

ATOMERŐMŰ

Akarat/erő

Csapatban az erő:
interjú az MVM NUKA Zrt.
vezetőivel

Innovációs elismerés:
EPRI-díjazott az atomerőmű

Tavaszi és természet
- elő a túracipővel!

MVM

Paksi
Atomerőmű

Tartalom | 2026. március

Köszöntő	3
Nukleáris szív	4
Innovációs elismerés	8
Átalakulóban a hazai villamosenergia-rendszer	10
Napsütésben, esőben, hóban, sárban – természetjárás egy életen át	14
Tudatos energiák	18
Csak pozitívan	22
„Az motivál, hogy a tanítványaim jobb emberré váljanak”	24
AEM 14!	28
A Péhovárd	30
A holland tavasz	34
Különböző generációk, közös irány	38
Az első beton után	42
„Az atomerőmű a szakmai és a saját emberi kompetenciámat is hatékonyan fejleszti”	44
A munka szeretetétől az alkotás öröméig	46
„Mi itt vagyunk otthon”	48
Nyugdíjba vonult kollégáink	51
Babahírek	52
Gyászközlemények	54
Valóban a sajátjaink a döntéseink?	55

Impresszum

Kiadja: MVM Paksi Atomerőmű Zrt.

Felelős kiadó: Dr. Horváth Péter János 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.

Kommunikációs Igazgatóság; 7031 Paks, Pf. 71 | Telefon: 75/507-882

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

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

Tördelés: Schubert Miklós, Lendvai István

Borító: Juhász Luca

Belső borítókép: Vincze Bálint



Dr. Kovács Antal
kommunikációs igazgató

Kedves Olvasók!

Az emberi akarat és erő legősebb csatája talán a mindannyiunk által ismert Dávid és Góliát története, ami szépen szemlélteti azt a sportban sokat használt egyszerű igazságot, hogy minden fejben dől el. Így látják ezt kollégáink az MVM NUKA Zrt.-nél is: márciusi lapszámunkban a régi csapat és az új kollégák összekovácsolását nevezik meg az év legfontosabb feladatának. Elmondják, milyen a „nukleáris szív”, az a közös felelősségérzet, ami szükséges az erőmű területén végzett munkákhoz, és beszélnek a társaság ideai terveiről, fejlesztéseiről is. Hatalmas büszkeséget jelentett számunkra a közelmúltban, hogy a világ nukleáris iparának 80%-át tömörítő EPRI szervezete díjjal ismerte el az erőmű Termelési Alrendszer Működésfejlesztési Projektjében végzett munkát. Kollégáink az amerikai díjátadóról hazaérve meséltek arról, pontosan milyen teljesítmény vezetett ehhez a kiemelkedő sikerhez.

A tavasz első sugaraira reagálva mozgásra biztatjuk Önöket: olvashatnak a természetjárás szépségeiről, Braun Ákos Európa- és világbajnok szakosztályvezető pedig az ASE judósainak életéről mesél.



Nukleáris szív

Torma Dóra | Fotó: Juhász Luca, saját archívum

A nukleáris iparban dolgozni több mint egy szimpla munkahely – elkötelezettséget követel minden szinten. Az MVM NUKA Zrt. vezérigazgatójával, Kiss Attilával és Gerzsei Zoltán műszaki vezérigazgató-helyetttessel arról beszélgettünk, hogy a gyorsan növekvő cégben hogyan kívánják elérni, hogy az új kollégák mellében is „nukleáris szív” dobogjon, és milyen feladatok várnak rájuk a közeljövőben. Ágazati képzőközpont a hiányszakmákhoz Pakson, onboardingprogramok, az új belépőket segítő mentorok – a NUKA nem csak műszaki szempontból készül az atomerőmű további üzemidő-hosszabbításához kapcsolódó feladatokra.

– Amikor bő egy éve beszélgettünk, az látszott, hogy az MVM NUKA Zrt. növekedési pályára áll – egyre több emberrel, növekvő árbevétellel számoltatok, és ennek megfelelően növekvő munkamenynyiséggel. Hogyan alakult a 2025-ös év?

Kiss Attila: – Mindhárom említett területen sikerült növekednünk az elmúlt évben. Az üzleti terv tekintetében teljesítettük a tulajdonosi

elvárásokat, 37,5 milliárd forint lett a 2025-ös árbevétel, és 1250 millió forintot fordítottunk beruházásokra. Az emelkedést legjobban talán az mutatja, hogy csak tavaly decemberben annyi volt az árbevételünk, mint 2021-ben egész évben. Ahogy tavaly is elmondtam, mi ennek minden fillérjéért megdolgozunk – kalapálunk, hegesztünk, kábelt húzunk, villanyt szerelünk és a többi. Itt is szeretnénk

hangsúlyozni, ezek a sikerek csakis közösen, egy elkötelezett NUKA-s munkavállalói kollektívával és a velünk szoros együttműködésben dolgozó PA Zrt.-s kollégákkal valósulhat meg. Köszönjük ezúton is mindenkinek. Idénre 54,2 milliárd forint árbevételt tervezünk, és 1540 millió forint beruházást.

A tavalyi év kezdetének legnagyobb feladata, hogy a 2024 novemberében az MVM profiltisztítási

folyamata során az MVM ERBE-től átvett munkavállalókat beillesztjük a szervezetbe, továbbá beolvasztottuk a korábbi Fermandor Anyagvizsgáló Kft.-t. Elértük azt, hogy rendezni tudtuk az érkezők bérét, azaz NUKA-s bérszínvonalra emeltük a fizetéseket, ez nagy pozitívum volt. Sikerült emellett jelentősen megemeltetnünk a kiemelt teljesítményösztönzőkre fordítható keretünket, de sajnos csak egy évre, így az idei év feladata, hogy ismét megoldjuk ezt.

Nem csak a profiltisztítás keretében átvett munkavállalók érkeztek azonban a céghez. Megkezdtük az atomerőmű további üzemidő-hosszabbításához kapcsolódó fel-

legfontosabb feladatunk most, hogy az újonnan érkezettekben is kialakítsuk ezt a „nukleáris szívet”, hogy megmutassuk és megtanítsuk nekik, milyen az, amikor a nagy műért, a Paksi Atomerőműért mindent megteszünk. Úgy, ahogy az üzletpolitikai célkitűzésünkben is szerepel, határidőre, kiemelkedő minőségben és környezettudatos módon, eredményes gazdálkodás mellett végezzük a feladatainkat.

– *Hány embert jelent ez pontosan, és milyen intézkedéseket tesztek azért, hogy ez az elkötelezettség kialakuljon?*

Gerzsei Zoltán: – A további üzemidő-hosszabbítás munkáihoz kapcsolódóan 118 fő felvételét tervez-

folyamatosan fejlesszük a meglévő állomány tudását is.

Onboardingképzést és mentorképzést indítottunk például, ezek most is zajlanak, képezzük a kollégákat, akik segíteni tudnak a kezdeti időszakban az újaknak. Útjára indítottuk a NUKA Start programot az új belépő kollégáknak, ennek során bemutatjuk a vállalat stratégiáját, célkitűzéseit, az integrált irányítási rendszert. Munkaköröktől függően a projektvezetőknek, szerelésirányítóknak belső képzést tartunk, de az atomerőmű oktatási szervezétével együttműködve is állítottunk össze erőművi alapismeretek kurzust. A Covid-időszak óta élő hagyomány a projektmenedzsereink részére a házon belül „ügyvéddreggeliként” emlegetett képzések – ezeken általában jogi kérdéseket járunk körül, a szerződéses feltételektől kezdve a jogi definíciókon át a szavatosság, jótállás, garancia kérdésköréig nagyon sok mindent. Ezek mellett természetesen mindenki teljesíti az atomerőműben az adott munkakörhöz előírt kötelező képzéseket, jogosító vizsgákat is.

– *Készen áll a környékbeli munkaerőpiac arra, hogy kielégítse ezeket az igényeket? Találtak embereket a feladatokra?*

G. Z.: – Ez nehéz kérdés. A kiindulópont az, hogy az atomerőmű öregedésével a karbantartási feladatok volumene és összetettsége folyamatosan nő, és egyre inkább kulcsfontosságú a magas színvonalú, nukleáris iparra szabott szakmai felkészültség biztosítása. Nálunk szakmunkásokra van elsősorban szükség, villanszerelők, lakatosok, csőszerelők, hegesztők. Az itteni elvárások nagyobbak, mint más területeken: a karbantartások nagy értékű erőművi berendezéseken történnek, emellett gyártunk



vételeket, ez tavaly év végén már egy nagyobb létszámot jelentett, és idén is érkeznek újak. Ez azaz is jár, hogy több energiát kell fordítanunk a közös alapok megőrzésére: a régi gárda tapasztalt, összeszokott kollégákból áll, akik elkötelezettek a nukleáris ipar mellett, pontosan tudják, milyen odafigyeléssel kell teljesíteniük a feladatokat, és hogyan kell jól végezni a munkát. Nagy és talán az egyik

zük 2025 és 2027 között, erre meg is kaptuk a jóváhagyást a tulajdonostól. Tavaly 21 fő érkezett (a profiltisztítás miatt átvett kollégákon túl), idén 55, jövőre pedig 42 új munkavállalót veszünk fel. Arányai-
ban ez valóban sok, tavaly 656 fővel zártuk az évet. Vállalatikultúra-fejlesztő programokat kezdtünk ezért annak érdekében, hogy egyrészt az új belépőket minél gyorsabban integrálni tudjuk, másrészt hogy

is egyedi, kis szériás alkatrészeket, könnyű belátni, hogy mindkettőhöz kimagasló szakmai tudás és precizitás szükséges. Nagyon kevés az ezeknek megfelelő szakember, és hatalmas érték a verseny a munkaerőpiacon.

K. A.: – Nincsenek jó tapasztalataink mostanában ezen a területen. Sokszor azt látjuk, hogy a jelentkezők a pályázati kiírás elejét olvassák csak el, és a jelentkezéskor szembesülnek vele, hogy nincs meg a szükséges végzettségük, még ke-

ha a hasonló helyzetben lévő vállalatok saját ágazati képzőközpontot hoznak létre, ahonnan a legjobbakat „lefölözhetik”. Több hazai benchmarklátogatást szerveztünk, voltunk Tiszaújvárosban, Százhalombattán, a MOL képzési központjaiban, Debrecenben, a BMW-nél is például, több esetben az MVM Ágazati Képzőközpont szakembereivel együtt. Meggyőződésünk, hogy a NUKA számára is az a járható út, ha létrehozuk a sajátunkat. Az évszázad ipari be-



vésbé az igényelt tapasztalatuk. Tavalý előfordult, hogy egy meghirdetett állásra jelentkeztek harmincan, ebből öt volt olyan, akinek megvolt a szükséges végzettsége, de végül a próbamunkán mindenki kiesett, mert tapasztalatuk nem volt. De olyan is történt idén, hogy gépforgácsoló-toborzásra jelentkezett 34 jelölt közül három próbamunkát tudtunk megnézni, de sajnos egyetlen jelentkező sem jutott át a próbamunkaszűrésen, így folytatni kell a toborzást az eljárás sikerességének érdekében.

G. Z.: – Azt látjuk, hogy az egyetlen tartós megoldás a piacon az,

ruházásai (Paks I. további üzemidő-hosszabbítása és Paks II. építése) várnak ránk ebben a régióban úgy, hogy már jelenleg is korlátos a szakképzett munkaerőpiac, nem látunk más lehetőséget, csak ha a teljes értékláncot lefedve különböző duális képzési megoldásokkal az MVM-cégcsoport saját igényeihez igazított képzési megoldásokat működtet helyben is. Így növelhető a toborzások hatékonysága, csökkenthetőek a betanulási időszakok, csökkenhet a fluktuáció, ráadásul már az iskolai tanulmányok alatt is munkát végezhetnek a vállalat számára, ha jól szervezzük a gyakorlati

feladatokat. Iparági tapasztalatok szerint a duális képzésben részt vevők munkahelyi megtartása statisztikailag szignifikánsan magasabb a hagyományos úton érkezőkhöz képest, mivel a képzés ideje alatt a tanulók már integrálódnak a vállalati kultúrába.

– *Tavalý beszélgettünk már ezekről a tervekről, mennyi előrelépés történt ez ügyben?*

K. A.: – Azóta elkészültek a minőségi szűrített kiviteli tervek. Elkészítettünk egy döntés-előkészítő fejlesztési tervet, amelynek véleményezése, szakterületi egyeztetése jelenleg is zajlik az MVM főosztályos szakterületeivel. A koncepciót végiggondoltuk, a hazai benchmarktapasztalatok alapján minden lehetőséget számba vettünk, különböző finanszírozási és megtérülési számításokat végeztünk. Tudjuk, hogyan néz majd ki a központ – a 6-os út melletti, Vasút utcai telephelyünkön levő üres telken tervezzük kialakítani. Terveink szerint 2027 őszére épülne meg egy 1000 négyzetméteres tanműhelyünk villanszerelő-, hegesztő-, gépforgácsoló- és lakatosszakmákhoz, évfolyamonként és szakmánként 12 fővel. Azt tervezzük, hogy a lakatosoknak izometrikus csőszerelést is oktatunk majd, mert nagy szükségünk van rájuk, viszont Magyarországon nincs már ilyen képzés.

– *Hány itt tanulónak tudtok majd munkát adni, ha végeznek?*

K. A.: – Villanszerelők és lakatosok tekintetében a Paksi Atomerőmű és a NUKA az elkövetkezendő években biztosan fel tud venni mindenkit, hegesztőknél és gépi forgácsolóknál pedig legalább a felét, és akkor még nem is foglalkoztunk Paks II. igényeivel vagy akár a beszállítóinkéival. Bízunk benne, hogy

akarnak is majd maradni. Kezdetektől egyenruhát kapnak a gyerekek, megismerik ezt a közeget, nagyon reméljük, hogy kialakul majd náluk egy elkötelezettség, „megfertőzi” őket a korábban említett nukleáris szív. A legjobb iparági gyakorlatokhoz illeszkedve azt valljuk, hogy a végzős hallgatók már kész munkahelyi kultúrával és a szükséges szakmai ismeretekkel fognak rendelkezni, azonnal kész munkavállalóként tudnak munkába állni.

G. Z.: – A Pécsi Tudományegyetemmel közös duális képzés során azt tapasztaltuk, hogy ez a megtartó erő igazán akkor működik Paks esetében, ha a diák helybéli, környékbeli – ezért is fontos, hogy minél közelebb hozzuk a képzést, és a környékbeli iskolákba járó gyerekekre építünk.

– *Az elvégzett munkák szempontjából hogyan alakult a tavalyi év, és mit terveztek idén?*

G. Z.: – A szerződéses munkák – karbantartás, állványozás, szigetelés, anyagvizsgálat stb. – esetében a cél az volt, hogy az új üzletágak átvétele ne legyen érezhető az atomerőműben, ne okozzon fennakadást. Ezt a csapat maximálisan teljesítette, sőt felül is múlta, nagyon gördülékenyen ment minden. A tavalyi négy főjavítás, az egyéb kiemelt feladatok nekünk is nagy munkát jelentettek, és az erőmű remek eredményei a teljes paksi „miniholdingnak” köszönhetőek, ahogy az erőmű vezérigazgatója is kiemelte nemrégiben. Részt vettünk, veszünk a turbógenerátorok javítási és karbantartási feladataiban, végeztünk szénacélburkolat- és nehézfödém-javításokat, a mi projektünk a 6 kV-os főelosztók megszakítóinak cseréje és az 1. blokki zónakosár sokszögű övlemezrögzítő csavarjának anyagvizsgálata és cseréje például. Ké-

sűl az új tűzoltólaktanya, 2027 nyár végére tervezzük az átadást. Az atomerőműves kollégákkal közösen készülünk az új irodaház építésére, illetve előtte a bontási munkálatokra. Az erőműves munkák mellett a korábbi ÉMÁSZ–DÉMÁSZ számára áramhálózati fémszerkezeteket kezdtünk gyártani, ez az üzleti hatékonyságunk növelésében fontos lépés.

Külön büszkeség számomra, hogy visszahoztunk házon belülre bizonyos gyártási tevékenységeket,



például hőcserélőcső-kötegeket is gyártunk a saját műhelyünkben a főjavítási időszakokon kívül.

K. A.: – A cég saját életében is sok minden változott. Átköltöztünk a Dankó utcában lévő telephelyünkre, itt az irodák egy része készen van, de egy korábbi műhelyből még további tárgyalót szeretnénk kialakítani, valamint új irodákat létesíteni, mert a telephelyen biztosítani kell az új létszámnak is az elhelyezést. Tavaly említettük, hogy a Vasút utcai telephelyet felújítjuk, már készen áll az acélszerkezeti csarnok, az irodaépület, idén befejezzük ütemterv szerint a villamos

szerelőcsarnokot is. Az atomerőmű telephelyén bérelt műhelyeket, irodákat is folyamatosan fejlesztjük, nagy hangsúlyt fektetünk a munkavégzési körülmények javítására.

A működési hatékonyság területén a digitalizációban tettünk előrelépéseket. Kiterjesztettük az elektronikus aláírást, az atomerőműves kollégákkal közösen fejlesztettünk szoftvert pl. az árajánlat-készítési vagy beszerzésigénylési folyamat támogatására. Indítottunk egy projektet annak megvizsgálására,

hogyan tudnánk informatikai hozzáférést adni minden munkavállalónknak, ennek első lépéseként tesztidőszakban a karbantartási területen dolgozó kollégák kaptak elérést.

Komoly kapacitást köt le mindezek mellett már most a további üzemidő-hosszabbítás tervezése. Azt hiszem, életünk egyik legnagyobb projektje a kábelcsere lesz a hermetikus térben – óriási munka, amely rengeteg embert mozgat majd meg egy rövid időszakon belül, és bár csak a harmincas évek elején várható a megkezdése, a tervezés, felkészülés már most aktívan zajlik.



Innovációs elismerés

Susán Janka | Fotó: EPRI

Nemzetközi elismerést vehettek át kollégáink február 10-én az egyesült államokbeli Phoenixben: az Electric Power Research Institute (EPRI) Technology Transfer Awards díját. Tarnóy Lászlóval, a Műszaki Igazgatóság Rendszertechnikai Főosztályának vezetőjével és Lóczi Tamással, a Termelési Alrendszer Működésfejlesztés Kiemelt Projekt (TAMF Projekt) vezetőjével beszélgettem a díj háttéréről, a hozzá vezető útról. Mindketten hangsúlyozták, hogy ez az elismerés nem csak a díjátadásra kiutazók érdeme, hanem számos szakember, támogató szakértő kitartó munkájáé is.

– A díj, gondolom, hosszabb munka eredményét jelzi. 2018-ban kezdődött?

Tarnóy László: – Lehet azt mondani, hogy a tényleges munka a TAMF első fázisában indult 2018-ban, bár 2016–17-ben már folyt az előkészítése, amikor részletes elemzést végeztünk a nemzetközi joggyakorlatoktól való eltérések feltárására.

– Mi volt ennek a hatalmas munkának az az eleme, amit az EPRI kiemelt, ami miatt a díjat kaptátok?

Lóczi Tamás: – A műszaki folyamatok és a karbantartási stratégiák felülvizsgálata során nagyon sokat együtt dolgoztunk az EPRI-vel. Az együttműködés több síkon történt. Fontos eleme volt, hogy az általános, minden tagerőmű számára rendelkezésre álló műszaki támogatáson kívül az EPRI speciális tanácsadást is biztosított, amelynek keretében a szakértők Paksra is ellátogattak. Többéves, intenzív együttműködés folyt a VVER-440 erőműtípusra jellemző főberende-

zések karbantartási programjainak EPRI-adatbázis segítségével történő felülvizsgálata érdekében.

T. L.: – Ez több is mint adatbázis, gyakorlatilag egy élő, folyamatosan aktualizált alkalmazás, amelyben a karbantartási stratégiákat nemzetközi referenciák segítségével elemezhetjük. Bár az erőművek különböznek, az építőkockák, az egyes berendezéstípusok (szivattyúk, hőcserélők, szerelvények, villamos és irányítástechnikai alkotóelemek) minden technológiában hasonlóak.

