - sajnos ennyit.

Gábor újságot gründolt, hogy a gyors szívhalál lassuljon. Ehhez a filantróp magányhoz keres partnereket, akiknek – ő úgy gondolja – akkora a lelki, illetve szellemi habitusa, hogy képesek felrázni még a szívteleneket is, mielőtt az élet csetlős-botlós lankáin törni ki őket az, ami nekik is fáj.

Géza és Gábor nem ismerik egymást. Soha nem is találkoztak, világnézetileg pedig a homlok és az egyenes viszonyáról van szó, bármit is jelentsen ez.

És velem is baj van. A baj az, hogy annyit beszéltem már Latinovits Zoltánról, hogy lassan elkoptatom azt a múltat, amit személyesen volt szerencsém együtt megélni vele. A jelen csak egy íróasztal, meg egy köteg írólap és egy

toll, ami egyelőre még ír (én még a 19. században élek). A toll azt is tudja, amit az idő sem. Tudja a jövőt.

Még a múltban Zoli, mint Liliom (Molnár Ferenc színdarabjában, a Kecskeméti Katona József Színház színpadán) azt mondta a mennyország titkárságán ücsörgő egyik szentnek - miután megkapta a belépőt az örök élet birodalmába -, hogy „Ujjé!”. És az égi adminisztrátor nem kis megbotránkozására becurikkolt a mennybe.

Néhány évvel a színpadi mennybe menetel után Zoli, itt a földön, egy Balaton-parti községben, összeütközött a menetrendszerinti gyorsvonattal. Az ütközés olyan erős volt, hogy Zoli egyik combcsontja átdöfte a tüdejét.

Okos emberek néha beszélnek arról, hogy vannak napok, amelyek jók a halálra. Halkan mondom: szerintem tévednek. Nincsenek jó napok a halálra. Az életre kellenének jó napok számatlanul!

Nem tudom, hogy Zoli mondott-e egy vagány „Ujjé”-t a mennyország titkárságán, mint szeretett Liliomja Molnár Ferenc darabjában, de gyanítom, hogy inkább nem, mint igen. Nehéz egy ilyen szellemet és szívet követni, bármerre is tartson. Aki „Ott Fönn” leltárba vette a Zoli szívét a szerepei mellett, láthatta hegesedni azt a három- négy, lábon kihordott hátsófalú infarktust is. A Szürke-állomány Felelősének pedig azzal kellett szembesülnie, hogy a fényes elmék kifelé inkább világítanak, de önmagukhoz olykor lámpásuk sincs. És a szíveknek sincsenek „segédigéik”, amelyek megszűnják az irányok járhatóságát, vagy éppen egy vonat alá vezetnek a halhatatlanság felé tartó labirintusban.

A tárgyak ádázsága jelen tudásunk szerint abból adódik, hogy nincs tetten érhető szívük és tudatuk sincs, legalábbis a mi tudatunk szerint. Ezért is pusztítanak olyan tempóban minket, ahogy mi is egész arzenálokat mozgósítunk pusztításukra. Én emlékszem arra a testre, amely Latinovits Zoltán szívét és szellemét próbálta önmagán belül tartani. Ugyanúgy, mint az izmokat, az idegeket, az inakat, az ereket, a csontokat, tüdőt, májat, zsigereket, vagy akár Langerhans-szigeteket. Ezt a férfi testet megkoronázta egy fej, amelyre még az ellenségei is azt mondták, hogy gyönyörű. A tartalmi részek megvitatásában pedig senki sem süllyedt a mai színvonalra. Az a százhetvenvalahány centi lett belezsúfolva, az összes felsorolt és fel nem sorolt tartalmával, egy díszes faládjába és lett eltemetve egy sziklából kiemelkedő kereszt alá, a szemesi temetőben.

A keresztben, valahányszor arra jártam, virágcsokrokat és nemzetiszínű szalagokat lengetett a szellő, vagy lógatott a szélcsend. De akár fúj, akár nem, a virágok és a trikolor reprezentálta, hogy a halhatatlanság igénye Latinovits Zoltán esetében közigeny. Az évek elmúltával múltak Latinovits Zoltán korának tanúi is. Fogytak a csokrok, fakultak a kokárdák, és az én arcomon a temetői mosoly grimasszá merevedett. „Sic transit gloria mundi” (Így múlik el a világ dicsősége) mondja a latin. Én meg azt mondom: Ne hagyjuk! Mert a világ dicsőségével együtt múlnak ki az érveink is és elmúlunk mi is, mi, akik a világ vagyunk. Talán csak annyi a dolgunk ezzel kapcsolatban, hogy kitágítsuk az időt, s a teret a szeretetre. Erre apellált ez a Haász Gábor által teremtett örömhír is, az Őrangyal Magazin.

Latinovits Zoltán nemrég múlt 91 éves. 45 éve a Fészek Klubban ott ült, állt, várakozott a magyar színházi világ (ahogy mondják) színe-java, virága. Ruttkai Éva előadó estjére vártunk. Huszárik Zolival, Mensáros Lászlóval támasztottuk a pultot a kupolának hívott tetőtérben. A földszint felől velőtrázó sikoltás hallatszott, de olyan erővel, azon a rezonancián, amely megrázta a falakat. Ruttkai Éva volt. Akkor érte utol Latinovits Zoltán halálhíre... Döbbenet, védtelenül, elárultan teltek a következő órák, napok, hetek, hónapok, évek. Mára eljutottam odáig, hogy tiszta képem van egy emberről, aki sokunknak e szakmában, valamilyen formában példaképünké vált. József Attila azt írja egyik versében, hogy „...elvegyültem és kiváltam...”. Latinovits is kivált, pedig el sem vegyült. De ő is, József Attilához hasonlóan, egy mostoha történelmi kor gyermeke volt.

Édesanyja, apja ebben csak annyiban játszott szerepet, hogy míg apját alig ismerte, édesanyját rajongva szerette.

Miközben tudata mélyén, rövid életében, abban a személyesben, amelyben csak keveseknek engedett bepillantást, apát keresett. Egy férfit, aki példaképe lehet, aki fegyelmezni tudja robbanó érzelmeit és aki képes őt kirángatni a kétségbeesés szaporodó szakadékaiból. De ilyen embert nem talált.

Voltak ennek a pokoli hiátusnak vámszedői, akik miután legombolták Zoliról a magukét, felszívódtak. Voltak nyílt-szívű jóakarók. Egy idő után félreálltak ők is, legyünk igazságosak, a Zoli által támasztott teljesíthetetlen feltételek miatt.

Én még ma is hallom Éva sikolyát. Az a sikoly barlangot robbantott belém a szorongásnak, hogy a magány, a magára hagyatottság rossz tanácsadó.

Ha Latinovits Zoltán életében annyi barátja lett volna, mint amennyi barátja lett halála után, akkor most csak föl kéne vennem a telefont: „Figyelj mester, van itt egy újság. Szerintem jót akar...”

Cserhalmi Gyuri ■





# A Pál Gábor, a diorámák építője

Bujtor Balázs



Vannak olyan emberek a földön, akik, ha nem lennének, ki kellene őket találni. Pál Gábor barátomhoz azonban igen nagy fantázia szükségeltetne. Képzelnünk el egy, sajnos egyre nagyobb, negyven és ötven közötti úriembert, aki belül megmaradt pontosan ugyanolyannak, mint 30 éve volt! Gyerekek. És ez óriási! Ugyanúgy örül egy-egy autómoddellnek, mint régen. Arcán boldog mosoly terül el, ha mutatnak neki egy olyan képet a ferihegyi repülőtérrel, amit esetleg még nem látott. (Nem mutatnak, mindet ismeri...)

Gábor Malév-függő, autómoddell-függő, Ford Sierra és Scorpio-függő és még percekig sorolhatnám az ilyen-olyan dolgokat, de már csak egyet írok le, mert ez a függősége engem is érint: diorámákat épít az Ötvös Csöpi-filmek jeleneteiből.

De mi is az a dioráma? Nagyon pontosan fogalmazta meg egyszer: egy pillanatkép a filmből, 3D-ben. Egy makett. Gábor ezeket 1:43-as méretarányban készíti, különböző megfontolá-

sok miatt. Én úgy fogalmaznám meg: ebben a kicsinyítésben mutat jól. (Meg ehhez lehet a legtöbb autót jó minőségben beszerezni.)

2016. szeptember 7-én mutatta meg az első darabot, az első BujTour indulásánál, egy budaörsi benzinkút parkolójában.

(BujTour: Négyen kezdtük, most már hatan vagyunk: minden évben bejárunk pár Csöpi filmekhez köthető forgatási helyszínt általános rosszkedvben, korabeli járművekkel. Jelenlegi tagok szigorúan névsorban: Bujtor Balázs hegedűművész, L. Dézsi Zoltán riportművész, Nagy Zsombor kürtművész, Pál Gábor modellépítőművész, Schneider Szilveszter ütőhangszer- és szókitékerőművész és Szolnoki Péter zeneművész.)

Az a bizonyos első dioráma a tihanyi baleset volt a Pogány Madonnából. Kisebb hibákat azonnal jeleztek neki az éles szemű kritikusok, az egyik fáról például hiányzott egy dolmányos varjú. De elájultunk mind, akik jelen voltunk. Gábor pár héttel azelőtt kapott néhány ütött-kopott autót, vagy 20 darabot. Volt benne Lada, Mercedes és VW bogár is. Beugrott neki a baleset. Innen már csak néhány hét kellett, amíg elkészült vele. Szétvágott, festett, ragasztott, szitkozódott, de megérte!

Azóta lassan 30 műretek készült el, lehetetlen mindről külön megemlékezni, de kettő különösen nehezen haladt: a tihanyi Hotel előtti jelenetben annyi nehezen azonosítható (és modellként szinte megvásárolhatatlan) autó szerepelt, hogy majdnem feladta. De csak majdnem, mert Gábor nem ismer lehetlent a modellezés ügyében. Másfél négyzetméteres lett végül a parkoló és a szálloda, húsznál is több autó várakozik ott, Matuska bácsi pedig elszántan mossa Csík úr sárga, állólámpás Mercedesét.

Az igazi kihívás mégis a Helka volt. Megépült. Négy hosszú hónap alatt. Tervrajzok nélkül, korabeli fényképek alapján. Egy történetet muszáj elmesélnem az utolsó simításokról. Vidéki koncertről hazafelé a buszban zötyögve csörrent meg a telefonom. Gábor hívott, éreztem, hogy nagy lehet a baj: soha nem hív este 10 után, ekkor pedig már elmúlt 11 is.

- Ahoj Hansi! - köszöntöttem illően, de nem is köszönt vissza - sosem tesz ilyet! - viszont egyből ömleni kezdett belőle a panaszos szó.

- Elfogyott a faanyag a Helka fedélzetéhez, nem leszek kész vele holnapra, nem tudjuk levinni Tihanyba a Múzeumok éjszakájára kiállítani. Nem tudok sehonnán szerezni, minden zárva, nem hiszem el...

Kibújt belőlem a problémamegoldó.

- Milyen faanyag kell? Esetleg jégkrémpálcika jó lesz?  
- Kitűnő! Fantasztikus!

Így történt, hogy a turnébusz összes utasát vendégül láttam fejenként két Magnumra a legközelebbi benzinkúton, azzal a különös feltétellel, hogy az elnyalás után a pálcikát az általam erre kijelölt zacskóba behelyezni kötelező. Gábor a budapesti érkezésünk helyszínére odaszárguldott és így időben elkészülhetett a hiányzó fedélzet; másnap okkal arathatott óriási sikert a kiállításon.

Hogyan tovább, kérdelem tőle mindig, minden filmkockát nem érdemes megépíteni. Azt tényleg nem, szokta válaszolni mosolyogva, de azért még húsz új diorámára már van ötlet és autó.

Lassan tíz éve ismerem, a barátomnak mondhatom. Túl vagyunk együtt 7 BujTouron, megannyi kalandon, megismételhetetlen történeten, különböző kisebb - nagyobb zökkenőkön és egyszer végre vitorlázni is elvittem.

Mondjuk az egy kicsit bánt, és nem is tudom hová tenni, hogy a hajómat még nem építette meg 1:43-ban. ■

# Film- fesztivál Bujtor István szellemi- ségével

Lutter Imre



Mindössze három alkalom – ennyiszer sikerült személyesen találkoznom Bujtor Istvánnal. És mindössze futólag. Az életművével ennél hatványozottan többször, mélyrehatóbban és minden bizonnyal emlékezetesebben. Mert gyermekkori nagyon fontos momentumom, visszaidézhető emlékem, amikor édesapámékkal, nagyszüleimmel, testvéremmel ülünk a nappaliban és nézzük, ahogy Ötvös Csöpi és Kardos doktor teljesen egyedi humorral átszőtt helyzetekben és párbeszédekben oldja a feszült pillanokat, a nyomozás kusza szárait, bármelyik Csöpi-filmet is idézem magunk elé.

A Madonna. Ez volt a kedvenc. Gyerekfejjel azt gondoltam, milyen jó lenne ott lenni azon a hajón, milyen jó lenne együtt megtalálni Csöpivel az ikonikus szobrot, vagy csak szelni a nyomozás közben a Balaton hullámain. De bármelyik filmre gondolok, csak az jut eszembe, hogyan tudta Bujtor István közel hozni a nyugatot, megszerettetni a viccesen ostoba rendőr alakját, igazságossá tenni a kökemény pofonok ízét. Hogyan tudta elérni, hogy mindig neki drukkoljon az ember, és ne a rejtőzködő bűnözőknek, egy percig se a másik oldalnak.

De Bujtor István nem csak a helikopterből kirepülő elvarázsolt dollár kötegekben volt jelen (amiről másnap, az iskolában hosszasan beszélgettünk, hogy vajon igazi dollárokat dobtak-e le) és nem csak a természetes irigységgel figyelt gyerekszínész melletti színész, rendező, producer személyében. Ott volt Bud Spencer alakjában - a másra nem cserélhető jellegzetes hanggal, Ady Endre

gondoltságában, szellemiségében - a versek tolmácsolása közben, a színpadon színházi színészként, aki értette, tudta és kezelte a színház hatását és felelősségét, nem utolsósorban is a legendás testvérek, Latinovits Zoltán és Frenreisz Károly kettősével az oldalán, a művészi kiteljesedés csúcsaként.

Amikor beszélgettünk róla Kiss László barátommal, elnöktársammal, a Latinovits Emlékmű Alapítvány létrehozásakor, még egyikünk sem gondolta, milyen gyorsan kap új feladatot az alapítvány az újabb testvér előtti posztumusz tisztelegéssel. Előbb egy emlékfesztiválnak, az amatőr filmesek seregszemléjének gondolt rendezvény megteremtésével, aztán amivé később vált: a térség, majd az ország egyik legjelentősebb filmszakmai eseménye szervezésével, ami egyben egy többnapos szórakoztató, a múltat a jövővel, a keletet a nyugattal, a fiatalokat az idősekkel, a színházat a filmmel és a szakembereket egymással összekötő fesztivál lett. És valóban: humor és krimi, rejtély és vidámság, retro és mainstream, film- és a társművészetek, ez mind a Bujtor István Filmfesztivál, ahol Ötvös Csöpi üzen a múltból a jövőbe, s ettől szem nem marad szárazon – sem a nevetéstől, sem a nosztalgia meghatározó pillanataiban. A Bujtor Filmfesztivál ugyanis az egyetlen olyan filmes nagyrendezvény, amely nemcsak filmvetítéssel várja a szakmát és a publikumot, hanem színes programkavalkáddal, ahol jól érzi magát a néző, s amelynek minden eleme a névadó művész életművének egy szeletére utal. Ötvös Csöpi öröksége lépten-nyomon tetten érhető: elképesztően izgalmas, máskor meglepő és finoman humoros filmek bukkannak elő a közelmúltból, az alkotók pedig a közönség soraiban figyelik a reakciókat, majd pódiumbeszélgetések közepette mondják el a filmek készítésének kulisszatitkait. Emellett színházzal, koncertekkel, retro utcabállal, kaszkadőr show-val, családi programokkal, s a minden évben megújju-

ló Bujtor-életmű kiállításal várja a szórakozni vágyókat. Mert a fesztivál célja, hogy emléket állítson a Balázs Béla-díjas rendező, színész, producer, forgatókönyvíró, vagyis a zseni szellemi örökségének, beleértve az életműben meghatározó humor és rejtély mai, filmes jelenlétét, s közben elkalauzolja az érdeklődőket a múltba, igazi, hangulatos, retro programokkal. A vörös szőnyeges felvonulás, a veteránautós találkozó és az Ötvös Csöpi ételkóstolók mellett valódi kuriózumot jelent a filmes alkotókkal való találkozás: a nyilvános, bárki által látogatható filmvetítéseket moderált pódiumbeszélgetések és Hollywoodból visszatogató filmes szakemberek workshopjai teszik még színesebbé. 14 éve várja a rendezvény minden év augusztus 20-a környékén a filmek szerelmeit és a kapcsolódni vágyókat Balatonszemesen, Bujtor István és Latinovits Zoltán végső nyughelye mellett.

Ma már előbb foglalunk szállást a szervezőknek, a stábnak, mint hogy kihirdetjük az adott év fesztiváldátumát, mert pillanatok alatt eltűnnek a szabad szálláshelyek a környéken, ha kiderül, mikor „csináljuk a fesztivált”. Felemelő, épp, mint amikor begördül az első kamion és megérkeznek a raktárból a vörös szőnyegek, pultok, sátrak, zászlók, kordonok, lámpák és projektorok, majd indul a négynapos építkezés a négynapos fesztivál előtt. Végtelenül jó érzés, hogy a Pogány Madonna, Az elvarázsolt dollár, a Csak semmi pánik és a Hamis a baba filmek vetítése közben a Bujtor halála után született fiatalok éppúgy teli torokból nevetnek, mint a meglett korúak, vagy hogy sorok állnak, várva a találkozást Piroch Gábor, Frenreisz Károly, Kern András vagy Bujtor Balázs közönségtalálkozásán. Izgalommal tölt el, amikor bevonulnak a filmes szakma képviselői, színészek, rendezők, producerek, operatőrök, vágók, hangmérnökök, forgatókönyvírók, az elmúlt másfél évben forgatott filmjeik bemutatójára, vagy a Bujtor-díjak átadá-

sára. Mert a versenyprogramba nevezett játékfilmek, kísérleti fikciós alkotások, dokumentum- és ismeretterjesztő filmek, portrék, animációs alkotások és versfilmek közül nyolcvan-száz alkotást meg is nézhet a közönség és találkozhat, beszélgethet az alkotókkal a vörös szőnyeg mellett és a vetítőteremben egyaránt. A beszélgetések pedig az élmény mellett rendkívül hasznosak, hiszen alig van alkalom, hogy a filmkészítők közvetlenül mérjék le a közönség reakcióját, a nézők pedig kérdezzenek, vagy véleményt fogalmazzanak meg arcukat és szavukat vállalva.

„A versenyfilmes programban a szakmai zsűri elnöke Ferenczi Gábor Balázs Béla-díjas filmrendező, forgatókönyvíró, az SZFE, az ELTE és a Metropolitan Egyetem tanára, Fábry Zoltán tanítványa. A zsűri színész tagja Stork Natasa, a 2021-es Berlinale Shooting Stars programjának díjazottja, aki a Felkészülés meghatározatlan ideig tartó együttlétre című filmben nyújtott alakításáért a Les Arcs, a Valladolid és az Antalya nemzetközi filmfesztiválok elnyerte a legjobb női főszereplőnek járó elismerést. Mellettük Kalász József filmrendező, vágó, a Magyar Független Film és Video Szövetség (MAFSZ) dunántúli küldötte, Wiegmann Alfréd Nívódíjas, Radnóti-díjas színházi- és tévéfilmrendező, az Első Magyar Versszínház művészeti vezetője, valamint Lutter Imre fesztiváligazgató, Radnóti- és Bánffy-díjas előadóművész, producer, a Magyar Versmondók Egyesületének elnöke és a Latinovits Emlékmű Alapítvány kuratóriumi elnöke vesz részt a zsűri munkájában.”

