

ATOMERŐMŰ

XLIV. ÉVFOLYAM, 6. SZÁM

Az arany közép

Harmonikus beilleszkedés:
betanuló mérnökök az erőműben

A test egyensúlya:
étkezés túlzások nélkül

„Törekedj még jobbra”
- interjú Hahn Jánossal



Tartalom | 2021. június

Köszöntő	3
Harmonikus illeszkedés	4
Elsötétülő Európa?	8
Mindennapi harmónia, avagy egyensúlyban maradni	12
„Az én szívemből jöjjön, és a te szívedig jusson”	16
Mindenből, mértékkel	20
Zöld „fesőn”	24
Színes rímek	28
Tudományos – fantasztikus!	30
Hogyan legyél tökéletes	32
Ősi utakon	34
Adattárház kialakítása	38
Az élıhetőség biztosítása kiemelt cél	42
Aurea mediocritas	44
Dalban mondom el	46
Négy évtized az atomerőműben	48
Nyugdíjba vonult kollégáink	49
„Mindig van hova fejlődni”	50
Babahírek	52
Gyászközlemények	54
A középút és a keskeny út	55

Impresszum

Kiadja: MVM Paksi Atomerőmű Zrt.

Felelős kiadó: Pekárik Géza vezérigazgató

Főszerkesztő: Torma Dóra; e-mail: atomeromujsag@npp.hu

Szerkesztőségi munkatárs: Czibuláné Mayer Szilvia

A szerkesztőség tagjai: Enyedi Bernadett, Gyöngyösi Petra, Gyulai János,

Lehmann Katalin, Orbán Ottilia, Prancz Zoltán, Susán Janka, Tóth Márton

Szerkesztőség címe: MVM Paksi Atomerőmű Zrt.

Tájékoztató és Látogatóközpont, 7031 Paks, Pf. 71 | Telefon: 75/507-882,

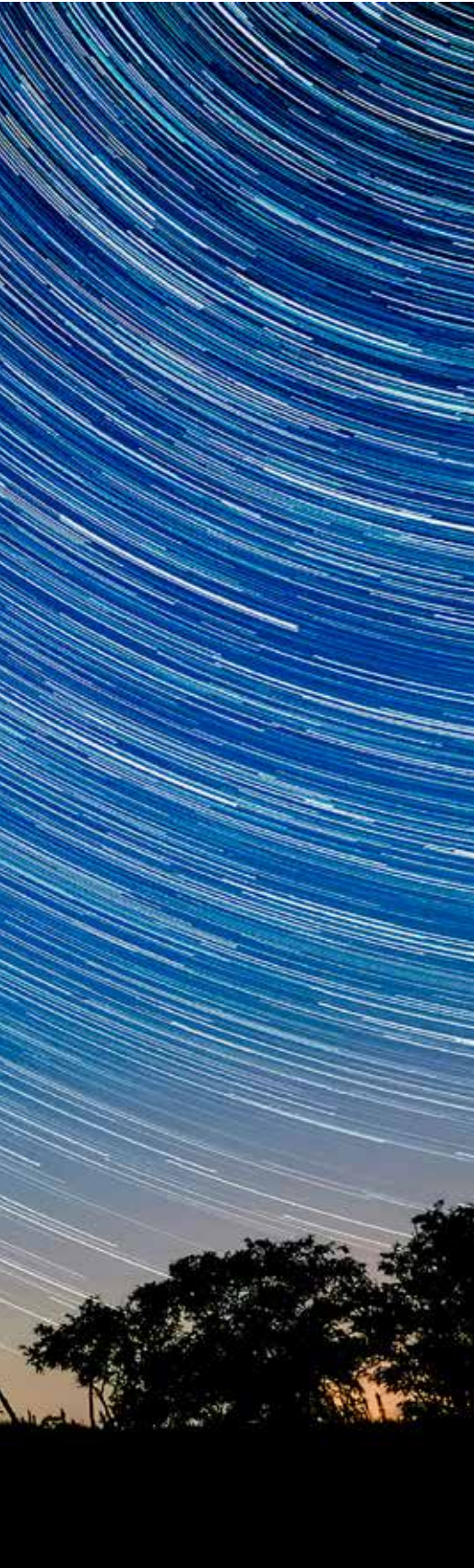
Telefax: 1/355-7280 | Internet: www.atomeromu.hu

Nyomdai előállítás: ATOMIX Kft. Nyomdaüzem | Felelős vezető: Bese Tamás

Tördelés: Schubert Miklós, Szabó Szabolcs

Borítókép: László-Boglári Orsolya

Belső borítókép: Lencsés János, „A Ti Fotóitok” fotópályázat



Dr. Kovács Antal
kommunikációs igazgató

Kedves Olvasók!

Estek már valaha túlzásba bármiben? Biztos vagyok benne, hogy igen. Az emberi természet valamiért olyan, hogy a szélsőségeket sokkal hamarabb megtalálja, mint az arany középút keskeny mezsgyéjét. Mennyivel könnyebb túl sokat enni, inni, aludni, dolgozni, vitatkozni – a mértéket és a közös hangot elérni sokkal nehezebb. Így van ez még akkor is, amikor tudjuk, hogy a józan ész vagy akár csak a lelkiismeretünk pontosan tudná a megfelelő utat.

Az atomerőműben dolgozni évtizedek óta kiváltságnak számít – több okból is. Az egyik biztosan az a tény, hogy az itt dolgozók hosszú távú, stabil munkahelyre számíthatnak, a másik pedig az, hogy – a munkával járó felelősséget fel- és elismerve – a cég a kezdetek óta kiemelt figyelmet fordít arra, hogy az itt dolgozók képesek legyenek harmonikus egyensúlyt találni munka és magánélet között. Ezt nem emberbaráti okokból teszi, hanem az atomerőmű jól felfogott érdekében: kiegészített, motiválatlan munkaerőre nem lehet rábízni a blokkokat.

Különösen kényes terület az atomerőmű szervezetén belül is az üzemviteli mérnököké, nemcsak azért, mert a mérnökökért két kézzel kapkod a munkaerőpiac szinte mindenütt, hanem azért is, mert a kevés embernek is csupán egy része alkalmas valóban arra, hogy ezt a munkát végezze. Most júniusban 14 betanuló üzemviteli mérnök kezdte meg nálunk a munkát, egészen pontosan a tanulást, hiszen évekre telik majd, mire a nyugdíjba vonuló kollégák helyét átvehetik. A fent említett harmonikus egyensúly mielőbbi megtalálása érdekében elindítottunk számukra egy két hónapos orientációs programot, egyebek mellett ennek részleteiről is olvashatnak az újságban.



Harmonikus illeszkedés

Orientációs program az atomerőműben

Torma Dóra | Fotók: László-Boglári Orsolya

Különleges programot dolgozott ki az atomerőmű tizennégy, június 1-jén újonnan belépő betanuló üzemviteli mérnöke számára. A két hónapos orientációs vagy beillesztési program lényege, hogy a hagyományos képzések – a belépéshez szükséges alapismeretek – mellett és a többéves szakmai felkészítés előtt megmutassa, miért jó itt dolgozni: milyen a vállalati kultúra, hogyan élnek az erőműves dolgozók, milyen csapatmunka zajlik nap mint nap. A végső cél annak elérése, hogy az új kollégák minél előbb beilleszkedjenek, megszerezzék a szükséges helyismeretet, mielőbb átlássák a Paksi Atomerőmű teljes működését, és nem melleleg számítani lehessen rájuk – hosszú távon.

Óriási szükség van új üzemviteli mérnökökre, hiszen a kezdeti szakemberek közül sokan mentek vagy mennek hamarosan nyugdíjba, pótolni kell a szakembergárdát. Ez azonban korántsem egyszerű: egyrészt az erőművet üzemeltető mérnökök nem napok, hanem hosszú évek alatt tanulnak bele hatalmas felelősséggel járó munkájukba. Másrészt jelentős előképzettséget is igényel a feladat, és a munkaerőpiacon óriási hiány van mérnökökből szinte minden területen. Az erőmű vonzereje

még megmutatkozott a jelentkezők nagy számában és abban a tényben, hogy minden helyet be tudtak tölteni, de az is világos, hogy a fiatalokat – akik a korábbi generációktól eltérően már nem „egy munkahelyes” világban szocializálódtak – meg is kell tudni tartani. Ennek egyik lépéseként a tizennégy új mérnök a nyár folyamán az alapoktatások mellett speciális orientációs programon vész részt.

„Az atomerőmű munkaerővonzó és -megtartó képessége koráb-

ban nem ismert kihívások elé került, ezek megoldása pedig szükségsszerűvé teszi a gazdaság más szereplői által már régóta alkalmazott megoldások bevezetését” – indokolta Takács Zoltán üzemviteli igazgató az új program elindítását. – „A két hónaposra tervezett program során igyekszünk teljes spektrumú, tapasztalatokon alapuló élményanyagot átadni az atomerőműves »létezés« kapcsán: a majdani – tényleges – oktatást megelőző szakmai rálátás biztosítása mellett bemutatjuk a foglal-



Welcome on board!

Június 1-jétől egy teljesen új eszköz, az mvmesva-gyok.hu extranetoldal is segíti az újonnan érkezők beilleszkedését. Ezt a kifejezetten az orientációt (az új belépők beilleszkedését) támogató felületet az MVM Zrt. hozta létre mintegy másfél éves fejlesztés során, és a Paksi Atomerőmű csatlakozásával együtt az MVM Csoport immáron 15 tagja számára nyújt azonos színvonalú, de természetesen vállalatonként eltérő információtartalmú szolgáltatásokat. Az okostelefonról is elérhető oldal a belépéshez, a munkaviszony létesítéséhez, az erőműben való ügyintézéshez és eligazodáshoz nyújt segítséget. A betanuló üzemviteli mérnökök

orientációs programjában részt vevő kollégáink az első „tesztalanyok”, az ő visszajelzéseik alapján fogjuk a tartalmakat módosítani, illetve bővíteni, hogy azután minden új belépő – és természetesen a fogadó munkaszervezet vezetői – számára is elérhetővé tegyük majd. A Működéstámogató Igazgatóság és a Tájékoztató és Látogatóközpont e lehetőség biztosításával is szeretne hozzájárulni az új belépők első benyomásának pozitív megalapozásához, a kollektívához és a vállalathoz való kötődés mielőbbi kialakulásához – mondta Iványi Krisztina kommunikációs főszakértő, az orientációs program főszervezője.



koztatáshoz kapcsolódó információk lehető legteljesebb körét is. Fontos ez a program a belső munkáltatói márka fejlesztése szempontjából is, hiszen az ebben bármilyen szerepkörben részt vevő kollégákat fel fogjuk készíteni az új belépők fogadására, és a velük való bánásmódra (hangsúlyozva a megtartó kommunikáció fontosságát), ez a tudás és mentalitás pedig itt fog maradni a szervezetben, és várhatóan a későbbiek során is pozitív hatást gyakorol a kollégák egymás közötti kapcsolataiban” – tette hozzá.

A teljes program szakmai, helyismereti és csapatépítő elemeket is tartalmaz. Szakmai szempontból nemcsak a saját területükkel ismerkednek az újonnan érkezett mérnökök, hanem a szervezet teljes spektrumának működésével. Kapnak tájékoztatást a biztonsági kultúráról, elvárt magatartási szabályokról, a szabályozási és irányítási rendszerről, arról, hogy mit jelent a nukleáris engedélyesi

szerep a szervezet és az egyes munkavállalók számára; az oktatási rendszerről, az atomerőmű gazdálkodásáról és beszerzéseiről, a dokumentumrendszerekről, informatikáról. Az egyes szakterületeket elméletben és gyakorlatban is megismerhetik, megnézik a blokkszimulátort és az oktatóközpontot ugyanúgy, mint a blokkvezérlőket, turbinákat, a primer és szekunder kört, géptermeget, vízkivételi művet, gyakorlatilag a teljes üzemi területet.

A látogatások emellett kiterjednek olyan praktikus területekre is, amelyeket más esetben az újonnan belépőknek maguknak kellett felfedezniük az idők folyamán: meglátogatják az orvosi rendelőt, az étkezőt, a látogatóközpontot, a tűzoltóságot és mentőket. A helyismereti bemutató munkaügyi tájékoztatókkal egészül ki, hallhatnak a javadalmazásokról, juttasokról, ösztönzőkről és általános munkaügyekről is. Megismerkednek emellett az MVM-cégcsoport

további tagjaival is – azokkal, amelyek Pakson támogatják az erőmű működését, és meglátogatják Budapestén az MVM Zrt. és a MAVIR központját is. A meglehetősen tömény szakmai programot csapatépítők és a rekreációs lehetőségek bemutatása tarkítja, körülnéznek, túráznak és kerékpároznak Pakson és környékén, Balatonfüreden megtekintik a Rekreációs Központot, és megismerkednek az ASE kínálta lehetőségekkel.

Újdonságot jelent ez a program abban a tekintetben is, hogy a betanulóktól napi és heti szinten kérnek visszajelzést élményeikről, tapasztalataikról, és biztosítják számukra észrevételeik, kérdéseik kifejezését. Ez nemcsak azért fontos, mert hasznos tanácsokkal szolgálhat egy jövőbeli hasonló program esetén, hanem azért is, mert önmagában tanít – arra a kérdező, problémafeltáró magatartásra, amely az atomerőműves szabályok szerint elvárt az itt dolgozóktól.

Új arcok

Június 1-jén, a program megnyitóján még nem egy kész csapat, hanem sokféle háttérből érkezett, izgott emberek hallgatták a tájékoztatást új munkahelyükről. Pályakezdők és tapasztalt mérnökök, paksiak, környékeliek, távolabbról érkezők egyaránt vannak köztük – sőt egy hölgy is, ami az üzemviteli mérnökök között nem mindennapos, hiszen a meglévő állományban csak férfiak dolgoznak. Négyüket kérdeztük múltjukról, terveikről.



Feil Rudolf pályakezdő friss diplomás, Győrben végzett gépészmérnökként a Széchenyi István Egyetemen. „Pakson születtem, és itt is szeretnék élni hosszú távon. Nem éreztem nehéznek a felvételt, és nagyon tetszett, hogy láthatóan tényleg felkészültek belőlünk, tudták, hogy szakmailag mire kell rákérdezniük, látszott, hogy mennyire szervezetten és felkészülten mennek itt a dolgok. Nagy elvárásokkal jöttem, főleg magammal szemben, itt szeretnék bizonyítani.”



Góczán Csaba a csapat talán legtapasztaltabb tagja, Nagyvenyimen él családjával. „A Dunaferrnél dolgoztam 23 évig, ezen belül a hideghengerműben közel

12 évig voltam gépészeti művezető, onnan jelentkeztem az atomerőműbe. A felvételi folyamat számomra pozitív meglepetés volt, mert az előttem interjúvoltak arról számoltak be, mennyire szigorúak voltak az interjúztatók, ehhez képest én egy kifejezetten barátságos beszélgetésen vettem részt, és úgy éreztem, nagyon egy nyelvet beszélünk a szakmai résztvevőkkel. Úgy látom, a vállalati szabályok betartása és betartatása itt sokkal szigorúbb lesz, mint a korábbi munkahelyemen. Biztosan sok újdonság lesz mindannyiunk számára, de az alapvető kompetenciákkal – hogy imádjuk a gépészetet és a fizikát – alighanem nem lesz nehéz beilleszkedni.”



Ragoncsa Vivien paksi, a Hankooknál dolgozott vegyészmérnökként kutatás-fejlesztési területen. „Van személyes tapasztalatom az atomerőműben, atomerőművi üzemeltetési szakmérnököt is végeztem, és az egyik külsős anyagvizsgáló cégnél voltam irodavezető, akkor jártam bent területen. Az édes-

apám itt dolgozik, így némi fogalmam van arról, hogy mit jelent az itteni munka. Biztos vagyok benne, hogy szakmailag nem lesz problémám, mindig is ezt szerettem volna csinálni, de azt kíváncsian várom, hogy nőként tudok-e majd érvényesülni ezen a területen.”



Takács Tamás Veszprémből érkezett, eddig Balatonbogláron dolgozott egyéni vállalkozóként. „Most fejeztem be az egyetemet, idáig egyéni vállalkozóként bádigosipari termékeket csináltam. A belépési folyamat kellemes csatlódás volt, nem éreztem nehéznek. A friss diplomámmal semmiképpen nem akartam hagyományos multihoz menni dolgozni. Nekem fontos, hogy aki felettem áll, az szakmailag megalapozott legyen, meglegyen a tudása, és úgy látom, ez itt így van. Mindig is érdekelt az atomenergetika, és az itteni légkör nagyon tetszik. Ami már első nap is nagyon szimpatikus – bár gondolom, itt senkit nem lep meg –, az a magas szintű szervezettség.”

A megújulók és a kapacitáshiány miatt elsötétülhet Európa

Hárfás Zsolt | Ábrák: ENTSO-E, Hárfás Zsolt

A villamos energia a világ fejlettségének mai szintjén olyanná vált számunkra, mint a levegő vagy a víz. Ez csak akkor tudatosul bennünk, amikor hirtelen elsötétül minden, leáll a fűtés, nem működik a hűtőszekrény, nem folyik a csapból a víz, mert nincs, ami fenntartsa a nyomást a rendszerben, ráadásul még egy kávé sem tudunk főzni, mert a kávéfőző is árammal működik. A világjárvány idején szó szerint élet-halál kérdése, hogy van-e, ami működtesse a lélegeztetőgépeket. Szerencsére az európai országok összekapcsolt villamosenergia-rendszerei jobbra megbízhatóan működnek, viszont figyelmeztető jel, hogy 2021. január 8-án, pénteken csak egy hajszál választott el bennünket egy kijózanító, Európa-szintű masszív áramszünettől, ami nem az első eset volt. Az egyik ok: egyes nyugat-európai országok elhibázott energiapolitikát folytatnak a megújuló energiaforrások erőltetett ütemű és átgondolatlan rendszerbe állításával, és az alaperőművek – köztük az atomerőművek – teljes vagy részleges leállításával. Emiatt pedig bármikor bekövetkezhet egy nagyobb áramszünet Európában. Nézzük sorban a további okokat!

A kritikus 14 másodperc

2021. január 8-án, pénteken közép-európai idő szerint 14 óra 05 perc körül az európai hálózaton hirtelen, 14 másodpercen belül frekvenciaesés történt. Ennek hatására az európai villamosenergia-rendszerről leszakadt a dél-európai térség. A közel másfél órás áramszünet Szerbiát, Horvátországot és Romániát is érintette.



Az első dominó a sorban

A rendszerszintű esemény kiindulópontja a magyar határtól 50 kilométerre fekvő horvátországi ernestinovói (Ernőháza) alállomás volt. Nos, ezen a bizonyos horvát alállomáson a két gyűjtősínt összekötő sínáthidaló túláramvédelme január 8-án 14 óra 05 perc körül lekapcsolta ezt a rendszere-

A kontinentális európai villamosenergia-rendszer szétszakadása
Forrás: ENTSO-E

lemet, azaz megszakította a délkelet-északnyugati irányú áramlást. Ez azonban csak a kezdet volt, hiszen az első dominó után jött a többi. Az áramlások a szomszédos vezetékek felé terelődtek, ám ezek túláramvédelme ezeket is sorban lekapcsolta. A végeredmény már

ismert: az egységes kontinentális európai villamosenergia-rendszer két részre szakadt...

A szétszakadás következtében Európa északnyugati térségében 6300 MW teljesítményhiány, délkeleten pedig 6300 MW teljesítménytöbblet lépett fel.

Nyugat-Európában nem volt elég áram ezen a napon

Ezen a napon szokatlanul magas volt a villamosenergia-export Délkelet-Európából nyugatra, ez pedig túlterhelte a horvát alállomást. A mögöttes ok egyrészt a hideg időjárás miatt bekövetkezett fogyasztásnövekedés volt szerte Európában, másrészt az, hogy az időjárásfüggő nap- és szélerőművek termelése minimális volt az egész kontinensen, ezért kapacitáshiány alakult ki Nyugat-Európában. Ez azt jelenti, hogy az adott időszakban nem állt rendelkezésre elegendő erőművi kapacitás a villamosenergia-fogyasztók maradéktalan kiszolgálására, ami miatt Délkelet-Európából áramlott, illetve áramlott volna a villamos energia nyugatra.

Mennyi is 6300 MW kapacitáshiány?

Az 1 163 000 MW (2018. évi adat, újabb még nem áll rendelkezésre) összeurópai kapacitáshoz képest a 6300 MW villamosenergia-hiány ugyan elenyésző, ám mégis majdnem elsötétült már ennyi hiány miatt is Európa! Itthonról nézve a 6300 MW teljesítmény persze sok, hiszen Magyarországon a januári 8-i esemény időpontjában alig volt több – 6400 MW – a rendszerterhelés. Vagyis Nyugat-Európában a villamosenergia-hiány annyi volt, mint amennyi a magyarországi aktuális fogyasztás.