Az elemek jellemzőit, hibamódjait, üzemeltetési és karbantartási tapasztalatait az EPRI nemzetközi iparági tapasztalatok alapján összegyűjtötte, adatbázisba szervezte, és ezek felhasználásával minden tag részére elérhető alkalmazást (EPRI PMBD) fejlesztett. A PMBD állapotfenntartási stratégiát ajánl, segíti azok hatékonysági elemzését, sőt még költségkimutatást is lehetővé tesz, valamint előrejelzést ad arra vonatkozóan, hogy milyen élettartam, milyen költségek várhatók, milyen hibamódok valószínűsíthetők.

– *Hogy érzitek, mi miatt emelkedett ki az átlalatok végzett munka a többi erőműben végzetek közül? Miért esett az EPRI választása a Paksi Atomerőműben végzett munkára?*

L. T.: – Talán a potenciál, ami ezekből a megújított karbantartási programokból mutatkozik. Ha ezeket képesek leszünk megfelelő minőségben bevezetni, akkor kimutathatóan csökkenni fog a szétszereléses karbantartási tevékenységek száma azzal együtt, hogy javulhat a berendezések megbízhatósága. Az új rendszer nagyobb mértékben épít a fejlett monitoringtechnikákra, diagnosztikai állapot-ellenőrzésre.

T. L.: – Az új állapotfenntartási stratégiák, az értékelő jelentések és döntéshozó fórumok bevezetése folyamatban van. További újdonság a folyamatos energiatermelés szempontjából egyszeres meghibásodásra érzékeny rendszerelemek (single point vulnerability, SPV) azonosítása, kiemelt kezelése. A VVER-440 típusú reaktorok tervezése többszörösen redundáns, robusztus kialakítású. Ebben a technológiában is vannak olyan elemek, amik, ha meghibásodnak, akkor a teljesítménycsökkenés közvetlen

EPRI

Electric Power Research Institute, független nonprofit energia-kutatási és -fejlesztési szervezet, amely világszerte több mint 450 vállalattal működik együtt a megbízható, megfizethető és tiszta villamosenergia-ellátás érdekében.

veszélye lép fel. A harmadik kulcs egyfajta szisztematikus berendezés- és rendszeroldali monitoring működtetése. A cél a proaktív állapotfenntartás, a további üzemidő-hosszabbítás támogatása és modern, értékalapú karbantartási stratégiák alkalmazása.

L. T.: – Mindhárom területen rengeteg támogatást kaptunk az EPRI-től, mind személyesen, mind szakmai konzultációkon való részvétel útján.

– *Jó hallani, hogy olyan szakemberek vannak az erőműben, akik ebben az idegen nyelvű környezetben is megállják a helyüket.*

T. L.: – Elmondható, hogy megújult a VVER típusú atomerőművek nemzetközi jelenléte több szinten. Részt veszünk az EPRI által bizto-

sított szakmai fórumokon, munkacsoportüléseken. Van egy szűkebb kör is, a cseh, szlovák, magyar, VVER-üzemeltetők együttműködése. Ezen erőművek átléptek a WANO Moszkvai Központjából a párizsi szervezetbe. A további üzemeltetéshez kapcsolódóan megosztjuk a tapasztalatokat, szinte „klubszerűen” működünk. A közép-európai együttműködést az EPRI szintén erősen támogatja.

– *A díj kapcsán mire vagytok a legbüszkébbek?*

T. L.: – Mindegyik eddig említett szempontjára.

L. T.: – Nem is egy témára koncentrálnék, hanem magának a díjnak a hátterére. Az EPRI-kapcsolattartás eredményeként egy tudástranszfer valósult meg. Úgy gondolom, hogy ez igazán jól sikerült. Kiemelném Carl R. Lane-t, az EPRI egyik főszakértőjét, aki többször járt nálunk, nagyon szívesen jön hozzánk, a feleségét is szokta hozni. Hosszú távon ez az együttműködés értékes, benne vagyunk nemcsak az európai, hanem a világ atomerőműves, energiakutatási vérkeringésében.

Az EPRI története

1965 novemberében az USA északkeleti területein 30 millió ember maradt villamos áram nélkül. Megállt a föld alatti közlekedés, az ipari termelés, leálltak hűtőházak, kórházi berendezések, liftek. Az esemény következményei bizonyítékul szolgáltak arra, hogy a növekvő villamosenergia-függőség milyen sebezhetőséget jelent a modern társadalmak számára. Az esemény megrengette a politikát, tovagyűrűző hatásai, az állami és politikai ellenőrzések, felelősségre vonások évekig elhúzódtak. Mindezek hatására az egységes villamosenergia-irányítási rendszer működésének támogatása érdekében dr. Chauncey Starr javaslatára 1972-ben az USA kongresszusának felhatalmazásával létrehoztak egy önálló kutatási és fejlesztési tevékenységet végző szervezetet, az Electric Power Research Institute-ot (EPRI). A szervezet mára a világ elsőszámú energetikai kutatóintézetévé vált, ami állami támogatásokkal és a tagsági díjakkal gazdálkodik, használja a saját és a társult intézetek, egyetemek kutatási erőforrásait. Tagja az összes észak-amerikai atomerőmű-üzemeltető, a világ nukleáris energetikai blokkjainak 80%-a, köztük az MVM Csoport, a cseh ČEZ, a szlovák Slovenské Elektrárne is.



Átalakulóban a hazai villamosenergia-rendszer

Hárfás Zsolt | Fotó, ábra: Hárfás Zsolt

2025-ben a magyar villamosenergia-rendszer minden eddiginél nagyobb változáson ment keresztül. Rekordokat döntő fogyasztási csúcsok, szélsőséges időjárási helyzetek, soha nem látott naperőművi kapacitások és sokkoló importarányok és áramtőzsdei árak egyaránt próbára tették az energiaellátást és a hálózat stabilitását, miközben a rendszernek továbbra is az a feladata, hogy a modern, elektrifikálódó gazdaságot télen-nyáron, éjjel-nappal, minden másodpercben ellássa villamos energiával, aminek versenyképes ára nemzetstratégiai és kiemelkedően fontos társadalompolitikai kérdés.

A főbb megállapítások

A MAVIR adatai szerint 2025-ben mintegy 44,61 TWh villamos energiát fogyasztott Magyarország a 2024-es 44,74 TWh-s értékhez képest. A fogyasztás csökkenése csak látszólagos, hiszen ezekben az adatokban nem szerepelnek a háztar-

tási méretű naperőművek, illetve a saját célra termelő naperőművek adatai, mert ezek termeléséről nem állnak rendelkezésre hitelesen mért adatok, miközben a beépített kapacitásuk tavalyi év végére már elérte a 2899 MW, illetve a 688 MW értéket. A MAVIR becslést készít a termelésükre vonatkozóan. Ezek

alapján ezek a naperőművek 3,76 TWh villamos energiát termelhetnek, amit helyben el is fogyasztottak. Tehát 2025-ben a kiterjesztett bruttó villamosenergia-fogyasztás 48,37 TWh körül alakulhatott. Kimagasló eredmény, hogy tavaly a bruttó villamosenergia-felhasználás 36,1%-át a Paksi Atomerőmű,

15,3%-át pedig az ipari célú naperőművek biztosították. A hazai szélerőműveknek összesítve 33 napnyi olyan negyedórás időszaka volt (2024-ben ez csak 23 nap volt), amikor nemhogy nem termeltek, hanem fogyasztóként viselkedtek a rendszerben. Mindeközben újabb és újabb rendszerterhelési csúcsok, sokkoló tőzsdei áramárak és importértékek is születtek. A sötét-szélcsendes időszakok pedig ismételt megerősítették az alaperőművi kapacitások megkerülhetetlen szerepét, illetve az energiatárolási kapacitások nagyarányú fejlesztésének szükségességét.

A hazai energiamix összetétele

2025-ben a hazai villamosenergia-termelés első számú rendíthetetlen bástyája továbbra is a Paksi Atomerőmű volt, hiszen éves szinten 16,09 TWh villamos energiát termelt, ami 45,2%-os termelési részaránynak felel meg, ha pedig a bruttó felhasználást nézzük, akkor ez 36,1%-ot jelent. Ez az érték lehetett volna magasabb is, de nem lett, ugyanis 2025-ben is a paksi blokkok teljesítményét több alkalommal azért kellett jelentősen csökkenteni, mert egyes időszakokban a nap- és szélerőművek túlermelése ezt kikényszerítette.

2025-ben a hazai éves fogyasztásból az import részaránya a növekvő naperőművi kapacitásoknak köszönhetően éves szinten 20,2%-ra esett vissza az előző évi 24%-ról, de 331 negyedórás időszakban még így is meghaladta az 50%-ot. Emellett fontos látni azt is, hogy a hazai termelésben a Paksi Atomerőmű mellett továbbra is fontos szerepet töltött be a szén, de különösen a gáz felhasználásával termelt áram,

hiszen ezek részaránya 4,3% (2024: 7,8), illetve 23,7% (2024-ben: 20,4) volt.

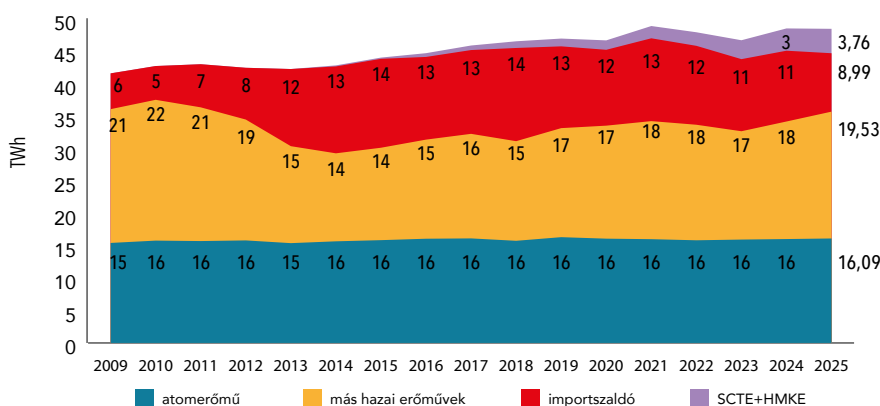
Utóbbi adat rávilágít arra is, hogy az időjárásfüggő energiaforrások terjedése önmagában nem szünteti meg a fosszilis erőművek szükségességét. Éppen ellenkezőleg: minél több időjárásfüggő kapacitás kerül a rendszerbe, annál több gyorsan indítható gázerőműre van szükség ahhoz, hogy a kilengéseket kezelni lehessen.

Mindezek mellett a hazai termelésből az ipari méretű naperőművek 4746 MW, a szélerőművek 325 MW beépített kapacitás révén 19,1, illetve mintegy 1,6%-kal részesedtek. Klímavédelmi szempontból a Paksi Atomerőmű és a megújulók közül döntően a nap- és szélerőművek villamosenergia-termelése azt is jelentette, hogy 2025-ben a hazai

Ez 10 nappal haladja meg a 2024-es év hasonló adatát! A négy paksi egység maximális teljesítménye 2025. december 28-án 11 óra körül elérte a 2065,6 MW értéket is.

A tavalyi új történelmi rendszerterhelési csúcs 7663 MW volt

2024. január 20-án 12 óra 15 perc körül – tehát nem éjszaka, hanem nappal – az új rendszerterhelési csúcs, 7663 MW értékében a mintegy 2816 MW import mellett a 4095 MW ipari naperőművi kapacitásból csak 222 MW állt rendelkezésre. A szélerőművek esetében a beépített 325 MW-ból pedig éppen 13 MW. Miközben a szén 250 MW-ot, a gázerőművek pedig 1948 MW-ot biztosítottak. Az újabb és újabb rendszerterhelési csúcsok is



A magyarországi villamosenergia-termelés összetétele 2009-2025-ben (az SCTE- és HMKE-értékek a MAVIR becsült adatai) Forrásadat: MAVIR

áramtermelés már mintegy 72%-a klímabarát forrásból származott, ami világszinten is kimagasló arány! Érdekességgéppen elmondható, hogy tavaly a Paksi Atomerőmű teljesítménye 11 775 negyedórás időszakban meghaladta a beépített 2026,6 MW-os kapacitását, ami mintegy 123 napos időszakot jelent.

egyértelműen jelzik, hogy az alaperőművekre (atom, gáz,) feltétlenül szükség van, mert az időjárásfüggő megújulókkal valós ellátásbiztonságot nem lehet garantálni. Elgondolkodtató adat, hogy 2010-ben a téli csúcserőérték „csak” 6560 MW volt, azaz a tavalyi, addigi történelmi csúcs már mintegy 1100

MW-tal több volt. Az újabb csúcsra pedig nem is kellett sokat várni, hiszen 2026. január 13-án 10 óra 45 perc körül új történelmi rendszerterhelési csúcs született 8182 MW értéken. A csúcs pedig bármikor újra megdőlhethet, vagy már meg is dőlt.

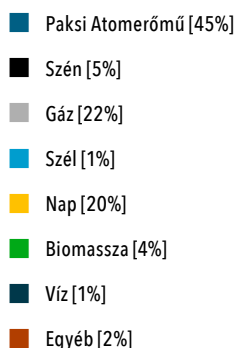
Importadatok

Öröndetes tény, hogy a növekvő naperőművi kapacitások hatására éves szinten az import 20,2% értékre mérséklődött. Ez hatalmas csökkenés a 2015. évi 31,3%-hoz képest. Ugyanakkor továbbra is vannak olyan időszakok, amikor csúcson van a fogyasztás miközben az időjárásfüggő megújulók csak töredék termelésre képesek. Az abszolút villamosenergia-import csúcsa 2025. február 17-én este 19 óra körül 3642 MW volt, amely az adott rendszerterheléshez (7308 MW) viszonyítva közel 50%-os importrészarányt jelentett.

Az importrészarány tekintetében viszont az abszolút csúcs 2025. június 23-án este 9 óra körül született, hiszen ekkor a hazai fogyasztás maradéktalan kielégítéséhez szükséges villamos energia közel 57%-a külföldről (import: 3383 MW, rendszerterhelés 5975 MW) érkezett.

A tavalyi év adatait vizsgálva az is megállapítható, 3963 olyan különböző negyedórás időszak (közel 41 nap) volt, amikor az import értéke meghaladta a majdani Paks II. Atomerőmű 2400 MW-nyi teljesítményét. Az import átlagos értéke 1663 MW-ra, az exportcsúcs április 21-én 15 óra 15 perc körül pedig 3353 MW-ra adódott.

Bár éves átlagban az import aránya mérséklődött, a csúcsterhelések idején továbbra is drámai mértékben van szükség a külföldről szár-



A hazai villamosenergia-fogyasztás összetétele 2009-2025 között (a háztartási méretű és a saját célra termelő ipari naperőművek adatai nélkül)
Forrásadatok: MAVIR

mazó villamosenergia-importra. Ezekben az időszakokban Magyarország villamosenergia-ellátása nem kizárólag a saját erőműparkján, hanem a szomszédos országok szabad kapacitásain és az európai tőzsdei árakon múlott. Ez azt jelenti, hogy a kritikus téli és esti órákban az ellátásbiztonság egy jelentős része nem hazai, hanem külföldi döntések és piaci mozgások függvénye volt, ami súlyos ellátás- és nemzetbiztonsági kockázatokat hordoz.

Növekvő naperőművi kapacitások

Hazánkban a kormányzati ösztönzők hatására folyamatosan növekszik a beépített naperőművi kapacitás, ami tavalyi év végére elérte a 8333,8 MW-ot (háztartási: 2899,3 MW, saját célra termelő ipari: 688,4 MW, ipari: 4746,1 MW). Ezzel kapcsolatban azonban nem lehet légszerű hangsúlyozni, hogy a naperőművek termelése napszaktól és időjárástól függően állandóan változik, ami megmutatkozik abban is,

hogy tavaly az ipari naperőművek teljesítménye a nettó adatok alapján 0 és 4193 MW között folyamatosan változott.

A hazai szélerőművek helyzete

A hazai szélerőművek termelése nemcsak időjárás és évszakfüggő, hanem évről évre is folyamatosan változik. Mi sem bizonyítja ezt jobban, ha megvizsgáljuk a tavalyi termelési adatokat. A beépített kapacitásuk 325 MW, de a termelésük egész évben -1,26 és 269 MW között ingadozott. Az átlagteljesítményük 58,95 MW volt (2024-ben még 67,9 MW), ami 18,1%-os teljesítménykihasználási tényezőnek felel meg. Ez a 2017-es 25,9%-os értékhez képest is közel 8%-os csökkenést jelent. De még elgondolkodtatóbb a helyzet, ha rendszerszinten vizsgáljuk a szerepüket, hiszen tavaly 3166 olyan negyedórás időszak volt, amikor a hazai szélerőművek önfogyasztása magasabb volt, mint a termelése.

Az energiatárolás mint a naperőművi boom természetes kiegészítője

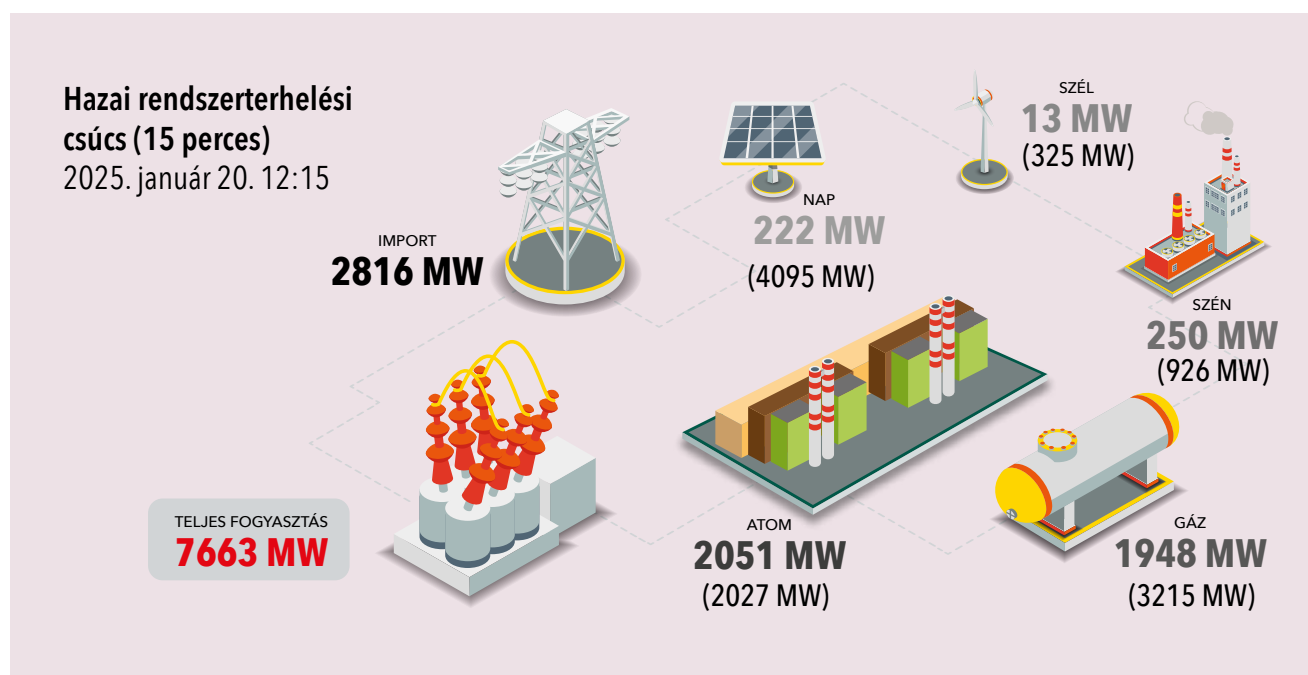
A magyar kormány időben felismerte, hogy a gyorsan növekvő naperőművi kapacitások nemcsak új termelést, hanem újfajta rendszerkockázatokat is hoznak magukkal. A nappali órákban, ideálisabb időjárási körülmények között jelentkező túlermelés, az esti és téli hiányok, valamint a paksi visszaszabályozások mind azt jelzik, hogy a villamosenergia-

Paks II. nem opció, hanem rendszerszükséglet

A 2025-ös év villamosenergia-rendszeri adatai egyértelműen megmutatták, hogy Magyarország ellátásbiztonságának gerincét továbbra is az alaperőművi kapacitások adják. A rekordokat döntő fogyasztási csúcsok, a sötétszélcsendes időszakok és a többször is 50%-ot meghaladó importarány világosan jelzik: a hazai rendszer egyre nagyobb terhelés alatt működik, miközben az időjárásfüggő

Konklúzió

A tavalyi év tapasztalatai egyértelmű irányt mutatnak: Magyarország villamosenergia-rendszere egyre nagyobb terhelések mellett, egyre több és hektikusabb megújulótermelésre próbál reagálni. A jövőben a fogyasztás még nagyobb mértékű bővülése várható. Ebben a környezetben olyan egészséges energiamix megvalósítása a cél, amely révén továbbra is télen-nyáron, éjjel-nappal ki lehet szolgálni a fogyasztókat olcsóbb, klímabarát árammal. Ennek érdekében



A 2025. január 20-ai új rendszerterhelési csúcs pillanata (zárójelben a beépített kapacitások szerepelnek)

rendszer egyre inkább kiegyensúlyozó kapacitásokra szorul. Ennek kezelésére a kormány az elmúlt időszakban több nagyszabású energiatárolási programot indított el és jelentett be – a lakossági megoldásoktól az ipari léptékű akkumulátoros tárolókig –, amelyek célja éppen az, hogy a napközben megtermelt többletenergiát a csúcsterhelésű időszakokra lehessen áthozni.

megújulók önmagukban nem képesek garantálni a folyamatos és biztonságos ellátást. Ebben a környezetben Paks II. nem egy jövőbeli „opció”, hanem a rendszer stabilitásának nélkülözhetetlen alapfeltétele. Február 5-én megtörtént az első betonöntés, innenről számítva mintegy 8 éven belül az első új paksi blokk betáplálhatja majd az első kWh villamos energiát a hálózatba.

feltétlenül szükség van a Paksi Atomerőmű további üzemidő-hosszabbítására, a Paks II. Atomerőmű megépítésére, a naperőművi kapacitások további fejlesztésére, a kormányzati szándék szerinti 3000 MW-nyi tárolói kapacitás megvalósítására, valamint új gázerőművekre és a hálózat további fejlesztésére is. Középtávon pedig a növekvő igények kiszolgálására már szükség lesz kis moduláris atomerőművi egység(ek) építésére is.