Idézet a mindenkorai sajtóhírből, ami bejárja a legnagyobb tévécsatornákat, rádióadókat, napilapokat, internetes oldalakat és a közösségi médiát, s ami olvasható a részletes programmal együtt a [www.bujtorfilmfesztival.hu](http://www.bujtorfilmfesztival.hu) oldalon.

Megtisztelő, hogy a két főszervező, a Latinovits Emlékmű Alapítvány és a Magyar Versmondók Egyesülete munkáját, a valóban nonprofit és szerelemprogramnak nevezhető értékmentést fontosnak tartja Balatonszemes Önkormányzata, élén Németh Kornélné polgármesterrel, a Latinovits Művelődési Ház, a Tihanyi Apátság Múzeuma, és legfőképp a család: Bujtor Judit, Bujtor Anna és Bujtor Balázs, akik védnökként őrzik a meggyújtott lángokat a fesztivál és a kiállított Pogány Madonna szobra körül. Amíg mellettünk vannak és tehetjük, addig elindul a fesztivál, újra és újra, nagy csinnadrattával, hogy a veterán rendőr Zsigulik hátsó üléséből is olyan jól látható legyen, mint a Balaton északi oldaláról. ■



1



4



6



2

**HALADÉK** Színes magyar film  
Írta: Módos Péter novellájából. Fazekas Lajos  
Zenéjét szerezte: Vukán György  
Fényképezte: Koltai Lajos  
Rendezte: FAZEKAS LAJOS  
MAFILM - Hunnia Filmstúdió - Magyar Televízió

Főszereplők: Bujtor István  
Gör Nagy Mária  
Margitai Ági  
Bencze Ferenc  
Koncz Gábor  
Gero Zoltán



5



7



3

1. **Kapaszkodj a fellegekbe**  
Rendező: Szász Péter, 1971  
Az első film Kern Andrással.
2. **Haladék**  
Rendező: Fazekas Lajos, 1980  
Vízilabdaedzőt játszik
3. **BUÉK**  
Rendező: Szörényi Rezső, 1978  
Az egyik legkedvesebb film
4. **Kakukkfészek**  
1977-ben játszotta először az Indiánt,  
2009-ben utoljára.
5. **Az elvarázsolt dollár**  
Az első filmrendezés, 1985
6. **Sortűz egy fekete bivalyért**  
Rendező: Szabó László, 1985
7. **Nápolyt látni és...**  
Rendező: Bácskai Lauró István, 1973



# Amikor majdem elcsattan a „Bujtor-pofon”

L. Dézsi Zoltán • a Heti Napló riportere, krónikakészítő szakmunkás



Ha úgy tetszik teljesen átlagos a viszonyom a testvérekhez. Én is úgy gondolom, ahogyan a többség: Latinovits Zoltán minden idők egyik legnagyobb magyar színésze, Bujtor István egységesítette magában az erőt, a lendületet és a tehetséget, Frenreisz Károly pedig a legkisebb királyfiként maradandót alkotott a magyar rockzenében. Tulajdonképpen itt akár le is zárhatnám a mondandómat, mert az előbbieken már leírtam a lényegét. De nem tehetem, mert Bujtor István fia (a hátam mögött) megdicséرت. Azt mondta rólam, hogy jól tudok mesélni a Bujtorokról... Nem kockáztathatom meg azt, hogy megváltoztassa a véleményét, folytatnom kell...

Bujtor Istvánt először kisgyerekként a Bors című sorozatban láttam. A cserkészkorúaknak mondom, hogy ez egy olyan tévéfilmsorozat volt, amelyben egymás ellen harcoltak a „jók” (akkor ez a kommunistákat jelentette) és a ros-

szak (kapitalisták). A jók duóját Sztankay István és Antal Imre alkotta, a rosszakét pedig Bujtor István és Koncz Gábor. Természetesen az akkori idők elvárásainak megfelelően az összes epizódban a jók győzedelmeskedtek végül. Én viszont egy idő után azon kaptam magam, hogy drukkolok a rosszaknak. Vagy ha nem is drukkolok, de mindenképpen azt szeretném, hogy Bujtor álljon át a jók közé. Egyszerűen túl férfias volt, túl szép hangú, túl csinos ahhoz, hogy gonosz legyen. Azóta már tudom, hogy titokban a fél ország szurkolt Oszinak és Dezsőnek, azaz Bujtornak és Koncznak.

Azután jött a Sándor Mátyás, ahol végre teljes szívemből szurkolhattam (és szurkoltam is) a címszereplőnek. Még az sem zavart bele túlzottan a dologba, hogy akkoriban már serdülésnek indult bennem a férfi és minden részben elkerekedett szemmel figyeltem Sándor Mátyás filmbéli leányát, akit igencsak kíváncsnak találtam. A Pajtás (vagy másik) újságból kivágott fotója sokáig ott volt a ruhásszekrényem ajtaján...

Most persze annak kellene következnie, hogy eljött 1980, bemutaták a Pogány Madonnát, én pedig tudtam, hogy egy életre Ötvös Csöpi rajongó lettem. Jól hangzana, de nem így van. Szerintem moziban nem is láttam ezt a filmet, kicsi voltam még ahhoz, hogy egyedül

elmehessek, a szülők meg valamiért kihagyták. Tévében azután biztosan láttam, ahogyan a többi Csöpi filmet is, de akkor ezek olyan mély nyomot még nem hagytak bennem. Meg kellett várnom az 1990-et (91-et), hogy ráébredjek: az Ötvös-Kardos duónál nincs jobb zsarupáros a magyar filmtörténetben. Esztergomban éltem akkoriban. Éppen a Belvárosi Kávéházból léptem ki, amikor a szomszédos mozi falára elkezdtek kiragasztani a Hamis a baba című film plakátját. Ha már ott voltam, rögvest vettem is egy jegyet. (Különben mindig szánalmasnak tartottam, ha egyedül kellett moziba mennem, de mivel akkor épp két szerelem között voltam, így jártam...)

Pont nem érdekelt akkor sem a kritikások fanyalgása, meg a sznobok elfordulása, nekem életem egyik legnagyobb filmélménye volt az a nem egészen másfél óra, amíg a Hamis a babát néztem. Nyilván Bögyös Maca idomai maradtak meg legmélyebben ifjú elememben, de az összes többi jelenetet is imádtam. Bujtor és Kern közössége, meg az, ahogyan a mellékszereplők alájuk játszottak... Pöpec volt, na!

VHS kazettákon megszereztem a többi Csöpi filmet is és szó szerint lenéztem róluk a szint. Örök fájdalom, hogy Bujtor Istvánnal sosem találkozhattam személyesen.

2017-ben azután egy elég idegbeteg ötletem támadt. A Pogány Madonna, ugye, arról szól, nem mintha ezt nem tudná az, aki elolvassa ezt az írást, hogy 1980-ban Vályi Zoltán ellopja a felbecsülhetetlen értékű Madonnát a Tihanyi Apátságából. Ami azután sosem kerül vissza oda. Legalábbis mi ezt nem látjuk. Az ötletem a következő volt: 1980-ban Vályi Zoltán elviszi, 2017-ben Dézsi Zoltán visszaviszi a Madonna szobrot. Nem fogom most részletesen leírni a sztorit, merthogy már megírtam ezt a Napló riportereinek felemelő története címmű könyvben. Nem lenne illendő, hogy lopjak saját magamtól. Legyen elég annyi, hogy sikerült a küldetés: a Pogány Madonna ma már újra a Tihanyi apátság megbecsült lakója. (Aki mégis kíváncsi a történetre, az megtalálja a Heti Napló Facebook-oldalán azt a filmet, amit a témában forgattam.)

De, ami ennél is fontosabb: a forgatás közben két olyan emberrel is megismerkedtem, akik meghatározóak lettek az életemben. Az egyik Kern András. Amíg élek nem feledem el azt az interjút, amit akkor vele készítettem. Kern éppen egy nehéz életszakaszban volt, hiszen nem sokkal azelőtt esett át egy súlyos, majdhogynem halálos betegségen. Az orvosai azt mondták neki, hogyha még sokáig szeretne élni, akkor teljesen meg kell változtatnia az életmódját. Sok más mellett le kell mondania a dohányzásról, és az alkoholoról. Nem fogok nagy titkot elárulni: mindkettővel jóban volt korábban. És aki szokott már le ezek-

ről, az pontosan tudja, hogy ez milyen kínlódással jár. Kern elképesztő emberi nagyságát jelzi, hogy mindkettőről lemondott. De mindez nyilván nem múlt el nyomtalanul. A Művész Úr (tudom, hogy közhelyes így leírni, de nem vagyok hajlandó máshogy) tud morcos lenni. És én éppen belefutottam egy ilyen hangulatába. A kertjében ültünk le beszélgetni. Próbáltam az árnyékba ültetni (kánikula volt), de így kissé nehezebb volt a fényt eltalálni, szóvá is tette. Viszont az a szeretet, ahogyan Bujtorról beszélt, csodás volt. Komolyan mondom, hallgatni is jó volt. Álljon itt pár mondat, abból a bizonyos 2017-es Heti Naplós riportból.

Narrátor: Ötvös Csöpi persze attól is lett annyira jó zsarú, mert ott volt az ellenpólus, az igen Béna Kardos doktor, vagyis Kern András.

**Kern András: ami a legjobban hiányzik nekem, már hát a Pistán kívül, aki jóbarátom volt, az az, hogy az emberek már nem kiabálnak át az autóból, és nem mondják azt, hogy mikor lesz a következő Ötvös Csöpi, Kardos doktor film Kern úr? Erről leszoktak, mert ez nincs, és ez többet nem lehet.**

Narrátor: Kern szó szerint azt mondta, hogy rém helyes fiú volt Bujtor, aki azért, ha kellett, tudott nagyon szigorú is lenni. A Csöpi filmeket nagyon szerettem, a többi között azért is, mert remek volt a hangulat nappal és éjjel is.

**Kern András: mindent csináltunk, amit nem szabad. Ittünk, dohányoztunk, Jézusom, még mást is csináltunk talán. És**

**ezek mindig a hajnalokba torkollottak, holott másnap reggel megint forgatni kellett.**

Kardos doktor több részben is a vízben végezte, általában nyakig zakóban. Dublőr azonban nem kellett ezekhez a jelenetekhez.

**Kern András: úszni speciel jól úszom, igen. Nem vagyok egy nagy sportoló, de úszni azt jól tudok.**

Eddig az idézet, és most ugorjunk egy jó nagyot az időben, 2017-ből, 2022-be. Oda, amikor olyan elképesztően szerencsés lehettem, hogy meglátogathattam Kern Andrást a balatoni nyaralójában. Elképesztően együttműködő volt, szerintem titokban szerette, hogy ott voltunk nála. Még abba is belement, hogy kimenjen az utcára a kedvünkért kutyát sétáltatni. Én meg lubickoltam a gyönyörben, hiszen rendezhettem kicsit az egyik kedvencemet. Adtam neki az instrukciókat, hogy így sétáltasson, meg úgy sétáltasson, a kamera ide áll majd, meg oda áll majd. Kern nagyon komolyan meghallgatott, majd színésszé átlényegülve odaszólt a nemlétező kellékeseknek: hozzatok nekem egy kutyát! És innen egy újabb idézet, egy másik Heti Naplóból. Így nézett ki a kutyasétáltatás a filmen:

**Kern András: te ne veszettül rohagáljál, hanem állj meg. Vinny! Állj meg!**

Narrátor: Mindennapos jelenet Kern Andráséknál. A színész sétálni viszi Vinny-t, aki amúgy Vinny Pooh-ról, azaz a Micimackóról kapta a nevét. No termé-

szetesen ez a séta egy kétszemélyes színdarab, amelyben a kutya némaszerepet visz, a gazdi viszont folyvást beszél.

**Kern András: ne egyél meg mindent, az isten szerelmére. Gyerekkorod óta ezt tanítjuk, hogy ne egyél az utcán, de nem tudjuk megtanítani.**

Vinny jól tűri a kritikát. Neki egy a lényeg: az, hogy a saját útját járhasssa.

**(kutya elindul az ellenkező irányba) Kern András: Te miért akarsz most arra menni? Hogy ne lehessen filmezni? Jó, akkor menjünk arra.**

Miután kellően kiröhögöttük magunkat, Kern monológjain, és a sétafelvételek is megvoltak, leültünk a teraszra, és elmesélt egy Bujtoros sztorit. Így hangzott:

**Kern András: Valamelyik Csöpi film forgatása közben, valamelyikünk ivott éppen, asszem, hogy én. És őneki ez nem tetszett. És azt mondta, hogy ezt ne...**

Narrátor: Kern szerette a jóféle alkoholoikat. Csakhogy 11 évvel ezelőtt gyomorvérzése lett, amelybe kis híján belehalt. Azóta nem ivott egy kortyot sem. Ha nem tette volna le a poharat, már nem élne. Amúgy közte és Bujtor között azután a bizonyos ivós eset után majdnem egy hétig tartott a haragszomrád...

**Kern András: azután egyszer csak félrehívtam, és azt mondtam neki, hogy te olyan hülye vagy. Egyszer már bocsánatot kértem. Te azt mondtad megbocsátasz. Most itt vagyunk hatodik napja. Nem jobb lenne harag nélkül forgatni? Azt mondta: Igen? Ja, tényleg. Akkor odamenjél ba...meg, és akkor rendbejöttünk egy pillanat alatt.**

Még egyszer találkoztam Kernnel a film kapcsán, de mielőtt ezt elmesélném, pár mondat a másik emberről, akivel a Pogány Madonna szobor hozott össze, s akit azóta talán már barátomnak nevezhetek. Ő Bujtor István fia, Bujtor Balázs. Hogy mit örökölt az apjától? A természetét mindenképpen. Nagydarab fiú, kemény karral, és azzal a lélekkel, amely alából szelíd, de csak alából. Szemtanúja vol-

tam egyszer annak, hogy Balázs feleségét egy férfiember a kellenél hosszabban nézte. Nos, akkor azt gondoltam, hogy hamarosan elcsattan majd egy Csöpi-pofon. merthogy Balázs elkezdte felfújni (az amúgy sem kicsi mellkasát). Izmai jól láthatóan megfeszültek és...

Na mielőtt elmondanám mi történt, térjünk vissza Balázsról Istvánra, vagyis a fiúról az apára. 2017-ben találkoztam azzal a Lóvi Györggyel, akit a Pogány Madonnában többször is bucira vert Bujtor. Talán emlékeznek ezekre a jelenetekre. Van, amikor Lóvi akkora pofont kap, hogy belezuhan egy flipper gépbe, amely persze darabokra török. A másik jelenetben pedig a maflástól lenyeli a szivarját...Ő volt akkoriban a Randori Csoport vezetője. Így emlékezett vissza arra a napra, amikor találkozott „Ötvös Csöpipel”.

**Lóvi György: ő nem az a kidolgozott pofonosztó volt, mint a maiak, de 140 kiló szín tiszta izom. Hát erős. Volt olyan, hogy behúzott egy Kalmár nevű srácnak, de olyat...hát akkora keze volt, mint nekem négy. Amúgy őt nem érdekelte különösebben a koreográfia, mindig azt mondta, hogy nem kell ezt bonyolítani, a magyarok azt szeretik, ha van két parasztlengő, oszt jó van.**

Szóval Bujtor nemcsak a filmen volt erős, hanem az életben is. Ezt pedig örökölte a fia. És akkor itt térjünk vissza ahhoz az esethez, amikor az ifjabb Bujtor feleségét a kellenél hosszabban nézte egy idegen az utcán. Azt már tudjuk, hogy felfújta a mellkasát, és megfeszültek az izmai. A kezét is felemelte. De csak azért, hogy a nemkívánatos férfi rá figyeljen. A pofon elmaradt, csak egy erősebb mondat következett, amelynek tartalma (röviden összefoglalva) annyi volt, hogy aki nem akar fizikai inzultusban részesülni, az lehetőség szerint a saját birtokát képező hölgyeket tanulmányozza behatóbban... Az idegen férfiember értette a finom célzást, és haladéktalanul odébb állott.

Hogy mit kerestem ezen pillanatban Balázs közelében? Nem a véletlen műve

volt ez. Ő ugyanis összehozott egy egészen különleges bandát, a Csöpi Csoport. Nem kerülhet ebbe bele bárki. Először is a Bujtor filmek (és általában Bujtor István) feltétlen rajongójának kell lennie. Azután az sem árt, ha a Csöpi filmek minden képkockáját fejből fújja. Ha a zenével is jóban van, akkor az külön előny. Merthogy - ezt eddig nem is mondtam - az ifjabb Bujtor hegedűművész. Ezt a tudását amúgy nem az apjától, hanem az édesanyjától örökölte. Hogy nem is olyan rossz zenész, azt mutatja sok más mellett az is, hogy Ennio Morricone-nal is turnézott már. Ő pedig ugye nem rossz név...

**De vissza a Csöpi Csopihoz. Íme a banda-tagok névsora:**

- Szolnoki Péter: a Bon Bon Együttes énekese, a szóviccek mestere.
- Nagy Zsombor kürtművész: a régi Ladák mestere.
- Schneider Szilveszter: a mindenben dobolás mestere.
- Pál Gábor: a Csöpi filmek jeleneteinek 3D-ben elkészítője.
- L. Dézsi Zoltán: a Heti Napló riportere, krónikakészítő szakmunkás.

A csapat legfontosabb tevékenysége a Bujtúr lebonyolítása. Ez tulajdonképpen egy háromnapos esemény, amelyen a Csöpi Csoport tagjai bejárják a filmek forgatási helyszíneit, mindenhol elviszik a Pogány Madonna szobrot, és közben igencsak jól érzik magukat. Legutóbb Kern András is eljutott a csapat, aki elmondta, hogy harminc éve nem látta a szobrot. De a legszebb sztorink a balatoni kompon esett meg. Töksötét volt már, az utolsó hajón mentünk az északi-partról a délre. Szolnoki Peti váratlanul énekelni kezdett, Balázs azonnal becsatlakozott, és nyomta a basszust. A mindenben doboló Szilveszter meg talált valamit a zsebében, amin tudta ütni az alapot. A rögtönzött (és ingyenes) koncert nagy sikert aratott az éjszakai komp utasai között. A krónikakészítő szakmunkás persze felvette az egészet, így az a Heti Napló archívumában megtalálható... ■

# Több mint egy forgatási helyszín

Ferenc pince Tihany. Festői környezet, gyönyörű kilátás a Balatonra. A tipikus hely, ahol erősen ajánlott előre asztalt foglalni, mert hiányában "csak" a panoráma marad. Klasszikus családi vendéglátóhely, ahol közel 40 éve a vendég szeretete, a minőségi étel-ital kiszolgálása apáról fiúra száll. Nem csoda, hogy ide is tartozik egy kapocs Bujtor Istvánnal kapcsolatban. Szeretett vitorlázás előtt, után, vagy két verseny között a családdal itt ebédelni, vacsorázni, vagy csupán csak úgy itt lenni.

A hely önmagában olyan, hogy aki egyszer már vendégként járt itt, büszkén szeretné megmutatni bárkinek, igazolva, hogy mennyire jó helyeket ismer. Bujtor Istvánnak is kedves családi törzshelye volt, annyira, hogy jónéhány filmjében megjelenik, mint forgatási helyszín.

Vendéglátás, szálláshely, szőlészet, borászat, mini húsüzem mind-mind a tökéletes gasztronómiai élményt szolgálják.