Az igazi kérdés az, hogy mi lesz akkor, ha klímavédelmi okokból és az erőművek elöregedése miatt kiesik az európai rendszerből a 170 000 MW szénerőművi kapacitás. Mindeközben jórészt politikai

és nem szakpolitikai megfontolásból egyes országok – élükön Németországgal – a még üzemelő atomerőművi blokkjaikat is le kívánják állítani. A németeknél ráadásul 2022 végéig leáll az összes atomerőmű, és 2038-ig az összes szénerőművet is bezárják. Ez azt eredményezi, hogy 52 000 MW alaperőművi, folyamatos termelésre képes erőművi kapacitás fog kiesni a német (és az európai) rendszerből... A megújulókkal, különösen nap- és szélerőművekkel ez az állandóan rendelkezésre álló kapacitás nem pótolható. Ebből is látszik, hogyha rövid időn belül nem történik radikális változás az egyes országok energiapolitikájában, akkor Európában elfelejthetjük azt, hogy az áram a nap 24 órájában a rendelkezésünkre áll...

Áramszünet, áramkorlátozás

Az esemény hatására pl. csak Franciaországban 16 ipartelep áramfogyasztását kellett azonnal korlátozni, aminek köszönhetően mintegy 1300 MW-tal tudott csökkenni a francia rendszerterhelés. Romániában, például Kolozsváron a fizetőparkoló sorompói nem nyíltak fel, a közlekedési jelzőlámpák fényei kialudtak, sokan a liftekben rekedtek, az Azomures kombinát vegyi anyagokat bocsátott ki a légkörbe, mert az üzem több berendezése is leállt. Az üzem légterében barnás-vöröses felhő jelent meg, a salétromsavat előállító berendezés leállása miatt. Merthogy az is árammal működik... Az áramszünetek következményei azonban még tragikusabbak lehetnek. 2019-ben a venezuelai ötnapos áramkimaradás miatt legalább 26 embert halt meg csak azért, mert a

kórházakat váratlanul érte a helyzet. Egyes kórházokban a generátorok nem működtek, máshol csak annyi áram volt, hogy néhány kritikus osztály működhessen, a lélegeztetőgépek leálltak...

Az osztrák közműcégek nagyon aggódnak...

Ausztria egyik legnagyobb áramszolgáltatója, a Wien Energie közleménye szerint Európa csak alig tudta elkerülni a nagyobb áramszünetet. Erőműveik ugyan éjjel-nappal rendelkezésre állnak az ehhez hasonló események kezelésére, de véleményük szerint az utólagos „tűzoltás” hosszú távon nem életképes. Különösen azért nem, mert az ilyen „tűzoltási műveletek” száma mára tömegessé vált. Néhány évvel korábban ugyanis a Wien Energie-nek évente csak 15 alkalommal kellett rövid időn belül felgyorsítania az áramtermelést, de az utóbbi években erre évente már akár 240-szer is szükség volt a hálózat stabilizálása érdekében!

Az ok a megújuló energiaforrások fokozódó terjeszkedése. A szél- és naperőművek ingadozó áramtermelése azt jelenti, hogy a villamosenergia-hálózatok egyre nagyobb ingadozásoknak vannak kitéve. Az osztrák közlemény azt is kiemeli, hogy a klímavédelmi kérdések mellett az ellátásbiztonság a legfontosabb, ezért elengedhetetlenek a gázerőművek, amelyek gyorsan és az időjárástól függetlenül képesek egy-kettőre elindulni, és kiegyensúlyozni a rendszert.

Mindenesetre jelzésértékű, ha egy olyan abszolút megújulópartori ország, mint Ausztria vezető energetikai cége kezd el aggódni az áldatlan európai energetikai állapotok miatt...

Ausztria csapdahelyzetben

Az atomerőmű-ellenes Ausztria a nap- és szélenergiájának hektikus termelése miatt láthatóan egyre jobban támaszkodik a gázerőművekre, sőt, ha nem elegendő a gázerőművi kapacitás, akkor a szomszédos országokból importál energiát. Németországból, Csehországból, Szlovákiából és Magyarországról, ami azt is jelenti, hogy ilyenkor – bárhogyan is nézzük – atomenergiát is felhasználnak, hiszen ezekben az országokban a villamosenergia-termeléshez jelentős mértékben járulnak hozzá az atomerőművek. Ebből is látszik, hogy az időjárásfüggő megújuló energiaforrások nyaklító nélküli rendszerbe állítása nemcsak a saját energiarendszert destabilizálja, hanem hatással van a szomszédos országok energiarendszereire is. Miközben gomba módra szaporodnak a szélkerekek és a napelemek, óhatatlanul gázerőműveket kell építeni az ellátásbiztonság érdekében – a klíma-

védelem nagyobb dicsőségére. Arról nem is beszélve, hogy ezen időszakban Olaszország és Spanyolország is hiányt szenvedett, ezért ők is jelentős importra szorultak.

A német helyzet még inkább riasztó

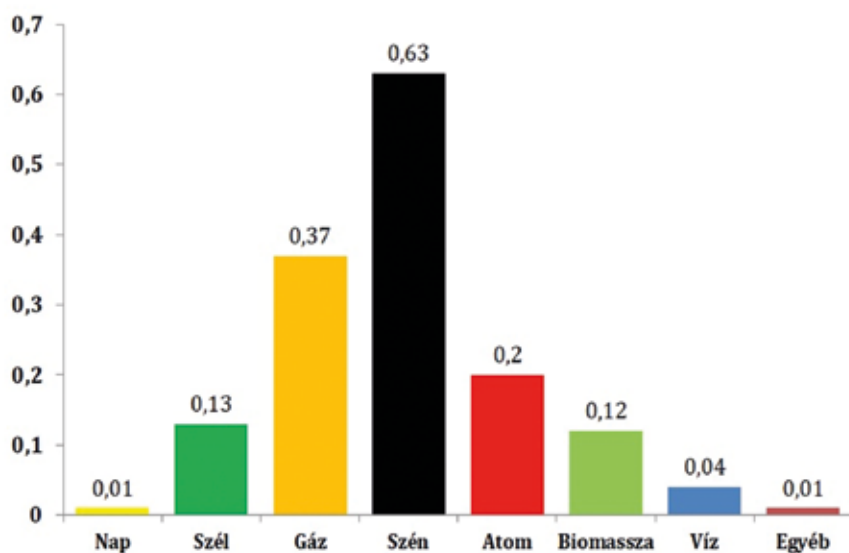
A január 8-án történt súlyos hálózati zavar megszüntetésében milyen szerepet tölthettek be az immár csaknem 116 000 MW kapacitást képviselő német nap- és szélenergiák? Sajnos, ez inkább költői kérdés, hiszen a válasz: semmilyen.

A német nap- és szélenergiák egész nap és az európai rendszer frekvenciájának jelentős esése alatt is alig termeltek. Ezen időszakban a német rendszerterhelés 70 000 MW volt, amelyből a szélenergiák mintegy 4000 MW-ot, a naperőművek pedig csak 1500 MW-ot biztosítottak. Ezen időjárásfüggők tehát áramtermelésükkel nemigen segítették az

európai egyensúly helyreállítását, főleg azért sem, mert frekvencia-szabályozásban sem tudnak részt venni. Ezen a napon a villamosenergia-fogyasztás kielégítéséhez szükséges áramot döntően, közel 80%-ban a német gáz-, szén- és atomerőművek termelték meg, hiszen a nap- és szélenergiák már hosszú hetek, hónapok óta alig tudnak villamos energiát termelni. Ilyen időjárásfüggő erőművekkel nem lehet ellátásbiztonságot garantálni. Arról nem is beszélve, hogy Németország sok esetben – például Ausztriához hasonlóan – szintén a szomszédos országokból kényszerül villamos energiát importálni a német fogyasztók maradéktalan ellátása érdekében.

A németek azzal sem foglalkoznak, hogy az egyre növekvő óriási nap- és szélenergiás kapacitás milyen súlyos hatást gyakorol az európai villamosenergia-hálózatra nemcsak akkor, amikor alig termelnek, hanem akkor is, amikor optimálisak az időjárási viszonyok (süt a nap és erősen fúj a szél). Ekkor a rengeteg villamos energia kényszerexportként szabadul rá az európai hálózatra, miután nem megoldott a felesleg tárolása, ami megint csak rendszerszintű problémát okoz.

Gondolkozzunk egy kicsit! Összesen 6300 MW hiányzott az európai rendszerből. Németország az elmúlt 11 évben a politikai okokból leállított atomerőművei révén 12 000 MW folyamatosan termelni képes kapacitást vett ki a rendszerből. Ha például ezek most rendelkezésre álltak volna, akkor nem kellene most a január 8-i üzemzavarról beszélni.

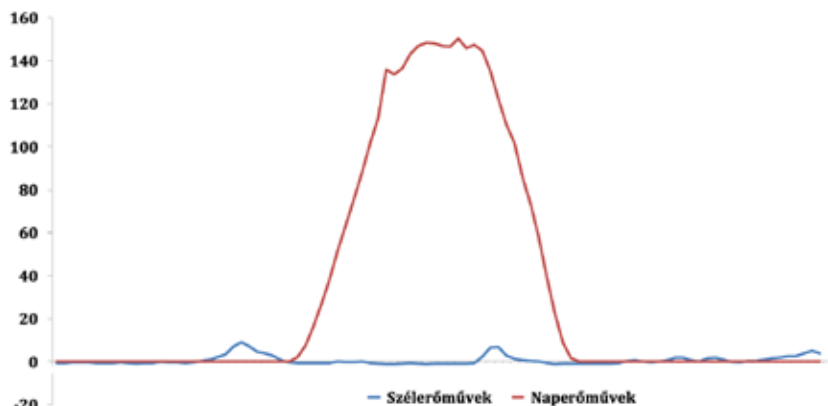


A németországi villamosenergia-termelés összetétele 2021. január 8-án (TWh), ábra: Hárfás Zsolt

Magyarországon sem jeleskedtek a megújulók

Magyarországon – Európa többi országához hasonlóan – ezen a napon a termelés döntő részét az alaperőművek (atom-, szén- és gázerőmű) biztosították. Nem túl meglepő módon hazánkban az időjárásfüggő megújulók szintén nem álltak a helyzet magaslatán. A naperőművek teljesítménye 120–130 MW (a közel 1400 MW beépített teljesítményből) között mozgott az európai rendszerszintű üzemzavar idején.

A szélerőművek különösen alulteljesítettek, hiszen egész nap $-1,12$ MW (!) és 9 MW között változott a teljesítményük, miközben a beépített kapacitásuk 320 MW!



A hazai nap- és szélerőművek teljesítménye január 8-án, 0–24 h között, negyedórás adatokat figyelembe véve (MW), ábra: Hárfás Zsolt

Ezen a napon a hazai szélerőműveknek 53 (!) olyan negyedórás időszaka volt, amikor negatív volt a teljesítményük, azaz az önfogyasztásuk magasabb volt, mint a termelésük. Szerencsére a Paksi

Atomerőmű termelése stabil volt, ezért ezekben a negyedórákban nagyrészt atomenergia által termelt áramot használtak a szélkerekek az önfogyasztásuk fedezésére...

Nincs sok okunk a derűre

A január 8-i esemény kiindulópontja egy hálózati elem kiesése volt, ami rendszerszinten minimálisnak nevezhető, 6300 MW-os kapacitáshiányra volt visszavezethető. A hiány abból adódott, hogy Európában megnövekedett a villamosenergia-fogyasztás, a megújulók, különösen a nap- és szélerőművek viszont Európa-szerte alig tudtak termelni, miközben már a beépített összeurópai kapacitások mintegy felét adják! Közben nagyon úgy tűnik, hogy nem állt rendelkezésre elégséges tartalékkapacitás sem.

Ha nem lesz a jövőben elegendő alaperőművi kapacitás és elégséges tartalék, és közben folytatódik az időjárásfüggő megújulók erőltetett ütemű térnyerése, Európa energiarendszere a mostaninál is súlyosabb zavarokkal lesz kénytelen szembesülni. Ez az eset megmutatta, hogy aki az importra számít, rossz lóra tesz.

Az ellátásbiztonságot csak és kizárólag úgy lehet maximálisan biztosítani, ha minden ország közel annyi villamos energiát fogyaszt, mint amennyit termel. Ha nem így lesz, akkor az alaperőművi ka-

pacitások kiesésével és a megújulók további rohamos terjedésével a villamosenergia-hálózatok egyre nagyobb és összetettebb igénybevételnek lesznek kitéve. Egy idő után pedig el fog érkezni egy olyan pont, amikor már egy olyan hálózati üzemzavar, mint a január 8-ai nem lesz kezelhető. Ezt nem kellene megvárni!

Átfogóan és szakmai alapokon kell fejleszteni az európai villamosenergia-rendszert. Minden országban megfelelő mértékben rendelkezésre kell állnia azoknak az alaperőművi termelést biztosítani képes erőműveknek és tartalékkapacitásoknak, amelyek minden időpillanatban, a pillanatnyi fogyasztásnak megfelelően képesek a villamosenergia-termelésre, hiszen mindezek nélkül az időjárásfüggő megújulók jelentős arányú rendszerbe állítása csak tovább súlyosbítja a helyzetet. Emellett pedig európai szinten feltétlenül szükség lesz a hálózati kapcsolatok vizsgálatára és a szükséges mértékű fejlesztésére is. Európa remélhetőleg okul a történetekből, hiszen ezt az eseményt egy intő példának kell tekinteni!



Mindennapi harmónia, avagy egyensúlyban maradni

Kanczler-Thuróczy Zsuzsanna | Fotók: stock.adobe.com

Work-life balance, vagyis a munka és magánélet egyensúlya. A kifejezést az 1980-as években alkották meg, és arra utal, hogy alapvetően három területen kell helyt állnia az embereknek, és megtalálni az egyensúlyt, ezek a munka, család és magánszféra. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy ugyanannyi időt kell szánni mindhárom területre, mindenkinek egyéni igényeihez mérten kell megtalálni a „jólét-hez” szükséges időt. Sajnos manapság rohanó világunkban, amikor időből van a legkevesebb, nem is olyan egyszerű ez a feladat. Mivel az élet állandóan változik, ezért az egyensúly sem állandó. Napi szinten tenni kell érte. Van, akinek sikerül, van, akinek nem. Elméletben mindannyian tudjuk, hogy hogyan kellene csinálni, de hát a megvalósítás gyakran nem jön össze. Egy amerikai ápolónő elbeszéléséből kiderül, hogy halálos ágyukon az emberek visszaemlékezve az életükre három dolgot csináltak volna másként: kevesebbet kellett volna dolgozni, követni kellett volna az álmaikat és kifejezni az érzéseiket. Ezeket mindenkinek ki kellene függesztenie otthon a falára, mert gyakran elfelejtkezünk arról, hogy az élet nem csak a feladatok hajszolásából áll.

A gyermeknevelés-munka egyensúlyának fenntartása különösen nehéz a nők számára, hiszen ők azok, akik egy időre kiesnek a munka világából, és mivel nálunk erősen él a hagyományos családmodell, vagyis hogy a gyermek gondozása és a háztartás vezetése a nő feladata, így rájuk nagyobb teher hárul. Mégis hogyan lehet megtalálni ezt az egyensúlyt? Anett, aki két kisgyermeket nevel, így látja ezt: „A gyerekeim megszületése előtt egyáltalán nem okozott problémát fenntartani a munka és a magánélet egyensúlyát. De mióta anya vagyok, gyakran érzem úgy, hogy nincs elég időm. Sajnos korlátozott idő áll rendelkezésünkre, hogy a munkahelyi és az otthoni kötelezettségeinknek (gyermeknevelés, házimunka, bevásárlás) eleget tegyünk. A sok teendő miatt nehéz is az egyensúlyt fenntartani.” Dóra három kiskorú gyermek nevelése mellett szigorú időbeosztás szerint él: „Az én korosztályomban, a középkorúaknál látszik az, ami a húszas-harmincasoknál még nem, hogy hová vezet, ha nincs meg az egyensúly, ha az ember csak egy dologra, csak a munkára koncentrálna, és nem találja meg azokat az utakat, amelyek révén levezeti a feszültséget, lazítani tud, esetleg megtanulja az önkifejezés, a saját lelke ápolásának módjait. Borzasztóan ki lehet égni, még akkor is, ha valaki szereti a munkáját, örömet talál benne – egyébként ugyanez igaz, azt hiszem, ha valaki teljes munkaidős anyuka, az is egy munka, pontosan ugyanezekkel a veszélyekkel. Át kell gondolni, hogy miben, hogyan találhatunk egyensúlyt, mi az, ami éppen nekünk jó, és ragaszkodni ahhoz, hogy legyen rá idő. Nagyon szigorú időbeosztással élek például mióta a

gyerekek mellett dolgozom, de ebben azok a dolgok, amik csak rólam szólnak – az olvasás, kirándulás, kertészkedés, barátokkal találkozás (amikor éppen lehet), játék és beszélgetés a gyerekekkel – pont olyan fontosak, mint a munka. Hangsúlyoznám, hogy munka alatt nem csak a fizetett munkát értem, amiért napi 8 órában fizetnek, hanem a magyar anyák „második műszakját” is – a család logisztikai feladatait, a főzést, mosást, egyéb házimunkát.”



Sok kisgyermeket nevelő nőben fogalmazódik meg a kérdés, hogy nem kellene-e az ideje nagy részét inkább csemetéjével tölteni, hiszen a munkába való visszaállással csak esténként tudnak minőségi időt együtt tölteni. Jó anya lehet-e akkor is, ha igényli a munkahelyre történő visszatérést. „2 évig voltam otthon a kislánnyal mielőtt visszajöttem volna dolgozni. Számomra már maga az elhatározás is nehéz volt, hiszen mindennap együtt voltunk, mindent együtt csináltunk. Nehéz volt elképzel-

nem azt, hogy reggel elviszem a bölcsibe, és csak délután megyek érte. Természetesen nagyon lelkiismeretfurdalásom volt, de be kellett látnom, hogy gyerekek gyerek a barátja, a szociális fejlődés szempontjából sokkal jobbat teszek azzal, ha kétéves kora után beíratom a bölcsődébe. Véleményem szerint attól nem lesz senki rossz anya, ha pl. bölcsődébe írattja a gyermekét. Számomra az a fontos, hogy amikor együtt vagyunk, minőségi időt töltsünk

együtt, sok játékkal és szórakozással. Persze valamilyen szinten vártam, hogy visszatérjek dolgozni, hogy új kihívásokkal szembesüljek, és újra hosszasan beszélgethessek a kollégáimmal, akár a Bogyó és Babóca legújabb epizódjáról” – mondja Niki, aki nemrég tért vissza a munkába. Korábbi vizsgálatok kimutatták, hogy kislányok esetén már egyéves kor alatt sem okoz gondot, ha az anya visszamegy dolgozni, míg fiúknál az egyéves kor elmúltával szintén kivitelezhető ugyanez, természetesen csak



akkor, ha az anyának van kedve visszazárni. A vizsgálat, melyben tizenhétézer gyerek vett részt, kitért arra is, hogy az a gyerek, akinek az anyukája még nem állt készen arra, hogy visszatérjen dolgozni, gyakrabban betegedett meg. „Amikor a szülések után elkezdtem dolgozni, a legkisebb fiam még csak 15 hónapos volt. Egy hónap után a férjem mondta, hogy szerintem életem legjobb döntése volt, hogy elfogadtam az állást. Tudja, hogy milyen vagyok, és látta, hogy lelkiileg nekem nem tesz jót, hogy nincs részem felnőttbeszélgetésekben, felnőttkihívásokban. Lelkifurdalásom nem volt emiatt, nem hiszem, hogy ha depressziósan itthon ülök vele, az igazán jót tett volna a kicsinek” – vallja egyik anyukánk.

A nő visszatérése a munka világába a családon belül is változásokhoz vezet. Kevesebb ideje jut a gyereknevelésre és a házimunkára, ilyenkor nagyon fontos a család (nagy szülők, férj) támogatása. A fejlett nyugati országokban már régóta

tudják, hogy azokban a családokban születik több gyermek, ahol az anya és az apa egyenlő arányban veszi ki a részét a gyereknevelésből. Ezzel az állítással Nikolett is egyetért: „Számomra nagy segítség volt a párom, aki műszakozik, ebből kifolyólag gyakran volt itthon délelőttként, olyankor apa-lánya napot tartottak, így nyugodtan tudtam csinálni a munkámat. Persze ilyenkor a nagyszülők segítsége is sokat számít.” De mi a helyzet azokkal, akik valamilyen okból kifolyólag egyedül nevelik gyermekeiket? A KSH adataiból kiderül, hogy Magyarországon közel ötszáz ezer csonka család van. Szülőnek lenni még akkor is nehéz, ha két ember osztozik a feladaton, de ha csak egy embernek kell helyt állnia, még nehezebb megtalálni az egyensúlyt a munkában és a magánéletben. Lelkiileg nagyon nehéz lehet megbirkózni az állandó kötelességekkel (tényleg jól csinálom egyedül?), az egyszemélyi családfenntartó szereppel és a gyerekek körüli

teendővel. „Nap mint nap múlnak el nehézségek, hogy helyüket átadják az újabbaknak, ahogy nőnek a gyerekek. Közhely, de igaz, hogy ahol egy szülő van, ott két ember helyett kell helyt állnia. Ilyenkor jó, ha számíthatunk mondjuk a nagyszülők segítségére. A napi dolgok mellett a legnehezebb talán, hogy egyedül kell vállalni mindenért a felelősséget, te hozod a döntéseket, legyenek jók vagy rosszak. Viszont cserébe talán az ilyen családokban nagyobb lehet a szülő és a gyermek közötti ragaszkodás, erősebb a kötődés, hiszen lehet, hogy a gyermek is csak egy szülőben találja meg az igazi biztonságot” – mondja Petra, aki két gyermeket nevel egyedül, így a pandémia alatt egy személyben volt tanár, orvos, szakács és családfenntartó.