Napsütésben, esőben, hóban, sárban – természetjárás egy életen át

Susán Janka | Fotó: saját archívum

Január utolsó napjaiban találkoztam Jakab Évával és Alberttel, hogy megidézzük a tavaszt, túrázásról beszéljünk, ami tulajdonképpen a munkájuk mellett az életük másik fele. Addigra már a nagy hó szinte elolvadt, és gyalog indultam hozzájuk, szemerkélt az eső, de jó volt esernyő nélkül, csak a kapucnit felhúzva, amolyan „túrázós” módra megtenni ezt a rövid távot. Hangolódtam a beszélgetésre.

A lakásban rögtön feltűnt a jelvényes-kitűzős tábla, az érmeikkel teli üveg esernyőtartó és a kupákat tároló vitrin. A jelvények és kitűzők a tájékoztatósi túrav versenyeken a részvételért, a teljesítménytúrákon a szintidőn belüli teljesítésért járnak, az érme már a helyezésekért, a kupákra majd visszatérünk még. Rögtön szóba került a legutóbbi Bartina-teljesítménytúra, ahol idén a 30 km-es távra vállalkoztak. A Bartináról talán sokan hallottak már, gyakran sár vagy jég nehezíti, de most havas volt, ez kimondottan kellemessé tette, mert ráadá-

sul nem volt jeges, csúszós – mesélik lelkesen. Évi és Albi a paksi túraélet ismert személyiségei az 1990-es évek első fele óta.

– *Milyen „színekben” is vagytok jelen a túrázásban?*

Évi: – Az Atomerőmű SE Természetjáró Szakosztálya mellett létrehoztuk civil kezdeményezésként a Demeter Egyesületet. Ezek jól kiegészítik egymást, és mindkettőben szerepet vállalunk. A közös munkának köszönhető, hogy tizenkettő túravezetőnk van, és a Dél-Mezőföldről turisztatérkép is készült. A 2000-es évek elején tú-

raútvonalakat festettünk, előtte ebben a tájegységben nem volt jelzett úthálózat. Nagy Pista akkori szakosztályvezető és Dománszky Zoli, a Tolna Megyei Természetbarát Szövetség elnökének ötletét valósítottuk meg a Dél-Mezőföld túrázásba történő bevonásával. A 2004-es első térkép díjat is kapott, az M6-os megépítése után pedig, 2017-ben elkészült a térkép második kiadása.

Albi: – A környékünknek is megvan a maga szépsége, tizenöt évig szerveztünk ide teljesítménytúrákat Minden évben más útvonalon ve-

zettük a 30 és 15 kilométeres távokat, hogy bemutassuk a Mezőföld szépségeit. Akik messzebből jöttek, a túra után mindig csodálkozva, elismerően mesélték, hogy milyen különleges a környék májusban. Ekkor nyílnak a védett virágok, az árvalányhajmező ilyenkor látványos, ezért is terveztük erre az időszakra.

Évi: – Amikor megszerveztük az utolsó Demeter-teljesítménytúrát, ugyanabban az évben befogadtuk a Tolnai Piros túramozgalmat. A megyei mozgalmat elektronikus teljesítéssel indítottuk el, a 160 km-es túrát a GeoGo alkalmazásban lehet igazolni. Szerencsére nálunk a megyében jó az együttműködés a természetjáró egyesületek között.

– *Mégis hány csoportra gondolkunk?*

Évi: – A Tolna Megyei Természetjáró Szövetségnek 13-14 egyesület a tagja.

Albi: – Évi nem mondta, de ő a szövetség elnöke.

Évi: – Igen, két éve, az előző elnök, Dománszky Zoli betegsége miatt. Visszatérve az előző gondolatához, azért jó az együttműködés, mert megoszlanak a programok az egyesületek között, nem akar mindenki mindent csinálni, hanem azt, amiben jó, ez manapság ritka. Jó sztori a Bakancsos Atom Kupa története, ami úgy született, hogy Doma felvetette: már régen nincs a megyében tájékozódási túraverseny, lehetne. Még a neve is így alakult: korábban Bonyhád környékén volt a Bakancsos tájékozódási verseny, Pakson pedig mi más, az Atom Kupa. Azt tudni kell rólunk, hogy a Bakancsos Atom Kupa és általában a tájékozódási túraversenyzés Albi szívügye, idén már 29. alkalommal szervezzük.

A jó megyei együttgondolkodásnak köszönhetően új túrák is születnek, a Bartina-túrát is Doma inspirálta 28 éve.

– *Mi az erősségeitek?*

Évi: – Ha ki kell emelni valamit, akkor a tájékozódást és a túravezető-képzést említem. Utóbbiban három megye fog össze: Somogy, Tolna és Baranya, ezért Satöbbi a képzés neve. Most éppen folyamatban egy novemberben kezdődött és idén júniusban záruló képzés. Önkéntes feladatként képzésvezető, azaz „osztályfőnök” vagyok, és a képzés közben szeret-



ném átadni a stafétabotot a pécsi fiataloknak. A Magyar Természetjáró Szövetség követelményei szerint oktatás eredményeként bronz vagy ezüst fokozatú országos túravezetői képesítést kaphatnak.

– *Milyen ismereteket adtok át a leendő túravezetőknek?*

Évi: – A túravezető reneszánsz ember, igen sokrétűek az ismeretek. Élővilág, közzettan, meteorológia, földrajzi, természetjáró ismeretek, tájékozódás, elsősegélynyújtás, művészettörténet és néprajzi ismeretek, felszerelések, túraszerzés, pszichológiai és pedagógiai

alapismeretek, természetvédelem, erdőhasználat, hogy csak a legfontosabbakat említsük. A mai modern eszközökkel, GPS-szel, applikációkkal nem kihívás tájékozódni, de mi mindig nagy hangsúlyt fektettünk a sokkal szórakoztatóbb hagyományos tájékozódásra.

– *Hogyan lehet jól tájékozódni? Vannak olyanok, akik ebben kifejezetten hátrányos helyzetűek.*

Albi: – Mindenki meg tudja tanulni. Megvannak a technikák, pont ezeket adjuk át a tanulóknak. Be gyakoroljuk, hogyan kezeljék a tájolót a térképpel. Vannak olyanok,



akik kifejezetten emiatt jönnek el, hogy magabiztosabbak legyenek a tájékozódásban, és a tanfolyam mindig eléri ezt a célját.

Évi: – Egy idő után egy kicsit minden túrázóra jellemző, hogy a természetjárás minden ágába belekóstol, és mindenki lelkesedik a térképek iránt. A térképolvasás, a tájékozódás tulajdonképpen azt jelenti, hogy felismered a tájban a domborzatot, amit a térképen látsz, vagy fordítva. Mi is imádjuk a térképeket!

– *A túrázásnak mi a legkritikusabb pontja?*

Évi: – Korán kell felkelni! (Ezen jó nevetünk.) Az utóbbi évtizedekben sok minden változott. A járvány óta mindenki is túrázik, rengetegen vannak az erdőkben. Amikor mi elkezdtünk túrázni, a természetjárás nomád kaland volt. Ma a legtöbb helyhez közel lehet menni kocsival, ez így már nem kihívás, nem követel akkora állóképességet sem. Mára a túrázók szabadsága is lecsökkent, mert sokkal több a magánterület, nem állhatunk meg bárhol sátrazni, mint azt régebben tettük. Az emberek figyelme is megváltozott, meg egyéb programok, lehetőségek miatt nem feltétlenül áldoznak egy egész napot a túrázásra. A természetjárás/túrázás slow life hobbi.

Albi: – A csoportos túrázásban kritikus még az alkalmazkodás. Sokan ezért mennek főleg a járvány óta kisebb, pár fős csoporttal, hogy ezt minimalizálják. A túrávezetőnek a csoport képességeihez kell alkalmazkodnia. Hiába tudok túrávezetőként gyorsan menni, ha a csapat leggyengébb láncszeme nem bírja a tempót.

Évi: – Ugyanakkor attól, hogy van GPS-ünk, még érteni kell a tájékozódás alapjait. Lehet, azt mutatja a GPS, hogy milyen közel van egy látnivaló, de ha nem vesszük figyelembe a szintemelkedést, a meredekséget, a terepfedezetet, akkor bajba is kerülhetünk. Az utóbbi idők túrázós balesetei is ilyen helyzetekből adódhattak, és ez is azt igazolja, hogy kezdő túrázóként csapatban jobb túrázni.

– *Miért érdemes a paksi túracsoportokhoz kapcsolódni?*

Évi: – Az Atomerőmű SE támogatja a szabadidősportot, különbuszokkal mehetünk túrázni. Kényelmes a turistáknak, nem kell az utazást közösségi közlekedéssel vagy telekocsikkal szervezni, váltócipőt a

buszon lehet hagyni, és a túrávezető nem csak körtúrában gondolkodhat.

– *Milyen érdekesek azok a kupák!*

Évi: – Igen, az a különleges alakú Albi ASE Örökös Tagja díja, a zöldet, az Eozin Lendület nevű Zsolnay-kisplasztikát tavaly kapta Albi Pécssett, az ASE által rendezett VOTT-on (Villamosenergia-ipari Országos Természetbarát-találkozó), korábbi természetbarát-találkozók szervezéséért, a hagyomány fenntartásában való munkájáért. Idén a 75. VOTT lesz, ami döbbenetes távlat, ezek közül négyeszer volt Albi a főrendező. Az Aranybancs díjat a Baranya Megyei Természetbarát Szövetségtől kaptuk, tők jó fejek!

– *A VOTT számomra mindig vonzó rendezvény volt, talán többen vannak így ezzel. De jelentkezni nem volt még bátorságom.*

Albi: – Pedig van városismereti verseny is. Előtte érdemes felkészülni az ajánlott irodalomból, a verseny napján a kb. 6 km-es városi pályát kell végigjárni, közben kérdéseket megválaszolni.

Évi: – Kifejezetten közösségi verseny, a terepi részén 4 fő vesz részt, így kezdők is bátran csapódhatnak a profikhoz. Az benne a slusszpoén, hogy a négy terepi sportoló és a két városi versenyző összetett kategóriában összetartozik. A paksi 2013-as VOTT óta Albi vagy ellenőre, vagy tervezője a terepi versenypályáknak.



Tolnai Piros – Javasolt szakaszok

Dombóvár - Lengyel: Dombóvár – Koszorú-domb – bronzkori földsánc – Papdi-kápolna

Táv: 24 km, szintemelkedés: 200 m

Lengyel - Hőgyész: Lengyel, Papdi-kápolna – Mucsi – Hőgyész, kastély

Táv: 14 km, szintemelkedés: 280 m

Hőgyész - Miszla: Hőgyész – Szárazd – Keszőhidegkút – Miszla

Táv: 24 km, szintemelkedés: 200 m

Miszla - Simontornya: Miszla – Nagyszékely – Kisszékely – Simontornya

Táv: 21 km, szintemelkedés: 260 m

Simontornya - Paks: Simontornyai vár – Pálfa – Vajta – Kistápé – Látó-hegy – Cseresznyés – Paks

Táv: 36 km, szintemelkedés: 120 m

Paks - Dunaföldvár: Paks – Dunakömlőd – Bölcske – Dunaföldvári vár

Táv: 42 km, szintemelkedés: 150 m

A 160 km-es túra teljesítését a GeoGo alkalmazásban lehet igazolni: Tolnai Piros a GeoGo honlapon/appban. Az útvonalat bármelyik irányból és bármilyen részletekben, időkorlát nélkül lehet teljesíteni. A teljes útvonal teljesítésének jutalma: fémjelvény.

Forrás: tolnaipiros.hu (a honlapon a szakaszbeosztásokon éppen változást terveznek)

– A tájékoztatósi túraverseny hasonló a tájfutáshoz?

Évi: – A tájfutásban a leggyorsabb nyer, nincsenek tévesztőbóják, szintén jó móka. A tájékoztatósi túraversenyben kötött sebeséget kell tartani, késésért hibapont jár. Vannak tévesztőbóják és feladatok: térképen szerkeszteni a pontot, iránymenet a terepen, valamilyen tereptárgyjárás adott területen belül, távolságmérés, iránymérés.

Albi: – Idén március 28-án a Kövestetőn, a Mecsekben lesz a Ba-

kancsos Atom Kupa különböző nehézségű pályákon, kezdőknek egyenesen három lehetőséggel: kiránduló, könnyű tájfutótérképes és családi pálya.

– Paks környékén mik a kedvenc túráitok?

Albi: – Az Ürge-mező az egyik. Kötődünk hozzá, több versenyt is szerveztünk ott. Vagy mondhatnám Tengelicnél a hajtűkanyarban a tarkasáfrányost, a kistápéi árvalányhajmezőt és láprétet.

Évi: – Kedvencünk a bölcskei tátorjános is, amihez anekdota is kap-

csolódik. A Tátrában túráztunk, bölcskeikkel sátraztunk, meséltek nekik a bölcskei tátorjánost mint nagyon különleges helyet. Megkérdezték, hogy milyen János. Most persze már mindenki tudja, hogy fokozottan védett növény, csak három plusz egy helyen van az országban. Másik mértékletességet szem előtt tartó útvonalunk: kimenni Kömlődre busszal, és onnan simán hazacsorogni Paksra. Vagy a Németkéről, Gyapáról hazagyaloglós túra.

Tavaszi Tolna megyei túraesemények

Bakancsos Atom Kupa	03. 28.	Demeter és ASE	Mecsek – Kövestető
Unokák-nagyszülők városismereti versenye	04. 07.	Völgység Egyesület	Bonyhád
DunaTúra-teljesítménytúra	04. 11.	DunaTúra Egyesület	Dél-Mezőföld
PACSMAG gyalogos teljesítménytúra	04. 18.	Tamási Bringasport Egyesület	Tolnai-hegyhát
Öreg SZÉKELY túra	05. 01.	Árvalányhaj Természetjáró Egyesület	Tolnai-hegyhát
Tolnai Zöldút	05. 09.	Gyulaj Zrt.	Tolnai-hegyhát

Forrás: tolnaiturista.hu

A paksi természetjárók programjait a természetjarok.ase.hu és a dmtr.hu honlapokon lehet böngészni.



Tudatos energiák

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

A gondolat nem lebegő, ártalmatlan jelenség – érzelmet teremt, állapotot formál, döntéseket indít el. De vajon tényleg pesszimistább nemzet vagyunk? És ha igen, honnan ered ez a kollektív alaphang? Kiss-P. Nóri tudatosságmentor és önismereti coach. Több mint 9 éve foglalkozik belső munkával, traumák, generációs minták és párkapcsolati dinamikák feltárásával. Nóri saját életútja is mélyen kapcsolódik a munkájához: házassága válságba jutott, és többféle módszert kipróbálva végül a tudatosság és a mindfulness hozta meg számára a valódi áttörést, ami nemcsak saját életére volt hatással, hanem másoknak való segítségre is inspirálta. A programjaiban gyakran közösen dolgozik a férjével, Kiss Gergellyel, aki a Warrior Tribe férfiközösség alapítója. Nóri és Gergely együtt képviselik a női és férfi energiát, így a közös munkában egyszerre jelenik meg az intuitív, áramló és az erős, racionális jelenlét is. Egy mély, mégis gyakorlatias beszélgetés arról, hogyan hatnak ránk a saját gondolataink, mit kezdjünk a generációs mintáinkkal, és miért lehet az őszinteség a legnagyobb felszabadító erő – egyéni és közösségi szinten egyaránt.

– Van a gondolatoknak „teremtő ereje”?

– Nekem rögtön Masaru Emoto japán tudós vízkísérlete jut eszembe. Azt vizsgálta, hogy a vízre hatnak-e különböző ingerek – például szavak, zene, a pozitív vagy negatív érzelmi töltet. A kísérlet körül persze sok vita van, de a jelenség,

amire rámutat, nagyon szemléletes: ugyanaz „az anyag” másképp viselkedhet más közegben. Én coachként nem azt mondom, hogy ettől most mindent laborban kell bizonyítani, hanem azt, hogy a gondolataink és a szavaink hatása a saját testünkben és működésünkben nagyon is kézzelfogható.

– Mire gondolsz pontosan?

– Arra, hogy a gondolat önmagában nem egy lebegő valami: érzelem → gondolat → állapot → döntés → cselekvés. Ha például valaki azon pörög, hogy „úgysem fog sikerülni”, az egy lehúzó érzelmi állapotot hoz, abból pedig tipikusan halogatás, visszahúzóadás, önsza-

botázs lesz. Ha viszont valaki azt a gondolatot erősíti, hogy „meg tudom oldani”, vagy „kitaláljuk”, az aktiváló állapotot ad, és egészen más típusú döntések születnek. Szóval igen: teremtő ereje van – de én ezt inkább úgy fogalmaznám, hogy a gondolataink erősen formálják a valóságunkat és ezzel a viselkedésünket.

– *Tehát nem varázslat, inkább működés.*

– Pontosan. És ebben az előjel is számít, mert nem mindegy, hogy felfelé húzó vagy beszűkítő gondolatok dominálnak benned. Ugyanakkor fontos, hogy ne essünk át a ló túloldalára: ne legyen belőle olyan, hogy „csak pozitívan” szabad, mert az meg elfojtáshoz vezethet.

– *Emoto vízkísérletét említetted, és az érzelmek hatását a vízmolekulákra. Ha a gondolatok, érzelmek teremtő erejéről beszélünk, akkor gondolom e tekintetben van jelentősége annak, hogy az emberi test nagy része is víz.*

– Igen, sokszor elhangzik, hogy 60–70% víz vagyunk, tehát „logikus”, hogy ránk is hat. Én ezzel óvatos vagyok, mert könnyű túlegyszerűsíteni. De az biztos, hogy a testünk reagál a gondolatainkra: pulzus, izomfeszülés, légzés, hormonális reakciók – ezt bárki meg tudja figyelni magán. Gondolj csak arra, milyen érzés a gyomrodban, amikor aggódsz, vagy milyen könnyű a tested, amikor lelkes vagy. Ez már mérhető a mindennapokban is.

– *Rengeteg emberrel dolgozol. Szerinted mi, magyarok tényleg pesszimistábbak vagyunk?*

– Tapasztalatból azt mondom: sokaknál erős a pesszimista alapállás, vagy inkább úgy mondanám, hogy erős a bizalmatlanság és a megfelelési kényszer. Mintha alaptól azt figyelnék, hol a baj, hol a veszély, mit fognak szólni. És ez nem egyéni „hiba”, hanem kulturális és generációs minta is.