Saját vendégként megélt élményem, hogy Árpád (Punk Árpád, borász és tulajdonos), igazi vendéglátóként, nem egy-egy rendelést vesz fel az asztalhoz lépve, hanem szinte minden esetben egy komplett történetet ad elő, legyen az az étel bármelyik alkotóelemének származása, vagy a szakács finom specialitása, amitől mindenben érezhető a valódi vendéglátás. Amikor éppen a következő asztalnál van dolga, miután befejezte, szinte az előtte kitett "vessző" (a jövők egy pillanat...) után folytatódik a történet a borokról, vagy az édesség okozta várható kihagyhatatlan élményről. Olyan ez az egész, a pazar kilátással kiegészülve, mint mikor a barátaid főznek neked, figyelik minden kívánságodat, szeretnék, hogy valóban élmény legyen a náluk töltött néhány óra. Egy pince, egy csárda, ami hosszú történelme során megőrizte azokat az alapokat, a minőségi jó ételeket és a mindenkihez van egy (vagy sokkal több) jó szava valódi, vendéglátó, baráti stílus.

Köszönjük Árpád, köszönjük a családnak, és a Ferenc Pince dolgozóinak ezt a klasszikus állandóságot, ezt a minőségi élményt! ■



# Balaton, vitorlázás

Bujtor Balázs

- Igaz az, hogy egy ilyen hajót úgy lehet szeretni, mint egy szép nőt? – hangzott el a kérdés egy riportban. Kapásból érkezett a válasz.

- Énszerintem picit jobban.

Nem ismertem és azóta sem ismerek olyan embert, aki így imádta volna a Balatont. Tihanyt, Füredet, Szemest, hogy csak a három legfontosabb települést említsem és persze magát a nagy vizet.

Szemesen kezdődött az egész. A gyerekkori nyarak, a haveri kör, a gondtalanság, valamint nagymamám hajója, az O – Jolle (Olimpia Jolle), amely Heyerdahl tutaja nyomán a keresztségben a Kon-Tiki nevet kapta. Egy kajüt nélküli, öt méter hosszú, 1,6 méter széles fahajó, 11,5 négyzetméter vitorlafelülettel. Sokszor töltötte az egész napját a vízben. Létezik egy korabeli képeslap a balatonszemesi mólóról, naná, hogy ott van a hajón, 18 évének minden szakértelmével húzza fel éppen a vitorlát. Külföldről hazalátogató rokonok jóvoltából 1960 nyarán színes filmfelvétel készült a Kon-Tikiről, mely Apám irányításával gyönyörűen siklik kifelé a mólótól a nyílt víz felé.

Nem sokkal ezután felfedezték, mint filmszínészt. Ha már felfedezték, vitorlázott is, amelyik filmben lehetett, a „Viharban” című ráadásul Szemesen forgott! Tökéletes kordokumentum az 1965-ös állapotokról. (Balatonszemes imádójaként évente többször is megnézem hideg téli estéken, vagy akár meleg nyári reggeleken is.)



A hetvenes években jött a versenyzés. Balatonfüreden, az MTK-ban volt igazolt versenyző, először csillaghajókkal ment (a Flamingó és a Skála), később a legendás 30-as sharenkreuzerrel, a Rabonbánnal, az utóbbi hajóval hat bajnokságot és egyszer a Fehér szalagot is nyerve.

Az Ötvös Csöpi filmeket nem hagyhatom ki innen sem. Véleményem szerint jobb reklámot azóta sem csinált senki a tónak.

A saját hajónk, a Tamangó, velem szeretettette meg véglegesen a vitorlázást. Felejthetetlen túrák és történetek bújnak elő a múltból: gyerekként aludtam a vitorla öblében és a hajó orrában, a rókaljukon át nézve a csillagokat és hallgatva a pici hullámokat odaverődni a hajó oldalához.

2009. július végén vitorláztunk együtt utoljára a Tamangón. Utána történt, ami történt. 2020. nyaráig nem szálltam vízre.



Bujtor István

Festő: Polgár Zita  
Varga's robusta kézműves kávéval festve  
Méret: 30x40cm



# Tinka néni

Korsós Anikó



Nagyszerű lehetőség adódott arra, hogy kis ízelítőt kapjunk egy, – a régi rendszerben élő – édesanyának milyen hatása lehetett fiai életére. A magazin főszereplőjéről és testvéreiről, „a geniusokról” olvasva végtelen kíváncsisággal kezdem kutatni, hogy milyen közezből jöhettek, hol és hogy éltek, mitől váltak mind a hárman zseniális művészekké. Kik ők, akik meghódítottak sok millió embert a személyiségükkel?

Manapság egyre több tanulmány foglalkozik azzal, hogy milyen erős hatása van a közegnek az ember fejlődésére. Vajon, milyen hatással volt a fivérekre a közös gyerekkor és az édesanyjuk? Mit csinálhatott Ő, vagy mit nem csinált? Keresem...

Az édesanya, Gundel Katalin (Tinka néni)

Életéről rengeteg helyen olvashatunk: például arról, hogy a neves Gundel családból származik, átélt háborút, átélte az államosítás miatti veszteséget, Ő volt az első magyar női teniszbajnok, elvált, újra férjhez ment, 3 fia született, „Balatonszemes Nagyszöke” volt. Azért kapta ezt a nevet, mert rengeteget munkálkodott azon, hogy Balatonszemes szépüljön, valamint a kulturális és társadalmi élet fejlődjön. Munkásságát Hunyady-díjjal ismerték el.

Az ismerősök írásai alapján: fiatalokat megszegyentető életerő, akarat és teherbírás jellemezte. A mosoly, a kedvesség és a humor elsődlegesek voltak az emberi kapcsolataiban. Szilárd jellemű és határozott ember volt. Egyénisége, szellemi frissessége magával ragadó volt élete végéig, mint ahogy kedves figyelmessége is példaértékű. Egyszer, ahol rendszeres vendég volt, egy panzióban, az ott készült ételek elvarázsolták, ezért pár nap múlva küldött egy Gundel szakácskönyvet, mellé egy kíséző levelet, amelyben dicséretét és jó kívánságait írta meg a tulajdonosoknak.

A mélyebb információkat keresve rengeteg riportot és újságcikket megnéztem. Ezek, mint források arra engednek következtetni, hogy nagyon szoros, erős kötődés volt anya és fiai között. A fiúk riportjaikban szinte mindig meséltek valami hétköznapi történetet édesanyjukról, így a kis történetek mögül kezdett halványan megjelenni nekem is az édesanya. A Mama (ahogy hívták a fiai) volt az, aki saját főztjével várta haza őket, többször vacsora után egy órán át hallgatta fiát, ahogyan József Attilát szavalt. A Mama volt az, aki a zeneiskolába minden órán megjelent a fiával, jegyzetelt, hogy mit kell gyakorolni. A Mama volt az, aki nagyon boldog volt, hogy fiai rendkívül szeretik egymást. Ez jól látszik a közös fotókat nézve is. És többször hangoztatta is mindegyikükük. Mindig jelen volt a humor, a nevetés, sokszor ugratták egymást. A harmónia, a nyugalom jellemezte kapcsolatukat. De mégis vibráló, állandó mozgásban éltek saját maguk területe-

in, amelyekben zseniálisat és felejthetetlen alkottak. A 3 testvérben közös tulajdonság még az önirónia és a végtelen tiszta nyitottság és őszinteség, ahogy saját életükről beszéltek bárhol, bármikor. Közös még a tenisz, a sport és a víz szeretete, a szilárd és határozott megjelenés. Számos tervük, a fejlődésre és színvonalemelésre való törekvés is, azonos volt. A testvérek külön utakon, mégis hasonlóan tudták/tudják a szakmájukat legmagasabb szinten képviselni. Középső testvér, Bujtor István, aki végtelen sok feladatot látott el, de mindig adni akart fűszert, humort, kikapcsolódást, rengeteg nevetést, örömet a közönségnek. Újabbnál újabb tervei voltak, fáradhatatlanul dolgozott. Legidősebb testvér, Latinovits Zoltán, saját elmondása alapján, a verseket úgy szavaltta el nekünk, mint ahogy a költő szavalná. Az ember minden porcikája beleremeg, amikor hallja szavalni őt, nem lehet nem érezni, nem átélni érzéseit, amit közvetíteni akart nekünk. Legkisebb testvér, Frenreisz Károly, a magyar beatnemzedék egyik legkarakteresebb egyéniségévé vált. Mint a testvérei, a közönségnek adni és adni akar felejthetetlen élményeket – és persze mindezt a legmagasabb szinten. Mindent elárul teherbíró képességéről a nyilatkozata: „Nyugdíjas vagyok, de úgy dolgozom, mint eddig”

Találtam még több közös nevezőt. Hatalmas, életerő jellemezte őket, tele voltak/vannak munkával és tervekkel, határozottak, egyéniségek, sport imádók és hopp, meg van, a legjelentősebb közös nevező az ÉDESANYA. A Mama, aki megmutatta hogyan kell elfogadni a változást, állandóan kell fejlődni, adni kell a közönségnek, és milyen fontos a kedvesség, figyelem, szeretet az emberi kapcsolatokban, hogy fegyelem és elkötelezettség nélkül nincs siker. Ők négyen sok csodát alkottak.

100 évesen halt meg Mama, vagy ahogy legidősebb fia szólította Mamikám. Így szólította élete utolsó mondatában is...

Több millió rajongó együtt mond köszönetet „a három csodáért”, köszönjük Tinka néni! ■



# Gundel, a nagy testvér

László Árpád • Robinson Étterem



1987, a rendszerváltás előszele még csak meglebbentette a tanácsoló háza nyitva felejtett ablakának függönyét. Ott álltam az illetékes, mindenben döntő elvtárs koloniál asztala előtt. Színtelt magabiztossággal tartam fel jövetelem célját: szeretnék egy kis szigetet építeni a városligeti tóba és arra egy nagyon szép éttermet. Az előadó biztos volt abban, hogy valamilyen kollégák által beállított jelenetről lehet csak szó, így, mint aki belemegy a játékba, visszakérdezett. A Gundellal szemben? Igen, válaszoltam. Úgy gondoltam, hogy mivel a tó medre már négy éve egy száraz teknő, így feltöltetném vízzel, beindítom a szökőkutat és közben megépül a kis sziget. Láttam az arcán, hogy várja a felmentő sereget a szomszéd szobából és jót röhögnek a kivitelezhetetlen ötleten. De csak a döbbszög maradt percekig. Fiatalember, ugye tudja, hogy a gondolat is halva született? Először is senki nem ad magának elvi engedélyt se, pedig abból legalább hatvan kellene és ott a Gundel a maga 100 évével. Nem fogják hagyni. Tegyük egy próbát, válaszoltam! Én megszerzem az engedélyeket és ha a Gundeltől valaki rákérdez, hogy mi épül, mondja azt, hogy csak egy kis kávézó!

Teltek a napok és a hír gyorsan eljutott az oroszlankegyre belülről is. Valami egérke akar itt cincogni velünk szemben, hallottam vissza a kissé gúnyos

megítélésemet. De a folyamat belendült és 1989. június 16-án, a Hősök terén elhangzott újra-temetési beszéddel egy napon, a Robinson is rendszerváltóvá vált.

A Gundel rendületlenül uralta a kor gasztronómiai trónját, megjegyzem nem volt akkoriban ez olyan nehéz, mivel magán étterem szinte egy se volt még és én a Robinsonnal, mint egy árnyékharcos, próbáltam felnőni a feladathoz. Száz egynehány év némi előnyt jelentett, de a szomszéd, még ha kicsi is, jelen van. Egyre többet találgattam a vezetővel és rá kellett jöjjek, hogy az oroszlan szelíd, nem akar megenni. A szocialista tervgazdálkodás megtépázta a rangos nevet, de a tulajdonosváltással megjelent Roland Lauder és az általam reszketve tisztelt gasztropápa, Láng György. Hihetetlen tudás és szakmai gyakorlat minden mondata mögött. Megadattam, hogy sokat tudtam vele - a korkülönbség ellenére is - beszélgetni. Magához engedett és észrevétlenül tanított. Emlékszem egyszer az ő ötlete nyomán megalapított Liget Köztársaság gyűlésén a részvevőkből ömlött a keserűség, hogy mi ezzel az egyesülettel semmit nem tudunk elérni, reménytelen az egész. Gyuri bácsi felállt és ennyit mondott: Tudják, az én életemben eddig sem adtak semmit ingyen, zsidó vagyok, kicsi vagyok, kopasz és görbe a lában, de olyat sose mondtam, hogy nem kell harcolni, mert úgyse fog sikerülni.

A Cafe des Artiste NewYork-i éttermében többször megfordultam, úgy beszélgettünk egy órán át, hogy ott állt a maga 70 évével az asztalunk mellett. Mondtam, Gyuri bácsi ülj le ide hozzánk! Egyet hátralépett és annyit mondott, én az étteremben sose ülök le a vendég mellé. Ezt a szemléletet próbálta a „mi” Gundelünkbe áthozni. Hogy ebből mennyit engedett a magyaros gőg befogadni, majd az utókor eldönti. A mi Robinson-Gundel kapcsolatunk aranykorát élte.

Történt egyszer, hogy az esti vacsora közben megszólalt a telefonom és Láng Gyuri bácsi ennyit mondott. Van egy kis gondunk a konyhán, egyik vendég gulyásleveset kért, de nincs. Átküld egy felszolgálót és egy leveses topf-ba küldjek át két adagot. Esti félhomály, állok az egyik vendég asztalánál, amikor látom, hogy a gundeles felszolgáló fekete frakkban, kezében az ezüst leveses tállal, már megy is kifelé a hídon. A vendégem döbbszögben kérdezi, ne haragudjon, de az a pincér hova viszi kifelé a levest? Én a világ legtermészetesebb hangján: a Gundelbe, újabban innen viszik a levest. Itt jobb. Nagyon neveltünk.

Szóval a kapcsolat a nagy Gundel és az addigra talán már nem is olyan kicsi Robinson között felhőtlenül segítőkész volt. Buday Gábor igazgatóval a heti egy közös kávézásunk az elegáns bár süppedős foteljeiben már-már szénszerűen ismétlődött. Mai napig az Éttermi Szövetségi gyűléseken Niklai Ákossal és Buday Gáborral egymás mellett ülünk.

A világ 33 év alatt nagyot változott, de az egészséges versenyzésszellem megmaradt közöttünk. ■





# Legenda vagyok!

Dr. Jambrik Zoltán PhD • kardiológus (invazív kardiológus), egyetemi adjunktus,  
Invazív Kardiológiai Részleg, Szegedi Tudományegyetem



„Bujtor István különszám lesz!” - hívott fel a Szerkesztő. „Oda muszáj egy cikket írnod!” - mondta lelkesen. Mondjuk Ő mindig lelkes, ezért bírom...

Nyilván annyit mondtam, hogy „majd meglátjuk”, meg

„gondolkodom rajta”. Mert hát igaz, hogy Bujtor István (és stílszerűen Bud Spencer) filmjein nőttünk fel és még ma is odaragaszt a TV-hez, ha épp Ötvös Csöpi nyomoz, de mégis. Bujtor Művész Urat nem ismertem személyesen, de ahogy elképzelem meglegyintene a művészurazásért. Mivel nem vagyok egy kultúrzseni, a film értékelését sem vállalnám. Egy sör mellett a haverokkal igen, de itt, így, mindenki előtt leírva, na az már nem az én magasságom. Vitorlázni meg nemhogy nem tudok, de kevés dolog áll távolabb tőlem, mint kimenni egy (elméletileg) elsüllyedésre képes hajóval egy olyan vízbe, ahol nem

ér le a lábam. Valahogy nem jön össze. De hát ez legyen az én hibám. Jó, azért nem vagyok teljesen ufó, egyszer-egyszer hajókázni egyet az valóban nagy élmény. Csak ne fújjon nagyon a szél. Az meg, ha jól tudom, egyenesen a vitorlázás halála.

A vitorlázás azonban felteszem egy komplex tevékenység. Mivel nem értek semmihez, csak orvos vagyok, azért beírtam a „vitorlázás” szót (angolul persze!) a legnagyobb természettudományos (és így benne orvosi) adatbázisba. Az ide kerülő cikkek nagy része kellő megalapozottságú, a modern tudományos gondolkodás mentén felvetett problémákkal és válaszokkal.

Lássuk hát!

Találtam is azonnal egy cikket a dingivel versenyző olimpiikonok traumás sérüléseiről és az őket érő betegségekről. Ez a dingi egy vitorláhajó, többféle kialakításban létezik, ezért egészen amatőr, hobbynívón tevékenységre is használható, de nagy versenyeket is rendeznek velük. A leggyorsabb, az Olimpián versenyző, hajók sebessége elérheti a 20 csomót

is. Ebben a cikkben 77 versenyzőről gyűjtöttek orvosi adatokat, akik az olimpiai regattán vettek részt (ez általában napi 2 futamot jelent 5-7 napon keresztül, a futamok kb. 30-75 percig tartanak). Nagyrésztük férfi volt (91%) és a sportolók 33,7%-a, tehát 26-an jelentettek összesen 28 olyan egészségügyi állapotot, amit a vizsgálatban mértek: 14 túlterheléses sérülés, 9 akut trauma, 5 betegség került a listára. A vázizomrendszert érintő sérülések 34,5%-a a felső végtagot, 26,9%-a az alsó végtagot, míg 15,4%-a a lumbális gerincszakaszt érte a verseny 1 hete alatt. A felsorolt sérülések között rándulás, zúzódás, horzsolás, vágás, csuklótörés, szalagszakadás szerepelnek. Sportemberekhez mérten nem tartották súlyosnak a sérüléseiket, senki sem adott maximális 100 pontot sérülése súlyosságára. A maximum 63 pont volt, de érdekes, hogy a csuklótörés 22 pontot ért elszervedőjének. Megkérdezték azt is, hogy mi vezethetett a sérülés bekövetkezéséhez. A sportolók nagy része a tapasztalat hiányát és a figyelmetlenséget jelölte meg emberi faktorként, mely egy bizonyos környezeti helyzetben (leggyakrabban értelemszerűen az erős szélben) sérüléshez vezetett. Az 5 jelentett betegségből (ami nem sérülés) 4-et pedig felsőlégúti fertőzés okozott. Azért ezekből az adatokból számomra, szárazföldi patkány számára nem tűnik valami szuperveszélyesnek a vitorlázás ezen formája. Szerintem egy teremfoci meccsen is esik ennyi (vagy még több és esetenként súlyosabb) sérülés.

Egyébként ez a cikk azt követően készült el, miután egy angol szerzőpáros összefoglalta szakágakra bontva a vitorlázás során kialakuló sérülések előfordulási arányát és kialakulásuk lehetőségeit. Ebben azt az érdekességet olvastam, hogy az olimpiai regattán részt vevő vitorlások legénységének (főként, ha dinamikus végnek kiülést) a maximális oxigén fogyasztása az elit csapatsportokban szereplő játékosokéhoz mérhető. Én itt a focira gondoltam és mondjuk így elég kiemelkedő fittséget jelent. Sérülések között – eltérően az előző megfigyeléshez képest - az összefoglaló inkább a lumbális (de-réktáji) gerincszakasz sérüléseit emeli ki, mint leggyakrabban előfordulót. A térd sérülése sem elhanyagolható, legtöbbször a kiülés során fellépő jelentős megterhelésből adódik. Megemlítik, hogy a helytelen kiülő technika, vagy a nem megfelelően erős (értsd: edzett) alsó végtag elővetítik ezen sérülések előfordulását.