A munka-magánélet egyensúlyát kutatók gyakran megfigyelik az apává váló férfiakra, pedig ők ugyanolyan nehézségekkel küzdenek, mint a munkába visszatérő anyák. Ezzel a témával foglalkozott Spéder Zsolt demográfus „Ellentmondó elvárások... Családi férfiszerepek, apaképek a mai Magyarországon” című tanulmányában. A mai apaképpel ellentétben (a férfinak nem szükséges részt vállalni a ház körüli feladatokban és a gyereknevelésben, hiszen ő dolgozik) a férfiak nem csupán családfenntartók szeretnének lenni, de ki akarják venni részüket a gyereknevelésből is. Márton így beszélt arról, hogyan éli meg háromgyermekes apaként a munka világát: „Az első gyerek a vízvonalzó, az ő születése változtat meg sok mindent egy ember életében. Az anya mindennapi életében, rutinjaiban kb. 90%-ot, az apáéban ennek töredékét, hiszen én ugyanúgy jártam dolgozni, mint előtte. A felelősség

érzése viszont teljesen átalakul, hiszen megszületett egy pici, akiért mi felelünk, akinek ha folyik az orra, láza van, akkor nekünk kell megoldani, így az a – nem rossz értelemben vett – önzőség, ami gyerek nélkül volt, háttérbe szorul. A gyerek születése elég radikális, hiszen egyik nap nincs ott, a másik nap ott van, és mindig ott is lesz. Ezt gyerek nélkül elképzelni elég ijesztő, de amikor megszületett az első lányom, akkor minden természetesen tűnt, és beletanultunk a szülői szerepbe.”

Ahogy a fenti leírásból is látszik, a harmonikus családi élet elengedhetetlen kelléke a boldog életnek. Számos kutatás igazolja, hogy a nem megfelelő családi háttérrel rendelkezőknél előbb alakulhat ki betegség, és romlik a koncent-

rálóképességük, mely a munkára is kihatással van, ezért fontos az egyensúly megteremtése minden területen. Habár a munkaadótól nem várható el, hogy megteremtse ezt az egyensúlyt, mégis sokat tehet annak érdekében, hogy munkavállalói kiegyensúlyozott életet élhessenek, ilyenek az alternatív munkavégzési lehetőségek (pl.: home office), a munkavállalók jó közérzetét segítő megoldások támogatása, vagy egy együttműködő, emberközpontú, humánus vezető. „Fontos számomra, hogy a főnököm nagyon családcentrikus, rugalmas ember. Tudja, hogy kisgyermekes anyaként bármi probléma, betegség közbejöhethet, és ezt ő teljesen mértékben tolerálja, ezért nagyon hálás is vagyok neki” – mondja Anett.

Ahogy a mondás tartja: ahány ház, annyi szokás. A családi élet és munka összehangolásában is ez a jellemző. Nincs két ugyanolyan élethelyzet, de abban minden megkérdezett egyetért, hogy jól tud jönni a segítség. Itt kell megemlíteni azt az egyre gyakoribb élethelyzetet, amikor egy egyedülálló anya vagy apa minden segítő támogatás nélkül próbálja megoldani munka mellett a gyermeknevelést. Hiszen a számlákat fizetni kell, a gyermekek kikövetelik a figyelmet, a bébiszitter pedig drága. Egy biztos, a dolgok összehangolása a család és a munka szempontjából szinte művészet. Az egyensúly megtalálása és fenntartása pedig jó hatást gyakorol az étellel való elégedettségünkre, de ezért mindennap tenni kell.





„Az én szívemből jöjjön, és a te szívedig jusson”

Portréinterjú Tóth Viktor jazz-zenésszel

Lehmann Katalin | Fotó: saját archívum

Amikor azt a szót hallom, „zene”, legtöbbször így folytatom gondolatban: ...az kell, mert körülölel, és nem veszünk majd el. Ha van elég szív, az sokat segít...” Gondolom ismerős sorok ezek a kedves olvasónak, hiszen nem máshonnan származik az idézet, mint a nagy sikerű Valahol Európában című musicalből, amelyről most csak ennyit, de az idézetről még annyit, hogy zenét alkotni és hallgatni – mint minden művészet esetében a zenében is – csakis úgy lehet, ha szívvel tesszük, legyen szó bármilyen műfajról. Tóth Viktor a mai magyar jazz fiatal generációjának elismert alakja. Zenéje stílusokon átívelő, spirituális töltésű, előadásmódja ezért is különlegesen egyedülálló. Vele beszélgettem.

– A 2010-es év jazzszemélyiségének választottak, majd a 2014-ben és 2015-ben pedig az év alt-szaxofonosának szavaztak meg Magyarországon...

– Ezeket a díjakat nem igazán tartom számon, nem ezekkel foglalkozom igazán, hanem a zenével és a mélységeivel, de persze jó dolgok ezek az elismerések.

– A zene mélységei... A jazz és a zene, mintha az életmódod is lenne. Mivel telik egy átlagos napod? Hogyan fejleszted magad?

– Már huszonkilenc éve szaxofonom, ami egy meglehetősen hosszú út, és ami igen változatosan alakult. Először volt a szerelem, ami miatt elkezdtem szaxofonozni. Beleszerettem a hangszer hangjába, így az egész zenei pályámat és fejlődésemet ez a szerelem és kíváncsiság határozza meg. A kezdetek után hosszú évek felkészülését követően a Zeneakadémiára kerültem. Az azt követő időszak – amely a mai napig is tart – egy folyamatos, napi nyolcórás gyakorlásból áll. Más műfajokban a gyakorlás talán nem ennyire fontos, de mi jazzzenészek a pillanatban szerezzük a zenét, az improvizációhoz pedig nagyon magas szintű felkészültség kell, mert mindeközben zeneszerzők vagyunk, elméleti szakemberek és virtuózok is. Ezek mindegyik szegmensét folyamatosan fejleszteni kell.

Reggel, mikor felkelek, különböző tematikák szerint játszom. Szórakoztatom magam, hogy aztán másokat is tudjak szórakoztatni. Talán egy kívülről nem is gondolja, hogy a zenész éveken keresztül gyakorol bizonyos dolgokat, amíg az egy olyan szintre kerül, hogy be tudja építeni a játékába. A mai napig fejleszttem magam.

– Volt olyan időszak az életedben, amikor egy picit megtorpannál? Olyankor honnan gyűjtötted az erőt, hogyan tudtál továbblépni?

– Nagyon fontos dolog a zenész számára, hogy a lelki világát, az önismeretét, a spirituális érzékenységét is fejlessze. Összetett dolog a fejlődés. Nagyon szerencsésnek mondhatom magam, hogy nagy mesterektől tanulhattam a Zeneakadémián, majd ösztöndíjjal eljutva a tengerentúlra amerikai mesterektől is. Sok nagyvárosban tanultam, mindig azt kerestem, hogy testközelből láthassam a legnagyobbakat. Olyan szerencsés voltam, hogy először csak a koncertjeikre jártam, majd tanulhattam tőlük, és végül játszhattam és lemezeket is készíthettem igazi világklasszikkal. Ők csepegtették belém azt a másfajta gondolkodást, ami szükséges ahhoz, hogy az ember rá tudjon lépni a saját útjára, és akár bukdácsolások közepette is tovább tudjon haladni. Azt gondolom, hogy nagyon fontos tanításokat kaptam, így az utóbbi években magam is tanítok. Próbálok összezavarni a fiatalokat. Magammal is ezt csinálom. Minden pillanatban összezavarom magamat az új dolgokkal, és ez jó, mert el kell kezdeni gondolkodni, hogy mi is a következő lépés, hogy miként is tudok úrrá lenni a kialakult káoszon, hogy a rengeteg lehetőségéből hogyan tudom kihozni a lehető legszebb zenét.

A zenének a Jóistenhez és az emberek lelkéhez van köze. Ezt nagyon sokszor elfelejtik elmondani az iskolákban, ezért tartok workshopokat a fiataloknak, hogy beszéljek nekik ezekről a picikről, de finom dolgokról, mert ha ezekről

hallanak, egészen másképp fognak majd játszani.

Egyik alkalommal arról beszélgettem a kollégáimmal, hogy a nem zenész emberek talán el sem tudják képzelni... Például ha jogász vagy, lediplomázol, van egy gyakorlatod, vizsgákat kell tenni, és megvagy. Mi olimpiai játékosok vagyunk, mindennap a konditeremben vagyunk. Egyébként ez tényleg egy sport az ujjaknak, az ízületeknek, illetve a hátnak is, hiszen egész életünkben egy 10-15 kg-os tokot viszünk a hátunkon.

Azt gondolom, hogy a zene egy átjáró egy másik dimenzióba, ahol az álmaink, a vágyaink, a boldogságunk él. Nagyon fontos az emberek számára a zene – még ha nem is tudják –, mert el tudnak repülni egy olyan világba, ahol lenni szeretnének.

– Mennyire kedvelt ma Magyarországon a jazz?

– Nagyon nagy probléma, hogy nincs megfelelő zenei oktatás, és ezáltal kevéssé képzettek az emberek. Erre próbálok keresni én is a megoldást; volt egy online sorozatom a könnyen érthető jazzről. Ez egy oktatófilm volt, ahol a laikus közönségnek próbáltam beszélni a jazz alapjairól, hogy mit miért csinálunk, miről is szól ez az egész. Sokan nem ismerik a jazzt, félnek tőle, én azt javasolom, hogy jöjjenek közel, merjenek belehallgatni.

A jazz egy nagyon magas művészeti forma, olyan, mint a klasszikus zene, hiszen vehetsz te egy jegyet az operába, de ha nem tudsz semmit a zeneszerzőről, a cselekményről vagy a librettóról, akkor unni fogod magad. Ugyanígy van a jazz esetében is, szükséges némi képzettség, ismeret a megértéséhez.



– Hova sorolhatjuk a jazz műfaját? A komolyzenéhez közelít?

– Arról beszéljünk inkább, hogy milyen Viktor jazz-zenéje, mert jazz az sokféle van. Én nem úgy gondolkodom, hogy létezik egy kizárólagos klasszikus, jazz, népzene (és a többi), hanem lélekből és nem lélekből jövő zene van. Ami lélekből jön, arra mindenre vevő vagyok, és a rajongója vagyok.

Sokat tanulmányoztam a klasszikus zenét, a népzeneiket pedig folyamatosan, de minden zenéből a rám vonatkozót próbálom beolvasztani, és egy ebben a pillanatban érvényes zenét szeretnék létrehozni. Nem érdekel, hogy ez milyen stílusú. Az a célom, hogy az én szívemből jöjjön, és a te szívedig jusson.

Tóth Viktor a magyar jazzélet egyik legsokoldalúbb figurája. Zenei személyisége ugyanolyan hatással képes megnyilvánulni virtuóz post bop fenegyerekként (a Tóth Viktor Tercettben), mint a lélekhez szóló, spirituális muzsika különleges tolmácsaként (az Arura Trióban) – írja róla a sajtó. Climbing with mountains című albuma a 2007-es év, legújabb lemeze, a Szemed Kincse a 2014-es év legjobb jazzlemeze díjat nyerte el. A 2010-es év jazzszemélyiségének választották, 2014 és 2015-ben pedig az év altszaxofonosának szavazták Magyarországon. A szaxofonos saját magát egy úton járó kereső emberként látja, zenei törekvéseiben az egyetemes harmóniával vágyik egységre. 2010-ben

jelent meg Tartim című albuma, majd ezt a Popping Bopping követte 2011-ben. Olyan nagyságokkal játszott együtt, mint Hamid Drake (dob), Henry Franklin (bass), William Parker (bass), Piotr Wojtasik (trombita), John Betsch (dob), Dresch Mihály (sax), közös koncertjeiket a zenész mint a tanulás, önfejlesztés nagyszerű alkalmait látja. Hangszeres játékára a dinamikus, mégis érzékeny kifejezőmód jellemző, zenei megnyilvánulásaiban a pillanat energiáit kívánja megragadni. Játszott Európa és az Egyesült Államok számos jazzfesztiválján, saját tercettjét vezeti, kortárs táncossal duettezik, népzeneit gyűjt, zenét szerez, új utakat keres.”

Forrás: www.tothviktor.hu





Mindenből, mértékkel

Váczi Gergő | Fotó: saját archívum, stock.adobe.com

Számtalan diéta, táplálkozási szokás létezik, melyek tökéletes választásnak tűnhetnek egy fogyni, egy gyorsan fogyni vágyó számára. A diéták nagy része azonban, ha tetszik, ha nem, rossz. Sőt káros. Hiánybetegségek kialakulásához, depresszióhoz és megannyi más „bajhoz” vezethetnek, arról nem is beszélve, hogy az esetleges gyors fogyást villámgyors visszahízás követheti. Virágh Barbara táplálkozási tanácsadó, viselkedéselemző és pszichológushallgató szerint egy diéta esetében is a legjobb, ha az arany középutat választjuk. Mindenből, mértékkel. Azonban azzal is tisztában kell lenni, hogy a fogyni vágyók közül sokaknak nemcsak a testükkel és a kilókkal, hanem bizony a pszichéjükkel is meg kell küzdeniük. De ha ez sikerül, akkor a kívánt forma is garantált.

– Szinte mindenki, főleg így a nyár beköszöntével, egyre nagyobb figyelmet fordít a különböző diétákra. Mielőtt azonban a jó, arany középutas étkezéssel beszélünk, említsünk néhány szót arról,

hogyan milyen étkezési devianciák, extrém diéták vannak?

– Hogy mi a szélsőséges, az nagyon szubjektív. Lehet, hogy nekem valami szélsőséges, de az adott személynek valamilyen ok-

nál fogva komfortos. Ennek ellenére mégis meg lehet határozni vagy konkretizálni olyan diétás vonulatokat, amelyek tényleg szélsőséges irányba mutatnak. Az egyértelműen extrém, ha mondjuk csak

egy fajta vagy csak néhány fajta ételt helyeznek a központba. Gondolok itt például egy savanyúkáposzta-levesből álló diétára vagy egy tojásdiétára.

– *Mielőtt folytatod, ki tudnád fejteni, hogy az említett diéták mit is jelentenek? Csak és kizárólag azt a fajta ételt fogyasztják?*

– Igen, szinte kizárólag. A savanyúkáposzta-leveses diétánál a nevében is benne van, hogy legnagyobb rész savanyúkáposzta-levest fogyaszt az illető, akár mennyire furcsán is hangzik mindez. Nyilván ebben lehetnek egyéni különbségek. Van, aki kis mennyiségű egyéb zöldséggel vagy zöldséglével dobja fel, de az étkezéseknek a gerincét konkrétan a savanyúkáposzta-leves adja. És ugyanez vonatkozik a tojásdiétára. Itt is lehetnek egyéni különbségek, de a lényeg az, hogy nagyon-nagyon nagy százalékát konkrétan a tojás teszi ki az étkezésnek. De az elmúlt évek során szinte minden alapanyagra vagy ételre „kidolgozták” ezt a fajta diétát.

– *Működnek egyáltalán az ilyen diéták? Laikusként azt gondolnám, hogy „orvosilag” könnyen igazolható, hogy jó-e egy ilyen fajta táplálkozási szokás, vagy nem.*

– Nagyon rövid távon, esetleg kúraszerűen lehet csinálni. Például a léböjtkúrát, ami közel áll a savanyúkáposzta-leveses diétához. De azt, hogy kizárólag csak tojást együnk, az egyszerűen nem működőképes hosszú távon. Nyilván, ha két-három napig így eszünk, abból nem lehet gond, de ezeket a szélsőséges diétákat általában jóval hosszabb ideig próbálják fenntartani a delikvenszek. Ez viszont már komoly hiánybetegségekhez is vezethet. Ásványianyag-hiányhoz, vitamin-

hiányhoz, tápanyaghiányhoz, tehát nagyon sokfajta problémát tud okozni hosszabb távon. Ennek van fizikai és pszichés oldala. Ezzel valójában kiéheztetjük a szervezetünket, amit nem lehet becsapni. A szervezetünk sokkal okosabb, mint mi. Ha megvonunk tőle tápanyagokat, akkor utána azt követelni fogja. Egyébként ez a jójóefektusnak, a visszatérő elhízásnak is az alapja.

– *Ha ezek hosszú távon ennyire ártalmasak, akkor hogyan tudnak, tudtak ilyen népszerűvé válni az emberek körében?*

– Azt tudni kell, hogy világszinten az egyik legnagyobb piac a fogyókúra piac. Nincs olyan dolog, amit ne lehetne eladni egy fogyni vágyónak azzal az ígérettel, hogy ő rövid időn belül – és ez nagyon fontos – eredményt fog elérni. Türelmetlenek vagyunk, és azt gondoljuk, hogy a szélsőséges megszorításokon alapuló diétával előrébb fogunk jutni. Egyébként

persze lehet, hogy rövid távon tényleg hamarabb jön az eredmény, de hosszú távon ez semmiképp nem megoldás.

– *Ugyanilyen véleményed van a jelenleg oly népszerű paleo-, ketogén-, szétválasztós diéta és társaival kapcsolatban is? Vagy ezek azért működhetnek?*

– Ezeket szándékosan nem soroltam a legszélsőségebb diéták közé, mert az említetteket, ha odafigyelünk, akár lehet jól, okosan is csinálni. Kis odafigyeléssel színes étrendet lehet kialakítani a diéta keretein belül, ami akár működhet is, de ez is nagyon egyénfüggő. Láttam olyat is, aki tökéletesen működött pl. a paleoétrendet évek óta, és olyat is, akinek nagyon nem vált be. Én egyébként a munkám során a kiegyensúlyozott, vegyes étrendnek a híve vagyok, és annak az okos kitalálása van a központban. Nem a különböző megszorítások, hiszen azok hosszú távon nem fognak működni. Persze azt





fontos hangsúlyozni, hogy azoknál a személyeknél, akiknek esetleg élelmiszer-allergiájuk vagy egyéb, az étkezést befolyásoló betegsük van, más alapokról indulunk, de ezekben az esetekben is fontos szempont a színes és minden tekintetben kielégítő táplálkozás. De az biztos, hogy ha egészségügyi, orvosi probléma van a háttérben, az egy más történet.

– *Apszichét említetted, talán nem véletlenül. Pszichológushallgató vagy, és a táplálkozási pszichológia a területed. Mivel foglalkozik a pszichológiának ez az iránya, és*

mennyire fontos egy ilyen szakember bevonása akkor, ha az ember életmódot szeretne váltani?

– Mielőtt kifejteném, annyi helyesbítést engedj meg, hogy így konkrétan táplálkozáspszichológus nincs, de egyébként tök jól hangzik – lehet, hogy lenyúlom. Egy gasztropszichológusról tudok az országban. Én egyébként hetek múlva oklevés pszichológus leszek. Egészségpszichológia szakirányon, és azon belül pedig az elhízással foglalkozom. A mesterszakos szakdolgozatomat kifejezetten a visszatérő elhízás lelki

háttéréből írtam, olyan emberek-nél, ahol nincs krónikus betegség. Olyan egészséges emberek, akik le szeretnének fogyni, de valamiért nem megy. Érdekel, hogy mi van a háttérben, hogy újra és újra kezdik, visszacsúsznak, még meszszebb kerülnek a céljuktól.

– *Néhány mondatban el lehet mondani, hogy mi áll a háttérben?*

– Azért nehéz válaszolni erre, mert nagyon egyéni. Ez sajnos nem olyan egyszerű történet, ahogy mi ezt sokszor gondoljuk. Hogy valaki akarategyenge, motiválatlan, lusta. Több lábon álló lelki pillér lehet ennek a háttérben. Mindenkinek egyéni a története. Nagyon meghatározó, hogy milyen családi mintákat látunk, hogy a származási családnál mit jelent az étkezés. Ott esetleg látunk-e deviáns viselkedést, vagy mi a kultúrája az étkezésnek. Nagyon meghatározó akár a párkapcsolatunk is, az önértékelésünk. Az, hogy a szorongás mennyire jellemez minket. Azzal szerintem mindenki tisztában van, hogy a feszültség levezetésekképpen sokan folyamodnak evéshez, akkor is, amikor nem éhesek. És sokszor a szorongás, a túlzott feszültség van a háttérben.