– *Honnan ered szerinted?*

– Sok mindent lehet mondani: történelem, túlélési stratégiák, családi minták. Nekem például gyakran eszembe jut az is, hogy a közös szimbólumaink hangulata milyen. Ha a Himnuszra gondolsz, az nem egy ujjongó, „mindent megoldunk” hangulat. Van benne bánat, kérdés, függés – mintha azt üzenné: rajtunk kívül kell jönnie a megoldásnak. Ez egy érzelmi alap-



hang. Nem azt mondom, hogy ettől „rosszak vagyunk”, csak hogy ez is formálja a kollektív hangulatot.

– És a hétköznapi szintjén?
 – Ott is látszik. Például a kapcsolódásban: mennyire természetes az érintés, az ölelés, a közvetlenség. Vannak kultúrák, ahol ez alap. Nálunk sokszor hamar jön a gyanakvás: „miért ölel?”, „mit jelent?”, „mit gondolnak rólam?”. Mintha a spontán melegség helyett gyorsan beindulna a kontroll. Az ölelés bizonyítottan oxitocint szabadít fel a szervezetben, tehát kimutathatóan boldogsághormont termel. Húsz másodperc ölelés, és egyszerűen boldogabb leszel.

– Te ezt biológiai oldalról is nézed?

– Igen, mert a testünk erre van huzalozva. A kapcsolódás biztonságot ad, és a biztonságban könnyebb pozitív, tágabb állapotban működni. A „tartom magam, nehogy baj legyen” állapot viszont szűkít. Ha valaki állandóan védekezik, nehezebb lelkesedni, nyitni, kreatívnak lenni.

– Beszéltél generációkról is. Ez a kérdéskör hogyan mutatkozik meg a különböző életkorokban?

– Én három csoportot szoktam emlegetni. Az idősebb generáció – a szüleink köre – sokszor azt hozza: „ne mutasd meg magad, veszélyes”. Ez a háborús, hiányos, kiszámíthatatlan korszakok lenyomata. A fiatalabbak közül sokan már bátrabban vállalják magukat, gyorsabban váltanak, nyitottabbak. És ott van a 35–55 körüli „hidgeneráció”, akik még értik a szüleik félelmeit, de már érzik a fiatalok lendületét. Ezért is van most egyfajta átmenet.



– Akkor van remény, hogy ez a „pesszimista magyar” címke változik?

– Én abszolút hiszem. Sőt, szerintem már változik is. Egyre többen kezdik felismerni, hogy a régi működés – a megfelelés, az elfojtás, a „ne szólj szám” – mennyire drága: egészségben, kapcsolatokban, életörömben. És amint valaki ezt felismeri, elindulhat másképp.

– Van ebben szerepe a közösségeknek is? Te többnyire csoportokkal dolgozol. Mit tapasztalsz?

– Igen, van szerepe, mert a hangulat ragadós. Akár spirituális nyelven mondd, akár pszichológiailag: ha egy térben sok ember biztonságban van, és nyitott, az felfelé húz. Ha egy térben sok ember gyanakvó és feszül, az lefelé húz. A „kollektív energia” valójában közös érzelmi klíma. És ez bizony nagyon befolyásolja, hogyan gondolkodunk, hogyan döntünk.

– Ez tanulható? Tanítható?

– Igen, de itt egy picit „kukacskodnék” a pozitivitás szóval. Mert sokan úgy érzik, hogy ki-

zárjuk a negatívát. Pedig vannak nehéz érzelmek, amik nagyon is hasznosak. A harag például jelzi, hogy határt kell húzni. A félelem meg tud védeni. A gond nem az, hogy van bennünk ilyen, hanem az, ha azonosulunk vele, és az lesz az identitásunk: „én ilyen vagyok”. A tudatosság ott kezdődik, hogy felismerem: „most félek”, „most dühös vagyok”, de ez nem én vagyok, csak egy állapot.

– Ennek felismeréséhez viszont elég komoly önismeret kell, nem?

– Igen. És képzeld el, rengetegen még azt sem tanulták meg, hogy mit éreznek. Gyerekkorban sokszor az történik, hogy a sírást elterelik. A gyerek azt tanulja, hogy a szomorúság rossz, a düh rossz, ezt el kell nyomni. Felnőttként pedig ugyanez: nem merem kimondani, mi bánt, mert akkor „nem leszek szerethető”. Innen jön az elfojtás, és az testi tünetekkel jár.

– És a csoportos munka ebben hogyan segít?

– Csoportban gyorsabban kap az ember tükröt. Van az a mondás,

hogy más szemében a szálkát, magunkéban a gerendát sem látjuk. Amikor hallasz egy történetet valakitől, hirtelen ráismeresz magadra: „jé, én is így csinálom”. És nem egy terapeuta tart tükröt, hanem tíz-húsz ember különböző helyzetéből. Ez felgyorsítja a felismerést.

- Tehát a felismerés a kulcs.
- Igen. Amíg nem látod, mi a hibás működés, addig csak találgatsz. Olyan, mint egy autó, hallod, hogy zörög. Sokszor azt hisszük, hogy

zom rajta, új választásokat hozok – az a nehéz rész. A változáshoz általában kell egy érzelm, egy belső motiváció, ami megmozdít.

– A beszélgetés végén visszanyarodnék a magyar pesszimizmus-hoz. Mi, magyarok és úgy általában az emberek: nem lehet, hogy egyszerűen félünk az őszinteségtől? Hogy ha őszinte vagyok, sebezhetővé válok, elveszíthetem a munkámat, a kapcsolatomat, megbüntethetnek.

is megkönnyebbülnek, hogy lehet így is. Mi az elvonulásokon úgy kezdjük, hogy a férjemmel a saját történetünket nyíltan elmondjuk. Ezzel létrejön egy tér, ahol az emberek megérik: „oké, itt lehet igazat mondani”.

- És ez milyen eredményt hoz?
- Azt, hogy pár nap alatt vadidegen emberek olyan dolgokról beszélnek egymásnak, amit a családjuk sem tud. Mert kiderül, hogy nem dől össze a világ, ha ki-



teljesen oké, mivel mindenki zörgős autóval jár, pedig ez nincs rendjén. Aztán később idegeskedsz, félsz, de amíg fel nem nyitod a motorház-tetőt, nem tudod, mi a gond. A felismerés után jön a javítás.

- És a javítás már gyors lehet?
- Gyorsabb, mert már van irány. De nem mindig könnyű, mert itt jön be a felelősségvállalás. Sok ember eljut odáig, hogy „értem”, de a „vállalás” – hogy naponta dolgo-

– Nálam három szó jut eszembe erről: az őszinteség, a szabadság, a példamutatás. Hiszen hogyha valaki azt látja, hogy mer más ember őszintén, szabadon példát mutatni, megnyílni, akkor ehhez az energiához ő is alig várja, hogy csatlakozzon, és ez hullámként tud végigsöpörni ezekben az önismerteti csoportokban, és remélhetőleg az egész világban előbb-utóbb. Ha valaki mer sebezhető lenni, és nem történik „büntetés”, a többiek

mondom. Sőt: ettől kapcsolódom igazán. Az elméhez bárhogy kapcsolódhatsz – szerepekkel, okoskodással, megfeleléssel. A szívhez az őszinteséggel kapcsolódsz. És a végén mindig ide jutunk: minden ember szeretve és elfogadva akar lenni. Ehhez viszont az első lépés, hogy én magamat elfogadjam – a hibáimmal, a traumáimmal, a „tökéletlenségemmel” együtt. Ha ez megvan, akkor már meg merem mutatni magamat.

Csak pozitívan



Váczi Gergő | Fotó: Magellán

Humorral, hittel és tudatos lelki munkával is lehet harcolni egy daganatos diagnózis ellen – erről mesél személyes történetén keresztül Anastacia világhírű amerikai énekesnő és Bányai Éva pszichológus. Egyikük ösztönösen fordult a pozitív gondolatok felé, másikuk saját pszichológiai és hipnózisos tapasztalát alkalmazta a gyógyulás során. Két különböző életút, amelyek ugyanarra mutatnak rá: a testi folyamatok és a lelki, társas tényezők szoros összefonódása a legnehezebb helyzetekben is sorsfordító lehet.

„A „rák” szóra (angolul: cancer) például azt mondtam, hogy az első három betű az, hogy „can”, vagyis tud.”

„Ma már nem egyenlő egy rák-diagnózis a halállal.”

A fenti idézetek két olyan hölgytől származnak, akik megküzdöttek a mellrákkal. Míg Anastacia vélhetően zsigerileg működtette megküzdési stratégiáit, addig Bányai Éva pszichológust, hipnóziskutatót több évtizednyi tapasztalat után érte a diagnózis, így tudását saját magán alkalmazta.

Anastacia a pozitív gondolatok és a humor fegyverét használja legtöbbször mint megküzdési stratégia. „Lehet, van egy sötét pillanatom, de a következő mondatom már valami vicces. Szóval meg

kell törnöm a pillanatot humorral, mert a nevetés endorfint szabadít fel. Még ha fekete is a humor, vagy kellemetlen, és alig mersz rajta nevetni, akkor is jó érzés megtalálni a fényt egy olyan helyen, ami sötét.”

A világhírű amerikai énekesnő tíz éven belül kétszer is legyőzte a mellrákot. Elárulta, mindig emlékezteti magát, hogyan jutott túl élete korábbi akadályain, ugyanis egyik sem különbözik a másiktól, a lényeg, hogy túljusson rajtuk. Szerinte a legtöbb, amit egy ember tehet magáért, az az, hogy minden negatív helyzetben találjon valami pozitívát. „Én mindig is hittem abban, hogy mindig jön valami jobb, mert az egész élet erről szól, ezt tanítja nekünk. Eleinte nem tudsz járni, aztán már tudsz

járni, nem tudsz beszélni, aztán szavakat használsz, nem tudsz matekozni, aztán tudsz számolni. Minden, ami egyszer nehéznek tűnik, később a tudásunkká válik. Ha túlságosan benne ragadsz a nehéz időszakban, nem lesz lehetőséged befogadni a következőt.” Anastacia ösztönszerű pozitivitása a legsötétebb pillanataiban ma már tudományosan is igazolható, hogy gyógyító erejű. Lényegében a boldog és őszinte kapcsolatokban gazdag élet lehet a gyógyulás és az egészség kulcsa. Bányai Éva pszichológus elárulta, az ember egy jóval bonyolultabb rendszer, mint gondolnánk. „Az ember az egy rendszer, amelynek van egy biológiai része. Például az immunrendszer az a biológiai rész. De ez

közvetlen oda-vissza, tehát kölcsönös kapcsolatban van a pszichológiai részünkkel. Ugyanazt a dolgot két ember különbözőképpen érzékelheti. Természetesen a pszichológiai rész kölcsönhatással van a társas, tehát a szociális részre. Ez egy rendszer.” A testi tünetek mögött tehát lelki és társas tényezők is meghúzódhatnak, míg a fizikai stresszhez fokozatosan képes testünk hozzászokni, és akár egyre nagyobb súlyokat emelni, addig a társas stresszhez, a kirekesztéshez, a megkülönböztetéshez sosem fog szervezetünk alkalmazkodni, így ezek megbetegíthetnek. Azonban a szakértő elárulta, hogy abban, hogy ki mennyire érzékeny az őt ért traumákra, hatalmas különbségek vannak. „Hogyha nagyon kora gyermekkorban, tehát még a verbalitás előtti kora gyermekkorban éri egy nagyon nagy trauma, mondjuk, háború van, és mellette lelövik az édesanyját, és akkor nem kap a továbbiakban anyai szeretetet, akkor az érzékenyebbé teszi az immunrendszert arra, hogy egy későbbi traumára egy daganatos betegséggel válaszoljon.”

Bányai Éva őszintén mesélt arról az időszakról, amikor 23 éve egy rossz prognózisú nyirokrendszerre is átvédődött mell-daganatot diagnosztizáltak nála. „Ebben a helyzetben az én párom kősziklaként állt mellettem. És akkor, amikor egy teljes melleltávolítás után az Onkológiai Intézetből hazamentem, és megláttam magamat, sírtam, és akkor ő megpuszilt, és azt mondta. Nézd, te nem attól vagy nő, hogy melled van, ha mindkét melledet, mindkét karodat elveszítenéd, te akkor is nő maradnál, mert a huncut szemcsillogásoddal akkor is az ujjad köré tekernéd – akár a nem létező ujjad köré tudnád tekerni – a férfiakat.”

A jelenleg 82 éves pszichológus betegsége alatt saját magán alkalmazta tudását. A mai napig a leg súlyosabb onkológiai esetekben segít többek között hipnózissal. Bányai Éva elmesélte egyik pácién-



sének csodával határos felépülését is, akinek az orvosok mindössze hat hetet jósoltak. Az áttörést az az ülés jelentette, amikor a nő álmát elemezték azzal kapcsolatban, mit üzen számára betegsége. A kezdetben idilli álom a hipnózis során vett hirtelen fordulatot.

„És akkor egyszer csak megváltozott, és elkezdett dideregni.

Mondom: Most mi történik? Azt mondja, föltámadt a hideg szél, és nagyon fázom. Hát mondom, kérjen valami meleget. Szóval nincs itt senki. És én tudtam, hogy a férje – mert ő nagyon rossz állapotban volt – a karjában hozta el hozzám vidékről messziről. És hát egy férj, aki a karjában hozza a feleségét, az szereti. És akkor azt mondtam neki, hogy nézzen körül jobban. Biztos vagyok benne, hogy ott a férje. És akkor egyszer csak elkezdett zokogni, de ez egy katartikus sírás volt. És azt mondta, hogy nem vettem észre, nem vettem észre. Egyszerűen valahogy ebben a nagy bajban nem vette észre, hogy a férje ott van, és segít. És ennek a nőnek elmeszesedtek az áttétei. Ez volt a lényeg, hogy észre kell venni a társas támogatást.”

Fontos leszögezni, hogy ha testünk betegedik meg, kihagyhatatlan annak orvosi kezelése. A mindennapi stressz levezetésével, mozgással, pozitív gondolatokkal és őszinte kapcsolatok kialakításával azonban sokat tehetünk a fejünkben halálos korként élő betegségek legyőzéséért és megelőzéséért.





„Az motivál, hogy a tanítványaim jobb emberré váljanak”

Tóth Márton | Fotó: Juhász Luca

Braun Ákossal, 2005 Év Férfi Sportolójával, világ- és Európa-bajnok judóssal, az Atomerőmű Sportegyesület (ASE) Judoosztályának vezetőjével beszélgettünk sportról, utánpótlásról, profizmusról.

– Az ASE Judoosztály hogyan épül fel, mit lehet róla tudni? Mik a különleges ismertetőjegyei más egyesületekhez képest?

– Judoosztályunk már a '80-as években is egy minta volt, a Paksi Bezerédj Általános Iskolában hozták be az országban először a judót a testnevelésórákra, felső tagozatban pedig már külön judó osztályok voltak. Én is egy ilyen osztályba jártam, és azóta is ez az

iskola adja szakosztályunk bázisát. A növekvő igényeket kielégítve már több óvodában is tartunk judofoglalkozásokat, ezek és a (főként) bezerédjs diákok alkotják a piramis alját. 10 éves kortól már versenyeznek a gyerekek, igen jó eredményeink vannak minden korosztályban, de nem célunk korán kiégetni az ifjú judokákat, eleinte inkább a mozgás szeretete, később a judotudás minél szélesebb

körű elsajátítása a cél. Jelenleg van egy nagyon jó ifi-junior gárdánk is, tavaly például mi nyertük az ifjúsági csapatbajnokságot. Ifi végétől (16-17 éves kor), junior elejétől az elkötelezettebb, nemzetközi sikerre vágyók már élsportszintű edzést kaphatnak, és van olimpiai kerettagos sportolónk is. Büszkéek vagyunk rá, hogy egyesületünk 1992 óta minden olimpiára juttatott ki judoversenyzőt, valamint

nálunk termett az ország eddigi egyetlen olimpiai aranyérme, eddigi mindkét felnőtt világbajnoki aranyérme – ezek Hangyási László mester keze munkáját dicsérik. Meg kell még említenem, hogy a versenyzőkön kívül van egy „öregfiúk” csoportunk is, akik rendszeresen edzenek saját örömeikre, és néha besegítenek a versenyzők felkészülésébe is, amikor partnerként kell a férfierő.

– *Erős lábakon áll a paksi cselgáncs? Kik lehetnek nálatok edzők, mi alapján kapják meg a csoportokat?*

– Edzői gárdánk jól együtt tud működni és együtt gondolkodni, hiszen „egy alomból valók vagyunk”, bár több generációban, de mindannyian itt judóztunk Pakson, és közös, hogy mindannyian Hangyási Laci bácsi kezei alatt, így az ő szakmai örökségét próbáljuk tovább vinni. Szabó Anna az óvodások és általános iskolás gyerekek kedvenc Anna nénije, nagyon sok gyerekkel dolgozik több óvodában, és judotesit is tanít a Bezéredjben. Játékos judoalapokat ad a gyerekeknek, ahol megtanulhatnak alpmozgásokat, eséseket, test-test gyakorlatokat, ami a kicsik sokoldalú testi fejlődését is kiválóan szolgálja. Innen kerülnek át a 7-8 évesek Dobai Laci bácsihoz, aki már elkezdte bevezetni az ifjú judokákat az állás- és földharctechnikák rejtelseibe. A judóban hivatalosan 100 technika létezik (68 dobás- és 32 földharctechnika) és ezeknek számtalan variációja, szóval bőven van mit tanulni. A gyerekek fokozatosan számot adnak tudásukról az övvizsgákon, amelyet különböző színes övekkel „jutalmaznak” 6 fokozatban. A mesterek már fekete övet viselnek, melynek 10 fokozata

van. Büszkék vagyunk rá, hogy Magyarország legmagasabb övfokozatú mestere Hangyási László 9. danos mesteredző (ez a fokozat már világszinten is nagyon ritka). Amikor versenyzőkorba érnek a gyerekek, átkerülnek Péri Balázshoz (Péró bához), aki sajátos humorával kemény, de egyben szórakoztató edzéseken segíti a versenyzés alapjainak elsajátítását.



A 12–14 év közötti versenyzők felkerülnek mindenki kedvenc Pista bácsijához, Kanczler Istvánhoz, aki maga is válogatott versenyző, világkupagyőztes, serdülőválogatott-keretedző is volt. Az ifjúságiakkal jelenleg Windischmann Bence próbál komolyabb sikerekre törni, valamint jómagam foglalkozok még jelenleg 3-4 kiemelt versenyzővel. Meg kell még említenem Bor Barnát, aki szintén segíti az edzéseinket, de most külön

csoportja nincs, hiszen ő a felnőttválogatott szövetségi kapitánya. Kovács Antal olimpiai és világbajnok, egyesületünk elnöke is mindennap megfordul a tatamin, néha beáll küzdeni, néha technikákban segít, néha motivál, mikor mire van szükség – korát meghazudtolva saját magát is olyan tempóban edzi, ami még mindig példaértékű a fiatalok számára. Végül, de nem utol-

só sorban, ahogy már említettem, Hangyási Lászlótól tanultakat adjuk tovább a fiatalságnak, akinek a tanácsaira a mai napig is bármikor számíthatunk.

– *A női és a férfijudó külön csoportban van? (Ha nem, akkor miért nem?)*

– Együtt edzenek a fiúk és a lányok, bár kicsit kevesebb lányunk van, de a nők körében is igen népszerű a judo. Szakosztályunk je-

lenlegi „zászlóshajója” is lány, bizonyára sokan hallottak már Pupp Rékáról. A fiúk és a lányok egymással is gyakorolnak, egymással is küzdenek, sőt kb. 12-13 éves korig a lányok sokszor erősebbek is, mint a fiúk.

én érdemem –, hogy egy szuper edzőtermet kaptunk két éve (Hagyási László Regionális Judo Központ), így a városban elszórt több kis termünkből szinte minden csoportunk ideköltözött, ez remélem, motiváló közeg a gyerekeknek is.

– Végzettségem szerint programtervező matematikus vagyok, korábban foglalkoztam az edzősködés mellett informatikával is, pl. én terveztem és nagyrészt én is fejlesztettem le a judoszövetség integrált informatikai rendszerét,



– Öt éve vagy a szakosztály vezetője, mi az, amiben tudtál változtatni?

– Szerencsére – mint már említettem – edzőgárdánknak közös gyökerei vannak, így nem nagyon kell beleszólni a szakmai munkába, és az értékrend is megegyező. Igyekeztünk a csoportjainkat piramisszerűen felépíteni, hogy biztosított legyen a gyerekek számára a folyamatos fejlődés, ugyanakkor maradjon meg a jó közösség. A legnagyobb változás – bár ez nem az

– Mennyire jellemző az, hogy szakosztályvezetőként edző is vagy? Miben jó, illetve mi a hátránya ennek a párhuzamos pozíciónak?