Meglepő, hogy kezdő szabadidős vitorlázók esetén a sérülések aránya nem kisebb, mint a nagy igénybevételnek kitett profi vitorlázóké. Nyilván a technika és a tapasztalat sokat nyom a latba. Aztán még ennél is több (közel négyszerese!) a közepesszintű szabadidős vitorlázóknál a sérülési arány. Ez érthető, túl a kezdő szakaszon, de még nem eléggé megerő-

sődve fizikálisan és/vagy közel sem minden tapasztalattal felvértezve, de már dagadó önbizalommal a barátok és a család előtti bizonyítási vágygal megtörténhet a baj. A felső végtag, a fej voltak a megfigyelt sérülések elszervedői. Laikusként is a legveszélyesebbnek tűnik a koponyasérülés (agyrázkódás vagy még több), mely a baum-mal (angoloskodhatunk is, úgy boommak hívják) történő ütközéskor éri a fejet. A cikk nem írja, de gondolom, hogy nem véletlen, hogy ez ritkábban fordul elő a tapasztalt sportolóknál, mint a nyáron kéthetente hajókázók esetében. (Azért néhány vitorlás cikk elolvasása után titkon remélem, hogy egy-egy magánvéleményem nem kelt felzúdulást... :-)

A cikk kitér a sérülések megelőzésének fontosságára. Nyilván elsődleges a megfelelő egészségügyi állapot, de ezen felül a sport sajátosságához igazodó edzettség is szükség van. A képzettség a megfelelően kivitelezett mozdulatsorok betanításával/betanulásával kezdődik, mert a jó technikai kivitelezés kevesebb sérüléssel jár együtt. A hatékonyságáról nem is beszélve! A védőöltözet csökkenti a fellépő sérülések számát, ill. bizonyos esetben a súlyosságát. A napsütéses tengeren való vitorlázgatásnak hihetetlen, ugyancsak megvan az árnyoldala: az UV sugárzás ellen napszemüveggel, hosszú ujjú ruházattal, sapkával védekezhetünk. Bár a napszúrás és a leégést nem olvastuk az elszervedett sérülések között...



Szóval a Balaton lágy habjait szelve is bajba kerülhet az egészségünk. Micsoda idők!

De azért nem hagyott nyugodni a dolog, hogy az orvosi tudományos irodalomban a vitorlázást csak a szerzett sérülések (és persze az arról írt cikkek) tartják benn. Mert ugyebár egy ilyen nagyszerű, összetett tevékenység, amely sportként, lelki megnyugvásként is helyt áll, nem csak bajt okozhat. És ez így is van.

Érdekes tanulmányt tettek közzé Szardínia szigetéről 2014-ben. 40, súlyos mentális betegségben (skizofrénia, pszichózis, súlyos személyiségzavar) szenvedő, ember kezelésébe építették be a vitorlázást és egyébként a mindenféle tengeri ismereteket, érdekességeket. Azt találták, hogy a programban résztvevők bizonyos standardizált mérésekkel nyomon követhető életminősége jelentős javulást mutatott. Mivel az egyéb kezelési módok változatlanul maradtak, csak a vitorlázás volt az új elem, azt gondolhatjuk, hogy a közös vitorlázásnak erőteljesen pozitív hatása van az ember lelkiállapotára. A bökkenő az volt a vizsgálatban, hogy miután abbahagyták a vitorlázós programot, 6 hónapra rá, már jelentősen csökkentek a hatásai. 12 hónap múlva azt találták, hogy a többféle aspektusban mért életminőség betegeinknél visszatért a kezelés előtti alacsony szintre.

Mindezek mellett az eredmények annyira izgalmasnak, biztatónak tünnek, hogy Olaszországban egy komplex program indult „VelaMente?!” névvel. A két olasz szó, amiből a név lett összerakva nem véletlenül a „vitorlázás” és az „elme” magyarul. (És van benne egy kis olasz szójáték is.) Egy „rendes”, tudományosan maximálisan elfogadottan megtervezett vizsgálatban azt mutatták ki, hogy a hagyományos pszichoszociális rehabilitációs programokkal összehasonlítva azok kiegészítése a vitorlázással, mint csapattevékenységgel, számos kedvező változást okozhat. Jótékony hatással volt a résztvevők következetességére, javított az életminőségük ill. jelentősen fokozta az önbizalmukat. Ezek azért a laikus számára is olyan tényezők, melyekről simán elhihető, hogy javulásuk (néha egyszerűen meglétük!) eredményesebb teszi ezen beteg emberek integrációját a mindennapok világához.

És ezzel még nincs vége a vitorlázásról és annak egészségjavító hatásairól szóló cikkeknek.

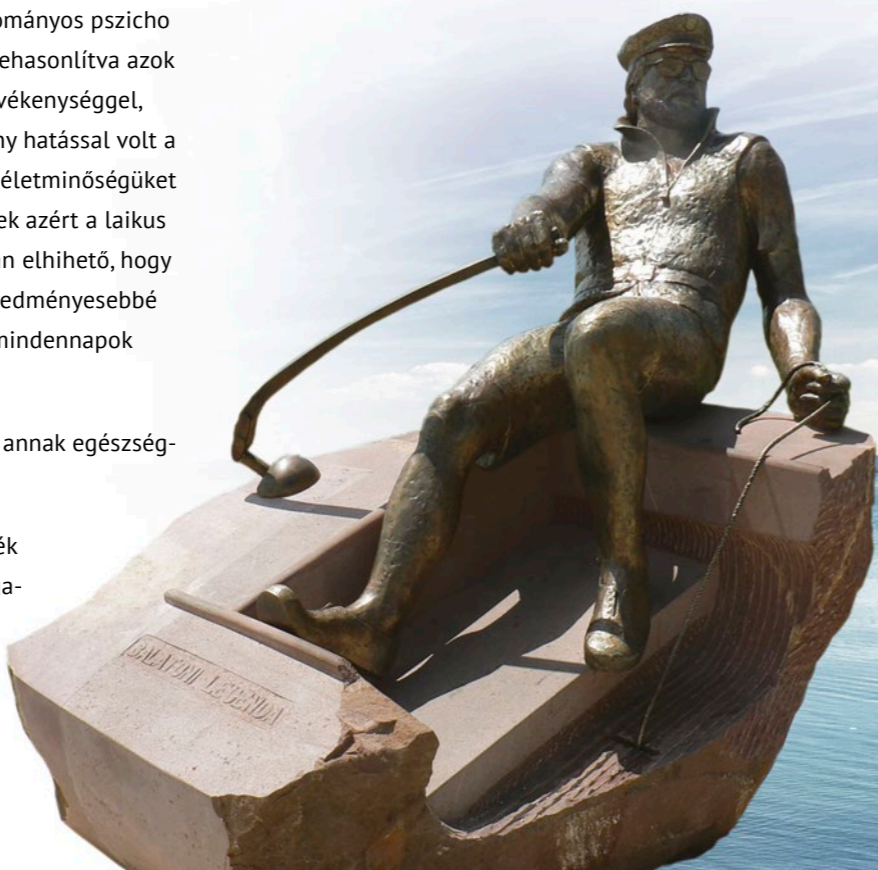
Ugyancsak olaszok (hajós nemzet!) figyelték meg a vitorlázás jótékony hatását melldaganatot túlélő betegek lelki egészségének javítása terén. A hölgyek egy 1 hetes vitorlás csoportos kiképzésen vettek

részt, profi segítséggel csapatokat alkotva vitorláztak. Az élmény hatása mérhető volt több skálán is. Az utánkövetés során jobb (mentális) életminőségről számoltak be és jelentősen kevesebb pszichés feszültségről. Azért itt az esős őszi Magyarországon dideregve meg kell említenem, hogy a résztvevők számára ingyenes vitorlás program során Szardínia volt a bázis.

A vitorlázás jótékony hatása annyira elfogadottá vált (főként Olaszországban), hogy egész érdekes programot is kialakítottak annak céljából, hogy a mozgásukban súlyosan korlátozott, kamaszkorú gyerekeket felkészítsék, mintegy fizikálisan alkalmassá tegyék a felügyelet mellett történő vitorlázásra. Egy virtuális valóságot tartalmazó platformon gyakorolhatták instruktorok segítségével a különböző egyensúlyérzetet ill. egyensúlyozást javító feladatokat, majd következett az igazi vitorlásos való közreműködés. Már a gyakorló, virtuális fázisban sokat javult mind álló, mind ülő helyzetben a törzs koordinációja, mely hasonlóan jó maradt a sportvitorlás fázisban is. Nem csoda, hogy az életminőségben is javulást mutattak ki ezek után, valamint megemlítendő, hogy csökkent a fájdalomról számoltak be a programot követően.

Mondhatjuk, hogy a vitorlázás olyan, mint az élet (Nyilván sok szerencsés számára maga az Élet): vannak buktatók, néha megsérülünk, de sok örömet rejteget a nyitott szívvel élők számára. És mindkettőben boldogok vagyunk, ha teljes hátszéllel hasítunk. Carpe diem!

Nyugodj békében Ötvös Csöpi! ■



# ŠKODA ENYAQ COUPÉ RS IV



ŠKODA  
SIMPLY CLEVER



## VILLÁMGYORSAN ELVARÁZSOL!

A megadott értékek a típusjövahagyás során rögzített, gyári felszereltséggel kerültek megállapításra, és a hirdetés feladásának időpontjában érvényesek. A nevezett értékek nem egyes járművekre vonatkoznak, nem részei a tájékoztatónak, hanem a különböző járműtípusok összehasonlítására szolgálnak, a 715/2007/EK rendelet jelenleg érvényes előírásainak megfelelően. Ezen értékeket egyes többletfelszereltségek, tartozékok, valamint a vezetői szokások és egyéb, nem technikai jellegű tényezők (pl. környezeti feltételek) is befolyásolják. A kép csak illusztráció.

[www.skoda.hu](http://www.skoda.hu)

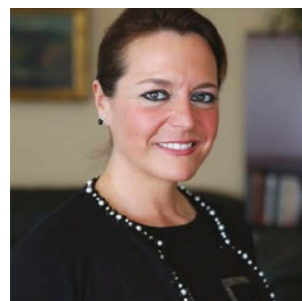
A ŠKODA ENYAQ COUPÉ RS IV felszereltségtől függő, kombinált elektromosenergia-fogyasztása: 16,7 kW/100 km, CO<sub>2</sub>-kibocsátása: 0 g/km.



# Közösség lettünk!

## Adventi találkozások Szentendrén

Dr. Vitályos Eszter • A Kulturális és Innovációs Minisztérium miniszterhelyettese, parlamenti államtitkára, országgyűlési képviselő



**Két dologról szeretnék írni: az önkifejezésről és a reményről – és az ehhez kapcsolódó fantasztikus rendezvényekről. Önkifejezés és remény: az a két dolog, ami szorosan kapcsolódik egymáshoz a mai világban – és az ideai Adventben különösképpen.**

Az én értelmezésemben az önkifejezés azt jelenti, megosztani a bennünk lévő gondolatokat, a világ elé tárni az érzéseinket, vágyainkat, akár félelmeinket is. Az önkifejezés itt nálunk, a Pilis-Dunakanyarban, hosszú időre visszanyúló és különösen sokat jelentő szó. Az itteni településeink – első helyen Szentendrével – mindig is élén jártak a művészeti, kulturális sokszínűségben, alkotásban és gyönyörködtetésben. Az önkifejezés magában hordozza azt, ami a térségünk sajátja, ami a közösségünk alapvetése. Az önkifejezés azt jelenti: adni valamit a világnak és nem várni érte cserébe semmit. Végtelenül tisztelen, becsülöm és szeretem a szentendrei és térségi

alkotó-, képző- és zeneművészeket, mert az ő önkifejezésük által egyre több és több lesz az otthonunk.

Miért fontos ez nagyon? Nos azért, mert a mai világban a „mainstream”, vagyis a fősodor már réges-régen nem arról szól, hogy adj magadból valamit önzetlenül a világnak. Ma úgy szól a haladók tanácsa: vedd el, fogyaszsd el, dobd el. Ne adj, hanem vedd el! Ne építs, hanem rombolj! De ebben az ideai Adventben mégis sokan és sok helyen jöttek össze, hogy széppel, jóval, ecsettel, agyaggal, muzsikával világítsanak fáklyaként a sötétben, hogy az önkifejezésükkel nekünk reményt adjanak. Önkifejezésből remény. Milyen ismerős ez a történet. Jézus önzetlenül adott a világnak. Szeretetet, békét, örömet. Sőt, saját magát is önzetlenül áldozta fel, hogy a hívők közösségében megmaradjon a remény, hogy egy napon beléphetnek az örök élet kapuján. Amikor én művészetekre és kultúrára gondolok, mindig ez a remény tölt el. Tudom és hiszem, hogy ameddig vannak, akik képesek önzetlenül adni a világnak magukból valamit, addig a közösségeink egyre erősebbek, az ikonjaink egyre fényesebbek, a mindennapjaink pedig egyre boldogabbak lesznek.

Nos, mindezekért voltam végtelenül hálás a MIDO Galériának is, mert létrehoztak egy olyan díjat, amely a helyi alkotókat, az önzetlenül adakozókat hivatott jutalmazni. Szívből köszönöm, hogy részese lehettem a jótékonyági estjüknek!

Ugyancsak csodálatos és lélekemelő összejövetel volt a „Krumpliebédén Szentendrén”. A rendezvény azon az elgondoláson alapul, hogy általában egy adventi vasárnapi ebédén a családok igyekeznek gazdag terítéssel ünnepelni, miközben vannak nélkülözők, idősek, egyedül élők, akiknek az ünnep dacára sem jut méltó étel az asztalára. Tolonics Gyula indította el a kezdeményezést, még a 2000-es évek közepén, amit utána az özvegye, Erika és a SZEKE Klub éltetnek tovább. Az adakozó családokat arra hívják, hogy azt az összeget, amit a vasárnapi ebédjükre szánnának, azt tegyék be a rászorultak megsegítésé céljából kihelyezett perselybe, minket pedig egy egyszerű ebéddel, héjában főtt krumplival és meleg teával vendégelnek meg cserébe. Így válik a rendezvény egy odafigyelésben, fölajánlásban gazdag közösségi élménnyé. Az ideai évben a közös adományból a szentendrei rászoruló családok, egyedül élő

idősek, betegek lettek megajándékozva olyan élelmiszerekkel, amelyekkel a karácsonyi vacsora számukra is ünnepi lehet. A felajánlások másik felét a kárpátaljai magyar hadiárvaik javára fordítják a kárpátaljai református egyház segítségével és közvetítésével.

Mindezek mellett a Nők Szentendréről Egyesület meghívásának is örömmel tettem eleget, és ellátogattam az általuk szervezett, immár hagyományosnak mondható jótékonyági garázdvasárra! Az akció célját így fogalmazták meg: Tegyük együtt melegebbé minden szentendrei ünnepét!

A vásárlásokból befolyó összeget idén is a rászoruló szentendrei családok tűzifa beszerzésére fordítják. De nem csak egyszerű vásárlásról volt szó, hanem sokkal inkább, arról, hogy rég nem látott ismerősökkel találkozhatunk és beszélgetünk, főként pedig arról, hogy érezzük az összefogás erejét!

Köszönöm a meghívásokat, és a szervezők önzetlen munkáját, a fantasztikus kezdeményezéseket! Gyönyörű Adventünk volt, együtt! Közösség vagyunk, vigyázzunk egymásra! ■

# A nagy átverés VI. – a végrehajtási záradék törlésének lehetősége közjegyzői hiba miatt

Dr. Madari Tibor • Legelősegély Alapítvány, a kuratórium tagja



A közokiratba foglalt kölcsönszerződés, vagy egyoldalú kötelezettségvállaló nyilatkozat esetében a jogosultnak bizonyos feltételek együttes teljesülése esetén lehetősége nyílik arra, hogy per nélkül, a közjegyzői okiratot kiállító közjegyzőtől végrehajtási záradék kibocsátását kérve, rögtön végrehajtást kérhessen az adóssal szemben – a végrehajtások igen nagy része így indul, és különösen jellemző ez az ingatlanfedezettel rendelkező kölcsön-szerződésekre.

Most ne menjünk bele abba a dogmatikai vitába, hogy egy olyan jogviszony, amelyben az adós tartozása jó esetben folyamatosan csökken, egyáltalán alkalmas-e végrehajtási záradék kibocsátására - meggyőződésem szerint éppen a követelés összegének folyamatos változása miatt nem –, mert a gyakorlat ezt a logikai bukfcenct tartalmazó megoldást széles körben elfogadta és alkalmazza, tehát inkább nézzük meg, hogyan lehet védekezni ellene.

A bírósági végrehajtásról szóló 1993. évi LIII. tv. (Vht.) 23/C. §-a határozza meg azokat a feltételeket, amelyek együttes teljesülése esetén záradékolni lehet a kötelezettség-vállalást tartalmazó közjegyzői okiratot. Ezek a következők:

a) a záradékolni kért közjegyzői okirat szolgáltatásra és ellenszolgáltatásra irányuló, vagy egyoldalú kötelezettségvállalást tartalmaz,

b) tartalmazza a jogosult és a kötelezett nevét,

c) tartalmazza a kötelezettség tárgyát, mennyiségét (összegét) és jogcímét,

d) tartalmazza a teljesítés módját és határidejét.

Ha a kötelezettség feltételnek vagy időpontnak a bekövetkezésétől függ, a végrehajthatósághoz az is szükséges, hogy a feltétel vagy időpont bekövetkezését is közokirat tanúsítsa.

A fenti követelmények bármelyikének hiánya esetén kérhető a záradék törlése.

Ahhoz, hogy egy végrehajtást kérő közvetlen végrehajtást tudjon indítani egy devizaadóssal szemben (ha a szerződés futamideje egyébként még nem járt le), fel kell mondania a szerződést és a szerződés lejártá tételét (a felmondás

kézbcsítését) közokirattal (kézbcsítési ténytanúsítvánnyal) szükséges tanúsítania azon közjegyző felé, akihez a végrehajtási záradék kibocsátása iránti kérelmet előterjeszti.

A végrehajtási záradék törlését attól a közjegyzőtől kell kérni, aki azt kibocsátotta. A záradék törlésének akkor lehet helye, ha annak kibocsátására jogszabálysértéssel került sor (Vht. 211.§. (1) bek).

Ebben a cikkben a záradék törlésének egyetlen okát mutatom csupán be, amelynek a közeljövőben – egy nemrégiben meghozott kúriai ítélet miatt – nagy jelentősége lehet a devizaadósok egy számottevő részének a számára.

Az eddig még nem kapott kellő hangsúlyt a gyakorlatban, illetve a gyakorlat széttartó volt abban a tekintetben, hogy a felmondás közlése jogszerűen zajlott-e. A közjegyzőkről szóló (Kjtv.) 147/A.§-a szerint ugyanis „Nem tekinthető közokiratnak az a tanúsítvány, amelyet a közjegyző a 136-147. §-ban foglaltak megsértésével vagy elmulasztásával készített.” Ha nem közokirat egy tanúsítvány, akkor viszont alkalmatlan arra, hogy annak alapján végrehajtási záradékot lehessen kiállítani. A joggyakorlat egyik része megengedő volt a közjegyzőkkel szemben, a felmondás kézbesítését néhány mondatban tanúsító közjegyzői okiratot is elfogadhatónak tartotta a feltétel/időpont bekövetkezésének az igazolásához, míg a másik, a Kúria által most megerősített rész szerint a Kjt. 142.§. (2) bekezdése megköveteli, hogy a felmondás kézbesítését igazoló tanúsítvány szó szerint tartalmazza a felmondás szövegét is, ettől nem térhet el a jogalkalmazó.

A Kúria az ügyben olyan kézbesítési ténytanúsítványt vizsgált és értékelt a Pfv.I.20.585/2022/4. számú ítéletében, mely kézbesítési ténytanúsítványba nem foglalták bele a felmondás szövegét. A Kúria ítéletének 26. bekezdéséből az alábbiak emelendők ki:

„Az adott esetben azonban a közjegyző nem így járt el, mert a **felmondás közlését igazoló tanúsítvány nem tartalmazza az alperes nyilatkozatának szó szerinti szövegét**. A közjegyző a **felmondást** tartalmazó jegyzőkönyvet és annak a **felperesek részére történt feladását igazoló tanúsítványt valóban egymáshoz fűzve kezelte, ez a megoldás azonban nem felel meg a Kjt. 142.§ (2) bekezdésébe foglalt kógens előírásnak**. Hangsúlyozza a Kúria: a közjegyzői okiratokhoz fűződő bizonyító erő miatt rendkívül fontos, hogy a közjegyző maradéktalanul betartsa a Kjt. szigorú szabályait. A Kjt. 142. § (2) bekezdése nem szorul értelmezésre: egyértelműen és eltérést nem engedő módon írja elő azt, hogy a **közjegyzőnek a felmondás közlését tartalmazó tanúsítványban „szó szerinti” fel kell tüntetnie annak a nyilatkozatnak vagy értesítésnek a szövegét is, amelyre az annak közlését igazoló tanúsítvány vonatkozik**. Ellenkező álláspont ellentétes lenne a Kjt. rendelkezésével, azt sugallaná, hogy a közjegyző szabadon határoz e kérdésben, és vitathatóvá válna, hogy mely okirat, illetve milyen tartalmú okirat közlése történt meg.”