– *Akkor neked pszichológusként először a szorongás forrását kell felfedezni, kezelni, majd ezt követően lehet hatékonyan nekikezdeni vagy folytatni a diétát?*

– Pontosan. Tulajdonképpen az elhízás, a visszaeső elhízás az esetek nagyon nagy részében egy tünet. Valamilyen működésbeli problémának, elakadásnak a tünete. Nagyon ritkán van, hogy tényleg csak információt kell átadni a táplálkozásokról, mert nem tudta esetleg a páciens, hogy melyek az egészséges szénhidrátok, hogy mi az a mennyiség, ami neki megfele-

lő lenne. De ez tényleg ritkán van. Általában mindig érzésekhez kötődik az étkezés és az étkezéssel való elakadás.

– *A devianciákról, extrémításokról beszélgettünk eddig, de mi az arany középút a diétával kapcsolatban?*

– Ez jó megközelítés, hiszen hosszú távon én mindenképpen az arany középútban hiszek. Fontos, hogy alapvetően egészséges alapanyagokból, minél kevésbé feldolgozott ételeket, minél frissebb forrásból fogyasszunk. Lehetőleg minél gyakrabban mi készítjük el az ételeket. Vannak tehát ezek az alappillérek, amelyek elengedhetetlenek, bárkiről is legyen szó. Ide sorolnám még a fehér cukor fogyasztását, mert annak tényleg csak káros hatása van. Persze ha valójában valaki a helyén van az étkezéssel, akkor azzal sincsen probléma, ha egy születésnapon megesszik egy szelet tortát. Garantáltan nem attól az egy szelet tortától következik be az elhízás.

– *Említettél több konkrétumot, de tudnál még olyan hasznos tanácsokat adni, amelyek segíthetik a diétázókat?*

– Ahogy előbb említettem, minél kevesebb feldolgozott ételt együnk. Részesítsük előnyben a lassan felszívódó, a rostban gazdag szénhidrátokat. Inkább sovány húsokat fogyasszunk, a zsíros hússokkal szemben. Figyeljünk oda a sok-sok friss gyümölcs- és zöldségfogyasztásra, a sok folyadék bevitelére. Összességében a teljes étkezést tekintve mindenképpen az arany középút, ami egy életen keresztül működőképes lehet úgy, hogy annak ne legyen pszichés hátulütője.

– *Ezt az az arany középút a táplálkozásban úgy lehetne röviden leírni, hogy mindenből mértékkel?*

– Igen, ez jó. Alapvetően mindenből mértékkel, előnyben részesítve azokat az ételeket, amelyek tényleg jót tesznek nekünk, amelyek energiával töltenek fel, amiktől egészségesek, fittekké leszünk. Ha tehetjük, akkor ne legyenek tiltólistás ételek. Tulajdonképpen az a lényeg, hogy mindenből lehet egy kicsit, de főszerepet kapjanak az egészségtudatos ételek.

– *Mi szerinted a leghatékonyabb diéta?*

– Nagyon nehéz kérdés, mert ahány ember, annyiféle étkezési szisztéma jöhet szóba. Sok kéressel fordulnak hozzám. De jó irány, ha minőségi élelmiszereket, tápértéküket tekintve értékes, jó alapanyagot használunk, mi készít-

jük el minél többször az ételeket, valamint a kalóriaértéke is fontos. A szénhidrát-, fehérje- és zsírtartékot, arányokat is figyelembe vesszük, és egyiket sem helyezük háttérbe valamilyen diétás elv miatt, mert mindegyikre szüksége van a szervezetünknek. A kalóriabevitelrel kapcsolatban, ha fogyni szeretnénk, akkor picit kell alálóni annak a kalóriamennyiségnek, amennyit aznap felhasználunk. Ugye ez a sportolással vagy a testmozgással számolandó. Semmiféleképpen nem szabad szélsőséges irányba elmenni. Egy konkrét példát mondjak: én soha nem írok 1400 kalória alatt étrendet, mert nincs olyan ember, akinek 1400 kalória alatti étrend megfelelő lenne.





Zöld „fesön”

Váczi Gergő | Fotó: Magellán

A divat a szó legszorosabb értelmében az egyik „legmocskosabb” iparág. A munkaerő kizsákmányolása túl a töméntelen mennyiségben előállított ruhaneműk környezetre gyakorolt NEGATÍV hatása tény. Ezért fontos, hogy mi a magunk felhasználói szintjén is igyekezzünk megtalálni az arany középutat akkor, ha az öltözködésünkről, a divat követéséről beszélünk. Senki nem kényszeríthető, és legyünk őszinték, nem is várhatjuk el, hogy mostantól ne vegyünk új ruhákat, ne költünk – ha megtehetjük – kicsit többet arra, hogy a divatot kövessük. De törekedni kell rá. És így nemcsak a ruhatárunk teljesen felesleges darabjainak száma fog csökkenni, de – legyen az bármennyire is elcsépelet – fenntarthatóbb és környezetbarátabb lesz gondolkodásunk ez irányú változása.

„Itt most megpróbáljuk az egyik felét végigvarrni.” Egy, a Budapest belvárosában található stúdióban vagyunk, ahol a lelkes résztvevők éppen alapfokú varrásoktatáson vesznek részt. A színes szalagok, centik és kis plüssállatok varázslatos világában nemcsak új ruhák születnek, hanem a környezetet is

óvják. „Odafigyelünk, hogy mennyi textilt használunk fel, és arra is, hogy honnan vásároljuk.” Kudron Anna Szabó Viktóriával együtt a fenntarthatóság jegyében álmolta meg közösségi varrodáját, amelynek a varázslatos Pinkponilo nevet adták. Igyekeznek tudatosítani a fiatalokban, hogy a divattal,

az átgondolt öltözködéssel is tehetnek a környezetszennyezés és a ruhaiparban dolgozók kizsákmányolása ellen.

Arról több dokumentumfilm, cikk, különböző publikáció készült, hogy a harmadik világban éhbéért dolgoztatják azokat a munkásokat, akik egyes világmárkák

darabjait varrják. De nem csak az etikusságon lehetne javítani, ha a divatról van szó. A textilipar ugyanis óriási terhet jelent a földünknek. A festéshez, tisztításhoz, feldolgozáshoz használt vegyi anyagok és az évi több millió tonnányi szemét, amelyet a megunt, kidobott ruhadarabok tesznek ki, mind-mind mérgezik a környezetet.

Szabó Viktóriának konkrét ötletei vannak arra vonatkozóan, hogyan lehetünk fenntarthatóbbak, környezetbarátabbak, és persze hogyan törekedhetünk a divatban is az arany középút megtalálására. „Önmagában, ha egy régebbi ruhát átalakítod, és újra hordod, az azt jelenti, hogy nem termelsz plusztextilhulladékot vele. Az nagyon fontos, hogy nem kidobni próbáljuk az anyagokat, hanem megmenteni, átalakítani, találunk valami jót a turkálókban, akkor azt is átalakítjuk.” A két barátnő a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemen végzett. Ott és a külföldi utazásaik során kaptak inspirációt a műhely megalapításához. Szerintük az egyediség a legfontosabb, ezt pedig a mindenki által ismert, úgynevezett fast fashion divatmárkák nem tudják megadni. Anna szerint ráadásul ezekben az üzletekben olyan gyorsan változik a kínálat, és sokszor olyan olcsón hozzá lehet jutni darabokhoz, hogy sokan hajlamosak pár viselés után kidobni a ruháikat. „A workshopokon keresztül egy érzelmi kötődés is kialakul a ruhadarabokhoz, hisz ha magának valaki elkészíti, akkor ahhoz jobban ragaszkodik majd, jobban vigyáz rá. Ez az első lépés, a következő nyilván az a mód, hogy egy közösségi hangulat legyen, eszmecsere, ez is fontos a fenntarthatósághoz.”





„És megnézzük a hosszát, nézd csak, ez ilyen nyári.” Anna éppen a szabás apró, de nagyon is fontos részleteit magyarázza Eszternek, aki az oktatás egyik aktív résztvevője. Mint megtudtuk, gyakran vásárol turkálókban, ezzel pedig nemcsak a környezetét, de a pénztárcáját is óvja. A saját készítésű darabokkal pedig pluszélményt kap. „Amikor még Barbie-ruhákat varrtunk otthon kis darabokból kislányként, akkor is mindig azok voltak a legszebb ruhák, amiket mi készítettünk, úgyhogy bennem van ez a gondolat, hogy saját készítés.” Akik ide látogatnak, a szabáshoz és a varráshoz is segítséget kapnak. Ha pedig nem egy megunt ruhadarabot szeretnének átalakítani, akkor Vikiék jó minőségű textilekkel is készülnek, amelyeket garantáltan nem lehet hetek alatt elnyúni. „Azt szeretnénk, hogy az

emberek az általuk megálmodott darabokat tudják elkészíteni olyan anyagokból, amelyeket ők szeretnének, a saját testalkatuknak megfelelően. És egyáltalán, a varrás mint tevékenység visszatérjen a köztudatba. Mert fantasztikus az, amikor e-maileket írsz, és számítógép előtt dolgozol, akkor csinálsz valamit, amivel anyagokhoz van közöd, eszközökhöz van közöd, és a nap végére elkészül valami, amit te hoztál létre.”

De kicsit közelítsük meg a témát más oldalról. Lendvai Lilla stylist szerint minden szempontból megéri a fenntarthatóság jegyében öltözködni. „Sokan azzal érvelnek, hogy ezt nem engedhetik meg maguknak, pedig egyébként a fenntarthatóságnál nincsen olcsóbb, hiszen jót teszünk, hosszú távon használunk dolgokat, lehet, hogy rövid távon drágább dolgo-

kat vásárolunk, de ez megfizetődik hosszú távon.” Ráadásul egészen egyszerű és költséghatékony tippek vannak arra, hogyan óvjuk a környezetünket. „Akár barátnőikkel ruhacsere, az is egy nagyon jó módja, de nagyon figyelmesnek kell lenni, hogy a saját bejáratott butikjainkban vannak-e ilyen termékek, hogy a megszokott zacskóink helyett egy menő textiltáskát válasszunk.”

És ha már táskák. Három fiatal magyar lány pár éve megálmodta, hogy saját márkát alapít. Az álmodat tett követte, és Noémi, Zsófi és Eszter azt is elhatározta, hogy a Müskin táskáik, amennyire csak lehet, nem terhelik majd a környezetet. Szilárd Noémi éppen egyik „alkotásukat”, egészen pontosan annak anyagát mutatja be nekünk, ami ugyan nem éppen egy könnyen lebomló textil, de más értelemben igenis környezetbarát. „Abban a formában újrahasznosított anyag, hogy ez egy már kidobásra ítélt szemét, ami viszont rettentő jó tulajdonságokkal bír, mert alapvetően ezt az anyagot cabriók borítására szokták használni. Baromi strapabíró és erős anyag.”

Az anyagismeret-kurzust egy halk, de annál határozottabb kalapálás szakítja félbe. Tóth Eszter legújabb művét csinósítja, azaz rakja össze ugyanabból az anyagból, amelyet az előbb Noémi megmutatott. „Ez egy övtáska lesz, ami ebből az átlátszó PVC-fóliából készül, illetve többnyire maradék bőrből.” Ebben a műhelyben a lányok kezében van a kalapács. A táskák egy részét saját kezűleg készítik, és az utolsó fémcsatig figyelnek arra, hogy magyar alapanyagokat használjanak. „Jó minőségű alapanyagokat lehet itthon találni, más-

részről ezáltal megspóroljuk azt az útiköltséget, azokat a repülő által kibocsátott anyagokat, amik szintén nagyban károsítják a környezetünket, ezenkívül az is fontos, hogy olyan körülmények közt legyenek gyártva, amik nem zsigereznek ki embereket, jó körülmények között legyenek.” Noémiék olyan hazai gyárban is dolgoztatnak, ahol megváltozott munkaképességű emberek varrnak, így ezen keresztül is támogatják a fenntartható divatot. Amihez nemcsak az etikus gyártás, de a környezetvédelem is szervesen hozzátartozik. A túltermelést szerintük pont a jó minőségű, egyedi darabok vásárlásával lehetne megelőzni. „Szeretnénk olyan táskákat gyártani, amik mindennap viselhetőek, és ezzel is kicsit visszafogva azt, hogy 30 táskát kelljen vásárolnia az embernek.” És ha már a varrásról, kiegészítőkről, valamint fenntartható öltözködési szokásokról is írtunk, vegyük górcső alá a tervezői oldalt. Bilau Dea divattervező is kis szériában, saját kezűleg, egy társával együtt varrja a ruhákat, amelyek természetesen újrahasznosított papíranyagokon lógnak. Itt még a címke



is hasonló elvek mentén, papírból készül. „Mindent mi találunk ki. A színeket, formákat, szabásminimálisakat. Mindent.” Dea célja, hogy 100%-ban természetes alapanyagból készüljenek a darabok. Ezért úgynevezett GOTS-minősített pamutot használ. „Itt már a növény termesztésétől kezdve a textil elkészítésén át a festésen, magán a kereskedelmen is gondolkodni kell, milyen standardeknek kell megfelelni. Nemcsak környezetvédelmi, hanem szociális szempontokat is figyelembe vesznek, a dolgozók minimálbérét, körülményeit

is magában foglalja a rendszer.” A tervező szerint nemcsak etikai és környezetvédelmi, de egészségügyi szempontok miatt sem mindegy, hogy mit veszünk magunkra. „Iszonyatos mennyiségű bőrbetegség alakult ki mostanában. Nem feltétlenül az alapanyag a probléma, hanem amivel kezelik ezeket, hogy ne penészedjenek meg a konténerekben, amikor hozzák át a tengeren, a penészedésgátlók, a keményítők, a ragasztók, a festékanyagok.” Dea még zárásként a vadonatúj ruhanemű friss, „ropogós” és zöldellő viráglilatáról is lerántotta a leplet. „Amikor vesz valaki egy pólót, és megszagolja, hogy vauu, milyen új és jó szagú, abban elég nagy eséllyel a penészlő alapanyagok illatát is érezni lehet.” Nos, erről ennyit. No comment...

Szóval az organikus anyagokból Magyarországon gyártott darabok már csak az egészségünk szempontjából is hasznosak lehetnek. A turkálókban talált kincsek, vagy épp a saját kezűleg varrt ruhák pedig a pénztárcánkat kímélik. Így aztán nem csoda, hogy a környezetvédelem és az etikusság egyre divatosabb.



Színes rímek

Czibuláné Mayer Szilvia | Illusztráció: Czibuláné Mayer Szilvia

Babits Mihály virtuozitása, Juhász Gyula mélabúja és Ady gögös zsenialitása után következzen egy lát szólag derűs, csibészes költő és író, kinek kissé ferde csokornyakkendője mögött egy sejtelmes mosolyú, nagyra nőtt gyermek bújik meg. Ő Kosztolányi Dezső. A szintén pazsar humorú legjobb barátával, Karinthy Friggyessel azon „viccelődtek”, ki írja a másiknak a nekrológot majd, s bár a humor állítólag éltet, sajnos idős kort egyikőjük sem ért meg. De a túlzott jókedv mindig elrejt valamit más is.

**„Édes fiam, e levéllel
egyidejűleg postára adtuk
a te számodra az én régibb
téli kabátomat... olvastam,
hogy vasárnap Bécsben
14° hideg volt...”**

Szabadka, 1905 – Édes apád

Kevesen tudják, hogy a szorongó, hipochonder Kosztolányi minden betegségtől rettegett. Istenként tisztelte a „titkok tudóját”, a doktorokat (Szegény kisgyermek panasza, 1910), így unokatestvérét, Csáth Géza páratlan műveltségű idegorvost, író is, kit Édes Anna c. regényében megelevenített. Kosztolányi Dezső 1885. március 29-én Szabadkán született, családja Nemeskosztolányból származott. Művelt szülei nagyon várták már, édesanyja Brenner Eulália, édesapja Kosztolányi Árpád fizika-kémia szakos tanár, gimnáziumi igazgató volt. „Kedves Didém” – írja féltő levelezésében „Anyika” fiának. Életének mozzanatait végigkísérték a szülői intelmek,

A kulcs (1911)

Szobám kulcsát a
tengermélybe dobták,
és nem mehetek most haza.
Egy tenger lett a távol,
és tenger szívem panasza.

E kulccsal zártam be
aranyos üdvöm,
e kulcs, e kulcs a babona.
Most kriptakulcsa életemnek,
mit nem találok meg soha.

Azóta házam és hazám a
tenger
s bennem a tenger szava él,
a titkom lenn a mélyben
s fejem fölött füttyül a szél...

Mint a beteg gyerek (1909)

Mint a beteg gyerek,
ki lázas, álmos,
felül az ágyba, poharat kér
s hideg üvegen hűti fájó ujját,
sír az orvosságos-palackér
és viszolyogva, fanyalogva
fanyarul fog egy ezüst kanalat
és a kesernyész-édes hús
nedűvel
locsolja égett ínyét álmatag:
E forró, beteg nyári délelőtt
éppígy kerülget és szédít a
bánat.
Éppígy fogom meg
langyos kezedet
s így csókolom meg
nedves, enyhe szájad.

értekezések, s e gazdag levelezést olvasva érthető igazán a szülőkhöz és az élethez való viszonya.

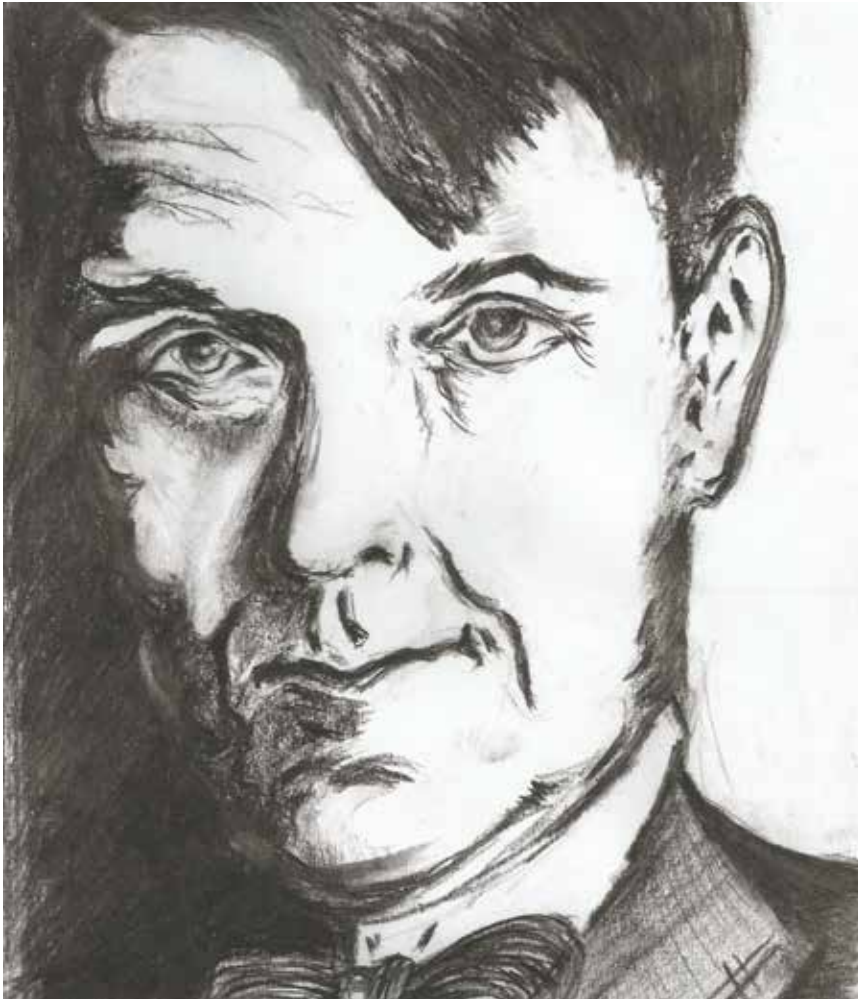
A költő, író, páratlan műfordító, kritikus, esszéista, prózaíró és újságíró meghatározó személyisége volt a Nyugat nemzedékének. Gimnáziumba Szabadkára járt – 16 évesen már közölték versét –, Szegeden érettségizett. 1903-ban a pesti egyetem magyar-német szakán Babitscsal és Juhással kötött barátságot, de 1904-ben a bécsi egyetemre iratkozott be, majd itthon újságíróként dolgozott.

**„Nekünk ez nagy nap, de a
társadalom,
és a nagy közönségnek
még nagyobb, a te
születésed napja.”**

*A költő 29. születésnapjára,
Kosztolányi Árpádné*

Az I. világháború kitörésekor rokoni kapcsolatai révén távolabb a fronttól vonult be, végül ténylegesen is felmentették.