– Elsősorban edzőnek gondoltam magam, a szakosztály működésének adminisztratív feladatait szerencsére leveszik a vállamról, Keszthelyi László végzi ezt évek óta nagyon profi módon.

– A civil foglalkozásod is megmaradt?

amit már tíz éve én is supportálok. Viszont manapság edzői feladataim egész embert kívánnak, így az informatika parkolópályára került az életemben.

– Mennyit voltál edzőtáborban, versenyen, Pakstól távol 2025-ben?

– A 2024-es párizsi olimpiai ciklusban a női magyar válogatott szövetségi kapitánya voltam, az nagyon sok utazással járt, igen fárasztó dolog. Szerencsére már többet tudok itthon lenni, így azt

mondom, hogy már csak az év 25-30%-át töltöm versenyeken, edzőtáborokban.

– *Mi az, ami motivál téged?*
– Az motivál, hogy hozzátegyek ahhoz, hogy a tanítványaim jó emberré váljanak, akik bármilyen körülmények között megállják a helyüket. A judo csak egy eszköz ehhez. Persze ha néha útközben fel akarunk állni a dobogó tetejére, nem akadályozom meg benne őket.

– *A csapatmunka, szakmák találkozása jelen van a felkészülésekben? Dolgoztok pszichológussal, gyógytornásszal, egyéb szakma képviselőjével?*

– Az új judoközpontunkkal abba a szerencsés helyzetbe kerültünk, hogy „házon belül” ki tudtunk alakítani egy „gyógytornászrendelőt” és egy jogatermet, így két kiváló szakemberrel, Agócs-Péter Csilla gyógytornásszal és Gyökös Etelka jógaoktatóval rendszeresen együtt dolgozunk, az ő munkájuk remekül kiegészíti a judóedzéseket sérülésmegelőzésben, mobilizációban, stabilizációban stb. Tavaly óta a klubnál adódott egy olyan lehetőség, hogy az ASE leszerződött Pump Luca sportpszichológussal, így már vele is együttműködünk mind csoportos foglalkozások, mind egyéni sportpszichológiai felkészítés terén.

– *Ha egy gyerek lemegy a judoterembe, neki milyen perspektívát tudtok adni?*

– Először is megpróbáljuk vele megszerettetni a mozgást, ami azt hiszem, a mai világban egyre fontosabb. A test-test elleni kontakt megtanulásával sokkal magabiztosabb lesz az életben, valamint elsajátítja a különböző esésformákat, ami

sintén hasznos a hétköznapiakban. Néhány év után – miközben egyre jobban megismerkedik a judotechnikákkal – általában elkezd versenyezni, ahol két fontos dolgot megtanul: emelt fővel győzni és lehajtott fejjel veszteni. Aztán, ha tetszik neki a versenyzés, akkor „Kovácsanti” is válhat belőle, vagy van, aki a judóban megszerzett képességeit a civil életben kamatoztatva lesz sikeres közgazdász, mérnök, orvos, aszta-



los, Afrika-kutató stb. Az a megfigyelésünk, hogy ez a sport nagyon addiktív, aki egyszer megfertőződött vele, még ha később el is sodorja másfelé az élet, előbb-utóbb általában visszatér, vagy idehozza a gyerekét.

– *Mit tartasz sikernek az egyesületen belül?*

– Azt tartom sikernek, hogy folyamatosan sok-sok éve kb. 100 sportolónak tanítjuk meg a judo szépségeit és adjuk át az értékeit.

– *Mi az, amiben az ASE Judosztálya a legjobb az országban?*
– Szerintem mindenben ☺, én negyven éve itt vagyok, és soha nem is akartam máshová menni.

– *Milyen a kapcsolatotok a többi ASE-szakosztállyal?*

– Judo-ban van kb. száz technika (és azok variációi, kombinációi). Viccesen azt szoktam mondani, hogy aki olyan „ügyetlen”, hogy

nem tud megtanulni, csak egyet, azt átirányítjuk a kajak-kenusokhoz, mert ott úgyis csak egy technikát kell tudni. Mondjuk, ezen a kajak-kenu edzők még sosem nevettek, valószínűleg fejletlen a humorérzékük. Viccet félretéve, többször gondolkodtam már arról, hogy jó lenne egy ilyen ASE-s sportnapot összehozni, ahol az egyes szakosztályokban sportoló gyerekek kipróbálnák a többiek sportágát, szerintem sokat nevetnének.



Cselenkó Erika | Fotó: Juhász Luca

Van egy hely, ahol a „tudomány” és a „fizika” szavakra nem zavartan összerendezzünk, hanem kíváncsian közelebb lépünk, ahol a „láncreakció” szó mellett nevetni is tudunk. Ez a hely a paksi Atomenergetikai Múzeum, amely 2012. március 7-én nyitotta meg kapuit – vagyis idén már 14 éve azon dolgozik, hogy az atomenergiát ne misztikus, félelmetes jelenséggént, hanem érthető, megismerhető és hétköznapi valósággént mutassa be.

A múzeum az atomenergetika és a Paksi Atomerőmű történetét mutatja be közérthető módon. Az elmúlt csaknem 14 év alatt a világ minden tájáról több mint 200 000 látogató fordult meg az atommúzeumban. Iskolai csoportok, családok, kíváncsi felnőttek – mindenki talál benne számára releváns tartalmat. Sokan kulturális élményért érkeznek, és végül úgy távoznak, hogy betekintést nyernek az atomerőmű különleges világába.

Az atomenergia megítélése gyakran két véglet között mozog: lelkesedés vagy félelem. A múzeum célja nem az, hogy bárkit meggyőzzön, hanem hogy információt adjon.

Tiszta, érthető, hiteles tájékoztatást.

Ezt szolgálják a fizikashow-k, a tudományos előadások, a tárlatvezetések és a rendezvények is, amelyek a természettudományok csodálatos világa kel életre.

Fizika – több mint tanóra

Tudod, hogyan lehet úgy a szénsavas üdítőt kitölteni a pohárba, hogy ne legyen nagy habja? Vagy hogyan lehet otthon található eszközökből foci- és kosármecsekre hangos kürtöt készíteni? Esetleg hogyan lehet könnyen felemelni egy százkilós embert? Az Atomenergetikai Múzeum különleges fizikaóráin ilyen és ehhez hasonló kérdésekre is választ kaphatnak az érdeklődők.

Itt a fizika nem csupán egy tantárgy a sok közül. Nem képletek és definíciók sora, hanem egy eszköz ahhoz, hogy jobban megértsük a világ működését. A múzeumi fizikaóra komplex módon közelíti meg a természettudományokat. Nem különálló tantárgyak halmozaként tekint rájuk, hanem összefüggő rendszerként, ahol a fizika, a műszaki tudományok és a környezeti kérdések egymásra épülnek. A lényeg, hogy a diákok lássák az összefüggéseket, ne idegenkedjenek attól, amit elsőre bonyolultnak éreznek, hanem merjenek kérdezni és utánajárni. A cél végső soron nem az, hogy több adatot jegyezzenek meg, hanem az, hogy gondolkodjanak. Mert ha ez sikerül, akkor a fizika már nem „kötelező tantárgy” lesz, hanem gondolkodásmód.

Palackok repülnek, lufik fagnak meg, üdítődobozok robbannak, és az óra végére a diákok azzal a jóleső érzéssel távoznak, hogy a fizika mégse olyan megfoghatatlan és misztikus dolog, hanem a mindennapjaink izgalmas és logikus része.

Tudományos show

Härtlein Károly, a Budapesti Műszaki Egyetem mesteroktatója az Atomenergetikai Múzeum programjain évek óta rendszeresen tart látványos kísérleti bemutatókat.

Ő az a fajta fizikus, aki szerint a tudomány nem akkor működik igazán, amikor komoly arccal bólogatunk egy képlet fölött, hanem amikor egy kísérlet közben nevetve felkiáltunk: „Ja, ezt most tényleg értem.”

Előadásai nem száraz magyarázatok egymás után, hanem tudatosan felépített élmények. Humorral,

lendülettel, látványos demonstrációkkal operál, miközben végig pontos és szakmailag hiteles marad. Képes a bonyolult fizikai rendszereket hétköznapi példákra lefordítani. Nemcsak a tudomány működését teszi láthatóvá, hanem azt a belső folyamatot is, amikor az értetlenségből felismerés lesz.

Legközelebb március 19-én, a múzeum születésnap rendezvényén több mint 600 gyermeket kalauzol el Vincze Bálint természetfotóssal együtt a tudomány világába.

Múzeumlátogatás

A múzeum célja nem az, hogy mindenki energetikai szakértő legyen, hanem az, hogy értse az alapokat, lássa az összefüggéseket, és tudatosabban gondolkodjon az energia kérdéséről. Az atomenergia sokak fejében bonyolult, elvont vagy éppen félelmetes fogalom. A kiállítás nemcsak bemutatja az atomenergia történetét, hanem közérthetően magyarázza el az atomerőmű működésének lényegét is. A tárlatvezetések során a hangsúly azon van, hogy a látogatók átlássák a legfontosabb folyamatokat: hogyan termelődik az energia, miként garantálják a biztonságot, és milyen szerepe van az atomenergiának napjainkban. A kiállított eredeti berendezések, makettek mind segítenek abban, hogy az elhangzottak kézzelfoghatóvá váljanak. A tárlatvezetés egyik fontos eleme, hogy teret ad a kérdéseknek. Sőt, bátorítja azokat.

A látogatók gyakran kíváncsiak a biztonságra, a hulladékkezelésre vagy a balesetek tanulságaira. Ezeket a kérdéseket nem elhallgatjuk, hanem nyíltan megbeszéljük. Ez az őszinte, nyitott megközelítés segít abban, hogy a téma ne misztikus

vagy ijesztő legyen, hanem megismerhető, értelmezhető és átlátható. A látogató pedig nemcsak információval gazdagodik, hanem egy árnyaltabb képpel az atomenergiáról.

A múzeum egyik legfontosabb szerepe, hogy közelebb hozza az atomerőmű világát az emberekhez. Olyan találkozási pont, ahol a technológia érthetővé és szemlélissé válik.

A cél nem csupán a műszaki érdeklődésű felnőttek megszólítása. A múzeum tudatosan minden korosztály felé nyit: az óvodásoktól a diákokon át egészen a nyugdíjas látogatókig mindenki találhat számára érdekes és érthető tartalmat.

Ebben a digitális eszközök – például az AR- és VR-megoldások – éppúgy szerepet kapnak, mint a hagyományos történetmesélés vagy a kézzel is megtapasztalható műtárgyak. A modern technológia és a személyes élmény nem kizárják, hanem kiegészítik egymást.

A múzeum minden látogató és csoport számára igyekszik megtalálni azt az élményközpontú programot, amely közérthetően adja át azokat az információkat, amelyek elsőre talán bonyolultnak vagy túl szakmainak tűnhetnek.

Mert ha sikerül közelebb hozni a témát, akkor az atomenergia már nem távoli fogalom – hanem megérthető valóság.

Az elmúlt tizennégy év alatt az Atomenergetikai Múzeum nemcsak a tudomány bemutatásának helyszíne lett, hanem a térség egyik meghatározó ismeretterjesztő tere. A feladat nem értveget, mert a tudásvágy – akárcsak az energia – folyamatos mozgásban van.



A Péhovárd

Cselenkó Erika | Fotó: Wikimedia

*„Uram! A késemért jöttem!”
„Hol hagyta?”*

Valószínűleg ezt a három mondatot olvasva tízből nyolc ember már vágná is rá vigyorogva a folytatást: „Valami matrózban”, és pontosan tudja, melyik regény kezdőmondatai ezek, elvetemültebbek pedig már sorolják is a további idézeteket a könyvből. Aki pedig nem tudja, az biztosan nem olvasta Pizkos Fred, a kapitány történetét, és jó eséllyel nem ismeri Rejtő Jenő regényeit se. Ezt az író kedvelői általában egy csodálkozó szemöldökemelintéssel veszik tudomásul, és azzal a bizonyos lesajnáló felsőbbrendűséggel sorolják be az illetőt a humortalan egyének táborába, ami a nagy Levinnek is becsületére vált volna. Hiszen, ha valaki nem tudja, hogy Batá-

viában a fogházfolyosó végig zöld, vagy mi történik, ha négy nemzet képviselője ül egy asztalnál a kantinban, esetleg hogy Gorcev Iván 21 éves korában elnyerte a fizikai Nobel-díjat, azzal tényleg nincs értelme közelebbi ismeretségbe kerülnünk.

*„A szenvedély általában megtalálja a helyes kifogást a kötelességgel szemben.”
(A megkerült cirkáló)*

Mint sokaknak, nekem is kiskoromig nyúlik vissza az ismeretségem Rejtő Jenővel. Gyerekkorom meghatározó élményei voltak azok a békés, otthon töltött esték, amikor totális érdektelenséggel próbáltam

elmerülni az aktuális házi feladatokban, míg apukám a hintaszékben olvasva hangosan nevetett. Na nem ám olyan diszkrétan kuncogva, hanem könnycsorgósan, harsányan röhögve. Erre természetesen az összes nem létező érdeklődésem az iskolai feladatok iránt elszállt, és buzgón érdeklődtem, hogy mégis mi az, ami ennyire vicces, apuka ekkor még mindig mosolyogva olvasott fel részeket egy-egy rongyos papírfedelű könyvből, így már ketten pukadoztunk a nevetéstől. Érteni még nem értettem minden poént, és alig vártam már, míg elég nagy leszek ahhoz, hogy megtudjam a nagy titkot, hogy mit is rejtenek azok a féltve őrzött kötetek. Tizenkét éves voltam, amikor totálisan és teljesen beszippantott Rejtő Jenő világa, és azóta sem evickéltem ki belőle. Mondjuk, nem is áll szándékomban.

„A sors olyan, mint egy részeges szabász: mikor belevág a szövetbe, még nem lehet tudni: felöltő lesz-e belőle vagy nadrág.”

(A szőke ciklon)

Piszkos Fred, Fülíg Jimmy, Csülök, Wágner úr, Senki Alfonz és a Török Szultán atyja 121 éve, 1905. március 29-én született Budapesten Reich Jenő néven. Külön érdekesség számunkra, hogy a Reich család Tolna megyéből, közelebbről is Bonyhádról származik. A nagypapa, Reich Zsigmond bonyhádi házába a gyermek Jenő is vissza-visszalátogatott testvéreivel, Lalival (Egri Lajos – sakkmester, szakíró, 1902–1952) és Gyulussal (dr. Révai Gyula – jogász, versenybridzsjátékos, 1903–1976) együtt. Kiváló tanuló bátyjaival ellentétben Jenő volt a különc, aki le sem érettségizett. Tanulmányait Pesten végezte, azonban a kereskedelmi iskolából igen hamar eltanácsolták, mert – a legenda szerint – egy tintatartót vágott az egyik tanárához, annak antiszemita megjegyzései miatt. Ez a lobbanékony önérzet a későbbiekben is jellemző lesz rá. Ezután döntött úgy, hogy színész lesz belőle, de Rákosi Szidi tanodájában sem érte sok sikerélmény, évekig csak statisztaszerepek jutottak neki. Ekkortól használta a Rejtő nevet, hivatalosan ugyan soha nem változtatta meg vezetéknévét, de színészként és íróként is Rejtő Jenőként szerepelt már.

„Nem lehet minden pofon mellé egy forgalmi rendőrt állítani.”

(Piszkos Fred, a kapitány)

Szintén erre az időre tehető, hogy a több mint 190 cm magas, izmos fiú ökölvívóedzésekre kezdett járni, mindaddig, míg edzője úgy találta el az arcát, hogy eltört az orrnyerge, noha ez a pofon biztos, hogy nem volt olyan első osztályú, mint amelyek „Fülíg Jimmyt közrettegett sztárrá avatták földünk jelentősebb alvilági köreiből” (A megkerült cirkáló), de arra elég volt, hogy élete végéig az orrán viselje a nyomát. Sportsérülései állnak annak a hátterében is, hogy egyik fennmaradt fotóján se látjuk mosolyogni, ugyanis részleges arcizombénulása volt, ami miatt nem tudott nevetni.



„Az élet csak úgy szép, ha örült is egy kisé.”

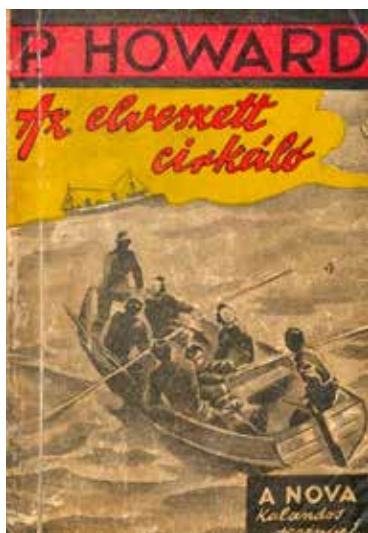
(A tizennégy karátos autó)

1927-ben döntött úgy végleg, hogy a színészkedés helyett az írás fele fordul, és Berlinbe indult színházi rendezést tanulni, azonban a lelkesedése és a pénze is hamar elfogyott, és ezzel csavargásban és szűkölkedésben gazdag három év vette kezdetét. Hamburg, Bécs, Konstantinápoly, Zürich, Genf, Párizs, Lyon, Prága, Verona, Velence többek között, ahol rövidebb-

hosszabb ideig megfordult. Ez idő alatt volt kikötői rakodómunkás, mosogatófiú, kábelrakodó, cirkuszban napszámos, hajómunkás, lapátolt havat, árult cukorkákat, kézimunkákat, és dolgozott foszfátbányában is. Nagyon sokáig készpénzként kezelte mindenki, hogy a légiósregények atyja járt az idegenlégióban, azonban édesapja a Szivárvány című lapnak (1946. november 30.) mesélte, hogy Jenő sohasem beszélt neki arról, hogy a francia idegenlégió tagja lett volna.

Budapestre hazaérve belevetette magát az írásba, kabaréjelenteket, bohózatokat, sőt még operettszövegkönyvet is írt. Neve hamar ismert lett, ebben nagy szerepe volt Karinthy Frigyesnek is, aki a Pesti Napló

1934-től a Világvárosi Regények munkatársa, itt saját nevén jelentet meg ún. filléres regényeket. 1936-tól a Nova Kiadó égisze alatt látnak napvilágot könyvei, ahol már a jobb eladhatóság érdekében a légiós történetei P. Howard (szigorúan „péhovárd”, Rejtő szerint ejtsük magyarosan a dolgokat), vadnyugati regényei pedig Gibson Lavery álnéven jelennek meg. Közben tovább dolgozott színpadi szerzőként is, sőt a filmírásba is belekóstolt. Az igazi „péhovardos” hangjára 1938-ban elsőként A fehér folt című regényében talál rá, melyből már kikacsint az abszurd humor, mellyel a ponyvák dagályos stílusát figurázza ki. Innentől pedig nem volt megállás, sorra születnek kalandregényei,



1931. február 15-i számában egy nyílt levelet jelentetett meg Egy úrhoz, aki ma öngyilkos lesz címmel. Ebben arról győzköd egy fiatalembert, akiről úgy tudja, hogy főbe akarja lőni magát, hogy ne tegye, és térjen haza. A névtelenség persze csak fokozta az érdeklődést, és az egész ország találgatta, ki az a titokzatos ifjú, akit Karinthy próbál lebeszélni végzetes tettéről. Kiléte hamarosan fény derült, az „eltűnést” további cikkek követték most már névvel és fényképpel, míg végül az aggódó olvasók is megnyugodhattak, hogy Rejtő Jenő előkerült, és jól van. Karinthy akcióját később többféleképpen is magyarázták. Egyesek szerint a két író ekkor már jó barátságban állt egymással, és Karinthy csak egy jó heccnek szánta az egész történetet. Mások szerint Karinthy ezzel a nem mindennapi ötlettel próbálta felhívni barátjára a figyelmet, hogy ismertséghez juttassa. Az egész abszurd epizód olyan, mint egy Rejtő-regény részlete, de az biztos, hogy Rejtő ismert lett, és Karinthy haláláig tartó mély barátság szövődött közöttük.

melyek olyan feledhetetlen alakokat adtak a magyar olvasóknak, mint Pizskos Fred, a kapitány, akiről soha nem tudni, hogy most kavarja vagy nem kavarja; Fülíg Jimmy, aki néhány napos uralkodása során pertu lett a népével; a költő Troppauer Hümér, akit Rejtő állítólag József Attiláról mintázott meg; vagy Buzgó Mócsing, akiről mindenki tudja, hogy a legnagyobb titokban ő az igazi Trebitsch. Aki szintén valós személy volt, paksi származású, kém, konspirátor és buddhista szerzetes.