A Kúria PRECEDENSKÉPES ítéletéből tehát az következik, hogy abban az esetben, ha a felmondás szövegét nem foglalták bele a kézbesítési ténytanúsítványba, hanem csak mellékletként hozzáfűzték a felmondást a kézbesítési ténytanúsítványhoz, akkor a végrehajtási záradék törlésének van helye, mivel a kézbesítési ténytanúsítvány nem minősül közokiratnak, így nincs olyan közokirat, amely tanúsítaná a követelés lejártát.

Ha már folyamatban van a végrehajtás, akkor bizony érdemes az adósnak ellenőriznie azt, hogy a kézbesítési tanúsítványt ennek megfelelően állította-e ki a közjegyző. Ha nem rendelkezik ezzel a tanúsítvánnyal, akkor azt a végrehajtási záradékot, vagy a felmondást kiállító közjegyzőtől kell kikérni. Tapasztalat, hogy a közjegyző

zók egy része mostanában úgy próbál menekülni a kényelmetlen helyzetből, hogy azt állítja, hogy az neki nincs meg, mert azt odaadta a végrehajtást kérőnek. Ezt ne higgyük el, mivel ez a közjegyző szakmai szabályainak súlyos megsértését jelentené, hisz a rá vonatkozó jogi szabályozás alapján minden általa készített iratról köteles eredeti példányt irattározni. A kézbesítési tanúsítvány birtokában, a végrehajtási záradékkal és a felmondással együtt célszerű egy ügyvédet megbízni, aki majd elkészíti a törlési kérelmet, és benyújtja azt a záradékoló közjegyzőhöz, mivel komplex és komoly jogi szaktudást igénylő kérdésről van szó, ahol a laikust könnyű megvezetni. A közjegyzők túlnyomó része - tisztelet a kivételnek - elutasítja a záradék törlési kérelmet, a mundér becsületének védelmében összezárnak, így valószínűleg fellebbezést kell a közjegyzőn keresztül az illetékes Törvényszékhez benyújtani, ahol jobb esély lesz arra, hogy jogszerű, a Kúria - egyébként a jogalkalmazás számára kötelező érvényű - döntését figyelembe vevő döntés születik, és törlik a végrehajtási záradékot, amely a végrehajtási eljárás azonnali megszűnését eredményezi! Ha eddig eljutott az adós, akkor kell majd megvizsgálnia a követelés végrehajthatósága elévülésének a kérdését, de ez már egy külön történet.

Szóval csak azt tudom ajánlani az ebben a kényelmetlen cipőben járó adósoknak, hogy sürgősen lépjenek, mert ez a rés a pajzson súlyosan sérti a bankok, követeléskezelők érdekeit és a lobbitevékenységük gyorsan elvezethet egy újabb kúriai jogegységi döntéshez, hasonlóan a 3/2020 PJE létrejöttének folyamatához, amelyben a Kúria a kettős felmondások hasonló jogértelmezési különbségen alapuló problematikáját döntötte el a pénzüntézetek javára, megmagyarázva, hogy miért is van az jól úgy is, ahogy az az adósnak rossz. ■

# AZ ÜNNEPEK ÜNNEPE!



Van egy hely Visegrád fölött, a Fekete-hegy tezején, ahol az „ünnepe” szónak különleges jelentése van. Ez a hely, a Hotel Silvanus\*\*\*\*. Itt mindig ünnepe a természet. Az évszakok, a fények, az árnyak, a hangulatok és a napszakok váltakozása a természet állandó ünnepe. Itt ünnepe a szépség is. A környező Pilis érintetlen ősrétegei, a Dunakanyar ezüstös íve, a hegyes-völgyes táj lenyűgöző és monumentális csodája, maga is

ünnepe. Itt ünnepe a szív és a lélek is, hiszen azonnal megérezzük, hogy különleges helyen vagyunk... A fenséges látvány, a mindent átható csend és nyugalom, a fákból, bokrokból, földből, levegőből áradó harmónia és pozitív energia még azokat is megbabonázza és elvarázsolja, akik nem hisznek az ember és a természet

szakrális kapcsolatában. Egy ilyen helyen átélni a szeretet ünnepe – vagy éppen a szilvesztert – különleges adomány!

Élje át velünk az ünnepek hangulatát négycsillagos kényelemben, családi, barátságos hangulatban és felejthetetlen programokkal!



**H-2025 VISEGRÁD, PANORÁMA ÚT 2.**  
**TEL: +36 26/ 398 311**

HOTEL  
**SILVANUS**  
VISEGRÁD



BIOENERGETIKAI KÖZPONT

SZÍVVEL ÉS LÉLEKKEL.

**INFO@HOTELSILVANUS.HU**  
**WWW.HOTELSILVANUS.HU**

# Etikett, avagy hogyan viselkedjünk

## 11.

Szerdahelyi Sára



Aki olvasta az elmúlt év etikett cikkeit, nagyon sok mindent megtanulhatott, jobb esetben feleleveníthetett az egykor volt polgári viselkedés értékrendjéből. Szükség is van erre, mert a közelmúlt jelentős társadalmi változásait sajnos nem kísérte a viselkedéskultúránk át- vagy ha úgy tetszik, visszaalakulása. Nem mindenki van azon szerencsés helyzetben, hogy szüleitől, nagyszüleitől, vagy akár egy tánc- és illemtanórán sajátíthatja el a szabályokat. Már csak azért sem, mert ezek a szeretett rokonaink, akiknek természetes volt ez a fajta viselkedés – javarészt már nincsenek közöttünk. De tanulni, fejlődni sohasem késő! És hátha ez a néhány kiragadott szöveg is segít visszatálcálni kultúránk alapvető, időtálló értékeihez, melyek a világ minden táján útmutatóul szolgálnak. Tekintet nélkül a közelgő ünnepekre, inkább csak úgy random szemezgetünk.

**Ajándék:** ezeknek is megvan a helye és az ideje. Mindennap nem ajándékozgatunk, az tolakodó és elveszíti pont azt, amiért ajándékozunk – a különleges alkalmat. Bizonyos helyzetekben kötelező: esküvőre, családi összejövetelre, vendégségbe, kórházba. A nő – kivétel. Bármikor lehet nekik kedveskedni, hiszen egy nőt mindennap újra és újra meg kell hódítani. Az apró ajándékok a barátságunk is jól tesznek. Túló ajándékok ezzel szemben veszélyeztethetik is, hiszen olyan érzése lehet a megajándékozottnak, hogy valamit várunk cserébe.

**Alkoholfogyasztás:** egy bizonyos kor után már mindenki el tudja dönteni, hogy iszik-e még egy pohárral. Alkoholt fogyasztani sohasem kötelező, nyugodtan mondhatunk rá nemet. Általános szabályként elmondhatjuk, hogy délelőtt magas alkoholtartalmú italt nem iszunk. Ez alól kivétel lehet a brunchhoz felszolgált pezsgő, vagy ünnepnapokon a reggeli pálinka.

**Bál:** attól igazi, ha a szervezők és a résztvevők is megadják a módját. Fényűző helyszínnel, ünnepélyes öltözéssel, megjelenéssel. Érdemes megjegyezni, hogy a szmokingot egyes-egyedül Magyarországon ki lehet váltani a díszmagyarral. Egyéb lazítás a dresscodban nem megengedett. És igen, egy bálban táncolni kell. Többet is!

**Étterem:** Élmény lehet, de azért ne tulajdonítsunk túl nagy jelentőséget neki. Ha vendégekről gondoskodunk, akkor járunk el körültekintően mind az étterem, mind a választott ételek tekintetében is. Ha nagyon fontos, tartsunk próbaétkezéseket. Ha a la carte étkezünk, fontos, hogy az rendel, aki fizet. Az üzleti életben pedig mindenki magának. A mobiltelefon nincs az étlapon, ezért az asztalnál a használata tilos. Ezt véssék eszükbe a fiatalok is!

**Borraivaló:** ha már az étteremnél tartunk. Arra szolgál, hogy kifejezzük elégedettségünket. Általánosan 10-15 százalék között mozog, de ne érezzük kötelezőnek! Ha a számlában benne van a felszolgálat díja, akkor nem kell adni borraivalót. A ruhatárban, vagy a fodrásznál a hajmosónak illik adni, de a mesternek már nem. Ugyanígy a szállodai személyzetnek igen, a vezetőségnek nem. Fontos, hogy mindig diszkréten adjuk át, ne villogjunk vele!

**Flört:** flörtölni jó! Komoly szellemi kihívás, ha jól akarjuk csinálni. A flörtölés játékos tevékenység és roppant szóra-

koztató. De ne feledjük, ha viszonzózzák is, az nem jelenti azt, hogy irány az ágy! Ha a helyzet komollyá válik, nem illik felelőtlenül folytatni – ez itt a flört határa. Azért az urak egy hölgy körülrajongásakor legyenek kitartóak és fantáziadúsak, de soha ne süssék a nőt! Ami pedig a hölgyeket illeti, bármilyen híresztelések ellenére is, még mindig közönségesnek számít, ha egy nő kezdeményez.

**Randevű:** három összetevője van: a játék, az étel-ital és a vonzalom. És ez legyen a sorrend is! Kezdjük szórakoztató programokkal, majd jöhet a gasztronómia, végül erősödik az érzelmek. Elsőre legyen inkább egy ital vagy egy ebéd! Az fizet, aki a találkát kezdeményezi. És ugye, egy hölgy nem kezdeményez... Azért gesztusként, például egy italt fizethet ő is. Hazafelé egy férfinak mindig haza kell vinnie a nőt. Ilyenkor a ház kapujáig kísérik a hölgyet és megvárjuk, míg bezárja maga mögött az ajtót. Ekkor visszatérünk az autónkhoz. Más esetben meg kell várnia, míg a nő biztonságban beül egy taxiba. Ha a taxit a férfi inti le, ő is fizeti. Meghívóként és meghívottként is megköszönjük a szép estét még akkor is, ha biztos, hogy soha, de soha többé nem akarjuk látni a másikat.

**Társskereső:** Az emberek minél nagyobb szabadságot élveznek, annál kevésbé találják meg a párjukat. Napjaink társasjátéka a regisztrálás egy online-társskeresőre. Mindenki is, fent van. Vagy volt, vagy lesz. De valahogy mégsem hatékony a játék, hiszen a szinglik száma közben meredeken emelkedik...Ma már teljesen elfogadott és polgárjogot nyert a társskereső ezen formája. Rengeteget írtak már a módszerekről, a sikeres regisztrálástól a nyilvános helyen lebonyolítandó első randevűig. Mindenesetre, ha az első találkozáskor nem indul meg semmilyen vegyi folyamat, inkább fejezzük be és osszuk meg a számlát! Ha nincs kémia, jöhet a matematika...





**Utazás:** az utas mindig szerény! És ne felejtse, hogy minden esetben hazája utazó követe! Külhóban az ő viselkedése alapján ítélik meg az országát. Az utazás tervezéssel és tájékozódással kezdődik. Nem mindenkinek alkalmas minden ország. Járjunk utána a látnivalókon túl a helyi szokásoknak, ételeknek, közlekedésnek, vallásnak. A helyiek nyelvén használt minimális szókincs is csodákra képes; egy jó útikönyv pedig, a szükséges információkon túl, nagyon sok dolgot átsegít, ami a helyi szokásokat, ruházkodást, viselkedéskultúrát illeti. Törekedjünk rá, hogy ne turisták, hanem utazók legyünk! Ugye megvan a különbség?

**Nyelvek:** mindig gazdag szókincssel, változatosan fejezzük ki magunkat! Az idegen nyelvek ismerete ma már nélkülözhetetlen. Többször írtam már, hogy például piszkos cipőben, vagy rossz fogakkal nem lehet Európába belépni. Nos - releváns angol tudás nélkül sem. Tudni kell akár elvont dolgokról is beszélni, illetve megérteni azt. De ezen kívül is beszéljünk még egy idegen nyelvet! Hogy melyiket, az tetszőleges, azt érdemes tanulni, ami illeszkedik az életünkhöz.

**Edzés és sporttársak:** Ma nagy divát edzőterembe járni. Soha rosszabb divatot! De azért van néhány betartandó szabály. A Covid elhozta például a fertőtlenítést. Remek szokás, éljünk vele bátran! Ne béreljük órára az adott gépet, más is ide váltott jegyet! Ne együnk a teremben, de igyunk minél többet, ne hagyjuk szét a palackokat, hogy majd a takarítók összeszedik... Mindig használjunk sportoláshoz kifejlesztett dezodort és edzés után zuhanyozzunk le! Különösen, ha tömegközlekedünk...

A használt törülközőt, ha azt az edzőterem adja, rakjuk a kijelölt gyűjtőbe! És úgy általában tartsuk rendben a szekrényünket (ha van) és igyekezzünk a legkisebb helyet elfoglalni az öltözőben! Ne használjuk a sportot saját magunk kirakatba állítására! A feltűnően kisportolt és hivalkodóan látszó test egyáltalán nem elegáns. Egy férfi keltsen egészséges benyomást, legyen jó formában, de ne csak ezzel töltsse az idejét! A műveltség, olvasottság persze nem látszik azonnal, de a férfiak jó, ha tudják, a nő nem csak a testet, de a lelket is öleli...

**Viselkedés:** Ha egyedül vagyunk, akkor is viselkedünk, ezzel magunkat is megtiszteljük. Mégis, a viselkedés elsősorban a társas érintkezésnél válik fontossá. Illik a kialakult szabályokat betartani. Sajnos itt, Magyarországon nagyon kaotikus a helyzet, volt néhány tíz év, ami meglehetősen összekuszálta a szálakat. De vannak mérföldkövek, amihez igazodhatunk, ilyen a szerénység, az igényesség, a visszafogottság. Nem kell túlzásokba esnünk, nem kell harsány stílussal, vagy éppen stílustalansággal felhívni magunkra a figyelmet. Az idők változhatnak, de a társasági érintkezés szabályai évszázados elveken alapulnak: barátságos hangnem, határozott fellépés, tapintat; ne kiabálj, ha azt akarod, hogy meghalljanak! Ezek mindig segítenek. Aztán ha eljön a pillanat, hogy együnk-e éjjel, fél egykor, gatyában, hideg pörköltet a fridsiderből...akkor el kell döntenie, hogy felkapunk egy trikót, dobunk egy alátétet az asztalra, kiszedünk egy adagot egy tányérra, betesszük a mikróba és késsel villával, leülve... Ne feledjük, hogy a legtöbb viselkedési kérdés a józan észre épít! És ez nem kevés. Végül is, születhettünk volna pillangónak, vagy jegesmedvének is... ■



# JAPÁNBAN ALKOTTUK

VADONATÚJ MAZDA CX-60 PLUG-IN HYBRID

Fedezze fel új CX-60-at, a valaha gyártott legerősebb, 327 lóerős Mazdát. A Mazda első plug-in hybrid SUV-jét, mely kiemelkedő teljesítménnyel és alacsonyabb károsanyag-kibocsátással szolgálja az autózás örömeit. Ha ennyire figyelünk a részletekre, képzelje el, milyen érzés lehet vezetni?



6<sup>ÉV</sup> MAZDA GARANCIA

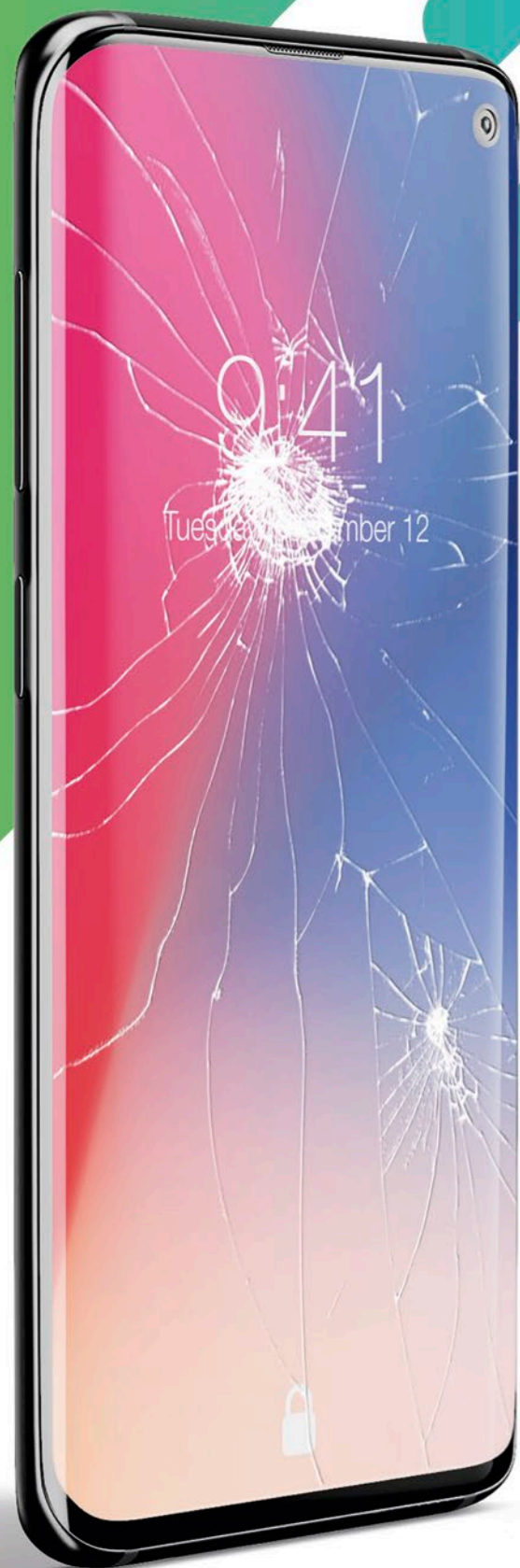
Mazda CX-60 PHEV WLTP szerinti kombinált átlagfogyasztás: 1,5 l/100 km, károsanyag-kibocsátás: 33 g/km. Az ajánlat nem teljes körű, nem minősül ajánlattételnek. A részletekről érdeklődjön márkakereskedéseinkben!

**AUTÓ MIRAI KFT.**  
**WWW.MIRAI.HU**

1119 Budapest, Budafoki út 105., telefon: 464-7680  
1037 Budapest, Vörösvári út 123., telefon: 368-4929

DRIVE TOGETHER





A LEGTÖBBET NEKED.  
A LEGJOBBAT A MOBILODNAK.

**MOST**  
**MOBILSZERVIZ**

INTÉZD MOBILOD JAVÍTÁSÁT PÁR KATTINTÁSSAL, OTTHONRÓL!  
[WWW.MOSTMOBIL.HU](http://WWW.MOSTMOBIL.HU)

**ÁFÁS**  
**HASZNÁLTAUTÓK**  
**SZÉLES KÍNÁLATA**

**RÉSZLETEK >>**

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



\* A hirdetésben bemutatott gépjármű csak illusztráció, a társaságunk által megvételre ajánlott gépjárművek felszereltségben és évjártatban eltérőek lehetnek.