Ady kritizálta lírai, filozófiai első kötetét (Négy fal között, 1907), melyben búcsúzott ifjúságától, s otthonszeretetről írt. Lelkesen fogadták a Szegény kisgyermek panasza (1910), mely legnépszerűbb műveit tartalmazza, s gyermeki énjének gazdag stílusával egy szeszélyes álomvilágot mutat be, ahogy szülei mellett nevelkedett, mégis a realitások talaján maradva. E mű – mely felnőtként érthető meg igazán – modern, népszerű költővé avatta, ahol az olvasó belebújik gyermeki önmagába, a gyermek pedig felfedez. Társa-



Kosztolányi Dezső

ságban – mely lételeme volt – rengeteget cigarettázott, itta a feketét. 1910-ben megismerte, majd elvette Harnos Ilona zsidó származású (később katolikus hitre áttért) színésznőt, kitől fia, Ádám született. „Mindig a nő akarja a házasságot” – mondta, ehhez akkoriban a kölcsönös tisztelet, hasonló érdeklődés elegendő volt, de köztük ezt meghatározta még a játékoság és szeretet is. A háború mellett a spanyolnáthának „köszönhetően” személyes veszteségei ihlették a *Kenyér és bort* (1920), a *Bús férfi panasza* (1922–25) pedig tükrözi a kiszolgáltatottságot és a halált. A prózaíró Kosztolányi legkedvesebb,

Pacsirta c. művét (1923) a húga ihlette, és felesége ötlete alapján készült mélylélektani sikeres regénye, az *Édes Anna* (1933), melyekből filmek is készültek, ahogy az *Aranysárkány* (1925) című regényéből is.

**„Hiszen ő egy művész.
Ő nem politizál.
Ő Ilona-párti és
Ádám-párti.”**
*Kosztolányiné szül.
Harnos Ilona*

Az író mindig hitt az élet sokszínűségében, műveiben sokszor gyermekkor helyszínei keveredtek, hol az őszinteség, megbocsátás, szere-

tet – miket otthonról hozott – mindig hívószavak voltak, reálisan „korrajzolta” a társadalmi elnyomást, szegénységet és igazságtalan elbánást. A rímektől, színektől elszakadva, melyek komoly műveiben is megfértek, Meztelenül (1928), pőrén is ábrázolta a világot. A Kisfaludy Társaság tagjaként, lapok, folyóiratok munkatársaként, több nyelvet ismerve kitűnő műfordításai születtek, ápolta anyanyelvünket. A *Zsivajgó természet* (1930) után az *Esti Kornélban* (1933) az alteregó ő maga volt, mely kísérlete és sikere lett egy új elbeszélésmódnak.

**„Mi tehát a tíz legszebb
magyar szó?
...éppúgy jellemez
engemet,
mint nyelvünket: Láng,
gyöngy,
anya, ősz, szűz, kard,
csók, vér, szív, sír.”**
*Kosztolányi Dezső: A tíz
legszebb szó*

Az író természetessége miatt eddig is nagyon kedvelték, kései költészete még közvetlenebb, beszédesebb lett. Félelme beteljesült, 1933-ban diagnosztizálta magán a rákot. Nyugatos kortársai köszöntötték 50. születésnapján, pályája csúcán megírta rímgazdag, de már összegző *Számadását* (1935). Egy utolsó szerelem is utolérte a visegrádi szanatóriumban Radákovich Mária személyében (Szeptemberi áhitat, 1936), de felesége harcolt a válni akaró, halálos beteg költőért. Stockholmban is kezelték a rendkívül legyengült, de a végsőkig csillapíthatatlan humorú író. Több műtét után Budapesten 1936. november 3-án zöld tintája végleg kiapadt, s az örök gyermek emlékére a Nyugat különszámmal búcsúzott.



Tudományos – fantasztikus!

Szabó Márta | Fotó: Bodajki Ákos

Csak mert valami nagyon bonyolult, még nem ok arra, hogy ne foglalkozzunk vele – mondta Teller Ede, és milyen igaza volt! De azt már nem mondta híres tudósunk, hogy mi a mértékegysége az informatív tájékoztatásnak, ha ugyan elsődleges célja a tudomány közérthetővé tétele, de maga a téma sokszor félelmet vagy haragot vált ki a célközönségből. Mert igen, mindenki, aki használja az elektromos áramot a mindennapi életében – amelynek jelentős hányadát az ország egyetlen atomerőműve biztosítja –, az bizony a célközönség része – még ha nem is így aposztrofálja magát.

A célközönséget tovább színezik a különböző korosztályok, az iskolai végzettség foka és az attól független nyitottság is, a befogadókészség, hogy ha nem is elfogadó, de meghallgató és értelmező fülekre találnak-e az elmondottak. Még hosszasan sorolhatnánk a további árnyalatokat is a szocioökonómiai státusztól kezdődően egyéb tudományterületek kategóriáin át, de a konklúzió ugyanaz így is: nincs egy univerzális, mindenki számára egy-

ségesen alkalmazható tájékoztatói módszer, főleg nem atomenergetika témában.

Az Atomenergetikai Múzeum (AEM) a kontinens egyetlen atomenergia tematikájú múzeuma, ahol a kiállítási tárgyakkal különleges múltja és története van. Ahol nem dínócsontokat és unikális festményeket nézhetnek meg az érdeklődők, hanem olyan műtárgyakat, amelyek egykor részei voltak a nagy egésznek, az atomerőműnek, ahol éjjel-nappal zajlik a

termelés, hogy sok ember számára biztosítva legyen a mindennapi energia. És ezek a tárgyak bizony mesélnek, ha valaki hallgatja őket.

A tájékoztatásban az informálás és az „elijesztés” között tehát valahol itt húzódik a járható arany középút, amit egy szóval úgy tudnék megfogalmazni: bevonódás. A kétirányú, interakción, kölcsönös visszacsatolásokon nyugvó kommunikáció a kulcs ahhoz, hogy a közel kétezer négyzetméteres tudományos-fan-

tasztikus kiállítótér megelevenedjen, és gondolatokat, kérdéseket ébresszen – túlmutatva önmagán, az atomenergiát fókuszba helyezve. Mindegyik korosztály számára. Mert az idősebb látogatók, akiknek gyakran valamilyen személyes kapcsolata is van a látottakkal, épp úgy élvezettel tudják bebarangolni a nem is olyan régmúltat, mint a legkisebbek, akik családjukkal vagy ovis-iskolás programon részt véve látogatnak el az Atomenergetikai Múzeumba, és kedvükre kerülhetnek testközelbe a sok színes műtárggyal.

De nemcsak a helyszínen, a virtuális térben is a könnyen érthetőség és a bevonódás a cél, ezért olyan tartalomtípusokat dolgozott ki a múzeum, amelyek korosztálytól függetlenül teszik színessé és érdekessé a tudományt, a fizikát, az atomenergetika hazai történetét. A tavaszi múzeumos ismeretterjesztő „A fizika gyerekjáték” című sorozatban a gyerekszobában található játékok segítségével derül ki, hogy a tudomány és a fizika tényleg mindenhol jelen van a mindennapi életben. Ez a sorozat is a gyereknapi kapcsán debütált, mondhatni különkiadásként. A Play Áruházban és az App Store-ban egyaránt ingyenesen elérhető applikációk (Atomenergetikai Múzeum és AtomMúzeum JÁTÉKA) szintén a bevonódást hivatottak elősegíteni, és szintén korosztálytól függetlenül nyújtanak élvezetes betekintést az országos szakmúzeum varázslatos világába – otthonról is. A Teller Ede vetélkedő, a különböző országos rendezvényeken való részvétel, az online és helyszíni attrakciók mind azt szeretnék elősegíteni, hogy azért, mert valami bonyolult, még ne ijedjenek meg tőle, hanem fedezzék fel, mert van ennek a bonyolult témának egy könnyen érthető oldala is.



A májusi, gyermeknapi attrakciók ugyancsak ezt az edukatív célt szolgálták. Az online kincskeresés során a YouTube-csatorna videói és az applikációk tartalmai rejtették a választ a feltett kérdésekre. A játék öt héten át kedd és péntek között zajlott, és az ország bármely pontjáról lehetőséget adott az érdeklődőknek, hogy ajándékot is nyerjenek a frissen elsajátított tudás érdekességéért.

A Nyitott szemmel járj! 2.0 című játék is májusban zajlott, amely a Paks FM-mel közösen valósult meg. A rádió munkatársai május 17. és május 28. között mindennap elrejtettek Paks különböző pontjain egy hátizsákot, amelyben nemcsak ajándékok, hanem egy nagy kirakódarab is lapult. Az Erzsébet Nagy Szállóda előtti mágnestáblára kellett elhelyezni a kirakós egy darabját a játékosoknak a helyszíni ajándékért. Ugyanott a fődíj sorsolására is jelentkezettek, ugyanis május 30-án egy családi ajándéksomagot sorsolt ki az Atomenergetikai Múzeum, ezzel koronázva meg az egy hónapon át zajló gyermeknapi attrakciókat.

További programokkal és tartalmakkal készül az Atomenergetikai Múzeum, érdemes követni a friss hírekért és aktualitásokért a Facebookon és YouTube-on egyaránt.



**Az ENERGETIKAI TECHNIKUM
ÉS KOLLÉGIUM**

állást hirdet

MAGYAR SZAKOS

oktatói munkakörre
bármely szakos párosításban

A munkakör betöltésének feltétele: magyar nyelv és irodalom szakos tanári végzettség.

A szakmai önéletrajzokat az eszi@eszi.hu e-mail címre vagy postán, illetve személyesen a Paks, Dózsa György út 95. sz. alá várjuk.

További információ kérhető Bordácsné Papp Mónika közismereti igazgatóhelyettesnél a 0675/519-326-os telefonszámon.



Hogyan legyél tökéletes

Dicsérdi Liza | Fotó: stock.adobe.com

Bizonyára sokan ismerjük azt az érzést, amikor egyszerre akarunk jól teljesíteni a munkában, tanulmányokban, magánéletben, és a heves próbálkozásnak végül az lesz a vége, hogy valamelyik területen kudarcot vallunk. Van valami megoldás, egy titkos formula, aminek segítségével mindez sikerülhet? Igen, úgy hívják, hogy arany középút!

Szeretnénk reggel kipihenten ébredni, de végezni teendőink hosszú listájával is. Annyit és azt akarunk enni, ami éppen jólesik, de eközben alakunkat is meg szeretnénk tartani. Időt szeretnénk szánni önmagunkra, de eközben másokra is. Nehéz mindent összeegyeztetni, ezért kénytelenek vagyunk valamiből engedni. Kevesebbet dol-

gozunk, többet alszunk, egészségesebben étkezünk, többet mozgunk, de közben engedünk egy keveset sóvárgásainknak, és amellet, hogy figyelmet fordítunk a körülöttünk lévőkre, nem feledkezünk meg az „énidőről” sem, amikor csak magunkkal foglalkozunk. Persze vannak esetek, amikor nem rajtunk múlik, mire jutott időnk, és mire nem.

Nap mint nap döntések sorozatát kell meghoznunk, és az sem hátrány, ha közben tudjuk tartani az életünket. Ehhez viszont tisztában kell lennünk azzal, mi az, amit tudunk kontrollálni, és mi az, amit nem. Én döntöttem el, hogy mibe, mennyi energiát fektetek, mennyire foglalkozom a szabályokkal, hogyan gondoskodom önmagamról,

és hogyan bánok másokkal. Az viszont már nem az én hatásköröm, hogy az időjárás vagy más emberek döntései hogyan változtatják meg a napomat. Alkalmazkodnunk kell, és rugalmasan kezelni minden helyzetet.

Azt mondják, hogy a siker és tökéletesség titka az, ha pozitívan állunk a dolgokhoz. De vigyázzunk, ez a kényszeres pozitívitás könnyen toxikussá válhat. Fel kell ismerünk, hogy néha teljesen normális, ha negatívan látjuk az életet, hiszen vannak szituációk, amikben nehéz megtalálni a jót. Tehát ne keressük mindenben a kifogástalanságot, mert van, amiben nem fogjuk megtalálni.

Irodalomórán már találkoztunk a horatiusi alapelvekkel. Ezek közül a legismertebb az arany középút, vagyis az aurea mediocritas. Ez annyit jelent, hogy nem szabad

szélsőségesen élni. Emellett még számos bölcsesség fogalmazódik meg ezekben az elvekben. Szintén egy közkedvelt szókapcsolat a „Carpe diem!”, ami arra ösztönöz, hogy élj a mának, és ragadj meg minden egyes pillanatot az életben, legyen az jó vagy rossz. Mert a jóra szívesen emlékszel, a rosszból pedig tanulni tudsz. És végül egy kevésbé népszerű, de annál fontosabb kijelentés: „Sapare Aude!”, azaz „Merj gondolkodni!” Bizonyára sokan ismerik a Salomoni döntés bibliai történetét. Két asszony három nap különbséggel hozta világra gyermekét, akik közül az egyik reggelre életét vesztette. Az édesanya az éj leple alatt kicserélte a halott csecsemőt az élővel. Az ügyet Salamon király elé vitték, hiszen mindkét nő sajátjának vallotta az élő csecsemőt. A király váratlan ítéletet hozott. Azt tanácsolta,

hogy vágják ketté a gyermeket, mert így lesz igazságos. Az egyik nő beleegyezett, a másik tiltakozott, mondván, hogy inkább adják annak, akié meghalt. Egyértelmű volt, melyik asszony hazudott. Mára már ez a történet egy fogalomává vált. A salomoni ítélet egy olyan kiegyenlített döntés, amiben mindkét fél részt kap.

Tökéletesek lennénk akkor, ha mindenben jól teljesítenénk, és ha mindig kiegyenlített döntéseket tudnánk hozni? Talán, de senki sem tökéletes. Viszont bármennyire is meglepő, az élet kiegyenlíti a dolgainkat. Hiszen a gyengeségeink mellett vannak erősségeink, minden rosszban van valami jó, és ha egy dologra nincs időnk, helyette lesz időnk másra. Nekünk csak annyira a dolgunk, hogy ne akarjunk mindig megfelelni. Azt hiszem, ez a titkos formula.





Mórágym–Bátaapáti körtúra Ősi utakon

Susán Janka | Fotó: Susán Janka

Az út célja az út maga – szól a jól ismert, Buddhának jelzett gondolat. Egy kicsit módosítottunk rajta a túránkon: az út célja az úton levés. Mert ha kis előkészület után sikerül kirobbantani a kamasz gyerekeinket, maradandó családi emléket szerezhethetünk. Konkrétan ebben a túrában az is jó, hogy szinte fél óra alatt odaérhetünk (Paksról indulva) az autópályán Mórágymra, az útvonala pedig igazán változatos. Jó darabon haladunk fennsíkon, ahonnan a panoráma és a távlat egészen meghökkentő, majd dús erdőben, ahol egy szakaszon illatozó medvehagymák kísérnek. Az emelkedők és lejtmenetek pedig kisebb gyerekekkel is teljesíthetők. Készüljünk fel, hogy a 11 km alatt gyakran fog változni a táj, de összességében kimondottan jól járható túraútvonal. Próbáltam pontos útleírást adni, hogy kevésbé gyakorlott túrázók is elindulhassanak.

Az M6-os 163-as kijáratánál hajtunk le az autópályáról, majd le térvé jobbra Bátaszék felé menjünk tovább a dimbes-dombos tájon. Úgy láttam, sok méhészt kitelepül erre a viszonylag érintetlen környékre. A következő kereszteződésnél egy lovarda mellett kanyarodjunk balra, innen már csak

1,5 km, és meglátjuk Mórágym foci pályáját. Kacsaringózzunk tovább a dombok alatt, és a templom után a kis hídon átérve parkoljunk le az óvodánál. 3-4 órás túrával számoltunk, amire mindegyikünk hátizsákjába bekerült egy másfél literes vizesüveg. A víz a legfontosabb, főleg ha melegebb, hús fok

feletti napos időre számítunk. Egy-két finom szendvics is bekerülhet, mert a friss levegőn garantáltan jobb lesz az étvágyunk, és néhány alma vagy banán, esetleg csoki. De hangsúlyozom, hogy a víz a legfontosabb.

A sárga túrajelzésen indulunk el Bátaapáti felé, ami eleinte együtt



halad a késsel. A II. világháborús emlékműnél válnak szét, balra kövessük a sárga sávot. Magunkkal vittük a fiatalabb kutyánkat is, így alaposan felvertük a falu nyugalalmát, mert szinte nincsen olyan ház, ahol ne lenne házőrző.

Ahogy közeledünk a falu vége felé, emelkedni kezd az út, és közben érdemes a régi módos parasztházak szép részleteit megcsodálni. A többségük már igen romos állapotban van, de még így is magával ragadó a hangulatuk. Tekintetünkkel elidőzhetünk a régi tornácok faragott vagy szépen formázott épített oszlopain, az egyik tornácán még egy ágaskodó faragott lovat is felfedezhetünk, amely hangulatában abszolút jól illeszkedik a házhoz. Elhaladunk az 1786-ra

felépült monumentális református templom mellett. Megyünk egyre feljebb, elmaradnak a házak, és visszanezve már azt vesszük észre, hogy a templomtoronyál magasabban járunk. Felérünk a dombtetőre, balra fordulunk, és ekkor lehet először észrevenni a túloldal szép panorámáját a bokrok felett. Innentől indul a hosszú egyenes a dombtetőn vagy inkább fennsíkon. Ezen a nyílt szakaszon fogalmazódott meg „az út célja az úton levés” gondolata bennünk. Egyik oldalon vetés kísért minket, a másikon frissen szántott föld. Továbbhaladva feltűnik a Mecsek és legmagasabb csúcsa, a Tubes. Érdemes körülnézni minden irányba, engem lenyűgöztek a távlatok. Egyedül az ide épített antenna csorbította az élményt, ami után kezdődik a laza lejtmenet, majd már a meredekebb löszös kerékút. Messziről hallatszottak már Bataapáti harangjai, és olyan jó idő volt, hogy előjöttek a pillangók is. Már nemcsak egyesével, hanem csoportosan. Április végén jártunk. Feltűnnek Bataapáti rendezett utcái, középen a templommal. Olyan meredekké vált az út lefelé, hogy örültem a haladási irányunknak. Beérünk a faluba, az első háznál fordulunk balra, a focipálya mellett menjünk közvetlenül, majd a patakparton. Ha ránézünk a térképre, örülhetünk, mert az út harmadát megtettük!

A házak között egy kis hídhöz jutunk, ami után balra fordulunk. Ezután 460 métert együtt haladunk a kéktúrával. Tovább végig a Petőfi utcán, ismét rengeteg kutyával. A szépen rendbehozott, az 1840-es években épült Apponyi-kúria mellett is elmegyünk. Majd jobbra egy kis kápolnát látunk, hamarosan feltűnik a vadászház, ahol balra

fordulunk, és innentől szinte csak a kéktúrán megyünk vissza Mór-ágyra.

Lassan elérjük túránk legtávolabbi pontját az induláshoz képest. Beérünk az erdőbe, emelkedni kezd az út a völgyben. Csodaszép rét tűnik fel jobbra, rajta egyedülálló, teljes pompájában virágzó fával. Bámulatos látvány volt a harsány zöld, kövér fűvel borított réten a fehér virágban pompázó fa. Át is tértem a rétre, jó darabon élveztem a magas fűben lépegetést. Ha ilyenre adjuk a fejünket, akkor otthon a kullancsvadászat se maradjon el!

A rét után beérünk az erdőbe, gazdagon terítve az alján medvehagymával. Azok az illatok! Elmarad minden zaj, csak a madáracsicsörgés marad. A lombozat még vékony, így gyönyörű fények szűrődnek át. Az út egyre meredekebb. Felfedezem, hogy még az ibolya is nyílik, mellette az illatos hunyor, a csalánvirág. Kutyatejet már régen láttam, de itt azt is találtam.

Felérve a tetőre, egy lekerített irtásos részben végződik az erdő. Balra fordulunk, majd rögtön jobbra, le az erdőben. A Geresdi-dombság, Szekszárdi-domság vidékén járunk, és örömmel konstatáljuk, hogy megtettük a túra 2/3-át.

Lefelé egy kerítés mellett haladunk, majd virágzó szamócáshoz érünk. Teszünk egy szép kanyart a fák alatt, utána vízmosás mentén megyünk felfelé, kellemes árnyékban egy ideig, majd megint lejtmenetbe váltunk. Kár, hogy a madáracsicsörgést nem tudom átadni, de például ezért kell elmenni és kipróbálni ezt az útvonalat.

Meredekebb lejtmenetbe váltunk, a vízmosás kiszélesedik, patak lesz belőle, szelíden kacskaringózik. Ekkor jutott eszembe, hogy



ez egy kimondottan jól járható túra, ilyen szempontból nincsen nehezen teljesíthető rész. Végig széles úton haladunk.

Kb. 3 km van még vissza, amikor a Henrik-forráshoz érünk. A „H 1968 GY” felirat, id. Heberling György nevének kezdőbetűi, ma is olvashatók rajta – sajnos nem sikerült megtudnom ki is volt ő. Az erdészlet a forrást 1979-ben felújította, akkor került rá a tölgyfaleveles szimbólummal díszített fehér márványtábla. A kibukkanó forrásvíz a mórággyi gránittömb rétegveze.