*„A nő olyan, mint egy költő
hasonlat – ha szép, az sem baj,
hogy semmi értelme.”*

(Pizskos Fred közbelép, Fülíg Jimmy őszinte sajnálatára)

Sokáig tartotta magát az a legenda, hogy Rejtő a készülő regényei egy-egy részletével fizetett a kávéhá-

zakban, szabónál, hentesnél. Ez azonban nem igaz. Bár szédületes tempóban dolgozott, de fennmaradt kézírataink látszik, hogy rengeteget javított és finomított a szövegein, nem egyszer még a nyomdába is utánament a nyomás alatt lévő könyvnek, ha a szövegben még változtatni akart. Amikor már megengedhette magának, gépíróként diktált, rendszerint éjszaka, mert a nappal a könnyelmű hedonizmussal megélt lóversenyeket, kártya- és sakkpartikat, baráti találkozókat jelentette számára. Gépíróitól megkövetelte, hogy estélyi ruhában, kirúszosva dolgozzanak, azt pedig, hogy ne vessenek a hallottakon, szigorúan megtiltotta. Azt ma már nehéz megmondani, hogy a gépírói voltak mellékesen a feleségei, vagy a feleségek voltak mellékállásban a gépírói. Első felesége, Boros Rózsa (1900–1945) korábban Heltai Jenő és Kassák Lajos gépírójeként dolgozott. A válást Rózsa kezdeményezte, képviselőjére pedig sógorát, dr. Reich Gyulát kérte fel. Rejtő alig két héttel a válás után újránősült, a szőke Gábor Magdolnának (1908–2008) mondta ki a boldogító igent, aki olyan angol szerzőktől fordított, mint P. G. Wodehouse vagy A. A. Milne. A házasság lezárulta után írta A szőke ciklon című regényét, amelyben – meglepő egybeszármazésként – a főhős, a szőke Evelyn szintén műfordító. Utolsó gépírójének, Kovács Magdának a fejük felett lebegő zsidótörvények miatt már csak diktálni tudott, feleségül már nem vehette.

„A semmiből is hatalom lesz, ha valaki meggyőző egy tömegnyi keserű életű embert, hogy jogában áll jogtalanságot cselekedni.”

(Az utolsó szó jogán)

Nagyon jól keresett, mégis gyakran volt pénzzavarban, hihetetlen mennyiségű összegeket költött italra, cigarettára, kártyázásra, szerencsejátékokra. Ez a túlhajszolt élet, a rengeteg munka, a határidőkkel való versenyzés, a többféle ajzószer, a kávé, a cigaretta, egy akkor divatos amfetaminszármazék kikészítették Rejtő idegrendszerét, és többször idegstanatóriumban is kellett ápolni. A kezelések miatt egy ideig nem hívták be munkaszolgálatra, azonban 1942. október 9-én az Egyedül Vagyunk című nyilas lapban megjelent, Bemutatjuk a Piskos Fred szerzőjét című

cikkben felhívták a figyelmet arra, hogy Rejtő zsidó származása ellenére nyugodtan írogatja regényeit a kávéházakban. Az írás megjelenése után alig egy hónappal megkapta a behívót, és munkaszolgálatosként rövid úton a keleti frontra, a Voronyezs környéki télbe vezényelték, ahol azokban a napokban a mínusz 40–50 fokot is megközelítette a hideg. Valójában nem tudni, hogyan teltek Rejtő Jenő utolsó hónapjai, az biztos, hogy legyengült szervezetének éppen elegendő lehetett a fagy, az embertelen bánásmód, az állandó életveszély. Rejtő vesztéskartonja szerint először elhunytként írták fel, majd ezt átnyilazták az „eltűnt” sorra, helyszíneként pedig Jevdokovót írták be, mert a korabeli katonai gyakorlat szerint halottnak csak azt lehetett tekinteni, akiről ezt három tanú igazolta jegyzőkönyvileg. A katonra rávezetett 1943. január 1-jei dátum sem mond sokat, mert az ismeretlen eltűnési/halálozási napokat általában a hónap első napjára írták be. Az biztos, hogy az egyik legzseniálisabb magyar író kegyetlen körülmények között vesztette életét. 37 éves volt.

1946. november 30-án megjelent Szivárvány című lapnak mesélte Reich Lipót – Jenő édesapja –, hogy fia visszatérő bajtársai mondták neki: „Nem halt meg a Howard úr, mert azt ígérte, megír minket!”

Az elmúlt 80 évben nemzedékek nőttek fel meguntatlan könyveink, és kacagnak azóta is halhatatlan poénjain. Az én táskámban is mindig lapul egy-egy Rejtő-regény (most épp A fehér folt). És hogy mi a titka? Nem tudom... Talán az a páratlan nyelvi humor, mely miatt szinte lefordíthatatlanok regényei más nyelvre. Vagy szerethető, hajmeresztően különc figurái, feledhetetlen kalandjai, az a képessége, hogy megmutassa a jelenségek fonákját, azt a keserves-derűs világot, melyet csak humorral lehet megélni.

Szóval, ha ezentúl parkban, buszon, orvosi váróban látunk egy-egy, könyvet olvasó embert, aki időnként fel-felkacag, ne ítéljük el, nem örült, valószínűleg csak egy Rejtő-regényt olvas.

„Az élet olyan, mint egy nyári ruha mellénye: rövid és céltalan.”

(A szőke ciklon)

A cikk eredetileg a Paksi Tükör 2025. szeptemberi számában jelent meg.

A holland tavasz

Keresztes Julianna | Fotó: Keresztes Julianna

Hollandia tavasszal élő festménnyé változik: a nárciszok, jácintok és tulipánok színpompás csíkokkal borítják be a tájat, miközben a virágzás egyszerre természeti csoda, kulturális örökség és gazdasági erő. A tulipánok, szélmalomok és kerékpárok országán túl azonban egy olyan Hollandiát is felfedeztünk, amely nyugodt és pezsgő, hagyományörző és modern egyszerre – ahol minden megálló újabb történetet, illatot, látványt és élményt tár fel. Ez a sokszínűség az, ami miatt Hollandia azonnal belopja magát az utazó szívébe.

Szélmalom: Hollandia területének nagy része a tengerszint alatt fekszik, ezért a lakhatósághoz elengedhetetlen volt a víz folyamatos kiszivattyúzása. A szélmalomok évszázadokon át szivattyúzták ki a vizet a polderéből (olyan mesterségesen létrehozott, víztől elhódított szárazföld, amelyet gátakkal vesznek körül és szivattyúzással tartanak szárazon), így tették lakhatóvá és művelhetővé a földeket.



Giethorn: a holland Velence, csendes, csatornákkal, nádtetős házakkal és hidakkal szabdalta falu.





Sárga tulipánok: a virágot nem tartják értéknek, a virágzás tetőpontján lesilózzák a virágokat, hogy a növény az energiáját a hagyma növekedésébe fektesse.



Círmos levelű tulipán: a tulipánhagymával való kereskedelem virágzott a történelem során. A tulipánmánia akkor omlott össze, amikor 1637-ben hirtelen kiderült: a ritka hagymák valójában nem érnek annyit, mint amennyiért spekulációval felhajtották, ennek következtében összeomlott a piac.



Piros tulipánok: gyönyörű virág, amely mögött a valódi érték a föld alatt rejtőzik: maga a hagyma, Hollandia virágkultúrájának kincse. Ez csak akkor mérséklődött, mikor a világháború idején a nagy éhínségben a hagymából levest főztek, és azt fogyasztották.



Nárciszföld: Hollandia virágzó világa nem csak a tulipánokra épül - ugyanúgy hatalmas hagymatermesztő ország, ahol a jácint és a nárcisz is fontos szerepet kap.



Bicikli tulipánokkal: A kerékpározás megfizethető, mindennapi közlekedési mód, kortól és társadalmi helyzettől függetlenül mindenki használja – még politikusok és üzleti vezetők is. A holland miniszterelnök is gyakran biciklivel jár dolgozni.

Sajt: Hollandia évszázadok óta a sajt hazája: a vízzel teli, legelőnek tökéletes földek és a régi városi sajtpiacok (Gouda, Edam, Alkmaar) tették az országot sajtnagyhatalommá – nem véletlen, hogy „kaaskoppen”, vagyis „sajtféjek” a hollandok beceneve.



Tulipános gyertyatartó: A tulipán nemcsak a mezőkön nyílik: a holland mindennapokban is ott virágzik, mint ez a tulipános gyertyatartó, amelyben a hétköznapi tárgyak is a tavasz színeit és a holland virágkultúra finom eleganciáját idézik.



Fapapucs: A holland fapapucs - a klumpa - a régi idők praktikus munkacipője, mára pedig a holland népi kultúra játékos, ikonikus szimbóluma.

Amszterdam csatornái: Amszterdam a csatornák városa: 165 csatorna és több mint 1200 híd szövi át a történelmi grachtgyűrűt, Amszterdam történelmi csatornaövezetét, amely patkó alakban, koncentrikus körökben veszi körül a belvárost. Ez a csatornarendszer a 17. századi holland aranykorban épült ki, amikor a város gyors növekedése miatt új, rendezett városrészeket alakítottak ki, és ez a város szívének különleges hangulatát adja.





Balról első sor: Kappel Valentin, Dalnoki Tímea, Szőke Milán, Molnár Hanna, Halász Bálint, Simon Réka, Horváth Tamás, Varga János, Dzsagarova Jantra, Pozsonyi Márta; balról második sor: Pataki Olivér, Halász Gábor, Bulla Ákos, Fejesné Patz Pálma, Benedeczy Máté, Krajcsovics Adrián, Rednic Róbert, Kappel Levente, Csötönyi Gábor

Különböző generációk, közös irány – a Paks I. Projektek mögött álló emberek

Keresztes Julianna | Fotó: Juhász Luca

A Paksi Atomerőmű projektjei mögött nemcsak folyamatok, rendszerek és szabályok működnek, hanem olyan szakemberek is, akik nap mint nap azért dolgoznak, hogy a feladatok időben, magas minőségben és együttműködő szemlélettel valósuljanak meg. Négy különböző háttér, négy különböző tapasztalati szint – mégis egy irányba tartanak. Halász Bálint, az MVM ERBE Zrt. Paks I. Projektek Osztályának vezetője; Kappel Valentin több évtizedes gyakorlattal rendelkező gépészeti csoportvezető; Bulla Ákos friss diplomás gépészmérnök; valamint Szőke Milán, a villamos és irányítástechnikai területhez csatlakozott senior projekt manager együtt mutatják meg, hogyan találkozik a szakmai profizmus, a tapasztalat és a friss lendület egy olyan csapatban, ahol az emberi és szakmai összhang valódi értéket teremt.

Tiszta keretek, tiszta felelősségek és növekedés – az osztályvezető szemével

A Paks I. Projektek Osztály irányítása Halász Bálint feladata, aki a szervezet egyik legnagyobb felelősséggel járó pozícióját tölti be azzal, hogy egy 4 csoportból álló 19 fős csapatot vezet.

Bálint munkája egyszerre szakmai és szervezeti jellegű: biztosítani kell, hogy a projektek a megnövekedett feladatmennyiség ellenére is kiszámítható, rendezett keretek között működjenek.

„Az elmúlt három év cégen belüli változásai, a további üzemidő-hosszabbítással kapcsolatos engedélyké-

relmet megalapozó feladatok, valamint a Paksi Atomerőmű által elindított műszaki rekonstrukciókhoz, átalakításokhoz kapcsolódó, ránk háruló tevékenységek végrehajtása olyan munkára, változtatásokra és fejlődésre készítette a csapatunkat, amelyet meggyőződésem szerint csak az itt kialakított szinergiákkal lehetett eredményesen véghez vinni. Ez a kollégák elhivatottsága és összetartása nélkül nem valósulhatott volna meg” – mondta el Halász Bálint.

A feladatok száma évről évre nő, a szakmai elvárások egyre összetettebbek, ezért volt szükség a két csoportból négyre történő átszervezésre is az osztályon belül.

Kappel Valentin

– három évtized tapasztalata a csapat középpontjában

A Gépészeti Projektek Csoport vezetője, Kappel Valentin, közel harminc éve dolgozik az erőmű környezetében. Pályáját külsős partnerként kezdte, később az ERBE kötelékében folytatta, és mára a projektmunka egyik meghatározó alakja lett.

„’97-ben kezdtem itt dolgozni, és jövőre lesz harminc éve, hogy az atomerőmű környezetében tevékenykedem.”

Valentin jól ismeri a rendszer minden szintjét – a műszaki mélységektől a szervezeti működésig. Csoport-



Balról jobbra: Szőke Milán, Halász Bálint, Kappel Valentin, Bulla Ákos

„Ez nemcsak a hatékonyságról szólt. A mentorálás és az új kollégák integrálása ekkora feladatmennyiség mellett csak így válik kezelhetővé abban az ütemben, amit a már meglévő és újonnan felmerülő feladatok diktálnak. A csoportvezetői réteg erősítésével egyúttal a további bővülés lehetőségére is készültünk.”

Az új modell működik: a csoportvezetők több figyelmet tudnak fordítani a szervezetbe kerülő új kollégákra, a tapasztalatomegosztás pedig gyorsabb és személyesebb lett.

vezetőként azonban nemcsak a feladatokat, hanem az embereket is irányítja: új kollégákat tanít be, segít a rendszerben való eligazodásban, és biztosítja, hogy mindenki időben, megfelelő háttérrel tudjon dolgozni.

„Próbáltam mindent megtenni, hogy az új tagok gyorsan felvegyék a fonalat. Rajtuk is múlik persze, de úgy látom, jól sikerült.”

A napi munkában különösen fontosak a személyes egyeztetések: a tervezőkkel, a megrendelővel, a mű-



Balról jobbra: Rednic Róbert, Dzsagarova Jantra, Halász Bálint, Kappel Valentin, Pataki Olivér

szaki szakértőkkel és a saját csapattagokkal is. Valentin szerint a személyes jelenlét és az egyenes szó a projektmunka egyik legerősebb eszköze.

Bulla Ákos

– friss diplomásként a projektvilág közepén

Bulla Ákos, a csapat legfiatalabb tagja, friss diplomás mérnökként került a csoportba. Bár korábban is dolgozott mérnöki munkakörben, a projektvezetés világa új terep volt számára. A csapatban azonban gyorsan megtalálta a helyét.

„Ez az első olyan hely, ahol projektet vezetek. Rengeteget tanulok, és motiváló, amikor egy teljes folyamat végigfut a kezem alatt.”

Ákos számára külön öröm, hogy paksi lakosként most már belülről látja az erőmű működését:

„Mindig érdekelt, mi történik a kerítésen belül. Jó érzés, hogy most már részese lehetek.”

Mentora, Kappel Valentin segíti a mindennapokban – aminek köszönhetően Ákos gyorsan felvette a ritmust, és már saját, önálló projektfeladatai is vannak.

„Ha kérdésem van, csak odafordulok. Ez rengeteget jelent az elején.”

Első saját teljesítésigazolása mérföldkő volt számára, amely igazolta: jó úton jár.

Szőke Milán

– villamos és irányítástechnikai terület újdonsült, mégis tapasztalt tagja

A Villamos és Irányítástechnikai Projektek Csoporthoz 2025. november 3-án csatlakozott Milán, aki 12 és fél évnyi Paks II. Zrt.-nél szerzett tapasztalattal érkezett az ERBE-hez. A csoport feladata az MVM Paksi Atomerőmű Zrt. villamos és irányítástechnikai tervezési, mérnökszolgálati projektjeinek teljes körű vezetése az ajánlatadáستól egészen a megvalósításig. Milán szerint a csapatot elsősorban az a fajta kiszámíthatóság motiválja, amely biztos alapot ad a mindennapi munkavégzéshez. Emellett fontos hajtóerőt jelentenek számukra a változatos, nap mint nap jelentkező szakmai kihívások, valamint az a vezetői bizalom, amely teret enged az önálló gondol-

kodásnak, és valódi alkotói szabadságot biztosít a feladatok megoldásában.

„Úgy érzem, hogy egy jól összeszedett, rendkívül segítőkész, összetartó közösségbe kerültem. Nagyon jóleső érzéssel töltött el, amikor első munkanapomon számos korábbi munkatársam örömmel fogadott.”

Határidők, nyomás, őszinte kommunikáció

– így működik a Paks I. Projektek csapata belülről

A megszólalók mindegyike kiemeli: a csapat ereje a kommunikációban rejlik.

Halász Bálint szerint:

„Ha valami nem stimmel, nem fojtjuk magunkba. Egyenesen kommunikálunk, és a cél mindig a megoldás.

A határidők néha nagyon szorosak, mégis ritkán fordul elő konfliktus. Egészséges szakmai viták előfordulnak, de ezt a munkánk részének tekintjük, a fókusz a megoldáson van.”

Kappel Valentin így fogalmaz:

„Szorult helyzetben sem feszülünk egymásnak. Tudjuk, hogy mindenki a megoldásra törekszik.”

Ákos is ugyanezt tapasztalja:

„A munkák során előfordulnak félreértések, de egy telefon általában mindent megold.”

Milán pedig azt látja, hogy a csapat képes tanulni a hibákból, és fejlődési lehetőségként tekint minden helyzetre.

A csapat minden tagja egyetért abban, hogy a személyes egyeztetések, a jó kapcsolat és a stabil szakmai háttér a problémamegoldás kulcsa még mielőtt gond lenne belőlük.

A csapat, amely munka után is csapat

A pozitív légkör nem korlátozódik a munkaidőre.

A közösség rendszeresen szervez csapatépítő programokat: főzéseket, tekeesteket, horgászós napokat, gokartot, sporteseményeket fakultatív jelleggel. A közösség erejét a következetesen magas részvételi arány igazolja.

Milán számára is fontosak ezek: a szélesebb csapatot is jobban megismeri, és úgy látja, ezek a programok az osztály egészének erős pillérei.

Ákos mosolyogva meséli:

„Az előző munkahelyemen évente volt egy céges program. Itt fél év alatt négyszer annyi.”

A közös élmények tovább erősítik a csapaton belüli bizalmat, ami a munkában is megmutatkozik: könnyebb egymást segíteni, gyorsabb együtt gondolkodni.

Előre tekintve

– nagy feladatok, erős csapat

A következő évek jelentős terhelést ígérnek: üzemidő-hosszabbítás, rekonstrukciók, bővülő műszaki igények.

Halász Bálint szerint kulcsfontosságú, hogy a szervezet felkészült legyen:

„Fenntartható módon szeretnénk felkészülni arra, ami vár ránk. Megfelelő kapacitással, megbízható kollégákkal és stabil partneri kapcsolattal.”

Az osztályon dolgozó szakemberek együtt olyan csapatot alkotnak, amely képes kezelni a változást, a terhelést és az új kihívásokat.

Több szerep

– egy közös irány

Halász Bálint stratégiai kereteket és szervezeti iránymutatást ad, Kappel Valentin három évtized tapasztalatával biztosít stabil szakmai háttérrel és mentorálást, Bulla Ákos pedig friss lendülettel, új nézőponttal gazdagítja a csapatot.

A Paks I. Projektek Osztály mindennapjait figyelve világossá válik, hogy a siker nem csupán a szakmai szabályok betartásán, a folyamatokon vagy a rendszereken múlik. Az igazi erő azokban az emberekben rejlik, akik képesek értő figyelemmel fordulni egymás felé, akik tanulnak, tanítanak, és akik – bármilyen kihívás is érkezik – ugyanazzal az elkötelezettséggel állnak a feladat mellé. Az osztályvezető holisztikus felelőssége, beleértve a komplex szakmai, szervezeti és emberi szempontokat, a csoportvezetők operatív irányítási, szakmai tapasztalata és mentorálási erőssége, valamint az osztály minden munkatársának szakmai kiválósága és lendülete, amely napról napra új minőséget visz a munkába – együtt bizonyítják, hogy a különböző feladatkörök nem távolítanak, hanem épp ellenkezőleg: egymást erősítve teremtenek valódi értéket generációkon át. Ebben a csapatban mindenki önálló pillér, de együtt alkotják azt a stabil alapot, amelyre a jövő projektjei biztonsággal épülhetnek. A Paks I. Atomerőművi Igazgatóság számára ez nemcsak szakmai érték, hanem emberi bizonyosság is: vannak csapatok, amelyekre mindig lehet számítani.