**MEGBÍZHATÓSÁG**  
**ÜGYFÉLELMÉNY**  
**SZÉLES KÍNÁLAT**

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

**MERCAR**  
HASZNÁLTAUTÓ



# Sírjunk a sötétben, vagy villantsunk megoldásokat?

Krisán László • KAVOSZ Zrt. - vezérigazgató/CEO



2020 óta állandósult a legsötétebb viharfelhőkkel való riogatás és ez a háború kitörése és az energiaváltság elszabadulása óta még brutálisabban jellemzi a közgondolkodást. Nem lehet úgy egy hírt megnézni, egy

beszélgetést lefolytatni, egy napot eltölteni, hogy ne az jöjjön ki, hogy vége a világnak. Nem azt mondom persze, hogy nincs

komoly helyzet és azt sem, hogy bagatellizálni kellene a helyzetet, de könyörgöm, vessünk már véget ennek az állandó, örületes, folyamatos „vége a világnak” időszaknak.

Ha továbbra is riogatóra vágyik valaki, akkor jelzem nem neki szól ez az írásom. Nekem elegendő van a pánikból, a sötét végét leírásokból a „csak a negatívát tolja mindenki” gondolkodásból. Én ezt meghagyom másoknak és próbálok egy másik szemüveg mögül kinézni. Ez pedig a megoldások szemüvege. Szeretnék végre a pánik-rettegés vagy mondhatjuk azt is, hogy

a para-rinya kombóhoz képest egy – csak a megoldásokra fókuszáló – javaslat/ötlet/megoldás csomagot nyújtani. Ebből a trióból mindenki válogathat kedvére (ha akar) üzlettípusának, piacának, gazdasági helyzetének, problémájának és vérmérsékletének megfelelő megoldásokat. Ez egy olyan menü, amit igyekszem teljes körűen feltárni és közkinccsé tenni.

Egyetlen írás terjedelme meghaladná a befogadható olvasási küszöböt, ezért szokásomtól eltérően most nem egy rövid, tömény írást indítok útjára, hanem egy 3 részből álló cikksorozatot, amelyben listázásra kerülnek a megoldások.

Sőt, mivel úgy gondolom nem nálam van a bölcsek köve és másnak is lehetnek hasznos javaslatai, ötletei, saját bevált, működő jó gyakorlatai vagy zseniális megoldásai, ezért jelen írásokhoz szeretném kérni, hogy mindenki tegye hozzá a saját gondolatát és segítse a többiekét.

Egy a lényeg: **hagyjuk abba a siránkozást!** Hozzuk ki együtt a legjobbat ebből a helyzetből, ne hagyjuk, hogy maga alá gyűrjön minket ez a helyzet és ne a sirás menjen, arra most sem idő, sem kedv nincs, nem beszélve arról, hogy az nem megoldás.

Készüljenek és jegyzeteljenek, majd válogassanak és alkalmazzák a leginkább Önökre szabott megoldásokat. Olyan javaslatokat fogalmazok meg, amelyek kifejezetten válság idején alkalmazhatóak.

A győzelemhez általában a pénz, paripa, fegyver hármas együtt állása szükséges, én most képletesen a fegyver részt igyekszem kézbe adni.

És én a megoldást választom!

## Chapter 1

A modern gazdasági rendszer több sebből vérzik: a 2020-as évek tapasztalatai alapján ebben már azok sem kételkednek, akik korábban derülőtobban szemlélték a történéseket. Túl vagyunk egy világvárványon – vagy legalábbis, reményeink szerint a nehezen –, és láttuk, hogy az egészségügyi krízis miként bénította meg az üzleti folyamatokat, tette nyilvánvalóvá a globalizáció gyenge pontjait, az ellátási láncok sérülékenységét, az egyes ágazatok egymásra utaltságát. És mintha ez nem lenne elég, következett az az energiafüggőségből eredő sokk, amelyet talán még jobban meg fogunk szenvedni, és amelynek valószínűleg rendkívül fájdalmas utóhatásai lesznek akkor is, ha a helyzetet valahogy sikerül rendezni.

A mostani válság olyan soktényezős modellel írható le, amelyben a hatások egymást erősítik. Az energiaárak megugrása

nemcsak a vállalatok költségeit növeli meg drasztikus mértékben, de szinte minden mást megdrágít, így növekednek a beszerzési költségek is. A költségoldali nyomást fokozza, hogy a munkavállalók – akiknek a jövedelmét szintén az infláció tizedeli – egyre magasabb béreket harcolnak ki. Az immár a „kettes számú közellenség” státusát megszerző infláció mellett súlyosbítja a helyzetet a kamatok elszállása is: mindezek együtt pedig soha nem látott nyomás alá helyezik az üzleti döntéshozókat, akiknek egyre újabb és újabb problémákat kell kezelniük.

A mostani helyzetben nem létezik egyetlen csodamegoldás. Az országoknak és a cégvezetőknek egyaránt **cselekvési mixben kell gondolkodniuk**, miközben **tudatosan el kell határolódnuk a szélsőségektől**. Nincs olyan varázspálca, amellyel egyetlen legyintve mindent megoldanánk.

**Gondolkodjunk kisebb varázsütésekben!**

1. Ahhoz, hogy helyes döntéseket tudjunk hozni, egy valami minden bizonnyal elkerülhetetlen: **a céget tételesen szétszálazva, teljes körűen át kell világítani**. Újra meg kell ismernünk saját magunkat, hogy **képesek legyünk feltárni a rossz működést, a nem elég hatékony folyamatokat és a pazarlásra gyanút adó pontokat**. Csak akkor tudunk beavatkozni, ha tudjuk, hol kell változtatni a jelenlegi működésen. Ehhez sokszor jól jön a „külsős” segítség: az üzemi **vakság nélküli nézet**. Szabály azonban itt is van: **ne hibást keressünk, hanem megoldást!** A felelőst ráérünk utólag is megtalálni, energiáinkat a helyzet javítására kell mozgósítanunk.
2. **Gondolkodjunk alternatívákban és különböző vészforogatókönyvekben**. Ne feledjük: ez a válság nem miattunk alakult ki, de nekünk kell belőle magunkat kimenteni. Az alternatívákban való gondolkodás, a proaktivitás abban segít, hogy **ne érjenek váratlanul az egyes jövőbeli események** és hogy a lehető legtöbb eshetőségre fel tudjunk készülni. **Gondolkodjunk optimista, semleges és peszsimista forgatókönyvekben** egyaránt, és mindegyikhez **rendeljük beavatkozási akcióterveket is**. **Ne gondoljunk nagyszabású, tudományos stratégiaalkotásra**, hiszen nem ez a cél – de legyen egy könnyen érthető, a cég sajátosságain alapuló, lehetőleg írásba foglalt cselekvési tervünk.
3. **Tételesen a legutolsó forintig vizsgáljuk meg a cégünk költségstruktúráját**, azonosítsuk a növekvő működési költségeket, és azok hatásait! **Nézzük át mélységében a kiadás-bevétel arányokat**. Ha nem tudjuk, hol ereszt a csónak akkor lehet, hogy rossz helyen fogjuk befoltozni a lyukat is.

4. Egész egyszerűen **el kell engedni minden olyan terméket, folyamatot, ami nem hoz elegendő bevételt.** Használjuk a jó öreg Pareto-elvet: a 20 százalék hozza a 80 százalékot. Majd ráérünk épülni és szépülni, hatalmas termékpallettát tartani akkor, ha újra eljön a jó világ. Most az a feladat, hogy ne zuhanjunk le, ezért **dobjunk ki a léghajónkból minden fölösleges nehezéket!**
5. **Merjünk eltérni a megszokottól, a normalitástól, helyezzük a hangsúlyt az újratervezésre,** az újraszervezésre. Ne féljünk belenyúlni az évek óta működő, nem ritkán megváltoztathatatlan hitt folyamatokba sem! Amennyiben szükséges, **gondoljuk újra (és diverzifikáljuk) a beszerzést!** Vegyük sorra, hogy kikkel dolgoztunk eddig, milyen feltételeket szabtak nekünk a szállítóink, van-e függőségünk tőlük. **Nézzük át a szerződéseket,** és döntsünk bátran, a nem jól teljesítő beszállítóktól gondolkodás nélkül köszönjük el! Ne feledjük beszállító mindig volt, van és lesz, úgyhogy beidegződésből és megszokásból ne tartsuk fent az eddigi kapcsolatokat. Régi mondásom, hogy **„beszállító nem vész el csak átalakul”.** Most **mi vagyunk a legfontosabbak, magunkkal törődünk kizárólag!**
6. **Ne tartsuk érinthetetlenek az értékesítési folyamatokat sem!** Már csak azért sem, mert ez a bevételi forrásunk, ha valaminek, ennek optimálisnak kell lennie! Simán emeljük az árakon annyit es addig amennyit es ameddig csak lehet. Más is emel, az **önmérsékletnek nem most van itt az ideje és helye.** A kondíciókat, főleg a fizetési feltételeket is keményen próbáljuk meg feljavítani a magunk javára: rövidebb fizetési határidő, akár előleg vagy előre fizetés, és ha lehet euróban kössük ki az árakat – bármi, amit a vevő elbír. Arra kell csak vigyázni, hogy vevőnk ne olvassa el jelen írás előző pontját.
7. A tapasztalatok azt mutatják, hogy **válság idején a legtöbb cég a marketing, a munkaerő és a sales terület költségvetését vágja meg először. Ne tegyük!** Akkor sem, ha ez jó ötletnek tűnik elsőre. Ha mi is ezt tesszük versenyhátrányt okozunk magunknak. Ha nem így lépünk máris előnyt szerzünk a többiekkel szemben, akik kvázi kivonulnak a területről. Saját **erősségeinkre koncentráljunk. Merjünk akár a teljesen ellentétes útra lépni, bővítsük a csapatot a megfelelő szaktudással, erőltessük a piaci jelenléteket, toljuk meg a marketinget** és lépünk be a mások által otthagyt piacra. Használjuk ki azt, hogy a konkurencia kiállt a versenyből és repülünk rá a piaci résekre!

8. **Ne feledkezzünk meg a logisztikai és szállítási folyamatokról sem,** hiszen ezek különösen nagy súllyal szerepelnek a költségstruktúrában. Nézzük át, hogy **jól szervezték-e fuvarjaink, megfelelő gépeket, eszközöket használunk-e, szükség van-e a jelenlegi raktárkapacitásainkra!** Gondoljunk modern alternatívákban: **fontoljuk meg a city-logisztika** által kínált lehetőségek igénybevitelét, az **elektromos járművek** alkalmazását, a **másokkal való együttműködést** a költségek megosztása érdekében! A költségeket vagy levágni lehet, vagy ésszerűsíteni. Ha összeállunk valakivel – aki hasonló helyzetben van, mint mi – úgy, mint **„két kicsi Lego”** racionalizálni tudjuk költségeink bizonyos részeit.
9. És persze itt van az energiafelhasználás problémája (amit a következő írásban mélységében bontok majd ki), amely területet valóban „gyökeresen” kell kezelni. Egy kis magyar faluban, Nemesvámoson egy előadásom utáni vállalkozói beszélgetésen egy idősebb vállalkozó remek, ütős mondatát hadd osszam meg Önökkel: – Amikor azt mondtam, hogy jelentős hasonlóság van a Covid-válság és az energiaválság között, akkor ő erre a következőt mondta: „Valóban fennáll sok hasonlóság a két válság között, de egy különbség biztos, hogy van. **A Covid-nál mindig szükséges lesz újra és újra oltatni, azaz sokszor fog fájni. Az energiaátállítás esetében viszont csak egyszer fog fájni. Igaz, akkor piszkosul, de ha egyszer valaki átáll, az akkor átáll végleg.”** – Azt mondtam neki, hogy ezzel egyet kell értek és kértem, hogy hadd osszam meg ezt másokkal is. Engedte és köszönöm neki. Tehát durva lesz az átállás időszaka, de ha valaki túl lesz rajta, az egy életre szól!
10. **Szembe kell nézni a valósággal, bele kell állni, ott kell lenni, kemény döntéseket kell hozni.** Ha kissé lelketlennek is tűnik de attól még hadd idézzem ide egy vállalkozó hölgy örökérvényű – a válságra adott és ide illő – mondatát: **„az a fontos hogy a konkurencia előbb essen el mint én”.** Rendkívül éles a verseny a jelenlegi, válságtól sújtott üzleti környezetben, mások is bajban vannak – a feladat azonban most is az, hogy **legyünk jobbak, bátrabbak, gyorsabban és megfontoltabbak a többiekénél.**

Remélem ez az írás már elsőre is tud támpontokat, kapaszkodókat adni – erre törekszem a cikksorozat következő részeiben is.

A következő írásomban az energiafelhasználás kérdéskörét járom körbe alaposabban. Tartsanak velem, hiszen ennél aktuálisabb téma most igazán nincs. Ígérem a karácsonyi égők még maradhatnak, de lesz miből visszavágni! ■



## TECHNOGYM MYRUN AZ EXKLUZÍV, DÍJNYERTES OTTHONI FUTÓPAD



A Technogym fitnessberendezések kizárólagos magyarországi forgalmazója:

FINN WELLNESS KFT.

Bemutatóterem: 1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/A

E-mail: info@okosmozgas.hu

Telefon: +36 1 250 4177

Web: okosmozgas.hu

OKOSMOZGÁS

OFFICIAL  
DISTRIBUTOR

TECHNOGYM



# A Káli-medence

Baloghtomi • hidrológus, túravezető, a kalandkönyvek írója és kiadója

A Káli-medencébe úgy toppantam be 2002 egyik felhős-párás délelőttjén, hogy egykor volt kedvesemmel a Művészetek Völgyébe tartva, tettünk egy remek kurflit és beültünk egy illatos kávéra Köveskál egyik vendégházának belső teraszára, ahol is méretes kövekből készült fészer és nyári-lak vette körül a kéken hullámzó kis medencét.

- Hát itt szívesen vásárolnék egy kis házat.
- Mi tart vissza?
- Tulajdonképpen semmi...

Aznap a Káli-medencétől északra húzódó völgyben sétáltunk, boroztunk, nevtünk, este koncerten ugráltunk, majd egy kedves néni vendégágyán aludtunk, aki reggel friss rántotta és pálinka után engedett csak utunkra...

A következő szombaton már hajnalban úton voltam, mellettem térkép, füzet, ceruza és estére a medence összes faluját bejártam, ahol lehetett kérdeztem, kukucskáltam, ha táblát láttam kopogtam, kérdeztem, mustráltam... és pár héttel odébb - kisebb alkut követően: „ezt egy sékelért?...” alá is írtam azt a papírt, ami által tulajdonosa lettem egy frissen felújított, egykor pajtaként szolgáló épületnek Kővágóörsön, nem messze a templomdombtól, zsinagógától, kötengertől.

A következő 2-3 évben megtöltöttem bútorokkal és felszerelésekkel és nem mellesleg Sárával és Bálinttal, vagyis a 2004 januárjában született ikreimmel, akikkel aztán milliányi kaland várt minket minden évszakban és minden játszókédvhez igazítva a környéken.



Persze a Káli-medence nemcsak kedves, kellemes, hangulatos és napsütötte része a Balaton-felvidéknek, de egyúttal tárháza az egyre jobban elhatalmasodó puccnak, ahol egyre több és nagyobb autók kereke szántja az utakat, hogy aztán a Kornyi-tó fölötti szoborcsoporthoz sétálva és ott hármat kattintva, számosan térjenek haza és dicsekedjenek: „bejártuk a Káli-medencét, nagyot ettünk, boroztunk...jó hely”.

Amikor csoportokkal kirándulunk, igyekszem pont nem ezt megmutatni, sokkal inkább az itteni csodákat, természeti szépségeket: apró tavakat a fennsíkon, szurdokokat, ősi templomromokat az Árpád korból, várak maradványait és geológiai szépségeket szanaszét. Az első években, még jórészt hagyományos gépekkel is felszerelve kiadtunk Judittal egy KÁLI KÖNYV nevű fotóalbumot és aztán a képek megjárták több falu kultúrházát, sőt egy alkalommal Kapolcson is falra kerültek a Művészetek Völgye rendezvényén.

Ahogy teltek az évek, úgy ismertem meg egyre mélyebben ezt a vidéket és elnyertem a megfizető bébíró rangot, amit sajnos sok olyan is magának vindikál, aki csak itt eszik, alszik, pancsol.

Aztán valahogy rám talált a mindenütt szaglászó média és sorban készültek riportok a Hazahúzó magazinban (eltűnt a netről), az egyik országos tévé reggeli műsorán...és pár más újságban, kiadványban, rádióban. Ez utóbbi mulatságos volt, mert futás közben jött a hívás és csak lassan csillapodott a lihegése.

Azt még nem is meséltem, hogy a szembe szomszédom révén (szegény már nincs köztünk) számos helyi és országos, népszerű művésszel volt szerencsém egy asztalnál enni-inni, beszélgetni a falu, akkoriban még jó, népszerű és finoman főző éttermében. Ilyen alkalmakkor gyakran vitte a prímet Cseh Tamás (az ország egyetlen Cseh Tamás utcája 30 méterre esik a házikómtól), mosolygott Cserhalmi, vagy épp vitakozott Kende Jánossal, de megesett az is, hogy hajnalban már P. házában buliztunk: lányok a zongora tetején, lányok-fiúk a medencében, a kertben...

SÁRÁK: a gimn első napján, Egerben kiderült, hogy osztálytársunk lesz Moór Marianna és Sára Sándor fiacskája, Sára Balázs, aki egyrészt fővárosi vagányságot, másrészt pófátlanságot hozott az egymást épp megismerni akaró közösségbe. Egyik kiemelkedő gúnyosságát végül a szünetben, a ránk boruló padok alatt toroltam meg és aztán sem lettünk barátok. Hál' istennek hamar kiderült, hogy gyakran hazudik, sumákol, igazolásokat hamisít... így szülei tavasszal érte jöttek és magukkal hurcolták.

Ekkor még nem tudtam, hogy lesz egy Sára nevű kislányom és a közelben lesz háza Sára Sándornak, ami magával vonja, hogy esetleg összefussak Balázssal – de ez nem történt meg.

## Ősi emlékek, művészet, vulkanizmus:



Ahogy én tudom, a Káli-medencében már a Honfoglalás után megkezdődött a letelepedés, az apró falvak létrejötte. A törzsi nevek közül visszaköszön az Őrs és a Kál a falvak neveiben. Ez persze akkoriban semmiképp sem a látvány miatt történt, sokkal inkább számított például az, hogy a római korban (és talán már ők is mások nyomvonalát szélesítették) itt vezetett el a Balaton fölött pár száz méterrel az egyik birodalmi út, amelyen aztán Aquincumhoz is eljutottak a katonák, kereskedők és a portékák. Akkoriban a Balaton kiterjedése egészen másképp alakult és gyakran változott, ezért, hogy elkerüljék a vizes, süppedős nádasokat, az út jóval följebb épült, talán a Keszthely, Tapolca, Nagyvázsony, Veszprém... vonalon járhattak. Ezt igazolják Baláca ókori villagazdaságának romjai Veszprém alatt. Ezzel együtt Kékkút környékén is tartak föl ókori emlékeket, ide kívánczik egy kedves történet 2006-ból:

A gyerekekkel nagy kedvvel jártunk el Kékkútra, a falu mögött épült játszótérhez, ahol nemcsak a hinta, a csúszda és a füves focipálya vonzott, hisz a hinták mögött méretes homokdomb emelkedett, ami mászásra és kutatásra ingerelt bennünket, főképp azt követően, miután az egyik pince előtt üldögélő bácsi elhívott minket a kertjébe és megmutatta a környéken kiasott ókori sírköveket és más, apróbb kincseket a múltból. És persze mesélt a falu peremén csordogáló forrást is használó rómaiakról.