Talán az egyetlen negatív tapasztalat az úton itt ért minket, amikor crossmotorosokkal találkoztunk a hegy aljában. Éppen indultak neki a meredek hegyi szakaszoknak, és rettentően felverték az erdő csendjét. Szegény vadak meg, gondolom, hanyatt-homlok menekültek a környékről. Arra is rájöttem, hogy a csapás, amit kicsit előbb a vadaknak tulajdonítottam, azt sajnos inkább a motorosok járták ki.

Még inkább kiszélesedik az út, egy állatetetőhöz érünk, nem messze mellette vadlest látunk. Az útelágazásnál balra, a sárga jelzésen menjünk, már csak 1,8 km van vissza.

Beérünk a faluba, a Mórággyi-rög-höz érünk. A település határában található Magyarország egyik legrégebbi kőzete, a karbon korban, mintegy 360 millió évvel ezelőtt keletkezett Mórággyi-rög, amely a pre-variszkuszi őshegység felszíni maradványa. Valaha itt bányászták az ország egyik leghíresebb kővét, a mórággyi gránitot.

A Szabadság utcán haladunk, a híd után lefelé a patakparton hangos békabrekegés mellett. A mórággyi helytörténeti gyűjte-

Variszkuszi-hegységrendszer

A karbon időszak környékén alakult ki. Maradványai a variscidák vagy varisztidák, az armorikai hegységgel együtt herciniai gyűrődésnek nevezik. A hegységrendszer akkor jött létre, amikor a devon második felében és a karbon idején, 280-380 millió évvel ezelőtt összeütközött Laurázsia és Gondwana őskontinens, és létrehozták a Pangeát. (Forrás: Wikipédia)



ményt nem tudtuk megnézni, de a téglapülete így kívülről is szép színfoltja a kis falunak. A hagyományoszerető Glöckner házaspár hozta létre az egykori hengerma-

lom épületében a gyűjteményt 1980-ban, olvasható az emléktáblán.

Túránk végére értünk, jólesően huppantunk be az autóba. Csend-

ben, kellemesen elfáradva pihentük ki a túra emelkedőit hazafelé. Kuttyusunkat sem kellett csitíttatni, elaludt szinte azonnal, pedig ő fáradhatatlan.





TAMF-projekt: Adattárház kialakítása

Susán Janka | Fotó: stock.adobe.com

A TAMF-projekt az atomerőmű működésének, irányításának sok területét érinti, a változások eredményei, az azokban rejlő új lehetőségek pedig lehetővé teszik korszerűbb megoldások bevezetését. Erre szép példaként hozható fel a társasági adattárház kialakítása és az arra épülő üzleti intelligencia (BI) rendszer megújítása. A projektet szakmailag irányítók együtt dolgoznak az adattárház jövőbeni működtetőivel és a technológiát megvalósítókkal. Beszélgetőpartnereim Kápolnai Attila, a projekt szakmai vezetője a -4 Digital Age Kft.-től és Straubinger József, az atomerőmű Vezetői Információs Rendszert (VIR) is működtető osztály vezetője.

– A beszélgetésünk elején hoztuk egy kicsit képbe az olvasót, hogy milyen munkát végeztek napi szinten a projektmunka nélkül.

József: – Nézzük meg, hogy mi az, amivel most foglalkozunk, és mi lesz a jövő! A Dokumentációkezelési Osztály műszaki dokumen-

tációk tárolásával foglalkozik több szakmát illetően is. Első lépésként azok dokumentumtárba helyezésevel, majd folyamatos megőrzé-



sével, változáskezelésével, a dokumentumtárak működtetésével. Az erőműben működő műszaki konfigurációt tároljuk a megvalósulási dokumentációkban. Emellett van két tervezési csapatunk. Az egyik E3D-s modelleket épít az atomerőmű létesítményeibe beépített gépésztechnológiáról. Ezenkívül foglalkoznak az alfanumerikus füzetek aktualizálási feladataival is (ezek a gépészsakterülethez tartozó csővezetékek életrajzi információit tartalmazzák). A modellek nagy része megépült már, amelynek köszönhetően átalakulóban van a változások nyilvántartásának kezelése. A másik tervezéssel foglalkozó csapat a tervezők által az AXSYS Engine-ben előállított CAD-es villamos és irányítástechnikai tervek

megfelelőségét ellenőrzi, magát a tervezőszoftvert üzemelteti, és a tervezők által előállított elektronikus tartalmakat kezeli. Rajtuk kívül van egy adatgazdálkodási csapatkezdeményünk, amelynek a vezetője, Lőkös Gábor gondnokolja a jelenlegi VIR-t. A feladataik bővülni fognak az adatgazdálkodás terén, a VIR fejlesztésével társasági adattárházat építünk a műszaki adatokat kiegészítve a szükséges gazdasági információkkal, valamint az adatgazdálkodási folyamat meghonosításával is, ami nem működhet a támogató BI nélkül. Ezen változások miatt tervezzük az osztályunk nevének átalakítását Adatgazdálkodási és Dokumentációkezelési Osztályra.

– *Az adatgazdálkodás alatt az adatok figyelemmel kísérését értjük?*

József: – Az adatgazdálkodási folyamat bevezetése az Asset Suite (AS) 9-es műszaki adatkörnyezeten fog megvalósulni, és szorgalmazzuk, hogy más működési területek (pl. személyi és gazdasági) adatmenedzsmentje is a modell szerint legyen szabályozva, igény és kapacitás szerint. Az új üzleti folyamat egyrészt az adatgazdálkodás oldaláról lesz képes kezelni a bővülést, másrészt a bevont adatok minőségének monitorozásán és a szereplők munkáján keresztül fenntartja a „rendet”, az adattisztaságot, amit a TAMF-projekt kialakít. Reményeink szerint az adatkezelési kultúra minőségének emelkedését fogjuk megélni a közös munka során.

– *A TAMF-projekt mely területeket érinti leginkább?*

József: – Részt veszünk az AS alapadat-kezelésének kialakításában, a Tevékenység-nyomonkövetés modul és a Dokumentációs modul átállási feladataiban. Az adattár-

ház kialakítása magában foglalja a riportkörnyezet létrehozását, működtetését, amely az osztályunk számára jelentős funkcióbővülést jelent, és a kollégák feladatait is szélesíti.

– *Az adattárház kiépítését segítik a kollégákkal külsős tanácsadóként. Milyen tapasztalatokkal végzed ezt a munkát?*

Attila: – Több mint 20 éve üzleti intelligenciával foglalkozom, korábbi projektjeim többnyire a telekommunikáció területe köré csoportosultak. Tapasztalataimat a Telenor és a Vodafone csoport hazai és nemzetközi leányvállalatainál szereztem. Ennyi év alatt elég sok munkakapcsolatom alakult ki, többek között olyanokkal is, akik most az új AS 9 upgrade projekten dolgoznak. Ezen kapcsolatrendszer alapján kerültem képbe, és kértek fel az adattárház kialakításának és az új Oracle BI-alapú Vezetői Információs Rendszer bevezetésére. A projektben háromlábú a felállítás. Józsiék csapata az, akik a működtetői lesznek majd az adattárháznak. Az MVM Zrt. kollégái a technológiát, a fejlesztést és támogatást adják. A harmadik láb mi – mint külsős partnerek – vagyunk, akik a projekt szakmai irányítását, tervezését és fejlesztését végezzük. A BI-projekt mellett az adatok tisztítását és gazdagítását végző kb. harminc, úgynevezett „adateset” team dolgozik, ezek koordinálása szintén az én feladatom.

– *A kommunikációt a felek között könnyen menedzselitek?*

Attila: – Mindig vannak kisebb problémák, főleg az eddigi távmunka miatt. Az online kapcsolattartásra a MS Teamset kiválóan megtanultuk használni, sikerült az üzleti szereplőkkel közvetlen, jó

kapcsolatot kiépítenünk. A legnagyobb problémát inkább az jelenti, hogy a kulcsszereplők nem érnek rá, mert túl vannak terhelve. Gyakran olyan kollégákkal dolgozunk együtt, akikkel személyesen eddig nem is találkoztunk.

– *Beszéljünk egy kicsit az adattárházról. Mit értünk rajta, melyek a fő komponensei?*

Attila: – Az adattárházat gyakorlatilag egy nagy adatbázisként lehet elképzelni, amely nemcsak egy adatforrásból dolgozik, hanem integrálja a vállalat irányítása szempontjából fontos területeket, forrásrendszerek adatait. A kulcsszavak: több adatforrás, integrált (összeköthető a logikailag kapcsolódó adatok) és történetiség. Egy példát is mondok rá. Az alfanumerikák rezgésadatai jelenleg egy külön rendszerben (DLI) tárolódnak, ebben lehet alfanumerika szerint keresni. Amennyiben ezen adatokat kinyerjük a DLI-ből, betöltjük az adattárházba, és felépítjük a kapcsolatot az alfanumerikákkal, akkor lehetőség nyílik az alfanumerikák rezgésadatainak az egyéb alfanumerika-adatokkal történő együttes riportolására és elemzésére, akár történeti adatokra nézve is.

– *Az adattárházunk kialakítása, hogyan változtatja meg az eddigi feladataitokat, munkameneteiteket?*

József: – Új tevékenységek megjelenését eredményezi. Eddig, amikor egy riportot hoztunk létre, ahhoz is megépítettük a nézetablát, amiből a riport felépül, de az adattárház kialakításához az ahhoz szükséges adatforrásokat először be kell vonnunk, amire majd építeni tudunk. A szükséges rétegeket végül az adatpiacokat kell előállítani. Az adatpiac hason-

lít leginkább az eddig használt nézetabláinkhoz. Ami ez alatt van, az mind új tevékenységet jelent számunkra, de ezáltal az adataink felhasználása új minőségi szintre emelkedhet. Olyan adatokat tudunk bevonni, amelyek eddig pontosan nem voltak elérhetők.

– *Kik fognak az új feladatokkal foglalkozni? Új szerepkörök kialakítása is szükséges lesz ezekhez a feladatokhoz?*

József: – A BI-nak is lesz egy eljárásrendje, abban olyan szerepkörök és tevékenységek is lesznek, amit eddig nem végeztünk. Az adatgazdálkodás két új eljárásrendjében szintén olyan új szerepkörök várhatók, amit eddig senki nem végzett. Két „főszereplő” lesz: az adatminőség-koordinátor és a definíciókoordinátor, nekem pedig fel kell vennem az adat-

gazdálkodási vezető szerepkört. Az egész erőműben mátrixkapcsolat szövi át az adattal foglalkozókat, ahol mindenkinek meg lesz a feladata és felelőssége az adatgazdálkodási eljárások szerint.

– *Milyen tapasztalatok alapján építettétek fel az adattárház folyamatit és szerepköri rendszerét? Az SNPM-modell segítséget jelentett ehhez?*

József: – Az adattárház építését, annak a szakmai bázisát a külső szakértő, Attilaék csapata szállította részünkre, szoros együttműködésben az MVMI csapatával. Folyamatit oldalon pedig a szten derdek szerinti folyamatot implementáljuk a mi környezetünkre. Az SNPM-modell erre nem tér ki, de igényli a jó adatminőséget.

– *Hol tart a projekt a BI építésében?*

FORRÁ RENDSZEREK betöltése ÁTMENETI TÁROLÓBA

AS6+

AS9

SAP

eSOMS

Mobil WF

eNapló

BSZG

Stage

Adatszintér

Attila: – A BI alkalmazodik az AS-változások fokozatos bevezetésének üteméhez. Első mérföldkőként az AS6+ igényeit szolgáljuk ki, részben az új Oracle BI-eszközzel. Ez a kollégák számára azért is előnyös, mert viszonylag korán (az AS9 indulását megelőzve) megismerik az új felületet, számunkra pedig azért, mert hamarabb tudunk tapasztalatokat gyűjteni az alkalmazásáról. A támogatás megfelelő formája ki tud alakulni, az oktatással egyetemben. Beazonosítottuk az AS6+ indulásához azokat a riportokat, amelyeket az új rendszerrel tudunk már kiszolgálni. Ez harminc új riportot jelent. Az AS9 majdani indulására közel háromszáz riportra lesz szükség – amelyeket a nyár folyamán specifikálnak a szakterületi kollégák –, ám ezzel nem építettünk még

adattárházat, az a következő lépés lesz az igények alapján. A technikai hátterét most alakítja ki az MVMI, mi pedig összegyűjtöttük a forrásrendszereket, amelyek áttöltésére szükség lesz. A következő feladatunk az integrált adatok eltárolásának megtervezése, majd betöltése. Az új riportok erre fognak épülni, az elindulásuk az AS9 bevezetésével kezdődik.

– *Hogyan férhetünk majd hozzá a riportokhoz?*

Attila: – A felmérések alapján úgy látszik, hogy az AS6+ indulásával olyan hatszáz fő „végfelhasználó” fogja futtatni kezdetben az új Oracle BI-riportokat (de nincs korlát). Közülük kb. tízen lesznek azok a „kulcsfelhasználók”, akikkel oktatás keretében megismertetjük a riportok mögötti adatstruktúrát, az eszköz működését és fejlettebb

funkcióit úgy, hogy ezek ismeretében idővel ők maguk is össze tudjanak állítani riportokat, elemzéseket. Ahhoz, hogy megerősödjön a gyakorlati használat, hosszabb tapasztalási időre lesz szükség, mert összetett az adatstruktúra, és maga az Oracle BI-alkalmazás is rengeteg funkcionalitással bír. Előfordulhat, hogy önkiszolgáló módon a kulcsfelhasználó módosít az igényei szerint egy riportot, és ha az helyesen működik, akkor kipublikálja mások számára is a BI-csoport közreműködésével. Egy BI-rendszert olyan jól szabályozott adatbanki szolgáltatásként kell elképzelni, ami az adatpiacot befolyásoló követelmények és az igények mentén folyamatosan fejlődik, és célszerűen a legszélesebb körben kamatoztatja az adatvagyonot.

Adatok integrálása

Integrációs réteg

Központi historikus adattár; elemzést, riportolást támogató struktúrában

Adatstruktúrák szakterületi igények szerint

Adatpiac
SNPM WM

Adatpiac
SNPM ER

Adatpiac
SNPM CM

Adatpiac
egyéb szakterületek

BI frontend (Oracle BI)

Végfelhasználók elemzéseit, riportolását támogató eszköz, kezelőfelület



Az élhetőség biztosítása kiemelt cél

Paks II. Zrt. | Fotó: Paks II. Zrt.

A Paks II. beruházás egyik előfeltétele a megfelelő háttér-infrastruktúra megteremtése. E munka során fontos törekvésünk, hogy megtaláljuk azokat a megoldásokat, amelyek az érkezők igényeinek kiszolgálása mellett garantálják, hogy megőrizzük környezetünk élhetőségét – emelte ki Süli János miniszter. Hozzátette, az új blokkok építéséhez kapcsolódóan jelentős térség- és területfejlesztés valósul meg Pakson és térségében.

A Paks II. beruházás megvalósításával több mint tízezer munkavállaló és családtagjaik érkezése várható a térségbe. A beruházás egyik előfeltétele, hogy a kiszolgálásukhoz szükséges háttér-infrastruktúra kiépüljön – mutatott rá a Paksi Atomerőmű kapacitásfenntartását célzó beruházásért felelős miniszter. Mint Süli János elmondta, a városban és környékén járva

már lépten-nyomon tanúi lehetünk annak, hogy ez a munka megkezdődött.

Zajlik az utak felújítása Tolna és Bács-Kiskun megyében. Készen van a Györköny és Nagydorog közötti, a Pusztahencse–Györköny, a Paks–Cece útvonal, elkészült a Sárszentlőrincre vezető út is, utóbbinál már csak a hídnál folynak munkálatok. Tavaly elkezdődött a

nagydorogi út felújítása, a Duna-szentgyörgy–Fadd–Tolna útvonal megújítása a szekszárdi csomópontig, szintén zajlik a munka a Madocsa–Bölcske–Dunaföldvár útvonalon. – Bizonyos szakaszokon még az alapozó munkálatokat végzik, máshol már a koptatóréteg is felkerült. Idén minden Paksról kiinduló út elkészül – fogalmazott a miniszter. Azt mondta, hogy eb-

ben az évben elkezdődik további tizenennyolc, távolabb eső út felújítása, ami nemcsak Tolna megyét, hanem a Duna–Tisza-közét is érinti. Foktótól a Duna partján öt települést érintően újulnak meg az utak: felújítják az 51-es utat Kalocsától Bajáig, az 53-ast Bajától Bátaszékig, épül egy Kalocsát dél felé elkerülő út. Sorra kerül egyebek mellett a Simontornya–Sárszentlőrinc útvonal is, hozott példákat a miniszter. A kormány – mint mondta – ebben az évben 32 milliárd forintot biztosít ezen utak felújítására, illetve elkészül belőle Paks északi határában a támfal is a hatos út mentén. Az utak állapotának javítására jut forrás a Magyar Falu Programból és a Terület- és Térségfejlesztési Operatív Programból is.

Az építési terület, illetve az atomerőmű megközelítését célzó munkálatok is megkezdődtek. Ennek kapcsán Süli János arról beszélt, hogy négysávossá bővítik az északi és déli bejáró közötti utat, körforgalmat építenek ki, ebbe csatlakozik majd a Duna-hídról, illetve Gerjenből érkező út. Az M6-os autópályáról új csatlakozást építenek ki az erőmű északi bejárójához. – Cél, hogy minden irányból gyorsan, könnyen elérhető legyen a beruházás – húzta alá Süli János. Kitért arra is, hogy a Duna-híd építése is elkezdődött. Zajlanak az ehhez kapcsolódó régészeti feltárások, a logisztikai háttér kiépítése, és már a mederben is elindult a kivitelezés.

– Az ideérkező munkavállalókat nem akarjuk egyetlen helyszínen, Pakson elhelyezni, a környező településeken is szeretnénk szálláslehetőséget biztosítani, illetve arra számítunk, hogy létesítenek ilyen vállalkozók is. Célunk, hogy a beruházás hatásai ne korlátozódja-

nak Pakusra. Már elkészült 160 lakás Pakson és Szekszárdon – fűzte hozzá a miniszter.

A fizikai állománynak egy 4500 fős konténerlakópark épül az ipari parktól délre. – 12 órás váltásban dolgoznak majd az építők, helyben szeretnénk biztosítani számukra minden ellátást, így akár a munkanapokon el sem kell hagyniuk a szálláshelyet – vázolta Süli János. Hozzátette, a 6-os főút mellett látható, hogy három toronydaru dolgozik. Ott két irodaház készül, illetve egy műszaki szálló a rövid időre ideérkező szakemberek számára.

Beszámolt arról is, hogy hat települést érintően zajlik a víziköz-

A Paksi Atomerőmű két új blokkja tervezéséért, megépítéséért és üzembe helyezéséért felelős miniszter arról is tájékoztatott, hogy rövidesen Pakusra helyeződik át apparátusának bázisa, és Budapesten lesz a kirendeltsége. A Deák Ferenc utcai minisztériumi épületbe külső és belső felújítását követően, az irodák berendezése, felszerelése után nyár folyamán lehet beköltözni.

– Bár sok irodaházzal gyarapodtunk, ezek mindegyike megtelt, aki Pakson szeretne irodát bérelni, annak nehéz dolga van. Ezért vásároltuk meg a Deák utcai orvosi rendelőt – azt is átalakítjuk majd irodaházzá, miután a Paksi Gyó-



mű-rekonstrukció előkészítése. A meglévő lakásokhoz a közmű-csatlakozások elegendőek, de a megnövekedett létszámot nem tudják kiszolgálni. Dunaföldvár esetében – bár nem a Paks II. projekttel szoros összefüggésben – szintén bővítésre lesz szükség, hiszen jelentős ipartelepítés történt, s ha továbbbira kerül sor, a mostani kapacitás kevés lesz, tért ki további részletekre Süli János.

gyászati Központ fejlesztésének harmadik ütemét megvalósítottuk. Olyan megoldásokkal élünk, amelyek Paks előnyére szolgálnak. Leszögezte, a beruházáshoz kapcsolódó ingatlanfejlesztés során arra törekszenek, hogy megőrizzék azt a minőségi épített és zöld környezetet, ami a várost jellemzi. Ugyanez a szemlélet az uralkodó a környező településeket érintően is.



Aurea mediocritas

RHK Kft. | Fotó: RHK Kft.

A „Ragadd meg a napot!”-tól a „Merj gondolkodni!”-ig számos horatiusi alapelvet ismerünk, és építjük ezek mentén életünket. Mindegyik közül talán a legkevésbé megosztó az ún. arany középút, amely tulajdonképpen arra ösztökél, hogy ne ártalmas végletek, szélsőségek szegélyezzék utunkat, az egyensúly legyen az, amelyre törekszünk. A legjobb példa erre egy olyan hangszer, amelyen se nem feszítik túl a húrt, se nem hagyják elhangolódva állni egy sarokban.