Az első beton után

Paks II. Zrt. | Fotó: Paks II. Zrt., Kövi Gergely Péter

Ugyan az elmúlt időszakban az első betonöntés kapta a legnagyobb visszhangot, nemcsak az első új blokk építése kezdődött el 2026-ban a Paks II. beruházásban. Miközben elindult az 5. blokki nukleáris sziget első épületének alapozása a terjedelmét és technológiáját tekintve egyaránt egyedülálló munkagödörben, folytatódott az építési-szerelési bázis létesítése, kezdetét vette az Oktató- és Szimulátorközpont építése, és többek közt tovább haladt a talajszilárdítás is, immár a nukleáris szigetekeken kívüli területeken. Egyre szembetűnőbb a nyüzsgés az építési területen: teherautók, kamionok jönnek-men-

nek, daruk, markológépek mozognak, munkások dolgoznak. Folyamatos a csarnokokból, műhelyekből, irodákból és öltözőkből álló ún. építési-szerelési bázis kialakítása. Az építkezés kiszolgálására szolgáló „kisebb város” egyik kulcslétesítménye jelenleg az a tavaly használatba vett betonkeverő komplexum, ami ellátja az alaplemez kivitelezésén dolgozókat. A munka folyamatosságának biztosítása érdekében a betonkeverő gyakorlatilag két üzemből áll egyenként három darab 500 tonnás cementsilóval. Az építési-szerelési bázis, amit az angol Construction and Erection Base kifejezést rövidítve csak CEB-nek

hívnak, összesen 124 egységből fog állni, ezek közül 88 építmény. Ismert, hogy a két blokk nukleáris szigete alatt elkészült a talajszilárdítás, januártól ez a munka a fennmaradó területeken folytatódik. Még több mint húszezer cölöp kerül a földbe a nemzetközi gyakorlatban ismert és bevált mélykeveréses technológiával annak érdekében, hogy a megépülő nukleáris létesítmény állékony-sága és földrengésállósága biztosított legyen. A kivitelezést a német Bauer csoport magyarországi leányvállalata, a Bauer Magyarország Kft. végzi. Érdekesség, hogy a tavaly novemberi párizsi nukleáris világkiállításon az anyatársaság

referenciamunkaként mutatta be a Pakson végzett tevékenységét. Az első kialakítását követően indul a második munkagödör tervezési szintig történő kitermelése is. Itt az 5. blokkhoz mérhető, hatalmas földmunkákat végez a Duna Aszfalt Zrt. A feladat volumenére jellemző, hogy a földkitermelések során mindösszesen 3,5 millió köbméter földet mozgatnak meg. Ez a mennyiség 63 kilométernyi autópálya-építés földmunkájának felel meg.

Szintén a földmunkákkal indult el az Oktató- és Szimulátorközpont építése is. Az atomerőmű szakmai képzésének és a szakmai kompetenciák fejlesztését célzó tevékenységek helyszínéül szolgáló négyemeletes épület a beruházási terület szomszédságában valósul meg.

A többség Paks II. mellett áll

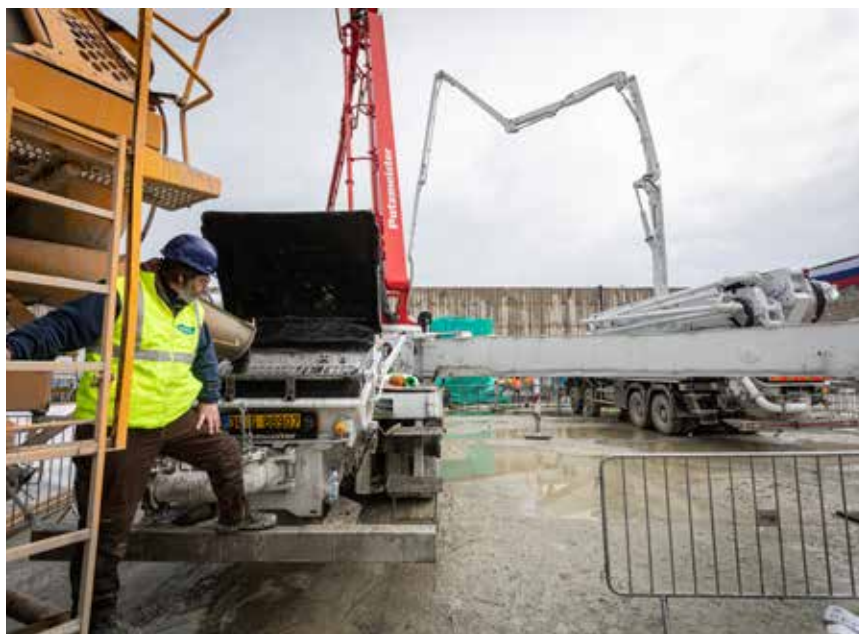
Mindeközben a Paksi Atomerőmű két új blokkjának megépítése magas társadalmi elfogadottsággal bír: a legfrissebb felmérések szerint a lakosság kétharmada egyetért a beruházással. A Századvég által a Paks II. Zrt. megbízásából készített legutóbbi felmérés alapján a megkérdezettek 66,4%-a támogatja a beruházást, míg 29,4%-uk nem ért egyet a projekttel, 4,2% pedig nem foglalt állást vagy nem válaszolt a kérdésre. A projekt támogatottsága három éve 65% feletti.

A közvélemény-kutatás alapján az is megállapítható, hogy az ország biztonságos és folyamatos áramellátásának biztosítását a válaszadók többsége (62,8%) az atomenergiában látja, míg második helyen 11,4%-kal a földgázt,

harmadik helyen 7,4%-kal pedig a napenergiát tartja meghatározónak ezen a téren.

A válaszadók döntő többsége (83,5%) szerint az atomenergia és a megújuló energiaforrások jól kiegészítik egymást a hazai energiatermelésben. A megkérdezettek 87,4%-a villamosenergia-igények kielégítése során inkább a hazai erőművekre támaszkodna,

amivel összhangban van a megállapítás, miszerint 73,6% véli úgy, hogy az új blokkok építése elsősorban az energiafüggettség csökkentését jelenti, emellett komoly potenciált látnak a villamos energia árának megfizethető szinten tartásában (59,5%), valamint a Paks II. gazdaságélénkítő és munkahelyteremtő hatásában (51,5%) egyaránt.





„Az atomerőmű a szakmai és a saját emberi kompetenciámat is hatékonyan fejleszti”

Lehmann Katalin | Fotó: Bodajki Ákos

Egy új kolléga bemutatása mindig izgalmas pillanat, mivel a rövid portrék egyik legfőbb üzenete, hogy megmutassák, milyen sokfélék is vagyunk valójában. Kósa Edmond 2023. december 1-jétől az Atomix Kft. cégcsoportjában, a Szolgáltatási Osztály Karbantartási Csoportjában dolgozik műszaki ügyintézőként. A beszélgetés során szívesen mesélt tanulmányairól, munkájáról és arról, hogy mivel tölti a szabadidejét.

„Sióagárdon nőttem fel, és most is ott élek” – fogalmaz Edmond. „A Csapó Dániel Szakképző Iskola és Kollégium szekszárd–palánki intézményében érettségiztem, és ezzel egyidejűleg személy- és vagyonőri képesítést is szereztem 2019-ben. Ezt követően elvégeztem a közszolgálati ügyintéző technikumot is, amely egy egyéves képzés volt. Később labdarúgóedzői tanulmányokat folytattam, illetve magasépítő technikus végzettséget is szereztem. Ezzel a képzettségemmel nyertem felvételt az atomerőműbe. Jelenleg épületgépész-technikusi tanulmányokat folytatok a Tolna Vármegyei Szakképzési Centrum I. István Szakképző Iskolában” – kezdte a bemutatkozást magazinunknak Edmond, majd azt is elárulta, hogy korai munkatapasztalatokat édesapja építőipari cégénél szerzett. „A szakmai alapokat édesapám mellett sajátítottam el a kőműves- és építőipari munkák területén, ahol nemcsak a mesterség gyakorlati részét tanultam meg, hanem a precizitás és a munkához való felelősségteljes hozzáállás fontosságát is. Később egy másik építőipari vállalatnál is lehetőséget kaptam tapasztalatszerzésre, ahol tovább bővíthettem szakmai ismereteimet és gyakorlatomat. Ezt követően adódott számomra a lehetőség, hogy benyújtsam pályázatomat a Paksi Atomerőműbe. Tudatos döntés volt részemről, hiszen szerettem volna előre lépni, és számomra kiemelten fontos a folyamatos fejlődés. Úgy vélem, az atomerőműben végzett munka nemcsak szakmai szempontból jelent komoly kihívást és előrelépést, hanem emberileg is formál, és erősíti a

kompetenciáimat” – vélekedett Edmond azzal a kérdéssel kapcsolatban, hogy miért adta be a jelentkezését az atomerőműbe. Hozzátette, hogy Paks és szélesebb vonzáskörzetében is az atomerőmű az egyik legvonzóbb munkahely, ezért a Karrierportálon rendszeresen figyelemmel kísérte, hogy milyen, számára is alkalmas területre nyújthatná be pályázatát.

Az első munkanap mindenkinél különleges élmény – nem számít, hogy milyen területen dolgozik az ember. Épp ezért voltam kíváncsi, hogy Edmond hogyan élte meg az első munkanapját az atomerőműben, milyen benyomásokkal és élményekkel tért haza.

„Az első munkanap után kifejezetten pozitív élményekkel tértem haza. A csapatban való munkavégzés számomra nem jelent kihívást, sőt kifejezetten motiváló közeg, amit részben a labdarúgó múltamnak is köszönhetek. Meggyőződésem, hogy ha az emberi kapcsolataink megfelelően működnek, kölcsönös tisztelet és együttműködés jellemzi őket, akkor a közös munka nemcsak eredményes, hanem szakmailag és emberileg is építő hatású. Komoly szabályrendszerek vannak az atomerőmű területén, amelyekre fokozottan figyelni kell, ez nagyon hamar világossá vált számomra.”

Edmond arra a kérdésemre, hogy mivel telik műszaki ügyintézőként egy átlagos munkanapja, a következőket mondta el. „A III-as zónán belül elsősorban az épületek karbantartásáért felelek. Feladataim közé tartozik a fűtési és hűtési rendszerek felügyelete, valamint az épületen belül felmerülő meghibásodások koordi-

nálása és javíttatása. Amikor egy bejelentés érkezik, első lépésként fel kell mérnem a hiba pontos forrását és lehetséges okait, majd ennek megfelelően meghatározni, melyik munkacsoport tudja a leghatékonyabban kezelni a problémát. A munkafolyamatokat sok esetben én koordinálok, de ha szükséges, magam is aktívan részt veszek a hiba elhárításában.”

A munka mellett beszélgettünk a szabadidőről is, amelynek részét képezi, hogy fiatal labdarúgókat edz. „A labdarúgással gyermekkorom óta foglalkozom, és azóta is nap mint nap jelen van az életemben, jelenleg edzősködöm. Már öt éve dolgozom gyerekekkel. Amikor befejezem a munkát, vagy a saját csapatom edzésén veszek részt, vagy a fiatalokkal foglalkozom. Sióagárdon az U16-os korosztályt irányítom, Bonyhádon pedig az U7-eseket edzem. Többnyire késő este érek haza, és a szabadnapok meglehetősen ritkák az életemben.”

Hogy mit hoz a jövő? Edmond számára nem kétséges, hogy minél több tapasztalatot szeretne szerezni, és tovább mélyítené tudását azon a területen, ahol jelenleg is dolgozik.

„Célom, hogy minél szélesebb körű és alaposabb szakmai tudásra tegyek szert. Szerencsésnek érzem magam, mert a kollégáimtól rengeteget tanulhatok, tapasztalatuk és hozzáállásuk folyamatosan inspirál. Tudatosan törekszem arra, hogy mélyítsem és bővítssem a tudásomat. Nyitott vagyok az új ismeretekre, kihívásokra, és örömmel veszek részt minden olyan helyzetben, amely szakmailag és emberileg is előrelépést hoz.”



A munka szeretetétől az alkotás öröméig

Antus Mária | Fotó: saját archívum

Etessyné Kovács Zsuzsanna 1985 júniusában nyert felvételt az erőmű üzemorvosi rendelőjébe, asszisztensi munkakörbe. Abban az időben még 12 órás munkarendben dolgoztak, ami sokszor mozgalmas volt, hiszen az építkezés még javában zajlott, és előfordultak balesetek, amelyek azonnali segítségnyújtást igényeltek. Férje, Etessy János szintén az erőműben dolgozott az Armatúra-karbantartó Osztályon technikus munkakörben. Később vezető szerelőként látta el a rábízott feladatokat a Forgógép-karbantartó Osztályon. 42 évet dolgozott az erőműben 2017-ben történt nyugdíjba vonulásáig.

– *Az itt eltöltött évek alatt folyamatosan képezted magad. Milyen feladataid voltak?*

– Az üzemorvosi rendelőben az általános ápolónői feladataim mellett elvégeztem az audiológiai szakasszisztensi képzést. Mindig érdekelt a pszichológia, és ezen a területen is képeztem magam. Később személyügyi ügyintézői szakképzésen vettem részt. A Személyzetfejlesztési Csoportban 22 évig dolgoztam. A napi feladatok mellett a mozgásszervi rehabilitáció (Harkány, Gunaras), az egészségnapok és a véradás szervezése is hozzám tartozott. Szerettem a

munkámat, ismertem az embereket, segítettem, ahol csak tudtam. 2019 januárjában átszervezés miatt a Jóléti Osztályra kerültem, nem tagadom, nehéz volt a váltás. Az egészségügyi feladatok nagy részét vittem magammal, így a munkavállalókkal való kapcsolatom továbbra is megmaradt. Újabb feladatokkal bővült a munkaköröm, enyém lett a Medicover biztosító és a képernyő előtti munkavégzéssel kapcsolatos teendők is.

– *A férjed már nyugdíjas éveit töltötte, míg te reggelente munkába indultál. Ez mennyire volt „érzékeny” időszak számotokra?*

– Ez egy új helyzet volt mindkettőnk számára, és eleinte szokni kellett. Férjem már a nyugdíjas mindennapjait élte, miközben én még munkába jártam, de igyekeztünk ezt is jól kezelni. Tiszteletben tartottuk egymás ritmusát: ő megtalálta a saját elfoglaltságait, én pedig örömmel meséltem a napjaimról. Végül ez az időszak is megerősített bennünket, és jó alapot adott ahhoz, hogy később együtt alakítsuk ki a közös nyugdíjas életünket.

– *Mielőtt meghoztad volna a döntést, hogy akkor most nyugdíjas leszel, gondoltál már az otthonlétre és*

az új, megváltozott napi ritmus megélésére?

– 2024. szeptember 5-én, 40 éves munkaviszony után nyugdíjas lettem. Már nagyon vártam, amire 10 évvel ezelőtt nem is gondoltam volna. Azt szoktam mondani, megértem a nyugdíjra. Igaz, sírva léptem ki az F7-es portán, fájó szívvel integettem kolléganőimnek, Marcsinak és Mariának, de úgy gondolom, jó döntést hoztam, és ezt a mai napig így érzem.

– Milyen új ritmust és tartalmat adott a nyugdíjas éveidnek a kézimunkázás, és hová jutottál el ezen az alkotói úton?

– A nyugdíjas éveim csendben, mégis gazdagon érkeztek meg az életembe. Az otthonlét új ritmusa hamar teret adott az alkotásnak: először a makraméfonallal „barátkoztam” meg, melyből pl. a karácsonyi díszeket készítettem, majd a horgolás vált a mindennapjaim részévé. Kezdetben egyszerű kosarak születtek, később az ünnepek is formát öltöttek a kezeim alatt – húsvéti nyuszik, apró makkfigurák, díszítők, télapó csizmái. Ma már amigurumi figurák készülnek – ez a japán eredetű technika horgolt vagy kötött, kitömött babákat jelent –, mindegyik egy-egy pillanat lenyomata. Az unokáim ötletgazdagok, és sorra kapom a „megrendeléseket” tőlük. A repertoárban szerepelnek a kis kedvenceik, mint például Duck, a kacska, vagy legutóbb egy dínót készítettem Domcsi kérésére. Az alkotás nemcsak időt tölt ki, hanem tartalmat ad: új rendet, örömet és belső egyensúlyt a nyugdíjas napjaimnak. Szeretek olvasni, amiről Erika barátnőm gondoskodik, mert szívesen kölcsönadja azt, amit ő már elolvasott. Kriszti barátnőmtől születésnapomra egy lámpaworkshopot kaptam ajándékba. Izgatottan várom, milyen élmény lesz ez az új kézműves-foglalkozás. Szóval, a jó

barátok gondoskodnak arról, hogy ne unatkozzam. Kevés a nap 24 órája, most már én is elmondhatom, hogy a nyugdíjas sosem ér rá. És ez nem panasz.

– Milyen szerepet tölt be ma az életeredben a szőlészet, a kert és a Györkönyben lévő présház?

– Férjem 7 évvel előbb ment nyugdíjba, mint én. 38 évvel ezelőtt Édesapám javaslatára vettünk egy telket Pakson, Páskomban, ahol szőlészettel és gyümölcs-, zöldségtermesztéssel foglalkozunk. Szüretkor a szőlőt (zweigelt és zalagyöngye) Györkönybe visszük, mert ott van a présházunk, és a szőlő feldolgozása is ott



történik. Nagyon finom vörösbor és fehérbor készül. Családi házban lakunk, ahol mindig van mit csinálni, ha nincs, akkor keresünk.

– Házasságotokból két lány született. Milyennek látod őket, és mire vagy a legbüszkébb velük kapcsolatban?

– 1987-ben megszületett Zsanett, majd 1988-ban Zsuzsika. Zsanett érettségi után a Pécsi Tudományegyetem bölcsészkarára ment, ahol pszichológusképzést szerzett, majd elvégezte a tanácsadó szakpszichológus és az anya-magzat kapcsolatanalitikus képzést. Ma is ezzel foglalkozik, de hobbiszinten varr. Ő a Miss Tessy megalapítója, melynek fő

profilja táskák és babaváró holmik egyénre szabott készítése. Nagyon szereti, amit csinál, és szülőként ezt nagyon felemelő érzés látni, és örömeinek részese lenni. Három gyönyörű gyermekük született, Liza 12 éves, Emma 10 éves, Dominik 8 éves. Zsolti, a férje az erőműben dolgozik mint vezető ügyeletes mérnök. Ők Pakson élnek, így gyakran találkozunk. Zsuzsika érettségi után Pécsen, a Pollack Mihály Főiskolán építészmérnöknek tanult, de 20 évesen úgy gondolta, nekivág a nagyvilágnak, és Erasmus-ösztöndíjjal Németországban folytatta tanulmányait. Döntését persze támogattuk, de nem gondoltuk, hogy örökre tart. Mérnöki diplomáját Dortmundban szerezte, ahol megismerkedett férjével, Flóriánnal. Jelenleg építészként dolgozik Nordkirchenben. Vejem szoftverfejlesztőként dolgozik. Két gyönyörű gyermekük született, Lucia 4 éves, Jonathan 6 éves. Sajnos a távolság sok mindent bekorlátoz, de igyekszünk minél többet együtt lenni. Ahogy idejük engedi, ők is jönnek, és természetesen mi is örömmel megyünk. Mindkét gyermekükre büszkéek vagyunk, kreatívok, több lábon állnak a világban. Nem hagyhatom szó nélkül a vejeinket sem, mindketten szakmailag is megállják helyüket, és nagyon családcentrikusak.

– A sok teendő mellett jut idő a pihenésre és a kikapcsolódásra is?

– Szeretünk wellnessezni, legutóbb Siklóson voltunk a Hotel Castello & Thermal Spaban, ez születésnap ajándék volt a gyerekektől. Jó időben, ha tehetjük, biciklizünk, rossz időben marad a szobabicikli, és emellett sokat gyalogolunk. Az atomerőműben eltöltött éveim alatt sok ismerőst és sok barátot kaptam. Kíváncsi vagyok, hogy mindenki élje meg a nyugdíjas éveit, élvezze egészségben és jó kedvvel nagyon sokáig!