Elkezdtek hát a kincskeresést: Először „csak” löszbabákat találtunk: ezek meszes, homokos és kemény kis göbök, amelyek különös formákat vesznek föl. Am pár hétvégével később az egyik megkezdett furat bővítésekor csontokat találtunk sötétedés előtt, ezért a folytatást másnapra tettük át és akkor jórészt sikerült egy kisgyereknyi csontkupacot óvatosan kisézni... Az öregúr szerint a domb ősi kelta sírdomb lehetett,

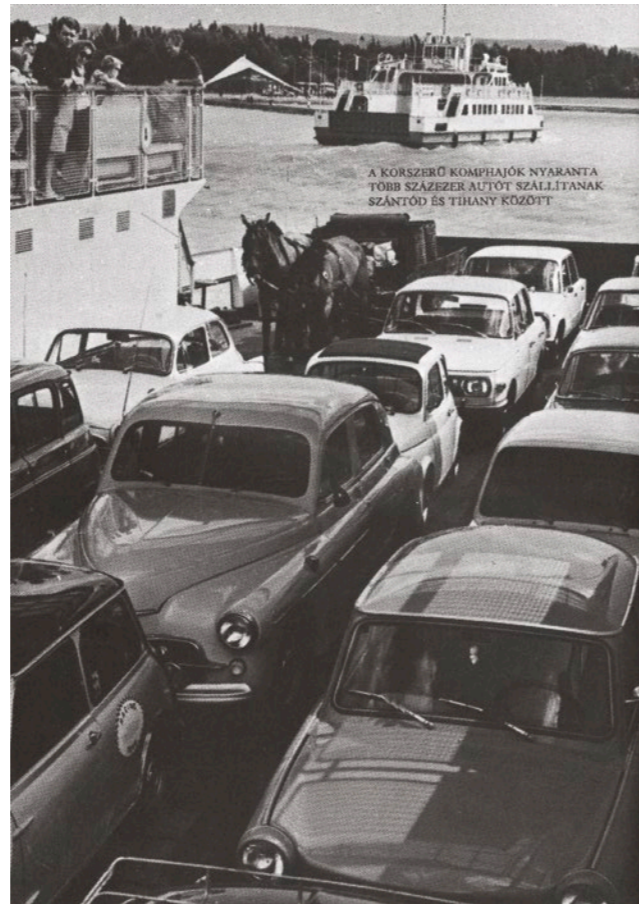
vagyis vélhetően évszázadokkal a rómaiak előtti életről mesél; nagyobb esők után érdemes erre sétálni, hátha kimos a víz apró kincseket a homok alól.

A Káli-medence egyfajta dokkoló és árucserélő térséggé vált később. Északról, a Bakony felől elsősorban, fa, kő, haszonállat érkezett, kiegészülve a helyi vermelt jéggel, amelyek aztán a mai Révfülöp piacán (akkoriban Kővágóörs része, kikötője) talált gazdára, illetve csere-portékára: a délről érkező hajókról lepakolt búza és kukorica ellenében. Nagy volt itt a sürgés-forgás, nem véletlen, hogy a reformáció tanai is gyorsan ideértek. Ennek bizonyítéka a falvakból integető 2-3 templom, egymáshoz igen közel építve. Kővágóörsön például a régi templomot az evangélikusok szerezték meg és a katolikusok később építkeztek mellé a dombon. De ha már templomok: a 8-9 km átmérőjű körben elférő medencében csodás kirándulást tehetünk azokhoz a 7-800 éves romtemplomokhoz, amelyek kis kivétellel több száz méterre találhatók a mai falvaktól. Saját kis vizsgálatom szerint ezek a templomok és a körülöttük épült tanyavilág, vagy apró falvak „látták” egymást, vagyis egy esetleges támadás esetén füsttel, de talán éles hangokkal is jelezni tudtak: Mindszentkállya, Szentbékállya, Kővágóörs, Kerekikáli. Szóval élénk piacozás helye volt a környék, amely természetesen vonzotta a zsidó kereskedőket annyira, hogy a 19. század végéig Kővágóörs volt a központjuk, a romos zsinagóga (ahol az utóbbi időben csodás koncertek és más művészeti programok valósulnak meg) pedig csak a 20. század elején adta át Tapolcának a rangot. Tölem pár perc sétára esik, miközben ráfordulunk a Cseh Tamás utcára.

...Aztán a 20. század már inkább szegénységet hozott a környékre. A Balatonhoz már nem tartozott (3-5 km távolság), a tévesek jórészt csak állatokkal foglalkoztak, munkát csak sok utazással értek el, az ingatlanoknak alig volt értéke, szóval elszegényedett a térség. Divatba csak évtizedekkel később jött.

Erről a korról írt őszintén Bertha Bulcsu 1984-ben kiadott könyvében, a Balatoni Évtizedek című különös hangulatú, életrajzi műben. Ebből idézek egy rövidet 1953 őszéről:

„Az emberek is a télre készülődtek. A határban sietve gyűjtögettek a terményt. Gyümölcsöt szedtek, szüreteltek. Javában érett a zöldszilváni, a szürkebarát és a juhfark. A mi kertünkben hamvas kék színbe öltöztek a beszercei szilvák. Kínálgatták magukat. Elfogadtam, amit a kert adott. Szilvát ettem kenyérrrel, vagy diót, mandulát kenyérrrel. Néhányan meghívtak szüretelni...”



...És kicsit később megjelentek a filmesek. A motiváció az én fejemben elég egyszerű. A hatvanas évektől számos mozifilm készült a magyar vidékről, az ott élőkről és a társadalmi problémákról. Míg korábban a „falusi és tanyasi” filmeket az Alföldön forgatták, Jancsó és mások rátaláltak a Káli-medencére. Szerintem ebben komoly szerepet játszott - a múlthoz illő faluképek mellett - a Balaton közelsége és a bazalt-hegyek bora és bája is. Az egyik ilyen forgatás volt Jancsó Égi báránya.



...Azt nem tudom, hogy Bujtor István Csöpis filmjeiben a vízparton túli felvételek merre készültek, de abban biztos vagyok, hogy jártak ők is erre, zúgatták a Ladákat, itták a hegy levét és incselkedtek a fehérréppel.

Baloghtomi.hu (A Káli-medence kalandkönyvét 2017-ben adtam ki: kalandkonyvek.hu) ■



# Benis Optika

[www.benisoptika.hu](http://www.benisoptika.hu)

3D Látásvizsgálat  
Szemüveg készítés  
Szemvizsgálat  
Kontaktlencse vizsgálat

2141 Csömör  
Gorkij fasor 2.  
Tel.: +36-28-446-649  
Mobil: +36-70-661-96-08



# Advent, Karácsony, Szeretet, Közlekedés

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének korábbi elnöke



Az évnek ebben az időszakában nehéz lenne nem írni az év végéről, a lezárásra kerülő évről, a karácsonyról és a remélhetően következő boldog újról. Nehéz ezt az időszakot elvonatkoztatni a közlekedéstől, az idegességtől, a zsúfoltságtól, a

fokozott adrenalinától - amelyek mind december 24-én estére simulnak ki és nyerek el céljukat, a család szeretetben együtt létét, a karácsonyfa fényét, az ajándékozás és ajándék kapás örömét, bármi is legyen az ajándék. Ilyenkor sokan erejükön felül próbálnak teljesíteni, pedig nem kéne. A szeretetben együttléte nem helyettesíti semmilyen ajándék, csak kiegészíti azt. Sokan sokat vásárolnak ilyenkor, sokan, akik ezt nem tehetik, készítenek valamit, bármit, egy rajz, egy origami, egy horgolt kis elefánt, vagy más, egy kötött pulcsi, sál ugyanolyan – ha nem nagyobb – értékű.

Azt mondhatjuk nem pontosan nyelvtani értelemben, hogy az „adok” szó jövő ideje a „kapok”. Ezt még kiegészíthetjük azzal, hogy amennyi szívet, érzést, odafigyelést, rá gondolást adok, azt fogom visszakapni. Ugyan a karácsony a család ünnepe, de nem múlhat el anélkül, hogy gondolnánk azokra, akik segítségre, támogatásra szorulnak és mindegy, hogy saját okból, vagy más miatt.

Az adventi időszakban mindenki megtalálja az autóját, benzinár ide, diesel ár oda pöfögünk a dugókban, keressük a nem létező parkolóhelyet, cipekedünk, ezer bajunk van, és ettől idegesek leszünk. A városi forgalomban Murphy törvénye hatályos: mindig a másik sáv gyorsabb. Akkor is, ha váltottunk. Igyekezzünk akár egyetlen autót is megelőzni, hátha pont elcsúszunk azt az áhitott parkolóhelyet előle. Aztán kiszabadulunk a bevásárló központok környéki dugókból és uccu neki, nyomjuk a gázt, ami a csövön kifér, hogy időben hazaérjünk és még legyen időnk valahova eldugni az ajándékot. Az őrangyalunk a fejét fogja és tehetetlenül reméli, hogy nem történik baj.

Sajnos történik. Nap mint nap hallani a hírekben halálos és súlyos balesetokról, amelyek mögött emberi, családi tragédiák lesznek és amelyek akár egy életre rányomják a bélyegüket a karácsonyra is. A gyertyafény, ahogy a kandalló tüze is, nyugalmat, állandóságot, békét sugároz. Ülünk le és nézessük egy kicsit! Jót tesz.

A karácsonyt megelőző napok forgatagában csökken a tolerancia és nem nagyon szeretjük egymást az utcán. Dudálunk, káromkodunk, veszekszünk, rázzuk az öklünket, mutogatjuk a középső ujjunkat, kikiabálunk az autóból és közben magunk is „állapotba” kerülünk. Nem kellene. Mindenki el akarja intézni a dolgot, amiért elindult és nagyjából ugyanazt, ugyanúgy és sokszor ugyanott. Ha másképp nem megy, erőltessük magunkra a nyugalmat, maradjunk udvariasak és vigyázzunk egymásra. Ha ezt adjuk, ezt is fogjuk visszakapni. Ha mindenki vigyáz a másikra, ránk is vigyáznak. Nem hiszem, hogy van rosszabb annál, mint a karácsonyt egészségügyi intézményben tölteni látogatóként, vagy hibás, vagy véletlen sérültként.

Nehéz éven, éveken vagyunk túl inkább részben, mint teljesen. Alapvető életminőségünket negatívan érintő külső körülmények hatottak, hatnak ránk, át kell értékelnünk a dolgainkat, a szokásainkat, alkalmazkodnunk kell olyan körülményekhez, amelyekhez egyáltalán nem szerettünk volna, sőt, amelyekről hallani sem szerettünk volna. A külső, általunk nem befolyásolható körülményekre magunknak kell megoldást találni úgy, hogy közben állandóan változik a környezet. Nem sorolom, halljuk, látjuk eleget, hogy mik ezek, de az biztos, hogy nem a biztonság, a nyugalom és a kiegyensúlyozottság érzését erősítik. Félelmek, bizonytalanság és alapvető szokásaink sérülése a következmény. Ezekről sem vezetünk nyugodtan. Elgondolkozunk, elbambulunk, rajta felejtjük a lábunkat a gázon, közben telefonálunk, üzenetet írunk, szóval a közlekedésre fordított figyelmünk csökkenhet. Az autózás veszélyes üzem, a legkisebb szabálysértés, figyelmetlenség súlyos anyagi kárt okoz, sérülést és sajnos sok esetben halált is - évente 600-700 esetben. Ha a városi lassú araszolásban remélhetően kisebb súlyú balesetek, koccanások történnek is ezen okok miatt, akkor is biztos, hogy a behorpadt, törött autó sem ad túl sok pozitív érzést: kár, nyűg, utánajárás. A biztosítóval és a szervízben töltött idő se illik jól a karácsonyi hangulatba.

Mindezekhez jön még a gazdasági jóslat, hogy a jövő év, amely minden kívánságunk szerint boldog kell, hogy legyen, nem lesz könnyű és e miatt a valóságban a boldogság eljövetele is lassul. Az általános boldogság létezése amúgy is kérdéses, ami nagyon fontos, hogy mindenki a saját családjá, szerettei boldogságáról igyekezzen gondoskodni, mert ha a családok boldogok, akkor ez kisugárzik. Az elkövetkező „boldog újév” sok megoldandó problémát, feladatot hoz, új megközelítéseket igényel. Valószínű, hogy az autóhasználat csökkenni fog, ahogy

más területen, úgy a közlekedési szokásainkon is változtatni kell. Több tömegközlekedés, több séta, illetve más, nem üzemanyag meghajtású eszközök (roller, kerékpár) használatának növekedése várható. Egyvalami nem változik biztosan, hogy ezekenél az eszközöknél is figyelniük kell egymásra!

Ebben a cikksorozatban a közlekedéssel kapcsolatos sokféle veszélyforrásról és ezek elkerüléséről, csökkentéséről írtam. Lassan egy éve próbálom felhívni a figyelmet praktikus dolgokra, amelyek abba az irányba hatnak, hogy az őrangyalunk munkája, létezése ne legyen hiába való. Nagyon röviden: odafigyelés, alázat, tisztelet, tolerancia, türelem, önfegyelem. Ha ezek megvannak, az őrangyalunk biztosan sikeres lesz és mindenki békében, nyugodtan pihenheti ki az elmúlt évet és készülhet a következőre.

Ilyenkor sokan, sokhelyről, sokhelyre jönnek-mennek, tehát lehet eltévedni, sávot téveszteni. Vidékiek Pesten, pestiek vidéken, rokonlátogatások, vásárlás céljából. Akik ritkán vezetnek, lehetnek tétovák, bizonytalanok. A magyar rendszám-rendszer olyan, hogy nem tudjuk, ki honnan jött. Aki „otthon” van és tud mindent, az legyen türelmes és nagyvonalú! Nincs mindenki „otthon”. Ne toljunk le, ne fékezzünk ki senkit, ha sávot akar váltani engedjük be! Egyidejű javaslatom, hogy a kormány mögött megtalálható bajuszkapcsoló használatával jelezzük, hogy mit akarunk csinálni! Sokat segít. Egyetlen olyan márka sincs, legyen az méregdrága prémium-, vagy nagyon drága tömegautó, aminek az árában az elsőbbség gyári extraként beépítésre került és megvásárolható. Persze vannak néhányan, akik úgy viselkednek, mintha lehetne ilyesmit is venni. Az irányjelző viszont benne van és nem feláras. Használjuk!

A kisautó is autó. Sokszor az 5 méter körüli, feletti autót vezetőket úgy viselkednek, mintha a kisebbek nem léteznének. Leszorítják, vagy éppen ledudálják, levillogják őket, pedig lehet, hogy egy ismerősük, barátjuk, vagy a felnőtt gyermekük barátja ül abban a kisautóban. És ha nem, akkor egy másik hölgy vagy úr, akinek ez az autója. Ő is egyenjogú résztvevője a közlekedésnek ugyanúgy, mint a soklóerős kolléga. A közlekedésben, ahogy az élet más területein a nagyok, erősek felelőssége is nagyobb. Ha nem a jogi, az erkölcsi biztosan.

Szeretnék most minden olvasónknak és másoknak is nagyon békés, boldog, balesetmentes karácsonyt kívánni és az új évről azt, hogy legyen szebb és jobb, mint amit jósnak nekünk, vigyázzunk egymásra, amennyire tudjuk, támogassuk egymást, ne ellenséget gyártsunk, hanem barátokat, ne hagyjuk magunkat egymás ellen hangolni sem a közlekedésben, sem más területen, maradjunk emberek és akkor az újév biztosan boldog, békés, eredményes és egészséges lesz. Ezt kívánom valamennyiüknek szeretettel!

Koccintsunk az újévre, és ne ülünk utána autóba! ■

# FIABCI Hungary 2022 – A XXIV. Magyar Ingatlanfejlesztési Nívódíj Pályázat nyertesei

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

A FIABCI Hungary idén huszonnegyedik alkalommal rendezte meg a Magyar Ingatlanfejlesztési Nívódíj Pályázatot és 21 kategóriában díjazta a magyar ingatlanfejlesztések legjobbjait, amelyek 2023-ban a nemzetközi döntőn Párizsban is képviselhetik magukat. 2022. november 28-án a FIABCI Hungary 2022 díjátadó keretein belül kihirdetésre került a XXIV. Magyar Ingatlanfejlesztési Nívódíj Pályázat eredménye. A tervezők, ingatlanfejlesztők és kivitelezők a rendkívüli helyzetben rendkívüli aktivitást mutattak és a pályázat történetének második legnagyobb létszámú mezőnye indult idén. A FIABCI Magyar Tagozata és a pályázat támogatóinak célja a nehezedő körülmények ellenére az idei pályázat sikeressége, valamint a magyar gazdaság erejének, a nehézségek leküzdésében való bizakodás bemutatása volt.

Az Europa Design idén kiemelt szakmai partnerként támogatta a FIABCI Hungaryt és vett részt a pályázat teljes körű lebonyolításában. Nagy büszkeség egy ilyen nemes verseny szervezésében részt venni, kollégáinkkal együtt. A nemzetközi és magyar zsűrizés magával ragadó folyamata talán a legizgalmasabb része a pályázatnak, illetve a nemzeti győztesekért való szurkolás is, hiszen 2023-ban Miami-ban derül fény az idei díjazottak dobogós helyezéseire. A 30 évvel ezelőtt útjára indított FIABCI World Prix d'Excellence a világ legrangosabb ingatlanfejlesztési pályázata, amelynek történetében eddig öt kontinens 37 országának ingatlanfejlesztői szerepeltek eredményesen. A nemzetközi zsűriben 31 ország 63 tekinté-

lyes szakembere vesz részt, képviselve az ingatlanfejlesztési szakma egy-egy speciális ágazatát.

A 43 létesítmény nevezése lehetővé tette 9 funkcionális, valamint az Örökségvédelem és Környezettudatos Építés minőségi kategóriában a kategória legjobbjainak díjazását. A szükséges három, vagy annál több induló pályázat érkezett a kategóriákban. A kategóriagyőztesek mellett különdíjakat is átadtak a támogató szervezetek és a hagyományoknak megfelelően idén is megszületett a pályázók szavazata alapján kiválasztott, létesítmény különdíja. A pályaművek között a magánberuházások, a kiemelt állami beruházások és a helyi önkormányzatok által kezdeményezett fejlesztések is megtalálhatók, ugyanakkor figyelemre méltó az építészeti örökségünk gondos védelmét reprezentáló fejlesztések sikere is. A benevezett művek magas színvonala bizonyítja a magyarországi fejlesztők jó elképzeléseit, a tervezők, a kivitelezők és a közreműködők igényes megvalósításait. A szoros verseny díjazottjai mögötti létesítmények szintén rendkívül jó minőséget képviselnek, alkotóik nagyszerű épületeket hoztak létre, hozzájárulva településeik megújulásához.

A pályázat nyerteseit az ingatlanfejlesztés komplex értékelése alapján választják ki. A bíráló főbb szempontjai: az ingatlanfejlesztés koncepciója és eredménye, építészeti és városépítészeti színvonala, a kivitelezés minősége és a megvalósítás időtartama. Emellett értékeli az értékesítés és bérbeadás

eredményességét, valamint a környezetvédelmi szempontokat és az ingatlanfejlesztés társadalmi hasznosságát. Ez az a verseny, ahol nem a projekt mérete, hanem minősége a döntő. Ma már több mint 20 ország rendez meg saját nemzeti pályázatát. Az eddig lebonyolított 23 Magyar Ingatlanfejlesztési Nívódíj Pályázat nyertesei sikeresen képviselték Magyarországot, 33 arany és 39 ezüstérmét nyertek, nagy nemzetközi elismerést szerezve hazánknak. Ezzel Magyarország a legsikeresebb európai ország és a világon a harmadik Malajzia és Singapore mögött. Idén második alkalommal, a 2021 februárban elhunyt FIABCI tag, a DVM és a Horizon Development cégcsoport alapító ügyvezetőjének, a szakma kiemelkedő személyének, Kovács Attilának tiszteletére emlékdíjat adtak át a zsűri által kiválasztott pályázónak.

## A XXIV. MAGYAR INGATLANFEJLESZTÉSI NÍVÓDÍJ PÁLYÁZAT DÍJAZOTTJAI

### I. DÍJAT NYERT

**ÉS A KULTURÁLIS ÉS A KÖRNYEZETTUDOS ÉPÍTÉS KATEGÓRIA I. DÍJÁT KAPTA, VALAMINT A LEGJOBB PROJEKT A PÁLYÁZÓK SZAVAZATA ALAPJÁN ELISMERÉST**

**a Városliget Zrt.**

**a Magyar Zene Háza pályaműért**

Beruházó: Városliget Zrt.