A reál és a humán tudományok között kell lavírozni a Radioaktív Hulladékokat Kezelő Kft. (RHK Kft.) kommunikációs önálló osztályán dolgozóknak, hiszen tájékoztató tevékenységükben pontosan az előbb említett balanszot kell megtalálniuk. Ez – a cég speciális, sok esetben megosztó mivolta miatt – nem egy sétagalopp: latba kell vetniük mindent, ami szakmai és mindent, ami emberi. A két vég-

pont között kell rálelniük újra és újra azokra a megoldásokra, amelyek által képviselik a társaságot, ugyanakkor megnyugtató és érthető válasszal szolgálnak minden érdeklődő, látogató számára, kortól, nemtől, végzettségtől függetlenül.

„A látogatócsoportok összetétele nem mindig homogén, sőt az »egyívásúak« között is van olyan, aki kíváncsi, megint más pedig

teljesen szenttelen hallgató. Kihívás számomra, hogy minden résztvevőt meg tudjak szólítani, el tudjak érni, fel tudjam kelteni az érdeklődését, ki tudjam elégíteni a tudásvágyát. Hozzám – két gyermek édesanyjaként – a diákság áll a legközelebb. Ők azok, akikkel nagyon hamar egy platformra kerülök, velük tudok a leginkább fesztelenül beszélgetni” – foglalta össze Herger Andrea.

Szóval nem elég az RHK Kft. egyedisége, a látogatók sokszínűsége is tarkítja a tennivalókat. Nem mindegy kivel és hogyan kommunikálnak az itt dolgozók, hogy mennyi idő áll rendelkezésre, vagy mekkora az az időintervallum, amely a legjobb befogadást szolgálja.

„Humánszakemberként is úgy gondolom, hogy a radioaktív hulladék-kezelés számos érdekességet rejt magában. Nagyon fontos számomra, hogy ha nem is teljes folyamatokat mutatok meg egy-egy látogatónak, de irányítsam a figyelmét afelé, melyről úgy hiszem, kellően meglepő, izgalmas. A nem mindennapi történetek azok, amelyek oly’ módon tudják megragadni a hallgatóság figyelmét, hogy abból hosszú távon profitálhatunk” – mutatott rá Kern Zoltán.

Az RHK Kft. tevékenysége iránt érdeklődőket egész évben várják két helyszínen. A kommunikációs munkatársak a paksi irodaépületben kialakított bemutatóteremben tartanak információgazdag előadásokat kb. 45 percben, ahol tablók, terepasztal, demonstrációs eszközök segítségével ismerkedhetnek meg a látogatók a cég által végzett tevékenységgel. Nagyságrendileg egy kétórás kikapcsolódást nyújt a Nemzeti Radioaktív hulladék-tároló látogatóközpontjának megtekintése Bataapátiban. A látogatás első részében a felszíni bemutatóteremben kapnak tájékoztatást a vendégek. Bemutatófilm, érintőképernyős tartalmak és kvízzjáték teszik kekké a programot. A látogatás második részében a kötelező védőfelszerelésekben tehetnek egy rövid sétát a felszín alá, ahol az első keresztvágtatban található a bemutatóterem. Kémlelőablakon

keresztül nézhetik meg a hulladék-szállításra kialakított nyugati lejtősaknát, ahol monitoringállomást is telepítettek, és a mért átlag dózisteljesítményt is megjelenítik. A demonstrációs kamrában megismerkedhetnek a tároló kialakítására alkalmazott robbantásos módszerrel is, valamint egyéb érdekes információk is a rendelkezésükre állnak a kísérők révén.

„Két kisgyermekem mellől tértem vissza a munkába, mely bár hatalmas váltás, de igyekszem megtalálni benne magamat. A radioaktív hulladék-kezeléssel kapcsolatos, leginkább angol nyelvű szakmai cikkek azok, amelyek lázba hoznak. Úgy gondolom, hogy a nemzetközi fronton való jelenlét a mi esetünkben kötelező és egyben nagyon fontos. Amellett, hogy nemzetközi szervezetek ajánlásai, előírásai alapján dolgozunk, számos emberi kapcsolat, barátság is alakul a külföldi partnerekkel, mely új nézőpontokat hoz az életünkbe, még inkább kiszínezve azt” – mondta el Mohai-Kakasy Bernadett.

Az RHK Kft. az elmúlt – a látogatások szempontjából csendesebb – időszakot arra használta fel, hogy ismertségét növelje. Mert bár több ezer érdeklődő élt a lehetőséggel, még mindig vannak olyan területek, ahol kevésbé hallottak a cégről és annak egyedi és kivételes tevékenységéről. Új kiadványokkal, rendezvényekkel, online alternatívákkal készülnek, hogy – jó értelemben – célba vehessenek szinte mindenkit.

„Az élő kommunikáció számomra igen fontos, ugyanakkor úgy gondolom, hogy élni kell az új kor vívmányaival, és ha az internet adta tér az, amelyen meg kell mutatnunk magunkat, akkor ott kell bizonyítanunk. Így tudunk csak elérni bizonyos generációkat, akik már ebbe nőttek bele, és fel kell vennünk az iramot az ő sokszor túl gyorsnak tűnő, már-már pörgő világukkal, illetve, ha tudjuk, le kell csendesítenünk a sebességet, hogy találkozzon a miénkkel. Kell az az arany középút” – summázta Wolf Kinga.



Dalban mondom el

Vadai Zsuzsa | Fotó: Schmidt Ferenc

Pumerschein János

Kicsiny falum, ott születtem

Pakson születtem, az általános iskolát és a gimnáziumot is itt végeztem el. A vas- és fémszerkezet-lakatos szakmát a szekszárdi 505-ös szakmunkásképző intézetben szereztem meg.

Amikor kisserác voltam

Öreghegyi gyerek vagyok, nekem a jelenlegi Szent István tér volt a központ, anno a Béke Szálló, a Duna-part, a gesztenyés fasor. A Duna-partra a szüleink mosni jártak, a köveken teregették ki a ruhákat, és a nap sugarait használták fehérítésre, illetve szárításra, mi gyerekek meg élveztük a vizet.

Egy Duna-parti csónakházban

A Duna túlsó partján nagy élet volt, benépesedett a strand. A büfében frissítőket lehetett kapni, a ladikokban mindenki hozta az enivalóját.

Hogyha nékem sok pénzem lesz

A hetvenes években a csendes kis várost emberek áradata és gépek zaja verte fel. Beindult az építkezés, szinte a földből nőttek ki az épületek, az emberek az ország minden szegletéből jöttek új reményekkel.

Pályakezdként a 22-es ÁÉV-nál dolgoztam, majd 1980-ban



kerültem az Paksi Atomerőmű Vállalathoz a primer körű főberendezés-csoportba, később Armatúra-karbantartó Osztály lettünk. Kezdeti időkből vezető szerelő, majd csoportvezető és minőségellenőri munkakörben tevékenykedtem.

Nyolc óra munka

A fővíz körben beépített fő elzáró tolózár karbantartása lett a szakterületem. A biztonsági osztályba sorolt (ABOS 1) berendezésnek a tömör zárást kellett biztosítani. Részt vettem a karbantartási technológiák és az emelési technológiák felülvizsgálatában. A munkánk legérdekesebb része és a legnagyobb kihívás a reaktor teljes

zónakirakásakor a berendezéseken végzett, teljes szétszereléssel járó revízió volt. A karbantartási időn kívül célszerszámok gyártása, kisserelt alkatrészek felújítása, speciális eszközök beszerzése volt a feladatunk. Három cikluson keresztül választott munkavédelmi képviselő voltam, jó kapcsolatot ápolva a munkavédelmi szakemberekkel. 2019. december 1-jén vonultam korekedvezményes nyugdíjba, 40 év erőműves munkaviszony után.

Dalold el, jó harmonikám

A zenei szórakoztató műfaj már kisgyerekként megérintett. A lakodalmakban tátott szájjal néztem a zenekart, a szüleim nem tudtak

elvinni mellőlük. A zeneiskolai beiratkozás után az első órákon már kérdeztem, hogy tangóharmonikát és lakodalmas zenét oktatnak-e. Miután közölték velem, hogy nincs ilyen oktatás, sírva mentem haza, és többet nem mentem zeneiskolába.

Lám, megmondtam, Sárközi

A szüleimtől 1971-ben kaptam meg az első Hohner 80 basszusos tangóharmonikámat. Boldogságomat az tetézte, hogy elvittek Pakson a méltón híres zenészhez, Sárközi Dezső bácsihoz, ahol megtanultam a harmonikázást. Az első tanulóéveimben nyári időszakban kiskocsival, télen pedig szánkóval húztam a hangszeremet az órákra. Ez az időszak 1975-ig tartott. Dezső bácsi a Paksi Halászcárdában volt állandó zenész a testvéreivel, és biztatására már kisgyerekként fellépési lehetőséget kaptam én is a csárdában.

Ilyenek voltunk

Az ipari iskolás évek után 1978-ban alakítottuk meg a Pumerscheinzenekart unokatestvéremmel és még két sráccal. Jómagam orgonán, szintetizátoron játszottam, de nem hagytam el a tangóharmonikát sem. Ez a zenekar többszöri tagcserékkel 19 évig működött sikeresen. Budapesttől Pécsig, a Balaton környékén és a megye számos településén léptünk fel. Lakodalmakon, bálokon, szüreti felvonuláson, jótékonysági bálokon, szilveszteri rendezvényeken, szülők bálján húztuk a talp alá valót. Számomra nagy élmény volt a dunakömlödi faluházban Kóti Katica gyógykezelésének a segítségével megrendezett jótékonysági bál, ahol egyszerre több zenekar is képviseltette magát.

Azok a boldog, szép napok

1997-ben zenekarváltás történt, új tagokkal megalakítottuk a Főnix zenekart. Sok-sok lakodalom mellett vadászbálok, nőnap bállok, jótékonysági bállok, állandó zenekara voltunk a PADOSZ-nak, és sokáig az atomerőmű vállalati rendezvényein is szórakoztattuk a közönséget. Fellépéseink alatt mindig arra törekedtünk, hogy maximálisan kielégítsük a közönség igényeit. Sok-sok neves fellépő, ismert előadó – mint Korda György és Balázs Klári, Szűcs Judit, Kovács Kati, Peller Anna, Csonka András, Janza Kata – műsorait hangosítottuk rendezvényeinken.

Próbálj meg lazítani

Újabb zenekari váltás következett 2014 őszén, amikor kettő új taggal megalakítottuk a Főnix Boys zenekart, ami a mai napig nagy elismerésnek örvend. A zene az életem része lett. Csodálatos élmény számomra, hogy fellépéseinken látom a vidám, önfeláldozó táncoló embereket, a jókedvet, a boldogságot, amit nyújtani tudunk a zenénkkel.

Élj vele boldogan

Pakson, a lakótelepen élünk kiegyensúlyozott párkapcsolatban Krisztinával, aki egy paksi cégnél adminisztrátorként dolgozik. Csodálatos kislánya, Niki, a Vak Bottyán Gimnázium 11. osztályos tanulója, kiváló tanulmányi eredménnyel. Párom fia, Norbi, az édesapjával Dunaföldváron él. Az első házasságomból született fiam, János, az édesanyjával él, és karoszeriálakatosként dolgozik.

Paprika, só

Ünnepek alkalmával összejön a család, nálunk vagy Krisztina családjánál Dunaföldváron. A finom

ebédet követik a nagy beszélgetések. Mindenevők vagyunk, kedvenc ételeink a halászlé, spagetti, pörköltök, a sütek minden formája, és persze a finom sütemények.

220 felett

Fiatal éveimben nagyon sokat motoroztam, akkor egy MZ TS 250-es motorkerékpárral. Egyik munkatársam, „Zsiga”, aki már 20 éve motorozott, mindig tartotta az élménybeszámolóit a motorozásaikról, a fesztiválokról. Kedvet kaptam én is, és öt éve 33 év kihagyás után – ismét nyeregbe pattantam, egy igazi Chopper Yamaha Dragstar 1100 nyergében. Meg kellett izlelni a motorosvilág adta lehetőségeket. Szervezett motorostalálkozókra – Alsóörs, a Harley Davidson Open Road Fest, a Griff Nemzetközi Motorostalálkozó Tiszaföldváron – és egyéni túrákra szeretünk járni a párommal. A Hunyadi Rend motoros csapattal járjuk Erdélyt, ahol a Bőjte Csaba-féle árvaházakban látogatjuk meg a gyerekeket, és jótékonykodunk. Mindig szeretettel fogadnak minket, imádják a motorosokat. Szállást biztosítanak, vendégül látnak minket, és tiszteletünkre műsorral készülnek.

Nem az a fontos, az ember hány éves

Nyugdíjasként azért szabadabb az élet, és mindig akad elfoglaltság. A zene továbbra is kitölti az életemet. A családdal szívesen járunk moziba, kirándulni, kerékpározni, de ha lehetőségünk van rá, elmegyünk kikapcsolódni egy jó kis wellnessre. Ihász Gábor nagyszerű dalából egy kis részlet kísérem mindenkit: „De igaz értéket szívedben keress, sose nézd a csillagost...”

Négy évtized az atomerőműben

Orbán Ottilia | Fotó: Bodajki Ákos

Sokszor előfordult már velem, de bizonyára sokan vannak rajtam kívül még így, hogy az erőműbe beérve megcsapott egy illat, vagy feltűnik előtted egy látvány, és hirtelen megrohan egy elfeledettnek hitt emlék. Esetleg összefutottál egy rég nem látott kollégával, ami egy régi eseményt engedett gondolatban újraélni? Vagy talán újra olvastál egy régi magazint vagy újságot az erőműről, ami évek óta porosodott a polcon, és beugrott, mit csináltál és hol voltál, mikor először olvastad ugyanezeket az oldalakat? De legyen szó fényképekről, zenéről, illatokról, helyszínekről, néha a legváratlanabb dolgok, események idézik elő az emlékeket. Régi motorosunk, Kőműves István, a Projekt Főosztály projektvezetője negyven éve dolgozik az erőműben, ő idézi fel emlékeit. Az Paksi Atomerőmű területén 1981. március 1-jén kezdett dolgozni az ERBE (Erőmű Beruházási Vállalat) Primer Köri Főmérnökség Paksi Kirendeltségén műszaki ellenőrként. Ezen tevékenység előtti időszakban, 1975-ben karbantartó gépész üzemmérnök-ként államvizsgázott 1975. június 27-én, majd a katonaság következett.

– *Az iskolák elvégzése és a katonaság után egy kis kanyarral kerültél az erőműbe. Hogyan is történt ez?*

– 1977. február 1-jén, leszerelés után elvállaltam a Paksi Állami Gazdaság autójavító műhelyének vezetését, ahol 120 db teherautó, 12 db busz és 14 db személyautó teljes karbantartása, műszaki vizsgáztatása volt a feladatom. A műhelyvezetés igen nehéz feladatát 1981. február végéig végeztem, és március 1-jén kezdtem a Paksi Atomerőműnél a beruházási munkámat.

Abban az időben a primer köri gépésztechnológiai szerelést a Gyár- és Gépszerelő Vállalat (GYGV) (technológiai helyiségek szerelése) és a Vegyiműveket Építő Vállalat (Vegyépszer) (csőfolyosók szerelése) végezte. Ebben az időszakban sok fiatal szakembert vettek fel a nagyberuházás beruházói munkáinak elvégzésére. A munkavégzés igen nagy lelkesedéssel történt, sok esetben fizetés nélkül végzett túlórában is. Igen nagy elismerésnek éreztük, hogy az ország első atomerőművének megvalósításán

dolgozhattunk, ezt az érzést a propaganda és az állami vezetők rendszeres látogatásai is erősítették. Amikor elkezdtem a munkavégzést, az azt megelőző héten került sor Méhes Lajos ipari miniszter és dr. Kapolyi László ipari minisztériumi államtitkár paksi látogatására.

A primer körön akkor fejeződtek be az 1. blokki hurkok hegesztési munkái, a SZAOZ- (ma ZÜHR-nek hívjuk) rendszer szerelése volt folyamatban, mely később az én műszaki ellenőrzésem alatt lett megvalósítva. A 2. blokkon megkezdődtek a primer köri technológia berendezésének (gőzfejlesztők, hidroakkumulátorok) beszállítási munkái.

A II. kiépítésen a gépház acélszerkezeti szerelése volt folyamatban. Ebben az időben érkeztek meg az első dízelgépek.

1985. november 1-jén a Paksi Atomerőmű visszavonta az ERBE beruházásbonyolítói megbízását, amelynek következtében a Tolna megyében letelepedett fiatalok szinte természetes módon a PAV (Paksi Atomerőmű Vállalat) alkalmazásába kerültek, a nagyberuházás

befejezése érdekében a Beruházási Igazgatóságra (BERIG).

1987 elején átkerültem a Beruházási Főosztályra osztályvezetőnek, ahol nagyon sok nagy feladatot kellett végrehajtani, ilyenek például az 1-4. blokki ún. nagyberuházás-aktiválások és a lezárás parlamenti döntésének előkészítése, majd később a rendszerváltást követően a részvénytársasággá alakuláshoz szükséges vagyonértékelési munkában is részt kellett venni. Jelentősebb beruházási feladataim voltak még ezenkívül a csernobili baleset után indított biztonság növelő intézkedések végrehajtása, a baltónfüredi uszoda, kikötő, ESZI és sportcsarnok építése stb.

1995-ben mérnök üzemgazdász másoddiplomát szereztem, mert a tevékenység igényelte, hogy egy ún. gazdasági végzettséget is szerezzek.

– *Sok-sok munka és feladat elvégzése van mögötted, és persze egy újabb diploma. Minden elismerésem. Hogyan alakult ezek után a szakmai pályád?*

– 2000-től a Műszaki Igazgatóság Technológiai Létesítési Osztály szervezetében csoportvezetőként folytattam tevékenységemet. Több fontos beruházási munka elvégzése is a feladataim között szerepelt. Például újítás révén az 1. blokki pihentetőmedence tömörségének igazolása, mely lehetővé tette az üzemi szint feletti rekonstrukció végrehajtásának elhagyását, ami 370 millió Ft költségmegtakarítást eredményezett akkor. Ugyanígy a 2. blokki 1. számú akna rekonstrukciójának végrehajtása, a 250 tonnás daruk átalakítása, amely lehetővé tette nehéz terhek üzemelő blokk feletti biztonságos mozgását energiaelnyelő műtárgyak használata nélkül.

Később a Projekt Főosztályon projektvezetőként a biztonsági hűtővíz-rekonstrukciós projekt irányítása volt, és még ma is az a feladatom, amelynek befejezési határideje 2025 negyedik negyedévének vége. Igen nagy költséggel járó beruházási feladat, amely nagy energiabefektetéssel valószínűsíthető meg. A feladatot az üzemidő-hosszabbítás engedélyezése során írta elő a hatóság.

– *Tele van rendkívüli eseménnyel és eredménnyel a visszaemlékezésed. Milyen elismerésben részesültél?*

– Az ERBE Vállaltnál végzett tevékenységem alatt 1984-ben és 1987-ben megkaptam a Paksi Atomerőmű építéséért végzett kiváló munkáért járó emlékkapokteteket. 2010-ben pedig Céggyűri kitüntetésben részesültem, mely igen nagy megtiszteltetést jelentett számomra.



– *Beavatnál minket a magánéleted egy kis részletébe is?*

– Szabadidőmben rendszeresen olvasok, illetve szőlőtermesztéssel foglalkozom. A családomat illetően, két fiam van, akik igen szorgalmas munkával egyéni vállalkozást alapítottak, ami jól működő cégeket jelent. Természetesen egyik legfontosabb feladatom az életemben, mint minden szülőnek, hogy tevékenységük minden területén támogassam őket. 2018 júniusában súlyos betegség után 57 éves korában elvesztettem a feleségemet, ami természetesen a családomnak legsúlyosabb tragédiája volt. 2018-ban nyugdíjas lettem, mely után folyamatosan végzem a munkámat a Paksi Atomerőműnél.

Nyugdíjba vonult kollégáink

2021. április–május

Turbucz László művezető
MVIGH ÜVIG ÜVFO TO

Bors Ervin vezető elektrikus
MVIGH ÜVIG ÜVFO VÜO

Varjúné Baracska Ilona laborvezető
MVIGH ÜVIG VEFO VEO

Juhász László rendszertechnológus
MIG RTFO RTO

Vajda Ferenc nukleáris karbantartó
lakatos KAIG KAFO RKO

Bárdos Ferenc anyagvizsgáló
BIG MINFO AVO

Balogh Tiborné gazdasági elemző
GIG GKFO PSZO

Hegyi József raktáros
GIG LOGFO RAKO

„Mindig van hova fejlődni”

Kanczler-Thuróczy Zsuzsanna | Fotó: Molnár Gyula

Az utóbbi időben róla szólt minden híradás. Az NB I. gólkirálya 22 találatos gólrekorddal, mesterhármas, mesternégyes, legmagasabb adható tízes pontszám egy meccset követően, válogatott meghívás az Eb-re készülő keretbe, és hamarosan apai teendői is lesznek. A „Hahn-titok” nyomában járva sikerült a Paksi FC támadóját, Hahn Jánost elérnem telefonon Telkiben, ahol éppen a válogatott edzőtáborában vett részt.