„Mi itt vagyunk otthon”

Lehmann Katalin | Fotó: saját archívum

A Kovács házaspár 1983-ban érkezett Budapestről előbb Szekszárdra, majd 1984 elején a még formálódó paksi közösségbe. Ekkor még nem is sejtették, hogy életük és hivatásuk évtizedekre összefonódik majd az atomerőművel. A történet azonban nemcsak szakmai sikerekről és elismerésekről szól, hanem a családról, közösségről és barátságokról is.

„Szóval lokálpatrióták lettünk?”

Egy hűvös téli délutánon, egy hangulatos kávézóban találkoztam Andival és Bandival. Miután megrendeltük az illatos kávékat, mesélni kezdtek közös történetükről.

Bandi már az első percekben egy különlegességet osztott meg az

életéből. Bár a szolnoki Repülő Műszaki Főiskolán végzett, egy álláshirdetés hatására mégis beadta jelentkezését a Paksi Atomerőműbe, ahol végül hőerőgépészként helyezkedett el. „A turbina nem tudja, hogy a földön vagy a levegőben van” – mondja viccesen, majd kérdésemre, hogy milyen volt Budapestről vidékre költözni, Andi

veszi át a szót. „1983-ban nagy reményekkel érkeztünk Szekszárdra, de idővel azt éreztük, hogy nem ott fogjuk megtalálni a helyünket, és Paksra költöztünk.” A fiatal család első gyermekükkel, Dániellel, néhány hónappal később egy – az erőmű által biztosított – Hajnal utcai ún. IBUSZ-lakásba költözött, és mindketten kihangsúlyozták, hogy

egy befogadó, kedves igazi paksi közösségbe érkeztek. Bandi hozzászólja, hogy a lakóközösség sokkal közvetlenebb volt a korábban tapasztaltakhoz, ami fontos volt számukra.

„A lakók nagyon kedvesek és segítőkészek voltak, szükségét érezték gondoskodni a fiatal lakókról” – emlékezik vissza Andi, majd Bandi kiegészíti azzal, hogy Dani fiukra szívesen vigyáztak a szomszédok, ami nekik akkor nagy segítség volt. „Még pad is volt a bejárat előtt, hogy lehessen pletykálni!”

– meséli nevetve. A segítségadás pedig kölcsönös volt. Ha Kató néninél szőnyeget kellett porolni, Bandi ment át a szomszédhoz.

„Egyszer sem bántuk meg, hogy Paksot választottuk, bármerre is laktunk az évek folyamán, ide születtek gyermekeink, Dániel 1983 októberében, Gergő 1985 és Szonja 1990 januárjában. „Mindenhon nagyon jó közösségekben éltünk” – veszi át a szót Andi. Megkérdeztem őket, hogy milyen terveik vannak a nyugdíjas éveikre. Szeretnének-e elköltözni, esetleg

másik városban letelepedni? „Minek? Hova? Mi itt vagyunk otthon” – érkezett mindjárt a határozott és egyértelmű válasz. „Rengeteg embert ismertünk meg Pakson, sok barátot szereztünk. Ha végigmegyek az utcán, még ha csak látásból is ismerős valaki, akkor is köszönünk egymásnak. Ez jó érzés. Szerintem Paks ideális hely a gyermeknevelésre, ez egy kis város, ahol biztonság van” – folytatja Andi. „És most már az unokáink is szívesen jönnek Paksra” – egészíti ki Bandi, majd felteszi a kérdést feleségének: „Szóval lokálpatrióták lettünk?” –, és felesége helyesel.

Az atomerőműben dolgozni régen is különleges dolognak számított

Andi szerint a Paksi Atomerőműben dolgozni már évtizedekkel ezelőtt is különleges dolognak számított, a nyolcvanas években pedig már-már misztikus. „Az atomerőműben az Oktatási Osztályon kezdtem el dolgozni, majd csatlakoztam a nemzetközi csoporthoz (ma utaztatási csoport). Itt dolgoztam egészen 1990 januárjáig, harmadik gyermekünk, Szonja születéséig. A gyes alatt másfél tanévet német nyelvet tanítottam az ESZI-ben. Érdekességként említhető, hogy tavaly szeptemberben egy érettségi találkozó alkalmából – nagy örömmre és meglepetésemre – meghívtak engem is.” Bandi felidézte, amikor hosszú évek után egykori diákjai felismerték a feleségét, ráköszöntek, és elismerték, hogy sajnálják, amiért akkor nem tanulták rendesen a német nyelvet.

„A gyesről visszatérve az akkor alakuló anyaggazdálkodási cso-





porthoz kerültem, ami nagyon jó választásnak bizonyult. Teljes volt az összhang, jó volt a csapat, szerettem, amit csinállok. Azonban 1995-ben pályázatot hirdettek az akkor alakuló Tájékoztató és Látogatóközpontba, ahová felvételt nyertem Kovács Balázs mellé, aki 2003 végéig irányította a szervezetet. 2004-ben Balázs vezetésével megalakult a Térségi kapcsolatok munkacsoport, ahol az ő kérésére

folytattam tovább a munkámat, és ide érkezett meg 2005 novemberében Kovács Antal. 2012-ben Balázs nyugdíjba ment, Antit pedig kommunikációs igazgatónak nevezték ki. Ő ekkor megkért, hogy tartsak vele, és legyek a személyi asszisztense. Hűséges típus vagyok, bízom a »Kovácsokban«. Nagyon szeretem a munkámat, sok színű, érdekes, tele új kihívásokkal és természetesen állandó

feladatokkal. Sok emberrel kell kapcsolatot tartanom a cégen belül, a városban és a környező településeken egyaránt. Érdekesség: amire még nagyon büszke vagyok, hogy amikor Habsburg Ottó és felesége, Regina hercegnő Pakson járt, akkor engem ért a megtiszteltetés, hogy én is velük tartsak programjaikra a szomszédos településekre, ahova ellátogattak. Úgy éreztem magam, mint egy udvari

társalkodónő, együtt vacsorázhatam a történelemmel. A mai napig őrzöm Regina hercegnő nekem írt köszönőlevelét. Ez az én sztorim” – emlékezik vissza Andi, majd Bandi veszi át a szót.

„Óriási elkötelezettje vagyok a nukleáris iparnak és technológiának”

„Az én sztorim nem ennyire bonyolult” – mondja nevetve. Primer körülmények között kezdtem, mai napig sem tudom, hogy miért éppen ott... Csak fel kellett mászni a ranglétrán, és pár év múlva blokkügyeletes lettem” – indítja pályafutásának történetét Bandi, sajátos humorral fűszerezve. „1994-ben a Rendszertechnikai Osztály állás pályázatára jelentkeztem osztályvezetőnek, ahova felvételt nyertem. Évekkel később, 2010-ben hívtak el a Kópis Kft.-hez, hogy legyek a mérnökszolgáltatás vezetője. Én magam egyáltalán nem gondolkodtam a váltáson, meg kellett győzniük, és hát sikerült. Ennek már tizenöt éve. Óriási elkötelezettje vagyok a nukleáris iparnak és technológiának, azt gondolom, hogy vállalkozóként sokkal többet tudtam tenni az atomerőműért, mint alkalmazottként. Ez nem elmentmondás. Jelenleg húsz nyugdíjossal dolgozom, akik már évekel ezelőtt elmentek nyugdíjba az atomerőműből, de úgy gondolják és érzik, hogy tudnak még hasznosítani, és a megszerzett tudásukat hasznosítani tudják. Ezek a stabil emberek 20-30 éves atomerőműves munkatapasztalattal rendelkeznek.”

Andi saját munkájának legnagyobb elismerésének a vezetői és munkatársai bizalmát tartja, valamint azt, hogy 2018-ban Céggyű-

rűt vehetett át. Bandi korábban, 2006-ban szintén ebben az elismerésben, illetve 2004-ben vezérigazgatói dicséretben is részesült.

Minden, ami szabadidő és a „Triatlon leves” receptje

Hogy ne csak a munkáról beszéljünk, a Kovács házaspár szabadidős tevékenységéről is érdeklődtem. Elsőként Andi vette magához a szót. „Amikor a gyerekeink kicsik voltak, egy nagyon jó természetjáró csapat tagjai voltunk. Végigeveztük a Tiszát, a Bodrogot, sőt még a Sió-csatornát is bejártuk. Vadkempingeztünk, túrakeresztünk, esténként a tűz fölött szárítottuk a ruháinkat – így azok már nem voltak vizesek, csak borzasztóan füstszagúak. Felejthetetlen, fantasztikus hetek voltak.” Aztán Bandi is felidéz pár kellemes emléket a múltból. „Még Triatlon klubot is csináltunk, versenyre jártunk a konzervgyár támogatásával – rengeteg konzervvel láttak el bennünket. Ekkor született meg a »Triatlon leves« fogalma. Ami csak zöldség akadt a konzervekben, mind belekerült a bográcsba. Megsóztuk, tettünk hozzá egy kis hagymát, meg amiről úgy gondoltuk, jó lesz bele, és már készen is volt” – árulja el a receptet. „A nookedlit pedig késsel szaggattuk hozzá” – egészíti ki Andi.

Az évek alatt sosem tétlenkedtek, ha közösségről és sportról volt szó; bicikliztek, társastáncoltak. „Az év végén még a művelődési házban is felléptünk tíz éven át. A gyermekeink hatalmas ovációval fogadták az előadásokat” – meséli Andi, majd Bandi teszi fel nekem a kérdést. „Tudod, hogyan lehet a rockban puskázni? Azt még be tudtam magolni, hogy melyik lé-

pésnek mi a neve, de hogy egymás után hogyan következik, azt már nem. Fogtam a nyakkendőmet, és felírtuk rá a lépéseket. Onnan puszkáltunk, aminek persze a többiek is örültek.” Azonban a legnagyobb szenvedélyük a síelés, ami közel 40 éve kezdődött, és a mai napig tart. „Na erről is órákat tudnánk mesélni!” – mondják szinte egyszerre, nevetve.

Végül, de nem utolsósorban a család

„A Balaton északi partján van egy telkünk, a pandémia ideje alatt építettünk rá egy nyaralót, ahova a családjunk minden tagja szívesen megy pihenni télen-nyáron. Számunkra a legfontosabb a család. Három unokával büszkélkedhetünk: Levente 10 éves, Fruzsina nyáron lesz 8 éves, Zorka pedig 4 éves. Hagyományosan minden karácsonykor nálunk találkozik a »szűk 27 fős« familia apraja-nagyja, ahol a legfiatalabb a 2 éves Johanna, a legidősebb pedig édesanyám, aki ebben az évben lesz 95 éves” – mondja büszkén Andi. Ilyen tartalmas, aktív évtizedekkel a hátuk mögött alig esik szó a nyugdíjas évekről. Bár gondolataik között már finoman ott lebeg ez az időszak, egyelőre mindketten érzik magukban azt az erőt és lendületet, amely továbbra is a munkára ösztönzi őket – és amely egyikük esetében sem kérdőjelezhető meg.

Nyugdíjba vonult kollégáink

2026. február

Szikra László dekontamináló
ÜVIG VEFO VTO

Girst-Kiss Adrienn | Fotó: saját archívum

Nevem: **Fazekas Katinka**

Születésem helye, ideje: Szekszárd, 2025. október 1.

Születéskori súlyom: 3800 g

Hosszúságom: 53 cm

Testvéreim: Richárd (6 éves), Dániel (3 éves)

Anya: Fazekasné Kerner Katalin, a D.C. Therm

Üzemi Szolgáltató Kft.-nél számviteli ügyintéző

Apa: Fazekas Richárd, a Reaktor- és Készülék-karbantartó Osztályon
nukleáris karbantartó lakatos



Nevem: **Schlitzer Nara**

Születésem helye, ideje: Szekszárd 2025. december 2.

Születéskori súlyom: 3760 g

Hosszúságom: 55 cm

Testvérem: Áron (3 éves)

Anya: Schlitzer-Szabó Patrícia, az Atomix Kft.-nél primer körű takarító

Apa: Schlitzer Tibor, a Villamos Karbantartó Osztályon
villamosszkészülék-szerelő

Nevem: **Bencze Nándor**

Születésem hely, idő: Szekszárd, 2025.
november 20.

Születéskori súlyom: 3510 g

Hosszúságom: 56 cm

Testvérem: Bertalan (2,5 éves)

Anya: Bencze-Rácz Krisztina, a Tolna Vármegyei Kormányhivatalnál ügyintéző

Apa: Bencze Szabolcs, a Dozimetriai Osztályon dozimetrius



Nevem: **Wallner Maja**

Születésem helye, ideje: Szekszárd, 2025. december 16.

Születéskori súlyom: 3460 g

Hosszúságom: 56 cm

Testvérem: Szofi (2,5 éves)

Anya: Wallner-Borsi Kitti, az Atomix Kft.-nél
műszaki ügyintéző

Apa: Wallner József, a NUKA Zrt.-nél műszaki ellenőr



Nevem: **Takács Liza**

Születésem helye, ideje: Szekszárd, 2025. december 25.

Születéskori súlyom: 4000 g

Hosszúságom: 57 cm

Anya: Kajtár Dóra, a BioEkoTech Hungary Kft.-nél irodavezető

Apa: Takács Áron, az Atomix Kft.-nél

jármű-karbantartási csoportvezető

Nevem: **Szabó Kornél Áron**

Születésem helye, ideje: Dunaújváros, 2026. február 2.

Születéskori súlyom: 3650 g

Hosszúságom: 53 cm

Első gyermek vagyok a családban.

Anya: Komjáti Kitti, a Hankook Tire Magyarország Kft.-nél

munkavédelmi asszisztens

Apa: Szabó Bence Bálint, az MVM ERBE Zrt.-nél projektfelelős



atommanók

A 2026/27-es nevelési évre van még néhány férőhely az MVM Atommanók Bölcsődében! Szeretettel várunk minden olyan 0-3 éves gyermeket, aki 2026. szeptembertől szeretné a bölcsődés nevelést elkezdni.

Az MVM által fenntartott MVM Atommanók Munkahelyi Bölcsőde olyan intézmény, amelybe szeretettel várjuk az MVM-s szülők gyermekeit.

Az intézmény előre egyeztetett időpontban bármikor megtekinthető.

Cím: Paks, Villany utca 27.

További információk:

Honlap: alapitvany.mvm.hu

E-mail: nagyv1@mvm.hu (Nagy Viktória koordinátor)



Gyászközlemény

Girst-Kiss Adrienn | Fotó: saját archívum



Diósi József (1952-2026)

2026. február 3-án
73 éves korában
elhunyt Diósi Jó-
zsef, az MVM Paksi

Atomerőmű Zrt. nyugdíjasa. 1952.
november 20-án született Pakson.
1980. január 4-én vették fel a Paksi
Atomerőmű Vállalathoz. 2009. június
28-án történő nyugdíjazásáig a Gé-
pész Műszaki Osztályon dolgozott
berendezéstechnikus munkakörben.
Temetése 2026. február 20-án a pak-
si Fehérvári úti temetőben volt, ahol
családja, barátok, ismerősök, volt
munkatársak vettek tőle végső bú-
csút.



Németh Antal (1939-2026)

2026. február 2-án
86 éves korában

elhunyt Németh Antal, az MVM Pak-
si Atomerőmű Zrt. nyugdíjasa. 1939.
augusztus 1-jén született Nagykö-
rűn. 1978. január 1-jén vették fel a
Paksi Atomerőmű Vállalathoz. 1993.
augusztus 17-én történő nyugdíja-
zásáig a Turbinaosztályon dolgozott
önálló technológus munkakörben.
Temetése 2026. február 23-án a paksi
Kálvária temetőben volt, ahol család-
ja, barátok, ismerősök, volt munka-
társak vettek tőle végső búcsút.

**Az atomerőmű dolgozói megőrzik
elhunyt munkatársaik emlékét.**

Valóban a sajátjaink a döntéseink?

Prancz Zoltán | Fotó: Wikimedia

Életünk során számos alkalommal érünk kisebb-nagyobb jelentőségű útelágazáshoz, amikor döntést kell hoznunk. De tényleg mi hozzuk meg szuverén módon a döntéseinket, vagy ez csak a látszat, és valójában rajtunk felül álló körülmények határozzák meg azokat? Van-e szabad akarata az embernek, rendelkezik-e valóságos választási képességgel, vagy döntései determináltak, eleve meghatározottak?

A gondolkodástörténet egyik, ha nem a legsúlyosabb dilemmája ez. Talán elvontnak vagy filozofikusnak tűnik, ám a legegésőbb gyakorlati helyzetekben és formákban bukkan fel a mai napig is. Vegyük például egy bűncselekmény bírósági megítélését, ami sorokat dönthet el, akár végérvényesen. Az ítélet meghozásakor mérlegelni kell azt a nehezen megfogható szempontot, hogy az elkövető mennyiben felelős a tettéért, például beszámítható-e, milyen befolyás alatt állt az elkövetéskor, milyen enyhítő vagy súlyosbító körülmények veendőek figyelembe – és így tovább.

Ennyiből is világos, hogy az akaratszabadság kérdésére adható válaszok kereteit két szélsőpont jelöli ki, amelyek közül az egyik, hogy az ember teljes mértékben felelős a döntéseiért, tetteiért, a másik pedig, hogy egyáltalán nem felelős azokért.

A dilemmát még inkább élére állítja, hogy minden etikai norma magától értetődően feltételezi az ember szabad döntési képességének legalább valamilyen szintű meglétét, hiszen e képesség teljes hiányában senkin sem kérhetők számon a cselekedetei, miként egy darab kő sem vonható

felelőségre azért, ha lezuhan. Másfelől viszont az is belátható, hogy nem ugyanaz a felelőssége például egy gyereknek, mint egy felnőttnek, egy tudatlannak, mint egy magasan képzettnek, vagy a társadalom periferiájáról érkezőknek, mint a lelkiileg és anyagilag kiegyensúlyozott családi háttérrel rendelkezőknek.

Az akarat, avagy a döntés szabadságának, illetve determináltságának problémája többféle formát öltött a gondolkodástörténet folyamán, a mitológiai és vallási felfogásoktól kezdve, a filozófiai és művészi megközelítéseken át, a különböző tudományos kutatásokkal bezárólag.

A nyugati gondolkodást alapjaiban alakító antik görögség köréből számos példa hozható. A legsommásabbat talán Theognisz, az i. e. 6–5. században élt költő sorainak parafrázisa kínálja: „Egy ember sem érheti el azt, amit akar, hiszen fogva tartják őt nyomasztó tehetetlenségének korlátai. Hiú képzelődés a tudásunk, semmit sem tudunk. Az istenek visznek rajtunk véghez mindent, az ő saját belátásuk szerint.”

Szintén alapvető forrás a Szentírás, ami elsősorban az ókeresztény filozófusok torzításoktól nem mentes közvetítésével formálta az akaratszabadságról való gondolkodást. Meghatározó alakként Ágostonra kell rámutatnunk, aki a Pelágiusszal folytatott vitájában radikalizálódva megalkotta szigorú predesztinációtanát (az Isten általi előre elrendelés eszméjét), és ezzel napjainkig ívelő pályára állította a témát. E pályán számos intellektuális csomópontot említhetünk. Így például Luther és Erasmus, később Hegel és Kierke-



gaard vitáját, vagy éppen a zsidó származású orvos-pszichiáter, Viktor Emil Frankl felismerését önmaga végső szabadságáról a náci megsemmisítő táborba tartó vonaton. És akkor még nem beszéltünk a mindettől elválaszthatatlan tudományos kutatásokról, a döntéseinket befolyásoló neveltetési, pszichikai, társadalmi, kulturális, genetikai és egyéb tényezőket illetően.

Aligha adható tehát pontos válasz arra, hogy hol helyezkedik el az ember felelőssége, avagy szabadsága az abszolút felelőssé tevés és a teljes felmentés két végpontja között. A gyakran csak a vitatható ágostoni értelmezés optikáján keresztül látott Szentírás azonban két, meggondolásra érdemes üzenetet vitán felül hirdet. Egyrészt, hogy minden ember rosszra hajló, önző természettel születik, ami konkrét, személyes bűnök elkövetésére készteti. Másrészt, hogy e súlyos örökségével – aminek eredetéért nem, de kezeléséért annál inkább felelős – csak segítséggel, Isten segítségével tud megküzdeni.

atomfutas.hu



ATOMFUTÁS PAKS 2026.09.12.

Családi futófesztivál

Izgalmas távok kicsiknek és nagyoknak
Egész napos, változatos programok
Nevezz most early bird kedvezménnyel!



Paksi
Atomerőmű