Tervező: Tosei Co. Ltd (Sou Fujimoto Architects)

Kivitelező: Magyar Építő Zrt.

A Liget Budapest Projekt Európa legnagyobb kulturális fejlesztésének részeként átalakítja a budapesti kultúra élményét, valamint új, szabadidős lehetőségeket és zöldfelületeket hoz létre a Városligetben. A Sou Fujimoto japán építész által tervezett Magyar Zene Háza három szinten ösztönzi a látogatókat a hangokkal és zenével való részvétellel és interakcióra: földalatti kiállítási szint, földszinti előadótér és tetőtéri szint múzeumi oktatással. Célja a zene élményét a természet, a hang és a fény kölcsönhatása révén életre kelteni, az élőzene tárházával a klasszikustól a népzeneig, a poptól az elektronikus analóg hangzásig. Lehetőséget teremt bárki számára, hogy részt vegyen ebben az élményben. A 9000 m<sup>2</sup>-es (teljes alapterületű) épülethez a tervezők a hang és a természet szinergiájából merítettek ihletet és a legjobb gyakorlat szerinti fenntarthatósági alapelveknek megfelelően kivitelezték.

### II. DÍJAT NYERT,

**ÉS A SZÁLLODA KATEGÓRIA I. DÍJÁT KAPTA**

**a TRA Real Estates Kft.**

**a BOTANIQ Turai Kastély pályaműért**

Beruházó: TRA Real Estates Kft.

Tervező: TSPC Kft., Pagony Kft., Roomba Design Stúdió Kft.,

Gyűrűsi Lilla

Kivitelező: Fehérép Kft., Lyra Florae Kft.

A turai kastélyt báró Schossberger Zsigmond építtette 1883-ban, melynek köszönhetően egy, a francia palotákat idéző,





olasz formavilággal dolgozó épület született. A kastély az utóbbi évtizedekben elhanyagolt állapotba került, az épület a TRA Real Estates Kft. beruházásának jóvoltából menekülhetett meg az enyészettől. A kastély felújításának köszönhetően az egykori főúri rezidencia ma 19 szobás elegáns szállodaként, valamint exkluzív rendezvényhelyszínként működik tovább - BOTANIQ Turai Kastély néven. A komplex felújítás mintegy 30 hónapig tartott, melynek során nem csak az épület és a kastélypark műemlékvédelmi helyreállítását tartották szem előtt. A kastély számos elismerésben is részesült: elnyerte a 2021-es Tájépítészeti Nívódíjat, a Booking.com Traveller Review Awards 2021 elismerését, az International Travel Awards versenyen „Legjobb Európai Kastélyhotel 2021” és „Magyarország legjobb 5 csillagos szállodája 2022” díjakat, illetve „Legjobb Rendezvényhelyszín – vidék” kategóriájában győzedelmeskedett az idei Business Excellence díjátadón.

### III. DÍJAT NYERT,

#### ÉS AZ IRODAHÁZ KATEGÓRIA I. DÍJÁT KAPTA

az MNB-Ingatlan Kft.

az MNB Felügyeleti Központ és Pénzmúzeum pályaműért

Beruházó: MNB-Ingatlan Kft.

Tervező: Szalay Tihamér és Jeney Andrea - MD Stúdió Építész Iroda

Kivitelező: RAW Development Kft.

Az épület rekonstrukciójával befejeződött a Budapest Széll Kálmán tér környezetének revitalizációja. A beruházáshoz kapcsolódóan megvalósult a Várkő utcai aluljáró, mely szintbéli összeköttetést biztosít a Széll Kálmán tér és a Krisztina körút között, ezzel jelentősen megkönnyítve a jelentős közlekedési csomópont és a környék gyalogos és kerékpáros kapcsolatát és közlekedését.

Az épület melletti korábbi barnaövezeti terület zöldfelületként, közhasználatú városi parkként kapcsolódott a Vérmező zöldte-

riületéhez, annak méltó befejezését képezve. Ezzel megvalósult az Erzsébet hídtól a Millenárisig húzódó, Buda legjelentősebb zöld tengelyének kialakítása.

Az épület és a kert alatt egy három szintes mélygarázs létesült, mely a környék parkolási gondjait enyhíti. A műemléki épület az eredeti tervek alapján, az eredeti anyagokkal, technológiával és igényességgel lett az építéskori állapotára visszaállítva. Az épület ismét Buda, semmivel össze nem hasonlítható, egyedi, ikonikus épületévé vált. Az új funkcióhoz igazodva az épületbelső igényesen, értékteremtően került kialakításra egyedi berendezéssel, a belső tereket gazdagító kortárs magyar képzőművészeti alkotásokkal. A hosszú távú fenntarthatóság a legfontosabb szempont volt az építkezés során. Az épületet intelligens felügyeleti rendszer vezérli az energiafogyasztás minimalizálása, az épület leghatékonyabb működése érdekében. A tetőn napelemes kiserőmű működik, mely jelentős mértékben váltja ki a hálózati elektromos energia igényt. Az épület hűtés-fűtés ellátása megújuló energiából történik, az egész épületet levegő hőszivattyú látja el.

#### A LAKÓÉPÜLET KATEGÓRIA I. DÍJÁT ÉS A MAGYAR URBANISZTIKAI TÁRSASÁG KÜLÖNDÍJÁT KAPTA:

Budapest Főváros XIII. kerületi Önkormányzata

a "A lakhatás biztonsága" Budapest Főváros XIII. kerületi Önkormányzat Jász utca 72. szám alatti 35 lakásos önkormányzati lakóház pályaműért

#### A ÖRÖKSÉGVÉDELEM KATEGÓRIA I. DÍJÁT KAPTA:

Mohács Város Önkormányzata.

a Selyemgyár Kulturális Negyed Mohács pályaműért

#### AZ EGYHÁZI LÉTESÍTMÉNYEK KATEGÓRIA I. DÍJÁT KAPTA:

a Robert Gutowski Architects Kft.

a pátyi Szent II. János Pál Pápa templom pályaműért

#### A KÖZLEKEDÉSI LÉTESÍTMÉNYEK KATEGÓRIA I. DÍJÁT KAPTA:

a SPECIALTERV Kft

a Tisza-tavi kerékpárút és hidak fejlesztése pályaműért

#### A SPORT ÉS REKREÁCIÓ KATEGÓRIA I. DÍJÁT KAPTA:

a HUNÉP Zrt.

az Aquaticum Debrecen Strandfürdő pályaműért

#### A VEGYES FUNKCIÓJÚ ÉPÜLETEK KATEGÓRIA I. DÍJÁT KAPTA:

a Codik Hungary Kft

a Green Court Office & Residence pályaműért

#### A VÁROSI LÉPTÉKŰ KATEGÓRIA I. DÍJÁT ÉS A KOVÁCS ATTILA EMLÉKDÍJÁT KAPTA:

a Felsőfokú Tanulmányok Intézete

a Kőszeg Belvárosában található műemlék épületek Kraft-program keretében történő rekonstrukciója pályaműért

#### AZ ÉVOSZ KÜLÖNDÍJÁT KAPTA:

az EXPO PARK Ingatlanfejlesztő Kft.

a „HUNGEXPO” Kongresszusi Kiállítási Központ pályaműért

#### A KATEGÓRIÁN KÍVÜLI I. HELYEZETT ÉS A BKIK KÜLÖNDÍJÁT KAPTA:

az EXPO PARK Ingatlanfejlesztő Kft.

a „HUNGEXPO” Kongresszusi Kiállítási Központ F1 Fogadóépület pályaműért

#### A MAGYAR ÉTTERMEK ÉS SZÁLODASZÖVETSÉG KÜLÖNDÍJÁT KAPTA:

a Solva Property Kft

A Grand Hotel Esztergom \*\*\*\*Superior pályaműért

#### MAGYAR ÉPÍTŐMŰVÉS SZÖVETSÉG KÜLÖNDÍJÁT KAPTA:

a RedWood Holding Zrt

A Neuschloss Palota felújításáért

#### KÖRNYEZETTUDATOS ÉPÍTÉS EGYESÜLETE KÜLÖNDÍJÁT KAPTA:

Nyíregyháza Megyei Jogú Város Önkormányzata

Nyíregyháza belvárosi terek park rekonstrukciója Benczúr-Bessenyei tér fejlesztéséért

#### A LAKÁSVÁSÁR MÉDIACSOPORT KÜLÖNDÍJÁT KAPTA:

az Atenor Hungary Kft

Az Aréna Business Campus A épület megvalósításáért

#### A BUDAPESTI ÉPÍTÉSZ KAMARA KÜLÖNDÍJÁT KAPTA:

a Budapest Főváros XII. Kerületi Önkormányzat

A Hegyvidéki Városháza tér - Talált kincs a város közepén Budapest XII. kerület megvalósításáért

#### AZ IRODAKERESO.INFO KÜLÖNDÍJÁT KAPTA:

a Loffice Kft és a Paládi Építész és Mérnök Kft

a Loffice Irodaház, Budapest VIII. kerület pályaműért

#### A ZSÚRI KÜLÖNDÍJÁT KAPTA:

a Continental Group Kft

a Hotel Octogon Hagenmacher pályaműért

#### A FIABCI HUNGARY KÜLÖNDÍJÁT KAPTA:

a Swietelsky Építő Kft

a Kaposvári Intermodális Közlekedési Központ pályaműért

#### A LEGJOBBAN ELŐADOTT PÁLYÁZAT DÍJÁT KAPTA:

a Bánáti + Hartvig Építész Iroda, Bánáti Béla és Hartvig Lajos DLA

a Bánáti + Hartvig Építésziroda Irodaépülete pályaműért

A pályázat nyertesei jogosultak hazánkat képviselni a World Street Journal által támogatott FIABCI World Prix d'Excellence nemzetközi nívódíj pályázaton. A Magyar Ingatlanfejlesztési Nívódíjra nevezett pályázatokat egy erre a célra készítenő kiadványban mutatja be a szakmai közönségnek a kiíró. ■



<http://fiabcimagyarország.hu>

# Fitt karácsony kötelezettségek nélkül

Polgár Zita • fitness edző



Hamarosan itt a karácsony. Ilyenkor üresednek a fitness-termek, megtelnek az üzletek. Azért én lementem a terembe. Kihalt, kongó üresség helyett viszont teljesen mást kaptam, mikor odaértem. Ahogy be-tántorogtam a terem ajtaján fáradt szemekkel, megláttam a többiek... rengetegen voltunk! Vasak és tárcsák közt, futógépeken, vagy épp órára várva. Fantasztikus jó érzés volt végig nézni ezen a sok kis hősön, köszönetet, összevgyorogni, rácsodálkoz-

ni a másokra, hogy „Te mán 'megint itt??'” Hát persze. Nem voltam egyedül, mert rajtam kívül vagy ötven ember gondolta ugyanígy ma reggel:

*Felkelek, erőt veszek magamon és elvégzem a mai feladatot! Ha esik, ha fúj, ha karácsony van, mindig. Nem érdekelnek a kifogások, a "Ha már félrekajáltam, edzeni se megyek, mert minek..."; nem érdekel, hogy az egész család alszik még, mikor én már a cipőmet húzom, nem gondolok arra, hogy lenyomjam az ébresztőórát. Amikor másnak tán eszébe sem jut a süteményes tányéron kívül másért kikelni az ágyból... Nekem ott a helyem: a teremben!*

Láttátok volna azt a sok szuper csajt az edzésen, akik hústól hatvanig mind teljesen magától értetődően izzadták csatukosra magukat! Az öltözőben az egyik édesanya azt mesélte a barátnőjének, hogy ő bizony megmondta a családjának előző nap, hogy ma csak kettőkor lesz kaja, mert ő elmegy edzeni. Olyan jót mosolyogtam, legszívesebben gratuláltam volna neki. Legyen ez motiváció nektek is!

Most viszont azt is fogom javasolni, ne ragaszkodj mindig a fitness rutinjaidhoz! Egyszerűen nem is lenne karácsony egy csomó bejegyzés nélkül, amelyek elmondanák, hogyan tartsd be a karácsonyi fitnesscéljaidat és felsorolják, hány mérföldet kell lefutnod, hogy ledolgozd az elfogyasztott bejglit. Ül le a kanapéra, pihenj, ha arra van szükséged, vagy menj hosszú sétákra az erdőbe! Ha úgy érzed, hogy menned kell az edzőterembe, vagy egy jót futni, akkor menj, de ne helyezd magad extra stressz alá azzal, hogy a rendszeres edzéseidet betartsd, vagy, hogy kikényszeríts magadból egy futást a dermesztő hidegben hajnali 6-kor. Az egyik nagy dolog, amit megtanultam a fitness és a sport felé vezető úton, hogy nincs végcél. Soha nem lesz kész. Soha nem leszel olyan jó, mint amilyen lenni akarsz. A fitness rutinod olyan dolog, ami változik életed során. Egyre kevésbé lesz intenzív, ahogy az életed és az időbeosztásod megköveteli.

A sportolók éves ütemterv szerint tervezik edzéseiket, gyakran sportáguk szezonja alapján és ennek az ütemtervnek az egyik fontos összetevője a pihenés. Nem csak pihenőnapokat tartanak minden héten, hanem 2 hetes, vagy esetleg hosszabb időszakokat, amikor kilépnek a sportáguk edzéseiből.

Ha Te egy amatőr sportoló, vagy akár elhivatott rendszeres testmozgó vagy, akkor a karácsony a tökéletes alkalom a pihenésre. Nem azt javaslom, hogy egész decemberben tömőd az arcod bejglivel és pitékkel, meg forralt borral. A jó üzemanyag elengedhetetlen az erősebb testhez. De ha egy kis szünetet tartasz az edzőteremben és diétádban, az jót tesz a testednek és az elmédnek. Légy kíméletes magadhoz és használd ki az időt például az újévi edzésterv megtervezésére!

## Nem vesztéd el az erőnléted

Az 1-2 hét edzéskihagyás nagyon csekély negatív hatással lesz a szívedre és az erődre. Főleg, ha továbbra is megfelelően táplálkozol, és aktív maradsz. Azok a magasan képzett sportolók, akik 4 hétig nem végeznek edzést, maximum 14%-kal csökkentik a VO2 max -ot és 12%-kal az erejüket. Szóval, ha pihensz kicsit, nem vesztéd el a 2022-es évben megszerzett eredményeket. És mi van akkor, ha veszítesz egy kicsit az erőnlétedből? Abból a mentális és fizikai kikapcsolódásból, amelyet egy hét pihenéssel ajándékozol magadnak sokat profitálhatsz. Ha ezt a karácsonyi hetet egy regenerációs időszakként tekinted - ahelyett, hogy mindenáron belevágnál egy HIIT edzésbe, vagy egy reggeli előtti futásba - nem azt jelenti, hogy feladod a fitness rutint. Ez a szünet a rutinod része. Fontos, hogy inkább meditálj, végezz

pihentető jógát és nevezd ezt az időszakot aktív pihenőnek, így az agyad nem fog belekapaszkodni a lusta életmódba. Ezen a karácsonyon összpontosíts arra, hogy élvezd az én időt, helyreállítsd a tested és elméd, készülj fel 2023-ra! Ez nem luxus. Akkor érzem magam a legjobban, ha aktív, kényelmes és eredményes vagyok. A testem mozgatása, megfelelő táplálása örömet és elégedettséget okoz. És ne feledd, ezek a dolgok a te hatáskörödben vannak – még a karácsonyi időszakban is.

A karácsony valójában csak két nap. Ha egy hetet kényeztetéssel töltesz, és nem csinálsz mást, csak ülsz a kanapén tojáslikörrel a kezvedben, az is rendben van. Vagy akár úgy dönts, hogy egy kemény edzésen veszel részt, sétálsz vagy futsz egyet az erdőben, egész nap olvasol, vagy egyszerűen csak karácsonyi filmeket nézel, tudd, hogy nincs rossz választás. Tedd azt, ami boldoggá tesz, és érezd jól magad!

Ha azt érzed az edzés kapcsolt ki, tedd azt, menj, csináld, mozogj, csak ne muszájból! Akkor vagy a legboldogabb, amikor a legjobban érzed magad. És ez így van jól. Őszintén szólva, még én magam sem tudom, mik a pontos terveim karácsony napjára, de azt tudom, hogy hétfőn a láb napja lesz, kedden a hát és bicepsz, szerdán a pihenés, csütörtökön pedig a farizmok és a combizom, pénteken mell, váll. Ennek tudatában bármi is történik, vagy nem történik karácsony napjáig és karácsonykor, az úgy lesz a legjobb.

Valószínűleg rengeteg finomság hever majd az asztalon, így nem azt mondom, hogy ne edd meg őket, mert a pokolba is, karácsony van! De azt mondom, hogy talán ne edd meg az összes sütit a tálcáról, amit eléd raknak, vagy a méteres bejglit sem kell mind felfalni. Némi visszafogottság és önkorlátozás hasznos lehet.

Mindent mértékkel élvezni nem egyenlő önmagunk megfosztásával. Talán pontosan ugyanannyi kiló leszel, talán hízólsz pár kilót. Fontos, hogy reális céljaink és elvárásaink legyenek, és még fontosabb, hogy lehetővé tegyük magunknak, hogy élvezzük az ünnepeket anélkül, hogy a korlátozó-falatozási spektrum egyik, vagy mindkét végén kiakadnánk. Mindössze annyit kell tenni, hogy megtaláld az arany középutat! Mondok egy példát: Szereted a sütőtökös pitét, de szerinted a kalóriaszám egyszerűen felháborító? Készítsd el a saját, könnyebb változatodat! Rázd fel a dolgokat, próbáld ki valami újat!

Adj elismerést magadnak mindazért, amit magadért, családotért és barátaidért teszel – hidd el, ez több, mint gondolnád! Ugyanolyan fontos és szükséges, ha azt mondod magadnak, hogy rendben van néhány pihenőnap, vagy az edzés elvégzésére vágsz. Van, amikor az előbbire van szükség, néha az utóbbira. Én most úgy érzem, maradok az utóbbinál. Ha körbe nézel, eszméletlenül sok elhivatottságot találsz az emberekben. Nem vagy egyedül, mint ahogy ma reggel én hittem. Ha Te is köztünk vagy, adjon ez erőt a rendületlen folytatáshoz most is! Mi ott várunk Rád, küzdünk Veled. Én ezzel zárom a karácsonyi rovatomat és remélem, hogy nagyon vidáman, boldogan telik majd ez a pár nap! ■



# KEDVES ELSŐSEGÉLY- NYÚJTÓ!

Kritikus helyzetben szeretnél olyan termékekre támaszkodni, melyek megbízhatóak, nem hagyják cserben a helyszínen és innovációik révén segítenek abban, hogy te is minél hatékonyabban tudj segíteni másokon?

Szeretnéd tudni, hogy a cég, akitől vásárolsz megbízhatóan és korrektül fog támogatni szerzővel és fogyóanyagokkal?

Pontos, gyors és megbízható információt szeretnél? Azt is szeretnéd tudni, ha valami jó, de azt is, ha valami nem megfelelő arra a célra, amire gondoltad?

**Amikor a munkánkat végezzük, azt tartjuk szem előtt, hogy mi járhat a Te fejedben.**



Mi így dolgozunk már 1991 óta és ennek köszönhetően stabil, és egyik vezető partnere vagyunk a teljes magyar sürgősségi ellátásnak.

Legyen szó klinikai eszközökről vagy oktatási termékekről, ránk és az általunk képviselt élvonalbeli gyártókra hosszú távon számíthatsz.

Keress minket bátran az alábbi elérhetőségeken. Ha egyedi megoldásokra vagy termékekre lenne szükséged, melyeket nem találsz honlapunkon, mi felkutatjuk és beszerezünk neked.

**speeding**

Telefon: (06) 1 214 8858  
e-mail: [info@speeding.hu](mailto:info@speeding.hu)  
[www.speeding.hu](http://www.speeding.hu)