– *Hogyan zajlik egy ilyen válogatott összetartás? Miként alakul a következő heteid programja?*

– Két hét edzésprogramunk lesz a most következő időszakban. Az első héten Telkiben, utána pedig Ausztriában leszünk edzőtáborban. Ezután edzőmeccsek lesznek, de ezek előtt már eldől a 26 fős Eb-keret. A válogatott keretedző (Marco Rossi) dönti el, hogy milyen posztokra hány játékost szeretne, ki az, aki belefér az elképzelésébe, és ki az, aki nem.

– *A válogatott játérendszeré véleményed szerint mennyire lesz hasonló a Paks csapatában megszokott támadó focihoz?*

– Azt gondolom, hogy egyáltalán nem olyan lesz, hiszen az Eb-n a portugál, a francia és a német csapattal játszunk, és valószínűleg nem mi fogunk dominálni, szerintem védekezőbb szellemű játék lesz.

Úgy gondolom, hogy ez nekem menni fog, hiszen megpróbálom mindig alkalmazkodni az edzői elképzelésekhez, és igyekszem taktikailag is mindent betartani. A támadószekcióban lehet velem elsősorban számolni, hogy mely poszton vagy posztokon, ez majd kiderül.

– *Milyenek az első válogatottbéli benyomásaid? Jó a hangulat, vagy*

mindenkin érződik egyfajta rivalizálás?

– Mindenki odateszi magát, és a maximumot nyújtja, így sokkal tempósabbak, dinamikusabbak az edzések. Szerencsére jól érzem magam egészségileg. Hamar beilleszkedtem, úgy érzem, a tempót is felvettem, szóval egyelőre minden rendben van. Marco Rossi, a szövetségi kapitány is időnként érdeklődik hogylétem felől, és az edzéseken ad taktikai utasításokat, hogy induljak be vagy lépjek vissza. Alapvetően nagyon profi a stáb, de én is tudom, hogy miért vagyok itt, és tudom, mi a feladatom. Összességében egy olyan professzionális közeg van, ahol nem is igazán kell kimondani az elvárásokat.

– *Tudvalevő, hogy a részben hazai rendezésű Európa-bajnokságon sikerült egy olyan csoportba bekerülni a magyar válogatottnak, aminél erősebbet kitalálni is nehéz lett volna. Volt-e már hasonló élményben részed, hogy esetlegesen olyan labdarúgók ellen léphess pályára, akiket eddig csak TV-ben láttál?*

– Ilyen szinten még nem volt ilyen jellegű élményem. Persze a magyar ligában, mikor először játszhattam NB I.-ben, és ott volt a pályán, mondjuk, Gera Zoltán, az is nagy dolog volt.

– *Aztán a közelmúltban pont ő adta át neked a gólkirályi címért járó kitüntetést.*

– Igen-igen, az nagy megtiszteltetés volt, de ha például egy Ronaldo ellen játszhatnék, az szintén felemelő érzés lenne.

– *Téged felemel vagy blokkol, ha a szeretteid is ott szurkolhatnak a pálya szélén? Az utóbbi időben sok zárt kapus meccset kellett játszani.*

– Igen sajnós ez egy ilyen időszak volt. Egyértelmű, hogy jobb, ha vannak szurkolók. Nálunk, ha a feleségem, anyukám vagy édesapám kijön a meccsre, akkor szerencsére nem szoktam azzal foglalkozni, hogy most itt vannak a lelátón, és bizonyítanom kell, hanem a játékra tudok összpontosítani. Ennek én csak a pozitív oldalát élem meg. Itthon hazai közönség előtt vagy a Fradi otthonában nyolc-tízezer ember előtt játszani az igazi. Más úgy pályára lépni, nagyobb motivációt ad, mintha nem lennének nézők.

– *Egy gólgazdag meccsen vereség az Eb-n, mondjuk, 4 : 3-ra egy klasszis csapat ellen, vagy egy értékes gól nélküli döntetlen?*

– Ebben az esetben a döntetlentre szavaznék. Egy értékes X a mi helyzetünkben az Európa-bajnokságon akár azt is jelentheti, hogy

kijutunk a csoportból, és még egy meccset tudunk játszani. Persze én is a támadó foci híve vagyok (ahogy Bognár György, a Paksi FC vezetőedzője), de ilyen csapatok ellen ez egy speciális helyzet, és inkább elrabolnám azt az egy pontot.

– *Bajnoki cím itthon vagy külföldi szerződés például a német bajnokság másodosztályában?*

– *Ajajj, hű de nehéz kérdés! Ez egy döntetlen, mert mindkettő hatalmas álom. Ha mindenáron választanom kellene, akkor lehet, hogy a külföldi kihívás. Ott megtudhatom, hogy mik a határim.*

– *Mit gondolsz mi az a plusz, ami megvan egy nyugat-európai bajnokságban játszó játékosban?*

– *Szerintem a tempókülönbség mind labdával, mind labda nélkül. A passz minősége, erőssége, az az extra dinamika, ami megvan ezekben a játékosokban. A reakcióidejük gyorsabb, az első 5 méterük gyorsabb, minden ütemük gyorsabb.*

– *Egy ilyen bajnokságban még neked is, aki nem vagy lassúnak mondható, gyorsulnod kellene?*

– *Igen, mindenben fejlődni kellene. Ha egy új csapatba, egy még jobb közegbe kerülsz, akkor az a lényeg, hogy, ha te valamiben jónak érezd magad, akkor törekedj a még jobbra. Mindig lehet hova fejlődni.*

– *Úgy tudom, eléggé nyughatatlan, örökmozgó hírében állsz, és a focin kívül is sok mozgásos hobbid van, mint a kosárlabda vagy a darts. Fáradt-e valaha Hahn János, illetve milyen vagy, amikor igazán elfáradsz?*

– *Természetesen ez velem is előfordul. Ilyenkor csak szólanul üldögélek, és nem vágyok másra, mint kettésben lenni a feleségem-*



mel (Hahn-Kovács Noémi), és sorozatokat vagy filmeket nézni.

Ha valakinek bármilyen negatív előítélete van a labdarúgókkal kapcsolatban, az nyugodtan beszéljessen Hahn Jánossal egy keveset, ha teheti, és azonnal megváltozik a véleménye. Ennyire szerény, a munkájával szemben alázatos és családcentrikus emberrel ritkán lehet találkozni. 26 éves korára, úgy tűnik, felért a csúcsra, de ő újabb magasságokba vágyik, és ezzel a mentalitással, úgy gondolom, el is fogja érni céljait. Minden jel arra mutat, hogy nyáron az Európa-bajnoksággal közel egy időben fog apai örömeik elé nézni. Erre irányuló kérdésekre mosolyogva válaszol.

– *Megpróbálok mindkét fronton teljesíteni, és igyekszem ott lenni egyaránt e fontos eseményeken. Ha oda kerülök, akkor nem leszek csüggedt, hogy meg kell osztanom a figyelmemet. Egyébként már mondtam a feleségemnek, hogy időzítsen úgy, hogy vagy egy kicsit előbb, vagy később legyen a nagy nap, ne pont az Eb-mecsek alatt, de akárhogy is történik, megoldjuk.*

Lapzártánk után érkezett a hír, hogy Hahn János bekerült a szűkített Eb-keretbe, a magyar válogatott tagjaként játszhat az Európa-bajnokságon – néhány napra rá pedig az apai kérést megfogadva megszületett kislánya, Sára is.

Kissné Farsang Erika | Fotó: saját archívum



Nevem: **Pleck Jázmin**

Születésem helye, ideje: Dunaújváros 2021. január 20.

Születéskori súlyom: 2950 g

Hosszúságom: 49 cm

Testvéreim: Dörnyei Szonja 6 éves, Dörnyei Dominik 4 éves

Anya: Pleckné Bertalan Georgina, a Székesfehérvári Németh László Általános Iskolában tanítónő

Apa: Pleck János, az Atomix Kft.-nél vagyónőr

Nevem: **Rückert Magdaléna**

Születésem helye, ideje: Pécs, 2021. február 9.

Születéskori súlyom: 3250 g

Hosszúságom: 48 cm

Első gyermek vagyok a családban.

Anya: Teimel Barbara, közgazdász, most itthon van velem.

Apa: Rückert Péter, a Fejlesztési és Elemzési Osztályon műszaki főszakértő



Nevem: **Kiss-Wágner Csanád**

Születésem helye, ideje: Szekszárd, 2021. február 15.

Születéskori súlyom: 3500 g

Hosszúságom: 55 cm

Első gyermek vagyok a családban.

Anya: Kiss-Wágner Zsuzsanna, a Kópis és Társa Kft.-nél minőségirányítási vezető

Apa: Kiss Csaba, az Atomix Kft.-nél, fegyveres biztonsági őr/vagyonőr





Nevem: **Csonka Olivér**

Születésem helye, ideje: Szekszárd, 2021. március 14.

Születéskori súlyom: 3300 g

Hosszúságom: 55 cm

Testvéreim: Sutka Réka 14 éves, Sutka Jenni 13 éves, Sutka Regina 11 éves, Csonka György Mátyás 8 éves, Csonka Máté Dénes 7 éves, Csonka Violetta Zoé 5 éves

Anya: Varga Zsuzsanna, háztartásbeli

Apa: Csonka György, az Atomix Kft.-nél, primer körben technológiai takarító

Név: **Blatt Olivér**

Születésem helye, ideje: Szekszárd, 2021. április 1.

Születéskori súlyom: 3540 g

Hosszúságom: 56 cm

Anya: Blatt-Németh Judit, Atomix Kft.,
Fegyveres Biztonsági Őrség

Apa: Blatt Pál, az Unikorn-Épker Kft.-nél irodai adminisztrátor



Nevem: **Jantner Emma**

Születésem helye, ideje: Pécs, 2021. április 5.

Születéskori súlyom: 3730 g

Hosszúságom: 53 cm

Testvérem: Janka 2 éves

Anya: Jantner-Engyel Viktória, a Mezőföldvíz Kft.-nél
HR- és munkaügyi munkatárs

Apa: Jantner János, a Vegyészeti Osztályon betanuló
víztisztító-kezelő

Nevem: **Simon Kristóf**

Születésem helye, ideje: Szekszárd, 2021. április 6.

Születéskori súlyom: 3000 g

Hosszúságom: 55 cm

Első gyermek vagyok a családban.

Anya: Égner Ibolya, a Rendszertechnikai Főosztályon
műszaki főszakértő

Apa: Simon Gyula, a Külső Technológiai Osztályon
külső technológiai gépész



Gyászközlemény

Kissné Farsang Erika | Fotó: saját archívum

G. Szabó Pál (1954–2021)



2021. április 2-án, 67 éves korában elhunyt G. Szabó Pál, az MVM Paksi Atomerőmű Zrt. nyugdíjasa. 1954. március 4-én született Hajdúböszörményben. 1981. március 30-án vették fel a Paksi Atomerőmű Vállalathoz reaktorszerelő munkakörbe.

2004. október 15-én történő leszázalékolt nyugdíjazásáig az Előkészítési Osztályon dolgozott előkészítő technikus munkakörben.

Búcsúztatására szűk családi körben került sor.

Scheidler János (1947–2021)



2021. április 11-én, életének 74. évében elhunyt Scheidler János, az MVM Paksi Atomerőmű Zrt. nyugdíjasa. 1947. december 13-án született Mőzsön. 1984. július 2-án vették fel a Paksi Atomerőmű Vállalathoz. 2003. szeptember 15-én történő korengedményes nyugdíjazásáig a Villamos

Műszaki Osztályon dolgozott.

Temetése 2021. április 26-án, a mözsi temetőben volt, ahol családja, barátok, ismerősök, volt munkatársak vettek tőle végső búcsút.

Lengyel József (1959–2021)



2021. április 14-én, életének 62. évében elhunyt Lengyel József, az MVM Paksi Atomerőmű Zrt. nyugdíjasa. 1959. szeptember 24-én született Pécsen. 1983. december 9-én vették fel a Paksi Atomerőmű Vállalathoz. 2018. december 30-án történő kerkedvezményes nyugdíjazásáig a Villamos Üzem-

viteli Osztályon dolgozott vezető elektrikus munkakörben.

A Műszakos Dolgozók Érdekvédelmi Szervezetének (MÉSZ) megalakulása óta tagja volt küldöttként, majd 2004 májusától elnökségi tagként tevékenykedett. 2006-tól 2015-ig alelnöki tisztséget töltött be, majd ismét küldött-tisztséget vállalt, melyet nyugdíjba vonulá-sáig töltött be. 2004 májusától a vállalat segélyezési és kulturális bizottságának munkájában is részt vett. 2007-2017 között az Üzemi Tanács tagja volt. Temetése 2021. június 4-én, a dunaszentgyörgyi temetőben volt, ahol családja, barátok, ismerősök, volt munkatársak vettek tőle végső búcsút.

Tiborcz Ferenc (1958–2021)

2021. április 18-án, 63 éves korában elhunyt Tiborcz Ferenc, az MVM Paksi Atomerőmű Zrt. nyugdíjasa. 1958. július 10-én született Pincehelyen. 1983. február 4-én vették fel a Paksi Atomerőmű Vállalathoz. 2017. július 31-én történő kerkedvezményes nyugdíjazásáig a Biztonsági Rendszer Osztályon dolgozott műszerész munkakörben. Temetése szűk családi körben volt.



A középút és a keskeny út

Prancz Zoltán | Fotó: stock.adobe.com

A középút és a keskeny út a legősibb etikai szimbólumok közé tartoznak. Tudva-tudatlanul ott vannak erkölcsi gondolkodásunkban, hatnak arra, modellt kínálnak, de sokan össze is keverik a kettőt. Érdeemes hát tisztázni eredetüket, pontos jelentéstartalmukat és különbözőségüket.

A középút, illetve a közép – mint erkölcsi jó – Arisztotelész Nikomakhoszi etikájában jelenik meg, az i. e. 4. században. A következő meghatározást adja: „Háromféle állapot van, és pedig: két rosszaság: az, amely a túlzásban, s az, amely a hiányosságban nyilvánul meg – és egy erény, ti. a középhatár; ezek egymással bizonyos tekintetben mind ellentétben vannak.” Arisztotelész szerint tehát minden etikai kérdésben létezik egy hiány és egy túlzás mint két káros szélsőség, és az e kettő közötti közép jelenti a helyes erkölcsiséget. Így például a gyávaság és a vakmerőség között a bátorság, a zsugoriság és a pazarlás között a nagylelkűség, a kishitűség és a nagyravágyás között a nemes becsvágy, vagy éppen a bárdolatlanság és a bohóckodás között a szellemesség.

A keskeny útról – és azzal együtt a széles útról – Jézus egyik példázatában olvasunk: „tágas az a kapu és széles az az út, amely a veszedelemre visz, és sokan vannak, akik azon járnak; ...szoros az a kapu és keskeny az az út, amely az életre visz, és kevesen vannak, akik megtalálják azt.” Jézus más jellegű erkölcsi iránytűt ad a kezünkbe, mint Arisztotelész. Arra figyelmeztet, hogy világunkban az erkölcsileg helyes döntés szinte mindig a nehezebb utat, a nagyobb ellenállás irányába való haladást jelenti.

Az arisztotelészi középút és a jézusi keskeny út eszméje nem feltétlenül áll szemben egymással, hiszen a káros szélsőségek kerülése, a megfelelő mérték megtalálása jól illeszthető logikailag a helyes erkölcsi döntések meghozásának gyakran nehéz voltát kiemelő tanításhoz, és viszont. Azonban a két jelkép üzenete távolról sem ugyanaz, és semmiképpen sem jó összekeverni azokat.

Arisztotelész lényegében egy – akár mai értelemben is vehető – polgári értékrendet céloz: a polisz, a társadalmi együttélés „e világi” normáit. (Jellemző például, hogy az arisztotelészi gondolat ma gyakran az „arany



középút” kompromisszumkészséget, sőt olykor megalkuvást hordozó kifejezésünkben köszön vissza.) A jézusi példázat viszont sokkal magasabbra mutat. Az élet, azaz az örök élet erkölcsi alapelvéről beszél, amikor az életre vivő keskeny utat tárja elénk. A középút polgári normarendszerével szemben a keskeny út transzcendens töltettel bír. Ehhez mérten összehasonlíthatatlanul radikálisabb a felhívás is, ami hozzá kapcsolódik. A Máté evangéliumából idézett részlettel párhuzamos, Lukácsnál található szakasz egyenesen az agonizálás szavunkat származtató görög kifejezést használja: „élet-halál küzdelem árán igyekezzetek bemenni a szoros kapun!” Vagyis nem egyszerűen a társadalmi beilleszkedés kisebb-nagyobb zökkenőkkel, de jobbára mégiscsak teljesíthető kívánalmáról van szó, hanem emberfeletti küldetésről, ahol nincs helye kompromisszumnak: az emberi természet eredendő önzésével való szembefordulásról, az énközpontúság – ha úgy tetszik: az egoizmus – megtagadásáról. Az emberfeletti küldetéshez viszont ehhez szabott – a megszokott polgári távlatokat ugyancsak messze meghaladó – az emberfeletti támogatás és a halál legyőzésének ígérete társul.



Múzeumok
Éjszakája

≡ 2021 ≡

JÚNIUS

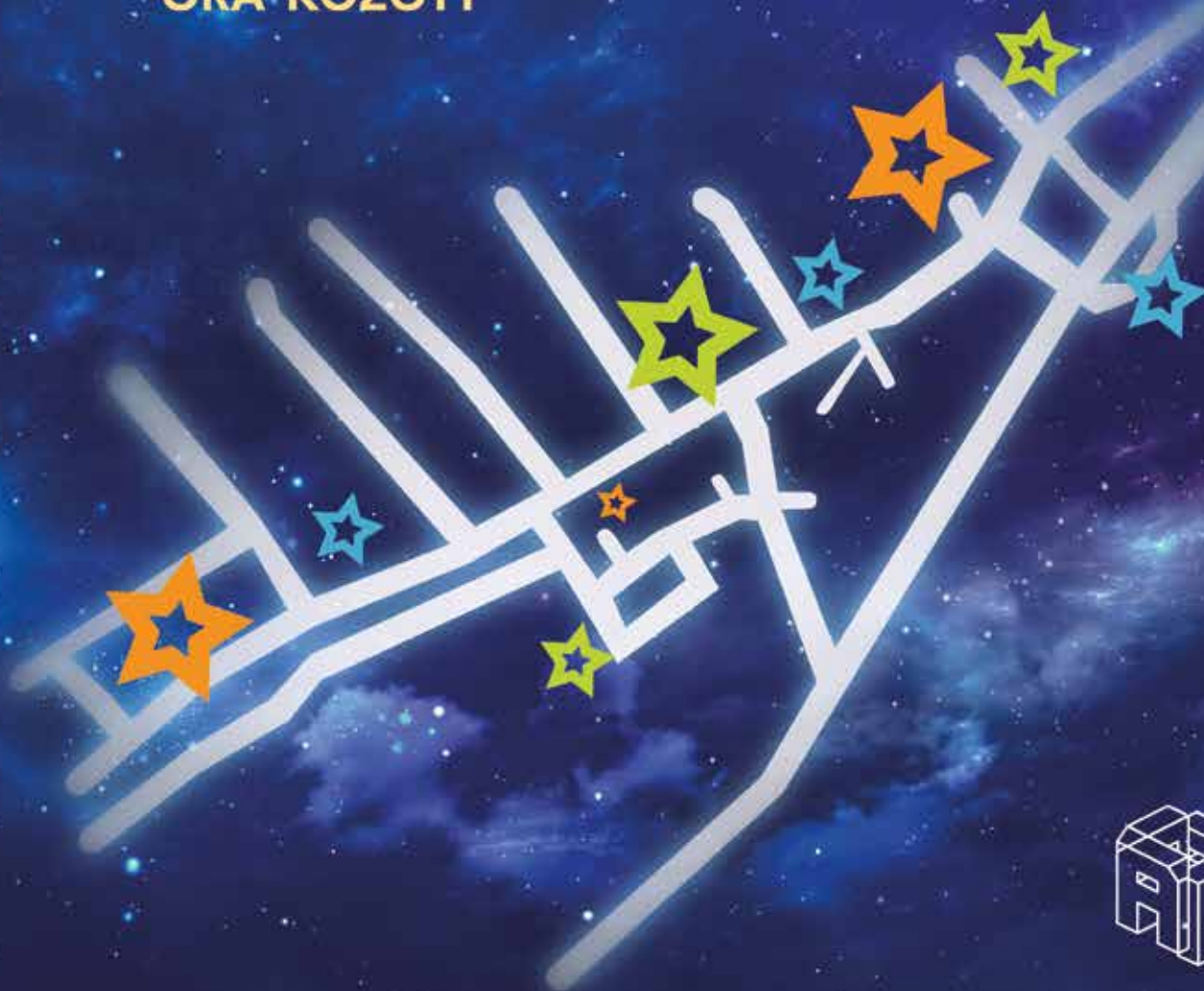
26.

HELYSZÍN:

PAKSI VÁROSI MÚZEUM

16.00–20.00

ÓRA KÖZÖTT



PAKSI VÁROSI MÚZEUM



PAKSI | METSZET



atomenergetikai
múzeum